



Gezond slapen

Joop Zoetemelk zei ooit dat de wedstrijd gewonnen wordt in bed. En hij won de Tour de France... In dit artikel gaan we dieper in op deze stelling van Zoetemelk. Welke functie heeft slaap bij het herstel na een sportieve prestatie?



SCHWALBE ONE

*De snelste en tegelijkertijd meest betrouwbare wedstrijdband die wij ooit gemaakt hebben! Beschikbaar als vouwband, handgemaakte tube en tubeless variant. **BECOME ONE WITH SPEED.***

BEKEND VAN 

MTB | RACE | SPINNING



XYCLE.nl

GROOTSTE COLLECTIE RACEFIETSBANDEN ONLINE



BANDEN - WIELSETS - CASSETTES - KETTINGEN - KLEDING

Altijd gratis verzending | Vandaag voor 16.00 uur besteld, morgen in huis | 14 dagen retourrecht

Veilig betalen met iDeal, Paypal en Visa | Persoonlijke service via telefoon of mail

Slaap is een belangrijk herstelmechanisme, zowel fysiek als mentaal. Onderzoek laat zien dat een chronisch slaapttekort leidt tot een hogere mortaliteit; je wordt dus simpelweg minder oud als je te weinig slaapt. De slaap kan worden opgedeeld in meerdere fasen, grofweg in lichte slaap (soort basisslaap), diepe slaap en REM-slaap (Rapid Eye Movement). Eén slaapcyclus bevat al deze fasen en duurt ongeveer 100 minuten. Gedurende de nacht doorlopen we meerdere slaapcycli. De diepe slaap vindt met name plaats in het eerste deel van de nacht, zeg de eerste vier uur. De REM-slaap daarentegen met name in het tweede deel van de nacht. De REM-slaap speelt een rol in creativiteit en emotie. De diepe slaap heeft een voornamelijk rol bij het fysieke herstel. Uit onderzoek blijkt dat met name tijdens de diepe slaap relatief veel groeihormoon wordt geproduceerd. En dit groeihormoon zorgt weer voor het fysieke herstel. Wordt de diepe slaap verstoord, is er dus minder fysiek herstel. Maar ook verstoring van andere delen van de nachtrust kan zorgen voor het minder goed verwerken van da gelijke gebeurtenissen en een beperkter leerproces.

De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, verschilt van persoon tot persoon en varieert van zeven tot negen uur. Dit kan worden bepaald door bijvoorbeeld in een vakantieperiode naar bed te gaan wanneer men slaperig wordt, en zonder wekker op te staan wanneer men goed uitgerust is. Na één á twee weken ontstaat een vast patroon met een vaste individuele slaapduur. Maar niet alleen de slaapduur is van belang, ook de slaapkwaliteit is belangrijk. Daarom in bijgevoegd kader enkele slaaptips. Wees verder niet bang dat je sportieve prestatie van een nacht slecht slapen slechter wordt; dit is pas het geval wanneer dit meerdere nachten achter elkaar gebeurt, of wanneer het slaapprobleem structureel is.

Powernap

De after lunch dip is een prima moment om een powernap in te lassen. Tijdens de powernap wordt tevens een kleine hoeveelheid groeihormoon geproduceerd wat weer voor dat ietsje betere herstel zorgt. Doe dit slaapje direct na de lunch en niet later in de

Slaaptips:

- **Zorg voor een aangename slaapkamertemperatuur, niet te warm en niet te koud**
 - **Slaaphygiëne: geen lawaai, donker, goed bed**
 - **Doe een ontspannings- of ademhalingsoefening voor het slapen gaan**
 - **Voorkom mentale activiteiten voor het slapen gaan, zoals plannen, piekeren en to-do lijstjes**
 - **Ontwikkel een eigen slaapritueel**
 - **Beperk cafeïne en alcohol**
 - **Drink niet te veel 's avonds, anders moet je 's nachts opstaan voor toiletbezoek**
 - **Vermijd psychische stressfactoren voor het slapen gaan**
 - **Geen smartphone, computer-, tv-, of tabletscherm op de slaapkamer**
 - **Doe geen inspannend werk voor het slapen gaan**
 - **Neem op vakantie eventueel een eigen kussen en/of dekbed mee.**
- Er zijn topsporters die zelfs hun eigen matras meenemen...**

middag, anders raakt de nachtrust verstoord. Een hele slaapcyclus, dus 100 minuten, zou het meest ideaal zijn voor de powernap, maar dit zou de nachtrust hoogstwaarschijnlijk negatief beïnvloeden. Daarom is tien tot twintig minuten wellicht prima. Het mag in ieder geval de nachtrust niet verstoren! Dus dames en heren fietsers: overtuig ook jullie baas even van het nut van een powernap, voor de mentale processen.

Op dit moment is er in de Radboud Universiteit Nijmegen een onderzoek gaande naar het optimaliseren van slaap ter verbetering van de sportieve prestaties bij elite sporters. De resultaten worden verwacht in 2017. We zijn natuurlijk erg benieuwd... ☺

Over de auteur

Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- en conditietrainer) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding. www.in2motion.eu

