

Waarom is goede slaap zo belangrijk voor (top)sporters?

Slaap is, net als voeding, een basisbehoefte van de mens. Inspanning (training) leidt tot vermoeidheid en prikkels die het lichaam aanzetten zich te herstellen en aan te passen, zowel fysiek als mentaal. Voor dat herstel en die aanpassing (ook adaptatie genoemd) is slaap essentieel. Als je na inspanning (structureel) onvoldoende slaapt, herstel je onvoldoende en gaan prestaties op alle vlakken achteruit. Slaap is dan ook met nadruk geen passieve situatie, een groot aantal specifieke processen komt op gang. Spieren en pezen worden aangepast, (motorische) leerprocessen worden 'opgeslagen' en (emotionele) gebeurtenissen worden verwerkt.

Een goede slaap kenmerkt zich door een korte tijd tot inslapen, weinig onderbrekingen van de slaap en een voldoende grote omvang (aantal uren slaap). Om dat te bereiken, is vooral regelmaat van belang. Sta op vaste tijden op en houd een regelmatig eetpatroon aan. Verder is het van belang om je lichaam voldoende goed het 'verschil' tussen dag en nacht te laten voelen. Dat doe je onder meer door voldoende in aanraking te komen met daglicht en regelmatig te bewegen. Al met al gaat het dus om het toepassen van routines, samen ook wel "slaaphygiëne" genoemd. De beste tips vind je hieronder op een rij:

Tips om beter te slapen

I. De slaapomgeving: slaapkamer, kamergenoten, etc.

1. Zorg voor een stille, donkere en koele slaapkamer (ideaaliter tussen de 18 en 20°C);
2. Neem bij trainingsstages en/of wedstrijden eventueel je eigen kussen, dekbed en oordoppen mee;
3. Kies, indien mogelijk, een kamergenoot met een vergelijkbaar slaap-waakritme;

II. Zaken om te vermijden: externe prikkels

4. Vermijd minimaal het laatste uur voor bedtijd externe prikkels als fel (blauw) licht en stress. Gebruik dus geen telefoon, laptop of tablet. Nog belangrijker: verricht geen intensieve werkzaamheden, stop met studeren en voer geen lastige gesprekken;
5. Maak 's avonds je hoofd juist leeg, bijvoorbeeld door zaken die je bezig houden op te schrijven, zodat je ze los kunt laten;

III. Eten en drinken

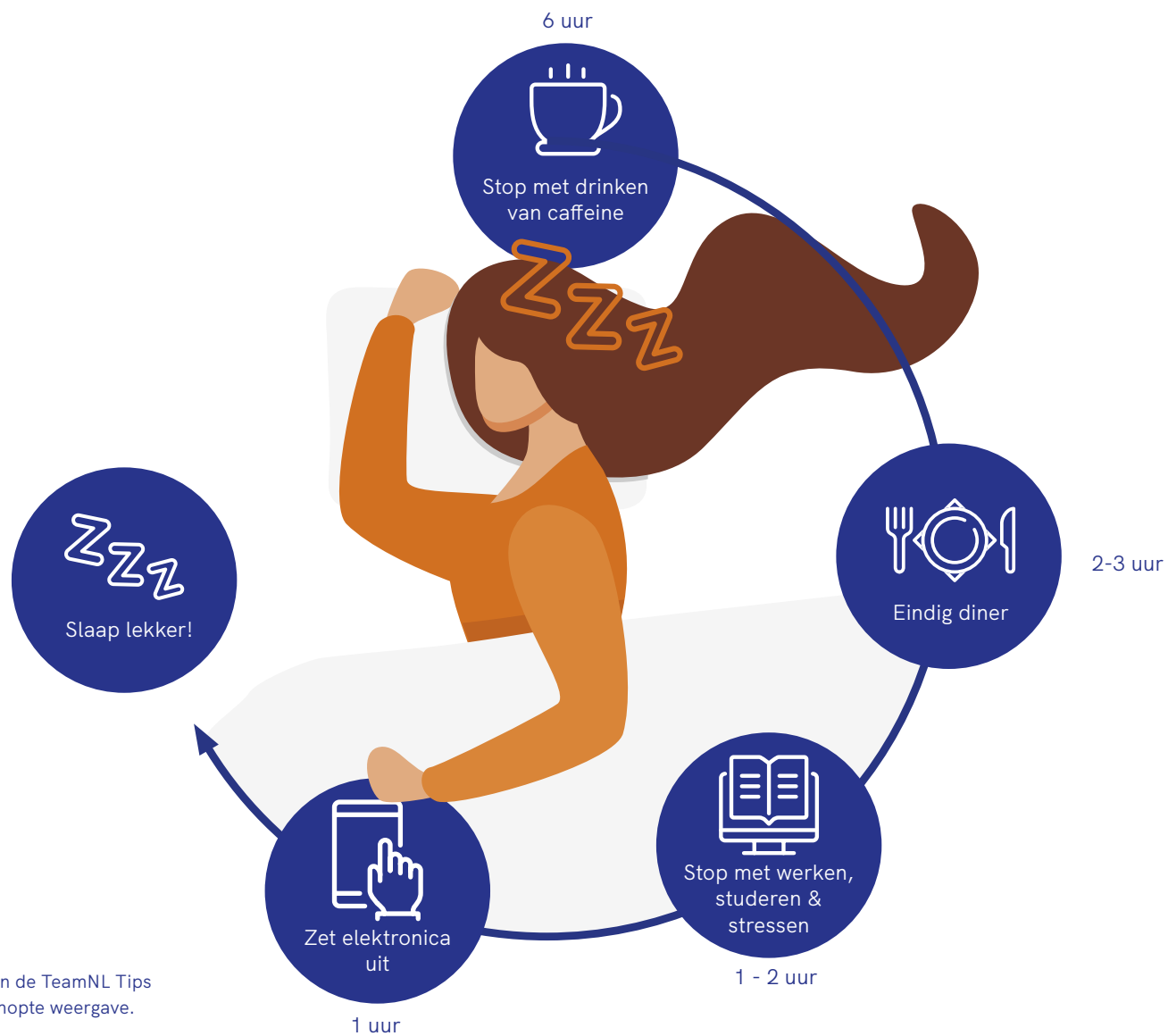
6. Consumeer 's avonds geen cafeïne (cola (ook cola light), thee, energy drinks, etc.). Drink daarnaast in het laatste uur voordat je naar bed gaat geen grote hoeveelheden (om te voorkomen dat je 's nachts wakker wordt doordat je moet plassen);
7. Nuttig geen zware maaltijd in de laatste twee uur voor bedtijd;

IV. Routines

8. Gebruik je bed alleen om te slapen en te rusten. Je bed is geen bureau, gebruik het bijvoorbeeld niet om te studeren;
9. Slaap vooral 's nachts. Indien je een middagdutje of powernap doet, doe dit dan kort na de lunch - idealiter rond 13:30. Als richtlijn geldt dat een powernap bij voorkeur niet langer duurt dan 25 minuten;
10. Neem voor het slapen gaan een korte warme douche. Dit leidt tot verwijding van bloedvaten in de huid, waardoor je interne temperatuur juist daalt, hetgeen gunstig is om in slaap te vallen;
11. Ga comfortabel en ontspannen liggen. Het bewust ontspannen van de spieren helpt om in slaap te vallen;
12. Ook bewust langzaam en diep ademen helpt te ontspannen en in slaap te vallen;
13. Ontwikkel tot slot een eigen, vast patroon bij het naar bed gaan, rekening houdend met bovenstaande adviezen. Houd vaste tijden aan voor naar bed gaan en opstaan. Wijk hier in weekenden en op trainingsvrije dagen niet meer dan 20 minuten van af.



TeamNL Tips om beter te slapen



! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Tips om beter te slapen en is een beknopte weergave.



powered by