

## Slapen is de weg naar succes

Bron ANP

Joop Zoetemelk wist het al: de Tour win je in bed. Een wetenschappelijk onderzoek onder 120 tot 150 Nederlandse topsporters moet de komende 4 jaar het gelijk van de vermaarde wielrenner aantonen: hoe beter een sporter slaapt, hoe beter ook zijn prestaties worden. Kortom, goed slapen is de weg naar succes.

Slapen is de beste manier om het lichaam te laten herstellen, verduidelijkt bewegingswetenschapper Arne Nieuwenhuys. Hij is namens de Radboud Universiteit Nijmegen de projectleider van het onderzoek 'Optimizing sleep to improve performance in elite athletes': „Sporters slapen over het algemeen minder goed en minder lang dan gewone mensen. Ze hebben vaker moeite om in slaap te vallen. Dat kan te maken hebben met spanning vlak voor een belangrijke wedstrijd. Ook is het na een zware lichamelijke inspanning vaak moeilijk in slaap te komen. Het tijdstip van de training of wedstrijd speelt eveneens een rol. Heel vroeg opstaan voor de training betekent ook vroeg naar bed en dat lukt niet altijd."

Rusten is uiteraard goed, maar alleen maar op bed liggen en niet slapen is weinig efficiënt. „De sporter heeft het meeste baat bij diepe slaap. Dan komen groeihormonen vrij die eiwitsynthese stimuleren en zorgen voor fysiek herstel en opbouw van spieren. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat ons brein tijdens het slapen actief bezig is om wat overdag geleerd is, op te slaan en te verwerken. Slapen heeft dus belangrijke voordelen op rusten", weet de projectleider.

Begin 2014 gaat de eerste fase van start, waarin de slaappatronen van de atleten in kaart worden gebracht. Nieuwenhuys: „Het betekent 10 dagen achtereen monitoren en met behulp van speciale apparatuur tal van slaapgegevens verzamelen: hoe lang, hoe effectief, hoe diep, enzovoorts. Daarna bekijken we aan de hand van die specifieke slaappatronen of er mogelijkheden zijn om slaapaspecten te verbeteren. Bijvoorbeeld, kan een sporter baat hebben bij sneller in slaap vallen of zijn diepe slaap verlengen? Vervolgens selecteren we een aantal kansrijke oplossingen en kunnen we erachter komen of die veranderingen in het slaapedrag inderdaad leiden tot betere prestaties."

Soms liggen oplossingen voor beter slapen voor de hand. Zo is het niet verstandig om in een hotel te overnachten dat aan een luidruchtige weg ligt. „Maar licht en temperatuur zijn ook belangrijk. Lichttherapie kan helpen om te wennen aan een andere tijdzone met een ander dag- en nachtritme, zoals bij de Spelen van Rio in 2016. Bijvoorbeeld eerder een zonnebril opzetten om het vast donkerder te maken."