



Ga eens lekker “Slapen”.

Wil jij je tijden verbeteren: ga slapen.

Constant geblesseerd: ga slapen.

Ben je altijd moe: ga slapen.

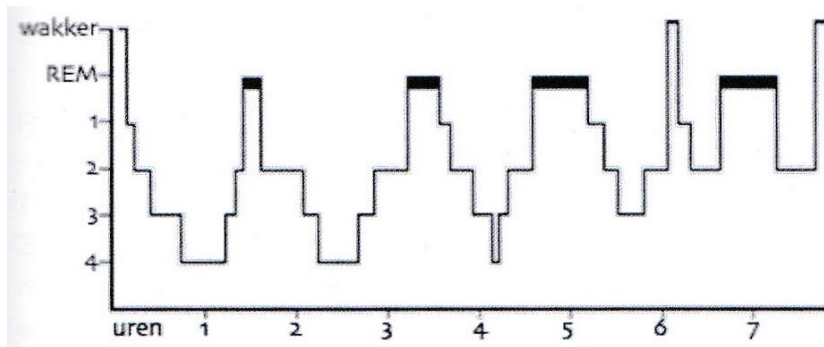
Heb je afgelopen week genoeg geslapen? Weet je nog wanneer je voor het laatst fris en uitgeslapen wakker werd, zonder wekker, zonder dat je meteen aan de koffie wilde? Als het antwoord op een van deze vragen “nee” is, dan ben je niet de enige. Twee derde van de volwassenen in alle ontwikkelde landen krijgt niet elk etmaal de aanbevolen acht uur slaap per nacht. Dat verbaast je waarschijnlijk niet. Wat je misschien wel zal verbazen, zijn de gevolgen, als je regelmatig minder dan zes of zeven uur slaapt.

Ik ga jullie in dit verhaal iets vertellen wat er tijdens de slaapt gebeurt en wat het voor een invloed heeft op je sportprestaties.

Slaapfases en slaapcycli

Een gezonde slaap heeft 5 slaapfases en 4 á 5 slaapcycli. Slaapfases zijn bv doezelen, lichte slaap, minder diepe slaap of diepe slaap. Slaapcycli zijn periodes van ongeveer 90 minuten waarin meestal alle fases vertegenwoordigd zijn. De REM-slaap is een apart staande slaap. Je ogen bewegen snel en je lichaam is verlamd. In de eerste 4 á 5 uren slaap (kernslaap) ga je in de diepe slaap. Daarom luidt het advies ook dat een mens minimaal 6 uur slaap nodig heeft om de energie en weerstand enigszins op peil te houden. Tevens is het normaal dat je een aantal keren per nacht wakker wordt, om te plassen en kruip je weer in bed. Als dit moment langer dan een half uur duurt is het niet meer “normaal” en spelen er andere zaken die je de slaap ontnemen op dat moment.

Ons lichaam en onze geest herstellen in de verschillende slaapfases. We gebruiken in onze slaap minder energie, de ademhaling en hartslag worden langzamer, de bloeddruk en zuurstofverbruik dalen. De spijsvertering, onze stofwisseling en de hersenactiviteit worden op een laag pitje gezet. Hormoonniveaus worden aangevuld of juist afgebouwd, **spieren worden gerepareerd**, ons immuunsysteem gaat hard aan de slag virussen of andere schadelijke indringers te bestrijden, en we borgen belangrijke herinneringen en consolideren wat we hebben geleerd.



1^e slaapfase: doezelen, knikkebollen, sluimeren, kans op ontwaken is groot.

2^e slaapfase: lichte slaapfase, moeilijker te wekken, lichamelijke ontspanning, mentale opruimwerkzaamheden, geheugen, verversing leervermogen.

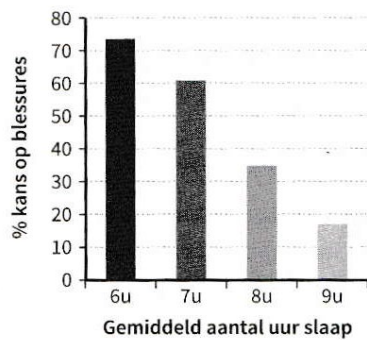
3^e slaapfase: diepe slaap, kalmeren en repareren brein- en lichaamsfuncties.

4^e slaapfase: diepe slaap, **met name fysiek herstel**.

Het resultaat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt specifiek bij topsporters die minder dan 8 uur slapen, en zeker als je dat minder dan 6 uur doet, het volgende gebeurt: de periode voordat de uitputting intreedt wordt met 10 tot 30 procent verkort en ook het aeroob vermogen neemt significant af. Dergelijke nadelige gevolgen zijn zichtbaar in de extensiekracht van de ledematen en de verticale springhoogte, naast vermindering van de duur- piekkracht van de spieren. Tel dit op bij de gevolgen van slaaptekort voor hart- en vaatstelsel, het metabolisme en de ademhaling, waaronder grotere melkzuuropbouw, verlaging van het zuurstofgehalte en toename van het kooldioxide in het bloed, deels als gevolg van minder longcapaciteit. Zelfs het vermogen van het lichaam om door middel van transpiratie af te koelen tijdens lichamelijke inspanning- een belangrijk onderdeel van een topprestatie- wordt door slaaptekort beperkt. En dan is er nog de kans op blessures, de grootste angst van alle sporters. Uit onderzoek blijkt bij chronisch slaaptekort gedurende het seizoen direct gerelateerd was aan een sterk verhoogde kans op blessures.

Slapen ná de prestatie versnelt het herstel bij ontstekingsprocessen, stimuleert het herstel van de spieren en zorgt ervoor dat de energie in de cellen in de vorm van glucose en glycogeen wordt aangevuld.

Figuur 10. Slaaptekort en sportblessures



Al deze voorbeelden van herstel vindt zich vooral plaats in de laatste 2 uur van onze slaap, uitgerekend in de vroege ochtenduren waarin de meeste mensen hun slaap bekorten door vroeg op te staan. Daardoor missen we de belangrijkste slaapsindels aan het einde van de natuurlijke slaap. Zonder het te weten ontnemen je de juist uiterst belangrijke fase voor het motorische geheugen die de sportprestaties ten goede komt.

Usain Bolt, de superster op de 100 meter, deed vaak even een dutje in de uren voordat hij een wereldrecord verbrak of goud won tijdens een Olympische finale.

Meer informatie:

Ida Jacobs, Slaapoefentherapeut Cesar, trainer bij ARGO Atletiek.



I.G.J. Jacobs
Oefentherapeut Cesar

Willy Brandtplein 16B
7007 LB Doetinchem
0314-360223
i.jacobs@hetnet.nl
www.cesarjacobs.nl

