

Slaapgeheimen: de rol van slaap en herstel bij sportprestaties en sportblessures

Door Jan de Jonge

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

“De Tour win je in bed” is een legendarische uitspraak van oud-wielrenner én Tour de France-winnaar Joop Zoetemelk. Met die woorden benadrukt hij hoe onmisbaar slaap en herstel zijn voor (top-)sporters. Hij beseft toen al dat je alleen optimaal kunt presteren met een volledig opgeladen batterij. En dat ‘goede’ slaap ook nog lijkt samen te hangen met minder blessures is daarbij mooi meegenomen.

In deze workshop verkennen we de wetenschap achter slaap en herstel, en vertalen we die kennis naar de dagelijkse praktijk van trainers en coaches. Wat verstaan we onder ‘goede’ slaap? En bestaat er zoiets als ‘beter’ of ‘best’ slapen dat vooral relevant lijkt voor onze (top-)sporters? Hoe hangt optimale slaap en herstel samen met sportprestaties en de kans op sportblessures? En wat zeggen sportwetenschappelijke studies hierover?

Trainers scoren tijdens de sessie hun eigen slaapprofiel en ontdekken (1) of ze goede of slechte slapers zijn, (2) wat hun slaapkwaliteit betekent voor prestatie en blessurerisico, en (3) welke aspecten ze direct kunnen verbeteren. Ook wordt ingegaan op het nut van goede slaaphygiëne na het oplopen van een sportblessure en de herstelperiode daarna. Tot slot gaan we in op welke meetinstrumenten je zelf kunt toepassen, en wanneer je een expert inschakelt.

Na afloop beschik je over concrete inzichten en direct toepasbare tips om in je eigen trainingsprogramma’s het maximale uit slaap en herstel te halen.

Over Jan

Jan de Jonge is hoogleraar Arbeids- & Sportpsychologie aan de Technische Universiteit Eindhoven. Hij doet al jaren onderzoek naar de rol van mentale aspecten in (top-)sport in relatie tot sportprestaties en sportblessures. Jan was geruime tijd looptrainer en bestuurslid bij Ciko’66 te Arnhem, en is tegenwoordig looptrainer en bestuurslid bij AV Zuidwal te Huizen.

