



Schlaf im Leistungssport –

Bedeutung, Herausforderungen und Wege zur Optimierung

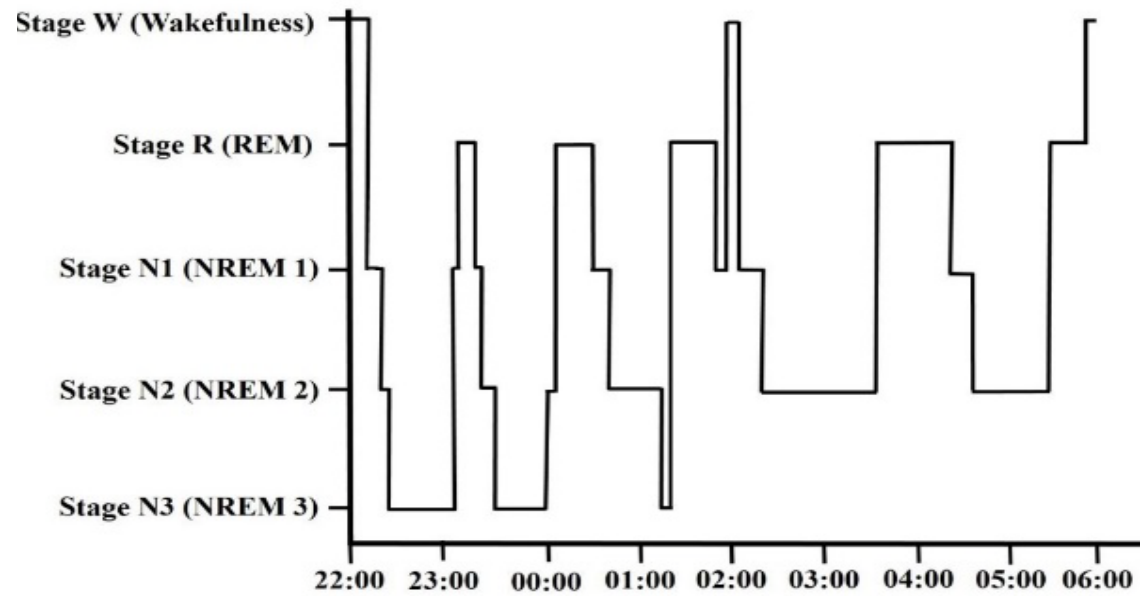
- NRW Kongress Nachwuchsförderung Sporthochschule Köln -

Annika Hof zum Berge (M.Sc.)
Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
LFB Sportpsychologie

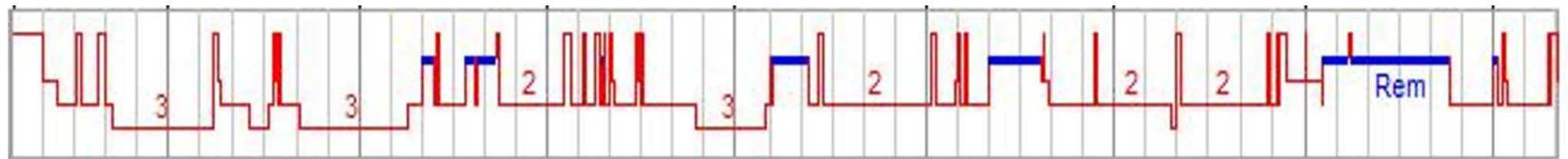
Bei dieser Version der Folien handelt es sich um eine gekürzte Version für die Online-Darstellung.

Welche Bedeutung hat Schlaf im Leistungssport?

Schlafarchitektur



Caia et al. (2018, p. 152)



Bedeutung von Schlaf

- Eine Verminderung der Schlafqualität und -quantität könnte zu einem **Ungleichgewicht des autonomen Nervensystems** führen und **Symptome des Übertrainings-Syndroms** simulieren.
- **Wachstumshormone**, die für die **Geweberegeneration** und das Wachstum grundlegend sind, werden während Phasen des Tiefschlafs freigesetzt.
- **1,7-mal höheres Verletzungsrisiko** bei Sportlern, die <8 Stunden pro Nacht schlafen
- Eine Erhöhung der proinflammatorischen Zytokine nach einem Schlafverlust könnte die **Funktionsstörung des Immunsystems** fördern.

Le Meur, Skein & Duffield (2013)

Bedeutung von Schlaf

- Der Schlafverlust ist mit einer langsameren und weniger genauen kognitiven Leistung verbunden.
- Wenn der Schlaf bei gesunden Erwachsenen auf weniger als 7 Stunden reduziert wird, ist die kognitive Leistung bei Tests auf Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, Gedächtnis und Entscheidungsfindung schlechter.

Le Meur, Skein & Duffield (2013)

Schlaf im Sport

- Erholsamer Schlaf essentieller Bestandteil der **Regenerationsphase** von Sportlern (Datillo et al., 2011)
 - **Laut Athleten** ist Schlaf ist einer der wichtigsten Erholungsmechanismen (Venter, 2014)
 - Schlaf reguliert sowohl physisches also auch psychisches Wohlbefinden (Kölling et al., 2019)
- ➔ Dennoch schlechte Schlafqualität bei einer Vielzahl von Sportlern (Kölling et al., 2016)

Schlafstörungen bei Sportlern

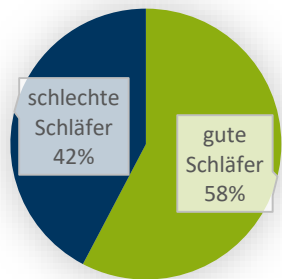
- **107 Eishockey-Leistungssportler (Tuomiletho et al., 2016)**
 - 22% berichten über Schlafstörungen während der Off-Season, 46% während der Wettkampfsaison
 - 4% nahmen in der Off-Season Schlafmedikamente ein, 17% während der Saison
 -
- **175 Rugby & Cricket Leistungssportler (Swinbourne et al., 2016)**
 - 50 % der Athleten wurden als „schlechte Schläfer“ diagnostiziert
 - 38% der Athleten gaben an zu schnarchen
 - 28% der Athleten berichteten von einer klinisch signifikanten Tagesschläfrigkeit

Schlafstörungen bei Sportlern

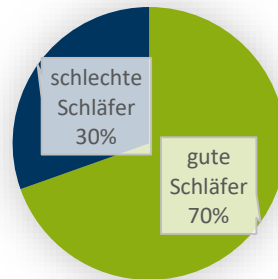
U20 Eishockey Nationalmannschaft

Schlafqualität (PSQI)

Vor dem Trainingslager

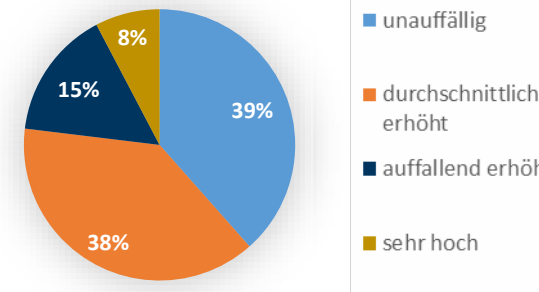


Vor der WM

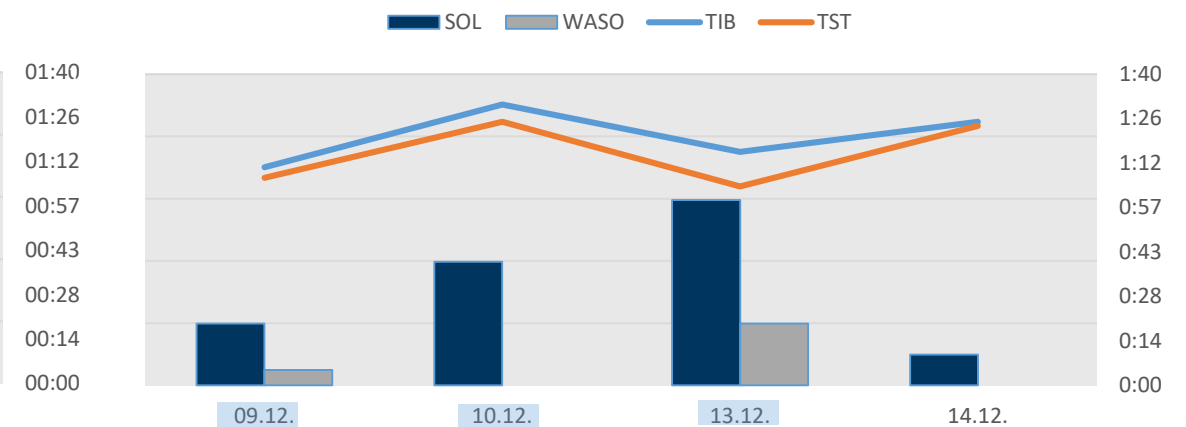
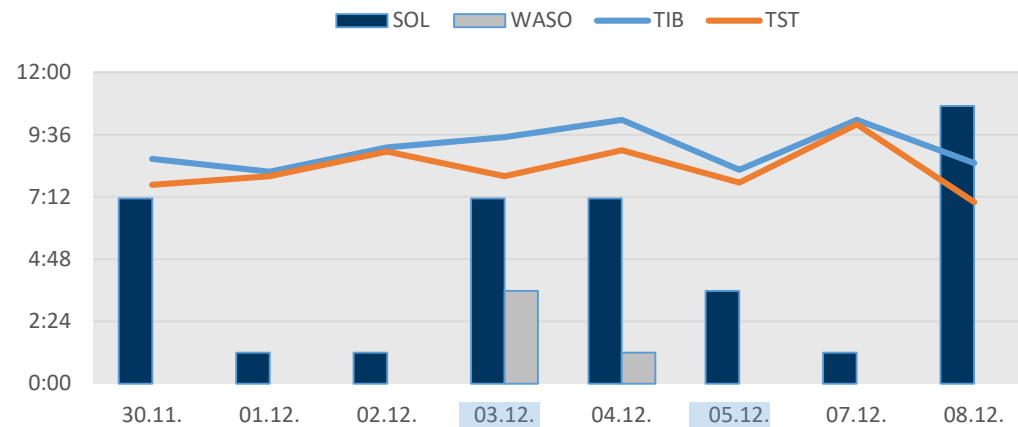
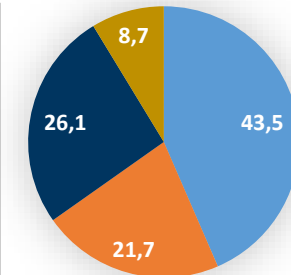


Tagesschläfrigkeit (ESS)

Vor dem Trainingslager



Vor der WM



Wieso schlafen (Leistungs)-sportler schlecht?

Unannehmlichkeiten des Reisens

- Störung des **zirkadianen Rhythmus**
(durch Jet Lag, Ankunft mitten in der Nacht)
- **Stress** durch Reisen
- eingeschränkte **Bewegung**
- **Temperaturwechsel**

Schlafumgebung

- Ungewohntes Schlafumfeld
- niedriger(er) Komfort
- Zimmernachbar
- Lautstärke, Temperatur, Helligkeit...
- Künstliche Lichtquellen vor dem Schlafengehen

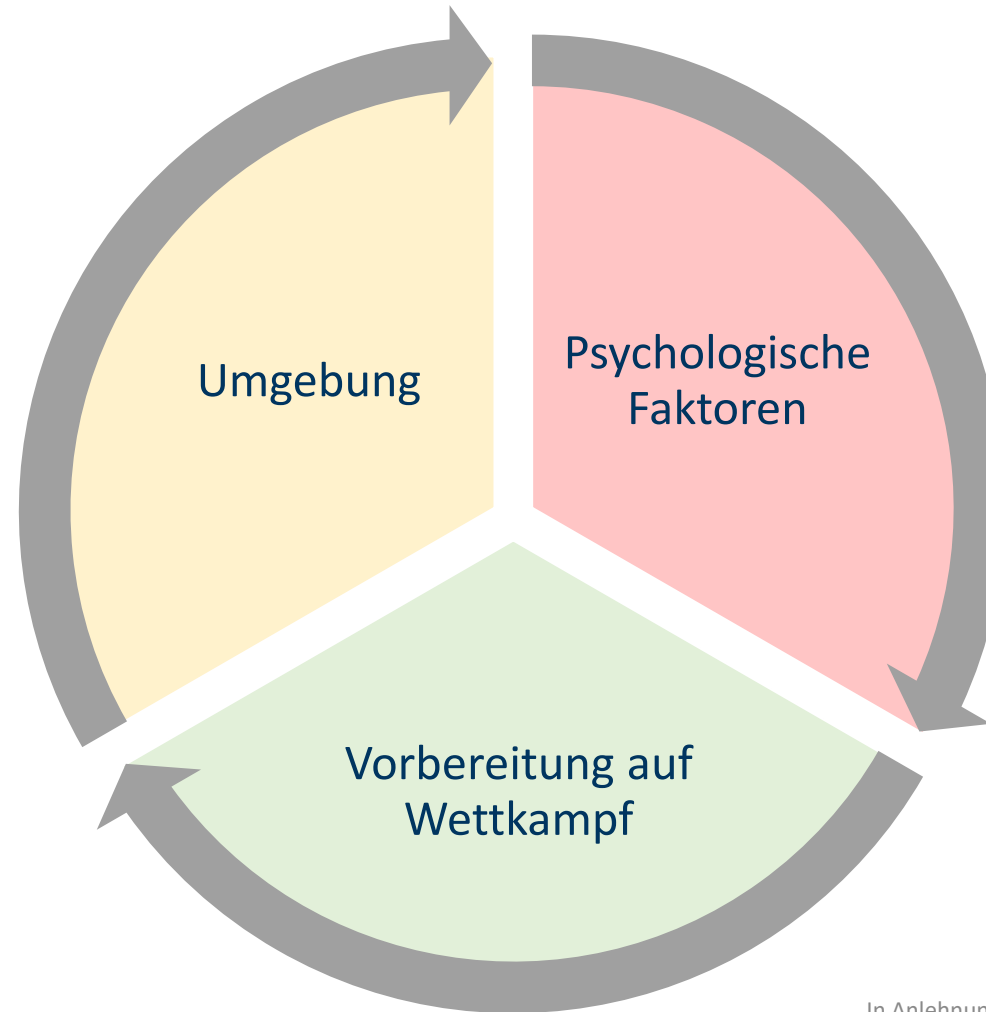
Trainings- und Wettkampfzeiten

- abhängig von äußeren Faktoren
→ teilweise am frühen Morgen und/oder am späten Abend
- Störung des zirkadianen Rhythmus

Psychologische Faktoren

- Druck/Anspannung vor dem Wettkampf
- Leistungsbewertung nach dem Wettkampf
- Finanzielle Faktoren
- Soziale Faktoren
- ...

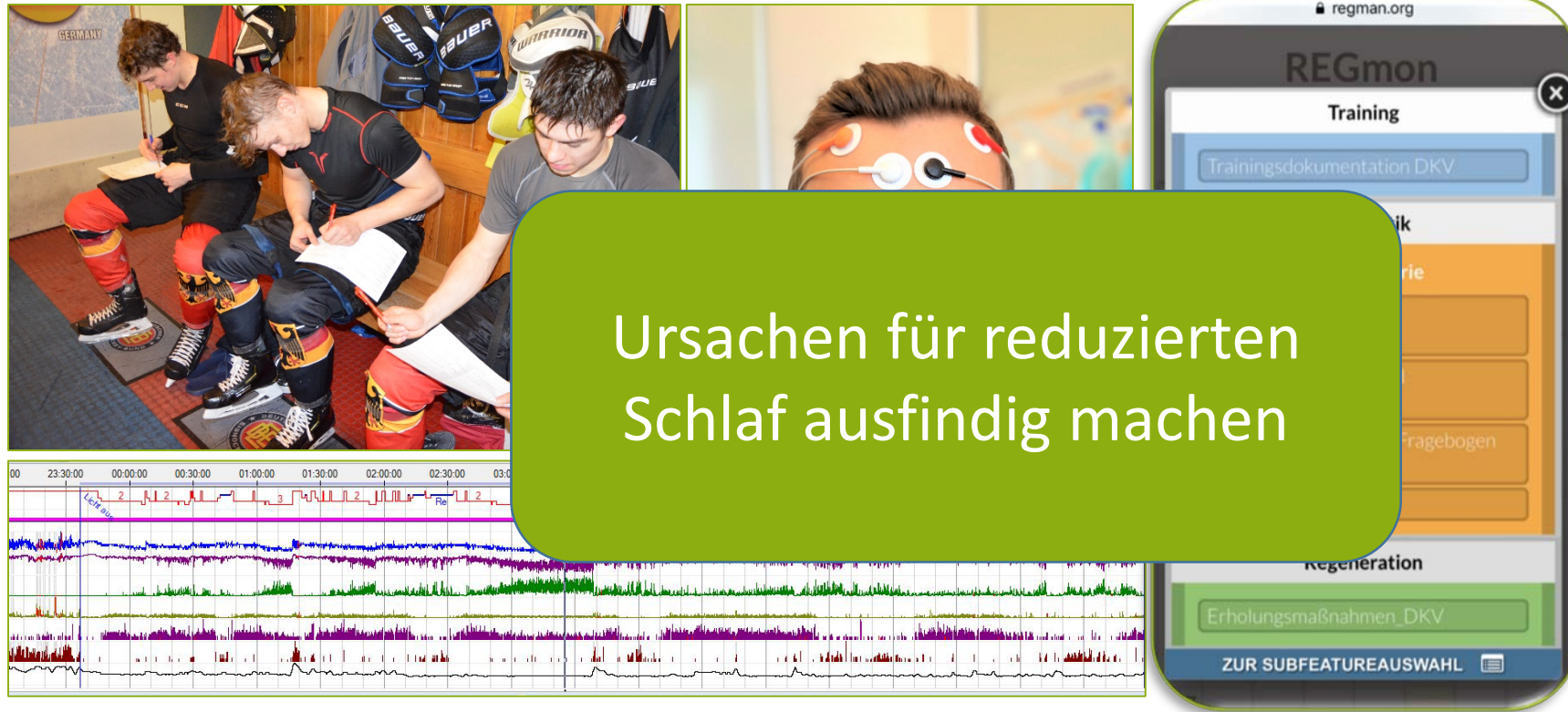
Entwicklung Schlafstörung



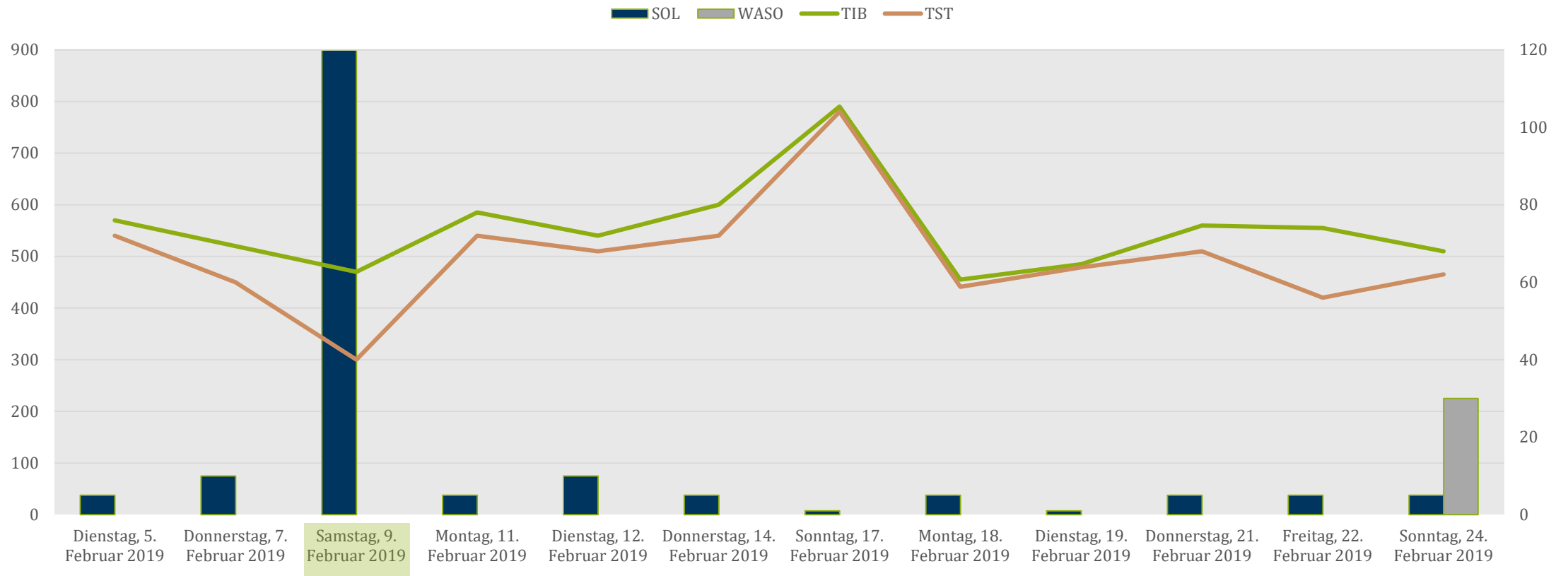
In Anlehnung an Gupta, Morgan & Gildchrist (2016)

Wie können Sportler ihren Schlaf optimieren?

Schlafmonitoring



Fallbeispiel Karate



Schlafedukation

Wieso

Wann ist Schlaf (nicht) wichtig ?

Wofür

Schlafadaptation

- Schlaf **planen**, **ritualisieren** und **rhythmisieren**
 - **Tagesschlaf** an Trainingsplan **bedürfnisorientiert** anpassen
 - Nur bei Schläfrigkeit ins Bett gehen
- **Störfaktoren minimieren**
- **Hilfsmittel** bereithalten
(z.B. Ohropax, Schlafmaske)
- **Entspannungsverfahren** erlernen
(z.B. PMR)



Kommunikation

- Deprivierter Schlaf ist **selten** auf **nur eine Ursache** rückführbar
 - Zusammenarbeit mit **interdisziplinärem Team** empfehlenswert (Trainer Teamarzt, Physiotherapeut, Ernährungsberater, Sportpsychologe...)
- Kommunikation mit Athlet/innen gerade im Nachwuchsbereich **essentiell**
 - Akzeptanz schaffen
 - Möglichkeiten zur Individualität geben
 - Athlet/innen unterstützend an Schlafroutine heranzuführen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:



annika.hofzumberge@rub.de