

# Stapschoenen

**D**e aanbevolen slaap voor volwassenen is tussen zeven en negen uur. Slaaptekort staat voor structureel te weinig slapen en wordt in verband gebracht met cardiovasculair lijden (en doodgaan), kanker, gewichtstoename, hoge bloeddruk en type II diabetes. Die gewichtstoename is te wijten aan een toegenomen productie van het hongerhormoon ghreline en een verminderde afscheiding van leptine, het hormoon dat je het gevoel geeft 'vol' te zijn.

En alsof dat niet voldoende is, heeft slaaptekort ook zijn invloed op de productie van groeihormoon, dat het lichaam stimuleert om energie uit vetreserves te verbranden.

Dat weet men al een tijdje. Zoals men ook weet dat een goede spijsvertering en een goede nachtrust discriminerende factoren zijn in topsport. Ga vroeg genoeg naar bed en je bespaart jezelf heel wat sportieve ellende.

Onlangs is door grootschalig onderzoek bij Amerikaanse topsportstudenten aangetoond dat atleten met een slaappatroon van minder dan acht uur maar liefst 70 procent meer blessures rapporteerden dan zij die wel acht uur of meer per nacht sliepen. Amerikaanse atleten halen gemiddeld 6,8 uur per nacht en driekwart had het gevoel moe te zijn.

Hoe korter de slaap, hoe hoger het vermoeidheidsgevoel voorafgaand aan de training. Men vond ook dat structureel te weinig slapen de waargenomen pijn vergrootte en de immuniteit verminderde. Daarnaast nam ook het angstgevoel, de spanning en de verwarring toe en verminderde dan weer de energie.

Nog een andere Amerikaanse studie peilde naar de slaapgewoontes van enkele wereldsterren, voetballers uitgezonderd. Roger Federer slaapt gemiddeld elf tot twaalf uur per nacht, LeBron James twaalf uur, Maria Sharapova acht tot tien uur en zelfs Usain Bolt, die we kennen als notoire stapper, rapporteerde acht tot tien uur slaap.

En nu we toch de studies op een hoop gooien: een basketbalploeg werd gevraagd twee weken lang zoveel mogelijk te slapen. Hun sprintsnelheid ging erop vooruit en ze scoorden ook beter bij vrijwerpen. Topzwimmers die zeven weken lang tien uur per nacht sliepen, verbeterden hun topsnelheid, reactietijd, keerpunttijd en waren beter gemutst.

Soms duurt het even voor je in een column tot de pointe komt, maar hier is ze dan: wat deden die internationals – niet allemaal, gelukkig maar – na de 0-0 tegen Wales maandag tot het ochtendgloren in Knokke? De 0-0 vieren? Neen, het was de verjaardag van Marouane Fellaini en dat moest tot in de heel vroege uurtjes doorgaan in de Inside Knokke, de boîte van zijn broer.

Afgezien van de vaststelling dat Fellaini na zijn persoonlijke prestatie weinig te vieren had, snap ik die voetballers sowieso niet. Onmiddellijk na de wedstrijd zijn ze afgepeigerd, de kramp nabij, hebben ijsbadjes nodig, een jacuzzi eventueel, zeker een massage en nog wat gepamper, een zalfje hier en een tape daar. Vervolgens trekken ze hun stapschoenen aan en halen zich een dodelijke vermoeidheid op de nek.

Na een stevige inspanning een hele nacht opofferen, midden in de zwaarste maanden van het seizoen, is waanzin. Een hele nacht rust opofferen na elke wedstrijd – een hardnekkige voetballerstraditie – onder het mom dat de adrenaline eerst moet worden weggewerkt, staat ook haaks op alle wetenschap. (Meestal gaat het trouwens om een superdosis cafeïne die moet worden afgebroken.) De nacht en de dag na een wedstrijd zijn voor het actieve herstel. Wie daar uitgebreid zijn werk van maakt, kan een dag later weer netjes trainen, is een algemene regel in topsport. Niet voor voetballers, want die krijgen de tweede dag na de wedstrijd meestal vrijaf. Waarom? Omdat ze zijn gaan stappen? Of gaan ze stappen, omdat ze vrijaf krijgen? Is ook eens een studie waard.

**Onmiddellijk na de wedstrijd zijn voetballers afgepeigerd, de kramp nabij. Vervolgens trekken ze hun stapschoenen aan en halen zich een dodelijke vermoeidheid op de nek**