

E-learning Topsport en Slaap

Wat en waarom?

Trainen, eten, slapen. Zo simpel is het. Of toch niet?

Tijdens drukke periodes schiet aandacht voor herstel en nachtrust er gemakkelijk bij in. Dat geldt voor sporters, coaches én staf. En zelfs als die aandacht er wel is, lukt goed slapen niet altijd.

Rust overdag en goede slaap 's nachts zijn cruciaal. Een regelmatig leefpatroon en slim omgaan met licht en donker spelen daarbij een rol. In de E-Learning Topsport en Slaap ontdek je hoe je met praktische inzichten slaap en herstel jouw prestaties optimaal kunt ondersteunen.

Deel 1 van de E-Learning bestaat uit de volgende hoofdstukken:

1. Waarom topsport en slaap?
2. Wat is slaap?
3. Invloeden op slaap
4. De slimme slaper

Deel 2 gaat dieper in op nappen en slapen rondom cruciale topsportmomenten.

Hoe benut ik de E-Learning effectief?

We adviseren om de E-Learning gezamenlijk als team te volgen en hiervoor een passend moment te kiezen. Het is daarbij belangrijk dat de coach of een andere sleutelfiguur binnen het team de E-Learning actief ondersteunt en uitdraagt.

Bespreek vooraf waarom jullie de E-Learning volgen, maak afspraken over wanneer de verschillende hoofdstukken worden doorlopen en plan momenten in om de inhoud gezamenlijk te bespreken.

Geschikte momenten om met de e-learning aan de slag te gaan zijn bijvoorbeeld:

- de overgang van winter- naar zomertijd (of andersom);
- de start of het einde van het seizoen;
- de aanloop naar een periode met veel topwedstrijden of internationale wedstrijden.

We adviseren te beginnen met de basis: **hoofdstuk 1 tot en met 4**. Welke onderdelen daarna voor jou of jouw team relevant zijn, hangt af van de eigen situatie.

Hoe krijg ik toegang tot de E-Learning topsport en slaap?

1. Ga naar de NOC*NSF website: [TeamNL Sport Science Centre - NOCNSF](https://www.teamnl.nl)
2. Scroll naar beneden op de pagina en klik op 'Ga naar de E-Learning'



E-learning topsport en slaap

Rust overdag en goede slaap 's nachts zijn cruciaal voor iedere topsporter. Een regelmatig leefpatroon en slim omgaan met licht en donker spelen daarbij een rol. In deze e-learning topsport en slaap ontdek je hoe je met praktische inzichten over slaap en herstel jouw prestaties optimaal kunt ondersteunen.

De e-learning is gericht op sporters én staf van de opleidings- en topsportprogramma's van TeamNL.

[Ga naar de E-learning](#)

3. Registreer jezelf door je e-mailadres in te vullen, klik vervolgens op 'volgende'.
4. Maak een wachtwoord aan, vul je persoonsgegevens in en selecteer vervolgens de sportbond waarbij jouw sport is aangesloten.
5. Ga akkoord met de Privacyverklaring en klik op 'registreren' om de registratie af te ronden.

Bezoekadres

Papendallaan 60, Arnhem

Postadres

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

Telefoon

+31 (0)26 483 44 00

Email

info@nocnsf.nl

Web

[nocnsf.nl](https://www.nocnsf.nl)

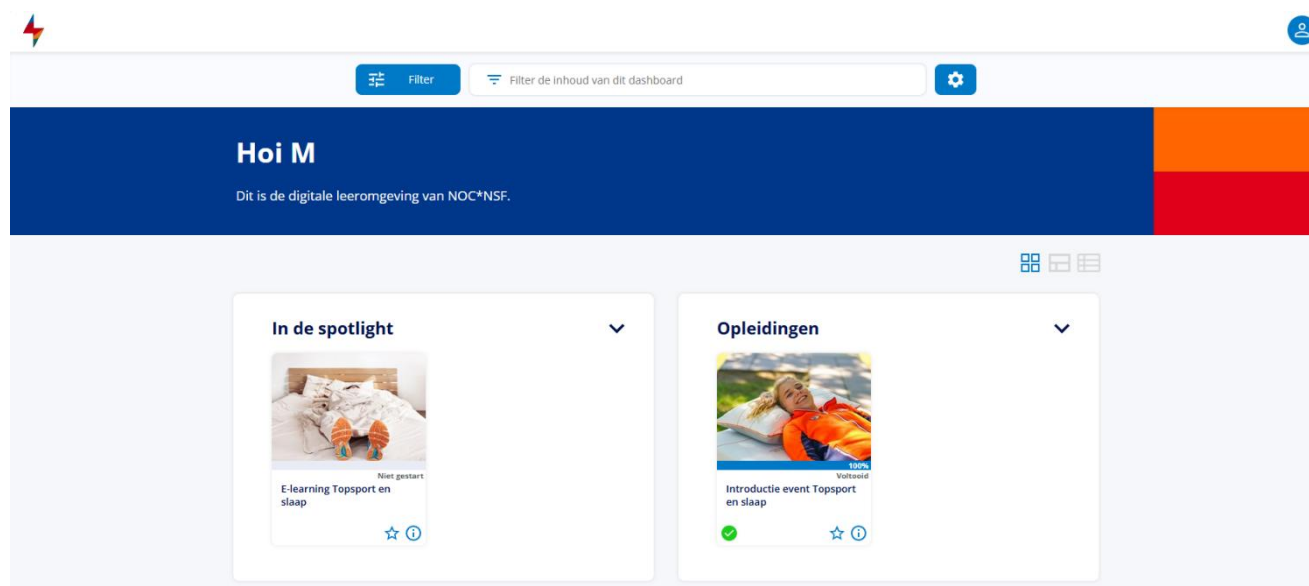
Partners: Staatsloterij • Odido • Rabobank • AD

powered by



Volgen van de E-Learning

Na registratie kom je direct in de leeromgeving van de E-Learning terecht. Hier doorloop je eerst de introductie. Daarna kun je starten met de E-Learning.



** Let op: Je kunt de e-learning op ieder moment onderbreken en op een later moment verdergaan. Log hiervoor uit en log vervolgens via [deze link](#) opnieuw in.*

Contact

Bij vragen over het inloggen of over de module kan contact opgenomen worden met de NOC*NSF Supportdesk.

Bezoekadres

Papendallaan 60, Arnhem

Postadres

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

Telefoon

+31 (0)26 483 44 00

Email

info@nocnsf.nl

Web

nocnsf.nl

Partners: Staatsloterij • Odido • Rabobank • AD

