

## Symposium Slaap en Sportprestatie – programma overzicht

**Datum:** Woensdag 3 Oktober 2018  
**Tijd:** 8.30 uur – 17.30 uur  
**Locatie:** Hotel en Congrescentrum Papendal

### PROGRAMMA

8.30 uur aankomst en registratie  
9.00 uur opening  
9.15 uur de functies van slaap (Prof. Dr. Anton Coenen)  
9.45 uur optimizing sleep to improve performance in elite athletes (Melanie Knufinke, MSc.)  
10.30 uur presentatie slaaphygiëne app voor sporters (Melanie Knufinke, MSc.)  
10.45 uur <koffiepauze>  
11.00 uur sleep, sport performance and recovery (Dr. Shona Halson)  
12.00 uur <lunch>  
13.15 uur inside perspective - slaap en topsport in de praktijk (topsporter)  
14.00 uur workshopronde 1 (zie workshopprogramma)  
15.00 uur <koffiepauze>  
15.15 uur workshopronde 2 (zie workshopprogramma)  
16.30 uur afsluiting  
17.00 uur <netwerk borrel>

### Workshopprogramma:

W1. slaap en sport: coaching en teammanagement (topsportcoach)  
W2. slaaphygiëne voor sporters (Melanie Knufinke, MSc.)  
W3. managing the internal clock: chronobiologie voor sporters (Dr. Marijke Gordijn)  
W4. power napping (Dr. Kasper Janssen)  
W5. nutrition, sleep and recovery (Dr. Shona Halson)  
W6. slaap, wetenschap en topsport: do's, don'ts en new technologies (Dr. Arne Nieuwenhuys)  
W7. slaapmonitoring in de praktijk: wetenschappelijke ondersteuning voor coaches (Dr. Sam Ballak)