(17) (Tab. 1). V tabulce je uvedený překlad revidované verze originálního dotazníku (nejedná se o oficiální validovanou verzi). Pro vyplnění používáme škálu od 1–5 (nikdy, vždycky). Pro oba dotazníky pro sportovce platí stejné hodnocení – skóre pod 36 je definováno jako „dobré spánkové chování" a skóre nad 42 jako „špatné spánkové chování".

Zevní faktory ovlivňující spánek u sportovců

Mezi tyto faktory zařazujeme zejména cestování mezi časovými pásmy a vliv diety na spánek.

Cestování přes časová pásma (čtyři a více pásem) vede k desynchronizaci cirkadiánních rytmů, tím pádem k projevům syndromu „jet lag" (pásmová nemoc), jako jsou poruchy spánku, potíže s koncentrací, iritabilita, střední deprese, únava a gastrointestinální problémy (18). Velkou roli ve vzniku pásmové nemoci hraje směr letu, cestování východ–západ je spojeno s většími nežádoucími efekty než cestování sever–jih stejně jako cesta na východ ve srovnání s cestou na západ. Doporučení pro snížení vlivu pásmové nemoci jsou uvedeny v tabulce 2.

Dieta hraje signifikantní roli v kvalitě spánku nejen u sportovců. Jak uvádí systematické review z roku 2021, hlavní pozitivní roli hraje konzumace potravin s maximálním vyloučením ultrazpracovaných potravin a potravin s vysokým obsahem cukru (19). Vliv kofeinu na zhoršení kvality spánku nejen u sportovců je znám již dlouho (20). Alkohol sice zkracuje latenci usnutí, avšak současně narušuje architekturu spánku. Dochází k potlačení REM spánku, zvýšení fragmentace spánku a častějším probuzením ve druhé polovině noci. Tyto změny vedou ke snížení kvality a regenerační funkce spánku, přičemž negativní účinky narůstají s množstvím zkonzumovaného alkoholu a s jeho konzumací v blízkosti doby uléhání (21).

V poslední době se zkoumá pozitivní vliv potravin s vysokým obsahem tryptofanu (krocan, ryby, vejce, jogurt, ořechy) na zvýšení produkce melatoninu, a tím pádem na zlepšení usínání, stejně jako vliv stravy s vysokým glykemickým indexem požité 2–4 hodiny před usnutím (22). Výzkum je věnován i vlivu konzumace omega-3 polynenasycených kyselin, kdy substituce může zlepšovat i kvalitu spánku (23).

Poruchy spánku u sportovců

Podle poslední revize poruch spánku je rozdělujeme na 1) poruchy spánku spojené s nespavostí (insomnie), 2) poruchy dýchání během spánku, 3) centrální poruchy a hypersomnolence, 4) poruchy cirkadiánního rytmu spánku a bdění, 5) parasomnie a 6) poruchy pohybu během spánku (24).

Tab. 2. *Doporučení pro snížení vlivu pásmové nemoci*

	Opatření
Preadaptace	Posunutí začátku spánku o 30–60 minut v kombinaci s příslušnou expozicí světlu (ranní pro cestu na východ, večerní pro cestu na západ)
Adaptace po příletu	Přizpůsobení spánku, expozice světlu, jídla a doby tréninku lokálnímu času
Zotavení	Odpočinek nejméně 24 hodin po příletu, odpolední spánek 20–90 minut může zlepšit fyzický a psychický výkon
Spánková hygiena	Snížit příjem kofeinu a expozice modrého světla, použití spánkových masek a ušních ucpávek a vyhnout se intenzivním aktivitám po probuzení
Technologická podpora a edukace	Použití aplikací pro edukaci

Tab. 1. *Dotazník pro hodnocení spánku u sportovců (podle 17)*

	V současné době, během minulého měsíce (body)	**Nikdy (1)**	**Zřídka (2)**	**Občas (3)**	**Často (4)**	**Vždycky (5)**
1.	Mívám odpolední spánek delší než 30 minut v pozdním odpoledni (např. po 16. hodině).					
2.	Konzumuji kofein po 13. hodině (např. kávu, čaj, kofeinové tablety/doplňky).					
3.	Trénuji nebo soutěžím ve vysoké intenzitě pozdě večer (po 19. hodině).					
4.	Konzumuji alkohol v průběhu 4 hodin před ulehnutím.					
5.	Chodím spát každý večer v jinou dobu (odchylka více než ± 1 hodina).					
6.	Chodím spát s bolavými svaly.					
7.	Používání elektronických zařízení/technologií (např. notebook, telefon, televize, videohry, sociální sítě) zkracuje můj spánek nebo mi ztěžuje usínání.					
8.	Když ležím v posteli, zůstávám vzhůru a přemýšlím, plánuji a/nebo si dělám starosti.					
9.	Potřebuji léky na spaní na předpis nebo volně prodejné prostředky na podporu spánku (např. melatonin), abych mohl/a usnout.					
10.	V noci se budím kvůli návštěvě toalety více než jednou.					
11.	Budím sebe a/nebo svého partnera svým chrápáním.					
12.	Budím sebe a/nebo svého partnera svalovými záškuby.					
13.	Vstávám každé ráno v jinou dobu (odchylka více než ± 1 hodina).					
14.	Doma spím v méně než ideálním prostředí (např. příliš světla, hluk, nepohodlná postel/polštář, příliš horko/chladno).					
15.	Spím v neznámém prostředí (např. hotelové pokoje).					
16.	Cestování (ať už každodenní/rutinní nebo přes časová pásma) ovlivňuje můj spánek.					
17.	Můj spánek je narušován ostatními členy domácnosti (např. děti, partneři, spolubydlící, domácí zvířata).					
18.	Jím velké jídlo během hodiny před ulehnutím.					

Hodnocení. Sečti dosažené body. Skóre pod 36 je definováno jako „dobré spánkové chování" a skóre nad 42 jako „špatné spánkové chování".