Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) - Fragebogen zum Schlafverhalten von Sportlern

Ein Werkzeug zur Identifizierung von maladaptiven Schlafpraktiken bei Spitzensportlern

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Im Folgenden finden Sie verschiedene Fragen vor. Bitte lesen Sie die Einleitung und füllen Sie anschließend alle Fragen aus.

Aufgrund der bestehenden Wechselwirkung zwischen Schlaf und Leistungsfähigkeit, ist es sinnvoll das persönliche Schlafverhalten des Einzelnen zu beobachten, um mögliche Anpassungen vorzunehmen, die die Leistung steigern könnten.

Die folgenden 18 Fragen wurden zusammengestellt, um nähere Informationen zu erhalten, in welchem Bereich das Schlafverhalten beeinträchtig wird. Da sich das Schlafverhalten schnell verändern kann, beziehen sich die folgenden Fragen auf einen kurzen Zeitraum (max. 1 Monat), bitte beachten Sie dies bei der Beantwortung der Fragen.

Nr.	In der letzten Zeit (im letzten Monat)…	Niemals	Selten	Manchmal	Häufig	Immer
1	…schlafe ich am Nachmittag für zwei oder mehr Stunden.					
2	…verwende ich Stimulanzien, wenn ich trainiere/an Wettkämpfen teilnehme (z.B. Koffein).					
3	…trainiere ich spät in der Nacht (nach 19 Uhr).					
4	…konsumiere ich Alkohol, vor dem Schlafengehen (4h vor dem Schlaf).					
5	…gehe ich abends zu verschiedenen Zeiten ins Bett (mehr als 1 Stunde Differenz).					
6	…gehe ich durstig ins Bett.					
7	…gehe ich mit Muskelkater ins Bett.					
8	…benutze ich lichtabgebende Technologien in der letzten Stunde, vor dem Schlafengehen (z.B. Laptop, Telefon, Fernseher, Videospiele)					
9	…denke ich nach über/mache ich mir Sorgen um meine sportliche Leistung, wenn ich im Bett bin.					

10	...denke ich nach über/sorge ich mich um Probleme, die nichts mit meinem Sport zu tun haben, wenn ich im Bett bin.					
11	...benutze ich Schlaftabletten, um mir beim Schlafen zu helfen.					
12	...wache ich auf, um mehr als einmal pro Nacht ins Badezimmer zu gehen.					
13	...wecke ich mich und/oder meinen Bett-partner durch mein Schnarchen auf.					
14	...wecke ich mich und/oder meinen Bett-partner mit meinem Muskelzucken.					
15	...stehe ich jeden Morgen zu verschie-denen Zeiten auf (mehr als 1 Stunde Differenz).					
16	...schlafe ich Zuhause in einer weniger idealen Umgebung (z.B. zu hell, zu laut, unbequemes Bett/Kissen, zu heiß/kalt).					
17	...schlafe ich in fremden Umgebungen (z.B. Hotelzimmer).					
18	...behindern Reisen den Aufbau einer konstanten Schlaf-Wach-Routine.					

Bewertung: Niemals = 1, Selten = 2, Manchmal = 3, Häufig = 4, Immer = 5

Gesamtpunktzahl: _____

Auswertung:

Eine höhere Gesamtpunktzahl ist ein Hinweis auf ein schlechtes Schlafverhalten. Nach der Meinung der Autoren, entspricht eine Gesamtpunktzahl von ≤36 einem „guten Schlafverhalten“ und ≥42 einem „schlechten Schlafverhalten“.
Diese Annahme basiert auf einer konservativen Bewertung der Schwellenwertbereich-Deskriptoren. Der untere Grenzwert von ≤36 würde eine durchschnittliche Antwort von „selten“ für alle 18 Items darstellen, während der obere Grenzwert von ≥42 mehr als eine Antwort von „manchmal“, „häufig“ oder „immer“ erfordern würde. Diese Grenzwerte werden jedoch nur als Richtlinien vorgeschlagen und können in zukünftigen Studien zur Beurteilung der Sensitivität und Spezifität des ASBQ in Sportlerpopulationen angepasst werden.

Quellen:

Samuels C, James L, Lawson D, Meeuwisse W. The Athlete Sleep Screening Questionnaire: a new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. Br J Sports Med. 2016; 50(7): 418-422. doi:10.1136/bjsports-2014-094332

Bender AM, Lawson D, Werthner P, Samuels CH. The Clinical Validation of the Athlete Sleep Screening Questionnaire: an Instrument to Identify Athletes that Need Further Sleep Assessment. Sports Med Open. 2018; 4(1): 23. Published 2018 Jun 4. doi:10.1186/s40798-018-0140-5

Rabin JM, Mehra R, Chen E, Ahmadi R, Jin Y, Day C. Assessment of sleep health in collegiate athletes using the Athlete Sleep Screening Questionnaire [published online ahead of print, 2020 May 1]. J Clin Sleep Med. 2020; 10.5664/jcsm.8532. doi:10.5664/jcsm.8532

Driller MW, Mah CD, Halson SL. Development of the athlete sleep behavior questionnaire: A tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. Sleep Sci. 2018; 11(1): 37-44. doi:10.5935/1984-0063.20180009

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen