



2. VOCHTOPNAME en ZWETEN

In de voorbereiding kan de omgevingstemperatuur hoog oplopen. Deze hitte samen met de trainingsinspanningen kunnen ervoor zorgen dat er enorm veel vocht verloren wordt. Vocht dat absoluut moet aangevuld worden.

Een vochttekort van 2% in het menselijk lichaam, geeft een prestatiedaling van 20%. Een tekort aan lichaamsvocht kan er ook voor zorgen dat ons lichaam zijn warmte niet kwijt kan. Door te zweten kan ons lichaam afkoelen.

Zonnesteek, hittedag én zich misselijk voelen kunnen mogelijk gevolgen zijn, indien ons lichaam niet kan afkoelen en dit moet ten allen tijde voorkomen worden.

We spreken dan ook af dat onze jeugdspelers tijdens de trainingen van de maanden juli, augustus, september, april en mei altijd een drinkbus of een waterflesje bij zich hebben. In de andere maanden mag dit natuurlijk ook...

Water is de beste dorstlesser, dus géén sportdranken tijdens de trainingen!

Sportdranken mogen enkel na de training, in de kleedkamer of in de kantine en liefst binnen de 30' na de training of wedstrijd!

Het drinken van sportdranken, direct na een inspanning, versnelt aanmerkelijk het herstel. Zo recupereer je sneller en beter voor de volgende training of match....

NUTTIGE INFO:

<http://www.hydratie.nl/>

<http://www.e-gezondheid.be/hydratie-bij-sporters>

Ivo Vranken

TVJO SV Belisia / Belisia Youth