



6. DE ONZICHTBARE TRAINING

Jeugdspelers moeten zich ervan bewust zijn dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen prestaties, eigen progressie, eigen carriereplanning, eigen toekomst.

Intrinsiek talentvolle jeugdspelers kunnen een optimale technisch-tactische en fysieke ontwikkeling doorlopen, maar het surplus vinden we heel vaak terug bij de “onzichtbare training” :

- zorg steeds voor de juiste voeding, zowel voor de match als de training (geen lege maag)
- zorg steeds voor je eigen (sport)drank en breng die ook mee
- voldoende rust inbouwen
- werk aan je lenigheid ter preventie van blessures
- werk aan je “core stability” ter preventie van blessures
- werk aan je kracht (vanaf U16, U17)
- luister naar de signalen van je lichaam: bij lichamelijke ongemakken niet verder trainen/spelen maar direct de trainer op de hoogte brengen en de juiste maatregelen nemen (kiné of dokter raadplegen)
- trainingskledij altijd tiptop in orde én steeds aangepast aan de weersomstandigheden (hierbij hoort ook aangepast voetbalschoeisel)
- altijd scheenbeschermers aan op elke training en match
- ontwikkel je “zelfredzaamheid” (vanaf u9): maak zelf je voetbaltas klaar, draag zelf je tas, meld je zelf af bij je trainer bij ziekte of blessure
- zeg bewust NEEN tegen alcohol, roken, drugs én andere genotsmiddelen
- zorg zelf voor een gezond slaap-, rust- en voedingspatroon
- start de dag steeds met een uitgebreid ontbijt
- nuttig meerdere maaltijden per dag (beter 5 dan 3 keer per dag voor actieve sporters)
- ruim en voldoende drinken
- neem zelf je verantwoordelijk en laat je niet 'pamperen' door je ouders
- schenk aandacht aan je tandhygiëne (vele (spier)ontstekingen zijn te wijten aan onverzorgde tanden)
- zorg voor een goede voethygiëne (doucheslippers)
- succes ligt in je eigen handen, niet in die van je trainer, ouders of medespelers
- succes dwing je zelf af

Voetballers met de juiste LIFESTYLE...de lifestyle...a way of life...een garantie om een BETERE voetballer te worden!!!

Ivo Vranken
TVJO SV Belisia / Belisia Youth