



4. VOEDINGSVOORLICHTING

Voor de gezondheid van de sporter én voor het leveren van een optimale prestatie is het van groot belang dat de dagelijkse voeding goed is samengesteld.

Naarmate de lichamelijke activiteit toeneemt, neemt ook de energiebehoefte toe. De belangrijkste energieleveranciers zijn koolhydraten. Voeding speelt een belangrijke rol in de voetbalsport, naast het fysieke (conditie), mentale (inzet, wilskracht), technische (balbehandeling) en tactische (inzicht) aspect. Maar ook voldoende nachtrust én een gezonde levenswijze (niet roken of alcohol drinken) hebben een positieve invloed op de voetbalprestatie.

In theorie blijkt dat bijna iedereen wel op de hoogte is van het belang van een goede, gevarieerde voeding, maar de praktijk laat helaas veel te wensen over.

Een goede voeding is noodzakelijk om alle functies in het menselijk lichaam zo normaal én optimaal mogelijk te laten verlopen.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron van het lichaam. Bij normale dagelijkse activiteiten behoort de voeding al voor 50% uit koolhydraten te bestaan. Als bij trainingen én wedstrijden, de koolhydratenopname niet mee stijgt, zal er uiteindelijk een uitputting van de koolhydraten optreden én zal de speler steeds sneller vermoeid geraken.

Koolhydraten zitten in melk, bruin brood, vers fruit, aardappelen, rijst, zetmeelproducten zoals macaroni, spaghetti en suiker. Vermijd vetrijke voeding zoals frieten, kebab, pizza's of hamburgers.

Praktische tips ter voorbereiding van de wedstrijden:

- 1) De dag voor een wedstrijd kan men het percentage koolhydraten in de voeding verhogen, ter opbouw van een grotere energie voorraad, door een flinke portie macaroni of spaghetti (of stapel bruine boterhammen met mager beleg) te eten. Het gaat hierbij echter om de pasta én niet om de saus
- 2) De laatste maaltijd (licht verteerbaar, koolhydraatrijk) hoort circa 3 uur vóór de match te zijn, waarbij absoluut géén vet mag gebruikt worden.
- 3) Het laatste uur vóór de wedstrijd zeker geen suikers meer gebruiken, ook niet in de koffie, noch in de vorm van druivensuiker, cola of een Mars of ander suikerrijk spul. Dit heeft een negatieve invloed op de sportprestatie.
- 4) Wel mag (moet) men direct na de opwarming suikers gebruiken; sportdranken zijn hiervoor ideaal.
- 5) Voor een goed en volledig herstel na trainingen of wedstrijden is een grote én snelle (direct na de match of training) opname van koolhydraten ten zeerste aanbevolen. Het eerste half uur via sportdranken (circa halve liter) daarna via vast, licht verteerbaar voedsel (boterhammen, energierepen, crackers).

Ivo Vranken

TVJO SV Belisia / Belisia Youth