



12. TRAINEN + RUST = HERSTEL = BETERE PRESTATIES

Als voetballer (én in het algemeen ook als sportman) zijn je prestaties in de wedstrijd grotendeels afhankelijk van enerzijds je inspanningen tijdens de trainingen, maar anderzijds ook van het herstel tussen die trainingen.

Deze trainingen omvatten de ploegtrainingen maar ook de individuele trainingen zoals:

- individueel aan je lenigheid werken
- individueel aan je techniek werken
- individueel aan je 'stabiliteit' werken (dmv stabiliteitsoefeningen)
- individueel aan je snelheid, wendbaarheid, uithouding, kracht, traptechniek,...werken

Tijdens deze individuele trainingen tracht je je tekorten te verbeteren én je sterke punten nog verder te ontwikkelen. Drie ploegtrainingen per week zullen wellicht niet volstaan om het op nationaal niveau te maken als voetballer.

Het herstel voor een voetballer rust op 2 pijlers:

1. je lichaam de nodige rust geven na een inspanning maar ook voor een inspanning (wedstrijd). Tijdens deze rust kan je lichaam perfect herstellen van de geleverde inspanningen. De belangrijkste herstelprocessen in het lichaam gebeuren s'nachts...dus tijdig naar bed én zorg voor een goede én voldoende nachtrust
2. je lichaam van de juiste voedingsstoffen voorzien. Voldoende vocht, maw voldoende drinken. Water is de beste dorstlesser maar het gebruik van sportdranken na en voor zware inspanningen is zeker aan te bevelen. Een voetballer moet er vooral op letten dat het accent in zijn voeding ligt op een koolhydraatrijk, vetarm dieet met voldoende vocht - voldoende graanproducten (rijst, pasta, bruin - of meergranen brood) én aardappelen - voldoende fruit én groenten.
Hamburgers, chips, gebak, frieten, snacks, kebab, liters cola of andere frisdranke horen hier echt niet bij (Bvb, het eten van een rijpe (met bruine vlekken op de schil) banaan/boterham na een wedstrijd of training zal je lichaam sneller laten herstellen dan een zakje chips). Een gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding is ook voordelig voor je lichaamsgewicht én lichaamssamenstelling ...het is maar wat jezelf wilt bereiken...én wat je ervoor over hebt.

Nuttige links:

<http://www.eengezondemaaltijd.com/Voeding-en-voetbal.html>

<http://users.telenet.be/s.a/voetbalkennis/voetbal/begeleiding/voeding/wedstrijd-eten.htm>

<http://www.apdnet.net/kfcvba/files/VOEDING%20+%20VOETBAL%20pdf.pdf>

<http://www.vitamine-info.nl/nieuwsartikel/article/gezond-eten-niet-stoer-volgens-voetballers91/>

<http://www.voedingvoorsporters.nl/page/-sportvoeding-voor-voetballer>

Ivo Vranken

TVJO SV Belisia / Belisia Youth