



## SPORTIEVE RANDINFORMATIE

### TRAINING EN PRESTATIE

Trainen is bedoeld om de prestatie te vergroten.

Een training wordt door het lichaam aanzien als een prikkel, dit tijdens de daaropvolgende rustperiode leidt tot een dusdanige aanpassing, dat het lichaam bij een volgende gelegenheid de training makkelijker kan verwerken.

Een juiste frequentie en intensiteit zal zo de prestatie doen verhogen.

Is de training te frequent en/of te zwaar of neemt men onvoldoende rust, dan zal dit onherroepelijk leiden tot verminderde sportprestaties.

Overleg tussen ouders, medische en technische staf is dan ook nuttig.

Een aangepast trainingsschema kan soms noodzakelijk zijn.

De druk die spelers zichzelf opleggen – en vooral ook prestatiedruk van ouders – kunnen er mede oorzaak van zijn dat de speler zich overtraint, vaak met onvoldoende rust als gevolg.

Als je moe bent, slecht slaapt, slecht eet of verminderde prestaties op school of in het voetbal krijgt, raadpleeg dan een arts.

**RUST IS DUS ERG BELANGRIJK .**

Enkele tips in dit verband:

- Ga de avond voor een wedstrijd niet op stap, maar ga op je normale uur
- Op de ochtend van een wedstrijd op de normale tijd opstaan, bevordert het normale ritme , dus niet extra lang uitslapen.
- Neem de ganse week op tijd rust. (dit betekent niet dat je thuis eens niet kan afwassen of op school niet kan opletten bij wiskunde).

Het normale calorieverbruik is 2000-2500 kcal per dag.

Bij voetballers zal dit nagenoeg 3000-6000 kcal zijn per dag.

Onze energieleveranciers zijn vetten en koolhydraten.

Koolhydraten zijn daarbij de meest efficiënte leveranciers.

De hoeveelheid koolhydraten in ons lichaam raakt na ongeveer een uur sporten op.

Dat wordt er overgeschakeld op vetverbranding.

Daar de vetverbranding veel meer zuurstof kost dan de verbranding van koolhydraten, zal de prestatie van af dat moment afnemen.

Het is dus van belang het lichaam van zoveel mogelijk koolhydraten te voorzien (ondermeer te vinden in spaghetti en macaroni).

Daar eiwitten de maagontlediging vertragen, is het niet onverstandig vlees en/of melk te gebruiken.

Op een wedstrijddag ontbijt je dan ook best op het normale tijdstip: vooral brood met zoet beleg, zoals confituur, hagelslag en thee.

Tot 2 uur voor de wedstrijd kan je licht voedsel nuttigen: fruit, muesli , Evergreen en Extran Energie Plus is prima.

Tot een uur voor de wedstrijd is het zinvol om Extran Energie Orange te nuttigen.

Dit is een energierijke drank op yogurtbasis.

Het bevat eiwit en vertraagt zoals gezegd de maagontlediging.

Het is ook prima om direct na de wedstrijd de energiebalans te herstellen.

Tot vlak voor de wedstrijd is het goed om veel te drinken water, thee, extran of een andere dorstlessende energiedrank.

In al deze dranken mag geen suiker zitten daar dit juist een tijdelijks suikerspiegeldaling in je lichaam teweegbrengt. Dat is slecht bij het sporten !!!

Bij warm weer moet je erg veel drinken.

Voor, tijdens en na de sport moet je veel drinken.

Neem een drinkbus mee naar de training en zelfs naar de wedstrijd.

2 % vochtverlies betekent immers 20 % prestatievermindering.