

2016-2017

MIDDENBOUW EN BOVENBOUW



BROCHURE

KSV DIKSMUIDE
JEUGDACADEMIE

VOETBAL & VOEDING

goede voetballers mooie mensen

KSV Diksmuide Jeugdacademie | Kenneth Cardon

Onze jeugdspelers trainen meerdere uren in de week om hun techniek, uithouding, kracht, snelheid ... te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

Voeding = Een onzichtbare training

KSV Diksmuide wenst in de opleiding aandacht te schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn onze spelers en jullie kinderen die moeten bewust worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer ... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd.

Je presteert ... zoals je eet !

Voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke blessures of overbelastingsletsels..

...

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft.

Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd, wat de prestaties aanzienlijk beperkt.

Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.

Vochtverlies = prestatievermindering

Kort samengevat ...

Een tekort aan energie/vocht en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische, tactische en fysieke handelingssnelheid.

Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie.

Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties.

Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsschema te volgen.

Vandaar de optie vanuit KSV Diksmuide om in de toekomst meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze spelers.

De juiste voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor :

- Leveren van prestaties
- Snelle recuperatie na training of wedstrijd
- Blessurepreventie
- Vermijden van gezondheidsproblemen

Wat we ook dagdagelijks doen, elke mens heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme* in stand te houden (* Stofwisseling die minimale energie voorziet om te overleven).

Elke extra inspanning die we dus leveren vraagt extra energie die we dan ook uit onze voeding moeten halen.

De gemiddelde volwassen man met een normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoefte veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag al op ongeveer 4200 kcal. Logischerwijze vraagt dit dus meer aandacht op vlak van voeding.

Koolhydraten zijn pure brandstof voor een voetballer !

Evenwichtige voeding bestaat uit de belangrijkste energieleveranciers, zijnde : Koolhydraten, vetten en eiwitten. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose, dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen.

Glycogeen wordt voor 1/3 opgeslagen in je lever en maar liefst voor 2/3 of 66% in de spieren. Trainen verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk verbruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het voedingspatroon van een voetballer naar deze combinatie gestreefd : +/- 60% koolhydraten, maximum 25% vetten en 15% eiwitten.

Bij uitputting van de glycogeenreserves (=glycogeen-depletie), dus wanneer we moet worden, zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte. Daarom is het belangrijk om ook na een wedstrijd of training je reserves weer aan te vullen zodat je spieren altijd voldoende energie hebben en snel kunnen herstellen.

Koolhydraten:

Kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers.

- ✓ Groeten
- ✓ Fruit
- ✓ Peulvruchten
- ✓ Pastaproducten
- ✓ Graanproducten
- ✓ Aardappelen
- ✓ Rijst
- ✓ Brood (Volkorenbrood, bruin brood, roggebrood,...)

→ Bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels

Welke koolhydraten ?

Voor een inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijsttaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

Timing ?

Voor de training / wedstrijd

Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = KOOLHYDRATENBOM

Tijdens de training / wedstrijd

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% koolhydraten.

Na de training / wedstrijd

Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en je vochtbalans te herstellen om zo een snelle recuperatie te bevorderen.

⇒ Herstel = eiwitten nodig

Trainen betekent eigenlijk afbraak van je spieren. Daarom dienen die na een training of wedstrijd ook opnieuw opgebouwd te worden. Belangrijke bouwsteen van je spieren zijn juist die eiwitten. Daarom zie je sporters na wedstrijden vaak shakes drinken. Niet zomaar shakes maar proteïneshakes om de spieren meteen weer te laten herstellen.

Sportdranken

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens je inspanningen bevorderend is voor je prestaties. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed . Eenmaal ze in het bloed zitten is het maar een fractie van een seconde meer vooraleer ze ook de spieren bereiken. Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van onderstaande voordelen:

- ✓ Snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel
- ✓ Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten (Remember .. vochtverlies = prestatievermindering)
- ✓ Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning

Gevolgen van vochtverlies

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen.

Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren (want er wordt minder gepompt door het hart) = nefast voor prestatie.

Je kunt ook zelf je dehydratatie of vochtverlies berekenen :

$\frac{LG(\text{lichaamsgewicht}) \text{ voor de inspanning } - LG \text{ na inspanning}}{X1000}$

LG voor inspanning

Algemeen is het dus belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water. Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel met 30 à 50 gram koolhydraten. Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met een gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter.

Het is aangewezen om de spelers tijdens de inspanningen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.

Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

Soorten sportdranken

1. Dorstlesser (vb: Aquarius) (= Vocht + 4-8% KH)

Een sportdrank die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen

2. Energiedranken (= Vocht + 8 – 15% KH)

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien

3. Herstelranken (= Vocht + KH + EIWITTEN)

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen, van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak

WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN ?

Zo veel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat. Dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren (=drinken voor het dorstgevoel) → voor, tijdens en na de wedstrijd/training.

DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN

- In de kleedkamer voor de training / voor de opwarming 250 – 400 ml (water)
- Net na de opwarming 250 ml dorstlesser
- Steeds met vele kleine slokjes (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN)
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser
- Tijdens de training elke 30 minuten (bij warm weer elke 15 minuten)
- Na de wedstrijd een hersteldrankje

Tip / Opmerking

- Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd
- Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen voor een training
- We drinken nooit van elanders drankje !!!

Eet een half bord groenten en bonen bij middageten en avondeten

Groeten bevatten de meeste voedingsstoffen per calorie. Neem verschillende soorten en kleuren groeten. Wissel rauw en gekookt af, beide vormen hebben voordelen. Naar school kan rauwkost (bijvoorbeeld paprika, tomaatjes, komkommer) worden meegegeven.

Eet drie stukken fruit per dag

Fruit betekent een grote bron aan vitamine C.. en fruit bevat nog meer belangrijke voedingsstoffen. Neem ook hiervan een grote variatie aan soorten en kleuren. Fruitsap is geen volwaardige vervanger van echt fruit. De vloeibare vorm geeft veel minder verzadiging (vol gevoel) en er zal dus sneller te veel van worden genomen. Daarnaast bevat fruitsap minder vezels.

Eet elke dag een handje noten

Noten bevatten veel mineralen en gezonde vetten. Vet zit lang in de maag en het duurt daardoor langer voordat er weer honger optreedt.

Kies altijd volkoren

Volkoren producten zoals volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta, ... bevatten meer mineralen en vezels dan de witte variant en een volkoren product wordt langzamer opgenomen in het bloed, wat gezonder is.

Eet twee tot drie keer per week vette vis

Vette vis bevat essentiële vetzuren, dat betekent dat wij deze vetzuren zelf niet kunnen aanmaken en dus met voeding moeten binnen krijgen. Eet niet te veel vis (300-500 gram per week), want vis bevat zware metalen.

Drink niet teveel melk

Zeker jongens of meisjes met een getinte huid kunnen melk soms slecht verdragen. Daarnaast remt zuivel de ijzeropname. Voor spelers die melk en melkproducten goed kunnen verdragen is het aan te raden om één of twee glazen per dag te nemen. Zorg daarnaast voor extra calciuminname uit groenten (bijvoorbeeld broccoli, kool of spinazie).

Vermijd suiker

Suiker bevat kale calorieën, dat betekent dat het wel energie levert maar geen voedingsstoffen. Suiker is ontstekingsbevorderend. Het is slecht voor de tanden en voor de darmflora. Daarnaast geeft het weinig verzadiging (vol gevoel), dus zal je sneller te veel eten over de dag. Bronnen van suiker zijn: Frisdrank, zuivel dranken, snoep, koeken en zelfs "gezonde" repen.

Drink water

Drink voornamelijk water en slechts bij hoge uitzondering wat anders. Zoete smaak is gewenning en kan ook weer ontwend worden. Geef kinderen geen pakjes drinken mee naar school, maar laat ze wennen aan het drinken van water. Drink circa 1,5 liter water per dag. Met trainingen, zeker in de warmte, nog 0,5 liter extra. Je hebt genoeg gedronken wanneer je urine strokleurig of lichter is.

Ten slotte

Kies voeding met zo min mogelijk bewerkingen en toevoegingen. De ideale verdeling van het bord is ½ groenten, 1/3 vlees/vis/kip en 1/3 volkoren rijst/pasta/brood.