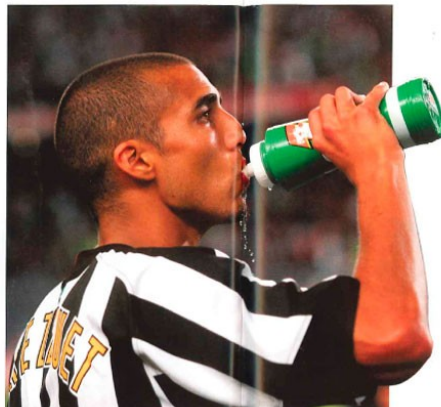


Haal meer energie uit voeding

Geef je training tussen 18.00 en 20.00 uur? Grote kans dat je spelers onvoldoende energie uit voeding halen. Voor de training eten is voor velen vaak te vroeg, na de training zijn je spelers te moe om te koken. Of heeft het gezin al gegeten. Toch is een goed voedingspatroon essentieel om lekker te kunnen voetballen. Het kan anders. Een aantal handige tips van de Stichting Instituut MultiSkills, door Robert Bolhuis in samenwerking met Esther van Etten.



Veel water drinken is essentieel voor voetballers. Leer jonge spelers dus (al) dat een bidon met water ook tijdens de training onmisbaar is.

De moderne (jeugd)trainer doet en weet veel meer dan alleen techniek en tactiek. Hij weet ook hoe hij de spelers fysiek en mentaal optimaal voorbereidt op een training en een wedstrijd. Fritseld wordt steeds bepaald door een goed voedingspatroon. Voetballers in de selectieteam (van de E, F en D tot en met het eerste elftal) verbruiken veel energie. Een goed voedingspatroon zorgt dat ze de verbruikte energie (koolhydraten) op de juiste manier aanvullen, en zorgt voor voldoende bouwstoffen. Niet alleen vitamines, maar bijvoorbeeld ook eiwitten (goed voor de spieren) en calcium (goed voor de botten). Dat laatste is extra belangrijk als je spelers traint en begeleidt die in de groei zitten (pubers).

In samenwerking met de sportdiëtisten van de Stichting Instituut MultiSkills geven we in dit nummer van De

Voetbaltrainer een aantal praktische tips, voor jezelf, voor je spelers en voor de ouders van de jeugdspelers.

1) Drink veel water

Vocht is heel belangrijk en staat daar om bovenaan. Zeker voor kinderen, want zij zijn gevoeliger voor warmte dan volwassenen. Wie tijdens een training of een wedstrijd dorst krijgt, is te laat.

Voor kinderen geldt het volgende advies per dag:

- 4-8 jaar: 1 liter water (inclusief melk)
- 9-13 jaar: 1 liter water, 2-3 glazen zuivel
- 14-18 jaar: 1,5 liter water

Een fles of bidon met water is dus onmisbaar tijdens de training. Stel het dus verplicht en leer je spelers om voort te drinken, las tijdens de training

ning een drinkpauze in en leer ze om meteen na de training te drinken.

2) Deel de avondmaaltijd in tweeën

De vuistregel is: hoe korter voor de inspanning, hoe kleiner de maaltijd. Wie hard traint, verbruikt veel koolhydraten (zie kader). Ook overdag, op school bijvoorbeeld, wordt energie verbruikt. Wie na school te weinig koolhydraten aanvult, krijgt in het tweede deel van de training een hongergevoel. Dat betekent concentratieverlies en grotere kans op blessures.

Tip: deel de avondmaaltijd in tweeën. Zet een helft in de koelkast en eet dit de volgende dag ca. anderhalf uur vóór de training. Na de training heeft het gezin vast wel een half bordje van zijn avondmaaltijd van die dag voor je klaar staan. De maaltijd ná de training is essentieel voor voetballers. Er

zijn nieuwe koolhydraten nodig om de voorraad aan te vullen, en voedingsstoffen zoals eiwitten voor sneller spierherstel.

Lukt het toch niet om voor de training een halve maaltijd te eten? Zorg dan in ieder geval voor een koolhydraatrijk tussendoortje een uur voor de training of de wedstrijd. Voorbeelden: krentenbollen, ontbijtkoek, tussendoortjes zoals Liga Fruitkick, Sultana of Evergreen.

3) Na de training thuis eerst yoghurt met fruit

Na de training gaan je spelers douchen en naar huis. Met een enorm hongergevoel komen ze thuis. In het ideale geval wordt de koolhydraatrijke maaltijd dan meteen op tafel gezet. Helaas lukt dat niet altijd, maar het lichaam schreeuwt wel om koolhydraten. Ga dan niet 'smaaien' in de



Een goed voedingspatroon zorgt voor veel energie tijdens training en wedstrijd. De maaltijd ná de training is erg belangrijk om de energievoorraad aan te vullen (koolhydraten) en de spieren te laten herstellen (eiwitten).

koek- of snoepentrommel, maar kies voor yoghurt met fruit. Het bevat eiwitten (goed voor spierherstel) en stilt de eerste trek.

Gaan je spelers wel snoepen, dan nemen ze eigenlijk enkelvoudige koolhydraten in. Die verhogen snel je bloedsuiker waardoor je je weer energiek voelt. Daardoor stillen ze ook je trek en laat je de maaltijd staan. Even later zijn ze echter uitgewerkt en voel je je extra moe en lusteloos. Je lichaam vraagt natuurlijk om nieuwe koolhydraten en daar gaat de hand weer richting de koek- of snoepentrommel...

4) Neem de tijd voor het ontbijt

Voor sporters is het ontbijt extra belangrijk. Ondanks alle goede bedoelingen lukt het soms niet om 's avonds na de training de koolhy-

draten weer helemaal aan te vullen. Bovendien heeft het lichaam sowieso elke ochtend behoefte aan nieuwe energie. Moeite met een bruine boterham op de vroege ochtend? Kies dan voor ontbijtgranen, drinkontbijt (Goedemorgen), ontbijtkoek of een vruchtendrank.

Ook op de wednesday is het ontbijt essentieel. Ben je trainer van een D, G of B-team? Dan speel je regelmatig aan het einde van de ochtend. Pubers slapen graag uit (hebben die slaap ook nodig en racen dan naar het sportcomplex. Stimuleer ze tijdens hun bed uit te komen en uiterlijk 1,5-2 uur voor de wedstrijd uitgebreid te ontbijten. Liefs 3-4 sneetjes bruin (I) brood, met margarine of halvarine. Wees zuinig met het zoete beleg, kies liever hartig beleg zoals rosbief, ham, fricandeau, kip- of kalkoenfilet. Drink daarbij een mager zuivelproduct en een

www.devoetbaltrainer.nl

53

De Voetbaltrainer 18

glas vruchtensap. Niet doen: vette kaas of vette vleeswaren zoals worst.

5) Na de wedstrijd eten en drinken om te herstellen

Na de wedstrijd, net als na de training, is er maar één ding belangrijk: het lichaam laten herstellen van de inspanning. Veel water of dorstlessers drinken dus, en zorgen voor voldoende koolhydraten. Ben je jeugdtrainer en trap je rond 11.00 uur of 12.00 uur op af? Zorg er dan voor dat je spelers na de wedstrijd goed eten. Tijdens de lunch speelden ze immers de wedstrijd en het duurt nog even tot de avondmaaltijd.

Geen friet of kroketten (te vet), maar bijvoorbeeld brood met mager vlees of vis. Magere yoghurt of kwark met fruit vormen een goede afsluiter (eiwitten zorgen voor spierherstel). Is dit niet verkrijgbaar in de voetbalkantine? Laat je spelers het dan van huis meenemen. Lukt het niet, zorg dan in ieder geval voor voldoende koolhydraatrijke tussendoortjes (zie 2) en geef advies wat ze het beste kunnen bestellen in de kantine.

6) Advies op maat: naar de sportdiëtist

In Nederland zijn gespecialiseerde sportdiëtisten werkzaam. Zij zijn opgeleid om actieve sporters, en dus ook voetballers, te adviseren hoe ze maxi-



In de voedingsdriehoek zie je in één oogopslag wat voetballers nodig hebben (aantallen gebaseerd op oudere jeugd en senioren; jongere jeugd, zie artikel).

maal energie uit voeding halen. En zorgen voor de juiste bouw- en voedingsstoffen om optimaal te presteren op het trainings- en voetbalveld. Een sportdiëtist heeft dus niks te maken met 'te dun' of 'te dik', maar met zaken als energie en spierherstel. Zij stellen voor elke speler die intensief sport, een voedingsprogramma op maat samen.

Let op: in 2011 worden de eerste consults (4 uur) van de sportdiëtist nog vergoed vanuit de basisverzekering. Dat betekent dus dat al je spelers hier

gebruik van kunnen maken. In de meeste gevallen is er geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Attendeer je spelers hier dus op, en verwijzen hen voor meer informatie naar <http://www.sportdiëtist.nl>. Daar is ook de dichtstbijzijnde sportdiëtist te vinden en die kan precies vertellen wat hij of zij voor je spelers kan doen, en hoe het precies zit met de vergoeding door de zorgverzekeraar. De meeste sportdiëtisten zijn ook graag bereid om je voetbalteam een keer voor te lichten over de beste voeding voor voetballers.

geven hun visie, bekende (ex-)topsporters delen hun ervaringen uit de praktijk. De informatie in dit artikel is ontleend aan het boek 'Coach aan de Keukentafel'.

Knip de bon (zie pagina 73 in deze uitgave) uit je lever deze bij de boekhandel. Je kunt de bon ook kopiëren en aan de ouders in je team geven. Dan betalen ze geen €17,50 voor het boek, maar slechts €12,50.



Rol van de ouders

Train je jeugdspelers? Dan weet je hoe belangrijk de rol van de ouders is waar het gaat om goede voeding. Van de F tot en met de A: in bijna alle gevallen bepalen de ouders wat er op tafel komt, en wat er in de koel- en voorraadkast ligt. Als je je spelers optimaal wilt begeleiden, organiseer dan een ouderbijeenkomst aan het begin van het seizoen. Niet alleen om je plannen uit te dekken te doen, maar ook om de ouders praktische tips te geven. Zoals deze tips over voeding.

Stichting Instituut MultiSkills

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met de Stichting Instituut MultiSkills. Dit is een initiatief van bezorgde ouders, (ex-) topsporters en -trainers, ondersteund door bekende personen en instellingen uit sport en samenleving. Zij zien dat kinderen in Nederland niet goed bewegen en zien dit als de belangrijkste reden waarom kinderen te weinig bewegen. Diverse onderzoeken bevestigen dit (TNO, 2009, sportstimuleringsprogramma's hebben geen effect; Bennett et al, 2009, interventions should consider motor skill development as key strategy).

De missie van de Stichting Instituut MultiSkills is het leveren van een positieve bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen, waardoor hun kans op een gezond, fit en sportief leven groter wordt.

Hiervoor is het van belang dat er een goede basis wordt gelegd in de kinder- en jeugdjaaren. Deze basis wordt gelegd door te zorgen dat kinderen zich (voor hun puberteit) motorisch allround ontwikkelen (ontwikkelen grondmotorische vaardigheden).

• voldoende energie en bouwstoffen uit voeding (weten te) halen.

Meer informatie op www.multiskills.nl, te volgen op twitter @MultiskillsNED.

Brandstof voor het lichaam

Koolhydraten zijn voor het lichaam wat benzine is voor een auto. Het is de energiedrager en dus erg belangrijk voor voetballers in extra belangrijk voor spelers in de puberteit. Vuistregel is dat de voeding van een actief kind voor meer dan de helft moet bestaan uit voedingsmiddelen die koolhydraten leveren. Denk daarbij aan bruin- of volkorenbrood, ontbijtgranen zoals Brinta en Muesli, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zoals bonen, erwten, kapucijners en linzen.

Advies per dag voor kinderen:

- 4-8 jaar: 2-3 opscheplepels aardappels, rijst, pasta of peulvruchten, 3-4 sneetjes brood
- 9-13 jaar: 3-4 opscheplepels aardappels, rijst, pasta of peulvruchten, 4-5 sneetjes brood
- 14-18 jaar: 4-5 opscheplepels aardappels, rijst, pasta of peulvruchten, 6-7 sneetjes brood

Zuivel goed voor pubers

Gezonde zuivelproducten helpen sportieve kinderen in de groei. Ze bevatten zowel eiwitten (goed voor de spieren) als calcium (goed voor de botten). Onder gezonde zuivelproducten vallen o.a.: melk, yoghurt, kwark, rijstestop, vanille-yoghurt, yoghurtcrème, vruchtensmoothie en kaas.

Advies per dag voor kinderen:

- 4-8 jaar: 400 ml melk en ½ plak kaas
- 9-13 jaar: 600 ml melk en 1 plak kaas
- 14-18 jaar: 600 ml melk en 1 plak kaas

Welke dorstlessers wanneer?

Er zijn talrijke dorstlessers te koop. Welke gebruik je wanneer? Op het etiket zie je staan hoeveel gram koolhydraten elke 100 ml bevat. Zit dat tussen de 6 en 8 gram? Dan is het een isotone dorstlessers. Dat betekent dat de koolhydraten snel in het bloed worden opgenomen. Dit is de ideale dorstlessers als je langer dan anderhalf uur traint en tussendoor koolhydraten wilt aanvullen. Bevat de dorstlessers meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml? Dan is het een hypertone dorstlessers. Veel koolhydraten, maar ze worden niet snel opgenomen. Ze blijven langer in de maag en werken remmend op de prestatie. Deze dorstlessers gebruik je dus ná de inspanning.

Pas op voor ondergewicht

Train je pubers? Hou ze dan goed in de gaten. Met name de zeer sportieve jongens en meisjes (vaak de spelers in de selectieteam) hebben in de groei kans op ondergewicht. Ze verbruiken veel energie tijdens het voetballen, en de groei vraagt ook energie. Hun voedingspatroon wordt daar meestal niet of te laat op aangepast, waardoor ze te weinig koolhydraten tot zich nemen gedurende de dag. Ondergewicht is niet altijd goed te zien. Is een van je spelers vaak moe en lusteloos? Grote kans dat dit komt door een tekort aan koolhydraten. Informeer dan eens naar het voedingspatroon. Op internet zijn online BMI-tools te vinden (zoals op www.multiskills.nl), adviseer je spelers de test te doen. Erg belangrijk, want ondergewicht is vaak een oorzaak van (onnodige) blessures.

55

De Voetbaltrainer 18



Korting op boek Coach aan de Keukentafel

Lezers van De Voetbaltrainer krijgen 30% korting op het boek 'Coach aan de Keukentafel'. Handboek voor ouders van sportieve kinderen'. Dit is een

uitgave van de Stichting Instituut MultiSkills en speciaal geschreven voor ouders van kinderen die intensief sporten.

Op een praktische manier behandelt het boek zowel voeding als de fysieke ontwikkeling van kinderen (en wat te doen bij blessures) en de mentale aspecten (hoe ga je in je team geven, dan betalen ze geen €17,50 voor het boek, maar slechts €12,50).

www.devoetbaltrainer.nl