



KONINKLIJKE LYRA-LIERSE

K.B.V.B. STAMNUMMER 52



Lifestyle tips voor de jonge sporters

NACHTRUST

Hoe je je dag afsluit heeft niet alleen invloed op je nachtrust maar ook op de start van de volgende dag. Zorg dus voor voldoende & kwalitatieve nachtrust.

1,5u voor het slapengaan worden beeldschermen best vermeden. Zij stralen nl. blauw licht uit, wat het bioritme verstoort. De productie van melatonine – een hormoon dat ons slaperig maakt - vertraagt waardoor je moeilijker in slaap valt. Gsm, tablet, computer en tv uit dus.

De avond voor een wedstrijd kan je mogelijk moeilijker de slaap vatten. Je kan eventueel de ademhalingsoefening doen die je achteraan dit document vindt.

Deze oefening kan ook helpen de avond voor een test, examen, enz. Het duurt slechts enkele minuutjes en kan heel onopvallend uitgevoerd worden, wat maakt dat je deze ademhalingsoefening zelfs overdag – bij een stressmomentje – ook kan doen. Je kan dit heel makkelijk aanleren en zelfstandig doen na een poosje.

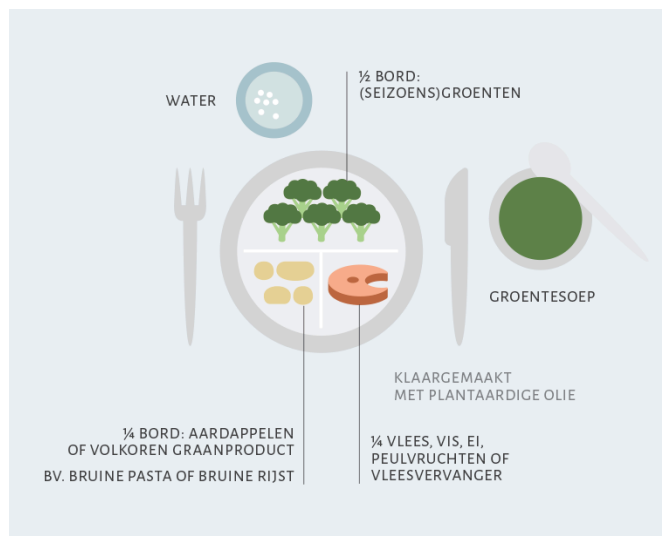
Tips voor kwalitatieve nachtrust:

- Vermijd dranken met cafeïne: zoals ice tea, cola enz., en drink 's avonds liefst water (vanaf 2u voor bedtijd).
- De slaapkamer wordt voldoende geventileerd.
- Opstaan en gaan slapen = steeds rond dezelfde tijd
- Vermijd schermen
- (voor)Lezen om tot rust te komen in bed
- Ademhalingsoefening (4-7-8 ademhaling; zie achteraan dit document)

EXTRA TIP: 's ochtends laat je best ook de schermen uit. Bijvoorbeeld geen gsm of tablet tot na het ontbijt, of zelfs tot na de wedstrijd.

WAT, WANNEER ETEN EN DRINKEN?

Het principe van een gezonde maaltijd is eenvoudig:



afbeelding van www.gezondleven.be

Je start met de helft van je bord te vullen met groenten en vult aan met een kwart vlees / vis / peulvruchten / vleesvervanger en een kwart met aardappelen of (volkoren) graanproducten.

Eten voor de wedstrijd of training: Nu is het vooral belangrijk genoeg energie binnen te krijgen voor de inspanning die volgt. Voor de inspanning kies je dus voor een koolhydraatrijke maaltijd. Je laat het best 2 uur tussen een maaltijd en het sporten, aangezien je kind anders last kan krijgen van maag- of darmklachten.

Heel vette of zware maaltijden kies je liever niet voor het sporten, aangezien ze langzamer verteren.

Goede opties voor 's avonds zijn pasta met mager vlees of een vleesvervanger en groentensaus, rijst met groenten en magere vis,...

's Ochtends kies je bv. voor (bruin) brood met mager beleg of confituur, fruit. Te veel vetten vermijd je beter.

Kort voor het sporten is een **koolhydraatrijke snack** zoals een smoothie of een banaan dan wel weer een goed idee. Zorg ervoor dat er minstens 30 minuten tussen de snack en de inspanning zitten. Kies ook hier voor vetarme opties om geen maagklachten te veroorzaken.

Eten na de wedstrijd of training: ook al is het al laat na het sporten, zorg dat je zeker nog iets binnenkrijgt om de voedingsstoffen en eiwitten aan te vullen. Kies in dit geval ook weer voor een niet te vetrijke of zware snack zodat je nadien nog vlot slapen kan gaan.

Slaap is namelijk ook heel belangrijk om de spieren te laten herstellen! Daar waren we het al over eens.

BELANGRIJK - Tijdens tornooien:

We verwachten dat onze jeugdspelers ook tijdens een tornooi hun voedingsgewoonten aanpassen aan een gezonde sportieve lifestyle. Dus géén hamburgers, frietjes, curryworsten e.d. tijdens een tornooi (tussen de wedstrijden). Ideaal is zelf meegebrachte boterhammen, fruit (banaan, appel, pruimen, sinaasappel, peer...) of voedzame – en energierijke mueslirepen.



Liefst ook geen cola of andere bruisende frisdranken, tussen de wedstrijden. In plaats hiervan is gewoon water, veel beter. Na afloop van het toernooi kan je je natuurlijk wel trakteren op een heerlijke hamburger!

Drinken en de haat/liefde relatie tussen sportclubs/ouders en sportdranken.

Wanneer heb je sportdrink nodig?

Inspanning <30 min: na de training of inspanning voldoende water drinken volstaat (tenzij bij grote hitte).

Inspanning tussen 30min en 60 min: tijdens de training of inspanning tussen 125 ml en 250 ml water per kwartier.

Inspanning +60 min: voor de training of wedstrijd 250 ml water. Tijdens de training of wedstrijd 250-500 ml per half uur. Na de inspanning water drinken om de dorst te lessen en eventueel een (magere) chocoladedrank omdat dit een sterke prikkel levert voor de eiwitaanmaak. Zo help je je spieren herstellen na de inspanning.

Sportdranken is enkel nuttig bij zeer langdurige, intensieve inspanningen >120 min!

Sportdranken zijn dus niet relevant voor voetballende jongeren. Ze bevatten trouwens veel suikers die overbodig zijn bij een volwaardige voeding. Daarnaast zijn ze schadelijk voor het gebit. Net zoals koolzuurhoudende (fris)dranken: deze zijn zowel voor, tijdens als na de training of wedstrijd te vermijden.

Water is sowieso de beste dorstlesser!

HYGIËNE

Alhoewel het niet verplicht is te douchen op de club, raden wij aan om toch na de training, wedstrijd of toernooi te douchen met het team. Het is nl. beter voor de doorbloeding van de spieren als je na het sporten gaat douchen. Hiermee kan je niet alleen blessures voorkomen, het is bovendien prettiger om fris en proper in de auto of op de fiets te zitten.

Samen douchen en napraten in de kleedkamer bevordert ook de groepssfeer, onderschat het 'kleedkamergevoel' niet!

De samenhang, de 'teamspirit' die de zottigheden tijdens die momenten in de kleedkamer met zich meebrengen zorgen vaak ook voor betere resultaten – als team - later.

We willen ook met een bepaalde uitstraling de club (thuis of uit) verlaten en laat ons eerlijk zijn: proper laten we een heel andere indruk na dan ongewassen en verfrommeld. De kleedkamer proper als team verlaten in de clubkledij doet bovendien wonderen voor het zelfvertrouwen van elke speler.





4-7-8 ADEMHALING

Houding: zittend of liggend

Doel: (directe) ontspanning van lichaam en geest

Tijd: 2-4 minuten

- Zorg dat je ontspannen zit of ligt en sluit je ogen
- Tijdens de hele oefening hou je het puntje van je tong tegen je gehemelte, net achter je voortanden.
- Begin met uitademen door je mond, je mag echt uitblazen (omdat het puntje van je tong tegen je gehemelte zit, klinkt het mogelijk alsof je sist, da's helemaal ok)
- Adem in door je neus en tel in je hoofd tot 4.
- Houd je adem vast en tel tot 7.
- Adem 8 tellen lang ontspannen (rustig weer uitblazen) uit door je mond.

Begin met 4 rondes in totaal. Je kan het uitbreiden naar 8 rondes wanneer je het onder de knie hebt.

Aan de ouders: Het kan echt heel fijn zijn dit samen met je kind te doen de eerste keertjes. Quality time enzo. Later kan je kind het makkelijk alleen verderzetten wanneer het de behoefte voelt. Dat geldt uiteraard ook voor jou.

Voor meer info of bij vragen, aarzel niet en contacteer:

Vicky.maggelet@lyralierse.be

Mental & Lifestyle Coach - Jeugdacademie Lyra-Lierse

