

HET BEGELEIDEN VAN SPORTERS

Door Cor Snijders

Voeding is één van de aspecten in de sport waar nog veel verbetering mogelijk is. Voeding heeft namelijk een grote invloed op de prestaties en de trainingsmogelijkheden. Er worden op allerlei gebieden onderzoeken gedaan ten behoeve van minieme vooruitgang terwijl er vaak door aanpassingen in de voeding veel meer te winnen valt.

Sporters hebben er vaak geen idee van welke bijzondere behoeften zij hebben op het gebied van voeding. Zeker in de absolute top van verschillende sporten wordt daar nu veel aan gedaan maar op het niveau daaronder in de wedstrijd en recreatie sport zijn er nog vele braakliggende gebieden.

Hét voedingsprogramma voor sporters bestaat niet. Elke sporter heeft andere behoeften en hoewel er een vast basisprogramma kan zijn dat voor elke sporter bruikbaar is, is het belangrijk om in te spelen op de specifieke behoeften van een sporter. Wanneer er aan de specifieke behoeften wordt voldaan, zal dit op korte termijn voelbaar zijn voor de sporter.

Bij het begeleiden van sporters begin ik als volgt, ik laat de sporters bijhouden wat ze daadwerkelijk eten. Vervolgens laat ik zien wat ze zouden moeten eten om hun beoogde prestaties te verwezenlijken. Hierin zit vaak een grote discrepantie. Er is dan een behoefte om over voeding te praten en advies te geven. Het is vervolgens belangrijk om goed naar de sporter te luisteren en in te gaan op de specifieke behoefte. Werk samen met de sporter om te komen tot een optimaal advies.

Een laatste tip, hoe serieuzer een sporter traint, des te gevoeliger reageert het systeem. Probeer daarom altijd eerst alles uit in trainingen, voordat de sporters de producten in wedstrijden gaan gebruiken!

Cor Snijders

Officiële voedingsbegeleider van betaald voetbalclub Excelsior en handbalteam Volendam.

