



**OKTOBER 2011**

# **NIEUWSBRIEF**

*"be the best you can be!"*



**BE THE BEST YOU CAN BE!**

Elke maand ontvangen alle spelers uit de Handbal Opleiding Volendam (afgekort HOV) deze nieuwsbrief met daarin veel informatie over zaken met betrekking tot trainen, eten, wedstrijden, mentale voorbereiding en nog veel meer. De lijfspreuk van de HOV is *"Be the best you can be!"*. Dat is niet alleen in het veld maar ook naast het veld, niet alleen tijdens wedstrijden maar op elke training, niet alleen op school maar ook thuis.

Onderwerpen:

**KRACHTSPORTRUIMTE**

**02: VOCHT EN SPORTPRESTATIE**

**03: VERSCHILLENDE DORSTLESSERS**

**04: SPORT EN VOEDING**

**05: STRETCHING**

## **KRACHTSPORTRUIMTE**

Zoals je hebt kunnen lezen in het weekbericht krijgt de krachtportruimte in Opperdam Nieuw langzamerhand vorm. De bedoeling is dat daar vanaf deze week op maandag en donderdag getraind worden door spelers van de A1 en B1. In de ruimte liggen boekjes met het schema voor de maand oktober 2011. Als de ruimte niet open is, dan kan je bij de halbeheerder de sleutel vragen om deze te openen. Belangrijk bij het gebruik van deze ruimte is wel dat iedereen ervoor zorgt dat degene die nu je komt ook kan trainen en niet eerst een kwartier moet opruimen.

Weer een stap in de goede richting!

## **VOCHT EN SPORTPRESTATIE**

Voor sporters is een optimale vochtvoorziening essentieel, niet alleen om goede prestaties te behalen, maar ook en vooral om in goede gezondheid te blijven. Tijdens het sporten gaat veel vocht verloren: bij hoge omgevingstemperaturen kan het vochtverlies gemakkelijk oplopen tot meer dan 2 liter per uur. Extra vochtaanvoer is dan ook een absolute noodzaak. Over het algemeen drinken sporters veel minder dan de hoeveelheid die verloren gaat met zweet. Een vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht vermindert de sportprestatie. Dorst is een seintje dat er ergens in het lichaam een tekort aan vocht is ontstaan. Dorst treedt pas op als het verlies aan vocht ongeveer 2% van het lichaamsgewicht is. Met andere woorden: het is dan al te laat om het prestatievermogen op peil te houden. Daarom moeten sporters zich aanleren om te drinken.

Drinken voor, tijdens en na de inspanning:

### 1. Drinken voor de inspanning:

Voor elke sportinspanning moet de vochtbalans op peil zijn. Aanbevolen is om tot kort , 3 tot 5 minuten, voor de inspanning te drinken (300- 600 ml water of dorstlessers). Dit vocht zal gebruikt worden voor transpiratie en zal geen volle blaas opleveren.

### 2. Drinken tijdens de inspanning:

Bij elke inspanning van 1 uur of langer is aanvulling van vocht noodzakelijk. Aanbevolen wordt 150 - 250 ml per kwartier.

### 3 Drinken na de inspanning:

Direct na de inspanning is het van belang om allereerst de vocht- en elektrolytenverliezen te compenseren door flink te drinken.

**Let op: de sporter moet leren drinken tijdens trainingen.**

## **VERSCHILLENDE DORSTLESSERS**

Het verliezen van vocht en teveel koolhydraten tijdens het sporten, moet ten aller tijden voorkomen worden. Daarom moet er voor, tijdens en na een training of wedstrijd voldoende gedronken worden. Bij een sport die langer dan 1 – 1 ½ uur duurt, moeten koolhydraten aangevuld worden. Dit kan door vaste voeding (bijvoorbeeld bananen), maar ook doormiddel van dorstlessers. Er is een groot aanbod van drie verschillende soorten dorstlessers, alleen wat kun je wanneer en waarom het beste drinken?:

### 1. Hypotone dorstlesser:<

-Deze bevat 0-60 gram koolhydraten per liter.

-Hypotone drankjes hebben, doordat de concentratie stofjes koolhydraten lager is als in het bloed, een hele snelle maagpassage, alleen verloopt de uitwisseling met de dunne darm trager. Hierdoor kunnen darmklachten optreden zoals bijvoorbeeld “de klotsende darmen” tijdens het lopen.

-Wanneer het beste te gebruiken: vlak voor of tijdens een training of wedstrijd

### 2. Isotone dorstlesser:<

-Deze bevat 60-80 gram koolhydraten per liter (= 6-8 gram koolhydraten per 100 ml, zie etiket).

-Isotone drankjes bevatten dezelfde concentratie stofjes als in het bloed. Dit betekent dat het snel wordt opgenomen in je bloed.

-Wanneer het beste te gebruiken: uitermate geschikt voor de aanvulling van koolhydraten voor en tijdens inspanning. Dus uitermate geschikt als een sporter langer dan 1-1 ½ uur traint en veel koolhydraten moet aanvullen.

### 3. Hypertone dorstlessers:

-Deze bevat meer dan 80 gram koolhydraten per liter.

-Hypertone drankjes bevatten veel koolhydraten. Doordat de concentratie stofjes erg hoog is, worden de koolhydraten niet snel opgenomen in het bloed en blijven langer in de maag (wat voor een inspanning niet positief is).

-Wanneer het beste te gebruiken: uitermate geschikt voor de aanvulling van koolhydraten na de inspanning.



## **SPORT EN VOEDING**

Wanneer je als sporter meer wilt, je wilt topprestaties, je wilt langer er intensiever trainen, een wedstrijd zonder problemen spelen of een sneller herstel na een zware inspanning, dan heb je meer nodig dan een gezonde voeding in de basis. Je hebt een goede sportvoeding nodig! Wat een goede sportvoeding is, verschilt van persoon tot persoon. De juiste voeding hangt af van de duur en intensiteit van je sport, de trainingstijden, het gewenste vetpercentage en het sportseizoen. Er bestaat dus niet zoiets als dé sportvoeding.

Wanneer je op recreatief niveau niet meer dan twee keer per week sport zul je genoeg hebben aan een gezonde basisvoeding. Eten volgens de Schijf van Vijf! Sport je intensief, meerdere dagen in de week, eventueel op wedstrijdniveau en wil je je prestaties verbeteren, langer op een intensief niveau kunnen trainen, een wedstrijd spelen zonder problemen of een sneller herstel na een zware inspanning dan kan een goede sportvoeding je helpen.

Om goed te kunnen sporten heb je energie nodig. Die energie haal je

uit koolhydraten en vetten. In welke mate koolhydraten en vetten worden verbrand is o.a. afhankelijk van de soort inspanning en de sporter zelf. Een lange afstandloper zal bijvoorbeeld meer gebruik maken van zijn vetverbranding dan een sprinter. Wanneer er onvoldoende koolhydraten en vetten beschikbaar zijn zal het lichaam overgaan op eiwitverbranding. Dit gaat gepaard met afbraak van de spieren. Eiwitten zijn juist nodig voor de opbouw en herstel van spieren.

#### Koolhydraten:

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor de sporter. Ze leveren snel en gemakkelijk energie. Je lichaam maakt twee keer zo snel energie vrij uit koolhydraten in vergelijking met vetten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers zoals suiker uit de suikerpot maar ook fruitsuikers en zetmeel. Koolhydraten worden in het bloed opgenomen in de vorm van glucose. Wanneer het glucose niet direct wordt verbrand door de spieren kan het worden opgeslagen in de spieren of de lever. Glucose wordt opgeslagen in de vorm van glycogeen. Na het eten van koolhydraten wordt een gedeelte direct gebruikt voor snelle energie. De rest wordt opgeslagen als glycogeen in de lever en de spieren. Dit opgeslagen glycogeen is een reserve-energie voor als je gaat sporten. Je lever en spieren kunnen echter maar een beperkte hoeveelheid glycogeen opslaan. Is de glycogeenopslag vol, dan wordt de rest van de glucose opgeslagen in de vorm van vet. Tijdens het sporten heb je continue snelle energie nodig (koolhydraten). Koolhydraten die je die dag voor een training of wedstrijd hebt gegeten kunnen je nooit een hele training of wedstrijd voorzien van voldoende energie. Daarom ga je altijd over op de reserve-energie, namelijk glycogeen. Dit glycogeen wordt tijdens de sportinspanning omgezet tot snelle energie. De glycogeenvoorraad in je lichaam is beperkt. Maar door een goede trainingsopbouw en een koolhydraatrijke voeding kun je deze voorraad behoorlijk groter maken. Je glycogeenvoorraad levert je genoeg energie voor 1 à 1,5 uur sporten. Daarna is de voorraad op en ga je over op de vet- en eiwitverbranding. Dit gaat behoorlijk ten koste van je prestatievermogen.

#### Eiwit:

Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor de opbouw van je spieren. Eiwitten zijn niet bedoeld als brandstof. Ze worden pas als brandstof gebruikt als de koolhydraatvoorraad in het lichaam op is. Sport je heel intensief dan heb je iets meer eiwit nodig dan een niet sporter. Door het sporten vindt beschadiging van de spieren plaats. Je spieren herstellen sneller wanneer je voldoende eiwit inneemt. Maar gelukkig eten we door de regel meer dan genoeg eiwit met onze dagelijkse voeding. Extra inname van eiwitten of eiwitpreparaten is bij de meeste sporters niet nodig.

#### Vet:

In rust en wanneer je op een lage intensiteit sport zijn vetten de belangrijkste energiebron. Het nadeel is dat de vetverbranding langzaam is. Het vrijmaken van energie uit vet duurt twee keer zo lang als het vrijmaken van energie uit koolhydraten. Ook heeft het verbranden van vet meer zuurstof nodig dan de koolhydraatverbranding. Wat wel een heel groot voordeel is van vetten, is dat ze per gram heel veel energie leveren. Eén gram vet levert 37 kJ, terwijl één gram koolhydraten 'maar' 16 kJ levert. Naast energie leveren vetten ook essentiële vetzuren zoals linoleenzuur en linolzuur en zijn ze nodig voor het transport van de in vet oplosbare

vitaminen A, D, E en K.

## **STRETCHING**

Flexibel zijn hoort al jarenlang bij het ontwikkelen van je algehele fitheid en is een onderdeel van de componenten van conditie (kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en lenigheid). Stretching verbetert op lange termijn de grootte van de bewegingsuitslag en heeft daardoor een positief effect op sporters die kracht of explosieve bewegingen moeten maken vanuit een maximale bewegingsuitslag. Regelmatige stretching lijkt op de lange termijn effect te kunnen hebben op kracht, snelheid en springhoogte.

De flexibiliteit en mobiliteit van een sporter wordt absoluut ondergewaardeerd; er worden slechts wat rekoefeningen gedaan in de warming up! Op de eerste plaats moet je stoppen met deze statische rekoefeningen en gaan beginnen met spier activatie oefeningen; Spier activatie oefeningen zijn daadwerkelijk oefeningen en geen statische of dynamische stretch bewegingen. Spier activatie oefeningen zorgen voor een goede flexibiliteit en mobiliteit van het lichaam, waardoor de range of motion (bewegingsuitslag) groter wordt. De flexibiliteit en mobiliteit van een speler wordt vaak over het hoofd gezien, laat staan dat er oefeningen voor gedaan worden. Wanneer je lichaam niet kan beschikken over een goede flexibiliteit en mobiliteit dan kun je letterlijk gezien eigenlijk niet eens goed bewegen laat staan sporten. Je lichaam is dan continu aan het compenseren om toch tot de beweging te kunnen komen die jij wilt maken, je beweegt dan met een slechte techniek en dit zal gegarandeerd leiden tot een blessure. De rompspieren moeten sterk en krachtig zijn omdat alle explosieve bewegingen beginnen vanuit de romp van je lichaam; Daarnaast is het belangrijk om over een goede flexibiliteit en mobiliteit te beschikken zodat je lichaam zeer efficiënt kan bewegen. De kans op een blessure is hierdoor erg klein en je lichaam heeft een sterke en solide basis van waaruit bewegingen kunnen plaatsvinden.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat een goed functionerende romp van een groot belang is voor goede sportprestaties. Het is dus van groot belang om een sterke romp te hebben, die zowel voldoende stabiliteit als mobiliteit biedt. De spieren waaruit de romp ('core'-unit) bestaat stabiliseren de wervelkolom vanaf je bekken helemaal tot aan je nek en schouders. Ze zullen ervoor zorgen dat de armen en benen explosieve bewegingen kunnen maken. Alle explosieve bewegingen beginnen vanuit de core unit en nooit vanuit de armen en/of benen zelf. Vlak voor elke beweging vanuit de armen en/of benen moeten de core spieren zichzelf aanspannen en zorgen voor stabiliteit in je lichaam. Als deze spieren niet sterk genoeg zijn of niet voldoende ontwikkeld zijn gaat het aanspannen te langzaam. De spieren die de beweging zouden moeten maken zijn niet in staat om de beweging te maken en daardoor gaan andere spieren dit overnemen ter compensatie zodat het lichaam toch de beweging kan maken maar dit zal vroeg of laat leiden tot een blessure. Een te strakke of te zwakke spier is meestal de oorzaak waarom de spier niet in staat is om de beweging uit te voeren! Om de zwakke spieren sterker te maken moet je de juiste oefeningen doen en in combinatie met activatie oefeningen zal dit zorgen voor resultaat.

**HANDBAL OPLEIDING VOLENDAM**  
HV KRAS/VOLENDAM  
HEIDEWEG 4  
1132 DB VOLENDAM  
TELEFOON: 0299-322577

COÖRDINATOR: MARTIN KUITERT  
m.kuiter@handbalvolendam.nl

WWW