



 OH LEUVEN

OPOKU

DE NORRE

24

TEGEL
CONCEPT

H&P SEMINARIE

25.10.2023

INHOUD

1. Gezonde en actieve levensstijl: Life style
 - Say what?
 - Wrm? Drm!
 - Player Care
 - Tips and tricks
2. Gezonde levensstijl: voeding
 - Structuur
 - Gezonde keuzes
3. Q&A

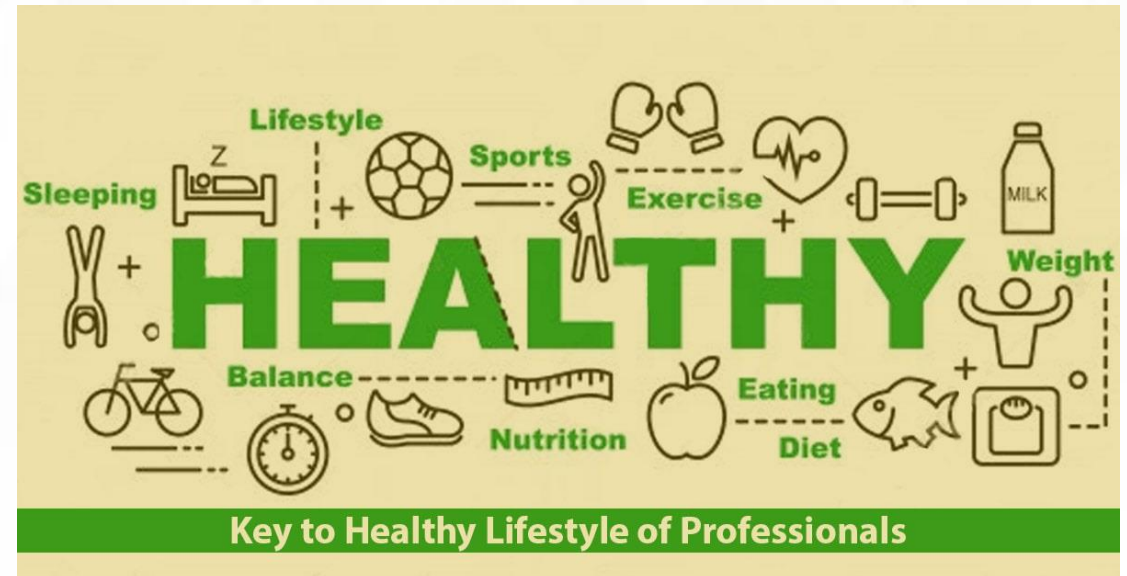


GEZONDE LEVENSTIJL

EEN GEZONDE EN ACTIEVE LEVENSTIJL

SAY WHAT?

1. Evenwichtige voeding & voldoende hydratatie
2. Zorg voor voldoende rust
3. Stressbeheer
4. Alcoholmatiging & niet roken
5. Wees sociaal actief
6. Preventieve zorg
7. Geestelijke gezondheid
8. Regelmatige lichaamsbeweging
9. Beperk schermtijd
10. Denk na! (regelmatig)



WRM? DRM

BELANG VAN EEN GEZONDE EN ACTIEVE LEVENSSTIJL

1. Blessurepreventie / snel herstel
2. Mentale gezondheid
3. Duurzaamheid op lange termijn
4. Gewichtsbeheersing
5. Verbeterde immuniteit
6. Verbeterde prestaties
7. Meer energie
8. Sociale en emotionele voordelen



PLAYER CARE OHL

How we protect – develop – prepare and empower our players



Education

Balans tussen
school
en dagelijkse leven



Readiness to perform

Voeding
Gezondheid
Slaap
Herstel



Mental Health & Well-being

Je goed voelen
Mentaal weerbaar
zijn
Jezelf kennen
Focus



Transition

Welkom
Ondersteuning op
moeilijke
momenten
Duidelijk pad



Daily functioning

Vervoer
Huisvesting
Administratie



The Voice

Spelers
Ouders
Staf

TIPS AND TRICKS

1. Planning en structuur!
2. Voldoende rusten!
3. Enjoy!
4. Evenwichtige voeding

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
6u-7u										
7u-8u										
8u-9u	STUDIE	STUDIE	STUDIE	STUDIE		STUDIE				
9u-10u	STUDIE	STUDIE	STUDIE	STUDIE	SPORTIEF	STUDIE				
10u-11u	STUDIE	SPORTIEF	STUDIE	STUDIE	SPORTIEF	STUDIE				
11u-12u	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF					
12u-13u	SPORTIEF		SPORTIEF							
13u-14u	SPORTIEF		SPORTIEF				VERPLAATSING			
14u-15u	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF		VERPLAATSING			
15u-16u	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF	SPORTIEF						
16u-17u	SPORTIEF	SPORTIEF		SPORTIEF						
17u-18u										
18u-19u										
19u-20u										
20u-21u										
21u-22u										
22u-23u										

LEGENDE

STUDIE

- les
- zelfstudie

SPORTIEF

- training, vaste timing
- training, timing zelf te kiezen
- wedstrijd

VERPLAATSING

- verplaatsing

RUST & ONTSPANNING

- rust
- sociale activiteiten



“De Tour wordt in bed gewonnen”



GEZONDE
LEVENSTIJL

HOE ZORG JE OOK NOG VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL?

SCHOOL

HUISWERK

WERK

????????????????

ANDERE KINDEREN

Andere activiteiten

SLAAP

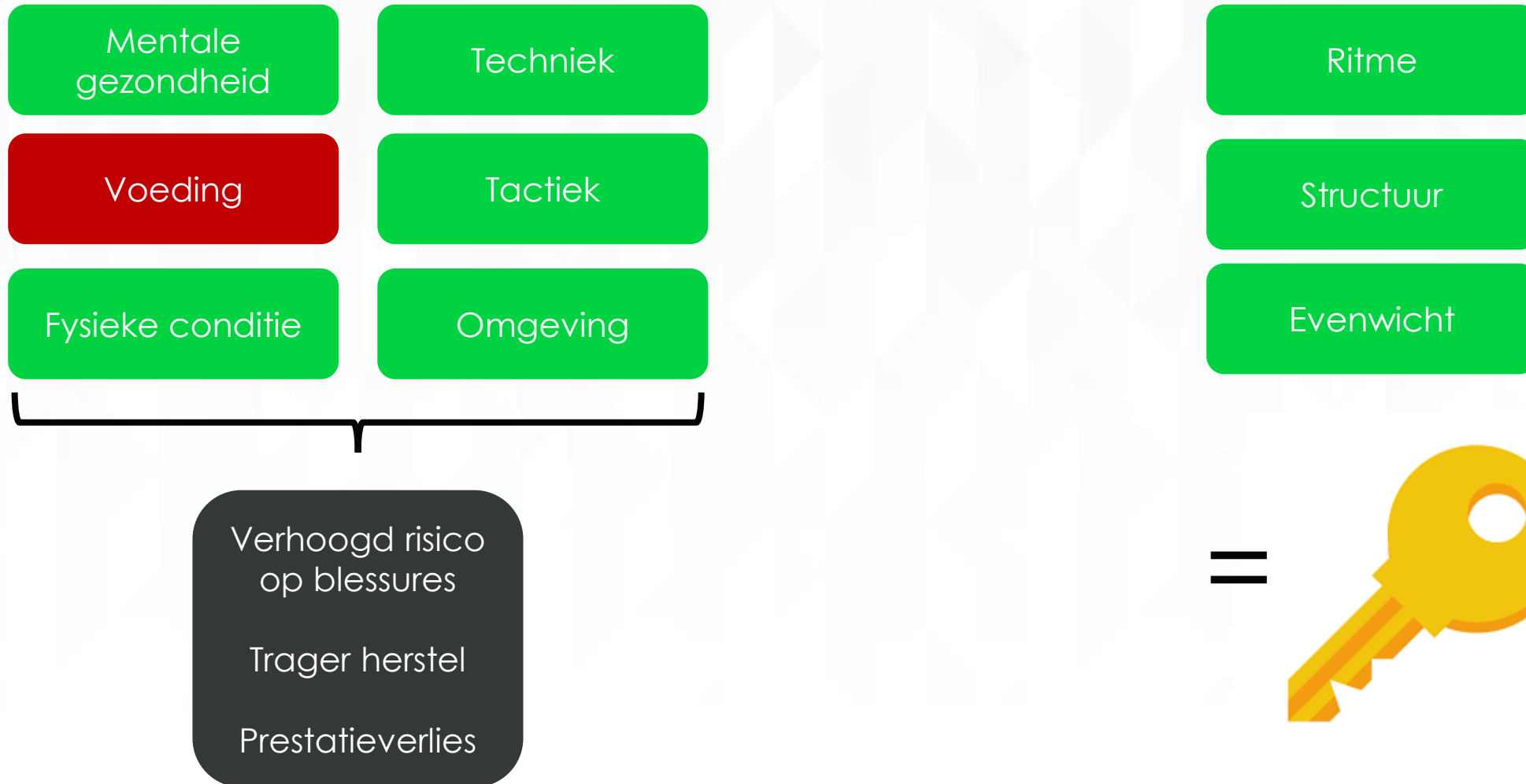
HUISHOUDEN

EXAMENS

BELANG VAN VOEDING IN DE SPORT: THE READINESS TO PERFORM STRATEGY



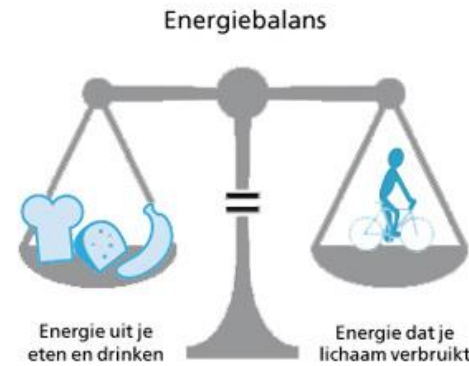
BELANG VAN VOEDING IN DE SPORT?



Na 20 uur 's avonds eten zorgt
gemakkelijker voor gewichtstoename



ENERGIEBALANS



Intake > verbruik

Consequenties op lange termijn:

- Hogere vetmassa
- Verminderde acceleratie capaciteit
- Verminderd energie verbruik
- **Verminderde prestatie**

Intake < verbruik

Consequenties op lange termijn:

- **Minder is niet altijd beter**
- Te lage vetmassa
- Afbraak van spiermassa en botkwaliteit
- Slecht herstel, hoger risico op blessures
- **Verminderde prestatie**



Voeding is een van de belangrijkste onderdelen bij het herstellen na een inspanning

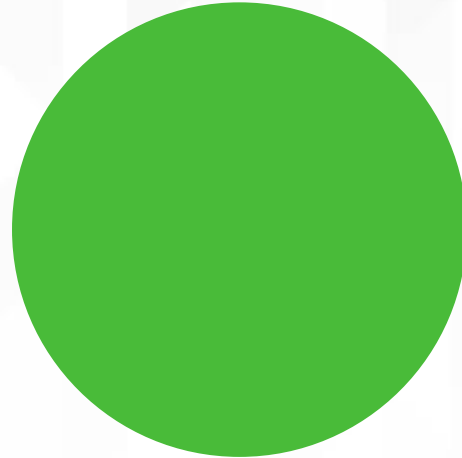


STRUCTUUR



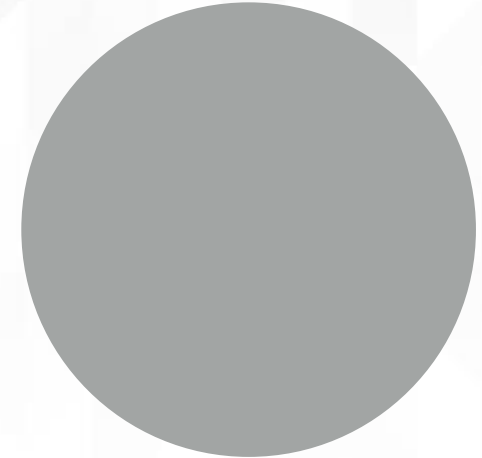
ENERGY

ENERGIE - ÉNERGIE
(BEFORE TRAINING/GAME)



HEALTH

GEZONDHEID - SANTÉ



RECOVERY

HERSTEL - RÉCUPÉRATION
(AFTER TRAINING/GAME)



STRUCTUUR: ENERGIE



W



LEBOY



STRUCTUUR: GEZONDHEID



STRUCTUUR: HERSTEL

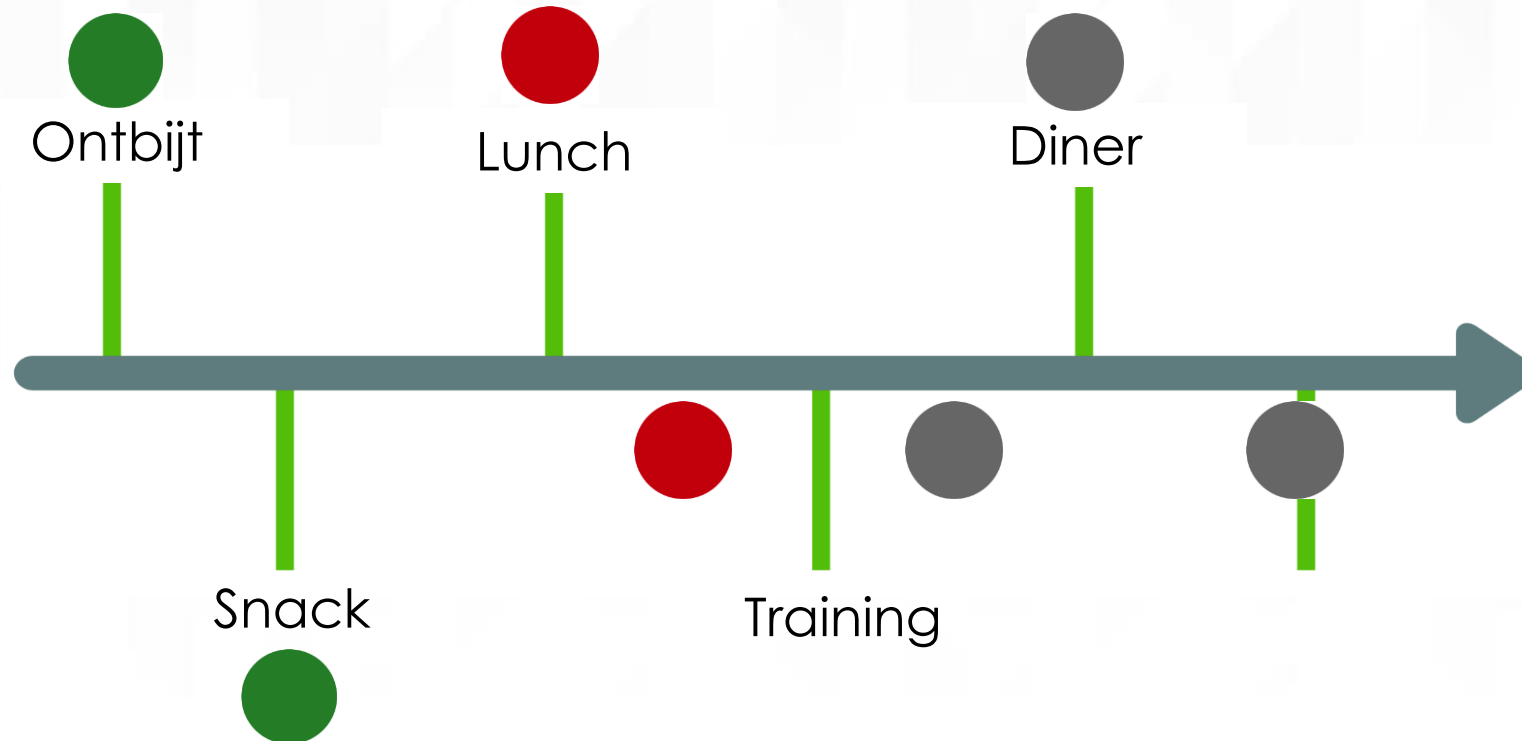


Wanneer...



STRUCTUUR: DAGELIJKSE ROUTINE

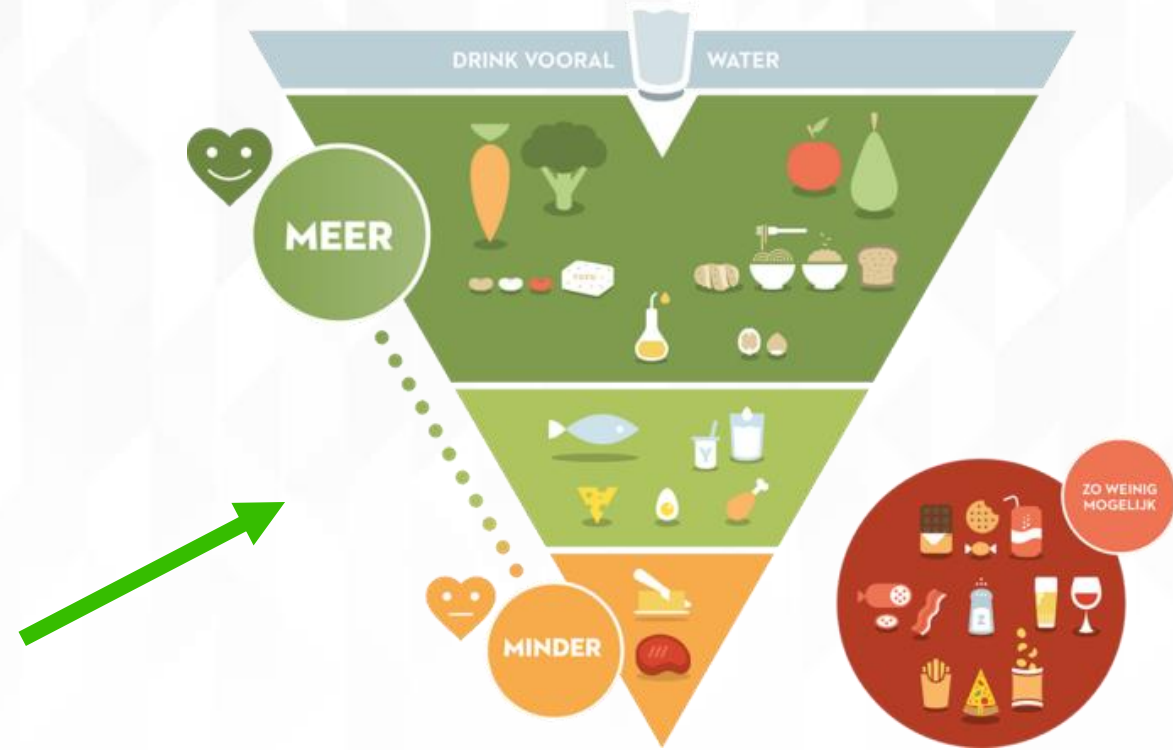
Zorg voor een dagelijkse routine!



Als je een topvoetballer wil worden, mag je
nooit frieten of pizza eten



STRUCTUUR: GEZONDE KEUZES



GEZONDE KEUZES: SNACKS



GEZONDE KEUZES: SNACKS ENERGIERIJK



GEZONDE KEUZES: SNACKS EIWITRIJK



GEZONDE KEUZES: SNACKS

CHIPS, SNOEP & KOEKEN: KAN DAT?



WANNEER?

Idealiter? Ver weg van de match en niet als eerste maaltijd na een match.

GEZONDE KEUZES: DRINKEN

Een jonge sporter heeft voldoende aan water tijdens de trainingen



GEZONDE KEUZES: DRINKEN

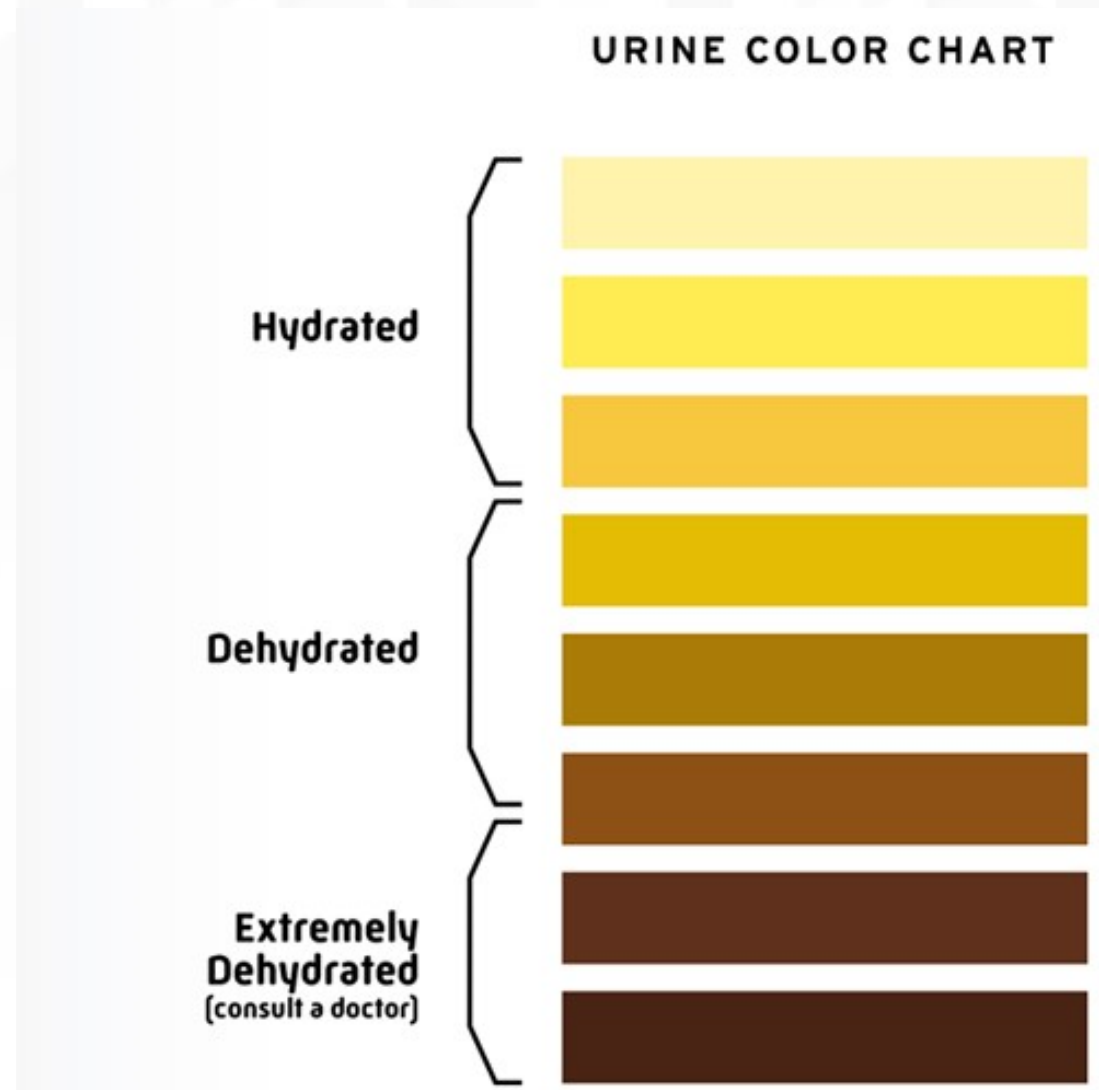
Voldoende gehydrateerd zijn is zeer belangrijk!

Check de kleur van je urine

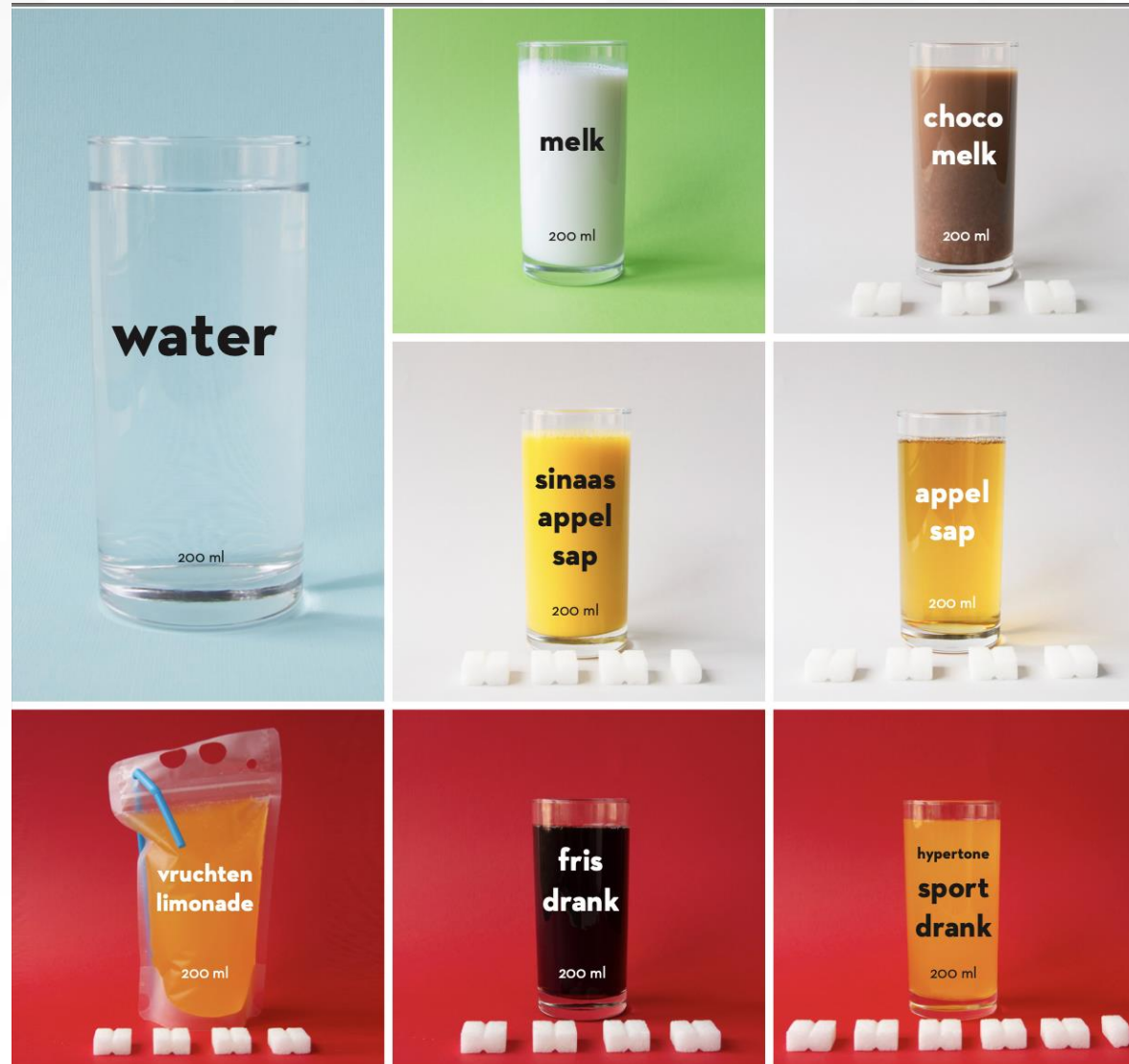
Verlies met 150% aanvullen!

Andere dranken:

- Gebruik zo veel mogelijk **water**
- Af en toe een frisdrank kan
- Verkies vers fruit boven smoothies of fruitsap



GEZONDE KEUZES: DRINKEN



Ja maar, hier ook nog eens allemaal rekening mee houden is veel te moeilijk. Mijn zoon / dochter zal dat zelf nog wel leren als hij / zij ouder is





IN DE PRAKTIJK

1. Maak een weekschema op met
 - Trainingen
 - School
 - Andere activiteiten
 - Wanneer in de auto
 - Eetmomenten (groen – rood of grijs)
2. Maak een overzicht per dag: “Wat neem ik mee in mijn rugzak” → je zoon / dochter kan dit zelf uitvoeren
3. Laat je kind zelf enkele snacks kiezen met jou ondersteuning, zorg voor een voorraad thuis
4. Bekijk wekelijks
 - Welke dagen is het praktisch haalbaar om te koken?
 - Welke dagen kiezen we voor een ingevroren maaltijd?
 - Welke dagen moet het makkelijk te eten zijn in de auto?
 - Welke dagen gaan we iets afhalen of uiteten?



→ Je bent voorbereid → Meer rust

3

Q&A



VRAGEN?

STEL ZE!





OH LEUVEN

