

BASKETBAL: SAMEN STA JE STERK!



Samen trainen, zwoegen en doelen bepalen. Klaar voor de overwinning! Basketbalspelers steunen elkaar door dik en dun. Ze vertrouwen en bouwen op elkaar. De teamleden kennen elkaars spel. Zowel de sterke als zwakke punten.

Een belangrijk kenmerk van basketbal is het intervalkarakter. Meer dan een uur sporten waarin snelheid wordt afgewisseld met kracht, sprongen, snelle wendingen en korte sprints. Daarnaast zijn er ook regelmatig momenten van rust. De intensiteit verandert eigenlijk constant en kan onmogelijk vooraf worden vastgelegd. Als basketter weet je dus nooit precies wat je allemaal mag verwachten bij aanvang van een wedstrijd.

Voeding speelt daarbij ook een bepalende rol. Teamsporters trainen vaak meerdere keren per week en spelen daarnaast ook nog één of zelfs meerdere wedstrijden. Een gezond voedingspatroon en de juiste balans vinden tussen enerzijds energie-inname en anderzijds energieverbruik is uitermate belangrijk voor deze groep sporters. Door de verschillende pauzes ligt de energiebehoefte bij teamsporters over het algemeen een pak lager dan bij duursporters. Deze rustmomenten zijn dan vaak ook uiterst geschikt om de brandstoftank weer aan te vullen.

DE SPORTKANTINE

Na het sporten samen genieten van een vette hap, weggespoeld met een paar koude biertjes! Heel gezellig ... inderdaad, maar daardoor ligt de vetconsumptie van teamsporters helaas wel veel te hoog.

Vet vertraagt namelijk de koolhydraatopname in je lichaam en ook alcohol is helemaal niet ideaal na een partij basket. Alcohol zorgt niet alleen voor dehydratatie, het krijgt ook voorrang op alle andere belangrijk nutriënten om te worden afgebroken. Daardoor slaat het lichaam de overige voedingsstoffen op onder de vorm van vet en zal het herstel van de spieren niet optimaal verlopen.

TIPS

Houd zeker tijdens de dagen voorafgaandelijk aan een training en / of wedstrijd jouw koolhydraatname goed in de gaten. Deze moet voldoende zijn om het glycogeenniveau op peil te houden. Alleen zo kan je optimaal presteren. Glycogeen is een molecuul waarin het lichaam energie zal opslaan, afkomstig uit glucose. Gedurende het sporten wordt dit glycogeen dan afgebroken en omgezet naar brandstof. Maar de voorraad is uiteraard niet oneindig. Het blijft daarom uiterst belangrijk om je energievoorraad tijdig aan te vullen.

Heb je hard en veel getraind of net een zware wedstrijd achter de rug? Neem dan zeker nog een late night snack met trage eiwitten, bijvoorbeeld een potje high proteïn yoghurt al dan niet aangevuld met wat honing, confituur of enkele schijfjes banaan. Zo kunnen je spieren ook 's nachts blijven doorgaan met herstellen.

ALGEMENE RICHTLIJNEN:

TRAININGS- & WEDSTRIJDDAGEN

Hoe meer ervaring met trainingsprogramma's en wedstrijden, hoe beter je zal kunnen inschatten wat je lichaam allemaal precies nodig heeft tijdens die intensieve sporttijd.

KOOLHYDRATEN

De belangrijkste energieleverancier voor basketbalspeler! Tijdens sportdagen neem je 5 tot 7 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Bij onvoldoende inname zal het ruim drie dagen duren vooraleer je energievoorraad weer op niveau komt te staan. Besteed hier dus zeker voldoende aandacht aan. Opgelet: teveel koolhydraten is eveneens nefast! Deze verbrandt je niet maar worden door het lichaam opgeslagen als vetten.

EIWIT

1,2 tot 1,7 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.

VET

Per dag 20 tot 30 energieprocent vet waarvan maximaal 10 energieprocent verzadigd vet

VOCHT

Minimaal 1,5 liter vocht per dag. Hoeveel vocht je moet drinken is afhankelijk van bijvoorbeeld de omgevingstemperatuur (binnen of buiten), intensiteit en natuurlijk de mate waarin je zweet.

RUSTDAG

Een teamsporter doet er goed aan om zich tijdens rustdagen aan de richtlijnen rond goede voeding te houden. Deze vormen een perfecte basis voor het eetpatroon.

2 TOT 4 UUR VOOR DE INSPANNING

KOOLHYDRATEN

Ongeveer 70 gram of 1 tot 4 gram per kilo lichaamsgewicht. Dit is afhankelijk van intensiteit en duur van het sporten. Kies voornamelijk complexe koolhydraten met zo min mogelijk vezels.

EIWIT

Zo min mogelijk

VET

Zo min mogelijk

VOCHT

300 tot 600 ml in de vorm van water, thee, vruchtensap of energy sportdrink

0 TOT 1 UUR VOOR DE INSPANNING

KOOLHYDRATEN

Een laatste kleine snack (banaan of energiereep) met snelle koolhydraten.

EIWIT

Zo min mogelijk

VET

Zo min mogelijk

VOCHT

150 tot 250 ml isotone sportdrink, zo'n 15 minuten voor de inspanning.

TIJDENS

KOOLHYDRATEN

Afhankelijk van de duur – Korter dan 60 minuten: geen koolhydraten nodig – 60 tot 120 minuten: minimaal 30 gram per uur – 120 minuten en langer: 60 tot 90 gram per uur

Je lichaam kan maximaal 90 gram koolhydraten per uur opnemen en verwerken. Het heeft absoluut geen enkele zin om meer te proberen. Misselijkheid zal optreden omdat je lichaam al die extra suikers gewoonweg niet zo snel verwerkt krijgt.

EIWIT

Zo min mogelijk

VET

Zo min mogelijk

VOCHT

Ongeveer 1 liter per 1,5 uur ofwel 150 tot 300 ml per 15 minuten. Het is bewezen dat je prestaties duidelijk verbeteren wanneer je minimaal 150 ml per 20 minuten drinkt.

2 TOT 4 UUR NA DE INSPANNING

KOOLHYDRATEN

1 tot 2 gram per kilo lichaamsgewicht

EIWIT

10 - 20 gram

VET

Zo min mogelijk

VOCHT

Gewichtsverlies x 1,5 liter hypotoon drank

ANDERE FACTOREN DIE MEESPELEN BIJ HET ENERGIEVERBRUIK

- Hoe ver moet je reizen van en naar de club of wedstrijd? Pak je de auto of de fiets?
- Hoeveel mogelijkheden bestaan er om tijdens een training of wedstrijd iets te eten of te drinken?
- Gebeurt het sporten buiten of binnen? Let op de omgevingstemperatuur - luchtvochtigheid!
- Is er een kantine aanwezig waar je een gezonde snack kan nuttigen na de wedstrijd?
- Hoeveel wedstrijden moeten er worden gespeeld?