

Tips om de zomer goed door te komen

om er in het nieuwe seizoen weer te staan!

Herken je dat gevoel na de eerste training van een nieuw seizoen dat je helemaal kapot zit en dat je de volgende ochtend 'geradbraakt' je bed uitkomt?! Wil je dit voorkomen? Lees dan onderstaand artikel door!

Het seizoen loopt voor veel takken van sport ten einde. Nog een paar weken enkele trainingen en misschien nog een toernooi, dan is het afgelopen. De vakantie nadert met rasse schreden. Lekker ontspannen en genieten. Voor sommige betekent het dat ze horizontaal gaan naast het zwembad of op het strand met een lekker hapje en drankje. Anderen gaan actief vakantie houden en veel ondernemen. Actieve vakanties met trektochten, lopend of fietsend, bergtochten zijn tegenwoordig erg in. Weer anderen blijven sportief actief in andere takken van sport (bijvoorbeeld tennis, zwemmen, cricket).

Besef dat lichamelijke inactiviteit leidt tot verlies van conditie. Dat gebeurt al na een paar weken. Hoe beter je getraind was in het wedstrijdseizoen, des te groter het conditionele verval is in de vakantie. Het kost dan ook meer tijd om in de voorbereiding op het nieuwe seizoen de conditie weer op te bouwen. We weten uit onderzoek dat in een sport als voetbal de voorbereidingsperiode op de nieuwe competitie een drie maal zo hoog risico op blessures oplevert als de wedstrijdperiode.

De belangrijkste verklaring ligt in de te forse opbouw van de belasting van trainingen en wedstrijden bij spelers die relatief nog onvoldoende conditionele basis hebben. Je kunt dit in de eerste plaats de trainers aanrekenen, die onvoldoende de trainingsarbeid doseren, waarbij zij weinig rekening houden met de nog beperkte conditie van de spelers. Aan de andere kant mag je van prestatiegerichte spelers ook verwachten dat zij hun conditie op een acceptabel peil houden in de vakantieperiode.

Het advies is dan ook sportief actief te blijven in de vakantie. Dit hoeft niet per se de beoefening van dezelfde sport te zijn, maar kan ook een andere sport zijn. Het is natuurlijk wel belangrijk dat je die sportbeoefening als een stuk ontspanning ziet. Lekker even inspannend bezig zijn. Probeer dan wel een sport uit te zoeken, waar het accent ligt op het uithoudingsvermogen. Op deze wijze blijft de basisconditie acceptabel. Net zoals met de actie 'Nederland in Beweging' wordt geadviseerd iedere dag minimaal een half uur sportief actief te zijn.

Voor de sporten, waarbij het loopvermogen belangrijk is (voorbeelden zijn voetbal, handbal en hockey) adviseren we 2 weken voor de start van de voorbereiding op het nieuwe seizoen zelf al te beginnen met de opbouw van de loopconditie. Je kunt dit doen door 2-3x per week gedurende 30 minuten tot een uur te trainen met een afwisseling van duurlopen en intervallopen. Als je dit doet op het strand of in de bossen met variatie in terrein (heuvel op en heuvel af) is het nog plezierig ook.

Voorkom verder dat je kilo's in gewicht toeneemt door maar te blijven eten. Deze kilo's moet je ergens ook weer zien kwijt te raken. Dit valt vaak niet mee.

Wees matig met het gebruik van alcohol. Overmatige consumptie is om veel redenen slecht, niet in de laatste plaats voor je conditie. Een prettige vakantie toegewenst en denk erom: rust roest!

(Bron: Sportzorg)