

# HET KA-IMERTJE

## Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 1 - juli 2011



Bruggestraat 29  
8820 Torhout  
050 22 01 10  
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be  
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

steun de jeugd,  
breng een  
bezoek aan

jeugdlokaal  
DE VELODROOM



Noteer alvast in uw agenda:

### JEUGDDAG TORHOUT 1992 KM

zondag 14 augustus 2011 - de Velodroom

wedstrijden van alle ploegen onderbouw, U11 en GU13

animatie voor jong en oud - stockverkoop van wedstrijd- en trainingskledij

#### Ter herinnering: tips om de conditie te onderhouden in het tussenseizoen

- 1) Zorg voor voldoende rust, maar af en toe een fysieke inspanning mag. Richt je op 3x per week, telkens met minstens 1 dag rust ertussen.
- 2) Kies een intensieve sport die je leuk vindt: tennis, squash, zwemmen, mountainbike ...
- 3) Drink voldoende.
- 4) Zorg voor goede loopschoenen.
- 5) Loop op een zachte ondergrond, aan een rustig tempo zodat je nog gemakkelijk kunt praten.
- 6) Heb je een hartslagmeter, gebruik die (zeker aan te raden vanaf U17).
- 7) Verbeter je technische voetbalkwaliteiten.

#### Toegangsprijs nationale jeugdwedstrijden

2,50 € per wedstrijd

35 € abonnement  
(jeugdwedstrijden)

75 € all-in abonnement  
(jeugdwedstrijden + staanplaats 1ste ploeg)

100 € all-in abonnement  
(jeugdwedstrijden + zitplaats 1ste ploeg)

#### Toelichting trainer eerste ploeg

Alle trainers van de nationale ploegen (en ook enkele van de gewestelijke ploegen) hebben op maandag 20 juni 2011 een info-sessie gekregen van Didier Degomme. Didier is trainer van de eerste ploeg van KM Torhout. Hij gaf zijn visie op teambuilding, stilstaande fases en periodisering. Het werd een boeiende avond met discussies over bovenstaande items. Alvast bedankt aan Didier voor zijn tijd en presentatie.



dinsdag 28 juni 2011 - Velodroom



**BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD**

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

## DE MAALTIJD VOOR HET VOETBALLLEN: HOE MAAGPROBLEMEN VERMIJDEN?

Jeugdspelers trainen soms onmiddellijk na een lange schooldag, eten een koek op de fiets, onderweg naar het trainingsveld. Maar hier kan de maag onder lijden en halen we onvoldoende uit onze voeding. Hoe kunnen we best eten voor het voetballen? Wat kunnen we eten om zonder belaste maag te voetballen?

Om maagklachten te vermijden (brandend gevoel, opgeblazen gevoel, misselijkheid, braakneigingen ...) is het van belang om de maag zo leeg mogelijk te hebben bij aanvang van de training of wedstrijd, maar toch is het nodig om voldoende gegeten te hebben om goed geladen te voetballen.

Het type voeding speelt hierbij een duidelijke rol. Vette en zoete voedingsmiddelen zoals chips, chocolade, croissants, donuts ... hebben een lange tijd nodig om te verteren, net zoals vette, zoute levensmiddelen (kaas, hotdogs, ribbetjes, frieten ...). Vermits vet de vertering afremt, is de kans groot dat resten van een dergelijke maaltijd nog steeds in de maag zitten bij de aftrap. Jammer genoeg moet het lichaam dan kiezen tussen ofwel een maag die overhoop ligt of een minder goede sportprestatie.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals pasta, ontbijtgranen, vruchten of magere of halfvolle melkproducten verteren sneller en zullen bij de sporter heel wat minder ongemak veroorzaken.

Onderzoek heeft uitgewezen dat het eten van een koolhydraatrijke maaltijd minstens 3 uur voor de start van een sportinspanning een goede zaak is. De bloedsuikerspiegel blijft er beter op peil en dat komt de training of de wedstrijd ten goede.

De regel die men kan hanteren is dat men 1 tot 4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht moet innemen en dit 1 tot 4 uur voor de inspanning. Om maagdarmlachtingen te voorkomen moet de energielading van de maaltijd geringer zijn wanneer de tijd tussen het eten en de prestatie kleiner is. Eet je 1 uur voor de start, doe het dan met 1 gram koolhydraten/kg en onder zeer verteerbare vorm (bijvoorbeeld een dorstlessende sportdrink).

Uit dug-out nr 16 - Diëtiste Ilse Vaes

## GEMIDDELDE VERBLIJFSDUUR VAN ENKELE VOEDINGS-MIDDELEN IN DE MAAG.

- 0,5 u suiker, glucose, honing, alcohol
- 1 u thee, koffie, magere melk, limonade
- 1-2 u melk, yoghurt, platte kaas, wit brood  
zacht gekookt ei, aardappelpuree  
witte rijst, jam
- 2-3 u mager vlees, gekookte aardappelen,  
deegwaren, omelet, banaan, rauw  
mager rundsgehakt
- 3-4 u volkorenbrood, kaas, rauwkost, kip,  
salades, ham, gebakken aardappelen,  
botergebak
- 4-5 u gebraden vlees en vis, steak, bonen,  
erwten, schnitzel, slagroomtaart
- 6u spek, gerookte zalm, tonijn in olie,  
frietten, paddestoelen, gebraden  
varkensvlees.
- 8u sardines in olie, zuurkool, kool

### Enkele regels

Grof en slecht gekauwd voedsel blijft langer in de maag dan goed gekauwde spijsen (speeksel helpt voedsel te verteren).

Hoe vettiger de maaltijd, hoe langzamer de maaglediging.

Voedingsmiddelen rijk aan ruwe vezelstoffen blijven langer in de maag.

Voedingsmiddelen die erg koud of warm zijn, verblijven langer in de maag dan voeding op lichaamstemperatuur.

Bekijk ook de powerpointpresentatie over sportvoeding gemaakt door belofcoach Dieter Lauwers. Je vindt deze presentatie terug op onze website.

Ook in de vorige ka-imermpjes staan er tips rond sportvoeding. Ook deze vind je terug op onze website.  
<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

KM TORHOUT WENST IEDEREEN  
EEN PRETTIGE EN ZONNIGE VAKANTIE TOE

