

Selecties aan het kersensap?

Waar Avanti | Post Makelaardij teams genieten van een welverdiende (korfbal)vakantie is er nog volop sport te zien en te bewonderen. Wimbledon, EK Voetbal voor vrouwen, EK U21 korfbal en de Tour de France, er is genoeg sport om te volgen. En vandaag was het item van de dag het mysterieuze, donkere drankje dat veel Tourrenners drinken na aankomst. Is het de toverdrank van de welbekende druïde Panoramix dat Asterix zoveel succes heeft gebracht? Of wat anders?

Een reportage van de NOS bracht aan het licht dat het donkere drankje gewoon kersensap is. Vanwege vermeende herstel bevorderende eigenschappen wordt dit ingenomen door de Tourrenners. Het zou helpen bij het verminderen van spierschade en pijn na intensieve inspanning. En het zou kunnen bijdragen aan een betere nachtrust.

In het algemeen zie je bij steeds meer sporten extra aandacht voor voeding als onderdeel van het verbeteren van de prestaties. We kennen al de verhalen van Team | Lease a Bike (voorheen Jumbo Visma) die veel waarde hechten aan voeding als cruciale pijler voor prestaties. Ze werken met een team van voedingsdeskundigen en koks om de renners te voorzien van op maat gemaakte maaltijden en supplementen, zowel tijdens wedstrijden als thuis. Eenzelfde aanpak zie je ook bij het voetbal. Zo heeft FC Barcelona voedingsdeskundigen die voor elke speler een specifiek voedingsplan opstellen. Voeding is een essentieel onderdeel van de prestatiecultuur bij FC Barcelona.

In het korfbal viel mijn oog onlangs op een vacature bij veldlandskampioen DOS'46 uit Nijeveen. Er wordt daar gezocht naar een leefstijlcoach voor de selectie. Deze coach gaat de selectiespelers adviseren naar de beste leefstijl om hun sportieve doelen te bereiken. Dit omvat advies over voeding, slaap, herstel en andere belangrijke aspecten van een gezonde

levensstijl. Korfbal ontwikkelt zich als sport en wordt steeds professioneler. We kennen al de verhalen van meer trainen (ook overdag) bij LDODK en PKC/Vertom, maar met de aandacht voor een gezonde leefstijl komt er een extra pijler bij in deze professionalisering. En is een leefstijlcoach toevoegen aan de staf van een korfballeaguevereniging next level.

Wat betekenen deze trends voor de ambities van Avanti | Post Makelaardij? Willen we met de selectieteams op het hoogste niveau (blijven) spelen, moet er dan ook aandacht komen voor de leefstijl van onze spelers? Mogen ze dan nog wel een patatje bestellen bij Jolanda? En wat te denken van de overheerlijke tosti of een pitcher bier? Komt er een individueel voedingsplan voor de spelers uit de selectie en moeten ze verplicht op trainingsdagen een maaltijd in het clubhuis komen nuttigen? En moeten ze in een speciale app opgeven wat ze elke dag gegeten en gedronken hebben en hoeveel uur slaap ze hebben gehad? Krijgen we ook een leefstijlcoach naast Jeanette en Jasper op de bank?

Duidelijk is wel dat als je op het hoogste korfbalniveau wilt acteren er meer gevraagd gaat worden dan tweemaal per week te trainen. De korfballeague verenigingen zetten momenteel de standaard en de ambitie van een korfbalvereniging bepaalt of je hierin mee moet. Wie weet leidt dit ertoe dat we inderdaad onze selectieteams voortaan aan het kersensap gaan zien.

Allemaal een fijne sportzomer/vakantie en tot in augustus.