nieuws

Profvoetballers gebuisd voor kennis over voeding

nieuws

Bij de start van de competitie in de hoogste voetbalklasse lijkt het erop dat onze profvoetballers nog heel wat huiswerk hebben. Ze weten namelijk veel te weinig over sport en voeding om optimaal te kunnen presteren. Hun kennis is zelfs even slecht als die van hun amateurcollega's uit de veel lagere provinciale reeksen, terwijl een slechte voeding nefast kan zijn voor prestaties. Dat blijkt uit een thesis van David Weymans, master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB).

16 AUGUSTUS 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:04

Profvoetballers uit de Belgische eerste klasse weten veel te weinig over sport en voeding om optimaal te kunnen presteren. Hun kennis is zelfs even slecht als die van hun amateurcollega's uit de veel lagere provinciale reeksen, terwijl een slechte voeding nefast kan zijn voor prestaties. Dat blijkt uit een thesis van David Weymans, master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB).

Weymans ondervroeg voor zijn studie 100 profvoetballers en 100 amateurs uit drie verschillende Vlaamse provincies over hun kennis van gezonde voeding en sportvoeding. Hij trok daarvoor naar zeven eersteklasseclubs, waaronder drie van de vier topclubs in ons land, en vier amateurclubs. Een van de amateurclubs speelt in eerste, twee in derde en één in vierde provinciale. De student beloofde geen namen van clubs te noemen.

De resultaten zijn op zijn minst opmerkelijk. Zo haalden de amateurs over het algemeen een even goede score als de profs. Het verschil tussen beide groepen is niet significant, maar geen van de twee haalt een voldoende. Opvallend is wel dat buitenlandse voetballers nog veel slechter scoorden, maar dat kan mogelijk te maken hebben met hun gebrekkige kennis van het Engels, Frans of Nederlands. "Maar zelfs als je de buitenlanders buiten beschouwing laat, dan scoren de Belgische profvoetballers over het algemeen nog altijd niet beter dan hun amateurcollega's", aldus Weymans.

Zo weet minder dan de helft van de profs dat koolhydraten de belangrijkste energiebron vormen voor een voetballer, terwijl 52 procent van de amateurs daar wel van op de hoogte blijkt. Ruim een derde (37 pct) van de profs denkt zelfs dat ze tijdens een inspanning vooral water verbranden, terwijl dat alles behalve een bron van energie is. Amateurs scoren ook hier beter. "Koolhydraten zijn nochtans cruciaal en met speciaal aangepaste voeding kan je het suikergehalte in de spieren verdubbelen en ook pieken naar bepaalde dagen. Eerder onderzoek heeft echter aangewezen dat sommige voetballers zelfs met lagere gehaltes aan wedstrijden beginnen dan gewone mensen. Gevolg is dat hun prestaties in de tweede helft drastisch achteruit gaan", aldus Weymans.

Verder blijkt twee derde van de profvoetballers te weinig te weten over hydratatie, hetzelfde resultaat als de amateurs. "Terwijl voldoende vocht opnemen voor en tijdens een wedstrijd doorslaggevend is. Bij twee procent verlies aan lichaamsgewicht door vochtverlies verlies je immers 10 procent van je fysieke capaciteiten, bij 5 procent is dat al 33 procent", stelt Weymans. "Voetballers overschatten ook het suikergehalte dat sportdranken zouden moeten hebben. Bovendien waren er maar liefst 22 profs die dachten dat Red Bull tijdens een wedstrijd best kan, terwijl amper vijf amateurs hetzelfde idee hadden. Wie zo'n energiedrank tijdens een match drinkt, krijgt kort nadien echter een ongelooflijke dip", aldus David Weymans.

Nog een opmerkelijk resultaat uit het eindwerk is dat amper 13 procent van de profs het verschil kent tussen aërobe en anaërobe training, terwijl dat precies nodig is om efficiënt te trainen. De kennis over vitaminen en mineralen bleek al helemaal ondermaats. Volgens Weymans heerst er bij heel wat eersteklasseclubs amateurisme als het op voeding aankomt. "Sommige ploegen zorgen er wel voor dat hun spelers zoveel mogelijk op de club eten, maar anderen doen dat, behalve op wedstrijddagen, helemaal niet. Bovendien eten heel wat spelers uiteraard ook thuis. Er is bijvoorbeeld nauwelijks sprake van op maat gemaakte diëten zoals bij Europese topclubs wel het geval is".

Weymans suggereert dan ook dat eersteklasseclubs workshops organiseren voor hun spelers over goede voedingsgewoonten. "Te meer omdat ik merkte dat heel wat profs, en overigens ook veel amateurs, echt wel vragende partij zijn voor meer en betere informatie", aldus Weymans. Verder stelt hij voor om op de topsportscholen meer tijd te besteden aan voeding en de leerlingen proefondervindelijk te laten voelen wat het effect is van goede sportvoeding. "Ook de ouders moeten hierbij betrokken worden, want zij koken immers voor hun kinderen".(KS)

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada