



Beste K.S.V.O.-er,

Onze tweede maandelijkse "Health"-nieuwsbrief richt zich op de algemene lifestyle.

De juiste lifestyle concentreert zich rond 3 factoren:

- gezonde voeding (eerste nieuwsbrief)
- **rust en mentale gezondheid (deze nieuwsbrief)**
- blessurepreventie (latere nieuwsbrief)

Rust en mentale gezondheid

Voldoende nachtrust is een basisvereiste voor een gezonde lifestyle.

De nachtrust van de spelers is van het allergrootste belang om de intensiteit van de inspanningen te kunnen verwerken. Daarenboven moeten zij zich fris kunnen aanbieden op de trainingen en wedstrijden. Elk kind heeft een ander slaappatroon, maar er moet door ouders wel over gewaakt worden dat de kinderen voldoende uren slapen.

Daarnaast is mentale gezondheid voor spelers ook heel belangrijk. Hoe gaan spelers om met **stress, teleurstelling, winst, verlies, euforie ...**

Mentale begeleiding in het voetbal is te weinig aanwezig en staat meestal in functie van beter presteren op het veld. Er ligt een taboe bij de spelers op praten over psychische problemen.

Als een speler zich mentaal niet goed voelt, zal die eerder zeggen last te hebben van een blessure om niet of minder te moeten spelen, dan toe te geven mentaal een minder moment te hebben en dat moet anders. **Open communicatie** is belangrijk, enkel zo kan hulp geboden worden.

Er wordt heel wat druk uitgeoefend op jonge voetballers. Veel jongeren willen doorgroeien tot profvoetballer. Als ze een blessure oplopen, kan dit dan ook zwaar doorwegen en een grote teleurstelling vormen. Bovendien zijn er ook ouders die erg prestatiegericht zijn en veel druk op hun kind leggen. Daarnaast speelt ook de werkwijze van de trainer een rol. Als een trainer zich vooral richt op de resultaten en het persoonlijk proces minder belangrijk vindt, heeft dat ook een invloed. En uiteraard telt ook de persoonlijkheid van de speler zelf. Als een jongere bijvoorbeeld perfectionistisch is en niet bereikt wat hij zou willen, kan dat een enorme weerslag hebben. Het zijn allemaal factoren die het mentaal welbevinden van de speler beïnvloeden.

Vooraf bij competitieve sporten, zoals voetbal, is er een extra stressfactor aanwezig. De druk die komt kijken bij de selectie en het competitieve mag men niet onderschatten. Het is dus zeer belangrijk dat spelers de stap durven zetten naar de coach of een vertrouwenspersoon binnen de vereniging als het mentaal minder goed gaat en het taboe over mentaal welzijn zo veel mogelijk wegnemen.

Een open cultuur creëren waarin spelers praten over hun mentale kwetsbaarheid is hierbij het doel. Dat ze op gesprek kunnen komen en weten dat dit geen impact zal hebben op de selectie voor de ploeg, maar een positief effect op hun algeheel welbevinden heeft.



KSV OOSTKAMP

STAMNUMMER 05956

Aangepaste kledij en veiligheid

De temperaturen dalen onder de 10° en dan is het sterk aanbevolen om met aangepaste kledij te trainen.

Naar jaarlijkse gewoonte wordt aan de spelers de verplichting opgelegd om vanaf de invoering van het winteruur 's avonds te trainen met een lange broek. Zorg ook steeds voor voldoende boven-kledij (geen dikke jas, maar wel laagjes) en een regenjas is ook geen overbodige luxe. Dit met het oog op het vermijden van blessures en ziektes.

Bij voorkeur wordt getraind met een zwarte/donkerblauwe thermische kousenbroek onder het korte voetbalbroekje. Dit geeft de meeste bewegingsvrijheid en zo blijft er ook wat uniformiteit op training. Uiteraard is de lange broek uit het kledijpakket ook toegelaten.

Op wedstrijden geldt voor spelers de vrije keuze om al dan niet met een thermische broek te spelen. Let wel: thermische onderkleding, hetzij een shirt of broek, dient op basis van het reglement van de K.B.V.B. steeds dezelfde kleur van de bovenkleding te hebben, voor K.S.V.O. dus concreet rood.

In de korte, donkere herfst- en winterdagen wensen we ook de nodige aandacht te schenken aan de **veiligheid** tijdens de verplaatsing van en naar de accommodatie.

Enkele belangrijke tips om je veilig met de fiets in het verkeer te begeven:

- Ken en respecteer **de verkeersregels**: de voorrangsregels, verkeerslichten en de belangrijkste verkeersborden.
- Is er een **fietspad**? Maak er dan altijd gebruik van, behalve als het er gevaarlijk is (gaten in het wegdek, glasscherven ...). Is er geen fietspad? Rijd dan rechts op de rijbaan.
- Ga bij een **rood licht** vóór de file staan.
- Geef duidelijk en ruim op tijd aan wanneer je **van richting** wilt **veranderen**.
- Wees voorzichtig als je een **kruispunt** nadert. Het is niet omdat je voorrang hebt, dat het ook veilig is. Kijk eerst goed of de andere weggebruikers je gezien hebben. Zo niet, vertraag dan en stop.
- Blijf zo ver mogelijk uit de buurt van bussen en vrachtwagens, of ze nu rijden of stilstaan. Als je er te dicht bij komt, kan de chauffeur je niet meer zien wanneer hij een manoeuvre uitvoert (**dode hoek**).
- Als je langs **geparkeerde auto's** rijdt, houd dan voldoende afstand voor het geval iemand plots zijn portier opent.
- Houd het veilig: draag een **fietshelm**, zorg dat je opvalt (door felle kleuren, fluohesje en -banden ...) en neem geen te grote zakken of tassen mee op de fiets.
- Controleer **je fiets** en fietsuitrusting regelmatig (remmen, banden, bel, licht ...) en neem je voorzorgen tegen **diefstal** (gebruik een goed slot en laat je fiets graveren).