

Sportvoeding als teamperformance



Dit boek is geschreven met financiële ondersteuning vanuit het project Eat2Move, een regionale overheidssubsidie van de provincie Gelderland. Kijk voor meer informatie op www.eat2move.nl.

Sportvoeding als teamperformance

Optimaal samenwerken op het grensvlak
van elkaars expertise

Floris Wardenaar, Charles Engelen en Heleen van der Wilt

© 2010 Uitgevers, Rotterdam 2017

Foto begin hoofdstuk 3: Len Gielen, Baarlo

Bureauredactie: Altink Redactie & Correctie, Middelharnis

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Klaster, Rotterdam

Zetwerk: Manipal Digital Systems, India

Druk: Veldhuis Media, Raalte

2010 Uitgevers ontwikkelt professionele en educatieve informatieproducten voor professionals en studenten in de gezondheidszorg en de sector sport, bewegen en gezondheid.

info@2010uitgevers.nl | www.2010uitgevers.nl

2010 Uitgevers is een multimedia-uitgeverij. Veel uitgaven zijn online verrijkt met beeld, geluid of aanvullende gegevens. Meer informatie: www.2010uitgevers.nl/uitgaven.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

ISBN 978 94 90951 41 2

NUR 180, 183

Redactie en auteurs

Onder redactie van

Dr. ir. Floris Wardenaar

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Hoofddocent, teamleider expertiseteam Sports and Exercise Nutrition en
teamleider team Voeding NOC*NSF. Vanaf augustus 2017 Assistant Professor
bij de School of Nutrition and Health Promotion en de Sun Devil Athletics
aan de Amerikaanse Arizona State University in Phoenix.

Met bijdragen van

Ingrid Ceelen, MSc

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent en sportdiëtist team Voeding NOC*NSF

Beate Dejaco, MSc

HAN University of Applied Sciences, Instituut voor Paramedische Studies
Docent, fysiotherapeut Sport Medisch Centrum Papendal

Dr. Jan-Willem van Dijk

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent, onderzoeker en wetenschappelijk ondersteuner team Voeding
NOC*NSF

Drs. Charles Engelen

Engelen & Partners OrganisatieOntwikkeling
Gecertificeerd managementconsultant en teamcoach

Aad van Groningen

Voorheen werkzaam voor de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)
Coördinator topsport

Nick Iedema, bc.

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent en sportdiëtist team Voeding NOC*NSF

Kristin Jonvik, MSc

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent, onderzoeker en sportdiëtist team Voeding NOC*NSF

Robert Kempers, MD

HAN University of Applied Sciences, Instituut voor Paramedische Studies
Sportarts Sport Medisch Adviescentrum SENECA, sportarts KNWU

Appie Krijnsen, bc.

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent lichamelijke opvoeding en volleybalcoach

Drs. Richard Louman

NOC*NSF
Strength and conditioning trainer

Drs. Tjieu Maas

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen
Docent

Drs. Albert Smit

Voorheen werkzaam bij InnoSportLab Papendal
Bewegingswetenschapper en wieltrainer

Erik te Velthuis

Sportcentrum Papendal
Manager Topsportrestaurant

Drs. Arnoud van de Ven

HAN University of Applied Sciences, HAN Sport en Bewegen
Hoofddocent en onderzoeker Sporteconomie & strategisch sportmanagement

Drs. Anoek de Voogd

Anoek de Voogd Sport & Exercise

Mental coach

GertJan van der Weerd, MBA

NutriSense

Directeur

Heleen van der Wilt, bc.

HAN University of Applied Sciences, Instituut HAN Sport en Bewegen

Docent, coach en begeleidingskundige i.o.

Voorwoord

Sporters die de mogelijkheden van sportvoeding optimaal benutten, presteren op een hoger niveau en herstellen sneller. In een tijd waarin de wedstrijdkalenders voller raken en de intensiteit van wedstrijden blijft toenemen, biedt afstemming van voeding op de sportbelasting fantastische mogelijkheden. Deze mogelijkheden kunnen beter benut worden dan nu veelal het geval is.

De kennis over voeding en de effecten van voeding op de sportprestaties neemt exponentieel toe, maar de vertaalslag naar de sportpraktijk blijkt complex. Een verandering van voedingscultuur is nog niet zo eenvoudig. Het aanpassen van voeding en eetmomenten is bijvoorbeeld niet altijd praktisch of de gegeven adviezen zijn niet eenduidig. Versturende voedingshypes, al dan niet geïnitieerd op basis van commerciële belangen, spelen in op het gevoel van de coach en de sporter niets te willen missen. Mythen bepalen hardnekkig het denken over sportvoeding. Nieuwe kennis heeft tijd nodig om te 'landen'. Acceptatie gaat niet van de ene op de andere dag.

Voeding raakt aan de gezondheid en prestatie van de sporter en biedt daarmee een uitdaging voor de diverse disciplines, namelijk om in elke voorkomende situatie een optimale samenstelling en dosering van sport en voeding te garanderen. Dat lukt alleen door afstemming tussen de sporter, sportdiëtist, coach, krachtrainer, conditietrainer, sportarts, inspanningsfysioloog, fysiotherapeut en alle andere betrokkenen. De rol van de sportdiëtist, als beheerder van de kennis en het beleid op het gebied van sportvoeding, kan alleen succesvol zijn met actieve bijdragen van de andere disciplines. Flexibiliteit en creativiteit zijn nodig voor een passend voedingsadvies, waarbij rekening wordt gehouden met het type sport, het niveau van sportbeoefening en de wensen en verwachtingen van de sporters.

De auteurs zijn erin geslaagd de interdisciplinaire samenwerking die voor de dagelijkse sportpraktijk zo noodzakelijk is, op een praktische wijze uit te werken. Het is voor iedere sportprofessional een must om kennis te nemen van de modellen die in dit boek worden beschreven. Deze modellen leiden naar een voedingspatroon dat voor de sporter eenduidig en uitgebalanceerd is samengesteld en de recentste inzichten als basis heeft.

Edwin Goedhart, KNVB
Manager sportgeneeskunde/bondsarts

Inhoud

	Inleiding	13		Teammanager	111
1	Introductie van het thema sportvoeding in Nederland	15		Talentbegeleider	116
2	Samenwerken bij het thema sportvoeding	23		Chef-kok	125
3	Voedingskundige taakgebieden	29		Producent en leverancier van sportvoedingsproducten	134
4	Professionals aan het woord over hun praktijkervaring	47		<i>Samenvatting</i>	142
	<i>Categorie 1</i>		5	Schrijven van sportvoedingsbeleid	147
	Volleybaltrainer/-coach, leraar lichamelijke opvoeding	50	6	Tools om samenwerking binnen een team te optimaliseren	157
	Sportarts	56		Literatuur	191
	Sportfysiotherapeut/manueel therapeut	62		Bijlagen	
	<i>Categorie 2</i>			<i>Bijlage 1 Verschillende beroepsgroepen over sportvoeding en voedingssupplementen</i>	193
	Fysiek trainer/strength and conditioning coach	66		<i>Bijlage 2a Vragenlijst EURO-model</i>	209
	Sportdiëtist/sportvoedingskundige	71		<i>Bijlage 2b Vragenlijst samenwerkingsmodel</i>	213
	Bewegingswetenschapper	85		<i>Bijlage 3 Het beleidsontwerp gepresenteerd (sportvoedingsbeleidsnotitie)</i>	217
	Sportpsycholoog	90		<i>Bijlage 4 Format rapportage beleidsevaluatie</i>	219
	<i>Categorie 3</i>			Register	221
	Sportwetenschapper en voedingswetenschapper	97			
	Docent sport en bewegingsonderwijs/docent sportvoeding	103			

Inleiding

Floris Wardenaar

De beschrijving van sportvoedingsadviezen beperkt zich vaak tot dat wat met een voedingsinterventie kan worden bereikt. Boeken richten zich meestal op de behoefte van sporters en hoe voeding invloed heeft op het prestatievermogen. De adviezen in dergelijke boeken zijn gebaseerd op expertkennis, uitkomsten van labstudies met kleine groepen en op praktijkervaringen. Maar met een groot aantal verschillende voedingsstrategieën voor herstel en daardoor het verbeteren van prestaties (Potgieter, 2013) kunnen sporters en begeleiders elkaar snel uit het oog verliezen. Dit boek is bedoeld voor iedere professional in de sport die te maken heeft met het thema voeding of die hier graag meer aandacht aan wil besteden binnen het begeleidingsteam waarin hij of zij werkzaam is.

Sinds 2002 is het aandeel van sportvoedingsbegeleiding in topsportprogramma's toegenomen, zowel in het totale aantal trajecten als in de beschikbare tijd per traject. De beschikbaarheid van deze specifieke experts blijft doorgaans echter beperkt tot een paar uur voedingsbegeleiding per week tot een paar uur per maand. Het belang van een goede afstemming tussen disciplines wat betreft de voedingsbegeleiding neemt hierdoor een essentiële plaats in binnen het begeleidingstraject. Er is op dit moment echter geen duidelijke richtlijn voor hoe professionals tot deze afstemming kunnen komen. Afhankelijk van de prestatiedoelstellingen van de sporter en de samenstelling van het begeleidingsteam zijn er verschillende rollen en taken te definiëren met betrekking tot het sportvoedingsbeleid en de sportvoedingsbegeleiding.

Dit praktijkboek geeft onder andere een antwoord op de vraag welke voedingskundige rollen en taken binnen de georganiseerde wedstrijdsport uitgevoerd kunnen worden. Het idee is dat de kwaliteit van samenwerking tussen disciplines op teamniveau onlosmakelijk verbonden is met de uitkomst in de praktijk. Op basis van deze gedachte zijn er twee modellen ontwikkeld.

- Enerzijds kunnen teams inzicht verkrijgen in hun eigen takenpatroon op het gebied van sportvoeding door middel van het *EURO-model*. Dit model gaat uit van vier verschillende taakgebieden als pijler van sportvoedingsadvisering en -begeleiding. Het betreft hier de taakgebieden Evalueren, Uitvoeren, Regelen en Ondersteunen.

- Anderzijds verkrijgen teams inzicht in de mate van samenwerking op basis van het *samenwerkingsmodel*. Dit model geeft een samenwerkingscore op zeven verschillende gebieden van samenwerking.

Het boek en de bijbehorende website (www.sportvoedingalsteamperformance.nl) verbinden deze twee modellen, zodat gebruikers kunnen werken aan hun sportvoedingskundige taakgebieden als onderdeel van hun onderlinge samenwerking. Tevens worden handvatten gegeven om als team op basis van inhoud en samenwerkings-elementen tot een optimale interdisciplinaire samenwerking te komen in de sportvoedingscontext.

Hoofdstuk 1 geeft een korte introductie van het thema sportvoeding en heeft oog voor de geschiedenis van sportvoeding, zowel nationaal als internationaal. In hoofdstuk 2 wordt een mogelijk model geschetst voor het interdisciplinair samenwerken vanuit de sportvoedingsinhoud. Hoofdstuk 3 beschrijft een stramien van voedingskundige taakgebieden waar idealiter aandacht voor zou moeten zijn binnen een team. Dit stramien vormt samen met het samenwerkingsmodel uit hoofdstuk 2 de basis voor de vragenlijst in bijlagen 2a en 2b. Deze vragenlijst, die ook is opgenomen op de website van het boek, verschaft inzicht in de huidige stand van zaken binnen een begeleidingsteam op het gebied van sportvoeding en de onderlinge samenwerking daarin.

Hoofdstuk 4 bestaat uit een groot aantal individuele bijdragen van professionals in sportbegeleiding. Deze bijdragen zijn illustratief voor de huidige stand van zaken op dit gebied. Ze zijn geschreven op basis van een vast stramien, zodat onderlinge bijdragen met elkaar kunnen worden vergeleken. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een samenvatting van de huidige situatie van sportvoedingsbegeleiding in Nederland op basis van deze bijdragen. Uit deze ervaringen blijkt dat het sportbonden en sportteams vooral ontbreekt aan langetermijnvisie en -beleid op het gebied van sportvoeding.

In hoofdstuk 5 wordt kort uitgelegd waarom sportvoedingsbeleid van belang is voor sportorganisaties en hoe dit beleid kan worden opgesteld. Tot slot richt hoofdstuk 6 zich op tools voor de praktijk, op basis van een website en vragenlijst bij dit boek, zodat teams zelf aan de slag kunnen om de samenwerking en uitvoer rondom het thema sportvoeding te optimaliseren binnen de bestaande mogelijkheden; via de website www.sportvoedingalsteamperformance.nl kunnen teams de bijbehorende vragenlijst invullen, die helpt bij het stellen van een persoonlijke teamdiagnose. De uitkomst van de ingevulde vragenlijsten geeft begeleidingsteams sturing in het selecteren van persoonlijke verbeteracties en suggesties voor hoe teams hieraan kunnen werken met behulp van een groot aantal praktische opdrachten en werkvormen.



1

Introductie van het thema sportvoeding in Nederland

Floris Wardenaar

Voeding speelt een belangrijke rol in het optimaliseren van trainings- en herstelprocessen bij sport en beweging om zo het prestatievermogen te verbeteren. Sporters moeten naar ons idee steeds meer in staat zijn de voedingskeuzes af te stemmen op de soort inspanning, belasting en bijbehorende sportieve doelstelling. Trainingsprogramma's zijn in de afgelopen jaren steeds complexer geworden. Hierbij worden sporters geholpen door de directe omgeving, zoals de ouders, de coach en andere begeleiders. Dit betekent dat een minimale basiskennis over de afstemming van de voedingsinname in relatie tot

sportactiviteit vereist is voor alle betrokkenen. Een deel van deze basiskennis berust op gezond verstand. Er worden echter steeds nieuwe inzichten verworven op het relatief jonge onderzoeksthema van sportvoeding. De complexiteit van de adviezen neemt hierdoor vaak toe naarmate het prestatieniveau van de sporter stijgt. Het juiste sportvoedingskundige advies bij de begeleiding van sporters wordt daardoor steeds relevanter.

Historie

Aan voeding werd al vóór het begin van onze westerse jaartelling een prestatieverbeterend effect toegedicht. Er zijn verschillende beschrijvingen bekend van interventies die de prestaties zouden verbeteren. Zo aten de oude Grieken stierenballen en gebruikte men in Azië verschillende kruiden en plantendelen om de prestaties te bevorderen. Zeer bekend is de mythe van Milo van Croton, de beroemdste worstelaar uit het verleden. Het zou de eerste beschrijving zijn van een dieet ter ondersteuning van sportactiviteit. Het verhaal gaat dat hij in voorbereiding op de oude Olympische Spelen (532-516 jaar v.C.) een dieet gebruikte dat bestond uit 9 kg vlees, 9 kg brood en 18 kleine kannen met wijn. Dit staat gelijk aan ruim 46.000 kcal per dag, wat ongeloofwaardig hoog is, zelfs als het zijn weekdieet zou zijn geweest. Maar 6500 kcal per dag is iets wat we vandaag de dag ook nog wel zien bij zeer intensief sportende atleten. Vanaf het begin van de achttiende eeuw zijn er ook beschrijvingen bekend van Europeanen die adviezen optekenden wat wel en niet te doen ter bevordering van het algemeen welbevinden in relatie tot sportactiviteit. In 1904 werd de olympische marathon gewonnen door Thomas Hicks bij een gemiddelde temperatuur van 32 °C. Langs de route waren er twee verzorgingsposten met water. Vanaf het 30km-punt ontving hij enkel nog eieren en brandy. Hij kreeg overigens ook een kleine dosis strychnine. Men dacht dat strychnine een prestatieverbeterend effect had. Later werd het middel gebruikt als hoofdbestanddeel van rattengif (Dunford, 2010).

In de beginjaren van de negentiende eeuw was sport vooral een tijdverdrijf van de elite. Vaak ging het om afgeleiden van de jacht, zoals paardrijden en boogschieten. Maar ook werd er gewandeld en vanaf de negentiende eeuw werd er tevens gefietst en gezwommen. Naarmate de negentiende eeuw vorderde, was sport steeds meer weggelegd voor de gewone sterveling (Dekkers, 2006). Ten tijde van de industriële revolutie koppelden werkgevers sport als secundaire arbeidsvoorwaarde aan hun bedrijf. In Nederland is Philips het

bekendste voorbeeld daarvan. Het ultieme voorbeeld van deze ontwikkeling is de nog steeds actieve voetbalclub PSV, opgericht in 1913 onder de naam Philips Sport Vereniging. Vandaag de dag bestaat PSV ook nog steeds als zwem- en atletiekvereniging, maar elk onder hun eigen bestuur en niet meer als gezamenlijk onderdeel van het bedrijf.

Voeding was niet een centraal thema binnen deze verenigingen, als gevolg van een economie onder druk, maar ook vanwege de beperkte wetenschappelijke kennis van dit vakgebied. Op basis van verhalen van twee oudleden van de atletiekvereniging van Philips, die lid waren tussen de Eerste en de Tweede Wereldoorlog, was er in die tijd wel aandacht voor voeding. De productkeuze was evenwel veel beperkter en concrete sportvoedingsadviezen bestonden niet. Toch werd in sommige sporten wel aandacht aan de voedingsinname geschonken. Bekende voorbeelden zijn wielrenners die biefstuk aten voor de koers en het gebruik van champagne in de finale van een wielerkoeers.

Onderzoek

In de Engelstalige literatuur wordt er vaak gesproken over *sports nutrition*, hoewel er ook mensen zijn die de voorkeur geven aan *exercise nutrition*. Feitelijk is dit laatste juist, want sport is over het algemeen datgene wat mensen in een georganiseerd verband beoefenen, terwijl sportvoedingskundige principes bij alle vormen van inspanning relevant kunnen zijn. Hierbij gaat het om het verbeteren van training, herstel en prestatie (Dunford, 2010). Er zijn altijd adviezen geweest voor atleten. Maar de sportvoedingswetenschap begon toen de eerste inspanningslaboratoria werden opgericht. De eerste sportvoedingsstudies naar de koolhydraat- en vetstofwisseling vonden plaats in Zweden rond 1930.

Vanaf 1960 bestudeerden Scandinavische wetenschappers de opslag van spierglycogeen. Verder onderzocht men de mate van glycogeen gebruik en de aanmaak van glycogeen. Inmiddels was ook de connectie gelegd tussen een vergrote glycogeen voorraad en het prestatievermogen. Wetenschappers begonnen steeds vaker spierbiopten te nemen en dit weefsel te analyseren (Saltin e.a., 2007).

Vanaf de jaren zeventig ontstond bij steeds meer universiteiten de interesse om getrainde atleten te onderzoeken. Over het algemeen bestudeerde men vooral wielrenners en hardlopers omdat deze groepen het risico liepen op het uitputten van hun koolhydraat voorraad. Daarnaast was het simuleren van een tijdrit

of een hardlooptwedstrijd relatief gemakkelijk met behulp van fiets- en loopergometers. Het meeste onderzoek focuste nog steeds op koolhydraten, maar inmiddels keek men ook naar het effect van vochtinname op de prestaties.

Spaarzaam werd ook het effect van eiwit bekeken, maar dit onderzoek was met de beschikbare technieken veel moeilijker dan het bestuderen van de koolhydraatstofwisseling. Vooral in de bodybuildingwereld was er interesse voor eiwitten. Vanuit de wetenschap bestond er maar weinig animo om onderzoek te doen bij deze populatie. Wetenschappers vroegen zich openlijk af of bodybuilding wel een sport was. Hierdoor bleef onderzoek in deze populatie achter en tegelijkertijd leerden bodybuilders meer over sportvoeding op basis van individuele ervaringen en trial-and-error.

Sinds 1990 heeft er een kentering plaatsgevonden in de studie van de eiwitstofwisseling bij sporters, dankzij verbeterde onderzoekstechnieken en door de opname van krachttraining in steeds meer trainingsprogramma's van sporters. Door deze aanwas van studies naar de eiwitstofwisseling bij sporters is de discussie losgebarsten over de optimale dosering en timing en de optimale vorm van eiwit vóór, tijdens en na inspanning. Op dit moment speelt ook een discussie over het nut van diëten die rijk zijn aan koolhydraten versus diëten die rijk zijn aan vet en arm aan koolhydraten. Er bestaat nochtans weinig bewijs dat langdurig koolhydraatbeperkt eten de prestatie verbetert. Tegenstanders van een koolhydraatrijk dieet richten zich echter ook op het gezondheidsaspect, waarbij het idee bestaat dat een te hoge inname van koolhydraten juist een bevorderend effect heeft op het ontstaan van chronische ziekten.

Naast het onderzoek naar energie- en macronutriëntmetabolisme is onderzoek naar vermeende prestatieverbeterende (ergogene) supplementen toegevoegd. Het aantal supplementen dat op basis van labstudies als effectief kan worden aangemerkt, is echter beperkt; de belangrijkste zijn cafeïne en creatine. Op dit moment ligt de onderzoeksfocus vooral op bèta-alanine en nitraat, al dan niet afkomstig uit bieten of bladgroenten.

Sportvoedingsproducenten en de markt

In 1965 kwam de eerste commerciële sportdrank op de markt. Onderzoek aan de universiteit van Florida leidde tot een drank die werd gebruikt door een footballteam uit Gainesville: de Florida Gators. Gatorade ontleende zijn naam aan *the 'aid' to delay fatigue* (de 'ondersteuning' om vermoeidheid uit te stellen), met andere woorden: 'Gator aid', de prestatiebevorderende drank van de Gators (Dunford, 2010).

Een ander merk dat rond 1985 een innovatieve sportdrink op de markt bracht, was Accelerate. Het betrof de eerst verkrijgbare commerciële drank met een combinatie van koolhydraten en eiwit. Pas veel later volgden andere producenten, nadat onderzoek had aangetoond dat een combinatie van koolhydraten en eiwit onder meer tot een versnelde opbouw van de glycogeenvoorraad kan leiden.

In Nederland kwam sportvoeding vanaf de jaren tachtig in gebruik. In eerste instantie was het aanbod aan producten beperkt. Een artikel van de Consumentenbond uit die periode maakt onderscheid in eiwitpreparaten, energiedranken en dorstlessers (Consumentenbond, 1984).

Vanaf halverwege de jaren negentig nam het aantal sportvoedingsproducten en *energy drinks* exponentieel toe. Sommige sportdranken vonden hun weg naar het frisdrankenvak in de supermarkt. Denk hierbij wereldwijd aan Aquarius (Coca-Cola), Gatorade (PepsiCo), Red Bull en PowerBar (Nestlé, zie figuur 1.1; tegenwoordig vooral als poeder in supermarkten verkrijgbaar). In Nederland zijn ook *ready-to-drink*-sportdranken van Extran (Hero) en AA Drink (Riedel) populair. In veel sportzaken worden sportvoedingsproducten van Born sports care verkocht.



Figuur 1.1 Het aanbod van sportdranken en sportvoedingsproducten is sterk toegenomen

Mede door de komst van internet is het aanbod van sportvoedingsproducten en sportspecifieke voedingssupplementen exponentieel toegenomen. Op basis van de Euromonitor, een organisatie die marktonderzoek doet naar onder meer sportvoedingsproducten, is de komende jaren nog steeds een groei in marktaandeel te verwachten voor deze specifieke branche. Met in 2012 een totaal marktaandeel in Nederland van ruim 256 miljoen dollar gaat het om een serieuze markt waarin sportdranken 80% van het aandeel vormen (Euromonitor, 2014).

Sportvoeding als onderdeel van organisaties

In Nederland werd in 1996 het Netwerk Sportdiëtetiek opgericht, dat in 2000 overging in de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN). Tijdens de Olympische Spelen van Sydney in het jaar 2000 was voeding nog primair onderdeel van de medische begeleiding door sportartsen. Voorafgaand aan deze Spelen was er voor het eerst vanuit NOC*NSF richting de olympische sporters en de begeleidingsstaf collectief aandacht voor voeding door middel van een brochure: 'Alles wat je moet weten over voeding en Sydney'.

In de periode 2002–2003 werden alle genomineerde sporters voor de Olympische Spelen van Athene in 2004 gescreend door een team van sportdiëtisten. Vanaf dat moment was er voor het eerst sprake van gecentraliseerde voedingsbegeleiding van olympische atleten vanuit NOC*NSF. In de jaren daarna is dit voedingsteam door NOC*NSF gecontinueerd. Tegelijkertijd startte de VSN met een kwaliteitsborgingssysteem los van de reguliere diëtetiek in samenwerking met de Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg (SCAS). Vandaag de dag wordt de SCAS-lijst van sportdiëtisten gebruikt door verschillende instanties als selectie criterium en als kwaliteitsborging.

De afgelopen jaren is het merendeel van de trainingsprogramma's gecentraliseerd in Nationale Trainingscentra (NTC) en Regionale Trainingscentra (RTC). Daarnaast zijn er enkele Centra voor Topsport en Onderwijs (CTO) opgericht. Vooral talenten, maar ook gearriveerde topsporters trainen, leven en volgen onderwijs georganiseerd onder één dak of in elk geval binnen handbereik. Deze infrastructuur heeft ertoe geleid dat ook de begeleiding van de sporters geïntensiveerd is. Naast de trainer/coach zijn krachtrainers, fysiotherapeuten en sportartsen regelmatig aanwezig.

Samenwerken

Wanneer professionals uit verschillende disciplines beroepsmatig samenwerken en daarbij hun eigen expertise inbrengen, is er sprake van multidisciplinaire samenwerking. Vaak werken deze disciplines samen in een door de coach aangestuurd team rondom de sporter. Andere sportprofessionals (zoals de sportdiëtist/sportvoedingskundige, de mental coach en de kok) zijn dikwijls minder frequent aanwezig, maar spelen een belangrijke rol bij de voedingskundige begeleiding van de sporter. De afstemming over prestatiedoelstellingen en bijhorende voedingsdoelstellingen tussen de disciplines blijkt in de praktijk echter een uitdaging. De sportvoedingskundige kennis in de basisopleiding van de professionals is laag, soms verouderd en incidenteel onjuist. Dus de verworven kennis is afhankelijk van eigen ervaring en zelfstudie. Gezien het grote aantal inzichten en meningen op het gebied van voeding en sportvoeding in het bijzonder leidt dit vaak tot meningsverschillen binnen de begeleidingsstaf van een sporter, maar ook tussen sporters onderling. Tevens hebben alle professionals naast de gezamenlijke prestatiedoelstelling nog specifieke doelen ter ondersteuning van hun trainingsprogramma. Deze doelstellingen kunnen onderling tussen professionals conflicteren en dikwijls is er geen gezamenlijke lijn om in dit soort gevallen tot consensus te komen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de krachttrainer die erop aanstuurt na een krachttraining 30 gram wei-eiwit te consumeren, terwijl de sportdiëtist met behulp van een gewichtsbeheersingsprogramma juist probeert de eiwitname rondom de inspanning via de normale voedingsinname te benutten.

Het aantal professionals rondom een sporter of een team verschilt per sport. De wijze waarop wordt samengewerkt en de rollen die de professionals aannemen om tot een optimale begeleidingsstructuur te komen, verschillen eveneens. Helderheid in de taak en rolverdeling kan de begeleiding op alle fronten verbeteren.