



## ***Charter gedragscode voor alcohol***

“Jij wordt nooit een voetballer want je drinkt niet ...” daar zit eigenlijk iets in. Voetbal is een ploegsport en collectief “doorzakken” moet kunnen. Toch hou je er best je hoofd bij, maar waarom?

### **Waarom alcohol?**

Omdat het lekker is? Voor sommigen zal dit misschien wel de doorslag geven. Anderen zullen de sociaal aanvaarde drug aanwenden voor haar onderdrukkend effect op het centraal zenuwstelsel.

Enerzijds geeft dit een gevoel van opwinding, nadien volgt een depressieve werking. Het kan er dus voor zorgen dat het zelfvertrouwen toeneemt en een kalmerend effect optreedt. Vergeet niet dat de gezondheid kan worden aangetast en dat het verslavend kan werken ...

### **Waarom geen alcohol?**

In tegenstelling tot de voetbalsport is alcohol in andere disciplines uit den boze. De calorieën afkomstig van alcohol zijn een niet-economische brandstof aangezien enkel de lever ze kan afbreken en dit een vrij traag proces is en dit meer zuurstof vergt dan de verbranding van vet of koolhydraten.

Bij het gebruik van alcohol wordt het risico op een toename van het lichaamsgewicht ook groter, aangezien koolhydraten en vetten tijdens de verbranding vroeger worden aangesproken.

Ook om de vochtbalans te herstellen zijn alcoholische dranken niet echt geschikt aangezien ze de afgave van het antidiuretisch hormoon onderdrukt en daardoor de nieren meer water gaan uitscheiden. Het gevolg kan een lagere bloeddruk en uitdroging zijn. Bij koude weersomstandigheden zorgt alcohol voor het uitzetten van de oppervlakkige bloedvaten in de huid waardoor meer warmte verloren gaat en hypothermie (= te lage lichaamstemperatuur) kan optreden.

Alcohol heeft ook een negatieve invloed op psychomotorische functies; bijvoorbeeld op de reactiesnelheid, uitvoeringssnelheid, hand-oogcoördinatie, nauwkeurigheid, visuele perceptie, evenwicht, ...

## **De gulden middenweg**

Je kan eigenlijk stellen dat het drinken van 1 tot 2 pintjes na de wedstrijd geen kwaad kan, maar dat het zeker geen must is. Een hogere inname kan de prestaties negatief beïnvloeden door een tekort aan spierglycogeen en uitdroging. Verlies ook het verslavende karakter niet uit het oog.