

Alcohol en hockey, “de derde helft”

Het nieuwe jaar is weer begonnen en iedereen heeft weer volop goede voornemens. Wie weet onderbouwt onderstaande stukje een daarvan.

Alcohol en hockey worden vaak in een adem genoemd.

De derde helft, meerdaagse toernooien en trips zijn bij hockey vaak berucht om het alcoholgebruik. Over alcohol en sport bestaan vele fabeltjes.

Hieronder staan de fabeltjes en feiten rondom alcohol op een rij.

Fabeltjes

- Met alcohol op kun je meer aan.
- Door het drinken van alcohol word je warmer.
- Buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanning en speciale ontzuuchteringmiddelen breken de alcohol sneller af.

Feiten

- Alcoholgebruik voor de wedstrijd vermindert het prestatievermogen aanzienlijk. Al na het drinken van 2 glazen alcohol neemt het sprintvermogen met 10% af en de sprongkracht met 6%. Je reageert langzamer en hebt minder controle over jezelf.
- Tijdens het hockeyen worden in de spieren afvalstoffen gevormd die door de lever uit het lichaam moeten worden verwijderd. Als de lever echter ook alcohol moet afbreken, zal de afvoer van afvalstoffen verminderen. Dit leidt tot snellere spierversmoedigheid en meer spierpijn.
- Door de alcohol verwijden bloedvaten zich waardoor warmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Hierdoor koelt het lichaam sneller af en raken spieren sneller uitgeput. Het uitslapen van de roes in de open lucht is bij koud weer levensgevaarlijk!
- Afbraak van alcohol is slechts een kwestie van tijd (1,5 uur per glas alcohol). Alle ontzuuchteringmiddelen of -methoden berusten op fabeltjes.
- Na de wedstrijd of training heeft het lichaam behoefte aan suikers (de glycogeen voorraad is leeg) alcohol ontrekt nog meer suikers uit je systeem en werkt dus averechts.

Alcohol vergroot de kans op blessures aanzienlijk!

Wees wijs en drink niet voor een wedstrijd/training en erna met mate.