

Bevorderen van gezondheid & prestatie binnen FCG

1. MENTALITEIT

- Wat is hun 'why'? Wat is het doel van de speler? Waar zien ze zichzelf binnen x aantal jaar?
- Wie ben je? Wat drijft de speler om elke training naar FC Gullegem te komen?
- Verhogen van intrinsieke motivatie.
- Creëren van een identiteit.



2. VOEDING

- Brandstof voor je lichaam en brein.
- Focus op voedzame gebalanceerde maaltijden.
- Langdurige energie + veel voedingsstoffen.
- Kies voor minimaal bewerkte voedingsbronnen.
- Verminderen van ontstekingen in het lichaam.
- Belang van hydratatie.



3. BEWEGING

- Belang van fysiek activiteit doorheen de dag.
- Belang van beweegmomentjes doorheen de dag om zittend gedrag te doorbreken.
- Preventie van spanning en stijfheid in de gewrichten, bindweefsel en spieren.



4. HERSTEL

- Verschillende domeinen van herstel (fysiek; cognitief; sociaal; emotioneel).
- Optimale balans creëren tussen stress en herstel.
- Meeste spelers zijn niet overbelast maar niet gerecupereerd.
- Methoden aanleren die de spelers zelfstandig kan uitvoeren om sneller te herstellen van de stressors van het dagelijks leven en sport.

