



SPORTHYGIËNE EN DOUCHEN OFTEWEL, DOUCHEN OP DE CLUB NA TRAINING EN WEDSTRIJD

Het komt regelmatig voor dat spelers van jeugdafdelingen en senioren niet douchen na een training of een wedstrijd. Soms is het zelfs zo dat er van een team meer spelers niet, dan wel douchen op het sportpark. Het lijkt misschien gemakkelijk en beter om Uw kind meteen na een training of wedstrijd naar huis te laten fietsen om daar te douchen, of om Uw kind direct in de auto mee naar huis te nemen. Toch is het beter voor Uw zoon of dochter, als hij of zij meteen doucht na het sporten.

Meerdere goede redenen.

Waarom is het verstandig om wel te douchen na het voetballen? Er zijn meerdere goede redenen:

1. Het is niet gezond voor een kind om bezweet op een fiets te stappen en sterk af te koelen. Zeker in de koudere maanden verhoogt dit de kans op griep en verkoudheid.
2. Ook is het belangrijk om te weten dat juist het oude zweet zorgt voor mogelijke infecties en dat het bovendien stinkt.
3. Het is beter voor je spieren als je na het voetballen doucht. Met een warme douche voorkom je dat je spieren te snel afkoelen en dat daardoor de doorbloeding ervan minder wordt. Die doorbloeding is erg belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat de afvalproducten in het lichaam snel worden weggevoerd uit de spieren. Bovendien kun je hiermee blessures voorkomen.
4. Na het sporten is je lichaam warm geworden. Deze warmte moet je weer kwijt. Dit gebeurt vooral via de huid (transpireren). Als je een warme douche neemt, blijven de haarvaten in de huid langer open staan voor vochtafvoer. Een goed functionerende huid is belangrijk voor de sporter, omdat de huid een belangrijke plaats inneemt in de warmte regulatiemechanisme. Een slechte warmteregulatie is nadelig voor de prestatie. Kortom redenen genoeg om Uw kind wel te laten douchen na een wedstrijd of training.

Het is bij de wilde konijnen af hoeveel jeugdleden er tegenwoordig ongedoucht op de fiets, brommer, scooter om zich thuis te douchen. Er is echter nog een belangrijke reden om je op de vereniging te douchen en dat is het 'kleedkamergevoel', ja en ik weet ook dat dit bij sommige spelers niet belangrijk is en dat zij zeggen ik heb niks met deze jongens.

Deze week hoorde ik van een voetbaltrainer de opmerking, een team ontstaat niet op het trainingsveld maar in de kleedkamer. Ik begreep wat hij bedoelde en het zou geweldig zijn als de ouders die hun kind on-gedoucht naar huis laten komen, waarbij ze soms over een afstand van een kilometer soms ruim een uur nodig hebben, dat ook zouden begrijpen. Kleedkamerhumor is namelijk datgene waar je een 'grote jongen' van wordt. Wie als voetballer namelijk zegt dat hij nooit 'gepiepeld' is in de kleedkamer liegt dat het gedrukt staat. Dat is namelijk de 'wet' van de kleedkamer, vroeg of laat ben je aan de beurt.

Dollen onder elkaar geeft saamenhorigheid, dat zorgt voor een bepaalde teamspirit wat vaak voor prima resultaten zorgt. Niet altijd want er zijn ook vooral jonge jeugdteams waar het bloemetjes plukken tot kunst verheven is. Ook dat moet kunnen maar ook daarvoor geldt het zelfde, gezamenlijk douchen, zorgt voor nog meer sfeer.

In mijn periode als jeugdspeler was het douchen na een wedstrijd of training geen thema. Het was verplicht. Geen geneuzel van, ik heb mijn handdoek vergeten want er kwam gewoon een handdoek uit mijn sporttas waar met gemak tien extra handdoeken in kunnen. Ouders moeten op dit gebied niet denken dat ze de wijsheid in pacht hebben. Vroeger was het ook geen thema. In een tijd dat iedereen zijn of haar mond vol heeft over hygiëne en gezond sporten is het daarom voor mij een raadsel waarom ouders het toestaan dat hun kinderen zich na afloop van een sportactiviteit niet direct op de club douchen.

Met sportieve groet,
Bunnik 73

