

Het interview



Mirte Roelvink, voetbalster FC Twente

Mirte Roelvink

‘De invloed die voeding heeft op je prestaties wordt onderschat’

Geboortedatum?

11 november 1985.

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘Ik denk 80 of 85 kg. Ik weeg nu 65 kg, bij een lichaamslengte van 1,85 m.’

Hoe heb je vanochtend ontbeten?

‘Ik heb vanochtend vier volkoren boterhammen met appelstroop gegeten, met versgeperste jus erbij. Daarnaast nog een kiwi en een appel. Dat is wel ongeveer een gemiddeld ontbijt voor mij. Ik eet elke ochtend tussen de vier en de zes boterhammen.’

Opleiding?

‘Ik doe de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Nijmegen. Dat is een opleiding die je daarmee kunt worden. Onder meer docent lichamelijke opvoeding. Al kun je tegenwoordig veel meer met deze opleiding omdat er zoveel beweegproblemen zijn. Je kunt bijvoorbeeld beweegmanager worden, waarbij je in wijken en bij sportverenigingen aan de slag gaat. Of je kunt zelf een bedrijfje opstarten. Het lijkt me op zich wel leuk om les te gaan geven. Maar ik zou ook nog wel graag bijvoorbeeld culturele antropologie en ontwikkelingsstudies of psychologie willen gaan studeren. Zodat ik dan sport zou kunnen inzetten voor ontwikkelingswerk of me kan specialiseren in mentale training binnen de sport.’

Waarom lang te gaan?

‘Ik zit nu in het vierde en laatste jaar. Alleen heb ik door mijn voetbalactiviteiten bij FC Twente, wel wat vertragen opgelopen. Ik heb anderhalf jaar over het derde leerjaar gedaan en doe nu ook anderhalf jaar over het vierde leerjaar.’

Hoe combineer je dat: voetballen en opleiding?

‘Ik woon momenteel in Zutphen, bij mijn ouders. Dat is precies tussen Nijmegen en Enschede in. Met een goede planning en discipline is het wel te combineren. Maar het is soms wel zwaar. Heel veel andere dingen kan ik daarnaast niet meer doen. Op bijvoorbeeld de maandag vertrek ik om 10.00 uur uit Zutphen en ben ik meestal rond 18.00 uur weer terug. Dan trainen we twee keer en hebben we ook nog mentale training. Doel hiervan is je prestaties als individu en als team te verbeteren. Op dinsdag train ik altijd nog voor mezelf, ongeveer anderhalf uur. Op woensdag is er weer training op de club. Donderdag is wedstrijddag. En op vrijdag en zaterdag trainen we dan weer op de club.’

Wanneer ben je begonnen met voetballen?

‘Toen ik 5 jaar was, gewoon op straat met mijn broer en zijn vrienden. Ik mocht altijd meedoen. En op het schoolplein, met de jongens. Op mijn negende ben ik bij een voetbalvereniging gegaan. Dat was toen nog een jongensteam. Mijn broer vindt het heel leuk dat ik nu bij FC Twente speel. Hij is trots en volgt me ook.’

Hoe vind je het dat de mannen van FC Twente begin deze maand de landstitel hebben gepakt?

‘Heel leuk. Echt supergaaf om dat mee te maken terwijl je zelf onderdeel bent van de club. Echt uniek. Vooral omdat FC Twente voor het eerst in de clubgeschiedenis kampioen van Nederland is geworden. Ik ken de spelers van de manneselectie en zij kennen mij. Als we elkaar tegenkomen op het trainingscentrum dan kletsen we vaak wel even, of zeggen gedag.’

Even over Oranje: ga je het WK voetbal nog volgen?

‘Zeker. Ik heb alle wedstrijden van het Nederlands Elftal al in mijn agenda gezet. Ik ga kijken met mijn broers of zusjes, of met vrienden. Ik heb er nu al zin in.’

Welke rol speelt voeding bij jouw voetbalprestaties?

‘Dat speelt een vrij cruciale rol. Tot vorig jaar ben ik heel slecht met mijn voeding omgegaan. Ik wilde vooral dun en afgetraind zijn. Ik heb heel lang veel te weinig gegeten. Ik had daardoor veel te weinig energie waardoor mijn prestaties niet meer vooruit gingen en ik ook langzamer werd. Een jaar geleden heb ik dat voedingspatroon omgezet in zeer uitgebalanceerde voeding, waarin de hoeveelheid in ieder geval voldoende is. Ik merk dat ik daardoor dit jaar heel erg heb kunnen groeien. Ik ben weer beter geworden, heb heel veel kracht kunnen opbouwen en heb mijn snelheid weer terug. Mijn omgeving - vrienden, familie, teamgenoten en tegenstanders - zien dat nu ook en ik krijg er veel opmerkingen over. Dat is wel leuk.’

‘Wat je vandaag eet,
is bepalend voor
hoe fit je morgen bent.’

Heb je je voedingspatroon op eigen houtje verbeterd?

'Ik ben daarvoor een keer naar een diëtist geweest. Dat is twee jaar geleden. Daarna is het wel iets verbeterd, maar niet heel erg. Uiteindelijk heb ik met die kennis van haar én met kennis uit boeken mijn voedingspatroon zelf veranderd.'

Welke fout maken voetballers op het gebied van voeding?

'Ik denk dat er te gemakkelijk gedacht wordt over voeding. De invloed die voeding heeft op je prestaties wordt onderschat. Als ik om me heen kijk, heb ik de indruk dat best veel voetballers niet bewust genoeg omgaan met hun voeding. Ze eten bijvoorbeeld een dag voor de training of voor de wedstrijd te weinig, maken op die dag verkeerde keuzes of eten juist overmatig. Terwijl wat je vandaag eet, bepalend is voor hoe fit je morgen bent.'

Gebruikt je zelf supplementen?

'Ik gebruik een multi en vitamine C. Dat doe ik sinds december. Ik heb het idee dat ik er fitter door ben. Maar wel in combinatie met mijn voeding. Suppletie kan helpen om je voeding nog completer te maken. Door de combinatie van topsport en studie zijn extra vitamines naast gezonde voeding heel belangrijk om topprestaties te kunnen blijven leveren.'

Wat is jouw meest ongezonde eetgewoonte?

'Die heb ik eigenlijk niet. Ik eet geen patat, neem geen snoep, alcohol of sigaretten. Ik eet nu nog gemiddeld een keer per week vis. Dat zou wel naar twee keer per week kunnen. Maar verder zou ik het niet weten.'

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

'Ik eet nu 's middags warm. Ik merk dat ik dat heel prettig vind. Ik ga nu nooit meer met een volle maag een training in. Ik kan dat iedereen aanraden. Daarnaast heb ik laatst een artikel gelezen over voeding waarin stond dat je herstel heel erg afhankelijk is van de hoeveelheid koolhydraten die je na een training inneemt. Hierbij is het doorslaggevend dat je in ieder geval binnen twee uur na een training, maar het beste is binnen twintig minuten, koolhydraatrijke voeding gebruikt. Door het nemen van bijvoorbeeld een banaan of een drankje. Doe je dat niet, dan is je herstel nooit zo goed als wanneer je dat wel zou hebben genomen. Ik moet nog naar Zutphen reizen na een training. Voorheen at ik pas weer iets als ik thuis was. Maar nu zorg ik dat ik bijvoorbeeld een banaan bij me heb. Na een wedstrijd combineer ik dat dan met een hersteldrank. Die kennis was nieuw voor me.'



‘Ik gebruik een multi en vitamine C. Ik heb het idee dat ik er fitter door ben.’

Twee tegenstanders van verdediger Mirte Roelvink over suppletie



Sylvia Smit (sc Heerenveen): 'Ik speel bij sc Heerenveen in de spitspositie. Dit betekent dat ik de gehele wedstrijd scherp en gefocust moet zijn op die ene kans voor het doel. Suppletie helpt mij om gedurende de hele wedstrijd en het hele seizoen optimaal te presteren en ook dit jaar hopelijk topscorer van de eredivisie te worden.'



Anouk Hoogendijk (FC Utrecht): 'Voetballen op het hoogste niveau vraagt lichamelijk en mentaal veel van ons. Omdat we het voetballen met werk/studie combineren is het een hele uitdaging om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Natuurlijk let ik goed op wat ik eet, maar ik ben erg blij dat de vitamines me nog iets extra's geven. Zodat ook ik tijdens de trainingen en wedstrijden iets extra's geven kan.'

