

De grote dag: wedstrijd

Het is zover, je hebt maanden/weken gezond gegeten, je hebt heel hard getraind en misschien heb je zelfs een beetje moeten aftrainen. Nu is het wedstrijd en worden hopelijk al je inspanningen beloond. Ook op een wedstrijddag speelt voeding een belangrijke rol. Je wil voldoende energie hebben, maar toch niet met een volle maag de mat op gaan.

Start van de wedstrijddag

Een wedstrijddag start zoals elke dag met opstaan en ontbijten. Alleen wordt je vandaag wel gewogen en je gewicht zal bepalen in welke categorie je uitkomt. Het is dus belangrijk een oogje in het zeil te houden

Voor U11 en U13 is er geen enkel probleem. Zij vechten niet in gewichtscategorieën, maar in poules waar de gelijkaardige gewichten bij elkaar worden gezet. Deze kinderen mogen niet gestimuleerd worden om af te trainen en dus zou ieder kind een gezond ontbijt moeten eten! Wanneer iedereen dit doet weegt iedereen ongeveer hetzelfde extra en is er geen enkel probleem. Een normaal ontbijt zal ongeveer 500g wegen, een beetje afhankelijk van wat je eet natuurlijk. Die 500g gaan echt het verschil

niet maken tussen winst of verlies. Voor deze leeftijd primeert plezier, dus verbod dit niet door ze hun ontbijt te ontzeggen.

Judoka's U15 en ouder hebben wel gewichtscategorieën, het verschil tussen 57,1kg en 62,9kg is wel reëel. Daarom is het soms interessant niet te eten voor de weging. Wat je op dat moment goed moet onthouden is dat wanneer je 100g eet, je ook op de weegschaal 100g zwaarder zal zijn. Het kan dus het verschil maken tussen twee gewichtscategorieën. De voedingskeuze kan hier wel belangrijk zijn. De dag van de wedstrijd is het belangrijk dat je veel energie hebt. Een appel is gezond, maar bevat niet veel energie en weegt relatief veel. Je bent op deze dag beter af met een witte boterham met confituur.

Na de weging

Wanneer je gewogen bent en je hebt nog niets gegeten, of het is al een tijdje geleden dat je iets gegeten hebt, is het nu tijd om je lichaam van voldoende energie te voorzien voor je kampen. Het is in de eerste plaats belangrijk dat je je goed voelt bij wat je eet. Probeer daarom ook nooit iets nieuws uit voor een belangrijke wedstrijd.

In een van de vorige edities van judocontact werd gesproken over voeding rond trainingen. Eigenlijk kan je een wedstrijddag beschouwen als een grote training die een hele dag duurt. Het moment na de weging kan je dus zien als het eet moment voor de training. Vorige keer werd aangehaald dat de timing belangrijk is, er werd aangeraden te eten 2 - 4h voor de training. Het is dus voornamelijk direct na de weging te eten.

Wat eet je nu het beste?

Soms zie ik judoka's na de weging meteen een koffiekoek naar binnen spelen. Wetenschappelijk gezien is dit niet de ideale maaltijd, maar als die persoon zich daar goed bij voelt moet dit kunnen. In principe zou je iets moeten eten dat veel koolhydraten bevat en weinig vetten en vezels. Zodoende krijg je de juiste energie binnen en blijft alles gemakkelijk verteerbaar. Zorg ervoor dat je niet TE veel eet, anders is de kans groot dat je, mede door stress, maagklachten krijgt.

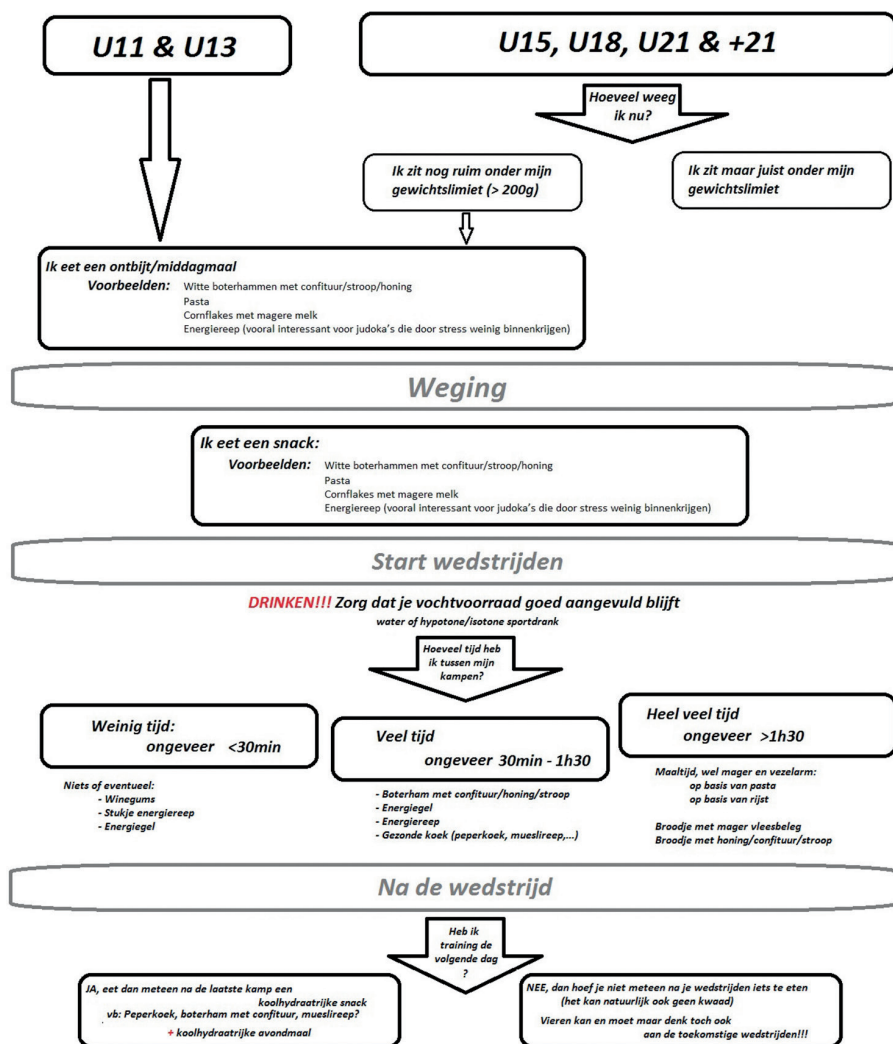
Voorbeelden:

- Witte boterhammen met confituur/stroop/honing
- Pasta
- Cornflakes met magere melk
- Energieriep (vooral interessant voor judoka's die door stress weinig binnenkrijgen)
- ...

Buiten eten is ook drinken belangrijk. Je moet ervoor zorgen dat je voldoende gehydrateerd aan de wedstrijd begint. Je kan water drinken, maar ook een hypotone/isotone sportdrank is zeker geen slecht idee. Judoka's die 'slecht' of veel op vocht hebben afgetraind en dus erg gedehydrateerd zijn, kunnen baat hebben bij ORS. Dit is een zoutoplossing die bij de apotheker gehaald kan worden.

Tussen de kampen door

Afhankelijk van de organisatie van de wedstrijd is er veel of weinig tijd tussen de verschillende kampen.



Dit schema is een algemene richtlijn. Op wedstrijd is het belangrijkste dat je iets eet waardoor je je beter voelt een dietiste kan je ongetwijfeld persoonlijk advies geven.

(SPORT) dietiste Amelle Rosseneu