



Wetenschappelijk bewezen?

VERANTWOORD AFTRAINEN

Binnen de judowereld is aftrainen een veel voorkomend fenomeen en dit voor alle leeftijdscategorieën.

Nochtans zijn de negatieve invloeden van aftrainen op het prestatievermogen, de gezondheid en de normale groei en ontwikkeling meermaals vastgesteld. In wetenschappelijke kringen spreekt men van *weightreduction* of *weight loss*, maar in de literatuur is weinig verschenen rond aftrainen bij judoka's. Wij dienen ons te baseren op cijfermateriaal uit andere sporttakken. In dit artikel verduidelijken we het standpunt van the American College of Sports Medicine (ACSM) die richtlijnen voor aftrainen publiceerde in 1996. Sinds de eerste publicatie in 1976 speelt het ACSM in de VS een voorname rol om coaches, worstelaars en ouders te informeren naar de risico's van snel gewichtsverlies.

enkele cijfers ...

Adolescente worstelaars blijken gemiddeld 2kg af te trainen tot meer dan 2,7kg in 20 procent van de gevallen. Een derde van hen herhalen dit tot tien maal per seizoen. In een vergelijkbare studie op de Trofee van Vlaanderen (2003) beweert bijna 40% van de judoka's af te trainen.

Onderzoek wijst uit dat worstelaars buiten het seizoen een vetpercentage hebben tussen 8% en 10%. Dat is een pak lager dan het gemiddelde van 15% bij leeftijdsgenoten. In het seizoen stelt men bij worstelaars gemiddelde vetpercentages vast van 6% tot 7%, met extremen tot zelfs 3%.

Bij aftrainen zou men zich in de eerste plaats moeten concentreren op het wegwerken van overtollige vetreserves in het lichaam. Gezien het geringe verschil in vetpercentage buiten en binnen het seizoen besluit men dat vetverlies bij worstelaars slechts minimaal bijdraagt tot het totale gewichtsverlies bij aftrainen. Om meer gewicht af te trainen is men aangewezen op extra training, voedselrestrictie, vasten en dehydratie¹. Deze methodes hebben echter een negatieve invloed op de vochtbalans, glycogeenreserves en spiermassa. Toch worden ze veel gebruikt door onze Belgische judoka's².

Het hoe en waarom van aftrainen met de mogelijke gevolgen
Methodes om gewichtsverlies te bekomen worden doorgegeven van sporter tot sporter en van coach tot atleet. Zelden hebben ouders en gezondheidsspecialisten een inbreng. Bij atleten bestaat de overtuiging dat hun kansen op competitief succes stijgen door aftrainen. Ironisch genoeg kan aftrainen de prestatie hypothekeren en zelfs de gezondheid schaden. Een combinatie van voedselrestrictie en dehydratie hebben een negatieve invloed op de werking van het lichaam. Extreme praktijken zoals fietsen in een sauna, slapen in vuilniszak, trainen in extreem warme kledij, ... zijn toestanden die onmogelijk tot een optimale, efficiënte training kunnen leiden. De extra training is meestal overtraining en aftrainen verhoogt ook de kans op blessures³. Snel gewichtsverlies heeft ook een negatieve invloed op de energiereserves, de vocht en elektrolytenbalans in het lichaam, de hormonale status, het voedingspatroon, de normale groei en ontwikkeling, de psychologische status en ook medische problemen zoals longembolie, alveesklierproblemen, daling van immuniteitsfuncties (dus sneller ziek worden), ...

Atleten geloven daarbij tekorten te kunnen herstellen tussen de weging en de start van de kampen. Echter kan herstel van de vochtbalans tussen 24 en 48 uur duren; het heraanvullen van spierglycogeen tot 72 uur en het vervangen van spiermassa nog langer.

Kortom, de atleet is ook slecht voorbereid om te kampen, getuige de ervaringen van Franck Bellard in *Ma Diététique de judoka*. Momenteel is er in Vlaanderen onvoldoende kwalitatieve begeleiding van judoka's die aftrainen. Een uitgebreid antropometrisch⁴ onderzoek, met ondermeer een bepaling van de lichaamssamenstelling is absoluut noodzakelijk om gefundeerde begeleiding mogelijk te maken.

adviezen van het ACSM

Het ACSM streeft naar de opvoeding en bijscholing van coaches en atleten om de gezondheidsrisico's van aftrainen bij de atleten te beperken. Dit via informatie omtrent gezonde voeding en gewichtscntrole én duidelijke richtlijnen die de grenzen van het aftrainen verduidelijken:

1. gewichtsverlies via dehydratie⁵ verbannen bij aftrainen
2. het wegen van atleten voor en na elke training om gewichtsverlies en dehydratie (uitdroging) schematisch bij te houden. Gewichtsverlies tijdens training zou terug aangevuld moeten worden door aangepaste voeding en vochtinname.
3. het opmeten van de lichaamssamenstelling bij elke atleet voor het sportseizoen, gebruikmakend van valide methodes voor deze populatie. Mannelijke atleten tot 16 jaar met een vetpercentage lager dan 7 procent en boven 16 jaar met een vetpercentage lager dan 5 procent dienen een medische toelating te hebben voor toernooideelname. Het minimum vetpercentage voor vrouwen bedraagt 12-14 procent.
4. het benadrukken van de nood aan een dagelijkse calorie-inname volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) via een uitgebalanceerd koolhydraatrijk dieet met een laag vetgehalte en gepaste eiwitverhouding: min 55% koolhydraten, max 30% vetten en 15-20% eiwitten (1,0 tot 1,5g / kg lichaamsgewicht). De minimum calorie-inname voor adolescenten worstelaars varieert van 1700 tot 2500kcal/dag, bij intensieve trainingen verhoogd met een extra van 1000 kcal/dag.

Op basis van deze richtlijnen zijn succesvolle programma's in verschillende staten van VS ingevoerd om gewichtscntrole op een gezonde manier te laten verlopen. Dit standpunt verdient op zijn minst meer aandacht in Vlaanderen, indien wij de gezondheid en de carrière van onze (jonge) judoka's willen vrijwaren. De energie en tijd die verloren gaat met aftrainen, kan men beter investeren in het verwerven van technische vaardigheden, krachttraining, psychologische voorbereiding en sociale contacten. Alvorens aftrainen te adviseren zouden coaches weet moeten hebben van de lichaamssamenstelling en de skeletale leeftijd⁶ van de atleten. Daarbij dienen coaches zich te realiseren dat ongepast advies de carrière van de judoka zwaar kan hypothekeren.

● Kim Ramon, ● Peter Clarys, ● Evert Zinzen

referenties verkrijgbaar op het secretariaat

¹ gewichtsreductie of gewichtsverlies

² zie judocontact nrs. 1 en 3/2004

³ studie Vanbergen et al. in 2001

⁴ verschillende metingen om een indruk te verkrijgen van de lichaamssamenstelling

⁵ gewichtsverlies door vochtverlies = uitdroging

⁶ geeft een indicatie voor de groei