

Gewichtsreductie in kaart gebracht op de Trofee van Vlaanderen '03

Het zal de deelnemers aan de Trofee van Vlaanderen op 26 oktober '03 zeker niet ontgaan zijn. Na de weging werden zij immers gevraagd een vragenlijst in te vullen, die kadert in een onderzoek naar 'aftrainen' bij judoka's. Maar de term 'aftrainen' wordt binnen de wetenschapswereld nauwelijks gebruikt. Men spreekt er van gewichtsreductie (weight reduction).

Het onderzoek

Het doel van de studie was om informatie (data) te verzamelen in verband met gewichtsreductie bij Belgische judoka's, meer bepaald de frequentie en de gebruikte methodes. In dezelfde enquête waren we ook geïnteresseerd in de aard van de opgelopen blessures in het voorbije sportseizoen. In de eerste plaats werden de judoka's gevraagd of ze 'afgetraind' hadden voor dit

tornooi. Vervolgens waren we geïnteresseerd hoe zij te werk zijn gegaan om hun competitiegewicht te bereiken. Een volgende vraag peilde naar de begeleiding tijdens het aftrainen. Tot slot werden de judoka's gevraagd om hun gewichtsreductie-methodes op te sommen.

De Resultaten

In totaal mochten we 515 ingevulde vragenlijsten ontvangen. Slechts enkelingen weigerden de vragenlijst in te vullen. De proefgroep bestond uit 357 jongens, meer bepaald 183 cadetten (13-14 jaar), 103 beloften (15-16 jaar), 28 junioren (17-19 jaar) en 43 senioren (+20 jaar), en 158 meisjes met 75 cadetten, 48 beloften, 24 junioren en 11 senioren.

In totaal ondergingen 39,5% van de jongens en 36,7% meisjes een gewichtsreduc-

tie om in een lagere gewichtsklasse te kunnen kampen. In 79,3% (jongens) en 67,3% (meisjes) was de beslissing om af te trainen een persoonlijk initiatief van de judoka. In totaal verklaarde 39,8% te hebben afgetraind op aanraden van iemand anders. Toch kon slechts 20,7% van de jongens en 32,7% van de meisjes rekenen op een vorm van begeleiding tijdens het aftrainen.

De meest gebruikte methodes konden we indelen in 3 categorieën: namelijk aangepaste voeding, extra training en dehydratie. Onder 'aangepaste voeding' verstaan we bijvoorbeeld 'minder of gezonder eten', 'minder snoepen' en 'water drinken'. 64,9% van de jongens en 54,7% van de meisjes gebruikten dergelijke methodes tot gewichtsreductie.

Bij de jongens gebruikten 31,5 (jongens) en 35,9% (meisjes) extra trainingen.

Dehydratie methodes bestaan erin om via vochtverlies het beoogde competitiegewicht te bereiken (sauna, slapen met extra kledij, ...). Deze methodes waren van toepassing op 4,5% van de jongens en 9,4% van de meisjes).

Bespreking

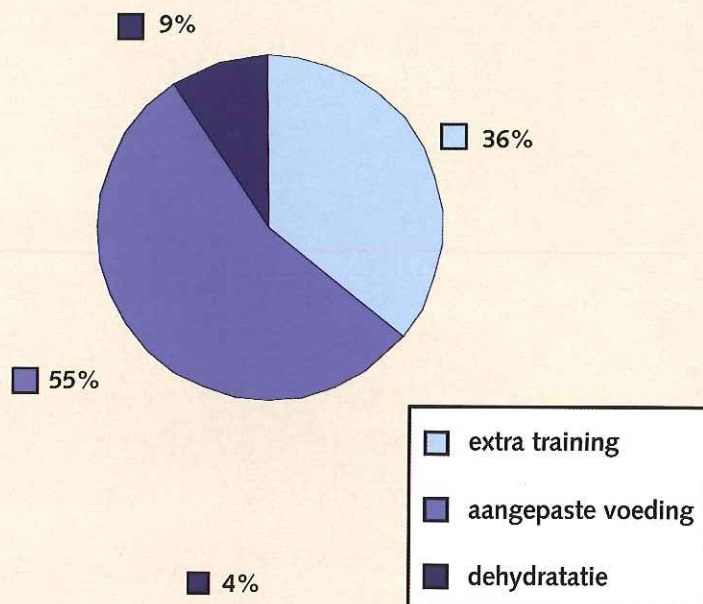
Gezien de beperkte deelname binnen bepaalde leeftijds- en gewichtscategorieën en het niveau van het deelnemersveld op de Trofee van Vlaanderen, dienen we de resultaten met enige voorzichtigheid te interpreteren en dus niet te generaliseren naar topjudo. Opmerkelijk is wel, dat een aanzienlijk aantal judoka's toch een gewichtsreductie hebben ondernomen om hun competitiegewicht te bereiken.

De manier waarop de gewichtsreductie gebeurt, is niet altijd optimaal en aangewezen. Bepaalde gewichtsreductiemethodes kunnen onmogelijk een optimale prestatie tijdens trainingen en competities garanderen. In een volgend nummer van JudoContact gaan we hier verder op in!

Met dank aan de studenten Conny Jacobs en Katrien Verbeke én Carl Vanmalderen voor de hulp bij het verzamelen en verwerken van de data.

● Peter Clarys en Kim Ramon

DAMES



HEREN

