

Aftrainen: wat kan en wat kan niet

Wanneer je aan wedstrijdjudoka's vraagt of ze aftrainen, zeggen de meeste volmondig "ja". Het lijkt alsof de meeste judoka's het logisch vinden dat wanneer je ergens op een wedstrijd iets wil doen, je moet aftrainen. Advies wordt meestal niet ingewonnen bij een diëtiste. Methodes die gebruikt worden bij senioren worden gekopieerd door jongeren. Maar in tegenstelling tot wat misschien gedacht wordt is een kind géén kleine volwassene. Zo zijn er zaken die op volwassen leeftijd tolereerbaar zijn, maar bij kinderen absoluut niet kunnen! Je geeft een 12-jarige toch ook geen pint bier...

Aftrainen is een breed begrip. Sommige mensen noemen 100g gewicht verliezen aftrainen, anderen spreken pas over aftrainen als het over een kilo of meer gaat. Sommige mensen noemen stoppen met snoepen aftrainen terwijl anderen met aftrainen extreem weinig eten bedoelen. Een duidelijke definitie voor aftrainen is er niet en in feite kunnen al deze meningen in zekere zin als aftrainen beschouwd worden. Eigenlijk is de definitie van aftrainen niet belangrijk. Iedereen mag gerust zeggen dat hij/zij moet aftrainen, wat wél belangrijk is, is dat een kind niet plots stopt met eten gedurende enkele dagen.

Waarom mogen kinderen geen extreme aftrainmethodes gebruiken:

Het grote verschil tussen een kind en een volwassene is dat een kind buiten leven en trainen ook nog eens moet groeien en ontwikkelen. Met andere woorden een kind heeft extra energie nodig om volwassen te worden.

Energie om: - alle levensfuncties in stand te houden
 - dagdagelijkse taken uitvoeren
 - trainingen af te werken
 + groeien en ontwikkelen

Bijgevolg is kinderen een strenge energiebeperking opleggen uit den boze. Naast een gebrek aan energie om hun training te voltooien, gaan ze ook nog eens een gebrek aan energie hebben om te ontwikkelen. Dit kan zware gevolgen hebben die ze voor de rest van hun leven meedragen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld een groeiachterstand oplopen en zeg nu zelf wie wil er voor de rest van zijn leven klein blijven?

Ter illustratie:

Kinderen van 8 tot 10 jaar hebben ten opzichte van volwassenen voor

dezelfde activiteit ongeveer 20-25% meer energie nodig per kilogram lichaamsgewicht. Voor jongeren tussen 11 en 14 jaar is dat 10-15% meer per kilogram lichaamsgewicht.

Ook aftrainen door dehydratatie is bij kinderen zeker geen optie. Zoals voordien gezegd zijn kinderen geen kleine volwassenen. Zo is onder andere hun zweefunctie nog niet optimaal ontwikkeld. Daardoor is de kans op hittedslag veel groter, zeker bij uitdaging.

Wat is acceptabel en wat niet

Eigenlijk mogen we geen leeftijd plakken op wanneer aftrainen acceptabel is en wanneer niet. Alles hangt af van de ontwikkeling van het kind. Sommige kinderen zijn vroeg rijp en andere pas op latere leeftijd. Waar vooral moet opgelet worden is dat de ontwikkeling van een jonge atleet nooit in gevaar komt. Men kan dit zelf een beetje in het oog houden door regelmatig te wegen en meten en die resultaten uit te zetten op een groeicurve. Die curven kunnen gewoon van het internet gedownload worden.

Gemiddeld gezien start de groeispuurt voor meisjes rond de leeftijd van 10 à 12jaar. Op hun 12^{de} bereiken ze de piek en rond de leeftijd van 15-16jaar stopt de groeispuurt.

Dat wil niet zeggen dat ze volledig volgroeid zijn! De groeispuurt is gestopt maar het verder ontwikkelen kan nog een tijdje duren.

Jongens starten later met groeien (+/- 12 à 13 jaar), op hun 14^{de} bereiken ze de piek en wanneer ze ongeveer 19 zijn stopt hun groeispuurt.

Met andere woorden: Voor zowel U11, U13, U15, U18 en zelfs nog U21 is een goed voedselpatroon met voldoende energie noodzakelijk.

Advies

U11 & U13	<ul style="list-style-type: none"> • Geen gewichtsklassen (max. verschil van 10% in de poules) • Aftrainen heeft geen zin want er zijn helemaal geen gewichtscategorieën • Leer de kinderen stelselmatig wat gezonde voeding is • Leer kinderen eten en drinken op en rond training • Zeg nog niet teveel over gewicht: Gewicht is helemaal niet belangrijk op dit moment
U15	<ul style="list-style-type: none"> • Wel gewichtsklassen • Laat kinderen vechten in de gewichtsklasse die ze werkelijk wegen • Leer kinderen gezonde voedingskeuzes maken • Leer kinderen eten en drinken op en rond training • Nadruk moet liggen op techniek, conditie, inzicht, doorzettingsvermogen, ... maar zeker niet op gewicht
U18 & U21	<ul style="list-style-type: none"> • Wel gewichtsklassen • Jongeren moeten meer en meer betrokken worden in het samenstellen van een gezond en evenwichtige voeding • Gezonde voedingskeuzes maken ≠ nooit "zondigen" Men moet leren dat af en toe zondigen kan, maar met mate en dat men op tijd moet stoppen met "zondigen" • Naarmate het niveau stijgt wordt het ook belangrijker aandacht te besteden aan voeding op en rond training
U18 & U21 internationaal	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat er een juiste gewichtscategorie gekozen wordt in het begin van het jaar, rekening houdend met groei en ontwikkeling • Stel nooit op eigen houtje een dieet samen maar vraag raad aan professionals • Zorg dat je altijd voldoende blijft eten.

(Sport)diëtiste Amelie Rosseneu
 info@amelierosseneu.be
 www.amelierosseneu.be