

Hoe kies ik mijn gewichtscategorie

Het judo seizoen is weer van start gegaan. Terwijl voor de meeste onder ons het feest van talrijke wedstrijden weer kan beginnen, zijn er waarschijnlijk ook veel judoka's die opnieuw voor een harde keuze staan, "In welke gewichtscategorie neem ik deel?". Het kiezen van de juiste categorie is niet altijd even gemakkelijk en er bestaan ook geen eenduidige richtlijnen om een dergelijke keuze te maken, want elke atleet is anders. Eén ding is zeker, in tegenstelling tot wat algemeen wordt aangenomen, is de lichtere categorie niet altijd de beste keuze. Als judoka stel je jezelf best altijd enkele vragen, het antwoord komt dan meestal vanzelf.

1 Hoeveel weeg ik op dit moment?

Het eerste wat je moet nagaan, is hoeveel je op dit moment weegt. Het kan goed zijn dat je een paar maanden geleden heel wat minder of meer woog, maar vermits we leven in het heden en niet in het verleden is alleen je huidige gewicht van belang. Misschien ben je intussen gegroeid, is je spiermassa veranderd of was het eten op vakantie gewoon te lekker.

2 Welke categorie kies je dan?

Eens je je huidig gewicht weet, kan je een categorie gaan kiezen. Wees realistisch, indien je een paar honderd gram boven een bepaalde categorie zit, kan je daar gerust wat mee spelen, maar verwacht niet dat je op miraculeuze wijze in een week plots 5kg lichter gaat wegen. Denk eraan dat de categorie waar je vorig seizoen in kampte nu niet meer van belang is.

3 Als je ervoor kiest om je gewicht te manipuleren, wat zou je dan kunnen veranderen om op een gezonde manier in je gewenste categorie te geraken?

Hou goed in het achterhoofd dat afvallen of bijkomen niet zomaar vanzelf gebeurt. Je zal ongetwijfeld iets in je voeding, manier van trainen of levensstijl moeten veranderen. Hoe ga je dit doen? Als je wil afvallen, wordt bijvoorbeeld dikwijls het advies gegeven om simpelweg gezonder te gaan eten, minder chocolade, chips en cola te verorberen of meer te sporten. Zie je dat zitten?

Sommige judoka's eten al super gezond en sporten elke dag. Hoe kan je dan nog afvallen? In dit geval vraag je best raad aan een diëtist. Zij kunnen je verder op weg helpen of je aanraden een nieuwe uitdaging aan te gaan en toch in die hogere categorie te kampen.

4 Wat is de 'Big picture'? Wat is jouw grote doel?

Er zijn judoka's die deelnemen om plezier te beleven en terecht, judo is de leukste sport die er bestaat! Hoewel het blijkbaar een 'normaal' fenomeen is in onze sport om in de lichtst mogelijk categorie te vechten, zou het spijtig zijn dat je die fun verknoeit door jezelf strenge regels op te leggen. Vechten in de categorie dat je werkelijk weegt, is waarschijnlijk veel leuker dan jezelf eerst uit te hongeren om dan voor het plezier aan een wedstrijd deel te nemen.

Wie Belgisch Kampioen wil worden, is beter wel wat bewuster bezig met zijn/haar gewicht. Als je er voor kiest in een

Amelie Rosseneu
dietitian for combat sports

ONLINE
CONSULTATIES

Let's win the battle
together

Meer info:
nutrition4combatsports@gmail.com
www.amelierosseneu.com

lagere gewichtsklasse deel te nemen, moet je er voor zorgen dat je dat gewicht enkele weken kan aanhouden en tegelijkertijd voldoende energie hebt om te winnen. Vermits de weging gewoonlijk kort tegen de wedstrijden gepland staat, is het aangeraden het grootste deel van je gewicht langzaam kwijt te raken. Er op tijd aan beginnen is dus de boodschap!

Voor onze topatleten is de gewichtscategorie-keuze van cruciaal belang. Zij moeten hun gewicht een heel seizoen tot zelfs 4 jaar kunnen aanhouden. Gelukkig worden deze judoka's bijgestaan door een professioneel team, bij wie ze steeds om raad en advies kunnen vragen. Zij hoeven deze keuze dus niet alleen te maken.

Amelie Rosseneu