

# Wat neem ik mee op wedstrijd?

Ongeacht je leeftijd, judoniveau of wedstrijdervaring zal een wedstrijddag altijd voor de nodige stress en spanning zorgen. De voorbereiding op zo'n dag is alles. Zorg dat je judotas de avond voordien reeds klaarstaat, zodat je niet door haast en stress iets belangrijks vergeet. Naast de meest elementaire zaken als een judogi, judogordel(s), vergunning en identiteitskaart mag je zeker niet vergeten de nodige voeding en drank mee te nemen.

Een wedstrijddag duurt al gemakkelijk een hele voor- of namiddag en hoewel er meestal op een judoturnooi wel iets te koop is om te eten, is dat voedsel eerder bedoeld voor de toeschouwers en minder geschikt voor judoka's die moeten kampen. Welk voedsel is dan wel geschikt? Dat hangt vooral af van jouw voorkeur. Naast het feit dat je best iets meeneemt dat je graag eet zijn er nog een aantal zaken om rekening mee te houden.

## Houd zoveel mogelijk je routine aan.

Het is niet omdat er een wedstrijd is dat je ineens iets helemaal anders moet gaan eten. Je lichaam reageert het beste op zaken dat het gewoon is om te eten. Houd daarom zoveel mogelijk je dagdagelijkse routine aan. Eet op wedstrijd zeker geen nieuwe zaken die je nog nooit hebt gegeten, je weet immers niet hoe je lichaam zal reageren.

## Kies iets dat gemakkelijk verteerbaar is.

Zowel vet als vezelrijk voedsel vertragen de vertering, bovendien zorgt de bekende wedstrijdstress voor een extra vertragende factor. Iedereen weet dat kampen met een volle maag niet echt aangenaam is, daarom kies je best voor voedingsmiddelen die snel verteerbaar zijn. Hou de zondagse koffiekoeken dus voor zondagen zonder wedstrijd en verkies eventueel wit brood over volkoren brood.

## Zorg voor de nodige energie.

Judo is een sport die voornamelijk koolhydraten gebruikt als energiebron en weinig beroep doet op vetverbranding. Je doet er dus goed aan, als je gewicht dit toelaat, de dagen voor de wedstrijden en de dag van de wedstrijd voldoende koolhydraten te eten. Koolhydraten vind je in brood, cornflakes, pasta, rijst, enz. Tussen de kampen door kan je kiezen voor snellere suikers, zoals een sportdrink, energiereep, energiegels of snoepjes.

## Voorbeeld van een wedstrijddag:

### 9:00 Ontbijt:

2 boterhammen met jonge kaas

### 10:30 Snack na de weging:

2 witte boterhammen met platte kaas en confituur en een fruitsapje

### 12:00 Na de opwarming:

300ml water en een banaan

### 12:30 Na de eerste kamp:

Paar slokjes sportdrink

### 12:45 Na de tweede kamp:

Paar slokjes sportdrink

...

### 15:00 Einde van de wedstrijddag

Pasta salade met rauwkost en kip en een glas water.

## Vergeet niet voldoende te drinken.

Naast voeding is ook vocht belangrijk. Als judoka zweet je tijdens de opwarming, zweet je terwijl je aan het wachten bent tot het jouw beurt is om te kampen en zweet je tijdens de kampen zelf. Zweet is in feite vochtverlies, wanneer teveel vocht verloren gaat, kan dat leiden tot prestatieverlies. Daarom drink je best zowel na de opwarming als tussen de kampen door. Je kan kiezen voor water of een sportdrink.

Als extraatje kan je ook voor je supporters en coach wat water voorzien, zij hebben immers dit vocht nodig om hun stembanden te smeren!

*Amelie Rosseneu,  
Diëtiste gevechtssporten*



[www.ameliorosseneu.com](http://www.ameliorosseneu.com)