

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

Anne-Marijke Ambergen,
IOC Gediplomeerd Sportdiëtist,
lid Team Voeding NOC*NSF





Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

- Inhoud van het protocol
- Randvoorwaarden
- Aanpak
- Discussiepunten
- Implementatie
- Communicatiemiddelen
- Aanvullingen



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

- *Hallo Bodynet,*

Ff een vraagje: hoe kun je het snelste veel kilo's in een week verliezen, zodat je kan inwegen op een roeiwedstrijd. Alles is geoorloofd. Het liefste en ideaal zou zijn om daarna in de twee uur tussen de weging en wedstrijd weer heel veel aan te komen.

Groetjes!



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

- *Geen koolhydraten en zout meer eten op 200gr groenten per dag na. verlies je al je vocht wat al zo'n 3-5kg in een week is. probleem is dat je dan ook niks meer tijdig in je spierglycogeen hebt zitten en dus ook niet meer goed kan presteren tijdens de wedstrijd. Kortom in 1 week veel verliezen gaat je niet lukken zonder aanzienlijk prestatie verlies. Je had veel eerder moeten beginnen met je gewicht onder controle te krijgen als je aan wedstrijden mee wilde gaan doen. Dit is niet iets wat je even in een weekje kan fixen.*

Maar goed de wereld zit vol met dwazen die denken dat het wel kan en het dan maar op de harde manier moeten leren.



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

Inhoud

- Nieuwe “Gouden Standaard”
- Geschreven voor begeleidingsteam incl. sportdiëtisten
- Belangrijkste verandering ten opzichte van huidige praktijk:
 - Streven naar “op gewicht” zijn 1 week voor belangrijke wedstrijd
 - Op tijd starten en geleidelijk afvallen ipv “crashen”
 - Buiten wedstrijden streven naar max 5% boven wedstrijdgewicht
 - Streven naar max 1.5% op vocht in laatste 24 uur
- Ligt nog ver van huidige praktijk af: voor huidige top aangepast implementeren
- Stap voor stap invoeren binnen de trajecten/bonden:
implementatie document voor Sportdiëtisten



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

Randvoorwaarden

- Coach, sporter, team, begeleidingsteam, sportdiëtist/sportvoedingskundige gedragen
- Club en bond gedragen
- Ouders betrekken
- Planning
- Monitoring



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

Aanpak

- 4 stappen
- **Stap 1**
 - Doelen stellen: vastleggen wedstrijdgewicht.
 - Stroomschema in ontwikkeling
 - Probleemgebied: jonge kinderen in de groei
 - Regels sport/Inweeg regels
 - Sportspecifiek maken

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

■ Stap 2

- Aan de slag met de sportdiëtist: gewicht stabiel houden of afvallen:
 - Afhankelijk van kwijt te raken gewicht (einddoel: 1 week voor wedstrijd op gewicht)
 - 0,5-1 kg per week (500-1000kcal minder dan behoefte)
 - 2,3g/kg eiwit en 60% van behoefte in energie (Mettler, Mitchell, Tipton, 2010) Voor beter behoud spiermassa.



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

■ **Stap 2 (vervolg)**

- Aan de slag met de sportdiëtist: gewicht stabiel houden of afvallen:
 - Buiten wedstrijdseizoen streven naar maximaal 5% boven wedstrijdgewicht
 - Zomer/winterstop gebruiken om dichterbij wedstrijdgewicht te komen



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

■ **Stap 3**

- Monitoren van de gedragsverandering en volgen van het voedingsadvies door de sportdiëtist/sportvoedingskundige.
- Gewicht volgen op niet belastende manier (individueel bepalen)
- Lichaamssamenstelling regelmatig meten
- Hydratiestatus meten



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

- **Stap 4**
- Post inweegstrategie
 - Afhankelijk van weegmoment en tijd om te herstellen
 - In bijlage beschreven hoe het beste aan te pakken
 - Altijd in overleg en met goedkeuring van de coach.



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

■ Implementatie

- Apart document voor het implementeren van het protocol binnen een team/ploeg/club/bond
- Stapsgewijze aanpak voor gedragsverandering
- Aangepaste aanpak voor huidige top: gedragsverandering duurt lang



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

■ Communicatiemiddelen

- Vervolgstap: hoe brengen we het protocol naar de sporters/coach/begeleiding etc.
- Binnen Team Voeding in overleg met communicatiedeskundigen

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

- Vragen??



Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

ACHTERGROND

▪ Lichte roeiers

▪ gemiddeld gewicht

70,00 kg voor mannen 57,00 kg voor vrouwen

▪ maximaal gewicht

72,50 kg voor mannen 59,00 kg voor vrouwen

▪ Stuur

▪ hoeft niet van zelfde kunne te zijn

▪ weegt zo mogelijk met ploeg

▪ mannen ten minste 55,00 kg eventueel met 10 kg ballast

▪ vrouwen ten minste 50,00 kg eventueel met 10 kg ballast

▪ zelf voor ballast zorgen!

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

ACHTERGROND

- **Wegen**
 - Lichte roeiers
 - elke wedstrijddag wegen
 - tussen 1 en 2 uur voor 1e race van dat wedstrijdnummer
 - Stuur
 - maar 1 keer per dag wegen tussen 1 en 2 uur voor 1e race
 - plus melden dat hij voor meerdere nummers wil wegen
- **Kleding bij wegen**
 - Lichte roeiers
 - minimaal (meer mag) roeitenu (verenigingstenu hoeft niet)
 - Stuur
 - maximaal (meer mag niet) roeitenu, dus
 - geen 'wandeltenu'
 - zonder schoenen of onderkleding (ondergoed mag wel)

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

ACHTERGROND

Tabel mannelijke judoka:

Senioren	-20 jaar	- 17 jaar	- 15 jaar	- 12 jaar	- 10 jaar	- 8 jaar
5 minuten	4 minuten	4 minuten	3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten
Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	10/11 jaar	8/9 jaar	6/7 jaar
						Evt. aanpassen*.
					Evt. aanpassen*.	- 18 kg
				Evt. aanpassen*.	- 21 kg	- 21 kg
				- 24 kg	- 24 kg	- 24 kg
				- 27 kg	- 27 kg	- 27 kg
			Evt. aanpassen*.	- 30 kg	- 30 kg	- 30 kg
			- 34 kg	- 34 kg	- 34 kg	- 34 kg
			- 38 kg	- 38 kg	- 38 kg	- 38 kg
			- 42 kg	- 42 kg	- 42 kg	Evt. aanpassen*.
		- 46 kg**	- 46 kg	- 46 kg	Evt. aanpassen*.	
		- 50 kg	- 50 kg	- 50 kg		
	- 55 kg**	- 55 kg	- 55 kg	+ 50 kg		
- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg			
- 66 kg	- 66 kg	- 66 kg	- 66 kg			
- 73 kg	- 73 kg	- 73 kg	+ 66 kg			
- 81 kg	- 81 kg	- 81 kg				
- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg				
- 100 kg	- 100 kg	+ 90 kg				
+ 100 kg	+ 100 kg					

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

ACHTERGROND

Tabel vrouwelijke judoka:

senioren	- 20 jaar	- 17 jaar	- 15 jaar	- 12 jaar	- 10 jaar	- 8 jaar
5 minuten	4 minuten	4 minuten	3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten
Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	Vanaf 12 jaar	10/11 jaar	8/9 jaar	6/7 jaar
						Evt. aanpassen*.
					Evt. aanpassen*.	- 18 kg
				Evt. aanpassen*.	- 20 kg	- 20 kg
				-22 kg	-22 kg	- 22 kg
				- 25 kg	- 25 kg	- 25 kg
			Evt. aanpassen*.	- 28 kg	- 28 kg	- 28 kg
			- 32 kg	- 32 kg	- 32 kg	- 32 kg
			- 36 kg	- 36 kg	- 36 kg	- 36 kg
		- 40 kg	- 40 kg	- 40 kg	- 40 kg	Evt. aanpassen*.
		- 44 kg	- 44 kg	- 44 kg	Evt. aanpassen*.	
- 48 kg	- 48 kg	- 48 kg	- 48 kg	- 48 kg		
- 52 kg	- 52 kg	- 52 kg	- 52 kg	+ 48 kg		
- 57 kg	- 57 kg	- 57 kg	- 57 kg			
- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg			
- 70 kg	- 70 kg	- 70 kg	+ 63 kg			
- 78 kg	- 78 kg	+ 70 kg				
+ 78 kg	+ 78 kg					

Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklassensporters

ACHTERGROND

- **Dag na weging maximaal 5% zwaarder**
De officiële weging blijft de avond voor de wedstrijddag. Wel kan er op de dag van de wedstrijden, voor aanvang gecontroleerd worden op gewicht. Het gewicht mag dan maximaal 5% boven het maximaal toegestane gewicht zijn (b.v. -100 is dan max. 105kg).
- **Weging Cadetten (-18)**
De weging voor cadetten zal plaatsvinden op de dag van de wedstrijden.