

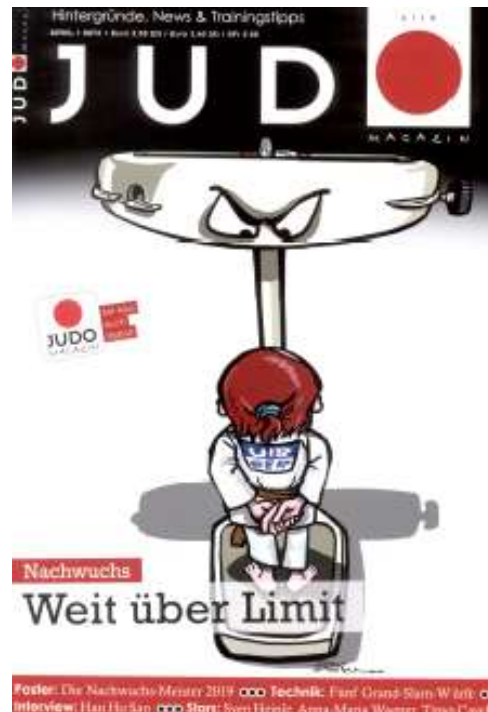


## *Heute im Angebot*

- Ernährung allgemein
- Ernährung im Ausdauer- und Kraftbereich
- Bedarfsorientierte Ernährung/ Energiebereitstellung
- **Gewichtmachen**



# Gewichtmachen



**Wie sind Eure Erfahrungen mit diesem Thema?**



# Gewichtmachen



„Früher - und meistens heute noch - war es in Sportarten mit Gewichtsklassen üblich, überflüssiges Körpergewicht durch Ausscheidung von Flüssigkeit loszuwerden" (Konopka, 1990, S. 133)



# Gewichtmachen



Durch den Verlust von mehr als 2 % der Körperflüssigkeit wird die Leistungsfähigkeit bereits enorm herabgesetzt!



## Gewichtmachen



Besser ist es, durch richtige Ernährung in Zusammenhang mit dem richtigen Training langfristig auf das gewünschte Wettkampfgewicht hinzuarbeiten.

Dabei geht es nicht darum, den Flüssigkeitsgehalt des Organismus zu vermindern, sondern die Fettspeicher abzubauen.



# Gewichtmachen



Dafür gelten prinzipiell folgende Richtlinien:

1. Man muss mit der Nahrung weniger Energie aufnehmen.
2. Man muss durch Beibehaltung des Trainings mehr Energie ausgeben, als man aufnimmt, damit die Energiebilanz negativ wird und der Organismus auf die Fettreserven zurückgreifen muss.
3. Man kann den Abbau von Fett fördern, wenn man die Nährstoffrelation ändert:  
wenig Kohlenhydrate,  
reichlich Eiweiß ohne Fett.



## Gewichtmachen



Ein hoher Eiweiß Anteil in der Nahrung regelt das Appetitverhalten, steigert die Aktivität des Stoffwechsels und ermöglicht die Fortsetzung des Trainings, insbesondere des Krafttrainings.

Da eine solche Ernährungsweise notgedrungen einseitig wird, besteht die Gefahr von Mangelzuständen, so dass eine solche Diät immer nur vorübergehend anzuwenden ist.

Mangelzuständen vorbeugen kann man, indem man darauf achtet, nur hochwertige Nahrungsmittel zu verwenden" (Konopka, 1990, S. 134).



## Gewichtmachen



Das Gewichtmachen im Kinder- und Jugendalter ist nicht empfehlenswert, da es durch Mangelerscheinungen langfristig zu Stoffwechsel und Wachstumsstörungen führen kann!

Ein langsames Hineinwachsen in die nächste Gewichtsklasse, insbesondere in Bezug auf die langfristige Kraftentwicklung, ist für die langfristige Leistungsentwicklung einem kurzfristigen Wettkampferfolg immer vorzuziehen !





# Gewichtmachen



**So weit, so gut!**

**Leider sieht es im richtigen Leben etwas anders aus!**



# Gewichtmachen



Gewichtsprüfungen des Nachwuchsbundestrainers zeigen, dass die Talente in vielen Fällen zu schwer sind für ihre aktuelle Gewichtsklasse. Wie schon vor vier Jahren (*Judo Magazin* 04/2015) fordern sie ein Umdenken aller Beteiligten, um junge Judokas zu schützen und langfristig zu fördern

Von Iljana Marzok



## Gewichtmachen



Um sich ein Bild über den Stand der aktuellen U18-Jahrgänge 2002, 2003 und 2004 zu machen, hat der Bundestrainer die Jugendlichen bei zwei Maßnahmen am Anfang des Jahres 2019 auf die Waage gebeten.

**Das Ergebnis ist erschreckend.**



## Gewichtmachen



Das Mittelwert-Ergebnis:

Sieben Athletinnen lagen komfortabel in ihrem Gewichtslimit, zwei lagen leicht über den Limit (< 1,5 Prozent).

Von den verbliebenen 15 Athletinnen müssen 14 im Schnitt 4,5 Prozent ihres Körpergewichts manipulieren, um die angestrebte Gewichtsklasse zu erreichen.

Eine Athletin lag sogar bei 12,5 Prozent mehr Gewicht.



## Gewicht machen



Im männlichen Bereich sah es vermeintlich besser aus, doch auch diese Zahlen sind zu hoch:

- Vier Athleten lagen im Gewichtslimit, zwei leicht über den Limit (< 1,5 Prozent).
- 11 Athleten mussten im Schnitt 3,4 Prozent Gewicht machen, um ihr Limit zu erreichen.
- Auch im männlichen Bereich gab es einen Athleten, der 11 Prozent über seiner angestrebten Gewichtsklasse lag.



## Gewichtmachen



Was bedeuten diese Prozentangaben konkret?

Betrachten wir die Ergebnisse für die Gewichtsklassen bis 63 Kilo und 73 Kilo, würden die Judokas bei 1,5 Prozent „Übergewicht“ 63,9 Kilo und 74,1 Kilo wiegen.

Der Durchschnitt im weiblichen Bereich lag aber bei 4,5 Prozent, was für eine 63-Kilo-Kämpferin 65,8 Kilo bedeutet.

Im männlichen Bereich bedeuten 3,4 Prozent 75,5 Kilo für die Klasse bis 73 Kilo.



## Gewichtmachen



Für den Erwachsenenbereich wäre das je nach Trainings- und Wettkampfphase ein durchaus vertretbares Ergebnis.

Aber hier geht es um Jugendliche in der Entwicklung:

„Meistens wird von den Trainern und Sportlern die freie Zeit und Weihnachten vorgeschoben . Das kann auch gerne stimmen.

Aber da reden wir von maximal einem Kilo", sagt Tsafack.



## Gewichtmachen



Zwei Wochen vor den Deutschen Meisterschaften.

Im internationalen Trainingscamp wurden sie wieder zu verschiedenen Tageszeiten gewogen.

Sechs Judokas lagen in ihrem Gewichtslimit oder erreichten während des Trainingslagers ihr Gewichtslimit.

Die zwölf weiteren hatten nach dem Erreichen des Wettkampfgewichts im Durchschnitt wieder 4,9 Prozent zugenommen (63-Kilo-Athletin: 66, 1 Kilo; 73-Kilo-Athlet: 76,6 Kilo).

Ein deutliches Zeichen, dass viel Gewicht gemacht wird





## Gewichtmachen

Verfolgt man die Datenlage einiger junger Judokas länger, ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt klar ersichtlich.

Gestörtes Essverhalten und hormonelle Störungen sind nicht auszuschließen.





## Gewichtmachen

Dabei wird empfohlen, dass Kinder und Jugendliche auf das „Gewichtmachen“ ganz verzichten sollten (Braumann & Uhrhausen, 2002).

Der Nachwuchs wächst und steckt noch in der Entwicklung.

Der Körper reagiert sensibel auf jeden Mangel an Flüssigkeit, Energie und Nährstoffen.

Störungen im Wachstum und in der Entwicklung sind mögliche Folgen davon.





# Gewichtmachen

Auch wenn Langzeitstudien über den Nachwuchsbereich hinaus fehlen, werden einige Nebenwirkungen vom wiederholten Gewichtmachen deutlich:

- verminderte Leistungsfähigkeit
- erhöhte Verletzungs- und Infektanfälligkeit.





## Gewichtmachen



Trainer sollten die Gesundheit ihrer Nachwuchsathleten schützen.

Eine 15-Jährige oder ein 16-Jähriger ist nie mit einem erwachsenen Judoka im Olympiaqualifikationszyklus zu vergleichen.

Das Ziel in diesem Alter sollte sein, ein besserer Judoka zu werden, weitere Fähigkeiten zu erwerben und sich körperlich zu entwickeln.



# Gewichtmachen



**Die Gesundheit junger Judokas zu riskieren sollte/darf nicht akzeptiert werden.**



# Gewichtmachen



## Quellen:

DJB Judo-Trainer C Ausbildung, 2009

Judo- Magazin, April 2019

Lehrbriefe des Deutschen Judo Bund, Trainer-C und Fachübungsleiter Judo, 1. Auflage 1995