

Waarom moet ik hardlopen voor betere judoprestaties?

Om daar antwoord op te geven moet je iets weten over energiesystemen van ons lichaam. Inspanning leveren kost energie. Naargelang de duur en de intensiteit van de inspanning doet ons lichaam beroep op verschillende energiesystemen (zie Figuur 1). Bij elke inspanning werken verschillende energiesystemen samen, maar afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning verschilt hun relatieve bijdrage tot de energielevering.

	Zonder zuurstof en geen lactaat <i>(Anaeroob alactisch)</i>	Zonder zuurstof met lactaat <i>(Anaeroob lactisch)</i>	Met voldoende zuurstof <i>(Aeroob)</i>
Brandstoffen	ATP - CP	Glycogeen	Glycogeen + vetten
Snelheid van energielevering	Zeer vlug	Vlug	Traag
Hoelang volhouden	Zeer gering	Gering	Lang
Type inspanning	Een judo aanval of verdediging	Een judo wedstrijd	Hardlopen (duurloop)

Figuur 1: Verschillende energiesystemen

Alle energie dat het lichaam nodig heeft moet uiteindelijk in de vorm van AdenosineTrifosfaat (ATP) geleverd worden. Het lichaam heeft een voorraad van ATP voor enkele seconden. Het lichaam kan echter koolhydraten, eiwitten en vetten afbreken tot ATP.

In een judowedstrijd van vier minuten geschiedt de energielevering dus vooral zonder zuurstof met lactaat (anaëroob lactisch) en is de benodigde brandstof glycogeen. Glycogeen, is een suiker (koolhydraat) dat vooral in lever en spieren wordt opgeslagen. Glycogeen is een snel beschikbare energie voorraad. Tijdens (intensieve) inspanning gebruikt het lichaam de in de spier aanwezige glycogeen voorraad voor het leveren van energie. Een hoog aerob vermogen, gecombineerd met de juiste voeding, zorgt voor een snellere aanvulling van glycogeen. Dit geeft als resultaat dat judoka's tussen de wedstrijden sneller herstellen.

Maar pas op:

Aerobe training vermindert het anaerobe lactische vermogen en dat heb je juist nodig voor wedstrijd judo. Stichting Bushi Arnhem periodiseert (zie prestatie monitoring) daarom ook het judoseizoen om op het gewenste moment te kunnen pieken.