

Kannanotto U18 ikäisten ja sitä nuorempien iltapunnitukseen kansallisissa kilpailuissa

Pyynnöstä otan kantaa Judoliiton kilpailu- ja sääntövaliokunnan ehdotukseen luopua lasten ja nuorten iltapunnituksesta Samurai Cup- ja kansallisissa kilpailuissa. Ehdotuksen tavoitteena on suojella nuoria judokoita urheilu-uraa haittaavalta ja kasvuikäisien kohdalla turhalta painonpudotukselta.

1. Yleisesti tiedetään, että iltapunnitukset lisäävät houkutusta/kiinnostusta pudottaa painoa, mihin kamppailulajeissa valitettavasti on vahvat perinteet.
2. Judoliiton on tärkeä olla ohjeistamassa ja säännöillä luotsaamassa aloittelevia urheilijoita ja heidän valmentajiaan suuntaan, jossa epäterveet ja nuoren urheilijan kehitystä vaarantavat tavat (kuten kasvuikäisen painonpudotus) estetään.
3. Aamun tarkistuspuunnitukset eivät hillitse/estä painonpudotusta vaan rankaisevat vain jos sattuu jäämään kiinni.

Miksi painonpudottaminen on kasvuikäisten kohdalla järjetöntä?

Nuorten valmennuksessa on aina hyvä pyrkiä pitkäjänteisyyteen ja kamppailulajeissa kasvuikäisinä vasta rakennetaan fyysistä ja taidollista perustaa tulevalle kovalle harjoittelulle ja kilpauralle. Toistuva painonpudotus ja siihen liittyvä väliaikainenkin energiavajeessa oleminen ei edesauta tätä perustan rakentamista millään tavalla. Lisäksi painonpudotus häiritsee palautumista rasituksesta ja siten vaikuttaa negatiivisesti harjoittelusta saatavaan hyötyyn.

Lisäksi viime vuosina, kun olen työskennellyt syömishäiriöisten nuorten kanssa, niin olen oppinut ymmärtämään, että kaikenlainen vähäiseltäkin kuulostava laihduttaminen ja syömisen pikkutarkka säätäminen on riskialtista nuorille henkilöille. Erityisesti sellaisille, jotka sattuvat olemaan pedanttisia ja tavoitteellisia perusluonteeltaan. Painonpudottaminen ja painon tarkkailu voivat lähteä yllättävän helposti ”käsistä” ja syömisen häiriintymisen riski on olemassa.

Oulussa 8.6.2022

Jaana Ronkainen

Lastenlääkäri, 6. dan

Luettavaa 2/2010 Judolehti:

Kasvuikäisen painonpudotus

– ei mikään leikin asia