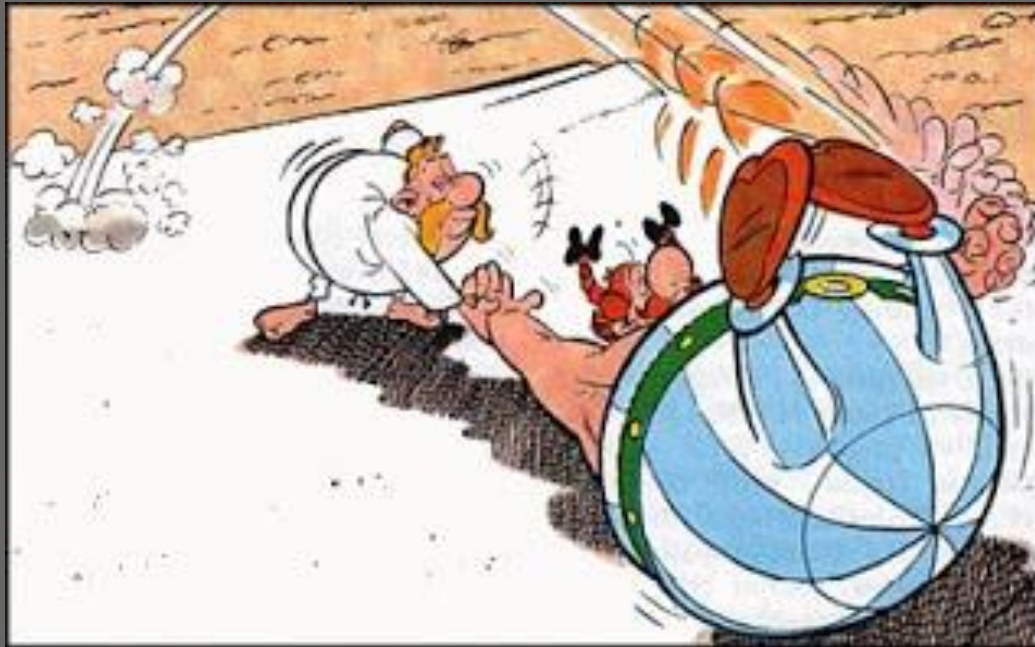




Implementatie Onderzoeksresultaten



Gewicht Maken



Wat is het probleem?



Onverantwoord Gewicht Maken

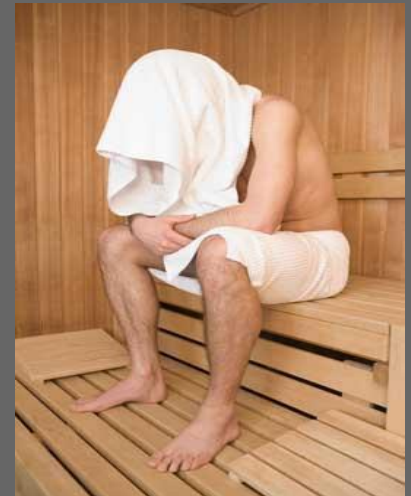
- Probleem ontstaat pas als negatieve gevolgen optreden van te veel, te vaak & onverantwoord gewicht maken:
 - Prestatieverlies
 - Blessures & ziekte
 - Obsessie met eten waardoor:
 - Eetproblematiek
 - Stoppen met judo





Waar ligt de grens?

- Ethisch: hoe ver ben je bereid te gaan voor de sport?
 - Sporters geven aan pas af te zien van een methode als het hun prestatie negatief beïnvloedt, ongeacht de gezondheidsrisico's
- Prestatief: Wanneer schiet je je doel voorbij?



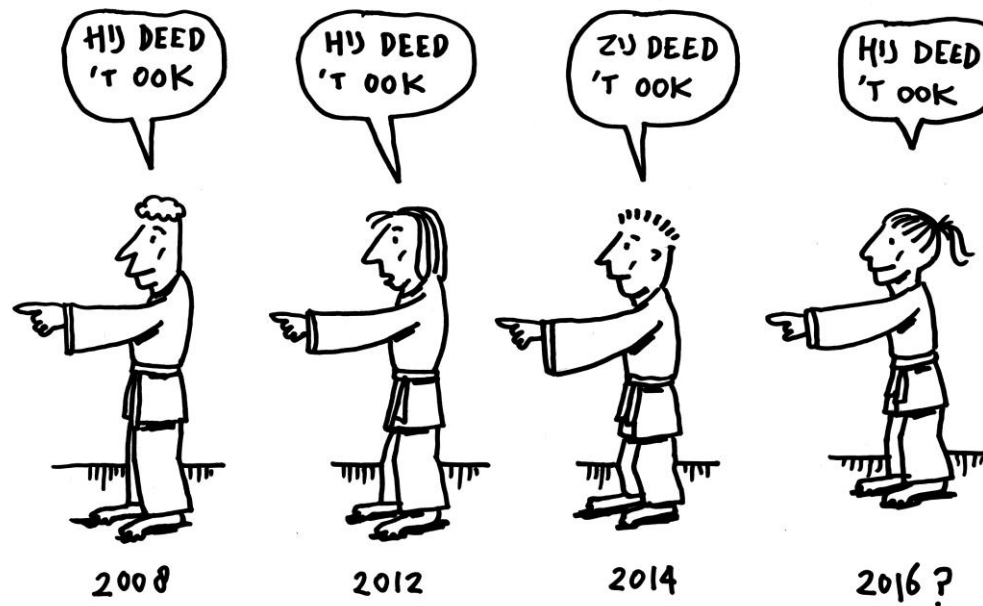


Implementatie: hoe komen we tot verantwoord gewicht maken?

- Opstellen van richtlijnen is onvoldoende
 - Richtlijnen 1999 Langenhorst & Schers
- Bang maken voor negatieve gevolgen werkt niet
 - (vergelijk roken, actieve leefstijl)
- Onverantwoord gewicht maken ingebakken in Judo Cultuur



CULTUUROMSLAG NODIG



→ Het gaat dus om **GEDRAGSVERANDERING**



Social Marketing

- Stap 1: gedrag in kaart brengen: wat doen ze en waarom?
- Stap 2: strategiebepaling: waar willen we naar toe?
 - Wat zijn de doelgroepen?
 - Wat is het gewenste gedrag?
 - Wat zijn barrières en incentives
- Stap 3: plan van aanpak
- Stap 4: implementatie
- Stap 5: evaluatie





Doelgroepen

- Judoka's
 - Topjudoka's
 - Beginnende judoka's
- Omgeving van de judoka
 - Ouders
 - Trainers
 - Judo organisaties (clubs, verenigingen, (inter)nationale bond)
- Overige stakeholders (o.a. VSG, NVSF, VSPN, VSN)
 - Zijn bij het onderzoek betrokken geweest





Belemmeringen voor verantwoord gewicht maken

- Afvallen hoort bij de sport & wordt als positief ervaren
- Men denkt in een lichtere klasse meer kans te hebben op presteren.
- Betrouwbare informatie is moeilijk vindbaar en richtlijnen zijn onbekend
- Op gewicht maken heerst een taboe. Kenbaar maken van problemen leidt tot 'gezichtsverlies'

“onder elkaar werd er niet zo over gesproken eigenlijk [...] ik weet het niet, het is gewoon taboe of zo. Hoe slanker, hoe magerder hoe beter je de spieren zag en ja daar ging je dan ook maar in mee.



judoka's zijn bang niet te presteren als ze een gewichtsklasse hoger gaan.





Er is geen begeleiding of de begeleiding sluit niet aan.



“...ik ben wel eens naar een diëtiste geweest en daar kreeg je dan voedingsadvies bij en daar keek je dan naar. En wat je dan in een dag moest eten at je normaal gesproken niet eens in een week tijd...”



Belemmeringen voor verantwoord gewicht maken

- Door nieuwe regelgeving met langere hersteltijd is er meer ruimte om extreem af te vallen. Mensen die het goed doen zijn in het nadeel.

“mensen zoals ik, in de middenmoot, die netjes altijd op hun gewicht letten en het altijd goed doen, zijn zwaar in de nadeel nu”

- De regelgeving binnen de sport maakt verantwoord gewicht maken moeilijk (punten ranglijst, kwalificatietrajecten)

“op gegeven moment ben je dan de beste van Nederland en heb je dan alle privileges om naar EK's, WK's, Olympische Spelen en noem maar op allemaal te gaan dus eh [...] je moet het gewoon doen, haha. Dat wordt van je verwacht”.



Incentives voor verantwoord gewicht maken

- Onverantwoord gewicht leidt tot klachten, blessures en prestatiedaling.

“doordat ik het laatste jaar zoveel moest afvallen bleef ik geblesseerd... sinds 2008 ben ik eigenlijk steeds net-aan-fit geweest voor een EK of een WK, maar voor die andere toernooien was ik gewoon niet fit genoeg doordat ik moest afvallen en door de blessures”.
- Bewustwording van de positieve invloed van voeding op prestaties en herstel:

“ik ben er later in mijn carrière achter gekomen wat voeding eigenlijk voor je kan doen [...] en dan ga je ineens merken dat je sneller herstelt als je goed eet, je het serieus doet en er de tijd voor neemt, dat je ook echt wel afvalt”
- ook gericht met voeding bezig zijn kan helpen te focussen



Incentives voor verantwoord gewicht maken

- Door verantwoord afvallen heb je minder stress en meer energie over voor het judoën zelf



- Als de coach en de Judo Bond Nederland doorgroeien stimuleren is er minder noodzaak om te blijven afvallen.
- Goede voorbeelden van judoka's die goed presteerden nadat ze een gewichtsklasse hoger zijn gegaan



Plan van aanpak per doelgroep

- Product: het gewenste gedrag → verantwoord gewicht maken
- Prijs: voordelen van het gewenste gedrag moeten groter zijn dan de kosten
- Plaats: randvoorwaarden moeten aanwezig zijn (juiste voeding, juiste informatie)
- Promotie:
 - Differentiëren in thematiek:
 - Beginnende judoka's en ouders: focus op algemene gezondheid
 - Oudere judoka's en coaches: focus op prestatie
 - rekening houden met de generatie van de doelgroep:
 - Manier van communiceren, leren, inspireren (rolmodellen)
 - Mediagebruik
 - Look & feel
- Personen: betrokkenheid van alle stakeholders is nodig



Implementatie

- Belangrijkste bottleneck:
→ wie neemt de verantwoordelijkheid?





Tools

- Richtlijnen voor verantwoord gewicht maken
- Publieksboekje met belangrijkste onderzoeksresultaten
- Cartoons met de belangrijkste boodschappen
- Informatie over gewicht maken op website JBN
- Campagne verantwoord afvallen met website, facebookpagina & kick-off
- Ontwikkeling voorlichting en bijscholingsmaterialen
- Testimonials van ambassadeurs en rolmodellen



- Applicatie met tijdlijn waarin iedere doelgroep herhaaldelijk de juiste prikkels tot gedragsverandering krijgt







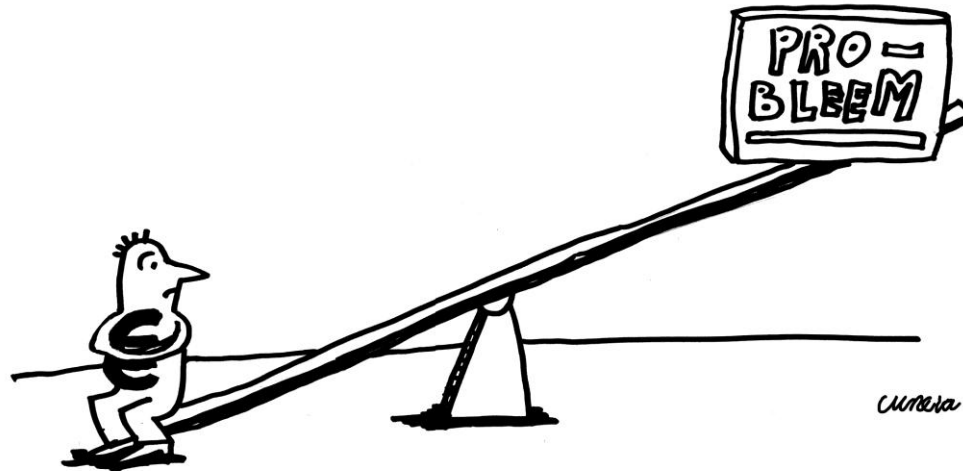
Aanbevelingen

1. Stel judo-specifieke richtlijnen op en implementeer deze in de praktijk
2. Zorg voor voorlichting en kennisverbreding over de volle breedte
3. Zet in op een cultuuromslag en gedragsverandering
4. Zorg voor passende en structurele begeleiding.
5. Overweeg het aanpassen van de reglementen:
 - a. van het weegmoment
 - b. van het puntensysteem



Aanbevelingen

6. Monitor het afvalproces
7. Stimuleer doorgroeien
8. Doorbreek het taboe en maak gewicht maken bespreekbaar
9. Beschouw voeding als vriend, niet als vijand.
10. Integreer gewicht maken binnen het beleid van de Judo Bond Nederland



PROBLEEM WORDT ERKEND
MAAR DE KOSTEN VAN AANPAK
WEGEN TE ZWAAR