



Gewicht Maken in Wedstrijdjudo

Een onderzoek naar omvang, aard, motieven en effecten van gewicht maken op de gezondheid en prestaties van wedstrijdjudoka's

Dr. A.P. (Karin) de Bruin ¹ & Drs. J.S.I. Gal ²

¹ Karin de Bruin Sportpsycholoog, Amsterdam

² Jessica Gal Sportartsen, Amsterdam





Mede-onderzoekers

Lenya Witlox¹, Jocelyn Petter², Evi Sommen², Daniëlle Vermeulen³,
Maarten Baum³, Jessica Nillesen⁴ en Suzanne Hak⁵

Onder begeleiding van:

¹ Prof. Dr. P.J. Beek, Vrije Universiteit Amsterdam, Fac. Bewegingswetenschappen, MOVE

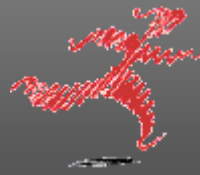
² Prof. Dr. L. Woertman, Universiteit Utrecht, Afdeling Klinische en Gezondheidspsychologie

³ Dr. S. Doosje, Universiteit Utrecht, Afdeling Klinische en Gezondheidspsychologie

⁴ Dr. R. Marsman. Saxion, University of Applied Sciences, Toegepaste Psychologie

⁵ Mw. M. Baauw, Haagse Hogeschool, Academie voor Gezondheid, Voeding en Diëtetiek

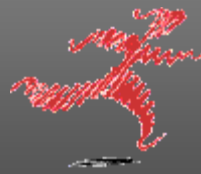




Projectfasen

1. Literatuuronderzoek
2. Opstellen en valideren vragenlijst
 - Vragenlijst gebaseerd op o.a. Artioli et al. 2010
 - Recent onderzoek met aanbevelingen (Franchini et al. 2012)
3. Kwantitatief vragenlijstonderzoek onder 467 wedstrijdjudoka's
 - Epidemiologie van gewicht maken
 - Gevolgen gezondheid en prestaties
 - Analyses van o.a. antecedenten en invloeden
4. Interviews 18 (oud-)judoka's en gesprekken ouders, trainers, begeleiders
5. Implementatie





“Waarom ik echt ben gestopt is door het afvallen. Echt, dat is.... die gewichtsklasse... je kan wel doorgaan, je kan wel doorgaan want het is een hele leuke sport, maar die gewichtsklasse dat is gewoon heel zwaar... Daarom ben ik gestopt. Ik kon niet meer, ik was helemaal op. Geestelijk, lichamelijk. Zonde, want ik kon nog wel leuke medailles winnen denk ik.” (oud-judoka)



Gewicht maken in Wedstrijdjudo





Steekproef vragenlijstonderzoek

- 389 wedstrijdjudoka's (118 ♀ , 260 ♂) van judoclubs, selecties JBN
- Gemiddeld 17 jaar (SD = 4.4), tussen 12 en 51 jaar
- Zonder de hoogste gewichtsklassen die niet hoeven afvallen
- Twee groepen:
 - **Topjudoka's** (n=196): Judoka's in de nationale selectie van de JBN en/of NK-medaille hebben behaald
 - **Recreatieve judoka's** (n= 192): overige judoka's.



Wat gebeurt er in Nederland?

- Prevalentie: 79.2% van de judoka's valt af (Literatuur: 63-89%)
 - Topjudoka's vaker dan recreanten (84.1% versus 74.5%)
- Mate: 2.6% lichaamsgewicht, oplopend tot 10.5% (Literatuur: 2.5-8.5%)
 - Topjudoka's meer dan recreanten (3.1% versus 2%)
 - 31.4% valt in totaal meer af dan 3% (NB: richtlijnen maximaal 2-3%)
- Gemiddeld 6 keer per seizoen, van 0 tot 30 keer (Literatuur: 2-5x, range 0-30)
- Gemiddeld in 10 dagen, van 0 tot 60 dagen (Literatuur: 7 dagen, range 0-60)
 - Vrouwen nemen langer de tijd dan mannen (13 dagen versus 10 dagen)
- Voor het eerst op 13.6 jarige leeftijd, zelfs vanaf 6 jaar (Literatuur: 12.5-17 jaar)



Wat gebeurt er in Nederland? (2)

- Onverantwoorde methoden:
 - Naast geleidelijk, veel op vocht: weinig/niet drinken, dragen/trainen warme kleding
 - Topjudoka's > recreanten; senioren > junioren; mannen > vrouwen
 - Extreme methoden: 8.3% laxantia; 5.6% braken; 3% diuretica ($\pm 5\%$ vroeger): onderrapportage?
- Grootste gedeelte in laatste week: 2.25% lichaamsgewicht
 - Vrouwelijke topjudoka's laten het minder op de laatste week aankomen
 - 48.2% valt meer dan 1 kilo af in de laatste week (NB: richtlijn 0.5-1 kg per week)
- Grote gewichtsschommelingen, vaak oplopend door de judocarrière:

"Oh, nu mag ik alles eten en drinken want ik hoef niet af te vallen. Met dat gevoel kwam je dan ik weet niet hoeveel kilo's aan. En dan moest je weer afvallen en dan kon dat vaak niet eens meer op een gezonde manier..."
- Te lang in dezelfde (lage) gewichtsklasse blijven:

"Je hebt altijd het gevoel als ik ga overstappen dan is het maar weer afwachten of ik in een keer scoor in die andere gewichtsklasse, dus je gaat dat heel lang uitstellen, en zolang die prestaties eigenlijk blijven heb je het er ook voor over om elke keer weer goed of ook slecht af te vallen"
- Veelal onbegeleid: mannen (79.9% ♂) vaker dan vrouwen (59.5% ♀)

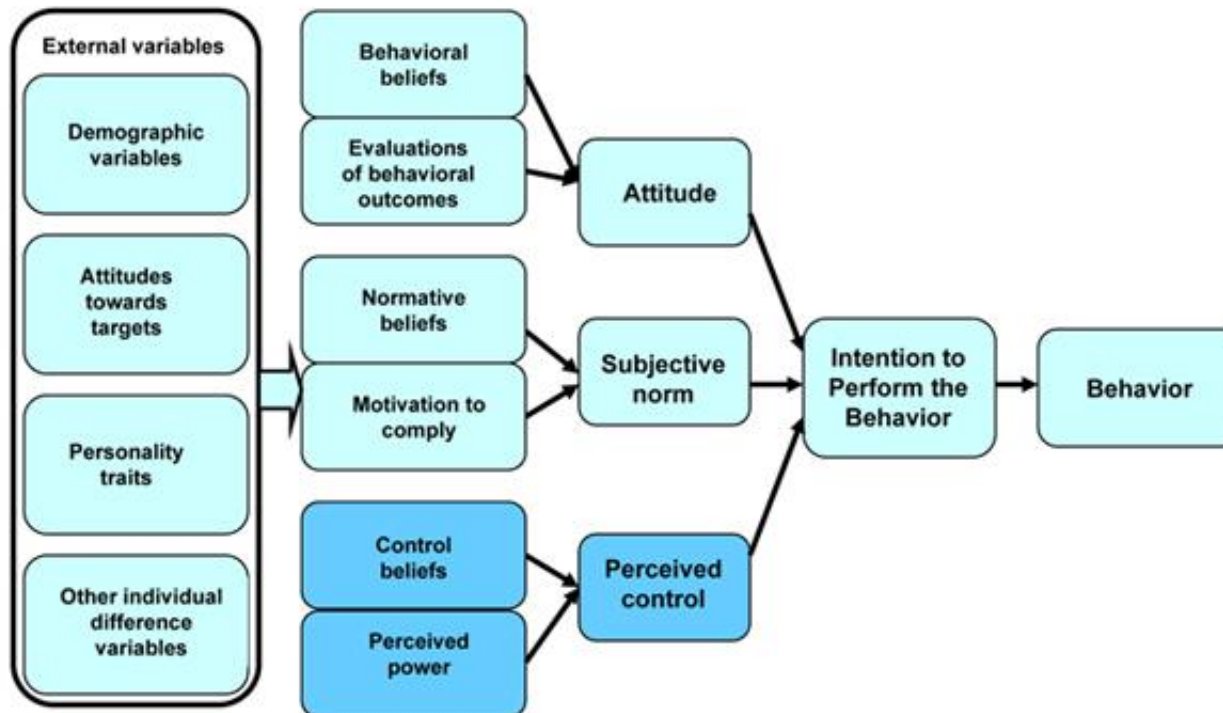


“...de laatste 3 jaar, werd het alleen maar erger, ik werd gewoon zwaarder en toen moest ik zeg maar rond de 8-9 kilo voor een wedstrijd afvallen... Ja, dat was heel weinig eten. Ik at fruit, eigenlijk fruit en mars of snickers. Suikers, snelle suikers en heel veel pillen, multi-vitaminen. Dus het was denk ik 1 snickers, 2 appels en 8 ml water wat ik over de hele dag naar binnen kreeg...”



Wat bepaalt gezondheidsgedrag?

Figure 1. Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior



Each behavior is defined within: Action, Target, Context, Time

Note: Upper light area shows the Theory of Reasoned Action; entire figure shows the Theory of Planned Behavior



Wat bepaalt ernst en agressiviteit gewicht maken?

- Achtergrondvariabelen: sekse, leeftijd, gewichtsklasse, prestatieniveau
- Afvalduur: hoe langer met afvallen bezig, des te ernstiger en agressiever
- Gedragscontrole: de ervaren moeite met geleidelijk afvallen: maakt dat judoka's op het laatst toch overgaan tot onverantwoord afvallen;
- Intentie: keuzes/grenzen bij afvallen verschillen tussen judoka's en in de tijd: bijv. afhankelijk van het belang van de wedstrijd

“Ja. Als ik gewoon eh, gewoon normaal eet ben ik 76 kg, dus dat betekent dat ik er 3 kilo boven zit. En meestal trek ik daar, als het een belangrijk toernooi is trek ik daar twee weken voor uit, en als ik het voor mezelf minder belangrijk vind dan wil ik nog wel eens iets uitstellen.... Het is wel eens voorgekomen dat ik het dan in één week heb gedaan. Maar ik weet zelf ook wel dat dat niet handig is. Maar soms loopt het gewoon zo”.



Attitude

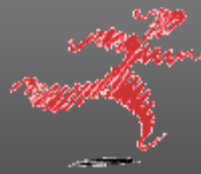
- 40% denkt meer kans te maken door uit te komen in een lagere klasse;
“iedereen zit een beetje in die marge van, tot waar, tot waar kan ik nog terug, en voel ik me daar goed bij. En kan ik dus hopelijk met die extra spiermassa winst pakken ten opzichte van de rest.”
vaak loont het afvallen ook, doorgroeien kost tijd
- Afvallen hoort erbij: voor judoka's en trainers, maar niet voor begeleiders
“Ik heb in het begin helemaal geen issue gehad met gewicht, dat is bij mij pas later een beetje een ding gaan worden... maar ik heb het gewoon heel plastisch benaderd. Het was gewoon onderdeel van het werk wat ik deed. Dus ik stond ermee op en ik ging ermee naar bed... net zoals ik elke dag moest trainen, moest ik elke dag met gewicht bezig zijn. Daar moet je ook niet over zeiken dan.”
- Weinig kennis over hoe verantwoord af te vallen



Sociale invloed

- Grote invloed medejudoka's: overnemen methoden van elkaar en van succesvolle judoka's in de media of op toernooien





Sociale invloed

- Invloed ouders is beperkt: wel als ze jonger dan 16 jaar zijn. Meeste ouders stimuleren kinderen om door te groeien en ondersteunen met goede voeding.
- Trainers hebben wel invloed op keuze van gewichtsklasse, maar in wisselende mate op het afvallen zelf.
- Enkele judoka's voelen zich goed begeleid door hun krachttrainer. Overige begeleiders: arts, sportdiëtiste, fysiotherapeute hebben weinig grip.
- Culturele invloed: *"Je moet natuurlijk wel gewicht maken, maar bij ons was de spelregel altijd dat je altijd probeerde om zoveel mogelijk op je wedstrijdgewicht te trainen, omdat dat ook hetgeen is wat je in de wedstrijd moet doen. Maar dat kostte wel moeite."*
- Grootste invloed lijkt uit judoka zelf te komen (Conform literatuur).



Gevolgen van (onverantwoord) gewicht maken



1 op de 5 judoka's denkt dat afvallen een negatief effect op de prestatie heeft;
1 op de 5 is bang voor gezondheidsgevolgen op de langere termijn



Fysieke gevolgen

- Slapte, vermoeidheid, gebrek aan energie, menstratiestoornissen
- 59.4% onregelmatige menstruatie, 4.7% amenorroe ($\rho = -.31$ extreme methoden)
- Onverantwoorde afvalmethoden ~ lichamelijke klachten
- Meer acute blessures als men vaker, meer en onverantwoord afvalt

“Ja, ik weet wel dat als ik dan 81 [kg] ben, dan is het gewoon vel over been en dat merk ik met bewegingen dat je ineens doorschiet met je gewricht, wat je normaal niet hebt in dezelfde beweging. Dus...na mijn een na laatste blessure dacht ik, ik maak ook de overstap naar een andere gewichtsklasse, want jarenlang aftrainen zeg maar, dat is een aanslag op je lichaam. Althans, zo heb ik die link een beetje gelegd...”

- Maar ook: geleidelijk afvallen gerelateerd aan klachten en blessures (!)
- In de praktijk gebruiken judoka's een combinatie van methoden ...



Mentale gevolgen (SCL '90)

- Impact wisselend: 25% heeft moeite om het wedstrijdgewicht te halen
- Onverantwoord afvallen ~ depressieve en angstklachten
- Extreme methoden ~ algemeen psychisch disfunctioneren
- Ook hier: geleidelijk afvallen positieve samenhang met o.a. depressie (!)
"I: 'Hoe uitte zich dat verder?' R: 'Ehm, dat ik heel chagrijnig was en echt geen leuk persoon. Heel erg op mezelf en heel erg egoïstisch... niet je in kunnen leven in andere mensen, alleen ik en mezelf. Ik bestond alleen'."
- Afvallen heeft daarnaast ook een positieve betekenis
"...wat het bij mij deed zelfs was dat het me sterker maakte, me hielp te focussen. Door het afvallen was ik al een week lang mentaal bezig met die wedstrijd. En dat was ook m'n eerste wedstrijd: het gewicht halen. En daar was ik dan wel al opgelucht over, ... dan begon je met een goed gevoel aan die wedstriiddag want je had je gewicht gehaald."



Eetstoornissen (EDE-Q)

- Judoka's > gewone bevolking < eetstoornisnorm
 - Eten is beladen: 30% eet stiekem en 40% voelt zich schuldig
 - Lijnen, piekeren gewicht/lichaamsvormen: vrouwen > mannen, maar niet binnen topjudoka's
- 43.5% eetbuien, 9.5% binnen DSM-V definitie ($\pm 4x$ pm); beginleeftijd, sekse
- Correlaties tussen variabelen gewicht maken en EDE-Q (kleine steekproef)
- Interviews: Obsessie met eten en gewicht die soms na de carrière blijft
- Oud-judoka's bewuster, opener en specifiek. Actuele problemen buiten zicht.
- Diverse judoka's zitten (tegen) eetstoornis (aan), onderscheid is moeilijk:

"Ik ben het ook niet gewend om iedere avond warm te eten, dat kan ik ook niet, na drie dagen zit ik gewoon vol en dan kan ik gewoon niet meer eten. Ik heb nu , ja niet een eetstoornis, maar mijn eetpatroon is niet normaal..., een verstoord eetpatroon... Ja, misschien is het wel een eetstoornis, maar ik zou niet weten onder welke eetstoornis ik het zou kunnen brengen..."

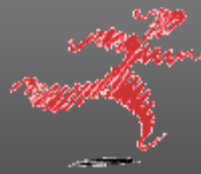


Prestatieve gevolgen

- Hoe vaker 21+ moest afvallen, des te minder medailles
- Geen verband met mate gewichtsverlies, wel met aard (snelle dieetmethoden)
- Slechts 20% van de judoka's ziet negatief prestatie-effect door het afvallen
- Ook sommige trainers twijfelen hieraan ...en zien juist voordelen
"De Russen enzovoort verliezen ook heel veel gewicht, en die winnen toch ook wel wat..."
- Interviews: duidelijke prestatieve impact (in momenten of besef achteraf)
"Nou ik heb ook wel eens momenten gehad waarop ik het niet goed deed. En hoe je je dan voelt en hoe je er dan bijloopt, en wat daarvan de resultaten zijn, op presteren, ... , dat is gewoon vreselijk."

"....ik weet nog dat ik toen ik niet meer hoefde af te vallen, en de concurrenten van mij wel, als ik die in de 1e ronde tegenkwam waren die geen reet...niks waard. Serieus niet. Die judoka X moest altijd afvallen, veel afvallen..., en die kwam ik altijd toevallig tegen in de eerste ronde. Ik heb nog nooit van dat kind verloren, want die was in de eerste ronde nog niks waard."





Conclusies



Gewicht maken in
Nederlandse wedstrijd judo
gebeurt vaak en vaak ook
onverantwoord

Gewicht maken bij
mannelijke topjudoka's
senioren (21+) is meest
ernstig en agressief



Aanwijzingen gevonden dat onverantwoord gewicht maken in topjudo gerelateerd lijkt aan :

- psychische klachten,
- eetproblemen
- lichamelijke klachten en acute blessures
- mindere prestaties

Maar replicatie in prospectief onderzoek is nodig

Conclusies





Ook geleidelijk afvallen lijkt
gerelateerd aan:

- psychische klachten
- acute blessures en ziektes

Ervaren moeite (gedragscontrole)
is dan ook een belangrijke
antecedent van
onverantwoord afvallen,
samen met intentie

Conclusies





Ingesleten gewoonten en
diepgewortelde overtuigingen
vragen om een cultuuromslag
om
onverantwoord afvallen
te vloeren





Bedankt voor
uw aandacht!

