



# Richtlijn

Omgaan met lichaamsgewicht en  
-samenstelling



powered by



# Inhoudsopgave

<b>Doel</b>	<b>3</b>
<b>Achtergrond</b>	<b>4</b>
<b>Uitgangspunten</b>	<b>5</b>
<b>Voorwaarden</b>	<b>6</b>
<b>Richtlijn</b>	<b>7</b>
Wanneer wordt er gewogen en gemeten?	7
Factoren die meten en wegen kunnen uitsluiten	7
Individuele toestemming van de sporter	8
Hoe en wat wordt er gewogen en gemeten?	8
Door wie wordt gemeten?	9
Hoe wordt data over het wegen en meten gebruikt en geïnterpreteerd?	9
Vertrouwelijkheid	9
Hoe moet de begeleidingsstaf met het weeg- en meetproces en de daarbij verkregen data omgaan?	10
<b>Weerbaarheid</b>	<b>12</b>
<b>Multidisciplinair team</b>	<b>13</b>
Rollen en verantwoordelijkheden multidisciplinaire team	13
De Coach	13
De Regionaal Expert Prestatiegedrag	13
De Sportvoedingsdeskundige	13
De S&C coach	13
De Topsportarts	14
De Topsport leefstijl coach en welzijn	14
Overige experts in multidisciplinaire team	14
<b>Rol van de sportbond</b>	<b>15</b>
<b>Bronnen</b>	<b>16</b>

# Doel

Het doel van dit document is duidelijkheid te verschaffen met betrekking tot de aanbevolen aanpak in relatie tot lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling in de topsport. Deze aanpak heeft betrekking op het proces van meten zelf, maar ook op de verbale (en non-verbale) communicatie richting de sporter. Om het meten en wegen op een verantwoorde manier onderdeel te maken van topsport worden de volgende punten in deze richtlijn uitgewerkt:

- Waarom is deze richtlijn nodig?
- Wanneer wordt er wel gewogen en gemeten en wanneer niet?
- Hoe en door wie wordt er gewogen en gemeten?
- Hoe wordt data over het wegen en meten geïnterpreteerd en gebruikt?
- Hoe moet begeleiding (coaches, trainers, topsportartsen, andere staf) en sporters met de data omgaan?

# Achtergrond

Lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling spelen vaak een belangrijke rol in het prestatievermogen van de sporter. Lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling worden door sportvoedingsdeskundigen gebruikt als parameters ter ondersteuning en optimalisering van de prestatie. Door het monitoren van deze parameters houden de sportvoedingsdeskundigen daarbij ook de algehele gezondheid van de sporter in het oog.

In de praktijk blijkt dat verschillende stafleden, voedingsdeskundigen, topsportartsen, S&C-coaches, coaches en embedded scientists zich bezighouden met het meten van het gewicht en lichaamssamenstelling van de sporter. Wat opvalt is dat elke discipline dit op eigen wijze invult, interpreteert en dat de meetmethoden erg kunnen verschillen. Daardoor is het voor de sporter niet altijd duidelijk wat, wanneer en waarom er wordt gemeten. Er lijkt in veel sporten geen eenduidig beleid te zijn, wat ruis kan veroorzaken in het nadeel van de staf en de sporter. Er is ook niet altijd voldoende begrip voor de beperkingen en de interpretatie van de metingen, waardoor er vaak te zware conclusies worden verbonden aan de uitkomsten/resultaten daarvan.

Wegen en meten van lichaamssamenstelling lijken eenvoudige en onschuldige acties. Het bepalen en monitoren van lichaamssamenstelling kan een handig hulpmiddel zijn om het effect van de vooropgestelde voedingsstrategieën en trainingsplannen te bepalen. Bij sommige sporters kan dit echter ook negatieve gevolgen hebben en potentieel schade berokkenen als dit niet op een doelgerichte en verantwoorde manier wordt ingezet. Naast de metingen zelf kan verbale maar ook non-verbale communicatie over lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling veel impact hebben op een sporter. Negatieve opmerkingen over het gewicht kunnen ervoor zorgen dat sporters onzeker worden over hun gewicht, zeker als de sporter van nature al onzeker is. In sommige gevallen krijgen de negatieve opmerkingen de overhand in het dagelijks leven en ligt de focus van een sporter meer op gewicht dan op de sport en prestatie. Het wegen en meten kan als belastend worden ervaren vanwege de altijd voortdurende angst 'te dik' te zijn en/of het verlangen om lichter te worden. Een verdergaand gevolg hiervan zou verstoord eetgedrag kunnen zijn, wat in eerste instantie onschuldig is maar op termijn tot eetstoornissen kan leiden. Het willekeurige gebruik van deze parameters én de communicatie hierover kan dus vergaande gevolgen hebben voor de sporter. Daarom is het van groot belang om deze parameters in een serieus daglicht te plaatsen en hier op een goede manier mee om te gaan.

Hoe de gegevens worden geïnterpreteerd, met wie ze worden gedeeld, welke consequenties eraan verbonden worden en een goede communicatie en houding met betrekking tot dit onderwerp naar de sporter is van essentieel belang om het tot een zinvolle en positieve handeling te maken.

Dit alles vraagt om een eenduidige en multidisciplinaire werkwijze van eenieder die binnen TeamNL (NOC\*NSF) betrokken is bij het weeg- en meetproces, zoals coaches, topsportartsen, sportfysiotherapeuten, S&C-trainers, voedingsdeskundigen, (sport)diëtisten, REPG's en (sport)psychologen.

# Uitgangspunten

Om tot de richtlijn te komen wordt uitgegaan van een aantal uitgangspunten:

- Lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling kunnen van invloed zijn op het prestatievermogen van de sporter.
- Alle metingen waar het in document om gaat hebben te maken met gewicht of lichaamssamenstelling. Het meten van lichaamsgewicht, lengte, lichaamsvet, vetvrije massa met diverse methodes en technieken vallen allemaal onder deze richtlijn.
- Meten van gewicht en lichaamssamenstelling van de sporter geeft belangrijke informatie, bijvoorbeeld:
  - Bij het maken van de keuzes voor de juiste gewichtsklasse of wedstrijdgewicht.
  - Bij het bepalen van prestatiegerelateerde doelstellingen (bijvoorbeeld om een bepaald vermogen per kg lichaamsgewicht na te streven).
  - Bij het behouden van een goede energiebalans. Het monitoren van gewicht en lichaamssamenstelling geeft inzicht in deze energiebalans, hoewel het nog steeds mogelijk is dat een sporter in energiebalans toch niet genoeg energie binnenkrijgt voor een aantal essentiële lichaamsfuncties. Dat komt omdat het lichaam zich aanpast aan een lagere energie-inname en minder energie gaat gebruiken voor deze essentiële functies.
  - Bij het onderzoeken van vochtbalans of zweetverliezen.
- Voor de meeste doelen is de sporter diens eigen referentie. Door het verzamelen van data over het verloop van het gewicht en de lichaamssamenstelling kan de sporter diens eigen referentie worden. Er zijn een paar uitzonderingen: wanneer er bezorgdheid is over de absolute waarde (bijvoorbeeld een te laag vetpercentage) dan kan een DXA scan gebruikt worden om een absolute waarde vast te stellen. Deze meting is ook niet zonder beperkingen, maar wordt meestal gezien als de gouden standaard.
- Bij jonge sporters wordt groeiprogressie opgevolgd. Wanneer er veranderingen zijn in de stijging in deze lijn is wordt gekeken wat hiervan de oorzaak kan zijn en volgen interventies. Dus ook hier is het kind een eigen referentie.
- Wat een optimaal gewicht en lichaamssamenstelling is, is individueel bepaald. De enige manier om een optimaal gewicht vast te stellen is door veel data te verzamelen rondom gezondheid welzijn en prestatie van de sporter. Gewicht en lichaamssamenstelling kunnen door training en voeding worden beïnvloed, maar niet alles op dit vlak is haalbaar of gezond. Wat voor de ene sporter optimaal is, kan voor een andere sporter ongezond zijn. De grootte van de veranderingen, de individuele verschillen spelen hierin een rol, maar ook de tijdslijn. Daarom worden per sporter individuele doelen bepaald, meestal met een multidisciplinair team.
- Om individuele doelen te bereiken wordt allereerst aan het afstemmen van de voeding op de trainingsdoelen gewerkt. Over het algemeen zal een sporter voldoende energie moeten binnenkrijgen om trainingen/wedstrijden optimaal te kunnen uitvoeren. Dus ook wanneer een sporter in negatieve energiebalans is tijdens zorgvuldig geplande periodes is het belangrijk de inname van met name koolhydraten zorgvuldig in te regelen rond de trainingen. In de communicatie naar de sporter is het essentieel om de belangrijke rol van deze brandstof uit te leggen.

# Voorwaarden

Voorwaarden om een veilig sportklimaat te creëren en wegen en meten op een verantwoorde manier onderdeel te maken van topsport:

- Om deze richtlijn over meten en wegen goed te kunnen toepassen moet dit door coach, sporter en begeleidingsteam worden gedragen. Hiermee wordt het team medeverantwoordelijk gemaakt, krijgen de sporters een eenduidige boodschap en voelen zij zich gesteund door de omgeving. De onderliggende filosofie tijdens het meten van lichaamssamenstellingen luidt: 'First, do no harm'. Het primaire doel moet altijd zijn om positieve effecten voor de sporter te borgen.
- Er wordt gewogen/gemeten met een duidelijk doel. Elke beoordeling van lichaamssamenstelling zou gerechtvaardigd moeten zijn en zou een ondersteunende reden moeten hebben, niet-gerechtvaardigde routinematige periodieke screenings zouden moeten worden vermeden.
- De sporter wordt op een duidelijke manier uitgelegd wat het doel van het wegen/meten is.
- Elke sporter moet in staat kunnen worden gesteld om eigenaarschap/zeggenschap te hebben over de metingen (of in het geval van minderjarigen de ouders). Dit door hen zelf keuze- en beslismogelijkheden te geven met betrekking tot hoe hun lichaam wordt beoordeeld.
- Meten en wegen vindt altijd individueel plaats in aparte ruimte. Het bepalen en bespreken van lichaamssamenstellingen in een groep moet worden gemedan. Elke sporter moet als individu worden gemeten en de data moet op individueel niveau worden geïnterpreteerd.
- Er zijn duidelijke afspraken over hoe vaak er wordt gemeten en door wie.
- Potentiële voordelen en risico's van het meten van lichaamssamenstellingen moeten worden bepaald en beoordeeld per individu/sporter.
- Overwegingen worden opgesteld om te verzekeren dat alle sporters en hun lichamen worden behandeld met respect.

# Richtlijn

Metingen kunnen belangrijk zijn, ook om de sporter te beschermen. In deze richtlijnen zal daarom worden beschreven wanneer er wel en niet gemeten zou moeten worden. Welke procedures gevolgd moeten worden, hoe, en door wie er wordt gemeten. Daarna wordt toegelicht hoe data geïnterpreteerd en gebruikt moet worden, hoe coach en staf met de data moeten omgaan en hoe we sporters weerbaarder kunnen maken met betrekking tot dergelijke metingen.

## Wanneer wordt er gewogen en gemeten?

- Het structureel monitoren van lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling gebeurt alleen bij sporten waarbij deze parameters positieve invloed hebben op prestatie en/of gezondheid.
- De sportvoedingsdeskundige bepaalt samen met het multidisciplinaire team hoe vaak talentvolle sporters in een specifiek opleidingsprogramma en/of topsporters in een topsportprogramma worden gewogen en gemeten. De methode en frequentie van meten en wegen zou moeten zijn aangepast naargelang de leeftijd en het competitieniveau van de sporter.
  - Voor lichaamsgewicht is het soms nodig om zeer regelmatig te meten (dagelijks), voor lichaamssamenstelling (omdat dit niet zeer snel verandert) is het uitgangspunt minimaal twee en maximaal vier keer per jaar, met uitzondering van gewichtsklassesporters en sporters met individuele problematiek.
- Voor gewichtsklassesporters bepalen de coach, sporter, topsportarts en sportvoedingsdeskundige gezamenlijk welk wedstrijdgewicht (en daarmee welke klasse) haalbaar is voor de sporter. Hierbij speelt het gehele plaatje rondom een sporter een rol (leeftijd, gewicht, lichaamssamenstelling, voedingspatroon, voedingsgedrag, mentale ontwikkeling, etc.).
- De sportvoedingsdeskundige en topsportarts bepalen in overleg met de coach de grenzen waarbinnen de sporter kan variëren met gewicht en bepalen de tijdsplanning afgestemd op trainingen en wedstrijdprogramma.
- Voorgewichtsklassesporters is het monitoren van het gewicht een onderdeel van het trainingsprogramma. Elke week op vaste tijden meten geeft een goed beeld van het gewichtsverloop van de sporter.
- Het gewicht moet inzichtelijk zijn voor de sporter en het begeleidingsteam om het proces van verantwoord op gewicht komen optimaal te kunnen sturen.

## Factoren die meten en wegen kunnen uitsluiten

- Het meten en wegen de sporter levert aanzienlijke stress op of toestemming wordt niet verkregen of geweigerd (zie hieronder). Wanneer een sporter werkt aan gerichte doelen met betrekking tot het gewicht of lichaamssamenstelling of onzeker is over diens lichaam, kan de meting beladen of spannend zijn. Wanneer de meting echter zoveel stress oplevert dat het van invloed is op het mentaal welzijn of het dagelijks functioneren van de sporter, dan kan de sportvoedingsdeskundige samen met de begeleidingstaf besluiten dat er (tijdelijk) niet wordt gewogen. Het is echter wel van belang om bij weigering in gesprek te gaan met de sporter en proberen te begrijpen waarom een sporter niet wil worden gewogen en gemeten. In dit geval kan de sportvoedingsdeskundige adviseren om door te verwijzen naar de gz- of klinisch psycholoog verbonden aan het centrum.
- Gebrek aan geschikte personen die opgeleid zijn (ISAK) voor het uitvoeren van huidplooiemetingen.
- Gebrek aan een gerechtvaardigd doel om te meten. (Bijvoorbeeld 'omdat we het elk jaar meten' is geen goede reden ('om op individueel niveau vermogen/gewicht-relaties te berekenen aan de hand waarvan trainingsprogramma's worden opgesteld' wel).
- Eetstoornissen of verstoord eetgedrag dat zich gepresenteerd heeft in het verleden of nog steeds aanwezig is.
  - De geschiktheid van het meten van een individuele sporter dient te worden besproken met de sporter zelf en de relevante betrokkenen (KMT professionals van verschillende disciplines die betrokken zijn bij de behandeling).

- Para-sporters
  - Afhankelijk van het type beperking, kan het wenselijk zijn om bepaalde (aangepaste metingen uit te voeren. Wanneer deze niet kunnen worden geaccommodeerd, moeten ze niet worden uitgevoerd.
  - Voor sporters met een verstandelijke beperking moet rekening gehouden worden met de graad van begrip van het gehele proces. Of ouder/voogd waar van toepassing.
- Ondersteuningssystemen voor sporter
  - Er moet aandacht worden besteed aan de beschikbare medische, psychologische en nutritioneel ondersteunende rollen binnen de dagelijkse sportomgeving van de sporter. Wanneer een verandering in lichaamssamenstelling als gevolg van de meting wenselijk is, moet geschikte en adequate expertise en ondersteuning worden aangeboden aan de sporter. Wanneer er geen toegang is tot relevante ondersteuning en expertise moeten lichaamssamenstelling metingen worden vermeden.

### **Individuele toestemming van de sporter**

Metingen kunnen niet worden uitgevoerd zonder toestemming van de individuele sporter. De toestemming van de sporter kan zowel mondelinge als schriftelijk worden gegeven. Om een toestemming geldig te verklaren, moet het de volgende componenten omvatten:

- De toestemming moet vrijwillig worden gegeven, er mogen geen feitelijke of vermeende gevolgen zijn wanneer de sporter zelf beslist om niet deel te nemen aan de meting.
- De meting en de doelen ervan moeten worden toegelicht. Professionals schenden hun zorgplicht als ze de sporters niet waarschuwen voor de risico's die gepaard gaan met de behandeling en/of protocollen die ze gaan uitvoeren en als ze niet duidelijk maken waarom een dergelijke meting noodzakelijk of nuttig is.
- Toestemming moet worden verkregen van personen die wettelijk bevoegd zijn, dit wil zeggen volwassenen (18 jaar en ouder). Of bij jongeren (onder 18) van ouder of voogd.
- Kinderen en sporters met een verstandelijke beperking hebben toestemming nodig van een ouder of voogd. Wanneer ouderlijke toestemming is gegeven, moet het kind op de hoogte worden gebracht. Dit op een manier waarop ze begrijpen wat er gaat gebeuren.
- In het geval van mondelinge toestemming, moet een aantekening gemaakt worden dat deze toestemming verkregen is. Dit kan bijvoorbeeld in een anamnese formulier of in Smartabase.
- Wanneer er veranderingen zijn binnen de begeleidende staf, moet toestemming worden herbevestigd met betrekking tot het delen van informatie/data met anderen (o.a. coaches, stafleden,...).

### **Hoe en wat wordt er gewogen en gemeten?**

- De methode waarvoor wordt gekozen is afhankelijk van het doel van het meten en wegen. In het kort:
  - Als het belangrijk is om absolute waardes te krijgen voor vetvrije massa of vetmassa is DXA de beste methode, mits goed gecontroleerd (richtlijnen voor standaardisatie DXA metingen uit publicatie Burke zullen worden aangehouden) Als absolute waardes niet belangrijk zijn en veranderingen binnen een individu in kaart gebracht moeten worden, is het meten van huidplooiën de meest praktische methode mits gestandaardiseerd en uitgevoerd door getrainde personen (ISAK 1).
  - Bio-impedantie gebruiken we liever niet. Als het toch gebruikt wordt, dan alleen zeer regelmatige metingen (minimaal 2-3 keer per week).
- Meetapparatuur die wordt gebruikt om lichaamssamenstellingen te beoordelen, moet gekalibreerd en onderhouden worden volgens de specificaties van de fabrikant en volgens de normen voor kwaliteitsborging. Het is de verantwoordelijkheid van degene die de metingen verricht om dit te checken ruim voor de metingen plaatsvinden.
- De metingen moeten goed gestandaardiseerd worden (zelfde tijdstip van de dag, hydratatie, nuchter, etc). Als dit niet mogelijk is, moet opnieuw worden overwogen of het zinvol is om de metingen uit te voeren.



- Wanneer het botmineraalgehalte moet worden beoordeeld en/of wanneer het nodig is om ledemaat-specifieke schattingen van vet en vetvrije massa te maken, heeft DXA de voorkeur. Deze informatie is zinvol bij gecompliceerde beslissingen zoals een passende gewichtsklasse of optimaal wedstrijdgewicht. DXA zal alleen gebeuren bij door NOC\*NSF goedgekeurde instanties waarmee duidelijke afspraken zijn gemaakt (voor details zie annex).
- Daarnaast is het meten van huidplooien een veel gebruikte en praktische methode (ISAK-meting) om veranderingen in lichaamssamenstelling in kaart te brengen. Verandering in (som van) huidplooien is een nauwkeurige manier om de verandering in lichaamssamenstelling vast te stellen. Deze huidplooiemetingen worden uitgevoerd door een International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) gecertificeerde beoefenaar. Deze zijn geaccrediteerd en getraind om bepaalde standaarden te halen voor elke meting.
- Tot slot kan het meten van vochtverlies tijdens inspanning doelgericht worden ingezet als meting. De staat van hydratatie kan worden bepaald door de sporter in de ochtend nuchter te meten. Elke plotselinge gewichtsschommeling kan zeer waarschijnlijk worden toegeschreven aan veranderingen in vochtbalans (of glycogeenvoorraden, of inhoud maag/darmstelsel).
- Wanneer gewicht wordt gemeten vlak voor en direct na een inspanning is het mogelijk zweetverlies te berekenen. Het is een eenvoudig te hanteren methode die bij geregelde herhaling inzicht geeft in het vochtverlies onder verschillende omgevingsomstandigheden en type trainingen/wedstrijden.
- Ook kan meten en wegen nuttig zijn voor het bepalen van kracht/gewicht verhoudingen tijdens krachttesten en bewegingsanalyses als performance doeleind.

#### **Door wie wordt gemeten?**

- NOC\*NSF vereist van alle beoefenaars die huidplooiemetingen uitvoeren dat zij in het bezit zijn van een International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) accreditatie. De beoefenaar is ook verantwoordelijk voor het her-accrediteren op regelmatige basis. NOC\*NSF vereist dat elke beoefenaar is opgeleid in het nauwkeurig meten en wegen én het interpreteren van deze gegevens. Ook kent de beoefenaar de gevoeligheid met betrekking tot dit onderwerp en kan die inschatten voor welke sporter het meten en wegen een averechtse uitwerking kan hebben op prestatie of gezondheid.
- Het wegen en meten wordt in de meeste gevallen uitgevoerd door de sportvoedingsdeskundige. In sommige programma's zijn topsportartsen, embedded scientists of S&C-coaches werkzaam die geschoold en ervaren zijn in het afnemen van huidplooi metingen. In samenspraak met het multidisciplinaire team kan binnen een programma worden bepaald dat de metingen door andere ISAK-gecertificeerde TeamNL experts worden uitgevoerd. In zo'n situatie is het nodig dat dit aan sporters wordt gecommuniceerd.

#### **Hoe wordt data over het wegen en meten gebruikt en geïnterpreteerd?**

##### **Vertrouwelijkheid**

- Alle gegevens met betrekking tot lichaamssamenstelling (beoordeling, feedback, data-opslag) moeten worden behandeld als vertrouwelijke medische informatie.
- De gegevens met betrekking tot lichaamssamenstelling mogen niet worden vrijgegeven in gemeenschappelijke ruimtes.
- Persoonlijke gegevens met betrekking tot lichaamssamenstelling mogen niet in groepsverband worden besproken en beoordeeld.
- Wegen en meten wordt doelgericht ingezet, er wordt dus niet zomaar gewogen. Bij het wegen/meten wordt op duidelijke en begrijpelijke manier aan de sporter uitgelegd wat er gewogen/gemeten wordt en wat het doel daarvan is.
- De gegevens die worden verkregen uit de metingen dienen uitsluitend voor performance-doeleinden (o.a. voedingsstrategieën, trainingsplannen,...). Verkregen informatie mag niet worden gebruikt om de sporter te straffen of op een denigrerende, niet-informatieve manier.

- Om de data te interpreteren worden de verzamelde gegevens vergeleken met eerdere metingen/wegingen van dezelfde sporter. Door het verloop van het gewicht en de lichaamssamenstelling wordt de sporter zijn eigen referentie. Op deze manier kan ook voor elke sporter een optimaal prestatiegewicht worden vastgesteld.
- De resultaten van metingen worden waar mogelijk via Smartabase gedeeld met de sporter. De sportvoedingsdeskundige (of degene die de meting uitvoert) draagt zorg voor de juiste interpretatie van de resultaten. De sportvoedingsdeskundige legt op begrijpelijke wijze aan sporters uit hoe de getallen geïnterpreteerd kunnen worden. Dit kan tijdens de meting plaatsvinden, maar hiervoor kan het ook nodig zijn dat na het invoeren van de gegevens in Smartabase een gesprek nodig is om te zorgen dat de gegevens op een juiste manier worden geïnterpreteerd.
- De conclusies die verbonden worden aan de metingen staan niet op zichzelf. Sporters moeten begeleid worden bij het realiseren van deze doelen, zoals afvallen of lichaamsvet verlagen. De sportvoedingsdeskundige heeft hierin de leiding en zal deze bevindingen met de sporter bespreken, een plan hiervoor maken en ondersteuning bieden als de metingen daartoe aanleiding geven. Indien nodig kan de sporter worden doorverwezen naar het team prestatiegedrag op het TeamNL centrum voor individuele begeleiding in het bereiken van deze doelen.
- De sportvoedingsdeskundige communiceert op een duidelijke manier aan de sporter de plaats van opslag van de gegevens, hoe lang de gegevens worden bewaard, wie toegang heeft tot deze gegevens, waarom dit nodig/belangrijk is en voor welke doeleinden deze informatie kan worden gebruikt. Wanneer de sporter niet wil dat de gegevens met specifieke personen worden gedeeld, wordt de wens van de sporter opgevolgd en worden de gegevens niet gedeeld.
- De sportvoedingsdeskundige bespreekt de resultaten met de coach, indien er toestemming is van de sporter, met als doel dat de coach wordt meegenomen in een juiste interpretatie van de resultaten. Als er consequenties worden verbonden aan een meting (bijvoorbeeld niet opstellen, training aanpassen, contact met sportvoedingsdeskundige initiëren), dan dient de coach dit eerst met een multidisciplinair team te bespreken en de reden zou in hoofdzaak te maken moeten hebben met het beschermen van de sporter.
- De resultaten van de metingen worden met toestemming van de sporter met de begeleidingsstaf gedeeld via Smartabase. Ook hier draagt de sportvoedingsdeskundige zorg voor de juiste interpretatie van de data (o.a. door uit te leggen wat de resultaten inhouden, wat het voor de lange termijn betekent als er niets verandert, wat haalbaar voor de sporter op dit gebied). Indien nodig bespreekt de sportvoedingsdeskundige hiervoor de resultaten in een MDO.

#### **Hoe moet de begeleidingsstaf met het weeg- en meetproces en de daarbij verkregen data omgaan?**

- Normaliseer dat het wegen en meten van lichaamsgewicht en -samenstelling onderdeel is van topsport. Maak het nut en de noodzaak hiervan duidelijk voor de sporter. Je kunt hierbij benoemen dat de hiervoor geldende richtlijnen ten behoeve van de sporter worden gevolgd.
- Vergelijk de gegevens van sporters niet met elkaar, maar bekijk de gegevens in lijn met eerdere gegevens van de sporter. Iedereen is uniek, de gegevens zijn niet te vergelijken.
- Ben je bewust van je verbale én non-verbale communicatie over dit thema en de invloed daarvan op de sporter. Laat het bespreken van de resultaten over aan de sportvoedingsdeskundige. Blijf in verdere communicatie over dit thema bij de feiten en kies je woordgebruik zorgvuldig. Bijvoorbeeld:
  - Leg in de communicatie de nadruk op het binnenkrijgen van voldoende energie om de trainingen optimaal uit te voeren.
  - Spreek van een sterk of belastbaar lichaam in plaats van een (te) dik of dun lichaam.
  - Benoem dat de voeding niet in balans is met de trainingen van de sporter in plaats van te zeggen dat de sporter te weinig eet.
  - Spreek over het zorgen voor voldoende brandstof om de kwaliteit van de trainingen te kunnen borgen in plaats van te zeggen dat de sporter te weinig eet.

- De sporter zal in de meeste gevallen bekend zijn met het doel van een lager gewicht of het hebben van meer spiermassa in een specifieke sport. Om dit te normaliseren is het belangrijk om sporters mee te nemen in wat gewicht en lichaamssamenstelling betekent voor hun prestatie. Benader het net als andere prestatie verbeterende factoren.
- Spreek sporters niet voor de gehele groep aan over hun gewicht en lichaamssamenstelling. Kies voor het bespreken van de gegevens een geschikt moment en omgeving waarin je de sporter zich prettig voelt.
- Ga het gesprek met de sporter over het lichaamsgewicht open in. Laat OMA (oordelen, meningen en aannames) thuis. Stel bijvoorbeeld vragen als: heb je een idee hoe het komt dat je gewicht iets is toegenomen/afgenomen? Zijn er dingen veranderd in je voedingsinname of leefstijl? Hoe voel je je ten aanzien van de resultaten?
- Humor kan een krachtig middel zijn voor bijvoorbeeld een goede werksfeer en werkrelatie. Maar humor is niet altijd geslaagd en niet in elke situatie gepast. Zeker als het gaat om het gewicht of de lichaamssamenstelling van sporters, dien je als begeleider je woorden zorgvuldig te kiezen. Natuurlijk maak je geen vernederende opmerkingen, maar ook een volkomen onschuldig grapje kan bij een sporter die daarvoor gevoelig is, een heel eigen leven gaan leiden.
- Indien een coach voor het POP (Persoonlijk Ontwikkeling Plan) doelen wil stellen op het gebied van gewicht en of lichaamssamenstelling, bespreekt die dit vooraf met de sportvoedingsdeskundige en/of betrokken Expert Prestatiegedrag om gezamenlijk te bepalen wat realistische en haalbare doelen zijn voor de sporter.
- Ben je bewust van de gevoeligheid van de gegevens (vooral voor jonge sporters). Bepaal welke informatie je wel en niet in een MDO kan/moet delen. Bedenk vooraf of de informatie daadwerkelijk voor iedereen aan tafel relevant is.

# Weerbaarheid

Door het volgen van de richtlijn zullen sporters leren dat het wegen en meten onderdeel is van topsport. Zij krijgen hierdoor een juist kader van het doel en het nut van het wegen en meten van lichaamsgewicht en samenstelling. Daarbij zal door het multidisciplinaire team het nut van gezonde sportvoeding en de noodzaak goede energiebalans door voeding en training worden uitgedragen en overgebracht. Hierdoor zullen sporters inzien dat dit ze helpt om zich maximaal te ontwikkelen en optimaal te presteren. Daarbij wordt sporters het vertrouwen gegeven dat er met het weeg- en meetproces en hun gegevens zorgvuldig en vertrouwelijk wordt omgegaan. Op die manier draagt deze richtlijn bij aan het weerbaar maken van sporters op dit thema. Mocht het weerbaar maken van individuele sporters of een programma op dit gebied (of andere gebieden) een doel zijn, dan kan het Team Prestatiegedrag op het TeamNL centrum geconsulteerd worden voor een individueel traject of opvolging vanuit de Leerlijn Prestatiegedrag.

# Multidisciplinair team

## Rollen en verantwoordelijkheden multidisciplinaire team

Het aanleveren van een multidisciplinaire richtlijn over het wegen van lichaamsgewicht en het meten van lichaamssamenstelling in de topsport vraagt ook om een overzicht van de taken, rollen en verantwoordelijkheden van betrokken experts bij dit proces. Hieronder worden daarom de taken, rollen en verantwoordelijkheden van de betrokken experts beschreven.

### De coach

- laat het wegen en meten over aan de sportvoedingsdeskundige of de daartoe aangewezen expert;
- is zich bewust van de juiste interpretatie van de weeg- en meetresultaten in samenspraak met de sportvoedingsdeskundige en/of het multidisciplinair team;
- communiceert op zorgvuldige en verantwoorde wijze over dit thema met de sporter (zie punt 4 van richtlijn);
- stelt alleen in samenspraak met de sportvoedingsdeskundige POP-doelen op die gericht zijn op het verlagen/verhogen van lichaamsgewicht of -samenstelling;
- Bespreekt eventuele signalen van of zorgen over RED-S en/of eetproblematiek met de sportvoedingsdeskundige, de REPG of de topsportarts.

### De Regionaal Expert Prestatiegedrag

- wordt ingeschakeld wanneer begeleiding of behandeling nodig is bij sporters met een ongezonde relatie met eten en/of eetstoornissen;
- deelt met gerichte toestemming van de sporter informatie met de begeleidingsstaf voor de begeleiding van de sporter;
- bespreekt eventuele signalen van of zorgen over eetproblematiek met de sportvoedingsdeskundige of de topsportarts.

### De sportvoedingsdeskundige

- maakt de keuze voor soort metingen (DXA of ISAK), indien nodig in overleg met de topsportarts en de coach;
- voert de weging van lichaamsgewicht en meting van lichaamssamenstelling uit (tenzij in een specifiek programma anders bepaald);
- legt op duidelijke en begrijpelijke wijze het doel van het wegen en meten uit aan sporters;
- legt op duidelijke en begrijpelijke wijze aan sporters uit hoe de gegevens geïnterpreteerd moeten worden;
- voert de gegevens door in Smartabase;
- draagt zorg voor het interpreteren van de gegevens in het licht van eerdere metingen van de sporter, zodat de sporter zijn eigen referentie wordt;
- bespreekt eventuele zorgen met betrekking tot de energiebalans en/of de leefstijl met de sporter;
- bespreekt de resultaten met de coach met als doel dat de coach wordt meegenomen in een juiste interpretatie van de resultaten;
- bespreekt eventuele signalen van of zorgen over RED-S en/of eetproblematiek met de topsportarts en/of de Regionaal Expert PG op het TeamNL centrum.

### De S&C coach

- past het trainingsschema aan om individuele doelen in de lichaamssamenstelling te bereiken (bijv. bij toename van spiermassa of behoud van spiermassa terwijl er een negatieve energiebalans is);
- denkt mee over trainingsinterventies die de lichaamssamenstelling kunnen beïnvloeden, zoals conditietraining, nuchter trainen of 'train low'.

### **De topsportarts**

- is samen met de sportvoedingsdeskundige verantwoordelijk voor het monitoren van lichaamsgewicht en -samenstelling;
- bespreekt eventuele signalen van of zorgen over RED-S en/of eetproblematiek met de sportvoedingsdeskundige of de REPG;
- is casemanager wanneer er (sub)klinische eetproblematiek speelt die behandeld moet worden.

### **De topsport leefstijl coach en welzijn**

- leert sporters dat wegen en meten een onderdeel is van topsport;
- begeleidt sporters in het creëren van een gezonde relatie met eten en gezond eetgedrag;
- coacht coaches hoe ze sporters benaderen met betrekking tot het weeg- en meetproces;
- bespreekt eventuele signalen van of zorgen over eetproblematiek met de sportvoedingsdeskundige, de REPG of de topsportarts.

### **Overige experts in multidisciplinaire team**

Alle overige experts in het multidisciplinaire team, zoals de fysiotherapeut en embedded scientist, dragen met het multidisciplinaire team de verantwoordelijkheid dat het weeg- en meetproces op een verantwoorde wijze en volgens de richtlijn gebeurt. Bij eventuele zorgen over de uitvoering hiervan maken zij dit bespreekbaar in het MDO. Daarnaast hebben zij een signaleringsfunctie. Wanneer zij een verandering in de lichaamssamenstelling of het gewicht opmerken bespreken zij dit met de sportvoedingsdeskundige, de REPG of de topsportarts.

# Rol van de sportbond

De sportbond heeft ook een rol en verantwoordelijkheid in het op een verantwoorde manier inzetten van wegen en meten in de opleidings- en topsportprogramma's. De bond kan niet alleen in hun beleid opnemen dat coaches en experts betrokken bij het talent- en topsportprogramma op verantwoorde wijze omgaan met het weeg- en meetproces, maar moet ook toezien dat de gemaakte afspraken met betrekking tot wegen en meten binnen de bond en de opleidingsprogramma's worden uitgevoerd.

Daarnaast heeft de bond de verantwoordelijkheid om hun coaches te voorzien van coaching en (bij) scholing over het verantwoord bijdragen aan het weeg- en meetproces. In overleg met de sportbonden kan hun rol en verantwoordelijkheid verder gedefinieerd worden. Voor meer specifieke richtlijnen en beleid. Zie de bijlage 'Beleid/richtlijn voor sportorganisaties: preventie, vroegtijdige detectie en behandeling van verstoord eetgedrag en eetstoornissen'.

# Bronnen

1. M. Olfers, A. van Wijk, Ongelijke leggers, 2021
2. Protocol verantwoord op gewicht komen voor gewichtsklasse sporters (NOC\*NSF, 2018)
3. Jackson & Pollock, 1978; Ellis, 2001; Espana Romero et al., 2009





**TeamNL**



powered by

