

VECHTSPORT AUTORITEIT



NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2024



Nederlandse Vechtsportbond neemt Fightpassport-systeem over van VA

De Nederlandse Vechtsportbond (NVB) neemt het Fightpassport-systeem over van de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA). Per 9 december heeft de NVB de verantwoordelijkheid voor het beheer van alle gegevens rond vechtsportwedstrijden in Nederland. De bond is vanaf dan ook het aanspreekpunt voor alle zaken rond het Fightpassport.

Het Fightpassport werd in 2018 gelanceerd door de VA als digitaal uniform wedstrijdboekje voor kickboksen, muaythai en mixed martial arts. Tot die tijd werkten vrijwel alle vechtsportorganisaties met een eigen administratie van vechters en wedstrijden. Er werd heel weinig informatie uitgewisseld. Hierdoor had niemand overzicht. Het Fightpassport maakte een einde aan deze versnippering van informatie.

Sinds de introductie worden alle vechters en alle wedstrijden op uniforme wijze geregistreerd. Van promotors en matchmakers tot ringartsen en officials, iedereen die betrokken is bij de organisatie van wedstrijden hanteert dit systeem onder supervisie van de VA.

Met de oprichting van de Nederlandse Vechtsportbond is afgesproken dat alle verantwoordelijkheden die bij een bond horen, maar tijdelijk onder de VA vielen, zouden worden overgedragen aan de NVB. Het beheer van het Fightpassport-systeem valt daar ook onder. Sporters en andere betrokkenen kunnen vanaf 9 december 2024 voortaan met vragen en suggesties terecht bij info@nederlandsevechtsportbond.nl

Meer informatie vind je op de [website van de NVB](#).



Onze vechtsportschool is voor iedereen

De sport brede campagne [Onze Club Is Voor Iedereen](#) geeft aandacht aan diversiteit en inclusie. Misschien een beetje modieuze termen, maar het gaat er gewoon om dat iedereen welkom is. De vechtsport is van oudsher zeer kleurrijk, ook wat betreft de achtergrond van de beoefenaars. Toch liggen er nog kansen om nieuwe groepen over de drempel te krijgen. Bijvoorbeeld knokkers met een lichamelijke of geestelijke beperking. In de komende tijd lichten we een aantal sportscholen uit die wellicht anderen inspireren om ook een breder publiek aan te spreken.

No Limits

No Limits Gym in Nieuwerkerk aan den IJssel werd opgericht door Antoine Schutte. Hij wilde een naam die uitstraalde dat echt iedereen welkom is. 'Mensen met en zonder beperking, lesbisch, homo, transgender of biseksueel, man, vrouw, kind, ongeacht ras of huidskleur,' zegt de website nadrukkelijk. 'Belangrijk is te weten dat dit een sportschool is waar respect, gelijkheid, geborgenheid, veiligheid en sportiviteit de ziel van de sportschool is en men dit belichaamt als men hier traint.'

Only Friends

De Amsterdamse burgemeester Femke Halsema bezocht onlangs Only Friends, een bijzondere sportschool in de hoofdstad. Ze sprak daar haar bewondering uit voor het werk van oprichter Dennis Gebbink. 'Hij zet zich met hart en ziel in voor kinderen en jongeren met een beperking,' schreef ze na afloop op Instagram. Dankzij Gebbink is Only Friends een begrip geworden. Zijn instituut, want zo mag je het wel noemen, is uitgegroeid tot een plek met bijna 800 jeugdige leden en 30 sporten voor mensen met een beperking, waaronder ook kickboksen.

SportsArt

De sportschool van kickboks- en muaythai-fenomeen Jorina Baars in Den Helder is een 'gewone' sportschool, maar SportsArt biedt tegenwoordig ook onderdak aan een bijzonder groep sporters. Op maandagochtend en donderdagavond heeft zij een groep op de mat met een extra uitdaging: de ziekte van Parkinson. Boksen is voor de gemiddelde sporter al complex, want je moet je balans bewaken, je verdediging op orde houden, je tegenstander niet uit het oog verliezen, én aanvallen. Met Parkinson is het moeilijker om verschillende taken te combineren, maar het trainen daarvan biedt patiënten precies de oefening die ze nodig hebben. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat boksen de ontwikkeling van de ziekte vertraagt.

Overfit

Adam al Kandoussi richtte, samen met zijn moeder, in de wijk Overvecht in Utrecht de Stichting Overfit op. De worstelaar geeft worstel- en kickbokslessen aan mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking en kinderen met gedragsstoornissen. 'Deze groep speciale en bijzondere mensen verdient extra aandacht en zorg tijdens de lessen,' zegt de website van Overfit. 'Wij willen mensen stimuleren om zich te ontwikkelen tot verbeterde versies van zichzelf. Daarnaast willen we sport als bindmiddel inzetten om zo de sociale cohesie te bevorderen in de omgeving om ons heen.'

Noby Sports

Sabah Abdellaoui zag in haar omgeving veel meiden die wel wilden sporten, maar zich niet helemaal op hun gemak voelden als ze met twintig grote mannen moesten trainen. Ze besloot '*girls only*' lessen te organiseren, waarmee ze jonge vrouwen over de drempel van de sportschool kreeg. Zeker voor beginners kan een girls only groep drempelverlagend werken.

Tabonon

Om een inclusieve sportschool te zijn hoef je niet per se speciale lessen voor bijzondere groepen te organiseren. Eigenaar Hanieh Kamran wilde in haar sportschool Tabonon een inclusieve en veilige sportomgeving voor iedereen creëren. Deze kernwaarden staan hoog in het vaandel en worden actief uitgedragen. Een inclusieve en diverse sportschool begint volgens haar bij de sfeer die binnen de sportschool heerst, dus dat bewaakt ze heel bewust in alle vier de filialen die Tabonon inmiddels kent.

Best practices

Als het aanbod goed wordt afgestemd op de vraag, zullen meer en meer mensen de weg naar de sportschool weten te vinden. De komende weken zullen we op de website van de VA deze sportscholen uitlichten omdat ze met succes nieuwe groepen aanspreken en een cultuur van inclusiviteit hebben ontwikkeld. In de hoop dat deze '*best practices*' anderen zullen inspireren.

De campagne *Onze club is voor iedereen* biedt vanuit NOC*NSF ondersteuning aan clubs, verenigingen en sportondernemers die actief werk willen maken van diversiteit en inclusie. Er is daarvoor een [menukaart](#) ontwikkeld met onder meer gratis workshops en trainingsprogramma's.



Regelwijzigingen MMA per direct van kracht voor mma-pro's, '12 to 6' blijft verboden bij amateurs

Sinds 2 november 2024 zijn er twee regelwijzigingen doorgevoerd in de 'Unified Rules of MMA'. Dit is de regelset die wordt aangehouden door grote, internationale MMA-organisaties zoals de UFC en PFL. De regelwijzigingen zullen per direct worden overgenomen voor mma-pro's bij de Nederlandse wedstrijden, zo heeft de [Nederlandse Vechtsportbond \(NVB\)](#) bekendgemaakt.

De regelwijzigingen hebben betrekking op het grondgevecht in het mma. Zo is de '12-tot-6 elleboog' of '12-to-6 elbow' niet langer een verboden techniek. Dit was al langere tijd een omstreden regel op het professionele niveau van de sport. Het opheffen van de regel opent de weg voor vechters voor nieuwe technieken vanuit een verdedigende positie bij een takedown.

De tweede regelwijziging verandert de definitie van een 'tegenstander op de grond' of 'grounded opponent'. Waar een vechter eerst telde als 'grounded opponent' wanneer hij of zij minimaal drie lichaamsdelen op de grond had, telt een vechter nu pas als 'grounded' wanneer hij of zij met een ander lichaamsdeel dan de hand of voet de grond raakt. Het plaatsen van een hand op de mat is dus niet meer genoeg om een grounded opponent te zijn. Deze nieuwe definitie geldt per heden bij zowel de pro's als de amateurs.

De regelwijzigingen zullen per direct worden doorgevoerd in Nederland, zodat de vechters hier de aansluiting met het internationale strijdtoneel niet verliezen. Voor officialteams geldt dat zij de unified rules altijd veiliger kunnen maken, mits zij dit duidelijk communiceren aan de vechters en hun trainers. Alle organisaties die juryleden of officials leveren voor wedstrijden zijn door de NVB op de hoogte gebracht. Alle deelnemers aan wedstrijden zijn of worden ook tijdig op de hoogte gebracht.



Voeding voor je vechtersbrein

Je wilt als atleet dat je lichaam optimaal presteert. Voedingsdeskundige dr. Samefko Ludidi zegt dat je daarbij één lichaamsdeel zeker niet over het hoofd moet zien.

Als sporter kijk je naar je eetgewoonten. Meestal met het oog op wat voeding doet voor je spieren en je gewicht. Waar veel sporters zich minder bewust van zijn, is de impact van voeding op een ander lichaamsdeel: het brein. Terwijl de hersenen voor een vechter net zo belangrijk zijn als de spieren.

Je hersenen zijn vooral bezig met onbewuste processen. Je reageert in de wedstrijd heel vaak instinctief. Er komt een trap aan en in een reflex blokkeer je deze. Er komt een klap naar het hoofd en daarom beweeg je weg uit de lijn. Dat gaat zonder eerst te bedenken 'er komt dadelijk een klap aan, laat ik eens uit de lijn weg bewegen', want dan zou het te laat zijn. Je doet heel veel werk automatisch.

De snelheid waarmee je hersenen informatie verwerken – bewust en onbewust – wordt mede bepaald door het onderhoud van je hersenen. Welke brandstof gebruik je? Is alles goed gesmeerd?

Het klinkt alsof ik de vergelijking met een auto te ver doorvoer, met het smeren van de hersenen. Maar hersenen hebben letterlijk olie nodig. Het houdt de bloedvaten gezond en gaat ontstekingen tegen. Omega 3-vetzuren zijn goed voor de hersenen. Een dieet met voldoende vis, vlees, noten en eieren helpt met concentreren, leren en informatie verwerken. Dat helpt je tijdens de training en in de wedstrijd.

Het brein is echter niet heel flexibel als het gaat om het opnemen van voedingsstoffen. Het kan eigenlijk alleen maar glucose (suiker) gebruiken als voedingsstof. Als het gehalte suiker in je lijf (bloedsuikergehalte) te laag is, kan je zelfs in coma raken. Gelukkig heeft het lichaam noodprotocollen. Als je geen of te weinig suiker eet kan het lichaam zelf suiker aanmaken. Dat doet het omdat het zo belangrijk is om de centrale computer die het brein is te blijven voeden. Maar dat is een noodgreep van het lichaam, en daar kan je niet op bouwen. Je hebt structureel suiker uit voeding nodig. Dit betekent overigens niet dat meer suiker beter voor de hersenen is. Te veel suiker is juist weer slecht voor de hersenen en kan bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer in de hand werken. Als je gewoon twee stuks fruit per dag eet, krijg je in principe genoeg suiker binnen.

Naast suiker kan het brein nog een stof gebruiken: ketonen. Deze worden aangemaakt en komen vrij als je lichaam in de vetverbrandingszone komt. Het interessante aan deze ketonen is dat we deze inmiddels ook uit een potje kunnen nemen, als supplement. Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar positieve effecten op de breinfunctie. Hierbij moet je denken aan het denken zelf, aan de reactietijd en aan het herstelvermogen. Zeker voor sporten met impact op de hersenen, zoals rugby en vechtsporten, kunnen ketonen bijdragen aan herstel. Dit is een interessante ontwikkeling die ik als vechtsporter zeker in de gaten zou houden.

Behalve voedingsstoffen heeft het brein vooral ook voldoende vocht nodig. Een tekort merk je vooral aan de reactiesnelheid en het incasseringsvermogen. Bij weight cuts (het in korte tijd veel afvallen om onder de grens van een gewichtscategorie te komen) worden de hersenen uitgedroogd. Het brein herstelt veel minder snel dan rest van het lijf. Daarom maakt een weight cut vechters kwetsbaar: ze gaan sneller knock-out. Hydratie is heel belangrijk. Bijdrinken na een weight cut werkt voor het grootste deel van het lijf, maar hersenen hebben een dag of vijf tot zeven nodig om echt te herstellen. Vermijd daarom weight cuts en probeer consistent op gewicht te blijven.

Ik hamer er altijd op dat een gevarieerd dieet de basis is voor een gezond (sport)leven. Maar als je echt structureel wilt presteren, is *consistentie* net zo belangrijk. Dat betekent dat je gedisciplineerd hetzelfde doet, en dus bijvoorbeeld ook je gewicht stabiel houdt. Niet een paar dagen gezond eten en dan een dagje junkfood. Niet de ene dag genoeg drinken en de andere dag weinig omdat het er op de weegschaal misschien iets beter uitziet. Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water, en meer als je getraind hebt. Als je hebt gesport en je shirt en broek zijn drijfnat, is dat maar een deel van wat je werkelijk aan vocht hebt verloren. Veel zweet is dan al verdampt. Je verliest ook veel vocht als je ademt. Daarom zie je in veel sportscholen condens op de ramen, spiegels en muren staan.

Het is best lastig om consistent te zijn. Er is niets mis met hulpmiddelen. Zet een wekkertje op je mobiel zodat je 's ochtends niet vergeet te drinken, en ook midden op de dag en aan het einde van de dag. Dat geldt ook voor eetmomenten. Ook die heb je het liefst elke dag op dezelfde momenten. Hoe serieuzer je met je sport bezig bent, hoe serieuzer je ook consistentie moet nemen.

**VECHTSPOORT
AUTORITEIT**





Maak kennis met... Jelle Pieper

Het bureau van de VA is deze maand versterkt met Jelle Pieper. De student Sport, Management en Ondernemen van de Hogeschool van Amsterdam gaat zich als stagiair vooral bezighouden met de relatie tussen de vechtsportsector en gemeenten.

Jelle, wie ben je en waar kom je vandaan?

‘Ik ben een 19-jarige student uit Noordwijkerhout. Ik ben Sport, Management en Ondernemen gaan studeren omdat ik erg *sport minded* ben en daarom uiteindelijk ook graag in de sportwereld wil gaan werken. Vooral evenementen spreken mij aan, en daarin biedt de vechtsport unieke kansen. Van de kleine jeugdtoernooien tot de grote shows in stadions, de diversiteit is enorm. Al die evenementen hebben hun eigen uitdagingen, daar hoop ik veel van te leren.’

Welk onderwerp staat centraal in je stage?

‘Mijn interesse in evenementen komt mooi samen met de behoefte van de VA om onderzoek te doen naar de relatie tussen de vechtsportsector en gemeenten. Dat gaat voor een groot deel over de vechtsportevenementen en het proces van vergunningaanvraag. Over het zorgen dat gemeenten optimaal geïnformeerd worden, en dat ze van hun kant de promotors niet overvragen met allerlei eisen. Ik ga kijken waar de relatie goed is, en wat we daarvan kunnen leren voor gemeenten waar het stroever loopt. Met de uitkomsten kan de VA verder werken aan het verbeteren van de verhoudingen. Ik zal de komende tijd dus vooral veel praten met promotors en gemeenten. Maar ik ga de VA ook in de breedte ondersteunen, zodat ik meer kanten van de vechtsportwereld kan leren kennen. Daar heb ik enorm zin in, want volgens mij is het een boeiende sector.’



Onderzoek Mulier Instituut onder vechtsportondernemers

Vechtsport is waardevol voor mens en samenleving. Het draagt onder meer bij aan de mentale gezondheid en sociale samenhang. Het Mulier Instituut voor sportonderzoek wil graag weten wat er op deze thema's leeft onder sportschoolhouders.

Eigenaren van sportscholen met het Keurmerk Vechtsportautoriteit zijn per e-mail uitgenodigd. Zij kunnen een online vragenlijst invullen. In 10 minuten kunnen zij de vechtsportondernemers een stem geven. De uitkomsten worden (anoniem!) gedeeld met de Nederlandse Vechtsportautoriteit en de Nederlandse Vechtsportbond, zodat ook zij beter zien wat er leeft onder sportschoolhouders.

[Meedoen met het onderzoek kan hier.](#)

Als er vragen zijn, dan kunnen deze gesteld worden aan Agnes Elling en Linda Ooms, onderzoekers van het Mulier Instituut: onderzoek@mulierinstituut.nl



De maandelijkse nieuwsbrief van de Nederlandse Vechtsportautoriteit wordt verzonden naar alle houders van het Fightpassport, alle sportscholen met een Keurmerk Vechtsportautoriteit en alle relaties van de VA die hebben aangegeven graag onze updates te ontvangen. Vragen, opmerkingen of suggesties zijn altijd welkom: info@vechtsportautoriteit.nl