

Judoclubs voor het IPPON onderzoek gezocht!

Ben jij judo trainer en wil je meewerken aan het onderzoek naar de effectiviteit van het IPPON blessurepreventieprogramma? Meld je dan nu aan!

Judo is een hele blessuregevoelige sport! De meeste blessures ontstaan aan de schouder, knie en enkel. Hierdoor is de judoka vaak een tijd lang niet in staat om te sporten en lopen de prestaties terug. Helaas is er nog te weinig onderzoek gedaan naar judoblessures. Wij testen hoe we deze judoblessures kunnen voorkomen of verminderen. Hierbij hebben wij jullie hulp nodig!

Om deze reden heeft het Amsterdam UMC in samenwerking met de Judo Bond Nederland (JBN), Veiligheid NL en enkele judo deskundigen een judo-specifieke sportblessure preventie programma ontwikkeld, genaamd het **IPPON programma!** IPPON staat voor **I**njury **P**revention and **P**erformance **O**ptimization. Wij vergelijken deze judo-specifieke warming-up met de huidige reguliere warming-up. Het doel van het onderzoek is om te bepalen of het IPPON warming-up programma leidt tot minder judoblessures.

Wat is het IPPON programma?

IPPON is een warming-up programma van ongeveer 15 minuten met verschillende dynamische oefeningen die gericht zijn op het voorkomen of verminderen van judoblessures en het verbeteren van de prestaties. De judo-specifieke oefeningen zijn verdeeld in 3 categorieën: 1) balans en coördinatie, 2) flexibiliteit en behendigheid en 3) kracht en stabiliteit. De oefeningen uit het programma verschillen in moeilijkheidsgraad.

Waarom is het IPPON programma belangrijk?

Het Internationaal Olympisch Comité (IOC) heeft het Amsterdam UMC aangesteld als één van de elf onderzoekscentra ter wereld om wetenschappelijk onderzoek uit te voeren naar de preventie van sportblessures. In andere sporten zoals voetbal (FIFA 11+) en volleybal (VolleyVeilig) is zo'n dergelijk warming-up programma effectief gebleken voor het verminderen van sportblessures. Het IPPON warming-up programma draagt dus mogelijk ook bij aan de vermindering van sportblessures en het verbeteren van de prestaties.

Wat betekent het IPPON programma voor jou als trainer?

Het IPPON oefenprogramma is een handig schema om toe te voegen aan de warming-up tijdens de judolessen. Er zijn meer dan dertig verschillende oefeningen beschikbaar waarvan je als judotrainer zelf de vrijheid heeft in het kiezen van de oefeningen voor de warming-up. Op deze manier is de warming-up en judotraining elke training anders en worden wel dezelfde belangrijke spiergroepen getraind. Je krijgt meer praktische kennis over blessurepreventie, meer inzicht in het ontstaan en de aard van judoblessures en je levert een bijdrage aan een belangrijk blessurepreventieonderzoek.

Wat houdt deelname aan het IPPON onderzoek in?

Bij deelname aan het onderzoek wordt jouw judoclub geloot in de interventiegroep of de controlegroep. Bij de controlegroep verandert er niets aan de huidige warming-up. De interventie groep mag als eerste gebruik maken van het ontwikkelde IPPON warming-up programma. Dat betekent dus mogelijk minder sportblessures voor uw judoka's! Aan de start van het onderzoek worden er een aantal testen verricht op jouw judoclub. Vervolgens wordt er elke 2 weken een online vragenlijst toegestuurd die meet of er een blessure is opgelopen. Het invullen van de vragenlijst neemt een paar minuten tijd in beslag. Vanaf september 2019 wordt het IPPON oefenprogramma 6 maanden lang uitgevoerd.

Welke judoka's zijn er nodig voor het onderzoek?

Wij zijn op zoek naar alle judoka's vanaf 12 jaar en ouder die komend seizoen willen meedoen met het onderzoek. Het onderzoek is vooral geschikt voor judoka's met wedstrijdervaring, maar alle judoka's zijn welkom. De judoka's moeten wel minimaal 2 keer per week trainen. Er zijn voor het onderzoek bijna 400 deelnemers nodig.

Hoe kan ik mijn judoclub aanmelden voor deelname?

Als u enthousiast bent geworden om deel te nemen aan het IPPON onderzoek, dan kunt u zich aanmelden door een e-mail te sturen naar de arts-onderzoeker Amber von Gerhardt via a.l.vongerhardt@amc.uva.nl. Vermeldt hierbij de naam van uw judoclub en de contactpersoon met e-mail adres en telefoonnummer. Amber von Gerhardt neemt contact op met de contactpersoon ter bevestiging van deelname. Aanmelden kan tot 15 juni 2019.

Heeft u nog vragen? Neem dan ook contact op met Amber von Gerhardt via a.l.vongerhardt@amc.uva.nl of telefonisch via 020-5662474.