



Visie OldStars walking football Nederland 2017-2018-2019

In 2013 is 'walking football' in Nederland geïntroduceerd, door de Vriendenloterij, het Nationaal Ouderenfonds en de Eredivisie CV. Dat gebeurde onder de naam 'OldStars'. Met behulp van dit project komen 55-plussers onder professionele begeleiding in beweging, zowel fysiek als sociaal. Zo vormt voetbal een middel om 55-plussers met elkaar in contact te brengen en fitter te worden, twee belangrijke maatschappelijke thema's voor deze snelgroeiende doelgroep in ons land.

OldStars *walking football* werd enthousiast ontvangen door zowel de aanbieders als de eerste deelnemers. De KNVB haakte aan bij het project om meer verenigingen te enthousiasmeren voor deze voetbalvorm. Gedurende de eerste seizoenen was er een behoorlijke groei in het aantal deelnemers. Door alle aandacht en publiciteit, die OldStars genereerde, zijn er anno 2018 ruim 300 amateurverenigingen en veertien eredivisieclubs actief met het aanbieden van *walking football*.

Het streven is dat initiatiefnemers uiteindelijk *self supporting* zijn in het lokaal aanbieden van OldStars *walking football*. Om dit te realiseren leveren we een bijdrage (faciliteren) aan het verder optimaliseren van het programma en verspreiden en bewaken we het gedachtegoed van OldStars op basis van behoeften, via diverse bijeenkomsten/ activiteiten en producten. Omdat de sport zo groeit, groeit het aantal deelnemers en daarmee het aantal individuele wensen van deelnemers en initiatiefnemers. Met een groeiend aantal individuele wensen groeit ook de roep om richtlijnen en uitgangspunten op het gebied van trainingsvormen, spelregels, toernooien en evenementen. Deze staan hieronder beschreven.

Gedachtegoed OldStars *walking football*: kernwaarden en richtlijnen

In dit document beschrijven de drie landelijke projectpartners (Nationaal Ouderenfonds, Eredivisie CV en KNVB) de belangrijkste uitgangspunten van OldStars *walking football*. Mochten regionale verschillen en/of individuele behoeften vragen om een andere invulling van het project, kan de lokale aanbieder altijd besluiten af te wijken van de richtlijnen. Wij gaan een correcte naleving van de richtlijnen niet controleren. We willen enkel aandacht vragen voor de belangrijkste kernwaarden en doelen van het project en hoe deze volgens de drie organisaties het best nagestreefd kunnen worden.

De richtlijnen moeten ervoor zorgen dat *walking football* nog steeds dát doet waarvoor het ooit bedoeld is: laagdrempelig bewegen stimuleren onder 55-plussers waarin sociale aspecten als ontmoeten, zelfredzaamheid en meedoen via voetbal en in de omgeving van voetbal worden gestimuleerd en tot uiting komen. Om tot de juiste richtlijnen te komen, zijn de drie landelijke organisaties gevoed door inzichten uit de OldStars Landelijke Spelersraad. Deze bestaat uit een afvaardiging ervaren deelnemers (OldStars Experts) uit het land. Die afvaardiging is verenigd in een Landelijke Spelersraad en komt op gezette tijden bijeen. De documenten en samenstelling van de Landelijke Spelersraad staat op de site (www.oldstars.nl).

Kernwaarden OldStars

Met OldStars *walking football* wordt voetbal ingezet als middel om ouderen op een laagdrempelige manier te laten bewegen, samen te laten komen, mee te laten doen en betekenisvol te laten binnen in de context en de infrastructuur van de vereniging. Dit is vertaald in vier kernwaarden van OldStars *walking football*: laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en zelfredzaamheid. Deze kernwaarden zijn het kader van de richtlijnen voor OldStars *walking football* en de handelingen en activiteiten die daaruit voortvloeien.

De drie projectorganisaties streven ernaar om deze kernwaarden leidend te laten zijn bij evenementen, cursussen, ontmoetingen en kick-offs en eventueel overige activiteiten.



Richtlijn 1: Fysiek fit zijn

Met OldStars *walking football* wordt fitheid gestimuleerd, dat betekent gezondheidsrisico's beperken en gezondheidswinst stimuleren op het gebied van bewegen, ontmoeten, meedoen en zelfredzaamheid bij de doelgroep. Maar niet iedereen is even fit, sommige zestigers gaan fysiek nog probleemloos door het leven terwijl anderen al diverse operaties achter de rug hebben (van een nieuwe knie tot een pacemaker).

Het trainingsaanbod is zodanig ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. Om gezondheidsrisico's te beperken en de spelvorm zo toegankelijk mogelijk te maken, worden aangepaste spelregels gehanteerd: rennen en fysiek contact zijn bijvoorbeeld niet toegestaan, evenals slidings en de bal boven heuphoogte te spelen (koppen is verboden). Deze regels zorgen er in de basis voor dat iedereen, ongeacht fitheid, mee kan spelen. Met OldStars *walking football* willen we daarnaast gezondheidswinst stimuleren. Bewegen is gezond, mits je op de juiste manier beweegt en er zowel binnen als het buiten het veld aandacht is voor de sociale context. Een goede warming-up, cooling-down en het juiste trainingsaanbod (beweegvormen en (competentiegerichte) spelvormen) zijn daarom essentieel om gezondheidswinst te realiseren. Landelijk is er de mogelijkheid om mee te doen aan trainerscursussen. Deze worden georganiseerd door de drie organisaties op verschillende locaties.

Richtlijn 2: Sociaal fit zijn

OldStars *walking football* bestaat niet alleen om de fysieke gezondheid van 60-plussers te verbeteren. We willen ze ook sociaal in beweging krijgen. Dat doen we op drie manieren: we zorgen voor een eerste contactmoment, voor sociale omgangsnormen en stimuleren dat deelnemers een bijdrage kunnen leveren in de organisatie en/of uitvoering van *walking football*.

Het eerste contactmoment brengen we tot stand door *walking football* laagdrempelig te houden, met medewerking van de doelgroep. We willen mensen die thuis zitten sociaal en actief laten deelnemen aan OldStars *walking football*. De fysieke kant van de sport moet zo laagdrempelig zijn dat iedereen eraan kan meedoen, daarmee voorkomen we dat we potentiële deelnemers afschrikken.

Omdat er in praktisch ieder dorp een voetbalvereniging is, is er voor veel ouderen een verzamelplek in de buurt. De opzet zoals die op de meeste plekken is gemaakt (bij een amateurvereniging, op een vast speelmoment met goede begeleiding, medisch verantwoord en mogelijkheid om sociaal mee te doen via vrijwilligers) werkt uitstekend voor de totstandbrenging van een eerste contactmoment. We onderschrijven dat niet elke plaats en/of dorp de voetbalvereniging de geschikte locatie is om de doelgroep te bereiken.

Met een variant 'OldStars in de wijk' spelen we in op deze behoeften en maken we OldStars in sommige plaatsen en of steden ook mogelijk wanneer de voetbalvereniging niet de juiste plaats is. Daarnaast stimuleren we dat er lokaal wordt samengewerkt en/of het initiatief wordt opgestart vanuit een bredere samenwerking door welzijns- en zorginstellingen of fysiotherapeuten.

Na het eerste contactmoment volgen de sociale omgangsnormen. Bij OldStars *walking football* zijn de 'koffie en het broodje' voor veel (60-plussers) net zo belangrijk als het voetballen zelf. Het sociale aspect kan ver doorgevoerd worden, maar moet niet als een verplichting voelen. Voor de één is een kopje koffie in de kantine al genoeg, en is een verplicht uitje naar de dierentuin niet nodig. We stimuleren daarbij dat initiatiefnemers aandacht hebben voor het aanbieden van vrijwilligersactiviteiten binnen de vereniging en de lokale situaties. Lokaal is er de vrijheid om met trainingen af te wijken van de leeftijdsgrens om eventueel kwetsbare groepen mee te laten doen aan trainingen.

Richtlijn 3: Toernooien, competitie en uitwisselingen

Bij toernooien en competitie komt fanatisme kijken die bovenstaande uitgangspunten in de weg kan staan. Daarom is het belangrijk om te kijken hoe het toernooi toch zo toegankelijk mogelijk kan blijven voor iedereen. Bij competities staat vaak het winnen centraal, terwijl dit niet het doel is van OldStars *walking football*. Daarom zijn we vanuit de inhoud *niet* geneigd om competities te faciliteren. Bovendien zijn de aantallen nog zo klein dat het organiseren van een competitie grote reisafstanden en niveauverschillen met zich meebrengen. We stimuleren echter wel het organiseren van een lokaal of landelijk toernooi; waarbij meedoen belangrijk is dan winnen.

Voor deelnemers die elkaar willen treffen is het organiseren van een uitwisseling ook een prima alternatief. Deze uitwisseling kan op een zelfgekozen tijdstip en locatie plaats vinden. Om deze wensen

mogelijk te maken is www.oldstars.nl het geschikte platform. Dit geldt ook voor de organisatie van de toernooien.

Richtlijn 4: Spelregels en spelbegeleiders

Om het spel in goede banen te leiden zijn er spelregels nodig. De spelregels zoals die er nu zijn dekken de meest voorkomende spelsituaties en zij dragen bij aan laagdrempelig bewegen en is voor iedereen toegankelijk. De spelregels staan niet vast en zij kunnen aangepast worden wanneer blijkt dat er onduidelijkheden bij bepaalde spelsituaties ontstaan. OldStars *walking football* heeft geen officiële scheidsrechters nodig. Omdat winnen niet centraal staat kunnen spelers en teams prima zonder officiële scheidsrechter.

Soms is er echter een persoon nodig die de bevoegdheid heeft om een knoop door te hakken en de spelregels te bewaken, ook voor deelnemers die hiermee minder bekend zijn. Een spelbegeleider is in dat geval een goede oplossing. Een spelbegeleider in de vorm van een trainer, spelend lid, oud-scheidsrechter en of andere betrokkene kan er bovendien voor zorgen dat het spel in goede banen wordt geleid. Spelers en tegenstanders zouden elkaar bij wedstrijden tijdens een toernooi kunnen begeleiden. We faciliteren spelbegeleiders via een cursus. Deze cursus vindt meerdere keren per jaar plaats.

Richtlijnen

Richtlijn 1: Fysiek fit zijn

- Rennen, slidings, koppen en fysiek contact zijn niet toegestaan bij OldStars *walking football* en leiden voor iedereen tot een gelijkwaardig sportaanbod.
- Een warming-up is essentieel.
- Een fittest is altijd onderdeel van het aanbod van de organiserende partij.
- De organiserende partij voldoet aan de juiste veiligheidsvoorwaarden op het gebied van EHBO.
- Aanvullende bewegingsoefeningen (zoals evenwichtsoefeningen) kunnen gezondheidbevorderend werken in het dagelijks leven en zijn onderdeel van het trainingsaanbod. Dit wordt aangeboden door de Landelijke organisaties in samenwerking met ASM-model.
- Een gevarieerd trainingsaanbod met aangepaste spel- en beweegvormen geeft de mogelijkheid dat eenieder kan deelnemen op zijn of haar eigen niveau. Het ASM model is daarin leidend.

Richtlijn 2: Sociaal fit zijn

- Het aanbieden van laagdrempelig bewegen komt het eerste contactmoment ten goede binnen de omgeving van de vereniging.
- Gezien de landelijke dekking van amateurverenigingen is dat de meest geschikte locatie voor een eerste contactmoment; via de website www.oldstars.nl wordt dit in kaart gebracht.
- 'Koffie en een broodje' bevorderen de sociale band die spelers en speelsters met elkaar opbouwen, en zorgt ervoor dat men vaker deelneemt.
- *Walking football* moet zo min mogelijk verplichtingen met zich meebrengen, dus ook geen sociale verplichtingen.
- Deelnemers worden gestimuleerd om mee te doen in de organisatie van een *walking football*-team als trainer, als begeleider of in de organisatie van randactiviteiten. Dit levert een bijdrage aan zelfredzaamheid van ouderen in de maatschappij.

Richtlijn 3: Toernooien, competitie en uitwisselingen

- We stimuleren de organisatie van landelijke en lokale toernooien, het is aan verenigingen en teams om er wel of niet aan deel te nemen.
- We ondersteunen en adviseren - indien mogelijk- de organisatie van toernooien op het gebied van communicatie, draaiboeken en eventuele ondersteuning in de uitvoering en het bewaken van de bovenstaande richtlijnen: fit blijven en sociaal fit zijn.
- We streven naar een landelijke toernooikalender (www.oldstars.nl) bij te houden waarop alle toernooien zichtbaar zijn. We geven initiatiefnemers de mogelijkheid om onderling afstemming

te zoeken over initiatieven op lokaal niveau. Daarmee voorkomen we dat er te veel toernooien op dezelfde datum en plek plaatsvinden. Elk toernooi heeft zijn eigen aanspreekpunt.

- In de omschrijving op de toernooikalender geeft elk aanspreekpunt een omschrijving van zijn of haar toernooi en beschrijft op welke wijze ze invulling geven aan de vier richtlijnen.
- Bij toernooien en competitie komt fanatisme kijken die bovenstaande uitgangspunten in de weg kunnen staan. Daarom is het belangrijk om te kijken hoe het toernooi zo toegankelijk mogelijk kan blijven voor iedereen: Meedoen is belangrijker dan winnen bij OldStars *walking football*. Dit kan geborgd worden door bijvoorbeeld geen winnaar uit te roepen.
- Structureel organiseren we vanuit landelijk oogpunt één à twee toernooien onder de vlag van de drie landelijke organisaties. We noemen dit OldStars-meetings om te benadrukken dat het vooral over meedoen en ontmoeten gaat.
- Voor toernooien geldt, net als voor *walking football* in het algemeen, dat de leeftijdsgrens 55 plus is. De spelregels zijn dusdanig aangepast dat iedereen in de basis op het veld gelijkwaardig is. Het hanteren van deze spelregels is in handen van de toernooiorganisatie; zij heeft de vrijheid om hiervan af te wijken.

Richtlijn 4: Spelregels en spelbegeleiders

- Op toernooien en evenementen worden spelbegeleiders ingezet.
- De bevoegdheid om wedstrijden in goede banen te lijnen kan ook bij een spelbegeleider worden belegd, die de bevoegdheid heeft om knopen door te hakken bij onduidelijke spelsituaties.
- Er is een poule met spelleiders die interesse hebben om toernooien te begeleiden. Deze is via het landelijk aanspreekpunt en de site te bereiken.
- De spelregels zijn in ontwikkeling. Twee keer per jaar is het mogelijk om mogelijke aanpassingen in te dienen bij de landelijke organisaties. In samenspraak met de Landelijke Spelersraad.
- We stimuleren dat oud-scheidsrechters een plek vinden in OldStars *walking football* als spelbegeleider.