

Randvoorwaarden

Om als trainer-begeleider de OldStars activiteit zo goed mogelijk te organiseren is het verstandig bepaalde randvoorwaarden in te richten. Lees in dit document meer toelichting over instrumenten en/of services die hier aan bijdragen.

Fittest

Er wordt geadviseerd om contact te zoeken met een fysiotherapeut in de omgeving om onderstaande testen te begeleiden. De zogenaamde fittest bestaat uit twee testen: een balanstest en een wandeltest. Deze twee testen geven een zeer globale indicatie van de fitheid van de deelnemers. Kan de deelnemer in meerdere posities goed de balans handhaven? Is de deelnemer in staat om een aantal minuten door te wandelen? De uitslagen hiervan geven de trainer een globaal beeld van de fitheid van het individu en de groep. Daarnaast is het van belang wat de trainer ziet gebeuren (hoe beweegt iemand, is hij kortademig et cetera). De test kan bijv. 1 of 2x per jaar plaatsvinden om veranderingen te kunnen monitoren. Opvallende zaken kunnen samen besproken worden of met hulp van een professional uit de zorg. Hieronder volgt een beschrijving van de gekozen testen.

De wandeltest

De zes minuten wandeltest is een bestaande test van Butland et al. [1989]. Bij de wandeltest worden tweetallen gevormd van redelijk vergelijkbaar niveau die elkaar testen en scoren. Bij elke twijfel over deelname om gezondheidsredenen moet de deelnemer even zijn [huis]arts raadplegen.

Omschrijving wandeltest buiten of binnen

Buiten op het veld. Op een voetbalveld buiten is lopen binnen het 16 meter gebied een optie. Deelnemers wandelen van zijlijn naar zijlijn binnen het 16 meter gebied over vaak 40 meter heen en weer. De afstand moet voor aanvang van de test goed worden gemeten. Niet bij elke club is deze afstand precies 40 meter. Omdat niet alle 16 meter gebieden gelijk zijn, is het dus belangrijk om altijd op hetzelfde veld te testen. Houd voor deze test zo ver als mogelijk rekening met ongeveer gelijke weersomstandigheden. Controleer of de omstandigheden veilig zijn en het schoeisel veilig is.



Binnen in de sporthal. Een handbalveld in de zaal is 40m en een basketbalveld is deze vaak 28m. Wanneer je kiest voor een basketbalveld wordt er dus vaker van richting gewisseld. De gelopen meters in 6 minuten worden opgeteld op dezelfde wijze als buiten beschreven. Verder zijn er een stopwatch, formulieren en potloden nodig.

Toelichting wandeltest

Probeer in 6 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen, je mag niet rennen. Je mag langzamer lopen als je moe wordt of buiten adem raakt. Je mag even stoppen op de plaats, maar zodra het kan wandel je weer verder. Bij twijfel stap je uit de test. Na elke minuut geeft de trainer aan hoeveel minuten er gewandeld zijn of nog te gaan zijn. Vijftien seconden voor het eind van de test geeft de trainer aan dat de deelnemers bijna moeten stoppen en op de plaats moeten blijven staan totdat de gelopen meters goed zijn beoordeeld. Loop naar de deelnemer toe en markeer dat punt met een hesje, hoedje of wat anders. Meet vervolgens de afstand in passen van één meter. Oriëntatiepunt: de penaltystip of middenlijn! De wandeltest neemt 2 x 6 minuten in beslag, aangezien de test in tweetallen wordt afgenomen. Inclusief een uitleg van de wandeltest aan alle deelnemers en afronding zal de totale duur van de wandeltest 30 minuten duren.

De balanstest

De balanstest is een bestaande test van Buchner-Fornoff et al, [1995]. Deze balanstest test het statisch evenwicht van de deelnemers staand op één been. De balanstest bestaat uit twee onderdelen volgehouden als het lukt voor de maximale duur van 10 seconden. Je krijg voor onderdeel 1 en 2 maar één kans dus als je na 2 seconden uit balans raakt of je andere voet op de grond moet zetten is dat de tijd die genoteerd wordt.

- Onderdeel 1:** Staan met twee voeten achter elkaar op enige afstand op een lijn van het veld. Dit noemen we een koorddanspas. De linker- of rechtervoet voor (naar eigen keuze);
- Onderdeel 2:** Staan op de lijn op één been links en daarna staan op één been rechts.



De uitslag van de testen

De testen worden de eerste keer gedaan om een zogeheten 'nulmeting' te doen, een eerste indruk of startpunt. Dit is de referentiewaarde waarmee de volgende testen worden vergeleken. Hiermee ontstaat een globaal beeld over de fitheid van de deelnemer en de mogelijke gezondheidseffecten van de OldStars training op in dit geval meer het algemeen uithoudingsvermogen en het evenwichtsvermogen van het individu binnen wisselende posities.

De OldStars Sport materiaaltas

Om de opleiding tot OldStars trainer te optimaliseren is het belangrijk om een fysiek hulpmiddel te hebben: de OldStars materiaaltas. Deze OldStars-materiaaltas is ontworpen met als doel de zintuigen en hersenen van de OldStars te prikkelen en te activeren. Bijvoorbeeld verschillende soorten ballen, slagmaterialen, frisbees en speedladders zijn onderdeel van de tas. Het ASM omvat een totaalconcept vanuit de 10 grondvormen van bewegen vanuit verschillende bewegingen en sporten. Dit kan worden ingezet voor de warming-up, spelvormen, aangepaste sportvormen om

zo plezier, aanpassingsvermogen en variatie uitdagend te maken. Deze nieuwe materiaaltas zal hier aan bijdragen. Voor meer informatie mail naar info@oldstars.nl

OldStars trainingsformulier

De trainer krijgt uitleg over gebruik van het trainingsformulier. Op dit formulier beschrijven trainers de sociale activering, beweeg- en spelvormen en evalueren zij de training. Dit helpt de trainer om hun trainingen te verbeteren en nieuwe trainingen te ontwikkelen. Het formulier kan met anderen worden gedeeld om van elkaar te leren. Download hier het trainersformulier:

[Trainingsformulier *walking football*](#)

[Trainingsformulier *walking basketball*](#)

[Trainingsformulier *walking handball*](#)

[Trainingsformulier *walking hockey*](#)

[Trainingsformulier *walking korfbal*](#)

[Trainingsformulier *walking rugby*](#)

[Trainingsformulier *tafeltennis*](#)

[Trainingsformulier *tennis*](#)

Opleidingen

Het Ouderenfonds adviseert de begeleider en/ of trainer een trainersopleiding te volgen bij de betreffende sportbond in de desbetreffende tak van sport.

Ga naar www.oldstars.nl voor de actuele cursusdatums

Voor de trainer die OldStars wilt starten biedt het Ouderenfonds een tweetal cursussen aan. Deelname hieraan is een belangrijke voorwaarde. De cursussen zijn: de opstart- en trainerscursus. Zie voor meer informatie www.oldstars.nl

EHBO/ AED

Het Ouderenfonds biedt ook de deelnemers de mogelijkheid om een training "EHBO Sport en Reanimatie" te volgen. De training bestaat uit een e-learning en een praktijktraining. Na het succesvol doorlopen van de training ontvangt de cursist het Schok & Pomp "EHBO Sport en Reanimatie" Certificaat. Het Ouderenfonds biedt deze cursus aan voor 75,- euro per persoon. De informatie over de cursus is te vinden op www.oldstars.nl

Intake en gezondheid

Het Ouderenfonds en ASM adviseren om om deelnemers bij de eerste training kort te ondervragen om risico's uit te sluiten. In de link hieronder staat het uitgebreid advies voor begeleiders en/of trainers.

[Screening en gezondheid](#)

Checklist: wat heb je nodig als trainer/ begeleider van OldStars?



Bij OldStars Sport zijn er als trainer-coach verschillende instrumenten en randvoorwaarden die een bijdrage leveren aan de trainingen. Hieronder een korte samenvatting van alle instrumenten.

Trainingsmaterialen (ballen, pionnen etc.)

Service OldStars: In samenwerking met ASM is de OldStars/ASM materialentas samengesteld.

[Meer informatie? Klik hier](#)

Trainingsmaterialen (hesjes)

Service OldStars: In samenwerking met partner Menzis worden trainingshesjes met verschillende kleuren beschikbaar gesteld voor OldStars teams.

[Bij interesse neem contact op met info@oldstars.nl](mailto:info@oldstars.nl)

Trainingsmaterialen (kledinglijn voor trainers)

Service OldStars: In samenwerking met partner Menzis is een kledinglijn ontwikkeld voor OldStars begeleiders en/ of trainers.

[Meer informatie? Klik hier](#)

OldStars trainingsformulier

Service OldStars: Bereid jouw trainingen voor via een trainingsformulier. Per tak van sport is er hier één van ontwikkeld.

[Klik hier voor de verschillende downloads](#)

Ga naar www.oldstars.nl en klik op de verschillende spelvormpagina's. Hier vind je per sport het trainingsformulier als download.

Intake deelnemers

Service OldStars: Een procedure rondom een verantwoorde intake van startende deelnemers is vormgegeven door OldStars.

[Meer informatie? Klik hier](#)

OldStars fittest

Service OldStars: Om deelnemers periodiek te kunnen monitoren is er een laagdrempelige OldStars fittest samengesteld.

[Meer informatie? Klik hier](#)

EHBO / AED opleiding

Service OldStars: OldStars organiseert regelmatig EHBO / AED opleidingen in het land. Dit is toegankelijk voor begeleiders en/ of trainers van een OldStars club.

[Meer informatie? Klik hier](#)

OldStars trainers opleidingen

Service OldStars: OldStars organiseert opleidingen voor trainer en begeleiders. Het gaat om de trainers- en de opstartcursus. Zie onderstaande links voor de info.

[Opstartcursus](#)

[Trainerscursus](#)