

Bouwstenen van een sociale innovatie voor 55- plus Sport & Leefstijl

Een visie en missie voor MBO'ers

Een productie van OdAction.....

**Organisatie van vrijwilligers op het gebied van
55-plus Sport & Leefstijl**

Ermelo, september 2014



Bouwstenen van een sociale vernieuwing voor 55-plus Sport & Leefstijl

Een visie en missie voor MBO'ers

Inhoudsopgave

Een leidraad voor leefstijlontwikkeling

Hoofdstuk 1 Ontwikkelen van een actieve leefstijl

- 1.1 Levenslang in beweging met een fysiek en mentaal actieve leefstijl
- 1.2 Ontwikkelingen in onze omgeving en persoonlijke ontwikkelingen
- 1.3 De noodzaak voor een sociale innovatie van het nieuwe, gezonde sporten!

Hoofdstuk 2 Het 'nieuwe sporten' van de 55-plusser.

- 2.1 Ontwikkeling stimuleert verandering
- 2.2 Bundelen van belangen in sport en samenleving
- 2.3 Wie vult het 'gat' tussen MBvO en de sportvereniging?

Hoofdstuk 3 Sportgericht, op maat en optimaal sporten

- 3.1 Leren omgaan met verschillen
- 3.2 Ondanks verschillen toch sporten op niveau
- 3.3 Actief en gezond en zinvol leven: prestatiegericht, op maat en optimaal

Hoofdstuk 4 Zelf(standig) Leren en Ontwikkelen

- 4.1 Zelf en samen leren en ontwikkelen
- 4.2 Fysieke en mentale coördinatie bij het sporten na je 55^e
- 4.3 Je wordt ouder en wijzer

Hoofdstuk 5 Een plan voor lokale actie

- 5.1 De rol van coördinator in praktijk

- 5.2 De rol van kartrekker in praktijk
- 5.3 Fasen in een (sport)clubontwikkeling
- 5.4 De rol van leefstijlcoach
- 5.5 Opleiding en kwaliteit ontwikkelen

Hoofdstuk 6 Ontwikkelen sporten

- 6.1 Spel en sport in onze cultuur
- 6.2 Sportcultuur als waarde
- 6.3 Praktijkonderzoek

Voorbeelden van studie-, praktijk- en stageopdrachten op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl

Over de samenstellers en OldAction

Bouwstenen van een sociale innovatie voor 55-plus Sport & Leefstijl

Een visie en missie voor MBO'ers

Een leidraad voor leefstijlontwikkeling

De nieuwe generatie senioren, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, is nu ongeveer 55 tot 75 jaar oud. Deze generatie wil graag veranderen, verbeteren of vernieuwen. Ze wil 'anders' sporten, leven en ouder worden dan de generatie voor haar. Door ervaringen in de loop van ons leven met bijzondere gebeurtenissen of ontwikkelingen in de samenleving, veranderen we onze perspectieven. De toekomstige generatie 55-plussers - de nu nog 35 tot 55 jarigen – zullen naar verwachting in veel opzichten hetzelfde gedrag en dezelfde opvattingen hebben als de nieuwe generatie van 55-plussers nu. Toekomstige beroepsbeoefenaren zullen daarop moeten anticiperen en nieuwe ontwikkelingen stimuleren. Er wordt immers gevraagd om andere activiteiten, inhouden of sportvormen en andere 'wijzen van deelnemen'. We staan aan de vooravond van een sociale vernieuwing op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl waarin ontwikkelen en sporten twee belangrijke en fundamentele pijlers zijn. We hebben hiervoor een praktijktheorie beschreven in: (1) Edwin Timmers, 2010: Sport op maat. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35^e tot je 100^e en (2) 2012: Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e. Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. Uitgever: ARKO Sports Media, Nieuwegein.

Een aanjager van deze sociale vernieuwing c.q. visie en missie is OldAction. Een club of organisatie van vrijwilligers en (oud-) professionals, die 55-plus Sport & Leefstijl-leefstijlcoaches, coördinatoren en kartrekkers van clubs, netwerken of leefgemeenschappen wil ondersteunen. De ontwikkelingsstrategie van deze club is gericht op lokale actie en ontwikkeling en op aanzet tot vernieuwing door huidige en vooral toekomstige professionals. (Aanstaande) professionals op dit gebied kunnen hiervan gebruik maken door (later en al werkend) de leidraad voor zelfontwikkeling op de site www.oldaction.nl te gaan gebruiken. Dit boek geeft hiervoor een relatief beknopte eerste aanzet. De persoonlijke beroepsontwikkeling op dit gebied begint hier en nu. Maar we zijn ook de aanjagers van een beweging van de nieuwe generatie senioren, die 'anders' wil leven en sporten. Clubvorming juichen we toe. Daarbij spelen coördinatoren en kartrekkers een rol. Het past in een zich verder ontwikkelende participatiesamenleving. Daarbij kunnen leefstijlcoaches met gevarieerde leefstijlarrangementen en clubs op het gebied van werk, zorg, ontspanning en/of ontwikkeling de doelgroep helpen.

Dit verhaal over 55-plus Sport & Leefstijl zal in een opleiding onderdeel zijn van een breder thema. Zoals bijvoorbeeld: Sport & Leefstijl, Seniorsport, Sport en gezondheid of Agogiek. Deel A is bedoeld als een blokboek. Deel B bevat voorbeelden van studie-, stage- en/of praktijkopdrachten. Het boek is bedoeld voor derde of vierdejaars studenten en hun opleiders.

Leidraad voor actie

Ook 'ik' heb terugkijkend mij door veel gebeurtenissen, mensen of ontwikkelingen laten inspireren. Het heeft mijn visie op of opvattingen over bijvoorbeeld 'leren en ontwikkelen bij het voetballen' beïnvloedt, maar ook mijn spelgedrag. Dat is al doende gegaan en na de nodige ervaring opgedaan te hebben. 'Leren en ontwikkelen is een flipperkast'. Je wilt iets doen ('flipperen is leuk'), zet een 'bal' in beweging die alle kanten heen vliegt en ondertussen wel het nodige 'raakt', met een al of niet tevredenstellend resultaat. Ik breng bij leren en ontwikkelen iets, een opvatting in praktijk terwijl vele toevallige omstandigheden mede een rol spelen en een context of omgeving waarin dat gebeurt en die haar grenzen stelt. Of met andere woorden: 'vaak heb ik niet in de gaten wat ik leer of ontwikkel. Dat zie je pas na verloop van tijd'. Lees de volgende terugblik in dat licht.

'Ik ben voetballer in hart en nieren en destijds begonnen in 'HFC Haarlem'. Daar maakte ik begin jaren zestig het begin mee van een jeugdcompetitie voor betaald voetbalorganisaties. Onze trainer was Kick Smit. Een beslist legendarische voetballer al in de tijd rondom de tweede wereldoorlog. Hij speelde vele malen in het Nederlands Elftal. Met 'Haarlem' werd hij in 1946 Nederlands kampioen. Een sociaal bewogen mens, met veel humor en vergroeid met voetbal. Hij doceerde 'voetbal' op het CIOS in Overveen (bij Haarlem). Zijn passie was: alles door teamwork. Hij leerde je met plezier en met vrijheid spelen. Een liefhebber van veel dollen maar ook van elkaar helpen in de wedstrijd. Dit inclusief het net op tijd en 'toevallig' tegen een tegenstander aanlopen. Technisch kon hij er ook wat van. Regelmatig demonstreerde hij hoe je een colaflesje van de doellat af kon schieten. We hebben daar veel tijd aan besteed en ook wel weinig gescoord. Te veel ging erover heen. Door zijn enthousiasme geloofden we hem altijd. Op de training hebben we menig spelpatroon moeten uitvoeren. Dat gebeurde nogal eens met voor ons niet al te begrijpelijke bal- en loopwegen van pilon naar pilon. Een enkeling begreep dat wel en die paar jongens kwamen later ook in het eerste. Een van onze eerste wedstrijden speelden we tegen de jeugd van Feijenoord. Geen spelpatroon lukte toen en we verloren terecht met 11-1. Maar onze

voetbalbeleving was en bleef groot. Daardoor leerden we het toch wel. De return tegen Feijenoord werd later in het seizoen met 'slechts' 7-3 verloren.

Een sport positief beleven zorgt dat je er ook veel van wilt leren of ontwikkelen. Alleen leert niet iedereen hetzelfde of op hetzelfde moment en in dezelfde mate. Als team kun je dan ook het beste leerervaringen met elkaar delen. Samen weet en kun je meer. Zo leer je al sportend je als team te ontwikkelen. Een optelsom van individuele prestaties en een 'wijze van deelnemen' aan het spel samen met het team. We eindigden dat eerste seizoen op een vierde plaats van de zestien deelnemende clubs. Achter Feijenoord uiteraard'.

Een visie op sport en leefstijl (als theorie) kan niet zonder een missie (als praktijk). Je leert theorie in praktijk toe te passen en tegelijk de praktijk te verantwoorden. Per paragraaf geven we aan het begin van een tekst de bedoeling in een omkadering aan. Als je alles gelezen hebt – en liefst twee keer - krijg je een beeld van de samenhang. De opdrachten geven je zicht op de toepassingen van theorie naar praktijk.

Ontwikkelen is veranderen

Jij als persoon en/of anderen in je omgeving veranderen gedrag en/of opvattingen door te ontwikkelen. Dat leven met veranderen kun je zien als een 'reis' waarin je kunt functioneren als 'reiziger' of 'trekker'. Beide 'wijzen van deelnemen' zijn dienstbaar. Het gaat om de juiste keuze op het juiste moment en is afhankelijk van de aard van een activiteit en de mate waarin je ontwikkeling nastreeft.

Typerend voor gedrag van reiziger is: deze wil op een afgesproken tijd, op een afgesproken plaats de bestemming bereiken. Dat is het doel. De conducteur is de kaartjesknipper aan wie je iets kunt vragen, bestudeert eerst het spoorboekje en pak dan de koffer, vertrekt omdat ze mooi weer was beloofd, neemt al het mogelijke mee en merkt na afloop dat veel overbodig was, verwijt het reisbureau dat het hotel niet deugt, heeft een hekel aan regen omdat de vakantie in het water valt, neemt alleen routes die in de reisgids staan vermeld en klaagt na afloop dat de gids niet deugt.

Typerend voor gedrag van trekker is: deze heeft een richting en is nooit op de definitieve plaats van bestemming. De reis op zich is het doel. Deze ziet de conducteur als een vraagbaak, die ook je kaartjes knipt, stopt het spoorboekje in de koffer en gaan op weg, omdat het hier regent, neemt alleen het hoognodige mee en merkt onderweg wel wat hij wil aanvullen, verwijt zichzelf dat het verkeerde hotel is gekozen, heeft een hekel aan regen omdat de route in het water valt en laat na afloop de door gekozen route in de reisgids opnemen.

Een reiziger plant rationeel op hoofdlijnen en heeft oog voor details die hij onder controle wil houden. Het werkt vooral goed bij niet te omvangrijke ontwikkelingen of veranderingen. Een trekker werkt meer op gevoel en accepteert veranderingen van details als zijnde toevalligheden. Het maakt hem of haar flexibel en werkt vooral goed bij omvangrijke ontwikkelingen of veranderingen, waar veel mensen bij betrokken zijn. Zoals bijvoorbeeld de '55-plus Sport & Leefstijlontwikkeling'. Gebruik dan het volgende als leidraad

Wanneer je een schip wilt gaan bouwen. Breng dan geen mensen bijeen. Om
timmerhout te sjouwen

Of te tekenen alleen. Voorkom dat ze taken ontvangen. Deel evenmin plannen mee.

Maar leer eerst mensen verlangen naar de eindeloze zee!

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944). La Citadelle.

Lezen en veranderen!

Jouw veranderen door de hoofdstukken van deel A van dit blokboek heen, wordt in korte typering per hoofdstuk en paragraaf aangegeven. Deel B geeft voorbeelden van studie-, praktijk- en stageopdrachten op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl. Hiermee pas je de praktijktheorie van deel A als studietaak of als praktijk- of stagetaak in de echte praktijk toe.

Je kunt dit boek van A tot Z lezen, maar het is meer aan te raden de hoofdstukken c.q. paragrafen op inhoud en interesse te kiezen en dat kan in een willekeurige volgorde gebeuren. We nemen aan dat er per leerjaar of periodeblok bepaalde onderwerpen aan bod komen, waarbij dit informatieboek (of naslagwerk) je kan helpen. Om deze reden bevatten de hoofdstukken en paragrafen ook herhalingen van wat we als 'essentieel voor deze sociale innovatie' beschouwen.

De 'rode draden'

Rode draad 1. De nieuwe generatie 55-plussers (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) heeft over het algemeen een fysiek en mentaal actieve leefstijl die ook gezond en zinvol is. Deze is gebaseerd op twee pijlers: 1 dagelijks Bewegen & Sporten & 2 Beleven, Leren & Ontwikkelen.

In hoofdstuk 1 wordt die leefstijl in het algemeen beschreven. De pijler 'Bewegen & Sporten' is vooral in hoofdstuk 2 en 3 verder uitgewerkt. De pijler 'Beleven, Leren & Ontwikkelen' komt vooral in hoofdstuk 4 aan bod.

Rode draad 2. De sport- en beweegontwikkeling van de nieuwe generatie ouderen hangt samen met de sport- en beweegontwikkeling in de samenleving. Het gaat hier om aspecten als: sportgericht (de activiteiten); op maat, optimaal, zelfstandig regelen en ontwikkelen (de wijze van deelnemen) met en in een mixgroep. Het is beschreven in hoofdstuk 2 tot en met 4 en geeft een nadere invulling van de twee pijlers. De (zelf)organisatie van clubs door deze doelgroep is in hoofdstuk 5 beschreven.

Rode draad 3. Ook onze samenleving en cultuur ontwikkeld zich of veranderd. En onze sociale innovatie kan daaraan bijdragen. Dat kunnen we door (ontwikkelings)onderzoek nu en straks vaststellen. Zie hoofdstuk 6 en 7.

Veel lees- en ontwikkelplezier.

De samenstellers,

Ben Halle, Edwin Timmers en Robert Plass

Hoofdstuk 1 Ontwikkelen van een actieve leefstijl

Veel 55 tot 75-jarigen streven naar een fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl. Ze hebben het gevoel daarmee 'midden in de samenleving' te (blijven) staan.

1.1 Levenslang in beweging met een fysiek en mentaal actieve leefstijl

Voor de nieuwe generatie en voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl zijn het dagelijks bewegen en sporten en het (samen) beleven, leren en ontwikkelen de pijlers van het bestaan.

We leven in een dynamische samenleving met maatschappelijke ontwikkelingen op vele terreinen. Ontwikkelingen vragen om een standpunt en beïnvloeden daarmee onze opvattingen en gedrag. De nieuwe generatie senioren - geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig - is door die ervaring blijvend op veranderen respectievelijk ontwikkelen ingesteld. Ze heeft te maken gehad met een sterk toegenomen materiële welvaart en economische groei. Zelfstandigheid en zelfontwikkeling is ze bewust aangeleerd in het onderwijs en in werksituaties. Ze heeft het besef dat haar toekomst vele andere perspectieven en keuzes verlangt, dan de generatie voor haar en die na haar komt. Zoals het solidair zijn in zorg, het blijven (door)werken na pensionering en het toenemend belang van collectief handelen, van elkaar leren en samen ontwikkelen.

Een fysiek en mentaal actieve leefstijl heb je een leven lang of niet, maar vereist al ouder wordend wel steeds meer maatwerk en een optimaal willen participeren op elk niveau. Met maatwerk creëer je een goede afstemming van taken en activiteiten op je mogelijkheden van dat moment. En optimaal presteren vraagt een meer dan gemiddelde, dus matig intensieve, inspanning van je. Daarmee kun je op vier leefgebieden functioneren: werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. In elke levensfase zijn deze in een onderling steeds wisselende mate van belang. Leefgebieden overlappen elkaar nogal eens. Zo kun je mantelzorg als een vorm van werk zien en is ontwikkeling (bij het sporten of musiceren) ook tegelijk ontspanning.

De nieuwe generatie leeft gemiddeld steeds langer en ook langer in goede gezondheid en dat bevordert de wens om 'midden in de samenleving' te blijven functioneren. Sterker nog: ze is 'in' voor uitdagingen. Dat alles lukt nog beter als je dat doet in 55-plus clubs, netwerken of leefgemeenschappen. Maak er kortom een collectief generatiegebeuren van.

Twee aspecten zijn het meest kenmerkend zijn voor een actieve leefstijl. Eén aspect ligt op het gebied van ontspanning: het dagelijks veel bewegen, spelen of sporten. En één aspect

op het gebied van ontwikkeling: het al samenwerkend leren en ontwikkelen. Bewegen, spelen of sporten, voor een tot drie uur per dag, en ontwikkelen, voor een tot twee uur en desnoods verspreid over de dag, zijn fundamenteel voor ons functioneren. Elke ontwikkeling op welk gebied dan ook draagt bij aan het geheel dat je zelfontplooiing kunt noemen. Het verhoogt de kwaliteit van ons denken, handelen, voelen en waarderen (hoe belangrijk vind ik iets?). Door jezelf te ontwikkelen verbreed en/of verdiep je de kennis en kunde op een bepaald. Je investeert in jezelf (bijvoorbeeld door het sporten meer te beleven en te leren), in de relaties met anderen (door elkaar bij het sporten te coachen), in de omgeving (het sporten meer op maat en optimaal te beoefenen) en het inspireren van anderen (door samen al doende te genieten).

Fysieke en mentale actie zijn als 'broer en zus'

Het dagelijks gevarieerd en voldoende intensief sporten vereist het nodige aan fysiek coördinatie. Ga maar eens wekelijks wandelen, zwemmen, met anderen indoorsoftballen, tafeltennissen en floorballen (een hockeyvorm). Je kiest voor activiteiten of taken die je plezier geven, die leuk of uitdagend zijn. Deelnemen motiveert je en vergroot de kans op een optimale fysieke belasting. 'Matig intensief sporten' komt overeen met een belasting of inspanning op ongeveer driekwart van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Dat doe je op gevoel. Die belasting of inspanning is behalve fysiek ook mentaal. Aan een sport doen vraagt immers om kennis van de spelregels, om hoe je regels kunt afstemmen of hoe elkaar beter kunt leren spelen of sporten. Mentale coördinatie is feitelijk strategisch handelen. Daarom bepaalt zowel het mentale als fysieke onze sportontwikkeling. We komen er in paragraaf 4.2 op terug. De kwaliteit van ons strategisch handelen – het mentale dus - bepaalt het niveau van ons zelfstandig beleven, leren en ontwikkelen.

Dat alles gebeurt voor het grootste deel onbewust maar natuurlijk ook nogal eens bewust. Vooral dat 'onbewust handelen' maakt duidelijk dat er een sterke samenhang bestaat tussen lichaam en geest. Beide bepalen ons beleven, leren en ontwikkelen. Onbewust leer je het gemakkelijkst. Het is vaak op routine gebaseerd. Bewust leren softballen doe je door de bedoeling van het spel of een vaardigheid te kennen of de principes van een vaardigheid als 'slaan': kijk naar de bal en sla horizontaal. Je raakt dan altijd de bal. Sporten is onbewust beleven van een spel (een gevoel dus), onbewust en bewust leren of verbeteren van vaardigheden (slaan van de bal) en het zelf of samen bewust ontwikkelen van de sportvorm softbal.

Omgevingen veranderen

Optimale deelname aan een sportactiviteit kan alleen als het sport- en conditieniveau van de groep en de individuele deelnemer op maat worden belast. Daarvoor gebruik je verplichte spelregels of vrijwillig toe te passen speelregels. Ze worden toegevoegd, geschrapt of gewijzigd. Daarmee verander je een sportomgeving.

Als je jong bent bedenk je bij het knikkeren zelf je spelregels. In de sport zijn regels aangegeven om in competitie- en wedstrijdverband evenveel kansen te hebben. Maar ga je onderling sporten en verschilt de groep in sportniveau, dan is het tijd om die regels weer zelf te gaan bedenken. Zoals 55-plussers dat bij volleybal kunnen doen. We gaan vier tegen vier op een kleiner speelveld volleyballen. Als beginners en gevorderden dat samen in een groep moeten doen, spreek je af hoe je wilt gaan spelen. Bijvoorbeeld: eerst zonder en later met een opslag/serve. Die opslag is naar keuze een onderhandse worp of onderhandse opslag. Heeft een tegenpartij enkele betere volleyballers dan is een bovenhandse opslag op die spelers ook een mogelijkheid. De bal 'opvangen' kan dan ook letterlijk zo zijn. Die bal gooi je vervolgens door of voor jezelf omhoog en dan bovenhands verder. De afspraak kan zijn dat een speler de – bij voorkeur lichte - bal in principe altijd vangt of vangt als deze niet bovenhands doorgespeeld kan worden. Zo kun je een partijje op drie manieren een bal spelen. Belangrijk hierbij is dat je relatief 'diep of laag zit' om goed 'onder de bal' te komen. Een basis voor zoveel mogelijk bovenhands spelen. Ook als rolstoelspeler kun je dan meedoen. De teamintentie is de bal drie keer op de eigen helft te spelen. Het 'geplaatst (leren) spelen' heeft dus steeds de voorkeur. Ook naar het veld van de tegenpartij. Smashen is alleen zinnig als de tegenpartij het onderhands spelen en blokkeren voldoende beheersen. Veel springen bij het smashen is trouwens voor 55-plussers niet aan te bevelen. De opstelling van een team bij de serve heeft de vorm van een platte 'ruit'. De bal wordt bij voorkeur naar de 'midvoor' gespeeld. Het 'hoog spelen' stimuleert het bovenhands geplaatst spelen en met geplaatste ballen kun je ook scoren. Als beide teams dat willen is rallyvolleybal een spelvormmogelijkheid en een afwisseling met de hiervoor beschreven sportvorm. Beide teams proberen door vooral bovenhands samenspel de bal hoog te houden. Elke keer als een bal over het net gaat is een punt gescoord. Komt de bal op de grond, dan is het over. Je kunt ook per team tellen. Als je een, twee of drie keer samenspeelt, voordat je de bal over het net speelt, heb je even zoveel punten gescoord.

Ook de sportomgeving verandert

De nieuwe generatie senioren heeft vanaf de jaren zestig de 'sport in Nederland' zowel in

aard als omvang sterk zien veranderen. Het doen aan sport is velen lieflijk bekend en heeft hen vaak ook positieve ervaringen opgeleverd. Vaak lag dat aan de tak van sport, maar ook vaak aan de club en de mensen die daar deel van uit maken. Daarom willen velen ook zo lang mogelijk, en op de ene of andere manier, blijven sporten. Liefst dan niet meer competitief maar meer recreatief of onderling. Helaas biedt de sportvereniging daarvoor nog te weinig mogelijkheden. Competitiesport tot je vijfenvijftigste is haalbaar mits je voldoende niveau hebt om er aan deel te nemen. Vaak eerder, maar zeker als je ouder dan vijfenvijftig bent of als je een bepaalde sportvorm nog verder of alsnog wilt gaan beoefenen, is het sporten binnen eenzelfde leeftijdscategorie aan te bevelen. Je kunt immers zelf een eigen club binnen of buiten een sportvereniging organiseren. Dan liefst een mixclub (om voldoende sporters voor zo'n club bij elkaar te krijgen) bestaande uit: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen (zoals met chronische ziekten). Ook dat blijkt dan weer een belemmering voor hen die beginner op dat sportgebied zijn. Dan rest het vormen van een 55-plus club buiten de sportvereniging. Samen sporten is zelf te regelen en te ontwikkelen. Zeker als daarbij iemand als kartrekker, een stimulerende medesporter, wil optreden.

Een actieve nieuwe generatie

De nieuwe generatie is in potentie op veel fronten tot veranderen en ontwikkelen bereid en door hun ervaring ook in staat. Zelfstandig, zelfsturend, zelfverantwoordelijk samen veranderen van bijvoorbeeld sportomgevingen vereist het daarvoor verwerven van kennis en kunde of het gebruik maken van een professional op het gebied van sport en leefstijl. Nu plaatsvindende en toekomstige maatschappelijke ontwikkelingen bieden de nodige collectieve uitdagingen en vereist vorming van naar aard verschillende clubs, netwerken of leefgemeenschappen. Zoals 55-plus sportclubs, studie- of ontwikkelclubs en culturele of hobbyclubs. Samen investeren in een toekomst is zonder een gezamenlijke fysiek en mentaal actieve leefstijl niet te doen. Maar....iedereen wel op maat belasten.

1.2 Ontwikkelingen in onze omgeving en persoonlijke ontwikkelingen

Ontwikkelingen en gebeurtenissen in de samenleving zullen je gedrag en opvattingen veranderen. Daardoor ontwikkel je jezelf. Dat kun je zien als: investeren in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. En dat betekent een leven lang investeren in de toekomst. Ook nog als je al honderd bent. Jezelf ontwikkelen is het meest optimaal als je dagelijks sport of veel beweegt en veel leert of ontwikkelt.

Ontwikkelingen en gebeurtenissen in onze samenleving beïnvloeden opvattingen en gedrag van generaties in hun verschillende levensfasen. Die effecten zijn tussen de generaties verschillend. De nieuwe generatie heeft de omslag meegemaakt dat vrouwen na hun huwelijk bleven werken. Dat was ongebruikelijk bij de oude, vooroorlogse, generatie. Terwijl de toekomstige generatie dat heel vanzelfsprekend vindt. Datzelfde zie je bij de effecten van de sportontwikkeling vanaf eind jaren zestig tot nu. Het aantal sportvormen en de deelname is sterk toegenomen. Van uitsluitend competitief en wedstrijdgericht is de sport nu óók recreatief en belevingsgericht. Van vooral gericht zijn op één doelgroep (mannen en jongens) naar óók meer aandacht voor andere doelgroepen (ouderen, vrouwen en meisjes, lichamelijk en geestelijk minder validen). Daarom is de nieuwe generatie veel meer sportgericht dan de oude.

De effecten van ontwikkelingen of ervaringen op opvattingen en gedrag komen ook uit andere hoeken, bijvoorbeeld het onderwijs. In het vak lichamelijke opvoeding op school en in lerarenopleidingen voor vakleraren LO is inmiddels lesgeven aan jongens en meisjes en mannen en vrouwen samen, gemeengoed geworden. Dat gold al voor de recreatiesport, maar ook in de sport is dat een mogelijkheid geworden en afhankelijk van voldoende interesse.

Meer sportgericht zijn en door ontwikkelingen in onderwijs en bedrijfsleven nu gemiddeld beter opgeleid en meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk willen zijn maakt dat de nieuwe generatie nu en straks 'anders' wil sporten, leven en ouder worden. Ze is het belang gaan zien van een fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl. Ze wil in alle levensfasen actief of ondernemend zijn op leefgebieden als werk, zorg, ontspanning of ontwikkeling. Daarbij komt de ontwikkeling dat de mens gemiddeld langer leeft en ook steeds langer gezond leeft. Er wordt veel waarde gehecht aan 'het gezond voelen' als basis voor lang actief of ondernemend kunnen zijn. Zinvol leven ontstaat door het zoeken naar een balans in (verplichte en vrijwillige) activiteiten en taken, die je belangrijk vindt en waaraan je, weer naar je gevoel, voldoende tijd en aandacht kunt besteden.

Ingrediënten van het 'nieuwe' sporten

In bovengenoemde sportontwikkeling ontstaan twee opvattingen over wat 'sport' is. Een eerste opvatting is: sport is competitief en wedstrijdgericht en streeft naar resultaat door maximaal te presteren. Het is dé aantrekkingskracht gebleken van sport en haar sterke ontwikkeling. Reglementering en internationalisering stimuleren de sportontwikkeling, maar belemmeren ook het deelnemen van andere doelgroepen, zoals van de 55-plussers. In de jaren zestig ontstaat een tweede sportopvatting: sport betekent recreatief en

belevingsgericht deelnemen. Een meer onderling sporten en samen een wedstrijd op verschillende niveaus kunnen spelen door regels op de groep, het team of een individuele speler af te stemmen. De essentie van de (wedstrijd)sportvorm werd aanvankelijk bewust veranderd (denk aan 'groene spelen'), maar later juist weer bewust behouden. De tweede sportopvatting benadrukt het ontwikkelproces van de deelnemers en de omgang met elkaar. Plezier in het sporten hangt primair van de sportvorm zelf af – de inhoud dus - en de mensen waarmee je sport (de club). Maar nadrukkelijk ook door de wijze van deelnemen eraan: het afwisselend aandacht hebben voor het beleven of het doen, het leren en ontwikkelen van een sport. Als dat op maat gebeurt, afgestemd is op de eigen mogelijkheden, en iedereen optimaal kan deelnemen, wordt de sfeer bij het sporten nog beter. Optimaal heeft hier twee betekenissen: (1) een matig intensieve inzet leveren op driekwart van je persoonlijk maximaal fysiek en mentaal coördinatievermogen en (2) een sportvorm beleven-ervaren, leren-verbeteren maar ook leren hoe je deze zelf verder kunt ontwikkelen of hoe je anderen daarbij kunt helpen. En besef dat ontwikkelen op elk niveau mogelijk is. Ook een zestigjarige kan het dribbelen en schieten bij voetbal verbeteren, maar hou het speelveld kleiner dan bij de veertigjarige.

Recreatief sporten is steeds meer gebruik gaan maken van dezelfde sportvormen die in het competitief sporten gebruikelijk zijn, maar dan wat eenvoudiger door regels te veranderen. Hockey, in de vorm van floorball, speel je in twee partijen van vier tegen vier, met kleine doelen en zonder doelverdediger. Volleybal speel je als vier tegen vier, op een kleiner speelveld en met een lichtere bal. Sportgericht handelen in deze tijd wil wel de essentie van de competitieve sportvorm blijven behouden. Volleybal is 'een spel tussen twee teams die de bal over het net op de grond van de tegenpartij proberen te krijgen door de bal met de handen (of romp) te spelen'.

Ontwikkelen van totaalervaringen

Het geldt voor alle activiteiten en taken die we doen. Het plezier en gemotiveerd zijn hangt af van: de aard van een activiteit (of: inhoud) en de sfeer van omgaan met elkaar (of: wijze van deelnemen). Je waardering heeft altijd betrekking op de ervaring van dat geheel, dat totaalplaatje. Alleen is persoonlijke ervaring met het 'nieuwe sporten' en dat totaalplaatje nodig. Beleven is de basis en samen leren en ontwikkelen sluit aan bij het prestatiegerichte dat ieder mens in enige mate bezit. Leren kent vier dimensies. Motorisch leren: het in samenhang op een bepaald niveau uitvoeren van technische en tactische sportvaardigheden. Sociaal leren: het elkaar beter leren coachen en omgaan met verschillen van elkaar. Het

ontwikkelen van een sportvorm op de lange termijn en het verwerven van kennis over de condities daarbij, horen beide bij cognitief leren. Affectief leren, het gevoel, hangt met de drie voorgaande leerervaringen samen. Door het leren van (volleybal)vaardigheden ontwikkel je een activiteit (volleybal).

Het ideale leven

Samenvattend is typerend voor de leefstijl van de meeste 55-plussers het volgende en met name het onderstreepte. 'Ik wil fysiek en mentaal actief en ondernemend zijn op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zoals ik dat al mijn hele leven ben. Mijn tijdbesteding en beleving is in balans. Naast mijn gezin, familie en vrienden, stel ik sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op mijn mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs wil ik beleven, leren en – op de langere termijn mezelf en samen met anderen - ontwikkelen. Ik probeer op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert mij. Ik fungeer zelf als kartrekker of een kartrekker helpt mij daarbij. De groep regelt en ontwikkelt bij voorkeur zelf. Door takenverdelingen zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van een ieder. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen door samenwerkend te leren en ontwikkelen er veel uit te halen. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op driekwart van het persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Dat is 'matig intensief'. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit én de wijze van deelnemen plezier geven. Dit alles gebeurt in een club, waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep zorgt samen voor een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving.

1.3 De noodzaak voor een sociale innovatie van het nieuwe, gezonde sporten!

Om 55-plussers meer optimaal te laten profiteren van wat bijvoorbeeld het sporten c.q. de sportontwikkeling hen kan bieden is sociale innovatie nodig. Sporten kan op verschillende niveaus ook nog eens gezond zijn mits dat op maat, optimaal en meer zelfstandig vorm en inhoud krijgt.

Wat is gezond?

Streetbasketball doe je omdat deze sportvorm je uitdaagt of gewoon leuk is om te doen. Een sport, sportvorm of een beweegactiviteit motiveert om een of een combinatie van de volgende redenen: bewegen om het bewegen, bewegen om avontuur of spanning te beleven, bewegen om te presteren, bewegen om fit te worden en/of te blijven, bewegen om bij een 'club' te horen⁷. Het 'willen behoren bij' en de aard van een activiteit' hebben vaak wel met elkaar te maken. Boksen of golf trekken immers verschillende mensen aan. De aard van een sportvorm en de fysieke, sociale en mentale mogelijkheden van de sporter bepalen hoe verantwoord of hoe gezond dat sporten gebeurt. Zo zal een ervaren zestigjarige voetballer zijn sport niet (te) risicovol vinden. Zeker niet als het als zeven tegen zeven op een kleiner speelveld is en het met een 'matig intensieve' inzet een uur lang wordt gespeeld. Voor een onervaren voetballer is alleen het sportspel vier tegen vier met eventuele verdere aanpassing van spelregels aan de eigen mogelijkheden of die van het team, acceptabel. Dat geldt met name ook voor mix-teams die bij 55-plussers het meest voorkomen. Zeven tegen zeven spelen met vaste regels en in competitieverband, is bij onervaren voetballers 'vragen om moeilijkheden' en dus ongezond, ook al beweeg je..

Dagelijks veel op maat bewegen en sporten' is per definitie voor iedereen aan te bevelen, op zich gezond, maar wel onder voorwaarden. Onderzoek ondersteunt dat^{1,2}. Ga na wat, voor wie, wanneer en in welke mate het gezond is. En vooral: hoe gezond vind jij het voor jezelf? Neem de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor ouderen. Wat heb je eraan? Het is een standaard voor 'minimumnorm' die voor een 55-plusser inhoudt: 'dertig minuten matig intensief bewegen op minstens vijf dagen van een week'. Dan ben je overigens nog maar 'net' voldoende lichamelijk actief. Is het niet beter om te streven naar wat persoonlijk het beste voor je is? Je optimaal inspanssen dus. Dan ben je namelijk dagelijks een tot drie uur actief bezig en naar je gevoel op vijftenzeventig procent van je persoonlijk maximale coördinatievermogen. De meest essentiële fysieke en mentale voorwaarde voor een 55-plusser. Als je iemand al 'sedentair' of inactief wordt genoemd, wanneer deze overdag meer dan vier uur zittend doorbrengt, dan zal je het met een 'minimale inspanning van dertig minuten' niet gaan redden. Het is vreemd dat zelfs activiteiten als: 'achter de computer zitten, een boek lezen, tv kijken, piano spelen of gezellig met vrienden uit eten gaan'⁴, hiertoe worden gerekend. Dat is een 'foutje'. Psychisch of mentaal inspanssen is immers 'gezond'. Dat vinden ook die 1200 onderzochte personen van 60 tot 75 jaar⁵: 'waarvan 95% zijn hersens goed wil blijven gebruiken, 57% nieuwe dingen wil blijven leren, 43% het belangrijk vindt talenten te blijven ontwikkelen en zichzelf te ontplooien'. Dagelijks veel

bewegen en sporten plus veel – desnoods zittend - leren en ontwikkelen vormen de kern van ons bestaan en is 'gezond'. Je bent alleen 'sedentair zijn' als je dagelijks lichamelijk én geestelijk te inactief bent. En dat wil niemand toch? De nieuwe generatie 55-plussers (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) zijn onder invloed van een veranderende samenleving sterk gericht op een fysiek en mentaal actief, gezond en zinvol leven.

Uit het voorgaande blijkt dat een 'gezond gevoel' of 'gezond zijn' op verschillende niveaus kan plaatsvinden. Aan een minimale NNGB-norm hebben we weinig, maar wel aan de vraag: wat is voor mij persoonlijk de dagelijks optimale sport- en beweegnorm⁷? Die zal variëren van: 'beweeg dagelijks veel, gevarieerd en 'gemiddeld intensief' (dus op vijftig procent van je persoonlijk maximale coördinatievermogen) tot ook: sport dagelijks een tot twee uur 'matig intensief' (op vijftenzeventig procent van je persoonlijk maximale coördinatievermogen).

Veel bewegen, sporten én leren en ontwikkelen is voor de ouder wordende 55-plusser van fundamenteel belang. Het op niveau brengen en houden van je fysieke/motorisch en mentale coördinatie is daarbij belangrijk. Het 'mentale' omvat: ordenen of structureren, plannen maken, over- en inzicht in processen hebben, strategisch handelen en leren en ontwikkelen in het algemeen. Optimaal veronderstelt steeds een persoonlijk 'matig intensieve inspanning'. De activiteit, taak of sportvorm kun je hierbij zien als een totaalplaatje (met de nodige fysieke en mentale inzet) en dat bepaalt je inspanningsniveau.

Optimaal inspannen is 'alweer gezonder' bezig zijn dan alleen maar een activiteit uitvoeren. Gezond zijn heeft een brede betekenis: het omvat 'gezond leven, in een gezonde omgeving wonen en werken, met vele gevarieerde sociale contacten en is dus meer dan alleen het voorkomen van ziektes'.

Omdat we gemiddeld langer en gezonder leven, zullen we met ons functioneren daar rekening mee moeten houden⁶. Dat gaat beter als we het regelen en ontwikkelen in eigen hand nemen en dus ook samen onze sportomgeving meer op onze mogelijkheden kunnen afstemmen. Ontwikkelen betekent in dit geval 'veranderen' en 'investeren in de toekomst' en in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen én in het inspireren van anderen. Het draagt bij aan het optimaliseren van een leefstijl, waardoor je (een leven) lang 'midden in de samenleving' kunt (blijven) staan. Deelnemen aan vele clubs, groepen, netwerken en leefgemeenschappen op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zorgt daarvoor.

Gezond voelen en coördineren op niveaus

Alleen al door deel te nemen aan een 55-plus club (sociaal gezien) functioneer je op gezondheidsniveau 1. En daarbij hoort bijvoorbeeld een voor jou plezierige of uitdagende sportvorm. Op niveau 2 functioneer je, als je dagelijks beweegt en sport (fysiek), leert en ontwikkelt (mentaal) en onderneemt (sociaal). Dat doe je met een 'gemiddelde inspanning of belasting' te doen op ongeveer vijftig procent van je mogelijkheden qua coördinatie. Niveau 3 bereik je als 55-plusser, wanneer dat 'sporten' en 'ontwikkelen' dagelijks een tot drie uur 'matig intensief' gebeurt. Dat persoonlijk optimaal inspannen hangt ook af van (de aard van) een activiteit, die op dit punt voor jou ideaal is. De belasting wat je fysieke en mentale coördinatie betreft, is gebonden aan activiteiten of sportvormen op verschillende niveaus³.

Van een basaal coördinatie-niveau is sprake bij het 'al verplaatsend je evenwicht behouden' bij bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Een fysieke voorwaarde. Kennis hebben van het te gebruiken materiaal of te benutten omgevingsvoorwaarden (harder trappen als je een heuvel opgaat) is een mentale/cognitieve inspanning. Het is een 'actie' van jouw lichaam met materiaal (zoals je fiets) en een bepaalde omgeving.

Gemiddeld niveau. Het naast lichaamsacties reageren op het gedrag van een medespeler en/of tegenstander, het zelf meer tactisch handelen, maakt tennis, badminton of tafeltennis wat coördinatie betreft complexer. Van dezelfde orde is dans of bewegen op muziek. Het instellen op de actie van een partner (en andere dansers in je omgeving) is nodig en het instellen op maat en ritme van de muziek.

Hoog niveau. Doelsporten als floorball (uni- of zaal hockey) en streetbasketball zijn weer complexer. Het gedrag van mede- en tegenspelers beïnvloedt jouw tactisch spelgedrag of dat van je team.

Optimaal presteren bij floorball (hoog) is van een andere orde dan optimaal presteren bij het wandelen (basaal).

Van gezondheidsniveau 4 is sprake als het ook nog eens gaat om de kwaliteit of 'wijze van deelnemen'. Je functioneren in omgang binnen een club⁸. Op maat en optimaal fysiek, sociaal en mentaal functioneren is gebaseerd op het optimaal maken van 'beleven, leren en ontwikkelen' en het aanpassen van regels aan de groep, een team of jezelf. Zelfstandig regelen en ontwikkelen vereist ook kennis over 'hoe te leren bewegen' en hoe je dat zelf kunt blijven ontwikkelen. Daarbij is steun van je clubgenoten en een kartrekker uitermate plezierig. Het bevordert de motivatie om deel te nemen.

Deelnemen aan 55-plus club en aan een plezierige, uitdagende activiteit (niveau 1), waarmee je zowel een voldoende fysieke als mentale inspanning kunt leveren (niveau 2),

waardoor je zelfs een voldoende tijd lang optimaal kan presteren (niveau 3) en je vrij zelfstandig je 'wijze van deelnemen' kan bepalen en ontwikkelen (niveau 4) verdient het kenmerk: 'de ideale en meest gezonde 55-plus club'. Om voor zo'n club voldoende 55-plussers bij elkaar te krijgen is vaak een mixgroep nodig van mannen en vrouwen, gevorderden en beginners, met voldoende en weinig conditie, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen (chronische ziekten). Het goed met elkaar (leren) omgaan vereist van iedereen veel sociale vaardigheid. Maar ook dat kun je altijd leren.

Wat houdt 'sport(en)' voor een 55-plusser in?

Wanneer die je aan sport? Daarvoor heb je enig historisch besef van sportontwikkeling nodig. Die is vanaf eind jaren zestig in betekenis verbreed en meer gevarieerd. Het aantal sportvormen is in de loop van de tijd sterk toegenomen, er zijn meer doelgroepen bij sport betrokken, de sport is op elk niveau verbeterd en het sportbegrip is verbreed^{3,7}. Sporten doen we het vaakst in sportverenigingen, minder in commerciële sportorganisaties (sportscholen) en nog weinig, maar wel toenemend, in private en zelfstandige sportclubs. De sport is voor iedereen toegankelijker geworden. Meisjes en vrouwen, minder validen of mensen met geestelijke beperkingen en ouderen kunnen nu aan steeds meer sportvormen, gereguleerd en op een eigen wijze, deelnemen. Sport is in overwegende mate wedstrijdgerichte competitiesport. De mogelijkheden voor (onderling geregelde) en meer belevingsgerichte recreatiesport nemen toe. Dat gebeurt wel of niet in clubverband. De trend dat met name de nieuwe generatie senioren, nu en straks, 'anders', namelijk meer recreatief, prestatiegericht en zelf regelend en ontwikkelend wil sporten, zie je in onderzoek^{1,2} niet terug. Sportontwikkeling, het belang van de 'wijze van deelnemen' en een ruimere sportopvatting blijven buiten beeld.

Stimuleren van sportdeelname door ouderen via de verenigingssport, gaat vaak moeizaam. De strakke reglementering in de wedstrijdsport overheerst in sportverenigingen, die daarvoor weer afhankelijk zijn van bonden en van hen beleid opgelegd krijgen. Het samen sporten in heterogene niveaugroepen is onbekend en wordt ook niet gestimuleerd. Daarom is het beter dat de nieuwe generatie het sporten zelf regelt en ontwikkelt. Dat kan ook binnen een sportvereniging, maar dan wel buiten competitieverband.

Dit 'nieuwe' sporten vergt samenwerking en het gebruik maken van de sportervaringen van elkaar. De activiteit of sportvorm moet uitdagen, maar ook het samenwerkend presteren dat bovendien op maat is. Sportscholen zijn (nog) te veel op het trainen van 'fitheid' (kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen) gericht en minder op het leren ontwikkelen van

een activiteit en dus op fysieke en mentale coördinatie. De nieuwe generatie wil niet meer trainen, maar zich ontwikkelen.

Verschuiving in beleving

Naast het aanvankelijk sterk competitie-, selectie-, wedstrijd- en prestatiegerichte sporten is in de loop van de tijd een alternatief ontstaan: het meer recreatieve, belevings-, op onderlinge wedstrijden en op het samen presteren gerichte sporten. De nadruk op maximaal presteren en het belang van 'winnen', verschuift naar optimaal presteren en samenwerken. Bij dat laatste lag in de jaren zestig en zeventig het accent inhoudelijk op coöperatieve of 'groene' spelen en activiteiten die niet in de wedstrijd sport voorkwamen (zoals surfen). Later komen de vanuit de wedstrijd sport afgeleide minisportvormen, uit de jeugd sport meer in de belangstelling.

De acceptatie groeit dat een wedstrijd – en zeker als je onderling speelt - verschillende bedoelingen voor deelnemers kan hebben. Als bijvoorbeeld 'sporten om het sporten' centraal staat, gaat het vooral om het plezier van het doen en is winnen of verliezen niet zo belangrijk, maar beleven wel. Een reden om regels te veranderen en zo een meer gelijkwaardig sportspel te kunnen creëren. Binnen de LO-Lichamelijke Opvoeding op school is vanaf de jaren zeventig het 'spelend leren' populair. Dat vond weerklank in de jeugd sport. Straatsporten of minisportvormen zijn nu de 'nieuwe' en meer aansprekende inhouden in vormen als: floorballen, minivolleyballen (vier – vier), indoorsoftballen (twee slagmensen en vier veldspelers), streetbasketballen (drie-drie op een half speelveld), waterbasketballen, tafeltennissen, badmintonnen, klein terreinvoetbal (vier – vier) met boarding, klein terreintennis of pickleball als dubbelspel.

'Sport' is nu dan ook 'elke bewegingsactiviteit die zich als sportvorm binnen de competitiesport heeft ontwikkeld en die in meer vereenvoudigde vorm (kleiner speelveld, minder spelers en in het algemeen desnoods met meer aangepaste regels) het onderling en op maat sporten, mogelijk maakt'. De essentie of het meest kenmerkende van een competitie-sportvorm blijft behouden. Basketballen is in essentie het spel van twee teams die scoren via een basket. Streetbasketball beantwoordt hieraan. De 55-plusser wil dagelijks en wekelijks gevarieerd sporten. Omnisporten dus. Hij kent de sportontwikkeling sinds die jaren zestig, heeft deze soms ook zelf ervaren en wil zo lang mogelijk zelf actief blijven sporten.

Als je de bedoeling of essentie van een (competitie-)sportvorm toepast, dan 'sport' je. Fiets je bijvoorbeeld 'bewust zo hard mogelijk van A naar B', dan ben je aan het sporten. Ook al ben je ook al fietsend op weg om een boodschap te doen. Doe je datzelfde om de trein te

halen, dan is het fietsen vooral 'verplaatsen van A naar B c.q. het station' geworden en ontbreekt de sportbedoeling. De essentie van de wielersport is immers: 'bewust zo hard mogelijk fietsen van een bepaalde afstand'. Dagelijks een tot drie uur 'matig intensief' sporten is een goede aanvulling op het 'gemiddeld intensief' bewegen. Beide zijn voorbeelden van een zelf gekozen optimaal actieve, gezonde en zinvolle dagbesteding.

Literatuurannotaties bij deze paragraaf

Elke paragraaf is gebaseerd op literatuur. Vanwege de overzichtelijkheid laten we verwijzingen daarnaar achterwege. In paragraaf 7.3 zijn enkele mogelijk interessante boeken voor onze 'sociale innovatie' aangegeven.

1 Sociaal Cultureel Planbureau (2010a). *Rapportage sport 2010. Sport: een leven lang*. Den Haag/ 's Hertogenbosch: SCP / Mulierinstituut.

2 Tiessen-Raaphorst, A (red), Doel, R. van den en Vogels, R. (2014). *Uitstappers en doorzetters. De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdbesteding aan sport*. Den Haag: SCP.

3 Timmers, E. (2009). *Ontwikkelen van het (beter) leren en sporten op school: van 1970-2010. Over lijnen en relaties in de vakdidactiekontwikkeling van de Lichamelijke Opvoeding in Nederland vanuit een bewegingsonderwijskundig perspectief*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

4 Visser, M (2014). *Meer aandacht voor sedentair gedrag bij ouderen*. In GERON, tijdschrift voor ouder worden & samenleving, maart 2014, jaargang 16, p.21 t/m 23.

5 Damman, M (2014). *Use it or lose it? Het belang van leren en ontwikkeling in de levens van ouderen*. Onderzoek van Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) bij 1200 personen van 60-75 jaar. In GERON, tijdschrift voor ouder worden & samenleving, jaargang 16, maart.

6 Ouderaa, R. van der & Lindenberg, J (2014). *Vitaliteit en de ambities, opinies en wensen van 55-plussers*. In GERON, tijdschrift voor ouder worden & samenleving, jaargang 16, maart, p.28 t/m 31.

7 Timmers, E. (2010). *Sport op maat. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100e*. Nieuwegein: ARKO Sports Media.

8 Meer weten over optimaal actief leven of sporten? Zie www.oldaction.nl .

Hoofdstuk 2 Het 'nieuwe' sporten van de 55-plusser

De eerste pijler van een actieve, gezond en zinvolle leefstijl is: een leven lang sporten en veel bewegen. We willen 'anders' sporten (leven, en ouder worden). Dat 'andere' heeft betrekking op andere activiteitenkeuzes en 'wijze van deelnemen'. Die sociale vernieuwing van het 'nieuwe' sporten kost tijd om in praktijk te brengen. De nieuwe generatie kan dat zelf en samen, maar het vereist wel enige professionaliteit.

2.1 Ontwikkeling stimuleert verandering

De nieuwe generatie wil sportgericht bewegen. Maar ook op maat, optimaal en zelf regelend en ontwikkelend. Dat vraagt op de eerste plaats een bewuste keuze van een sportgebied of sportvorm en hoe of op welke wijze je wilt deelnemen.

Eén van de ervaringen van de nieuwe generatie senioren is, dat de sport in de afgelopen decennia sterk is veranderd in zowel omvang als beleving. Velen van deze generatie (ongeveer 65%) hebben dat ook in meer of minder mate lijfelijk ervaren. Ze hebben zelf gesport en doen dat vaak nog. Die sterke sportontwikkeling is eind jaren zestig begonnen en dat gebeurde samen met andere maatschappelijke ontwikkelingen die ook nog eens elkaar versterken. Sportontwikkeling hield in: toename van het aantal sportvormen, de sport is gevarieerder in beleving geworden (competitief en op maximaal presteren gericht, maar ook belevingsgericht en op optimaal presteren gericht) en de sport is voor meer doelgroepen toegankelijker geworden (meisjes en vrouwen, sporters met fysieke of mentale beperkingen en 55-plussers). Sport was aanvankelijk uitsluitend gericht op competitie, wedstrijd en prestatie. Later ontstaan meer mogelijkheden voor onderling, recreatief en meer belevingsgericht sporten. Het sporten is steeds meer op maat te beoefenen en nog wel voldoende prestatief en wedstrijdgericht. Spelregels liggen in de competitiesport vast, maar zijn in de recreatieve sport veranderbaar en af te stemmen op de groep en individuen. Voor regelflexibiliteit is kennis nodig over de effecten van regelveranderingen en dus didactisch inzicht. Iedereen kan dat leren.

De nieuwe generatie heeft binnen onderwijs-, opleidings- en werksituaties kennisgemaakt met het alleen en samen zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen. Ze is vaardig geworden in het - tot op zekere hoogte - zelf leren oplossen van problemen, het toepassen van kennis bij leren en ontwikkelen op vele gebieden en het anderen daarbij helpen. De 'éducation permanente' is voor velen deel van een leefstijl. Samen plezier aan het sporten beleven, sportvaardig(er) worden en jezelf en anderen blijven ontwikkelen is een 'task for life'.

Kiezen van sportgebieden en sportvormen

De sportontwikkeling in Nederland is meer veelvormig en veelzijdig geworden. Het aantal sportvormen is toegenomen, er zijn meer doelgroepen bij het sporten betrokken en naast het overheersende competitief-wedstrijdgerichte, is de sport nu ook recreatief-belevingsgericht geworden. Competitieve sportvormen ontwikkelen zich meer en nadrukkelijker dan recreatieve. Ze zijn dan meer 'volgroeid' en daardoor meer uitnodigend. Ze kunnen echter ook in een andere belevings sfeer (samen sporten om het sporten) en in onderling verband worden uitgevoerd. Het worden dan vereenvoudigde, afgeleide of minisport vormen. De essentie van een sportvorm blijft behouden. Vier tegen vier voetballen op een klein veld en zonder keepers is nog steeds 'voetbal'. Het begrip 'sport' heeft, zo bleek in de vorige paragraaf, zich verbreed en verdiept. Sport is bewegen en spelen. Een minivorm heeft eerder als sportvorm een ontwikkeling doorgemaakt en door veranderingen in de loop van de tijd hebben spelregels (verplicht) en speelregels (vrijwillig toe te passen) een kwalitatief hoog spelkarakter gekregen. Floorball of unihockey is een voorbeeld van zo'n sportvorm die je als vijf tegen vijf (met doel en keeper) of als vier tegen vier (met doel en zonder keeper) kunt spelen. De essentie van de sportvorm 'hockey' blijft hierbij behouden. Knots- of fithockey daarentegen is het voorbeeld van een spel (en dus geen sport) met een laag en haast niet ontwikkelbaar spelkarakter. Dit vanwege het toeval dat het spelen van de bal met een ronde stok veroorzaakt.

Het kiezen van een activiteit verloopt – al of niet bewust - van sportgebied naar sportvorm.

Geschikte sportgebieden voor een 55-plusser zijn: balsporten, duursporten, vecht(spel)sporten, water- en zwemsporten en sportgymnastiek. Een sportgebied kent meerdere sportvormen, waaruit lokaal een beperkte keuze moet worden gemaakt.

Balsportvormen zijn bijvoorbeeld 'slag- en loopsportvormen' (indoorsoftball), doelsportvormen (streetbasketball, klein terrein voetbal) of trefvlaksportvormen (volleybal, klein terrein tennis, badminton of tafeltennis). Ze kunnen een seizoen, een half jaar of per drie maanden aan bod komen en al of niet in combinatie met een andere sportvorm. In het water kun je aan waterbasketbal of -polo doen. Maar dan wel in de breedte van het zwembad. Duursporten omvat sportvormen als wandelen, nordic walken, fietsen, zwemmen over verschillende afstanden en met verschillende snelheden. Ook hikes/zwerf- of oriëntatietochten en sportieve reizen behoren ertoe. Bij een vechtsportvorm als judo is het in balans blijven of iemand onder controle houden van belang. Een combinatie van vechtsportvormen is voor de 55-plusser meer geschikt. Boksen en judo is zowel voor mannen als vrouwen 'op maat' te maken. Die ervaring is in de Lichamelijke Opvoeding op school opgedaan. De essentie van

zo'n sportvorm: 'het raken' of 'het uit balans brengen' wordt aan de doelgroep aangepast. Bij boksen is het (net) raken van hoofd of romp van de partner die essentie, maar de stoten zijn wel ontspannen en flitsend en je staat bij het storen stil en op armlengte afstand van je partner. Judo'en is een vechtspel 'op de grond' en bestaat uit houdgrepen en is 'staand' uit been- en heupworpen in combinatie met val breken. Sportgymnastiek in een modern jasje is een combinatie van grondvormen van bewegen als: jongleren, balanceren op vaste en bewegende grondvlakken en met een partner, zwaaien (als er ringen of touwen zijn), coöperatieve spelen, bewegen op muziek in verschillende stijlvormen en dynamische lichaamsbeweging (tai chien yoga). Een sportvorm leer je al spelend door direct met de eindspelvorm ervan te beginnen. Inspelen, inlopen, inwerken maakt een rustig begin mogelijk. Bij wedstrijdjes is het wisselen van partner- of teamsamenstellingen, op basis van niveau, aan te bevelen. De onderlinge niveaus zijn ongeveer gelijk door het afstemmen of aanpassen van spelregels (verplicht) of speelregels (vrijwillig). Dan pas ontstaat écht 'spel' . Optimale belasting ontstaat ook door zoveel mogelijk 'de moeilijke weg' te kiezen. Kies voor de trap en niet voor de lift. Doe wandelend boodschappen en laat de auto voor de deur staan. De intensiteit van dit functionele bewegen vereist meestal een 'gemiddelde' inspanning (op 50% van...). Sporten biedt dan ook meer optimale mogelijkheden. Een combinatie van veel 'gemiddeld' en veel 'optimaal' bewegen is aan te bevelen.

2.2 Bundelen van belangen in sport en samenleving

De 55-plus sportclubs zijn in principe selfsupporting. Deelnemers regelen en ontwikkelen het allemaal zelf. De club staat binnen of buiten een sportvereniging. In dat laatste geval als private sportclub, waaraan iedereen kan deelnemen (dus 'open' is) of waarvoor je wordt gevraagd (dus 'gesloten' is). De kartrekker is een deskundige medesporter en een aanjager van het beleven, leren en ontwikkelen.

Voor wie nu rond de zeventig is, fysieke beperkingen heeft, maar zich verder gezond voelt en graag wil sporten, heeft weinig kans om een geschikte meer leeftijdgebonden sportclub te vinden. Het zelf en samen vorm en inhoud geven aan een sportvorm en de 'wijze van deelnemen', is een bestaande sportvereniging meestal onmogelijk. Bij commerciële sportorganisaties zoals sportscholen, fitnessclubs of clubs voor M(eer) B(ewegen) v(oor) O(uderen) is dat erg beperkt. De enige manier is: stel een eigen club samen die kostendekkend kan functioneren en waarvan de deelnemers samen met de kartrekker voor het regelen en ontwikkelen verantwoordelijk zijn. Waarom ook niet? De ervaring en de deskundigheid is vaak aanwezig.

Op MBO en HBO-niveau zijn veel opleidingen actief op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl. Als studenten en afgestudeerden van de 'nieuwe' kijk op deze generatie op de hoogte zijn, is het mogelijk om krachten te bundelen. Deelnemers, kartrekkers, coördinatoren en professionals leveren samen meer ideeën op over vorm en inhoud. Laten we ze dan wel met elkaar delen.

Clubvorming

Het (blijven) deelnemen aan clubs, netwerken of leefgemeenschappen van vooral generatie- of leeftijdgenoten, wordt steeds belangrijker. Een participatiesamenleving is een divers bouwwerk van clubs die een beroep doen op solidariteitsgevoel. Het gevoel dat we met elkaar alle problemen kunnen oplossen. De in de komende jaren toenemende sociaal-economische problemen verhogen de druk op, maar ook de noodzaak van, dat gevoel. De 'wijze waarop we met elkaar omgaan en aan die clubs deelnemen' wordt belangrijk. Beleven, leren en ontwikkelen zorgen voor een samenhangend geheel aan individuele en groepservaringen. Dat gebeurt binnen een tafeltennisclub, een studieclub over 'wat is zinvol leven?' of een toneel-/cabaretclub. Specifieke sportclubs, ontwikkel-/studieclubs en hobby-/culturele clubs staan voor iedereen in meer of mindere mate open, ze zorgen voor een gelijkwaardige inbreng naar vermogen. Zo is het een veilig, verantwoord en activerend participeren. Iedereen roept wel dat sporten zo gezond is, maar dan zal dat wel aan enkele eisen moeten voldoen. Veel sportvormen zijn naar hun aard risicovol en zeker als het persoonlijk fysiek wat minder wordt. De 'wijze waarop je deelneemt' verhoogt of verlaagt dat risico. Als zeventigjarige kun je prima tennissen, maar dan moet je niet op elk bal voluit willen lopen. Kun je dat niet weerstaan, dan is het beter om samen de speelwijze te veranderen. Speel dan rallytennis of pickleball (klein terrein tennis).

Veel sportverenigingen willen hun gevorderde sporters lang lid laten blijven. Vaak gebeurt dat in competitieverband. Regels zijn in dat geval niet veranderbaar, terwijl de fysieke mogelijkheden onderling steeds sterker gaan verschillen. Als leeftijd bepalend is voor de samenstelling van een club zorg dan dat mannen en vrouwen, beginners en gevorderden met goede en matige conditie, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen (chronische ziekten) mee kunnen blijven doen. Sportgebieden als doelspel- of teamsporten, sportgymnastiek, vechtspeelsporten en spelsporten in het water (waterbasketbal) worden in een onderzoek naar behoeftes zelden genoemd. Het zijn voor velen onbekende mogelijkheden. Verder ontbreekt het vele 55-plussers aan inzicht op ... of ervaring met ... het zelfstandig op maat en optimaal sporten in clubverband. 'Wat de boer niet kent, eet hij

niet'. Het is die onbekendheid die bij de werving van deelnemers moet worden weggenomen. Persoonlijke, face to face- werving met informatie over veilig, verantwoord en ontwikkelend sporten is aan te bevelen. Het zelf en in voldoende mate ervaren geeft het definitieve zetje naar enthousiaste deelname.

Een 'andere' wijze van deelnemen

Bij leren en ontwikkelen hoort het elkaar coachen en ook gecoacht willen worden. Liefst indirect, al vragend, en meehelpend aan het oplossen van een sportprobleem van een ander. Een kartrekker of medesporter stimuleert de groep, wil begeleiden en bevordert de onderlinge omgang met verschillen. Daarvoor is een gedifferentieerde aanpak nodig en de kwaliteit om voor sportactiverende omgevingen te zorgen. Deze heeft de volgende kenmerken:

-Het al 'spelend', recreatief (onderling) of belevingsgericht deelnemen aan een sportvorm spreekt 55+ sporters het meeste aan. Sportregels (verplicht) en speelregels (vrijwillig) worden op de groep en/of individuele sporters afgestemd.

-We zoeken samen oplossingen voor onze sportproblemen en houden rekening met verschillen in sportniveau, fysieke en mentale mogelijkheden en sportinteresse.

-Een 55+ sporter wordt aangemoedigd zich 'matig intensief' te belasten en een sportvorm te beleven, leren en ontwikkelen. Onderliggend is de nadruk op het bevorderen van de fysieke en mentale coördinatie in samenhang. Een totaalontwikkeling op een bepaald gebied.

-De coaching of begeleiding is een taak van elke deelnemer en is zoveel mogelijk indirect begeleidend, probleemsturend en vragend. Beleven, leren of ontwikkelen is op elk moment een persoonlijke keuze. Je wilt iets of niet.

Knelpunten zijn onze uitdagingen

Als je knelpunten kent en als uitdagingen ziet, plaveit dat de weg naar de ideale sportclub. Welke knelpunten zijn er onder andere?

De kartrekker beschikt over didactische kwaliteiten om regels af te stemmen, met sterke onderlinge verschillen in sportniveau en interesses om te gaan en vooral vragenderwijs bezig te zijn. Daarmee stimuleert deze het meer zelfstandig beleven, leren en ontwikkelen van de groep en de individuele deelnemer. Regelmatig werkoverleg van (groepjes) kartrekkers en coördinator(en)zorgt – op een indirecte manier –het leren van elkaar. De kwaliteit van kartrekkers verschilt op dit punt nogal aanzienlijk.

Het werven van 55-plussers gaat langzaam en vergt een zo persoonlijk mogelijke manier van benaderen. Dat wordt vaak vergeten. Van 'buiten een vereniging sporters aantrekken' of samen met andere sportverenigingen een '55+ club' vormen, kunnen genoeg deelnemers opleveren. Het doorbreken van het organisatorisch verband van een sportvereniging, is zowel voor sporters als verenigingen onbekend en geeft weerstand. Zo'n 55-plus club (of team) kan een zelfstandig bestaan leiden of onderdeel zijn van een sportvereniging. Afhankelijk van de activiteit zijn tien tot twaalf deelnemers nodig. Een derde van het totale aantal, is per keer en om allerlei redenen, afwezig.

De aard van de sportvorm en de 'wijze van deelnemen' maakt verantwoord, veilig en ontwikkelend sporten mogelijk. Met name de van huis uit 'niet-actieven' zijn hierin erg geïnteresseerd. Informeer potentiële deelnemers in wat het betekent om zelfstandig samen, op maat en optimaal deel te nemen. En: hoe wordt met verschillen in bijvoorbeeld sport-, conditieniveau en sportinteresse omgegaan? Lokale informatie via bijvoorbeeld een (deel)site van een gemeente of welzijnsorganisatie kan daarover iets zeggen. Behalve de kartrekker zullen ook de deelnemers zich moeten scholen in het zowel elkaar leren en ontwikkelen als het omgaan met verschillen van elkaar,

Minisportvormen waarmee de jeugd een sport leert uitvoeren, bieden ook ouderen de mogelijkheid om langer op maat en optimaal een sport te beoefenen. Veteranenteams van meestal geoefende sporters doen echter hun vertrouwde sportvorm volgens de vaste en gangbare regels. Dit belemmert de deelname van beginners, het samen sporten van mannen en vrouwen en van gezonde sporters met senioren die fysieke beperkingen kennen, zoals chronische ziekten. De verenigingssport mist vaak regelflexibiliteit voor andere doelgroepen.

De sportverenigingen krijgen steeds meer taken erbij. Naast hun primaire taak van mensen te laten sporten worden er steeds meer secundaire taken naar sportverenigingen toegeschoven. "Alleen de 'vitale', de 'open', de 'maatschappelijke actieve', de 'sportplus' verenigingen en hoe ze ook verder ook worden genoemd, kunnen op waardering rekenen. Zij krijgen aandacht en ondersteuning en hoe meer maatschappelijke doelen zij nastreven hoe meer middelen beschikbaar komen. Een club verzorgt goalbal voor mensen met een visuele beperking, G-handbal, een seniorensportuurtje, een gezondheidsmarkt voor senioren uit de wijk, combifit voor mensen met een verstandelijke beperking, bewegen op recept voor mensen met gezondheidsklachten als artrose, diabetes, obesitas of reuma en bovendien zijn er op de verenigingsaccommodatie voor wijkbewoners nu ook fitnessapparaten neergezet"

Daarbij hebben veel verenigingen te kampen met een kwalitatief en kwantitatief tekort aan kader, hebben moeite om financieel de touwtjes aan elkaar te knopen en opereren in een markt waar zich steeds meer concurrenten aandienen. Dat was twintig jaar geleden zo en is nu nog altijd het geval" (Janssens, op www.sportknowhowXL.nl van 11 maart 2014). En die aandacht voor een 55-plus mixclub op een manier zoals hiervoor beschreven, is voor veel verenigingen waarschijnlijk ook een brug te ver.

Een 55+ club, binnen of buiten een sportvereniging, staat voor iedereen 'open'. De aard van een sportvorm heeft invloed op 'wie wil deelnemen'. Denk aan de keuze voor golf of een vecht(spel)sport. Het is dus van belang de 55-plus samenstelling ofwel de sociaal-economische status van een lokale (kleine gemeente) of wijkbevolking (grote gemeente), te kennen. Milieu, afkomst, opleiding en aard van het uitgeoefende beroep beïnvloeden sportinteresses. In de werving is van belang de 'gelijkwaardige' inbreng van iedereen in zo'n club te benadrukken en duidelijk te maken dat een balsporter voor elke balsport 'geschikt' is en een duursporter voor 'elke duursport'. Bovendien is het devies binnen 55-plus clubs: 'We kunnen allemaal en altijd iets van elkaar leren'.

Er kan vaak gebruik worden gemaakt van accommodatie en/of materiaal (eventueel tegen een bepaalde huurprijs) van een vereniging. Zo kan tafeltennis in een kantine van een voetbalvereniging plaatsvinden, terwijl de deelnemers toch geen lid zijn van die vereniging. Een 55-plus club binnen een sportvereniging vereist wel een redelijke contributieaanpassing. Drie euro per wekelijkse deelname is een redelijke bijdrage. Voor de veiligheid is EHBSO materiaal en AED-apparatuur in de nabijheid van het sporten nodig. Deelnemers zijn zelf verantwoordelijkheid en aansprakelijk. Het is verstandig daarvoor een verklaring te maken en te laten ondertekenen.

Diversiteit in het lokale clubaanbod is beperkt. De groep van 55-plussers zijn te gering in omvang om lokaal vele mogelijke keuzes in sportgebieden en zeker in –vormen mogelijk te maken. Aan voorkeuren kan maar beperkt tegemoet worden gekomen. Werf daarom primair voor een bepaald sportgebied: een doelsport, trefvlaksport, slag- en loopsport, duursport, zwembalsport of vecht(spel)sport. Probeer door mond op mond reclame en 'open instuiven' mensen te lokken.

Onderzoek ervaringen en wensen van deelnemers en kartrekker. Voordat een club begint is het aan te bevelen een lokaal- of wijkgebonden en inventariserend onderzoek te doen naar:

welke clubs hebben voldoende aandacht voor de 55-plusser? Geef vervolgens een beschrijving van hoe de wijze van deelnemen per club is geregeld? Vul dat aanbod eventueel aan en plaats het geheel op een gemakkelijk toegankelijk site van bijvoorbeeld de gemeente of een welzijnsstichting. Maak de kwaliteit van clubs op dit gebied transparant. Ze zijn er vaak terughoudend in.

Het onderzoek naar wat mensen willen gebeurt bij voorkeur door een mondeling interview en het zoeken naar antwoorden op de vraag: 'Ambiëren 55-plussers door – meer of mindere – sportervaring nu en in het verleden (of zelfs het ontbreken daarvan) wel of geen sportgerichte vormen? En: welke condities verbinden ze nu en straks aan hun 'manier van deelnemen' in hun sportclubs? Daarmee kun je als coördinator, kartrekker of leefstijlcoach lokaal maatwerk leveren.

2.3 Wie vult het 'gat' tussen MBvO en de sportvereniging

<p>Het sportgericht, optimaal en op maat functioneren zal - wanneer op leeftijd wordt geordend - een mixgroep zijn. In dergelijke 55-plus clubs organiseren en ontwikkelen deelnemers zichzelf. En vaker buiten een sportvereniging. Zelforganisatie of een commerciële sportorganisatie zullen dat 'gat' tussen de verenigingsgebonden veteranensport en MBvO of gymnastiek voor ouderen, moeten gaan invullen.</p>
--

Sportverenigingen, commerciële sportorganisaties (MBvO-clubs, sportscholen en fitnessclubs) vormen naast private, zelf geregelde sportclubs, onder ander voor 55-plussers, de 'markt'. Veteranensport, de 'oude' senioren gymnastiek en trimclubs horen bij de georganiseerde sport. Dat is de ene kant. De andere kant zijn de MBvO-clubs. Vanaf eind jaren zestig is de sport in Nederland sterk veranderd. Sportmogelijkheden zijn aanzienlijk verruimd en de sport is voor steeds meer doelgroepen toegankelijk. Niet meer uitsluitend voor jonge mannen, maar nu ook voor: meisjes, vrouwen, mensen met fysieke en geestelijke beperkingen, activiteiten voor de niet-sportactieve ouderen. De aanvankelijk sterk overheersende competitiesport, gericht op maximale prestaties, selectie en vooral fysieke training, had geen aandacht voor ouderen. Gymnastiekverenigingen, later trimclubs, Stichtingen Welzijn voor Ouderen (SWO) en zeker - vanaf de jaren zeventig - het Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) hadden daar toen juist wel begrip voor. Deze instituties creëerden een aanbod dat laagdrempelig en eenvoudig uitvoerbaar was en aanvankelijk sterk gericht op gymnastiek(oefeningen), volksdansen en spelvormen en een hoog keepfit

karakter. Dat sloot in die tijd prima aan bij wat vele ouderen wilden en dat was toen ook het enige dat in 'beweegclubverband' kon worden gedaan.

De wereld verandert en zo ook de mens. Lichamelijke Opvoeding op school werd vanaf het begin van de jaren zeventig meer sportgericht. Drie van de toenmalige vijf ALO's ondersteunden die trend. Tegelijk vond het 'spelend leren' ingang en het besef dat regels van sportvormen aan (mogelijkheden van) doelgroepen moeten worden aangepast. Volleyballen bijvoorbeeld begint (ook in de jeugdsport) met twee tegen twee, dan vier tegen vier en eindigt zes tegen zes....en met op de groep afgestemde regels. Later volgde het circulatie- en minivolleybal op de basisschool. Ook het materiaal werd afgestemd op de doelgroep. Het 'op maat' en 'optimaal' sporten vergt veel differentiatie naar inhoud en 'wijze van deelnemen'. Leerlingen verschillen immers in motorisch niveau en worden alleen op cognitief niveau in groepen geordend. De jeugd van nu toont ook nog eens steeds meer verschillen in conditieniveau. Vanaf eind jaren zeventig maakte 'gemengd LO' opgang. De lerarenopleidingen voor Lichamelijke Opvoeding (ALO's) gingen daar in de jaren negentig, uiteindelijk ook bij de praktijkvakken, toe over. De sport bleef 'gescheiden aandacht' geven op de opkomende recreatieve sport en enkele (spel)sporten na. En ook bij de jeugd ontstaan geleidelijk meer gemengde teams.

De nieuwe generatie heeft deze trends bemerkt en heeft – zij het in verschillende mate - ervaring met andere sportinhouden en andere 'wijzen van deelnemen'. Veel 55-plussers beseffen dat sport nu veranderbaar is zelf vorm en inhoud is te geven. Maar de essentie van een tak van sport of sportvorm blijft behouden. 'Drie tegen drie basketballen - streetbasketball - op een half speelveld, is nog steeds basketbal'. Juist omdat elke sportvorm-op-maat, ook in een naar niveau heterogene groep, onderling is te regelen en te ontwikkelen is, kun je in principe samen tot je 'honderdste' sporten (en straks misschien wel langer). Dat idee hadden we vroeger niet. 'Sport' was competitiesport met vaste regels en maximaal presteren, maar is nu ook onderling, belevingsgericht en een activiteit om optimaal samen te presteren. Als dat je bedoeling is, is het 'sport' of 'ben je aan het sporten'. Een bewust zo snel of lang mogelijk (d.w.z. optimaal) van A naar B of terug naar A fietsen, is 'sport'. Dat is het niet, als je fietst om je te verplaatsen om boodschappen te gaan doen of een pakketje bij de post te bezorgen. Bij verwantschap van 'de sportessentie' is vaak het bewegen en spelen gelijktijdig ook sporten.

Om fysiek en mentaal effect te hebben is dagelijks sporten en veel bewegen na je 55^e sterk aan te bevelen. Alleen zorg dan wel voor 'voldoende duur' - mede afhankelijk van de aard/vorm van de activiteit - en een minimale '75%-inspanning' wat je coördinatie betreft. Een 'matig intensief' bewegen dus. De duur varieert van een tot drie uur. Dit is één aspect

van optimaal sporten. Een tweede aspect is: het beleven, leren én ontwikkelen van een activiteit. Dat past bij de meer prestatiegerichte houding van de nieuwe generatie. Sporten in een groep of club en het samen regelen en ontwikkelen, verbreden en verdiepen, maakt sport pas écht een gezonde activiteit.

Die ontwikkeling maakt duidelijk dat MBvO en de senioren-gymnastiek, wil het voor de nieuwe generatie aantrekkelijke alternatieven blijven, zullen inhoudelijk en qua wijze van deelnemen moeten veranderen. Daarmee houden ze hun aandeel. De sportscholen kunnen goede alternatieven bieden om het 'gat' te dichten en vooral als 55-plus Sport & Leefstijl hun core business wordt.

Van MBvO naar MSvO?

MbvO is de vanaf de jaren zeventig de verzameling aan bewegingsactiviteiten die voor de vooroorlogse generatie zeer geschikt was. Parallel hieraan had de 'oude' gymnastiek deels dezelfde inhoud. Nog steeds geschikt voor de 75-plusser die dat als 'ideaal' voor hem of haar ziet. Kenmerken: gezellig samen bewegen, gemiddelde en lage belasting, onder leiding van een trainer. Er is aandacht voor rekken en strekken van de spieren/lenigheids- en krachtoefeningen, bewegingsoefeningen met ballen, hoepels, ringen, touwen e.d., oefeningen voor houding en lenigheid (ismakogie). Verder soms: volksdansen, fittraining op muziek (uithoudingsvermogen) en spelvormen als slagbal en aangepast volleybal.

Het zelf en samen leren en ontwikkelen gebeurt bij voorkeur in een mixgroep. Want als op 'leeftijd' groepen worden samengesteld, mede om voldoende deelnemers te krijgen, is het nodig dat mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en slechte coördinatie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen (chronisch zieken), iedereen dus, kan meedoen.

Veteranensport is voor velen, ook op de lange duur, geen alternatief omdat: verenigingen geen maatwerk leveren, sportregels vaak niet worden veranderd en er alleen op gevorderd niveau door alleen mannen of vrouwen wordt gesport. Het aantal private sportclubs en sportscholen zullen in aantal voor deze doelgroep stijgen. Dit alles vraagt om een aanjagende rol, en katalysator, van een (betaalde of onbetaalde) coördinator, een gemeente of welzijnsorganisatie of een Huis voor de Sport/Regionaal Sportservicecentrum. Met een beetje steun wil de nieuwe generatie het verder zelf regelen, ontwikkelen en ook bekostigen. Dat betreft dan eventueel materiaal, accommodatie en een vergoeding voor de kartrekker. Een lokale coördinator is een betaalde of onbetaalde functionaris of vrijwilliger. De meesportende kartrekker kan overigens ook een begeleidende rol spelen.

De aanbeveling voor het 'nieuwe leren en leven'(dagelijks veel bewegen en sporten, leren en ontwikkelen) van de 55-plusser, is een 'sociale vernieuwing of innovatie'. MBvO kan aan die nieuwe trend impulsen geven door ook M(eer) S(port) v(oor) O(uderen) als doel te kiezen.

Sportgymnastiek

Binnen de hiervoor gegeven typering gaat het vanaf nu vooral om sportontwikkeling en niet om sporttraining. Het verbeteren of op peil houden van kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen of snelheid heeft geen specifieke aandacht nodig. Ontwikkeling is gericht op het optimaliseren van bewegingsactiviteiten en daarbij is beïnvloeding van coördinatie wel belangrijk. De aard van de sportvorm(en) doet daarop in meer of mindere mate een beroep en je coördinatieontwikkeling bepaalt het niveau waarop je functioneert (het doet, leert en ontwikkelt). Sportvormen zijn qua fysieke coördinatie (over de samenhang met mentale coördinatieniveaus hebben we het in paragraaf 4.2) in drie categorieën te verdelen.

Categorie A of basisniveau. Zoals bij wandelen of fietsen is 'evenwicht houden of in balans blijven' een fysieke voorwaarde en kennis van het materiaal of omgeving een mentale voorwaarde. Het betreft hier actie van je lichaam, alleen en in relatie met materiaal (je fiets).

Categorie B of gemiddeld niveau. Het naast lichaamsacties reageren op het gedrag van een tegenstander en het zelf meer tactisch handelen, maakt tennis, badminton of tafeltennis wat coördinatie betreft complexer. Van dezelfde orde is dans of bewegen op muziek. Het instellen op de actie van een partner (en andere dansers in je omgeving) en van beide op maat en ritme van de muziek.

Categorie C of hoog niveau. Bij een doelspel als floorball of streetbasketball is dat qua coördinatie weer wat complexer omdat de anticipatie op het gedrag van meer (maar beperkt aantal) tegenstanders tegelijk, van invloed is op jouw gedrag c.q. je tactisch handelen. Dat is weer mede afhankelijk van de spelstrategie van je team. Er zijn dus weer meer beïnvloedende factoren.

Je ontwikkelt jezelf qua bewegen optimaal als je de 'net haalbare' categorie kiest. In dat geval is de coördinatiecategorie voor jou 'op maat'. Leeftijd, en in het bijzonder je niveau van je coördinatievermogen, bepaalt wat je kunt. Ben je een gezonde zestiger dan belast een miksport als bowlen je qua coördinatie onvoldoende. Een potje basketbal, drie tegen drie op een half speelveld, is in dit geval meer aan te bevelen en dus voor jou 'optimaal'. Ben je de tachtig gepasseerd dan kan die miksport je juist wel een optimale belasting geven.

Vormen binnen sportgymnastiek

Met het voorgaande in gedachte is sportgymnastiek een afgeleide of vereenvoudigde vorm van de sportvorm turnen. En met name de hieraan gerelateerde grondvormen van bewegen, zoals: wandelen, lopen en (niet al te explosief) springen onder andere op muziek; zwaaien aan toestellen als ringen, trapeze, touwen; balanceren op vaste en bewegende grondvlakken én door eigen actie en die van een ander; gooien en vangen van materialen.

Een bijeenkomst begint met inwerken of 'warming up' gericht op wat volgt. Een balspel als afsluiting. Beleven, leren en ontwikkelen is de rode draad door elke groep van activiteiten of een sportvorm. Dat kost enig tijd dus verdient het aanbeveling een of twee 'groepen' van activiteiten drie maanden achtereen centraal te stellen. De keuze van de bewegingsactiviteiten is mede afhankelijk van beschikbare materialen. De volgende 'sportvormen' verdienen aanbeveling....

- Jongleren (gooien & vangen voor jezelf en met een ander). Vooral coördinatieniveau A (soms B).

- Balanceren op vaste en bewegende grondvlakken met ondersteuning van elkaar.

Coördinatieniveau A.

Uit balans brengen respectievelijk in balans blijven door een combinatie van ontspannen uitgevoerde stoei- en zelfverdedigingsvormen uit het judo-, jiu-jitsu, boksen en/of karate.

Coördinatieniveau C.

- Zwaaien aan toestellen (ringen, trapeze, touwen). Coördinatieniveau A.

- Bewegen op muziek (jazzgymnastiek en moderne muziekvormen) in verschillende tempi.

Coördinatieniveau B.

- Staand en dynamisch uitgevoerde lichaamsbewegingen in een mix van tai chi, chinengquicong, (power)yoga en/of houdingsgymnastiek. Coördinatieniveau A.

-Coöperatieve of op samenwerking gerichte spelvormen. Coördinatieniveau B of C.

De Trimclub is 'uit'

Plotseling was het er allemaal: de trimclub, de trimbaan en het trimmen. Een dat allemaal in de jaren zestig. De sport was in omvang beperkt, op weinig doelgroepen gericht en vooral competitief gericht voor alleen de gezonde mens. Ook een jongmenselijke activiteit en voor de man in het bijzonder. Vanaf de jaren zestig begon de sport te veranderen. Er kwam van binnenuit en van buitenaf kritiek op de manier van sporten en met name op de eenzijdigheid

ervan. De toenmalige Nederlandse Sportfederatie en in haar kielzog de overheid begon meer aandacht te krijgen voor de breedtesport vanwege haar bijdrage aan de gezondheid. Trimclubs ontstonden binnen sportverenigingen en voor hen die te oud werden of te blessuregevoelig waren. Men moest die leden wel binnen de vereniging zien te houden. Trimbanen werden in de buurt van autowegen aangelegd. Het doel was autobezitters uit de auto te lokken. Dat bleek een misvatting. Als de plek door iedereen goed te bereiken was trok het wel actievelingen aan. Op een trimbaan kon je ook de Coopertest doen. Een twaalf minutenloop om binnen die tijd zoveel mogelijk meters te halen. Bordjes om de honderd meter, hielpen je daarbij. Er bestaan nog steeds 'normen' voor leeftijd en geslacht, die aangeven wat 'normaal' was. In de praktijk was sterke twijfel over de juistheid van die normeringen. Toch stimuleerde het je. Er zijn ook toestellen om erover heen te springen, op te balanceren of erop te klauteren. Een doordacht geheel van grondvormen van bewegen, die je in bepaalde frequenties kan oefenen. En tenslotte het trimmen, een sjokkend of gemakkelijk hardlopen. Met die bordjes langs de kant en de normen in de hand is dat een dilemma.

Ook uit wetenschappelijke hoek kwam kritiek op de dominante competitie- en wedstrijdsport waaraan we ons onderwierpen. Daarbij gevoegd het streven naar een maximaal presteren. Het besef groeide dat meer keuzes in de wijze van het sporten mogelijk moest zijn en dat deelnamedrempels, voor bijvoorbeeld ouderen, moesten verdwijnen. Overheersend was en blijft nog steeds de competitieve sportbeoefening, maar nu ook bedoeld voor meer doelgroepen en voor onderlinge en recreatieve sportbeoefening. De trimclub was het begin. Het aantal sportvormen is in de loop van de tijd toegenomen. Het onderling sporten gaat samen met het besef dat je ook op maat of met aangepaste regels kunt tennissen of voetballen. De trimclub is niet meer van deze tijd. Het gaat nu om een sportclub binnen – en vaker buiten - een vereniging.

Hoofdstuk 3 Sportgericht, op maat en optimaal sporten

Is een sportgerichte (en inhoudelijke) keuze gemaakt en is de 55-plus mixclub gevormd dan is sporten op maat een volgend aandachtspunt. Hoe gaan deelnemers en kartrekker met onderlinge verschillen om? Hoe stem je activiteiten op die verschillen af als velen ook optimaal willen sporten? Beide zijn keuzes die met 'wijze van deelnemen' aan zo'n club te maken hebben.

Er zijn vele bewegingsvormen. Bij mij in het dorp spelen 65-plussers netbal. Een volleybalachtig spel waarbij de bal naar elkaar en vooral over een net wordt gegooid. Bij een hockeyvereniging in de buurt krijgen de niet-hockeyers vanaf 55 jaar de mogelijkheid om fit- of knotshockey te spelen. Een hockeyachtig spel met een ronde stok en aan het uiteinde schuimrubber. En hen je wel eens gekwallebald? Een spelvorm in twee partijen en met watergevulde emmers. De bedoeling is een zak met zand in de emmer te krijgen en een tegenpartij die dat probeert te voorkomen. Een vrij wild en rugbyachtig spel. Al deze spelvormen zijn leuk om te doen. Maar niet al te lang. Ze missen gevarieerdheid in acties (netbal), er is nauwelijks spelontwikkeling mogelijk (knotshockey) of ze zijn fysiek gezien op een bepaald moment te hoog gegrepen en daardoor kunt je ze niet al te lang spelen (kwallebal). In de lichamelijke opvoeding op school en in de sportvereniging zijn spelvormen, naast sportvormen, gebruikelijk. Het circulatievolleybal kent dat 'gooien van de bal over het net' als een begin van wat later een vier tegen vier spelen (een sportvorm) wordt. Floorball, het vier tegen vier of vijf tegen vijf (met keeper) spelen met kleine doeltjes, lichte bal en harde plastic sticks, waarmee je de bal met beide kanten kan bespelen, is op school een steeds meer voorkomende sportvorm. Kwallebal (spelvorm) heeft een betere sportvormvariant in het 'vijf tegen vijf rugbyen (sportvorm)'. Het tacklen is hier 'vastpakken om je middel', waarna je de bal direct afspeelt of loslaat. Zo ontstaan uit sommige spelvormen sportvormen van kleine partijen naar een wedstrijdsvorm: hockeyen met elf tegen elf. Het zijn met name die kleinere partijvormen die voor beginners en voor 55-plussers (en bij hen zowel voor beginners als gevorderden) geschikt zijn.

In de sport weten ze hoe je de jeugd steeds beter kunt leren spelen. Van een klein speelveld met weinig spelers naar een groter speelveld met meer spelers. Van licht balmateriaal naar geleidelijke toename in gewicht en/of omvang. Als de niveaunderschillen in sport- of conditieniveau binnen een groep groot is, is aanpassing van regels nodig. Maar dat zie je dan weer niet. In een 55-plus sportclub beslist wel. Het gaat immer om het plezierig samen

spelen, om sporten om het sporten, en dat lukt het beste als iedereen op maat kan spelen, op eigen niveau en optimaal.

3.1 Leren omgaan met verschillen

Onderlinge verschillen betreffen: niveau van kunnen of kennen, conditie en interesse. Door regels te veranderen is een activiteit meer af te stemmen op de groep, een team of een individu.

Omgaan met verschillen in niveau

Jezelf goed kennen is bij het omgaan met verschillen naar niveau, erg belangrijk. Het gaat erom je mogelijkheden zo goed mogelijk te benutten, maar ook om veilig en verantwoord te kunnen sporten. Snelheid in een spel houden is mogelijk door je tijdig goed op te stellen. Je kunt de bal meer het werk laten doen en er minder mee gaan lopen. Heb je een goed spelinzicht, kies dan voor een positie als spelverdeler in het centrum. Heb je dat minder, kies dan voor de zijkant van het speelveld, want daar heb je meer tijd en ruimte om te handelen. Op maat benutten van mogelijkheden is zoeken hoe je een 'minder presteren' op sommige punten kunt compenseren. Dat kan ook op het niveau van een sportvorm. Kun je goed mikken, ga dan bowlen. Ben je lang, ga dan volleyballen. Kun je goed op een bal anticiperen, ga dan tennissen. Bij een team- of groepsactiviteit is het omgaan met verschillen in sportniveaus belangrijk en ook te verwachten. Binnen een leeftijdsgroep zijn de niveauverschillen groot, mede door verschillen in sportervaring. Het is echter geen enkel probleem als ze direct gaan meedoen. Kijk hoe ze functioneren en hoe goed de groep de eigen uitvoering van een activiteit hierop aanpast. Als je met iemand hardloopt die veel harder gaat, laat hem dan een extra rondje lopen. In een doelspel geef je de tegenspeler meer speelruimte als deze moeite met de balbehandeling heeft. Als je tennist met verschil in niveau kun je afspreken dat de betere speler de bal tijdens een rally in het serveervak de grond raakt. Er is dan voor de tegenspeler meer tijd om te reageren. Het is een kwestie van het afstemmen van de spelregels (verplicht) en speelregels (vrijwillig) op de mogelijkheden van elkaar.

Omgaan met verschillen in conditie

Conditie omvat de fysieke basisvoorwaarden voor het uitvoeren van vaardigheden, zoals: coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid-flexibiliteit en snelheid. De laatste drie voorwaarden nemen na het 35^e jaar het eerst af. De eerste twee blijven een leven lang van belang. Qua coördinatie gaan eerst de a-cyclische vaardigheden, zoals gooien, schoppen en

slaan, wat moeizamer gaan en daarna pas de cyclische zoals lopen. Coördinatie is een leven lang te beïnvloeden en op elk niveau te verbeteren. Omdat 'niveau' relatief is kan ook een honderdjarige nog een sprintje maken. Voor hem of haar is het gevoel: ik 'sprint'.

De optimale sport- en bewegingsnorm is zeker na je 55^e: dagelijks matig intensief, een of twee uur per dag sporten en bewegen. Wekelijks liefst zo gevarieerd mogelijk. Je beweegplan per week omvat natuurlijk vele bewegingsactiviteiten. Fietsen naar je werk, wandelend je hond uitlaten, tuinieren, de trap in plaats van de lift nemen maakt duidelijk dat actief bewegen nodig is. Het zou mooi zijn als je daarbij dagelijks een tot twee uur 'matig intensief' beweegt.

Omgaan met verschillen in sportinteresse

De een wil presteren, beter zijn dan de ander en liefst altijd winnen. De ander wil ook wel presteren, maar dan meer zichzelf verbeteren. Weer een ander wil vooral alleen en samen mooi spelen. De ene speler vindt doen of beleven van een activiteit voldoende, de ander wil iets leren of zich verbeteren. Dit alles heeft me je instelling of motivatie te maken. Welke motieven maken een activiteit voor jou aantrekkelijk? Behalve dat het goed is, dat je die interesse van elkaar weet, is het ook van belang een sport zo uit te voeren dat iedereen voldoende betrokken is. In een time out en na afloop vraag je elkaar naar die interesse? De een leert of verbetert zich het beste door gewoon iets te doen, een ander wil gerichte aanwijzingen hebben of een goed voorbeeld zien. Waar de een geniet van de directe uitvoering van een complexe activiteit, wil de ander iets stap voor stap verbeteren. Ook hiernaar kun je elkaar bevragen of je kunt jezelf die vraag stellen. Wat wil ik vandaag met deze activiteit? Wil ik iets beter doen? Hoe dan? Is het mij gelukt? Dat laatste kunnen anderen je ook zeggen.

En dan.... spelregels op maat maken

Het belang van spelregels bij teamsporten hangt af van de nadruk die op competitie of beleving wordt gelegd. Hoe beter het spelniveau, hoe meer de behoefte bestaat zich aan spelregels te houden. Om een sportspelvorm meer af te stemmen op de mogelijkheden van de spelers kun je spelregels veranderen. Kies spelregels in overleg met elkaar. Eerst de regels die voor de teams gelden en dan de – eventueel - afwijkende spelregels per speler.

- Aantal spelers en spelverdeling: meer/minder spelers in een team; meer aanvallers dan verdedigers of meer verdedigers dan aanvallers per speelheft.
- Materiaal: lichter of zwaarder, groter of kleiner spelmateriaal; met en zonder tijdbeperking

in het vasthouden van het materiaal; wel of niet 'beschermd balbezit' op bepaalde veldgedeelten; verandering in de balbehandeling ('drie keer raken maximaal'); de bal op meer manieren mogen spelen (hand, voet, hoofd, met hulpmiddel).

- Spelgedrag t.o.v. mede- en tegenspelers: met meer of minder lichamelijke contact gaan spelen; de wijze waarop of het aantal keren samenspelen voor er gescoord wordt vrijlaten of aangeven; wel of geen beperkingen in het mogen aanvallen van de balbezitter.

- Speelveldgebruik: zonder of met grenslijnen spelen; doelverbreding of -verkleining; doelen aan het eind of rondom; scoren op twee; doelen op dezelfde eindlijn of door over een eindlijn te dribbelen; wel of geen vrije of beschermde aanvalsgebieden.

Voor enkele spelers kunnen er aparte spelregels zijn. Om het combineren te bevorderen kan een spelregel zijn: 'als je de bal vijf maal achter elkaar samenspeelt voordat je scoort verdien je een extra punt' of om het dieptospel te benadrukken: 'als de spits scoort, telt het punt dubbel. Daarna worden spelregels afgesproken, als we...:

-smashen de bal bij volleybal of de shuttle bij badminton niet,

-geven ruimtedekking en passen geen mandekking bij een doelspel toe,

-proberen de bal bij tennis in het spel te houden en testen geleidelijk wat mijn partner nog net kan halen,

-fietsen, lopen of wandelen een tempo dat door de hele groep kan worden bijgehouden

Spelregels zijn, als de beleving centraal staat, afgestemd op het sportniveau van de spelers en het team. Omdat het gaat om het oplossen van spelproblemen kunnen kun je ook per probleemgebied regels vaststellen.

De balbehandeling. Wat mag je met de bal wel en niet doen? Je kunt gaan spelen met een bal die lichter of zwaarder en groter of kleiner is. Je kunt de bal op verschillende manieren spelen: wel of niet een paar passen lopen met de bal, met de bal en/of met de voet spelen, manier van dribbelen, drijven of lopen met de bal veranderen.

Scoren. Hoe gaat dat, wanneer is er gescoord en hoeveel punten krijg je dan? Je kunt het doel- of trefvlak vergroten of verkleinen. Ook de ruimte waarin of vanwaar kan worden gescoord kun je vergroten of verkleinen. Je kunt scoren over een eindlijn of rondom een doel. Je kunt het net verhogen of verlagen. Je kunt de manier van scoren veranderen, bijvoorbeeld door de bal over een lijn te dribbelen en/of het aantal punten dat met een score kan worden verdiend te verhogen.

Samenspelen en samen tot scoren komen. Wat is het speelveld? Wanneer ben ik of is de bal in of uit? Je bepaalt de situaties waarin je wel of niet mag lopen met de bal en hoelang je de bal vast mag houden. Plaatsen waar je wel of niet op het speelveld mag komen. Je kunt kiezen voor spelen met of zonder beschermd balbezit, het speelveld in omvang verkleinen of vergroten, zonder of met grenslijnen spelen en/of de wijze van samenspelen veranderen.

Het als team uitspelen van een tegenpartij en scoren respectievelijk het voorkomen daarvan. Uit hoeveel spelers bestaat een team? Hoe kan ik proberen in balbezit te komen? Wat mag ik doen om te voorkomen dat de tegenpartij gaat scoren? Je kunt het spelersaantal en de verdeling van de spelers wijzigen. Met meer aanvallers dan verdedigers of meer verdedigers dan aanvallers spelen. Met meer of minder lichamelijk contact gaan spelen. De wijze waarop of het aantal keren samenspelen kun je vrijlaten, aangeven of beperken. En je kunt wel of geen beperkingen hebben in het mogen aanvallen van de balbezitter

3.2 Ondanks verschillen kan toch iedereen op niveau sporten

Optimaal sporten betekent dat iedere deelnemer op eigen niveau kan presteren. Dat is op driekwart van vooral het persoonlijk maximaal fysiek (en mentaal) coördinatievermogen. En dat bepaal je vooral op gevoel. Het is één aspect van je 'wijze van deelnemen' aan een activiteit en het antwoord op de vraag: hoe regel of doseer je de fysieke (en mentale) inzet of inspanning? Daarvoor gebruik je schema's, werkpatronen en vuistregels.

Aanpassingen van regels hangen af van conditie: een kleiner veld vereist minder loopwerk; van sportniveau: minder spelers en spelen op de juiste positie; van instelling: afspraken over team- en individuele regels zorgen voor maatwerk. Bij grote groepen kunnen ook teams van meer gelijk sportniveau worden samengesteld. Bij kleinere groepen is het individueel laten verschillen van spel- of speelregels een oplossing.

Tips voor maatwerk bij doelsporten (basketbal, handbal, voetbal) zijn: staan de betere spelers in de as van een team en de wat minder goede spelers aan de zijkanten.

Geef spelers die moeite hebben met balbehandeling de tijd om een bal aan te nemen, voordat je ze aanvalt of benoem de zijkanten van het veld tot beschermd gebied waar balbezitters niet mogen worden aangevallen.

Ben je een snelle speler dan speel je aan de zijkant van het veld, want daar is de meeste ruimte en maak je het de verdediging erg lastig.

Sterke en grote spelers spelen achterin. Een speler die een goed overzicht in het spel heeft kan het beste spelverdeler zijn. Een speler die sterk aan de bal is en doelgericht speelt kan het beste de midvoor van het team zijn.

De balbehandeling kan verschillend zijn. De ene speler speelt de bal zoals het in de spelregels staat. De andere speler mag bijvoorbeeld lopen met de bal in plaats van tippen of dribbelen.

Bij trefvlaksporten (tennis, tafeltennis, badminton, volleybal) mogen de spelers die moeite hebben een bal te plaatsen of ballen die onderhands gespeeld moeten worden, eerst vangen, daarna opspelen en bovenhands wegspeelen. In een wedstrijdje wordt aangegeven welke spelers een bal mogen vangen en welke spelers de bal direct proberen door te spelen. Bij duursporten in groepsverband wordt het tempo door de minst snelle deelnemer bepaalt. Materiaal, zoals elektrische fietsen maakt het deelnemen meer gelijkwaardig. De groep kan ook besluiten een extra lus te maken en op een bepaald eindpunt elkaar weer te ontmoeten of twee verschillen afstanden af te leggen. Het ene deel van de groep fietst bijvoorbeeld 30-40 km met 20km per uur en het andere deel 40-50 km met eveneens 20 km per uur. De tweede groep start een uur eerder en beide groepen zijn ongeveer gelijk thuis

Over de wijze van deelnemen bij sport op maat

Een vast sportmoment in de week is aan te bevelen. Wat er ook wordt gedaan, sport altijd in kleine teams. Het is iets makkelijker, maar ook overzichtelijker voor de minder vaardige sporter of zij die voor het eerst aan een sport beginnen. Er zal altijd een vaste kern van sporters steeds aanwezig zijn en een groep die daarin wat meer vrijblijvend opereert. Spreek onderling af, welke faciliteiten op prijs worden gesteld. Contactsporten zoals doelsporten maken dat er redelijk veel kans op blessures is. De speelwijze is zonder meer: geef elkaar de nodige speelruimte. De betere speler krijgt die wat minder, de minder goede wat meer. Er wordt minder mangericht en meer balgericht verdedigd. Het onderscheppen van een pass krijgt prioriteit en niet het afpakken van de bal. Het smashen kan nogal overheersend zijn. Smash alleen met de voeten op de grond, dan heeft de tegenpartij meer kans tot een tegenactie. Kortom pas de speelwijze aan het niveau van de deelnemers aan. Als de groep kiest voor prestatiegerichte sporten dan gelden de meeste regels van het sportspel. Als de teams even sterk zijn is dat geen probleem. Zo niet, dan moet er als eerste iets aan de teamsamenstelling worden gedaan om meer balans te krijgen. Laat de bedoeling van een sport veel kans van slagen hebben. Maak het doel relatief groot en zet er geen keeper in of werk met drie scorepunten.

Sport regelen

Bij tafeltennis begint elke week de happening met inspelen, de bal in het spel houden door deze elkaar makkelijk toe te spelen. Later volgt meer variatie in dat aanspelen en is de bal voor de tegenspeler nog net haalbaar. Als we overgaan naar het spelen van wedstrijdjes speel je de bal af en toe ook 'net niet' haalbaar naar je tegenspeler. Er zijn ook iets grotere ballen die het spel wat trager maken. Als een van de spelers aan een tafel daar liever mee speelt, dan kan dat. 'Goed' spelen is het spelen van lange rally's en variatie in aanvallen en verdedigen. Door het voor elkaar steeds complexer of moeilijker maken van het spel, stimuleren we het beter gaan spelen. Tijdens het inspelen bepaal je aan een tafel onderling en een time out, wat je wilt verbeteren respectievelijk welk spelprobleem je wilt oplossen. Denk vooral in tactieken, zoals: hoe kan ik het spel meer spreiden, hoe kan ik de serve lastiger voor mijn tegenstander maken, hoe 'stop' ik hard geslagen ballen? Je kunt er ook voor kiezen om gewoon door te gaan met het zo gevarieerd mogelijk inspelen. Wil je iets doen, waarvan jezelf niet weet 'hoe', vraag het je partner en als deze het niet weet, vraag het aan de groep. We hebben talentvolle tafeltennissers in de groep die je vast kunnen en willen helpen. Vervolgens ga je door met het inspelen en probeer je het gewenste probleem op te lossen. Gebruik je partner als coach of beoordelaar. Bij wedstrijdjes spelen we – afhankelijk van het aantal spelers en het aantal beschikbare tafels - enkel of dubbel. Bij dubbel spreken we vooraf af 'niet om en om' de bal te spelen of juist wel. Dat hangt van ons spelniveau af. Het ander tweetal kan anders spelen. We spelen om één of twee sets tot 21 punten (vanwege de minimale tijdsduur). Daarna wisselen we van tegenstander(s). We kiezen (1) vooraf onze koppelgenoot en tegenstanders om 'spelen op niveau' mogelijk te maken of (2) we doen dat zo dat niveaus per tweetal onderling verschillen. Plaats in dat laatste geval de ballen 'op maat' van de tegenstander en – als je dat beheerst – afhankelijk van het niveau van de tegenspeler met moeilijke 'net wel of net niet' haalbare ballen. Het spreekt verder vanzelf dat we voor- en achteraf het materiaal samen klaarzetten en opruimen. Het hoort erbij om samen na afloop nog even wat te drinken.

Leren met schema's, werkpatronen en vuistregels

Om uiteindelijk meer zelfstandig, zelfsturend of zelfverantwoordelijk te handelen heb je schema's, werkpatronen en principes nodig. Deze omvatten de bewegingsgrammatica van elk ontwikkelingsgebeuren. Een schema is: een beperkt overzicht van belangrijke aspecten op een bepaald gebied. Bijvoorbeeld als het gaat over 'veranderen van spelregels' dan kan het volgende schema je behulpzaam zijn.

- 1 Spelersaantal en –verdeling: meer of minder spelers in beide teams; meer aanvallers dan verdedigers of meer verdedigers dan aanvallers per speelheft.
- 2 Materiaalgebruik: lichter of zwaarder, groter of kleiner spelmateriaal; met en zonder tijdbeperking in het vasthouden van het materiaal; wel of niet 'beschermd balbezit' op bepaalde veldgedeelten; verandering in de balbehandeling ('drie keer raken maximaal'); de bal op meer manieren mogen spelen (hand, voet, hoofd, met hulpmiddel).
- 3 Spelgedrag ten opzichte van. mede- en tegenspelers: met meer of minder lichamenlijk contact gaan spelen; de wijze waarop of het aantal keren samenspelen voor er gescoord wordt vrijgelaten of aangegeven; wel of geen beperkingen in het mogen aanvallen van de balbezitter.
- 4 Speelveldgebruik: zonder of met grenslijnen spelen; doelverbreding of -verkleining; doelen aan het eind of rondom; scoren op twee doelen op dezelfde eindlijn of door over een eindlijn te dribbelen; wel of geen vrije of beschermde aanvalsgebieden.

Een werkpatroon geeft een bepaalde volgorde van vaardigheden en handelingen aan. Enkele voorbeelden worden hierna gegeven.

Door het leren van principes(of vuistregels) leer je met inzicht. Ze geven de essentie of kernhandelingen van een activiteit aan. Om bij softbal of honkbal een bal te raken is de opdracht: 'kijk naar de bal' en 'sla de knuppel horizontaal'.

Een werkpatroon voor indirect of vragenderwijs coachen verloopt als volgt. Spelers ervaren een probleem. Roep ze in een time out bij elkaar en vraag hoe het spel verloopt: wordt er fijn gespeeld? Als spelers geen probleem ervaren, ook niet als je ze vraagt of er bijvoorbeeld 'voldoende wordt gescoord' laat je ze doorspelen. Als ze echter een probleem noemen dan....al vragend aandachtspunten (laten) aangeven of aanwijzingen geven of een andere spelvorm (laten) kiezen. Stel vragen aan spelers om achter de oorzaak of oorzaken van het probleem te komen in deze volgorde: wordt er voldoende gescoord? Kan een speler in scoringspositie makkelijk worden aangespeeld? Is ons samenspel voldoende effectief? Passeren we onze tegenstanders makkelijk of zorgen we dat ze dat moeilijk kunnen? Spelen we als team de tegenstander goed uit of voorkomen we als op een goede manier dat we uitgespeeld worden? Na het stellen van vragen kies je met hen de waarschijnlijk meest logische oplossing. Kijk vervolgens met de spelers terug op een wedstrijdje en met de vraag: hebben we het probleem nu opgelost. Een vuistregel bij het coachen is: Coach direct en sturend als het moet, coach indirect en vragend als het kan.

Een (ander)werkpatroon bij een team- en spelanalyse verloopt als volgt:

1 Hebben wij als team de tegenpartij goed uitgespeeld en hebben we veel gescoord?

Hebben we een goede opstelling in de aanval? Hebben we een goede speelwijze bv. spelen we aangesloten? Hoe schakelen we om van aanval naar verdediging?

2 Hebben we op de goede manier voorkomen dat de tegenpartij ons uitspeelt? Hebben we een goede opstelling in de verdediging? Hebben we een goede speelwijze bv. spelen we als blok? Hoe schakelen we om van verdediging naar aanval? Hebben we voldoende en op het juiste moment samengespeeld of al samenspelend tegenstanders gepasseerd en gescoord?

3.3 Actief, gezond en zinvol leven: prestatiegericht, op maat en optimaal

Zoals je leeft moet je ook willen sporten. Dat betekent: willen presteren, maar wel gebaseerd op de eigen mogelijkheden en streven naar een optimale inzet.

Gezond voelen betekent 'fit zijn, goed in je vel zitten, energie hebben, plezier in het leven hebben, balans ervaren, jezelf ontplooiën, niet écht ziek zijn'. Maar hoe we ook leven, toch neemt het gemiddelde aantal jaren zonder chronische ziekten af en onze levensverwachting toe. Zeven van de tien Nederlanders voelen zich gezond en van de 75-plussers vier op de tien. Het is wel te hopen dat je sociaaleconomische status niet laag is, want dan leef je gemiddeld ongezonder en korter. Bij hen beginnen gezondheidsklachten rond het vijftigste jaar. Zit je hoger in die leeftijdsvolgorde dan pas rond en vanaf het zeventigste jaar.

We worden wel steeds zieker. Dat komt raar genoeg doordat we steeds gezonder willen leven. En niet omdat ons gedrag te ongezond is of steeds ongezonder wordt. Er bestaan vele gezondheidsnormen, zoals: 'per dag maximaal twee alcoholische drankjes voor mannen en een voor vrouwen'. Maar als we ons echt aan 'normen' willen houden zullen we nooit meer écht gezond zijn.

Ons 'gezond voelen' is het belangrijkste en dat blijkt persoonlijk en van plaats en tijd afhankelijk te zijn. Onze kwaliteit van leven wordt beter als je zo weinig mogelijk van zorg afhankelijk bent en op maat leeft. Dus je zo weinig mogelijk door 'normen van derden' laat leiden. De toenemende kwaliteit van de medische zorg helpt ons daarbij in geval van ziekte. Tegelijk ontstaan er ook dilemma's. Herstel van een hartinfarct of beroerte kan je tot een 'kasplantje' maken of de terminale fase bij een kankerbehandeling onnodig verlengen. De keuze wordt dan: wil ik deze behandeling wel of niet? Levert deze mij kwalitatieve meerwaarde op? Medische zorg dreigt inmiddels door te schieten in overbehandeling.

Mensen worden sneller 'ziek' verklaard. Zo nemen de collectieve zorgkosten toe en ontstaat een collectief maatschappelijk dilemma.

Iedereen zou moeten zoeken naar wat voor eigen functioneren op maat en optimaal is en ons een 'voldoende gezond gevoel' geeft. Het is noodzakelijk om intussen meer belang te hechten aan onze genetische of erfelijk potentieel en aan onze leefstijl ('vermijd wat 'te' is'). Gezondheid is hier breed opgevat: veel sociale contacten c.q. deelnemen aan vele clubs, ontspanning en (in)spanning doseren en veel investeren in leef-, woon- of werkomgeving.

Tijdbesteding en tijdverdeling

Deze is in elke levensfase een keuze die bestaat uit verplichtingen die je opgelegd worden of die je zelf zo ziet, maar ook activiteiten waarvoor je zelf in volstrekte vrijheid kiest. Zorg voor je vader en moeder zullen velen als een 'opgelegde verplichting' zien. Het dagelijks een paar uurtjes sporten heb je jezelf opgelegd. In de jaren zeventig krijgt de vierentwintig uur economie invloed op onze tijdbesteding. Er zijn bedrijfstakken of beroepen waarin continu wordt gewerkt. Winkels en andere publieke dienstverleningsinstellingen verruimen hun openingstijden. Werktijden en werkplekken worden flexibel. Thuiswerken is soms mogelijk. Omdat mannen en vrouwen steeds meer samen aan het werk zijn, ontstaat er ook meer behoefte aan flexibele inzet van tijd op de verschillende leefgebieden (werk, zorg,).

De tijdbesteding en -verdeling omvat een veelheid aan taken en activiteiten op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. En aan elke taak of activiteit kun je een bepaalde zwaarte of waarde toekennen en of je hierbij voldoende rekening met de tijd die anderen van je verlangen (de belevingstijd). Besteed je bij voorbeeld voldoende tijd aan je kleinkinderen? Ieder zoekt daarin een eigen balans. Je kunt consumptief en materialistisch op bezit gericht zijn en extreem veel willen shoppen. Je kunt escapistisch amusement nastreven, een roes of lust willen beleven of niets willen doen. Dit alles vereist enig maat houden of grenzen bepalen.

Tijd heeft een verleden, heden en toekomst en jouw perspectief daarop. Het is de basis voor je welbevinden en zelfbeeld of identiteit. Met de ideeën van vandaag kijk je terug en bepaal je de verwachtingen voor de toekomst. Je streeft er naar om in elke tijdsperiode de tijdbesteding en de tijdbeleving per taak of activiteit en als totaalplaatje optimaal te laten zijn. Voor elke taak of activiteit neem je voldoende tijd nemen en creëer je een goede balans in omvang en aard van activiteiten en taken. Enige planning daarin, zorgt voor structuur en regelmaat en afwisseling. We ervaren de tijd aan het voorbijgaan van het heden, het ontstaan van het verleden en het iets verwachten van de toekomst. In het heden ervaar je

'nu'. Dat 'nu' is overigens rekbaar: het kan gaan om het wekelijks spelen van een partijtje volleybal in de winter of het gesprek met een partner. Het heden is soms klokkentijd en soms de tijd die we aan een gebeurtenis, taak of activiteit toeschrijven. Het heden ontleent betekenis aan het verleden en geeft zin aan de toekomst.

Onze houding tegenover tijdbesteding en tijdbeleving wordt vaak bepaald door onze overheersende gerichtheid op dat verleden, heden of toekomst. Toekomstgerichte mensen zijn in hun beroep succesvoller. Ze eten goed, houden hun conditie op peil en laten zich regelmatig preventief medisch onderzoeken. Op het heden gerichte mensen zijn bereid anderen te helpen, maar blijken in staat zichzelf te helpen. Ze geven zich sneller over aan riskant seksueel gedrag en gokken of roken, gebruiken drugs en alcohol. Ze doen minder aan hun conditie en zijn niet erg in hun gezondheid geïnteresseerd. Een evenwichtig tijdsperspectief is dus belangrijk. Dat betekent: laat de plezierige of goede ervaringen uit het verleden overheersen, geniet van het heden en investeer in de toekomst. En dat laatste is inmiddels al meer genoemd en betekent: investeer in jezelf (gebruik je kwaliteiten en talenten), in relaties met anderen (streef naar samenwerkend leren en ontwikkelen in clubs), in omgevingen waarin je functioneert (creëer samen activerende omgevingen) en het inspireren van anderen (wees een voorbeeld).

Dat die gerichtheid ook economisch van belang kan zijn, blijkt uit een recent detailhandelrapport waarin wordt gezegd: 'De consument wordt gemiddeld ouder en dat betekent dat sporten als fitness, fietsen, wandelen en hardlopen belangrijker zullen worden (op verleden en heden gericht). De verwachting is dat de oudere langer blijft sporten en de vraag is welke activiteiten hen het meeste gaat trekken. Winkel en internet zullen beide meer 'bezocht' worden en van invloed op elkaar zijn (op toekomst gericht)'.

Alles lijkt, in onze omgeving, steeds sneller te moeten of intensiever te gaan. Ons antwoord: we gaan multitasken, want we zijn prestatiegericht. Op het ene gebied ben je dat meer dan op een ander gebied. Soms motiveren activiteiten of taken je heel sterk en soms helemaal niet. In dat geheel is onthaasten op z'n tijd nodig. Dat doe je door af en toe over je bestaan en de ontwikkelingen daarin te reflecteren, te mediteren of gewoon na te denken over dosering en tijdbeleving van taken en activiteiten. Geef je iedereen wel voldoende aandacht in een tijd dat de media-, informatie- en communicatietechnologie steeds meer van je tijd vraagt? Voldoende presteren, aandacht hebben voor anderen en je omgeving, met inzet en plezier aan taken werken of activiteit ondernemen, ook die je worden opgelegd, bepalen je gevoel van tevredenheid.

Hoofdstuk 4 Zelf(standig) Leren & ontwikkelen

De tweede pijler voor een actieve, gezond en zinvolle leefstijl is: een leven lang jezelf ontwikkelen. Dat past bij het zelfstandig handelen en 'wijze van deelnemen' aan een (sport)club. Naast sportgericht, op maat en optimaal sporten is het zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk leren en ontwikkelen van (bijvoorbeeld) het sporten een belangrijk kenmerk hiervan.

4.1 Zelf en samen leren en ontwikkelen

Om jezelf en anderen vaardigheden of activiteiten (sportvormen) te leren is didactische kennis en kunde nodig. Hiervoor worden enkele kapstokken aangegeven.

In elke levensfase zijn we - wellicht steeds - in verschillende mate actief op de volgende leefgebieden: werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. Belang en aard maar ook omvang aan taken of activiteiten zal per leefgebied en in elke fase variëren en verschillen.

Ontwikkeling kan op zich bestaan (je ergens in verdiepen) maar ook gekoppeld zijn aan werk, zorg of ontspanning. Voor ontspanning kun je kartrekker van een 55-plus club zijn.

Ontwikkelen is je kennis en kunde op een bepaald 'beperkt' gebied (een sportvorm) of 'ruim' gebied (zorg) verbreden of verdiepen. Door te ontwikkelen investeer je in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. Hiervoor is persoonlijke en gemeenschappelijke inzet nodig. Door samenwerkend te leren bevorder je de ontwikkeling van deelnemers aan bijvoorbeeld 55-plus clubs (groepen, netwerken of leefgemeenschappen).

Ontwikkelen vindt op elk niveau en moment plaats. Het gebeurt bij het in een jaar schrijven van een boek, het wekelijks volleyballen of het in de zomer aanleggen van een tuin. Voor het ontwikkelen van iets zijn algemene en specifieke vaardigheden nodig. Zo moet je internet kunnen gebruiken en de huidige belangrijkste auteurs van standaardwerken bijvoorbeeld op het gebied van leer- en ontwikkelingspsychologie kennen. Deze vaardigheden vormen samen met de resultaten van al je inspanningen de inhoud van een bepaalde ontwikkeling. Je leert volleybalvaardigheden om de sportvorm volleybal te ontwikkelen. Volleybal draagt tegelijk ook bij aan je motorische ontwikkeling en met name je fysieke en mentale coördinatieontwikkeling. Alle ontwikkelingen samen zorgen voor zelfontplooiing. Door evaluatie en reflectie waardeer je ontwikkelingsprocessen en -resultaten. Evaluatie is gericht op één bepaalde ontwikkeling (volleybal), reflectie is op de betekenis en waardering van een ontwikkeling binnen een (groter) geheel van jouw persoonlijke ontplooiing gericht (de bijdrage van volleybal aan je motorische ontwikkeling).

We functioneren in een cultuur of samenleving die alle 'kleinere' omgevingen omvat. Ze zijn een totaalomgeving. 'Kleinere' omgevingen zijn bijvoorbeeld je woon-, werk- of sportomgeving. De kwaliteit van een omgeving, de aard van de uit te voeren activiteiten of taken en de eigen fysieke en mentale mogelijkheden, bepalen in hoeverre je jezelf kunt ontwikkelen. Bewegen-Sporten en Leren-Ontwikkelen versterken elkaar omdat het fysieke en het mentale nauwe samenhang vertonen.

Een persoon als eenheid van lichaam en geest binnen een cultuur

We functioneren als mens als een geheel van denken, handelen, voelen en waarderen. Dat 'waarderen' in de zin van: er een bepaald belang aan hechten of een waarde aan toekennen. Door je als 55-plusser fysiek en mentaal optimaal of 'matig intensief' te belasten, verleg je grenzen: door de taak of activiteit ontwikkel je jezelf, maar gelijktijdig ook je fysieke en mentale coördinatie. Optimaal functioneren doe je door het leveren van een inspanning op driekwart van je maximaal kunnen van dat moment en is gericht op zowel het beleven, leren als ontwikkelen van een activiteit of taak. Die eenheid van lichaam en geest van de mens binnen een cultuur of samenleving, heeft meerdere aspecten.

Functioneren als eenheid van lichaam & geest en van persoon & omgeving(en). We functioneren als een unieke persoon, een 'zelf', met een 'wil' die ons gedrag richting geeft. Onze grenzen zijn gebonden aan fysieke en mentale mogelijkheden en ervaringen in of bedoelingen met omgevingen. Als we willen gaan fietsen en we constateren 'dat het vandaag een mooie, zwoele dag is, met een strakke blauwe hemel en een lichte bries' dan nemen we dat geheel waar als: 'ideaal weer om te gaan fietsen'. Onze zintuigen nemen prikkels waar, maar ook betekenissen of zingevingen (bedoelingen) van een omgeving. Bedoelingen komen van 'buiten' (vanuit een omgeving), betekenissen en het handelen, denken, voelen en waarderen van 'binnen'. Het zijn de reacties op waarnemingen. Hoe meer we als totaal een omgeving waarnemen, hoe adequater, effectiever en efficiënter, we reageren en hoe beter we ons zo'n ervaring zullen blijven herinneren. Zo zal een survivalweek in winterse omstandigheden, waarbij we veel afzien en het samenwerken in een groep onder druk staat, ons optimaal (als 50-plusser) en maximaal (als 30-plusser) kunnen activeren.

Cultuur of samenleving vormt een 'brede' totaalomgeving. De mens is als bioculturele eenheid van cultuur en ons fysieke (genetische) mogelijkheden afhankelijk. Ze werken beide op elkaar 'in' zoals aansprekende ontwikkelingen en intense ervaringen invloed hebben op structuur en functie van hersenen. De kwalitatieve ontwikkeling gebeurt in de loop van

generaties door culturele ervaringen (van 'buiten') en fysieke en mentale mogelijkheden (van 'binnen') van onze (voor)ouders en onszelf. We zijn daarbij volledig aan deze wereld gebonden. Maar wel een vrijheid in gebondenheid.

In een tennisomgeving sla je de bal met een forehand 'in' (fysiek) en dan scoor je een punt (regels=cognitie). Jij, als tennisser, met racket en bal, op een speelveld met een tegenstander, vormen de context of omgeving waarin jouw (tennis)gedrag een bepaalde betekenis of zin heeft. Als je in het bos wandelt en met een tennisracket slagbewegingen loopt te maken, loop je kans te worden opgenomen. Hebben je ouders tot op een redelijk niveau getennist, dan is de kans groot dat jouw leer- en ontwikkelingsproces sneller verloopt en bij dezelfde omvang aan tennisureen een hoger niveau bereikt. Je kunt dus constateren dat op basis van de bioculturele samenhang de ontwikkeling van de mens als soort (de fylogense) zich herhaalt in de ontwikkeling van de mens als persoon (de ontogenese). Genetisch gezien vindt fysieke en mentale ervaringsoverdracht plaats van de ene generatie op de volgende, van ouders op hun kinderen. Waar een generatie of ouderpaar lang over heeft gedaan, blijkt door een volgende generatie vroeg(er), snel(ler) of gemakkelijk(er) in gedrag te worden toegepast. Met ontwikkelen draag je bij aan nieuwe perspectieven of veranderingen ten behoeve van jezelf en de cultuur waarin je leeft.

Bedoelingen van handelingen, activiteiten of taken hangen nauw samen. Je leert geen bewegingen of woorden alleen, maar je leert bedoelingen van bewegingen of betekenissen van zinnen. Denken, handelen, voelen en waarderen (uitdrukken hoe belangrijk je iets of iemand vindt) hangen samen. Denken is deels gebaseerd op zintuiglijke ervaringen. Het geeft beelden van de werkelijkheid en herinneringen aan ervaringen, maar het is ook verbeelden. Dat staat los van de directe werkelijkheid. Het zijn vooral metaforen, kernachtige typering of fundamentele opvattingen die ons denken van 'buiten' beïnvloeden. Handelen is doelgericht bewegen op basis van principes of vuistregels. Om een bal bij softbal te raken moet je bewust de volgende intenties hebben: 'kijk naar de bal' en 'sla de knuppel horizontaal'. In de feitelijke uitvoering van de slagbeweging vinden aanpassingen plaats en doe je het met veel meer bewegingen.

Bij dat persoonlijk handelen is sprake van: eenheid van motorisch/praktisch, sociaal/relatieel en mentaal/cognitief handelen. Met bij elk aspect: emotie en gevoel. Waarnemen en handelen is tegelijk objectief en subjectief. Een muziekinstrument vastpakken, is een objectief gegeven. Samen muziek maken, is een subjectieve ervaring. Het zelf-als-subject is op het zelf-als-object gebaseerd en beide reguleren ons gedrag. Individu

en omgeving zijn objectief en subjectief gezien een eenheid van waarnemen en handelen. Ze vinden gelijktijdig plaats binnen een voor de persoon betekenisvolle omgeving. Je ziet een bal op het gras liggen (objectief). Je loopt erop af en trapt de bal weg omdat je de voetbal zelf en de omgeving als een voetbalgebeuren herinnert en waarneemt (subjectief).

Door slimmer worden krijg je meer of betere cognitieve vaardigheden. Die leiden tot beter motorisch handelen en dat levert (weer) meer cognitie op. Een cyclisch ontwikkelingsproces. Als cognitie achteruit gaat is dat vaak ook met de motoriek het geval. Neurowetenschappelijk gezien is er overstelpend bewijs dat hersenfuncties een leven lang optimaal kunnen (blijven) functioneren, zich in structuur en functie kunnen verbeteren en dat veel bewegen & sporten en veel leren & ontwikkelen daaraan een belangrijke bijdrage leveren. Optimaliseren van je coördinatie vereist het toepassen van beide gedurende een tot twee uur per dag en 'matig intensief'. Zoiets sluit nauw aan bij een fysiek en mentaal actieve c.q. ondernemende, gezonde en zinvolle leefstijl.

Handelingsplan, -besef en -idee vormen de persoonlijke identiteit Met mijn handelingsplan structureer ik mijn handelen in omgevingen, mede op basis van eigen mogelijkheden. Het vereist fysiek-motorische (bewegend handelen) en mentaal-strategische coördinatie. Mijn handelingsbesef is gericht op mezelf, een ontwikkeling en een omgeving. Met mijn handelingsidee voer ik functies en rollen uit binnen clubs, netwerken of samenwerkingsverbanden. Dat doe ik alleen en samen met anderen. Het toekennen van betekenissen en waarderingen is zowel een bewust-onbewust als een dialogisch proces tussen mij (fysiek/mentaal), anderen en een omgeving (cultuur/samenleving).

Naar een totaal van beleven, leren en ontwikkelen

Het sporten na je 55^e, gaat deels 'anders' dan daarvoor. Kenmerken zijn: 'binnen een specifieke club of netwerk zelfstandig, op maat en optimaal sporten en al samenwerkend beleven, leren en ontwikkelen (leren hoe te leren). Dat vindt – zeer waarschijnlijk en zo mogelijk - plaats in een mixgroep, die bestaat uit mannen en vrouwen, beginners en gevorderden op het gebied van een sportvorm, met goede en matige conditie, gezonde sporters en zij die fysieke beperkingen hebben (inclusief chronisch zieken)'. De groep regelt en ontwikkelt en creëert samen een veranderbare activerende sportomgeving. De onderlinge diversiteit bevordert juist het leren en ontwikkelen omdat je elkaar moet begrijpen.

Met dit als voorbeeld zie je dat mensen samen vorm en inhoud geven aan een onderdeel van hun cultuur c.q. samenleving. Het krijgt een collectief karakter door een geheel aan

afspraken, gewoontes en een gedeelde historie. Het is een reactie op gebeurtenissen en ontwikkelingen in de omgeving. Die beïnvloeden ons als persoon, maar ook als generatie. We veranderen hierdoor. Vandaar de gedachte dat de nieuwe generatie senioren (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) 'anders' wil leven, 'anders' ouder wil worden en bijvoorbeeld 'anders' wil sporten of (voort)bewegen, in andere muziek is geïnteresseerd of zich wil manifesteren.

Op maat en optimaal functioneren

Het is in de voorgaande hoofdstukken al enkele keren aan bod gekomen. Een activiteit of taak die op de fysieke en mentale mogelijkheden van iemand is afgestemd maakt een op maat functioneren mogelijk. Aansluitende (leer)ervaringen en resultaten vereisen een optimaal willen presteren. 'Optimaal' is in dit verband: (1) inzet leveren op driekwart van je persoonlijk maximaal fysiek en mentaal coördinatievermogen ('matig intensieve inspanning') en (2) een activiteit of taak, (bijvoorbeeld een sportvorm): beleven of ervaren, leren of verbeteren en leren hoe deze zelf verder is te leren en ontwikkelen.

De aard van de activiteit en de eigen fysieke en mentale mogelijkheden bepalen het uiteindelijk effect. Zo heeft een uur optimaal basketballen een gewenst effect op de coördinatie van een gezonde zestigjarige. Het beoefenen van Tai Chi of bowling op die leeftijd heeft dat effect niet. Ben je ver in de tachtig, dan is de belasting van Tai Chi en bowling fysiek gezien wel optimaal. Een activiteit of taak leren en ontwikkelen is afhankelijk van het plezier dat deze je geeft. Iets als positief beleven gaat aan willen leren en ontwikkelen 'vooraf'. Afwisselend prioriteit geven aan beleven, leren of ontwikkelen stimuleert een fysieke en mentale totaalontwikkeling van 'denken, handelen, voelen en waarderen op een bepaald gebied'.

Met het dagelijkse functionele bewegen, zoals boodschappen doen of musiceren, komen grondvormen van bewegen aan, zoals: wandelen, tillen of dragen, trekken of duwen aan bod. De coördinatie is van een 'gemiddeld' niveau. Het houdt het niveau van functioneren op peil, maar verbetert het niet. Dagelijks 'matig intensief' sporten, zorgt wel voor verbetering en ontwikkeling. Sporten doe je met sportvormen die ontleend zijn aan de competitieve-prestatiegerichte wedstrijdsport, maar nu meer recreatief-belevingsgericht worden ingevuld.

Zelf(standig) problemen leren oplossen

Het vermogen tot zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen, ook wel zelfregulering genoemd, is voor volwassenen vanzelfsprekend. Dit vermogen ontwikkel je een leven lang en is gebaseerd op optimale fysieke en mentale belasting. Je moet er een

zekere inspanning voor leveren om jezelf te ontwikkelen. Mentale coördinatie omvat de kwaliteit van het eigen 'strategisch handelen met visie en overzicht'. Daarmee los je relatief – en afhankelijk van het persoonlijk cognitieve niveau – complexe problemen op vele gebieden op. Problemen variëren in omvang, complexiteit of moeilijkheidsgraad. Een probleem kan zijn: 'op welke manieren kan ik bij basketbal scoren?' Of: 'hoe restyle ik mijn huis?' Voor het op verschillende niveaus oplossen van problemen gebruik je methoden. Dat zijn schema's met vaardigheden die je achtereenvolgens kunt en ook leert te gebruiken. Voor leren en ontwikkelen is het kennen van bedoelingen en principes bij het uitvoeren van activiteiten van belang.

Om (sport)problemen te kunnen oplossen zijn drie basismanieren mogelijk: (A) leren door imiteren/ onbewust nadoen; (B) leren door handelen/bewust doelgericht; (C) leren door conditioneren/van stapje voor stapje naar de hele activiteit ineens. Bij de eerste twee gaat het vinden van oplossingen het eenvoudigst, omdat het meer onbewust of al doende kan plaatsvinden. Een niet al te complexe activiteit of taak voer je direct in z'n geheel uit. Een vorm van totaal-totaal leren, het opeenvolgend herhalen van een geheel. Maar het kan ook afwisselend van een geheel naar een onderdeel daarvan en weer terug naar een geheel. Dat is totaal-deel-totaal leren. Speel volleybal als vier tegen vier. Vervolgens speel je 'een plus een' om samen zo lang mogelijk de bal bovenhands over het net in het spel te houden. Daarna weer vier tegen vier. Tenslotte is er ook een volgorde van onderdeel naar onderdeel tot een geheel. Het deel-deel-totaal leren. De eerste twee leermethoden zijn het meest motiverend vanwege het totaal karakter.

Elk leer- en ontwikkelproces omvat behalve schema's en principes ook werkpatronen. Deze zijn te gebruiken bij zowel meer fysiek als meer mentaal leren en didactisch van aard. Ze worden in combinatie met elkaar toegepast.

1 Sensomotorische cyclus. Achtereenvolgens is sprake van: doen, waarnemen via zintuigen en reageren door gewenst gedrag te tonen. Over het getoonde gedrag ben je tevreden of niet. Als je tevreden bent, probeer je dat gedrag te continueren. Ben je ontevreden, dan kijk je naar het verloop of volgorde bij het uitvoeren of leren van een activiteit, probeer je de oorzaken van het niet helemaal lukken op te sporen en deze daarna te verbeteren.

2 Aandachtscyclus. Een volgorde van bewust proberen te begrijpen door inzichtelijk te leren. Dan te integreren om het geleerde een plaats in je referentiekader te geven en tenslotte leer je kennis en kunde (je vaardigheden) op een bepaald gebied praktisch toe te passen. Voor het leren met inzicht heb je vuistregels of principes nodig. Dat zijn de belangrijkste handelingen die je bewust wilt uitvoeren. Bij het slaan van een softbal bijvoorbeeld: 'kijk

naar de bal en sla je knuppel horizontaal'.

3 Ontwikkelcyclus. Achtereenvolgens en afwisselend: beleven, leren of ontwikkelen. Beleef zelf een activiteit of taak, leer deze beter uit te voeren en ontwikkel op basis hiervan hoe je jezelf iets kunt aanleren of hoe je anderen iets kunt leren. Voor dat laatste gebruik je schema's (zoals overzicht van te leren volleybalvaardigheden), werkpatronen (zoals een cyclus) en vuistregels of principes (of kernhandelingen).

4 Ervaringscyclus. Deze gebeurt in de volgende stappen: (A) ervaar door actief uit te proberen; (B) reflecteer op wat je hebt gedaan; (C) plaats het resultaat in een groter geheel dus theoretiseer of verbind ervaringen aan theoretische inzichten; (D) maak plannen of pas kennis of vaardigheden op een praktijkgebied toe. Ontwikkelen en veranderen gaan samen. In positieve zin betekent het verbeteren (minder ingrijpend) of vernieuwen (meer ingrijpend). Bij vernieuwen wijzigt zowel de inhoud, aanpak als organisatie en stimuleer je het denken en doen op planniveau (vaak opvattingen) en praktijkniveau (vaak acties of activiteiten). Afstemming van beide niveaus op elkaar zorgt voor een consistente praktijktheorie of concept.

5. Veranderingscyclus. (Continu) veranderen gebeurt in de volgende projectstappen.

(A) Maak een groep met een gemeenschappelijk doel die gedurende enige tijd samen aan een taak of activiteit werkt. Gebruik de kwaliteiten van elke deelnemer. Zorg voor een onderlinge taakverdeling en deel ervaringen met elkaar.

(B) Laat iedereen het meer ideale en gewenste gedrag zelf ervaren. De kartrekker heeft een voorbeeldrol. Al doende worden de kenmerken van het meer gewenste gedrag bewust benoemd.

(C) Deelnemers voeren hun taak zo zelfstandig mogelijk uit. Dat vraagt maatwerk en samen ontwikkelen. Met collegiale consultaties of coaching wordt ondersteuning geboden. Het leren binnen een groep wordt op deze manier 'samenwerkend leren'.

(D) Regelmatig vinden evaluaties of beoordelingen plaats, waarin zowel het verloop als het resultaat van de verandering op het gebied van organisatie, aanpak en inhoud nader worden bekeken.

Didactisch jojo'en van theorie naar praktijk en terug

We denken, handelen, voelen en waarderen (ergens een belang aan toekennen) als een geheel op zowel planniveau (opvattingen en/of handelingsaanbevelingen) als praktisch niveau (gedrag). We jojo'en zowel bewust als onbewust tussen beide niveaus. Het wordt je al doende bewust hoe goed je handelingsaanbevelingen in praktijk kunt brengen. Zo ontstaan op vele gebieden min of meer consistente praktijktheorieën die in opvattingen als

'hoofdlijnen' worden geformuleerd en in handelingsaanbevelingen kunnen worden geconcretiseerd. Op zowel plan- als praktijkniveau is dit handelen gebaseerd op fysieke én mentale coördinatie. Bewegen-sporten en leren-ontwikkelen is als bewust gedrag: doelgericht of regelgeleid. Je leert bedoelingen van bewegingen of vaardigheden c.q. activiteiten. Ervaringen met ontwikkelingen resulteren in opvattingen daarover en dat bevordert je persoonlijke kijk op de wereld. Zo heeft de sterke sport- en onderwijsontwikkeling vanaf eind jaren zestig effect op het sport- en leer- en ontwikkelgedrag van de nu 55-plusser. Dat is 'anders' dan van de nu 75-plussert of straks de nu nog 35-plusser.

Samen activerende omgevingen ontwerpen

De nieuwe generatie is, omdat ze in doorsnee beter is opgeleid, sterk op zelfstandig ontwikkelen gericht. Maar ook op dat 'samen doen' of samenwerkend leren en ontwikkelen. De kenmerken van een hierbij aansluitende activerende (sport)omgeving zijn de volgende.

-Het al 'spelend', recreatief (onderling) of belevingsgericht deelnemen aan een sportvorm spreekt 55+ sporters het meeste aan. (Sport)spel- en speelregels worden op de groep en/of individuele sporters afgestemd.

-We zoeken samen oplossingen voor onze sportproblemen en houden rekening met verschillen in sportniveau, conditieniveau of fysieke mogelijkheden en sportinteresse.

-Een 55+ sporter wordt aangemoedigd zich optimaal te belasten en al sportend een sportvorm te optimaliseren. Onderliggend is de nadruk op het bevorderen van de fysieke en mentale coördinatie. Dat geeft een, lichamelijke en geestelijke, totaalontwikkeling.

-De coaching of begeleiding gebeurt onderling en is zo mogelijk indirect, probleemsturend en 'vragend'. De nadruk op beleven, leren en ontwikkelen is een persoonlijke keuze waarmee in begeleiding rekening moet worden gehouden.

Ontwikkelen doe je zelf en samen en ook bij het samen fotograferen, reizen, kunst maken, cursussen geven, Dus in sportclubs, culturele clubs en studie- of ontwikkelclubs. Er is speelruimte nodig voor autonoom, zelfstandig, zelfsturend, zelfverantwoordelijk handelen binnen een samenwerkend leren en ontwikkelen. Dat motiveert, hoe oud je ook bent.

4.2 Fysieke en mentale coördinatie bij het sporten na je 55^e

Ontwikkelen van fysieke en mentale coördinatie is het hele leven van het grootste belang. En zeker na je 55^e. De opbrengst is het hoogst als je dagelijks probeert optimaal te functioneren. Je dus 'voldoende' te belasten. Leren van totaalplaatjes op een bepaald gebied, waarvoor het totaal aan de eigen mogelijkheden en ervaring optimaal wordt ingezet, is sterk aan te bevelen. Ontwikkeling vindt altijd weer op elk niveau plaats.

Een eerste totaalplaatje van het fysieke en mentale

Dagelijks bewegen, viool spelen of sporten kun je op verschillende niveaus van algemeenheid bekijken. Ze geven een volgorde in aandachtspunten aan. Deze verloopt van algemeen of abstract naar specifiek of concreet. Als iets niet (helemaal) naar wens gaat lokt het verbeteren van het meer algemene, het meer specifieke vanzelf uit!

Als eerste aandachtspunt: wat is de bedoeling van de totale activiteit. Ik doe boodschappen om te kunnen eten en drinken, ik speel viool of tafeltennis omdat het denken over en het doen van juist deze activiteit mij plezier geeft. Je leert deze bedoelingen op een bepaald niveau in een bepaalde tijd te realiseren. Het is ook een totaalervaring van een relatief complexe activiteit of sportvorm die motorisch c.q. fysieke, sociale (waarderen van belevingen, ervaringen met coachen en gecoacht worden en tactisch handelen) en cognitieve ervaringen (leren en ontwikkelen op basis van schema's, werkpatronen en vuistregels/principes) omvat. Door leren en ontwikkelen herkennen we nieuwe betekenissen in onze omgeving. Als je piano wilt spelen, moet je de mogelijkheden van de piano kennen, maar pas met de vingers (gedrag) leren we het instrument écht te bespelen (handelen). Zo leren we ook al sportend onze sportwereld te begrijpen. Optimaal actief, fysiek en mentaal, leven is op totaalervaringen gebaseerd en omvat een geheel van inhoud of activiteit als 'wijze van deelnemen'. Een 'bedoeling' van de totale activiteit is nader te specificeren en concretiseren in bedoelingen van vaardigheden en deze in handelingen. Om te tafeltennissen kun je een bal geplaatst met forehand of backhand spelen. 'Geplaatst spelen' is tactisch, want daarmee kun je een tegenspeler 'uit' spelen (of niet) en een (of geen) punt scoren. Je hebt dus technische en tactische vaardigheden nodig om een sportspel te kunnen spelen. De bedoeling van een vaardigheid binnen de context van een sport- of bewegingsactiviteit (hier dus: tafeltennis) is een tweede aandachtspunt. Het slaan met een forehand is een vaardigheid die – en dat is het derde aandachtspunt - uit handelingen en bewegingen bestaat. Handelingen zijn doelgerichte (bewuste of onbewuste) acties. Bij het uitvoeren van een forehand (1) breng je de slagarm wat naar achteren en (2) snel - maar gedoseerd – weer naar voren, (3) je raakt de bal meer of minder voor je om deze naar links (meer voor

je) of rechts (minder voor je) wegspeelt. Bewegen verloopt het gemakkelijkst en je coördinatie is het meest optimaal, als dat bewegen onbewust gaat. Elke vaardigheid bestaat uit essentiële handelingen, die we ook wel kernhandelingen of principes noemen. Als die handelingen niet worden uitgevoerd, wordt het doel of resultaat van de vaardigheid niet of onvoldoende gerealiseerd. Dan is bewuste aandacht nodig voor wat er mis gaat. Bij het slaan bij softbal zijn die principes: (1) kijk naar de bal en (2) sla je knuppel horizontaal op schouderhoogte (een intentie van je). De werkelijke uitvoering gaat overigens vaak niet zo, maar met deze intentie raak je wel vrij zeker de bal. Er is kennis nodig over wat principes binnen vaardigheden zijn, maar ook over leerwerkpatronen en schema's bij een bewegingsactiviteit zijn. Dit alles bij elkaar vormt de inhoud van ons mentale handelen. Het in balans houden van je lijf en de acties die nodig zijn om een bal te slaan vereisen (onbewust verlopende) bewegingen. Dat vereist een bepaalde mate van kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Dit is een vierde en vaak onbewust verlopend aandachtspunt. Naast fysieke coördinatie is – gelijktijdig –mentale coördinatie nodig. Het omvat bewust of onbewust verlopend 'strategisch of tactisch handelen' van jezelf binnen de context van spel- en spelregels.

Beleven, leren en ontwikkelen van totaalplaatjes

Of je nu timmerman wilt worden, vakleraar lichamelijke opvoeding of filosoof, je hebt voor al deze beroepen kennis en kunde ofwel theorie en praktijk nodig. Per beroep zal dat aandeel verschillen. In welke mate je die kennis en kunde verwerft en toepast is afhankelijk van je mogelijkheden, kwaliteiten of competenties. Leren doe je door persoonlijke ervaring en vermogen. Al doende ontwikkel je visie over en opvattingen op een gebied, maar ook 'wat' en 'hoe' er iets in bijvoorbeeld een beroep toe doet. Zo kan een vakleraar veel sportvormen zelf uitvoeren en anderen leren hoe ze zich dat eigen maken. Door dat te doen ontwikkelt zo'n vakleraar zichzelf motorisch en didactisch. Maar dat gebeurt ook bij hen die dat ervaren. Aan de basis hiervan ligt het werkpatroon van 'beleven, leren en ontwikkelen' van een activiteit of een complex van activiteiten. Op elk gebied is daarbij het verwerven van een totaalplaatje nodig. Een plaatje dat zich in de loop van de tijd verbreed en verdiept. Een voorbeeld hiervan is: de fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl - die de nieuwe generatie (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) aanspreekt. Dat kan het volgende plaatje opleveren .

Ik behoor tot de nieuwe generatie ouderen en ben daarom erg op beleven, leren en ontwikkelen ingesteld. Dit betekent dat ik fysiek en mentaal actief en ondernemend wil zijn

op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zoals ik trouwens al heel mijn hele leven ben. Mijn tijdbesteding en beleving is in balans. Naast mijn gezin, familie en vrienden, stel ik sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op mijn mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs wil ik beleven, leren en – op de langere termijn mezelf en samen met anderen - ontwikkelen. Ik probeer op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert mij. Ik fungeer zelf als kartrekker of een kartrekker helpt mij daarbij. De groep doet het regelen en ontwikkelen zelf. Door takenverdelingen zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van iedereen. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen een samenwerkend leren en ontwikkelen te realiseren. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op driekwart van het persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Dat is 'matig intensief'. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit zelf en de wijze van deelnemen mij plezier geven. Dit alles gebeurt in een 55-plus club, waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep realiseert samen een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving'.

De 'mens en zijn omgeving' is als eenheid

Zelfs Louis van Gaal zei het op het laatste WK in Brazilië: 'ik ga uit van de mens als eenheid uit'. De mens is een eenheid of totaalplaatje van lichaam, geest en omgeving(en) c.q. cultuur bij het functioneren op bepaalde gebieden. Een geheel van denken, handelen, voelen en waarderen. Bij dat laatste moet je denken aan het toekennen van meer algemene (bijvoorbeeld vanuit een beroep gedacht) en meer persoonlijke betekenissen en waarderingen. Dat plaatje en het plaatje van het gebied waarop je actief wilt zijn, worden gekoppeld ofwel 'op elkaar gelegd'. Er ontstaat interactie en verandering.

In onze samenleving is met name in de laatste decennia veel veranderd en onze Nederlandse en Europese cultuur is meer multicultureel en veelvormig geworden. De snelheid waarin bijvoorbeeld sociale, economische, technologische veranderingen plaatsvinden verloopt sneller dan in het verleden. Zo'n dynamische samenleving maakt dat ons gedrag en onze visie op of opvattingen op vele gebieden verandert. Tenminste: als we vinden dat we

'midden in de samenleving' moeten blijven staan. Ook al ben je met 'werk' gestopt. Daarom is een actieve leefstijl aan te bevelen en nodig. De oude, vooroorlogse generatie liet zich in het algemeen meer leiden door wat er zich om hen heen gebeurde. Ze was en is meer volgend. De nieuwe en toekomstige generatie van 55-plussers streeft naar actie. Zo mogelijk een leven lang. En dat kunnen we zeker als we met z'n allen gemiddeld langer en gezonder leven. Actief zijn kun je als je jezelf voldoende gezond voelt om zelf gekozen of verplichte activiteiten of taken op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling met enige balans en in beleving voldoende te kunnen uitvoeren. Zinvol voor jezelf, voor anderen en je omgeving. We passen deze instelling toe op het sporten. Onderstrepingen geven de belangrijkste kenmerken aan.

'Ik wil sporten omdat ik deze sportvorm uitdagend en plezierig vindt. Het motiveert mij. Ik wil vooral beleven, maar ook nog optimaal presteren en natuurlijk op maat. Dat wil ik samen doen met sporters van ongeveer dezelfde leeftijd. Het zelf een activiteit regelen en ontwikkelen, maakt het nog leuker. Een kartrekker begeleidt ons. De groep reguleert in principe alles zelf. Sport is voor ons vereenvoudigde wedstrijd sport (kleiner veld, minder spelers, ander materiaal) die we onderling beoefenen. Regels worden op de mogelijkheden van de groep en – zo nodig - op die van individuele spelers afgestemd. Samen een sport beleven door het uitvoeren van een eind(sport)vorm, is het belangrijkste. Naast voldoende beleving gaat het ons om het leren of verbeteren van sportvaardigheden. Ieder op eigen niveau. Het zelf en samen ontwikkelen van een sportvorm op de langere termijn is wenselijk. Dat doe je door elkaar te 'al vragende' te coachen, maar alleen als je dat zelf wilt.

'Matig intensief' bewegen is optimaal als dat gebeurt met driekwart inspanning van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen op fysiek (doelgericht handelen) en mentaal gebied (strategisch handelen). Voldoende intensief sporten en in clubverband is gezond. Het ontspant omdat zowel de sportvorm als de wijze van deelnemen je plezier geeft. Iedereen kan eraan deelnemen: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en matige conditie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen (chronische ziekten). De groep zorgt voor een veilige, verantwoorde en activerende (sport)omgeving.

De keuze van een activiteit én de 'wijze van deelnemen' aan een club activeert de sporter. Het zet aan tot optimaal en op maat bewegen en tot zelfstandig, zelfregulerend en zelfverantwoordelijk handelen. In zo'n 55-plus club staat het samenwerkend beleven, leren en ontwikkelen centraal. De sporter zelf, de medesporter en de kartrekker zoeken samen naar oplossingen van sportproblemen en proberen goed met de verschillen van elkaar in zo'n

club om te gaan. We gaan uit van clubs die voor iedereen toegankelijk zijn. Dit ongeacht leeftijd, of je man of vrouw bent, gevorderde of beginner, valide of minder valide sporter en je kennis- of conditieniveau. Er wordt veilig, verantwoord en inspirerend samengewerkt.

Het totaalplaatje van sportgerichte ontwikkelervaringen

'Beleven-Leren-Ontwikkelen' en 'Bewegen-Sporten' zien we als de twee pijlers van een actieve leefstijl. Ze zijn voor de mens van fundamenteel belang. Sporten is een aspect van het leefgebied 'ontspanning' en 'sport' is in dit verband 'elke bewegingsactiviteit die zich als sportvorm binnen de competitiesport heeft ontwikkeld en die in meer vereenvoudigde vorm (kleiner speelveld, minder spelers en in het algemeen desnoods met meer aangepaste regels) het onderling en op maat sporten, mogelijk maakt'. De essentie - het meest kenmerkende van een competitie-sportvorm - blijft bij die vereenvoudiging behouden. De 55-plusser wil het liefst breed sportgericht bezig zijn en dus wekelijks meerdere sportvormen beoefenen. Wat wel omnisporten wordt genoemd. Als je alleen al de bedoeling of essentie van een (competitie-)sportvorm toepast 'sport' je. Fiets je 'zo hard mogelijk van A naar B' dan sport je. Ook al ben je op weg om een boodschap te doen. Doe je datzelfde om de trein te halen, dan is het fietsen alleen 'verplaatsen van A naar B c.q. het station' en ontbreekt een sportbedoeling. De essentie van de wielersport is: 'zo hard mogelijk een bepaalde afstand fietsen'. Dat doel ontbreekt in het laatste voorbeeld. Dagelijks een tot twee uur 'matig intensief' sporten is een goede aanvulling op veel, gevarieerd, maar qua intensiteit 'gemiddeld' bewegen op een dag. Het is één voorbeeld van een zelf gekozen optimaal actieve, gezonde en zinvolle dagbesteding.

Motorisch – Sociaal - Affectief – Cognitief leren en ontwikkelen

'Ontwikkelen' is te onderscheiden naar gerichtheid en aard. Naar gerichtheid betekent investeren in de toekomst door dat te doen in jezelf, in de relaties met anderen, in de omgeving en in het inspireren van anderen. 'Ontwikkelen' is daarnaast naar aard verschillend: motorisch, sociaal, affectief (gevoel) en cognitief. Leren en ontwikkelen ontstaat door eerst te beleven: een sportvorm direct in z'n geheel uit te voeren. Bijvoorbeeld vier tegen vier volleyballen of floorballen. Spel- en spelregels zijn of worden hierbij aan het niveau van de groep, team of individuele speler aangepast om iedereen op eigen niveau te laten deelnemen. Spelregels gelden als 'verplicht' in toepassing en spelregels 'kunnen' worden toegepast. Bij voetbal mag ik de bal niet met de hand spelen (spelregel), maar het 'man tegen man' spelen kan ik niet of wel doen (spelregel).

Is die beleving van zo'n eindvorm positief, dan wil je zo'n activiteit meestal ook verbeteren.

Elke sportvorm bestaat uit te leren vaardigheden, zoals bij volleybal het bovenhands spelen van de bal, en alle vaardigheden samen zorgen voor een volleybalontwikkeling. Je gaat het spel technisch en tactisch beter spelen. Volleybal is één van de sportvormen die in de Nederlandse sportcultuur redelijk populair is en een plaats heeft gevonden. Doe je aan volleybal, dan conformeer je jezelf voor een stukje aan de Nederlandse sportcultuur. Elke sportvorm en elke beweegactiviteit die je uitvoert draagt bij aan het persoonlijke totale sport- en beweegplaatje ofwel je motorische, sociale, affectieve en cognitieve ontwikkeling. Behalve technische volleybalvaardigheden (motorisch), leer je ook tactisch te spelen en mede- en tegenspelers te begeleiden of coachen (sociaal), motiveer je anderen (affectief); leer je spelregels op de mogelijkheden van elkaar af te stemmen en leer je jezelf en anderen hoe die zichzelf iets kunnen (aan)leren of ontwikkelen (cognitief). Fysieke en mentale ontwikkeling gaan hierbij hand in hand.

De mate waarin die ontwikkeling op een bepaald moment in je bestaan vorm en inhoud kan krijgen, is afhankelijk van je mogelijkheden en je leer- en ontwikkelervaringen tot op dat moment. De keuze van sportvormen en de wijze van deelnemen maken duidelijk welke plaats je in de sportsamenleving of sportcultuur wilt innemen. Wil je presteren, er iets van maken, of zie het sporten gewoon als een kwestie van bezig zijn, je tijd vullen. Bij dat 'iets van maken' kun je denken aan het optimaal willen participeren. Optimaal betekent dan: je matig intensief inspannen door een activiteit of taak op driekwart of vijfenzeventig procent van je persoonlijk maximaal fysiek en mentaal coördinatievermogen uit te willen voeren. Of het 'optimaal' is hangt ook af van de complexiteit van een activiteit of taak. Die is bij fietsen minder dan bij een balsport als volleybal. Dat brengt ons bij de keuze op welk coördinatie- en gezondheidsniveau iemand wil functioneren.

Coördinatieniveaus

Optimaal belasten doe je, zoals gezegd, op fysiek en mentaal coördinatieniveau. We onderscheiden de volgende drie niveaus. Op basaal niveau. Bij wandelen of fietsen gaat het om al verplaatsend je 'evenwicht te behouden'. Dat is een fysieke voorwaarde en kennis van het materiaal of omgeving een is een mentale voorwaarde. Het is vooral 'actie' van jouw lichaam in relatie met materiaal (zoals je fiets). Mentaal gezien gaat het om juist materiaalgebruik en de instelling op het leveren van een duurinspanning.

Gemiddeld niveau. Het naast lichaamsacties reageren op het gedrag van een tegenstander en het zelf meer tactisch handelen, maakt tennis, badminton of tafeltennis wat coördinatie betreft complexer. Van dezelfde orde is dans of bewegen op muziek. Het instellen op de actie van een partner (en andere dansers in je omgeving) en van beide op maat en ritme

van de muziek. Mentaal gezien gaat het om kennen van regels en hoe je welke vaardigheden kunt leren. Hoog niveau. Een doelspel als floorball of streetbasketball is weer complexer omdat het gedrag van mede- en tegenspelers jouw spelgedrag beïnvloedt. Ofwel je tactisch handelen. En dat sluit weer aan bij de spelstrategie van je team. Dat en kennis van hoe jezelf verder kunt ontwikkelen bepaalt het mentale niveau.

De niveaus van coördinatie hangen dus samen met het geheel van: motorisch, sociaal, affectief en cognitief en elk in per activiteit en persoon verschillende mate.

Niveaus van gezondheid

Ook mate van gezond handelen, speelt op vier niveaus. Gezondheid is hier 'breed' opgevat als een streven naar welbevinden in je leven, met anderen en in omgevingen. Alleen al door deel te nemen aan een club (sociaal gezien) en te kiezen voor een sportvorm of een activiteit die je plezier geeft of uitdaagt, functioneer je op gezondheidsniveau 1. Op niveau 2 functioneer je als je daarnaast dagelijks veel en gevarieerd beweegt (fysiek) en onderneemt (sociaal). Dat doe je met een voor je gevoel 'gemiddelde inspanning of belasting': op ongeveer vijftig procent van je mogelijkheden. Niveau 3 bereik je als 55-plusser, wanneer je dagelijks een tot twee uur 'matig intensief' sport of wanneer je een tot drie uur met 'matig intensieve inspanning' leert en ontwikkelt. Op gevoel op driekwart van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Of je jezelf optimaal kunt inspannen hangt ook af van de aard van een activiteit. Een laatste en belangrijkste factor die bijdraagt aan je gezondheid is: de 'wijze van deelnemen' aan een activiteit ofwel het 'functioneren in een club'. Een optimaal participeren daarin brengt je op gezondheidsniveau 4. Op maat en optimaal fysiek, sociaal en mentaal functioneren doe je door te zorgen voor een mix van beleven, leren en ontwikkelen en het aanpassen van regels aan de groep, een team of jezelf. Zelfstandig kunnen sporten vereist enige sport- of bewegingsdidactische kennis. Er is ook mentale inspanning en kennis vereist over 'wat' je 'wanneer' en 'hoe' het beste kunt leren of verbeteren. Daarbij is hulp van je clubgenoten en de kartrekker nodig. Zelfstandig sporten vereist fysieke, sociale en mentale inspanning. In zo'n club is dat, al samenwerkend, het beste mogelijk. Om voldoende 55-plussers bijeen te krijgen is een mixgroep van mannen en vrouwen, gevorderden en beginners, met voldoende en weinig conditie, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen (chronische ziekten), voor de hand liggend. Dat doet een sterk beroep op de sociale vaardigheden van elke deelnemer aan zo'n groep.

Wil en kun je op beide niveaus (van coördinatie en gezondheid) optimaal presteren? Het is een eigen keuze en mogelijk een uitdaging voor actie van jezelf en van anderen in die omgeving.

4.4 Je wordt ouder en wijzer!

Beleven, leren en ontwikkelen heeft alles met je centraal zenuwstelsel c.q. je hersenen te maken. De vorige paragraaf gaf al een beeld van veel ontwikkeling op dit gebied. Voor de 55-plusser het advies: werk een leven lang aan je 'generieke geheugen'. Ontwikkel vooral relatief complexe samenhangen (motorisch, sociaal, affectief en cognitief in samenhang), die het ontstaan en het verbeteren van visie, overzicht en verbanden, zeg maar: je strategisch handelen bevordert.

Hersenen blijven een leven lang optimaal functioneren. Maar er verandert wel wat. Bij ouder worden neemt de kwaliteit van het specifieke geheugen - het zich bijvoorbeeld herinneren van een gebeurtenis of een feit - af. Terwijl het generieke geheugen - het herkennen van samenhangen - daarentegen beter gaat. Dat laatste vermogen zorgt voor 'wijsheid', bekwaamheid of zelfs creativiteit. Waarbij creativiteit het vermogen is om tot 'nieuw' handelen en/of denken te komen. Herinneringen in dat generieke geheugen blijven onverminderd sterk en regelmatige reflectie op eigen gedrag stimuleert zowel bewuste als onbewuste herinneringen. En intuïtie is vooral op het onbewuste gebaseerd. Verouderen heeft dan ook geen invloed op prestaties. Het generieke geheugen zorgt voor: visie, plannen, praktijktheorie concepten, inzicht en overzicht hebt, zelfkennis en vermogen tot relativeren, omgaan met onzekerheden, sociaal en emotioneel stabiel zijn. 'Wijsheid' is samenvattend: het hebben van inzicht in een complexe situatie waardoor optimaal gedrag bevorderd wordt, dat zoveel mogelijk betrokkenen tevreden stemt, en ieders welzijn op het oog heeft. Door fysiek en mentaal actief te handelen, denken, voelen en waarderen blijven onze 'generieke hersenen' zich ontwikkelen. De functiemogelijkheden van het brein worden overigens in belangrijke mate in de jeugd bepaald. Jong geleerd is hier oud gedaan. Maar ook op oudere leeftijd kun - zij het met iets meer inspanning - uiteindelijk net zo goed en alsnog piano leren spelen. Zeker als je meer dan gemiddeld vaardig bent ofwel daarvoor talent hebt.

Het centraal zenuwstelsel inclusief ons brein past zich dus, zowel in kwantiteit als kwaliteit, aan ons functioneren aan. Samenleven met een partner en deelnemen aan vele 55-plus clubs bevordert ons functioneren in samenhang. En die samenhang ligt op het gebied van motoriek (bewegen, sporten), cognitie (kennis en inzicht) en affectie (gevoel). Als de

motoriek voor- of achteruit gaat, dan gebeurt dat ook met cognitie en gevoel. Een actieve en gezonde leefstijl houd je – figuurlijk gesprongen – jong. Doe het volgende....Maak vrienden (zoek sociale contacten), maak muziek (leef ontspannen), zweet (doe aan lichaamsbeweging) en kies je ouders met zorg (vanwege erfelijke factoren).

Hoofdstuk 5 Een plan voor lokale actie

Binnen het 'nieuwe' sporten is de rol van deelnemer (eigen sport- en beweegplan), maar ook die van coördinator (lokaal beleidsplan), kartrekker (sportplan voor de groep) en leefstijlcoach (leefstijlactieplan voor een groep) van belang. Wat houden hun rollen en taken in?

5.1 De rol van coördinator in praktijk

Het lokaal organiseren van 55-plus sportclubs, studie- of ontwikkelclubs en culturele of hobbyclubs is een taak van een coördinator die bij voorkeur verbonden is met ... of aangesteld is door een gemeente of welzijnsstichting. Deze regelt alles wat er op dit gebied lokaal gebeurt en doet dat op basis van een beleidsplan. Een lokale (gemeente)site waarop alles voor deze doelgroep te vinden is, is sterk aan te bevelen.

In dit hoofdstuk herhalen we de 'visie en missie' die bij deze sociale innovatie op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl hoort. Dit is voor de benadering van de doelgroep door een coördinator, kartrekker of leefstijlcoach van belang.

Elke generatie leeft anders. Dat komt door gebeurtenissen en ontwikkelingen in de samenleving. Daarmee veranderen ervaringen. Maar ook onze opvattingen over wat meer of minder belangrijk is. Vijftig jaar geleden was sport niet voor iedereen toegankelijk. Het aantal sportvormen was beperkt en sport was alleen wedstrijd sport in competitieverband. De nieuwe generatie senioren - geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig - de nu dus 54 tot en met 74-jarigen, is een generatie die veel meer sportgericht bezig wil zijn dan de generatie voor haar. Maar daarnaast ook meer prestatiegericht, zelfregelend, individualistisch en die toch ook vindt dat ze in groepsverband sterker is. Een generatie die gemiddeld beter is opgeleid, die werk-zorg-ontspanning-ontwikkeling ziet als leefgebieden waarop ze fysiek en mentaal actief wil zijn in clubs of netwerken. Een leefstijl waarmee ze 'midden in de samenleving' kan (blijven) staan en sporten en ontwikkelen voor haar kernwaarden zijn.

Naar het 'nieuwe' sporten!

Vooraf vanaf eind jaren zestig in de vorige eeuw, heeft de sport zich sterk ontwikkeld. Naast bovengenoemde veranderingen is het aantal sportverenigingen, commerciële sportorganisaties en private sportclubs toegenomen. Is de toegankelijkheid van de sport voor meer doelgroepen (meisjes en vrouwen, minder validen of mensen met geestelijke beperkingen en – last but not least - ouderen) toegenomen. Het competitie-, selectie-, wedstrijd- en prestatiegerichte sporten heeft er een alternatief naast gekregen. Dat

alternatief is: het meer recreatieve, belevings-, op onderlinge wedstrijden en op het samen presteren gerichte sporten. Aanvankelijk werd onder 'recreatief' verstaan: groene spelen, koersbal of knotshockey. Mede onder invloed van het 'spelend leren' in het LO-onderwijs op VO-scholen en in de jeugdsport met haar minisportvormen, is 'sport' nu: 'alle bewegingsactiviteiten die zich als sportvormen binnen de competitiesport hebben ontwikkeld en die in meer vereenvoudigde sportvorm (kleiner speelveld, minder spelers, aanpassen van regels) het onderling en op maat sporten, mogelijk maken'. De essentie van een sportvorm (het/de belangrijkste kenmerk(en)), blijft bij die vereenvoudiging behouden. Dit is de inhoud van het 'nieuwe sporten' door 55-plussers. Maar er is meer dat 'nieuw' is

Eigen baas bij het sporten!

De 75-plusser is tevreden met een plezierige sport- of spelactiviteit (biljarten of koersbal) in een gezellige groep. De 55-plusser heeft andere behoeftes en de kwaliteit om alleen en samen de sportomgeving zo in te richten dat zelfstandig, zelfsturend, zelfverantwoordelijk (zeg maar zelfregulerend) handelen mogelijk is. Om dat handen en voeten te geven is een optimaal beleven, leren en ontwikkelen nodig. Naast de inhoud of sportvorm is dus ook de 'wijze van deelnemen' belangrijk. De nieuwe generatie is doordrongen van de gedachte dat veel bewegen en sporten (in brede betekenis) en ontwikkelen, een leven lang de pijlers van ons bestaan zijn. Ze geniet van activiteiten die 'ontspanning' en 'ontwikkeling' in clubverband omvatten.

Het alleen bezig zijn of het zelf sportvaardig(er) worden, is voor haar onvoldoende. Het jezelf en anderen leren en ontwikkelen hoort daarbij. Alleen binnen zo'n wijze van samenwerking in een 55-plus club, kun je een leven lang het samen sporten volhouden en voorkom je het 'achter de geraniums blijven zitten'. De groep doet het. De kartrekker ondersteunt dat proces. Als je een club kiest zoek je een bewust antwoord op twee vragen: (1) 'welke sportvorm op welke sportgebied vind ik plezierig om te doen? En: (2) 'op welke wijze wil en kan ik deelnemen?'

'Nieuwe' sportvormen

In een doorsnee gemeente is het lokale aanbod aan sportvormen voor 55-plussers beperkt. Binnen een sportvereniging en per gemeente is het aantal potentieel geïnteresseerde senioren eveneens relatief beperkt. De 55-plus korfbalers, voetballers, basketballers en hockeyers zullen in dat geval voor een sportgebied en bijvoorbeeld een of twee bal-/doelsportvormen moeten kiezen. Floorball (www.nefub.nl) is dan een mogelijk samen speelbaar alternatief. Besef dat de mogelijkheid tot golf of een vechtsportvorm verschillende

mensen afkomen. Het is wenselijk de sociaaleconomische status en interesses van 55-plussers in een gemeente of wijkbevolking (bij een grote gemeente) te kennen. De keuze van de voorkeur voor een sportgebied zoals: balsporten (doel-, trefvlak- en slag- en loopsporten), duursporten, vechtsporten, zwem(bal)sporten of sportgymnastiek, gaat vooraf aan de keuze van de sportvorm. Indoorsoftball kan een acceptabele keuze zijn als je vooral voor deelname aan 'slag- en loopsporten' bent. En streetbasketball (drie/vier tegen drie/vier op een half speelveld en basket) als je voor een doelsport bent. Volleybal (vier tegen vier of minivolleybal), badminton of tafeltennis is als trefvlaksport een mogelijk acceptabele keuze. Waterbasketbal of -polo (in de breedte van het zwembad uit te voeren) zijn alternatieve zwemsportvormen. Dat kan in combinatie met het zwemmen van baantjes of aquafitness op muziek. Fiets- of oriëntatietochten (wandelen, nordic walken, duurlopen afgewisseld met klim- of klautervormen) zijn keuzes op het gebied van duursporten. Een vechtsportcombinatie van (technisch) boksen en judo is zowel voor mannen als vrouwen samen meer op maat te maken. De essentie van boksen of judo is: 'het raken' of 'het uit balans brengen' en is dezelfde als in beide wedstrijdsporten. De uitvoering wordt op de groep afgestemd. Bij boksen is dat het 'nét raken van hoofd of romp van de partner' en het stoten gebeurt 'ontspannen en flitsend'. Je staat dan stil en doet het op armlengte afstand van je partner. Judo is vooral een vechtspel 'op de grond' met houdgrepen en 'staand' met been- en heupworpen. Sportgymnastiek is een combinatie van jongleren, balanceren op vaste en bewegende grondvlakken, zwaaien (als er toestellen zijn waaraan of waarmee dat kan), coöperatieve spelen, bewegen op muziek (van zumba tot jazzgymnastiek, afhankelijk van de overwegende leeftijd in de doelgroep) en tai chi. Het zijn hier vooral de coördinatievragende grondvormen van bewegen. Bij alle sportvormen is sprake van 'speelsporten' op basis van een eindvorm (vier tegen vier volleybal) en als wedstrijdje. Het sporten gebeurt in aan elkaar gelijkwaardige teams. Sportniveaus zijn door spelregels (verplicht toe te passen) en speelregels (vrijwillig toe te passen) 'gelijkwaardig' aan elkaar te maken. Om inhoudelijk te willen deelnemen zijn voor de 55-plusser de volgende motieven van belang: 'bewegen om het bewegen', 'bewegen om plezierige samen een sport te beleven' en 'bewegen om te presteren'. Om te willen deelnemen vanwege de 'wijze van deelnemen' aan een club, is het motief 'samenwerkend leren en ontwikkelen' van belang.

Zelf beleven, leren en ontwikkelen!

De keuze van een sportclub wordt behalve door de keuze van een sportvorm ook bepaald door 'de wijze van deelnemen'. Zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk kunnen handelen is daar één belangrijk aspect van. Hiervoor zijn herhalende cycli nodig van beleven

(een tafeltennis spel). Als die beleving voldoende en positief is, wil je ook de technische en tactische vaardigheden van dat sportspel beter leren spelen. Over wat langere tijd gezien, wil je het sportspel alleen en samen verder kunnen ontwikkelen. Bij dat leren en ontwikkelen gaat het om: motorisch (sport(spel)vaardigheden), sociaal (tactisch, elkaar coachen) en cognitief (oplossen van tafeltennisproblemen). Een deelnemer bepaalt zelf of en wat hij of zij op een bepaald moment – in een time out of na afloop van een partijtje- wil leren en geeft dat aan. Voor leren en ontwikkelen zijn schema's, werkpatronen en (spel- of sport)principes van belang. Een 'schema' is bijvoorbeeld een overzicht aan speltactische handelingen. Een 'werkpatroon' is bijvoorbeeld de 'totaal-deel-totaal leer methode'. Twee teams spelen 'vier tegen vier floorball' ('totaal'). Een team merkt dat ze hun 'doel onvoldoende afschermen en de ballen er achter elkaar invliegen' (een sportspelprobleem). Om dat te verbeteren mag het andere team enkele keren achter elkaar een aanval opzetten en afronden terwijl het 'lerende team' alleen verdedigt ('deel'). Dan wordt weer vier tegen vier gespeeld ('totaal'). 'Principes' zijn essentiële handelingen om de bedoeling van een sportvaardigheid te realiseren. Als je bij soft- of honkbal een bal 'goed' wilt raken: (1) blijf dan naar de bal kijken en (2) zorg dat je de knuppel 'horizontaal' - op schouderhoogte - naar de bal toe beweegt.

Medesporter of kartrekker begeleidt of coacht indirect. Stel vooral vragen om een ander zijn sportprobleem in principes zelf te laten oplossen. Geef, als dat niet lukt, elkaar een aanwijzing. Een sportprobleem hangt samen met het eigen sport- of coördinatie niveau en de sportinteresse (het 'goed' willen presteren). En de vraag is dus: hoe belangrijk is het probleem voor de sporter op dit moment in het leer- en ontwikkelproces? Als je de bal bij het dribbelen steeds verliest, is het 'doelen in beweging' niet belangrijk. Maar wel het eerst meer 'balvast' gaan dribbelen. De kartrekker, een meer deskundige medesporter, geeft het voorbeeld, doet voorstellen en stimuleert het elkaar ondersteunen. De hier beschreven 'wijze van deelnemen' motiveert deelnemers door de nadruk op het 'samenwerkend leren en ontwikkelen' als deelnamemotief. Dat leren richt zich op het volgende.

A Ontwikkelen van fysieke en mentale coördinatie!

Sporten of een sportvorm uitvoeren vereist fysieke coördinatie om het handelen doelgericht te laten verlopen. Het is de enige lichamelijke voorwaarde (naast: kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid) die een leven lang van belang is en beïnvloed kan worden. Alle menselijke activiteiten, dus ook het sporten, vereisen een mentale coördinatie om strategisch te kunnen handelen bij een activiteit of taak. Je hebt daarvoor kennis en inzicht nodig over bijvoorbeeld sportregels, over hoe je sportvaardigheden kunt leren, over

je bij een sportvorm op verschillende niveaus tactisch kunt handelen en over het zelf leren en ontwikkelen van een sportvorm en hoe je anderen daarbij goed kunt coachen. De aandacht voor beide coördinatievormen gaan over een totaalplaatje: zoals een sportvorm uitvoeren (beleven) en (motorisch, sociaal en cognitief) leren en ontwikkelen. Een samenhangend geheel van kennis en kunde. Eigenlijk word je al sportend dus ook nog slimmer! Of: als je slimmer wordt, ga je ook beter sporten! Dat doe je op een bepaald niveau.

B Sporten op maat en met verschillen in de groep omgaan!

Als fysieke en mentale mogelijkheden van een groep of van individuen veranderen, is afstemming van de sportvorm daarop belangrijk. Sporten op een kleiner veld of met lichter materiaal maakt floorball en klein terreinvoetbal, zonder of met boarding, aantrekkelijker. Dat heet sporten op maat. Neem een fietsclub van 55-plussers die er wekelijks samen op uit trekt. De een fietst op een mountainbike en de ander op een gewone of elektrische fiets. Ze leggen dezelfde afstand af, met dezelfde snelheid, maar op basis van een verschillend niveau. Als zo'n fietsgroep groot genoeg is, kun je ook maandelijks een keer in twee groepen van start gaan. De ene groep fietst bijvoorbeeld 40 en de andere groep 60 km.

C Optimaal sporten!

Sport is een groot deel van je leven: het je fysiek maximaal belasten, door training jezelf op niveau brengen en daar lang houden. Vanaf ongeveer je 35^e jaar is het verstandig om meer optimaal in plaats van maximaal te willen sporten. En zeker na je 55^e is het voldoende als je dat op driekwart van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen doet. Ofwel 'matig intensief' sporten en dat een tot twee uur volhouden. Na je 65^e liefst dagelijks. Een passende sportvorm zorgt voor voldoende belasting en dat is per persoon verschillend. Voor de ene zestigjarige is dat tafeltennis en voor de ander streetbasketball. Het gaat nu niet meer om trainen, maar om ontwikkelen. Van 'optimaal' is sprake als je, gegeven je mogelijkheden, nog zoveel mogelijk uit een sportvorm weet te halen. Fysiek en mentaal, dus ook zowel qua beleving, leren als ontwikkelen. In een club van generatie- of leeftijdgenoten bestaan (soms grote) onderlinge verschillen in sport-/coördinatie-niveau en in sportinteresse (bv. meer prestatiegericht zijn of meer 'voor de gezelligheid' deelnemen). Met die verschillen leert een groep al doende om te gaan. Ze kiest haar eigen sport- en spelvormen en de spel-, speel- en organisatorische regels. Zo kan bij volleybal - voorafgaand aan een partijtje - de individuele spelregels zijn: dat een speler (a) de bal direct door- en overspeelt; (b) eerst vangt en dan bovenhands doorspeelt of (c) steeds vangt en doorgooit. Binnen een team speel je op deze

manier op drie niveaus samen.

Creëren van een 55-plus sportclub in voldoende omvang

Als je een club naar een leeftijdscategorie samenstelt (zoals hier 55-plus) dan is de consequentie dat iedereen moet kunnen deelnemen: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, goede en matige conditie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen, zoals chronische ziekten. Maar ook ongeacht milieu, opleiding of beroepservaring. Aan deze clubs is grote behoefte. Zo'n selfsupporting club moet dan wel iedereen een veilige, verantwoorde en activerende sportomgeving bieden om hen dat een leven lang te laten volhouden. Het is te verwachten dat deze clubs vooral 'buiten' het verband van een sportvereniging of commerciële sportorganisatie gaan ontstaan. In een sportvereniging zie je bij de veteranen alleen gevorderde mannelijke of vrouwelijk sporters. Beginners en gezamenlijk sporten 'hoort' (nog) niet bij de sportvereniging. Ook de 'vaste' wedstrijd sportregels staan het 'sporten op maat' in de weg.

De wijze waarop de 55-plusser wil leven. Voor de coördinator!

Stel je voor dat je, als coördinator, op lokaal niveau en in een stagesituatie, aan de slag gaat en je van de doelgroep het volgende afweet.....'Ik wil fysiek en mentaal actief en ondernemend zijn op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zoals ik dat al mijn hele leven ben. Mijn tijdbesteding en beleving is in balans. Naast mijn gezin, familie en vrienden, stel ik sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op mijn mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs wil ik beleven, leren en – op de langere termijn mezelf en samen met anderen - ontwikkelen. Ik probeer op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert mij. Een kartrekker stimuleert ons daarbij. De groep wil het zelf doen. Conditie voor ons functioneren creëren we zo mogelijk zelf. Door takenverdeling zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van iedereen. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen een samenwerkend leren en ontwikkelen te realiseren. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op 75% van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit én de wijze van deelnemen je plezier doen. Dit alles gebeurt in een 55-plus club,

waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep zorgt voor een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving.

Lokaal onderzoek

Een lokaal inventariserend onderzoek door de coördinator is aan te bevelen. Zie voor verdere informatie hierover paragraaf 7.2. Breng de lokale (sport)clubs in beeld in de zin van aantal en kwaliteit van sportverenigingen, commerciële sportorganisaties en private sportclubs (of informele clubs) in een (deel van een) gemeente. Geef een kwaliteitsoordeel over het deelnemen door 55-plussers. Een voorbeeld hiervan is te vinden op de site www.oldaction.nl bij de link SPORTEN OP MAAT IN bv. ERMELO. Bezoek en/of bel de clubs en maak een samenvattend verslag van je inventarisatie. Bepaal welke sportclubs lokaal nog wenselijk zijn en – in overleg - per sportclub waarin kwaliteitsverbetering mogelijk is. Plaats dit geheel op een deelsite van de gemeente of een welzijnsorganisatie.

5.2 De rol van kartrekker in praktijk

Kartrekkers hebben een sleutelrol bij het zelfstandig, samen, op maat en optimaal en sportgericht, beleven, leren en ontwikkelen. Hun invloed staat of valt met hun kijk op sport en de wijze van sporten van 55-plussers.

Vanaf 1970 groeit het aantal sportvormen (van voetbal en judo tot darten en yoga) en wordt de sport op steeds meer verschillende manieren beoefend (bijvoorbeeld om te presteren of om fit te blijven). Sporten is ook spelen en op een veelvormige en veelzijdige manier. Het deelnemen aan sport is niet voor iedereen en op elk moment mogelijk of gelijk. Sporten doen mannen en vrouwen vaak gescheiden. Sporters met fysieke beperkingen vallen daar weer buiten en hebben een hele beperkte sportkeuze. Word je ouder, dan is de sportkeuze ook beperkt en/of zijn de condities niet optimaal. Het overheersende competitief, prestatie- en wedstrijdgericht sporten biedt geen ruimte voor individuele aanpassingen. Binnen de meer recreatieve en belevingsgerichte sport kun je wel zelf de regels vaststellen en is de organisatie vrijer. Dit 'vrij sporten' kan in principe zowel binnen als buiten een sportorganisatie of sportvereniging plaatsvinden. Zo mogelijk zelfstandig, alleen of samen, op maat en optimaal. Sporten en bewegen hebben alleen effect als je dat wekelijks meerdere keren doet. Na je zestigste zo mogelijk dagelijks gedurende een of twee uur. Dan moet er ook wel sprake zijn van een 'matig intensieve inspanning' om je conditie voldoende te kunnen beïnvloeden. Dat betekent op driekwart of 75 procent van je persoonlijk maximaal

coördinatievermogen. De enige lichamelijke conditievoorwaarde die dan relevant is.

De huidige generatie van ongeveer 55 tot 75 jaar, heeft zelf ervaring met die veelvormige en veelzijdige sport of heeft er kennis van genomen. Het is dan ook de eerste generatie die graag zo lang mogelijk relatief intensief en 'lang' wil blijven sporten. De oude generatie heeft vaak een andere instelling. Een wedstrijd spelen is voor hen oninteressant, het verleggen van grenzen is onnodig, plezierig samen spelen – maar liever niet intensief - is voldoende en daarbij is de keuze van de spelvorm niet zo belangrijk. Bewegingsprogramma's zoals GALM, bedoeld voor de niet-actieve oudere, of Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), zijn op deze laatste groep afgestemd. 'Als je maar – en vooral samen- beweegt. De wekelijkse bewegingsactiviteiten zijn beperkt en de aard van een activiteit is niet primair op de coördinatie gericht.

Afstemmen op maat

De noodzaak tot meer sporten op maat begint, fysiek gezien al, zo rond je 35^e jaar. Voor sommigen eerder en voor anderen pas veel later. In ieder geval zeer waarschijnlijk en voor iedereen vanaf je 55^e. Je wordt vaak blessuregevoeliger. Afstemmen van een sportvorm betekent dat je een andere sportvormvariant kiest of een sportvorm verandert. In plaats van bijvoorbeeld voetbal kies je nu voor voetbaltennis of je speelt vier tegen vier. De sportvorm wordt hoe dan ook meer op je mogelijkheden afgestemd. Die afstemming is gericht op je sportniveau, je inspanning of de belasting waarmee je sport en de manier waarop je sport (meer prestatiegericht of meer op gezellige samen sporten gericht).

De sport zelf krijgt steeds meer oog voor het aanpassen van sportvormen aan bepaalde doelgroepen. Bij sporten in competitieverband kun je dat met leeftijdgenoten doen (denk aan 35+- en 45+-competities) of bewust op een lager sportniveau gaan spelen. Alleen als je onderling sport (geen competitie dus) biedt dat de mogelijkheid om zelf regels aan te passen en de sportvorm meer op maat te maken. Bij teamsporten moet je dan wel genoeg sporters vinden die dat samen op een andere manier willen doen. Bij meer individuele sporten zoals hardlopen, fietsen, zwemmen, wandelen of sporten in kleine groepen, zoals bij badminton, tennis of tafeltennis, zijn die afspraken wat sneller en makkelijker te maken.

Sportvormen veranderen om er meer van te leren

Een sportvorm moet voor elke doelgroep (lees: leeftijdsgroep) uitdagend zijn. Leren van een sportvorm motiveert en niet elke sportvorm is daarvoor geschikt. Floorball of unihockey beslist wel en fietsen door het bos en over de hei vinden velen aantrekkelijker dan spinning op een stilstaande fiets. Enige complexiteit en op maat boeit. Motieven om te sporten

verschillen vaak. Het is belangrijk om dat binnen een groep van elkaar te weten en op elkaar af te stemmen². Drie tegen drie basketballen op een half speelveld bevat nog steeds de essentie van de wedstrijdsport basketbal en maakt het mogelijk op verschillende niveaus te sporten.

Bij het vrij sporten kun je alleen of samen met anderen bepalen welke spelregels (daar moet je aan houden) en speelregels (daar mag je van afwijken) nodig zijn. Een sportvorm kan daardoor beter op de mogelijkheden van de groep en van de individuele deelnemer worden afgestemd. Neem de afstemming op jouw sportniveau. Fiets je bijvoorbeeld 40 kilometer op een gewone fiets met een gemiddelde snelheid van 20 kilometer per uur of doe je dat op een racefiets met een gemiddelde snelheid van 25 kilometer per uur? Speel je volleybal dan mag de ene speler de bal eerst vangen en deze daarna bovenhands doorspelen. Een andere speler in dat team doet dat direct. Die afspraken worden vooraf onderling gemaakt en maken het samen een wedstrijdje spelen, ondanks de niveauverschillen, mogelijk.

Neem de afstemming op de manier waarop je wilt sporten. De een wil mooi samenspelen en de ander wil vooral winnen. Voetbal dan zonder keeper. Er wordt zeker meer en makkelijker gescoord. De spanning van het kunnen winnen is groter. Tegelijk probeer je als team tactisch beter (dus mooier) te spelen.

Het is van belang de inspanning of inzet van je coördinatie af te stemmen op de eigen fysieke mogelijkheden. Voldoende inspanning betekent je houden aan de '75-procentregel'. Stel je wilt nadrukkelijk met hardlopen je uithoudingsvermogen op peil houden. Ook dan geldt de '75-procentregel'. Dan is een gemiddeld optimale inspanning als volgt vast te stellen. Je maximale hartslag is 220 min je leeftijd van bijvoorbeeld 60 jaar en daar 75 procent van. De gewenste hartslag ligt dan rond de 120 slagen per minuut. Stel tijdens het sporten regelmatig even vast of je dit ook bereikt. Omdat vooral coördinatie en - in een wat minder mate - uithoudingsvermogen bij het ouder worden belangrijk zijn, is het wenselijk om sportvormen te beoefenen die daar een sterk beroep op doen. Dat zijn ook relatief complexe sportvormen en spelsporten in het bijzonder. Op maat sporten betekent dat de ene vijftigjarige beter kan gaan basketballen en een ander beter zaalcurling kan gaan spelen. Sporten zoals hier beschreven is zeker anders, dan we gewend zijn. Gevarieerd en afgestemd op onze mogelijkheden en naast het beleven ook op leren en ontwikkelen gericht. Sporten is op deze manier op elke leeftijd een uitdaging.

De aanpak van de kartrekker in het algemeen

De nadruk ligt op het al 'spelend' sporten, het meer belevingsgericht sporten. Maar ook bij dit onderling sporten staat het spelen van wedstrijden centraal. De spel- en speelregels

worden daarbij op de groep en/of individuele sporters afgestemd. Competitie ontbreekt. Het gaat vooral om het samen plezier hebben in een sportvorm: het sporten om het sporten. De sporter en de kartrekker, als deskundige medesporter, proberen vaak zelfstandig oplossingen te vinden voor de eigen sportproblemen of daarmee medesporters te helpen. Er ontstaat zo samenwerkend leren. Die oplossingen zijn op maat en afgestemd op de eigen mogelijkheden (vooral sportniveau, conditieniveau en manier van sporten) en maken optimaal sporten mogelijk. Jong en oud, man en vrouw, gevorderde en beginner, valide en minder valide, met een goede en matige conditie, moeten samen verantwoord en veilig kunnen sporten.

De kartrekker stelt zich begeleidend en probleemsturend op en doet dat vooral vragenderwijs. Het leren en ontwikkelen gebeurt in zich herhalende vaste patronen van: beleven/ervaren van een sportvorm, aandacht voor en leren van vaardigheden van zo'n sportvorm en ontwikkelen of 'leren hoe te leren'. Het door toepassing van een schema, werkpatroon of vuistregel het verder leren vorm en inhoud te geven. Zie de voorbeelden op de site www.oldaction.nl bij SPORT ONTWIKKELEN. Het is aan te bevelen periodiek met de groep te evalueren. In hoeverre hebben we onze gezamenlijke en individuele sportproblemen kunnen oplossen? Of: hoe tevreden zijn we met de inhoud en het verloop van de happenings?

Wat doet een kartrekker verder?

Werft persoonlijk deelnemers binnen, maar zo mogelijk ook van buiten de vereniging; tip: zoek in het verenigingsarchief naar oud-leden. Deelt uit en verzamelt inschrijfformulieren na een telefonisch verzoek daartoe. Regelt in samenspraak met de club de toegankelijkheid van de accommodatie, het materiaal en de faciliteiten (kantinegebruik, verbandmateriaal/AED). Over de huur van een accommodatie zelf maken de sportorganisatie en de coördinator afspraken. Zorgt voor veilig en verantwoord sporten en stemt in samenspraak de sportvorm af op de groep. Heeft kennis van eerste hulp bij sportongevallen en reanimatie. Stimuleert het elkaar coachen. Houdt bij afwezigheid of ziekte contact houden met de deelnemer.

De aanpak van een happening

Een sportvorm kan op de volgende manier in een bijeenkomst of happening inhoud en vorm krijgen.

Inleiden, inwerken, inlopen, inspelen enz. is vooral gerichte op het gevoel krijgen voor de betreffende activiteit: balgevoel, tempogevoel, inspanningsniveau e.d. Uitvoering in tweetallen stimuleert elkaar en ook de afstemming. Speelse inleidingen hebben voorkeur.

Duur: ongeveer 10 minuten.

Blok 1. Laat een activiteit in z'n eindvorm uitvoeren. Verwijs naar spel- en speelregels (zoals die vorige keer golden). Bij spel: speel een 'kleine' eindspelvorm (afhankelijk van de spelvorm: vier tegen vier, twee tegen twee, een tegen een). Eindig met een time out waarin de activiteit samen wordt bekeken. Analyseer het op de mate van afstemming voor ieder persoonlijk. Sluit de activiteit voldoende aan op mijn mogelijkheden wat (1) fysieke inspanning betreft, (2) mijn sportniveau en/of (3) mijn manier waarop ik wil sporten (bijvoorbeeld: willen winnen of fit blijven). Verander spel- en/of speelregels om ieders persoonlijke deelname te kunnen realiseren. Duur: 15 minuten.

Blok 2. Ga door met de activiteit en de veranderde spel- en speelregels. Verzoek de deelnemers als ze dat willen om al spelend een aandachtspunt voor zichzelf te verbeteren. Eindig eventueel met een time out waarin de sporters in tweetallen de uitvoering van hun eigen activiteit met elkaar bespreken. Bespreek – eventueel gezamenlijk - hoe techniek of tactiek in een basisspelvorm of oefening specifieke aandacht kan krijgen. Duur 35 minuten. Bespreek kort met de hele groep het verloop. Wat ging naar wens, wat is nog lastig, wat is een aandachtspunt voor de volgende keer voor mij persoonlijk en als team?

Vooraf en rondom regelen

Elke kartrekker ontvangt een deelnemerslijst en informatie over de deelnemers en kopieert deze voor zichzelf. De deelnemers ontvangen van de kartrekker een adressenlijst. Elke deelnemer *kan* aan het begin van de eerste bijeenkomst een conditietest doen als daarom bij de inschrijving is verzocht. Zo'n test omvat een wandel- of looptest (bij duursporten), een speltest (bij balsporten) en/of een krachttest (bij zelfverdedigingssporten). De beoordelingspunten van bijvoorbeeld drie sport- of beweegniveaus worden onderling vastgesteld. Het zijn in ieder geval positief geformuleerde gedragsbeoordelingen tot wat een deelnemer in staat is. De kartrekker voert de beoordeling uit. De deelnemer kan ook zichzelf beoordelen ter vergelijking met die van de kartrekker. De deelnemers vormen in elke bijeenkomst duo's die elkaar in elke bijeenkomst helpen of coachen. Het is van belang dat bij elke cursus verbandmateriaal snel te vinden is en dat je weet waar een AED-apparaat te vinden is. Het kunnen reanimeren is bij de kartrekker, in de groep en/of in de buurt van de sportplek snel te regelen. Het paraat hebben van een mobieltje met o.a. een telefoonnummer van een huisarts, is aan te bevelen. Samen na afloop wat drinken en napraten hoort erbij.

Van een organisatie waartoe de 55-plus sportclub behoort verwachten we: instemming met de beschreven aanpak voor deze doelgroep; de bereidheid een kartrekker te zoeken; het helpen werven van deelnemers o.a. door het ter beschikking stellen van adressen van oudere sporters c.q. oud-leden; het plaatsen van een aangeleverde advertentie in het clubblad of op de clubsite; het beschikbaar stellen van accommodatie, spel- en verbandmateriaal, kleedkamers en kantine. De kartrekker werft en bij voorkeur persoonlijk de potentiële deelnemers. Zowel van binnen als van buiten de vereniging; deelt infoformulieren uit en verzamelt de inschrijvingen (met een extra impuls voor deelname); regelt de toegankelijkheid van de accommodatie, het materiaal en de faciliteiten (over de huur van een accommodatie en materialen maken de sportorganisatie en de coördinator afspraken); stimuleert het veilig, verantwoord sporten en het elkaar coachen; houdt bij afwezigheid of ziekte contact met de deelnemer; zorgt bij eigen absentie dat de rol van kartrekker wordt overgenomen. De kartrekker kan voor zijn/haar taak met behulp van OldAction worden geschoold. Zie www.oldaction.nl bij WERKWIJZE de leidraad voor zelfontwikkeling.

Na afloop van een periodeactiviteit evalueren deelnemers, kartrekkers en coördinator het verloop en de resultaten van een cursus.

De deelnemers betalen alleen de werkelijk gemaakte kosten zoals huur van veld en/of zaal, advertenties en een eventuele onkostenvergoeding van de kartrekker(s). Het is redelijk om de kosten tot drie euro per keer te beperken.

De wijze waarop de 55-plusser wil sporten. Voor de kartrekker!

Stel je voor dat je, als kartrekker, in een stagesituatie samen met een groep aan de slag gaat en je het volgende van hun volgende interesse afweet.....'Ik wil sporten omdat ik deze sportvorm uitdagend en plezierig vindt. Het motiveert mij. Ik wil vooral beleven, maar ook nog optimaal presteren en natuurlijk op maat. Dat wil ik samen doen met sporters van ongeveer dezelfde leeftijd. Het zelf een activiteit regelen en ontwikkelen, maakt het nog leuker. Een kartrekker begeleidt ons. De groep reguleert in principe alles zelf. Sport is voor ons vereenvoudigde wedstrijd sport (kleiner veld, minder spelers, ander materiaal) die we onderling beoefenen. Regels worden op de mogelijkheden van de groep en – zo nodig - op die van individuele spelers afgestemd. Samen een sport beleven door het uitvoeren van een eind(sport)vorm, is het belangrijkste. Naast voldoende beleving gaat het ons om het leren of verbeteren van sportvaardigheden. Ieder op eigen niveau. Het zelf en samen ontwikkelen van een sportvorm op de langere termijn is wenselijk. Dat doe je door elkaar te 'al vragende' te coachen, maar alleen als je dat zelf wilt.

'Matig intensief' bewegen is optimaal als dat gebeurt met driekwart inspanning van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen op fysiek (doelgericht handelen) en mentaal gebied (strategisch handelen). Voldoende intensief sporten en in clubverband is gezond. Het ontspant omdat zowel de sportvorm als de wijze van deelnemen je plezier geeft. Iedereen kan eraan deelnemen: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en matige conditie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen (chronische ziekten). De groep zorgt voor een veilige, verantwoorde en activerende (sport)omgeving.

Een verantwoording en toepassing van het voorgaande is voor de kartrekker te vinden in 'Sport op Maat' (2010) en voor de coördinator in 'Activo's doen het anders, op maat en zeker nu hun vijftigste' (2012). De site www.oldaction.nl bevat een verdere uitwerking in theorie en praktijk op basis van inmiddels veel praktijkervaring. Wil je jezelf – voor of tijdens het kartrekker-zijn van een 55-plus sportclub - scholen voor dit 55-plus werkveld? Maak dan gebruik van de Leidraad voor Zelfontwikkeling bij WERKWIJZE op genoemde site.

5.3 Fasen in (sport)clubontwikkeling

Is er eenmaal een sportclub geformeerd, dan is een ontwikkelproces van zo'n club en haar deelnemers in drie fasen mogelijk. Dat begint met de keuze van sportgebied(en) en sportvorm(en). Vervolgens is de vertaling naar maatwerk en het hierbij optimaal functioneren als groep van belang. Tenslotte gaat het om het zelf(standig) organiseren en ontwikkelen en daarbij is toepassing in afwisseling van beleven – leren – ontwikkelen absoluut nodig.

HBO-opleidingen hebben een op 'nu en de toekomst' gerichte visie op 55-plus Sport & Leefstijl. Vanuit dat perspectief gaan studenten met een opdracht vanuit de opleiding op stage en ervaren ze dat tussen wens en werkelijkheid verschillen bestaan die pas op termijn te veranderen zijn. Afhankelijk van eigen mogelijkheden en de stagetaak kiezen ze voor toepassing van enkele aspecten uit een ideaalplaatje en proberen dat geleidelijk te verbreden (meer aspecten realiseren) of te verdiepen door een aspect uit te werken of te variëren.

Lokale sport- en bewegescoördinatie

Een lokale coördinator is een zelfstandig werkende vrijwilliger of betaalde functionaris, die op verzoek van de gemeente, een aan de gemeente gelieerde (welzijns)stichting of als een zelfstandige ondernemer zich specifiek richt op het inventariseren of opzetten van 55-plus

sport- en ontwikkelclubs (inclusief hobby of culturele clubs). De coördinator maakt gebruik van of werft kartrekkers. Dat zijn meesportende en meeontwikkende professionele of ervaren deelnemers. De coördinator begeleidt hen bij de ontwikkeling van hun club door onder andere regelmatig werkoverleg te organiseren, waarin ze ervaringen met elkaar kunnen delen en ook indirecte scholing kan plaatsvinden. Kartrekkers kunnen professionals zijn bijvoorbeeld: vakleraren LO, combinatiefunctionarissen of sport(bege)leiders.

Waar treffen we 55-plussers aan?

We vinden ze binnen sportverenigingen in veteranenteams of – groepen en individueel binnen commerciële sportorganisaties zoals sportscholen. Verder in private sportclubs en clubs voor Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). De nieuwe generatie (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) wil meer sportgericht bewegen. Dat betekent bestaande sportvormen onder vereenvoudigde condities, zo nodig met aanpassing van spelregels en onderling te beoefenen. Het 'beleven' krijgt nadruk, maar ook presteren kan een keuze zijn door ook te leren en (fysiek en mentaal) te ontwikkelen. Een inventariserend onderzoek naar lokale (en directe omgeving) sportmogelijkheden voor 55-plussers is aan te bevelen. Dan zie je ook wat er lokaal nog aan mogelijkheden ontbreekt. Geef dan ook per 55-plus sportclub een kwaliteitsoordeel op de volgende punten.

1. Is de sportvorm veranderd om een op maat sporten mogelijk te maken? 2. Wordt er rekening gehouden met verschillen in sportniveau, de gewenste optimale inspanning en de manier waarop kan worden gesport (bv. sporten voor de gezelligheid of om te presteren)? 3. Is zelfstandig samen (kartrekker en groep) organiseren en beleven, leren, ontwikkelen mogelijk? 4. Is de intentie van de groep vooral gericht op het goed omgaan met verschillen van elkaar en op samenwerking? 5. Is de overheersende instelling op het sporten recreatief-belevingsgericht met behoud van het sportgericht presteren?

Het overzicht aan mogelijkheden en de kwalificaties voor de doelgroep kunnen het beste op een (deel)site van bijvoorbeeld de gemeente worden geplaatst. Het is te verwachten dat de nieuwe generatie veel eigen private sport- of ontwikkelclubs creëert die zichzelf reguleren en ontwikkelen. Deze kunnen buiten, maar ook binnen bestaande organisaties bestaan. Zo'n club heeft een 'status aparte', dat wil zeggen: regelt het benodigde materiaal, de accommodatie en zet zich samen in voor het met elkaar beleven, leren en ontwikkelen. Ze zal veel zelf moeten uitzoeken en hierbij kan zowel de kartrekker als coördinator als aanjager fungeren.

Stappen in de coördinatie van clubs op lokaal niveau

1. Opzet en ontwikkeling bij voorkeur in kader van gemeentelijk en/of welzijnsbeleid. Voer een lokaal inventarisatie(onderzoek) naar de 55-plus sportmogelijkheden en de 75-plus beweegmogelijkheden in Sittard. Zie voor 'Vormgeving van lokaal onderzoek' bij WERKWIJZE. Geef per sportclubs een typering van de kwaliteit. De aspecten hiervoor zijn eerder genoemd en hiermee krijgen potentiële deelnemers een beeld van wat ze kunnen verwachten van activiteiten en wijze van deelnemen bij een sport- of beweegclub.
2. Plaats deze inventarisatie met typering c.q. kwalificering op een (deel)site van gemeente of welzijnsorganisatie en promoot het bezoek hieraan door de 55-plus groep.
3. Voer – eventueel - een lokaal behoefte onderzoek uit naar 'ambliëren 55-plussers door hun al of geen ervaring met sport nu en in het verleden wel of geen sport- of beweegvormen en welke condities verbinden ze nu en straks aan hun 'manier van deelnemen' in een sport- of beweegclub'. Bij voorkeur door mondelinge interviews te houden. De bedoeling is vast te stellen welke sportmogelijkheden of 'gewenste wijzen van deelname' lokaal nog ontbreken.
4. Activeer kartrekkers om 55-plus sportclubs binnen of buiten een organisatorisch verband op te zetten. Zoek daarvoor deskundige of meer ervaren medesporters of professionele begeleiders. Deelnemers betalen zelf (per drie maanden?) de kosten van accommodatiegebruik, materiaalhuur en de eventuele vergoeding van de kartrekker.
5. Maak afspraken over werkoverleg van groepjes kartrekkers. Bijvoorbeeld een keer per twee maanden op een avond. Informeer hen met 'Zoeklicht op...' de ideale sportclub en wijs hen op hoe je dit in fasen met hulp van de 'leidraad voor zelfontwikkeling' kunt ontwikkelen. Of gebruik dit leerwerkboek.
6. Verzoek de kartrekkers per seizoen een evaluatieonderzoek in hun club uit te voeren. Dat gebeurt in de vorm van een groepsgesprek aan de hand van een, door de coördinator aangegeven en door de kartrekker gekozen, gesprekspunten. De coördinator krijgt hiervan een samenvatting. De coördinator zelf kan een ontwikkelingsonderzoek over het geheel uitvoeren. Doe dat eens in de twee of drie jaar. Lees www.oldaction.nl bij WERKWIJZE, 'Vormgeving van lokaal onderzoek'.

Ontwikkelingsfasen van clubs

Fase 1. De club werkt sportgericht - op maat - in een nog beperkte mixgroep.

Fase 2. Optimaal (fysieke coördinatie) sporten in een uitgebreidere mixclub. In deze fase verdiepen kartrekkers zich in de toepassing van het 'nieuwe sporten en leven'. Een meer indirecte begeleidingswijze stimuleert het zelfstandiger handelen van de sporters. In

regelmatig werkoverleg delen kartrekkers, in groepjes, ervaringen met elkaar.

Fase 3. Deze begint op het moment dat een kartrekker de deelnemers tot meer zelfstandig beleven, leren en ontwikkelen probeert te stimuleren. Dan ook meer aandacht voor fysieke en mentale coördinatieontwikkeling (motorisch, sociaal en cognitief leren). De leidraad voor zelfontwikkeling op www.oldaction.nl bij WERKWIJZE en het werkoverleg helpen de kartrekker bij het kiezen of selecteren van de informatie.

De ideale sportclub

Onderstrepingen zijn de aspecten die de groep en de kartrekker kunnen toepassen. Verbind deze aan bovengenoemde fasering. Een sporter van de nieuwe generatie wil het volgende.....'Ik wil sporten omdat ik deze sportvorm uitdagend en plezierig vindt. Het motiveert mij. Ik wil vooral beleven, maar ook nog optimaal presteren en natuurlijk op maat. Dat wil ik samen doen met sporters van ongeveer dezelfde leeftijd. Het zelf een activiteit regelen en ontwikkelen, maakt het nog leuker. Een kartrekker begeleidt ons. De groep reguleert in principe alles zelf. Sport is voor ons vereenvoudigde wedstrijd sport (kleiner veld, minder spelers, ander materiaal) die we onderling beoefenen. Regels worden op de mogelijkheden van de groep en – zo nodig - op die van individuele spelers afgestemd. Samen een sport beleven door het uitvoeren van een eind(sport)vorm, is het belangrijkste. Naast voldoende beleving gaat het ons om het leren of verbeteren van sportvaardigheden. Ieder op eigen niveau. Het zelf en samen ontwikkelen van een sportvorm op de langere termijn is wenselijk. Dat doe je door elkaar te 'al vragende' te coachen, maar alleen als je dat zelf wilt.

'Matig intensief' bewegen is optimaal als dat gebeurt met driekwart inspanning van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen op fysiek (doelgericht handelen) en mentaal gebied (strategisch handelen). Voldoende intensief sporten en in clubverband is gezond. Het ontspant omdat zowel de sportvorm als de wijze van deelnemen je plezier geeft. Iedereen kan eraan deelnemen: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en matige conditie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen (chronische ziekten). De groep zorgt voor een veilige, verantwoorde en activerende (sport)omgeving.

Een kartrekker probeert zoveel mogelijk van de (onderstreepte) aspecten te realiseren. Die keuze laat je afhangen van 'wat en hoe de groep (het eerder) gewend is' en wat je zelf, didactisch gezien, kunt toepassen. Probeer in de loop van de tijd steeds meer aspecten te realiseren of deze beter uit te voeren.

De ideale ontwikkelclub

Een lid van de nieuwe generatie is in het algemeen ook op ontwikkelen ingesteld en dat betekent het volgende....'Ik wil fysiek en mentaal actief en ondernemend zijn op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zoals ik dat al mijn hele leven ben. Mijn tijdbesteding en beleving is in balans. Naast mijn gezin, familie en vrienden, stel ik sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op mijn mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs wil ik beleven, leren en – op de langere termijn mezelf en samen met anderen - ontwikkelen. Ik probeer op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert mij. Ik fungeer zelf als kartrekker of een kartrekker helpt mij daarbij. De groep doet het regelen en ontwikkelen zelf. Door takenverdelingen zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van iedereen. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen een samenwerkend leren en ontwikkelen te realiseren. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op driekwart van het persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Dat is 'matig intensief'. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit én de wijze van deelnemen plezier geven. Dit alles gebeurt in een 55-plus club, waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep realiseert samen een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving.

5.4 De rol van leefstijlcoach

Leefstijlontwikkeling krijgt steeds meer aandacht. Velen regelen dat zelf, maar juichen ondersteuning daarbij toe. Een leefstijlcoach kan hierbij dienstbaar zijn.
--

Uit het voorgaande is af te leiden dat de rol van leefstijlcoach in de toekomst vele mogelijkheden biedt. Het is een combinatie van de rol van kartrekker en coördinator en beoogt behalve het creëren van vele gevarieerde open (voor iedereen toegankelijke) en gesloten (op uitnodiging samengestelde) clubs, netwerken of leefgemeenschappen ook leefstijlarrangementen aan te bieden. Bijvoorbeeld een jaarabonnement met bezoek aan verschillende evenementen, sportieve reizen in eigen land en daar buiten onder de noemer van 'expedities', bezoek aan een 50-plus beurs en lezingen op meerdere niveaus en over meerdere onderwerpen, muziek- en modeshows en of deelname aan sportclubs, ontwikkel-

of studieclubs en culturele (toneel, muziek, schilderen) of hobbyclubs (schaken, bridge, foto en film). Ook hier geldt dat lokale uitvoering de basis is en de kosten verschillend zijn. De werving moet professioneel zijn. In een folder worden mogelijkheden aangegeven en in samenspraak – ook via internet – worden clubs van geïnteresseerden samengesteld. Een sportief evenement, bijvoorbeeld wandelen in Zuid-Duitsland veronderstelt ook bijkomende activiteiten zoals een wijn- of bierproeverij, bezoeken aan bezienswaardigheden of het elkaar verhalen vertellen.

Voor een inspirerende invulling van de rol van leefstijlcoach is levenservaring en visie op actieve leefstijl van belang.

5.5 Opleiding en kwaliteit ontwikkelen

Een professional zal zich op dit werkgebied van de 55-plus Sport & Leefstijl blijven ontwikkelen. Je kunt dit zien als een voortdurend jojo'en tussen theorie inclusief opvattingen én praktisch handelen. Het regelmatig met deelnemers samen evalueren en reflecteren houd je 'op koers'.

Naast de in de vorige paragraaf genoemde rol van coördinator en kartrekker zien we beide rollen terug bij de rol van leefstijlcoach. Regelen en ontwikkelen van een club mensen gaan hier samen. Al deze rollen kunnen op vrijwillige basis worden ingevuld door de nieuwe generatie zelf. Velen hebben daarvoor de kwaliteiten en de ervaring. Echter ook in het HBO zijn vele opleidingen actief op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl, leiden studenten op en zorgen voor een grote groep aanstaande professionals. Velen daarvan gaan daadwerkelijk volledig of deels en vroeg of laat met deze doelgroep samenwerken. Hun aanjagende rol is van belang. Temeer omdat onze 'ideale clubs' slechts hier en daar in ontwikkeling zijn. Er is nog veel terrein te winnen. Het is een sociale vernieuwing omdat de nieuwe generatie senioren 'anders' wil sporten, leven en ook ouder worden. Er is nu een kantelmoment omdat hun gedrag en opvattingen op vele punten sterk verschilt met die van de oude, vooroorlogse generatie. De generatie van nu is of zal meer solidair zijn en zal de deelname aan vele, naar inhoud en samenstelling gevarieerde clubs, netwerken of leefgemeenschappen toejuichen. Een echte professional is in staat zichzelf in zijn of haar beroep verder te ontwikkelen. Op de site www.oldaction.nl bij WERKWIJZE is daarvoor een 'Leidraad voor Zelfontwikkeling' te vinden. Welke kwaliteiten of competenties zijn nodig?

Vanuit een visie op het 55-plus Sport & Leefstijlgebied maakt een kartrekker in samenspraak met clubdeelnemers een activiteitenplan. Een coördinator maakt in samenspraak met alle belanghebbenden een beleidsplan en een leefstijlcoach regelt en ontwikkelt allerlei

leefstijlarrangementen. Brengt deze vooral lokaal in praktijk. Maar dat kan overigens ook regionaal, provinciaal of landelijk zijn.

Een coördinator en leefstijlcoach is in staat kartrekkers en deelnemers zo te begeleiden dat ze zelf keuzes maken bij het organiseren en ontwikkelen van activiteiten en op zo'n manier dat het voor hen op maat en optimaal vorm en inhoud is te geven. Op het niveau van een club zijn didactische kwaliteiten nodig. Dit om leren en ontwikkelen mogelijk te maken en om goed met verschillen in een mixclub te kunnen omgaan. Niveaus en interesses zullen per definitie in een 55-plus club sterk verschillen. Didactiek in een sportclub heeft de volgende kenmerken.

- Leren omgaan met verschillen (naar sport- en conditieniveau en motivatie) van elkaar ofwel differentiëren naar mogelijkheden en interesses van deelnemers.
- Samen activerende sportomgevingen creëren die stimuleren tot beleven, leren/verbeteren en ontwikkelen (leren hoe te leren).
- Toepassen van onderling begeleiden en meer indirect, door het stellen van vragen en het aanmoedigen om de eigen sportproblemen zelf op te lossen.

De verantwoording en toepassing van het voorgaande is in twee publicaties te vinden: Sport op maat (2010). Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100e. Nieuwegein: ARKO Sports Media. En Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e(2012). Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. Nieuwegein: ARKO Sports Media. Op die laatste boek zijn op de site www.oldaction.nl bij ACTIEVE LEEFSTIJL aanvullingen te vinden. Op deze site beschrijven we actuele ontwikkelingen en ervaringen.

Hoofdstuk 6 Ontwikkelen sporten in onze cultuur

Veel Bewegen en Sporten & Ontwikkelen is een gouden combinatie en spelen in onze samenleving en cultuur een belangrijke rol. Ontwikkelen sporten geeft die samenhang op sportgebied aan. De kern is: het willen investeren in je toekomst door te investeren in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. Persoon en omgeving (samenleving, cultuur) zijn een geheel.

Dat investeren behalve op ontwikkelen tegelijk ook op veranderen gericht. Niet alleen van jezelf of anderen, maar ook van je leef-, woon- of werkomgeving. Dat onze samenleving of cultuur ook veel belang hecht aan die instelling van spelen of sporten en persoonlijk en collectief ontwikkelen, is in de literatuur terug te vinden.

6.1 Spel en sport in onze cultuur

Evolutiebiologisch en antropologisch gezien is een mens fundamenteel op bewegen, spelen, sporten én leren en ontwikkelen ingesteld. Een leven lang, in vele situaties en op vele gebieden. 'Oud' ben je pas, als je geen zin meer hebt om iemand met een sneeuwbal te raken of als je denkt alles al te weten en te kunnen. Voor beide pijlers is de fysieke en mentale coördinatie van ons denken, handelen, voelen en waarderen (dat laatste in de zin van: een betekenis toekennen) van groot belang. Daardoor kunnen we op elk moment optimaal functioneren en daarbij ben als persoon 'totaal' bij betrokken. Een matig intensieve inspanning of inzet – meer dan gemiddeld dus - maakt de mens slimmer en als je slimmer wordt, ga je ook beter bewegen.

Huizinga heeft, als cultureel antropoloog, voor de oorlog al beschreven hoe op verschillende maatschappelijke gebieden spel fundamenteel bij de mens en zijn cultuur hoort. Een wijze van functioneren die op elk gebied en binnen elk systeem van toepassing is. Of dat nu gaat over sport, religie, politiek of economie. Om te kunnen spelen heb je anderen nodig en spel heeft – in het Engelse taalgebied - twee betekenissen: een instelling of houding ('play') die procesgericht is of een vorm of activiteit met regels ('game') die resultaatgericht is. 'Spel als play' komt op zich én in combinatie met 'game' in vele systemen binnen onze samenleving voor. Om de actualiteit in zijn denken aan te geven: al zijn boeken zijn recent herdrukt en vooral veel filosofen verwijzen naar zijn publicaties.

De samenhang in ons fysiek en mentaal functioneren is het beste uitgedrukt in de slogan: 'mens sana in corpore sano', een gezonde geest in een gezond lichaam. Het een veronderstelt het andere en ook omgekeerd. Die samenhang of eenheid van 'lichaam, geest en omgeving' heeft persoonlijke betekenis(sen) of bedoeling(en). Als ik wil gaan fietsen en ik ervaar dat 'het vandaag een mooie en zwoele dag is met een strakke blauwe hemel en milde temperatuur', dan neem ik dat waar als: 'het is ideaal weer om te gaan fietsen'. Via zintuigen nemen we afzonderlijke prikkels waar en maken daar een betekenisvolle totaalervaring of totaalbeeld van. We vormen een 'fysieke en mentale' eenheid en een eenheid van 'ik met mijn betekenisvolle omgeving'. De uiteindelijke waarneming en mijn actie is gebaseerd op de totaalervaringen van 'buiten' - de omgeving die tot fietsen uitnodigt - en van 'binnen' - de zintuiglijke prikkels die tot mijn denken, voelen, handelen en waarderen leiden en mijn beslissing van: 'ik ga fietsen'. Zo is het ook met ons biologisch bepaalde, genetisch vermogen. Dat vormt zich in vele generaties als neerslag of resultante van culturele ervaringen (van 'buiten'), onze fysieke en mentale mogelijkheden (van 'binnen'). Ik ben kortom volledig aan deze wereld of omgeving verbonden en gebonden. Ik ben 'vrij in gebondenheid'. Mijn grenzen zijn persoonlijke grenzen.

Sporten is je als 'totaalplaatje/persoon' ontwikkelen

Huizinga's visie op 'spel en spelen' in onze samenleving en cultuur is nog steeds actueel. Spelend creëren doen velen in werk en als ontspanning. Het is 'game' en 'play' tegelijk. Resultaat en proces zijn even belangrijk. Als in leefgemeenschappen, netwerken of clubs deelnemers afspraken of regels – dus als het ware een 'game' of structuur construeren - en naar de geest van die gereguleerde verandering of vernieuwing – het proces, de instelling of 'play' - willen en kunnen handelen, is er een systeem. Er zijn in onze samenleving talrijke oude en nieuwe systemen waarin spelkenmerken zijn te herkennen. Dat zijn kenmerken als: plezier gaat met ernst samen, het handelingsproces bij en tussen betrokkenen is het belangrijkste, samenwerkend leren en ontwikkelen is cruciaal, winnen/winst maken/succes hebben is bijkomstig, handelen/gedrag vindt plaats in de context van zowel verplichtende als vrijwillig gekozen regels. Spel komt voor binnen en buiten de sfeer van het dagelijks leven. Samen spelen om dezelfde bedoeling geeft een saamhorigheidsgevoel. Spelen doe je voor een deel van de tijd, herhaal je graag en vindt op een specifiek gebied plaats, het kent – afhankelijk van de omstandigheden en de aard van de activiteit - een eigen regelstructuur, het vereist inspanning maar is tegelijk ook op ontspanning gericht. Als een context fysiek en mentaal veilig is, geeft dat (zelf)vertrouwen en extra motivatie. Een collectief verkregen resultaat, waaraan iedereen – desnoods in verschillende mate heeft bijgedragen - is

bevredigender dan een individueel resultaat. Om doelen te bereiken is oefenen van vaardigheden nodig. Zonder beleven is leren en ontwikkelen onmogelijk. De activiteit biedt die beleving en geeft plezier. 'Speelruimte hebben' maakt experimenteren met taken, rollen, leefstijlen of concepten mogelijk, maar vereist tegelijk veel wilskracht en zelfdiscipline.

Ontwikkelen van spelen naar sporten

Eerder is aangegeven dat sport en het sporten zowel competitief en op maximaal presteren is gericht (eerste sportopvatting), maar ook steeds recreatief of belevingsgericht en op optimaal presteren is gericht (tweede sportopvatting). Het is een begrip dat in de loop van de tijd synoniem aan 'spel en spelen' is en twee sportbetekenissen kan hebben.

Reglementering, internationalisering en het presteren of concurreren onder gelijke omstandigheden horen bij de eerste sportopvatting. Ze kunnen deelname van sommige groepen belemmeren. In sportverenigingen zorgt bijvoorbeeld de competitieve instelling dat de veteranensport alleen toegankelijk is voor relatief gevorderden en niet voor beginners of mannen en vrouwen samen. Het ontwikkelproces, de omgang met elkaar en het onderling regelen is kenmerkend voor de tweede sportopvatting. Omdat de omgang, het proces, de wijze van deelnemen zo belangrijk is wordt sporten op maat mogelijk, maar ook het optimaal presteren met activiteiten die de essentie van de wedstrijdvorm behouden. Plezier hangt van een activiteit af maar ook van de sfeer waarin wordt gesport, gewerkt, gezorgd of ontwikkeld. Activiteit en sfeer dagen je fysiek en mentaal uit om er iets moois van te maken.

Sport en het sporten is inmiddels net zo verspreid in onze cultuur als destijds bij het 'spel en het spelen' het geval was. Met name de Duitse filosoof Sloterdijk is daarvan een warm pleitbezorger en overigens niet alleen hij. De verruiming in betekenis van wat 'sport en sporten' is geworden, heeft daaraan bijgedragen. Had Huizinga in onze tijd geleefd dan had hij vast over een samenleving en cultuur met sportkenmerken gesproken. Dat deed Crum wel toen hij het, begin 1990, had over de 'versporting van de samenleving', waarmee hij toen de kenmerken van het competitieve en de winstmaximalisatie bedoelde. Het 'oefenen van het leven' heeft volgens Sloterdijk het sportsysteem als onderstroom.

Samenleving en sportcultuur

De nieuwe generatie heeft door haar ervaring, scholing en ontwikkeling gedrag en opvattingen ontwikkeld over de samenleving. Ze heeft andere perspectieven en wil anders leven. Systemen zoals religie, politiek of economie, vertonen ieder andere sportkenmerken en gelukkig kunnen we met twee of meer gelijktijdige werkelijkheden omgaan. Juist het

sportkarakter zorgt ervoor, dat we binnen onze cultuur redelijk goed met elkaar kunnen samenleven, samenwerken en individuele talenten kunnen ontplooien. De eerder genoemde 'spelkenmerken' zijn nu onderdeel van het verbrede sportbegrip, de beide sportopvattingen. We nemen, volgens Sloterdijk, geen genoegen met het leven zoals dat is gegeven en oefenen voortdurend om dat te verbeteren of te vernieuwen om onszelf daarmee te herscheppen. Dat oefenen omvat: herhaald handelen van rituelen, technieken, methoden en training. Doel van oefenen is: het leven leren leven. Omdat we onze mogelijkheden optimaal en/of maximaal inzetten, worden grenzen verlegd. Het competitieve, het strijd leveren en willen winnen ofwel de sterke resultaatgerichtheid, krijgt soms prioriteit. Het extreme resultaat denken en handelen in de professionele sport, verschilt hier niet van het dwangmatige product- of groei denken in de economie. Om topprestaties te kunnen leveren is langjarige, maximale fysieke en mentale training nodig. Het je bestaan beheersen of steeds volledig willen veranderen is hiervoor een sterke drive. Presteren is dan vooral 'onderscheidend presteren'. Gelijktijdig kan er op nadere gebieden in ons bestaan sprake zijn van 'samenwerkend leren en ontwikkelen'. Het als groep of individueel 'vergelijkend presteren' ten opzichte van eerder behaalde resultaten. Dat is optimaal presteren en gaat om de goede mix van resultaat en proces van een ontwikkeling. Bij competitieve gerichtheid krijgt vooral het resultaat prioriteit en bij belevingsgerichte gerichtheid het proces.

Het leefgebied 'ontspanning' verandert per levensfase

Werk, zorg, ontwikkeling en ontspanning zijn op elk moment in ons leven de gebieden waarop we actief willen zijn. Veel bewegen en sporten zorgt door inspanning dat we ons ontspannen. Kunstbeoefening zoals schilderen, muziek maken, boetseren, toneelspelen maar ook reizen of trekken hebben datzelfde effect. Veel wat je doet is functioneel: 'omiets te realiseren', maar dat kan ook 'luiëren om het luiëren' zijn. Het is afwisselend qua inspanning: tuinieren, een boek lezen, sporten, musiceren, aan je computer werken. Bij alle activiteiten waarbij bewegen de kern is, gebruiken we grondvormen van bewegen. Gaan, lopen, voortbewegen in en op het water, stoeien, tillen of heffen, dragen, gooien en vangen, werpen, slaan of schoppen zijn er voorbeelden van. Grondvormen zijn fundamentele bewegingsactiviteiten die met een bepaald doel in verschillende contexten zijn te gebruiken. Een dagelijkse en gevarieerde toepassing is aan te bevelen. In ieders persoonlijk leven zijn fasen te onderscheiden, die aanwijzingen bevatten voor 'wat in een bepaalde levensfase optimaal is'. Hier een sportvoorbeeld voor de 'belevingsgerichte prestatiefase van 55 tot 75 jaar'.

In deze fase wordt de nadruk op ontspannen door inspannen nog sterker. Het optimaal

presteren daalt omdat de basale fysieke voorwaarden minder worden. Het wordt nu erg belangrijk om rekening te houden met elkaars verschillen in de mate van te leveren inspanning, sportniveau en interesses. Het bewegen om te showen krijgt nu veel minder aandacht. Er wordt meer gekozen voor het onderling spelen in kleine teams (van vier tot zes spelers) op een wat kleiner veld met zelf vastgestelde spel- en speelregels. Ook het meer individueel of met een paar mensen samen sporten zal meer in de belangstelling staan. Het beleven en leren hoe te leren krijgt nadruk. Het ontspannen inspannen wordt nu écht belangrijk. Typerend voor deze fase is de verdere accentuering in de ontwikkeling van het sportend handelen. In het dagelijks bestaan wordt het zelfstandig kunnen functioneren een belangrijk doel. Het actief willen zijn bevordert dat. In het werk wordt het doordacht handelen belangrijker. De handelingsnelheid daalt. Andere sportkeuzes zijn dan aan te bevelen. Het tactisch gedrag blijft vaak op niveau. Het presteren gaat onderling steeds sterker verschillen. Steeds belangrijker wordt de belastingdosering en het voorkomen van blessures. Er moet fysiek en mentaal veilig gesport kunnen worden. Met elkaar sporten vereist een gedifferentieerd omgaan met verschillen in niveaus, interesses en mate van inspanning. Het verdiepen in sporten lukt beter dan het verbreden van de sportbehoefte. Sporten als wandelen/nordic walking, rustige duurlopen, fietsen, zwemmen, zeilen, gymnastiek, dansen, yoga en tai chi, curling, bowlen, golf, (tafel)tennis en volleybal krijgen van velen de voorkeur.

In elke fase kun je zorgen dat sporten en bewegen optimaal verloopt. Maar het is waar dat je op elk gebied op een ander moment je 'prestatietop' bereikt. Steeds afhankelijk van je wil, je kennis, mogelijkheden en de omgeving. Het is dus altijd een top die relatief is. Bij sport en je fysieke mogelijkheden ligt deze rond je 25-35^e jaar. In een jarenlange vaste baan met voldoende ontwikkelingsruimte, is bij 50-55-jaar een beroepsmatige top te verwachten. Van 65 tot 75-jarigen kun je bij een jarenlange actieve, gezonde en zinvolle leefstijl een intellectuele top verwachten. Mooi dat de hoogtepunten wat verdeeld zijn.

6.2 De sportcultuur als waarde

De sport van nu is overwegend competitief en op maximale prestaties gericht, maar ook recreatief op beleven en optimaal presteren gericht. Een sportcultuur is in vele opzichten identiek met een cultuur op het gebied van bijvoorbeeld handel en economie, gezondheid of onderwijs. En een cultuur(versiteit) valt te ontwikkelen. Zoals van 55-plussers.

De nieuwe generatie heeft door haar ervaring, scholing en ontwikkeling gedrag en opvattingen ontwikkeld over de samenleving. Ze heeft andere perspectieven en wil anders

leven. Systemen zoals religie, politiek of economie, vertonen ieder andere sportkenmerken en gelukkig kunnen we met twee of meer gelijktijdige werkelijkheden omgaan. Juist het sportkarakter zorgt ervoor, dat we binnen onze cultuur redelijk goed met elkaar kunnen samenleven, samenwerken en individuele talenten kunnen ontplooien. De eerder genoemde 'spelkenmerken' zijn nu onderdeel van het verbrede sportbegrip, de beide sportopvattingen. We nemen, volgens Sloterdijk, geen genoegen met het leven zoals dat is gegeven en oefenen voortdurend om dat te verbeteren of te vernieuwen om onszelf daarmee te herscheppen. Dat oefenen omvat: herhaald handelen van rituelen, technieken, methoden en training. Doel van oefenen is: het leven leren leven. Omdat we onze mogelijkheden optimaal en/of maximaal inzetten, worden grenzen verlegd. Het competitieve, het strijd leveren en willen winnen ofwel de sterke resultaatgerichtheid, krijgt soms prioriteit. Het extreme resultaat denken en handelen in de professionele sport, verschilt hier niet van het dwangmatige product- of groei denken in de economie. Om topprestaties te kunnen leveren is langjarige, maximale fysieke en mentale training nodig. Het je bestaan beheersen of steeds volledig willen veranderen is hiervoor een sterke drive. Presteren is dan vooral 'onderscheidend presteren'. Gelijktijdig kan er op nadere gebieden in ons bestaan sprake zijn van 'samenwerkend leren en ontwikkelen'. Het als groep of individueel 'vergelijkend presteren' ten opzichte van eerder behaalde resultaten. Dat is optimaal presteren en gaat om de goede mix van resultaat en proces van een ontwikkeling. Bij competitieve gerichtheid krijgt vooral het resultaat prioriteit en bij belevingsgerichte gerichtheid het proces.

Het leefgebied 'ontspanning' per levensfase

Werk, zorg, ontwikkeling en ontspanning zijn op elk moment in ons leven de gebieden waarop we actief willen zijn. Veel bewegen en sporten zorgt door inspanning dat we ons ontspannen. Kunstbeoefening zoals schilderen, muziek maken, boetseren, toneelspelen maar ook reizen of trekken hebben datzelfde effect. Veel wat je doet is functioneel: 'omiets te realiseren', maar dat kan ook 'luiëren om het luiëren' zijn. Het is afwisselend qua inspanning: tuinieren, een boek lezen, sporten, musiceren, aan je computer werken. Bij alle activiteiten waarbij bewegen de kern is, gebruiken we grondvormen van bewegen. Gaan, lopen, voortbewegen in en op het water, stoeien, tillen of heffen, dragen, gooien en vangen, werpen, slaan of schoppen zijn er voorbeelden van. Grondvormen zijn fundamentele bewegingsactiviteiten die met een bepaald doel in verschillende contexten zijn te gebruiken. Een dagelijkse en gevarieerde toepassing is aan te bevelen. In ieders persoonlijk leven zijn fasen te onderscheiden, die aanwijzingen bevatten voor 'wat in een bepaalde levensfase optimaal is'. Hier een sportvoorbeeld voor de 'belevingsgerichte prestatiefase van 55 tot 75

jaar'.

In deze fase wordt de nadruk op ontspannen door inspannen nog sterker. Het optimaal presteren daalt omdat de basale fysieke voorwaarden minder worden. Het wordt nu erg belangrijk om rekening te houden met elkaars verschillen in de mate van te leveren inspanning, sportniveau en interesses. Het bewegen om te showen krijgt nu veel minder aandacht. Er wordt meer gekozen voor het onderling spelen in kleine teams (van vier tot zes spelers) op een wat kleiner veld met zelf vastgestelde spel- en spelregels. Ook het meer individueel of met een paar mensen samen sporten zal meer in de belangstelling staan. Het beleven en leren hoe te leren krijgt nadruk. Het ontspannen inspannen wordt nu écht belangrijk. Typerend voor deze fase is de verdere accentuering in de ontwikkeling van het sportend handelen. In het dagelijks bestaan wordt het zelfstandig kunnen functioneren een belangrijk doel. Het actief willen zijn bevordert dat. In het werk wordt het doordacht handelen belangrijker. De handelingssnelheid daalt. Andere sportkeuzes zijn dan aan te bevelen. Het tactisch gedrag blijft vaak op niveau. Het presteren gaat onderling steeds sterker verschillen. Steeds belangrijker wordt de belastingdosering en het voorkomen van blessures. Er moet fysiek en mentaal veilig gesport kunnen worden. Met elkaar sporten vereist een gedifferentieerd omgaan met verschillen in niveaus, interesses en mate van inspanning. Het verdiepen in sporten lukt beter dan het verbreden van de sportbehoefte. Sporten als wandelen/nordic walking, rustige duurlopen, fietsen, zwemmen, zeilen, gymnastiek, dansen, yoga en tai chi, curling, bowlen, golf, (tafel)tennis en volleybal krijgen van velen de voorkeur.

In elke fase kun je zorgen dat sporten en bewegen optimaal verloopt. Maar het is waar dat je op elk gebied op een ander moment je 'prestatietop' bereikt. Steeds afhankelijk van je wil, je kennis, mogelijkheden en de omgeving. Het is dus altijd een top die relatief is. Bij sport en je fysieke mogelijkheden ligt deze rond je 25-35^e jaar. In een jarenlange vaste baan met voldoende ontwikkelingsruimte, is bij 50-55-jaar een beroepsmatige top te verwachten. Van 65 tot 75-jarigen kun je bij een jarenlange actieve, gezonde en zinvolle leefstijl een intellectuele top verwachten. Mooi dat de hoogtepunten wat verdeeld zijn.

6.3 Praktijkonderzoek

Om verantwoord te kunnen handelen en voordat je met clubs in een plaats of wijk begint, is het verstandig om na te gaan wat er al op een bepaald gebied plaatsvindt. Doe onderzoek naar de sportmogelijkheden en wat 55-plussers graag doen of zouden willen doen. En....doe (evaluatie)onderzoek naar het proces en resultaat van wat er in een club gebeurt.

Afwisselend ontwikkelen en onderzoeken

Als je bijvoorbeeld het 'moderne' sporten van de 55-plusser wilt stimuleren zul je dat doordacht op korte en lange termijn, lokaal en regionaal of landelijk, proberen te stimuleren. Het is aan te bevelen partners te zoeken die hetzelfde willen doen. OldAction is zo'n vrijwilligersorganisatie die dat probeert. Iedereen kan ontwikkelen en onderzoeken en de aanpak is dan meer of minder wetenschappelijk verantwoord. Wanneer je bijvoorbeeld als kartrekker in een volleybalclubje van vijftigplussers een nieuwe leerwerkmethode wilt uitproberen om de sporters beter en daardoor met nog meer plezier te laten volleyballen, kun je daarvoor een aanpak of methode ontwikkelen, deze uitproberen en samen met de sporters het proces (hoe ging het?) en het resultaat (hebben we er voldoende en meer van geleerd?) evalueren of waarderen. Voor zo'n ontwikkeling heb je kennis en kunde nodig over het leren en ontwikkelen van het sportspel volleybal en tegelijk een taxatie van de eigen didactische mogelijkheden of je dat de medespelers duidelijk genoeg kunt maken. Als je samen gedurende enige tijd iets bijzonders doet, is het prettig en nuttig na te gaan hoe 'bijzonder en goed' dat was. Voor een evaluatie van een volleybalmethode, de waardebeoordeling van verloop en resultaat, heb ik kennis nodig van 'onderzoek doen op mijn niveau'. Ontwikkelen en onderzoeken in afwisseling maakt een praktijk, hier het 55-plus volleybal in je club, beter. Een eerste aanbeveling is: ga op zoek naar literatuur hierover.

Al werkend, zorgend, ontspanning zoekend en ontwikkelend, creëer je voor jezelf een uitdijende theorie van min of meer direct toepasbare handelingsaanbevelingen. Een toepassing geeft je vervolgens informatie over de bruikbaarheid ervan. Je jojoet tussen opvattingen en praktisch handelen. Zo word je theorie steeds meer samenhangend en vollediger. Er ontstaat een (lokale) praktijktheorie over een bepaald gebied. Hier: 'het leren en ontwikkelen van volleybal door 55-plussers en mezelf in een bepaalde gemeente'.

Door het afwisselen van ontwikkelen en onderzoeken vinden veranderingen op een bepaald gebied plaats. Een je mag hopen dat betrokkenen het als verbeteringen zien. Een vernieuwing duurt langer omdat het om het veranderen van meerdere gedragsaspecten van in principe iedere betrokkene gaat. Sportgericht, op maat, optimaal en zelfstandig het samen beleven, leren en ontwikkelen van het sporten in een bij voorkeur mixgroep, bezig zijn....is voorbeeld van zo'n vernieuwing die afhankelijk van de kwaliteiten van de deelnemers en kartrekker, drie of vier jaar duurt. Dan begint iedereen er tevreden over te worden. Als kartrekker kun je hiervoor het beste een projectvorm gebruiken.

De aandacht richt zich vooral op de 'wijze van deelnemen' aan een activiteit en beoogt de sportomgeving zo te veranderen dat deze voor betrokkenen meer activerend en motiverend wordt. Maar ook een werkomgeving die op dienstverlening is gericht, is meer activerend te maken door: meer vrijheid van handelen, uitdagende taken, meer continue scholing, begeleiding of werkoverleg en optimale belasting. Een ontwikkelomgeving levert meer op als er aandacht is voor: samenwerkend leren en ontwikkelen, een uitdagende en relatief complexe taak, een verdeling van taken afgestemd op mogelijkheden, kwaliteiten en interesses van deelnemers en een veilige of open praatomgeving.

Afwisselend ontwikkelen en onderzoeken begint met het verzamelen van informatie over een probleem. Het zoeken van aanleidingen, verklaringen of oplossingen in theorie of praktijk. Zoek naar de mogelijke aanpak van het probleem. Ontwerp een plan samen met betrokkenen en probeer dat uit. Evalueer het verloop of proces en het resultaat of product. Stel het plan voor de volgende keer bij.

Een meer verantwoord praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek vereist het volgende. Een duidelijke en goed geformuleerde probleemstelling, ontwikkelingsdoel of theoretische beschrijving. Een aanpak voor een ontwikkeling en een onderzoek zowel gericht op proces als product. Een systematische verzameling van gegevens en resultaten en een analyse daarvan. Een rapportage waaruit blijkt op welke punten de probleemstelling wel en niet is opgelost en de conclusies. Tot slot een gemotiveerde bijstelling van theorie en praktijk.

Vormen van lokaal onderzoek

De nieuwe generatie senioren heeft voorkeur voor een fysiek en mentaal actieve c.q. ondernemende, gezonde en zinvolle leefstijl. Het deelnemen aan vele clubs of netwerken van verschillende aard en met wisselende deelnemers wordt toegejuicht. Er is ook een voorkeur voor variatie in deelnameduur. Denk dan aan specifieke 55-plus sport-, ontwikkel- en culturele/hobbyclubs. Dat laatste omvat bijvoorbeeld '55-plus leefstijlarrangementen' op het gebied van sportieve reizen, periodieke schaakbattles, groepsabonnement op muziek-, cabaret en/of toneelvoorstellingen, lezingen en dergelijke.

We richten ons in deze paragraaf vooral op het creëren van mogelijkheden voor het 'nieuwe' sporten. Gezien de mobiliteit van mensen is daarvoor een lokaal, maar ook een provinciaal beeld - of een beeld van een gebied van deze omvang rondom een grote stad - wenselijk. Meerjarig en op elkaar aansluitend onderzoek is nodig plus vele coördinatoren/stagiaires die dat willen vormgeven. Hoe completer dat beeld te maken is, hoe beter de sociale interventie van een '55-plus Sport & Leefstijl' kan worden geïmplementeerd.

Vorm 1. Onderzoek naar wensen- of behoeften op basis van eigen sport- en levens- of leefstijlervaring en registratie van ontwikkelingen in de samenleving. Welke consequenties verbindt iemand aan die ervaringen en ontwikkelingen voor de eigen sport- en leefstijlontwikkeling, nu en in de toekomst.

Om behoeftes op waarde te kunnen inschatten is antwoord op de volgende vraag nodig: 'Ambiëten 55-plussers door hun al of geen ervaring met sport nu en in het verleden wel of geen sport- of beweegvormen en welke condities verbinden ze nu en straks aan hun 'manier van deelnemen' in bijvoorbeeld een sportclub?'. Mondelinge interviews verdienen hierbij de voorkeur om onder andere te achterhalen of iemand voldoende kennis heeft over de sportontwikkeling in Nederland in de afgelopen decennia.

Vorm 2. Inventariserend onderzoek naar de aard en kwaliteit van sportomgeving(en) c.q. sportclubs ten aanzien van inhoud of activiteit en wijze van deelnemen. Welke lokale clubactiviteiten ontbreken? Bij sportonderzoek zien we 55-plussers actief binnen sportverenigingen (als veteranensport of ouderengymnastiek), in commerciële sportorganisaties (sportscholen, fitnessclubs en clubs voor Meer Bewegen Voor Ouderen) en private sportclubs van meestal in één sportvorm geïnteresseerde deelnemers, op vrijwillige basis en tegen zo laag mogelijke kosten. Mede om hiervoor voldoende deelnemers te krijgen is een 'open' en 'mix' instroom wenselijk. Dat betekent dat de club bestaat uit: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden op het gebied van de betreffende sportvorm, met goede en matige conditie, gezonde mensen en met fysieke beperkingen (o.a. chronisch zieken). Op een site van bijvoorbeeld de gemeente of een welzijnsorganisatie wordt een typering van deze specifieke sportclubs gegeven. Op bijvoorbeeld de volgende punten en per punt te waarderen van 'onvoldoende tot goed':

1. Is de sportvorm op maat van deelnemers gemaakt?
2. Wordt er rekening gehouden met verschillen in sportniveau, de gewenste optimale inspanning en de 'wijze van sporten'?
3. Is zelfstandig samen (kartrekker en groep) organiseren én beleven, leren, ontwikkelen mogelijk?
4. Is de intentie van de groep vooral gericht op het goed omgaan met verschillen van elkaar en op samenwerking?
5. Is de overheersende instelling op het sporten: recreatief-belevingsgericht met behoud van het sportgericht presteren?

Spiegel de resultaten aan de 'ideale sportclubsituatie' voor de 55-plusser.

'Ik zie dat als volgt voor me. Omdat ik een leven lang al sportgericht ingesteld ben wil ik aan een sportvorm doen, die ik plezierig vind om te doen. Ik beoefen deze het liefst in een groep met leeftijd(categorie)genoten die dat zelfstandig samen regelen en ontwikkelen. Een kartrekker - professionele medesporter – stimuleert ons. De sportvorm is een vereenvoudigde wedstrijdvorm die we onderling en vooral belevingsgericht beoefenen en dus op onze persoonlijke maat. Regels worden op de mogelijkheden van de groep en/of die van een speler afgestemd. Naast beleven gaat het om leren en ontwikkelen. Ook dat bedenken we zelf en we coachen elkaar daarbij. 'Verantwoord en veilig bewegen' is optimaal bewegen en dat doe je door met een 'matig intensieve inzet' op driekwart van je persoonlijk maximale coördinatievermogen. Het vereist fysieke en mentale inzet en dus hoort daar ook 'beleven, leren, ontwikkelen' bij. Sporten is vooral in een 'club' samen plezier hebben. Dat vinden we ook gezond. De 55-plus club bestaat uit mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en matige conditie, gezonde sporters en zij die fysieke beperkingen hebben (inclusief chronische ziekten)'. Deze kan binnen, maar zal als een 'private club' vaker buiten een sportvereniging of commerciële sportorganisatie ontstaan'.

Als je een groep samenstelt op basis van een bepaalde leeftijd of leeftijdscategorie van deelnemers is duidelijkheid over de 'wijze van deelnemen' absoluut nodig. Een deel van de nieuwe generatie senioren kent vanuit onderwijservaring het 'zelfstandig leren en ontwikkelen' en vanuit de werkervaring het fenomeen 'lerende' organisatie. De meesten hebben echter geen ervaring met het elkaar in een sportclub stimuleren tot 'beleven, leren en ontwikkelen' of met een volstrekt selfsupporting groep met een (wel of niet betaalde) kartrekker als aanjager.

Vorm 3. Als een 'club' enige tijd functioneert kan een evaluatief ontwikkelingsonderzoek worden uitgevoerd. Daarvoor zijn persoonlijke interviews of groepsgesprekken aan te bevelen. Is een leefstijlbeeld belangrijk, doe dan lokaal onderzoek naar de feitelijke en gewenste tijdbesteding op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling van mensen in een bepaalde levensfase en combineer dat met een persoonlijk ontwikkelings- of reflectieonderzoek. Een vooral kwalitatief onderzoek.

Spiegel de resultaten aan de verwachting 'hoe een 55-plusser, ideaal gezien, wil leven'

Een lid van de nieuwe generatie is in het algemeen behalve op actief of ondernemend zijn ook erg op ontwikkelen ingesteld. Dat betekent het volgende....'Ik wil fysiek en mentaal actief en ondernemend zijn op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling, zoals ik dat al mijn hele leven ben. Mijn tijdbesteding en beleving is in balans.

Naast mijn gezin, familie en vrienden, stel ik sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op mijn mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs wil ik beleven, leren en – op de langere termijn mezelf en samen met anderen - ontwikkelen. Ik probeer op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert mij. Ik fungeer zelf als kartrekker of een kartrekker helpt mij daarbij. De groep doet het regelen en ontwikkelen zelf. Door takenverdelingen zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van iedereen. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen een samenwerkend leren en ontwikkelen te realiseren. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op driekwart van het persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Dat is 'matig intensief'. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit én de wijze van deelnemen plezier geven. Dit alles gebeurt in een 55-plus club, waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep realiseert samen een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving.

Vorm 4. Als je onder andere het sporten en de leefstijl van iemand kwalitatief en kwantitatief wilt beschrijven doe dan een tijdbesteding- en belevingsonderzoek. In dat laatste geval wordt aan de tijdomvang voor verschillende taken of activiteiten de vraag toegevoegd: besteed je hieraan voldoende tijd? Zou het meer of minder moeten zijn? Als het om een totaalplaatje van leefstijl gaat. met verschillende aspecten, dan is combinatie met een persoonlijk ontwikkelingsonderzoek als reflectievorm een mogelijkheid. In dat geval kun je de ontwikkeling van veel aspecten in samenhang en samen in beeld brengen.

Voorbeelden van studie-, praktijk- en stageopdrachten op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl

Voor het uitvoeren van deze opdrachten is het gebruik van een groot deel van de tekst van deel A nodig.

Studie- en praktijkopdracht als kartrekker of coördinator

De nieuwe generatie - die is geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig – wil 'anders' sporten en leven. Formuleer in eigen woorden de kenmerken van wat 'anders' is en bevroeg zes mensen in jouw omgeving die onderling verschillen in leeftijd, maar wel tot deze leeftijdscategorie behoren hoe ze nu en straks zouden willen sporten of leven. Geef goed aan wat je precies onder 'sporten' verstaat. Ga achteraf met hen na of dat wel of niet overeenkomt met de door jou eerder geformuleerde kenmerken. Maak hiervan een verslag.

Studiebelastinguren: 80 uur. Eventueel uitvoerbaar in combinatie met een stage of een andere opdracht.

Studie- en praktijkopdracht als kartrekker of coördinator

Coördinatie heeft betrekking op bewegen, sociaal handelen en mentaal of cognitief handelen. Een dat alles in samenhang. Geef daarom aan de hand van drie door jou gekozen sportvormen aan op welke manieren dat elk op drie niveaus aan bod kan komen. Zoek ook op de site www.oldaction.nl naar voorbeelden bij SPORTVORMEN en SPORT ONTWIKKELEN.

Studiebelastinguren: 40 uur. Eventueel uitvoerbaar in combinatie met een stage.

Studie- en stageopdracht als kartrekker

Er zijn sportverenigingen, commerciële sportorganisaties (zoals MBvO) en private sportclubs die specifiek aandacht geven aan 55-plussers. Kies een 55-plus sportclub, die sportgericht werkt of zou willen werken.

Introduceer in dat laatste geval een voor hen nieuwe sportvorm. In onderstaande tekst is een ideaalplaatje geschetst. Begeleid in meerdere bijeenkomsten 55-plussers en probeer vervolgens zoveel mogelijk van de (onderstreepte) aspecten te realiseren. De keuze van aspecten laat je afhangen van 'wat en hoe de groep (het) gewend is' én wat je zelf didactisch/qua begeleiding kunt toepassen. Probeer in de loop van de tijd steeds meer

aspecten te realiseren of gekozen aspecten beter uit te voeren.

Stel je voor dat je, als kartrekker, in een stagesituatie samen met een groep aan de slag gaat en je het volgende van hun volgende interesse afweet.....'Ik wil sporten omdat ik deze sportvorm uitdagend en plezierig vindt. Het motiveert mij. Ik wil vooral beleven, maar ook nog optimaal presteren en natuurlijk op maat. Dat wil ik samen doen met sporters van ongeveer dezelfde leeftijd. Het zelf een activiteit regelen en ontwikkelen, maakt het nog leuker. Een kartrekker begeleidt ons. De groep reguleert in principe alles zelf. Sport is voor ons vereenvoudigde wedstrijdsport (kleiner veld, minder spelers, ander materiaal) die we onderling beoefenen. Regels worden op de mogelijkheden van de groep en – zo nodig - op die van individuele spelers afgestemd. Samen een sport beleven door het uitvoeren van een eind(sport)vorm, is het belangrijkste. Naast voldoende beleving gaat het ons om het leren of verbeteren van sportvaardigheden. Ieder op eigen niveau. Het zelf en samen ontwikkelen van een sportvorm op de langere termijn is wenselijk. Dat doe je door elkaar te 'al vragende' te coachen, maar alleen als je dat zelf wilt.

'Matig intensief' bewegen is optimaal als dat gebeurt met driekwart inspanning van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen op fysiek (doelgericht handelen) en mentaal gebied (strategisch handelen). Voldoende intensief sporten en in clubverband is gezond. Het ontspant omdat zowel de sportvorm als de wijze van deelnemen je plezier geeft. Iedereen kan eraan deelnemen: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met goede en matige conditie, gezonde sporters en met fysieke beperkingen (chronische ziekten). De groep zorgt voor een veilige, verantwoorde en activerende (sport)omgeving.

Beschrijf en verantwoord hoe 'vernieuwend' jouw opzet en aanpak is. Bespreek de ervaringen met je stagebegeleider en de groep en maak ook daarvan een verslag.

Studiebelastinguren: 120-160 uur.

Studie- en praktijkopdracht als coördinator

Inventariseer – afhankelijk van de grootte van een plaats – lokaal of per wijk welk 55-plus sportclubs, ontwikkelclubs/kenniscafé 's of culturele c.q. hobbyclubs er bestaan. Bepaal in dit inventariserend onderzoek het aantal en de kwaliteit de clubs. Sportclubs voor 55-plussers tref je in sportverenigingen, commerciële sportorganisaties en private sportclubs (of informele clubs). Geef op basis van een bezoek of gesprek met een insider een kwaliteitsoordeel over de geschiktheid voor 55-plussers.

Een voorbeeld tref je op de site www.oldaction.nl bij SPORTEN OP MAAT IN bv. ERMELO. Baseer kwaliteitscriteria vooral op de mogelijke 'wijze van deelnemen' en met name het onderstreepte in bovenstaande tekst en laat de beoordeelde clubs hierop reageren. Maak hiervan een samenvattend verslag en geef daarin welke clubs lokaal nog wenselijk zouden zijn en per sportclub: welke kwaliteitsverbeteringen ze – naar jouw idee, gezien hun mogelijkheden - nog kunnen toepassen. Plaats je bevindingen op een deelsite van de gemeente of van een welzijnsorganisatie.

Stel je voor dat je, als coördinator, op lokaal niveau aan de slag gaat en de doelgroep het volgende graag wil.....'De doelgroep wil fysiek en mentaal actief en ondernemend zijn op het gebied van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. Het streven is tijdbesteding en beleving in balans te brengen en te houden. Naast gezin, familie en vrienden, worden sociale contacten met - onder andere generatiegenoten - in clubs, netwerken of leefgemeenschappen, zeer op prijs gesteld. De hiermee samenhangende taken en activiteiten zijn afgestemd op onze mogelijkheden (op maat). Binnen alle clubs staat het beleven, leren en – op de langere termijn zelf en samen met anderen - ontwikkelen centraal. We proberen op veel gebieden optimaal te presteren. Het zelf en samen regelen en ontwikkelen van activiteiten, motiveert ons. Een kartrekker kan stimuleren, maar de groep wil het wel vooral zelf doen. Conditie voor het – steeds beter - functioneren creëren we zelf. Door takenverdeling zorgen we voor gelijkwaardige inbreng van iedereen. We houden rekening met interesses en mogelijkheden van elkaar en proberen een samenwerkend leren en ontwikkelen te realiseren. We helpen en coachen elkaar in de regelmatige ontmoetingen. Optimaal participeren doet een beroep op je (motorisch) doelgericht en (cognitief) strategisch handelen. Het vereist een inspanning op 75% van je persoonlijk maximaal coördinatievermogen. Met deze intenties is ontwikkeling in een sportclub, een studie- of ontwikkelclub en/of een hobby-/culturele club mogelijk. Het geeft ontspanning omdat de activiteit én de wijze van deelnemen je plezier doen. Dit alles gebeurt in een 55-plus club, waaraan iedereen kan deelnemen: mannen en vrouwen, met verschillen in kennis of ervaring, met goede en matige basismogelijkheden. De groep zorgt voor een (mentaal) veilige, verantwoorde en activerende leefomgeving'.

Beschrijf en verantwoord hoe 'vernieuwend' jouw opzet en aanpak is. Bespreek de ervaringen met je stagebegeleider en de groep en maak ook daarvan een verslag.

Studiebelastinguren: 120-160 uur.

Over de samenstellers en OldAction

Dit boek is samengesteld door Ben Halle, Robbert Plass en Edwin Timmers. Een ontwikkelgroep van de vrijwilligersorganisatie OldAction. Hun curriculum Vitae is te vinden op de site www.oldaction.nl bij ADVIES- EN ONTWIKKELGROEP.

Waar staat'Sociale innovatie van 55-plus Sport & Leefstijl' nu precies voor?

En wat is OldAction?



De tijd is rijp voor iets nieuws op het gebied van Sport & Leefstijl. Vooral de nieuwe generatie - geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig – verlangt daarnaar. Deze generatie heeft, door ontwikkelingen en gebeurtenissen in deze samenleving, een fysiek en mentaal actieve c.q. ondernemende leefstijl die tegelijk ook op gezond en zinvol leven is gericht. Ze wil hiermee midden in de samenleving (blijven) staan en actief participeren in clubs, netwerken of leefgemeenschappen. 'Gezondheid' is gericht op welbevinden door sociale contacten, beïnvloeden van omgevingen en gezond leven. 'Zinvol' is gericht op een evenwichtige verdeling van activiteiten en taken op de leefgebieden werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. Deze leefstijl heeft twee fundamentele en dominante kenmerken: 1 (dagelijks) veel en gevarieerd bewegen en sporten, 2 alleen en samen, beleven, leren en ontwikkelen. Leren en ontwikkelen is de behoefte aan presteren in de toekomst door te investeren in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. De activiteit of taak en de 'wijze van deelnemen' aan 55-plus bepalen samen de beleving. En dat door samenwerking iedereen van elkaar kan leren. Met onderlinge verschillen in niveaus en interesses wordt in deze clubs rekening gehouden. De zelfstandig functionerende, generatiegebonden sportclubs, studie- of ontwikkelclubs en culturele- of hobbyclubs zijn – steeds meer - de ruggengraat van de samenleving. Deelnemers, kartrekkers, coördinatoren en leefstijlcoaches samen zorgen voor een rijk palet aan mogelijkheden op maat en persoonlijk optimale invulling.

Neem de 55-plus sportclubs. Onder invloed van de sportontwikkeling in Nederland, vanaf eind jaren zestig tot heden, verschuift voor de nieuwe generatie senioren het op competitie-, selectie- en maximaal presteren gerichte sporten, naar het meer op recreatie, beleving,

onderling en optimaal presteren gerichte sporten. Het sportgericht bezig willen zijn, herken je in de van de wedstrijd sport afgeleide sportvormen zoals floorball (hockey), pickleball (tennis), streetbasketball (basketbal) indoorsoftball. Minisportvormen, waarbij (spel)sportregels op de mogelijkheden van de doelgroep en van de individuele sporter worden afgestemd. Daardoor ontstaat sport op maat. Als je bedoeling (ook) in essentie een sportbedoeling is, zoals wandelen om het wandelen of hard te fietsen, is er al sprake van 'sport(en)'. Sportgericht en op maat werken is de eerste ontwikkelingsfase van een sportclubvorming.

Door veel (sport)clubervaring, beter onderwijs en activerende werkorganisaties, heeft de nieuwe generatie een sterk zelfregelende en zelfontwikkende houding. Dat zal vorm en inhoud krijgen binnen een sportvereniging of commerciële sportorganisatie (bv. een sportschool), maar vooral bij de vorming van een private sportclub. Bij de keuze voor een sportclub zal de 55-plus sporter vooral kijken naar de activiteit en vooral ook naar de wijze van deelnemen'. Het zelf samen regelen, ontwikkelen en het goed met (verschillen in de mogelijkheden en interesses van) elkaar omgaan, is belangrijk en een motiverende uitdaging.

Naast op maat en zelfstandig functioneren, is er ook behoefte aan een optimaal bezig zijn. Optimaal functioneren houdt in: (1) Samen beleven, leren en ontwikkelen op fysiek en mentaal gebied en (2) Met een inspanning op driekwart van je persoonlijk maximale motorische (wandelen, basketballen) en mentale (leer- en ontwikkelervaringen) coördinatie. Ofwel je 'matig intensief' inspanssen. De aard van een activiteit bepaalt wat die motorische, sociale en mentale inspanning is. Al ouder wordend zal het sporten steeds meer en beter plaatsvinden in een mixgroep van mannen en vrouwen, die sterker gaan verschillen in niveau en mate van gezondheid. Dus ook samen met sporters die fysieke beperkingen (chronische ziekten) hebben. Optimaal inspanssen en samen beleven en leren is de tweede ontwikkelingsfase in de clubvorming. 'Ontwikkelen of leren hoe te leren sporten' is de derde fase. Dagelijks sporten, actief zijn en jezelf op vele gebieden ontwikkelen draagt al bij aan gezondheid. Als dat op maat, optimaal en zelfstandig regelend en ontwikkelend in een club gebeurt, maakt dat het allemaal nog gezonder.

Het zelf vormen van zelfstandige of private sportclubs is (nog) 'nieuw'. Vanaf 2009 is het landelijk aan het ontstaan. Professionals (vakleraren lichamelijke opvoeding, sporttrainers of ouderenbegeleiders) kunnen dat verder stimuleren.

OldAction is een 'club' van professionele vrijwilligers die deze beweging door en voor de nieuwe generatie ouderen op gang brengt en het 'nieuwe' sporten en leven promoot. Het is op te vatten als een sociale innovatie die van 'bovenaf' (via opleidingen en branche- of belangenorganisaties op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl) en van 'onderop' (via coördinatoren, kartrekkers en leefstijlcoaches) wordt gestimuleerd. Visie en missie zijn

beschreven op de site www.oldaction.nl.

Tegen het einde van dit jaar verwachten we dat 200 coördinatoren en/of kartrekkers met ruim 3500 deelnemers het 'nieuwe' sporten in praktijk zullen brengen. Daarnaast rekenen we op dertig locaties met studie-/ontwikkelclubs c.q. kennis- of praat- en doe-café's voor andere aspecten van het 'nieuwe' leven. Tegen die tijd verwachten we ook dat tien HBO-opleidingen en vijftientig MBO-opleidingen op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl hun derde of vierdejaars studenten met deze nieuwe trend confronteren en hen hiermee in de praktijk laten experimenteren.

Er is een 'gat' in de sport en ontwikkelmarkt en een door de nieuwe generatie nog te benutten tijdbestedingsgebied. Er zijn vele kansen. Wie gaat ze benutten?

Dr. Edwin Timmers, projectleider OldAction