

Sport op maat

Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35^e tot je 100^e

Dr. Edwin Timmers

Voorwoord

Een krachtig Engels spreekwoord stelt dat *you have to practice what you preach* oftewel 'je moet praktiseren wat je predikt'. In *Sport op maat* voegt Edwin Timmers de daad bij het woord. Zowel privé als professioneel heeft Timmers een leven lang gesport en bewogen en in dit boek koppelt hij als bewegingsmissionaris het evangelie van de actieve levensstijl aan het uitstallen van brede en diepe kennis van de vakliteratuur.

Op populairwetenschappelijke wijze en in de geest van de didacticus neemt Timmers wisselend de perspectieven in van de sport/beweegbegeleider (Hoe bied ik wat aan wie aan en waarom?) en de sport/'beweegbeleider' (Hoe en waarom maak ik welk beleid voor wie?). Soms gebruikt Timmers zijn jarenlange ervaring en kennis als vrijbrief om theorie en praktijk te combineren in lijstjes of categorieën van (mogelijk) gewenst handelen. Op andere momenten baseert hij zijn advies op wetenschappelijke fundering. Vast staat in ieder geval dat in het jaar 2040 bijna een kwart van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder zal zijn en dat de kernboodschap van het boek – het realiseren van een actief leven – niet alleen een nastrevenswaardig doel op zich is, maar ook maatschappelijk van groot economisch en sociaal belang.

In vele opzichten zou dit boek het *magnum opus* van Timmers kunnen zijn, ware het niet dat er met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid meer werk van zijn hand zal verschijnen. Het boek verdient voorlopig echter deze kwalificatie omdat de auteur put uit alle bronnen van inzicht uit zijn dagelijkse praktijk, zeer breed de beschikbare literatuur raadpleegt, en al zijn eerdere werk op die wijze ook een plekje geeft.

In de kern stelt Timmers dat de mens van nature een spelend en lerend organisme is. Kort door de bocht schetst hij vier levensfasen waarin mensen op fysieke en contextgebonden wijze aan sport of bewegen doen. Binnen deze fasen, die met de leeftijd verschuiven van prestatiegericht naar recreatiegericht, varieert ook de bewegingshandeling (de motorische actie), het totaalbewegen (de bewegingscoördinatie) en de capaciteit van het menselijk lichaam (het volhouden).

Binnen deze lichamelijke en omgevingsgebonden veranderingen schets Timmers vervolgens hoe sport op maat gemaakt kan worden voor mensen in verschillende levensfasen en met verschillende sportachtergronden. Na deze uiteenzetting over bewegen op maat bespreekt hij vervolgens het motorische, sociale en metacognitieve leerproces om op die wijze niet alleen inzichtelijk te maken hoe 'beter' te bewegen, maar ook hoe en waarom betekenisvol te bewegen. Voor lezers die minder van de filosofie en meer van het doen zijn, denk ik dat het boek uitstekend de mogelijkheid biedt om tussen de bewegingsfilosofie door praktijkvoorbeelden, programmaschema's en checklijsten tot zich te nemen.

Al met al suggereert Timmers dat het leven niets meer en niets minder is dan 'zinnig' spelen. Het boek is een gepassioneerd en welhaast humanistisch pleidooi voor de centrale plaats van sport en bewegen in het worden of zijn van een levenslang actief en gezond mens. Edwin Timmers brengt een enorme hoeveelheid informatie op gecombineerde en geïnterpreteerde wijze samen in de context van sport en bewegen voor iedereen tussen de 35 en de 100 jaar. In dit decennium van toenemende vergrijzing niet alleen een nuttige maar ook een nodige bijdrage aan de vakliteratuur op het gebied van het menselijk sporten en bewegen.

Prof. dr. Hans Westerbeek

*Hoogleraar Sportmanagement, Victoria University (Melbourne) en Vrije Universiteit Brussel
Directeur Institute of Sport, Exercise and Active Living (ISEAL), Victoria University*

Inhoudsopgave

Inleiding en verantwoording

1 Ontwikkeling van sporten

1.1	Sporten toen en nu	11
1.1.1	Sportontwikkeling	12
1.1.2	Wat beweegt je?	13
1.1.3	Vrij sporten	15
1.2	Sportgebieden en sportfuncties	18
1.2.1	Sportgebieden en sportvormen	18
1.2.2	Sportfuncties en sportmotieven	19
1.3	Bewegen en sporten op niveau	22
1.3.1	Spelen met spelvormen	24
1.3.2	Trainen	26
1.3.3	Conditie testen	36
1.3.4	Allround sporten	39
1.4	Bronvermelding	40

2 Sporten op maat

2.1	Een sportvorm afstemmen op je mogelijkheden	43
2.1.1	Aanpassen van sportvormen	46
2.1.2	Regels veranderen	48
2.2	Je instelling bepaalt je manier van sporten	51
2.2.1	Motieven kunnen verschuiven	51
2.2.2	Een sport en sportvorm kiezen	53
2.3	Sporten en leeftijdsfasen	54
2.3.1	Sportgerichte prestatiefase tot ongeveer 35 jaar	58
2.3.2	Sportieve prestatiefase tot ongeveer 55 jaar	58
2.3.3	Belevingsgerichte prestatiefase tot ongeveer 75 jaar	59
2.3.4	Belevingsfase vanaf ongeveer 75 jaar	59
2.4	Zelfstandig handelen en zelfsturend leren en ontwikkelen	60
2.5	Een voorbeeld van sporten na je 35e	61
2.6	Bronvermelding	63

3 Kiezen van sportgebieden en sportvormen

3.1	Keuzecriteria voor sportvormen	67
3.2	Atletieksporten	69
3.3	Balspelsporten	70
3.3.1	Doelspelen	70
3.3.2	Mikspelen	74
3.3.3	Trefvlakspelen	78
3.3.4	Slag- en loopspel	80
3.4	Danssporten/bewegen op muziek	82
3.5	Denksporten	82
3.6	Evenwichtssporten	84
3.7	Fietssporten	85
3.8	Fitnesssporten	86
3.9	Gemotoriseerde sporten	87
3.10	Gymnastiek en turnen	88
3.11	Klimsporten	89
3.12	Meditatieve sporten	90
3.13	Paardensporten	91
3.14	Vechtsporten	92
3.15	Wandel- en zwerfsporten	93
3.16	Watersporten	94
3.17	Zwemsporten	95
3.18	Bronvermelding	95

4 Het sporten anders organiseren

4.1	Met fysieke problemen toch sporten	97
4.2	De aanpak van vrij sporten	100
4.2.1	Omnisporten	102
4.2.2	Het maken van een groep	103
4.2.3	Omgaan met verschillen in sport- en spelniveau	105
4.2.4	Omgaan met verschillen in conditie	108
4.2.5	Omgaan met verschillen in interesse	108

4.3	De organisatie van vrij sporten	109
4.3.1	Conditie en faciliteiten	111
4.3.2	Plaatselijke diversiteit en werving	112
4.3.3	Ondersteuning krijgen	115
4.3.4	Het scholen van kartrekkers	117
4.4	Bronvermelding	118

5 Leren sporten te ontwikkelen

5.1	Leren van sportvaardigheden	121
5.1.1	Eenheid van waarnemen en bewegen	122
5.1.2	Waarnemen en handelen in toepassing	123
5.1.3	Sensomotorisch leren op niveaus	125
5.1.4	Leren van cyclische en acyclische vaardigheden	126
5.1.5	Bewuste aandacht voor bedoelingen en principes	127
5.2	Leren oplossen van spelproblemen	129
5.2.1	Een leerprocesmodel	132
5.2.2	Drie leergebieden: motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang	134
5.2.3	Drie manieren van leren: imiteren, handelen en conditioneren	135
5.2.4	Leervolgordes	139
5.2.5	Transfer bij leren	141
5.3	Op leren en ontwikkelen gericht zijn	143
5.3.1	Drie cyclische leerprocessen	143
5.3.2	Het denkend en aanvoelend leren handelen	145
5.3.3	Train je brein	147
5.4	Bronvermelding	149

6 Ontwikkelen van een actieve leefstijl

6.1	Actief leren en ontwikkelen, een leven lang	153
6.1.1	Kapstokken voor actief leren en ontwikkelen	155
6.1.2	Samenleven, samenwerken en netwerken	157
6.2	Ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl	159
6.2.1	Energie regulering	160
6.2.2	Ontspannen van je lichaam	164
6.3	Optimale tijdbesteding, een leven lang	165
6.3.1	Perspectieven op tijd en tijdbesteding	169
6.3.2	Werken en spelen in balans	170
6.3.3	Zoeken naar optimaal ervaren: genieten!	172
6.4	Werken in en met projecten	174
6.4.1	Projectmatig leren en ontwikkelen	175
6.4.2	Ontwikkelen van vier kernkwaliteiten	176
6.4.3	Veranderen door projecten	178
6.5	Bronvermelding	180

Over de auteur

Inleiding en verantwoording

De bedoeling van dit boek

Sporten of spelen is een aspect van een actieve leefstijl. Dat betekent dat je ondernemend en initiatiefrijk bent en dat je dagelijks met vele activiteiten bezig bent. Om maar wat te noemen: je volgt een cursus, doet betaald en/of onbetaald werk, tuinier, schildert, doet je huishouden of filosofeert. Je tijdbesteding verandert steeds omdat je interesses en mogelijkheden veranderen of omdat de omgeving andere eisen aan je stelt. Als je twintig bent, kun je je fysiek gezien maximaal inspannen, maar als je vijftig bent is enige terughoudendheid gewenst. Toch kan je als vijftigjarige trainer, mede door kennis en ervaring, een spel technisch en tactisch beter spelen dan een twintigjarige. Het afstemmen van je activiteiten op je mogelijkheden of omgekeerd, zorgt voor een continue uitdaging. Het motiveert tot levenslang leren en ontwikkelen op diverse gebieden. Als sporten je interesse heeft, is de vraag: Hoe kan je zorgen dat je een leven lang optimaal kan blijven sporten en welke condities zijn daarvoor nodig? Een antwoord lees je in dit boek.

Dé oudere bestaat niet. Niet alleen leeftijd is bepalend voor je gedrag. Het hangt ook af van het gebied waarop je functioneert: werk, scholing of sporten. Bij het sporten ligt rondom je 35^e een omslagpunt. Tot dat moment kun je in principe alle sporten beoefenen die je maar wilt en je daarbij fysiek maximaal belasten. Omstreeks je 35^e ontstaat een eerste noodzaak tot bezinning op wat je op sportgebied aan het doen bent en hoe je een sport bedrijft. Je ervaart grenzen aan je fysieke mogelijkheden. Je snelheid van handelen wordt bijvoorbeeld minder of je wordt blessuregevoeliger. Vanaf ongeveer dat moment is regelmatige bezinning op hoe je sport van belang. Je kunt je leven lang sporten, mits de situatie en de activiteit – steeds meer – op je mogelijkheden worden afgestemd. Sporten kunnen worden afgestemd op je conditie, je sportniveau en je manier van sporten.

Een leven lang sporten en veel bewegen in het dagelijkse bestaan is verstandig en plezierig, maar ook noodzakelijk. Er zijn bewijzen dat dagelijks voldoende matig intensief sporten en bewegen, naast het dagelijks verwerven van voldoende diepgang in denken of kennis en inzicht, je functioneren tot op hoge leeftijd positief beïnvloedt. Wat ‘voldoende’ is, wordt in dit boek nader omschreven.

De mens is biologisch gezien fundamenteel op spelen (of sporten) ingesteld en psychologisch gezien fundamenteel op leren en ontwikkelen gericht. Als je deze twee fundamenten combineert, betekent het dat je op een fysiek en mentaal actieve manier wilt sporten. Je wilt het beleven en je wilt ervan leren of je vaardigheden verbeteren. Dat geldt voor jezelf, maar je kunt natuurlijk ook anderen helpen. Niets is immers mooier dan samen beleven of samenwerkend leren.

De opzet van dit boek

De informatie in dit boek is afwisselend theoretisch en praktisch.

De theoretische basis van dit boek zijn vooral (neuro)fysiologische, sportsociologische, leer- en ontwikkelingspsychologische en sportdidactische, wetenschappelijk gefundeerde theorieën en onderzoeken. Deze zijn geselecteerd en vertaald in handelingsaanbevelingen en praktisch toepasbare

kennis. Dat krijgt vorm in schema's (of overzichten van wat gedaan kan worden), werkpatronen (of procedures die kunnen worden gevolgd) en vuistregels (of principes c.q. opvattingen over hoe iets kan worden gedaan).

Er is gericht geïnventariseerd wat op dit moment het ideale aanbod is aan sport- en spelvormen voor sporters na hun 35^e. Er is gekeken bij sportverenigingen en commerciële sportorganisaties (zoals fitness- en zeilscholen of wellnesscentra), wijkverenigingen, gemeenten (Stichtingen Welzijn Ouderen) en verzorgingstehuizen. Er is nagegaan in welke mate en op welke wijze NOC*NSF, NISB, enkele landelijke sportbonden en provinciale sportraden de aanbieders ondersteunen. In het algemeen is de conclusie dat sporters na hun 35^e merken dat het sportaanbod onvoldoende is afgestemd op hun individuele mogelijkheden. Er kan niet op maat worden gesport. Het aanbod en de afstemming tussen aanbod en mogelijkheden worden met het ouder worden steeds geringer. Wel is het mogelijk om je eigen aanbod te creëren. Bij individuele sporten gebeurt dat al, maar bij teamsporten nog veel te weinig. Met een groep van 62 actieve ouderen, bestaande uit mensen die wel en niet sporten en in leeftijd variëren van 35 tot en met 93 jaar, is uitvoerig gepraat over hun sportwensen, de redenen waarom ze wel of niet voldoende sporten en welke condities of faciliteiten ze willen hebben. Bij verschillende opleidingen voor het begeleiden van sporten voor ouderen (in het algemeen is dan de vijftigplusser bedoeld) zijn programma's geanalyseerd en is bij de opleiders navraag gedaan naar een verantwoording daarvan. Daarnaast is veel van wat in dit boek te vinden is, mede gebaseerd op eigen ervaringen met sporten voor de oudere doelgroep.

In de verschillende hoofdstukken komt het volgende aan bod:

Hoofdstuk 1	Ontwikkeling van het sporten
Hoofdstuk 2	Sporten op maat
Hoofdstuk 3	Kiezen van sportgebieden en sportvormen
Hoofdstuk 4	Het sporten anders organiseren
Hoofdstuk 5	Leren sporten te ontwikkelen
Hoofdstuk 6	Ontwikkelen van een actieve leefstijl

Er is bewust voor gekozen in de lopende tekst niet naar de gebruikte bronnen te verwijzen. Aan het eind van elk hoofdstuk is een bronvermelding opgenomen, waarin de voor dat hoofdstuk geraadpleegde literatuur per paragraaf gerangschikt staat.

Daarnaast kunt u op www.oldaction.nl terecht voor aanvullende informatie over diverse aspecten van een mentaal en fysiek actieve leefstijl.

Ontwikkeling van het sporten



De sport in Nederland heeft zich vanaf 1970 bijzonder goed ontwikkeld. De sport is veelvormiger geworden en veelzijdiger. Sporten is spelen en een sportvorm kan je daartoe wel of niet voldoende motiveren. De motieven voor wel of niet graag sporten bepalen de manier waarop je sport. Binnen het vrij sporten is het eenvoudig je eigen invulling aan de sport te geven. Gaan sporten betekent een keuze maken tussen spelen of trainen. Wil je een sportvorm beleven of leren spelen of wil je fysieke basisvoorwaarden, zoals uithoudingsvermogen, gaan trainen? Je opvatting over wat conditie voor jou betekent, heeft invloed op die keuze. Het belang van het meer kunnen sporten op maat krijgt veel nadruk. Je conditie, sportniveau en manier van sporten veranderen in de loop van de tijd. Bij samen sporten zal je steeds meer rekening moeten houden met onderlinge verschillen. Zeker als je op basis van leeftijd teams of groepen samenstelt. De sportvorm verandert of zou dat moeten doen. Allround sporten wordt aanbevolen: sport veel en gevarieerd en doe dat dagelijks voldoende lang en intensief.

1.1 Sporten toen en nu

Bewegen doe je dagelijks. Je gaat op de fiets een brief posten, doet wandelend boodschappen, neemt de trap naar je werkamer of rent hard om de trein te halen. Sporten is een bijzondere vorm van bewegen of spelen. Wie wil gaan sporten, kan kiezen uit vele sportgebieden (bijvoorbeeld watersporten) en sportvormen (bijvoorbeeld zeilen). Zoals later zal blijken, kunnen sporten en spelen vaak als synoniem opgevat worden. Bij een sportvorm denk je dan ook aan een eindspelvorm. Bij handbal krijg je het beeld voor je van twee teams van elk zeven spelers die in een sporthal met en tegen elkaar spelen en buiten een cirkel op een doel schieten om te kunnen scoren. Een eindspelvorm is de concrete invulling van een sportvorm. Handbal kun je ook in eindspelvormen als vijf tegen vijf en drie tegen drie spelen. Het speelveld zal kleiner worden en wellicht veranderen er nog wat regels. Sportgebieden omvatten verschillende sportvormen met gemeenschappelijke kenmerken. Bij het sportgebied doelspelen denk

je aan activiteiten van twee teams die tegen elkaar spelen, op een veld of in de zaal, en waarbij het scoren in een doel, basket, korf of achter een lijn de kern is. Dit sportgebied bestaat dan ook uit sportvormen als basketbal, voetbal en handbal. Bij het sportgebied atletiek zijn de sportvormen: korte en lange loopafstanden, hordelopen, kogelstoten en -slingeren, speer- en discuswerpen, en ver-, hink-stap-, hoog- en polsstokhoogspringen.

Met name in de afgelopen vier decennia zijn vele sportgebieden en sportvormen ontstaan. Er komen ook nog steeds nieuwe bij. Sporten zijn ook op meer manieren uitvoerbaar. Je kunt sporten plezierig vinden omdat presteren of winnen de overhand heeft, maar je kunt ook nadruk geven aan samen spelen. Dat bepaalt de wijze waarop je speelt.

1.1.1 Sportontwikkeling

De kenmerken van de sport in 1970 zijn:

- gereglementeerde en georganiseerde wedstrijdsport in verenigingsverband overheerst het sportlandschap;
- binnen de sport gaat het voornamelijk om selectie, training, competitie en wedijver;
- vooral de mannelijke, vitale en motorisch vaardige jeugd neemt deel aan sport;
- het aantal lokale sporten is beperkt;
- professionalisering van het technisch en bestuurlijk kader in verenigingen en bonden is beperkt. Nog weinig bonden doen iets aan kaderopleiding.

Kenmerken van de sport anno 2009 zijn:

- het sportlandschap is sterk verbreed en meer veelvormig geworden. Het kent variatie in bewegingsproblemen, organisatiegraad en aanbiedingscontexten. De wijze waarop wordt gesport, is meer veelzijdig geworden en doet een beroep op een gevarieerd geheel van bewegingsfuncties en -motieven. Naast sportverenigingen komen ook commerciële sportaanbieders op de markt;
- de deelname aan sporten, georganiseerd en ongeorganiseerd, groeit sterk. Alle mogelijke doelgroepen kunnen een sport beoefenen: mannen en vrouwen, jongeren en ouderen, validen en minder validen;
- ook het aanbod aan regionale sporten is sterk verbreed;
- de jeugd kan steeds jonger gaan sporten en ouderen willen steeds langer blijven sporten. Binnen het vrij sporten is er speelruimte om eigen keuzes te maken, om zelfstandig te handelen en om het eigen leren zelf te regelen. Binnen de georganiseerde wedstrijdsport groeit die mogelijkheid ook;
- professionalisering van het technisch en bestuurlijk kader in verenigingen en bonden is veel verder ontwikkeld. Vrijwilligerswerk in de jaren zeventig heeft ook nu nog steeds een groot aandeel.

De sport als sociaal systeem gaat zich verzelfstandigen en wordt daarbij zowel doel ('hardlopen is fijn om te doen') als middel ('hardlopen is goed voor mijn gezondheid'). De lichamelijke wordt opgewaardeerd en sport is een breed maatschappelijk verschijnsel geworden.

1.1.2 Wat beweegt je?

In de evolutiebiologie zien biologen, maar ook antropologen en cultuurfilosofen zoals Huizinga, de mens als fundamenteel gericht op spelen. De mens is een *homo ludens*. Spelen is in dit verband een ruim begrip. Je kunt bijvoorbeeld spelen met een bal, met krachten of met duur. Je kunt spelen op een sportveld of in een sportschool, maar ook bij creatieve uitingen zoals muziek maken of schilderen. Zelfs wetenschap, studie of werk kun je als spel zien en ervaren. Zo vind je het spel terug in simulatiemodellen en gaming. In zo'n brede betekenis is sporten ook spelen. Op spelen gericht zijn, wil echter niet zeggen dat je altijd wilt spelen. Of je ook werkelijk gaat spelen, hangt van jouw instelling en de omgeving af en ook van de bewegingsactiviteit zelf. Je moet de activiteit binnen de situatie uitnodigend of uitdagend vinden.

In de Engelse taal bestaan twee begrippen voor spel. Spel als *game* is het spel met bepaalde regels, en spel als *play* is de spelinstelling waarmee je speelt.

Als je in het bos gaat hardlopen speel je bijvoorbeeld met duur en tijd (hoe lang doe je het?), afstand (hoeveel kilometer loop je?) of elementen (wind of terreinomstandigheden). Als je vergelijkend presteren met anderen belangrijk vindt, doe je aan wedstrijden mee. Als het om het plezierig samen bewegen gaat, vorm je een loopgroep die er een paar keer per week samen opuit trekt. Lopen kun je echter ook in je eentje doen, bijvoorbeeld om fit te blijven. In al deze gevallen gaan deze motieven samen met het 'hardlopen om het hardlopen'. Je geniet van de activiteit omdat deze aansluit bij één of meer van jouw motieven om deel te nemen.

Sport kun je beperkt en breed definiëren. De beperkte opvatting luidt in de literatuur: sport is een reeks van vergelijkbare activiteiten, waarin het bereiken van een doel ter wille van de activiteit zelf een belangrijke plaats inneemt. Elke activiteit daarin wordt met enige regelmaat en veelal in een specifiek organisatorisch verband door één of meer personen verricht. Dat gebeurt op een wijze die gerelateerd is aan regels – voorschriften en gebruiken – die in internationaal verband ten behoeve van wedstrijden in deze activiteit of verwante activiteiten zijn opgesteld. Zo opgevat is sport alleen competitief-wedstrijdgericht.

De brede opvatting in de literatuur luidt: sport bestaat uit kenmerkende bewegingsactiviteiten met bepaalde functies en motieven, meestal met een gamekarakter, waarin het bereiken van een bewegingsdoel een belangrijke plaats inneemt. Een sport heeft lokaal, regionaal, landelijk of internationaal een grote groep geïnteresseerde deelnemers. De sport wordt met enige regelmaat, soms in een specifiek organisatorisch verband en soms als vrij sporten, door één persoon of samen met meer personen uitgevoerd. Wanneer het in organisatorisch verband

gebeurt, zijn er afgesproken regels, voorschriften en gebruiken, die door de deelnemers worden aanvaard of afgesproken. Zo opgevat is sport ook recreatief-belevingsgericht. Sporten is spelen en dat omvat beide typeringen.

In het verleden ontstonden sporten vooral uit lokale of regionale vormen van volksvermaak. Het was vooral een activiteit die plezier gaf, uitdagend of spannend was en veel belangstelling van deelnemers en/of toeschouwers trok. Zo speelde men vroeger een spel waarbij twee dorpen tegen elkaar uitkwamen en waarbij honderden spelers betrokken waren. Het ging erom de bal op het marktplein in het andere dorp te krijgen. Daarbij werd de bal getrapt of men liep ermee in de handen. De weinige regels werden ter plekke bedacht. Hieruit zijn later voetbal en rugby als meer gereguleerde vormen voortgekomen. Tegenwoordig zijn nieuwe sporten vaak afleidingen van bestaande sporten. Beachvolleybal is bijvoorbeeld afgeleid van volleybal. Daarnaast ontstaan nieuwe sporten door materiaalinnovaties. Een voorbeeld hiervan is kitesurfen. In sommige gevallen ontstaan sporten spontaan. Ze kunnen een kortdurende rage zijn, maar ook een trend die zich ontwikkelt tot nationaal of internationaal gereguleerde en georganiseerde activiteit in competitievorm en als wedstrijdsport. Ook kunnen ze als een vrije en ongeorganiseerde vorm van sportbeoefening blijven bestaan. De competitieve en meer wedstrijdgerichte sportvormen overheersen in aantal.

Het ontstaan van sporten en de ontwikkeling ervan hangen samen met culturele verschillen. Zo blijft American football in Nederland een kleine sport. De verspreiding van het Nederlandse korfbal blijft mondiaal gezien beperkt. Het Friese kaatsen kent Franse en Italiaanse sportvormvarianten, maar blijft regionaal gebonden en uniek in vorm. De wereldwijde open communicatie bevordert de bekendheid met en de verspreiding van sportvormen. Door migratie en economische en politieke expansie via leger, school en kerk worden sporten verder verspreid. Landen die groeien in macht en bevolkingsaantal, zoals Rusland, India en China, hebben meer invloed op de verspreiding en ontwikkeling van sporten. Er is sprake van differentiële popularisering. Sporten winnen of verliezen in de loop van de tijd aan populariteit.

Binnen Nederland zie je de volgende trends die een verschuiving in de populariteit van sporten kunnen veroorzaken:

- sporten die tot op hoge leeftijd beoefend kunnen worden groeien;
- het belang van op verschillende manieren kunnen sporten wordt groter;
- het aanbod van sportvormen en eindspelvormen groeit;
- gezonde en sociale activiteiten nemen eveneens in belangstelling toe.

De afstemming van sportvormen op de mogelijkheden van bepaalde doelgroepen stimuleert het veranderen van een vorm, spel- en speelregels.

De sport wordt georganiseerd in sportorganisaties zoals een sportvereniging (gerelateerd aan een sportbond), een commerciële sportorganisatie (met winstoogmerk) of een particuliere sportclub (het bestaan is afhankelijk van de initiatiefnemer(s)).

1.1.3 Vrij sporten

In de loop van de jaren tachtig deed zich een explosieve toename voor in het vrij sporten. Vrij sporten is vooral een ongeorganiseerd gebeuren, maar af en toe kun je wel besluiten om in een periode aan wedstrijden mee te doen of aan toernooien deel te nemen.

Vrij sporten heeft de volgende kenmerken:

- sporters beoefenen gangbare sporten op eigen gelegenheid, op zelf gekozen momenten en plekken;
- sporters creëren een eigen sportvorm met zelfgekozen of zelfgemaakte spel- en speelregels;
- sportplekken liggen soms dichtbij in de wijk of woonplaats en soms juist ver weg zoals bij actieve vakanties. De behoefte dicht bij huis te kunnen sporten neemt met de leeftijd toe;
- sporten is vooral plezier hebben en een - zo mogelijk - gezamenlijk gebeuren. Beleven en (beter) leren beoefenen van een sport wisselen elkaar af.

De recreatief-belevingsgerichte sportvormen nemen sterk in omvang toe. Aanvankelijk bestond dat geheel buiten de georganiseerde sport. Later is dat voor een deel wel door de georganiseerde sport geïncorporeerd. Zo speelde de loopprage in de jaren zeventig zich haast volledig buiten de atletiekvereniging af. Nu gebeurt dat binnen een vereniging. Andere potentieel vrije sporten, zoals nordic walking en wandelen, worden nu als vormen van minder hard lopen gezien en ook door de atletiekverenigingen opgenomen. Sport krijgt als begrip steeds meer inhoud en je kunt het op steeds meer plekken doen. Er zijn sportcentra, subtropische zwemparadijzen en multifunctionele vrijetijdscentra. Sportmateriaal, sportvoeding, sportkleding en sportschoeisel bevorderen de sportbeleving in vele situaties. Er vinden vernieuwingen plaats op het gebied van oriëntatie en veiligheid, zoals de ontwikkeling van het global positioning system (gps). De grenzen tussen sporten, recreëren en entertainment vervagen. Zo ontstaat in de sport-school het e-gamen voor een scherm. Of dat slechts een rage is of een nieuwe trend, moet de tijd nog uitwijzen. In de lokale sportinfrastructuur zijn er verschillende ontwikkelingen.

Ontwikkelingen in de sportinfrastructuur, ook voor sporters na hun 35^e:

- een gericht aanbod van laagdrempelige sportarrangementen, onder professionele begeleiding, voor een korte periode en met een gezamenlijk doel;
- het relatief dichtbij zijn van bewegingsomgevingen: openbare plekken met sportvoorzieningen c.q. speelveldjes;
- scholen bieden als sportcommunitycentres binnen Buurt-Onderwijs-Sport (BOS-driehoek) faciliteiten en sportmogelijkheden aan voor een wijk;
- ontstaan van ontspanningscentra of multifunctionele sportcentra met een aanbod van verschillende sportactiviteiten voor verschillende doelgroepen;
- sportfaciliteitenbureaus organiseren activiteiten met professionele ondersteuning.

Ondanks al deze ontwikkelingen wordt er door de groep 35-plussers toch in beperkte mate vrij gesport. De georganiseerde sport biedt weinig speelruimte voor verandering van sportvormen en voor de afstemming op de mogelijkheden van de doelgroep. In aangepaste vorm zou je veel sporten echter je leven lang kunnen beoefenen. Commerciële sportorganisaties hebben de noodzaak van het afstemmen op de doelgroep beter in de gaten. Het aanbod voor de oudere sporter moet minder op verbetering van fysieke vaardigheden zoals lenigheid en kracht worden gericht en het spelaanbod moet worden uitgebreid. Sportverenigingen vormen wel recreatieve teams, waar de gezelligheid prioriteit krijgt, maar tegelijk spelen die wel competitie. Waarom niet onderling spelen? Er kan veel meer variatie in sportvormen binnen één vereniging of tak van sport worden gebracht. Omstreeks het 35^e jaar hebben veel sporters hun sportieve hoogtepunt (net) gehad, neemt de blessuregevoeligheid toe, beginnen de fysieke mogelijkheden merkbaar minder te worden en verandert de interesse voor bepaalde sportvormen. Bij een kleine sportvereniging tot circa 250 leden is dan het probleem, dat het aantal sporters dat meer op maat wil sporten te klein is om daar iets voor te organiseren. Wel kun je alles zelf regelen. Daar is wel enige sportontwikkelingsbekwaamheid voor nodig.

VORMEN VAN SPORTDEELNAME EN ACHTERLIGGENDE DOMINANTE MOTIEVEN			
Topsport of werken als topsporter	Wedstrijdsport	Vrij sporten in georganiseerde of ongeorganiseerde vorm met (incidentele) wedstrijden	Vrij en ongeorganiseerd sporten
Georganiseerd en gereguleerd	Georganiseerd en gereguleerd	Minder sterk vaste regels en regels zijn ook deels door de sporters zelf te veranderen	Regels worden zelf gemaakt
Competitie staat centraal en er is veel training nodig	Competitie staat centraal en afhankelijk van het niveau is veel of weinig, maar wel wekelijks, training nodig	Beperkte behoefte aan training. Wel regelmatige beoefening van de activiteit	Geen competitie. Geen training. Wel min of meer regelmatige beoefening van de activiteit
Competitief-wedstrijdgericht met vergelijkend en hoog presteren als dominant motief	Competitief-wedstrijdgericht met vergelijkend op niveau presteren als dominant motief. Vaak speelt selectie een rol	Recreatief-belevingsgericht met vergelijkend presteren van je eerdere en latere persoonlijke prestaties én bindend presteren in een team als dominante motieven. Afhankelijk van de speelruimte die wordt geboden kunnen andere motieven een rol spelen	Recreatief-belevingsgericht met vergelijkend presteren met jezelf én bindend presteren in een groep als dominante motieven. In deze vrije ruimte kunnen alle andere motieven al of niet in samenhang geactualiseerd worden

Rond de 25 procent van de jongeren tot negentien jaar sport. De verwachting is dat dit percentage ongeveer gelijk zal blijven. Het aantal twintigers dat sport daalt sterk. De groep dertigers en veertigers wordt aanzienlijk vergroot. In 2010 zullen de veertigers de grootste bevolkingsgroep zijn en in 2020 de vijftigers. Het aantal 65-plussers bedraagt in 2010 zeventien procent van de bevolking en in 2040 23 procent. Die groep ouder wordende sporters wil steeds langer en meer afgestemd op hun mogelijkheden blijven sporten. De meeste mensen in deze groep hebben immers hun leven lang aan sport gedaan. Het sportaanbod is sinds 1970 sterk gegroeid en er zijn meer mensen gaan sporten. Inmiddels heeft ruim 75 procent van de bevolking ervaring met sport(en). Sport wordt in Nederland over het algemeen belangrijk gevonden. Zwemmen, fitness, fietsen, wandelen en hardlopen zijn het meest populair. Van de volwassen Nederlanders beweegt nu ongeveer vijftig procent minimaal vijf dagen per week matig intensief, gedurende dertig minuten. In 1982 was dat nog veertig procent. De verwachting is dat de groep boven de

veertig jaar in de komende twintig jaar zal zorgen voor een stijging van het aantal verenigingslidmaatschappen, maar alleen als sportverenigingen meer rekening gaan houden met de wensen van deze groep.

Hoewel presteren altijd zal boeien, is het vergelijkend presteren met anderen slechts voor een korte periode interessant. Namelijk tot het moment waarop je merkt dat je sportniveau geleidelijk minder wordt. Dat moment kan zich al op je 35^e voordoen. Binnen het vrij sporten buiten verenigingsverband of het individueel sporten binnen verenigingsverband is het afstemmen van je sport op de eigen mogelijkheden redelijk te doen. Vrij en zelfstandig sporten gaan samen. Desnoods in een zelf te vormen sportclub. In hoofdstuk 4 wordt die mogelijkheid besproken.

1.2 Sportgebieden en sportfuncties

Bij de ontwikkeling van het sporten staan sportgebieden en sportvormen of eindspelvormen centraal. In dit hoofdstuk worden deze geordend. Vervolgens wordt per sportvorm gekeken welke functie deze heeft en welk motief daarbij past. Het motief heeft consequenties voor de manier waarop je gaat sporten.

1.2.1 Sportgebieden en sportvormen

Sporten kunnen geordend worden in meerdere dimensies: (a) individuele en teamsporten, (b) sneeuw-/ijs-/water- en landsporten, (c) winter- en zomersporten, (d) duur- en krachtsporten, (e) vecht- en meditatieve sporten, (f) balans- en fitnesssporten, (g) wedstrijd- en coöperatieve sporten, (h) spel- en demonstratiesporten. Soms is één dimensie op een sportactiviteit van toepassing en soms zijn dat er meer.

Voorbeelden van sportdimensies zijn:

- judo: een individuele, land-, winter-, kracht-, vecht-, balans-, wedstrijd- en duospelsport;
- beachvolleybal: een team-, land-, zomer-, wedstrijd- en duospelsport;
- voetbal: een team-, land-, winter-, duur-, wedstrijd- en teamspelsport.

Het meest voor de hand liggend is de aanduiding te gebruiken die iets zegt over de aard of de bedoeling van een activiteit, zoals individuele vecht- en evenwichtssport of team- en doelspel-sport.

Een overzicht van sportgebieden met enkele sportvormen:

- atletieksporten, zoals duurlopen en oriëntatielopen;
- balspelsporten, onder te verdelen in:
 - » doelspelen, zoals basketbal en voetbal;
 - » mikspelen, zoals biljarten en golf;
 - » trefvlakspelen, zoals tennis en volleybal;
 - » slag- en loopspelen, zoals honkbal en cricket;
- danssporten of bewegen op muziek, zoals stijldansen en jazzgymnastiek;
- denksporten, zoals schaken en bridge;
- evenwichtssporten, zoals skeeleren en schaatsen;
- fietssporten, zoals toerfietsen en mountainbiken;
- fitnesssporten, zoals steps en spinning (stilstaand fietsen);
- gemotoriseerde sporten, zoals motorrijden en karten;
- gymnastiek en turnen, zoals jongleren en springen over toestellen;
- klimsporten, zoals klimmen en abseilen;
- meditatieve sporten, zoals tai chi en yoga;
- ruitersporten, zoals dressuur en tochten door de natuur;
- vechtsporten, zoals schermen en judo;
- wandelsporten, zoals hiking/gps-tochten en nordic walking;
- watersporten, zoals roeien en zeilen;
- zwemsporten, zoals banen zwemmen en aquajoggen.

1.2.2 Sportfuncties en sportmotieven

Iedereen is fundamenteel op spelen ingesteld, zeker in de sport. Maar spelen wil je niet altijd. Dat hangt van de activiteit en de situatie af. Elke sportvorm heeft één of meer kenmerkende functies die samenhangen met de bedoeling van de activiteit of sportvorm. Elke functie is verbonden met een bepaald motief. Motieven worden als het ware door de activiteit zelf opgeroepen en beïnvloeden daarmee de instelling van een sporter op die sportvorm. Zo heeft dansen vooral een expressieve functie. Die doet een beroep op 'bewegen als showen'. Fitness heeft vooral een adaptieve functie en dat past bij het motief 'bewegen om fit te worden of te blijven'. Een sporter wordt kortom wel of niet door een sportvorm gemotiveerd om eraan deel te nemen. Dat wordt intrinsieke motivatie genoemd, het gemotiveerd worden door de activiteit zelf. Extrinsieke motivatie hangt samen met motieven die buiten de sportvorm liggen, zoals er geld mee kunnen verdienen of er je beroep van kunnen maken. Er worden verschillende functies met bijbehorende motieven onderscheiden.

BEWEGINGSFUNCTIES	BEWEGINGSMOTIEVEN
Communicatieve of tot omgang uitnodigende functie	Bewegen om gezellig met elkaar te bewegen zoals met jeu de boules
Exploratieve of ontdekkende functie van eigen sportmogelijkheden	Bewegen om avontuur en spanning te beleven zoals in zwerftochten
Comperatief-productieve of vergelijkende functie gericht op maximaal of optimaal resultaat	Bewegen om te presteren voor jezelf of met anderen zoals in competitievoetbal
Adaptieve of aanpassende functie	Bewegen om fit te worden en te blijven zoals fitness en duursporten
Expressief-representatieve of showende functie	Bewegen om te showen zoals in dans/bewegen op muziek
Impressieve of invoelende functie	Bewegen om te bewegen, volledig opgaan in de activiteit

Motieven worden door een activiteit geactiveerd, maar wel in combinatie met situatieaspecten, zoals de instelling van de sporter, de aanpak van de coach en/of medespelers en de sfeer in de groep of het team. De wijze waarop je een activiteit uitvoert en de aanpak roepen een bepaalde beleving op en worden hieronder met voorbeelden toegelicht.

Wat zijn je motieven bij het kiezen voor een bepaalde sportvorm?

Motieven om te sporten en mogelijke bijbehorende activiteiten zijn:

1. Bewegen voor de gezelligheid. Samen willen bewegen.

Activiteit: recreatief volleybal of voetbal.
 Aanpak coach: vriendelijk en uitnodigend.
 Werksfeer: bewust rekening met elkaar willen houden, accepteren van elkaars mogelijkheden en verschillen, accepteren van interesses van anderen, nadruk op het samen doen of presteren, het winnen relativiseren en verliezen kunnen accepteren. >>

2. Avontuurlijk of spannend bewegen. Grenzen van het eigen bewegen zoeken.

Activiteit: zwerftochten door de natuur of bergwandelingen en verder alles wat op een bepaald moment net wel of net niet lukt.
 Aanpak coach: geleidelijke opbouw van vrijheidsgraden, zorg voor blessurepreventie.
 Werksfeer: risico's durven nemen, elkaar te slim af willen zijn, tot een maximale inzet willen gaan, steeds ook anders willen bewegen, bereid zijn om elkaar op te peppen.

3. Bewegen om te presteren. Vergelijkingen maken met jezelf of met anderen.

Individueel en als team presteren.

Activiteit: in een toernooi of in een competitie spelen.
 Aanpak coach: vanuit een wedstrijd- of eindvorm 'problemen' afleiden, spelen en trainen, lange tijd ermee bezig zijn, belasting per speler opvoeren.
 Werksfeer: willen winnen, jezelf of elkaar oppeppen, willen trainen, winst en verlies kunnen accepteren, in het belang van het team willen spelen.

4. Bewegen om je fit te voelen of fit te worden. Bewegen om gezond te blijven.

Activiteit: langere tijd intensief kunnen bewegen.
 Aanpak coach: kleine groepen, achter elkaar door kunnen bewegen, ruimte en materiaal goed gebruiken, individuele feedback.
 Werksfeer: willen zweten, jezelf willen tegenkomen, je lijf willen voelen, actief bezig willen zijn.

5. Bewegen om te showen. Bewegen om bekeken te worden of mooi willen bewegen.

Activiteit: bewegen op muziek, maar ook spelen op balbezit.
 Aanpak coach: alle aandacht voor de manier waarop er wordt gespeeld.
 Werksfeer: elkaar willen helpen, snelle en flitsende spelcombinaties willen uitvoeren, in het spel je gevoel willen uiten.

6. Bewegen om te beleven. Je lijf willen voelen. Genieten van het ontspannen bewegen.

Activiteit: elke spelvorm.
 Aanpak coach: aanmoedigen en stimuleren, keuze van de spelvorm en speluur worden door de spelers bepaald, de coach is vooral begeleider.
 Werksfeer: lekker bezig willen zijn, het zelf presteren waarderen, ontspannen willen spelen.

Naast deze zes intrinsieke motieven hangt het al dan niet kiezen voor een bepaalde sportvorm altijd af van de volgende twee motieven: de groep waartoe je wilt behoren of het affiliatiemotief (motief 7) en het gewenste niveau waarop je wilt functioneren of het competentiemotief (motief 8). Het aantal en belang van de motieven verschilt per persoon en per activiteit.

Het motief voor een sportgebiedkeuze is afhankelijk van de dominante ervaring: competitief-wedstrijdgericht of recreatief-belevingsgericht. De sportvormkeuzes zijn afhankelijk van de aard van een activiteit (zes motieven) en de situatie (twee motieven). Ze hangen samen met de instelling van een persoon bij een sportvorm. In hoofdstuk 5 wordt aan de instelling nog een keuze toegevoegd: Sport je leerge-richt of doegericht? Alle voor jou persoonlijk geldende motieven bepalen samen hoe sterk je voor een bepaalde sportvorm en sportgebied gemotiveerd bent. Ze bepalen de manier waarop je wilt sporten. Dit aandachtspunt is één van de drie centrale aandachtspunten bij het afstemmen van een sportvorm op de mogelijkheden van de individuele sporter en de groep.

Binnen zowel de competitief-wedstrijdgerichte sport als de recreatief-belevingsgerichte sport kunnen dezelfde motieven gelden. De mate of het accent kan verschillen. Bij competitieve sport is het vergelijkbaar presteren met anderen belangrijk. Bij recreatieve sport kan het ook om presteren gaan, waarbij de aandacht dan ligt op vergelijkbaar presteren met eerdere eigen prestaties van belang.

1.3 Bewegen en sporten op niveau

Menselijk gedrag kent verschillende variaties die op één lijn geplaatst kunnen worden met aan de ene kant meer onbewust reflexmatig gedrag en aan de andere kant meer bewust weloverwogen gedrag.

Reflexmatig gedrag	Routinegedrag	Door regels geleid gedrag	Weloverwogen gedrag
--------------------	---------------	---------------------------	---------------------

Reflexmatig handelen vindt onbewust plaats. Je slaat bijvoorbeeld een vlieg weg die op je af komt. Hoewel routinegedrag is aangeleerd, vertoon je het vaak zonder dat je erover nadenkt. Totdat er iets fout gaat of het anders loopt dan je gewend bent. Dan doe je het weer even meer bewust. Door regels geleid gedrag geeft steun en structuur, maar regels kunnen worden genegeerd of er kan van worden afgeweken. Weloverwogen en doelgericht handelen is doordacht en

te verantwoorden gedrag dat op het realiseren van bedoelingen is gericht. Er worden vaak keuzes uit alternatieven gemaakt. Aan 'ik wil vandaag gaan fietsen en niet gaan wandelen' kunnen de volgende weloverwogen denkhandelingen ten grondslag liggen:

- ik ben me bewust van opvattingen en/of handelingswensen;
- ik ben bereid tot het verantwoorden en/of afwegen van alternatieven;
- ik ervaar de keuze of een alternatief en geef dat een impliciete waardering; het geeft me een tevreden of ontevreden gevoel;
- ik reflecteer op de ervaring en verbind aan die reflectie consequenties voor mijn opvattingen en/of het hierna volgende handelen.

Gedrag verloopt deels bewust, maar grotendeels onbewust. Van reflexmatig tot weloverwogen gedrag wordt wat onbewust is geleidelijk minder. Dat speelt ook bij het leren en ontwikkelen van gedrag. Bij het drinken van een kopje thee zijn bijvoorbeeld vele spieren gedoseerd betrokken en is er veel hersenactiviteit. Alleen het drinken zelf verloopt bewust. Het vooroverbuigen van de romp, het uitstrekken van de rechterarm, het met de hand vastpakken van het oortje, het naar de mond brengen van het kopje en het wat schuin gaan houden, verloopt meestal onbewust. Tenzij je trillende handen hebt en je de thee ernaast giet. Dan krijgt ook het rechthouden van het kopje bewuste aandacht. Leren bewegen en leren sporten is vooral gericht op het leren realiseren van een bedoeling, zoals 'thee drinken' of 'proberen te scoren bij volleybal', en in eerste instantie niet op het verloop van de acties die daarvoor nodig zijn. Dat kan later – indien nodig – aandacht krijgen. Als de bedoeling naar tevredenheid wordt gerealiseerd, denk je niet na over het verloop van de acties. Als je ontevreden bent over het resultaat (de helft van de thee is gemorst; ik scoor laag), dan ga je dat wel doen. Voor het uitvoeren van elke activiteit heb je een bepaalde mate van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, behendigheid en coördinatie nodig. Dat zijn lichamelijke eigenschappen, waarvan de inzet door het centraal zenuwstelsel wordt geregeld. Wat voor het nuttigen van een kopje thee geldt, is ook van toepassing bij bewegen en sporten.

Leren en ontwikkelen bij sport en bewegen vindt op twee niveaus plaats:

1. het meer onbewust leren of verbeteren van fysieke basisvoorwaarden en grondvormen van bewegen in de context van sport- of bewegingsvaardigheden (c.q. het dagelijks handelen);
2. het meer bewust, doelgericht leren sporten en bewegen of leren oplossen van problemen door sportvaardigheden (bijvoorbeeld golf) of bewegingsvaardigheden (bijvoorbeeld stofzuigen).

Fysieke basisvoorwaarden zijn kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Grondvormen van bewegen zijn bijvoorbeeld gaan, lopen, springen, werpen, slaan, balanceren, zwaaien en voortbewegen in het water. Als deze in een meer specifieke en sportgerichte uitvoering worden omgezet, spreek je van sportvaardigheden. Een grondvorm als 'gaan' wordt dan omgezet in de sportvaardigheid 'nordic walking' of 'snelwandelen'.

Het oplossen van sport- of spelproblemen vereist vaardigheden, vaak zowel technische als tactische. Beter leren basketballen vereist dat je op verschillende manieren kunt scoren, dribbelen en passen of een verdedigingsrebound kunt uitvoeren. Het beheersen van een complexe activiteit, het spelen van een bepaalde sportvorm, is hier het doel. Binnen elk spel kan een probleem specifiek worden gemaakt, zoals individueel scoren. Om (beter te) leren scoren, heb je vaardigheden nodig als set shot, jump shot, lay-in en/of lay-up, waarvan de toepassing afhankelijk is van de speelruimte en je afstand tot de basket. Tegelijk scherm je de bal voor je tegenstander af. Om maar aan te geven dat techniek en tactiek hier nauw samenhangen. Daarnaast hangen keuzes samen met je conditie of de kwaliteit van je fysieke basisvoorwaarden. Krijg je meer uithoudingsvermogen, dan kun je langer spelen. Wordt je coördinatie beter, dan passeer en scoor je makkelijker. Het is een keuze om met name het oplossen van spelproblemen te verbeteren of je te richten op je fysieke basisvoorwaarden. Wat ook je keuze is: beide worden beter. Alleen het benadrukte meer dan het andere. Al sportend en spelend wordt je fysieke conditie als vanzelf op niveau gehouden, mits de inspanning van voldoende niveau is. 'Voldoende' wil hier zeggen: gemiddeld intensief of op vijftig procent van je persoonlijk maximale inspanning. Wil je je conditie verbeteren, dan graag optimaal intensief of op 75 procent van je persoonlijk maximale inspanning.

1.3.1 Spelen met spelvormen

Sporten en spelen zijn synoniem. Als je aan de sport basketbal denkt, dan heb je het beeld van twee teams van twee maal vijf spelers, die dribbelend of samenspelend proberen de bal in een basket te krijgen. Vijf tegen vijf wordt opgevat als een spelvorm, maar je kunt ook drie tegen drie basketballen op één speelheft en met één basket. Door de bal over de middenlijn te brengen (dribbelend of door een pass naar een medespeler) kun je het recht van aanval krijgen. Ook dit is een spelvorm. De spelbedoeling en de belangrijkste spelregels blijven dezelfde. Je kunt deze spelvormen daarom eindspelvormen noemen. Ze zijn relatief complex en in de loop van de tijd zijn ze ook wat completer geworden. Elk sportspel heeft een zekere ontwikkeling doorgemaakt en blijft dat doen. Je kunt veel van een relatief complex spel leren, verbeteren of ontwikkelen. Binnen zo'n eindspelvorm kunnen zich specifieke spelproblemen voordoen. Stel dat het (individueel) scoren een probleem voor je is. Je wilt die vaardigheid verbeteren en op meer manieren leren scoren. Dan is de volgende spelvorm wel wat voor je: er zijn vier baskets in een zaal. Iedereen heeft een bal en is constant in beweging met dribbelen en scoren met een set shot (uit stand), lay-up (in beweging, bovenhands via het bord) of lay-in (in beweging, onderhands di-

rect op de basket gericht). Je spreekt af dat je na een doelpoging naar een andere basket dribbelt, waar ruimte is om direct te kunnen scoren. Je hebt daar speloverzicht voor nodig. Je kunt deze spelvorm ook met z'n tweeën uitvoeren; de een scoort en passt de bal daarna naar de ander die naar de andere basket op weg is. Beide spelvormen beogen een specifiek probleem (individueel of samenspelend scoren) beter te leren oplossen. Dergelijke spelvormen noem je basispelvormen. Een sportvorm als basketbal bestaat uit verschillende eindspel- en basisspelvormen. De eindspelvormen zullen het meest worden toegepast.

Iedereen speelt elke sportvorm op een bepaald niveau. Als je met elkaar in een team speelt en de niveaus verschillen terwijl je toch iedereen optimaal wilt laten deelnemen, dan is het aan te bevelen zowel de spel- als speelregels op het gemiddelde sportniveau van de teams en het niveau van de individuele spelers af te stemmen. Dit aandachtspunt is één van de drie centrale aandachtspunten. Deze worden in hoofdstuk 4 nader toegelicht.

Een spelregel voer je, ook al heb je deze onderling afgesproken, verplicht uit. Voorbeeld: Anja speelt de bal bij volleybal direct bovenhands of onderhands door en Klaas vangt de bal eerst en speelt de bal dan voor zichzelf op en door. Doet Anja het ook zo, dan is dat een overtreding. Een speelregel is wel afgesproken, maar is niet verplicht. Voorbeeld: Rudi krijgt van al zijn tegenspelers speelruimte. Hij mag de bal eerst ontvangen of aannemen voordat hij wordt aangevallen. Als dat – per abuis – toch gebeurt, wordt er gewoon doorgespeeld.

Met welke keuzecriteria kan ik een eind- of basisspelvorm kiezen?

Voor de keuze van eindspelvormen gelden de volgende criteria:

- er is een overeenkomstig spelidee. De bedoeling van het spel in elke eindspelvorm is steeds dezelfde als van het sporteindspel;
- de belangrijkste spel- en speelregels komen overeen. De spel- en speelregels van het sporteindspel worden aangepast aan het spelniveau van een groep;
- een sporteindspel kan in eindspelvormen worden vereenvoudigd of opgebouwd. Neem voetbal: van vier tegen vier, via zeven tegen zeven naar elf tegen elf, of handbal: van drie tegen drie, via vijf tegen vijf in de breedte van een sporthal naar zeven tegen zeven in de lengte van een sporthal.

Voor de keuze van basisspelvormen gelden de volgende criteria:

- spelechtheid. De basisspelvorm heeft duidelijke verwantschap met het sporteindspel. De belangrijkste spelregels van het sporteindspel worden ook in het basisspel toegepast;
- bij een basisspel twee tegen twee met twee permanente aanvallers en twee doelen wordt steeds een positiespel van vier aanvallers tegen twee verdedigers gespeeld. Verder gelden de normale regels, technieken en tactieken. Dit met uitzondering van de regel dat het team in balbezit steeds een overtal aan aanvallers heeft;
- de spelvorm accentueert een bepaald spelprobleem. Dat gebeurt door het veranderen van spel- en speelregels. Het slaan bij softbal vindt plaats in een groep van vier spelers waarvan één slagman is, één pitcher, één catcher en één veldspeler. Van elke bal die wordt geworpen geeft de catcher aan of deze 'slag' of 'wijd' is. De slagman probeert vijf slagballen te maken. Winnaar is degene die de meeste als 'slag' aangegeven ballen heeft geraakt.
- spelbeleving centraal: een spel moet door de spelers als écht voetbal, basketbal of softbal beleefd kunnen worden. Er is in dat geval sprake van wedijver tussen twee teams of individuele spelers. Het is spannend of iets wel of niet lukt en of er wordt gewonnen of verloren;
- afstemming van de spel- en speelregels op het niveau van de groep. Regels worden veranderd, geschrapt of toegevoegd al naar gelang de gewenste afstemming;
- ook een basisspel kan tot een eindspelvorm worden ontwikkeld. Het genoemde positiespel twee tegen twee plus twee wordt nu vier tegen vier met twee doelen.

Steeds geldt: hoe meer criteria per spelvormkeuze van toepassing zijn, hoe beter de betreffende spelvormkeuze voldoet aan 'eindspelvorm' of 'basisspelvorm'.

In paragraaf 2.1 wordt het oplossen van spelproblemen verder uitgewerkt.

1.3.2 Trainen

Het trainen van de fysieke basisvoorwaarden vereist een specifieke en gerichte aanpak. Pas dan is er voldoende effect op een bepaalde basisvoorwaarde te verwachten. Het hangt van de sportvorm af welke basisvoorwaarden het meest van belang zijn. Ga je een flinke afstand fietsen, dan is uithoudingsvermogen meer van belang dan lenigheid. Per sportvorm is gerichte training op conditie nodig om voldoende effect op basisvoorwaarden te hebben. Als je bijvoorbeeld de handelingssnelheid bij voetbal wilt verbeteren, dan kun je twee teams binnen een relatief kleine ruimte laten spelen. De druk van spelers op elkaar wordt dan groter. Het handelen moet wel

sneller gaan. Het sporten wordt er uiteindelijk beter door. Met meer (snel)kracht en betere coördinatie kun je honderd meter harder sprinten. Het niveau van elke basisvoorwaarde afzonderlijk, maar ook in samenhang, zegt iets over je conditie. Duur en intensiteit bepalen hierbij je belastingsniveau.

Conditie kan je opvatten als een kwaliteit van alle fysieke basisvoorwaarden samen, maar enkele basisvoorwaarden zijn al redelijk betrouwbare indicatoren, zoals coördinatie en uithoudingsvermogen. Alle voorwaarden testen geeft het meest precies je conditieniveau aan, maar ook uit een spelanalyse is je conditie redelijk af te leiden. Je conditie zal vast zijn toegenomen als je in het spel steeds aanspeelbaar bent of bij combinaties bent betrokken.

Welke criteria gelden bij het verbeteren van een fysieke basisvoorwaarde?

Trainen doe je om lichamelijke eigenschappen, zoals coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en lenigheid op peil te houden of te verbeteren. Het trainingseffect wordt bepaald door:

- intensiteit of inspanningsgraad: de snelheid waarmee gelopen wordt, de kracht waarmee de bal gespeeld wordt of de complexiteit van de handelingen die verricht moeten worden;
- duur van de activiteit of inspanning: de tijd waarin iets gedaan wordt of het aantal herhalingen dat uitgevoerd wordt;
- duur en aard van de herstelperiode: zo mogelijk wat 'rustiger' in beweging blijven en de hartslag tot 120 à 125 slagen per minuut laten dalen;
- aantal herhalingen per training: het aantal keren of het aantal series dat een activiteit wordt gedaan;
- trainingsfrequentie: het aantal keren dat per week wordt getraind.

Deze vijf factoren verschillen per lichamelijke eigenschap in belangrijkheid. Bij training van het uithoudingsvermogen heeft verhoging van de intensiteit meer effect dan toename van de duur. Een goede trainingsfrequentie heeft ook meer effect dan het verlengen van de trainingsduur.

Kracht en snelheid zijn beide tot ongeveer je 25^e jaar te verbeteren en kunnen daarna door training tot het 35^e levensjaar op peil worden gehouden. Krachttraining kan specifiek gericht zijn op duurkracht, snelkracht en maximale kracht. Na je 35^e is de aandacht voor duurkracht meer

aan te bevelen. Voor bergbeklimmen en duursporten heb je duidelijk duurkracht nodig. Interval-duur (extensief) als trainingsmethode is aan te bevelen.

Lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen zijn tot je 45^e duidelijk te beïnvloeden en tot je 55^e op peil te houden. Lenigheid is door een combinatie van stretching en dynamisch verende bewegingen in herhalingsseries te beïnvloeden. Met het herhaald (in)trainen van sportvaardigheden verbeter je je coördinatie. Voor het verbeteren of op peil houden van het uithoudingsvermogen zijn duur- en interval-duurtraining als trainingsmethode aan te bevelen.

Het verbeteren van het uithoudingsvermogen bereik je door relatief eenvoudige activiteiten, zoals spinning, cross walking of running op een loopband. Maar ook door activiteiten als wandelen, fietsen, roeien of zwemmen. Het ligt er dus maar aan wat je zelf een leuke activiteit vindt. Het vertragen van de daling van je maximale aerobe uithoudingsvermogen is het doel van duurtraining. Aeroob vermogen staat voor de maximale hoeveelheid zuurstof die je onder standaardomstandigheden per minuut kunt opnemen. Van je twintigste tot je zeventigste gaat dat acht tot tien procent per tien jaar omlaag. Blijf je steeds actief met duursport bezig, dan bedraagt de daling slechts vijf procent per tien jaar.

Coördinatie en uithoudingsvermogen zijn de meest essentiële en conditiebepalende aspecten. Coördinatie kun je beperkt opvatten tot alleen de rol die het speelt bij het sporten, maar in het algemeen regelt het je gedrag. Kijk je er zo tegenaan, dan is het begrip conditie breder dan alleen een kwalitatief oordeel over het fysieke deel. In paragraaf 1.3.4 over allround sporten komt dit terug.

Met welke trainingsvormen kan ik mijn uithoudingsvermogen beïnvloeden?

Trainingsvormen voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen zijn duurtraining en interval-duurtraining:

Bij **duurtraining** is de belasting continu maar wisselend gedurende een relatief lange tijd. De duur van de belasting varieert van vijf tot zestig minuten, waarbij op zeventig tot tachtig procent van het maximale kunnen wordt bewogen.

Een voorbeeld: gedurende twaalf minuten wordt drie tegen twee op een klein veld gespeeld. De opdracht is om weinig met de bal te lopen en de balsnelheid hoog te houden door goed vrij te lopen en je aan te bieden. Het accent ligt op het 'spelen in de diepte'. Er moet daarom aan de achterzijde van een doel worden gescoord. Eén speler fungeert als neutrale speler en speelt steeds met de balbezittende partij mee. Vervolgens worden gedurende acht minuten spelvormen met dribbelen en drijven gedaan. De les eindigt met een eindspel van zeven tegen zeven op een veld van twintig bij veertig stappen, waarin het positiespel veel aandacht krijgt. Duur: vijftien minuten.

>>

Een training kan als duurtraining worden gezien wanneer deze een gemiddelde van alle acties omvat. De belastingen kunnen wisselend zijn. Er kunnen dus ook spelvormen in zitten die met een hogere intensiteit of in korte duur worden uitgevoerd. Hoe hoger het technisch en/of tactisch en conditioneel niveau, hoe meer in de wisselende belastingen gevarieerd kan worden. Bij fietsen is het dagelijks rijden van een rondje van één tot twee uur een vorm van duurtraining. Het is mooi als dat gestapeld kan worden tot rondjes van één tot vier uur. Leg dan per dag een wisselende afstand af, afhankelijk van hoe je je voelt. Datzelfde kan bij hardlopen. Varieer de duur regelmatig van een halfuur tot anderhalf uur.

Interval-duurtraining kent een systematische afwisseling van belasting en onvolledig herstel. Om die reden zijn de herstelperioden relatief kort. Als de duur van de belasting twee tot vijf minuten is en de bijbehorende intensiteit op zeventig tot tachtig procent van het maximale kunnen ligt, spreek je van een extensieve intervaltraining, ook wel interval-duurtraining genoemd. De herstelperiode is twee tot drie minuten. Een maat voor voldoende herstel is een hartslag van 120 à 125 slagen per minuut. Met een volgende inspanning wordt tot dat moment gewacht. De variatiemogelijkheden in belasting liggen in de intensiteit, de duur, het totaal aantal herhalingen en de duur en de intensiteit van de herstelperioden. Actieve pauzes bevorderen het herstel, omdat afvalstoffen in het bloed sneller worden afgevoerd. Dribbelen of een bal hooghouden zijn enkele mogelijkheden. Het aantal herhalingen is afhankelijk van het niveau van getraindheid, de duur en de intensiteit van de belasting. De duur van de pauzes en daarmee de verhouding tussen inspanning en rust varieert van één op één tot één op twee. Een voorbeeld van een interval-duurtraining is: drie tegen drie spelen op balbezit binnen een afgebakende ruimte (van vijftien bij vijftien stappen). Duur: vier minuten. Coachen op spelen in een hoog baltempo en het voortdurend in beweging zijn van de spelers. In de pauze (van circa twee minuten) in drietallen de bal rondspelen. Daarna weer drie tegen drie.

Welke eisen gelden specifiek voor een duurtrainingsprogramma?

De training vindt zo mogelijk drie tot vijf keer per week plaats om voldoende effect te hebben. Dat gebeurt met een intensiteit van zeventig tot tachtig procent van de maximale hartfrequentie. Elke training duurt twintig tot zestig minuten in een continue, matig intensieve vorm. De opbouw van de achtereenvolgende trainingen verloopt >>

van kort (minimale duur: twintig minuten) en matig intensief (dertig tot 35 procent van de maximale hartfrequentie) naar langer (duur: dertig tot veertig minuten) en meer intensiteit (zeventig tot tachtig procent van de maximale hartfrequentie). Een activiteit kan relatief lang, dat wil zeggen afhankelijk van de eigen mogelijkheden, en dus optimaal worden volgehouden. Voorbeelden hiervan zijn: joggen, wandelen, fietsen en zwemmen. Heb je een hartslagmeter, dan kun je de eigen belasting optimaal doseren.

Door training volgens bepaalde criteria blijft het uithoudingsvermogen op peil. Het wordt beter als je de inspanning geleidelijk iets opvoert. Dat hangt mede van je beginniveau af. Hoe hoger dat is, hoe meer moeite je moet doen om dat te verbeteren. Uithoudingsvermogen hebben zegt iets over de kwaliteit van het functioneren van longen, hart en bloedvaten. Het uithoudingsvermogen kun je meten door steeds langer of steeds wat sneller een activiteit uit te voeren. Een minimale duur en voldoende herhalingen door een week heen zijn nodig om er enig effect van te kunnen verwachten. Hierna zijn enkele voorbeelden van duurtrainingschema's voor verschillende leeftijdsgroepen opgenomen. Ze bestaan uit een opbouwprogramma om het steeds beter te kunnen en een onderhoudsprogramma om het op peil te houden.

OPBOUWPROGRAMMA WANDELEN VOOR VIJFTIG- TOT 59-JARIGEN			
Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
1	2,5	35	5
2	3	35	5
3	3,5	40	4
4	4	45	4
5	4,5	50	4
6	5	55	4
7	5,5	60	4
8	6	60	4
9	6	55	4
10	7	65	4
	of 7	70	5
	of 6	55	5

ONDERHOUDSPROGRAMMA WANDELEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN			
Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
	4,5	40	6
	of 5	40	5
	of 5,5	50	5
	of 6	50	4
	of 7	65	4
	of 8	65	3
	of 9,5	85	3

OPBOUWPROGRAMMA FIETSEN VOOR VEERTIG- TOT 49-JARIGEN			
Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
1	6	25	5
2	7,5	30	5
3	10	40	4
4	11,5	40	4
5	12,5	40	4
6	13	40	4
7	15	50	4
8	15	45	4
9	16	50	4
10	16	45	4
	of 16	50	4

OPBOUWPROGRAMMA FIETSEN VOOR VIJFTIG- TOT 59-JARIGEN			
Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
1	6	30	5
2	7,5	30	5
3	9	35	4
4	10,5	40	4
5	12,5	50	4
6	12,5	45	4
7	14	50	4
8	14	45	4
9	16	55	4
10	16	50	4

ONDERHOUDSPROGRAMMA FIETSEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
	10	25	5
	12	35	5
	14	45	4
	16	45	4
	18	50	3
	20	55	3

OPBOUWPROGRAMMA DUURLOPEN VOOR VEERTIG- TOT 49-JARIGEN

Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
1	2	10	4
2	2	10	4
3	2	9	4
4	3	14	3
5	3	14	3
6	3	13	3
7	3	13	3
8	4	18	3
9	4	18	3
10	4	17	3

ONDERHOUDSPROGRAMMA DUURLOPEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Week	Afstand in kilometers	Tijd in minuten	Aantal keer per week
	2	12	3
	2,5	14	3
	3	16	3
	3,5	18	3
	4	20	3

Is een doel duidelijk, zoals welke afstand je op de Nijmeegse Vierdaagse wilt lopen, dan wordt een voorbereidingstraining daardoor in sterke mate bepaald.

TRAININGSPROGRAMMA NIJMEEGSE VIERDAAGSE

Week	4 x 30 km	4 x 40 km	4 x 50 km
1	10 km	10 km	10 km
3	15 km	15 km	15 km
5	20 km	20 km	20 km
7	20 km	25 km	25 km
9	25 km	35 km	40 km
11	25 km	40 km	50 km
12	30 km	30 km	40 km
13	30 km	40 km	50 km
15	2 x 20 km	2 x 30 km	2 x 40 km
17	35 km	45 km	60 km
19	2 x 30 km	2 x 40 km	2 x 50 km
21	25 km	30 km	35 km

Onder inspanningsniveaus van alle fysieke basisvoorwaarden samen, of (algemene) conditie, wordt het volgende verstaan:

Onder een *lichte* belasting of inspanning wordt 25 procent van het vermogen van je gezamenlijke fysieke basisvoorwaarden over een bepaalde tijd verstaan. Dat is ongeveer de inspanning die nodig is voor je dagelijkse handelingen als wassen, eten, boodschappen doen of tuinieren. Je spreekt van een lichte inspanning die je een leven lang moet kunnen volhouden.

Onder een *gemiddelde* belasting spreek je vijftig procent van je fysiek vermogen aan over een bepaalde tijd. Je spreekt dan van een licht intensieve inspanning. Dit is ook na je 75^e nog een acceptabele belasting.

Onder een *optimale* belasting spreek je 75 procent van je fysiek vermogen aan. Je spreekt dan van matig intensieve inspanning over een bepaalde tijd. Dit is tot je 75^e een acceptabele belasting.

Bij een *maximale* belasting spreek je negentig tot honderd procent van je vermogen aan tot het leveren van jouw maximale inspanning. Je spreekt dan van hoog intensieve inspanning over een bepaalde tijd. Na je 35^e is deze laatste vorm van inspanning niet aan te bevelen.

Dit aandachtspunt is één van de drie centrale aandachtspunten bij het afstemmen van een sportvorm op de mogelijkheden van de individuele sporter en de groep. Dit komt in hoofdstuk 4 opnieuw aan de orde.

Het dagelijks en wekelijks variëren van je inspanning is aan te bevelen. Ga de ene dag drie uur fietsen en de volgende dag anderhalf uur. Wissel dat af met zwemmen, golf en hardlopen. Maak er zo over een week gezien een soort interval-duurtraining van. Je houdt er daardoor ook meer zin in. Spierpijn of vermoeidheid mogen je niet ontmoedigen, maar probeer er sowieso niet te veel last van te krijgen. Een geleidelijke opbouw in belasting over weken heen is aan te bevelen. De mate van inspanning is van weersomstandigheden afhankelijk. Bij warm en vochtig weer is het beter om iets minder intensief of korter te sporten. Denk meer in afstand dan in tijd. De tijd is immers niet zo interessant, tenzij je de eigen prestatie steeds wilt meten en vergelijken. Warming-up en cooling-down kunnen expliciet worden gedaan of meer impliciet en onderdeel zijn van de activiteit zelf, bijvoorbeeld rustig inlopen bij het begin van een duurloop of een bal in beweging rondspelen voordat je een partijtje begint.

Wat betreft je coördinatie kun je zeggen dat nauwkeurige, snelle en complexe bewegingen eerder geleidelijk achteruit gaan dan grove, langzame en eenvoudige bewegingen. Zoals alle processen kun je ook dit proces alleen vertragen door veel en gevarieerd te blijven sporten.

Achtereenvolgens verminderen bij het ouder worden de volgende grondvormen van bewegen:

1. vechten, sprinten en springen, zwaaien, draaien;
2. klimmen, klauteren, hardlopen;
3. werpen, stoten, vangen, schoppen, slaan;
4. gaan/wandelen, dragen, balanceren, fietsen, zwemmen.

Midas Dekkers veegt de vloer aan met de in zijn optiek overdreven aandacht voor het doen aan sport. "Dieren doen dat ook niet", zegt hij. Maar gelukkig zijn wij mensen en kunnen we ook niet-functioneel willen handelen. Een hond rent hard om een worst of de poes te pakken te krijgen. Wij lopen hard om de bus te halen, maar ook omdat we hardlopen op zich of in het kader van een spel een plezierige bezigheid vinden. Zo'n activiteit geeft je een goed gevoel, het verhoogt je welbevinden en misschien blijf je dan ook nog langer fit. Zoals alles wat je doet, kan ook de sport worden overdreven en kan de sport fungeren als middel om verschillende doelen te bereiken. Sport wordt een middel om rijk te worden, aan een mooi lichaam te bouwen of om aan te tonen dat je de fitste bent. Sport is daarmee niet per definitie ook gezond. Daarvoor moet nog aan een aantal voorwaarden voldaan worden. Vaak geeft sporten, met welke inspanning dan ook, een gevoel van welbevinden. >>

Dat gevoel is relatief, want je kunt je ook goed voelen terwijl er lichamelijk gezien de nodige problemen bestaan. Op de juiste manier sporten werkt preventief. Het vertraagt de achteruitgang van fysieke basisvoorwaarden en houdt deze ook meer op peil. Het kan ook meehelpen om ziekten als hart- en vaatziekten en zwaarmoedigheid te voorkomen.

Een expliciete warming-up en/of een cooling-down is beslist nodig als direct daarna respectievelijk voorafgaand op een relatief hoog niveau met veel inspanning wordt gesport. In dat geval is aandacht voor het volgende nodig: wie fysiek gezien snel optimaal wil presteren en dus direct voluit moet gaan, zal om het risico van blessures te vermijden zorg moeten besteden aan het opwarmen en afkoelen van het lichaam. Bij het opwarmen gaat het erom het lichaam actiebereid te maken. Die noodzaak geldt zeker voor wedstrijdporters. Een gezamenlijk uitgevoerde warming-up of cooling-down kan daarnaast het teamgevoel stimuleren. Een cooling-down is alleen zinvol als er een maximale prestatie is geleverd. Voor een recreatieve sporter is het drinken van een kop thee na afloop van een wedstrijd, douchen en naar huis fietsen ook een prima manier van afkoelen.

Hoe zorg ik voor een goede inleiding en afsluiting van een balspel?

Een goede warming-up voor een balspel voldoet aan het volgende:

- zoveel mogelijk spelers hebben een bal;
- de uit te voeren spelvormen zijn de spelers bekend;
- eerst spelvormen met alle aandacht voor de techniek, later spelvormen met meer aandacht voor het tactisch handelen;
- de intensiteit van de activiteit wordt geleidelijk opgevoerd;
- de keuze van de spelvormen hangt af van wat na de warming-up volgt: basisspelvorm, eindspelvorm of wedstrijd.

Als je daarna direct een wedstrijd gaat spelen, varieert de duur van een spelinleiding van tien tot dertig minuten.

Een algemene warming-up kan uit losmakende oefeningen bestaan in combinatie met rustig inlopen en ontspannen versnellingslopen (elke pas steeds een beetje sneller). Losmakende oefeningen bestaan uit zwaaien van armen en benen, draaibewegingen van de romp en cir-

kelbewegingen van ledematen of verend strekken. Vaak wordt dit gecombineerd met stretchen; het op spanning brengen van de spieren. Over de effecten van stretchen lopen de meningen sterk uiteen.

1.3.3 Conditie testen

Hoe lang en hoeveel moet je bewegen om een positief effect op je gezondheid te bewerkstelligen? We kennen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de fitnorm. Voor volwassenen is de NNGB een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Voorbeelden hiervan zijn wandelen met vijf tot zes kilometer per uur (dus flink doorwandelen) en fietsen met vijftien kilometer per uur. Tot lichamelijke activiteiten worden dagelijkse bewegingsactiviteiten en sporten gerekend. De 55-plusser doet bijvoorbeeld een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteiten op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht duur, intensiteit, frequentie of type. Voorbeelden van deze matig intensieve lichamelijke activiteiten zijn wandelen met drie tot vier kilometer per uur en fietsen met tien kilometer per uur. De fitnorm is voor jong en oud gelijk en vereist ten minste drie keer per week gedurende minimaal twintig minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Hiermee wordt de fysieke fitheid onderhouden en het uithoudingsvermogen, de kracht en de coördinatie verbeterd. Beide normen geven een minimale inspanning aan die nodig is om de conditie op een voldoende peil te houden. Anno 2009 voldoet 52 procent van de ouderen aan de NNGB. Van de ouderen die zelf menen dat zij een slechte gezondheid hebben, voldoet slechts 21 procent aan de norm. Van de 65- tot 74-jarigen is acht procent inactief en bij de 75-plussers geldt dat voor negentien procent. De trend is dat het percentage ouderen dat voldoende beweegt groeit en het percentage inactieven afneemt.

Sporten doe je met plezier als de activiteit je bevalt. Het gaat om het kunnen spelen. Dat kan met een bal, maar bijvoorbeeld ook met afstand, duur of gewichten. Als je kiest voor activiteiten die primair een fysieke basisvoorwaarde verbeteren, doet de activiteit op zich er niet zoveel toe. Je kunt dat soort fitheid verwerven met bijvoorbeeld aerobics, aquajogging of spinning. Het gaat je niet primair om het beter dansen, hardlopen of fietsen, maar om het op peil brengen, houden of verbeteren van je uithoudingsvermogen.

Het meten van je inspanning kun je doen door direct na het sporten je hartfrequentie te bepalen. De hartslag wordt tien seconden lang geteld en met zes vemenigvuldigd. Het meten kan bij de pols door twee vingers naast het midden van de binnenkant van de pols te houden, bij de hals door vanaf het midden van de hals drie centimeter naar buiten met twee vingers te voelen of met de hand tegen de borst en onder de hartstreek. Naast deze objectieve meting kun je ook van een subjectief gevoel uitgaan. Hoe moe voel je je zelf? Hoeveel inzet toont iemand? De maximale hartfrequentie ligt op 220 slagen per minuut minus de leeftijd. Dat getal vormt de basis voor de percentageberekeningen. Bij vrouwen ligt de hartslag gemiddeld tien slagen hoger dan bij

mannen. Van een lichte inspanning is sprake bij een hartfrequentie van honderd of minder. Bij een matige inspanning ligt de hartfrequentie tussen de honderd en 130 slagen per minuut, bij een middelmatige inspanning tussen de 130 en 160, bij een zware inspanning tussen 160 en 180 en bij een zeer zware inspanning slaat het hart meer dan 180 keer per minuut. Per individu kunnen deze waarden verschillen. De hartslagaanduidingen zijn veelvoorkomende gemiddelden.

Voor het verbeteren van je conditie geldt de zogenaamde FIT-regel. Deze staat voor Frequentie, Intensiteit en Tijd. Om je uithoudingsvermogen te verbeteren moet je bijvoorbeeld drie keer per week gericht trainen. De intensiteit is te bepalen aan de hand van de hartslag, die bij duurtraining rond de 160 à 170 slagen per minuut ligt. Om uithoudingsvermogen te verbeteren moet je het minimaal tien tot dertig minuten volhouden. De FIT-regel is ook toepasbaar bij snelheid, kracht en coördinatie. Om op de training de eigen inspanning optimaal te kunnen regelen is de volgende aanpak wenselijk.

Tips voor het optimaal regelen van de eigen inspanning:

- ken je **rustpols**. De rustpols wordt 's ochtends vastgesteld, terwijl je nog in bed ligt. Hoe beter je conditie is, hoe lager de rustpolsslag of het aantal hartslagen per minuut. Is deze veertig tot zestig slagen per minuut, dan heb je een goede conditie. Bij zestig tot zeventig slagen per minuut heb je een redelijke conditie en bij meer dan zeventig slagen per minuut heb je een minder goede conditie en is gerichte training nodig;
- ken je **maximale hartslag**: 220 slagen per minuut minus je leeftijd. Bij een twintigjarige is dat dus 200. Bij een normale inspanning op een training bedraagt de intensiteit zeventig procent van het maximaal mogelijke kunnen. Nu is zeventig procent van het verschil tussen de maximale (van de leeftijd afhankelijke) hartslag (200) en de rustpols van bijvoorbeeld vijftig slagen per minuut 105. De trainingspolsslag is 105 plus de rustpols van vijftig, dus 155 slagen per minuut. Bij die hartslag spreek je van een optimale belasting. Er is effect op het uithoudingsvermogen. Als je meer uithoudingsvermogen krijgt of je conditie in het algemeen beter wordt, zal de rustpolsslag, en daarmee de hartslagwaarde waarop bij een inspanning van zeventig procent getraind wordt, veranderen;
- stel na drie en vijf minuten en na een langdurige inspanning de **herstelpols** vast: als dan na drie minuten de hartslag lager is dan honderd, is er sprake van een zeer goede conditie. Bij honderd tot 120 heb je een goede conditie en als vervolgens na vijf minuten de hartslag tussen de honderd en 120 is, is je conditie redelijk.

Conditie of motorische fitheid bij oudere niet-sporters kun je opvatten als de mate waarin ouderen over fysieke basisvoorwaarden beschikken die nodig zijn voor het uitvoeren en volhouden van dagelijkse vaardigheden. Coördinatie, reactiesnelheid, balans, kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen zijn de te meten aspecten van een fitheidstest. Ze zijn onderdeel van de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO-test).

GRONINGER FITHEIDSTEST VOOR OUDEREN		
Onderdelen	Componenten	Handelingen
Bloktransfertest	Handvaardigheid	Verplaatsen van veertig klosjes in een voorgeschreven volgorde met de voorkeurshand
Reactietest	Reactiesnelheid	Reageren op een visueel signaal door het indrukken van een knopje met de voorkeurshand
Balansplanktest	Balans	Balanceren op een plank in zijwaartse richting gedurende dertig seconden
Knijpkrachttest	Knijpkracht	Knijpen in een handknijpdynamometer met de voorkeurshand
Strekkrachttest	Strekkracht	Strekken van het rechterbeen vanuit zittende positie
Zit-en-reiktest	Flexibiliteit hamstrings (achterzijde bovenbenen) en wervelkolom	Naar voren reiken vanuit langzit
Circumductietest	Flexibiliteit schouders	Circumductiebeweging ¹ van voor het lichaam naar achter
Wandeltest	Aeroob uithoudingsvermogen	Wandelen op rechthoekig parkoers met oplopende snelheid (4-7 km per uur)
Vragenlijst	Ervaren motorische fitheid -fitheidscijfer; -schaal 'motorische fitheid in vergelijking tot tien jaar geleden'; -schaal 'motorische fitheid in vergelijking met leeftijdsgenoten'.	Zelfstandig invullen

¹ Circumductiebeweging = touwtje op schouderbreedte en -hoogte met beide handen vasthouden en van voor het lichaam over het hoofd tot laag achter brengen.

De test is onderzocht op betrouwbaarheid en validiteit (dat wil zeggen: Meet deze wat er geme- ten moet worden?). Elk testonderdeel kent een vaste uitvoering. Specifiek testmateriaal en een normlijst per onderdeel en als totaal zijn beschikbaar. Scores per onderdeel worden aangegeven als ver of iets onder gemiddeld, gemiddeld, of iets of ver boven gemiddeld. Er zijn normen per

onderdeel opgesteld vanaf 55 jaar in categorieën van vijf jaar tot en met 75-plus. De uitvoering van de test moet worden begeleid door een getrainde testleider. Je kunt de test dus niet zelfstan- dig uitvoeren. Voor informatie of en waar je de test kunt afleggen, kun je contact opnemen met de faculteit Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. De test is onderdeel van het GALM-project. Op basis van de testresultaten zijn voor deze groep weinig bewegende ouderen trainingsprogramma's op maat gemaakt die op verschillende plekken in het land via gemeenten worden aangeboden. Het project richt zich op ouderen tussen de 55 en 65 jaar die een zittend bestaan leiden, maar een positieve attitude hebben ten opzichte van sporten en bewegen. Eerst wordt contact gezocht met deze doelgroep.

De ouderen worden voor de test uitgenodigd en op basis van de resultaten en hun antwoorden op de vragenlijst wordt een fitheidsprofiel vastgesteld. Daarna krijgen ze een introductiepro- gramma aangeboden bestaande uit twaalf lessen van vijf kwartier en wordt hun op basis van persoonlijke fysieke situatie, voorkeur en sportverleden advies gegeven voor vervolgacties. Dat vervolgprogramma wordt op maat aangeboden en duurt anderhalf tot drie jaar. Het gaat voor- al om plezier in bewegen krijgen, niet om trainingseffecten. De programma's zijn gevarieerd en veelzijdig en bestaan uit verschillende sporten. Het uitvoeren van dagelijkse handelingen met meer kracht en snelheid, met grotere bewegingsuitslagen (lenigheid), een langer volhouden (uithoudingsvermogen) en een betere coördinatie vereist eigenlijk een meer specifieke training die bijvoorbeeld gericht is op het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Met plezier beter gaan sporten is in combinatie met het regelmatig testen van de conditie niet écht zinvol, om- dat er door de beperkte wekelijkse intensiteit alleen toevallige effecten meetbaar zijn. Het spreekt de deelnemers echter wel aan en geeft de begeleiders inzicht in de basismogelijkheden van ouderen.

1.3.4 Allround sporten

Wil je het sporten leren verbeteren en op de lange termijn optimaal ontwikkelen in samenhang met zowel je fysieke als mentale conditie, dan geldt de volgende Optimale Sport- en Bewegings- norm (OSBN).

Optimale Sport- en Bewegingsnorm:

Vanaf 35 jaar is het nodig dat je dagelijks redelijk intensief en optimaal sport en be- weegt. Minimaal op vijf van de zeven, maar zo mogelijk op alle dagen van de week. Het gaat hierbij om gevarieerde denk- en doeactiviteiten die, afhankelijk van de activiteit, één tot drie uur duren en voor een persoon redelijk intensief en dus opti- maal zijn. De individuele mogelijkheden (conditie, sportniveau, manier van sporten) bepalen wat voor iemand als optimaal kan worden gezien. Kenmerkend zijn de >>

breedte (wat er gedaan wordt) en diepgang (hoe het gedaan wordt) van het sport- en bewegingsgericht handelen. Het is het streven om tamelijk allround te zijn. Zie verder paragraaf 5.3 en hoofdstuk 6.

De bron voor dit denken in optimaliseren van het fysiek en mentaal handelen en het als één geheel zien hiervan, is afkomstig uit de neurowetenschappen. Met name hersenonderzoek toont aan dat optimaal functioneren een dagelijkse en frequente inspanning van een zekere omvang, duur en intensiteit vereist. Het advies is: ontwikkel je als een allround doener en denker en durf je te belasten. Dit belasten is motorisch, sociaal, cognitief en affectief van aard. Het prikkelt bewust en onbewust je zenuwstelsel en de coördinatie van je gedrag. Al je gedrag speelt zich af binnen een omgeving die op een eigen, een voor jou vanzelfsprekende manier, wordt begrepen. Door te leren en te ontwikkelen ken je nieuwe betekenissen toe aan een deel van je omgeving. Als je piano wilt spelen, moet je de mogelijkheden van de piano kennen, maar pas met de vingers (gedrag) leer je het instrument écht bespelen (handelen). Dat gebeurt deels rationeel en deels gevoelsmatig. Zo leer je ook al sportend de sportwereld begrijpen. De sport is veelvormig en veelzijdig en dus kun je de sport in meerdere vormen en op vele manieren ervaren. Die kans moet je grijpen en dus streven naar een zekere allroundheid op sportgebied. Optimaal actief leven, zowel fysiek als mentaal, is een totaalervaring of -beleving.

1.4 Bronvermelding

Paragraaf 1.1

- Bottenburg, M. van (2004), *Verborgen competitie. Over de uiteenlopende populariteit van sporten*. Ten Brink, Meppel.
- Bottenburg, M. van & C.J.M. Schuyt (1996), *De maatschappelijke betekenis van sport*. NOC*NSF, Arnhem.
- Heer, W. de (2000), *Sportbeleidsontwikkeling 1945-2000*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Heuvel, M. van den & H. van der Poel (1999), *Sport in Nederland. Een beleidsgerichte toekomstverkenning*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Huizinga, J. (1938 & 1952), *Homo Ludens. Proeve ener bepaling van het spel-element der cultuur*. Tjeenk Willink, Haarlem.
- Steenbergen, J. (2004), *Grenzen aan de sport. Een theoretische analyse van het sportbegrip*. Elsevier, Maarssen.
- Tamboer, J. & J. Steenbergen (2000), *Sportfilosofie*. Damon, Leende.
- Timmers, E. (2009), *De ontwikkeling van het (beter) leren bewegen en sporten op school van 1970-2010. Over lijnen en relaties in de vakdidactiekontwikkeling van de Lichamelijke Opvoeding in Nederland vanuit een bewegingsonderwijskundig perspectief*. Arko Sports Media, Nieuwegein.

Paragraaf 1.2

- Kenyon, G.S. (1970), 'Attitude towards sport and physical activity among adolescents from four English speaking countries'. In: G. Lüschen, *Cross-cultural analysis of sports and games*, 138-155. Human Kinetics Publishers, Champaign.
- Meusel, H. (1999), *Sport für Ältere*. Schattauer, Stuttgart.
- Schick, G. (1998), 'Motivation Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Eine kritische Analyse empirischer Studien'. In: *Sportwissenschaft*, 28, 2, 195-212.
- SCP (2006), *Rapportage ouderen. Veranderingen in de leefsituatie en levensloop van ouderen*. Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag.
- Steffgen, G., R. Fröhling & P. Schwenkmezger (2000), 'Motive sportlicher Aktivität'. In: *Sportwissenschaft*, 4, 408-421.

Paragraaf 1.3

- Baumann, H. (1999), 'Entwicklungen, Zielperspektiven und Forschungsrichtungen im Seniorensport'. In: *Sportwissenschaft*, 29, 3, 273-287.
- Bult, P. (1994), *Bewegingsopvoeding als evolutionair probleem. De ontwikkeling van programma's voor LO en sport vanuit een evolutiebiologische visie*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Bijl, R., J. Boelhouwer, E. Pommer & P. Schyns (2009), *De sociale staat van Nederland*. SCP, Den Haag.
- Dekkers, M. (2006), *Lichamelijke oefening*. Contact, Amsterdam/Antwerpen.
- Denk, H., D. Pasche & H.J. Schaller (2003), *Handbuch Alterssport*. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Kirchner, G. (1998), *Seniorensport*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Kirchner, G. & H-J. Schaller (1996), *Motorisches lernen im Alter. Grundlagen und Anwendungsperspektiven*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Kruse, A, C. Rott & E. Schmitt (1999), 'Einflussfaktoren und Möglichkeiten der Kompetenzförderung im Alter'. In: *Sportwissenschaft*, 29, 3, 298-310.
- Lemmink, K. (1997), *De Groninger fitheidstest voor ouderen*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Möller, J. (1999), 'Sport im Alter. Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit Erwachsener ab 50 Jahren: eine Meta- Analyse'. In: *Sportwissenschaft*, 29, 4, 440-454.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.



Binnen het vrij en het recreatief-belevingsgericht sporten kunnen sportvormen makkelijker op maat worden gemaakt. De spel- en speelregels van een sport- of spelvorm kunnen de deelnemers in principe zelf vaststellen. Het vrije, meer zelfge-reguleerde sporten kan echter zowel binnen als buiten de sportvereniging plaats-vinden en dus een plaats krijgen naast het competitief-wedstrijdgerichte aandeel van een vereniging. Achter dit aanpassen van de sportvorm ligt de noodzaak van afstemming op de mogelijkheden van een doelgroep. Eén aspect van die afstemming is de manier waarop je sport. Het kan bijvoorbeeld gaan om het presteren of om het willen showen. Motieven spelen een rol bij de keuze van een sport- en spelvorm. Het al of niet gemotiveerd zijn voor een be-paalde activiteit is één aspect van je instelling. Het doe- of leergericht zijn is een tweede aspect en komt in paragraaf 5.2 ter sprake. Met je leeftijd veranderen je interesses en dus ook je motie-ven. Je gaat andere zaken belangrijk(er) vinden. In paragraaf 2.3 is die relatie aan de orde. Met toename van leeftijd hangt samen dat je meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk gaat handelen. Een mogelijkheid die hierop aansluit, is de opzet van een eigen sportclub of het zelf regelen van het sporten. Dat wordt dan een belangrijk deel van je tijdbesteding.

2.1 Een sportvorm afstemmen op je mogelijkheden

Al spelend leer je sporten. De kern van elke sport bestaat uit eindspelvormen, waarvan er één het echte sporteindspel is, zoals deze bijvoorbeeld in de volwassen competitie- of wedstrijdssport te zien is. Zo'n sporteindspel is altijd een relatief complexe activiteit, waarvoor verschillende sport-vaardigheden nodig zijn en waarvan of waarmee je het nodige kunt leren en ontwikkelen. Elke vorm van een sporteindspel heeft zich in de loop van de jaren ontwikkeld. Zo zie je veldhandbal van elf tegen elf evolueren naar zaalhandbal van zeven tegen zeven. Korfbal met drie vakken gaat geleidelijk over in korfbal met twee vakken. De hockeyspelregels inzake het 'afhouden' zijn aangepast en gaan meer lijken op het afschermen van de bal bij andere doelspelen. Spelontwikkeling vindt ook plaats door de inzet van de speler zelf. Je kunt het spel voortdurend

uitdagend houden door het verder te ontwikkelen. Zo blijft het spel je motiveren. Van een sport-eindspel zijn andere eindspelvormen af te leiden: voetbal elf tegen elf kan ook als zeven tegen zeven of vier tegen vier. De kern van elke afleiding is dat de spelbedoeling en de belangrijkste spelregels hetzelfde blijven. Binnen een eindspelvorm basketbal, drie tegen drie op één speel-helft, met recht van aanval halen bij de middenlijn, is de spelbedoeling nog steeds: twee partijen strijden om balbezit om de bal in de basket te krijgen. Voor beginnende basketballers is dat een zeer goed speelbare eindspelvorm. Om voetbal te leren spelen is een opbouw van vier tegen vier (nog zonder doelverdediger, maar wel met doeltjes), via zeven tegen zeven (met doelverdedigers) naar het sporteindspel elf tegen elf een logische opbouw. De voetbalbond (KNVB) neemt vier tegen vier – jammer genoeg – niet in haar jeugdcompetities op, maar het spel zeven tegen zeven wel.

Omgekeerd geldt dat als een sporteindspel te complex of te moeilijk voor spelers is, je de sport-eindspelvorm kan vereenvoudigen. Je bouwt een sporteindspel dan als het ware geleidelijk af. Zeven tegen zeven is voor 45-plussers om die reden een betere eindspelvorm, maar voor hen en zeker voor 55-plussers is vier tegen vier een nog beter speelbare vorm. Behalve dat de vermindering van het aantal spelers de overzichtelijkheid tijdens het spel vergroot, wordt ook het speelveld kleiner en dus de loopafstanden. Spelregels worden dan aangepast. Met de vereenvoudiging worden spelregels minder belangrijk of overbodig en kunnen dus worden weggelaten. Bijvoorbeeld de buitenspelregel.

Als je als senior later met het leren van een eindspelvorm begint, ontbreekt vaak die geleidelijke opbouw van eindspelvormen. Het is trouwens ook vaak niet meer wenselijk, omdat het sport-eindspel te complex of te moeilijk speelbaar voor je is. Een geleidelijke vereenvoudiging of afbouw van een sporteindspel is wenselijk voor degenen die het spel op jongere leeftijd hebben leren spelen. Ook in de competitieve of wedstrijdportgerichte sfeer. Die afbouw op basis van veranderende mogelijkheden van de sporters zie je zelden in de wedstrijdport.

In elk sporteindspel wordt een kernprobleem opgelost; dé bedoeling van de activiteit. Bij voetbal is dat kernprobleem: Hoe kun je als team een tegenpartij uitspelen en tot scoren komen c.q. hoe kun je als team voorkomen dat de tegenpartij scoort? Bij hardlopen is het probleem: Hoe kun je een bepaalde afstand zo snel mogelijk afleggen? Bij judoën: Hoe breng je een tegenstander uit balans en hoe kan je hem op de grond een bepaalde tijd onder controle houden c.q. hoe kan je voorkomen dat dit allemaal gebeurt? Een eindspelvorm die van het sporteindspel wordt afgeleid, maakt het oplossen van een kernprobleem wat eenvoudiger en dus wordt het spel beter speelbaar. Een eindspelvorm als het lopen van een oriëntatieloop met kaart en kompas of gps zorgt voor een afwisseling van lopen en even rusten. Randori, een mogelijke judo-eindspelvorm, is het uitvoeren van vooraf afgesproken aanvalstechnieken, waarbij het demonstreren in de plaats komt van het vechten. Het gaat bij al deze veranderingen om het beter afstemmen op de mogelijkheden van de ouder wordende sporter en het team waarin deze speelt.

Een eindspelvorm houdt rekening met de volgende individuele mogelijkheden van een sporter:

- maakt een gemiddelde inspanning van 75 procent van het persoonlijk maximaal kunnen mogelijk;
- laat iedereen op eigen niveau optimaal participeren;
- brengt afspraken over de wijze waarop iemand wil sporten in praktijk.

In paragraaf 1.2 en 1.3 zijn de mogelijkheden tot afstemming al gedeeltelijk toegelicht. Doseren van inspanning is mogelijk door het zorgen voor regelmatige time-outs of het wisselen van spelers. Een ander voorbeeld is het werken in groepen die met een verschillende gemiddelde snelheid wandelen, lopen of fietsen. Dat biedt tegelijk ook afstemming op het sportniveau. De fietser met het beste tempogevoel gaat voorop of de speler die moeite heeft met een spel krijgt veel speelruimte van de tegenpartij (wordt pas na het krijgen van balbezit aangevallen) en houdt de zijkant van het veld aan.

Afspraken over de wijze van sporten kunnen inhouden: nadruk leggen op mooi spelen door de weerstand te beperken, zoveel mogelijk samenspelen, de bal het werk laten doen en veel scoren of het vergelijken van eigen prestaties door telkens vast te stellen hoeveel tijd je over een bepaalde afstand hebt gedaan, hoe groot de afgelegde afstand is in een bepaalde tijd of hoeveel keer je binnen een vaste speeltijd hebt gescoord.

De onderlinge verschillen tussen leeftijdgenoten op al deze gebieden zijn groot. Er zijn zeventig-jarigen die moeiteloos aan toernooien meedoen en nog een prima potje spelen, maar er zijn er ook die beter een rallyspel kunnen spelen waarbij ze de bal in het spel proberen te houden. Dat maakt de afstemming op verschillende sportniveaus lastig. Er zijn echter mogelijkheden tot compensatie. Het spelen van een doelspel zal meer van je vergen dan het spelen van een mikspel als bowlen. Een individuele sport biedt meer mogelijkheden voor afstemming op je eigen conditie dan een teamsport, maar samen sporten is om verschillende redenen aan te bevelen. Allereerst is het vaak plezieriger, maar vooral ook veiliger. Het is plezieriger, omdat je van elkaar kunt leren en elkaar kunt helpen. Het is veiliger, omdat bij het ontstaan van blessures hulp nodig kan zijn. Samen iets doen, schept een band. Omgaan met anderen blijft je hele leven belangrijk. Ouder worden is een continue zoektocht naar de 'eigen identiteit in verandering'. De omgang met anderen kan je helpen je eigen gedrag en ervaringen te toetsen. Samen sporten wordt vaak sporten met mensen die zich in ongeveer dezelfde leeftijdsfase bevinden en vergelijkbare ervaringen opdoen. Ook de problemen die je tegenkomt kunnen overeenkomen. Het vergelijken van ervaringen geeft richting aan eigen keuzes en doet je greep houden op veranderingen in je eigen (sport)bestaan. Het geeft zelfvertrouwen.

2.1.1 Aanpassen van sportvormen

De keuze voor een andere sport- of spelvorm wordt gemotiveerd door de afstemming op zowel het gebied van conditie (kleiner veld vereist minder loopwerk) als sportniveau (minder spelers en spelen op de juiste positie of taak zorgen voor optimaal presteren) en instelling (afspraken over team- en individuele regels zorgen voor meer maatwerk). Bij grote groepen kunnen teams van meer gelijk sportniveau worden samengesteld. Bij het meer individueel sporten kunnen oplossingen voor onderlinge verschillen gemakkelijker worden afgesproken. Omdat fysieke verschillen met de jaren sterker uiteen kunnen gaan lopen, is het ideaal om in leeftijdscategorieën te denken, hoewel de grenzen arbitrair zijn: tot 35 jaar kunnen alle sporten op elk niveau worden gedaan. Van 35 tot 45 jaar (35+), van 45 tot 55 jaar (45+), van 55 tot 65 jaar (55+), van 65 tot 75 jaar (65+) en vanaf 75 jaar (75+) is steeds meer afstemming op conditie, sportniveau en wijze van sporten nodig.

Hoe ga je om met onderlinge verschillen in spelniveaus?

Je kunt op verschillende manieren omgaan met verschillen in spelniveaus:

Bij **doelspelen** staan de betere spelers in de as van een team, de wat minder goede spelers aan de zijkanen. Geef spelers die moeite hebben met balbehandeling de tijd om een bal aan te nemen voordat je ze aanvalt, of benoem de zijkanen van het veld tot beschermd gebied waar balbezitters niet mogen worden aangevallen. Ben je een snelle speler, dan speel je voorin, want daar is de meeste ruimte en maak je het de verdediging erg lastig.

Sterke en grote spelers spelen achterin. De speler die een goed overzicht over 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 met de bal lopen in plaats van tippen of dribbelen.

Bij **trefvlakspelen** mogen de spelers die moeite hebben een bal te plaatsen of onderhands te spelen de bal 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.

Er zijn verschillende basisspelvormen die een sportvorm beter speelbaar maken. Vooral doelspelen lenen zich voor omzetting naar een ander spelgebied, bijvoorbeeld naar een trap-, werp- of loopspel.

Voorbeeld: *Kick and run* (met een voetbal of handbal). Twee tegen twee of drie tegen drie met grote doelen met behulp van twee pylonen als doelpalen, die ongeveer tien passen uit elkaar staan. Doelen staan ten opzichte van elkaar op dertig meter afstand. Tweetal dribbelt/tipt/stuiter, loopt drie passen, stuiter de bal weer, en speelt samen tot het midden van dit speelveld. De laatste speler die daar de bal krijgt schiet op het andere doel. De bal mag bij de doelverdedigers niet boven heuphoogte komen.

Een doelspel kan ook worden omgezet in een trefvlakspel.

Voorbeeld: *Soccer of handball-squash* (met een voetbal of handbal). Binnen of buiten. Met tweetal len de bal om en om tegen een muur of schot boven een lijn proberen te spelen. De bal mag één of twee keer – naar afspraak – stuiteren. De scorende partij krijgt de serve en trapt of werpt de bal van achteruit het speelveld boven een lijn tegen de muur.

Een doelspel kan ook een iets eenvoudiger doelspelvariant worden.

Voorbeeld: *Tsjoekebal of muurbal* (met handbal of voetbal). In de breedte van een sportzaal met minimaal vier tegen vier spelers. Speel de bal via een tsjoeke of muur (boven een aangegeven lijn) naar een medespeler die buiten een cirkel – op vier meter afstand – of lijn – op twee meter afstand – de bal vangt. Dat levert een punt op. Er mag op beide tsjoeke of muren worden aangevallen. Na een doelpoging wordt de bal door de balbezittende partij eerst over de middenlijn gespeeld voordat er weer naar dezelfde kant wordt aangevallen. De tegenpartij probeert de passes of de op doel geworpen en terug stuiterende ballen te onderscheppen. Er wordt niet met de bal gelopen en deze mag tijdens het samenspel ook de grond niet raken. Rondom de tsjoeke geeft de cirkel het gebied aan waarin geen spelers mogen komen. Datzelfde geldt voor het gebied tussen muur en vanglijn.

Voorbeeld: *Lijnvoetbal, -handbal, -basketbal*. Het spel kan in de zaal en op het veld worden gespeeld als drie tegen drie, vier tegen vier of vijf tegen vijf. De bedoeling is om samenspelend tot scoren te komen. Er mag – naar keuze – wel of niet met de bal worden gelopen, gedribbeld of getipt. Een speler achter de eindlijn krijgt de bal aangespeeld en speelt deze direct terug naar een medespeler. Dat is een andere speler dan die de bal aanspeelde. Pas dan is een punt gescoord. Het spel loopt door voor de balbezittende partij. De tegenpartij moet balgericht verdedigen en proberen passes te onderscheppen. Tussen eindlijn en speelveld kan nog een neutrale zone van één meter worden aangegeven, waarin geen verdedigers mogen komen. Zo'n lijn is nodig als de verdedigers te sterk zijn en er te weinig wordt gescoord. Er zijn drie varianten van deze eindspelvorm in opklimmende moeilijkheidsgraad:

1. er is een vaste speler achter de eindlijn. Die blijft daar steeds staan. Blijft de aanvallende partij in balbezit, dan moet eerst voorbij de middenlijn recht van aanval worden gehaald voordat er weer mag worden gescoord;

2. een willekeurige speler van de balbezittende partij gaat achter de eindlijn staan – maximaal drie seconden – en wordt direct aangespeeld. Belangrijk is dat er op het juiste moment in de diepte wordt gelopen;
3. er kan door de balbezittende partij achter beide eindlijnen worden gescoord. Hierbij gaat het om overzicht houden en zien waar de meeste kans is om te kunnen scoren.

Verskillende eindspelvormen per sport komen in hoofdstuk 3 ter sprake.

2.1.2 Regels veranderen

Een sportvorm meer afstemmen op de mogelijkheden van de sporters betekent dat je de spel- en spelregels moet veranderen. De spelregels worden door de deelnemers verplicht nageleefd. Bij een overtreding wordt de bal aan de tegenpartij toegekend of volgt een punt voor de tegenpartij. De spelregels zijn afspraken over hoe er wordt gespeeld, maar deze zijn tijdens het spel niet verplicht. Zo kan de afspraak zijn dat een tegenstander de ruimte krijgt om een bal aan te nemen en pas dan zal worden aangevallen en dat er met ruimtedekking wordt gespeeld en niet met mandekking. Mocht dat echter niet zo worden uitgevoerd, dan gaat het spel wel gewoon verder. Door spel- en spelregels te veranderen kunnen eindspelvormen moeilijker of makkelijker worden gemaakt.

Regels die spelen moeilijker maken:

- de bal mag twee keer worden geraakt;
- de ruimte waarin gespeeld wordt is kleiner gemaakt;
- er wordt gespeeld met meer spelers.

Regels die spelen makkelijker maken:

- aan de zijkanen van het veld mag de balbezitter niet worden aangevallen;
- het doel wordt vergroot of het net wordt lager gehangen;
- er wordt alleen geprobeerd passes te onderscheppen en de balbezitter wordt niet aangevallen (hinderen c.q. de weg naar het doel versperren is wel toegestaan).

Hoe pas je spelregels meer aan de mogelijkheden van spelers aan?

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

1. Spelersaantal en -verdeling:
 - » meer of minder spelers in beide teams;
 - » meer aanvallers dan verdedigers of meer verdedigers dan aanvallers per spelhelft.
2. Materiaalgebruik:
 - » lichter of zwaarder, groter of kleiner spelmateriaal;
 - » met of zonder tijdbeperking in het vasthouden van het materiaal;
 - » wel of geen 'beschermde balbezit' op bepaalde veldgedeelten;
 - » verandering in de balbehandeling ('drie keer raken maximaal');
 - » de bal op meer manieren mogen spelen (hand, voet, hoofd, hulpmiddel).
3. Spelgedrag ten opzichte van mede- en tegenspelers:
 - » met meer of minder lichamelijk contact 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.
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.

Er zijn voor een beperkt aantal spelers aparte spelregels. Om het samenspelen te bevorderen kan een spelregel ook luiden: 'als je de bal vijf maal achter elkaar samenspeelt voordat je scoort, verdien je een extra punt', of om het dieptespel te benadrukken: 'als de spits scoort, telt het punt dubbel'.

Na de spelregels worden de speelregels afgesproken.

Voorbeelden van speelregels:

- de bal of shuttle mag niet worden gesmasht;
- er wordt ruimtedekking in plaats van mandekking toegepast;
- er wordt geprobeerd de bal in het spel te houden;
- er wordt gesport in een tempo dat de hele groep bij kan houden.

Spelregels worden afgestemd op het spelniveau van de spelers en het team. Ze hebben te maken met de manier waarop je spelproblemen op kunt lossen. Regels kun je daarom ook per probleemgebied vaststellen.

Te veranderen regels per (bal)spelprobleemgebied:

1. De balbehandeling

Wat mag je wel en niet doen met de bal?

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 hand en/of met de voet spelen, manier van dribbelen, drijven of lopen met de bal veranderen.

2. Het scoren

Hoe gaat het scoren 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 in een doel. Je kunt het net verhogen of verlagen. Je kunt de manier van scoren veranderen, bijvoorbeeld door de bal over een brede lijn te dribbelen in plaats van op doel te schieten en/of het aantal punten dat met een score kan worden verdiend te verhogen (bijvoorbeeld: scoor je met een lay-up bij basketbal, dan krijg je vier punten in plaats van twee).

3. Het samenspelen en samen tot scoren komen

Wat is het speelveld? Wanneer ben je 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. Ook wordt bepaald waar op het speelveld je wel en niet 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.

4. Het als team uitspelen van een tegenpartij en scoren, respectievelijk het voorkomen daarvan

Uit hoeveel spelers bestaat een team? Hoe kan je proberen in balbezit te komen?

Wat mag je 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 spelen, de wijze waarop of het aantal keren samenspelen vrijlaten, aangeven of beperken. Daarnaast kun je wel of geen beperkingen hebben in het mogen aanvallen van de balbezitter.

2.2 Je instelling bepaalt je manier van sporten

Sporten vormen de afspiegeling van een bewegingscultuur. Ze geven aan hoe mensen in een bepaalde tijd, in een bepaald land of binnen een bepaalde regio in hun vrije tijd bezig zijn. Sporten kunnen door iedereen worden uitgevoerd: jongeren en ouderen, mannen en vrouwen, validen en minder validen. Er is één 'maar'; de sportvorm moet op de mogelijkheden van de sporter kunnen worden afgestemd.

Bij de competitief-wedstrijdgerichte sport verhindert het met elkaar willen vergelijken die afstemming. Op deze wijze met elkaar sporten vereist strakke regels. Omdat je ook onderling, met spelers van dezelfde vereniging, kunt sporten en spelen en omdat je een sport ook recreatief-belevingsgericht kunt invullen, is elke sportvorm in principe veranderbaar. Hoe je een sport ook verandert, vergelijkend presteren met jezelf blijft altijd mogelijk. Je kunt je bijvoorbeeld tot doel stellen een sportvorm tactisch beter te leren beheersen, of je wilt meer technieken kunnen toepassen. In het eerste geval gaat het om de vraag: Welk spelprobleem wil je gaan verbeteren? In het tweede geval gaat het om de vraag: Welke vaardigheden komen daarvoor in aanmerking?

2.2.1 Motieven kunnen verschuiven

Elke sportvorm heeft een eigen functie die een beroep doet op één of meer motieven. Die mogelijke functies en motieven zijn in paragraaf 1.2 besproken. Uit de veelheid aan sportvormen blijkt een diversiteit aan mogelijke uitvoeringswijzen. Elke sportvorm kun je ook anders uitvoeren. Een competitief-wedstrijdgerichte sportvorm als racefietsen leidt tot: fiets zo hard mogelijk om zo snel mogelijk een bepaalde afstand af te leggen. Je instelling kan echter ook anders zijn. Je kunt samen met de racefiets eropuit gaan om vooral van de omgeving te genieten. Het

tempo ligt hierbij lager, maar dat is dan geen probleem. Bij iedere sport kun je andere motieven laten gelden. Door spel- en spelregels te veranderen, verandert de manier waarop je aan sport doet. Als je samen sport, is het vervolgens prettig om te weten wie met welke reden voor een bepaalde uitvoering kiest. Je stemt dat onderling op elkaar af.

Motieven verschuiven door het volgende:

- je instelling verandert: eerst vind je het presteren bijvoorbeeld het meest belangrijk en later het plezierig met elkaar samenspelen;
- de eindspelvorm verandert: eerst volleybal je bijvoorbeeld zes tegen zes en later twee tegen twee;
- de spel- en spelregels veranderen, waardoor een sport anders wordt beleefd.

Een sport krijgt in een cultuur een dominante functie en een dominant motief, maar het kan, zo blijkt, altijd anders. Er zijn genoeg sporten waarbij de fysieke inspanning niet van belang is, maar waarbij er wel sprake is van spelen. Darten, midgetgolf, dammen, schaken en bridge zijn een paar voorbeelden. Een interessante aanpassing is dan dat je ook 'levend schaak' kunt spelen. Buiten verplaats je staande grote stukken. Een denkactiviteit met – dat blijft dan wel zo – een lage inspanning. Ondanks het veranderen van een sport blijft de kern van een sportvorm zoveel mogelijk intact. Met die kern worden de bewegingsbedoeling en de belangrijkste spelregels van een sportvorm bedoeld. Dat heb je voor ogen als je zegt dat je wel écht wilt sporten.

De sportvormverandering is op het volgende gericht:

- spelen van eindvormen onder eenvoudigere condities: minder spelers en een kleiner veld;
- gebruikmaken van de belangrijkste rituelen en de termen die kenmerkend zijn voor een sport;
- kernregels van een sport blijven gebruiken, maar wel afstemmen beperken en veranderen op het tactisch en technisch kunnen van de deelnemers.

2.2.2 Een sport en sportvorm kiezen

Als sporter kun je achtereenvolgens de volgende keuzes maken:

1. kies één of meer sporten uit een sportcategorie die je wekelijks of periodiek wilt gaan beoefenen en kies per sport de eindvorm die past bij jouw niveau en - eventueel - dat van het team (zie hoofdstuk 3);
2. kies voor competitief-wedstrijdgericht of recreatief-belevingsgericht aan sport doen en kies de verdere uitvoeringswijze met acceptatie en/of aanpassing van spel- en spelregels (zie hoofdstuk 1 en 2);
3. kies voor beleven/doen of leren/verbeteren van een sportvorm. Hoe leren en ontwikkelen vorm en inhoud kunnen krijgen wordt in hoofdstuk 5 besproken. De toepassing vindt in de organisatie van het sporten plaats (zie hoofdstuk 4).

Bij punt 1 gaat het om de keuze voor een sportvorm uit een bepaalde bewegingscategorie, zoals uit 'doelspelen' of 'fietssporten', en een keuze van een eindspelvorm. Als het gaat over teamsporten, is die keuze afhankelijk van het gemiddelde spelniveau van de deelnemers (niet vijf tegen vijf, maar drie tegen drie basketballen). Bij punt 2 en 3 gaat het om de vraag: Wat wil je met het spel en wat willen de anderen in het team? Gaat het alleen om het 'doen' of wil je ook proberen elkaar technisch en/of tactisch steeds beter te laten spelen? In dat laatste geval zijn time-outs geschikt om met elkaar te bespreken hoe het gaat, wat beter kan, waar in het vervolg op gelet moet worden en wat je van elkaar verwacht. Bij het elkaar helpen of coachen is toepasbare kennis nodig om spelproblemen op te lossen. Meestal volstaan aanwijzingen of opmerkingen, maar soms zijn andere eind- of basisspelvormen nodig.

Pieter de Boer (64): "Ik heb tig keer de Vierdaagse van Nijmegen gelopen. Samen met mijn vader. In het begin zag ik het als een avontuur. 'Haal ik de eindstreep wel?' en 'Wat staat me die dagen te wachten?' waren prangende vragen. Mijn vader was een verwoed wandelaar, vooral door zijn lidmaatschap van de reservepolitie in Haarlem. Die mannen en - toen nog - een enkele vrouw liepen regelmatig een wandeltocht. Ik voetbalde en zat op judo, honkbal en atletiek, en was niet zo in wandelen geïnteresseerd. Toch liep ik eerder de Vierdaagse dan mijn vader. Hij begeleidde me en stond me aan het begin én aan het eind van de dag in Nijmegen op te wachten. Nadat ik voor de derde keer een medaille had gehaald, was het avontuurlijke er wel wat af. Je weet dat het ondanks je minimale wandeltraining van nog geen zestig kilometer, maar wel met vele sporttrainingen, toch wel lukt. Onderweg was het natuurlijk. >>

best afzien. In de jaren zestig liep je nog wel eens haast alleen over de weg, die naar je gevoel dan altijd volkomen recht was en ook steeds langer werd. En 55 kilometer is dan wel een eind. De vermoeidheid neemt met elke stap toe en maakt de afstand voor je gevoel vele malen langer. Publiek langs de kant stimuleert. Het lijkt alsof ze alleen voor jou klappen. Je gaat dan in hoog tempo lopen, alsof het je allemaal makkelijk afgaat. Later valt je op dat veel wandelaars de show ook erg belangrijk vinden. Hun uitdossing en manier van reageren op het klappen of het zingen van het publiek versterkt hun persoonlijke presentatie. Er liep eens een Zwitser met een houten been mee. Dat was op zich al knap. De laatste dag was hij uitgedost als zeerover, met een lap voor één oog en een kanarie op zijn schouder. Een donderend applaus beloonde zijn act.

Mijn vader vond wandelen op zich leuk. Later vond hij ook wel dat het voortgestuwd worden door ruim 40.000 wandelaars het wandelgenot nu niet direct bevordert. Desondanks hield hij het tot zijn 92^e vol om de tocht uit te lopen. 'Ik zie het op mijn leeftijd als topsport en ben er trots op dat het me lukt', zei hij meermaals. Voor veel ouderen is fit blijven een belangrijk motief om te wandelen. In februari begon mijn vader al regelmatig te trainen. Daar genoot hij van, ook al deed hij het meestal in zijn eentje.

De Vierdaagse is een bijzonder evenement. Een uur voor de start al klaar staan, de verhalen van de vorige dag, de mededeling dat er al veel zijn uitgevallen - het geeft je een groepsgevoel. Samen delen we een zekere ellende en dat noemen we dan 'leuk samen wandelen'. Iedereen heeft verschillende redenen om deel te nemen. Dat is het mooie ervan."

2.3 Sporten en leeftijdsfasen

Het besef dat je ouder wordt, kun je zien als een totaalervaring. Je zoekt steeds naar een goede afstemming tussen wat een omgeving je biedt en hoe jij, gegeven je mogelijkheden en kwaliteiten, daarop kunt inspelen. Je probeert natuurlijk ook je omgeving te veranderen. Een omgeving omvat praktijkgebieden die je meer algemeen of meer specifiek kunt benoemen, zoals woon- en leefomgeving, opvoeding, zorg, onderwijs/studie, werk, sport en hobby's. Ouder worden dwingt je om steeds een andere positie in te nemen: in de tijd, in de samenleving en in je eigen levensgeschiedenis. Je geeft dat zelf steeds een bepaalde waardering of status. De samenleving op haar beurt geeft de mens in de verschillende levensfasen ook een bepaalde waardering of status.

Verouderen is een menselijk gegeven. Biologisch gezien is het lichaam vanaf de geboorte tot het moment dat het achttien tot twintig jaar oud is, gericht op het vergroten van zijn overlevingskansen. Het wordt sterker, krijgt meer weerstand, meer energie en meer mogelijkheden. De fysieke capaciteiten zijn het grootst op je twintigste. Daarna beginnen je lichamelijke mogelijkheden geleidelijk te verminderen. Dat proces kan worden vertraagd of door je leefwijze worden gecompenseerd. Het is noodzakelijk om steeds goed naar je lichaam te luisteren en in te spelen op veranderingen. Elke leeftijdsfase kent positieve en negatieve kenmerken. Fysiek mag het dan wat minder worden, maar rond je vijftigste kun je qua beroepsmatige deskundigheid op je hoogtepunt zijn en op je zeventigste kan je nog aan de top zitten van je cognitief of intellectueel vermogen. De mens leeft gemiddeld steeds langer en ook steeds langer in goede gezondheid. Dit ondanks dat een grote groep op latere leeftijd meer last krijgt van (chronische) ziekten. Gezond voelen is relatief en een persoonlijk ervaren. De mens is in staat om steeds langer optimaal te kunnen sporten en wil ook, meer in het algemeen gezien, actiever leven. De conditie van de gemiddeld 65-jarige in de jaren zestig is vergelijkbaar met de conditie van de gemiddelde 85-jarige van nu.

Het streven is zo lang mogelijk autonoom en onafhankelijk te zijn, zelfstandig te kunnen kiezen en het eigen leren en ontwikkelen zelf aan te sturen. Daarvoor is gemiddeld vanaf je veertigste nog de helft van het leven beschikbaar. Door actief en ondernemend te zijn, past het lichaam zich aan en blijven je fysieke en mentale mogelijkheden zich optimaal ontwikkelen. Als je mentale beperkingen hebt of krijgt, hangt het van je omgeving af in hoeverre je nog tot (dagelijkse) activiteiten kunt worden gestimuleerd. Een prikkelende omgeving is dus je leven lang nodig. De mate van actief leven is bepalend voor het al of niet ontwikkelend zijn. Fysiek gezien is 75 procent inspanning van je persoonlijk maximaal kunnen een voldoende prikkel daarvoor.

Tussen mensen van ongeveer gelijke leeftijd bestaan vele en grote verschillen. Met een bepaalde leeftijd kun je de chronologische, biologische of psychologische leeftijd bedoelen. Verschillen nemen met elke leeftijd toe. Ontwikkelingen zijn immers gebaseerd op de mate waarin jouw persoonlijke leefstijl actief en gezond genoemd kan worden, je (erfelijke) aanleg, de mogelijkheden van jouw omgeving en je eigen leervermogen. Verder zal de relevantie van je leeftijd van het praktijkgebied waarop je functioneert afhangen. In de sport ben je, door het vaak sterk fysieke karakter, op je 35^e al relatief oud. Compensatie is echter mogelijk. Als je gaat schaken of bowlen, is oud zijn niet van belang. Bovendien, zo werd geconstateerd, kun je een sportvorm aan je mogelijkheden en die van je teamgenoten aanpassen. Ontwikkelingen vertonen grote individuele verschillen. Er zijn sporters die goed naar hun lichaam hebben geluisterd en – wat blessures betreft – geluk hebben gehad. Zij zijn tot op hoge leeftijd in staat om bijzondere prestaties te leveren en nog steeds te blijven leren. Actief, initiatiefvol of ondernemend leven en steeds zoeken naar nieuwe ervaringen houdt je als mens jong. Je geheugen mag met de leeftijd enigszins achteruitgaan, maar bij geschoolden gebeurt dat minder (snel) dan bij ongeschoolden en bij

werkenden weer minder dan bij niet-werkenden. Actief zijn en blijven is aan te bevelen! Elke cultuur creëert haar eigen beeld en waardering van wat jong en wat oud is en welk gedrag daarbij wordt verwacht. Zo ontwikkel je met elkaar beelden en waarderingen die in een bepaalde tijd overheersen. Is een oudere een improductieve last of iemand die een kennisproductieve bijdrage levert op basis van ervaring, deskundigheid en wijsheid? Het beeld van nu is dat velen lang(er) willen blijven werken, als plicht maar ook vrijwillig, en dat ze actief sporten eveneens lang(er) willen continueren. Ze hebben dat hun hele leven steeds of vaak gedaan. De huidige 65-plusser heeft een groot aantal hobby's, reist veel, trekt met kleinkinderen op, volgt cursussen, doet aan vrijwilligerswerk c.q. zorgactiviteiten en benut de eigen financiële mogelijkheden. In gedrag blijven ze langer actief, ondernemend en zelfstandig.

Ontwikkelen in fasen is dus afhankelijk van het praktijkgebied waarop je functioneert. Tussen je twintigste en dertigste levensjaar bereik je het optimale sportniveau. In sommige sporten wat eerder (turnen) en bij andere wat later (marathon). In de wedstrijdsport, maar ook voor vrouwen die kinderen willen krijgen, is 35 jaar relatief oud. In je baan is dat de periode van 55 tot 65 jaar, tenzij je zelfstandig ondernemer ben. De aard van het werk en de aanpassing van het werk(tempo) aan de leeftijd, bepalen in hoeverre dat ouder worden een probleem is. Of het écht een probleem is, moet je steeds vanuit een eigen perspectief zien en vergelijken met het perspectief dat anderen hebben op werk en leeftijd en jouw functioneren. Het is mogelijk om een strategie te ontwikkelen waarmee je lang en optimaal op een bepaald praktijkgebied kunt blijven functioneren. Belangrijke voorwaarden hierbij zijn je eigen kwaliteiten goed kennen, goed naar je lichaam kunnen luisteren en goed kunnen reflecteren op het eigen functioneren, je omgeving en jouw mogelijkheden daarbij. Het eigen gedrag is van belang in de acceptatie van wat je op elk moment in je leven wel of niet kunt. Je kunt desnoods je leven lang blijven werken of studeren. Je kiest immers zelf je tijdbesteding per dag, per week, in een maand of langere perioden. Variatie in aandachtsgebieden en manieren van uitvoering is aan te bevelen. Het houdt het leven boeiend. Interesses en mogelijkheden maken dat op elk praktijkgebied globale fasen of stadia zijn aan te geven. Zo kun je bijvoorbeeld stadia onderscheiden op het gebied van je werk- of loopbaanontwikkeling. Grenzen in fasen zijn arbitrair, omdat onderling individuele verschillen in aanleg en mogelijkheden op meerdere punten erg groot kunnen zijn. Een voorbeeld daarvan is triatleet Rob Barel die op 51-jarige leeftijd de Nederlandse titel offroad triatlon in de wacht sleepte. Over duizend meter zeewemmen, 35 kilometer mountainbiken en twaalf kilometer strandlopen deed hij twee uur, 31 minuten en 56 seconden. Gezien zijn leeftijd een uitzonderlijke prestatie en zo zijn er meer. Bij onderstaande leeftijden geldt voor 'ongeveer' plus en min vijf jaar. 'Ongeveer 35 jaar' betekent dus dat sommigen bij dertig al in een volgende fase komen en anderen pas op hun veertigste.

Stadia of fasen in sport- en bewegingsontwikkeling:

- 1. sportgerichte prestatiefase: tot ongeveer 35 jaar;
- 2. sportieve prestatiefase: tot ongeveer 55 jaar;
- 3. belevingsgerichte prestatiefase: tot ongeveer 75 jaar;
- 4. belevingsfase: vanaf ongeveer 75 jaar.

In de genoemde fasen zullen de motieven op grond waarvan je wilt sporten verschuiven. Niet de activiteit roept bepaalde motieven op, maar de leeftijd en de veranderde kijk op een stukje van je bestaan. Die verandering wordt beïnvloed door de eigen fysieke mogelijkheden, de toenemende kans op blessures en je streven om een bepaald sportniveau te behouden. Dat leidt tot een keuze voor een andere sport, sportvorm of een andere uitvoeringswijze van een sportvorm. De motieven zijn in paragraaf 1.2 genoemd.

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE	SPORTIEVE PRESTATIEFASE	BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE	BELEVINGSFASE
Bewegen om alleen of samen te presteren	Bewegen om alleen of samen te presteren	Bewegen om alleen of samen te presteren	Bewegen om alleen of samen te presteren
Bewegen om avontuur/ spanning te beleven	Bewegen om avontuur/ spanning te beleven	Bewegen om avontuur/ spanning te beleven	
Bewegen om te showen	Bewegen om te showen		
Bewegen om het bewegen	Bewegen om het bewegen	Bewegen om het bewegen	Bewegen om het bewegen
	Bewegen om fit te blijven	Bewegen om fit te blijven	Bewegen om fit te blijven
	Bewegen om gezellig met elkaar bezig te zijn	Bewegen om gezellig met elkaar bezig te zijn	Bewegen om gezellig met elkaar bezig te zijn
Je in elke leeftijdsfase op een optimaal niveau sportcompetent voelen			
Tot een groep mensen behoren waarmee je graag samen wilt sporten			

De twee laatstgenoemde algemene motieven spelen in elke fase en bij elke keuze van een sport of sportvorm voortdurend in enige mate een rol.

Leidraad voor meer gedoseerd beleven en leren bij het sporten:

- van bekend naar onbekend en van eenvoudig naar moeilijker of wat complexer;
- leren en ontwikkelen als daar behoefte aan is;
- duur of tijd voor sporten en bewegen is eveneens van de behoefte afhankelijk;
- tijd voor inspanning afwisselen met ontspanning (time-out of pauze);

>>

- al spelend iets beleven en leren en dat zelf sturen of anderen daarop coachen;
- fysiek en mentaal veilig en sportief bewegen binnen een sportomgeving;
- variatie aan activiteiten in breedte en diepgang. Streven naar allround sporten;
- gemiddelde inspanning kan laag zijn (op circa 25 procent van je persoonlijk maximaal kunnen), gemiddeld (op circa 50 procent) of optimaal (op circa 75-90 procent);
- vermijd al te veel lichamelijke contacten bij het sporten, plotselinge krachtingspanning, hoge handelingssnelheid en sterke belasting.

2.3.1 Sportgerichte prestatiefase tot ongeveer 35 jaar

In de sportgerichte prestatiefase krijgt sporten en met name het competitief-wedstrijdgericht handelen in georganiseerd verband duidelijk de meeste aandacht. Het vergelijkend presteren, de vraag wie beter is of wie wint, staat centraal. Het spelen van wedstrijden op eigen niveau wordt aantrekkelijk gevonden. Beleven, leren en leren hoe te leren zijn alle drie van belang en met name dat laatste maakt meer zelfstandig en zelfsturend leren mogelijk. De te leveren inspanning kan maximaal zijn. Alle fysieke voorwaarden daarvoor zijn aanwezig. Typerend voor deze fase is verder de volledige ontwikkeling van het sportend handelen. Iedereen kan een optimaal (persoonlijk gebonden) prestatieniveau in de sport realiseren. Ook in het dagelijks handelen zijn geen belemmeringen. Een actieve en gezonde leefstijl bevordert dit optimaal functioneren en al sportend ook alle sportcompetenties. Daarnaast ontwikkelen zich lichamelijke eigenschappen zoals coördinatie, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid en kracht. Onder sportcompetentie wordt het uitvoeren van de kern van een bepaalde sport verstaan, zoals het spelen van een wedstrijd, het met elkaar regelen van het eigen spel, het ontwerpen van leer-routes om samen beter te gaan spelen en het samen organiseren van wedstrijden en toernooien. Het gaat om het verbreden en verdiepen van het sporten.

2.3.2 Sportieve prestatiefase tot ongeveer 55 jaar

In de sportieve prestatiefase krijgen sporten en presteren een andere lading. Geleidelijk gaat de belevings- en recreatieve gerichtheid voor velen belangrijker worden. Het betekent nu ook elkaar letterlijk speelruimte geven door het op persoonlijke maat gebruiken van spel- en spelregels. Dat maakt presteren op eigen niveau mogelijk. Je kunt die verschuiving in interesse in fasen beantwoorden. Tot je 45^e is het meedoen aan competities c.q. wedstrijden met leeftijdgenoten een mogelijkheid. In dat geval gelden ook de bondsregels.

Vanaf 45 jaar is een competitie met minder spelers op een wat kleiner veld aantrekkelijk. De bondsregels worden aangepast. Lichamelijk contact wordt, voor zover van toepassing, beperkt. In deze fase worden ook de andere motieven om te sporten en te bewegen sterker en verschuift de aandacht van vergelijkend presteren richting het vergelijken met jezelf en het verbindend

presteren; het samen iets realiseren. Ook in deze fase zijn beleven, leren en leren hoe te leren van belang, want presteren wordt nog steeds als belangrijk gezien. De dosering van de inspanning krijgt meer aandacht. Een optimale inzet, inspannen naar eigen mogelijkheden, heeft de nadruk. Ook de afwisseling tussen inspannen en ontspannen krijgt meer aandacht. Typerend voor deze fase is de verdere accentuering in de ontwikkeling van het sportend handelen. Door functioneel sportgericht handelen en gerichte training blijven alle sportcompetenties en lichamelijke eigenschappen als coördinatie, uithoudingsvermogen en kracht redelijk op niveau. Het presteren op een hoog niveau wordt steeds moeilijker. De blessuregevoeligheid bij contactsporten kan toenemen. Veilig en meer op maat sporten wordt geleidelijk belangrijker. Allround zijn, breed en gevarieerd sporten, is het meest aan te bevelen.

2.3.3 Belevingsgerichte prestatiefase tot ongeveer 75 jaar

In de belevingsgerichte prestatiefase 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 het opzicht van te leveren inspanning, sportniveau en interesses. Er wordt nu alleen gekozen voor onderling spelen in kleine teams (van vier tot zes spelers) op een wat kleiner veld met zelf vastgestelde spel- en spelregels. Ook het individueel of met een paar mensen samen sporten zal meer in de belangstelling staan. Het beleven en leren hoe te leren krijgen 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. 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, maar 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.

2.3.4 Belevingsfase vanaf ongeveer 75 jaar

In de belevingsfase blijft beleven het centrale kenmerk en zal het motief bewegen om het bewegen de overhand krijgen. Typerend voor deze fase is de acceptatie van het sportend en bewegend handelen op een lager niveau. Het onderling sparren krijgt voorkeur. Als dat in teamverband gebeurt, zijn de aantallen klein, maar het aantal moet een spel wel speelbaar houden. Vier tegen vier monokorfballen (op één korf) is zo'n minimale eis. Tegelijk moet alles worden gedaan om het gewone dagelijkse handelen zo actief mogelijk zelfstandig te blijven doen. In deze fase

zijn de volgende sporten aan te bevelen: wandelen, fietsen, zwemmen, zeilen, dansen, yoga en tai chi, mikspelen, dynamic tennis of volleybal. In principe kunnen alle sporten waar ervaring mee is opgedaan nog steeds, maar wel wat rustiger, worden uitgevoerd. Denk aan: skiën, volksdansen, schaatsen, skeeleren, roeien, kanoën en paardrijden. Het fysiek handelen moet goed gedoseerd worden. Het tactisch handelen blijft op niveau. Het optimaal presteren blijft, maar de onderlinge verschillen zullen groter worden. Belangrijk is de belastingdosering en de aandacht voor het voorkomen van blessures. Er moet fysiek en mentaal veilig gesport kunnen worden.

Door alle fasen loopt de volgende rode draad:

Blijf - zo mogelijk - doorgaan met de al jaren beoefende sport omdat het bekend handelen is of vervang deze door een sport die beter uitvoerbaar is en/of minder blessuregevoelig. Bij elke sportvorm in elke sportfase is het wenselijk op persoonlijke maat te sporten en aangepast aan de eigen mogelijkheden. Dat wil zeggen: naar sportniveau, naar conditie en naar de manier waarop je sport. Breed, veelvormig, veelzijdig en diepgaand, kortom: allround sporten is steeds belangrijk.

2.4 Zelfstandig handelen en zelfsturend leren en ontwikkelen

Van volwassenen en zeker van oudere volwassenen mag je het nodige verwachten op het gebied van het zelfstandig regelen en het zelfsturend leren en ontwikkelen. Ze kunnen dat allemaal best zelf doen. Als een sport leren of ontwikkelen (vrij) onbekend is, dan kunnen anderen in de groep je wegwijs maken. Het is de taak van een 35-plusgroep om een sportvorm op de eigen mogelijkheden af te stemmen en elkaar te coachen bij het (beter) leren sporten en ontwikkelen. Dat laatste alleen als een deelnemer prijs stelt op dat leren en ontwikkelen. Coachen en ge-coacht worden, moet je natuurlijk wel willen.

Je mag verwachten dat de kartrekkers in een groep het voortouw nemen in het regelen en sturen van het ontwikkelingsproces en tegelijk het voorbeeld willen geven. Ze nemen de coachrol op zich. Bij elke activiteit kan het, naast het willen beleven, gaan om iets willen leren of zelfs leren hoe te leren. Dat moeten de sporters willen uitspreken en tijdens of aan het einde van een middag sporten is het belangrijk om even terug te kijken en je af te vragen: Hoe vond ik het gaan en/of heb ik geleerd wat ik wilde leren of verbeteren? De kartrekker stimuleert die reflectiementen. Het kan ook gaan over de vraag: Wat hebben we van elkaar geleerd? In dat geval is zelfs het coachen van de coach ofwel het samenwerkend leren onderwerp van reflectie. Het leren hoe te leren is nodig om zelfstandig en zelfsturend te functioneren. Daarvoor zijn de in dit boek

opgenomen schema's of modellen, werkpatronen en vuistregels te gebruiken. Schema's of modellen geven een overzicht van mogelijkheden, zoals het eerder gegeven overzicht van aan leeftijd gebonden motieven in paragraaf 2.3.

Let bij het leren van een activiteit achtereenvolgens op het volgende:

1. Wat is de bedoeling van die activiteit? Wat is/zijn de kernhandelingen of principes daarbij?
2. Wat zijn bijkomende of andere waardevolle handelingen?
3. Wat zijn acties en posities van lichaamsdelen die bij een handeling belangrijk zijn?

Een voorbeeld van een vuistregel is de volgende: 'Als ik mijn spel wil verbeteren, doe ik dat bij voorkeur al spelend in een eindspelvorm'. Daarmee wordt dan bedoeld:

- ik leer of verbeter tegelijk meerdere spelvaardigheden (technieken en tactieken) in samenhang en met een redelijke mate van complexiteit;
- ik kijk naar een sporteindspel en bepaal de eindvorm waarin ik zelf dat spel wil spelen, bijvoorbeeld niet elf tegen elf, maar vier tegen vier met twee kleine doelen;
- al spelend let ik op mijn eigen manier van spelen (wat doe ik in mijn ogen 'voldoende' en wat is nog 'onvoldoende') en/of het spel van anderen en, in dat laatste geval, coach ik hen;
- in overleg veranderen we de spelregels of spelen een basisspel(vorm) om het spelgedrag te verbeteren.

Als leren en ontwikkelen de kernactiviteiten zijn, is leren hoe te leren het instrument om kennis praktisch te kunnen toepassen.

2.5 Een voorbeeld van sporten na je 35^e

In het voorgaande zijn vele wenselijkheden genoemd, maar hoe ziet de werkelijke situatie eruit? Is maatwerk voor het sporten na je 35^e al niet gerealiseerd? Als voorbeeld wordt de sportsituatie in Ermelo beschreven, een plaats met 26.000 inwoners. In deze plaats functioneren 28 sportverenigingen (aan een sportbond gerelateerd), twaalf commerciële sportorganisaties (met winst-oogmerk) en 23 particuliere sportclubs waarvan het bestaan sterk afhankelijk is van de initiatiefnemer(s). Deze 63 sportorganisaties bieden 44 sportvormen aan. Kijk je naar sportvormen die in Ermelo niet, maar in de directe omgeving wél worden aangeboden, dan bieden 84 sportorganisaties 75 mogelijke sportvormen aan. Bij 35-plussers en zeker met toenemende

leeftijd groeit de behoefte aan activiteiten dichtbij de woonplek. Van de 75 sportvormen in Ermelo en omstreken is veertig procent alleen competitief te beoefenen, dertig procent is zowel competitief als recreatief van aard en dertig procent alleen recreatief. Alle teamsporten zijn competitief ingesteld. Ook recreatieve beoefenaren spelen competitie. Van de individuele sporten is twintig procent alleen competitief, vijftig procent biedt een keuze en dertig procent is alleen recreatief te beoefenen. Bij mikspelen, individuele sporten, denk- en watersporten zie je de 35-plusser het vaakst. Bij vechtsporten zie je ze nauwelijks en ook bij teamsporten is hun aandeel gering. Het aanbod aan sportvormen voor de 55-plusser komt van buiten de sportverenigingen en wordt aangeboden door SWO en MBvO. Het sportaanbod voor de 75-plusser is uitermate gering. Van alle sportorganisaties is tachtig procent op het aanbod van één sportvorm gericht. De rest biedt twee of meer sportvormen aan. Dat zijn vrijwel altijd andere takken van sport dan de kernsport. Variaties van de eigen tak van sport zie je zelden. Alleen voetbalverenigingen hebben soms een sportvorm van zeven tegen zeven in het aanbod.

Onder de oudere sporter wordt binnen een sportorganisatie de 55-plusser gerekend, niet de 35-jarige. Leeftijdscategorieën worden binnen de sport overigens niet of nauwelijks onderscheiden. Buiten een sportorganisatie zijn 55-plus en 65-plus de leeftijdscategorieën die aandacht krijgen. Zelfstandig vorm en inhoud geven van het sporten komt bij vijftien procent van de sportvormen voor.

Bij de 75 sportvormen is bij zeventig procent de intentie van de groep instructiegericht. Dat wil zeggen: er wordt leiding gegeven door een instructeur c.q. er wordt lesgegeven. Bij vijf procent hiervan is de aandacht gericht op het leren hoe je jezelf beter leert sporten. Bij vijftien procent van de sportvormen is sprake van het van elkaar leren waarbij de deelnemers elkaar coachen, waardoor samenwerkend leren kan ontstaan. Bij vijftien procent gaat het alleen om gezellig samen bewegen en stuurt de activiteit zelf.

Het rekening houden met de individuele mogelijkheden van sporters gebeurt bij zestig procent van de 75 sportvormen alleen op groepsniveau. Er wordt op een gemiddeld groepsniveau qua inspanning en kunnen gemikt. Bij 35 procent van de sportvormen (vooral meer individuele sporten of spelporten met weinig deelnemers of kleine teams, zoals tennis en badminton) is die individuele afstemming er wel. De afstemming is afhankelijk van de aard van de activiteit. Bij duursporten bijvoorbeeld kan iedereen de eigen belasting in tempo of duur zelf regelen. Door het ontbreken van andere sportvormen binnen een tak van sport in combinatie met vaste wedstrijdgebonden spelregels is er geen mogelijkheid andere sportvormen te creëren. Het afstemmen op de gewenste manier van sporten in teamverband is niet mogelijk.

In Ermelo en omstreken bieden acht sportorganisaties vier denksporten aan. De sportorganisaties bestaan uit vier sportverenigingen, één commerciële sportorganisatie en drie sportclubs. Er wordt alleen onderscheid in speelsterkte gemaakt. Het aantal vijftigplussers overheerst hier sterk.

Het denksportaanbod is optimaal, omdat het de meeste denksporten omvat en dichtbij te vinden is.

Drie sportverenigingen en twee sportclubs in Ermelo en omstreken bieden zeven sportvormen aan voor sporters met een handicap. Bij rolstoelbasketbal is dat competitief en instructiegericht, bij de overige sportvormen recreatief en vaak instructiegericht. De inspanning is, op die bij het vissen na, optimaal. Voetbalvereniging Horst biedt voetbal voor visueel gehandicapten en G-voetbal. Er is geen onderscheid in junioren en senioren. In het algemeen is het sportaanbod in Ermelo voor mensen met fysieke beperkingen erg klein. Daar staat tegenover dat de vraag naar en de deelname aan deze sportvormen beperkt is. Een meer regionaal en op elkaar afgestemd aanbod kan de situatie wellicht verbeteren.

Samenvattend kan gesteld worden dat een gemeente met de grootte van Ermelo een completer aanbod aan sportvormen kan aanbieden dan nu het geval is. Het aanbod is op dit moment overwegend competitief-wedstrijdgericht van aard. Binnen de meeste sportorganisaties vindt geen tot weinig afstemming plaats op de individuele mogelijkheden van de 35-plusser. Bij individuele sporten is dat meer het geval. Een breder aanbod van sportvormen per sportorganisatie of een netwerk van sportorganisaties en voor verschillende leeftijdscategorieën is zeer wenselijk.

2.6 Bronvermelding

Paragraaf 2.1

- Bottenburg, M. van & C.J.M. Schuyt (1996), *De maatschappelijke betekenis van sport*. NOC*NSF, Arnhem.
- Essen, S. van, T. Lambregts & A. Buisman (1995), 'De ouderensport en de sportvereniging'. In: *Lichamelijke Opvoeding*, 8, 360-365.
- Heuvel, M. van den & H. van der Poel (1999), *Sport in Nederland. Een beleidsgerichte toekomstverkenning*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Lindert, C. van (red.) (2009), *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* W.J.H. Mulier Instituut/TNO, Den Bosch/Leiden.

Paragraaf 2.2

- Lindert, C. van (red.) (2009), *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* W.J.H. Mulier Instituut/TNO, Den Bosch/Leiden.
- Timmers, E. (2007), *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.

Paragraaf 2.3

- Beauvoir, S. de (1970; 1987), *De ouderdom. Maatschappelijke situatie van bejaarden en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase*. Erven J. Bijleveld, Utrecht.
- Denk, H. & D. Pasche (1999), 'Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten'. In: *Sportwissenschaft*, 29, 3, 324-342.
- Kirchner, G. & H.-J. Schaller (1996), *Motorisches lernen im Alter. Grundlagen und Anwendungsperspektiven*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Lange, F. de (2007), *De mythe van het voltooide leven: over de oude dag van morgen*. Meinema, Zoetermeer.
- Meusel, H. (1999), *Sport für Ältere*. Schattauer, Stuttgart.
- Prick, L. (1983), *Het beroep van leraar. Satisfactie en crises in de leraarsloopbaan*. Vrije Universiteit, Amsterdam.

Paragraaf 2.4

- NOC*NSF (1999), *Senioren in de sportvereniging*. W.J.H. Mulier Instituut, Den Bosch.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.

Paragraaf 2.5

- www.fitforlifenederland.nl
- www.kennispraktijk.nl
- www.oldaction.nl

Kiezen van sportgebieden en sportvormen



edereen heeft motieven om voor een bepaalde sportvorm te kiezen. In hoofdstuk 1 en 2 is dat aan de orde gekomen. Met de keuze voor een sportvorm (bijvoorbeeld volleybal, eindspelvorm zes tegen zes), maak je ook een keuze uit een bepaald sportgebied. In dit geval uit het gebied trefvlakspelen. Elke sportvorm heeft een kenmerkende bedoeling. Bij volleybal is dat de bal aan de andere kant van het net op de grond terecht laten komen.

De échte eindspelvorm van volleybal is een spel zes tegen zes. Inmiddels kennen we ook beach-volleybal, een twee-tegen-tweespel in het zand. Bij het leren volleyballen op school en in de zaal kan de opbouw in complexiteit zijn: twee tegen twee, drie tegen drie, vier tegen vier of minivolleybal tot uiteindelijk zes tegen zes. Dat alles noem je eindspelvormen. De kernbedoeling bij al deze spelvormen is steeds dezelfde. De spelvormen variëren in technische en tactische complexiteit. Elke spelvorm kent eigen spelregels. In dit hoofdstuk worden sportvormen of eindspelvormen per sportgebied beschreven. Daar waar sport- of eindspelvormen inwisselbaar zijn, staan deze in de doorlopende tekst. Daar waar ze verschillen in een volgende alinea.

3.1 Keuzecriteria voor sportvormen

In paragraaf 2.3 zijn vier leeftijdsfasen beschreven. Per fase kunnen bepaalde motieven voor een persoon een belangrijke rol spelen en verandert de waardering van sportgebieden en sportvormen. De sportvormen zelf dagen je wel of niet uit, je raakt er wel of niet gemotiveerd door. Behalve van de activiteit zelf is dat gemotiveerd worden afhankelijk van met wie je samen gaat sporten en in welke situatie en in welke sfeer dat sporten plaatsvindt. Er zijn vele redenen om uiteindelijk tot een deelnamekeuze te komen (zie paragraaf 1.2). Motieven kunnen ook verschuiven (zie paragraaf 2.2). De meest belangrijke vraag in dit verband luidt: Is de afstemming tussen het sportgebied/de sportvorm en mijn wensen voldoende? Anders gezegd: Kan er met mijn mogelijkheden (conditie, sportniveau en wijze van sporten) voldoende rekening worden gehouden? Voel ik me in deze situatie met deze activiteit fysiek en mentaal veilig bij het sporten? Per sportgebied wordt de leeftijdsfase voor beoefening gecursiveerd aangegeven. Die leeftijds-aanduiding is, zoals eerder gezegd, arbitrair. De ene 35-jarige is de andere niet.

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE	SPORTIEVE PRESTATIEFASE	BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE	BELEVINGSFASE
Leeftijd tot 35 jaar	Leeftijd tot 55 jaar	Leeftijd tot 75 jaar	Leeftijd vanaf 75 jaar

Per sportgebied wordt aangegeven welke kenmerken (competitief-wedstrijdgericht of recreatief-belevingsgericht) binnen een sportgebied te vinden zijn.

Competitief-wedstrijdgericht	Recreatief-belevingsgericht
------------------------------	-----------------------------

Daarnaast wordt per sportgebied aangegeven welke motieven (zes mogelijkheden, zie paragraaf 1.2) een rol kunnen spelen. Ook deze worden gecursiveerd aangegeven. De koppeling van sportgebied/sportvorm, leeftijdsfase(n) en motieven geeft een beeld in hoeverre afstemming of maatwerk gewenst is.

Presteren	Spanning	Showen	Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar
-----------	----------	--------	---------------------	-------------	------------

Fysieke basisvoorwaarden spelen bij het sporten altijd in enige mate een rol. De vraag is hoe belangrijk je die voorwaarden vindt. Gaat het vooral om het spelen en daarmee om het oplossen van spelproblemen of gaat het vooral om het leren van vaardigheden en verbeteren van voorwaarden? Wil je dat laatste, dan is de mate van inspanning van invloed op je conditie. In paragraaf 1.3 zijn de niveaus als volgt aangeduid.

Onder een *lichte* belasting of inspanning verstaan we 25 procent van het vermogen van je gezamenlijke fysieke basisvoorwaarden over een bepaalde tijd. Dat is ongeveer de inspanning die nodig is voor je dagelijkse handelingen als wassen, eten, boodschappen doen of tuinieren. Je spreekt van een lichte inspanning die je een leven lang moet kunnen volhouden.

Onder een *gemiddelde* belasting spreek je vijftig procent van je fysiek vermogen aan over een bepaalde tijd. Je spreekt dan van een licht intensieve inspanning. Dit is ook na je 75^e nog een acceptabele belasting. Onder een *optimale* belasting spreek je 75 procent van je fysiek vermogen aan. Je spreekt dan van matig intensieve inspanning over een bepaalde tijd. Dit is tot je 75^e een acceptabele belasting.

Bij een *maximale* belasting spreek je negentig tot honderd procent van je vermogen aan tot het leveren van jouw maximale inspanning. Je spreekt dan van hoog intensieve inspanning over een bepaalde tijd. Na je 35^e is deze laatste vorm van inspanning niet aan te bevelen.

Ook deze mate van belasting wordt gecursiveerd aangegeven. Van elke sportvorm wordt een korte typering gegeven. Aanvullend worden andere sportvormen c.q. eindspelvormen genoemd. Onderling verschillen ze in complexiteit en daarmee in sportniveau. Op deze basis kun je al een sport op je eigen niveau kiezen. Is die afstemming op de eigen mogelijkheden er (nog) niet, dan is het zaak deze sport binnen het vrije sporten en samen met anderen te veranderen. Dat vrije sporten kan zeker buiten de georganiseerde sport om, maar ook daarbinnen worden gerealiseerd. Alleen sportvormen die je ook na je 35^e kunt beoefenen zijn beschreven. Naast een typering wordt soms het spelverloop vermeld en worden belangrijke spelregels genoemd. Af en toe wordt er sportjargon gebruikt.

3.2 Atletieksporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE					
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar Geschikt voor duuractiviteiten, oriëntatielopen en zwerftochten		Leeftijd tot 75 jaar Geschikt voor kortere duuractiviteiten, oriëntatielopen en zwerftochten		Leeftijd vanaf 75 jaar					
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht							
Presteren		Spanning		Showen		Om het bewegen zelf		Fit blijven		Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal					

Er zijn verschillende vormen van **baanatletiek**. Van het lopen, springen en werpen blijft voor na je 35^e het duurlopen over. Springen en werpen vereisen te sterke explosieve acties en blijven geleidelijk meer achterwege. **Duurlopen** omvat 1.500 meter, drie, vijf en tien kilometer, veld- en boslopen. Bij de middellange afstand tot drie kilometer speelt zowel de anaerobe als de aerobe energiestofwisseling een rol. Bij het lopen van lange afstanden is vooral de aerobe energiestofwisseling (met zuurstof) van belang. De kans op verzuring van de spieren is bij deze inspanning het kleinst. **Snelwandelen** over tien, twintig of vijftig kilometer is een grensgeval tussen atletiek en wandelen. Karakteristiek is dat er voortdurend bodemcontact moet zijn, waardoor vlakke passen ontstaan waarbij de hiel als eerste grondcontact maakt en de knie gestrekt wordt. **Nordic walking** met gebruik van stokken ter ondersteuning zorgt voor een dynamische manier van wandelen, waarbij ook je bovenlichaam actief meedoet. **Hardlopen** kan ook gecombineerd worden met oriëntatielopen met kaart en kompas (of gps) of zwerftochten. Ook in run-

bike-runs en survivalruns over hindernissen is hardlopen een kernactiviteit. Het lopen in een wedstrijd, zoals bijvoorbeeld halve marathons, vereist veel training en een geleidelijke opbouw van enkele maanden. Afwisselend lopen, wandelen en opdrachten uitvoeren kun je langer volhouden mits het ontspannen in een relatief rustig looptempo gaat. Bij het lopen in een groep is het kennen van je eigen ideale looptempo belangrijk.

Trimmen is vaak een combinatie van hardlopen en conditiebevorderende oefeningen. Een mix van gymnastiek en fitnessvormen.

Triatlon is een combinatiesport en bestaat achtereenvolgens uit zwemmen, fietsen en lopen. De hele triatlon bestaat uit 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42,195 kilometer hardlopen. De triatlon kent verschillende vormen: de halve, de kwart- en de achtste triatlon. De volgorde van de activiteiten ligt vast en ze worden zonder pauze uitgevoerd. De tijd die nodig is om van uitrusting te wisselen en je naar het volgende onderdeel te begeven, telt mee voor de eindtijd.

In de **moderne vijfkamp** vormen lopen en zwemmen de cruciale onderdelen. Het is een combinatiesport met schermen, paardrijden en schieten. Van oorsprong kent de moderne vijfkamp een militaire achtergrond.

3.3 Balspelsporten

De balspelsporten zijn onder te verdelen in doel-, mik-, trefvlak- en slag- en loopspelen.

3.3.1 Doelspelen

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar In aangepaste sportvormen		Leeftijd tot 75 jaar In aangepaste sportvormen, maar niet elke sportvorm is aan te bevelen		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

De bedoeling van het spel **basketbal** is de bal, al of niet na samenspel, in de basket te gooien, respectievelijk dat te voorkomen. Er wordt gespeeld in twee teams die om balbezit spelen. De bal is bij de heren zwaarder dan bij de dames en de jeugd. Spelen met een lichtere bal is aan te bevelen. Als spelregels in onderling overleg tot stand komen en als het scoren moeilijk gaat, kunnen de ringen lager worden gehangen (normaal op 3,05 meter) of kan op de ringen een opzetstuk worden geplaatst dat het doelvlak vergroot. Elk team bestaat uit vijf veldspelers en vijf tot zeven wisselers. Een team bestaat uit twee guards, twee forwards en één center. Eén van de guards is de spelverdeler, de andere guard is vaak goed in het afstandschoot of in de verdediging. De forwards houden zich meer op in de buurt van de bucket. De bucket is een speciaal gemarkeerde ruimte onder en voor de basket, waarbinnen speciale regels gelden. De center staat in de directe nabijheid van de basket. In de verdediging bewaakt hij de center van de tegenpartij. Je mag niet lopen met de bal. Al dribbelend kun je bij de basket van je tegenstander komen. Scoren levert twee punten op, maar je kunt ook een driepunter maken als je vanaf een bepaalde afstand de bal in de basket gooit. Een aanval afronden is aan tijd gebonden. Lukt dat niet, dan gaat de bal naar de tegenstander. Rebounden is in het basketbal belangrijk. Daarbij probeert een aanvallende of verdedigende speler springend de na een mislukt schot in het veld terugspringende bal te bemachtigen. Er mag bij basketbal onbeperkt worden gewisseld. De zuivere speeltijd bedraagt twee keer twintig minuten. Lichamelijk contact is verboden. Alternatieve sportvormen zijn: drie tegen drie of vier tegen vier op één basket en één speelhelft in de zaal, waarbij je als team na het in balbezit komen eerst het recht van aanval bij de middenlijn haalt, door er met de bal overheen te dribbelen of een pass over de lijn te geven. Er bestaat ook rolstoelbasketbal.

(Ultimate) frisbee wordt in twee teams van elk zeven (veld-) of vijf (zaal)spelers gespeeld. Elk team verdedigt een doelgebied. Door samenspel wordt geprobeerd de schijf in het doelgebied van de tegenpartij te vangen. Eenmaal in schijfbezit mag de speler niet lopen. Het verdedigende team komt in schijfbezit als een worp van het aanvallende team onderschept wordt, naar de grond wordt geslagen of buiten de lijnen eindigt. Spelers zijn tegelijk ook zelf scheidsrechter. De frisbee kan in het spel op verschillende manieren worden geworpen, zoals met de backhand, de side-arm of thumb. Je kunt de schijf met twee handen vangen of met één hand. Een voorbeeld van een individuele spelvorm is je eigen worp vangen. Het gaat dan om de maximale zweeftijd of de zogenaamde TRC (Throw, Run and Catch). Bij de maximale zweeftijd gooit de speler de schijf onder een hoek tegen de wind in en moet hij deze zelf met één hand vangen. De zweeftijd wordt genoteerd. Bij de TRC gooit de speler de schijf vanuit een cirkel en moet hij deze zelf met één hand vangen, waarbij de afgelegde afstand telt. Bij frisbeegolf is de bedoeling in zo weinig mogelijk worpen een bepaald parkoers af te leggen, van target naar target. Een target bestaat uit een rij kettingen waar de frisbee tegenaan moet worden gegooid, waarna de frisbee in de mand onder de kettingen valt. De targets staan tussen de 75 en 175 meter uit el-

kaar. In het spel worden drie verschillende frisbees gebruikt: één voor de lange en één voor de middellange afstanden, en één om mee te putten. Een andere teamsportvorm is double disc court, een spel dat door twee teams van elk twee spelers wordt uitgevoerd. Zij verdedigen een vak van dertien bij dertien meter. De vakken liggen vijftien meter uit elkaar. De teams hebben elk een schijf, werpen tegelijkertijd en moeten de schijf in het andere vak op de grond zien te krijgen.

Bij **handbal** bestaat een zaalhandbalteam uit zeven spelers: zes veldspelers en één keeper. Daarnaast zijn er vijf wisselers. Handbal wordt gespeeld op een speelveld van veertig bij twintig meter. Er is een cirkel voor het doel waarin alleen de keeper mag komen. De bal mag met alle lichaamsdelen boven de knie worden geraakt. Alleen de keeper mag de bal ook met de onderbenen raken. Een speler mag de bal tippend opbrengen of drie passen lopen met de bal in de hand, stuiteren en dan weer drie passen lopen voordat hij de bal afspeelt. Ook bij het schieten op doel zijn maximaal drie passen met de bal in de hand toegestaan. Het schieten op doel kan uit stand, als valworp, in loop of met een sprongschot. Je mag een tegenstander alleen met je romp verdedigen (sperreren). Een wedstrijd duurt twee keer dertig minuten.

De zes veldspelers staan opgesteld in twee linies. De eerste lijn bestaat uit een linkerhoekspeler, een cirkelloper en een rechterhoekspeler. Zij bewegen zich op of naar de cirkel van de tegenpartij. De tweede lijn bestaat uit een linkeropbouw-, midopbouw- en een rechteropbouwspeler. De midopbouwspeler is de spelverdelers. Variaties in sportvormen zijn vijf tegen vijf of vier tegen vier zonder keeper op een kleiner veld. Beachhandbal speel je drie tegen drie, waarbij drie spelers een breed doel verdedigen en al dan niet samenspelend tot de middenlijn zonder tegenstand op het doel van de tegenpartij gooien.

Korfbal wordt in gemengde teams van evenveel mannen als vrouwen gespeeld. In principe verdedigen de mannen elkaar en hetzelfde geldt voor de vrouwen. Iedereen heeft een vaste tegenstander. Veldkorfbal wordt in drie vakken gespeeld en zaalkorfbal in twee vakken: één aanvalsvak en één verdedigingsvak. Vier spelers (twee heren en twee dames) van dezelfde partij bevinden zich in een vak. Alleen in het aanvalsvak kan gescoord worden. De bal moet van bovenaf door de korf worden gespeeld. Er mag niet met de bal worden gelopen of gedribbeld. Spelers moeten zich door combinatiespel en door schijnbewegingen een schotpositie verwerven. Na twee doelpunten wordt van vak gewisseld. Een zaalwedstrijd duurt twee keer dertig minuten. Door de vakkenwisseling wissel je ook van aanvaller naar verdediger en omgekeerd. Het schieten op de korf en het verdedigen van het schot staan centraal. De acties zijn relatief kort en snel. Het belang van wisselers is dus groot.

Een andere sportvorm is monokorfbal, waarbij vier tegen vier op één korf wordt gespeeld en een partij het recht van aanval verwerft door de bal eerst buiten één van de lijnen te spelen en daarna terug in het veld te brengen.

Tag rugby is een variant op wedstrijdruddy. Het spel kan door iedereen worden gespeeld. Bij tag rugby scoor je een try door met de bal over de achterlijn te lopen. De bal hoeft niet op de grond te worden gedrukt. Iedere speler heeft twee tags oftewel lintjes aan een band om het middel hangen. Deze lintjes kan een verdediger lostrekken bij een speler van de tegenpartij als deze op dat moment de bal heeft. De verdediger roept dan luid 'tag'. Het spel stopt dan niet, maar de speler die de bal nog steeds in bezit heeft moet binnen drie passen afspelen. Daarna geeft de verdediger het lintje terug aan de speler. De verdediger mag dan weer aan het spel deelnemen. De speler die zijn lintje kwijt was moet eerst zijn lintje opnieuw aan de band om zijn middel bevestigen voordat hij weer aan het spel mag deelnemen.

Veld- en zaalhockey, unihockey of floorbal zijn sportvormen waarbij een stick wordt gebruikt. Het uiteinde daarvan is krom en heeft bij veld- en zaalhockey een bolle kant en een platte kant. De bal mag alleen met de platte kant worden geraakt. Bij unihockey is sprake van twee platte kanten en mag de bal met beide kanten worden gespeeld. Een hockeywedstrijd kent tien veldspelers en één keeper. De veldspelers dragen meestal alleen beenbeschermers en gebitsbescherming, de keeper draagt over het hele lichaam bescherming inclusief een helm. Een hockeyveld is van gras of – steeds vaker – van kunstgras. Een hockeywedstrijd duurt twee maal 35 minuten. Scoren gebeurt vanuit de cirkel. Bij veld- en zaalhockey staat het doel op een achterlijn, bij unihockey meer in het veld (net als bij ijs hockey). Hockey kan je in principe tot je 75^e blijven spelen. Variaties in sportvormen: zeven tegen zeven met een keeper of zes tegen zes zonder keeper op een half speelveld en in de breedte van een normaal veld. De buitenspelregel wordt niet toegepast en er worden geen strafhoekslagen toegekend. Zowel binnen als buiten kan er ook vijf tegen vijf met of vier tegen vier zonder keeper worden gespeeld. De bal wordt schuivend/vegend naar elkaar of op doel gespeeld. Eventueel kan met een iets grotere en/of lichtere bal worden gespeeld. Het is prettig als bij deze kleinterreinsportvormen met een boarding rondom het veld kan worden gespeeld.

Voor hen die niet eerder hebben gehockeyd en vijftigplus zijn, beveelt de hockeybond **knotshockey** aan. Een spel waarbij een ronde knots en een lichte bal het sturen van de bal in de gewenste richting lastig maken. Het spel is eenvoudig. Je kunt er weinig van leren.

Voetbal is als wedstrijd sport een spel met elf spelers. Bij de jongste jeugd of pupillen wordt zeven tegen zeven gespeeld. De opzet is simpel: schiet de bal in het doel. Uitvoering is complexer en moeilijker door het aantal spelers en het spel met de voet. Je mag verder met heel je lichaam de bal raken, behalve met je armen en handen. Er wordt op gras en ook steeds vaker op kunstgras gespeeld. In het eerste geval is het spelen met noppen belangrijk en in het tweede geval spelen op zaalvoetbalschoenen. Voetbal is als wedstrijd sport tot je 55^e jaar redelijk verantwoord te spelen. Naast veldvoetbal zijn andere sport- en eindspelvormen beschikbaar die beoefening tot ongeveer je 65^e mogelijk maken.

Met **45+-voetbal** is in het seizoen 2009-2010 begonnen. Er zijn regionale competities opgezet. Het wordt gespeeld op een half veld met teams van zeven spelers. Er mag doorlopend worden gewisseld en de buitenspelregel ontbreekt. Een wedstrijd duurt twee keer twintig minuten.

Zaalvoetbal of futsal gebeurt op een speelveld van veertig bij twintig meter. De bal is 'maat vier' en stuiter minder dan de 'maat vijf' bij het veldvoetbal. Er wordt ingetrapt in plaats van ingegooit. Er wordt gespeeld in teams van vijf spelers inclusief een keeper. Een wedstrijd duurt twee helften van elk 25 minuten.

Freestyle voetbal is balletje hooghouden, maar van daaruit is het zich gaan ontwikkelen naar veel meer trucs met de bal. Het is een vorm van jongleren die meer binnen gymnastiek past.

Voetvolley is een spel van twee tegen twee, drie tegen drie of vier tegen vier met een net. De bal mag met de voet of de rest van het lichaam (niet met armen of handen) over het net worden gespeeld. De bal mag niet of een beperkt aantal keren de grond raken.

Beachsoccer wordt op zand gespeeld door teams bestaande uit vier veldspelers en één keeper. De bal wordt veel door de lucht gespeeld. Er wordt één, twee of drie keer twaalf minuten gespeeld. Er mag onbeperkt worden gewisseld en alle vrije trappen mogen direct op doel worden geschoten.

Soccersquash wordt gespeeld als één tegen één. De bal wordt om en om boven een lijn tegen een muur geschoten en mag één of twee keer (op afspraak) stuiteren. Alleen de serverende partij kan punten scoren.

Goalball is een sportvorm die geschikt is voor blinden en slechtzienden. Het veld is achttien bij negen meter. De doelen zijn elk negen meter breed en 1,30 meter hoog. Tijdens het spel (een wedstrijd duurt circa dertig minuten) spelen twee teams van drie personen tegen elkaar. De spelers hebben een vaste uitgangspositie, die vooraf wordt afgesproken. Spelers vinden hun positie steeds terug door de voelbare lijnen op het speelveld. In de bal zit een belletje, zodat de spelers de bal kunnen horen aankomen. De bal wordt door een speler met de hand over de grond naar het doel van de tegenstander gerold. Goed positiespel en zintuigen gebruiken zijn van groot belang om dit spel te kunnen winnen.

Bij voetbal kennen we ook voetbal voor licht geestelijk gehandicapten, het **G-voetbal**.

3.3.2 Mikspelen

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Biljarten is een spel dat wordt gespeeld op een tafel met een opstaande rand. De speelbal wordt met een keu gestoten om andere ballen te raken. Per spelsoort zijn er andere regels en ook een ander soort biljarttafel.

Bij **carambolebiljart** wordt gespeeld met drie ballen. De speelbal moet de twee andere ballen raken. Enkele vormen van carambolebiljart zijn libre, bandstoten en driebanden. Bij libre zijn er geen beperkingen om te caramboleren, met uitzondering van vier verboden zones in de hoeken van het speelveld. Bij bandstoten raakt de speelbal alvorens de derde bal te raken minstens één band. Bij driebanden raakt de speelbal alvorens de derde bal te raken minstens drie banden.

Poolbiljart lijkt erg op snooker, maar wordt op een wat kleinere tafel gespeeld met zestien ballen. Enkele spelvarianten zijn 8-ball, 9-ball en straight pool. Bij **snooker** wordt met 22 ballen gespeeld die met de witte speelbal in één van de zes pockets gespeeld moeten worden. De ballen moeten in een bepaalde volgorde in de pockets gespeeld worden, hetgeen veel techniek en spelinzicht vraagt.

Het biljartspel wordt door één van beide spelers geopend met de acquitstoot, waarvoor de ballen (twee witte en een rode) in een driehoekvorm op de tafel gelegd worden. Beide spelers hebben een vaste speelbal (één van de witte), waarmee zij een carambole moeten scoren. Dat wil zeggen dat de speelbal zowel de andere witte als de rode bal raakt. Mislukt dit, dan komt de ander aan bod. De partij gaat door totdat een van de spelers een vastgesteld aantal caramboles bereikt, waarbij de niet-starter één nabeurt krijgt. De klassenindeling wordt gemaakt aan de hand van de bereikte moyennes. Komen spelers uit verschillende klassen tegen elkaar uit, dan moet de hogergeplaatste speler een hoger aantal caramboles scoren dan zijn tegenstander. Hierdoor blijft een spannend partijverloop mogelijk.

Bowling is het rollen van een bal naar meerdere kegels of pins. Een team dat deelneemt aan de competitie, bestaat uit vijf (gemixt) of drie bowlers (de zogenaamde trio's met een mannelijke of vrouwelijke samenstelling). Daarnaast zijn er individuele wedstrijden. Bowling wordt gespeeld in zes games. Een game bestaat uit tien frames; dat wil zeggen dat de bowler tien keer met hooguit twee ballen de tien kegels moet omgooien. Een omgevallen pin levert één punt op, waarbij er voor de maximale score van tien een bonusregeling geldt. Ideaal is om alle pins in één worp om te gooien. Dat wordt een strike genoemd. Als je met de tweede bal uiteindelijk toch alle pins weet om te gooien, verdien je een spare. De maximale score in een game bedraagt 300 punten, te behalen door tien achtereenvolgende strikes, gevolgd door opnieuw twee strikes in de bonusbeurten. De tien pins staan opgesteld in de vorm van een driehoek. De bal is ruim zeven kilo.

Kegelen is echt een oude sport. Het werd al 5.000 jaar voor onze jaartelling in Egypte gespeeld. De oudste kegelclub in Nederland stamt uit het midden van de negentiende eeuw. Het doel van het kegelen is om met een bal een aantal kegels omver te werpen. De kegelbal heeft één gat en daar steekt de kegelaar het bovenste kootje van zijn duim in. De kegelbaan is van kunststof, twintig meter lang en slechts dertig centimeter breed. Aan het einde van de baan staan negen

kegels die omgegooid moeten worden. Het kegelen gebeurt met één worp per beurt.

Bij **zaalcurling of unicurl** worden in twee partijen van vier spelers stenen naar het midden van een cirkel geschoven, waarbij het erom gaat welke steen het meest centraal ligt. Elke speler gooit om en om met de tegenstander per end twee stenen. Per end worden er in totaal dus zestien stenen gespeeld. De aanvoerder van het team, de skip, bepaalt de tactiek.

Het doel van **bowls** is om de eigen ballen en die van het eigen team dicht bij de witte bal te krijgen dan die van de tegenstanders. Dat levert per bal één punt op. Het speelveld van 'flat green bowls' is minimaal dertig meter lang en vier meter breed. De speelbal is voorzien van een zogenoemde bias. Het loopvlak is aan één zijde plat, zodat het gewicht van de bal net iets uit het middelpunt ligt. De bal maakt dankzij dit loopvlak een boog en weegt 1,5 kilo. Wedstrijden worden gespeeld in singles tot teams van vier personen. Omdat de meeste indoorbanen alleen overdag beschikbaar zijn, zijn het vooral vijftigplussers die de sport beoefenen.

Koersbal wordt ook wel indoor carpet bowls genoemd. Het wordt gespeeld op een mat van acht bij twee meter met per team vier ballen van zo'n 750 gram en een jack (het doelballetje). Eerst wordt de jack geworpen door het team dat mag beginnen en vervolgens is het doel van het spel om te zorgen de eigen ballen dicht bij de jack te krijgen dan de ballen van het andere team. Het is daarbij toegestaan om ballen van de tegenstander van de mat te kaatsen. Extra punten zijn te verdienen door te zorgen dat de jack in het dubbelscorevak aan het eind van de mat terechtkomt. De ballen worden met een boog gerold, omdat deze niet perfect rond zijn. Voor dit spel is geen kracht vereist, maar wel behendigheid en techniek. Rolstoelgebruikers met teveel beperking aan armen of rug maken gebruik van een plastic buis om de bal op koers in het spel te brengen.

Jeu de boules is een verzamelnaam voor alle spelen waarbij een bal naar een balletje moet worden geworpen. In Nederland heet dit petanque. Het is een spel dat individueel of in teams van twee of drie personen kan worden gespeeld. Elke speler heeft twee of drie ballen en probeert die zo dicht mogelijk bij het but (ook wel cochonnet) te gooien. Het but is een klein houten balletje. Tijdens het gooien moet de speler binnen een cirkel blijven staan. Behalve de bal zo dicht mogelijk bij het but plaatsen, kunnen spelers ook proberen de ballen van andere spelers of het but zelf weg te kaatsen. Het team dat het verst van het but af ligt, mag blijven werpen tot de rollen zijn omgedraaid. Wie het eerst dertien punten behaalt, wint de partij.

Golf heeft als doel een balletje met een club vanaf de tee in zo weinig mogelijk slagen in de hole te slaan. De tee is de afslagplaats waar de golfer begint en de hole is het gaatje waar de bal in terecht moet komen. Een golfer heeft vaak meer dan vijftien golfclubs (slaghouten) bij zich om onderweg voor iedere ondergrond, afstand en windsnelheid de juiste stok te kunnen kiezen. De afstand tussen de tee en de hole is meestal honderd tot 560 meter. Afhankelijk van de lengte en

moeilijkheidsgraad wordt er per hole een norm opgesteld, de par (*professional average result*). Dat staat voor het aantal slagen dat een ervaren speler nodig heeft om het balletje in de hole te slaan. Als je heel goed bent (of een hele goede dag hebt), dan kun je onder par slaan, dus minder slagen dan het berekende nodig hebben. Je kunt natuurlijk ook boven par slaan. Het beste is uiteraard om de hole in één slag halen, dat is de bekende 'hole in one'.

Golfbanen zijn in principe altijd van gras. Het grootste gedeelte heet de fairway, dat is vanaf de tee tot de green. De green is dan het laatste stukje, waarop het gras zeer kort gemaaid is. Ook kunnen er hindernissen op het parcours zijn, zoals bunkers (zandgaten) of water. Kom je aan de zijkant van het parcours, waar het gras hoger staat, dan kom je in de rough. Golf kan door iedereen worden gespeeld. Iedere golfer heeft zijn eigen handicap. Dat is een kwalificatie van je spelniveau. Door handicaps te vergelijken met het aantal slagen dat gemaakt is, is in principe het niveauverschil tussen een superspeler en een beginner te verrekenen en kan de 'kruk' het dus winnen van de 'crack'. De holes zijn genummerd van één tot en met achttien. Alvorens de baan op te mogen moet aan drie voorwaarden zijn voldaan: kennis van de etiquette van de sport hebben, kennis van de spelregels hebben en de (golf)vaardigheid bezitten om de bal behoorlijk te slaan. Daarvoor moet je een examen afleggen. Je ontvangt dan het golfvaardigheidsbewijs (GVB). Met zo'n bewijs kun je op vrijwel alle banen in Nederland spelen tegen betaling van de dagcontributie (*green fee*). Elke hole heeft twee afslagplaatsen, één voor dames en één voor heren. Die voor dames, de damestee, ligt vóór de herentee, soms wel veertig tot zestig meter. Een standaardronde bestaat uit achttien holes. **Pitch and putt** en **midgetgolf** zijn de kleinterrein vormen van golf. De eerste bestaat uit veertien holes en de slagafstand varieert van 75 tot 150 meter. Het tweede spel wordt ook over veertien holes gespeeld, maar dan met afstanden van maximaal drie meter.

Schieten is één van de oudste takken van sport. De schietsport kent vele disciplines, afhankelijk van het soort wapen: pistool, geweer of hagelgeweer. Binnen deze drie categorieën zijn variaties mogelijk, zoals luchtgeweer, luchtpistool, kleinkalibergeweer, grootkalibergeweer et cetera. Verder zijn er verschillende afstanden waarover geschoten wordt en kan er vanuit verschillende houdingen worden geschoten (liggend, knielend of staand). Je kan schieten op bewegende ('kleiduiven') of stilstaande schijven en het kan binnen of buiten.

Handboogschieten is met pijlen en boog schieten op een doel. Er zijn diverse soorten bogen, van de eenvoudige barebow tot recurve- en compoundbogen inclusief stabilisatoren en vizier. Boogschieten is een individuele sport waarbij behalve de keuze van de boog en pijlen, de houding van je lichaam en de benodigde concentratie bij ieder schot van belang zijn. Wedstrijden worden meestal indoor gehouden. De klassenindeling wordt na de eerste wedstrijden van het seizoen bepaald. Bij wedstrijden schiet men in een team van vijf personen. Elk van hen schiet per beurt één pijl. De punten worden per team opgeteld, maar ook individueel per persoon. Het **kruisboogschieten** is een variant. Hierbij wordt de boog automatisch gespannen.

Sjoelen en darten zijn eveneens mikspelen. De inspanningsgraad hierbij is laag.

3.3.3 Trefvlakspelen

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar Squash is minder geschikt		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Tennis wordt gespeeld op een veld van circa elf bij 24 meter, bestaande uit twee helften die van elkaar gescheiden zijn door een net. De speler moet de bal met behulp van zijn racket binnen de lijnen op de helft van zijn tegenstander slaan. Het doel is de bal zo te slaan dat de tegenstander niet in staat is deze terug te slaan. Als dat lukt, heb je een punt verdiend. De puntentelling loopt van nul naar vijftien naar dertig naar veertig en ten slotte naar game. Voorbeelden van tennisslagen zijn de forehand, backhand, topspin, smash en volley. Tennis kan in een enkelspel als één tegen één of in een dubbelspel als twee tegen twee worden gespeeld. Je krijgt een andere sportvorm als het samen in het spel houden van de bal doel wordt.

Bij **softtennis** is de bal zachter dan de gebruikelijke tennisbal. Ook de rackets zijn op dit feit aangepast; ze zijn lichter en hebben een lagere bespanning. Een gevolg hiervan is dat de bal minder hard terugstuiter van de grond en dat de bal in het algemeen makkelijker te controleren is dan bij tennis. Voor de rest is het spel hetzelfde. Softtennisspelers hebben enkele specifieke technieken waardoor de voordelen van de lichtere bal en een lichter racket goed worden benut, zoals de underhand cut en de reverse.

Bij **dynamic** – vroeger Dutch – **tennis** is het veld kleiner (de grootte van een badmintonveld) en het net lager. De rackets zijn aangepast: licht, met een korte handgreep en een relatief groot blad. De bal is een foambal die minder hard kan worden geslagen dan de gewone bal en de puntentelling is aan tafeltennis ontleend en gaat tot 21.

Badminton wordt gespeeld met een racket en een shuttle, op een speelveld met een net als scheiding tussen de twee speelhelften. Spelsoorten zijn het heren- en damesenkelspel, heren- en damesdubbelspel en het gemengd dubbel. Doel van het spel is de shuttle op zo’n manier over het net te spelen dat deze de grond binnen de lijnen raakt. De shuttle wordt net zo lang over het net heen en weer geslagen totdat één van de spelers de shuttle niet meer over het net weet

te krijgen, hem tegen het plafond slaat of buiten het speelveld. Indien de serverende partij een fout maakt, gaat de service over naar de tegenpartij, waarna deze de kans krijgt om een punt te scoren. Alleen de partij die serveert kan een punt scoren. In het enkelspel gelden de binnenste lijnen, in het dubbelspel de buitenste lijnen als grenslijnen.

Een badmintonwedstrijd bestaat uit twee gewonnen games van elk vijftien punten (in het damesenkelspel zijn dat elf punten). Basisslagen zijn onder andere de korte service (de shuttle gaat laag over het net), clear (met bovenhandse slag hoog en diep in het achterveld), dropshot (zacht en zo kort mogelijk over het net) en smash.

Door het badmintonnet hoger te hangen, wordt het spel vertraagd en verdwijnt de smash. Drie tegen drie spelen vermindert de vele snelle loopacties.

Tafeltennis is een spel dat je één tegen één of twee tegen twee kunt spelen. Spelers serveren twee keer achter elkaar. Daarna gaat de service over naar de tegenpartij. In een set wordt tot elf punten gespeeld met minimaal twee punten verschil. Je kunt de sportvorm veranderen door de nadruk te leggen op het samen in het spel houden van de bal. De aandacht verschuift dan naar het op zo’n manier spelen dat de tegenspeler de bal nog net kan terugspelen. Vijf over het net geslagen ballen leveren hierbij een punt op.

Het doel van **volleybal** is het met de bal raken van het veld van de tegenpartij. De bal wordt met een opslag van achter uit het speelveld door de serveerder in het spel gebracht. Om de bal weer terug te spelen, mag elk team de bal maximaal drie maal spelen. Normaal gesproken speelt de speler die de bal uit een serve ontvangt de bal onderhands naar zijn spelverdeler, die een bovenhandse set-up geeft naar één van zijn medeaanvallers. De aanvaller smasht of speelt de bal – in principe – bovenhands over het net. De bal vangen of vasthouden mag niet. Bovendien is het niet toegestaan de bal twee keer achter elkaar door dezelfde speler te laten spelen. Uitzondering hierop is het blokkeren. De wedstrijden worden gespeeld volgens het Rally Point Systeem. Het team dat de rally wint, krijgt altijd een punt. Een set wordt gewonnen door het team dat als eerste 25 punten behaalt, met een verschil van ten minste twee punten. Het aantal sets dat gewonnen moet worden om een wedstrijd te winnen is afhankelijk van het niveau waarop men speelt. Andere sportvormen zijn: drie tegen drie of vier tegen vier volleybal in de breedte van de zaal en vaak met een lengtenet. Afhankelijk van het spelniveau wordt er wel of niet gesmasht. Een bal die niet meer onderhands gespeeld kan worden mag worden gevangen, opgegooid en doorgespeeld. In een wedstrijd kan de speelwijze (direct doorspelen of eerst vangen, opgooien en dan doorspelen) onderling worden afgesproken.

Beachvolleybal wordt op zand gespeeld, maar je kunt ook in de zaal twee tegen twee spelen met dezelfde spelregels. Ook drie tegen drie en vier tegen vier zijn mogelijk. Het veld is bij twee tegen twee acht bij zestien meter. De nethoogte is hetzelfde als bij het zaalvolleybal. Een wedstrijd bestaat uit twee sets tot 21 punten elk en eventueel een derde set tot vijftien punten. Om

de zeven punten wordt er buiten van speelheft gewisseld om wind en zonnadeel voor elk team ongeveer gelijk te houden. Ook hier wordt volgens het Rally Point Systeem gespeeld. **Zitvolleybal** is een prima alternatief voor iedereen die niet (meer) staand kan volleyballen. Het zitvolleybal hanteert de basiselementen uit het volleybal. Naast aanval en blok is vooral de lage verdediging belangrijk. Op het moment van een spelactie moet de speler met het zitvlak of een deel van de romp contact hebben met de vloer. Een serviceblok door de netspelers is toegestaan.

Squash wordt gespeeld door twee, als één tegen één, of vier spelers, als twee tegen twee, op een baan (court) omgeven door vier wanden. De bal wordt met de service tegen de muur in het spel gebracht, waarbij hij eenmaal de grond mag raken en om de beurt door beide spelers moet worden geslagen. De bal moet na elke slag opnieuw de muur raken, waarbij hij eventueel via zij- of achtermuur op de grond mag stuiteren. Als de bal twee maal de grond raakt, is de rally voorbij. De baan is tien bij zes meter. De baan moet voldoen aan eisen op het gebied van akoestiek, verlichting, verwarming en ventilatie. Het blad en het frame van het squashracket zijn kleiner en lichter dan die van een tennisracket. Er zijn vier typen ballen. De verschillende typen worden aangegeven met een gekleurde stip op de bal die correspondeert met de snelheid van de bal. Hoe groter de snelheid van de bal, hoe lager de moeilijkheidsgraad. Een snelle bal stuit hoger en geeft meer tijd om de bal te retourneren. Voor wedstrijden wordt de langzaamste bal (gele stip) gebruikt. De gunstigste positie van waaruit de gehele ruimte bestreken kan worden, is de middenpositie ter hoogte van de zogenaamde T-kruising (kruising van de middenlijn en de halfcourtlijn). Zodra een speler vindt dat de ander in de weg staat, kan hij om een let vragen. Een let is een onbesliste rally. Het is aan de scheidsrechter om deze let toe te kennen of een penaltypoint te laten spelen. Dit gebeurt afhankelijk van de mate waarin de ene speler de andere in de weg staat.

Trefvlakspelen zijn veilige spelen omdat lichamelijk contact ontbreekt. Badminton is makkelijker om als eerste te leren spelen dan tennis of volleybal, want het spel is eenvoudiger en het veld is kleiner. Squash eist snelle acties en veel inspanning. Met behulp van eenvoudige regelveranderingen zijn alle trefvlakspelen zeker tot je 75^e speelbaar. Het materiaal beïnvloedt de snelheid van het spel en door ander materiaalgebruik is die snelheid te vertragen.

3.3.4 Slag- en loopspel

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE	BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar	Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar
Competitief-wedstrijdgericht			Recreatief-belevingsgericht		
Presteren	Spanning	Showen	Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld	Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal

Bij **honkbal** en **softbal** begint de bezoekende partij altijd met slaan, de thuisspelende partij begint met het verdedigen van het veld. De aanvallende partij brengt steeds een slagman in het slagperk, die moet proberen de door de pitcher geworpen bal te raken met de knuppel. De slagman loopt daarna zo hard mogelijk naar het eerste honk (bij honkbal 27,5 meter en bij softbal twintig meter) en moet daarbij de bal voorblijven. Is de bal er eerder en wordt deze gevangen door de eerste honkman, dan is de slagman uit. De slagman is ook uit als zijn bal zonder de grond te raken gevangen wordt. Soms wordt de bal zo geslagen dat de slagman meteen kan doorlopen naar het tweede of derde honk. Indien de bal over het hek in het buitenveld wordt geslagen, is dat een homerun. De slagman en eventuele voorgangers die ook op de honken stonden, krijgen een vrije loop naar de thuisplaat. Iedere honkloper die de thuisplaat passeert scoort een punt. Na drie ‘uit’ wisselen de partijen van positie. Als beide partijen een slagbeurt hebben gehad, is er één inning gespeeld. Een honkbalwedstrijd duurt normaal negen en een softbalwedstrijd zeven innings. De slagman slaat de bal alleen als die tussen knie- en schouderhoogte over de thuisplaat gaat. Wordt er in dat geval niet geslagen of wordt de bal gemist, dan is dat een ‘slag’. Ballen die te hoog, te laag of naast de plaat worden geworpen, zijn ‘wijd’. Drie slag krijgen zonder de bal te raken is een ‘uit’ en vier wijd betekent een vrije loop naar het eerste honk. Een speler is uit als hij getikt wordt met de bal en hij niet op een honk staat. Softbal is wat makkelijker dan honkbal. Het spel wordt ‘s zomers in wedstrijdverband gespeeld. Een sportvorm is **zaalsoftbal** voor 55-plus. Er is speciaal materiaal voor gebruik in de zaal beschikbaar. De benodigde zaalruimte is ongeveer die van een halve sporthal. Het voordeel is dat het spel in de wintermaanden kan worden gespeeld. Driehonkensoftbal met drie honken, twee slagmensen en vier veldspelers waaronder een pitcher en een catcher en vierhonkensoftbal met drie slagmensen en zes of negen veldspelers zijn sportvormvarianties waarbij in teams van twee respectievelijk drie spelers wordt gespeeld. Een team van drie slagmensen en dit totaal aantal spelers zorgt dat er relatief veel kan worden geslagen. Hoe beter er wordt geslagen, hoe meer veldspelers er nodig zijn. Het team dat aan slag is bij **cricket** probeert zoveel mogelijk punten te scoren door de bal die door de bowler wordt geworpen weg te slaan en dan zo snel mogelijk één of meer runs te maken. Runs zijn sprintjes van de beide batsmen tussen de wickets. Als de bal over de grond het veld uitrolt, worden vier runs gescoord en als de bal door de lucht uit gaat, worden in één keer zes runs gescoord. De winnaar van een cricketwedstrijd is de partij die na een vastgesteld aantal overs (een serie van zes gegooide ballen op één batsman) de meeste runs heeft gemaakt. Cricket wordt gespeeld door twee teams van elk elf spelers op een rond/ovaal veld ter grootte van bijna twee voetbalvelden. In het midden van het veld ligt een strook van ruim twintig meter lang en twee meter breed, de pitch. Aan beide uiteinden van de pitch staan twee hekwerkjes, de wickets. De veldpartij bestaat uit een bowler, een wicketkeeper (de achtervanger, die zich achter het wicket bevindt) en negen fielders. Van de slagpartij komen twee batsmen in het veld. Runs maken doet de batsman door de bal het veld in te slaan. Slaat hij de bal ver genoeg weg, dan zullen

beide batsmen gaan lopen (runnen). Zij doen dit tegelijkertijd, in tegenovergestelde richting. Als ze heen en terug kunnen, dan heeft de batsman twee runs vergaard. De batsman gaat uit wanneer de bal het wicket heeft geraakt. Terwijl het voor de slagpartij belangrijk is niet uit te gaan en runs te scoren, is het voor de veldpartij van belang runs te voorkomen en batsmen uit te krijgen (wickets nemen). Cricket kan ook als zaalcricket in een (halve) sporthal worden gespeeld. Net als zaalsoftbal kan het daarmee in de winter worden gespeeld. Voor 65-plussers een ideaal spel.

3.4 Danssporten/bewegen op muziek

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar Alle dansvormen		Leeftijd tot 55 jaar Jazzgymnastiek, disco-, stijl-, line- en volksdans		Leeftijd tot 75 jaar Jazzgymnastiek, stijl-, line- en volksdans		Leeftijd vanaf 75 jaar Stijl-, line- en volksdans	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Stijldansen, linedance en volksdansen (tegenwoordig vaak **internationaal dansen** genoemd) zijn de bekendste vormen die tot op hoge leeftijd kunnen worden gedaan. Voor stijldansen heb je een partner nodig. Linedance en internationaal dansen doe je vaak in een groep. Dansvormen veranderen vaak. Dat is vooral bij de jeugd het geval. Vele dansvormen zijn rages en relatief kortdurend, andere worden trends. Zo is bij veel van de huidige 35-plussers disco-dance en jazzgymnastiek bekend en bemind. Vormen als aerobics en streetdance zijn vooral op het verbeteren van de conditie gericht en worden ondergebracht bij de fitnesssporten.

3.5 Denksporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	

Cognitief handelen is de basis van denksporten. Dat zijn spellen die een beroep doen op visuele waarneming, ruimtelijke oriëntatie en/of strategisch handelen. Soms is het mogelijk die spellen te combineren met enige fysieke activiteit, zoals bij **levend schaken**. Hierbij worden schaakstukken al staande verplaatst. Meestal wordt dit buiten gedaan. Er zijn geen specifieke spellen voor ouderen in de handel. Er is ook geen vraag naar. Sommige spellen stellen meer eisen aan het denkvermogen dan andere en het is juist voor ouderen van belang het denkvermogen voortdurend op de proef te stellen (zie paragraaf 5.3).

Er zijn kaartspellen, bordspellen, geheugenspellen, puzzels en computergames. De cognitieve moeilijkheidsgraad van een spel is aan te duiden als enig (C1), redelijk (C2) en veel (C3).

	C1	C2	C3
Kaartspel: klaverjassen en canasta		X	
Kaartspel: bridge			X
Kaart- en dobbelspellen		X	X
Schuifspel: sjoelen	X		
Mikspel: tafelvoetbal	X		
Bordspel: dammen		X	
Bordspel: (levend) schaken			X
Bordspel: Go	X		
Computergames met op visuele waarnemingen gebaseerde strategieën		X	X
Geheugenspel: Mastermind of Rubik's Cube		X	
Geheugenspel: (levend) Stratego	X		
Geheugenspel: Triviant		X	
Woordvormingsspel: Yahtzee		X	
Woordvormingsspel: Scrabble			X
Getalvormingsspel: RummiKub	X		
Cijferpuzzel: Sudoku		X	X
Woordpuzzels		X	X
Afbeeldingspuzzels	X	X	X

3.6 Evenwichtssporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar Onder aangepaste condities		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Schaatsen doen we haast allemaal, als de winters maar streng genoeg zijn. Naar een kunstijsbaan gaan kan in de tussentijd ook. Langebaanschaatsen ligt na je 35^e steeds meer voor de hand, het is vooral op duur gericht. Glijden kan een mens lang volhouden, zeker als je er jong mee bent begonnen. Ook snowboarden kan je beter op jonge leeftijd leren. Langlaufen en skiën kun je overigens op latere leeftijd nog leren. Onder ‘aangepaste condities’ sporten betekent dat je de inspanning ten aanzien van duur en tijd moet afstemmen op de eigen mogelijkheden. Het principe van voorwaartse snelheid krijgen bij het schaatsen, is zijwaarts afzetten. Dat leer je met gewone schaatsen beter dan met klapschaatsen. Het is verstandig rekening te houden met het soort ijs waarop je gaat schaatsen. Als dat natuurijs is, dan is een iets dikker en iets minder hard ijzer daarvoor geschikter dan een dunner en harder ijzer.

Skeeleren hoor je alleen in Nederland. In Engelstalige landen wordt de term **inline speed skating** gehanteerd. Skeeleren is een alternatief voor schaatsen. Er wordt gebruikgemaakt van rol-schaatsen met vijf wielletjes in lijn per schaats. Er kan aan toertochten of wedstrijden worden deelgenomen. Inlineskates hebben vier wielen en worden gebruikt voor recreatief skaten. Dit is vooral bedoeld voor de oudere die zich nog tot ‘jong’ rekent. Het dragen van beschermende kleding, handschoenen en een helm is bij het skeeleren en skaten aan te bevelen.

Langlaufen doe je in de sneeuw, maar het alternatief is de kunstski baan of het lopendebandskiën in een fitnesscentrum. De enkele keren dat er in Nederland voldoende sneeuw ligt, worden er direct diverse tochten georganiseerd. De afstanden bij wedstrijden voor vrouwen bedragen in het algemeen vijf, vijftien en dertig kilometer en voor mannen vijftien, dertig en vijftig kilometer. Daarnaast zijn er estafettes over respectievelijk vier keer vijf en vier keer tien kilometer. Buiten wedstrijden om worden er zogenaamde volkslopen georganiseerd, variërend van twintig tot honderd kilometer. Verwant met het langlaufen is de biatlon, een combinatie van langlaufen en

schieten. De intensiteit en duur van het langlaufen worden gevarieerd door te kiezen voor heuvelachtig terrein of juist niet. Dit maakt het mogelijk om tot op hoge leeftijd deze sport actief te blijven beoefenen, bijvoorbeeld in de vorm van skiwandelen. Net als langlaufen kent **rolskiën** de klassieke techniek – waarbij je je afzet met de stokken en de benen beweegt in de beweegrichting – en de schaatstechniek, waarbij de rolski’s dwars of schuin op de beweegrichting worden afgezet om snelheid te kunnen maken. Rolski’s hebben kleine harde wielen en je hebt speciale schoenen nodig die je aan de teenkant vastklikt op de latten. De hakken zitten los. De vele geasfalteerde fietspaden bieden goede mogelijkheden om deze sport te beoefenen.

Bij alle in deze paragraaf genoemde sporten is de afstemming op maat goed mogelijk.

3.7 Fietssporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar Alle vormen van fietsen		Leeftijd tot 55 jaar Alle vormen van fietsen		Leeftijd tot 75 jaar Toerfietsen en ATB		Leeftijd vanaf 75 jaar Toerfietsen en ATB	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Alleen of met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Dagelijks **fietsen**, wisselend in duur en snelheid, is aan te bevelen. Het tempo wordt aangepast aan het eigen gevoel en de weers- en terreinomstandigheden. Bij het crossen over mulle paden is het dragen van een helm geen slecht idee. Fietsen kent vele sportvormen. Zo zijn er **toerfiets-**, **mountainbike-** en **racefiets**tochten die je alleen of samen in een groep kunt uitvoeren. Voor toertochten zijn op steeds meer plekken in het land knooppuntroutes te vinden. Op de knooppunten zelf tref je routekaarten aan. Informatie is ook te vinden op diverse websites. Naast een fietsvierdaagse kan als proef aan een Drentse ATB-vierdaagse worden deelgenomen. **Mountainbiken** komt vooral als wedstrijdsportvorm voor. Binnen offroad triatlon komt het vrij mountainbiken voor in combinatie met hardlopen, zwemmen, skeeleren, schaatsen en langlaufen en als zomer- of wintervariant. **Adventure racen** is een combinatie van mountainbiken, oriënteren en hardlopen, kanovaren, kajakken of run en bike met hindernissen. Het parkoers, de onderdelen, de afstanden en de omgeving zijn grotendeels onbekend. Een deel van het parkoers moet zelf worden gekozen. Deze sportvariant wordt meestal uitgevoerd in teams van twee tot vijf personen die allemaal moeten finishen. Dit is tot ongeveer je 45^e geschikt. Bij het toerracefietsen

staat het uitrijden van een tocht voorop. De groepen worden op snelheid samengesteld. Meestal varieert deze van 22 tot dertig kilometer per uur. De lengte van een toertocht loopt van tachtig tot 300 kilometer. Er zijn ook meerdaagse tochten. In veel plaatsen zijn groepen fietsers te vinden die als (particuliere) sportclub wekelijks samen en op gewone fietsen actief zijn. Gemiddeld rijden ze veertig kilometer met een snelheid van ongeveer 17 tot 21 kilometer per uur. Afpraak: iedereen moet met enige moeite kunnen volgen.

3.8 Fitnesssporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE	BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE	BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar	Leeftijd tot 75 jaar	Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht			Recreatief-belevingsgericht		
Presteren	Spanning	Showen	Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld	Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal

Fitness is een heterogeen geheel van bewegen op, aan en met toestellen en conditioefeningen staande (steps) en op de grond (callanetics), en kan individueel worden gedaan of in een groep. Fitnessvormen tref je ook in het water aan, zoals aquafitness, aquajogging en aquarobics (zie paragraaf 3.17), of in combinaties met bewegen op muziek zoals aerobics, streetdance, steps, zumba en poweryoga (zie paragraaf 3.4). Het verbeteren van fysieke basisvoorwaarden zoals (snel)kracht of uithoudingsvermogen staat centraal. De oefeningen zijn meestal relatief eenvoudig om het effect op één van de fysieke basisvoorwaarden zo optimaal mogelijk te laten zijn. Na een intake kan iedereen een trainingsprogramma op maat krijgen. Fitness wordt ook vaak gedaan om af te vallen (bodyplan of bbb: benen, billen, buikspieren). Bewegen op toestellen doe je bij running op een loopband, spinning (fietsen op een hometrainer) en roeien met verschillende weerstanden. Fitness is aan te bevelen als om welke reden dan ook bepaalde spiergroepen in functie sterk verminderd zijn. Gericht trainen kan dan tot verbetering leiden, zoals bij bodyshape (spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam), bootcamp (met trap- en stoottechnieken en elastieken) en pilates (elegant bewegen met vloeiende en beheerste bewegingen). De benamingen, alsmede de inhoud van de trainingsprogramma's, veranderen regelmatig.

Aerobics gebeurt in groepslessen waarbij de nadruk ligt op het uitvoeren van bewegingen op muziek. Fysiek gezien is het een cardioworkout, gericht op het verbeteren van het uithoudings-

vermogen. De muziek helpt om het op het ritme langer vol te houden. Afhankelijk van de grootte van de sportschool zijn er aanvullende wellnessmogelijkheden, zoals zonnebank, sauna, massage of sportcafé. Eén van de laatste ontwikkelingen binnen fitness is E-fitness. De E staat hier voor elektronisch en samen met het woord fitness betekent het dat je je inspant, maar dat de computer je ondertussen vermaakt of je begeleidt bij het uitvoeren van je workout. Er bestaan dansspellen, waarbij je op een plaat gaat staan en de bewegingen volgt die de computer dicteert. Ook een leuke toepassing is E-fitness op een hometrainer waarbij je via een groot computerscherm door zonnige alpenweiden fietst en ook daadwerkelijk de tegenwind, steile hellingen en andere hindernissen ervaart. E-fitness is ook de Nintendo Wii. Een spelcomputer met zogenaamde controllers, waarvan de locatie in de ruimte door sensoren geregistreerd wordt. Zo kun je allerlei sporten zoals golfen, bowlen, boksen en tennissen beoefenen. Je maakt echt de bewegingen die bij de sport horen en je ziet direct je resultaat. Tijdens een training **cardiotennis** draag je een hartslagmeter zodat je de eigen hartslag in de gaten kunt houden. Aan het einde bepaal je hoeveel calorieën je in dat uur hebt verbruikt. Cardiotennis doe je in een groep en in principe altijd op de tennisbaan. Je begint met een korte warming-up, dan volgt de workout zelf, en je sluit af met cooling-down. Er wordt bij voorkeur getraind op muziek. Dat is voor de sfeer en om het tempo van de bepaalde oefening aan te geven. Je inspanning kun je goed doseren als de groep qua inspanningsniveau c.q. conditie redelijk homogeen is.

Medisch fitness is gekoppeld aan fysiotherapeutisch handelen. Veel sportscholen werken samen met fysiotherapiepraktijken. De behandeling kan door de sportschool worden overgenomen of de fysiotherapeut is zelf in de sportschool aanwezig. Je bent niet direct aan het fitnessen, maar je doet bepaalde oefeningen in opdracht van je therapeut. Die zijn gebaseerd op het te revalideren deel van je lichaam. Na een hernia bijvoorbeeld krijg je oefeningen om dat specifieke gedeelte van je rug weer sterk en gezond te krijgen. In steeds meer fysiotherapiepraktijken is een zaaltje als fitnessruimte ingericht.

3.9 Gemotoriseerde sporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE	BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE
Leeftijd tot 35 jaar Gericht op racen		Leeftijd tot 55 jaar Gericht op race- en toervormen	Leeftijd tot 75 jaar Gericht op toervormen		Leeftijd vanaf 75 jaar
Competitief-wedstrijdgericht			Recreatief-belevingsgericht		
Presteren	Spanning	Showen	Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld	Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal

Racen is vooral voor jongeren. Het **toerrijden** met een motor of rittenrijden met een auto, bijvoorbeeld in de vorm van een rally, is geschikt voor de oudere sporter. Het snel kunnen reageren op gebeurtenissen op de weg en scherp en alert blijven zijn belangrijke voorwaarden. Rustiger rijden is een goede manier om het lang vol te houden. Het rijden met oldtimers is een variant van het toerrijden. Het **varen** in een motorboot is ook gemotoriseerde sport, net als varen met een jacht of in een speedboot.

3.10 Gymnastiek en turnen

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar Voor eenvoudig turnen, gymnastiek, acrogym, jongleren		Leeftijd tot 75 jaar Voor gymnastiek, trimmen, jongleren		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Gymnastiek kan tot je 75° jaar worden beoefend, eenvoudige springvormen tot je 45° en zwaaien en draaien aan ringen en trapeze tot je 65°. Het recreatief-belevingsgerichte aspect overheerst. De dominante motieven kunnen zijn: bewegen om te presteren, om de spanning te beleven van wel of niet lukken, om te showen, om het bewegen zelf, om fit te blijven en/of om het samen bewegen. De inspanning kan variëren van licht (gemiddeld) tot matig intensief (optimaal).

Gymnastiek is recreatief bewegen en **turnen** is de wedstrijdvariant op, aan en over toetstellen. Sportgymnastiek bestaat uit zes bewegingsvormen. In de conditiegymnastiek (1) gaat het om bewegingsvormen waarvoor je enige coördinatie, maar vooral lenigheid en spierkracht nodig hebt. Spelgymnastiek (2) bestaat uit spelvormen met en zonder bal, maar in ieder geval gericht op het samenwerken. In het verleden werden die spelen ‘groene of coöperatieve spelen’ genoemd. Gymnastiek op muziek (3) bestaat uit jazz en aerobischachtige bewegingsvormen. Toestelgymnastiek (4) is het zwaaien en draaien aan bijvoorbeeld ringen en eenvoudige springvormen op en over toetstellen. Acrogymnastiek (5) omvat balanceren op vaste en bewegende grondvlakken en het jongleren met verschillende materialen. Het omvat dynamische elementen

van wat vroeger partneroefeningen werden genoemd en/of de meer statische balanceeractiviteiten met twee, drie of meer personen. Ontspanningsgymnastiek (6) ten slotte bestaat uit een bewust, rustig en ontspannen innemen van houdingen en het uitvoeren van bewegingen. Kenmerkend voor de uitvoering van al deze zes gymnastiekvormen is het streven naar een fysiek optimale belasting. Als je 55 of ouder bent, is de gewenste gemiddelde inspanning op 75 procent van je persoonlijk maximaal kunnen (vandaar dat optimale) ten aanzien van uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en/of coördinatie. Iedereen moet zich dus op zijn eigen niveau kunnen en willen belasten. Sportgymnastiek biedt alleen optimale ontwikkeling als je er minstens drie keer per week minimaal een uur samen mee bezig kunt zijn en je voor jezelf thuis op de overige dagen, een half uur per keer, bewegingsvormen uit categorie (1), (5) of (6) toepast. Je moet er wat voor willen doen. Binnen gymnastiekclubs is aandacht voor speciale doelgroepen, zoals trimmen voor vijftigplussers of Meer Bewegen voor Ouderen vanaf 65-plus, gymnastiek voor ouder en kind en gymnastiek voor mensen met een handicap of chronische ziekte.

3.11 Klimsporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Veel sporthallen hebben tegenwoordig de beschikking over een klimwand waarop met verschillende moeilijkheidsgraden kan worden geklimmen. **Klimmen** of **abseilen** wordt vaak in hikes of zwerf- en survivaltochten opgenomen. Bergbeklimmingen vereisen specifiek materiaal en veel oefening. Bergwandelingen geven een toeralternatief met variërende inspanningen. Er kunnen ook meerdaagse tochten door de bergen worden gemaakt. In veel gevallen is de begeleiding van een gids nodig.

3.12 Meditatieve sporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Tai chi streeft ontspanning na. Het is een dynamische meditatievorm waarbij gedachten stil worden gezet en de focus ligt op rust en concentratie. Luisteren naar je lichaam. Het gaat om het voelen en ontspannen. Dit leidt tot meer lichaamsbewustzijn, balans en een betere houding. Er wordt een vaste reeks vloeiende, ronde, langzame en ontspannen uitgevoerde bewegingen afgewerkt. De vormen zijn opgebouwd uit diverse houdingen, elk met een eigen naam en functie. Al doende kunnen de tai chiprincipes worden ontdekt en getraind. **Chi kung** bestaat uit oefeningen met eenvoudige bewegingen en veel herhalingen. Net zoals bij tai chi worden bewegingen in slow motion uitgevoerd. Tai chi bestaat uit een langgerekte serie verschillende bewegingen. Chi kung gebruikt korte oefeningen. Het is een bewust maken van de energie in je lichaam. Het is ontspannen door je bewust in te spannen. Dat heeft invloed op je houding, balans en coördinatie.

Eutonie en **haptonomie** zijn vergelijkbare activiteiten en gericht op het ervaren en bewust worden van gevoelens. Ontspannen bewegen vermindert spanning in lichaamsdelen. Haptonomie houdt zich bezig met hoe je als mens in de wereld staat, hoe je reageert op de omgeving, hoe je in relaties staat en deze aangaat en hoe je communiceert. Een belangrijk uitgangspunt is steeds hoe je deze zaken zelf beleeft. Zo kan een ruimte van invloed zijn. Je kunt er tot rust komen of er juist onrustig van worden. Hetzelfde kun je ervaren in het contact met anderen. De beleving hiervan is van fundamentele invloed op de communicatie. Mensen zijn voortdurend in contact met alles en iedereen om hen heen. Zowel met verbale als non-verbale communicatie zorgen wij voor het in verbinding staan met alles. Binnen de haptonomie staat het menselijk contact centraal.

Hatha yoga is eveneens een bewust innemen van houdingen en de aandacht richten op de bewegingen van het lichaam. Een persoonlijk ervaren. Het omvat onder andere leren ontspannen, ademhalingsoefeningen, concentratietechnieken en lichaamshoudingen, die asana's wor-

den genoemd. Bij het uitvoeren van de oefeningen gaat het steeds om de persoonlijke inzet en betrokkenheid. Het is een rustige manier voor het vrijmaken van latente energie. Bovendien leert het je deze energie te beheersen en doelmatig te gebruiken. Binnen fitnesssporten is er ook een meer dynamische vorm: **power yoga**.

3.13 Paardensporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Alleen of met elkaar en het paard	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Dressuur en het maken van tochten met rustige paarden in stap en draf zijn prima te doen. Enige dressuurervaring is nodig om het paard voldoende te kunnen beïnvloeden. Voor betere ruiters zijn ook jachtritten mogelijk. Springwedstrijden en draverijen met een sulky zijn tot je 55^e te doen. Dressuur leert het paard gehoorzaamheid en traint het gedrag van het paard. Mennen doe je met paard en wagen. **Horseball** is een spel voor in de manege met twee teams van zes spelers te paard. Er wordt een vorm van basketbal gespeeld. **Polo** wordt op een speelveld van 200 bij 300 meter gespeeld tussen twee teams van vier spelers te paard, die zijn uitgerust met een mallet of een lange stick waarmee de bal over de grond wordt gespeeld en doelpunten worden gescoord. Beide spelvormen kunnen tot je 45^e worden gespeeld.

3.14 Vechtsporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE									
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar Als kata of sparren		Leeftijd tot 75 jaar Als kata, sparren, demo tot je 65e		Leeftijd vanaf 75 jaar									
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht											
Presteren		Spanning		Showen		Om het bewegen zelf		Fit blijven		Met elkaar					
Lichte inspanning = laag				Licht intensieve inspanning = gemiddeld				Matig intensieve inspanning = optimaal				Hoog intensieve inspanning = maximaal			

Zelfverdediging voor mannen en vrouwen is een sportvorm gericht op het adequaat handelen in potentieel bedreigende situaties. Door een alerte houding en reactie met behulp van jiu-jitsu-achtige technieken is ontsnappen uit die situaties realistisch. **Jiu-jitsu** is ongewapende zelfverdediging. Het bestaat uit een combinatie van weringen en bevrijdingstechnieken gecombineerd met schoppen, slagen, stoten, werptechnieken en controletechnieken. Het is een reactie op gewapende en ongewapende aanvallen.

Bij de volgende vechtsporten gaat het erom elkaar uit balans te brengen: **judo** of 'zachte weg' is het reageren op duw- en trekacties van de partner en na enige tegendruk meegeven of gebruikmaken van de aanvalskracht van de partner en deze overnemen. Het is een vechtspel waarvan het doel is de partner uit balans te brengen, op de rug te laten vallen en/of op de grond onder controle te krijgen of tot overgave te dwingen. Een balansverstoring kan direct op de tegenstander worden toegepast door deze over zijn stabiele positie heen te duwen of te trekken, maar de balansverstoring kan ook indirect plaatsvinden. De reactie van de tegenstander wordt dan in dezelfde richting doorgezet. Bij elke techniek is sprake van een voorkeur voor het vastpakken van de kimono of het judojack. Dit vastpakken heet kumi kata. Het judo kent tachi waza, de technieken die staande worden uitgevoerd, zoals been-, heup-, arm- of schouderworpen, en ne waza, technieken die op de grond worden toegepast, zoals houdgrepen, armklemmen en verwurgingen. Bij het **kata** worden vaste series van technieken uitgevoerd. Het is een demonstratie van technische beheersing. Elke actie is een reactie op de actie van de tegenstander. **Aikido** omvat technieken met de blote hand en stoktechnieken. Het meest kenmerkende is het afwijzen van agressie, waarbij de verdediging als de beste aanval wordt gezien. Je maakt gebruik van de kracht van de aanval, je gaat mee met zijn aanval in plaats van er vol tegenin te gaan. De beoefenaar zet voordat de aanval door de tegenstander wordt ingezet al de eerste stap. 'Ai' staat voor evenwicht, 'ki' staat voor energie en 'do' staat voor de weg.

De vechtsporten **boksen** en **schermen** hebben als doel elkaar te raken. Evenals bij het judo is sparren (kata) de ideale demonstratievorm voor de oudere sporter. De aanvallen zijn bekend en soms ook het moment waarop ze worden ingezet. Bij boksen is het flitsend, ontspannen en nét raken van de tegenstander belangrijk. Krachtinzet vanuit de romp of door spanning in de armen moet worden vermeden. Het wordt zo meer een vechtspel. Schermen kent als sportvormen schermen met floret, sabel en degen. Voor beginnende schermers heeft floretschermen de voorkeur. De floret weegt maximaal een halve kilo en is relatief licht en flexibel. De tegenstander mag alleen met de punt geraakt worden en het geldige trefvlak is alleen de romp. Bij de sabel is het trefvlak het gehele lichaam boven de gordel. Bij de sabel moet je, net als bij de floret, eerst het recht van aanval halen om te mogen aanvallen. Degene die als eerste een aanval uitvoert heeft dat recht verkregen. De aangevallene moet zich dan eerst verdedigen voordat een tegenaanval mag worden gedaan. Met de degen mag je de tegenstander alleen met de punt raken op het hele lichaam. Het recht van aanval ontbreekt hier.

Vanaf ongeveer het 45^e jaar wordt het steeds belangrijker om in duo's van ongeveer gelijk niveau te werken. Kata-, demo- of sparvormen overheersen. Het is vooral steeds meer een technisch en gecontroleerd bewegen. Combinaties van vecht- of zelfverdedigingssporten hebben de voorkeur omdat er ook nog wat te leren valt.

3.15 Wandel- en zwerfsporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen	Om het bewegen zelf		Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Wandelen doe je bij voorkeur buiten. Je kunt zelf je tocht kiezen of aan een georganiseerde tocht deelnemen die dan vaak de mooiste plekken van de natuur in een gebied doorkruist. Je kunt ook als lid van een wandelclub deelnemen. Voor een overzicht van tochten en wandelclubs zijn verschillende websites te raadplegen. In hoofdstuk 1 zijn enkele trainingsprogramma's op het gebied van wandelen beschreven. Deze zijn gericht op een geleidelijke verbetering en het kunnen uitlopen in het lopen van een langere wandeltocht of meerdaagse tochten zoals die van Apeldoorn en Nijmegen. Wandelen kent meer sportvormen. **Snelwandelen** en **nordic walking** zijn al bij de atle-

tiesporten genoemd, maar kunnen ook als wandelsportvarianties worden beschouwd. Zwerftochten of oriëntatielopen kunnen ook uitsluitend wandelend worden afgelegd met behulp van kaart en kompas of door gebruik te maken van een gps. In dat geval hoort de sportvorm bij de wandelsporten. In veel plaatsen zijn groepen wandelaars, als particuliere sportclubs, wekelijks actief.

3.16 Watersporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar Kanoën, roeien en zeilen. Indien ervaring ook surfen		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Bij deze sportvormen zijn weers-, water- of terreinomstandigheden van invloed op wat je gaat doen. Daarbij wordt rekening gehouden met de eigen mogelijkheden.

Kanoën, kajakken en rafting zijn vergelijkbare watersportvormen. De boot wordt met behulp van een peddel in het water voortbewogen. Kajakken en rafting gebeuren in snelstromend water en worden ook wel aangeduid als wildwatervaren. Rafting gebeurt meestal in een groep. Een kano is open van boven, waardoor je ook geknield kunt zitten peddelen. In een kajak zit je en hij is vaak dicht van boven. **Kajakpolo** is waterpolo in een kajak. Het is een spel dat snel verloopt en waarin alles is toegestaan zolang je een ander maar niet in gevaar brengt. De bal moet je binnen vijf seconden afspelen met je hand of met je peddel. Een wedstrijd duurt twee keer tien minuten en wordt gespeeld met twee teams van vijf spelers, in een zwembad of op open water. Het doel hangt twee meter boven het water. De keeper verdedigt door een peddel omhoog te steken, maar mag ook gewoon meedoen aan de aanval.

Roeien kent twee hoofdvormen; **boordroeien** met een lange riem met een groot blad per roeier en **scullen**, waarbij twee korte riemen met een kleiner blad gebruikt worden. Er is onderscheid in het aantal roeiersplaatsen en het al dan niet aanwezig zijn van een stuurman of -vrouw. In de stuurmanloze nummers stuurt één van de roeiers door middel van een beweegbaar voetenboord. Het roeien kan in wedstrijden of in toertochten. Bij het wedstrijdroeien bestaan leeftijdscategorieën en prestatieniveaus. Al vanaf 27 jaar kun je veteranenroeien. Veel wedstrijden

gaan over een afstand van 2.000 meter voor de heren en van duizend meter voor de dames. Jeugd en veteranen roeien kortere afstanden. Een race over 2.000 meter vergt ongeveer 250 halen. Daarvoor is bij de start veel kracht nodig en voor het verdere verloop een goed krachthuoudingsvermogen.

3.17 Zwemsporten

SPORTGERICHTE PRESTATIEFASE		SPORTIEVE PRESTATIEFASE		BELEVINGSGERICHTE PRESTATIEFASE		BELEVINGSFASE	
Leeftijd tot 35 jaar		Leeftijd tot 55 jaar		Leeftijd tot 75 jaar		Leeftijd vanaf 75 jaar	
Competitief-wedstrijdgericht				Recreatief-belevingsgericht			
Presteren	Spanning	Showen		Om het bewegen zelf	Fit blijven	Met elkaar	
Lichte inspanning = laag		Licht intensieve inspanning = gemiddeld		Matig intensieve inspanning = optimaal		Hoog intensieve inspanning = maximaal	

Bij **zwemmen** kun je denken aan het zwemmen van banen met zwemslagen als schoolslag, borstcrawl of rugslag. De meer fitnessachtige vormen zijn **aquafitness** of het trainen van bepaalde spiergroepen in het water met behulp van gewichten, **aquajoggen** of hardlopen in het water met behulp van een wetbelt of zwemvest en **seniorenzwemmen** of watergymnastiek, óók in ondiep water. Zwemmen kun je vrij doen of je kunt les nemen. De watertemperatuur is in binnenzwembaden 27 tot dertig graden Celsius. De watertemperatuur buiten is, indien een bad verwarmd kan worden, bij voorkeur twee à drie graden hoger. Met een wetbelt kun je in dieper water makkelijker in verticale positie blijven en in het water lopen. Laat duiken en onder water zwemmen na je vijftigste achterwege.

3.18 Bronvermelding

Paragraaf 3.1

- Moegling, K. (2001), 'Die Gesundheitswirkung des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan in ihrer Relevanz für ältere Menschen'. In: *Sportwissenschaft*, 31, 4, 401-411.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.
- www.sportzorg.nl

Het sporten anders organiseren



Ook als je fysieke problemen hebt, kun je nog optimaal aan sport doen. Veel sportvormen bieden zo'n mogelijkheid of zijn daarvoor geschikt te maken. Als de algemene trend wordt om een sportvorm beter af te stemmen op de mogelijkheden van een doelgroep, wordt het sportaanbod voor mensen met een fysieke of geestelijke beperking beter toegankelijk. Enkele constatering die in hoofdstuk 1 en 2 zijn gedaan en het overzicht aan sportgebieden en sportvormen met keuzecriteria in hoofdstuk 3 geven aan hoe je een ideale 'vrije' sportclub kunt maken. Vrij in de zin van: de sporter of de groep zelf regelen de opzet, aanpak en inhoud van een club binnen of buiten een sportvereniging om. Er wordt onderscheid gemaakt tussen een sportvereniging, een commerciële sportorganisatie en een particuliere sportclub. Elkaar coachen staat in zo'n vrije sportclub centraal en komt verderop in hoofdstuk 5 aan bod. In dit hoofdstuk wordt de ideale sportclub beschreven en ook worden verschillende mogelijkheden genoemd om het eigen sporten of dat van anderen te beïnvloeden. Problemen zijn hier als een vraag geformuleerd. De oplossing is een voorbeeld van hoe je het 'leren hoe te leren' in een handelingsaanbeveling kunt vertalen. De aanpak is exemplarisch voor alle sportvormen.

4.1 Met fysieke problemen toch sporten

Ook met fysieke problemen kan gesport worden. De mogelijkheden zijn mede afhankelijk van het ongerief. De meeste hier gedane aanbevelingen zijn ontleend aan het Groninger Actief Leven Model (GALM). Besproken worden onder meer aandoeningen van luchtwegen, hart en vaten, maag-darmkanaal, urogenitaal stelsel en het steun- en bewegingsapparaat.

Aandoeningen van de luchtwegen zoals cara en astma. Bij een stabiel beeld is bewegen geen probleem. Bij een instabiel beeld, bijvoorbeeld bij inspanningsastma, is overleg met een arts gewenst. Lichamelijke inspanning kan een aanval veroorzaken bij vooral koud of vochtig weer. Ook allergieën zijn mogelijk. Met snelheid en kracht bewegen, zoals bijvoorbeeld bij

vechtsporten, moet worden afgeraden. Soms kunnen ook hardlopen en fitness teveel problemen opleveren.

Ontsteking van neus-, bij-, voorhoofds- en kaakholte. Soms kunnen deze aandoeningen problemen geven bij zwemmen. In het algemeen leveren de volgende sporten de minste problemen op: volleybal, wandelen, fietsen, bewegen op muziek, tennis, badminton, gymnastiek, golf en yoga.

Aandoeningen van hart en vaten, zoals angina pectoris, hartfalen, hartritmestoornissen, extra systole, boezemfibrilleren, tachycardie, hoge bloeddruk, beroerte en aderverkalking of vernauwde bloedvaten. Ten aanzien van bloeddruk is een onderdruk van 95-100 mm Hg normaal en als bovendruk voor veertig- tot zestigjarigen 150 mm Hg en voor zestigplussers 160 mm Hg. Mensen met problemen kunnen worden ingedeeld in vier categorieën: volledig belastbaar (1), klachten bij zware inspanning (2), klachten bij lichte inspanning (3) en klachten in rust (4). Sportieve activiteiten kunnen bij categorie 1 en 2 zonder meer worden uitgevoerd. Houd de inspanning gemiddeld. Pijn in de borst of kortademigheid zijn signalen voor vermindering van de belasting. Regelmatige beoefening van duursporten is aan te bevelen, zoals fietsen, rustige duurloop, wandelen en zwemmen. Duurlopen en wandelen niet doen bij aderverkalking. Met name yoga is een geschikte sportvorm bij dit soort aandoeningen. Bij voorkeur dynamisch belasten en niet statisch. Zwemmen kan problemen opleveren. Spellen zijn alleen geschikt als het bewegen om het bewegen centraal staat en er onderling speelruimte wordt gegeven.

Aandoeningen van het maag-darmkanaal, zoals chronische darm- of leverziekten en stoma. Sportieve activiteiten zijn ook hier bij voorkeur fietsen, wandelen, bewegen op muziek, golf en yoga, waarbij rustig en goed gedoseerd kan worden bewogen. Recreatief bewegen dus en geen prestaties nastreven.

Aandoeningen van het urogenitaal stelsel, zoals chronische nierziekten en verzakkingen. Bij de eerstgenoemde leveren wandelen en yoga geen problemen op. Bij verzakkingen is zwemmen, wandelen en fietsen vooral aan te bevelen.

Stofwisselingsziekten, zoals suikerziekte en schildklierafwijkingen. Het recreatief en gedoseerd beoefenen van sportvormen als lopen, wandelen, fietsen, zwemmen, bewegen op muziek, spel (trefvlakspelen zoals volleybal), gymnastiek, fitness en yoga is goed mogelijk.

Aandoeningen van het steun- en bewegingsapparaat, zoals chronische rugklachten, gewrichtsslijtage, ontstekingen van gewrichten, reumatische aandoeningen en botontkalking. Het recreatief en gedoseerd beoefenen van sportvormen als lopen, wandelen, fietsen,

zwemmen, bewegen op muziek, spel (volleybal/tennis/badminton/golf), gymnastiek, fitness en yoga is allemaal mogelijk. Schokbelastingen en contactsporten kunnen beter worden vermeden.

Overige aandoeningen, zoals epilepsie, duizeligheid/evenwichtsstoornis, migraine, huidziekten, aandoeningen van het zenuwstelsel (chronische zenuwontsteking, ziekte van Parkinson, spierziekten, polyneuropathieën en multiple sclerose) en psychische aandoeningen. In het algemeen is het recreatief en gedoseerd beoefenen van sporten als lopen, wandelen, fietsen, zwemmen, bewegen op muziek, spel (volleybal/tennis/badminton/golf), gymnastiek, fitness en yoga goed mogelijk. Schokbelastingen en contactsporten kunnen beter worden vermeden. Bij epilepsie en duizeligheid liever niet zwemmen of fietsen.

In veel plaatsen zijn particuliere sportclubs actief voor specifieke doelgroepen zoals ex-hart-, ex-long- en ex-kankerpatiënten. Er worden revalidatietrajecten aangeboden die korte of lange tijd kunnen duren. Deze richten zich op het verbeteren van de conditie door gymnastiek, spel en/of zwemmen (aquarobics en aquajogging). Dat gebeurt vaak enkele keren per week. De groepen zijn relatief klein en er is deskundige begeleiding van een vakleraar LO, fysiotherapeut en/of arts. Het krijgen van zelfvertrouwen en met elkaar delen van probleemoplossingen krijgt aandacht. Elke deelnemer heeft een calamiteitendossier voor noodgevallen. EHBSO en reanimatiefaciliteiten zijn beschikbaar. Je sport op eigen niveau en krijgt informatie over omgaan met stress, voeding en weer aan het werk gaan. Deelnemen gebeurt op advies van de huisarts, wanneer behandelingen zijn afgerond en er een goede kans op herstel is. Zorgverzekeraars nemen meestal een deel van de kosten voor hun rekening.

Het sportplan Tegenkracht is een op maat gesneden sportaanbod van circa zes maanden voor kankerpatiënten die ondanks hun ziekte en de behandelingen die nodig zijn, graag willen blijven sporten. Op basis van mogelijke belastbaarheid en sportwensen wordt naar een sportaanbod gezocht. Een sportarts geeft na een uitgebreide sportmedische keuring adviezen. De stichting zoekt een geschikte sportlocatie en begeleider in de buurt van de sporter en houdt steeds contact met de sporter. Het eigen inzicht in je mogelijkheden is belangrijk. Ga bijvoorbeeld niet judoën wanneer je last hebt van osteoporose. De kans op botbreuken is dan te groot. Ga liever schermen. Een kwart van de Nederlanders is chronisch ziek. Dat zijn er 4,5 miljoen en dat aantal stijgt nog door bevolkingsgroei en vergrijzing. Een goede reden om je bij het werven van sporters ouder dan 35 ook op die groep te richten. Er zijn voldoende sportvormen te vinden om elk ongemak en iedere beperking op te lossen. En anders pas je toch zelf of samen met anderen de sportvorm aan je mogelijkheden aan?

Mensen met fysieke beperkingen die in een rolstoel zitten, kunnen aan veel sportvormen deelnemen. In de meeste plaatsen zijn wel specifieke sportverenigingen te vinden. Het vergt van begeleiders vaak specifieke deskundigheid om groepen goed te kunnen begeleiden. Die moet

wel in een club voorhanden zijn. Per plaats is het aanbod echter vaak beperkt, mede omdat het aantal mensen met een bepaalde beperking in zo'n plaats te gering is. Zo zijn er bijvoorbeeld in Ermelo maar drie sportverenigingen en twee sportclubs die slechts vier sportvormen aanbieden voor rolstoelgebruikers. In dit geval bestaat het aanbod uit rolstoelbasketbal (competitief), rolstoelvolksdansen, zwemmen en vissen (recreatief). Met visuele beperkingen kun je bij dezelfde verenigingen ook voetbal-goalball spelen en er is G-voetbal voor licht verstandelijk gehandicapten. Onderscheid in leeftijd wordt binnen dergelijke specifieke verenigingen niet gemaakt. De verenigingen hebben vaak wel de ambitie om meer sportvormen aan te bieden. Een regionaal en completer sportaanbod, door samenwerking van verschillende sportverenigingen en specifieke sportverenigingen voor gehandicapten, is dan ook bijzonder wenselijk. Voor alle ziekten of beperkingen zijn patiëntenorganisaties beschikbaar en bestaan er informatieve sites.

4.2 De aanpak van vrij sporten

Op basis van de gemaakte keuzes in hoofdstuk 3 kan een sporter zijn of haar programma gaan samenstellen. Dat programma omvat ideaal gezien meerdere keren sporten per week. Dat kan één bepaalde sportvorm zijn of verschillende. Breed en gevarieerd zijn heeft als voordeel dat alle fysieke basisvoorwaarden in meerdere of mindere mate aan bod kunnen komen. Je ontwikkelt je dan allround. Zie de aanbeveling uit paragraaf 1.3.

Victor Glasbergen (35): "Het weekprogramma van mijn 55-jarige buurman ziet er als volgt uit: op maandagochtend gaat hij om 7 uur een uurtje zwemmen. Later op die dag wordt met de fitnessbike een twee uur lange fietstocht door de bossen gemaakt. Op dinsdagochtend van 10 tot 11 uur speelt hij met een groep korfbal en met haast dezelfde groep op donderdagochtend badminton. Op de zaterdagmiddag treffen we elkaar van 16 tot 17 uur op het voetbalveld en spelen we een onderling partijtje. Daartussendoor is woensdag de dag om weer even te fietsen en dat doet hij ook vrijdag met een clubje van tien man. Op zondag fietst hij samen met zijn vrouw een flink eind. Het weekprogramma van een veertigjarige buurvrouw ziet er als volgt uit: ze werkt vier halve dagen per week. Op maandag- en woensdagavond gaat ze naar fitness. Op één van beide avonden doet ze aan aerobics en de andere avond aan cardiofitness. Op dinsdagmiddag gaat ze met een groep nordic walken en op vrijdagmiddag maakt ze met twee vriendinnen een interval-duurloop van circa 1,5 uur. Op donderdagavond en zaterdag tennist ze met een zestal mensen. Af en toe neemt ze deel aan tennistoernooien, die meestal in een weekend plaatsvinden."

Beide programma's hebben de volgende kenmerken:

- het zijn gevarieerde omnisportprogramma's, een tamelijk allround geheel (zie paragraaf 1.3) van individuele sporten en sporten in een groep, die fysiek gezien ook verschillende eisen stellen. Zie de wens tot vrij sporten op maat in paragraaf 1.1 en de hierop aansluitende vrije keuze van sportmotieven in paragraaf 1.2;
- de mate van inspanning en de duur daarvan varieert per dag, maar is steeds minimaal matig intensief. Beide burens doen qua inspanning optimaal aan sport. Zie de aanbeveling in paragraaf 1.3;
- bij beide programma's wordt alleen of samen de uitvoering van een activiteit geregeld en worden de spelregels alleen of onderling bepaald. Zie de aanbeveling in paragraaf 2.4.

Een ideale sportclub voor na je 35^e varieert per leeftijdscategorie in kenmerken. Het hangt van de grootte van de groep af of er onderverdelingen in leeftijden gemaakt kunnen worden, zoals 55 tot 65 of 65 tot 75. Als de groep relatief klein is, zal een leeftijdsgroep breder worden. Kenmerkend voor het sporten van bijvoorbeeld de 55- tot 75-jarigen is dat het sporten bij voorkeur overdag gebeurt en in de buurt plaatsvindt. Overdag is in veel gemeenten meestal voldoende accommodatie beschikbaar.

Om voldoende sporters van een bepaalde leeftijdscategorie bij elkaar te krijgen, is het aan te bevelen dat sportorganisaties (sportverenigingen, commerciële sportorganisaties en particuliere sportclubs) samenwerking zoeken. Dat kunnen bijvoorbeeld alle voetbalverenigingen in een gemeente (of wijk) zijn, maar ook sportorganisaties die verschillende sportvormen aanbieden. In dat laatste geval ontstaat omnisport.

Enkele keren per week sporten – zo mogelijk dagelijks – heeft effect op conditie en sportniveau, mits elke keer van voldoende duur en intensiteit. Mede afhankelijk van de aard van een activiteit is één tot drie uur sporten gewenst. Gevarieerd sporten zal meer en/of een breder beroep doen op je coördinatie en het uithoudingsvermogen. De intensiteit ligt hierbij gemiddeld op 75 procent van je persoonlijk maximale kunnen.

Sporten doe je met mannen en vrouwen samen en je houdt daarbij rekening met elkaar. Je veilig voelen in een groep stimuleert ook het doen aan voor jou onbekende activiteiten. Het samenwerkend leren wordt in een groep bevorderd. De deelnemer is echter vrij om niet alle activiteiten samen met de groep te doen.

De nieuwe generatie oudere sporters wil écht sporten en de sportvormen daarbij nadrukkelijk meer afstemmen op de eigen mogelijkheden. Het is van belang dat kartrekkers en deelnemers samen doorlopend rekening houden met individuele verschillen in conditie, sportniveau en manier van sporten.

In de eerste bijeenkomst kan op vrijwillige basis aan een eenvoudige conditietest worden deelgenomen. Dat heeft twee voordelen: je krijgt zelf snel een beeld van wat je kunt en de kartrekker

en de medesporters geven je ook een indruk van je functioneringsniveau. Dat maakt vervolgens maatwerk mogelijk. Herhaling van de test tussentijds of aan het einde geeft de mate van voorde- ring aan. Een test is gekoppeld aan de sportvorm en bestaat bijvoorbeeld uit het spelen van een partijtje korfbal vier tegen vier op één korf. Je wordt op je niveau (je coördinatie) beoordeeld en op de algemene indruk van je conditie (je uithoudingsvermogen).

De groep regelt alles zelf. De sporters helpen en coachen elkaar. In een sportgroep is de kans groter dat er voldoende kennis en kunde aanwezig is om elkaar (beter) te leren sporten. Ieder- een is coach van elkaar. Een kartrekker is door ervaring in voldoende mate deskundig op een bepaald sportgebied en fungeert binnen de groep als regelaar en aanjager van dat elkaar helpen en coachen. Hij of zij zorgt ook voor het veilig kunnen sporten en het vaststellen van de spel- en speelregels. De sporters leren al doende hoe ze zichzelf (beter) kunnen leren sporten, maar ook hoe ze dat bij anderen kunnen bevorderen. Maandelijks wordt gezamenlijk het cursusprogram- ma voor de komende periode gemaakt.

De groep zoekt naar de juiste mix tussen een activiteit beleven en (beter) leren uit te voeren. Het meer zelf kunnen regelen betekent ook dat je meer vrijheid claimt om je eigen sportvormen te creëren. Spel- en speelregels zijn daarbij steeds veranderbaar.

De groep zorgt ervoor dat iedereen op elk moment optimaal kan participeren. Nieuwe deelne- mers of beginners kunnen op elk moment instromen en een maatje begeleidt bij het op vol- doende niveau leren meedoen. De groep betaalt zelf de kosten voor huur van zaal of veld en kleedkamer, soms voor materiaalgebruik en een onkostenvergoeding voor de kartrekker.

Omdat beleven en leren/ontwikkelen beide van belang zijn en de deelnemers zelf voor een be- langrijk deel vorm en inhoud aan het programma geven, kun je beter spreken van een cursus. Een cursus omvat een bepaald sportgebied zoals bijvoorbeeld bal- of duursporten en binnen elk sportgebied worden één of meer sportvormen gekozen. Elke cursus duurt twaalf weken. Er zijn jaarlijks twee van dergelijke periodes. Een groep kan ervoor kiezen om een sportvorm te conti- nuëren, maar variatie is de basis van het geheel. Vandaar de voorkeur voor verschillende sport- cursussen per jaar en meerdere sportvormen in één cursus.

4.2.1 Omnisporten

Het wekelijks doen van verschillende sportvormen, noem je omnisporten. Je kunt ook unispor- ten, één sportvorm enkele keren per week uitvoeren. Wat je ook doet, sport zo mogelijk dagelijks en doe dat gemiddeld genomen matig intensief, aangepast aan je eigen mogelijkheden. Je kunt dagelijks gaan fietsen, maar ook de ene dag gaan korfballen, de volgende dag een duurloop maken en zo verder. Gevarieerd sporten. Elke sport biedt de mogelijkheid tot verschillende vor- men. Je kunt aan wedstrijdjudo doen, maar ook aan onderlinge wedstrijdjes met leeftijdgenoten. Je kunt ook aan kata doen. Dat zijn verschillende series van judotechnieken, die in een bepaalde volgorde van actie en reactie worden uitgevoerd. Een soort demonstratiejudo dus. Sport je het liefst alleen, dan is de keuze van een sportvorm en de uitvoering geheel aan jou. Doe je het sa-

men met een groep, dan is het nodig dat er afspraken worden gemaakt. Een allround sportbe- oefening (zie paragraaf 1.3) levert je gevarieerde ervaringen op en biedt je het meest op condi- tioneel gebied. De variatie hoeft niet alleen in de aard van de activiteit te liggen, maar ook in het individueel of samen sporten en in de mate van inspanning (een rustige, korte duurloop of een lange duurloop in een voor jou optimaal tempo, op 75 procent van je persoonlijke maximale duurloopsnelheid). Een planning van je sportactiviteiten over een langere periode is ook van belang: ga je een week in de bergen wandelen of fietsen, dan is voorbereiding nodig. Datzelfde geldt als je kiest voor wintersport.

Sportorganisaties kunnen door samenwerking meer deelnemers van een bepaalde leeftijdsca- tegorie werven. Dat is zeker noodzakelijk als deze organisaties relatief klein zijn en bijvoorbeeld minder dan 250 leden hebben. De samenwerking kan bestaan uit organisaties die één sport- vorm aanbieden, bijvoorbeeld enkele voetbalverenigingen samen, of organisaties die samen verschillende sportvormen kunnen aanbieden, bijvoorbeeld korfbal, voetbal en badminton. Wat potentiële deelnemers bindt, is het deelnemen aan verschillende spelvormen. Een omnisport- aanbod. De werving vindt binnen en buiten de sportorganisaties plaats. De groep kan onderling het deelnemen aan verschillende activiteiten stimuleren.

Ook de op plaatselijk niveau werkende stichtingen voor welzijn en ondersteuning van ouderen (55-plussers) kunnen deelname vanuit de hun bekende achterban stimuleren.

Sportverenigingen laten zich (nog) niet makkelijk overhalen om hun aanbod aan sportvormen te verbreden. Binnen een sportvereniging liggen meer keuzes in sportvormen voor de hand. Voorbeelden zijn: voetbal, zaalvoetbal en kleinterreinvoetbal; hockey, zaalhockey en unihockey/ floorball; volleybal, minivolleybal voor senioren en beachvolleybal.

4.2.2 Het maken van een groep

Na het vaststellen van het mogelijke sportaanbod zijn het vinden van kartrekkers en het werven van sporters de volgende acties. Kartrekkers zijn leeftijdgenoten en deskundig op het sportge- bied dat aan bod komt. Ze hoeven geen les te geven, maar organiseren het geheel en stimuleren het elkaar coachen. Het op leeftijd samenstellen van groepen is na het 35^e jaar keurig op te delen in 35 tot 45, 45 tot 55, 55 tot 65, 65 tot 75 en 75-plus. Binnen elke categorie zijn meestal wel aanpassingen in sportvorm of in uitvoering nodig. Het hangt van de samenstelling van de groep af in welke mate. De ideale verdeling in categorieën is alleen te realiseren als er voldoende be- langstelling is. Zo niet, dan zijn ruimere categorieën nodig.

In de wedstrijd sport is het over het algemeen ongebruikelijk dat mannen en vrouwen samen sporten. Er zijn natuurlijk wel uitzonderingen, zoals korfbal en het gemengd dubbel bij tennis of badminton. In de lichamelijke opvoeding op school is de relevantie van een onderscheid tussen mannen en vrouwen vrijwel verdwenen. Het goed omgaan met verschillen binnen een leeftijds- categorie lost eventuele problemen voldoende op. Steeds meer sporten staan open voor zowel

mannen als vrouwen. Wel blijven er verschillen bestaan in voorkeuren. Vrouwen worden meer aangetrokken door gymnastiek, dansend bewegen en meditatieve sporten zoals yoga, terwijl mannen lang voorkeur houden voor duur-, team- en vechtsporten. Dat neemt niet weg dat alle sporten samen beoefend kunnen worden.

Afstemming op individuele mogelijkheden binnen een teamactiviteit of binnen een groep die samen sport, stelt specifieke eisen. Die moet je kennen. De sporters zelf zullen in de eigen groep namelijk met die verschillen moeten kunnen omgaan. Dat vereist in ieder geval overleg en het komen tot afspraken over bijvoorbeeld de keuze van de eindspel- en eventueel de basisspelvormen, alsmede het vaststellen van spel- en spelregels. Eén of meerdere kartrekkers binnen de groep zijn dan nodig om die aanpak te regelen en om te bevorderen dat het sporten in de groep een meer samenwerkend leren en ontwikkelen wordt (zie paragraaf 2.4). Dat betekent niet dat alleen een kartrekker leiding hoeft te geven. Leer elkaar hoe te leren sporten. Dit boek geeft hiervoor vele tips. Zelfstandig en zelfsturend handelen is overigens niet alleen op sportgebied van belang. In hoofdstuk 6 wordt de opvatting gehuldigd dat je het op elk gebied moet willen en kunnen. Een meesportende of -werkende kartrekker met kennis van zaken blijft een belangrijke aanjager.

Niet willen sporten kan samenhangen met het nooit gedaan hebben. Redenen daarvoor zijn vaak divers. Wat je veel hoort, zijn argumenten als: ik beweeg in mijn dagelijks leven al genoeg, ik ben helemaal niet sportief, ik kan dat niet goed, ik heb andere interesses, ik zie geen mogelijkheid om mee te doen, het kost te veel, de afstand is te groot, ik heb niemand om er mee heen te gaan, ik kan afgaan, ik vind sporten vervelend en saai. Sport positief ervaren is de taak van een groep.

Beginnen aan een nieuwe sport betekent dat je het volgende zal ervaren:

- ik krijg positieve ervaringen: ik kan het wel!
- ik leer nieuwe dingen en mezelf te verbeteren: sport is leuk!
- ik ben deel van de groep en we doen het samen!
- we helpen elkaar en regelen alles zelf en ik heb daar ook een taak in!

Die positieve ervaringen moeten een beginner dan ook wel geboden worden. Dat is een taak van de sportgroep. Een tijdje een sport uitproberen verlaagt alvast de drempel, maar laat ook iemand uit de groep de beginner introduceren en de eerste maand begeleiden. Op vrijwillige basis een eenvoudige conditietest laten uitvoeren kan zekerheid geven over 'ik kan het wel', maar geeft ook de groep en de kartrekker een beeld waar de sterke en zwakke punten van een beginner liggen. Zo'n 'test' kan bestaan uit tien minuten wandelen en joggen afwisselend of alleen wandelen in een tempo dat je gemakkelijk afaakt. Beoordeeld worden daarbij de snelheid

van wandelen of lopen en de manier van wandelen of lopen. Daarnaast kan de test bestaan uit lopend dribbelen met een basketbal of voetbal of het al lopend hooghouden van een tennisbal op een racket en een schot op een doeltje. Hierbij wordt gekeken naar het gemak van de uitvoering en het tempo waarmee die plaatsvindt. Voor een beginnende sporter met geen of weinig sportervaring of conditie is een sportmedische keuring bij een Sport Medisch Adviescentrum of een bezoek aan een huisarts voor een globale fysieke check aan te bevelen.

4.2.3 Omgaan met verschillen in sport- en spelniveau

Je kunt je eigen mogelijkheden optimaal benutten door te zoeken naar wat op een bepaald moment je sterke en zwakke punten zijn of worden. Je kunt snelheid in je spel houden door je tijdig goed op te stellen. Je kunt de bal meer het werk laten doen en daar 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 vaak meer tijd en ruimte om te handelen. Optimaal benutten van mogelijkheden is tegelijk ook voortdurend zoeken hoe je 'minder presteren' 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 naar sportniveau belangrijk. Binnen een leeftijdsgroep kunnen die verschillen groot zijn. Mensen met veel en weinig specifieke of algemene sportervaring en sterke variaties in kunnen, willen toch graag optimaal meedoen en voldoende speelruimte krijgen. Sterker nog, die zekerheid moet vaak vooraf kunnen worden geboden. Vandaar dat het vrijblijvende aanbod om de conditie te testen, zodat er op maat kan worden gesport, voor velen aantrekkelijk is. Die conditie omvat niet alleen het al dan niet genoeg uithoudingsvermogen hebben, maar ook je zelfbeeld en je ervaring met een sportvorm. Omgaan met verschillen in niveaus is bij individuele sporten eenvoudig. Als je met iemand hardloopt die veel harder gaat, laat hem dan een extra rondje lopen. In een teamsport is dat iets lastiger. In een doelspel geef je de tegenspeler meer speelruimte als deze moeite met de balbehandling heeft. Als je tennist met iemand die minder goed is, kun je afspreken dat de betere speler de bal tijdens een rally in één van beide serveervakken de grond moet laten raken. De tegenspeler krijgt dan meer tijd om te reageren. Kortom: het is een kwestie van het afstemmen van de spel- en spelregels op de mogelijkheden van de groepsdeelnemers. Voor het leren en ontwikkelen van een spelvorm kun je gebruikmaken van schema's, vuistregels en werkpatronen. Alle voorbeelden zijn gericht op het verbeteren van een teamprestatie, maar wel aansluitend bij het spelniveau. Na een spelobservatie volgt het bekijken van verbetermogelijkheden en ten slotte het elkaar coachen naar een meer gewenste manier van spelen.

Hoe analyseren we het spel?

Een werkpatroon bij de spelanalyse van een team:

- Hebben we als team de tegenpartij goed uitgespeeld en hebben we veel gescoord?
- Hebben we een goede opstelling in de aanval?
- Hebben we een goede speelwijze/spelen we aangesloten?
- Hoe schakelen we om van aanval naar verdediging?
- 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/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?
- Hebben we op de juiste manier voorkomen dat de tegenstander dit deed?

Welke spelstrategie en speltactieken kunnen we toepassen?

Een werkpatroon voor het bepalen van een spelstrategie en speltactieken:

- In welke opstelling gaan we spelen? Wat is onze speelwijze of spelstrategie in de aanval en in de verdediging? Voetbal je zeven tegen zeven, dan kan de opstelling in de aanval zijn: drie tegen drie. Dat wil zeggen: drie verdedigers in de achterste linie en drie aanvallers in de voorste linie. Verdedigend kun je man tegen man spelen op de eigen helft of het hele veld. Basketbal je vijf tegen vijf, dan kan er sprake zijn van een 1-2-2-aanval. Verdedigend kan het team in beide situaties man tegen man spelen, alleen op de eigen helft of op het hele veld;
- Met welke tactische principes spelen we in de aanval? Enkele mogelijkheden:
 - » schakel snel naar de aanval over. Maak snelle uitvallen: fast breaks bij basketbal of break-outs bij handbal, via de vleugelspelers;
 - » zorg steeds voor een brede aanval. Speel met de linies aangesloten;
 - » houd je lichaam tussen bal en tegenspeler. Je moet de bal altijd naar twee kanten kunnen spelen en zo mogelijk ook altijd in de diepte;
 - » elke positie in de aanval is steeds bezet. Neem de plaats over van de speler die op jouw positie komt. Zorg dat je in beweging de bal ontvangt en beweeg altijd richting doel;
 - » schakel snel om naar de verdediging: iedere speler dekt de dichtstbijzijnde medespeler. Er wordt (op een heel of half veld) op de bal gejaagd. >>

- Met welke tactische principes spelen we in de verdediging? Enkele mogelijkheden:
 - » blijf altijd tussen je tegenstander en het doel;
 - » dwing de balbezittende tegenspeler naar de zijkant van het veld;
 - » verdedig balgericht: probeer vóór de balaanname bij je tegenstander de bal in bezit te krijgen;
 - » kijk altijd naar de voeten/handen van en de bal bij de tegenstander.

Hoe coachen we elkaar, direct of indirect?

Werkpatronen bij het direct en indirect coachen:

Direct coachen:

- geef aan wat elke speler goed en minder goed doet;
- geef aan wat de oorzaak is van dat minder goed uitvoeren van een activiteit of taak;
- geef aan wat je moet doen om dat te verbeteren en show de goede uitvoering;
- vraag aan de speler of deze het hiermee eens is.

Indirect coachen:

- 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, 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 op een goede manier dat we uitgespeeld worden?
- kies vervolgens met de spelers de meest logische oplossing;
- kijk naar het spel om te zien of het probleem nu wordt opgelost.

Vuistregel:

Coach direct en sturend als het moet, coach indirect en vragend als het kan.

4.2.4 Omgaan met verschillen in conditie

In paragraaf 1.3 is benadrukt dat het steeds verbeteren van de coördinatie en het uithoudingsvermogen prioriteit verdient. In paragraaf 5.1 zal het beïnvloeden van de kwaliteit van sportvaardigheden aan de orde komen.

Met conditie is hier opnieuw bedoeld het beïnvloeden van fysieke basisvoorwaarden ter verbetering van het uitvoeren van vaardigheden. Omdat de kwaliteit van die voorwaarden geleidelijk afneemt, is het goed doseren van de intensiteit en de duur van de inspanningen belangrijk. Vanaf ongeveer je 35^e begint het noodzakelijk te worden om daar meer rekening mee te houden. Het is een kwestie van jezelf leren hoe je optimaal en verantwoord kunt sporten. Bij het ouder worden gaat de coördinatie achteruit. Eerst zullen de acyclische vaardigheden, zoals gooien, schoppen en slaan, wat moeizamer gaan en daarna pas de cyclische vaardigheden zoals lopen. Zo zullen ook kracht en snelheid eerst inboeten en later lenigheid. Coördinatie en uithoudingsvermogen zijn het langst te beïnvloeden. Het trainen van fysieke basisvoorwaarden door relatief eenvoudige activiteiten vertraagt de achteruitgang en zorgt dat je je fit voelt. Het geeft echter vaak meer plezier om door relatief complexe activiteiten de basisvoorwaarden op peil te houden. Doe je aan spinning of ga je mountainbiken door het bos? Wat relatief complex is en optimaal afgestemd, is voor iedere sporter anders.

We worden met z'n allen steeds ouder en daar zullen we wat actiever mee moeten leren omgaan. Zelfs een honderdjarige kan op zijn niveau namelijk nog een sprintje maken. Niet erg hard natuurlijk, maar het gaat om het sprintgevoel voor jezelf. In paragraaf 1.3 is de Optimale Sport- en Bewegingsnorm (OSBN) aanbevolen: na je 35^e dagelijks matig intensief één tot drie uur per dag sporten en bewegen. Liefst zo gevarieerd mogelijk. Dit niet alleen om conditioneel gezien op niveau te blijven functioneren, maar ook om jezelf op sportgebied blijvend te laten leren en ontwikkelen. Je beweegplan per week omvat uiteraard meer dan het sporten. Fietsen naar je werk, wandelend je hond uitlaten, tuinieren of de trap in plaats van de lift nemen zijn ook onderdelen van een actief leven. Een maat voor redelijk optimaal intensief sporten of bewegen, komt neer op een gemiddelde belasting van zo'n 75 procent van je eigen maximale kunnen. Soms kun je dat aardig vaststellen. Is je maximale hartslag 190, dan is 75 procent al een redelijk optimale belasting. Een goede dosering van de arbeid-rustverhouding krijg je door time-outs en wissels. Het sporten of bewegen moet lekker blijven aanvoelen. Zweten mag!

4.2.5 Omgaan met verschillen in interesse

In paragraaf 1.2 en 2.2 is het begrip 'instelling' aan de orde gekomen. Daarbij is tot nu toe alleen gekeken naar de motieven die je tot sporten aanzetten. In paragraaf 5.2 en 5.3 komt de instelling aan de orde in de zin van: Wil je de sport beleven en uitvoeren of wil je iets leren c.q. ontwikkelen?

Wanneer vind ik een activiteit plezierig en wanneer jij? De een wil presteren, beter zijn dan de ander en liefst altijd winnen. De ander wil ook wel presteren, maar meer zichzelf verbeteren.

Weer een ander wil snelle en goed lopende aanvalsacties samen kunnen uitvoeren. De ene speler vindt doen of beleven van een activiteit voldoende, de ander wil iets leren of zich verbeteren. Het heeft met je instelling te maken. Behalve dat het goed is om de interesse van elkaar te weten, is het ook van belang een sport zo uit te voeren dat ieder aan zijn of haar trekken komt. Vraag dus in een time-out en na afloop aan elkaar hoe een speluitvoering bevalt en wat er moet veranderen om elkaar daarin meer plezier te geven. De een leert of verbetert zich het beste door gewoon iets te doen, de 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 hierover kun je elkaar bevragen of je kunt jezelf vragen 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.

4.3 De organisatie van vrij sporten

Met paragraaf 2.3 in gedachte is het wenselijk dat er voor de groepen 35-plus, 45-plus, 55-plus, 65-plus en – eventueel – 75-plus een specifiek aanbod is, zowel naar inhoud als naar aanpak. Elke sportvorm wordt afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers en is buiten competitieverband dan ook veranderbaar. De aanpak is dat je zelfstandig en samen spel- en spelregels gaat veranderen opdat de sportvorm en de daarmee samenhangende spelvormen goed op je persoonlijke mogelijkheden worden afgestemd.

Typering van een sportclub met verschillende leeftijdscategorieën en enkele mogelijkheden:

35-plus

Kenmerk: competitief-wedstrijdgericht. Deelname aan leeftijdgebonden competitie en daarbij naar niveau. Door een sportbond opgezet of door de vereniging zelf regionaal geregeld. De groep traint minimaal één keer per week en speelt wekelijks een wedstrijd. Het willen leren en ontwikkelen is volop aanwezig. Een begeleider/trainer is tegelijk speler en kartrekker. Er wordt aan één sport deelgenomen. De inspanning is optimaal.

45-plus

Kenmerk naar keuze competitief-wedstrijdgericht of recreatief-belevingsgericht. Er wordt wekelijks aan een regionale competitie deelgenomen en/of een onderling wedstrijdje gespeeld. De teams zijn naar niveau heterogeen (verschillend in niveau), >>

bestaan uit minder spelers en er wordt vaak op een kleiner speelveld gespeeld. Deelnemers bepalen bij de recreatieve variant zelf hun spel- en spelregels. Het beleven en leren vindt afwisselend plaats. Door elkaar te coachen kan een leerbehoefte ontstaan als je merkt dat je iets kunt verbeteren. Er wordt aan meer dan één sport deelgenomen. De inspanning is optimaal.

55-plus

Kenmerk: recreatief-belevingsgericht. Er wordt door een groep, eventueel in wisselende samenstellingen, aan meerdere sporten deelgenomen. Er wordt individueel en samen gesport. Zo mogelijk op vijf dagen per week. Deelnemers regelen zelf de organisatie en de uitvoering. Niveau is heterogeen. Het beleven en leren vindt afwisselend plaats. Door elkaar te coachen kan een leerbehoefte ontstaan als je merkt dat je iets kunt verbeteren. De inspanning is optimaal, maar varieert per dag.

65-plus

Kenmerk: recreatief-belevingsgericht. Er wordt door een groep, eventueel in wisselende samenstellingen, aan meerdere sporten deelgenomen. Zo mogelijk wordt dagelijks gesport en dat gebeurt individueel en/of samen. Deelnemers regelen zelf de organisatie en de uitvoering. Niveau is heterogeen. Het beleven en leren vindt afwisselend plaats, maar het beleven of doen zal gaan overheersen. Door elkaar te coachen kan een leerbehoefte ontstaan als je merkt dat je iets kunt verbeteren. De inspanning varieert van laag (bij denksporten) tot optimaal en kan per dag verschillen.

75-plus

Kenmerk: belevingsgericht. Leren en ontwikkelen verdwijnen naar de achtergrond. Het doen staat centraal. Er wordt door een groep, eventueel in wisselende samenstellingen, aan meerdere sporten deelgenomen. Zo mogelijk wordt dagelijks gesport en dat gebeurt individueel en/of samen. Deelnemers regelen zelf de organisatie en de uitvoering. Niveau is heterogeen. De inspanning varieert van laag (denksporten) tot optimaal en kan per dag verschillen.

4.3.1 Conditie en faciliteiten

Hoe zorgen we ervoor dat we veilig kunnen sporten of spelen?

Werkpatroon en schema voor veilig sporten of spelen:

Zelf spelregels al spelend toepassen ligt voor de hand. Iedereen is dan ook tegelijk een meespelend scheidsrechter. Maak elkaar bij een overtreding het volgende duidelijk: Wie maakte de fout? Wat deed de speler fout? Hoe luidt je beslissing? Kartrekkers letten als eerste op 'veilig kunnen spelen'. Dat heeft op het volgende betrekking:

Vóór de wedstrijd. Zorg dat het materiaal klaarligt voor gebruik, zodat de spelers direct zelf aan de gang kunnen gaan. Dat kan individueel of in tweetallen. Let bij het inspelen op elkaar. Let op obstakels aan de zijranten van een veld. Zijn ze duidelijk herkenbaar aangegeven of voldoende afgeschermd? Zijn kuilen in een veld gedicht? Leg het materiaal zoals pylonen, doeltjes en dergelijke klaar voor het uitzetten van één of meer velden.

Speelklaar maken. De teams worden samengesteld en kiezen hun posities in het veld. Geef de spelbedoeling aan en stel samen de spel- en spelregels vast. Eventueel elkaar laten zien wat je bedoelt.

Speel veilig. Let tijdens het spel op onveilige situaties: een bal die plotseling het veld in rolt, de keeper die wordt aangevallen bij het verwerken van de bal, te fel reageren van spelers op acties van de tegenstander en/of beslissingen van de scheidsrechter. Let erop dat een speler die een andere speler wil aanspelen deze aanroept als hij niet oplet of dat een van de spelers 'los' roept wanneer twee spelers tegelijk naar een bal toe rennen. De speler die dit het eerste roept heeft voorrang.

Help bij het beter spelen. Kijk of de spelers de spelbedoeling en de belangrijkste regels begrepen hebben. Geef een korte toelichting als dat niet het geval is. Loop - als je écht als scheidsrechter optreedt - steeds ter hoogte van de bal mee, want rondom de bal vinden de belangrijkste spelacties plaats. Let vooral op: Zijn de partijen even sterk? Als dat niet het geval is, wijzig dan - in overleg - de samenstelling. Ga steeds na of alle spelers naar hun eigen idee 'voldoende' bij het spel worden betrokken.

Ontwikkel het spelen. Wijzig spel- en spelregels als het spel niet naar wens verloopt en je vindt dat het makkelijker moet of voeg spelregels toe als je merkt dat de >>

spelers daaraan toe zijn. Het spel moet elke speler kunnen uitdagen. Tijdens het spel kan overleg in een time-out wenselijk zijn. Bespreek hoe het spel verliep en hoe dat beter of ook anders kan: eerst het plaatje, dan het praatje en ten slotte het 'daadje'.

Afsluiten. Na het spel wordt al het materiaal weer bij elkaar gelegd. Tel het materiaal zoals ballen en laat alle spelers zoeken als er iets wordt vermist.

Laat sporters in de rust of na het sporten gebruikmaken van de kantine om een kopje koffie of iets anders te drinken. Na afloop kunnen douchen is plezierig. De kosten voor deelname zijn bij voorkeur laag. Bijvoorbeeld drie of vier euro per keer. Geef ouderen in de club die niet aan een competitie deelnemen een 'status aparte'; reken bijvoorbeeld per deelname twee euro of laat ze gebruikmaken van een knipkaart of een periodegebonden abonnement voor een maand, kwartaal of halfjaar. Het opgestuurd krijgen van een verenigingsblad vergroot de binding met de club. Natuurlijk worden de oudere sporters ook uitgenodigd voor bijzondere clubactiviteiten, zoals jaarvergaderingen en jubilea. Vraag ze iets voor de vereniging te doen. Dat kunnen klusjes zijn of iets meer structureels, zoals het geven van training aan de jeugd, het begeleiden van teams of lid worden van een commissie.

Bij alle activiteiten waaraan ouderen deelnemen, is minimaal één van de deelnemers in staat om eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO) toe te passen en hebben minimaal twee deelnemers kennis van reanimatie en zijn in staat een defibrillator te gebruiken. Een vereniging of sportorganisatie die oudere sporters op het terrein en in de zaal laat sporten, beschikt over een automatische externe defibrillator (AED). Reanimatie kan namelijk het beste in combinatie met een AED worden uitgevoerd. Met de mobiele telefoon van één van de deelnemers kan snel 112 gebeld worden of de dichtstbijzijnde huisarts. Het nummer van die huisarts is bekend bij de vereniging. Er is EHBSO-materiaal beschikbaar of de deelnemers hebben dat zelf in bezit. Minimaal aanwezig zijn zwachtels, vette watten, pleisters, mitella's, jodium, zestientjes, leukoplast en een schaar-tje. Een auto voor spoedvervoer staat ter beschikking.

4.3.2 Plaatselijke diversiteit en werving

Alles wat 'nieuw' is in de sport, wordt per sportvereniging, commerciële sportorganisatie of particuliere sportclub geïntroduceerd. Zelden zie je een brede organisatieoverstijgende aanpak. Dat is jammer, want als je allemaal zelfstandig begint iets te organiseren in plaats van samen, krijg je per vereniging te weinig deelnemers. Een voorbeeld is de invoering van het damesvoetbal. Aanvankelijk speelden meisjes van veertien samen met dames van 45. Later volgde pas de mogelijkheid dat meisjes tot op zekere leeftijd samen met jongens konden spelen. Het invoerings- en ontwikkelingsproces duurt daardoor onnodig lang. Als meerdere verenigingen in één plaats een aparte maar gezamenlijke club hadden geformeerd, zou het damesvoetbal zich

sneller en beter hebben kunnen ontwikkelen. Met die ervaring in gedachte geldt dat ook voor de doelgroep 35-plussers. Alle voetbalverenigingen in één gemeente of deel van een gemeente maken samen een nieuwe sportclub voor deze groep. Maandelijks wisselen ze bijvoorbeeld van het spelen bij de ene naar het spelen bij de andere vereniging.

Ook het aanbod aan sportvormen voor een bepaalde leeftijdscategorie verdient per (deel van een) gemeente enige regulering. Een divers aanbod is prima, maar de veelheid aan gymnastiek- of trimclubjes of loop- en fietsgroepen vermindert de kansen op voldoende grote groepen om een activiteit op te kunnen starten. Het aanbod per gemeente zou meer als een totaalplaatje aan sportmogelijkheden gepresenteerd kunnen worden. De vraag is wie hierover de regie wil voeren. Wie in een gemeente of omgeving naar wandel-, fiets- of andere sportmogelijkheden zoekt, kan ter plekke informatie bij de VVV-kantoren krijgen. Deze zijn behalve van evenementen ook goed op de hoogte van het reguliere aanbod.

In de gemeentegids of op de site van de VVV is eveneens altijd een sportaanbod te vinden.

Bij de opzet van sporten met oudere deelnemers, waarbij ook deelnemers worden gezocht van buiten de vereniging, is het goed om te inventariseren wat er in een plaats of wijk zoal aan activiteiten plaatsvindt. Verenigingen kunnen ook samenwerken als de verwachting is dat het aantal sporters in een leeftijdscategorie te klein is.

Een actieplan voor de opzet van sporten voor 35-plussers binnen een club bevat de volgende aandachtspunten:

- doelgroep: Op welke mensen richt je de aandacht? Voor wie is de activiteit bedoeld?
- samenwerking: Doe je het als club alleen of samen met andere clubs? Wie neemt het initiatief?
- begeleiding: Regelen de oudere sporters hun eigen activiteiten? Is er sprake van voldoende deskundigheid? Beschikt iemand over kennis op het gebied van EHBSO?
- promotie: Hoe verkrijg en houd je plaatselijke bekendheid?
- sportactiviteiten: Hoe stem je de activiteiten op de groep sporters af?
- accommodatie, materiaal en kantinegebruik: Hoe kun je de beschikbaarheid gemakkelijk regelen? Is aanschaf van specifieke materialen nodig?
- inpassing in de vereniging: Hoe zorg je voor onderlinge informatie en hoe kun je de oudere groep sporters in verenigingstaken interesseren?

De doelgroep is bij voorkeur een bepaalde leeftijdscategorie. De potentiële sporters in die categorie zijn zowel zeer actieve en sportieve deelnemers als deelnemers die om allerlei redenen

(nog) niet aan sporten zijn toegekomen en deelnemers met fysieke beperkingen, zoals chronisch zieken. De beste werving is ze persoonlijk benaderen en duidelijk maken dat het sporten op persoonlijke maat zal gaan plaatsvinden. Dat regelt de groep ook zelf. Verder is het volgende van belang: Zijn zowel mannen als vrouwen welkom? Staat de activiteit open voor sporters die dat al hun leven lang doen, herintreders en starters?

Het is aan te bevelen om in de werving iets te zeggen over waarom het sporten bij een sportclub aanbeveling verdient. Waarom juist deze club? Wat heeft de club u te bieden? Een kennismakingsperiode met enkele specifieke introductieactiviteiten strekt tot aanbeveling om mensen over de drempel te helpen.

Mensen bijeenbrengen om samen iets te gaan doen hoeft geen probleem te zijn. Door het vragen van burens, een berichtje te plaatsen in de lokale pers of in een huis-aan-huisfolder, of door het houden van een informatieavond, kunnen mensen geënthousiasmeerd worden. Persoonlijk benaderen is het meest effectief. Het is verder belangrijk om informatie te geven over de activiteit, de plaats, de tijd en de periode waarin de activiteit plaatsvindt. September tot en met november en februari tot en met mei zijn de meest geschikte perioden. Rondom feestdagen en vakantieperiodes zijn er andere interesses. Zeg ook iets over hoe er met verschillen in niveaus en fysieke mogelijkheden wordt omgegaan.

Het huren van een veld of zaal en het verkrijgen van materialen is overdag goed te doen, 's avonds is dat lastiger. Aanvragen voor huur worden ongeveer een halfjaar voor het begin van een seizoen bij de verhuurder ingediend. Accommodaties van scholen of sportverenigingen c.q. -organisaties en wijkgebouwen bieden een mogelijkheid. Het is belangrijk dat in elke sportgroep één of twee deelnemers de kartrekker willen zijn en de zaak willen organiseren en verder willen regelen. Geschikt als kartrekker is een deskundige op het betreffende sportgebied; een (oud-)trainer/coach, een (CIOS-MBO-)sportleider of een (oud-)vakleraar Lichamelijke Opvoeding. Sommige groepen verzorgen regelmatig nieuwsbrieven met beschrijvingen van gehouden of komende evenementen.

Hoewel de mobiliteit sterk is toegenomen, is een sportaanbod dicht bij huis voor velen het meest aantrekkelijk. Dat geldt niet alleen voor plaatselijke activiteiten, maar ook voor wijkactiviteiten. Wanneer gemeenten ook multifunctionele kunstgrasveldjes als speelvelden in een wijk gaan aanleggen die mogelijkheden bieden voor voetbal, basketbal, korfbal, volleybal of tennis, is het overdag buitenspelen ook voor oudere sporters weer een mogelijkheid. Materiaal- en gebruiksbeheer kunnen in deze situaties wellicht aan buurtbewoners worden gedelegeerd. De zorg om de woonomgeving gaat toch iedereen aan? Een coördinator buurt-onderwijs-sport kan dat beheer ook uitvoeren. Met de toename in belangstelling voor duursporten kan de overheid of de gemeente nog wel voor meer voorzieningen zorgen. Het naast elkaar aanleggen van bijvoorbeeld een kilometer lange multifunctionele beton- en gravelbaan met straatverlichting, biedt

ook in de avonden mogelijkheden voor racefietsen, wandelen, hardlopen, nordic walking en skeeleren.

4.3.3 Ondersteuning krijgen

Landelijke ondersteuning gebeurt door NISB en de sportkoepel NKS, die de breedtesport in het algemeen stimuleren. Zo geeft NISB een handleiding uit: *Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+*. In vier stappen naar een adequaat gemeentelijk sport- en beweegbeleid voor 50-plussers. Op provinciaal niveau vervullen sportservicepunten de rol van aanjager voor sportverenigingen. Deze ondersteunen in projecten ook vaak het gemeentelijk sportbeleid.

Er worden voor vijftigplussers cursussen op het gebied van bewegen en gezondheid aangeboden. De bedoeling is dat deze preventief functioneren. Naast activiteiten gericht op verbetering van de mobiliteit en de zelfredzaamheid, wordt ook gekeken naar andere leefstijlfactoren, zoals veiligheid, voeding, stress en ontspanning. Er zijn thans vijf modules beschikbaar, bestaande uit drie tot zes lessen. Deze zijn op één na bedoeld voor vijftigplussers:

1. 'Als botten en spieren protesteren', met achtergronden van lichamelijke verouderingsverschijnselen zoals artrose, osteoporose en nek- en rugklachten. Wat kun je zelf doen aan preventie en verlichting van deze klachten?
2. 'In balans' is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. Het doel is deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen: Welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verhelpen? Ben ik actief genoeg om gezond te blijven? Is het mogelijk om zekerder op de been te staan? De cursus is bedoeld voor zeventigplussers;
3. 'Fit door het leven'. Elk cursusthema omvat vier bijeenkomsten. Door het bewegen zelf te ervaren worden de deelnemers gemotiveerd om bewust met de eigen gezondheid bezig te zijn;
4. 'Bewegen zonder moeite', voor iedereen die efficiënt wil bewegen en een goed vervolg op cursus 1;
5. 'Op verhaal komen'. (Weer) fit worden door ontspanning.

OldAction is een landelijk opererende vrijwilligersorganisatie van oud-vakleraren LO die sportverenigingen en particulieren of groepen kosteloos adviseert over hoe je na je 35^e jaar anders kunt sporten. Indien gewenst, wordt ook aan een verdere uitvoering meegewerkt. Er wordt vanuit verschillende plaatsen in het land gewerkt.

Er is ook ondersteuning mogelijk vanuit **sportbonden**. Steeds meer sportbonden besteden aandacht aan de ouder wordende sporter en zijn bereid sportverenigingen te ondersteunen bij de opzet van activiteiten of bieden die zelf aan in de vorm van competities, toernooien of toertochten. Enkele voorbeelden:

- de tennisbond (KNLTB) biedt oudere sporters zowel nationaal als internationaal de mogelijkheid om aan toernooien of competities op eigen niveau mee te doen. Vaak verdeeld in de leeftijdsgroep van 35 tot en met 55 jaar ('seniors') en 60 tot en met 80 jaar ('super-seniors'). De speelsterkte wordt jaarlijks bepaald aan de hand van competitie- en/of toernooiresultaten. Ook rolstoeltennis in competities en toernooien wordt door de bond gepromoot;
- de voetbalbond (KNVB) heeft de 35-pluscompetitie als elf tegen elf en de 45-pluscompetitie als zeven tegen zeven. Onder de vleugels van de bond vinden ook zaalvoetbal of futsalcompetities plaats. Mannen en jongens en vrouwen en meisjes hebben eigen competities. Meisjes en jongens mogen tot en met de B-junioren samen voetballen, tenzij het gaat om topcompetities. Ook het G-voetbal, voor licht verstandelijk gehandicapten, heeft de aandacht van de bond;
- de gymnastiek- en turnbond (KNGU) promoot het GALM- en het SCALA-project. GALM richt zich op lichamelijk inactieve of onvoldoende actieve ouderen in de leeftijd van 55 tot 65 jaar en SCALA richt zich op diezelfde doelgroep, maar dan met speciale aandacht voor ouderen die een chronische aandoening hebben. De bond geeft verenigingen ook adviezen met betrekking tot aangepast sporten;
- de roeibond (KNRB) beveelt het recreatief roeien aan. Ze beschrijft dat als een ontspannen vorm van roeien, waarbij je met oog voor de omgeving in je eigen tempo actief bezig bent. Je kunt samen of alleen roeien. Op landelijk niveau worden toertochten – ook door de week – georganiseerd;
- het afleggen van tochten kun je ook per fiets doen (NTU). Er is onderscheid in prestatietochten en toertochten in groepen over verschillende afstanden, op verschillende soorten fietsen en met verschillende snelheden;
- de volleybalbond (NEVOBO) stimuleert het recreatief volleyballen, maar wel vaak in competitieverband.

In veel gemeenten bestaan **Stichtingen Welzijn en Ondersteuning** voor ouderen (55-plus of 65-plus). Ze zijn bedoeld om ouderen en kwetsbaren in de samenleving zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en actief te laten zijn. Diensten en voorzieningen zijn bijvoorbeeld: maaltijdvoorziening, klussendienst, ouderenadviseur, mantelzorgondersteuning en educatieve, sportieve/recreatieve en informatieve activiteiten gericht op sociale ontmoeting. Sportactiviteiten zijn divers en bestaan onder andere uit: Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), gymnastiek en spel, koersballen, volks- en stijldansen, bridgen, klaverjassen, dammen en fietsen. Verder zijn er vaak computer-, creatieve, sportieve, kook- en EHBO-cursussen. Er is meestal geen samenwerking met sportverenigingen om tot een gezamenlijk sportaanbod te komen.

Dan is er nog **materiaalservice**. Ten behoeve van het bewegingsonderwijs, revalidatie en bewegings- of fysiotherapie is veel materiaal ontwikkeld dat ook voor sporters ná hun 35^e geschikt is.

Mits je het hebt over het meer zelfstandig recreatief-belevingsgericht bewegen. Een firma die op dit gebied actief is, is Maré-didakt in Zwolle, met veel variatie in aanbod van ballenmateriaal. Het gebruik van lichtere of zachtere ballen dan in de wedstrijdsport gebruikelijk zijn, vermindert ook de kans op blessures. Een firma die onder andere materiaal levert voor verzorgingshuizen, is Nijha in Lochem. Deze ontwerpt 'beweegtuinten' voor ouderen. Eén van de onderdelen is de crosstrainer die actief lopen bevordert. Zittend fietsen kan in de cyclone en voor balansoefeningen is een evenwichtsbalk met leuningen gemaakt. De heuptwister kan zowel bij staand als bij zittend gebruik bijdragen aan het soepel houden van de heupen. De materialen zijn gericht op het verbeteren van elementaire vaardigheden en fysieke basisvoorwaarden zoals lenigheid.

4.3.4 Het scholen van kartrekkers

Onder andere de provinciale sportfederaties scholen het kader. Bij de hier gepresenteerde aanpak zijn dat de (potentiële) kartrekkers. Er zijn opleidingen voor sportleider senioren sport met specialisatie jongere senioren (GALM) of oudere senioren (MBvO), recreatiesportleider voor ouderen (RSLO) en een cursus voor lesgeven aan mensen met een chronische aandoening. Een sportfederatie heeft goede contacten met gemeenten en sportbonden en gaat met deze partijen in overleg om projecten te financieren. Voor een sportvereniging zijn hieraan dan geen kosten verbonden. Opleidingen recreatiesportleider voor ouderen worden gecoördineerd door de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS).

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een verzamelnaam voor bewegingsactiviteiten voor senioren vanaf 65 jaar die daarbij worden begeleid. Plezier in het bewegen krijgen en houden is hierbij het belangrijkste. De inhoud van de lessen wordt aangepast aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. De inspanning is laag. De kernactiviteiten zijn gymnastiek met nadruk op gaan, lopen, zwaaïen en draaien, mikspelen en dansen. Ook zwemmen, yoga of tai chi kan er onderdeel van zijn. De MBvO-cursussen, zoals GALM/SCALA en sportief wandelen, worden gecoördineerd door NISB.

SCALA is sportstimulering voor mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking. GALM is sportstimulering voor senioren van 55 tot 65 jaar die niet of onvoldoende sportief actief zijn. In totaal is thans nog zo'n 55 procent van de 55-plussers inactief. Intensieve persoonlijke benadering en begeleiding krijgen veel nadruk. GALM duurt anderhalf jaar en bestaat uit de volgende fasen:

- persoonlijke schriftelijke en telefonische benadering van de doelgroep;
- eerste fittest (zie paragraaf 1.3). De test wordt aangevuld met een meting van de bloeddruk, de lengte, het gewicht en het vetpercentage en duurt anderhalf uur. De resultaten worden aan het einde met een sportarts besproken;

- bewegingsintroductieprogramma met een breed aanbod aan activiteiten zoals badminton, fitness, zwemmen en balsporten. Duur: twaalf weken;
- vervolgprogramma, samengesteld in overleg met de deelnemers (dertig weken);
- afsluitende tweede fittest. De testen geven een algemeen beeld van de kwaliteit van de persoonlijke conditie.

Regionale Opleidingscentra (ROC's) en zes dependances van het CIOS hebben beroepsopleidingen voor Sport en Bewegen op mbo-niveau. Daarnaast bestaan er zes Academies voor Lichamelijke Opvoeding (ALO's) die op hbo-niveau opleiden. Naamgevingen zijn overigens divers. Deze instituten verzorgen beroepsopleidingen en sommige bieden specialisaties Sport en Bewegen voor Ouderen aan. Een voorbeeld is de opleiding Sport en Bewegen voor 50-plussers die aan het ROC Midden-Nederland wordt gegeven. Deze opleiding bestaat uit twintig bijeenkomsten en een studiebelasting van 200 uur. Behalve een certificaat voor Sport- en Bewegingsleider 50-plus, ontvangt de cursist bij afronding een MBvO-diploma van de KNGU en het GALM-certificaat van NISB.

4.4 Bronvermelding

Paragraaf 4.1

- Bijl, R., J. Boelhouwer, E. Pommer & P. Schyns (2009), *De sociale staat van Nederland*. SCP, Den Haag.
- Greef, M. de, M. Stevens, P. Bult, K. Lemmink & P. Rispens (1997), *Groninger Actief Leven Model. Een sportstimuleringsstrategie voor sedentaire senioren*. De Vrieseborch, Haarlem.
- Jong, J. de (2009), *The GALM effect study. Changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-65*. Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.

Paragraaf 4.2

- Bolhuis, S.M. (1995), *Leren en veranderen bij volwassenen*. Coutinho, Bussum.
- Bolhuis, S.M. & P.R.J. Simons (1999), *Leren en werken*. Kluwer, Deventer.
- Lindert, C. van (Red.) (2009), *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* W.J.H. Mulier Instituut/TNO/Arko Sports Media, Den Bosch/Leiden/Nieuwegein.
- Timmers, E. (Red) (2005), *Actief leren onderwijzen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.
- Timmers, E. (2007), *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* Tirion, Baarn.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.

Paragraaf 4.3

- Lindert, C. van (Red.) (2009), *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* W.J.H. Mulier Instituut/TNO/Arko Sports Media, Den Bosch/Leiden/Nieuwegein.
- NOC*NSF (1999), *Senioren in de sportvereniging*. W.J.H. Mulier Insituut, Den Bosch.

Leren sporten te ontwikkelen



Behalve dat je op vele gebieden handelt, leer en ontwikkel je ook op vele gebieden, bijvoorbeeld op dat van sport. De voorbeelden in dit hoofdstuk slaan dan ook op sport, maar de achterliggende leerprincipes in dit hoofdstuk zijn op alle praktijkgebieden van toepassing. Kenmerkend voor het leren is dat bewust en onbewust leren samengaan. Het meeste gebeurt trouwens onbewust, zo ook het leren van sportvaardigheden. Het leren oplossen van spelproblemen doe je daarentegen meer bewust. Behalve dat je een sportvorm kunt leren, kun je ook leren hoe je jezelf en anderen leert sporten. Mits je op zijn tijd al lerend en al doende goed reflecteert. In paragraaf 5.1 en 5.2 gaat het over leren en ontwikkelen in het algemeen. In paragraaf 5.3 wordt nader ingegaan op de achterliggende leer- en ontwikkelingsprincipes. Die principes moet je kennen om je bewust te zijn dat het dagelijks, matig intensief bewegen én diepgaand, vooral inzichtelijk leren en ontwikkelen, je functioneren tot je levenseinde kunnen optimaliseren. Dagelijks intensief en diepgaand nadenken is voor een optimaal bestaan belangrijk. Je ontleent hier je welbevinden aan. Hoofdstuk 5 beschrijft de schema's, werkpatronen en vuistregels die het leren en ontwikkelen op het gebied van sporten mogelijk maken. Hiermee kun je kennis toepassen. De paragrafen 5.2 en 5.3 vormen de basis van het projectmatig werken dat in paragraaf 6.4 wordt aanbevolen.

5.1 Leren van sportvaardigheden

In paragraaf 1.3 is aangegeven dat per sportvorm (bijvoorbeeld basketbal vijf tegen vijf) de sporter gericht kan zijn op (1) het verbeteren van sportvaardigheden en/of (2) het oplossen van spelproblemen. Met (1) wordt bijvoorbeeld het slaan van een softbal bedoeld en met (2) het geven van een stootslag bij softbal omdat er een honkloper op het derde honk staat en er nog geen twee 'uit' zijn. Dat laatste probleem is complexer. In deze paragraaf gaat het om (1).

Je leert grotendeels onbewust of impliciet en maar voor een klein deel bewust of expliciet. Hoe onbewuster het leerproces verloopt, hoe gemakkelijker je iets leert. Een deel van het bewegend

handelen is bewust weloverwogen of door regels geleid gedrag en een deel is sensomotorisch handelen, meer onbewust reflexmatig en routinegedrag. Samen geven ze vorm aan een totale actie, bijvoorbeeld het doelen in beweging en een sprongschot bij handbal. Waarop moet je bij het leren van een sportvaardigheid bewust letten?

5.1.1 Eenheid van waarnemen en bewegen

Waarnemen en handelen zijn nauw met elkaar verbonden. Het betekent aandacht geven aan prikkels die via de zintuigen je zenuwstelsel binnenkomen. Je ziet eerst een geheel, een totale actie in een bepaalde situatie, en bent je bewust van de bedoeling van die actie. Je herkent de meest kenmerkende deelacties die hierbij worden uitgevoerd. Nu is het wel zo dat de kwaliteit van je waarneming afhangt van wat je eerder op dit gebied hebt ervaren en van je sportniveau. Hoe verder gevorderd je bent, hoe beter acties worden geïnterpreteerd en op acties wordt geanticipeerd. Als je verwacht dat een werper een bal met curve gooit, reageer je sneller op de plotselinge richtingverandering van de bal. Het waarnemen richt je handelen. Zo pak je een grote bal met twee handen en een kleine met één hand. Als er een tennisbal naar je wordt gegooid die met lood gevuld is, zul je hem vrijwel zeker laten vallen. Je verwachting is dat een tennisbal een bepaald gewicht heeft en daarop stel je jezelf in. Waarnemen en handelen hangen nauw met elkaar samen.

Waarnemen doe je met al je zintuigen tegelijk. Ogen, oren, huid en spieren nemen prikkels waar. Deze prikkels of stimuli zijn visueel (je hebt iets gezien), auditief (je hebt iets gehoord), tactiel (je hebt iets gevoeld) en proprioceptief-kinesthetisch (spier- of peesgevoel; je hebt iets (aan)gevoeld). De prikkels worden via zenuwbanen naar de hersenen gestuurd en leiden tot een actie of respons. Je loopt bijvoorbeeld naar de plaats waar een bal neerkomt en neemt deze in beweging aan en mee, zonder dat van bewustzijn sprake is. Vanaf het moment dat je begint met bewegen en sporten, vindt er bij voldoende herhaling cyclisch leren plaats. Dat verloopt behalve circulair ook spiraalsgewijs; je handelt steeds beter.

De sensomotorische kringloop, de eenheid van waarnemen en handelen, verloopt in de volgende fasen:

1. je wilt een bewegingsbedoeling binnen een bepaalde context (een spel bijvoorbeeld) gaan realiseren;
2. je lichaam bereidt zich snel op de activiteit voor (arousal-fase);
3. je beweegt doelgericht en realiseert bepaalde principes of kernhandelingen;
4. je ervaart de actie bewust en onbewust door interne en externe feedback over het resultaat van je handelen. Deze feedback loopt via de zintuigen (sensoriek), zoals zien (visueel), horen (auditief), voelen (tactiel) en aanvoelen (proprioceptief), terug naar het centrale zenuwstelsel;

5. het zenuwstelsel zorgt ervoor dat een deel van de handeling bewust wordt. Dat gebeurt in de hersenen. Hier leidt de wil tot actie, worden de betekenissen van acties bewust en wordt het bewegen op maat aangestuurd. Motorische programma's fungeren als globale actieschema's voor situaties met bepaalde bedoelingen;
6. de impuls tot aansturing op maat specificeert in de lagere banen van het centrale zenuwstelsel het bewegen. Dat gebeurt onbewust. Hierdoor handel je min of meer effectief en efficiënt; je werpt de bal bijvoorbeeld geplaatst en strak in de handschoen van je partner.

Uiteindelijk leer je de bewegingsbedoeling en enkele kernacties. Je leert niet tot in detail alle bewegingen. Wanneer je uit stand op de basket schiet, gebeurt dat met een verschillende inzet van spieren. Welke spieren dat zijn, is mede afhankelijk van het wel of niet in de buurt aanwezig zijn van een tegenstander. Je zintuigen samen leveren de informatie via het centrale zenuwstelsel aan op verschillende zenuwniveaus. Dat bepaalt het gebruik van bepaalde spieren.

5.1.2 Waarnemen en handelen in toepassing

Het hangt van de fase in een leerproces af welke prikkels uit zintuigen het meest belangrijk zijn. In het begin van een leerproces overheerst het belang van de visuele waarneming en zijn auditief gezien de bedoeling en de kern van een activiteit van belang. Later in het leerproces worden verdere auditieve, tactiele en proprioceptief-kinesthetische waarnemingen belangrijker. Een leerproces is afgerond als al deze waarnemingen in samenhang optimaal kunnen worden verwerkt. Het vereist dus enige tijd om vaardigheden optimaal toe te passen, zeker in variabele situaties. Onderstaand is aangegeven hoe de verschillende waarnemingen kunnen worden geactiveerd.

EEN ORDENING VAN GERICHTHEDEN OF MOGELIJKE INSTRUCTIEVORMEN

Waarnemingsbron	Zien	Horen	(Aan)voelen
Gericht op doel van de actie	Situatiebeïnvloeding	Akoestische/ritmische ondersteuning	
		Aandacht voor technische of tactische principes	
Gericht op het verloop van de actie	Demonstratie met nadruk op het doel van een activiteit	Aandacht voor principes/ kernhandelingen en handelingen (bij gevorderden ook voor bewegingen)	
	Demonstratie met nadruk op de uitvoering van een activiteit	Aandacht voor principes/ kernhandelingen en handelingen (bij gevorderden ook voor bewegingen)	
		Motorische relatie aangeven	Bewegingsgevoel bewust maken
	Bewegingsanalyse	Bewegingsanalyse	
	Plaatje-praatje-daadje	Vragen stellen, gesprek voeren	

Van boven naar beneden wordt in dit schema je bewegen meer bewust en meer cognitief van aard. De verschillende vormen van waarnemen hebben de volgende invloed:

- **situatiebeïnvloeding:** als je bij basketbal meer wilt scoren, kun je de basket lager hangen. Als je bij volleybal twee tegen twee gaat spelen, maak dan het speelveld smaller en korter;
- **akoestische en ritmische ondersteuning:** ondersteun het bewegen door geluid te maken, bijvoorbeeld door te tellen, mondeling het tijdsverloop in een actie aan te geven ('taaa... ta... tam!'), in de handen te klappen of het ritme met de voeten of op een bongo aan te geven;
- **demonstratie:** het voordoen van een vaardigheid en de bedoeling plus principes aangeven. Bij een basketbal lay-up is de bedoeling scoren in beweging en zijn de technische principes je lang maken in beweging en zo dicht mogelijk bij de basket komen (dus springen) en via het bord scoren. Als dat naar wens gaat, let dan op andere handelingen: het tweetellenritme en het afschermen van de bal van de tegenstander (een tactisch principe). Als je een bewegingsvaardigheid wilt perfectioneren, kan de aandacht zich ook richten op bijvoorbeeld het goed strekken van een arm of de polsactie bij het wegspeken van de bal;
- **accentueren van de motorische relatie:** op welke wijze wordt er bewogen, gevolgd door aanwijzingen als: 'doe het wat rustiger' of 'loop sneller naar de bal'. De instelling van de beweging krijgt aandacht: te laconiek, te gretig, te gespannen of juist te ontspannen, te geconcentreerd of juist niet;

- **bewegingsanalyse:** het feitelijke verloop van een vaardigheid wordt vergeleken met de meer gewenste uitvoering. Er worden beschrijvingen van de meer ideale uitvoering gegeven of verklaringen waarom een uitvoering op deze manier ongewenst is;
- **accentueren van het bewegingsgevoel:** de aandacht richten op gevoelsaspecten tijdens de actie zoals: 'Voel je dat je de bal met je vingertoppen speelt?' Een bewust contrast bij de uitvoering kan het bewegingsgevoel stimuleren. Speel bij volleybal de bal eerst eens met stijve benen over het net en daarna 'vanuit de benen';
- **vragen stellen:** 'Wat ging niet goed?', 'Hoe kwam dat?', 'Hoe kan het anders?', 'Kan het ook zo?';
- **gesprek voeren over het resultaat en het verloop van een activiteit en of en hoe iets de volgende keer anders zou moeten.**

5.1.3 Sensomotorisch leren op niveaus

Door je zenuwstelsel leer je en ontwikkel je jezelf. Het werkt vrijwel automatisch als er een snelle en bekende reactie nodig is. Zo kun je onbewust gedoseerd je spieren activeren om een bal naar een honk te gooien bij het uitmaken van een honkloper. Honderd meter loop je het hardst als je voor je gevoel ontspannen loopt. Daaraan moet je dan weer niet bewust gaan denken. Onbewust doe je vele handelingen tegelijk, terwijl je je maar van één actie bewust bent. Het onbewuste omvat fysiologische en psychologische processen. De verwerkingscapaciteit daarvan is vele malen groter en gevoeliger dan die van je bewustzijn. Het denken verloopt eveneens in belangrijke mate onbewust en dus is je gedrag eveneens grotendeels onafhankelijk van bewuste processen. Hoewel onbewust, is het lichaam via spieren, organen en zenuwstelsel nadrukkelijk bij het handelen betrokken en toont een verrassende coördinatie en samenhang in acties. Het ontwikkelt zich, onder invloed van aanleg en ervaring, van een houderig tot een soepel bewegen. Deze wijze van bewegen en sporten wordt sensomotorisch leren genoemd. Een eenheid van waarneming en gedrag. Hoe het meer expliciete en bewuste leren verloopt, komt in paragraaf 5.2 aan bod.

Bij het leren bewegen is je zenuwstelsel nadrukkelijk betrokken en dat zorgt voor de coördinatie en het min of meer adequate handelen. Dat vindt op drie niveaus plaats. Het zogenaamde *archiniveau* (ruggenmerg en formatio reticularis) regelt de basale sensomotorische functies: het onbewust, onwillekeurig, instinctief of reflexmatig reageren. Het *paleoniveau* bestaat uit de 'basale kernen' die het bewegen doseren. Het regelt ook de direct aan dat bewegen gekoppelde emoties en gevoelens. Het *neoniveau* wordt gevormd door de hersenen. Hier wordt de sensomotorische informatie in betekenisvolle gehelen in het motorisch programma opgeslagen en wordt handelen door de wil geactiveerd. De hersenen voeren de regie bij het tot stand komen van zinvolle, doelgerichte acties.

Motorische programma's bestaan uit grondvormen van bewegen zoals gaan, lopen, springen, schoppen, slaan of stoten, zwemmen, vechten, klimmen of klauteren, zwaaien of slingeren,

gooien en vangen, rollen/duikelen/over de kop gaan, werpen en dragen of tillen. Die grondvormen worden toegepast in sportspecifieke vaardigheden, zoals het slaan bij softbal of het slaan bij golf. Deze acties zijn dus deels voorgeprogrammeerd. De sportgebonden bewegingsbedoeling, de daarmee samenhangende kernhandelingen en de inschatting van mogelijkheden van jezelf, van – eventueel – anderen én de situatie zorgen voor een bepaalde uitvoering. Het gehele zenuwstelsel is bij de uitvoering van een sportvaardigheid betrokken. Er is sprake van samenhang in de bewust en onbewust verlopende processen, maar ook op het gebied van het motorische, sociaal, cognitief en affectief (emotie en gevoel) leren. Daar worden ook in paragraaf 5.2 en 5.3 opmerkingen over gemaakt.

5.1.4 Leren van cyclische en acyclische vaardigheden

Er is onderscheid in het leren van cyclische en acyclische vaardigheden. Cyclische vaardigheden zijn bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen en fietsen. Eenmaal geleerd worden ze lange tijd onthouden en kun je er levenslang een beroep op doen. Acyclische vaardigheden zijn bijvoorbeeld het schoppen van een bal, het maken van een handstand of het werpen van een speer. Deze worden relatief kort onthouden en verloor je als je ze te weinig doet. Wil je later zo'n vaardigheid weer oppakken, dan gaat het leren uitvoeren wel wat sneller dan de eerste keer. Deze beide typen vaardigheden en de veranderbaarheid van de omgeving (open of gesloten) zijn onder te verdelen in vier categorieën.

Categorie 1

De taak of vaardigheid is relatief gesloten of vastgelegd. De te verwachten veranderingen in de omgeving zijn beperkt en beheersbaar. Herhaling is het meest effectief en efficiënt. Het streven is een vaste uitvoering te verkrijgen. Voorbeelden zijn: kogelstoten bij atletiek (acyclisch en gesloten) en borstcrawl bij zwemmen (cyclisch en gesloten).

Categorie 2

Taken in deze categorie bestaan uit een combinatie van verschillende vaardigheden onder relatief vaste omgevingskenmerken. Voorbeelden zijn: wedstrijdturnen en schoonspringen (acyclisch en gesloten).

Categorie 3

De taak is relatief open. Veranderingen in de omgeving vinden voortdurend plaats. De sportvaardigheden hebben een vaste basisstructuur, die onder variabele omstandigheden wordt toegepast. Voorbeelden zijn: langlaufen en skiën (cyclisch en open).

Categorie 4

De relatief complexe activiteit bestaat uit een samenhangend geheel aan vaardigheden die

voortdurend in variabele situaties moeten worden toegepast. Voorbeelden zijn: vecht- en balsporten (acyclisch en open).

Bij categorie 4 (acyclisch en open) wordt een bewegingsdoel op verschillende manieren gerealiseerd. De situatie bepaalt de manier van uitvoeren. Als je bij honk- of softbal een bal over een korte afstand moet gooien, sta je frontaal en gooi je de bal met een korte uithaal van je arm. De actie komt vooral uit de pols. Moet je over een grotere afstand gooien, dan gaat de worp samen met het uitstappen van het tegengestelde been, de romp draait wat in, de uithaal wordt groter en de arm zwaait ontspannen door naar de tegengestelde heup. Het is feitelijk een zwiepactie van de arm. Wordt de afstand erg groot, dan zal een rechtshandige werper een links-rechts-links-stappenritme uitvoeren. De romp zal dan nog meer worden ingedraaid, de uithaal wordt langer doordat de werper meer naar de werparm gaat 'hangen' en de bal wordt relatief strak maar soms gedwongen door de afstand met een boog geworpen. De actie komt nu vooral uit de romp en de benen. De grondvorm van bewegen, het gooien en vangen van een bal, kent hier dus, afhankelijk van de situatie, drie verschillende toepassingen van één sportvaardigheid; het bovenhands gooien.

5.1.5 Bewuste aandacht voor bedoelingen en principes

Een deel van de waarnemingsprikkels gaat aan je voorbij. Je bent ze niet bewust, omdat ze alleen in de lagere zenuwbanen worden verwerkt. Wat je je wel bewust moet zijn, is de bedoeling van een sportvaardigheid en de kernhandeling(en). Daarnaast moet je zorgen dat je een totaalbeeld hebt van de gehele actie. Later in het leerproces kunnen je meer details opvallen, maar daar moet je niet te snel naar op zoek gaan. Bewuste aandacht remt het (leren) bewegen. Je ziet de afstand tot een medespeler naar wie je een bal wilt toegooien, je voelt de kracht waarmee je de worp uitvoert, je ziet het resultaat van je worp en denkt na over de uitvoering en het resultaat voor een volgende keer. Dit is een deels bewust en deels onbewust verlopend geheel. Houd dat ook zo. Zoek alleen naar de kern van een sportvaardigheid of een spel.

Een totaalplaatje en je kennis van de bedoeling van een activiteit sturen het bewegen. Dat plaatje is globaal. Het gaat vooral om de essentie of kern van een activiteit, waarmee je de bedoeling kunt realiseren. Het belangrijkste is of je dat lukt en of je daar vervolgens tevreden over bent. Als het naar tevredenheid is, ga je ermee door. Ben je er ontevreden over, dan ben je geneigd om meer naar het verloop of de uitvoering van de activiteit te kijken. Je wilt meer details van een sportvaardigheid kennen. Die mate van detaillering is te faseren. Eerst let je op de kernhandelingen of principes, vervolgens op andere handelingen en ten slotte – eventueel en als het echt nodig is – op bewegingen (de posities of acties van lichaamsdelen of de romp). Daarbij vergelijk je vaak de eigen uitvoering, zoals je denkt deze te hebben gedaan ('ist wert'; zoals het is gegaan), met een gegeven meer ideaal voorbeeld ('soll wert'; zoals het wordt gewenst). Ook hier worden eerst de principes met elkaar vergeleken, dan de andere handelingen en ten slotte de bewegingen.

Om een bal bij honkbal te raken (bewegingsbedoeling) zijn het kijken naar de bal en het horizontaal slaan als intentie het meest belangrijk. Het zijn de technische principes. Een bal geplaatst of hard slaan of een stootslag geven is een tactisch principe in de zin van: Welke manier van slaan is, gezien de honklopers op de honken en mijn slagkwaliteit, het beste? Er zijn dus naast technische ook tactische sportvaardigheden te onderscheiden.

Als je ontevreden bent over het realiseren van bewegingsbedoelingen, kun je zeggen dat je een probleem hebt, maar feitelijk is dat alleen het geval als het steeds niet lukt om een principe te realiseren. Dat is dan een fout. Zijn andere handelingen en bewegingen nog niet helemaal zoals deze zouden moeten gaan, dan zijn dat onvolkomenheden.

Waarop moet je in het algemeen letten bij het (beter) leren van een sportvaardigheid?

Een schema voor het leren van een sportvaardigheid:

Besef dat je geen bewegingen leert, maar bedoelingen van bewegingen.

Je dribbelt en houdt daarbij de bal vlakbij je als je bij voetbal een afstand wilt overbruggen, maar er wel tegenstanders in de buurt zijn. Je drijft, en speelt de bal wat verder voor je uit, als je snel een afstand wilt overbruggen en er geen tegenstanders bij je in de buurt zijn. Dribbelen en drijven zijn spelhandelingen of -vaardigheden met de bedoeling een afstand te overbruggen naar het doel van de tegenstander om uiteindelijk te kunnen scoren. Je hebt hier zelfs twee bedoelingen mee, namelijk afstand overbruggen en scoren.

Bij het leren van een sportvaardigheid gaat het achtereenvolgens om het leren van:

1. bedoeling en principes (of kernhandelingen): dit zijn de essenties van een vaardigheid, waarmee de bedoeling goed kan worden gerealiseerd. Het niet uitvoeren ervan betekent een fout;
2. andere handelingen: er bestaan bijkomende maar uiteindelijk niet geheel onbelangrijke acties zoals het afschermen van een bal tijdens een lay-up bij basketbal. Het niet of niet goed uitvoeren is een onvolkomenheid;
3. bewegingen: dit zijn posities (in de ruimte) of acties van lichaamsdelen zoals het hoog houden van de elleboog, het indraaien van de romp, het ontspannen doorzwaaien van een arm of het buigen van een been. Het niet of niet goed uitvoeren is een onvolkomenheid.

Bedoeling en principes zijn belangrijk voor beginners met weinig spelervaring. Andere handelingen zijn belangrijk voor gevorderde beginners met al enige spelervaring.

Bewegingen ten slotte zijn belangrijk voor beginnende gevorderden met relatief >>

veel spelervaring in een competitief-wedstrijdgerichte context. Bij het oplossen van een spelprobleem gaat het om de uitvoering van één of meer vaardigheden op het juiste moment en in de juiste situatie.

De leerprincipes in deze paragraaf worden in de context van de sportclub toegepast in hoofdstuk 4.

5.2 Leren oplossen van spelproblemen

Het oplossen van spelproblemen binnen een sportvorm gebeurt met behulp van technische en tactische vaardigheden, de zogenaamde 'sportvaardigheden'. Een sportvorm is een relatief complex geheel van sportvaardigheden met specifieke spelregels. Als het over een sportvorm gaat, wordt meestal de sporteindspelvorm bedoeld zoals deze in de competitieve wedstrijd sport te vinden is. Bij een sportvorm als softbal is dat het spel negen tegen negen op een speelveld met vier honken. Er zijn een slag- en een veldpartij. Een wedstrijd duurt negen innings. De kern van de sportvorm (bedoeling en kernregels) is eveneens terug te vinden in een eindspelvorm met drie slagmensen, negen veldspelers en vier honken; of een eindspelvorm met drie slagmensen, zes veldspelers en vier honken (een spel dat je kunt spelen als er niet al te hard wordt geslagen). Een eindspelvorm met twee slagmensen, vier veldspelers en drie honken (een spel dat je kunt spelen met beginnende softballers) of een eindspelvorm met één slagmens, drie veldspelers en twee honken waartussen je heen en weer kunt lopen totdat de bal bij een honk is, zijn ook mogelijk. Een slagman krijgt twee slagbeurten.

In een eindspelvorm doen zich regelmatig problemen voor waardoor het spel niet naar wens verloopt. Die problemen hangen samen met de functies binnen zo'n eindspelvorm. Bij softbal herken je onder andere de functies slaan en honklopen en het verdedigen van het veld en de honken. Een functie is een kenmerkend geheel aan spelacties en dat bestaat weer uit meerdere technische en tactische vaardigheden. Bij duurlopen is de techniek vooral de manier waarop je loopt. Een tactiek is op dat tempo lopen dat de hele groep die met jou meeloopt kan volgen. Springen bij atletiek (een sportvorm) kent de volgende eindspelvormen: hoogspringen, verspringen, polsstokhoogspringen en hink-stap-springen. Het op te lossen probleem is: Hoe spring ik zo hoog mogelijk? Voor het oplossen van dit spelprobleem heb je verschillende technieken tot je beschikking: hurksprong, Schotse sprong, buikrol of flop.

Op welke spelgebieden kunnen problemen voorkomen worden?

Schema van functie- of probleemgebieden bij doelspelen:

Elk spel kent een samenhang van acties die een bepaalde functie hebben, zoals aanvallen, storen bij balverlies, verdedigen, opbouwen van een aanval en scoren. Bij elk spel vind je dezelfde functies, maar deze verschillen in mate van belangrijkheid. Dat laatste is ook afhankelijk van het spelniveau. Om problemen op een gebied op te lossen zijn spelvaardigheden nodig. Bij doelspelen zijn de volgende functiegebieden te onderscheiden:

- Individueel spelen waarin de balbehandeling centraal staat.
 - » Spelvormen om dit probleem op te lossen:

Lopen met de bal. Binnen een door pylonen afgebakende veldruimte loopt een aantal spelers al dribbelend kriskras door elkaar. Buiten het vierkant lopen hun tegenstanders. Een balbezitter en een niet-balbezitter horen bij elkaar. Op een teken sprinten de spelers met de bal naar één van vier zijanten. Hun tegenstanders proberen de bal weg te tikken voor ze de zijgrenzen hebben bereikt.
- Individueel scoren waarin de balbehandeling gericht is op het scoren.
 - » Spelvormen om dit probleem op te lossen:

Geplaatst, hard schieten; koppend scoren. Een keeper verdedigt een doel (van ongeveer zes passen breed). Aan beide kanten staat een speler die uit stand of uit loop op doel schiet. Wisselen na bijvoorbeeld drie doelpunten. Het gaat hier om strak/hard trappen en keepen, de opstelling van de keeper in het doel en het misleiden van de keeper (doen alsof je naar links schiet en dan de bal naar rechts schieten).
- Individueel en samenspelend scoren waarin de balbehandeling gericht is op het overbruggen van een afstand om tot scoren te komen.
 - » Spelvormen om dit probleem op te lossen:

Geplaatst in de loop spelen met aan- en meenemen van de bal. Er zijn twee vakken en in elk vak staan twee keepers die samen een doel verdedigen. Twee spelers combineren naar een middenlijn, waarna één van de spelers in beweging de rollende bal op het doel van de tegenpartij schiet. Zodra de tegenstanders de bal in bezit hebben gekregen, gaan ze al combinerend naar een middenlijn en proberen te scoren. Een snelle aanval is gewenst om de tegenpartij te verrassen.

>>

- Individueel en samenspelend passeren en scoren waarbij de balbehandeling gericht is op het overbruggen van een afstand en het passeren van een tegenstander nodig is om tot scoren te komen of juist het scoren te voorkomen.
 - » Spelvormen om dit probleem op te lossen:

Alleen passeren of één-twee/give-and-go-actie. Naar twee zijden en/of in de diepte kunnen afspelen. Vrijlopen en aanbieden. Bal afpakken of onderschep-
pen. Man tegen man spelen. Op een lijn of binnen een afgebakende ruimte staat een speler, die door twee spelers gepasseerd moet worden. Dat kan door een individuele actie of door samenspel. De opdracht is: schiet na het passeren van de verdediger zo snel mogelijk op doel. De verdediger mag niet buiten het vierkant komen. Op doel staat een keeper.
- Het als team uitspelen van een tegenpartij en tot scoren komen waarbij de balbehandeling gericht is op het door een samenhangend geheel van acties uitspelen van de tegenpartij en voorkomen dat je als team wordt uitgespeeld.
 - » Spelvormen om dit probleem op te lossen:

Spelen in een opstelling of in posities. Geven van man-, rug- of ruimtedekking. Er wordt vier tegen vier zonder keepers of zeven tegen zeven met keepers gespeeld en met afronden op doel. De spelers coachen elkaar.

Al deze vijf probleemgebieden zie je in een eindspelvorm terug. Per probleemgebied of combinatie daarvan lossen basisspelvormen een probleem op onder eenvoudige condities dan in een eindspelvorm.

Schema van functie- of probleemgebieden bij atletiek:

Springen. Hoogspringen met behulp van een hurksprong, Schotse sprong, buikrol of flop. Verspringen met hangtechniek. Hink-stap-springen. Polsstokhoogspringen.

Lopen. Sprinten, middenafstand- en langeafstandlopen. Hordelopen. Duurlopen. Oriëntatielopen in minimaal duo's, met kaart en kompas.

Werpen en stoten. Discuswerpen. Kogelstoten met een kogel van drie of vijf kilo. De verschillende stappen in een methodiek zijn variaties op een sportvorm. Speerwerpen: uit stand, met drie passen aanloop zijwaarts en een kruispas en met vijf passen aanloop zijwaarts en twee kruispassen.

Met welke spelvorm kun je welk spelprobleem onder eenvoudigere condities oplossen?

Schema om een spelprobleem op te lossen bij lijnspelen:

In een eindspel basketbal (of voetbal, (uni)hockey of handbal) wordt vier tegen vier gespeeld. De spelproblemen zijn: samenspelend scoren en spelen in de diepte. Het gaat er nu om die problemen in een basisspelvorm te laten oplossen. Lijnbasketbal is daarvoor een geschikt spel. Er blijft vier tegen vier gespeeld worden, maar de manier van scoren verandert. Er kan van achter een hele achterlijn worden gescoord. Lijnbasketbal is een basisspelvorm in drie uitvoeringsvarianties die het spel en de oplossing van het probleem geleidelijk moeilijker maken.

Spel 1. Met een vaste speler achter een eindlijn wordt er gescoord als die speler wordt aangespeeld (bij basketbal met bounce of chest pass) en de bal daarna naar een medespeler weet te spelen. Vervolgens wordt eerst recht van aanval bij de middenlijn gehaald voordat er opnieuw kan worden gescoord. De bal in de diepte afspelen naar de zich aanbiedende speler achter die eindlijn lost het probleem op. Een tactisch principe.

Spel 2. In plaats van een vaste speler achter de eindlijn, mag nu een wisselende aanvaller zich gedurende drie seconden achter de eindlijn aanbieden. Verdedigers mogen er uiteraard niet komen. Je op het juiste moment achter de eindlijn aanbieden en de bal in de diepte afspelen lost het probleem op. Een tactisch principe.

Spel 3. In plaats van scoren achter één eindlijn mag er nu achter beide eindlijnen door wisselende spelers worden gescoord. Goed gebruikmaken van de ruimte en het overzicht houden lost het probleem op. Een tactisch principe.

5.2.1 Een leerprocesmodel

Een model is een vereenvoudigde weergave van een bepaald stukje werkelijkheid, zoals hier het (beter) leren sporten. In een leerprocesmodel gaat het om de achtereenvolgende handelingen bij het oplossen van leerproblemen. In een leersituatie is de interactie tussen persoons- en situatiekenmerken van belang. Wat de persoonskenmerken betreft is de instelling van een persoon op een taak (beter leren sporten) de meest cruciale. De instelling is af te leiden uit de manier waarop de taak wordt aangepakt. Die aanpak heeft een bepaalde handelingsstructuur en leidt tot een leerprestatie.

PERSOONS-KENMERKEN	Instelling	Aanpak	Handelingsstructuur	Leerresultaat
SITUATIE-KENMERKEN	Beleving activiteit	Kenmerken groep	Sfeer in de groep en aard van de taak	Waardering van de situatie

Instelling. Het begrip ‘instelling’ omvat alle attitudes, motieven en verwachtingen over de aanpak bij een bepaalde activiteit. Het leidt tot een al of niet sterke gerichtheid om iets te beheersen, begrijpen, bedenken of beleven. Een instelling uit zich in een meer of minder grote betrokkenheid bij een activiteit, situatie of persoon, met een bepaalde intensiteit en duur. Het is de resultante van persoonlijke en situationele factoren die tot doelgericht handelen leiden of kunnen leiden. Je instelling kan op iets groots zijn gericht (ik wil een actieve leefstijl ontwikkelen) of op iets kleins (ik wil beter gaan korfballen). Dit gaat gepaard met een bepaald gevoel, kunnen, kennen en gedrag ten opzichte van anderen.

Aanpak. De aanpak van een taak kan gericht zijn op het doel of het verloop van een activiteit. Dat eerste is op het resultaat (bewegingsbedoeling en kernhandeling) van een activiteit gericht (een doelaanpak) en het tweede op het verloop (een foutenanalyserende aanpak). In het begin van een leerproces staat het realiseren van een bedoeling centraal: een doelaanpak. De terugkoppeling of feedback in de vorm van informatie over het resultaat is hierbij het belangrijkste. Is dat resultaat naar eigen tevredenheid, dan blijft dit aanpakgedrag overheersen. Is het resultaat onbevredigend, dan wordt een foutenanalyserende aanpak toegepast. Naast het resultaat krijgt ook de wijze waarop een activiteit wordt uitgevoerd aandacht. Het analyseren van het verloop van een actie overheerst. Wordt het resultaat later beter, dan gaat het doelaanpakgedrag weer overheersen. Door jezelf of anderen vragen te stellen kom je achter het aanpakgedrag. De aanpak hangt samen met de instelling. Hoe meer leergericht deze is, hoe meer een foutenanalyserende aanpak overheerst. Hoe meer doelgericht, hoe meer de doelaanpak overheerst.

Handelingsstructuur. Een handelingsstructuur bestaat uit handelingen die oriënterend, uitvoerend, controlerend en reflecterend zijn. Oriënterende en reflecterende handelingen spelen zich vooral mentaal af.

Een handelingsstructuur speelt op drie niveaus:

- 1. er wordt direct aangepast aan een bepaalde situatie gehandeld. Het handelen is vrijwel onbewust. Je blijft bijvoorbeeld als vanzelf in balans, je krijgt zwaai of je passeert je tegenstander;

>>

2. het situatiegebonden specifiek cognitief handelingsniveau. Het bewuste handelen is direct aan een bepaalde actie gekoppeld. Hoe kom ik nu hoger? Hoe raak ik de bal beter? Hoe speel je de tegenpartij beter uit?
3. het niet-situatiegebonden algemeen cognitief handelingsniveau. Het bewuste handelen vindt in een ruimere context plaats. Welke tactieken tref je in elk doelspel aan? Wat moet je doen om hoog te kunnen springen? Hoe leer je jezelf het doelen in beweging aan?

Tijdens een leerproces verkort zich het handelen en neemt de wendbaarheid toe. Verkorting is de afname van het aantal bewuste stuurmomenten. Oriënterend, uitvoerend, controlerend en reflecterend handelen gaan steeds meer gelijktijdig plaatsvinden. Toename van wendbaarheid betekent dat de geleerde handelingsstructuur in meer vergelijkbare situaties kan worden toegepast. Er is sprake van leertransfer.

Leerresultaat. De kwaliteit van de handelingsstructuur bepaalt het niveau van de leerprestaties. Er is sprake van goede kwaliteit als de handelingsstructuren in een situatie bruikbaar blijken, wendbaar te gebruiken zijn, flexibel inspelen op veranderingen in een situatie en beschikbaar zijn op het juiste moment. Bij deze handelingstheorie past de volgende beschrijving van het leren.

Leren sporten betekent het volgende:

- het realiseren van bepaalde bedoelingen, bijvoorbeeld beter gaan voetballen;
- in een relatief complexe bewegingssituatie leren handelen, bijvoorbeeld vier tegen vier spelen met twee kleine doelen;
- met een min of meer duurzaam resultaat spelen; bij regelmatig spelen gaat het steeds gemakkelijker;
- nieuwe gedragspotenties (competenties) van de persoon ontstaan, er wordt beter gespeeld;
- reeds aanwezig gedragspotenties (competenties) wijzigen en verbeteren.

5.2.2 Drie leergebieden: motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang

Bij het sporten kun je naast de rol van speler, bijvoorbeeld die van spelverdeler of spits, ook die van helper/coach of scheidsrechter/organisator aannemen. Voor alle rollen bij het sporten zijn motorische, sociale en cognitieve leerervaringen in samenhang nodig. Met elke leerervaring is direct ook gevoel verbonden. Er is dus ook sprake van affectief leren.

Motorisch leren betekent (beter) leren sporten en in het bijzonder leren van sportvaardigheden en oplossen van sportproblemen (bijvoorbeeld 'scoren').

Sociaal leren betekent tactisch handelen, samenwerkend leren en accepteren van een rol als kartrekker, coach of spelregelaar. Tonen van teamspirit. Sportief spelen. Winnen en verliezen relativeren en vooral samenbindend willen presteren. Omgaan met verschillen qua sportniveau, conditie en instelling (motieven en doen/leren).

(Meta)cognitief leren betekent leren met inzicht en leren hoe te leren. Hoe kan je jezelf en anderen beter leren sporten en veilig en gezond leren bewegen? Daarvoor zijn schema's, werkpatronen en vuistregels nodig. Een schema of model geeft een overzicht van aandachtspunten waaraan bij het uitvoeren van een taak gedacht kan worden. Een werkpatroon beschrijft een procedure voor achtereenvolgens uit te voeren acties. Een vuistregel is een typerende uitspraak waarmee een reeks van uit te voeren handelingen wordt aangeduid.

5.2.3 Drie manieren van leren: imiteren, handelen en conditioneren

Leren doe je zichtbaar en onzichtbaar. Je kunt wel of niet tonen dat je iets hebt geleerd. Leren vindt op drie manieren plaats: door imiteren, handelen of conditioneren.

Imiteren. Veranderen van bewegingsgedrag gebeurt door het nabootsen van gewenst gedrag. Een ander fungeert als identificatiefiguur en het getoonde gedrag wordt direct als totaliteit overgenomen. Er vindt een voortdurende vergelijking plaats tussen het eigen vertoonde gedrag en het gewenste voorbeeldgedrag. Zelf constateren dat de imitatie steeds meer op het gewenste gedrag gaat lijken werkt stimulerend. Imiteren gebeurt in twee stappen: eerst kijken en dan nadoen. Hoe deskundiger je de te imiteren persoon vindt, hoe beter de imitatie zal lukken. Het te imiteren gedrag wordt in z'n geheel nagedaan. Een activiteit wordt direct in de context van de bijbehorende situatie geleerd. Het effect van imiteren is het grootst bij beginners en bij relatief eenvoudige sportvaardigheden.

Leren door imiteren betekent:

- je vergelijkt op hoofdlijnen het eigen gedrag met het gewenste gedrag;
- je leert een totale actie of activiteit, de leermethode is die van totaal-totaal;
- het is zelfontdekkend leren waarbij je minimale informatie vooraf hebt en je wordt uitgenodigd tot uitproberen. Het zien van kernhandelingen of principes is het belangrijkste;
- leren doe je vooral door visuele waarneming.

Imiteren is vooral nadoen van wat je ziet en een beetje van wat je hoort. Je ziet eerst het geheel en dan pas het deel. Een voorbeeld krijgen of geven speelt een belangrijke rol. Een deel van je waarneming ben je bewust, het grootste deel niet. Iets nieuws leren kun je dan ook het beste onbewust laten plaatsvinden. Zo leer je een vaardigheid het gemakkelijkst. Een deel van de prikkels wordt niet in de hersenen verwerkt – dat leidt namelijk tot bewustheid – maar in de lagere zenuwbanen of periferie. Je leert dus denken met je handen. Nog voor je weet wat je moet doen, heeft je lichaam het antwoord al gevonden. De bal is nog niet los van je hand of je weet al dat de bal in de basket terechtkomt. Wat onbewust en automatisch verloopt, onthoud je het beste.

Handelen. Je handelt als je dat wilt en dat gebeurt doelgericht omdat jij de situatie als betekenisvol ziet. Je bent gemotiveerd om te handelen. Je wilt bijvoorbeeld een golfbal beter geplaatst slaan, omdat de gedachte dat je ooit een hole in one kunt slaan je uitdaagt. Handelen is actief leren. Bij voorkeur gebeurt dat door te leren met inzicht en het leren kennen van de principes of kernhandelingen. Principes geven de meest essentiële acties van een activiteit aan om een bedoeling te kunnen realiseren.

Leren door handelen betekent:

- je leert een eindspelvorm op jouw niveau of op dat van je team;
- je lost een spelprobleem in de eindspelvorm op of in een basisspelvorm waarin het oplossen van het spelprobleem accent krijgt. Vervolgens pas je de oplossing weer in de eindspelvorm toe. De leermethode is totaal-deel-totaal;
- een bedoeling kan met meerdere vaardigheden worden gerealiseerd; je kunt in een situatie bijvoorbeeld op meerdere manieren scoren;
- het resultaat en het verloop van een activiteit zijn beide van belang, alle waarnemingsbronnen zijn in samenhang van belang, waarbij de principes of kernhandelingen de aanjager van het leerproces zijn.

Leren door handelen is toepasbaar bij het leren van alle sport- en bewegingsactiviteiten. Hierbij is het leren van principes het belangrijkste.

Een voorbeeld van achtereenvolgens te leren aandachtspunten bij het speerwerpen (atletiek):

Doel: de speer zo ver mogelijk weg met de punt de grond laten raken.

Kernhandelingen: gooi de speer schuin omhoog weg én gooi de speer over je hoofd.

Handelingen: loop de laatste passen zijwaarts aan, maak de laatste drie tot vijf >>

passen lang en versnel, houd de speer zo ver mogelijk naar achteren.

Bewegingen: stap met je linkerbeen bij de laatste pas schuin naar voren en houd het been gestrekt; houd je arm voor de worp gestrekt; laat de speer diagonaal door je hand lopen.

Een voorbeeld van achtereenvolgens te leren aandachtspunten bij het insluiten tussen honken bij softbal:

Doel: looper op honk houden of uitikken.

Kernhandelingen: drijf de looper terug naar het honk en sta of loop bij dat terugdrijven buiten de loopbaan van de honkloper. Ook de honkman staat buiten de loopbaan van de honkloper.

Handelingen: doe alsof je naar het honk gaat gooien als de looper bij het teruglopen naar je kijkt, gooi in de laatste meters de bal naar het honk als de honkloper niet naar je kijkt, tik laag uit met de bal in je handschoen en hand, loop na aangooi terug naar het honk of draai door.

Bewegingen: gooi de bal met een korte uithaal en losse pols; sta met gebogen benen klaar.

Conditioneren. Als gedrag verandert door een automatische reactie op een prikkel, wordt dat klassieke conditionering genoemd. Als de consequentie van gedrag fungeert als prikkel voor daaropvolgend gedrag, wordt dat operante conditionering genoemd. Een speler scoort bijvoorbeeld in een bepaalde tennissituatie met een lob. Die succeservaring is de reden dat hij in een daarop volgende vergelijkbare spelsituatie weer een lob geeft. Bij succes blijft dit gedrag gehandhaafd, maar als het scoren met een lob geen succes heeft, stopt deze neiging uiteindelijk. Bij klassiek conditioneren staat een speler bijvoorbeeld op een bal te wachten, maar loopt zich niet goed vrij. Een medespeler roept daarom hard 'Piet'. Dat signaal is voor Piet voldoende om zich zo aan te gaan bieden, dat hij ook werkelijk de bal kan ontvangen. Bij operant conditioneren worden anders dan bij klassiek conditioneren nieuw gedrag en nieuwe vaardigheden geleerd. Steeds speelt het jezelf of een ander belonen ('goed zo Kees!') of straffen (vrije trap tegen jouw team) een rol. Het positief of negatief bekrachtigen van een actie zorgt voor het krijgen van meer gewenst gedrag. Dat gebeurt ook door het negeren van ongewenst gedrag met het doel dat gedrag te elimineren. Het laten ontstaan van gewenst gedrag wordt *shaping* genoemd. In een vergelijkbare situatie wordt steeds op dezelfde manier direct gereageerd. Operante conditionering is het meest effectief bij beginners en als je jezelf in een bepaalde situatie onzeker voelt en dus precies wilt weten wat en hoe je iets moet doen. Een sportvaardigheid

wordt bij deze manier van leren stap voor stap aangeleerd. Herhaling en versterking (schouder-klopje) beïnvloeden het bewegen. De leermethode wordt deel-deel-totaal genoemd. Fouten en onvolkomenheden in de uitvoering mogen niet voorkomen. In het volgende voorbeeld geeft de een als stimuli voorbeelden van deelhandelingen van een onderhandse volleybalservice (S1-6) en vertoont de ander de gewenste actie/positie of respons (R1-6).

In welke stappen verloopt bij conditioneren het leerproces van een onderhandse volleybalservice?

Werkpatroon van aandachtspunten of aanwijzingen geven bij het conditioneren.
Elke beweging wordt stap voor stap geleerd:

S1 leg de bal op je hand	R1 bal wordt op de hand gelegd (deel)
S2 breng de andere arm gestrekt naar achteren	R2 de arm wordt naar achteren gebracht (deel)
S3 zak door je benen	R3 er wordt door de benen gezakt (deel)
S4 zwaai de naar achteren gebrachte arm naar voren	R4 de arm zwaait naar voren (deel)
S5 laat de bal van de hand vallen	R5 de bal wordt losgelaten (deel)
S6 sla de bal met de muis van de hand en strek tijdens het slaan de benen	R6 de bal wordt weggeslagen en de benen worden tijdens het slaan gestrekt (totaal)

Het krijgen van een compleet bewegingsbeeld wordt belangrijk gevonden. Elke beweging wordt in elke nieuwe situatie steeds opnieuw geleerd door het koppelen van prikkels (stimuli) en reacties daarop (responsen of reflexen). Bewegingservaring wordt niet benut. In stapjes wordt een complete cognitieve structuur c.q. een compleet beeld van een sportvaardigheid opgebouwd. Over het getoonde bewegingsgedrag wordt feedback gegeven.

Leren door conditioneren betekent:

- je leert een sportvaardigheid stap voor stap tot de eindvorm van die vaardigheid, zoals een speerworp met aanloop of scoren in beweging; de deel-deel-totaalleermethode;
- de structuur van een sportvaardigheid wordt bewust en zo volledig mogelijk >>

geleerd. Alle bewegingen worden gekend en uitgevoerd, het doel is een complete bewegingsvoorstelling te krijgen;

- een bewegingsbedoeling wordt op één manier met behulp van één bepaalde vaardigheid zo foutloos mogelijk gerealiseerd;
- het resultaat en het verloop van een activiteit zoals uitgevoerd worden vergeleken met een standaarduitvoering. Auditieve waarneming overheerst.

Conditionering kan worden toegepast bij sportvaardigheden die in fasen kunnen worden opgedeeld en relatief traag verlopen of vertraagd kunnen worden geleerd. Voorbeelden hiervan zijn touwklommen, schoolslag zwemmen en het uitvoeren van een volleybalservice. Een vaardigheid wordt voorgedaan, direct gevolgd door de uitvoering door de sporter zelf. Daarop volgt ook weer direct het aangeven wat goed of fout gaat.

De drie manieren van leren verschillen onderling op de volgende punten:

- het bewegen is een verplaatsing van lichaamsdelen in de ruimte door spieractiviteiten (conditioneren) of een betekenisvol gebeuren (imiteren en handelen);
- het bewegen gebeurt vanzelf, het overkomt je (conditioneren) of het is een zelf gewilde doelgerichte actie (imiteren en handelen);
- het bewegen is alleen wat je aan de buitenkant ziet (conditioneren en imiteren) of een in- en uitwendig gebeuren (handelen).

Leren door imiteren en handelen blijkt het beste resultaat op te leveren.

5.2.4 Leervolgordes

In de vorige paragraaf is een tweetal leervolgordes genoemd. Daarmee leer je (beter te) spelen. Deze twee leervolgordes plus nog een derde worden in deze paragraaf nader toegelicht. Ze kunnen worden toegepast bij het leren van sportvaardigheden of bij het leren oplossen van spelproblemen. Het gaat hier over inhoudelijke volgordes.

Totaal-totaal. Een eindspelvorm gevolgd door een tweede eindspelvorm. Bijvoorbeeld: eerst basketbal je drie tegen drie en dan vijf tegen vijf. Dat kan binnen één speltraining of in opeenvolgende speltrainingen gebeuren. Vergelijkbaar is het eerst spelen van drie tegen drie met een beperkt aantal regels en daarna drie tegen drie met meer spelregels. Imiteren en handelen zijn in afwisseling de manieren van leren. Bij het leren van de sportvaardigheid lay-up bij basketbal,

of het verbeteren daarvan, is een eerste totaalactie uitstappen met de bal in de hand, opspringen en scoren via het bord. Een tweede totaalactie is dribbelen gevolgd door het in beweging (springend) scoren via het bord. Deze volgorde wordt ook wel concentrisch leren genoemd. Het is een kwestie van herhalen en verdiepen.

Totaal-deel-totaal. Een eindspelvorm gevolgd door een basisspelvorm en weer een eindspelvorm (dezelfde als de eerste of een andere). Als het bij serveren bij het vier tegen vier volleybalen bijvoorbeeld moeite kost, wordt een basisspelvorm gespeeld waarbij de spelers in tweetallen proberen de bal over het net op een turnmatje te plaatsen. Elke keer raak is een punt. Vervolgens wordt weer een eindspelvorm vier tegen vier gespeeld.

Deel-deel-totaal. Een eerste basisspelvorm wordt gevolgd door een tweede, waarna een eindspelvorm volgt. Een voorbeeld van een eerste basisspelvorm is in tweetallen scoren op vier baskets (scoorkermis). Je mag alleen stilstaan bij het uit stand schieten. Na een scoorpoging pass je naar een medespeler die op een andere basket scoort. Een tweede basisspel is dribbelscore. Speel drie tegen drie op een half veld en gebruik middenlijn en achterlijn als eindlijnen. Scoor door over de lijn te dribbelen. De verdediger mag niet achter de eindlijnen komen. Daarna volgt een eindspelvorm: drie tegen drie aanval-verdediging op één basket. Handelen en conditioneren kunnen in afwisseling de manieren van leren zijn. Handelen zal overheersen. Het in deze volgorde uitvoeren wordt ook wel cursorisch leren genoemd. Het stapelen van delen van acties, zoals hier het scoren, samenspelend passeren en scoren plus het voorkomen daarvan. Het kan ook gaan over ontwikkelingsvolgordes of fases in de ontwikkeling van een bepaalde inhoud. Het verbeteren of leren van een activiteit verloopt in de volgende drie fasen:

1. **oriëntatiefase.** Er vindt een eerste verkenning plaats van wat er geleerd moet worden en hoe dat moet gebeuren. De bewegingsvoorstelling is globaal en onvolledig (bedoeling en principes). Er wordt geleerd door imitatie op basis van signalen en principes. Het gaat vooral om het realiseren van de bedoeling van een activiteit en de daarvoor meest belangrijke handelingen (de kernhandelingen). De taakaanpak is gericht op het doel. De visuele waarneming is in deze fase overheersend;
2. **ontwikkelingsfase.** De te leren bewegingsactiviteit gaat steeds beter. De zekerheid in het bewegen neemt toe. Er wordt achtereenvolgens op verschillende aspecten van het eigen bewegingsgedrag gelet, zoals op kernhandelingen of principes en andere handelingen. Het bewegen gaat makkelijker. De gerichtheid op het doel (doelaanpak) wordt afgewisseld met een gerichtheid op hoe de activiteit wordt uitgevoerd of het verloop (foutenanalyserende aanpak). Verbeteren en leren vinden plaats op basis van principes en cognitieve structuur. De manier waarop geleerd wordt is afhankelijk van de invloed van de omgeving. Bij een activiteit als speerwerpen is de omgeving van minder invloed dan bij het in een wedstrijd passen bij

basketbal. De visuele, auditieve, tactiele en proprioceptief-kinesthetische waarneming (het 'spiergevoel') overheersen in deze fase;

3. **automatiseringsfase.** Onbewust en bewust bewegen wisselen elkaar af, maar het eerste overheerst. Het bewegen gaat als vanzelf. Indien het feitelijke bewegen niet met het gewenste overeenkomt, vindt soms automatisch een onbewuste bijstelling plaats. De doelaanpak overheerst, tenzij het perfectioneren van een activiteit belangrijk wordt gevonden. Dan kan de analyse van het verloop zich ook op de uitvoering van bewegingen richten. Dan overheerst de proprioceptief-kinesthetische waarneming. Elke fase geeft een niveau aan. Dat niveau kun je benoemen als: (1) beginner (de oriënteringsfase): ik heb deze activiteit niet eerder gedaan; (2) gevorderde beginner (het begin van de ontwikkelingsfase): ik heb deze activiteit wel eens een korte periode gedaan; (3) beginnend gevorderde (de verdere ontwikkelingsfase): ik heb deze activiteit wel eens een langere periode gedaan; (4) gevorderde (automatiseringsfase): ik heb deze activiteit meerdere jaren gedaan.

Ten slotte kan er sprake zijn van volgordes bij het oplossen van spelproblemen. Bij het spelen van een eindspelvorm zoals vijf tegen vijf bij basketbal, vier tegen vier bij volleybal of drie slagmen en negen veldspelers (vier teams van drie spelers) bij softbal is het logisch dat je eerst kijkt naar hoe een team speelt, daarna hoe delen van het team samenspelen of verdedigen en als laatste of er veel wordt gescoord. Het zijn achtereenvolgende aandachtspunten bij een spelanalyse. Als je constateert dat het redelijk gaat, pak je een volgend probleemgebied aan.

5.2.5 Transfer bij leren

Beter (leren) sporten kan sneller en gemakkelijker verlopen als van transfer gebruik wordt gemaakt. Transfer betekent dat onder bepaalde condities een eerder geleerde bewegingsactiviteit een positief effect heeft op het leren van een nieuwe en later uit te voeren bewegingsactiviteit. Zo'n effect kan voor je werken, maar ook tegen je. Als je al kunt softballen, leer je sneller honkballen. Speel je echter eerst badminton en later tennis, dan zorgt de andere manier van slaan juist voor een vertraagd leerproces op dat punt. Transfer werkt hier negatief. In de sport speelt transfer een belangrijke rol. Transfer bestaat tussen sportvormen onderling (voorbeeld: softbal en honkbal), eindvormen onderling (drie- en vierhonkensoftbal), tussen eind- en basisspelvormen (tweehonkensoftbal en slaan gevolgd door lopen naar een honk en proberen een homerun te maken) en tussen sportvaardigheden onderling (velden in stand en in loop). Je leert geen bewegingen maar bedoelingen van bewegingen. Met het aanleren van de bedoeling en de kernacties van een activiteit leer je de bedoeling en vorm aan van vergelijkbare activiteiten in vergelijkbare situaties. Er is sprake van een generaliserend of wendbaar effect. Je hoeft niet elke activiteit in een wat andere situatie opnieuw te leren.

Stel dat je als coach de volgende vuistregel gebruikt: 'ik wil mezelf en anderen al spelend (beter) leren basketballen of handballen en daarbij gebruikmaken van transfer'. Al spelend leren bete-

kent hier: het spelen van een eindspelvorm, bijvoorbeeld drie tegen drie basketbal op een basket en een half speelveld. Je kunt dan gebruikmaken van drie verschillende leerprincipes:

Leerprincipe 1: er moet sprake zijn van een overeenkomstige spelstructuur met meerdere overeenkomstige tactische principes.

	IN DE AANVAL BIJ BALBEZIT	IN DE VERDEDIGING BIJ GEEN BALBEZIT
Speelwijze als team	speel in een wybertje of ruit (1-2-1); speel met diepte in de aanval; speel aangesloten	man tegen man over het hele veld of op de eigen helft; consequent man tegen man of geven van rugdekking als de bal aan de andere zijde is
Tactieken als groep	elke positie is in de aanval bezet; versnel/verander van richting bij het vrijlopen; houd het veld breed en diep; balbezitter heeft steeds naar twee kanten afspeelmogelijkheden; zorg voor overtal in de aanval	pak de dichtstbijzijnde tegenspeler; speel één op één
Individuele tactieken	blijf steeds in beweging; dreig na balontvangst; versnel op tijd bij het passeren; scoor zoveel mogelijk in beweging; versnel na het geven van een pass en bied je direct weer aan	blijf op armlengte tussen tegenstander en eigen doel; verdedig balgericht

Leerprincipe 2: er is in beide situaties sprake van een overeenkomstige spelvorm.

Leerprincipe 3: de vorm zorgt bij de spelers voor een overeenkomstige beleving. Bij voetbal speel je één tegen één met twee kleine doeltjes waarbij je zowel van voren als van achteren kunt scoren. Tactisch principe: versnel bij het passeren zonder en met een schijnbeweging. Vervolgens speel je bij hockey één tegen één met twee kleine doeltjes waarbij je zowel van voren als van achteren kunt scoren. Tactisch principe: versnel bij het passeren zonder en met een schijnbeweging.

De leerprincipes in dit deelhoofdstuk worden in de context van de sportclub in hoofdstuk 4 toegepast en in het kader van het projectmatig leren en ontwikkelen in paragraaf 6.4.

5.3 Op leren en ontwikkelen gericht zijn

Handelen, leren en ontwikkelen doe je grotendeels onbewust en maar beperkt bewust. Onbewust kun je met vele zaken tegelijk bezig zijn en bewust maar met één zaak. Lichaam en geest blijken als eenheid het gedrag te sturen. Het centraal zenuwstelsel en met name de hersenen zorgen voor een optimale afstemming tussen denken, voelen en doen. Het bewustzijn maakt als het ware gebruik van de eindproducten van de onbewust verlopende processen, maar geeft ook de impulsen aan dat onbewuste. Dat kan het onbewuste trouwens zelf ook. Je ziet, denkt en doet wel, maar grotendeels onbewust. Zelfs creativiteit en genialiteit ben je je nauwelijks bewust.

5.3.1 Drie cyclische leerprocessen

Spelen, leren en ontwikkelen zijn fundamenteel menselijke kwaliteiten. In deze paragraaf wordt gekeken naar de achtergrond van het leren en ontwikkelen in het algemeen. De toepassingen zijn nog wel sportgericht. Als je leert en ontwikkelt, ken je iets een bepaalde betekenis toe. Een bal is bij voetbal een ding om mee te dribbelen, te drijven of te trappen. Leren en ontwikkelen geven door die betekenissen invulling aan je referentiekader. Zo'n kader is een geheel van aangeleerde, volledig of gedeeltelijk onbewust verkregen betekenissen, waarmee je de wereld waarneemt en interpreteert.

Leren is in tijd en omvang beperkt. Meerdere leerervaringen samen zorgen voor ontwikkeling. Je leert de betekenis van het smashen bij volleybal en je ontwikkelt in de loop van de tijd je volleybalspel, als een geheel van samenhangende betekenissen.

Ontwikkelen is een progressieve verandering op een bepaald gebied van het bewegingsgedrag. Het is een interactie tussen de eisen van de te vervullen taak, de fysieke mogelijkheden van het individu, de condities en verwachtingen van de omgeving en het individu zelf.

In paragraaf 5.1 werd al een eerste cyclisch proces op het gebied van het sensomotorisch leren besproken. Ook andere leerervaringen verlopen cyclisch. Je gaat eerst iets beleven of ervaren. Daarna wil je iets meer of beter leren. Dat kan uitmonden in het leren hoe je jezelf iets kunt leren. Leren en leren hoe te leren vallen samen met het proces van begrijpen, integreren en toepassen (BIT-principe). Het is een spiraalsgewijs en cyclisch verlopend proces, waardoor kennis en kunde worden verdiept. Eerst moet je iets bewust begrijpen door inzichtelijk te leren. Via integreren, het geleerde een plaats in je referentiekader geven, leer je kennis en vaardigheden praktisch toepassen. Het is een eerste voorbeeld van een leer- of ontwikkelingscyclus.

VAN (B) BEGRIJPEN ...	VIA (I) INTEGREREN ...	NAAR (T) TOEPASSEN.
Inzichtelijk leren door met name het leren van principes of essentiële kernpunten	Persoonlijk belang vaststellen en leggen van verbanden. Overeenkomsten en verschillen constateren. Leren in teamverband of samenwerkend leren. Dat gebeurt door het samenwerken aan relatief moeilijke en complexe taken in projectvorm en in een afgebakende periode	Leren van vaardigheden die nodig zijn om bijvoorbeeld sportproblemen te kunnen oplossen. De rol van coach of organisator willen en kunnen uitvoeren. In verschillende sportsituaties toepassen van op een praktijktheorie gebaseerde schema's, werkpatronen en vuistregels

Het leren van principes houdt in dat je leert met inzicht. Dat je leert op hoofdlijnen en niet alles in detail hoeft te kennen. Begrijpen, integreren en toepassen lopen parallel aan het hierna volgende tweede cyclisch leer- en ontwikkelingsproces.

Leren door ervaring kent de volgende vier fasen in herhalende cycli:

1. doen of ervaren en leren door actief uit te proberen;
2. (kritisch) reflecteren op het doen door dat vanuit verschillende invalshoeken te bekijken, te overdenken en jezelf of anderen kritisch te bevragen;
3. theoretiseren of ervaringen aan theoretische inzichten koppelen;
4. plannen maken of toepassen van kennis en vaardigheden.

Eén van die hier genoemde fasen is de fase van het reflecteren. Dat is belangrijk om je handelen richting te geven. Reflecteren moet worden onderscheiden van evalueren en mediteren. Evalueren is het beoordelen of waarderen van het verloop en resultaat van een relatief beperkte ervaring, zoals: Heb ik deze taak voldoende uitgevoerd? Het leidt tot eventuele aanpassingen bij een vergelijkbare volgende actie. Reflecteren heeft betrekking op een breder functioneren: Vervul ik mijn functie tot nu toe naar voldoening? Het leidt eventueel tot een (her)structurering van een aanpak of opvattingen. Mediteren richt zich op het bestaan als geheel en zoekt naar de juiste samenhang of dosering van het handelen.

Deze beschouwende denkactiviteiten kunnen een belangrijke rol spelen in het dagelijks bestaan. Stel dat je een actieve leefstijl nastreeft, dan is multitasken een belangrijk begrip. Je toont er mee aan dat je het tempo van leven en informatie verwerken aankunt. Je kunt zagezegd op meerdere borden tegelijk schaken. Je selecteert niet alleen snel je informatie, maar je waardeert ook

direct het belang ervan. Vervolgens kies je prioriteiten. Er dreigen wel wat gevaren. Door de veelheid en het chaotische karakter ervan kan het stress en burnout bevorderen of tot ADHD (vooral bij mannen) en chronische vermoeidheid (CVS, vooral bij vrouwen) leiden.

Gelukkig zorgen routines voor soms moeiteloos multitasken. Lopen, fietsen en autorijden kunnen gedachteloos verlopen en makkelijk gecombineerd worden met een gesprek of nadenken. Je kunt vele parallelle informatiestromen verwerken, mits ze verschillende zintuigen aanspreken. Al ouder wordend zal deze kwaliteit wat minder worden. Multitasken afwisselen met evalueren-reflecteren-mediteren zorgt voor rust in je hoofd. Het houdt je in balans, het bevordert het doseren van inspanning en ontspanning. Om nog even terug te komen op reflecteren: dat heeft altijd betrekking op een relatief omvangrijk thema, zoals 'het sporten' of 'onze relatie'. Ook dat reflectieproces verloopt cyclisch. Het is een derde voorbeeld van een cyclisch leer- of ontwikkelingsproces.

Stappen bij het reflecteren:

- inventariseren van leerwensen, plan maken, handelen, ervaring opdoen;
- herinneren, terugblikken, problemen benoemen: Wat is er gebeurd? Er worden antwoorden gegeven op vragen als: Wat wilde ik? Wat wilden de anderen? Wat voelde ik? Wat voelden de anderen? Wat dacht ik? Wat dachten de anderen? >> Wat deed ik? Wat deden de anderen?
- waarderen, systematisch analyseren, formuleren van essentiële aspecten, kritisch verwerken: Wat vond ik waarom belangrijk en wat waarom niet? Dit is de belangrijkste stap, waarbij antwoorden worden gezocht op vragen als: Hoe hangen de antwoorden op de vorige vragen met elkaar samen? Wat is de invloed van de context? Wat betekent dat nu voor mij? Wat is het probleem of de uitdaging?
- diagnosticeren, alternatieven ontwikkelen en daaruit kiezen: Tot welke voornemens of leertaken leidt dat? Welke alternatieven zie ik? Welke voor- en nadelen hebben die?
- handelen of uitproberen: Wat wil ik bereiken? Waar wil ik op letten? Wat wil ik doen?

5.3.2 Het denkend en aanvoelend leren handelen

In paragraaf 5.2 zijn drie vormen van leren genoemd: imiteren, handelen en conditioneren. Aan de basis hiervan liggen drie verschillende soorten leerprocessen: leren door nadoen, leren op basis van principes en leren van meer complete cognitieve structuren. Deze leerprocessen zijn deels bewust, maar grotendeels onbewust en naar aard gericht op een viertal leergebieden: motorisch (praktisch handelen), sociaal (relationeel handelen), cognitief (denkend handelen) en affectief (gevoelsmatig handelen). In het cognitieve handelen kun je nog een subgebied of metacognitief gebied onderscheiden: leren hoe te leren. Dat alles kun je als volgt in een schema

plaatsen. Bij ‘bewust’ noteer je de geplande acties op dat leergebied. Bij ‘onbewust’ probeer je achteraf door reflectie na te gaan wat je op elk gebied hebt geleerd.

	MOTORISCH	SOCIAAL	COGNITIEF/ METACOGNITIEF	AFFECTIEF
Bewust				
Onbewust				

Alle leer- en ontwikkelingservaringen op alle praktijkgebieden die je interesseren vormen een samenhangend geheel van al deze processen. Er is sprake van een totaalleren en een totaalontwikkeling. Het gebied dat je interesse krijgt, waaraan je betekenissen toekent, bepaalt de mate waarin elk aspect een rol speelt. Bij elk leer- en ontwikkelingstraject (of project) dat je in gang zet, is het verstandig om je af te vragen wat van welk aspect waarom geleerd of ontwikkeld kan of moet worden.

Gericht functioneren. In paragraaf 1.3 zijn de fysieke basisvoorwaarden genoemd, waarvan coördinatie er één is. Die kun je in relatie zien met sporten en bewegen, maar je hele gedrag is van coördinatie afhankelijk. Dat kent ups en downs. Soms gaat de coördinatie op bepaalde gebieden achteruit. Deze is alleen op peil te houden of te verbeteren door je manier van functioneren aan te passen. Simpel gezegd: steeds zorgen voor leer-, verbeter- en ontwikkelingsprikkeles van het zenuwstelsel. De kwaliteit van bijvoorbeeld de hersenfuncties is een gevolg van de eigen inzet bij het oplossen van relatief complexe problemen, van welke aard die problemen ook zijn. Je reageert hier zowel fysiek, mentaal als gevoelsmatig op. Net als spieren zijn de coördinatie en hersenfuncties trainbaar. Je hele leven kan je (fysiek en mentaal) veranderen en ontwikkelen mits er sprake is van een meer dan gemiddelde inspanning, het liefst het dagelijks overschrijden van een bepaalde drempelwaarde. Handelen is bij voorkeur breed en diepgaand. Nodig is dan dat je allround wilt zijn (zie paragraaf 1.3) en steeds wilt leren en ontwikkelen (zie hoofdstuk 6). Train dus dagelijks je brein!

Verleden benutten. Je ervaringen zijn te vinden in het autobiografische geheugen. Het is de bron die je raadpleegt als iemand je vraagt wat je vroegste herinnering is, hoe het huis eruitzag waar je als kind hebt gewoond of wat het laatste boek is dat je hebt gelezen. Herinneringen heb je nodig om van je (leer)ervaringen uit het verleden gebruik te maken. Het geheugen ontwikkelt zich parallel aan de taal en wat je voelt, hoort, ziet en ruikt op momenten en bij gebeurtenissen die je belangrijk vindt. Het is een totaalervaring. De manier waarop je vandaag doet, denkt en voelt, beïnvloedt je herinnering. Daarbij is je houding ten opzichte van wat er zich in het verle-

den heeft afgespeeld belangrijker dan de gebeurtenis zelf. Met een positieve houding ten opzichte van het verleden ben je blijer, gezonder en succesvoller dan met een negatieve. In paragraaf 6.3 blijkt dat die kijk op het verleden, naast die op het heden en de toekomst, van groot belang is bij de invulling van je tijdbesteding.

Associëren. Kenmerkend voor geheugen is de directe associatie, het vermogen tot interpretatie. Bij het bewegen naar een bal voorzie je dat een tegenspeler deze zal laten lopen voor een medespeler achter hem of doorzie je een schijnbeweging. Een goede interpretatie leidt tot een adequate anticipatie of vooruitzien. Door associaties ontstaan referentiekaders en concepten inzake de vele praktijkgebieden waarin je geïnteresseerd bent: werk, gezin en familie, actief leven et cetera. Concepten bestaan uit een samenhangend geheel van opvattingen, bedoelingen, acties, ervaringen, gevoelens en persoonlijke waarderingen van een bepaald praktijkgebied. Ze geven structuur aan de tijd en de tijdbeleving, ordenen herinneringen en zorgen voor diepgang in het denken.

5.3.3 Train je brein

Wie echt de top op een bepaald gebied wil bereiken, zal er zeker 10.000 uur hard aan moeten werken om een bijzondere expertise in bijvoorbeeld de filosofie, het biljarten of de kunstgeschiedenis te bereiken. Daar hoeft je geen bijzonder talent voor te hebben, maar wel veel interesse in het onderwerp. Dan ga je bijvoorbeeld drie uur per dag, twintig uur per week, gedurende tien jaar iets leren en ontwikkelen. Dat vermogen houdt je een leven lang en dan ontdek je soms talenten op gebieden, waarvan je dat niet eerder had gemerkt of vermoed. Talent hebben betekent dat je in meer dan gemiddelde mate relatief nieuwe ideeën kunt lanceren en deze concreet vorm en inhoud kunt geven. Hoe ver je talenten en in het algemeen je mogelijkheden reiken, zegt iets over wat fysiek en mentaal optimaal voor je is. Daarvoor is vaak veel tijd en inzet nodig.

De kern van het ouder worden is dat je mogelijkheden veranderen. Uit recent neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat hersenen bij het ouder worden beter in staat zijn om complexe problemen en vraagstukken te begrijpen en op te lossen. Bij het ouder worden nemen de mogelijkheden van het kennen van feiten of namen geleidelijk af, maar die van het leggen van verbanden en het ontwikkelen van visie nemen juist toe. Mentale flexibiliteit in de zin van snel van het ene naar het andere denkkader overgaan, wordt wel minder. Dat geldt ook voor het opmerken van opvallende gebeurtenissen in je omgeving en je daarop kunnen concentreren. Je wordt wel steeds wijzer en ontwikkelt het vermogen om snel en efficiënt beslissingen te nemen door de opeenstapeling van kennis en ervaring. Pas op ongeveer je vijftigste bereik je de optimale deskundigheid in je beroepsmatig functioneren en op ongeveer je zeventigste de optimale intellectuele top in het hebben van visies en inzicht in en waarderingen van ontwikkelingen. Vandaar dat persoonlijke ontwikkeling zo lang een belangrijke rol blijft spelen. Blijven zoeken naar uitdagingen geeft voortdurend zin aan je leven.

Handelen en denken is door het zenuwstelsel lichamelijk gebonden. Veel, gevarieerd en diepgaand handelen, voelen en denken bevordert je functioneren nu en later. Wat bij het ouder worden met je hersenen gebeurt, is in hoge mate afhankelijk van wat er op jongere leeftijd mee is gedaan. Je blijft steeds in staat je mogelijkheden en talenten optimaal te ontwikkelen.

Hersenen blijken in staat tot zelfvernieuwing. Dit betekent dat er letterlijk steeds nieuwe verbindingen tussen hersencellen kunnen ontstaan en dat er een leven lang nieuwe cellen worden aangemaakt. Je hersenen zijn plastisch en zelfvernieuwend en daarom zijn hersenen en gedrag te ontwikkelen. Maar wel binnen anatomische, fysiologische en genetische grenzen. De ontwikkelingen zijn ervaringsafhankelijk en dus uniek. Met toename van de leeftijd wordt de mogelijkheid tot complex handelen beter als compensatie van het minder worden van het geheugen. Er is wel een 'mits' aan verbonden: de omgeving moet uitdagen en moet inzet of inspanning van je verlangen. De ontwikkeling van je hersenen is afhankelijk van de mate van cognitieve inspanning en beweging. Als dat samengaat, is het effect het grootst. Actief zijn in denken en doen heeft je leven lang invloed op de structuur en functie van je hersenen. De basis daarvoor wordt overigens in je jeugd gelegd. Sporten en bewegen gaat het verval van je hersenen tegen, bevordert het leren en ontwikkelen en heeft een positief effect op je instelling c.q. je stemming. Je hersenen zijn maakbaar.

Dat bekwaamheid op een bepaald gebied een lang leven is beschoren, zie je aan oudere beroepsprofessionals (zoals topsporters) die op een hoog professioneel niveau blijven functioneren. Dit ondanks hun misschien toenemende vergeetachtigheid of gebrek aan alertheid. Hoe meer ervaring is opgedaan met fysieke en mentale uitdagingen, hoe breder en intenser je belangstellingen zijn, hoe meer veroudering wordt vertraagd. Het is aangetoond dat hersenziekten zoals dementie en Alzheimer door de vele doe-, voel- en denkactiviteiten eveneens langer weg blijven. Stress en inactiviteit breken je brein juist af.

Een belangrijke aanjager voor actief leven is: geloof in eigen kracht en heb het zelfvertrouwen om grenzen te verleggen. Het gaat om actie als doel in het leven en niet om kennis. Intensief sporten, één tot drie uur per dag, vijf of zes keer per week, en intensief nadenken over het oplossen van problemen, hebben beide na de nodige tijd invloed op de coördinatie van het handelen in denken en doen. Een bijkomend effect van intensief actief zijn, is het vrijkomen van dopamine. Dat geeft een euforisch gevoel, je ervaart flow (zie paragraaf 6.3) en het maakt je ondernemend. Dat effect ontstaat pas als de inspanning voldoende oploopt en je het een tijdje kunt volhouden. Door spieren te trainen, train je ook hersenen. Omgekeerd zul je, wanneer je twaalf weken lang een kwartier per dag aan krachttraining denkt, je spierballen met dertien procent zien toenemen, maar dan beweeg je niet meer.

De leerprincipes in dit deelhoofdstuk worden in hoofdstuk 4 in de context van de sportclub toegepast en in paragraaf 6.4 in het kader van het projectmatig leren en ontwikkelen.

5.4 Bronvermelding

Paragraaf 5.1

- Vroon, P. (1989), *Tranen van de krokodil. Over de te snelle evolutie van onze hersenen*. Ambo, Baarn.
- Mulder, T. (2009), *De geboren aanpasser. Over hersenen, beweging en verandering*. Contact-Olympus, Amsterdam.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.

Paragraaf 5.2

- Breeuwsma, G. (1994), *De constructie van de levensloop*. Boom, Amsterdam/Meppel.
- Mulder, T. (2009), *De geboren aanpasser. Over hersenen, beweging en verandering*. Contact-Olympus, Amsterdam.
- Pijning, H.F. (1985), *Kwalitatieve motorische diagnostiek*. Wolters-Noordhoff, Groningen.
- Tamboer, J. (2004), *Voetbal*. Elsevier, Maarssen.
- Timmers, E. (Red.) (2005), *Actief leren onderwijzen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor sport en bewegen*. De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.
- Timmers, E. (2007), *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen! De Vrieseborch/Tirion, Haarlem/Baarn.*

Paragraaf 5.3

- Aamodt, S. & S. Wang (2008), *Het geheim van je brein. Waarom je wel je autosleutels kunt verliezen, maar het autorijden nooit verleert!* Kosmos, Utrecht/Antwerpen.
- Baltes, P.B., P.A. Reuter-Lorenz & F. Rösler (2007), *Lifespan development and the brain. The perspective of bicultural co-constructivism*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Bolhuis, S.M. (1995), *Leren en veranderen bij volwassenen*. Coutinho, Bussum.
- Bolhuis, S.M. & P.R.J. Simons (1999), *Leren en werken*. Kluwer, Deventer.
- Damasio, A. (2003), *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein*. Wereldbibliotheek, Amsterdam.
- Dijksterhuis, A. (2009), *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Bert Bakker, Amsterdam.
- Draaisma, D. (2001), *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*. Historische Uitgeverij, Groningen.
- Draaisma, D. (2008), *De heimweefabriek. Geheugen, tijd en ouderdom*. Historische Uitgeverij, Groningen.
- Goldberg, E. (2007), *De wijsheidparadox. Hoe het verstand groeit terwijl de hersenen ouder worden*. Wereldbibliotheek, Amsterdam.
- Hünneke, R. & C. Wildevuur (Red.; 2008), *Cognitie in kunst en wetenschap. Dimensies van het denken*. Damon, Budel.
- Korthagen, F., B. Koster, K. Melief & A. Tigchelaar (2002), *Docenten leren reflecteren*. Nelissen, Soest.

- Korthagen, F. & A. Vasalos (2002), 'Niveaus in reflectie. Naar maatwerk in begeleiding'. In: *VELON-Tijdschrift voor Lerarenopleiders*, 23(1), 29-38.
- Korthagen, F. & A. Vasalos (2003), 'Flow in werken en leren: competentieontwikkeling op basis van persoonlijke betrokkenheid en bezieling'. In: *Opleiding & Ontwikkeling*, 16(5), 13-17.
- Mieras, M. (2009), *Ben ik dat? Wat hersenonderzoek vertelt over onszelf*. Nieuw Amsterdam, Amsterdam.
- Mulder, T. (2009), *De geboren aanpasser. Over hersenen, beweging en verandering*. Contact-Olympus, Amsterdam.
- Peursen, C.A. van (1994), *Lichaam- Ziel- Geest*. Erven J. Bijleveld, Utrecht.
- Robbins, A. (2008), *Je ongekende vermogens*. Kosmos, Utrecht/Antwerpen.
- Sitskoorn, M. (2008), *Het maakbare brein. Gebruik je hersens en word wie je wil zijn*. Bert Bakker, Amsterdam.
- Taleb, N.N. (2009), *Misleid door toeval. Over de rol van geluk in de economie en het leven*. Uitgeverij Nieuwe Zijds, Amsterdam.
- Teilhard de Chardin, P. (1969), *Het verschijnsel mens*. Het Spectrum, Utrecht/Antwerpen.

Ontwikkelen van een actieve leefstijl



Het ontwikkelen van een actieve leefstijl is een inspirerend gebeuren voor jezelf en de mensen om je heen. Actief zijn wordt hier in fysieke en mentale zin bedoeld. In de voorgaande hoofdstukken ging het vooral om het beleven, leren en ontwikkelen van het sporten. Dat wordt in dit hoofdstuk verbreed tot het actief zijn op vele gebieden. Ontwikkelen wordt: investeren in jezelf en in je toekomst, in je woonomgeving, in je relaties met anderen en in je vermogen tot communiceren met anderen. Om actief te kunnen leven, zijn aandacht voor je gezondheid, je welbevinden, de zorg voor voldoende energie en het zoeken naar ontspanning erg belangrijk. Actief leven is te zien aan je tijdbesteding, die je invult op basis van je ervaringen en je kijkt op het verleden, het heden en de toekomst. Daarin zijn werken en spelen in balans. Dé opdracht: geniet zoveel mogelijk! Projectmatig werken geeft structuur aan dagelijkse activiteiten en brengt lijn in wat je wilt ontwikkelen. De algemene leer- en ontwikkelingsprincipes die in paragraaf 5.2 en 5.3 zijn genoemd, fungeren hierbij als basis.

6.1 Actief leren en ontwikkelen, een leven lang

Het zelf verantwoordelijk, zelfstandig en zelfsturend vorm en inhoud aan je bestaan geven vergt een ondernemende, actief zoekende en voor jezelf en anderen inspirerende houding. Het steeds bezig zijn thema's of praktijkgebieden voor jezelf te ontwikkelen en anderen daarbij te helpen vereist een actieve leefstijl, zowel fysiek als mentaal gezien. Persoonlijke ontwikkeling doorkruist veroudering en bevordert kwaliteit van leven. Hoewel toeval je daarbij zal moeten helpen, is het een goed streven om dat een leven lang vol proberen te houden. Een optimaal verloop zal afhangen van je omgeving, anderen en je eigen mogelijkheden.

Tot nu toe was alle aandacht op het praktijkgebied sport gericht, maar je kunt je op meer gebieden actief opstellen. In dit hoofdstuk gaat het over de aanpak daarvan. In aanleg beschikt iedereen over vele affiniteiten en talenten die soms algemeen van aard zijn (kunnen leren met inzicht) of specifiek (met veel spelinzicht kunnen basketballen). Je hebt een leven lang de tijd om die

affiniteiten en talenten bij jezelf te ontdekken en er vervolgens iets mee te doen. Merk je dat je creatief bent, dan is tekenen of schilderen misschien een aanrader. Kun je goed met de computer omgaan, dan is het ontwerpen van sites of games een mogelijkheid. Zoek naar wat je motiveert en waar je aanleg voor hebt. Leren en ontwikkelen kun je alleen doen, maar je kunt ook veel van elkaar leren. Samenwerkend leren op een bepaald praktijkgebied biedt goede ontwikkelingskansen. Tussen alleen en samen is enige balans nodig.

Actief leren en ontwikkelen is dus het vermogen om activiteiten in een bepaalde situatie voor jezelf en/of anderen optimaal te exploiteren en om je interesses en aanleg of talent op een bepaald praktijkgebied (verder) te ontplooien. Om dat zelfsturende en zelfverantwoordelijke gedrag te tonen, is het nodig dat je leert hoe je iets moet leren of hoe je anderen dat kan laten doen. Dat kun je op elke leeftijd doen. Actief leren ontwikkelen richt zich op verschillende punten.

Investeer in je toekomst en doe dat op vier fronten tegelijk:

- investeer in jezelf;
- investeer in je relaties met anderen;
- investeer in je leef- en woonomgeving;
- investeer in het communiceren met anderen, het netwerken.

Wie zichzelf kan aansturen, is beter in staat tot het dragen van verantwoordelijkheid, zelfontplooiing (realiseren van je individuele mogelijkheden) en zelfverwerkelijking (tevreden zijn met wat het dagelijks bestaan je biedt). Voor ontplooien is het kennen van je eigen mogelijkheden en die van anderen nodig. Ook moet je weten hoe je een omgeving kunt gebruiken of aanpassen. Accepteer een voor jou optimaal resultaat. Er zijn altijd wel beperkingen of knelpunten die het maximale resultaat verhinderen en ook toeval speelt een belangrijke rol. Als je op het juiste moment, in de juiste situatie, het juiste onderneemt, word je beroemd als je dat wilt.

Investeer in jezelf en in relaties met anderen. Een actieve leefstijl is onder andere gebaseerd op het willen investeren in je toekomst. Het betekent actief denken en doen, lichamelijk en mentaal bij de tijd blijven, aandacht hebben voor je gezondheid en die van anderen. Een optimale tijdbesteding zorgt voor een goede verhouding tussen inspanning en ontspanning. Optimaal is: vele activiteiten uitvoeren en daar voldoende tijd voor hebben. Dat doe je dagelijks, wekelijks en over een langere periode. Het kunnen genieten van wat je doet, geeft aan of de te besteden tijd voldoende was. Het scala aan activiteiten kan breed zijn: werken, studeren, sporten, tuinieren, huishouden doen, sociale contacten maken en onderhouden, reizen et cetera. Wat je belangrijk vindt, verandert steeds. Ook hoe je iets aanpakt, is aan verandering onderhevig. Steeds blijft de fundamentele behoefte om je te ontwikkelen. Daarvoor is zelfvertrouwen nodig. Weten dat je

het tot op zekere hoogte kunt. Van de werkende bevolking heeft medio 2000 ruim een kwart een opleiding op het niveau van hogeschool of universiteit. In de leeftijdsgroep tot 35 jaar zelfs een derde, terwijl dit aantal 35 jaar geleden nog maar net boven de tien procent uitkwam. Maar iedereen, op elk niveau, is tot leren en ontwikkelen in staat. Als je maar wilt en er een reden voor bedenkt.

Voldoende aandacht besteden aan je partner, gezin, familie, vrienden en kennissen is een must en zal een belangrijk deel van je tijdbesteding innemen. Je wordt je bewust dat het streven naar steeds meer bezit of status ook grenzen kent. De financiële en economische crisis dwingt tot een keuze en een antwoord op de vraag: Wanneer vind ik iets, materieel gezien, genoeg? Het streven naar geluk, welbevinden of kortweg kwaliteit van leven krijgt meer aandacht. Het besef groeit dat het meer gaat om het bruto nationaal geluk dan het bruto nationaal product. Ben je tevreden met de optelsom van een beetje materieel genoeg, aandacht voor jezelf en anderen, een actief leven en duurzaam ontwikkelen?

Investeren in je leef- en woonomgeving en in je communicatie betekent een actieve bijdrage willen leveren aan het scheppen van een veilige en prettige leef- en woonomgeving voor jezelf en anderen. Die inbreng hangt af van je mogelijkheden. Stel dat je de zorg hebt voor het bebouwen van een groot stuk land en je fysieke mogelijkheden worden minder. Ga dan je tuin bijhouden. Gaat dat later weer wat moeilijker, verzorg dan de kamerplanten. Uiteindelijk gaat het om de zorg voor de plant naast je stoel. Je actieradius wordt steeds minder, maar je blijft investeren in wat optimaal mogelijk is. Daarnaast is een blijvend investeren in je informatieverwervings- en communicatievaardigheden noodzakelijk om bij de tijd te blijven en nodig om optimaal in deze samenleving te blijven functioneren. Het is een kwestie van trainen in functioneel gebruik, gericht naar informatie zoeken en het vormen van of deelnemen aan netwerken.

Om samenwerkend leren en ontwikkelen te doen slagen, is het goed omgaan met elkaars verschillen cruciaal. Afspraken en regels zijn op de groep afgestemd én op de individuele wensen en mogelijkheden. Als de een bij het schaken toe is aan het leren van verschillende openingszetten, terwijl een ander nog de mogelijkheden van de verschillende schaakstukken moet herkennen, zul je afspraken moeten maken om toch tot een gelijkwaardige deelname aan de activiteit te komen.

6.1.1 Kapstokken voor actief leren en ontwikkelen

Wat je doet, in welke mate en hoe je het doet, hangt samen met je mogelijkheden en die van je omgeving. In de Engelse documentaire *7-up* die in de jaren negentig verscheen, zijn veertien kinderen van hun zevende tot hun 49^e jaar om de zeven jaar geïnterviewd en gefilmd. Uit het onderzoek bleek dat milieu en afkomst van belangrijke invloed zijn op de ontwikkeling, maar het

toont tegelijkertijd aan dat je daar ook redelijk los van kunt komen en op de sociale ladder kunt stijgen of dalen. De genoemde serie is indrukwekkend omdat de reflectie van de ouder wordende kinderen op de eigen ontwikkeling op die verschillende momenten zo uitermate genuanceerd is.

Actief leren en ontwikkelen of investeren in je toekomst is een leefstijl die boeit en inspireert. Iedereen kan het op elk gebied en tot op een zeker niveau. De moeder die haar kind opvoedt, de topsporter die aan een WK of de Olympische Spelen wil deelnemen, of het echtpaar dat een fietstocht rond het IJsselmeer wil maken. Leren en ontwikkelen kunnen je sterk motiveren en je kijk op de wereld en het leven positiever maken. Veel of alles uit jezelf willen en kunnen halen, geeft zelfvertrouwen en werkt als een buffer bij tegenslag. Je leert er je eigen mogelijkheden beter door kennen.

De mens leeft steeds langer in een redelijke of goede gezondheid. Een man wordt nu gemiddeld 78 jaar en een vrouw 82. De gemiddelde levensverwachting blijft stijgen. De zelf beleefde redelijke of goede gezondheid geldt voor de man gemiddeld tot 69 jaar en voor de vrouw tot 74 jaar. Als je negentig bent, kan het lopen van een Vierdaagse in Nijmegen nog steeds uitdagend en mogelijk zijn. Je kijk op de wereld, de samenleving of de zin van het leven zijn nog steeds van belang voor je omgeving.

Welke kapstokken ondersteunen het actief leren en ontwikkelen?

Voor het leren en ontwikkelen van een actieve leefstijl zijn zes kapstokken van belang:

1. ontwikkel je door verbreding en verdieping en doe dat in samenhang. Ontwikkel door verbreding van je interesses of door verdieping van kennis en vaardigheden. Doe dat alleen en samen. Je ontwikkelen is een meerdimensionaal gebeuren op basis van motorisch, sociaal en cognitief leren of leren hoe te leren;
2. verdeel je inzet en je acties in projecten die deels parallel lopen en in tijd kunnen variëren. Dit omvat onderling onderscheidbare activiteiten zoals tuinieren, training geven, cursussen volgen, schilderen, koken, sporten et cetera. Plan per gebied je acties in de tijd. Zet de hieruit voortvloeiende taken in je agenda. Neem in elk project iets op van denken, ontwerpen, begeleiden van anderen en doen. Een project heeft een redelijke omvang en vereist veel inzet en acties: gevarieerder gaan koken, litho's leren maken, de tuin herstructureren, dagelijks meer gaan bewegen et cetera;

>>

3. beoordeel en waardeer regelmatig de kennis, het inzicht en de vaardigheden die je hebt of kunt hebben. Vergelijk jouw kennis en vaardigheden met de voor een project nodige kennis en vaardigheden. Verwerf meer expertise en leer daarbij ook van anderen;
4. ontwikkel je veelvormig (op vele gebieden) en veelzijdig (een bepaald gebied op vele manieren). Doe veel activiteiten van verschillende aard. Varieer in de wijze waarop je een activiteit uitvoert. Neem voldoende tijd voor een ontwikkeling en doseer het aantal acties in de tijd. Doe projecten zowel op je werk als in je vrije tijd;
5. leer van elkaar in praat- of doegroepen en stem daarbij taken op elkaar af. Niets is zo leerzaam als omgaan met mensen die andere meningen hebben of zich anders gedragen. Dat verscherpt je eigen opvattingen en de praktische realisering daarvan. Het is voordurend jojoën tussen algemeen of abstract én specifiek of concreet handelen. Het ontwikkelt je visie op een bepaald thema;
6. reflecteer regelmatig op leerervaringen en ontwikkelingen. Evalueer je leerervaringen op een specifiek gebied, plaats deze al reflecterend in een ruimere context en vraag je af in welke mate je je opvattingen of werkwijze moet herordenen of bijstellen.

Je aandachtsgebieden veranderen in de loop van de tijd. De omvang daarvan maakt dat in de periode dat je moet werken overbelasting een reële mogelijkheid is. Je werkzame leven is een deels verplicht productieve periode. Je wordt daarin gedwongen op vele fronten tegelijk inspanningen te leveren. Later, als vutter of pre-gepensioneerde, kan het gevoel van onderbenutting ontstaan. Als een tot actie uitdagende omgeving ontbreekt, dan rest als enige mogelijkheid: creëer deze zelf.

6.1.2 Samenleven, samenwerken en netwerken

Ruim een derde van de bevolking is thans vijftigplusser. In 2005 waren 4,2 miljoen mensen 55 jaar of ouder en in 2035 zullen dat er 6 miljoen zijn, waarvan 4 miljoen 65-plusser. De groep ouderen groeit dus sterk. Omdat sociale contacten en elkaar helpen dan ook steeds belangrijker worden, is het samenwonen met een partner of één of meer huisgenoten belangrijk. Het verhoogt de zelfredzaamheid, want je kunt elkaar helpen. Toch zullen steeds meer ouderen alleen komen te wonen. Kinderen en familie zullen steeds de eerste aanspreekpunten zijn. Zorg inkompen duurt even. Het bevordert je zelfstandigheid als je als oudere in je eigen omgeving blijft wonen. Een woonomgeving van jong en oud door elkaar is een levende omgeving, als je elkaar tenminste af en toe opzoekt. Ook de buurt kan in enige mate zorg geven. Als de zorg te omvangrijk wordt, zijn alternatieve woonvormen nodig in zo mogelijk gelijke leeftijdscategorieën. Het delen van dezelfde ervaringen en oplossingen van vergelijkbare problemen stimuleert.

Alternatieve woonvormen kunnen, in volgorde van toenemende zorg, de volgende zijn:

- een leef- en woongroep bestaat uit mensen, vaak echtparen, die in de buurt van elkaar gaan wonen en elkaar helpen bij het dagelijks bestaan. Het zijn vooral personen van eind zestig en van in de zeventig die voor deze woonvorm kiezen;
- een aanleunwoning bij een verzorgingshuis is vooral bedoeld voor echtparen. De verzorging is facultatief, maar biedt een gevoel van veiligheid;
- een woonzorgcomplex bestaat uit een cluster zelfstandige woningen met enkele gemeenschappelijke ruimtes zoals een binnentuin en zorgvoorzieningen in de buurt. Soms maakt zo'n centrum ook deel uit van een multifunctioneel centrum;
- een serviceflat bestaat uit luxe appartementen met service zoals maaltijden van eigen restaurant of cateraar, een huismeester en beperkte verpleeghulp. Sommige serviceflats bieden ook zorg op maat. De zorg kan naar behoefte worden ingehuurd;
- verzorgd wonen is er voor mensen die lichamelijk of sociaal meer zorg nodig hebben. Het gaat hierbij om twee procent van de ouderen. Het zijn vooral de tachtigjarigen en ouderen die hier gebruik van maken. In sommige gevallen kan ook gekozen worden voor beschermd wonen, bijvoorbeeld als er sprake is van dementie en thuis wonen niet langer meer verantwoord is;
- indien chronische ziekten gaan opspelen, is een verpleeghuis een oplossing. Hier worden mensen permanent verzorgd en verpleegd. De grenzen tussen verzorgings- en verpleeghuizen vervagen. De twee woonvormen zitten ook steeds vaker onder één dak.

Een activerende leef- en woonomgeving stimuleert het zelfstandig bestaan.

Activerende leef- en woonomgevingen stimuleren tot:

- regelmatig met anderen gaan sporten;
- regelmatig met anderen op pad gaan: wandelend of fietsend de omgeving bekijken, steden, musea of gebouwen bezoeken en reizen maken;
- regelmatig samen naar muziek luisteren of muziek maken, aan toneel of cabaret doen, samen sportwedstrijden bezoeken, samen cursussen volgen;
- met elkaar praten, poolen of biljarten, gezelschapsspellen doen;
- elkaar helpen bij boodschappen doen of huis schoonmaken.

Activerende leefomgevingen krijgen enige structuur door het opzetten of samenstellen van een netwerk, ontwikkelgroep of leefgemeenschap. Dat is een groep met mensen die elkaar vinden op basis van gemeenschappelijke kenmerken of interesses. Je kunt in vele groepen functioneren. De continuïteit van die groepen en de mate waarin leren en ontwikkelen intern plaatsvinden, is deels afhankelijk van de aanwezigheid van één of meer kartrekkers. Die zijn zelf ook lid van de groep, maar hebben daarin wel een specifieke rol, gebaseerd op ervaring en deskundigheid. Kern van deze groepen is het met elkaar delen van kennis. Dat kan abstracte kennis betreffen, maar liefst vooral praktisch toepasbare kennis. Kennis verwerven kun je op vele manieren: door het volgen van cursussen en opleidingen, lezen van tijdschriften, kranten en boeken, raadplegen van internet, volgen van lezingen of praten met mensen die deskundig op een bepaald gebied zijn. Er zijn ook genoeg mogelijkheden om jezelf te blijven scholen. Vijftigplussers die door wetenschappelijk of hoger onderwijs bij willen blijven, kunnen gebruikmaken van het aanbod van de Open Universiteit voor 'onderwijs op afstand' of van het Hoger Onderwijs Voor Ouderen (HOVO). Dat laatste wordt in vijftien centra in cursusvorm aangeboden. Het onderwijs heeft een academisch niveau. Een specifieke vooropleiding is echter niet vereist. De opgedane levenservaring is voor velen voldoende om hoger onderwijs te kunnen volgen. Er zijn geen toetsen en er worden geen certificaten uitgereikt. Een cursus omvat doorgaans zes tot acht wekelijkse bijeenkomsten in een periode. Naast cursussen zijn er ook lezingen en reizen met een cursuskarakter. De Volksuniversiteit heeft een breed, praktisch aanbod voor volwassenen op lager of middelbaar beroepsniveau. Regionale opleidingscentra bieden eveneens vaak cursussen voor volwassenen aan. Daarnaast is Teleac actief. De keuze om een cursus te gaan volgen zal afhangen van je interesse, de hoogte van de kosten, de bereikbaarheid van de cursusplek en de behoefte aan het wel of niet leren samen met leeftijds(fase)genoten.

6.2 Ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl

Sporten en veel bewegen in je dagelijkse bestaan is één aspect van een actieve, ondernemende en gezonde leefstijl. Toch is sporten en bewegen alleen onder bepaalde condities gezond. In alle voorgaande hoofdstukken ging het immers steeds om het kunnen afstemmen van sportvormen op de persoonlijke mogelijkheden. Als dat afstemmen niet lukt, is sporten en bewegen ongezond. Ook actief of onderzoekend willen leren en ontwikkelen bevordert het welbevinden en dus je gezondheid. Het geeft je het gevoel te weten hoe het zit en hoe je het eigen bestaan kunt beheersen. Aan het belang van een levenslange actieve en gezonde leefstijl twijfelt niemand. De vitale mens, als resultaat van die leefstijl, heeft levenslust, neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven en keuzes, leeft uitgebalanceerd en gaat actief aan de slag met eigen lichaam en geest. Dat uit zich in reislust, ondernemen of maatschappelijk tot op hoge leeftijd actief blijven en willen werken.

Het begrip gezondheid is zoals het hier wordt gebruikt te typeren als: fit zijn, goed in je vel zitten, energie hebben, plezier in het leven hebben, het leven aankunnen, balans in het leven hebben, zelfontplooiing en niet ziek zijn. Een goede balans en een goede dosering van activiteiten is hierbij kernmerkend. In deze paragraaf worden enkele andere aspecten van wat gezond kan zijn beschreven: het juiste eten (met bijvoorbeeld voldoende groente en fruit en weinig verzadigde vetten), het juiste en voldoende drinken, niet of weinig roken, geen of beperkt alcohol gebruiken en je lichamelijk kunnen ontspannen.

Optimaal gezond leven wil hierbij niet zeggen dat altijd alles gezond moet zijn. Het mag ook wel eens alleen lekker zijn. Bewust gedoseerd en gevarieerd eten en drinken is in het algemeen aan te bevelen. Iedereen heeft daar een eigen maatstaf voor. Vrouwen zijn vaak geïnteresseerd in wat een gezond gewicht is; mannen zijn op dat punt doorgaans wat makkelijker. Dat het niet altijd lukt om te doseren en te variëren, blijkt uit de toename van obesitas of vetzucht. Iedereen is echter vrij om te bepalen wat voor hem of haar goed is. De overheid probeert daarin wat voorschrijvend te zijn en mengt zich regelmatig in wat wel of niet goed is voor de burger. Met verboden wordt geprobeerd het gedrag van mensen te beïnvloeden. Verbieden stimuleert echter juist het uitproberen. Ouders spelen hierin een belangrijke rol. Door hun voorbeeldgedrag kunnen ze kinderen leren wat gezond leven is. Volwassenen hebben in deze een eigen verantwoordelijkheid. Het geven van aanbevelingen en door onderzoek aantonen dat sommige leefstijlen minder navolging verdienen, moet voldoende zijn.

Luisteren naar muziek, boeken lezen, sauna’s bezoeken en je laten masseren, zijn acties die ontspannen. Om ontspannen te zijn, moet aan je primaire behoeftes (zoals eten en drinken) zijn voldaan en moet je de eigen omgeving als veilig en prettig ervaren. Bij alles wat je doet, gaat het om balans en dosering. Uren zitten lezen heeft ook weer nadelen. Inspannen en ontspannen in afwisseling dus. Als je dat goed doet, leef je langer. Erfelijke aanleg is daar voor 35 procent van invloed op. Factoren zoals buiten wonen, samenwonen, ouders die oud (zijn ge)worden, niet roken, optimistische instelling, vrouw zijn, optimaal gewicht hebben en een hoge sociaaleconomische status (opleiding, beroep en inkomen) hebben daar grote invloed op, zo blijkt uit onderzoek. Je kunt je levensverwachting inschatten en je manier van leven eventueel verbeteren. Gezond leven loont op de lange duur. Toch blijft toeval ook een rol spelen.

6.2.1 Energieregulering

Bewust en gedoseerd eten en drinken is nodig om in je energiebehoefte te voorzien. Energie hangt samen met je dagelijkse opname van calorieën via voedsel en drinken. Een man tussen de zestig en 74 jaar van 75 kilo met een gemiddeld redelijk actieve dagbesteding heeft 2.400 kilocalorieën per dag nodig. Boven de 75 zijn 2.200 kilocalorieën voldoende. Vrouwen van dezelfde leeftijden en 55 kilo hebben respectievelijk 1.850 en 1.800 kilocalorieën nodig. Om aan vol-

doende energie te komen moet je volgens het Voedingscentrum eten met de volgende verdeling: 55 procent koolhydraten, dertig procent vetten en vijftien procent eiwitten. Per dag heb je minimaal het volgende nodig: 1,7 liter vocht, vijf tot zeven sneden brood en bij voorkeur bruin of volkoren, drie tot vijf aardappelen (150 tot 250 gram) of 125 tot 175 gram rijst, pasta of peulvruchten, 150 tot 200 gram groente, 200 gram fruit, twintig tot veertig gram magere kaas, honderd gram vlees, vis, kip of plantaardige producten als tahoe en tempé, vijftien tot dertig gram vleeswaren, vijf gram margarine voor op de boterham en vijftien gram dieetmargarine of olie voor bakken en braden.

Eten doe je ook omdat het lekker is en gezellig kan zijn. Plaats het dan ook regelmatig in deze context. Eet alles, maar probeer wel regelmatig te doseren en houd je gewicht een beetje in de gaten. Voorkom verslaving. ‘Eet alles met mate’ is een goede vuistregel. Vind je jezelf te dik, verhoog dan het aandeel sporten en bewegen en matig je eten of drinken iets. Verval niet in extreme diëten. Het is niet gezellig als iemand aan tafel zit, maar niet eet om af te vallen. Een biefstuk smaakt niet meer als je partner aan tafel al na drie happen klaar is. Ook in een wat te dik lijf kun je je lekker voelen en dat blijft de belangrijkste maatstaf. Het is aan te bevelen om bij het eten een aantal vuistregels te hanteren:

- een goede samenstelling van je voeding bestaat uit vijf bestanddelen: (1) brood, aardappelen, peulvruchten, rijst, macaroni of in ieder geval vezelrijke producten; (2) groenten, noten en fruit; (3) melk en melkproducten, vlees, vis (makreel, forel, sliptong), en ei; (4) margarine, halvarine en olie; (5) 1,5 liter vocht. Eet gevarieerd en kies elke dag iets uit elke groep van de voedingswijzer. Houd het op drie maaltijden per dag en beperk het eten van tussendoortjes tot maximaal vier keer per dag. Ontbijt altijd;
- beperk het gebruik van vetten, suiker en zout. Houd het gewicht op hetzelfde peil en doe er iets aan als je vindt dat je te zwaar wordt;
- drink rondom het sporten en bewegen meer water, thee of sportdranken;
- eet niet meer dan je energie verbruikt. Ga eerst na wat je basaalmetabolisme (BMR) is (volgens de Benedict-formule):

MANNEN	$BMR = 66 + (13,7 \times \text{gewicht}) + (5 \times \text{lengte in centimeters}) - (6,8 \times \text{leeftijd})$
VROUWEN	$BMR = 655 + (9,6 \times \text{gewicht}) + (1,8 \times \text{lengte in centimeters}) - (4,7 \times \text{leeftijd})$

Vermenigvuldig nu je BMR met de volgende activiteitsfactor:

BEWEGINGSINTENSITEIT		MANNEN	VROUWEN
Inactief	Weinig of geen beweging	1,4	1,4
Licht	Enige regelmatige en lichte lichaamsbeweging	1,5	1,5
Gemiddeld	Regelmatige dagelijkse lichaamsbeweging	1,8	1,6
Intensief	Regelmatig matig tot intensief sporten en bewegen	2,1	1,8

Dan heb je het totaal aan je energiebehoefte. Calorieën zijn eenheden van energie. Ze staan op het etiket van elk voedselproduct. Eén kilocalorie is duizend calorieën. Een pond vet is 3.500 kilocalorieën. Om dat kwijt te raken, moet je dagelijks 500 kilocalorieën minder binnenkrijgen dan je nodig hebt.

- kies voor voeding met een lage energiedichtheid en een hoog vochtgehalte zoals soep, fruit en groente, een laag vetgehalte en veel eiwitten (mager vlees, vis en noten) en/of vezelrijk voedsel zoals volkoren producten;
- op gewicht blijven is een mooi streven. Het is goed om te weten wat een gewenst gewicht is. Bepaal je body mass index (BMI): gewicht in kilo's gedeeld door lengte maal lengte in meters en vergelijk dat met:

Minder dan 18,5	Ondergewicht. Te mager. Aankomen is gewenst
19,0-24,9	Normaal gewicht
25,0-29,9	Overgewicht. Je bent wat te zwaar. Afvallen mag
Meer dan 30	Sterk overgewicht. Afvallen is gewenst

Te veel vet rond je middel is niet aan te bevelen. Bij mannen is een omtrek van 94 centimeter en meer te veel en bij vrouwen is tachtig centimeter te veel. Een calciumrijk dieet en vooral magere zuivel helpt bij het afvallen. Gewicht kent geen ideaal. Naast met eetgewoonten heeft het te maken met de mate van vetverbranding, mate van dagelijkse beweging en leeftijd. Lek-

ker eten hoort bij een gezond leven. Het beste is het te doseren. Iets te veel gegeten? Compenseer dat dan in de volgende dagen met bewust wat minder eten. Als het ideale gewicht de maatstaf is, zijn van iedere tien Nederlanders er vier te dik en lijdt er één aan obesitas of zwaarlijvigheid. Het ideale gewicht is niet automatisch het gezondste gewicht. Het lichaam reguleert, op basis van de hoeveelheid vet en met name de stof leptine in het bloed, het (niet-)hongergevoel en de vetverbranding. Iedereen heeft daardoor een eigen natuurlijk gewicht. Is je natuurlijk gewicht hoger dan het ideale gewicht, dan moet je langer en intensiever bewegen om je hersenen de efficiëntie van de vetverbranding te laten verhogen. Het natuurlijk gewicht is om verschillende redenen, en buiten je wil om, bij veel mensen wat te hoog afgesteld. Afvallen heeft weinig effect, en als het effect heeft kost het erg veel moeite het gewicht ook lager te houden. Weinig eten wordt dan een passie en dat is niet gezond. Het is aan te bevelen dat voedsel te eten, dat je lichaam snel kan opnemen. Daarnaast blijkt zonlicht de concentratie leptine te verhogen en het afvallen te bevorderen. Op oudere leeftijd kan een beetje overgewicht op zich geen kwaad. Vaak is de weerstand tegen ziekten bij stevigere mensen iets groter dan bij leeftijdgenoten met het meer ideale gewicht of mensen die te mager zijn.

Voorkom stress. Te veel stress kun je beter vermijden omdat het zowel negatieve psychische (depressiviteit) als fysieke effecten (hart- en vaatproblemen) heeft. Verwant met stress is het rouwproces. Stress herken je aan: concentratieproblemen, slapeloosheid, lusteloosheid, chronische vermoeidheid, snelle irritatie, niet meer kunnen genieten, hartkloppingen en spierpijn.

Pas de volgende ontspanningstechniek toe:

- kies een woord of een aantal woorden met een belangrijke of positieve betekenis: vrede, liefde, vriendschap, ontspanning;
- zoek een rustige plek, ga zitten of liggen, draag losse kleding en spreid je armen en benen, maak je hoofd leeg en denk nergens aan;
- sluit je ogen en ontspan je spieren door ze eerst te spannen en vervolgens te ontspannen;
- adem langzaam door de neus in en zeg het gekozen woord steeds bij het uitademen.

Doe dit per dag tien tot twintig minuten lang, voor of na de hoofdmaaltijd, en herhaal dit dagelijks.

In deze tijd zijn hart- en vaatziekten en kanker belangrijke doodsoorzaken. Dat is zorgelijk. Los van het gegeven dat erfelijkheid en genen gevoeligheid voor goede en minder goede zaken

kunnen bevorderen, is het de omgeving die je voor problemen zoals kanker kan plaatsen. Hoe kun je door het opbouwen van weerstand op dit punt de negatieve invloeden vanuit je omgeving neutraliseren?

Tips voor het opbouwen van weerstand:

- neutraliseer kankerbevorderende invloeden door goed te letten op wat je eet en drinkt. Kies voor biologische of organische producten. Gebruik weinig suikers en voedingswaren die omega-6 vetzuren bevatten. Gebruik voedingswaren die omega-3 vetzuren bevatten en groene thee, soja, groente en fruit. Neem genoeg dierlijke eiwitten, granen, vetten, olijfolie, kruiden en specerijen;
- geef psychologische ondersteuning aan biologische afweermechanismen. Sta positief in het leven. Wees optimistisch ten opzichte van jezelf en anderen. Bekijk alles vanuit de meer zonnige kant. Reflecteer en mediteer regelmatig. Geef ruimte aan je emoties en deel ze met anderen. Verwerk trauma's uit het verleden. Sport dagelijks gemiddeld matig intensief en, afhankelijk van de activiteit en je verdere tijdbesteding, één tot drie uur;
- wees positief ingesteld, opdat je immuunsysteem wordt gestimuleerd om ontstekingen die tumoren doen groeien te voorkomen. Vermijd industriële chemische producten zoals schoonmaakmiddelen, pesticiden en producten voor lichaamsverzorging die oestrogenen of placentale hormonen bevatten, maar gebruik natuurlijke deodoranten zonder aluminium.

6.2.2 Ontspannen van je lichaam

Ontspannen is een mentale en fysieke kwestie. Bij veel fysieke inspanning is een gerichte sport-massage prettig. Het bevordert het herstel in dat deel van je lichaam waarin veel arbeid is verricht (symptoomgericht). Soms is ook een algehele (holistische) massage nodig. Is de inspanning vooral van mentale aard, dan is een algehele massage nodig die met het bovendeel van nek en rug begint. Het verminderen van stijfheid en overgevoeligheid of het verlichten van pijn krijgt alle aandacht.

Massage probeert je een ontspannen gevoel te geven en/of je voor te bereiden op een verbeterd functioneren op een later moment. Bij het ouder worden kan dat eerste een belangrijke rol spelen. Je lekker in je lichaam voelen, beïnvloedt de bewegingszekerheid en het plezier in het eigen bestaan. Anderen aanraken en aangeraakt worden verhoogt het zelfbewustzijn en geeft energie. Er wordt weleens gezegd dat je vier knuffels per dag nodig hebt om te overleven, acht om je te onderhouden en twaalf om te groeien. Het accepteren van je lichaam is hierbij cruciaal. Velen doen dat niet, zijn ontevreden over hun uiterlijk en beginnen eraan te sleutelen (afvallen) of la-

ten eraan sleutelen (cosmetische ingrepen). Dat is feitelijk onnodig. Het is een kwestie van je lichaam accepteren zoals het is. Dat is soms niet eenvoudig, omdat lichaamservaring niet een strikt persoonlijk gebeuren is, maar ook vanuit de omgeving wordt aangegeven; je hebt plezierige en pijnlijke ervaringen, krijgt lovende en kritische opmerkingen over je uiterlijk en ziet idealtypen van mooi gevonden lichamen in bijvoorbeeld modereportages of op televisie.

De effecten van massage of lichaamsgerichte therapie zijn afhankelijk van het geheel aan toegepaste technieken, de relatie met de masseur/therapeut, de situatie waarin de massage of therapie wordt toegepast en de wijze van aanpak of methode die je wel of niet aanspreekt. Het gaat om een totaalgevoel.

Er bestaan vele lichaamsgerichte psychotherapieën of massages die gericht zijn op bewustzijnsverscherping in het dagelijks bestaan van horen, voelen, zien, proeven en ruiken en de ademhaling. Door het uit te proberen op jezelf of je partner, wordt vanzelf de meest prettige en gewenste vorm gevonden. Masseren met het oog op het functioneren verdient de meeste aandacht. Het verbetert direct je handelen en geeft je een positief gevoel. Een voorbeeld hiervan is het systeem Cesar-Mensendieck. Daarbij gaat het om de relatie tussen houdings- en bewegingsgewoonten en klachten bij dagelijkse bewegingsactiviteiten zoals bijvoorbeeld zitten, bukken en staan. Ook dansachtige vormen kunnen lijfelijke ontspanning oproepen door je aandacht bewust te richten. Dat zie je bij yoga of tai chi of de methode van Rudolf Laban.

Massages of ontspannen bewegingsvormen zijn vaak onderdeel van een totaal aan lichaamsverzorging, dat wordt samengevat in het begrip wellness. Het is een sterk groeiende bedrijfstak, waarin ook sauna, opmaken, zonnebanken, bezoek aan de kapper en uitrusten in een bepaalde mate aan bod kunnen komen.

6.3 Optimale tijdbesteding, een leven lang

Werk is wat je gedurende een korte of lange periode regelmatig doet en voor jezelf en maatschappelijk als noodzakelijk ziet of noodgedwongen doet om aan geld te komen. Je mag hopen dat je het werken waardeert en er plezier aan ontleent of hebt ontleend. Werk kan betaald of onbetaald zijn. Zowel een bankemployee als een huisvrouw werkt. Een gepensioneerde die mantelzorger is of een boek schrijft, werkt ook. Vaak wordt alleen aan betaald werk status ontleend, maar status kun je ook ontleen aan je kwaliteiten op het gebied van vriendschap, liefde, ouderschap, kunst of sport. Ambitie en status hangen samen en het is voor velen te hopen dat ze er grenzen aan weten te verbinden. Je kunt ook gewoon tevreden zijn. Steeds streven naar meer bezit of geld, maakt op een bepaald moment niet meer gelukkig. Het gaat eigenlijk veel meer om het waardering hebben voor een breed palet aan activiteiten die je dagelijks, wekelijks of periodiek onderneemt. Veel keuzes die je maakt en waarmee je succes hebt, zijn daarbij door toeval beïnvloed of onbewust gemaakt. Het is onmogelijk om van het leven een perfecte race te

maken en bovendien heeft niet iedereen hierbij dezelfde startpositie. In elke leeftijdsfase wordt voortdurend naar een optimale tijdbesteding gezocht, die je zelf het meest waardeert. Een vol leven kan ‘rijk’ of ‘druk’ betekenen. Dat eerste gevoel moet dan overheersend zijn. Het aandeel vrije tijd varieert in je leven. Tot je 20^e is dat relatief groot, gedurende je werkzame leven kleiner en na je 65^e weer groter.

	35 TOT 54 JAAR	55 TOT 64 JAAR	65 JAAR EN OUDER
Vrije tijd in totaal	43%	52%	59%
Mediagebruik (tv, radio, internet, lezen)	18%	22%	26%
Sociaal verkeer	14%	16%	17%
Vrijwilligerswerk en mantelzorg	2%	3%	3%
Sporten en bewegen	2%	2%	2%
Hobby's	7%	9%	11%

Alle keuzes die je bij het besteden van je tijd maakt, kunnen voor intrinsieke motivatie zorgen. Door het uitvoeren ervan word je blij. Er zijn echter ook keuzes waarvoor extrinsieke motivatie de reden is, zoals het verzorgen van een naaste, een baan waar je erg goed mee verdient of iets doen waarmee je een ander plezier doet. Het is beter als intrinsieke motieven overheersen. Dan doe je veel écht leuke dingen. De kern van je tijdbesteding is de gerichtheid op het investeren in de vier aspecten van de toekomst, zoals die in paragraaf 6.1 zijn genoemd. Keuzes voor tijdbesteding zijn vaak collectief gevoelde keuzes. Met name de media beïnvloeden daarin sterk. Wat anderen graag doen, doe je zelf ook graag. Als je omgeving drie keer op vakantie wil, wil jij dat ook. Echt zelfstandig kiezen is moeilijk.

Werken kan ook betekenen: je inzetten voor politieke en maatschappelijke organisaties zoals vrijwilligersorganisaties van kerk, sport en politiek of het geven van ondersteuning aan eigen netwerken op het gebied van (mantel)zorg, doorgaande werkontwikkeling en bijdragen aan het realiseren van actieve leef-, woon- en beweegomgevingen voor anderen. De totale tijdbesteding is bepalend voor je persoonlijke gevoel van vrijheid en zelfontplooiing. Je tijdbesteding in belangrijke mate zelf kunnen regelen, geeft structuur aan je bestaan. De overheid speelt daarin ook een rol door het creëren van voldoende werkgelegenheid of het bieden van recreatieve mogelijkheden. Eerst worden mogelijkheden tot deelname geboden en vervolgens wordt gestreefd naar een rechtvaardige, gelijkmatige spreiding en de toegankelijkheid van voorzieningen. Van de huidige groep 55- tot 64-jarigen hebben thans nog vier op de tien een betaalde baan. Van

de 63-jarigen werkte in 2009 nog dertien procent. Eerder stoppen met werken kan nog. Inmiddels leven mensen gemiddeld veel langer dan bijvoorbeeld dertig jaar geleden. Langer werken wordt straks wellicht een keuze. Het zou mooi zijn als je dan je totale werktijd van je twintigste tot je zeventigste mag uitsmeren in bijvoorbeeld zes uur werken per dag. Dat maakt een betere dosering van je tijdbesteding over een langere periode mogelijk. Vrouwen zijn in de loop van de jaren meer betaald werk gaan doen en blijven werken, ook als ze kinderen krijgen. Daarnaast groeit de belangstelling voor herintreden. Er zijn leeftijdgebonden stadia in de tijdbesteding die bepaalde keuzes begrijpelijk maken en waarvan het eindmoment enige reflectie vereist.

Stadia in tijdbesteding:

1. **Tot ongeveer je 25^e jaar.** Je leert en studeert vooral ter voorbereiding op een beroep of een combinatie van beroepen en voor een algemene ontwikkeling. Sporten, musiceren en sociale contacten krijgen vaak hoge prioriteit.
2. **Vanaf ongeveer je 25^e tot je 50^e jaar.** Je hebt betaald en/of onbetaald werk. In afwisseling of parallel zijn er perioden waarin cursussen worden gevolgd ten behoeve van het werk dat je aan het doen bent (verdiepen) of voor ander werk dat je ambieert (verbreden). Werkgerelateerde activiteiten, gezin/familie, sociale contacten en sporten krijgen vaak prioriteit. Aan het einde van deze fase is reflectie nodig: Ben ik tevreden met wat ik doe?
3. **Vanaf ongeveer je 50^e jaar tot je 70^e jaar.** Je doet betaald en/of onbetaald werk. In afwisseling of parallel zijn er perioden waarin je cursussen volgt om je werk beter te kunnen uitvoeren (verdiepen). Zorgactiviteiten in de zin van familiecontacten of onderhoud, gezin/familie, sociale contacten en sporten krijgen vaak prioriteit. Aan het einde van deze fase is reflectie nodig: Op welke manier vul ik mijn tijd voor de komende jaren in?
4. **Vanaf ongeveer je 70^e jaar.** Je gaat door met (onbetaald) werk in aansluiting op je deskundigheden en je kunt daarbij nog steeds naar verdieping streven. Aangepast sporten, familiecontacten en sociale contacten in de directe leef- of woonomgeving zijn belangrijk voor je tijdbesteding.

Voor nogal wat mensen is werk hun hobby. Vakleraren Lichamelijke Opvoeding of sporttrainer-coaches zien sporten bijvoorbeeld als hobby. Door hun beroep wordt sporten echter ook werk. Het is dus maar hoe je het bekijkt.

Ton Boot staat in de top tien van allerbeste coaches in ons land. Met de basketbalclubs Den Helder, Den Bosch en Groningen werd hij kampioen van Nederland. Ook in België was hij succesvol. Met Oostende won hij de Belgische titel. De zestigplusser uit Schoorl werd voor zijn verdiensten voor de basketbalsport zelfs geridderd en de NOS maakte een documentaire over hem, *De kampioenenmaker*. Naast trainer en coach is Ton Boot een graag gezien en vooral gehoord gastspreker op diverse bijeenkomsten en doet hij zelf aan sport om fit te blijven.

Om zijn trainingen en lezingen voor te bereiden, loopt Boot elke dag een uur in de Schoorlse duinen. Helemaal in zijn eentje om vooral maar niet afgeleid te worden. In de zomer pakt hij ook met regelmaat de racefiets. "Dat doe ik eigenlijk mijn hele leven al, het is mijn *way of life*", zegt hij. "Ik wil zo fit mogelijk blijven. Natuurlijk merk ik ook wel dat het steeds moeilijker wordt je telkens weer op te laden. Daarom las ik altijd na een periode van drie tot vier jaar intensief werken bij een club een sabbatical year in. Dat heb ik gewoon nodig om de accu voor een volgende klus weer op te laden."

Boot vindt het vreselijk om met een dikke buik en een slecht lichaam voor de groep te staan. "Kijk, schaamte voor mijn figuur heb ik niet meer. Natuurlijk ben ik niet meer dezelfde als pak 'm beet tien tot vijftien jaar geleden. Toch probeer ik het goede voorbeeld voor mijn spelers te zijn."

Boot beschouwt sporten (in zijn geval dus lopen of fietsen) ook als een manier om problemen op te lossen. "Je kunt in je eentje nog eens afgelopen zaken doornemen. Jezelf de vraag stellen: Heb ik dit of dat goed aangepakt? Eigenlijk ben ik tijdens mijn dagelijkse sportuurtje voortdurend met mezelf in gesprek. Het grappige is dan ook dat ik niemand zie, ook al is het soms best druk op de route die ik loop of fiets. Later hoor ik weleens verwijtend: ik kwam je tegen in de duinen en kreeg geen enkele reactie op een goedmorgen of hallo! Dat klopt, leg ik dan uit. Ik praat met mezelf, weliswaar in een steeds lager tempo naarmate de jaartjes gaan tellen, maar toch blijf ik het doen. Ik kan het iedereen aanraden. Als ik al die gestreste mensen zie, vooral in het bedrijfsleven, dan denk ik: jongens ga toch ook eens elke dag een uurtje sporten. Dat lost veel problemen op."

Interviewer: sportjournalist Evert ten Napel

Naast perioden waarin alles naar wens gaat, zijn er ook perioden waarin het gevoel bestaat dat elke ontwikkeling op een bepaald gebied, bijvoorbeeld in het beroep, ontbreekt of zelfs achteruit gaat. Dan zit je in een crisis. Prick treft dat bij leraren in het voortgezet onderwijs vaak rond hun 45^e jaar aan. Een midlifecrisis met vragen als: Waar doe ik het voor? Is dit het nu? Op zich kan echter uit elke crisis iets moois ontstaan en kunnen impulsen worden gegeven voor nieuwe ontwikkelingen. Je kunt er echter ook een burn-out van krijgen.

Door toenemende ervaring en bewuste ontwikkeling neemt je deskundigheid toe. Om te voorkomen dat je steeds beter thuis raakt op een steeds kleiner gebied, is het zoeken naar verbreding van je inzet wenselijk. Je ontwikkeling moet niet te eng worden. Thuis zijn op meerdere terreinen, levert je naast de nodige specialisaties uiteindelijk ook meer voldoening op. Op elk gebied is het nastreven van allroundheid belangrijk (zie paragraaf 1.4).

Een voorbeeld van een tijdbestedingsgebied dat je hele leven van belang is, is het eropuit gaan. Eén of meer dagen of weken ergens naartoe gaan. Je gaat ver weg of blijft dichtbij, maakt er iets bijzonders van of wilt alleen maar ontspannen. Het wordt nogal eens getypeerd als: de accu opladen, bijtanken, uitblazen, op adem komen, bijkomen, even helemaal niets doen, het hoofd leegmaken et cetera. Jan Tromp noemt dat in een artikel in *de Volkskrant* van 5 juli 2008 "de litanie van het zachte kreunen". Hij spreekt van de 'combinatiedruk'; alles moet en alles moet perfect. Het arbeidsethos heeft zich over alle domeinen van het leven verspreid en alle wensen en verlangens concurreren volop met elkaar. Het huwelijk, de carrière, kinderen, vrijetijdbesteding en vriendschappen moeten allemaal goed gecombineerd worden. Dat houden velen met zo'n moraal niet vol. Op vakantie gaan is bij velen een stressvolle aangelegenheid. Ook hierbij is doseren gewenst. Ga over op een lagere versnelling, matig even de ambities en niets moet. Geniet gewoon!

6.3.1 Perspectieven op tijd en tijdbesteding

Investeren in je toekomst en ontwikkelingsgericht zijn hebben te maken met je tijdsperspectief en hoe je tegen je bestaan aankijkt. Wat vind je zinvol en wat is voldoende? Tijd telt omdat het leven eindig is. Tijd is het medium waarin je je leven leidt en er zijn kosten (verloren kansen) verbonden aan het niet verstandig investeren van tijd. Tijdbesteding gebeurt op basis van je perspectief op ervaringen uit het verleden, je kijkt op hoe je het heden wilt ervaren en hoe het in de toekomst zou kunnen gaan. Het verabsoluteren van één perspectief is niet wijs. Het gaat om het ervaren van samenhang: wie het heden beheerst, kan het verleden beschrijven en de toekomst beheersen of: Wie was ik, wie ben ik en wie zal ik worden? Een tijdsperspectief is een deels onbewuste en deels bewuste houding om het bestaan in tijdscategorieën te ordenen, er samenhang in aan te brengen en er betekenis aan te geven.

De verschillende tijdsperspectieven kunnen als volgt getypeerd worden:

- **verleden (positief):** herinneringen worden overwegend als prettig ervaren. Tradities worden gekoesterd. Gemaakte keuzes worden overwegend als positief ervaren;
- **verleden (negatief):** herinneringen worden overwegend als onprettig ervaren. Onaangename beelden worden moeilijk vergeten. Gemaakte keuzes worden overwegend als negatief ervaren;

>>

- **heden (positivistisch):** het willen beleven en genieten staat centraal. Een flow willen ervaren (zie verderop in deze paragraaf). Er wordt dynamisch, soms impulsief en met enig risico gehandeld;
- **heden (fatalistisch):** het toeval bepaalt het handelen. De dingen gaan zoals ze gaan en zijn moeilijk te beïnvloeden. Er is neiging tot een vlucht uit de werkelijkheid (drank, eten, drugs, seks); >>
- **toekomst (ontwikkelingsgericht):** doelgericht en systematisch werken staat centraal. Taken worden zelf gekozen, het streven is om deze goed uit te voeren en af te ronden;
- **toekomst (transcedent gericht):** het zinvol zijn van iets wordt niet aan een persoonlijke norm gekoppeld. Je doet iets voor een ander of voor het geluk van de mensheid. Je werkt voor later of het leven na je dood. Geloven geeft zekerheid.

Op elk perspectief is een score op een continuüm van hoog tot laag aan te geven. Je hebt het vermogen het verleden te reconstrueren, het heden te interpreteren en de toekomst te construeren.

De ideale mix van tijdsperspectieven kent de volgende accenten:

- gemiddeld scorend op het verleden en het positieve tijdsperspectief;
- redelijk hoog scorend op het heden en het positivistische tijdsperspectief;
- hoog scorend op de toekomst en het ontwikkelingsgerichte tijdsperspectief;
- laag scorend op de overige tijdsperspectieven.

De keuzes die bij de tijdbesteding worden gemaakt en de daaraan gekoppelde taken leveren een als zinvol ervaren invulling van het bestaan op. Het al dan niet als zinvol ervaren van je tijdbesteding, is niet uitsluitend een persoonlijke zaak. Het hangt ook af van de tijdbesteding van je partner of je collega's en vervolgens van het antwoord op de vraag: Hoe plannen we nu samen de tijd?

6.3.2 Werken en spelen in balans

De cultuurfilosoof Huizinga sprak in de jaren dertig al over de fundamentele gerichtheden van de mens als *homo faber* of werkende mens en *homo ludens* of spelende mens. Dat bestaat ook nu nog. Tussen beide is enige balans nodig. Alleen werken of alleen spelen is te veel van het goede en moet worden vermeden. Het spelende gedrag van de mens staat onder druk. Het gaat namelijk te goed. In de laatste vijftig jaar is de welvaart sterk toegenomen. De hightech samenleving biedt vele gemakken. Vervoer is geen probleem meer en je kunt je tijd op vele manieren

invullen. Je kunt jezelf op vele praktijkgebieden en op vele manieren ontwikkelen. Werk dat je wilt doen, is ook altijd wel te vinden. Als je werk je niet bevalt, zoek je een andere baan. Voor 'zwaar werk' heb je hulpmiddelen. Je kunt zeker één, maar vaak meer keren per jaar op vakantie. Je kunt daarin zo actief zijn als je zelf wilt. Vele keuzes maken samen de intensiteit van je bestaan en geven je een prettig 'druk' gevoel. Een keuze kost soms veel inspanning en soms haast geen enkele. Veel mensen hebben de neiging om aan dat laatste de voorkeur te geven. Je pakt de auto om boodschappen te doen in plaats van de fiets. Je neemt de lift in plaats van de trap. Je gaat regelmatig vissen in plaats van regelmatig hardlopen. Veel keuzes zijn economisch bepaald en gebaseerd op met een minimum aan inspanning een maximaal resultaat behalen. Een projectontwikkelaar vermeldt met trots in één van de landelijke dagbladen dat zijn (dure) appartementen en villa's nog maar één actie van de bewoner vereisen: het zelf indrukken van de knop van de koffieautomaat. Je dagelijkse behoefte aan en noodzaak tot veel bewegen is groot. Het ligt daarom voor de hand om zo vaak mogelijk voor de moeilijke – meer tijd vragende – weg te kiezen en niet voor de kortste of de snelste.

Balans zoeken is een sleutelkwaliteit. Het is bezinnen en actief handelen, individueel en samen handelen, zorgen voor jezelf en voor anderen, werken en spelen, consumeren en produceren, passief en actief recreëren of inspannen en ontspannen.

Je hebt het gevoel vrij te kiezen. Wat je doet kan lukken of niet lukken. Spelen laat je zaken beleven of zelfs in een flow komen. Spelen duurt een bepaalde tijd, is herhaalbaar, vindt ergens plaats, kent (deels) een eigen orde (spelregels), vereist (in)spanning en is tegelijk ontspannend. Een als veilig ervaren context van een spel geeft (zelf)vertrouwen. Dezelfde context kan door iedereen wel anders worden ervaren. Zie je zeilen als het spel met de wind of het loskomen van allerlei verplichtingen aan de wal? Sommigen kunnen zich alleen ontspannen door zich extreem in te spannen, terwijl anderen datzelfde gevoel krijgen door uren achtereen in een stoel te zitten lezen.

Folkert Verheijen (55): "Mijn rechter buurman is dik in de vijftig, maar dat zou je hem niet geven. Regelmatig zie ik hem voorbij draven of fietsen. Zijn strakke lijf en moderne outfit tonen aan dat hij lekker in zijn vel zit. Zijn meest recente topprestatie, en ik hoor hem dat eigenlijk ook te vaak zeggen, is het rijden van de recreatieve klassieker Luik-Bastenaken-Luik. Hoewel ik zelf nog regelmatig fiets, word ik ter plekke moe als ik hem zie of hoor. Hij is op zijn leeftijd een topsporter. Jammer dat er in zijn leeftijdscategorie geen Olympische Spelen zijn. Vroeger voetbalde ik met hem en wist dan zijn snelheid met fluwelen dieptepasses vrijwel altijd te benutten. Maar hij noch ik kan dat nog ergens laten zien. Voor mij minder erg dan voor hem. Waar kan ik een voetbalvereniging vinden die de speelruimte geeft om wekelijks op een vast tijdstip ouderen zo maar een potje op hun niveau te laten spelen? Bij hen is er geen behoefte aan competitievoetbal en zeker niet met die vele jongere en snellere gasten. >>

Mijn linker buurman vertoont in alle opzichten gelukkig het tegenovergestelde gedrag van mij. Hij is nog relatief jong, ruim in de veertig, maar ziet het uit de bus halen van de krant als een dagelijks fysieke topprestatie. Hij is een opgeruimd type, dat verder veel doet waar gezondheidswakers van zullen gruwen. Hij drinkt stevig en regelmatig, houdt van lekker eten en besteedt het uitlaten van zijn hond aan zijn >> kinderen of derden uit. De tuin bijhouden doet zijn vrouw. Met tegenzin kijkt hij vaak naar mijn rechter buurman. Hij houdt het op een overdreven vorm van compensatie. "Die man komt ergens iets tekort", zegt hij steevast. Mijn zendingsdrang van 'blijf bewegen, je leven lang' begint overigens wortel bij hem te schieten. Niet in het minst doordat in de afgelopen maanden enkele van zijn bekenden onverwacht het loodje hebben gelegd. Maar wat te doen? En hoe? Met wie en wanneer? Ik kan hem een tip geven: elke zondag om elf uur vertrekt er bij De witte herberg een groep vijftigplussers voor een dagje stevig fietsen. Is dat wat? Met hem gaan joggen trekt me niet. Vijftig meter sjokken gevolgd door honderd meter wandelen, is mij te min. Ik loop immers écht hard. Hij kiest gelukkig voor het fietsen."

6.3.3 Zoeken naar optimaal ervaren: genieten!

Geniet elke dag. Dat doe je in het heden. Het menselijk gedrag en de samenleving zitten in een zogenaamde kinetische utopie. Dat wil zeggen dat alles steeds sneller moet gaan, intensiever en liefst met meer taken gelijk (multitasken, zie paragraaf 5.3). De wereld is door de mens zelf op snelheid gebracht en men kan de vele en continue veranderingsprocessen moeilijk afremmen. Om hieraan te ontkomen moet het heden een rustpunt worden. Meer beseffen dat je niets moet, maar wel kunt. Wat vandaag gebeurt is het belangrijkste, niet wat morgen zal gebeuren. De huidige financiële en economische crisis kan die cultus van steeds meer of beter afremmen. Elke crisis kan namelijk ook nieuwe inzichten opleveren en je weer met beide benen op de grond zetten. Het tempo van je leven moet je zelf kunnen bepalen. Te beginnen met je tijdbesteding. Mensen leven alsof elke dag verwisselbaar is met elke andere, doen alsof ze alle tijd van de wereld hebben, verspillen tijd, stellen allerlei zaken uit en maken min of meer ambitieuze plannen waar ze ooit aan zullen beginnen. Daarbij hopen ze maar al te vaak dat deze dag, week, maand, periode of jaren snel voorbij zullen zijn, omdat ze er vanwege de een of andere reden moeite mee hebben en/of naar iets leukers uitkijken. 2.300 jaar geleden kwam Aristoteles al tot de conclusie dat de mens streeft naar geluk en genieten, of dat eigenlijk zou moeten doen. Laten we leren te genieten van het heden en onze mogelijkheden en omgeving zó veranderen, dat we dat ook in de toekomst steeds kunnen blijven doen. Laten we dus streven naar flow: je doet iets, je geniet daarvan, het gaat vanzelf en je prestatie is maximaal.

Geluk is niet iets wat je overkomt, niet het gevolg van toeval of willekeur en je kunt het niet afdwingen of kopen. Het is niet afhankelijk van de buitenwereld. Geluk is hoe je het leven inter-

preteert. Geluk vind je door volledige betrokkenheid bij elk detail van je leven, positief of negatief. Het is een optimaal ervaren. Zoiets als wat een zeiler voelt wanneer hij hoog aan de wind over het water vliegt, de wind zijn haren in het gezicht blaast, en de boot zich stampend een weg door de golven baant. Zeilen, romp, wind en zee vormen een totaalervaring waarvan je geniet. Maar het gaat niet alleen om positieve gebeurtenissen. Je kunt ook genieten van zware of moeilijke omstandigheden. Je kunt genieten van de moeilijke weg om iets te bereiken als je het de moeite van die inspanning waard vindt.

Flow is een toestand waarin je zo sterk bij een activiteit betrokken bent, dat je alles om je heen vergeet. Wat je doet gaat moeiteloos, vanzelf en verloopt grotendeels onbewust. Flow ontstaat pas wanneer alle aandacht wordt gericht op realistische doelen en je eigen vaardigheden die realisering mogelijk maken. Gelukkig zijn en genieten gaan samen en dat kun je op elk gebied realiseren. Je kunt de omgeving veranderen en op je mogelijkheden afstemmen of beter bij je doelen laten aansluiten. Flow kan spontaan ontstaan of bewust worden nagestreefd.

Flow ervaren gebeurt wanneer de volgende combinatie van factoren optreedt:

- je hebt een taak waarvan je weet dat je die kunt voltooien; je stelt jezelf realistische doelen;
- je moet je intensief op de activiteit kunnen concentreren;
- de activiteit heeft een duidelijk doel; je richt je op de activiteit en niet op het resultaat;
- het doen verschaft je onmiddellijke feedback of terugkoppeling;
- er is sprake van een intense en moeiteloze betrokkenheid;
- er is een gevoel dat alles onder controle is, niet feitelijk maar mogelijk. Je beschikt over de gewenste vaardigheden en voelt dat je daarin vordert. Het gevoel ontstaat dat je een moeilijke situatie gaat beheersen;
- tijdens de activiteit denk je weinig aan jezelf en daarna groeit je zelfbewustzijn;
- besef van tijd is afwezig: een uur duurt een minuut of een minuut duurt jaren.

Ook een groep kan in flow raken. Er ontstaat een gevoel van eenheid, saamhorigheid en de zekerheid dat er samen over voldoende kwaliteiten beschikt wordt. Je doet waar je met elkaar goed in bent en helpt elkaar daarbij. Een team, groep of gemeenschap moet primair worden beoordeeld naar de mate waarin ze haar leden kan laten genieten van handelen. Het belangrijkste doel van dat team is dan ook: verbetering en verwezenlijking van het potentiële vermogen om jezelf en elkaar te ontwikkelen.

6.4 Werken in en met projecten

Je doet veel wat door herhaling en regelmaat gedurende een korte of een lange periode het leven structuur geeft. Je hebt er soms zelfs een agenda bij nodig. Veel activiteiten vereisen voorbereiding door over zaken te lezen, op internet naar toepassingen te zoeken, er met anderen over te praten of gewoon door er veel en bewust mee bezig te zijn. Al doende leer je. Bij meer omvangrijke klussen is werken in en met projecten aan te bevelen. Dat kunnen er enkele per jaar zijn. Ze vereisen een planning per week, maand, enkele maanden of per jaar. Projecten hebben soms een duidelijk begin- en eindpunt (bijvoorbeeld: het opknappen van je huis) en lopen soms oneindig door (bijvoorbeeld: het ontwikkelen van een actieve leefstijl). Door projectmatig te werken, kun je proberen je kennis en kunde te verbreden en te verdiepen. Zo kan een project als 'actief sporten en bewegen' grofweg uit de volgende onderdelen bestaan:

- dagelijks doe je lopend boodschappen;
- je gaat meerdere keren per week met de mountainbike de hei op;
- tuinieren doe je twee maal in de week en je verdiept je in tuinonderhoud of tuinaanleg;
- wekelijks ga je 's ochtends tennissen met een viertal vrienden/vriendinnen en je probeert samen je spel te verbeteren;
- je wandelt jaarlijks de Vierdaagse van Nijmegen en bereidt je daar dan gedurende een halfjaar op voor door het om de twee weken lopen van een stevige tocht. Je maakt daar een (trainings)programma voor;
- je bezoekt één keer per maand per trein, fietsend en/of lopend een plaats in Nederland vanwege de historische, culturele betekenis of een andere bezienswaardigheid;
- één keer per jaar ga je op een actieve vakantie die je goed voorbereidt: je gaat skiën of wandelen in de bergen of trekt per fiets door Nederland.

Een projectthema typeert de samenhang. Projecten kun je ook samen opzetten. De moeilijkheidsgraad en de complexiteit van het project bepalen of er samenwerkend leren kan ontstaan. Er moet dan een voldoende verdeling van verschillende soorten taken mogelijk zijn.

Voorbeelden van projectthema's zijn: schilderen van je huis, schilderen of boetsen als creatieve bezigheden, schoonmaken, innoveren van of in je woning, kopen van kleding en schoeisel, reizen maken, bezoeken van evenementen of musea, contacten onderhouden, leren koken, fotograferen, sporten en bewegen, boek schrijven et cetera.

Net als bij sporten en bewegen heeft elk project motorische, sociale en (meta)cognitieve leer- en ervaringsmomenten. Dat vormt een samenhangend geheel, maar vereist wel dat op elk gebied een eigen leer- en ontwikkelingsaanpak wordt gemaakt. De mate waarin zo'n lijn ontwikkeld wordt verschilt en is afhankelijk van de aard van het projectthema. Soms is het cognitieve aandeel belangrijker en soms het sociale aandeel. Je tuiniert bijvoorbeeld graag en veel en je wilt je tuin eens drastisch gaan veranderen. Dat wil je ook zelf doen (motorisch). Je informeert bij anderen hoe je dit het beste kunt aanpakken en omdat je buurman het ook wil, besluit je het samen te gaan doen (sociaal). Hij blijkt er meer vanaf te weten en informeert jou daarover (sociaal/cognitief). Je verdiept je in de aanleg van tuinen, bezoekt tuincentra en spoort ideale tuinvoorbeelden op. Je gaat na welk tuingereedschap je voor zo'n ingrijpende operatie nodig hebt (cognitief). Je maakt samen met je buurman gedetailleerde tuinontwerpen en een begroting en besteedt gedurende twee maanden wekelijks enkele dagen aan de uitvoering van het plan. Al samenwerkend ontstaan mooi ogende tuinen. Tuinieren op deze manier geeft veel voldoening (affectief)!

6.4.1 Projectmatig leren en ontwikkelen

Samen aan een project werken kan in de vorm van een doe- of leernetwerk rondom een bepaald thema. Je kunt samen regelmatig naar een kamermuziekavond gaan en na afloop de ervaringen delen, vergelijken en evalueren. Of je zet een discussiegroep op over steeds andere onderwerpen, zoals 'de zin van het leven in deze tijd' of 'hoe lossen wij een crisis op?' Om goed van elkaar te leren is reflecteren belangrijk (zie paragraaf 5.2). Daarbij wordt namelijk geprobeerd de gebeurtenis in een groter geheel van een (maatschappelijke) ontwikkeling te plaatsen. Alleen en samen ontwikkelen is gebaseerd op onderzoekend, theoretisch en kritisch leren. Bij onderzoekend leren wordt een eigen praktijk of onderwerp min of meer systematisch bekeken, inclusief de theorieën daarover. Het verscherpt de eigen kijk op een onderwerp. Bij theoretisch leren gaat het vooral om het verbinden van de eigen praktijk(ervaringen) met theorieën, concepten en principes over datzelfde praktijkgebied of onderwerp. Literatuur en internet kunnen de bronnen hiervoor zijn. Bij kritisch leren wordt de eigen praktijk en de verantwoording daarvan tegen het licht gehouden en bekritiseerd. Bij alles geldt de vraag: Wat kun je praktisch met kennis en inzicht doen? Het toepassen van kennis is een vorm van expliciteren aan de hand van zelf ontworpen schema's of modellen, werkpatronen en vuistregels, zoals er velen in dit boek zijn te vinden. Daarmee doe je aan zelfontwikkeling, leren hoe te leren.

Bert van de Pan is nu 84 jaar en een zelfbenoemd voetbaltrainer voor het leven. Een humorvolle, optimistische en enthousiaste man. Een goed verkoper ook van wat hij belangrijk vindt. Hij kan mensen van alle leeftijden inspireren. Of het nu de F-pupillen bij voetbal zijn of de A-junioren, senioren of damesteams in een qua leeftijd sterk verschillend team. Voetbaltrainer-zijn is zijn invulling van (vrijwilligers)werk als een >>

levenslang durend project. Hij heeft vroeger bij de NS gewerkt. Met trots vermeldt hij dan dat hij acht keer is opgeroepen voor het Nederlandse NS-team. Werk is het bijkomstige, het gaat bij hem steeds om voetbal. Met veel enthousiasme praat hij over het verleden. Hij beschikt dan ook over een zeer uitgebreid archief waarin opstellingen, speelwijzen en de door hem geconstateerde zwakke en sterke punten van team en spelers zijn vermeld. Hij heeft zelf bij meerdere verenigingen gespeeld en vele verenigingen getraind. Ook als hij vertrokken is, zien ze hem nog graag af en toe langskomen. "Je hebt ons toen niet alleen als team goed leren voetballen, je hebt ons ook geleerd dat je sportief je doelen kunt bereiken." Bert is nog steeds sterk betrokken bij het op club- en regioniveau ontwikkelen van het damesvoetbal. Hij toont daarbij veel affectiviteit met het omgaan met vrouwelijke sporters van sterk verschillende leeftijden. In kleine verenigingen is het gebruikelijk meisjes van veertien samen te laten spelen met vrouwen van in de dertig. Er zijn te weinig speelsters voor meer teams. Nog voordat het in het damesvoetbal voorkwam, was Bert al aan het scouten en bezocht vele clubs en wedstrijden om talentvolle speelsters naar zijn club te lokken. Soms werd dat scouten 'ronselen'. Boodschappen doen betekende voor hem goed naar de benen van vrouwen kijken en als die hem aanstonden de vrouw benaderen voor een aanvankelijk gratis lidmaatschap. Ook rondom disco's zocht hij naar kandidaten voor zijn teams. Hij had een duidelijke visie op hoe damesvoetbal ontwikkeld moest worden. Vooral organisatorisch. Hij zocht contact met iedereen die hem zou kunnen helpen bij de KNVB en in de gemeente. Hij bepleitte als eerste het clubdoorbrekend samenstellen van teams om het damesvoetbal meer kansen te geven. Veel kansen werden hem daarvoor echter niet geboden. Zijn trainingen weerspiegelden de aanpak zoals hij die zelf heeft ervaren. Hij was vooral op het trainen van aparte vaardigheden gericht die aansluiten op het spelniveau van de meeste spelers. Het spelgericht trainen kwam aan het einde van een training aan bod. Zijn coaching was vriendelijk en humorvol. Zijn contact met speelsters vrijwel altijd prima. Hij had oog voor hun problemen, ook buiten het voetbal.

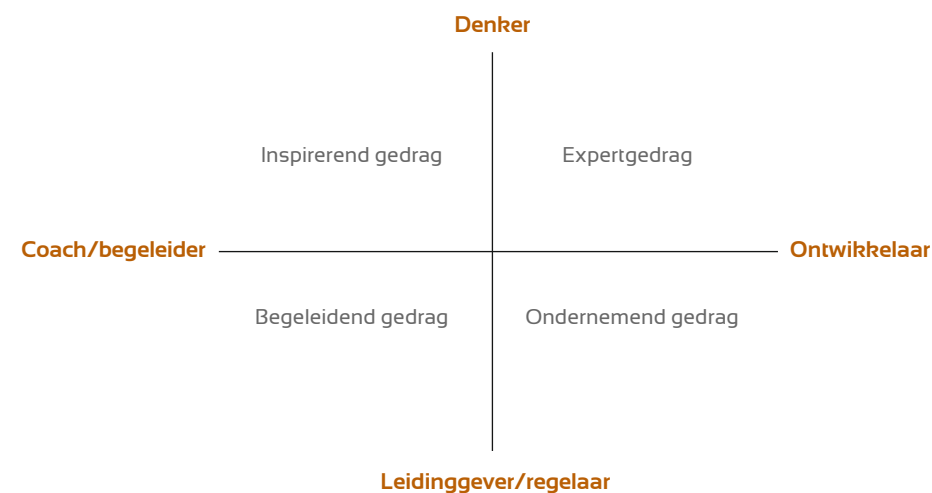
Toch kreeg hij binnen een vereniging ook met de nodige weerstand te maken. Die kwam voornamelijk voort uit het feit dat hij in zijn enthousiasme de neiging had de belangen van het vrouwenvoetbal onder de aandacht van bestuurders te blijven brengen. De trainerscarrière van Bert duurt al ruim vijftig jaar. Stoppen is voor hem niet aan de orde. In zijn trainingspak voelt hij zich lekker. Voetbal is zijn project. Al jaren.

6.4.2 Ontwikkelen van vier kernkwaliteiten

Bij elk project zijn vier kernkwaliteiten van belang. Al doende ontwikkel je die kwaliteiten. Het is aan te bevelen voor jezelf daarvan een goed beeld te hebben en je af te vragen wat met het oog op het projectthema meer ontwikkeld moet worden. In een netwerk of team kun je op zoek

gaan naar mensen die een bepaalde kwaliteit in sterke mate bezitten. Dat maakt een team sterk. Belangrijke kwaliteiten kunnen ook bekwaamheden of competenties worden genoemd. Vier basale kernkwaliteiten voor projectwerk zijn: denken, ontwikkelen, doen en coachen. In een project vervul je rollen als denker, ontwikkelaar, doener en coach of je verdeelt deze rollen in het team op basis van de taken.

Je kunt jezelf of een ander in onderstaand schema op elke kwaliteit waarderen van 1 (weinig) tot 5 (veel). Kruis elke waardering van een kwaliteit op de as aan. Maak een vierkant door deze vier op de assen aangegeven punten met elkaar te verbinden. Dan zie je aan de oppervlakte van het deel van het vierkant in welk kwadrant het grootste deel aanwezig is. Dat geeft de mate van de beheersing van een kernkwaliteit aan. Vervolgens bepaal je welke kwaliteit en rol met een taak correspondeert die je in een bepaald project wilt gaan ontwikkelen. Licht het grootste oppervlak vooral in het kwadrant linksboven, dan wil je meer inspirerend gedrag vertonen. Meer rechtsboven? Dan wil je meer expertgedrag laten zien. Rechtsonder? Dan wil je meer ondernemend gedrag vertonen. Linksonder? Dan wil je meer begeleidend gedrag vertonen.



Rita van Esdonk is 63 jaar, huisvrouw en moeder van drie kinderen. Ze heeft tot haar 58^e administratief werk gedaan en is nu actief binnen een tennisvereniging. Ze is speelster en trainster van de jeugd. Ze wil zich meer creatief gaan ontplooien en dat in de inrichting van haar huis tonen. Ze wil het systematisch, dus projectmatig, aanpakken en kiest voor de volgende planning:

>>

- volgen van een beeldhouwcursus bij een bekende beeldhouwer in de stad;
- volgen van een HOVO-mastercursus over kunstgeschiedenis;
- lezen van literatuur over design. In samenspraak met een kennis wordt een mogelijke lijst van relevante boeken samengesteld;
- maken van interieurontwerpen voor de benedenverdieping en deze steeds bijstellen;
- plannen van kosten voor de komende twee jaar voor de realisering van de activiteiten en ontwerpen;
- in het eerste half jaar worden de cursussen gevolgd en wordt de literatuur geraadpleegd. Ook de eerste eigen producten worden gemaakt;
- in het tweede half jaar worden winkels in de eigen provincie bezocht om te zoeken naar een geschikt interieur en verdere aankleding. Een eerste voorlopig ontwerp wordt gemaakt;
- in de eerste helft van het tweede jaar vinden de eerste aanschaffingen plaats en worden eigen producten gemaakt. Ze vergelijkt de oorspronkelijk bedachte inrichting en aankleding met haar waardering en die van haar partner en kinderen tot nu toe;
- in de tweede helft van het tweede jaar wordt het geheel gecompleteerd en worden ook beeldhouwwerken gemaakt voor vrienden en kennissen en eventuele verkoop. Ze vergelijkt de halverwege dit jaar gedachte inrichting en aankleding met haar waardering en die van haar partner en kinderen tot nu toe. Wat wil ze nog veranderen (aanvullen of toch anders doen)?

Zo heeft ze haar eigen projectplan.

6.4.3 Veranderen door projecten

Met behulp van een project wil je jezelf, anderen en/of je omgeving veranderen. Om dat doel te bereiken, is een doelgerichte aanpak nodig en die kan het beste in stappen verlopen.

In paragraaf 5.2 en 5.3 zijn de aspecten genoemd die in een project, waarin je wilt leren en ontwikkelen, een rol kunnen spelen. Het werkpatroon voor de opzet van een project is als volgt:

- kies een projectonderwerp of thema;
- maak een totaalplan op hoofdlijnen en denk daarbij aan organisatie, aanpak en inhoud van je acties. Wat wil je gaan doen, hoe wil je dat doen en welke condities zijn gewenst?

>>

- Welke principes of opvattingen spelen bij de ontwikkeling van een bepaald thema een belangrijke rol?
- Welke kennis en vaardigheden zijn nodig (wat wil ik motorisch, sociaal en cognitief leren?)? Hoe pas ik die kennis in welke vorm toe? Op welke punten is informatie of scholing gewenst?
- In welke leer- en ontwikkelingsvolgordes kan ik het beste werken? Welke volgordes hanteer ik bij het oplossen van verschillende soorten problemen? Wat omvat in dit project de cyclus van doen-reflecteren-theoretiseren-plannen en met betrekking tot welk product of dienst? Welke opbrengst kan ik verwachten?
- Welk tijdspad hanteer ik en wanneer wordt welk product of dienst opgeleverd?

Stel het totale projectplan steeds bij op basis van de lopende ervaringen en op basis van tussentijdse evaluaties of reflecties.

Als je met een project iets ingrijpends wilt doen, iets wilt gaan vernieuwen, dan moet je proberen het nieuwe gedrag goed in beeld te krijgen. Dan pas kunnen veranderingen gaan lukken. Creëer kortom eerst bij jezelf en/of bij anderen een verlangen naar dat nieuwe.

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

Voorkomen 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.

Als je iets nieuws wilt gaan realiseren en je daarvan een eindplaatje voorstelt, wordt de vraag belangrijk: Hoe of op welke manier ga ik dat bereiken? Voor het kiezen van die weg kun je je gedragen als een reiziger die van A naar B wil en precies de weg wil weten. Of je gedraagt je als een trekker die vanuit A op weg gaat, van dag tot dag de koers bepaalt, mede aan de hand van de opgedane ervaringen, en wellicht na vele omzwervingen uiteindelijk ook in B aankomt. Het

zijn metaforen voor hoe je het veranderen vorm en inhoud kunt geven. De ideale ontwikkelingslijn is een mix van beide benaderingen: creëer een helder beeld van wat je wenst te veranderen ('de eindeloze zee'), begin als trekker en wissel daarna perioden van het reiziger-zijn af met die van trekker-zijn, ofwel werk met een flexibel, grof en steeds bij te stellen plan.

6.5 Bronvermelding

Paragraaf 6.1

- Bijl, R., J. Boelhouwer, E. Pommer & P. Schyns (2009), *De sociale staat van Nederland*. SCP, Den Haag.
- Botton, A. de (2008), *Ode aan de arbeid*. Atlas, Amsterdam.
- Knook, D. & H. Ulrich (2003), *De kracht van je leven*. Prometheus/NRC Handelsblad, Amsterdam/Rotterdam.
- SCP (2006), 'Rapportage ouderen. Veranderingen in de leefsituatie en levensloop van ouderen'. SCP, Den Haag.
- SCP (2006), 'Investeren in vermogen. Sociaal en cultureel rapport 2006'. SCP, Den Haag.
- Vermeend, W. (2009), *De WIJ economie. De opkomst van de WIJ economie en de ondergang van de IK economie*. Lebowski, Amsterdam.

Paragraaf 6.2

- Denk, H., D. Pasche & H-J Schaller (2003), *Handbuch Alterssport*. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Fullerton-Smith, J. (2007), *The truth about food. Eerlijk over eten*. Bruna uitgevers/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.
- Kirchner, G. (1998), *Senioren sport*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Knaster, M (1996), *Luister naar je lichaam. Handboek lichaamsgerichte therapieën*. Altamira-Becht, Haarlem.
- Servan-Schreiber, D. (2008), *Antikanker. Een nieuwe levensstijl*. Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Paragraaf 6.3

- Bijl, R., J. Boelhouwer, E. Pommer & P. Schyns (2009), *De sociale staat van Nederland*. SCP, Den Haag.
- Csikszentmihalyi, M. (2007), *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Boom, Meppel/Amsterdam.
- Huizinga, J. (1938-1952), *Homo Ludens. Proeve ener bepaling van het spel-element der cultuur*. Tjeenk Willink, Utrecht.
- Lange, F. de (2007), *De mythe van het voltooide leven: over de oude dag van morgen*. Meinema, Zoetermeer.
- Lengkeek, J. (1996), *Vakantie van het leven. Over het belang van recreatie en toerisme*. Boom, Meppel/Amsterdam.
- Prick, L. (1983), *Het beroep van leraar. Satisfactie en crises in de leraarsloopbaan*. Vrije Universiteit, Amsterdam.
- Rademakers, L. (2003), *Filosofie van de vrije tijd*. Damon, Budel.

- Zimbardo, P. & J. Boyd (2009), *De tijdparadox. Ontdek wat je relatie met tijd zegt over je persoonlijkheid*. Kosmos Uitgevers, Amsterdam/Antwerpen.

Paragraaf 6.4

- Kragt, F.J. van der (2007). *Organiseren van leerwegen*. Performa, Rotterdam.
- Levering, B. & P. Smeyers (Red.) (1999), *Opvoeding en onderwijs leren zien. Een inleiding in interpretatief onderzoek*. Boom, Meppel/Amsterdam.
- Timmers, E. (2007), *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* De Vrieseborch/Tirion, Baarn.
- Wierdsma, A.F.M. & J. Swierenga (2002), *Lerend organiseren. Als meer van hetzelfde niet helpt*. Stenfert-Kroese, Groningen.
- Zwart, C. & B. Middel (2005), *Omvormen van jezelf en de wereld om je heen. Een uitnodiging tot de ontwikkelkunde*. Van Gorcum, Assen.



Over de auteur

Edwin Timmers, geboren op 26 november 1944, werkte twaalf jaar als docent Lichamelijke Opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs aan een scholengemeenschap voor mavo, havo en vwo in Harderwijk. Vervolgens vervulde hij functies als conector, onderwijscoördinator en afdelingsdirecteur en was hij vakdidacticus, vak- en onderwijsontwikkelaar en onderzoeker aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Groningen.

Timmers studeerde onderwijskunde en promoveerde in 2004 aan de Universiteit van Tilburg op het onderwerp 'krachtig opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs'. Hij heeft veel ervaring met lesgeven en sporttraining bij (jeugd)voetbal, honkbal, judo en atletiek. Vanuit zijn sportachtergrond ontwikkelt Timmers programma's en onderwijsleermaterialen voor de LO en de sport en publiceerde hij diverse didactische artikelen in het vakblad Lichamelijke Opvoeding en meerdere boeken.

Hij leidde ontwikkelingsprojecten en begeleidde vakgroepen van scholen bij het maken van (beleids-)werkplannen en leermiddelen. Datzelfde deed hij voor verschillende sportorganisaties. Hij is overtuigd van het belang van het praktijkgericht toepassen van kennis c.q. theorie en meent dat een mens levenslang kan leren en ontwikkelen. Met de in dit boek opgenomen schema's of modellen, werkpatronen en vuistregels wil hij anderen stimuleren tot meer zelfstandig en zelfsturend functioneren.

Vanaf zijn 55e jaar doet Timmers onderzoek naar het actief leren en ontwikkelen van 35-plussers. Hij is in dit verband betrokken geweest bij verschillende ontwikkelingsprojecten van sportverenigingen en gemeenten. Eind 2008 heeft hij OldAction opgezet; een club van vooral oud-vakleraren LO en oud-opleiders van ALO's die het vrije sporten binnen en buiten sportorganisaties en het zelf opzetten van sportclubs door kartrekkers ondersteunt (zie www.oldaction.nl).

Timmers fietst nog altijd stevig door, zwemt, loopt soms hard en houdt van skiën. Als hij de gelegenheid krijgt voetbalt en basketbalt hij graag en doet hij aan judo en boksen voor ouderen.

