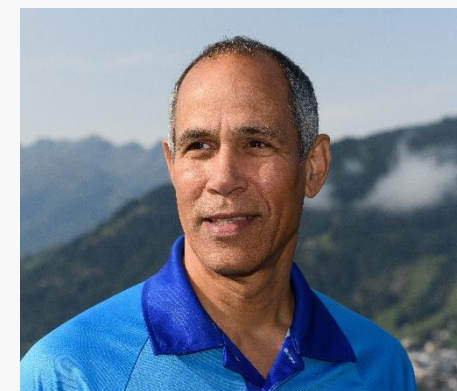




Webinar

Bewegend vitaal ouder worden

22-11-2024 Tom Brandon en Geert Geurken

Doel van vandaag

- We doen al veel goed !!!
- Bevlogen docenten is ons beeld
- Nog veel meer docenten nodig !
- Vergrijzing > veel nieuwe kennis > nog niet in praktijk
- Nieuwe kennis vertalen naar inhoud les/training
- Vandaag niet over aangepast sporten
- Voorbereiding workshop januari 2025
- Wensen voor 25 januari in de zaal

Programma vandaag:

- Bewegend vitaal ouder worden : van visie naar doen
- Spierkracht en coördinatie vermogen.
- Nieuwe inzichten.
- Wat kan, mag, moet er ..vertaling naar les.
- Beweegconcept Soople : beweegpijlers en principes.
- Sociaal psychologische factoren.
- Van activiteiten > programma bewegend vitaal ouder worden

Visie op bewegen :
Veel, vaak, divers en met plezier.
Pittig mag zeker !



Waarom is beweging zo belangrijk bij vitaal ouder worden?

Beweging werkt op alle leeftijden

Fysieke, mentale en sociale gevolgen van ouder worden.



Beweging werkt op alle leeftijden

Fysieke gevolgen van ouder worden.

- **Afname spiermassa = sarcopenie (vanaf 30 jaar)**
 - Tussen 50 en 60 jaar = 30 % spiermassa verlies
 - Gevolgen: krachtsverlies, valrisico, gewrichtsbelasting neemt toe, minder energieverbranding
- **Afname botmassa**
 - Recht evenredig met de spiermassa

Fysieke gevolgen van ouder worden.

- **Hormonale veranderingen**

- V: Oestrogenen/progesteron ↓
- M: Testosteron ↓
- V > M: Parathormoon (PTH, bijnierschlier) ↑ en Calcitonine (schildklier) ↓ → Osteoporose

Laatste inzichten

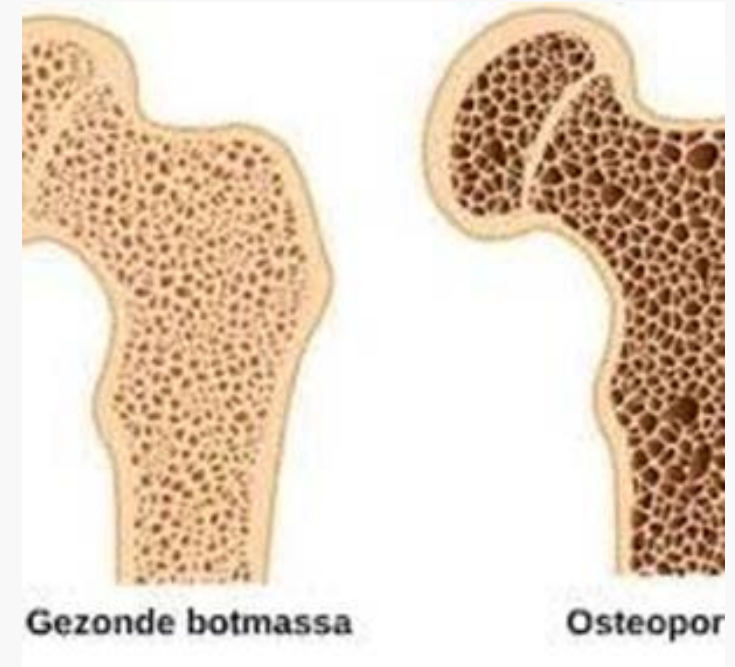
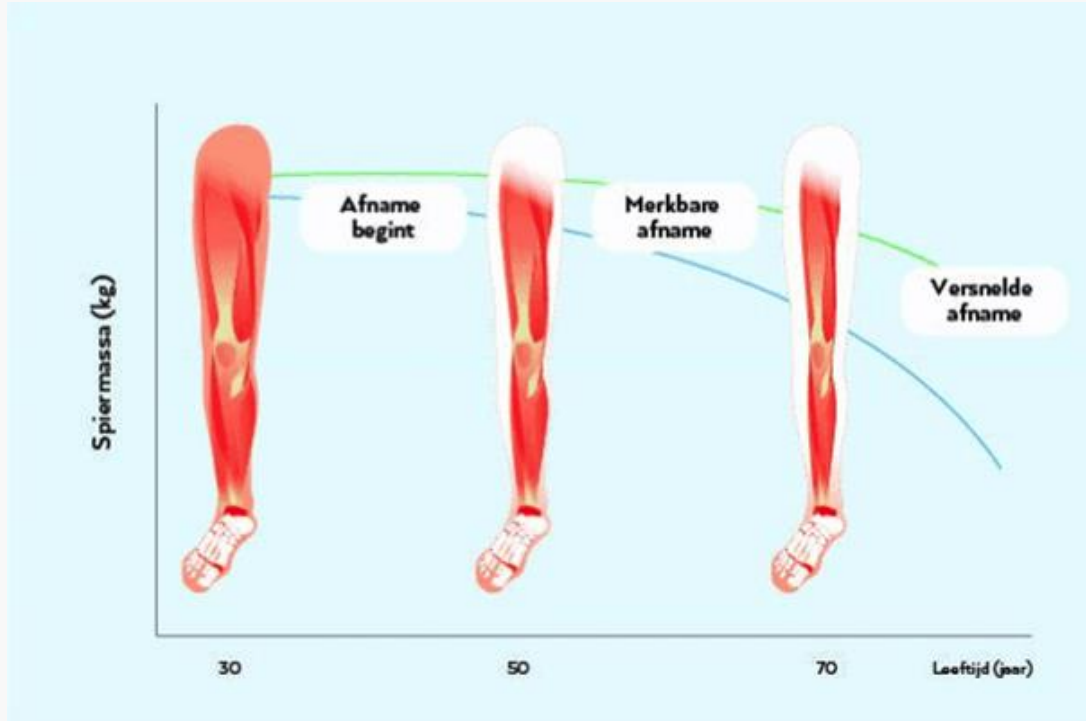
- Testosteron neemt op latere leeftijd af bij mannen, maar ook bij vrouwen
 - Vrouwen produceren testosteron en deze productie neemt af na de overgang
 - Hierdoor neemt de spiermassa geleidelijk aan af

Goed nieuws

- Toename van spiermassa door krachttraining stimuleert op zich weer de productie van testosteron. Ook op latere leeftijd
- Zowel bij vrouwen als bij mannen
- En je word er geen bodybuilder van !



Spiermassa en botmassa



Beweging werkt op alle leeftijden

Gevolgen voor beweegprogramma

- **Spiermassa opbouw ...tot 100 jaar mogelijk**
- Randvoorwaardelijk bij explosief bewegen.
- Krachtoefeningen standaard in les.
- Effectief zijn...stevig..differentiatie leeftijd/niveau.
- Speels vertalen..plezier centraal.
- Periodisering een must.

Weetjes

- Oestrogenen bij vrouwen → stevige botten.
- Oestrogenen oudere mannen → verzwakt botten
- Waarom?
- Hierdoor daling van testosteron → osteoporose.



Laatste inzichten

Sarcopenie:

- Spieropbouw mogelijk op elke leeftijd
- Fysieke training
- HIIT en Krachttraining = beter onderhoud / ontwikkeling van spiermassa.



Gevolgen voor beweegaanbod

- Beginnende/ herintredend ...periodiseren, opbouwen
- Accent kracht/spiermassa en sterke botten
- Vallen met dit profiel?
- Intensiteit van bewegen?
- Dynamische spelsituaties → bij dit profiel zeer zorgvuldig opbouwen.
- **Maar wel goed trainbaar !!!**

Wat kunnen we hier mee in onze lessen ?

Waar zou het accent moeten/kunnen liggen in onze lessen?
Kies voor nu 1 onderwerp en zet dat in de chat.

- Krachttraining
- Coördinatie training
- Uithoudingsvermogen training
- Beweeglijkheid training



Beweeglijkheid –lenigheid

Wat is wat ? zin en onzin

- Beweeglijkheid
- Lenigheid
- Dynamisch rekken
- Statisch rekken



Laatste inzichten

- Dementie ontwikkelt zich meestal niet op basis van genetische aanleg.
- In het overgrote gedeelte van de gevallen niet erfelijk. Omgevingsfactoren en leefstijl hebben meer invloed.
- Dementie wordt afgeremd door veelzijdig beweegaanbod: nieuwe verbindingen hersenen

Laatste inzichten

- 50+ afname coördinatief vermogen
- Toenemende leeftijd → afname stabiliteit op een been:
- Paslengte korter
- Toename kans op vallen
- **Maar ...zeer goed trainbaar**



Fysieke, mentale en sociale gevolgen van ouder worden.

- Mentaal
 - neurodegeneratie
 - isolatie en verlies van (externe) prikkels: nieuwe situaties aangaan is belangrijk voor behoud mentale vaardigheden



Gevolgen voor de lessen

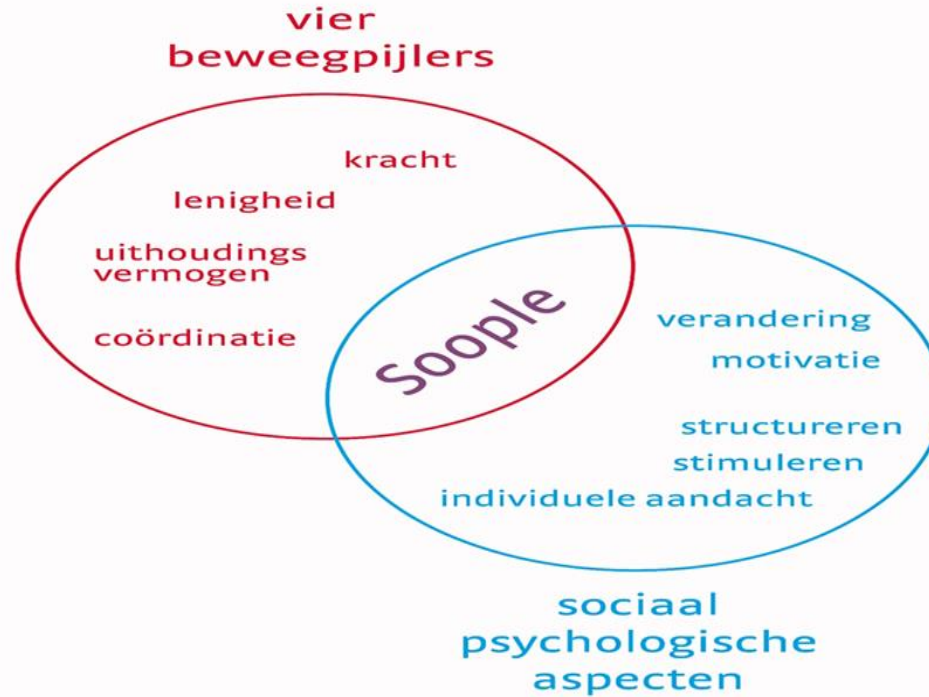
- Coördinatie training ..super belangrijk
 - Beweegpuzzeltjes om steeds nieuwe prikkel te geven
 - Balanstraining verwerken in alle lessen
 - Bouw steeds door op bekende
 - Doen we tijdens de praktijk workshop !
-
- **Visie : Use it ore lose it en No pain no gain ?**



Ons concept !



Zes principes >>>>>
Lesgeven !



Van activiteiten naar programma bewegend vitaal ouder worden

- Werken naar een samenhangende lessenreeks
- Periodisering (van begin naar eind seizoen)
- Plezier centraal
- Vorderingen zichtbaar



Segmenteren

- Leeftijd ↑ > >> complex en explosief bewegen ?
- Herkomst: beperkte beweegervaring en gezondheidsvaardigheden
- SEP: relatie gezondheidsvaardigheden en opleiding
- Beweeg/sport ervaring
- Fitheidsniveau

Doelgroep Soople =segment



- Redelijke fitte 50-67 jarigen
- Herintredende sporter en beginnende sporter
- Een effectief en veilig programma
- Blessure preventie
- Periodisering (begin-eind seizoen)
- Effectief op krachtstoename en balans
- Fittest 0-meting en 1-meting



4 pijlers van bewegen :

- Beweeglijkheid/lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Kracht en spiermassa
- Coördinatie vermogen (complex)

En wat zijn dan ?

- Ruimtelijke oriëntatie en core stability
- Balanstraining



Zes principes van lesgeven



Principe 1 : Iedere oefening een doel

- kracht en behoud of een toename van spiermassa
- verbeteren coördinatievermogen
- vergroten lenigheid/beweeglijkheid
- vergroten uithoudingsvermogen.
- Combinaties van bovenstaande=top !
- **Mentale aspecten: samen bewegen, zelfvertrouwen, competentie**

Principe 2 en 3

2.De gekozen oefenstof moet vertaalbaar zijn naar bestaande sporten (tennis, balsporten, outdoor gym, bootcamp, golf, boksen).

3.De oefenstof moet differentieerbaar zijn op basis van het niveau van de deelnemer. **Leeftijd, ervaring, niveau van bewegen.**

Ook binnen de lesgroep moet de oefenstof zo gekozen zijn dat **iedereen** met plezier mee kan doen op zijn of haar beweegniveau.
Beter worden in bewegen mag !!!

Principe 4,5,6

4. Beweegaanbod moet een **passende opbouw** hebben
 - vanuit stilstand naar bewegen
 - van coördinatief eenvoudig naar complex
 - vanuit individueel naar groepsoefening
 - Van kort durende naar langer
5. Binnen als buiten toepasbaar (temperatuur)
6. Scan bestaande trends op toepasbaarheid in de les/training (Padel, bootcamp, dansaanbod) en verwerk ze in de les

Sociaal psychologische kenmerken

- Verandering
- Motivatie en groepsbelang
- Structuur bieden
- Stimuleren en belonen
- Individuele aandacht/enthousiasmeren
- Autonomie en regie overdragen
- Zelfreflectie



Gevolgen voor de lessen

- Sociaal

- Behouden sociale interactie: minder zin om nieuwe situaties aan te gaan
- Structuur in de les → kleine veranderingen
- Life events → aandacht!



Vragen ...alles mag !



Beweging werkt op alle leeftijden