



6 november  
2021

**STERKE TRAINERS,  
STERKE CLUBS!**

**Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG**

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk

- N.B. Voor algemene info Oldstars activiteiten: kijk op [Oldstars.nl](https://www.oldstars.nl) van het Ouderenfonds.
- Oldstars Running is een van de Oldstars sporten naast bv Walking Voetbal, Walking Hockey, Walking Rugby, Oldstars tennis enz.
- Bedoeld voor oudere (55+)
- Kernsport is RUNNING

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 2

- Oldstars sporten bieden gevarieerde trainingen aan: zoveel mogelijke variatie is bewegingsvormen
- Gebaseerd op ASM ( Athletic Skills Model)

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 3

- Oldstars sporten hebben een ander doel:
- Prestatie ( sneller, hoger, harder enz) wordt steeds minder belangrijk, de prestatie op zich wordt steeds meer het doel : 5-10-21-42 km kunnen hardlopen..

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 4

- Oudere sporters hebben een ander perspectief:
- Behoud van vitaliteit en zelfredzaamheid
- Behouden van sociale contacten

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 5

- Oudere sporters hebben:
- Vaker een fysiek mankement opgelopen
- Vaker een sociaal verlies meegemaakt
- Herstellen veel trager van een blessure



## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 6

- Vitaliteit heeft (misschien wel vooral...?) te maken met behoud van cognitieve functies
- Verlies aan fysieke functies leidt ook tot verlies cognitieve functies
- Oldstars sporten (met ASM) geven daar dan ook speciaal aandacht aan:
  - Concentratie, geheugen, aandacht, reactie, overzicht in complexere situaties enz te trainen in spelvormen

## OLDSTARS RUNNING in de praktijk 7

- Ouderen hebben veel baat bij gevarieerd sporten:
- Worden daardoor gestimuleerd fysieke grenzen op te zoeken
- Houden zo sociale contacten
- Hebben meer plezier
- Blijven vitaler





