

Fitheidstest beperking onderlichaam

Het afnemen van de test

Door een test af te nemen kom je erachter wat het niveau is waarop je gaat sporten. Hieronder vind je oefeningen waarmee je de basis motorische vaardigheden test; de CLUKS. Op de latere pagina's staan tabellen waarmee je de resultaten kunt vergelijken. In dit document staan aanpassingen om de oefeningen makkelijker te maken.

Algemene tips bij het afnemen:

- Pas het aan op het individu: de fysieke mogelijkheden, cognitieve mogelijkheden en zelfvertrouwen
- Pas het aan op de sport
- Pas het aan op de doelen
- Onthoud dat een persoon met een beperking niet altijd aan de resultaatnorm kan voldoen, overweeg daarom of het nodig is om de resultaten te delen met de deelnemer

Coördinatie: overgooien

Bal overgooien: set een timer van 1 minuut en gooi zo vaak mogelijk een tennisbal naar elkaar over. Gooi de bal onderhands met rechts en laat de deelnemer hem vangen met links. Die gooit hem terug met links en jij vangt hem weer op. Dan gooi je met links en laat je de sporter vangen met rechts. De sporter gooit de bal terug met rechts. Blijf dit afwisselen. Noteer hoe vaak je de bal over hebt gegooid. Aanpassingen:

- Kies een grotere bal of zachtere bal als een tennisbal te lastig is
- Wissel niet van hand, maar laat de sporter de voorkeurs hand gebruiken
- Laat met twee handen vangen als blijkt dat met één hand te lastig is

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstring: de deelnemer gaat liggen op een fitnessmatje en tilt één been omhoog, de knie moet gestrekt blijven en de tenen wijzen naar voren. Het andere been blijft plat liggen. De positie van de opgetilde enkel in verhouding tot het been dat ligt, bepaald het resultaat. Dit kun je makkelijker zien met een latje.



Romp: ga plat zitten op een fitnessmatje, plaats de benen 30 cm uit elkaar. Leg een meetlint tussen je benen, het nulpunt ongeveer bij je knie, 38 cm ter hoogte van je hielen. Probeer nu zo ver mogelijk met je handen over het meetlint te komen.

Uithoudingsvermogen: 6 minuten loop/push test

Deze oefening kan ter vervanging van de Shuttle Run test. Bij deze oefening meet je de maximale afstand die een sporter kan lopen/rollen in 6 minuten tijd. Hierbij mag gebruik gemaakt worden van hulpmiddelen, zoals een stok, krukken, een rollator, of rolstoel. Zet een parcours uit van 10, 30, of 60 meter. Laat de sporter zes minuten lang heen en weer lopen. Hij mag niet rennen. Er mag tussendoor gerust worden als dit nodig is. Noteer hoeveel meter is afgelegd.

Kracht: arm curl & onderlichaam

Arm curl: laat de deelnemer zitten op een stoel. Laat hem een arm curl uitvoeren. Begin met de arm langs het lichaam, de duim wijst naar voren. Beweeg de hand met de dumbbell naar je borst, de hand eindigt met de rug naar buiten gedraaid. Doe dit zo vaak mogelijk. Mannen 10 kg, vrouwen 4 kg. Verlaag eventueel het gewicht.

Onderlichaam: We doen suggesties op de volgende pagina.

Snelheid: T-test

Deze test kan alleen afgenomen worden als de deelnemer zelfstandig/met hulpmiddelen kan lopen. Hiermee test je de snelheid en wendbaarheid van, zowel voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts lopen. De sporter loopt 10 m voorwaarts, vervolgens 5 m zijwaarts naar rechts, dan 10 m zijwaarts naar links, dan weer 5 m zijwaarts rechts, en 10 m achterwaarts terug naar de beginpositie. Dit doet hij zo snel mogelijk. De sporter mag niet met zijn lichaam of gezicht draaien in de richting waar hij op gaat. De zijwaartse stappen zijn aansluitstappen. Noteer hoe lang hij hierover doet. Noteer wat je opvalt.

Fitheidstest beperking onderlichaam

Belangrijk om te onthouden!

De deelnemer heeft een lichamelijke beperking aan het onderlichaam. Deze meting is daarom niet vergelijkbaar met andere sporters, dat is ook niet het doel! Laat daarom de norm los. Gebruik deze test als een nulmeting van het individu. Vergelijk voortgang dus alleen aan de hand van de voortgang van de deelnemer zelf. Noteer waar de deelnemer stond aan het begin van een programma en waar ze na het programma staan!

Wat algemene zaken om rekening mee te houden:

- Vraag aan de deelnemer wat die wel of niet **kan of wil**
- Laat deze meting **achterwege** als het niet relevant is of niet uitvoerbaar is
- **Pas een oefening aan op individuele mogelijkheden:**
 - Verlaag het gewicht;
 - Gebruik straps om gripkracht te verbeteren;
 - Gebruik elastieken voor extra steun;
- **Vergelijk niet met andere sporters**

Kracht onderlichaam: Zit sta test

Met deze test meet je de kracht in het onderlichaam. Ook snelheid, balans en coördinatie heb je nodig voor deze test. De test begint zittend. Er zijn twee versies waar je uit kunt kiezen.

1. 30s chair stand: hierbij gaat de deelnemer zo vaak mogelijk zitten en staan in 30 seconden tijd. Je noteert hoe vaak dit lukt.
2. 5x chair stand: hierbij gaat de deelnemer zo snel mogelijk 5x zitten en staan. Je noteert hoelang de deelnemer hierover doet.

Snelheid: Reactievermogen

Als snelheid meten aan de hand van de T-test niet mogelijk is door de beperking dan kun je het reactievermogen nog meten. Dit kun je doen met een tennisbal. Je gaat voor de deelnemer staan met een tennisbal in je hand. Deze tennisbal laat je vallen zonder waarschuwing. De deelnemer moet hem nu proberen te vangen. Hij mag dit 10 keer proberen, noteer hoe vaak het is gelukt om de bal te vangen.

- De deelnemer kan bij deze oefening zitten of staan

Coördinatie: Single leg stance

Deze oefening kan alleen als de deelnemer redelijk goed kan staan en lopen, **neem geen onnodige risico's!** Laat de deelnemer op één been staan achter een streep, laat hem zo ver mogelijk naar voren springen op één been. Bij de landing moet hij balans houden. Wissel van been en doe hetzelfde. Noteer hoe ver hij springt.

Aanpassingen:

- Hinkelen op de plek, tel hoe vaak dit lukt zonder balans te verliezen, wissel van been en doe opnieuw.
- Laat de sporter op één been staan, tel hoe lang dit lukt zonder balans te verliezen. De oefening is voorbij als de deelnemer de andere voet neer moet zetten. Wissel van been en voer opnieuw uit.
- Laat de deelnemer met twee benen tegelijk zo ver mogelijk springen, 3 pogingen, noteer de hoogste score.

Fitheidstest beperking onderlichaam

Resultaten

Algemene informatie

Naam: _____

Lengte: _____

Datum: __/__/__

Gewicht: _____

Geboortedatum: __/__/__

Geslacht: _____

Omtrek metingen

Biceps: _____

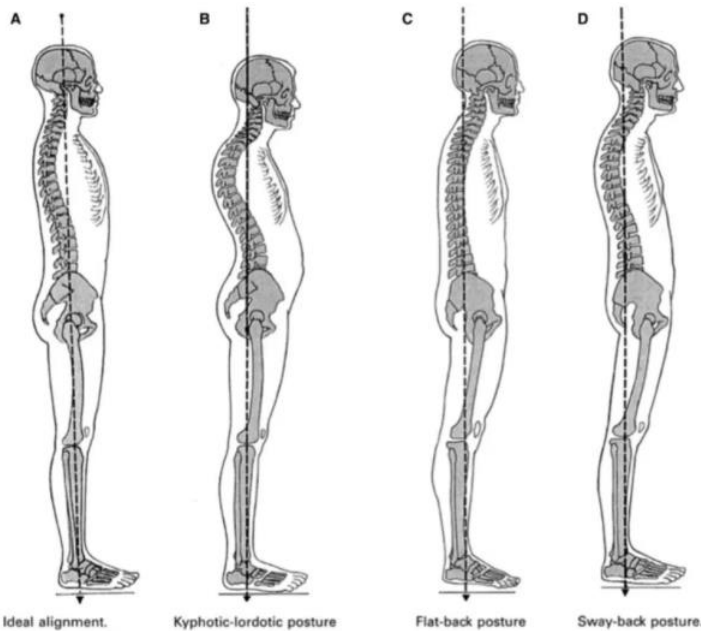
Borst: _____

Buik: _____

Bovenbeen: _____

Schouders: _____

Heup: _____



Notities houding

Houding: _____

Lichamelijke beperkingen/blessures:

Testuitslagen

Overgooien: _____

Arm curl aantal: _____

Hamstring stok: _____

T-test seconden: _____

Romp: _____

Reactievermogen: _____

Shuttle run/6 min loop: _____

Zit-sta test: _____

Single leg stance: _____

6 min loop/push: _____

Fitheidstest beperking onderlichaam

Coördinatie: overgooien/single leg stance

Single leg stance: met deze test meet je het verschil tussen het linker en rechterbeen.

Overgooien: geen gestandaardiseerde norm.

Resultaat mannen & vrouwen	Score
Uitstekend	< 10 %
Goed	10 – 20%
Gemiddeld	20 – 30%
Onder gemiddeld	> 30%

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstrings:

Resultaat	Positie van stok
Uitstekend	Boven de heup
Goed	Tussen de heup en middelste deel dij
Gemiddeld	Tussen middelste deel dij en de knie
Slecht	Onder de knie

Romp:

Goed resultaat	Score
Uitstekend	Vingers overlappen
Goed	Vingers raken elkaar aan
Gemiddeld	Vingers minder dan 5 cm uit elkaar
Slecht	Vingers meer dan 5 cm uit elkaar

Uithoudingsvermogen: 6 min loop of push

6 minuten loop/push test: Voor deze test hanteren wij geen gestandaardiseerde uitkomsten. En vergelijk later de voortgang met deze eerste meting. Voor sommige deelnemers is een stabiele uitkomst ook positief (geen achteruitgang).

Kracht: zit-sta test

Voor deze test hanteren we geen gestandaardiseerde norm. Noteer hoe vaak het de deelnemer lukt. En vergelijk later de voortgang met deze eerste meting. Voor sommige deelnemers is een stabiele uitkomst ook positief (geen achteruitgang).

Snelheid: T-test/reactievermogen

T-test: onthoud dat deze norm geldt voor mensen die kunnen rennen zonder beperking! Hij is voor een sporter met een beperking aan de benen wellicht niet relevant!

Uitslag vrouwen	Aantal seconden
Uitstekend	< 10.50
Goed	10.50 – 11.50
Gemiddeld	11.50 – 12.50
Slecht	> 12.50

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	< 9.50
Goed	9.50 – 10.50
Gemiddeld	10.50 – 11.50
Slecht	> 11.50

Reactievermogen: voor deze test hanteren we geen gestandaardiseerde norm.