

TESTEN EN METEN

MEER DAN WETEN

DEEL 6

Uitvoeringsprotocollen

Een uitvoeringsprotocol is een beschrijving van de uitvoering van een test of meting. In ieder deel van deze serie behandelen we één of meerdere uitvoeringsprotocollen van relevante tests en metingen binnen het sportcentrum. In dit deel worden de uitvoeringsprotocollen van de one-leg balace test, de sit-ups 30 seconden test en de 2 km UKK-wandelttest behandeld.

ONE-LEG BALANCE TEST

Met de one-leg balance-test (eenbenige balans-test) wordt de balans oftewel de coördinatie getest. De balans is het vermogen om tijdens een bepaalde houding en beweging in evenwicht te blijven. Het evenwicht is van belang voor het algemeen prestatievermogen. Zonder een goede balans of coördinatie is de kans op onverwachte bewegingen en een valpartij en daarmee gepaard gaande blessures groter, vooral bij ouderen. Bij de one-leg balance-test moet de testdeelnemer op één been en met de ogen gesloten gedurende 30 seconden in balans proberen te blijven.

Doelgroep

Aangezien de coördinatie onderdeel uitmaakt van het algehele prestatievermogen, kan deze test bij uiteenlopende doelgroepen worden uitgevoerd.

MATERIAAL: STOPWATCH

Locatie

De test dient uitgevoerd te worden op een vlakke stevige ondergrond met voldoende open ruimte eromheen.

Instructie - voorbereiding test-

Testen en meten van de lichamelijke fitheid is onlosmakelijk verbonden met het verkrijgen van inzicht in de algemene fitheids- en gezondheidstoestand. Testen en meten is tevens van belang bij evaluatie van aanpassingen in voedingspatroon en leefstijl en het resultaat uit sportieve activiteiten. De afgelopen jaren is het besef dat testen en meten van - een deel - van de bezoekers van het sportcentrum deel dient uit te maken van de begeleiding aanzienlijk gegroeid.

deelnemer

De test wordt uitgevoerd op blote voeten of sokken. De testdeelnemer krijgt twee proefpogingen alvorens de test begint. Twee keer mag kort geoefend worden om op één been en met gesloten ogen het evenwicht te bewaren.

Instructie - uitvoering

De testdeelnemer dient op één been te gaan staan, waarbij hij zelf mag kiezen op welk been. Uiteraard mag tijdens de test niet van standbeen worden gewisseld. De testdeelnemer sluit zijn ogen en probeert gedurende 30 seconden in balans te blijven. De testbegeleider dient er op toe te zien dat de ogen gesloten blijven. De testdeelnemer mag de armen en het vrije been tijdens de test bewegen. Het standbeen mag echter niet van de plaats af; geen spronggetjes dus. Nadat de testdeelnemer in balans is, drukt de testbegeleider de stopwatch in.

Indien de testdeelnemer uit balans raakt, wordt de stopwatch stopgezet (niet op nul!). Dit geldt als één poging. De testdeelnemer zoekt opnieuw zijn balans, waarop de stopwatch weer wordt ingedrukt. Net zolang tot de 30 seconden verstreken zijn. Ook als het vrije been even de grond raakt en de stopwatch niet wordt stopgezet, geldt dit als één poging.

Het aantal pogingen dat de testdeelnemer

in 30 seconden nodig heeft, is de testuitslag. Indien de testdeelnemer in 15 seconden 15 pogingen heeft gehad of als het niet mogelijk is om met gesloten ogen op één been te staan, wordt de uitslag op 30 gesteld.

Aandachtspunten

- De test wordt één keer uitgevoerd;
- voor sommige ouderen betekent het sluiten van de ogen een ernstige vermindering van de balans. Indien het niet mogelijk is om met gesloten ogen op één been te blijven staan wordt de uitslag op 30 gesteld. Een alternatief is om de test met geopende ogen te laten uitvoeren. De normen zijn dan uiteraard niet meer van toepassing.

SIT-UPS 30 SECONDEN TEST

De sit-ups 30 seconden-test geeft een indruk van het anaërobe uithoudingsvermogen en de spierkracht van de buikspieren. De testdeelnemer dient in 30 seconden zoveel mogelijk sit-ups te volbrengen.

Doelgroep

De sit-ups 30 seconden-test is een algemene test die bij uiteenlopende doelgroepen kan worden uitgevoerd.

MATERIAAL: MAT, STOPWATCH

Locatie

De test dient uitgevoerd te worden op

een (schone) mat.

Instructie – uitvoering standaard

De testdeelnemer ligt op de rug, met de knieën gebogen (90°). De vingertoppen worden aan de oorrand geplaatst. De testbegeleider houdt de enkels stevig vast. De testdeelnemer dient van ligpositie (schouders op de grond) met de ellebogen de dijbenen aan te tikken. In 30 seconden dienen zoveel mogelijk correcte herhalingen te worden uitgevoerd. Als testbegeleider dient u er op toe te zien dat de herhalingen correct worden uitgevoerd, dus allebei de schouders moeten de grond raken en de ellebogen de dijbenen.

Instructie – uitvoering alternatief

De testdeelnemer ligt op de rug, met de knieën gebogen (90°). De vingertoppen worden aan de oorrand geplaatst. De testbegeleider houdt de enkels stevig vast. De testdeelnemer brengt het bovenlichaam een paar decimeter van de grond. Vanuit deze positie probeert men met de ellebogen de dijbenen aan te tikken. In 30 seconden dienen zoveel mogelijk correcte herhalingen te worden uitgevoerd. Als testbegeleider dient u er op toe te zien dat de herhalingen correct worden uitgevoerd, dus de schouders mogen de grond niet raken. De ellebogen moeten de dijbenen wel aanraken.

Aandachtspunten

De sit-ups 30 seconden test kent geen specifieke aandachtspunten

2 KM UKK-WANDELTEST

De 2 km UKK-wandeltest is een test voor het aerobe, oftewel het duur-uithoudingsvermogen.

De testdeelnemer wandelt zo snel mogelijk een afstand van 2 kilometer. De wandeltijd en de hartfrequentie worden na binnenkomst geregistreerd. Op basis van de wandeltijd, de hartfrequentie, het geslacht, de leeftijd en de Quetelet Index-berekening wordt met behulp van een formule een fitheidsscore toegekend. Met de testuitslag kan optioneel het geschatte maximale zuurstofopnamevermogen (V02-max) wor-

den berekend. De V02-max wordt uitgedrukt in een conditiegetal. De scores worden op afzonderlijke pagina's uitgedrukt.

Doelgroep

De 2 km UKK-wandeltest is bedoeld voor personen die geen intensieve conditietest kunnen volbrengen, bijvoorbeeld personen met overgewicht en ouderen. De test is niet geschikt voor getrainde personen.

MATERIAAL: HARTSLAGMETER, STOPWATCH

Locatie

De 2 km UKK-wandeltest wordt buiten gelopen. Dit kan een aaneensluitende afstand van 2 kilometer zijn of een aantal ronden op een atletiekbaan of om een sportveld.

Instructie – voorbereiding test Zet het parcours uit.

Instructie - voorbereiding testdeelnemer

Laat de testdeelnemers een warming-up uitvoeren. De warming-up kan bestaan uit een paar minuten wandelen in rustig tempo en ten minste 200 meter in een sneller tempo om het juiste wandeltempo te bepalen.

Uitvoering

De testdeelnemer dient zo snel mogelijk te lopen en zijn armen te gebruiken. Snelwandelen en hardlopen zijn niet toegestaan. De testdeelnemer moet proberen om zo veel mogelijk een eigen, maar constant tempo te lopen. Vertel dat een eindspurt een nadelige invloed op de score heeft.

De testdeelnemers starten om de 30 seconden. Bij een grote groep, meer dan 10 personen, kan om de minuut gestart worden. De testbegeleider geeft het startsignaal en drukt tegelijkertijd de stopwatch in. Op het scoreformulier wordt de begintijd vermeld. Indien de testdeelnemer een aantal ronden dient af te leggen, is het handig om een aantal plastic roerstaafjes of lepeltjes mee te geven. De testdeelnemer dient deze

na iedere afgelegde ronde in een bak of emmer te deponeren om zo de tel niet kwijt te raken. Na het volbrengen van de 2 kilometer wordt de eindtijd genoteerd op het scoreformulier. Vervolgens wordt direct de hartfrequentie gemeten. Dit dient uiterlijk binnen 30 seconden te gebeuren. Indien er veel testdeelnemers zijn dan is het handig als de testbegeleider wordt geassisteerd. Laat de testdeelnemers na afloop een goede cooling-down uitvoeren.

Aandachtspunten

- De test wordt één keer uitgevoerd;
- het uitvoeren van de test op een loopband is minder geschikt omdat de testdeelnemer niet geheel het tempo kan bepalen;
- de eerste test kan het aërobe uithoudingsvermogen iets onderschatten, omdat de testdeelnemer niet gewend is om snel te wandelen;
- overgewicht heeft een negatieve invloed op het testresultaat. Indien de testdeelnemer het lichaamsgewicht heeft weten te verlagen, dan kan de testresultaat tijdens een herhalingsstest beter uitvallen. Het aërobe uithoudingsvermogen hoeft dan niet te zijn toegenomen;
- de testuitslag is gerelateerd aan de omstandigheden tijdens de test. Bij afwijkende weersomstandigheden kan ook de uitslag iets afwijken.

De serie 'Testen en meten, meer dan weten' wordt in de loop van dit jaar voortgezet met een nieuwe serie afleveringen met interessante tests en metingen voor toepassing binnen het professionele sportcentrum.

Pierre Recourt - Health Software
Met dank aan drs. Gerard van der Poel -
ins pa nmin g sf ysioloog