

De piepjestest!

“Dat haal ik nooit”! Of toch wel...

De shuttle run test of zoals leerlingen het noemen ‘de piepjestest’ is voor leerlingen al jarenlang een struggle. Stress, onzekerheid, angst zijn de woorden die ik vaak in mijn les gehoord heb. Leerlingen die flauwvallen of hyperventilatie krijgen, het is voor veel collegae een bekend verschijnsel tijdens of na de shuttle run test.

| Dennis van Os

De leerlingen die regelmatig trainen of sporten herkennen het gevoel van het uiterste vragen van het lichaam. Deze leerling zal vaak uit ervaring weten tot welke trap te gaan en tot een goede afloop weten te komen. Maar er zijn leerlingen die van zichzelf al weten dat zij voor deze hardlooptest geen motivatie en/of genoeg conditie hebben. Zij ervaren stress en paniek.

Waar wij als docenten lichamelijke opvoeding allemaal wel tegenaan lopen tijdens deze test is, dat leerlingen bij de trap met ‘voldoende’ gelijk

stoppen. Of misschien wel vervelender, de leerlingen die op het moment van trap 2 al stoppen omdat ze het simpelweg niet langer kunnen volhouden. Deze leerlingen hebben vaak het gevoel gefaald te hebben. Het gevoel van falen kan niet het doel zijn van het ondergaan van de shuttle run test. De vraag die ik mezelf ben gaan stellen; hoe kan ik dit minder stressvol voor de leerlingen maken? Een andere manier van aanbieden? Een andere manier van beoordelen?

PowerPoint

Voor het talentprogramma Sport en Gezondheid werd ik gevraagd

om over de shuttle run test een PowerPoint te maken. De shuttle run test valt bij Sport en Gezondheid onder de fittest.

In deze PowerPoint heb ik uitgelicht wat er precies in het lichaam gebeurt tijdens het hardlopen, het gevoel dat je ervaart en hoe je jezelf hier zo goed mogelijk op voor kunt bereiden. Bijvoorbeeld goed eten en drinken. Maar vooral ook tijdens het lopen, wat doe je wel en wat is nou net niet zo fijn om te doen. Op deze manier kun je proberen de leerlingen wat meer gerust te stellen en vertrouwen te geven dat het vast en zeker gaat lukken. De PowerPoint wordt gegeven voordat de leerlingen gaan hardlopen en vertelt over de volgende onderwerpen die we hier bespreken: doel, hartslag en gevoel.

Doel van de piepjestest

Als doel van de shuttle run test wordt in de PowerPoint omschreven dat deze test de maximale conditie van iemand test. Leerlingen weten na de test hoe zij ervoor staan met de conditie. Maar vooral ook wat zij hieraan kunnen veranderen. Bedenk wel dat je als docent echt niet het bewustzijn bij elke leerling kunt veranderen. Maar elke leerling die je wel bereikt is er eentje.

Hartslag

De theoretisch maximale hartslag van 220 min de leeftijd wordt uitgelegd. Iemand van 15 jaar heeft volgens deze regel een maximale hartslag van 205. Dit rekensommetje kunnen ze zelf makkelijk maken. Het verhaal dat verteld wordt bestaat bij mij uit een persoonlijke ervaring. Dit maakt het verhaal herkenbaar. Vaak vormen leerlingen een beeld in hun hoofd en



kunnen ze makkelijker de concentratie erbij houden.

Gevoel

Wat is nou eigenlijk het gevoel dat je voelt tijdens het lopen wanneer je echt moe begint te worden? Welke kenmerken heeft dit gevoel? Wat betekent dit gevoel voor de test? Je kunt bijvoorbeeld gewoon verder lopen met steken in de zij of de druk die je bij je borst voelt. Het is niet gevaarlijk, hooguit vervelend. De verzuring die in de benen optreedt geeft een gevoel van vermindering van controle, maar hoeft geen reden te zijn om te stoppen.

Tips

Soms gebeurt het dat een leerling flauwvalt omdat hij/zij niet of te weinig heeft gegeten. Een voorwaarde die ik aan elke leerling stel voordat er gelopen wordt, is dat de leerling heeft gegeten. In de ochtend dus een ontbijt en in de middag een lunch. Ze nemen altijd een flesje water mee naar de les.

Een leerling viel flauw tijdens de shuttle run test omdat ze nooit kon ontbijten. Ze kreeg niets door haar keel. Na deze tip is ze elke dag gaan ontbijten.

Gevoel tijdens het lopen

De beste manier om met dit gevoel om te gaan wordt besproken aan de hand van de presentatie. Vooral niet in paniek raken als je de kenmerken die genoemd worden ervaart. Hieronder enkele tips die je kunt noemen:

- 1 adem alleen door je mond;
- 2 focus goed op het uitademen als je het zwaar hebt;
- 3 denk aan leuke dingen tijdens het lopen;
- 4 tel bij elke trap de tellen tussen de piepjes;
- 5 zorg dat je voldoende ruimte hebt voor jezelf binnen de groep waarin je loopt.

Vervolg

Je kunt leerlingen een mogelijk vervolgtraject meegeven om de conditie te gaan verbeteren of om de leefstijl te veranderen. De leerlingen die interesse hierin hebben laat ik op een



ander moment bij mij komen. Je kunt denken aan tips over:

- gezondere voeding (eet switchen);
- meer bewegen;
- intervaltraining;
- verandering in leefstijl.

Een leerling vraagt mij om hulp na de test via mijn Instagram (<https://www.instagram.com/personaltraining.dennis>).

Beoordelen

Het eerste waar de meeste leerlingen zich druk om maken is of ze wel een voldoende gaan halen. Vaak spreekt de mindere beweger al snel uit dat hij/zij het niet gaat halen. "Ik ga toch een onvoldoende halen", of "Hier ben ik toch niet goed in dus dat wordt weer een onvoldoende". Als de uitleg over de manier van beoordelen volgt, zul je een andere meer rustgevende reactie ervaren in je les.

Gedifferentieerd waarden

Elke leerling heeft een eigen conditie. Maar de waarde van de maximale hartslag is op de leeftijd van de leerlingen vrijwel gelijk. Bijvoorbeeld: 220 - 15=205 slagen per minuut. Hiervan uitgaande kun je dus van de maximale hartslag van de leeftijd een percentage kiezen waar jij vanuit wil gaan.

Een voorbeeld: voor een vijftien-jarige leerling is een theoretische maximale hartslag waarde van 205 slagen per

minuut. Ga uit van een maximale prestatie van de test op 80% - 85%. 80% van 205=164 slagen per minuut, 85% van 205= 174 slagen per minuut. Je kunt dan de waarde voor een voldoende bepalen op bijvoorbeeld 170 slagen per minuut. Elke leerling weet dan dat deze waarde weergeeft dat hij/zij maximaal gepresteerd heeft. Dit is toch het doel van de test?

Dat wil niet zeggen dat alle leerlingen dan ook dezelfde trap halen die in de gemiddelde landelijke beoordeling staat. De ene leerling zal bij trap 2 een hartslag halen van 170 sl/min terwijl een leerling met een betere conditie trap 8 zal halen. De inzet zal bij de meeste leerlingen hetzelfde zijn omdat iedereen zijn best wil doen voor een voldoende.

Wat je kunt aangeven is dat ze sowieso een voldoende krijgen als de meisjes bijvoorbeeld trap 6 halen en de jongens trap 7. De leerlingen die gemotiveerd zijn willen deze trap zeker gaan behalen.

En nu beoordelen

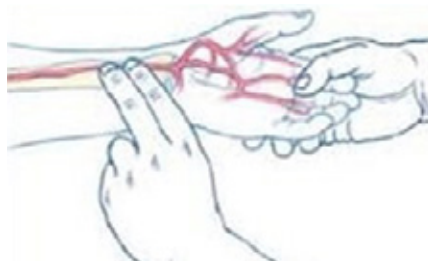
Nu kunnen we ons afvragen, willen we de leerlingen een beoordeling geven voor de shuttle run test voor het rapport, overgang of zelfs mee laten tellen voor het PTA? Een cijfer voor de conditie van een leerling? Kunnen wij, docenten LO, genoeg invloed uitoefenen op de conditie van een leerling

of is dit te saai of hebben we hier te weinig tijd voor? Hier zijn al menig discussies over gevoerd en steeds zullen de meningen verdeeld zijn.

Kunnen we leerlingen beoordelen op basis van de conditie? Ik denk dat dit antwoord luid en duidelijk een 'nee' is. Maar wat dan wel? Deelnemen en een actieve houding is altijd zeer gewenst. Bij mij op school staat de shuttle run test in het PTA onder het kopje fittest. Om dit af te sluiten met een 'voldoende' moet je hieraan deelgenomen hebben met een 'maximale' inzet.

Zichtbaarheid en succesbeleving

Wat ik persoonlijk nog veel belangrijker vind, is het gevoel dat de leerlingen hebben voor, tijdens en na de test. Op basis van hartslag, trap/level en uitstraling van de leerling zelf, kun je de beoordeling op inzet, motivatie en conditie meetbaar/zichtbaar maken. Een rood hoofd, zweeten en buitenadem zijn, zijn genoeg aspecten om vast te stellen of iemand zich goed genoeg heeft ingespannen om de deelname voldoende af te sluiten. De meeste leerlingen hebben een voldaan gevoel als ze een voldoende hebben behaald voor een activiteit die zij erg lastig vinden. De succesbeleving



is dan vaak merkbaar in de feedback. De achterliggende gedachte van het bewust worden van de lichamelijke gesteldheid wordt hierdoor bij de leerling mogelijk bereikt. Ze hebben voor de test niet gefaald maar worden zich wel bewust van hun leefstijl.

Meten van de hartslag

Om tot een waarde te komen is het van belang de les zo te organiseren dat van elke leerling de hartslag gemeten kan worden. Dit kan als volgt:

- met gebruik van hartslagmeters/smartwatch);
- de polsmeting met de vingers.

Hartslagmeter/smartwatch

Er zijn scholen die in het bezit zijn van hartslagmeters/smartwatch of de fitbit. De meting met deze opties is het makkelijkst. Je kunt simpelweg de waarde aflezen.

De meting met de pols vraagt een iets andere organisatie afhankelijk van de grootte van de klas. Het liefst doe je als docent elke meting zelf. Dan weet je zeker dat alles klopt. Alle keren dat ik de shuttle run test heb gegeven, heb ik zelf de leerlingen gemeten. Als leerlingen in kleine groepjes lopen is dit prima te doen. De organisatie hiervan vraagt iets meer tijd. In een blokuur is dat prima te realiseren:

- 1 maak vier kleine groepjes;
- 2 in elk groepje moet je tweetallen kunnen maken;
- 3 er lopen vier leerlingen tegelijk op de helft van de zaal;
- 4 de andere vier zitten op de bank en houden de trap van de lopende leerling bij;
- 5 de leerling die stopt loopt gelijk door naar de docent;
- 6 de docent pakt met de vingers de hartslag en meet zes seconden;
- 7 de waarde na de zes seconden meten vermenigvuldigt je met tien (6X10 =60 seconden).



Het is handig om een horloge met stopwatch om te hebben zodat je deze kunt starten als je gaat meten. Ik gebruik mijn hand met horloge om te meten en de andere om de stopwatch te starten.

De twee andere groepjes kunnen aan de andere kant in de lengte van de zaal bijvoorbeeld uni-hockey spelen. Het veld scherm ik af met banken. Zo kun je in vier groepjes alle leerlingen meten. Door het op deze manier bij elke klas die ik lesgeef te organiseren, hebben de meeste leerlingen de les met een meer tevreden gevoel verlaten. Het is belangrijk te vertellen dat er leerlingen zijn geweest die mij om hulp hebben gevraagd in het anders inrichten van hun leefstijl. Hierbij vraag ik altijd de ouders om toestemming.

Mocht je naar aanleiding van dit artikel meer willen weten over de shuttle run test of leefstijl/vitaliteit op school, dan kun je me altijd bereiken via mijn mail. ●



Contact

d.j.r.van.os@vomeo.nl

Foto's

Dennis van Os

Kernwoorden

piepjestest, shuttle run test, fittest, gezondheid,

Hallo ik moest een uur sturen voor een sport schema ik heb op de dinsdag,woensdag,vrijdag en zaterdag al andere sporten dus dan kan ik niet trainen. Wel blij dat u helpt gr Thijs

Hallo [redacted]

Waar wil je precies voor trainen? Ga je buiten trainen of in de sportschool?

Het liefst buiten en ik wil trainen voor de 8 kilometer van de cascaderun

Je kunt het volgende doen:

1. Hardlopen in 1 tempo proberen zo lang mogelijk vol te houden.

2. Interval Training: een rondje dat je elke keer wilt gaan lopen verdelen in stukken. Een stuk behoorlijk snel hardlopen en