

Special Heroes



Passie voor bewegen, een heel leven lang. Klinkt mooi, want iedereen moet de mogelijkheid hebben om te sporten. Maar hoe geef je een leerling met een handicap de mogelijkheid om met de reguliere gymles mee te doen? Dat is toch lastig. Ze kunnen niet altijd moeiteloos met een gymles meedoen, waardoor de gymles moet worden aangepast. Maar hoe? Het resultaat is vaak dat leerlingen met een beperking langs de kant eindigen, omdat de mogelijkheden van deze kinderen wordt onderschat. En dat terwijl sporten en bewegen juist voor deze doelgroep zo nuttig is.

Door: Romy Vooijs

Uit onderzoek blijkt dat het zorgt voor een betere algemene gezondheid, een verminderde kans op hart- en vaatziekten en ook op cognitieve vaardigheden heeft het veel positieve effecten. Sporten en bewegen heeft ook bij deze doelgroep positief effect op het leervermogen. Eén van de doelen van de sportbonden en NOC*NSF is om de sportparticipatie in Nederland te verhogen. Iedereen moet de mogelijkheid hebben om te kunnen sporten en bewegen. Iedereen, dus ook mensen met een beperking. En dan niet alleen bij sportverenigingen, maar juist ook bij de reguliere gymlessen op school. Op deze manier krijgen zij structureel beweging en kunnen ze de sport in een veilige en vertrouwde omgeving ontdekken.

Gymlessen op school

Het sportstimuleringsprogramma *Special Heroes* zet hier binnen het speciaal onderwijs op in. Het principe is dat leerlingen via verschillende fases uiteindelijk structureel bij een vereniging gaan sporten. Ze beginnen met gymlessen op school die worden verzorgd door een lokale vereniging. Vervolgens komt er een naschools aanbod en uiteindelijk moeten leerlingen zelf naar een vereniging toe gaan.

Kinderen uit het regulier onderwijs zijn welkom om aan het programma deel te nemen, maar in de praktijk is dat vaak lastig.

Er ligt daarom een belangrijke taak voor de gymleraar om de leerling met een handicap enthousiast te maken voor sport. Veel sportbonden denken hier graag in mee en hebben allerlei materialen ontwikkeld die in de gymles kunnen worden gebruikt.

Creativiteit biedt mogelijkheden

Eén van de sportbonden die daar graag in meedenkt, is de Nederlandse Basketballbond (NBB). Zij snappen dat het soms lastig is om leerlingen met een handicap mee te laten doen met de reguliere gymles. Ze zijn niet wendbaar in een gewone rolstoel en de kans dat ze omver worden gelopen door andere kinderen is groot. Toch zijn er wel degelijk mogelijkheden volgens Luc Vergoossen. "Met een beetje creativiteit heb je al heel veel mogelijkheden."

Vergoossen is werkzaam bij de NBB en is daarnaast ook adjunct directeur van Mytyl-school de Regenboog uit Haarlem. "Leraren zijn wel creatief, maar denken vaak te moeilijk. Je hoeft geen hele speciale oefeningen en spellen te bedenken. Als er een (sport)rolstoel beschikbaar is, kan een kind al meedoen met een spel als bijvoorbeeld hindernisbaan. Laat de leerling langs en rond de hindernissen rijden, waar valide kinderen over de hindernissen lopen en springen. Op deze aangepaste manier kunnen ze gewoon meedoen."

In 2008 deed de NBB een subsidieaanvraag bij NOC*NSF. De insteek was de sportparticipatie van mensen met een handicap verbeteren en verhogen. Na de goedkeuring werd Vergoossen aangesteld om dit project te leiden. "Samen met de Britse basketballbond hebben we een concept bedacht. Daarmee willen we duidelijk maken dat ongeacht wie je bent, wel of geen handicap, iedereen met elkaar kan sporten. De integratie is daarbij een belangrijk punt."

Zone-basketbal

Zone-basketbal is het concept dat Vergoossen samen met de Britse basketballbond heeft ontwikkeld. Een vier-tegen-vierspel waarbij het veld in drie zones is verdeeld. "Je hebt een zone aan de linkerkant van het veld, een zone aan de rechterkant en een zone in het midden. Voordat er gescoord mag worden, moet elke speler van het team minstens één keer de bal hebben gehad. Teams worden daarbij eerlijk verdeeld. Als team A in de middenzone een speler in een rolstoel heeft, dan heeft team B in de middenzone ook iemand in een rolstoel. In de linker- en rechterzone basketballen dan bijvoorbeeld de lopers. Zo kunnen spelers met hetzelfde bewegend en fysiek vermogen tegen elkaar strijden."

Dit spel is een goede manier om leerlingen te laten ervaren hoe het is om een handicap te

hebben. Als er maar één leerling in de klas zit met een handicap, geef je een andere leerling een soortgelijke handicap. Door middel van het aan elkaar vastbinden van benen, kunnen ze bijvoorbeeld beleven hoe het is om zeer spastische benen te hebben. Door dit soort aanpassingen kan er een eerlijke competitie worden gespeeld en wordt tevens het begrip voor leerlingen met een permanente beperking vergroot.

Peanuts Playground

Naast Zone-basketbal heeft de NBB ook het spel Peanuts Playground ontwikkeld. Een spel dat, volgens Vergoossen, wat weg heeft van ganzenbord. Aan de hand van het aantal ogen op de dobbelsteen die wordt gegooid, mag de speler stappen vooruit zetten. Bij elk plaatje staat een aangepaste basketbaloefening die goed moet worden uitgevoerd.

Volgens Vergoossen is dit een spel dat heel gemakkelijk gespeeld kan worden met leerlingen met en zonder handicap. "Iemand in een rolstoel kan ook dribbelen of passen. Het kan worden gespeeld met zes spelers, maar ook met zestig (zes teams van tien). Het is voor iedereen leuk!"

"Een tas met dit spel kost 150 euro. Het is een eenmalige aanschaf waar een school jaren mee kan doen. Dat weegt niet op tegen de honderden euro's die een school voor een turntoestel moet betalen. Datzelfde geldt voor een sportrolstoel. Als een scholengemeenschap een tweedehands sportrolstoel koopt voor tweehonderd euro dan kunnen leerlingen met, maar ook zonder een beperking daar heel veel plezier aan beleven."

Als er geen geld beschikbaar is om een sportrolstoel te kopen, zijn er soms ook mogelijkheden om materiaal te lenen bij regionale sportinstituten. Fonds gehandicaptensport geeft bijvoorbeeld op basisscholen de clinic (s)Cool on Wheels. Hierbij laten ze leerlingen ervaren hoe het is om met een handicap te sporten en maken ze gebruik van sportrolstoelen. Bij deze instelling kan altijd worden geïnformeerd naar de mogelijkheid om sportrolstoelen te lenen.

Naast aanpassingen maken voor de leerlingen met een handicap kunnen docenten de rol ook omdraaien zegt Rinske de Jong, projectleider gehandicaptensport bij

NOC*NSF. "Laat de hele klas eens zitvolleybal spelen in plaats van gewoon volleyballen. Of laat ze eens geblinddoekt een parcours afleggen. Op deze manier ontdekken ze niet alleen hoe leuk, maar ook hoe moeilijk gehandicaptensport eigenlijk is."

Gehandicaptensport ondergebracht bij de sportbonden

Een goede ontwikkeling is dat het merendeel van de gehandicaptensporten inmiddels is ondergebracht bij reguliere sportbonden. Rinske de Jong: "Hierdoor kunnen zij alle mogelijkheden die zij te bieden hebben ook aan sporters met een handicap beschikbaar stellen. We hopen hiermee de groep van mensen met een beperking die sporten te vergroten. Het is een groep die, qua sportparticipatie, achterblijft ten opzichte van de valide populatie."

Paralympische Talentdag

NOC*NSF en de sportbonden hebben, naast de ambitie om de sportparticipatie te verhogen, ook de doelstelling om Nederland te laten behoren tot de top tien van de wereld. Om die ambitie waar te maken, wordt er veel aandacht besteed aan talentscouting en talentontwikkeling. Zo wordt er op 5 oktober weer de jaarlijkse Paralympische Talentdag in het Ronald McDonald Centre georganiseerd.

"Deze dag is in 2009 voor het eerst georganiseerd. We merkten dat het bij gehandicaptensport een stuk moeilijker is om talent te ontdekken. Sporters stromen niet automatisch door van de B1 naar de A1. Ze worden begeleid door regionale talentscouts. Daarnaast is het ook lang niet bij iedereen bekend dat Paralympische sport ook geschikt is voor mensen die bijvoorbeeld maar drie vingers missen, MS hebben of een chronische aantoonbare knie- of enkelblessure. Deze informatie over classificatie proberen we zoveel mogelijk te verspreiden via onder andere artsen en trainers. Maar ook voor docenten LO is het goed om hiervan kennis hebben, zodat ze leerlingen kunnen informeren over de mogelijkheden."

Op de Paralympische Talentdag kunnen deelnemers hun sporttalent aan Paralympische

FOTOS: NOC*NSF



bondcoaches laten zien. Zij kijken samen met de deelnemers wat de beste stappen zijn om beter te worden in een sport. Dat kan door het verwijzen naar goede trainers, maar ook door het opnemen van een talent in een talentselectie en voor de echte toppers is er zelfs de mogelijkheid om in het programma van de nationale selectie te worden opgenomen.

Rol voor docenten LO

Er worden dus goede stappen gemaakt, maar ruimte voor verbetering is er uiteraard nog steeds. Naast NOC*NSF en sportbonden kunnen ook gymleraren daar een belangrijke rol in spelen. "Alleen al door het bekendmaken van de alle sportmogelijkheden voor mensen met een beperking en bijvoorbeeld ook de Paralympische Talentdag, kunnen ze helpen. We denken dat er binnen het regulier onderwijs namelijk nog heel veel leerlingen zijn die willen sporten en misschien zelfs de ambitie hebben om op hoog niveau te sporten, maar gewoonweg niet weten wat voor mogelijkheden er zijn. Als we dat met NOC*NSF, de sportbonden, maar ook met gymdocenten en ambulante begeleiders kunnen oppakken, dan zie ik de toekomst van gehandicaptensport en Paralympische topsport met vertrouwen tegemoet." ◀

Contact:

rinske.dejong@noc-nsf.nl