

Sporthelden. Geef jij ze een kans?



Inhoudsopgave

Interviews

Ruben is de snelle linksbuiten van VEP	7
Peter roeide in een skiff van Den Haag naar Delft en terug	11
Tanisha, Mare en Safira oefenen grepen en worpen bij judovereniging Byodo	15
Julia is handbalkeepster bij de C2 van HV Foreholte	19
Celeste traint met de Nationale selectie	23
Ilias en Faisal zitten lekker in hun vel dankzij het sporten	27
De jongens van DVSU/Forza Friends voelen zich thuis bij hun club	31

Tips voor het begeleiden van sporters

met een visuele beperking	34
met een auditieve beperking of spraak- en taalproblemen	36
met extern gerichte gedragsproblemen	38
met intern gerichte gedragsproblemen	40
met een stoornis in het autismespectrum	42

Handige links	43
---------------	----

Meer weten?	44
-------------	----

Samenwerkende organisaties	45
----------------------------	----



Sporten is leuk!

Sporten, dat is lekker bewegen
en plezier maken.

Grenzen verleggen.

Andere mensen ontmoeten.

Sporten maakt trots.

Het vergroot je zelfvertrouwen
en geeft kracht.

En het is nog gezond ook.

Sporten is leuk!

Daarom is het belangrijk dat iedereen kan sporten en bewegen. Ook kinderen en volwassenen met een beperking. Als het even kan bij een reguliere sportvereniging, zodat sporters met en zonder beperking samen kunnen optrekken. Of bij een speciale vereniging, als dat voor de sport(er) nodig is.

Hoe betrokken is jouw sportvereniging?

Samen sporten gaat niet altijd vanzelf. Het vergt flexibiliteit en maatwerk van trainers en coaches om sporters met een beperking te begeleiden. Gelukkig zijn er steeds meer sportverenigingen die het belangrijk vinden om zich hiervoor in te zetten. Want het levert veel op.

Je onderscheidt je met je sportvereniging op een positieve manier. Je laat zien maatschappelijk betrokken te zijn en iedereen de kans te geven van sport te genieten. Dat is winst. Voor de sportvereniging, voor sporters met een beperking én voor jezelf.

Inspiratie en informatie

Wil jij met je sportvereniging het verschil maken voor sporters met een beperking? Deze brochure helpt je op weg. Je vindt er tips over het trainen van dove en slechthorende sporters, van blinde en slechtziende sporters en van sporters met gedragsproblemen. Er zijn links vermeld naar organisaties bij wie je terecht kunt voor meer informatie of ondersteuning.

Ook komen sporters en hun trainers aan het woord. Het zijn inspirerende verhalen waar de passie voor sport vanaf spat. Ze maken duidelijk dat er mooie dingen gebeuren als trainers, coaches en begeleiders bij sportverenigingen zich inzetten voor sporters met een beperking.

Op de volgende bladzijden vind je zeven interviews van sporters met een beperking en hun trainers. Ze vertellen over het plezier dat ze hebben in hun sport en over praktische problemen die ze overwinnen. Hoe ze samenwerken, wat ze van elkaar leren. En wat sport bij ze teweeg brengt.

De rode draad

De rode draad in deze verhalen? De sporters beleven niet alleen veel plezier aan hun sport, het is ook een uitlaatklep. En meer dan dat. Sporten geeft ze energie en zelfvertrouwen. Voor mensen met een beperking is dat extra van belang, want zij moeten vaak een stapje extra doen om hun doel te bereiken.

Vertrouwen

Uit de interviews blijkt dat het vertrouwen tussen trainer en sporter een voorwaarde is voor succes. De trainer zorgt voor veilige omstandigheden, waarin de sporter met een beperking kan sporten en grenzen kan verleggen. De betrokkenheid en inzet van de trainers is onmisbaar.

Leren van elkaar

De sporter leert van de trainer, maar de trainer leert ook van de sporter. Om nog duidelijker uit te leggen bijvoorbeeld. Om flexibel te zijn én grenzen te bewaken. Of om nog meer structuur in de training te brengen, zodat de sporter met een beperking er goed mee uit de voeten kan.

Dat is winst voor iedereen!





Ruben is de snelle
linksbuiten van VEP

Ik wil net zo goed
worden als Messi

Ruben van Veen (11) is vanaf
zijn geboorte slechthorend.
Dankzij zijn gehoorapparaat
hoort hij ongeveer 50%.
Hij voetbalt in de D2 van
VEP uit Woerden bij trainer
David Beekelaar.

Als ik het fluitje van de scheidsrechter mis, dan gaan mijn teamgenootjes zwaaien.

Ik check vaak even bij Ruben of hij het goed begrepen heeft. Dat doe ik eigenlijk meer voor mezelf dan voor Ruben.

Als ik de trainer niet goed versta, dan vraag ik of hij het nog een keer wil uitleggen.

Ruben: Het liefst sta ik rechtsbuiten, maar de trainer zet me vaak op links, omdat ik dat ook goed kan. In de wedstrijd hoor ik veel, maar niet alles. Als ik het fluitje van de scheidsrechter mis, dan merk ik dat wel. Dan gaan mijn teamgenootjes zwaaien. Of hij fluit nog een keer.

David: Bij de F-jes en E-tjes was het voor Ruben helemaal goed te doen. Het veld is klein en iedereen voetbalt op een kluitje. Bij de D's is het veld groter en spelen we ook op buitenspel. Dan is het iets onhandiger dat Ruben niet goed hoort. Maar tot nu toe kan hij prima meekomen.

Ruben: Als de trainer een oefening uitlegt, ga ik die niet als eerste doen. Ik ga een paar plekken naar achter in de rij, dan kan ik eerst zien wat de bedoeling is. En als ik de trainer niet goed versta, dan vraag ik of hij het nog een keer wil uitleggen.

David: Ruben praat heel duidelijk. Dat is opmerkelijk voor een jongen die vanaf zijn geboorte slechthorend is. Zijn woordenschat is wel veel kleiner dan van leeftijdgenoten. Ik check vaak even bij Ruben of hij het goed begrepen heeft. Dat doe ik eigenlijk meer voor mezelf dan voor Ruben.

Ruben: Ik kan goed liplezen. Daarom kijk ik goed naar de mond van de trainer als hij iets uitlegt. David kijkt mij veel aan, dat is makkelijk. De andere jongens verstaan het toch wel. Gebarentaal doe ik niet, alleen mijn vader gebruikt het wel eens als hij met mij praat.

David: Ruben is graag aan de bal. Als zijn maatjes roepen, hoort hij dat niet altijd. Dan gaat hij door. Soms is hij ook wel Oost-Indisch doof, hoor! Ruben is een open jongen, hij stapt overal op af. Dat heeft hij van jongs af aan geleerd. Dat maakt het makkelijker nu. Ruben is een normaal kind, net als de rest van de jongens. Hij kan alleen niet goed horen.

Ruben: Laatst regende het zo hard, dat mijn gehoorapparaat het niet meer deed. We moesten hem thuis droogföhnen. Ik speelde verder zonder gehoorapparaat. Dan hoor ik echt niets. Maar dat komt haast nooit voor. Ik vind voetbal heel leuk. Bij VEP speel ik al een jaar of vier, vanaf de F-jes. Ik droom ervan om profvoetballer te worden en net zo goed te worden als Messi.

**Ik kan goed liplezen.
Daarom kijk ik naar de
mond van de trainer als
hij iets uitlegt.**

**Ruben is een normaal
kind, net als de rest van
de jongens. Hij kan alleen
niet goed horen.**



Het is wel schrikken dat zoveel kinderen met een beperking niet sporten. Het zou mooi zijn als ze bij meer sportverenigingen welkom zijn.





Peter roeide in een skiff van Den Haag naar Delft en terug

Een enorme boost voor mijn zelfvertrouwen

Peter Waalboer (35) roeit bij RV De Laak in Den Haag. Martijn Frijlink is zijn coach. Peter is visueel gehandicapt. Als kind zag hij ongeveer 60%. Nu ziet hij alleen nog licht en donker.

Ik ontmoette mensen binnen de roeivereniging die het leuk vonden om dat avontuur met mij aan te gaan. Zoals Martijn.

Ik ga nu bewuster om met details. Daar hebben ook de ziende roeiers die ik coach baat bij.

Sporten is belangrijk voor mij. Ik voel me fit, het levert me energie op en die kan ik goed gebruiken.

Peter: Mijn grootste overwinning heb ik onlangs op mezelf behaald: ik ben van Den Haag naar Delft geroeid. In een skiff. Het was een enorme boost voor mijn zelfvertrouwen. Ik dacht dat het niet realistisch was. Gaandeweg kreeg ik het vertrouwen dat ik het zou kunnen. Ik ontmoette mensen binnen de roeivereniging die het leuk vonden om dat avontuur met mij aan te gaan. Zoals Martijn.

Martijn: Ik gaf instructie aan Peter en andere roeiers. Peter pakte de aanwijzingen goed op, dat was plezierig. Mijn manier van coachen heb ik wel aangepast. Het heeft geen zin de roei-beweging voor te doen, dat ziet hij niet. Ik moet de roeitechniek heel duidelijk in woorden beschrijven. Daarom ga ik nu bewuster om met details en maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken. Daar hebben ook de ziende roeiers die ik coach baat bij.

Peter: Blind zijn is meer dan alleen een praktisch probleem. Tachtig procent van de informatie die een mens ontvangt, is visueel. Die informatie krijg ik niet. En dus moet ik compenseren. Dat vreet energie. Daarom is sporten zo belangrijk voor mij. Ik voel me fit, het levert me energie op. Die kan ik goed gebruiken. Vroeger werd ik bij gym altijd als laatste gekozen, bij mijn korfbal- en hockeyclub werd ik uitgejouwd. Dat heeft erin gehakt. Nu is er een wereld voor mij open gegaan.

Martijn: We zijn samen aan het ontdekken wat het beste werkt. We hebben laatst een wedstrijd in een dubbeltwee geroeid. Toen we daarvoor aan het trainen waren, instrueerde ik Peter meestal vanuit de boot. Ter afwisseling zijn we ook gaan skiffen. Op een bepaald moment zag ik hem niet meer, want hij was tussen de wal en een woonark terecht gekomen. Sindsdien gebruiken we portofoons bij het skiffen.

Peter: Het is belangrijk om op iemand te kunnen vertrouwen. Dat de coach korte, heldere instructies roept die kloppen. Dat zit wel goed tussen Martijn en mij. Ik ben blij dat ik niet in een apart groepje zit, maar gewoon met de anderen meeroei. Niet alles is van een leien dakje gegaan bij De Laak. Maar gelukkig heb ik er genoeg roeiers gevonden met wie ik lekker kan sporten.

Op een bepaald moment was Peter tussen de wal en een woonark terecht gekomen. Sindsdien gebruiken we portofoons bij het skiffen.

Het is belangrijk om op iemand te kunnen vertrouwen. Dat de coach korte, heldere instructies roept die kloppen.



Als sportverenigingen bereid zijn flexibel te zijn en maatwerk te leveren, dan kunnen er mooie dingen gebeuren.





Tanisha, Mare en Safira
oefenen grepen en worpen
bij judovereniging Byodo

Ik vind het leuk dat
we het gezellig met
zijn allen doen

Aleida van de Sluis
geeft judotraining in
de Van Detschool in
Amsterdam, een school
voor speciaal basisonderwijs.
Tanisha (8), Mare (10)
en Safira (11) trainen er
na schooltijd.

De groep maken we niet te groot, maximaal 14 kinderen en soms minder. Anders wordt het te druk.

Wat ik leuk vind aan judo is dat we het gezellig met zijn allen doen. Vooral samen worpen leren.

Als het nodig is, stel ik heel duidelijk grenzen. Want bij problemen moet duidelijk zijn wat wel en niet mag.

Mare: Deze school is voor kinderen die bijvoorbeeld autistisch zijn of ADHD hebben. Ik vind het heel leuk om aan judo te doen, vooral de worpen en de grepen. Sommige jongens zijn heel druk. Dat vind ik niet zo leuk. Ik moet dan leren om niet heel boos te worden, maar me er gewoon niets van aan te trekken.

Aleida: We zijn begonnen via Special Heroes, we gaven eerst les onder schooltijd. Nu bieden we judolessen aan na schooltijd en kunnen leerlingen lid worden van de judovereniging. De groep maken we niet te groot, maximaal 14 kinderen en soms minder. Anders wordt het te druk.

Safira: Wat ik leuk vind aan judo is dat we het gezellig met zijn allen doen. Vooral samen worpen leren. Mare, Tanisha en ik zijn de enige meisjes in de groep. We oefenen vaak met z'n drieën, maar ook wel met jongens.

Aleida: Voor de groep blijf ik altijd rustig. Als het kan negeer ik negatief gedrag. Maar als het nodig is, stel ik heel duidelijk grenzen. Want bij problemen moet duidelijk zijn wat wel en niet mag. Soms gaan kinderen uit zichzelf even apart zitten, dan kunnen ze even tot rust komen.

Tanisha: Ik vind vooral de worpen en spelletjes leuk bij judoles. Dit is mijn tweede jaar. Soms vind ik het moeilijk om voor mezelf op te komen, maar dat gaat wel al steeds beter. Als ik na de judotraining thuis kom, ga ik wat eten en spelletjes doen op de telefoon. Maar ik ben niet echt moe, hoor.

Aleida: Ik heb geleerd om mijn les snel aan te passen. Als blijkt dat de groep heel druk is, dan heeft het geen zin om veel aan techniek te doen. Dan moeten ze eerst hun energie kwijt. Een judospel werkt dan beter. Zijn ze rustig, dan kunnen we goed aan judotechnieken werken.

De kinderen halen veel plezier uit het judo. Ze maken echt stappen, niet alleen met judoën. De drie meiden willen komend jaar ook aan een wedstrijd meedoen. Dat kan, het gaat ze vast lukken!

Soms vind ik het moeilijk om voor mezelf op te komen, maar dat gaat wel al steeds beter.

De kinderen halen veel plezier uit het judo. Ze maken echt stappen, niet alleen met judoën.



De taal van het judoën is anders dan de taal van het praten. Dat is voor veel kinderen een verademing.





Julia is handbalkeepster
bij de C2 van HV Foreholte
uit Voorhout

Keepen vind ik het
leukste wat er is

Julia Trompert (14) heeft
spraakmoeilijkheden.
Ze kan soms niet op woorden
komen en heeft moeite om
lange zinnen te begrijpen.
Ook heeft ze ADD.
Emma van Kesteren is haar
coach en leider van de C2.

Keepen vind ik het leukste wat er is.

Julia: Ik zit op een speciale school omdat ik een spraakgebrek heb. Ik begon heel laat met praten. Maar het gaat steeds beter. Op school leer ik veel. Het is een kleine klas. Dat is niet zo druk. Ik ben samen met mijn vriendin gaan handballen. Zij is nu gestopt, want ze had last van haar knieën. Jammer, maar het is nog steeds leuk bij handbal. En ik zie haar nog veel, ze woont vlakbij.

Julia is rustig in een groep, ze vertelt niet snel iets uit zichzelf.

Emma: Julia is rustig in de groep, ze vertelt niet snel iets uit zichzelf. Ze vindt het wel leuk als teamgenootjes haar iets vragen, bijvoorbeeld of ze na de wedstrijd nog even meegaat om wat te drinken. Van tevoren wist ik niet dat ze spraakproblemen heeft, maar ik merkte wel dat er wat was.

Als keeper heb je een andere rol in het team. Alleen en toch samen.

Julia: Handbal vind ik heel leuk. Lekker met de meiden trainen. Ik word er blij van. Keepen vind ik het leukste wat er is. Dat ze ballen op je afgooien. Je hoeft niet steeds aan te vallen en te verdedigen. Ik ben vooral goed in 'boven', met mijn handen. Maar ik ben ook best goed met mijn benen. Stuiterballen vind ik wel moeilijk.

Emma: Ik kan me voorstellen dat Julia keepen heel leuk vindt. Zelf ben ik ook keeper geweest. Je hebt een andere rol in het team. Alleen en toch samen. En het is heel duidelijk wat je moet doen.

Julia: Als de trainer iets uitlegt wat ik niet begrijp, dan vraag ik "Wil je het nog een keer zeggen?". Of ik kijk hoe anderen een oefening doen. In het veld heb ik geen problemen met mijn spraak. Ik roep de naam van de speelster. En dan gooi ik de bal naar haar toe.

Emma: Voor de wedstrijd wil Julia altijd door één teamgenoot warm gegooid worden. Daar let ik op. Als ik voor de wedstrijd de tactiek doorneem, houdt Julia zich op de achtergrond. Ze vraagt niet of ik iets nog een keer wil uitleggen. Voor een keeper doet de tactiek er niet zoveel toe. Julia weet wat ze moet doen.

Julia: Vanavond trainen we met twee teams, de C1 en de C2. Dat vind ik te druk. Vooral aan het begin. Meestal train ik op dinsdag. De C2 traint dan alleen. Dat is beter. Tijdens een wedstrijd kan ik mij wel heel goed concentreren.

Als de trainer iets uitlegt wat ik niet begrijp, dan vraag ik "Wil je het nog een keer zeggen?"

In het veld heb ik geen problemen met mijn spraak.



Bij de opleiding trainer/coach kreeg ik het vak omgangskunde. Je leert er goed observeren en plaatsen wat je ziet in een team. Dat is handige bagage.





Celeste traint met de
nationale selectie

Goalball is alles voor mij

Celeste Troost (15) speelt goalball bij De Dwarsliggers in Edam én bij de nationale selectie. Celeste ziet zo'n 5%, maar tijdens het goalballen ziet ze helemaal niets, want dan heeft ze een afgeplakte skibril op. Ze heeft twee trainers, Tim Jonk en Bas Spaans.

Goalball is heel fysiek, je moet telkens duiken, gaan staan en gooien.

Ik weet nu hoe ik een oefening met alleen woorden kan beschrijven.

Ik ben blij als het weekend is, dan kan ik weer goalballen.

Celeste: Bij goalball spelen twee teams van drie spelers tegen elkaar. Je scoort als je een bal bij de tegenstander in het doel rolt. We horen de bal komen, want er zit een belletje in. Goalball is heel fysiek, je moet telkens duiken, gaan staan en gooien. Maar concentratie is ook heel belangrijk, je hebt zo een tegendoelpunt te pakken als je even bent afgeleid. Op woensdag doe ik conditietraining in Edam, dan eindigen we altijd met een potje goalball.

Tim Jonk, conditietrainer: Celeste moet een uur heen en een uur terug reizen, haar ouders brengen haar. Ze is heel leergierig en luistert naar de aanwijzingen van ervaren teamgenoten. Met training geven was ik gewend aan 'praatje, plaatje, daadje', maar dat 'plaatje' gaat hier niet op. Ik weet nu hoe ik een oefening met alleen woorden kan beschrijven. Het is wel opletten dat niemand ergens tegenaan loopt. Als dat toch gebeurt, maken ze daar vaak een geintje over.

Celeste: Ik ben altijd blij als het weekend is, dan kan ik weer goalballen. Mijn ogen zijn achteruitgegaan, sinds kort mag ik niet meer fietsen. Als je blind bent, kun je niet zo heel veel. Gelukkig kan ik goalballen. Ik heb vorige week in België getraind met de nationale selectie. Dat was hartstikke leuk.

Bas Spaans, bondscoach van Nederland: Goalball is een explosieve sport, net als honkbal. Ik heb Celeste geselecteerd omdat ze lang en sterk is en een goed schot heeft. Ze is ambitieus en niet bang. Ze kan zeven meter doel verdedigen, dat is veel voor haar leeftijd. Gehandicaptensport Nederland is een jong, talentvol nationaal team aan het opbouwen, waar we jaren mee vooruit kunnen. We willen ons in de toekomst graag kunnen meten met de Europese en de wereldtop.

Celeste: Goalball is ontspannend en gezellig. En het is lekker om in beweging te zijn. De competitiewedstrijden zijn allemaal in Utrecht, daar komen we elkaar steeds tegen. Ik ken bijna iedereen. Het is één grote familie. Goalball is alles voor mij.

**We zijn een jong,
talentvol goalballteam
aan het opbouwen.**

**Ik ken bijna iedereen.
Het is één grote familie.
Goalball is alles voor mij.**



Bij goalball zijn veel vrijwilligers nodig om het spel te begeleiden. Een mooie stage voor studenten Sport en Bewegen.





Ilias en Faisal zitten
lekker in hun vel
dankzij het sporten

Kickboksen is jezelf leren beheersen

Faisal (14) en Ilias (14)
zitten op kickboksen bij
Thaiboks Dojo Amsterdam.
Dat doen ze al drie jaar
onder de inspirerende
leiding van trainer
Youssef Aouriaghel.

Agressie mag je op de mat laten zien, maar niet daarbuiten.

Hier leren we sporters om respect te hebben voor elkaar, maar ook voor de tegenstander.

Deze jongens stralen rust uit, het gaat goed met ze, ook op school.

Ilias: Voordat we gaan trainen, begint Youssef altijd met een 'preekje'. Hij vertelt dat je je op straat moet gedragen. Dat je je best moet doen als je succesvol wilt zijn. Agressie mag je op de mat laten zien, maar niet daarbuiten. Kickboksen is jezelf leren beheersen. Dat leren we hier.

Youssef: Ja, het zijn leerzame lessen. Dat vind ik heel belangrijk. De samenleving is hard, ook hier in Amsterdam-West. Soms worden jongeren kwaad, dan worden ze vervelend en gaan ze rozigheid uithalen. Hier leren we sporters om respect te hebben voor elkaar, maar ook voor de tegenstander.

Faisal: Bij deze kickboksschool mag je elkaar niet voor het hoofd trappen, zoals bij andere scholen. Het hoofd is heilig. Zo'n trap kan ook veel schade veroorzaken. Hoe kun je presteren op school als je een tik op je hoofd krijgt? Daar heb je de rest van je leven last van.

Youssef: Deze jongens stralen rust uit, het gaat goed met ze, ook op school. Ze luisteren en zijn behulpzaam. Van sport krijgen ze zelfvertrouwen. Dat stralen ze ook uit. Daardoor krijgen ze op straat minder snel problemen. Of kickboksen positief uitpakt, staat of valt overigens met de trainers die voor de groep staan.

Ilias: Als jongens moeilijk doen op straat, zeg ik gewoon dat ze gelijk hebben, al is dat niet zo. Dan lopen ze weg en dan houdt het op. Dat is beter dan met elkaar vechten. Ik sport liever, dat is superleuk. Als ik ga trainen voel ik me de volgende dag lekker. Maar dan moet ik wel serieus trainen natuurlijk. Dat kan alleen met discipline. Ik wil wel winnen. Door sport zit ik lekker in mijn vel.

Faisal: Youssef ziet van iedereen de goede eigenschappen. Hij doet alles met een grote glimlach en is als een tweede vader voor ons, echt waar. We krijgen hier ook huiswerkbegeleiding en kunnen met Youssef praten als er problemen zijn.

Youssef: We leren van en met elkaar. Ik weet uit eigen ervaring hoe het is om veel negatieve energie te voelen. Ik was geen makkelijke jongen. Bij het sporten kon ik mijn energie kwijt. Nu zet ik de sport in om andere jongeren te helpen. Nu wil ik graag meer autochtone jongeren de sportschool binnenhalen. Het zou heel mooi zijn als dat lukt.

We betrekken ook de ouders bij het sporten. Vaders komen zaalvoetballen. Dat contact is belangrijk.

**Van sport krijgen ze zelfvertrouwen.
Daardoor krijgen ze op straat minder snel problemen.**

Youssef doet alles met een grote glimlach en is als een tweede vader voor ons, echt waar.







De jongens van DVSU/
Forza Friends voelen zich
thuis bij hun club

Als ik val, sta ik gewoon weer op

Ilias (13), Robin (23),
Bram (12) en Mike (14)
spelen bij Forza Friends,
de vier teams voor sporters
met een beperking bij
voetbalvereniging DVSU uit
Utrecht. Trainer Henk Jan
Vos combineert zijn liefde
voor voetbal met zijn passie
voor de Forza Friends.

Ik vind het fijn om met jongens te spelen die ook een beperking hebben. Dan voel ik mij thuis en ben ik op mijn gemak.

Talentvolle Forza Friends kunnen eventueel doorstromen naar een regulier voetbalteam.

Al vanaf het begin zit ik bij Forza Friends. Ik ben een soort coach in het veld, ik roep aanwijzingen tijdens de wedstrijd.

Ilias: Mijn spieren werken niet zoals ik zou willen. Ik vind het fijn om met jongens te spelen die ook een beperking hebben. Dan ben ik op mijn gemak. We hebben veel lol met de trainers. Ze geven aanwijzingen, daar leer ik van.

Henk Jan: Forza Friends werkt omdat we een goed kader hebben. De trainers zijn gewend om met kinderen met een beperking te werken. Verstand van voetbal is belangrijk, daarnaast is het essentieel dat we liefdevol en warm met elkaar omgaan. We prijzen ons gelukkig met achttien vrijwilligers. Ouders betrekken we bij het team, zij zijn de ervaringsdeskundigen. Sommige jongens stromen door naar een regulier voetbalteam.

Robin: Al vanaf het begin zit ik bij Forza Friends. Ik ben een soort coach in het veld, ik roep aanwijzingen. Mijn motoriek is niet top, ik struikel snel. Als ik val, sta ik gewoon weer op. Net kon ik niet meer inhouden bij de lijn, toen liep ik de fotograaf omver.

Bram: Ik heb geen lichamelijke beperking, ik ben een van de betere voetballers en dat vind ik wel fijn. Ik heb autisme en pdd-nos, maar daar merk ik zelf niet zoveel van hoor. Als het druk is wel, dan krijg ik teveel indrukken. In de kantine bijvoorbeeld.

Henk Jan: We trainen altijd op hetzelfde veld en beginnen altijd op dezelfde tijd. Dat geeft duidelijkheid, die structuur is belangrijk. Als een speler driftig wordt, ga ik apart oefeningen doen en met 'm praten. Na een poosje kan hij weer met het team verder trainen. Van beroep ben ik psychiatrisch verpleegkundige, dat komt goed van pas.

Mike: Mijn rechterkant doet het niet zo goed, omdat ik een hersenbloeding heb gehad. Ik schiet met links, maar in de trainingen oefen ik ook mijn rechterbeen. Ik wil lekker bij de Forza Friends blijven spelen!

Henk Jan: Twaalf jaar geleden begonnen we met twee spelers, inmiddels zijn het er 46. Bij ons staat het plezier in voetbal voorop. Dat willen we iedereen bieden. Bij Forza Friends valt niemand buiten de boot. We investeren veel tijd om iedereen binnenboord te houden. Het is prachtig dat ons dat tot nu toe altijd gelukt is.

Forza Friends is onderdeel van DVSU, dat ook veel reguliere teams heeft. Zo kunnen voetballers samen plezier aan voetbal beleven.

Ik heb autisme en pdd-nos, maar daar merk ik zelf niet zo veel van hoor.

We trainen altijd op hetzelfde veld en beginnen altijd op dezelfde tijd. Dat geeft duidelijkheid, die structuur is belangrijk.



Tips voor het begeleiden van sporters met een visuele beperking

Blind of slechtziend

Er zijn verschillende vormen van visuele beperking:

- ▶ een deel van het beeld zien
- ▶ minder scherp zien geen kleur zien
- ▶ lichtgevoelig
- ▶ blind (minder dan 5% zicht)

Invloed op bewegen:

- ▶ veel sporters bewegen minder efficiënt
- ▶ veel sporters bewegen trager en voeren opdrachten trager uit

Laat de sporter een voorstelling maken van de trainingsoefening door te voelen, te vragen en te herhalen.

Bewaak de veiligheid

1. Zorg dat de sporter zich welkom voelt, maak kennis, onthoud de naam;
2. Spreek een signaal af om elkaars aandacht te trekken;
3. Controleer of de sporter de oefeningen begrijpt;
4. Zet zo mogelijk een buddy in, bijvoorbeeld een trainingsmaatje;
5. Verwijder onnodige materialen, vermijd onnodig geluid en geschreeuw;
6. Raak iemand niet onverwacht aan, zeg dat je dat gaat doen en vraag akkoord.

Wees duidelijk

1. Spreek duidelijk en laat de sporter de oefening voelen;
2. Laat de sporter een voorstel maken van de beweging door te voelen, te vragen en te herhalen;
3. Als je oefeningen herhaalt, gebruik dan steeds precies dezelfde opstelling;
4. Hou rekening met hoe je iets zegt: de sporter kan niet (goed) aan je gezicht aflezen hoe je iets bedoelt;
5. Geef beknopte informatie en ga recht voor de sporter staan als je met hem of haar praat.

Gebruik contrast

1. Gebruik zo nodig aangepaste materialen, zoals felgekleurde ballen, hesjes of pylonen;
2. Hou rekening met de lichtinval, speel tegen de lichtrichting in.



Tips voor het begeleiden van sporters met een auditieve beperking of spraak- en taalproblemen

Doof of slechthorend, problemen met praten

Er zijn verschillende vormen van auditieve beperking of spraak- en taalproblemen:

- ▶ minder goed horen
- ▶ doof
- ▶ minder goed of nauwelijks praten

Invloed op bewegen:

- ▶ motorische achterstand
- ▶ evenwichtsproblemen

Gebruik weinig woorden en veel gebaren.

Maak individueel contact met de sporter

1. Zorg dat de sporter zich welkom voelt, maak kennis, onthoud de naam;
2. Zorg dat de sporter zich gezien voelt, ga recht voor de sporter staan als je met hem of haar praat;
3. Spreek een zichtbaar signaal af om elkaars aandacht te trekken;
4. Controleer of de sporter de instructies begrepen heeft.

Wees duidelijk

1. Spreek duidelijk en ondersteun je uitleg met gebaren en beelden;
2. Leg een oefening uit door hem voor te doen;
3. Richt de ruimte overzichtelijk in, structureer je training;
4. Kijk de sporter goed aan, zodat liplezen mogelijk is;
5. Geef de sporter de mogelijkheid om een trainingsoefening eerst bij een trainingsmaatje af te kijken.

Begrijp de voorzichtigheid van de sporter

1. Zet zo mogelijk een buddy in, bijvoorbeeld een trainingsmaatje, als de sporter voorzichtig is;
2. Geef de sporter de tijd om een onbekende activiteit te verkennen.



Tips voor het begeleiden van sporters met extern gerichte gedragsproblemen

ADHD, ADD, ODD

Kenmerken van de beperking:

- ▶ driftbuien
- ▶ opstandig of boos
- ▶ ongeconcentreerd
- ▶ vergeetachtig
- ▶ onrustig
- ▶ moeite met stilzitten
- ▶ anderen de schuld geven van eigen fouten

Invloed op bewegen:

- ▶ roekeloos gedrag
- ▶ zichzelf en anderen in gevaar brengen
- ▶ problemen met motorische afstemming
- ▶ voeren opdrachten trager uit

Maak duidelijk wat er van de sporter verwacht wordt.

Maak individueel contact

1. Zorg dat de sporter zich welkom voelt, maak kennis, onthoud de naam;
2. Maak een informeel praatje en peil de stemming;
3. Start rustig en zorg dat je veel in beeld bent;
4. Geef steun en leiding.

Begrens ongewenst gedrag

1. Stel duidelijke grenzen over wat wel en wat niet kan;
2. Gebruik regels strikt;
3. Geef precies aan wat je gezien hebt, waarom je dit niet goed vindt en geef een alternatief voor de volgende keer;
4. Benadruk positief gedrag door veel complimentjes te geven.

Wees taakgericht

1. Maak duidelijk wat er van de sporter verwacht wordt;
2. Bied de activiteit in kleine stapjes aan;
3. Bied elke les een vaste volgorde van activiteiten aan;
4. Plan korte pauzes tussen de activiteiten in;
5. Geef een heldere, korte uitleg;
6. Zorg voor weinig afleiding tijdens het uitleggen van opdrachten;
7. Herhaal instructies vaak;
8. Zorg voor activiteiten met een hoge intensiteit en vermijd wachtrijsen;
9. Leg niet teveel nadruk op winst en verlies, dat leidt vaak tot onrust en ruzie.



Tips voor het begeleiden van sporters met intern gerichte gedragsproblemen

Angststoornis, depressie, negatieve stemming, paniekaanvallen

Kenmerken van de beperking:

- ▶ stil en timide
- ▶ passief en faalangstig
- ▶ ongemotiveerd
- ▶ zich terugtrekken, aan zichzelf twijfelen
- ▶ fouten toeschrijven aan zichzelf en successen aan anderen
- ▶ weinig gevoelens uiten

Invloed op bewegen:

- ▶ onwil om te bewegen

Geef veel complimenten over wat ze goed hebben gedaan.

Maak individueel contact

1. Zorg dat de sporter zich welkom voelt, maak kennis, onthoud de naam;
2. Maak een informeel praatje;
3. Maak oogcontact. Geef steun en leiding.

Wees geduldig

1. Onderschat de angsten van de sporter niet, wees geduldig en optimistisch;
2. Geef de sporter de kans een trainingsopdracht vaak te proberen;
3. Houd in de gaten of de sporter een opdracht goed begrijpt;
4. Zorg voor rustpunten tijdens een training of een wedstrijd;
5. Werk in het hier en nu, kijk niet vooruit;
6. Benadruk het belang van rustig ademhalen.

Stuur aan op succeservaringen

1. Leg kort en helder uit wat er gaat gebeuren;
2. Biedt een trainingsopdracht op verschillende niveaus aan;
3. Geef veel complimenten en geef daarbij precies aan wat de sporter goed heeft gedaan;
4. Maak groepjes van gelijk niveau;
5. Sluit de training of wedstrijd positief af en laat de sporter zelf benoemen wat er goed ging.



Tips voor het begeleiden van sporters met een stoornis in het autismespectrum

Autisme, PDD-NOS, syndroom van Asperger

Kenmerken van de beperking:

- ▶ moeite om zich in te leven in anderen
- ▶ moeite met sociale regels en onverwachte situaties
- ▶ driftbuien
- ▶ voorkeur voor rituelen en dwangmatigheden
- ▶ voorkeur voor alleen zijn
- ▶ oog voor details
- ▶ recht door zee

Invloed op bewegen:

- ▶ overactief of juist erg passief
- ▶ ongelijk ontwikkelde fijne en grove motoriek

Besteed veel aandacht aan structuur en regels.

Wees duidelijk

1. Zorg dat de sporter zich welkom voelt, maak kennis, onthoud de naam;
2. Gebruik letterlijke taal zonder beeldspraak om misinterpretaties te voorkomen;
3. Geef structuur, vertel hoe de training is opgebouwd en hoe lang alles duurt;
4. Leg de regels uit en vertel waarom er soms van afgeweken wordt;
5. Geef vlak voor het eind van een training of wedstrijd aan hoe lang het nog duurt;
6. Vermijd onnodige, afleidende prikkels (materialen, geluid, geschreeuw).

Wees voorspelbaar

1. Bied trainingsoefeningen steeds op dezelfde manier aan;
2. Laat weinig momenten vrij;
3. Ga recht voor de sporter staan als je iets uitlegt;
4. Raak iemand niet onverwacht aan, zeg dat je dat gaat doen en vraag akkoord;
5. Kondig het aan als dingen veranderen.

Wees realistisch

1. Verwacht geen oogcontact;
2. Samenspelen met anderen is lastig voor de sporter; stel realistische verwachtingen.



Handige links

Algemeen

gehandicaptensport.nl
nji.nl
wijzermetjebeperking.nl
sailwise.nl

Visuele beperking

oogvereniging.nl
bartimeus.nl
visio.org
blindensport.nl

Auditieve beperking, spraak- en taalproblemen

kentalis.nl
doof.nl
kndsb.nl
deaflympics.nl
fenac.nl
foss-info.nl

Gedragsproblemen en autisme

adhd.nl
adhd-extra.nl
steunpuntadhd.nl
impulsdigitaal.nl
autisme.nl
balansdigitaal.nl
fondspsychischegezondheid.nl
kenniscentrum-kjp.nl

Meer weten?

NOC*NSF/Academie voor Sportkader en Stichting Onbeperkt Sportief/ Special Heroes ontwikkelen workshops voor trainers en coaches die sporters met een visuele beperking, een auditieve beperking, spraak- en taalproblemen of sporters met gedragsproblemen willen begeleiden. Deze nieuwe workshops duren een of twee dagdelen en zijn vanaf voorjaar 2014 beschikbaar.

NOC*NSF/Academie voor Sportkader heeft een uitgebreid aanbod voor deskundigheidsbevordering van trainers, coaches en begeleiders.

Stichting Onbeperkt Sportief heeft ook een aanbod voor trainers en begeleiders.

Kijk op de pagina hiernaast voor meer informatie over deze organisaties.



Samenwerkende organisaties

Iedereen kan een held zijn

Special Heroes zet zich in om de sport- en beweegdeelname door kinderen en jongeren met een beperking te vergroten. Dit doet ze via de scholen voor speciaal en voortgezet speciaal onderwijs. Special Heroes werkt nauw samen met vakleerkrachten, sportverenigingen en andere lokale aanbieders van sport en bewegen.

specialheroes.nl

Onbeperkt denken in mogelijkheden en kansen

Stichting Onbeperkt Sportief wil dat meer mensen met een handicap deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Ze deelt kennis en expertise, adviseert en brengt organisaties met elkaar in verbinding. Ze inspireert en motiveert partners in de zorg, revalidatie, overheid, sport en het onderwijs om hun sport- en beweegaanbod voor mensen met een handicap te vergroten.

onbeperktportief.nl



Sport voor iedereen

NOC*NSF droomt van een Nederland waarin iedereen geniet van sport, want sporten is gezond en sport verbindt. Samen met sportbonden, sportaanbieders en gemeenten werkt NOC*NSF eraan dat meer mensen vaker, actiever en over een langere periode in hun leven sporten. Iedereen, ook mensen met een handicap. Het doel is om zoveel mogelijk mensen te laten sporten zo dicht mogelijk bij huis. Dit volgens het motto: Samen wat samen kan, apart wat apart moet.

paralympisch.nl nocnsf.nl

Bijscholing en kennisdeling

De Academie voor Sportkader (ASK) van NOC*NSF is een organisatie voor, door en met sportbonden. Ze verzorgt vernieuwende, competentiegerichtte opleidingen voor trainers en scheidsrechters. De ambitie: "Voor elke sporter een competente trainer, voor elke wedstrijd een competente scheidsrechter in een veilig sportklimaat, gecreëerd door competente bestuurders."

academievoorsportkader.nl



Colofon

Special Heroes

Postbus 200
3980 CE Bunnik
030 659 73 44
info@specialheroes.nl

facebook.com/SpecialHeroesNL
specialheroes.nl

Special Heroes heeft deze brochure ontwikkeld voor trainers en coaches die sporters begeleiden met een visuele beperking, een auditieve beperking, spraak- en taalproblemen of sporters met gedragsproblemen. Special Heroes is een samenwerkingsverband van Stichting Onbeperkt Sportief, NOC*NSF en de PO-Raad.

Special Heroes bedankt de sporters en trainers uit deze brochure voor hun medewerking en het delen van hun ervaringen.

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Interviews en teksten

Donders communicatie

Foto's

Eric Fecken Fotografie

Vormgeving

Plan2Design

Coördinatie

Annemiek Haak

© 2014



Sporthelden.
Geef jij ze
een kans?

Sporthelden.
Geef jij ze
een kans?



specialheroes.nl