



LESGEVEN AAN SPORTERS MET EEN BEPERKING?

Vlabus geeft tips!



Vlaams Bureau voor Sportbegeleiding vzw

SPORT ZOALS HET HOORT

01.

ALGEMENE
TIPS &
INFORMATIE

03.

DOVE &
SLECHTHORENDE
SPORTERS

05.

SPORTER
MET EEN PSYCHISCHE
AANDOENING

02.

BLINDE &
SLECHTZIENDE
SPORTERS

04.

SPORTER MET
EEN VERSTANDELIJKE
BEPERKING

06.

SPORTER MET
EEN FYSIEKE
BEPERKING

VLABUS, SPORT ZOALS HET HOORT

Beste sportlesgever,

Is jouw club ook gestart met een G – werking of het integreren van sporters met een beperking in de bestaande teams?

Dan is deze brochure voor jou gemaakt!

Vlabus (het Vlaams Bureau voor Sportbegeleiding) en G - sport Vlaanderen willen je met deze brochure een houvast geven voor de begeleiding van sporters met een beperking.


Voor hen is het niet altijd eenvoudig om te sporten omwille van hun handicap of beperking. Maar mits enkele kleine aanpassingen is er heel veel mogelijk!

Hopelijk kunnen we met deze brochure bijdragen tot een fijne sportervaring voor sporters met en zonder beperking!

Met sportieve groeten,
Vlabus

01.

ALGEMENE
TIPS &
INFORMATIE





COMMUNICATIE

- De juiste term = "personen met een handicap"
- Richt je steeds tot de persoon zelf
- Beperk afleidingen uit de omgeving (vb. achtergrondlawaai)
- Toon geen medelijden of overmatige bezorgdheid



VEILIGHEID

- Vraag informatie: algemene en medische gegevens, sportervaring, zelfstandigheid, ...
- Maak medesporters tot buddy's
- Hou de grenzen van de sporter in de gaten
- Gebruik aangepaste materialen



MAATWERK

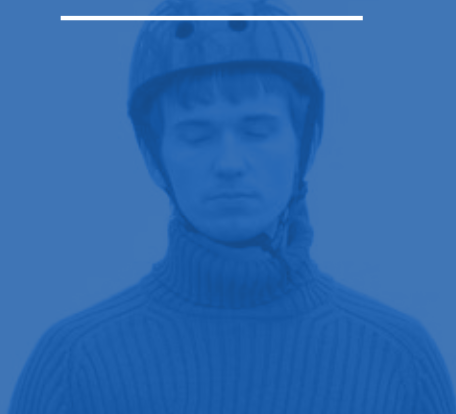
- Toegankelijke omgeving
- Maak aanpassingen samen met de sporter
- Pas de regels aan
- Roldifferentiatie: er zijn ook andere taken naast de heel actieve sportbeoefening

- Sporten met een beperking is niet eenvoudig maar is wel leuk en er is veel mogelijk mits een aantal aanpassingen.
- Wees een positief rolmodel en draag je eigen passie over!

TIP

02.

BLINDE & SLECHTZIENDE SPORTERS





COMMUNICATIE

- Spreek duidelijk en concreet (vb. x stappen naar links)
- Laat de sporter "voelen" waar het over gaat
- Herhaal opdrachten in dezelfde opstelling (zelfde hoek van de zaal)
- Markeer het begin en einde met een geluid (fluitje, klapritme, ...)



VEILIGHEID

- Vermijd omgevingslawaaï
- Zorg voor een vlak terrein



MAATWERK

- Informeer vooraf wat de sporter nog kan waarnemen
- Laat de sporters spelen tegen de lichtrichting in
- Gebruik een kort lint als 'geleider' bij loopoefeningen
- Beschrijf wat je ziet
- Beperk evenwichts-oefeningen

- Deze sporters bewegen vaak iets trager en in een kleinere ruimte omwille van hun beperking. Maak de omgeving veilig en uitnodigend en geef hen tijd om de opdrachten aan te voelen en te herhalen.
- Durf woorden als 'zien' en 'kijken' gebruiken. Ga taboes niet uit de weg.
- Gebruik aangepast materiaal om zelfstandige deelname te vergroten: fel gekleurde ballen, hesjes voor teams, rinkelbal, ...

TIP

03.

DOVE &
SLECHTHORENDE
SPORTERS





COMMUNICATIE

- Spreek duidelijk, met een normaal stemvolume en een goede articulatie
- Vermijd achtergrondlawaai en maak oogcontact
- Laat ieder om de beurt spreken en zijn hand opsteken



VEILIGHEID

- Controleer of de sporter de activiteit begrepen heeft
- Gebruik zichtbare tekens om het begin en einde aan te duiden
- Zorg dat het startsignaal voor iedereen hetzelfde is (de reactiesnelheid is hoger bij een auditief signaal dan bij een visueel)



MAATWERK

- Wees alert voor evenwichtsproblemen
- Schakel buddy's in maar geef de sporter ook voldoende autonomie
- Aanpassing van de regels is zelden nodig, enkel het vervangen van auditieve signalen

- Gebruik geschreven fiches met afbeeldingen bij de uitleg van de activiteit.
- Stel prioriteiten in de informatie die je wil meegeven aan de sporter.

TIP

04.

**SPORTER
MET EEN
VERSTANDELIJKE
BEPERKING**





COMMUNICATIE

- Zorg voor een duidelijke opstelling, wat is het veld en welke materialen horen erbij
- Geef een korte uitleg met visuele ondersteuning (gebaren, pictogrammen, ...)
- Geen verkleinwoorden: stem je taal af op de werkelijke leeftijd van de sporter
- Maak niet altijd oogcontact



VEILIGHEID

- Deze sporters kunnen problemen hebben met de dosering van hun krachten: moedig aan of temper
- Besteed extra aandacht aan hygiëne en gezondheid (douchemomenten, water ipv frisdrank)



MAATWERK

- Herhaal de opdrachten maar zorg tegelijk ook voor afwisseling
- Toon zelf de gepaste emotie/gedrag voor elke situatie
- Zoek een goede dosering mbt lichaamscontact
- Werk met een vast ritueel per les

- Succesvol meedoen staat centraal!
- Geef één taak tegelijk en zorg voor haalbare leerdoelen op korte termijn.

TIP

05.

**SPORTER
MET EEN
PSYCHISCHE
AANDOENING**





COMMUNICATIE

- Duidelijk en eenvoudig
- Maak afspraken en regels
- Bespreek overtredingen
- Wees discreet met vertrouwelijke informatie



VEILIGHEID

- Let op de fysieke en cognitieve beperkingen
- Hou rekening met een hogere of lagere pijngrens
- Weet dat bepaalde medicatie neveneffecten kan hebben



MAATWERK

- Doseer het tempo en de inspanningsgraad
- Laat de sporters voldoende drinken
- Vaste oriëntatie en herkenningspunten

- Ken je eigen grenzen en maak ze duidelijk.

TIP



06.

**SPORTER
MET EEN
FYSIEKE
BEPERKING**



COMMUNICATIE

- Wees geduldig, luister en stel gerichte vragen
- Zoek een juist oogniveau, je hoeft je niet altijd te bukken om te praten met iemand in een rolstoel



VEILIGHEID

- Informeer wat mag en wat niet
- Bouw rustig op
- Geef voldoende pauzes
- Hoger risico balansverlies (door minder gevoel)
- Gemis aan pijn-gewaarwording, koude en/of warmte



MAATWERK

- Maak aanpassingen en betrek de sporter hierbij
- Draaicirkel van de rolstoel is bepalend voor de uitbouw van je parcours
- Zijwaartse wendbaarheid is beperkt

- Plaats hellende vlakken bij een hoogteverschil van meer dan 2cm.
- Assistentiehonden zijn overal toegelaten behalve in zwembaden en op judomatten.

TIP

Deze publicatie is een samenwerking
van Vlabus en G - sport Vlaanderen



Enthousiast om les te
geven aan sporters met een
beperking? Schrijf je dan nu
in via www.vlabus.be en
word een van onze lesgevers.



Wil je graag meer info over sporten
met een beperking? Neem dan
zeker een kijkje op de website
www.gsportvlaanderen.be of mail
naar info@gsportvlaanderen.be

