

Samen sporten met (bijna) geen zicht

Als je sporters traint of voor de klas staat als gymdocent, dan weet jij als geen ander dat alle deelnemers verschillend zijn. De motoriek van de één is erg goed, het plezier spat er bij een ander vanaf en weer een ander wordt snel gefrustreerd bij een foutje. Sommige sporters hebben een verminderd zicht. Weet jij als begeleider hoe je hiermee om kunt gaan?

TEKST JASMIJN VAN DER HAMSVOORD E.A.

Wat houdt visueel beperkt in?

Mensen met een visuele beperking zijn slechtziend of blind. Ook met bril of contactlenzen kan iemand die blind is amper of niets meer zien, en heeft iemand die slechtziend is nog steeds minder gezichtsscherpte en/of een kleiner gezichtsveld. Niet of slecht zien is vaak het gevolg van een oogaandoening of oogziekte. Ook ouderdom kan slechtziendheid veroorzaken. In sommige gevallen werken de ogen wel goed, maar verloopt de verwerking van de visuele informatie in de hersenen slechter. In Nederland zijn ruim 320.000 mensen slechtziend of blind. De kans is dus groot dat er in jouw les of op jouw training iemand met beperkt of geen zicht is.

De sportparticipatie van mensen met een visuele beperking loopt achter op die van mensen zonder een visuele beperking. Eén derde (30%) van de mensen (12-79 jaar) met een visuele beperking sport minimaal één keer per week. Dit is veel minder dan mensen zonder visuele beperking, waar 57 procent (bijna twee derde) wekelijks sport. De meest beoefende sporten door mensen met een visuele beperking zijn fitness, joggen, fietsen, wandelen en voetbal.

Welke sporten zijn er mogelijk?

Er is een onderscheid tussen sporten die speciaal ontwikkeld zijn voor sporters met een visuele beperking en reguliere sporten waar de spelregels zijn aangepast. In de reguliere sport kan een sporter met een visuele beperking samen met leeftijdsgenoten en/of op eigen niveau sporten. In de lokale sportakkoorden is 'inclusief sporten' één van de ambities. Dat is een goed uitgangspunt, tenzij de mate van de beperking anders vraagt of het de wens van de sporter doorkruist.

Sporten die speciaal voor deze doelgroep zijn, zijn showdown en goalball en blindenvoetbal.

Daarnaast zijn er diverse sporten waar de spelregels of trainingen zijn aangepast op mensen met een visuele beperking. Voorbeelden daarvan zijn atletiek, zwemmen, judo, handboogsport, roeien, dansen en (tandem)wielrennen.



www.youtube.com/watch?v=13CuRkANBLM&ab_channel=GehandicaptensportNederland

Boogschieten



www.uniekssporten.nl

Het is voor mensen die nog niet sporten soms lastig om de juiste sport te vinden. Dat geldt zeker ook voor mensen die blind of slechtziend zijn. De volgende belemmeringen¹ kunnen een rol spelen:

- beperkt oriëntatievermogen tijdens het sporten, dit kan erg vermoeiend zijn
- vaak afhankelijk van anderen, die niet altijd bereikbaar of beschikbaar zijn
- angst om de controle te verliezen of angst voor letsel tijdens het sporten
- bezorgdheid van familieleden over veiligheid of onderschatting van de fysieke mogelijkheden.

Om de eerste stap gemakkelijker te maken, organiseren de partners van Zichtbaar Sportief multisportdagen. Tijdens zo'n dag kunnen deelnemers met een visuele beperking diverse sporten uitproberen. Daarnaast worden zij na afloop geholpen om in hun eigen omgeving een geschikte sport of vereniging te vinden. Ook www.uniekssporten.nl is een goed platform voor sporters. Daar staat het sportaanbod op voor iedereen die in zijn of haar eigen omgeving een geschikte (gehandicapten) sport zoekt.

Een leven lang sportplezier

De ambitie van het thema inclusief sporten en bewegen in het Nationale Sportakkoord (2018) is dat iedere Nederlander een leven lang plezier beleeft aan sporten en bewegen in een inclusieve sport- en beweegomgeving. Als trainer of gymdocent kun jij een belangrijke rol spelen in de bewustwording hiervan. Dat geldt op vier verschillende manieren, namelijk het belang van sport voor de sporter, het belang van inclusief sporten voor de vereniging, het bewustzijn bij de medesporters en de eigen deskundigheid.

De deelnamemotieven van mensen zijn erg verschillend en dat geldt ook voor sporters met een visuele beperking. Hun top drie om te gaan en te blijven sporten is:

- ontspanning of als uitlaatklep
- meer zelfvertrouwen krijgen
- sociale contacten met anderen.

Als trainer en vakdocent kun je de sporter bewust maken van het belang van sport. Een fit lichaam kan zorgen voor meer uithoudingsvermogen.



Foto Jonathan Mak

¹ Informatie uit de Factsheet 'Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking' van het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport en Beweging (oktober 2018)

Dat is voor mensen met een visuele beperking extra fijn, want dagelijkse taken kosten vaak veel energie.

Het sport- en onderwijslandschap

Vanaf 2000 is er een begin gemaakt met het integreren van de gehandicaptensporten binnen de reguliere sportbonden. In de tien jaar daarna hebben de meeste sportbonden de verantwoordelijkheid voor de organisatie van sport voor mensen met een beperking overgenomen. Op dit moment vallen er nog acht sporten onder de verantwoordelijkheid van Gehandicaptensport Nederland, waaronder showdown en goalball. De overige sporten voor deze doelgroep vallen onder verschillende reguliere bonden, zoals zwemmen en atletiek.

Wil je weten welke bonden zich al actief inzetten voor een passend sportaanbod voor sporters met een visuele beperking? Bezoek de site 'Zoek een gehandicaptensport' voor een beknopt overzicht.



▲
Zoek een sport | Gehandicaptensport Nederland

Om de stap naar reguliere sportbonden succesvol te maken is deskundigheidsbevordering van enorm belang. Het (bij)scholen van kader zorgt ervoor dat de doelgroep meer plezier in het sporten beleeft. In de aankomende jaren zet Zichtbaar Sportief zich in voor deze deskundigheidsbevordering van onder andere vakdocenten, trainers en buurtsportcoaches.



▲
Zichtbaar Sportief: Visuele beperking | Gehandicaptensport Nederland

Het samenwerkingsverband Zichtbaar Sportief is opgericht in 2018. Het is een vangnet en inspirator voor sporten met een visuele beperking. Zichtbaar Sportief daagt de (toekomstige) sporter, de club en de professional uit tot eigen actie en verantwoordelijkheid om meer mensen met een visuele beperking aan het sporten te krijgen. De partners is deze samenwerking zijn Bartiméus, Visio, de Oogvereniging, NOC*NSF, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Gehandicaptensport Nederland. Eén van de doelstellingen is de deskundigheid van de trainer en vakdocent vergroten. Dit gebeurt door het creëren van een kennisnetwerk, waarin zij informatie krijgen over onder andere toegankelijkheid, de doelgroep en hun sportmogelijkheden.

Passend Onderwijs

Veel jongeren met een visuele beperking zijn in staat om met intensieve begeleiding en ondersteunende leermiddelen aan het reguliere onderwijs deel te nemen. Lukt het niet om met 'passend onderwijs' op een reguliere school tot leerprestaties te komen, dan is het speciaal onderwijs ook een mogelijkheid. Het speciaal onderwijs is divers en kent meerdere clusters, voor specifieke doelgroepen. Kinderen met een visuele beperking zijn (voornamelijk) te vinden in cluster 1. Ook in de andere clusters geldt dat kinderen met een beperking minder sporten.

Het speciaal onderwijs is er voor leerlingen die specialistische of intensieve onderwijsbegeleiding nodig hebben. Er is speciaal basisonderwijs (sbo), speciaal onderwijs (so) en voortgezet speciaal onderwijs (vso). Speciale basisscholen (sbo) zijn onder andere bedoeld voor moeilijk lerende kinderen, kinderen met opvoedingsmoeilijkheden en gedragsproblemen.

Het speciaal onderwijs (so en vso) bestaat uit vier clusters:

- cluster 1: blinde, slechtziende kinderen

Een leven lang sporten





Foto Jonathan Mak

- cluster 2: dove, slechthorende kinderen en kinderen met een taal- spraakontwikkelingsstoornis
- cluster 3: motorisch gehandicapte, verstandelijk gehandicapte en langdurig zieke kinderen
- cluster 4: kinderen met psychische stoornissen en gedragsproblemen.

Vanwege het feit dat kinderen en jongeren met een beperking minder sporten is Special Heroes Nederland in 2005 begonnen met het stimuleringsprogramma *Sport Heroes*.

Met dit programma ervaren leerlingen hoe leuk sport en bewegen kan zijn. De leerlingen en hun wensen staan hierin centraal en op basis daarvan worden passende sport- en beweegactiviteiten aangeboden. Van voetbal, atletiek, korfbal en judo, tot aan rolstoeldansen, hockey of freerunning. Het doel van het programma is niet alleen verbetering van fysieke fitheid en gezondheid, maar het zorgt ook voor meer zelfvertrouwen, zelfstandigheid en uitbreiding van de leefwereld van de leerlingen. Sport Heroes is momenteel actief op circa 100 scholen in het speciaal onderwijs.

Om professionals in bewegen en sporten te ondersteunen is er de Special Heroes Campus.

De Campus is het informatieportaal voor professionals over bewegen en sporten van mensen met een beperking in de vrijetijdsbesteding. Met scholingen, lesboeken en -kaarten, tips en meer.

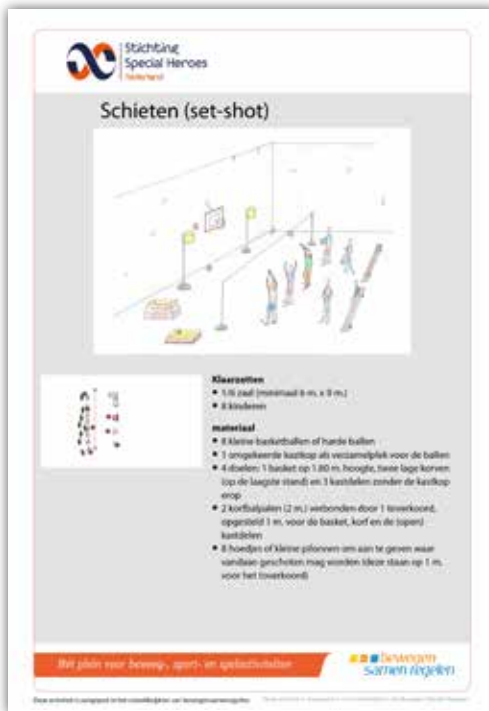
Enthousiast geworden?

Eerdergenoemde organisaties hebben diverse producten ontwikkeld waar jij mee aan de slag kunt om meer te leren over én aan de slag te gaan met sporters met een visuele beperking. Zoals de leskaarten die Special Heroes Nederland in samenwerking met sportbonden en Calo Windesheim ontwikkelden voor mensen met een beperking.

De kaarten zijn recent aangevuld met tips voor sporters met een visuele beperking.

Wil je meer informatie over sporters met een visuele beperking? Bekijk de pagina Zichtbaar Sportief en verdiep je verder in de achtergrondinformatie, tips en tricks en sportdeelname van de doelgroep.

Voorbeeld leskaart Basketbaloefening 'set-shot'



De opdracht op de leskaart basketbaloefening 'set-shot' luidt als volgt: probeer de bal in het doel te gooien. Tips voor visueel beperkten hierbij:

- laat het kind uit het ballenassortiment kiezen welke bal hij het beste kan zien (slechtziend)
- werk met een vast tweetal, waarbij het maatje steeds de bal voor het kind ophaalt (blind)
- leg voor elk doel een turnmat neer, zodat het kind steeds vanaf dezelfde plaats start (laat het kind met de tenen net over de rand gaan staan, zo staat hij nu recht voor het doel, slechtziend / blind).
- laat het maatje na elke poging de werprichting corrigeren met de commando's: (iets)hoger/lager, (iets)harder/zachter of (iets) meer naar links/rechts (slechtziend / blind). Laat ook ziende kinderen ervaren hoe het is om deze oefening blind uit te voeren.

Auteurs: Franceline van de Geer en Ruth van der Wel (beiden Special Heroes Nederland), Jorg Radstake (Calo Windesheim), Joris van Impelen en Jasmijn van der Hamsvoord (beiden Gehandicaptensport Nederland)



▲ [Stichting Special Heroes Nederland](http://StichtingSpecialHeroesNederland.nl) » [Sport Heroes](http://SportHeroes.nl)



▲ www.specialheroescampus.nl



▲ [Leskaart basketbaloefening 'set-shot' Artikel - Special Heroes Campus](#)

Kernwoorden

passend onderwijs, visuele beperking, gehandicaptensport

Contact

J.vanderhamsvoord@gehandicaptensport.nl

Foto's

Anita Riemersma e.a.