



**Reader generiek leertraject
'Sporters met een verstandelijke handicap'**

Verantwoording

Deze reader is samengesteld uit delen van de werkboeken voor de opleidingen van Gehandicaptensport Nederland:

Begeleider sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke handicap
(niveau 2 kwalificatiestructuur sport)

Sportleider voor mensen met een handicap 3
(niveau 3 kwalificatiestructuur sport)

Fotografie: Mathilde Dusol

Uitgave van Gehandicaptensport Nederland
Postbus 200
3980 CE Bunnik
T 030 – 659 73 00
F 030 – 659 73 73
E info@gehandicaptensport.nl
I www.gehandicaptensport.nl

© 2012 Gehandicaptensport Nederland/ Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport, Bunnik
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

1.	De sportleider voor sporters met een verstandelijke handicap	4
1.1	De houding van de sportleider	4
1.2	Observeren	5
1.3	Communiceren	6
1.4	Veiligheid	8
2.	Sporters met een verstandelijke handicap	12
2.1	Over wie hebben we het?	12
2.2	Niveau aanduiding	12
2.3	Doelgroepanalyse: kenmerken van mensen met een verstandelijke handicap ..	13
2.4	De beleving van sport en bewegen door mensen met een verstandelijke handicap	16
2.5	Het leerproces en richtlijnen voor het geven van aanwijzingen	17
2.6	Mensen met het syndroom van Down	19
3.	Begeleiden van sporters met een verstandelijke handicap	22
3.1	De zelfstandigheid van de sporter	22
3.2	Vorbereiding sportdeelname	23
3.3	Situatieve begeleidingsstijl	24
3.4	Individuele begeleiding	27
3.5	Onaangepast of probleemgedrag	28
4.	Geven van trainingen/lessen aan sporters met een verstandelijke handicap	30
4.1	Planmatig werken	30
4.2	Didactische sleutelvragen	30
4.3	Tips en richtlijnen bij het geven van training en lessen	33
5.	Begeleiden /coachen bij wedstrijden van sporters met een verstandelijke handicap	34
5.1.	Voor, tijdens en na de wedstrijd	34
Bijlage:		
	Special Olympics.....	37
	Meer informatie	41

1. De sportleider¹ voor sporters met een verstandelijke handicap

1.1. De houding van de sportleider

Kort staan we stil bij de visie die jij als sportleider hebt op mensen met een verstandelijke handicap. Met visie wordt bedoeld het beeld dat je hebt van mensen met een verstandelijke handicap, de manier waarop je tegen deze doelgroep aankijkt. Dit beeld of deze visie is belangrijk, omdat het je gedrag ten opzichte van deze mensen bepaalt. Als je mensen met een verstandelijke handicap zielig vindt, zul je ze anders begeleiden en benaderen dan wanneer je ze ziet als mensen met mogelijkheden en een eigen verantwoordelijkheid. Als je mensen met een verstandelijke handicap ziet als afhankelijk, dan zul je geneigd zijn om snel dingen uit handen te nemen. Betuttelen en overdreven verwennen van mensen met een verstandelijke handicap komt dan ook regelmatig voor. Helaas maken we hen op deze manier afhankelijk en belemmeren we hun ontwikkeling. Uit de voorbeelden blijkt dat in de omgang met mensen met een verstandelijke handicap de houding van de begeleiders van groot belang is. Het is daarom belangrijk om je bewust te zijn van je houding ten opzichte van deze doelgroep. Deze houding wordt door verschillende factoren bepaald, zoals:

- Het beeld dat je van deze doelgroep hebt
- Je ervaringen met mensen met een verstandelijke handicap
- De kennis die je van deze doelgroep hebt
- De motieven waarom je sportleider bent geworden

Stilstaan bij dit laatste punt is zeker interessant. Er zijn verschillende redenen om (vrijwilligers)werk te gaan doen. De één vindt het gewoon gezellig, de ander wil graag zijn kennis en ervaring over brengen en anderen wat leren en weer iemand anders wil op deze manier een bijdrage leveren aan de samenleving. De een doet het vanwege de doelgroep, de ander vanwege de tak van sport en de derde om de combinatie van doelgroep en sport.

Vragen

- Hoe kijk jij tegen mensen met een handicap aan?
- Hoe zou je jouw houding ten opzichte van mensen met een verstandelijke handicap omschrijven?
- Waarom ben jij het (vrijwilligers)werk van sportleider gaan doen? Wat zijn je belangrijkste motieven?

¹ Waar 'sportleider' staat, dient al naar gelang het KSS-niveau dit te worden gelezen als sportbegeleider (niveau 2) of trainer-coach of instructeur (niveau 3).

1.2 Observeren

Wanneer je als sportleider bezig bent dan hoor en zie je van alles. Veel van deze informatie gaat langs je heen. Eigenlijk is dit maar goed ook, want je moet je aandacht bij de sporter en de sportactiviteit houden. Soms is het belangrijk om extra goed op te letten. Zo kan het zijn dat je extra oplet wanneer een nieuwe sporter voor de eerste keer komt of wanneer het niet helemaal lekker (meer) loopt. Je hebt wel een gesprek met de nieuwe sporter gehad over zijn of haar wensen en behoeften, maar je wilt toch even goed opletten hoe het sportaanbod en jouw begeleidingswijze bevallen. Vincent kon altijd prima mee bij het handballen, maar de laatste tijd lijkt het wat minder te gaan. Je hebt de indruk dat Wilma tijdens een zwemtraining vaker aan de kant hangt. Je vraagt je af of dit klopt en wil graag weten wat je met / voor haar kunt doen. Melanie zegt niet geholpen te willen worden bij het aan- en uitkleden, maar je hebt daar je twijfels over. Klopt haar hulpvraag wel? Als je probeert heel gericht te kijken (waar te nemen) om bepaalde informatie te verkrijgen, spreken we van observeren. Door de bovenstaande voorbeelden hebben we al aangegeven wat het belang van observeren is.

Observeren kun je op verschillende manieren doen:

- Je kunt gewoon meedoen, ondertussen speciaal op een aantal dingen letten en (achteraf) noteren wat je gezien hebt
- Je kunt aan de kant gaan zitten en goed opletten wat er gebeurt en dit noteren
- Je kunt aan de kant gaan zitten en beeldopnames maken. Deze opnames bekijk je een aantal keer en je trekt bepaalde conclusies
- Je turft (telt) elke keer wanneer een bepaalde gedraging zich voordoet (elke keer als Vincent de bal aangespeeld krijgt, zet je een streepje)

Nadat de observatie op papier staat, moet er iets mee gedaan worden. Je probeert conclusies te trekken. Hierdoor hoop je in de toekomst de sporter beter te kunnen begeleiden. Je hebt bijvoorbeeld gemerkt dat Vincent nooit meer om de bal vraagt en zich te weinig in het spel mengt. Je besluit Vincent hier wat meer op te coachen en de andere spelers erop attent te maken dat Vincent aanspeelbaar is.

Vragen

- Wat is volgens jou het belang van observeren?
- Waar kun je allemaal op letten bij het observeren?

1.3 Communiceren

Communiceren lijkt heel eenvoudig. Je zendt een 'boodschap' uit naar een ander, die de boodschap ontvangt, en dat is het dan. Helaas is het niet zo simpel. Heel vaak loopt communicatie mis en wordt het 'cromcommunicatie'.

Wat kan er allemaal misgaan?

Om het proces eens goed te bekijken gaan we uit van een concreet voorbeeld: De sportleider wil graag dat Suzanne, een van sportsters, alle ballen opruimt. De begeleider kan de boodschap op een aantal manieren formuleren:

1. "Suzanne, kun jij de ballen opruimen, dan kunnen we weer snel verder."
2. "Hé Suz, ruim effe de ballen op."
3. "Mevrouw van Dam, ik wil graag dat u de ballen voor mij opruimt."
4. "Van Dam, ballen opruimen!"
5. "Suzanne, jij staat vlak bij die ballen; zou je die even voor me willen opruimen, dan ruim ik de rest wel op."

De sportleider heeft dus allerlei mogelijkheden om de inhoud en de verpakking van zijn boodschap te bepalen.

Als 'zender' moet jij je dus eigenlijk twee dingen afvragen:

- Welke inhoud kies ik?
- Hoe verpak ik mijn boodschap?

De inhoud kan kort en krachtig geformuleerd worden (ballen opruimen) of wat uitgebreider zijn en voorzien van argumenten (na het ballen opruimen kunnen we snel weer verder).

De verpakking geeft nog meer mogelijkheden. Door de verpakking geef je meestal ook de verhouding aan ten opzichte van de zender. Bij de tweede boodschap lijkt het alsof de begeleider en Suzanne goede maatjes zijn. De boodschap wordt wat populair gebracht. De derde boodschap is veel formeler van aard en geeft een andere verhouding weer tussen de begeleider en de sporter. De verpakking wordt dan ook wel het betrekkingaspect van de communicatie genoemd.

Door een ongelukkige inhoud en door een slechte verpakking is de kans groot dat de boodschap niet goed overkomt. Bovendien moet je bedenken dat de vijf boodschappen hier op papier staan. Probeer elke boodschap maar eens op vijf verschillende manieren uit te spreken, zodat dezelfde zin vijf keer een andere lading krijgt.

Laten we ons eens verplaatsen in Suzanne. Hoe denk je dat de vijf boodschappen op haar overkomen? Ook hier kan veel misgaan. Suzanne kan de tweede boodschap heel prettig vinden, maar ook veel te populair. En wat als Suzanne slechthorend is of zich heel slecht kan concentreren? De communicatie tussen begeleider en sporters met een handicap kan ook mis gaan, doordat de 'ontvangstapparatuur' en de 'zendapparatuur' niet optimaal functioneren.

Mensen met een verstandelijke handicap kunnen ook een zintuiglijke handicap hebben.

Twee manieren van communiceren: verbale en non-verbale communicatie

Bij het gebruik van woorden spreken we van verbale communicatie. De verbale communicatie is de letterlijke inhoud van de boodschap: "Van Dam, ballen opruimen!" De begeleider maakt echter met zijn houding, gebaren, mimiek en met de wijze waarop hij praat, ook het een en ander duidelijk. Dit noemen we de non-verbale communicatie. Uit onderzoek blijkt dat de waarde van non-verbale informatie vaak groter is dan die van verbale informatie. Wat iemand echt duidelijk wil maken, zit blijkbaar meer in lichaamstaal dan in woorden. Wanneer de non-verbale en de verbale communicatie tegenstrijdig zijn, geloven we meestal de non-verbale communicatie.

Het is dus belangrijk om je bewust te zijn van je lichaamstaal. Bij lichaamstaal moet je onder andere denken aan:

- Stemgebruik (volume, intonatie)
- Uiterlijk
- Lichaamshouding, motoriek
- Gebaren
- Gezichtsuitdrukking, expressie

Totale communicatie

Wanneer we in het buitenland de betreffende taal niet geweldig beheersen, gaan we automatisch over tot het maken van meer gebaren. In feite maken we dan gebruik van totale communicatie. Bij totale communicatie maken we bewust gebruik van meerdere communicatiekanalen tegelijkertijd. Hierbij moet je denken aan het tegelijkertijd gebruiken van verbale en non-verbale signalen. Bij de vraag om de ballen op te ruimen, wijs je tegelijkertijd naar de ballen of maak je met je handen een 'rond' gebaar en wijst vervolgens naar de kast. Bij de mededeling dat het tijd is, wijs je tegelijkertijd naar je horloge of de klok.

Door het gebruik van totale communicatie kun je communicatieproblemen voorkomen. Zeker bij mensen met een verstandelijke handicap is totale communicatie effectief.

Communicatietips

Naast het gebruik van totale communicatie en specifieke hulpmiddelen is het ook belangrijk om rekening te houden met het volgende:

- Zorg dat je op de hoogte bent van de communicatieve mogelijkheden en handicaps van de sporters (verstandelijke handicap, auditieve en / of visuele handicap, articulatieproblemen)
- Zorg dat er sprake van oogcontact is bij het communiceren
- Let op de reactie van de ontvanger; of de boodschap begrepen is; vraag er eventueel naar
- Stem de complexiteit van de boodschap af op de mogelijkheden van de ontvanger (meestal is het beter maar één opdracht of aanwijzing tegelijkertijd te geven)
- Herhaal moeilijke boodschappen
- Neem de tijd voor een gesprek en doe niet tegelijkertijd wat anders
- Laat iemand uitspreken en vul niet in of aan
- Verwoord wat je begrepen hebt van de boodschap van de ander. "Als ik het goed begrepen heb, bedoel je...."
- Let op de non-verbale signalen van de zender
- Wees je bewust van je eigen lichaamstaal
- Vermijd omgevingslawaai, ruis (muziek op de achtergrond)

Vraag

- Op welke wijze maak jij als begeleider gebruik van totale communicatie?

1.4 Veiligheid

Inleiding

Veiligheid is een ruim begrip. Hier gaat het om de fysieke veiligheid en niet om het gevoel je veilig te voelen. In dit hoofdstuk staan we stil bij twee aspecten van fysieke veiligheid:

- Veiligheid tijdens de sport- en bewegingsactiviteiten
- Hygiëne

Als het gaat om veiligheid is het belangrijk om achtergrond informatie van de sporters te hebben. Het is heel belangrijk om te weten of iemand epilepsie heeft. Aan het inschatten

van de zelfstandigheid en ervaring van de sporter zit eveneens een veiligheidsaspect. Denk hierbij bijvoorbeeld aan handboogschieten.

Veiligheid tijdens de sport- en bewegingsactiviteiten

Hierbij kan gedacht worden aan de veiligheid van:

- De accommodatie (opstelling van toestellen, uitstekende voorwerpen, drempels, gladheid van vloeren, ruwheid van muren, slijtage van zwaai installaties zoals touwen of ringen)
- Materialen (slijtage, scherpe randen, ruw, rondslingerend materiaal zoals ballen en shuttles, gevaarlijke opstelling van materialen)
- De organisatie (voldoende onderlinge afstand tussen de sporters, duidelijk werken op commando, overzicht houden)
- Het hulpverleners (helpen bij het uitvoeren van bepaalde bewegingen)
- De mate van belasting en belastbaarheid (voorkomen van overbelasting, letten op een juiste houding, letten op overschatten)

Hygiëne

Een goede hygiëne is belangrijk voor de gezondheid. Met hygiëne wordt bedoeld het totaal aan handelingen en middelen tot behoud van de gezondheid. In verband met sportbeoefening wordt onderscheid gemaakt in:

- Hygiëne voor het sporten
- Hygiëne tijdens het sporten
- Hygiëne na het sporten

Enkele belangrijke hygiënische maatregelen zijn:

- Een goede lichaamsverzorging. Hierbij spelen de voeten en de huid de belangrijkste rol. De meest voorkomende aandoeningen hebben met de voeten of de huid te maken. Hierbij kan gedacht worden aan voetwratten, ingegroeide teennagels, likdoorns, eeltplekken, zwemmerseczeem, schimmelnagels, zweetvoeten, zweertjes en wonden. Het geregeld controleren van kwetsbare plekken kan problemen voorkomen. Daarnaast is regelmatig wassen of douchen én het dragen van goed schoeisel belangrijk.
- Wassen en douchen. Dit is onder andere van belang na het sporten en na gebruik van het toilet.

- Zelfverzorging. Veelal zijn de toiletten in een sportaccommodatie niet zo schoon en groot als bij de sporters thuis. Soms kan thuis naar het toilet gaan veel problemen voorkomen.
- Kleding en schoeisel. De juiste kleding en schoeisel komen de algehele gezondheid ten goede. Enkele eisen die aan sportkleding gesteld worden zijn: comfortabel, ventilerend, vochtregulerend, sterk, wasbaar, goed passend en beschermend.
- Schoonhouden van de accommodatie. De kleedlokalen, douches, toiletten en de sportzaal dienen uiteraard goed schoon te zijn. Ook is een juiste temperatuur en een goede ventilatie van groot belang.

Voor de sportleider is het belangrijk om bovenstaande punten in de gaten te houden en de sporter te wijzen op zijn eigen verantwoordelijkheid ten aanzien van de hygiëne.

2. Sporters met een verstandelijke handicap

2.1 Over wie hebben we het?

De omschrijving 'sporters met een verstandelijke handicap' verwijst naar een groep mensen die onderling enorm van elkaar verschilt. Binnen de sport zijn dit de kinderen en volwassenen die moeilijk lerend of zeer moeilijk lerend zijn. Ondanks dat de mensen met een verstandelijke handicap verschillend zijn, zijn er toch een aantal gemeenschappelijke kenmerken waardoor wij over hen als groep kunnen spreken. Het gaat om mensen die vanwege een verstandelijke handicap altijd enige begeleiding nodig zullen hebben. De aard en de mate van begeleiding loopt uiteen, afhankelijk van ieders individuele mogelijkheden.

Sommige mensen met een verstandelijke handicap wonen zelfstandig en krijgen slechts enkele uren per week advies bijvoorbeeld met betrekking tot financiële zaken, terwijl anderen in een tehuis wonen en dag en nacht verzorging nodig hebben.

Kortom: het gaat om een heterogene groep, om een wereld van verschil, om unieke mensen met ieder zijn eigen mogelijkheden en beperkingen.

2.2 Niveau aanduiding

Zoals gezegd zijn de verschillen tussen mensen met een verstandelijke handicap groot. Om de verschillen aan te geven spreken we vaak over niveaus. Zo hoor je wel eens zeggen 'Frans functioneert op laag niveau' of 'Marieke heeft een hoog niveau'.

Er is een officiële indeling naar niveaus van functioneren. Bij deze indeling wordt echter vrijwel uitsluitend uitgegaan van de intelligentie. Het intelligentiequotiënt (IQ) is de maat voor het verstandelijke vermogen waarbij 100 als standaard wordt beschouwd. Mensen met een IQ van 50-70 noemt men licht verstandelijk beperkt, een IQ van 20-50 matig verstandelijk beperkt en als het lager is dan 20 spreekt men van mensen met een ernstige verstandelijke handicap.

Er zijn ook indelingen die meer uitgaan van andere criteria, zoals de sociale redzaamheid of de mate van zelfstandig wonen.

Wat we vaak zien, en dat maakt niveau-indelingen zo moeilijk, is dat er verschil bestaat tussen het cognitieve, sociaal-emotionele en motorische niveau waarop iemand functioneert. Zo zit Theo verstandelijk gezien op het niveau van een 7 jarige, sociaal-emotioneel is hij te vergelijken met een 4 jarige kleuter en motorisch presteert hij ongeveer hetzelfde als een 10 jarig schoolkind.

Niveau aanduiding	IQ	Typering
Mensen met een licht verstandelijke handicap	50 - 70	Kunnen zich redelijk uitdrukken en kunnen in veel gevallen lezen en met geld omgaan. Zij kunnen zich vrij zelfstandig in de samenleving bewegen en kunnen redelijk goed leren om voor zichzelf te zorgen
Mensen met een matig verstandelijke handicap	20 - 50	Kunnen meestal wel aangeven wat ze willen. Ze kunnen leren zichzelf aan en uit te kleden en zelfstandig te eten en te drinken en ze kunnen opkomen voor zichzelf. Ze kunnen vaak niet zelfstandig reizen, werken of wonen. Zij hebben meestal op alle gebieden ondersteuning nodig.
Mensen met een ernstig verstandelijke handicap	< 20	Zij hebben op alle gebieden intensieve ondersteuning nodig. Ongeveer een derde van deze mensen heeft tevens ernstige problemen met zien of horen, zich verplaatsen of bewegen of heeft andere lichamelijke aandoeningen, bijvoorbeeld epilepsie.

De groep mensen waar we als sportleider mee te maken krijgen, noemen we de doelgroep. Wanneer we die groep van mensen nader bekijken spreken we van doelgroepanalyse.

Vraag

- Welke niveaus worden onderscheiden op jouw vereniging?

2.3 Doelgroepanalyse: kenmerken van mensen met een verstandelijke handicap

Om de doelgroep mensen met een verstandelijke handicap enigszins overzichtelijk te beschrijven, delen we het gedrag op in een drietal aspecten: het cognitieve, sociaal-emotionele en motorische. We beschrijven deze afzonderlijk, hoewel ze in feite onlosmakelijk met elkaar samenhangen. Als iemand bijvoorbeeld slecht overweg kan met een partijtje handbal, kunnen hierbij zowel motorische (gebrekkige balvaardigheid) als cognitieve (gebrekkelig spelinzicht, niet begrijpen hoe je vrij moet spelen) als sociaal-emotionele (alleen maar gericht op het behalen van eigen succes) factoren een rol spelen.

Het verstandelijke vermogen

Als we spreken over het verstandelijk functioneren van iemand, dan hebben we het onder andere over hoe iemand denkt. Denken, waarnemen en geheugen zijn belangrijke cognitieve functies. Deze punten bespreken we met daaraan gekoppeld een aantal voorbeelden en/of consequenties voor het les- en leidinggeven.

Denken

Het denken van iemand met een verstandelijke handicap verloopt meestal heel concreet. Dit concrete denken en begrijpen komt ook tijdens het sporten terug. Zo is 'loop naar de muur' concreter en dus beter te begrijpen dan 'loop naar de overkant'. Voor sommigen is het duidelijker om te zeggen 'Kom naar Koen' (noemen van je eigen naam) dan te zeggen 'Kom naar mij'. Begrippen als kegel, doel, bal en kant zijn concreter dan begrippen als geduld, langzaam en durf. Ter afscheiding van twee speelhelften is een lijn of een net duidelijker (concreter) dan twee pilonnen aan de kant. Bij het laten kiezen tussen twee activiteiten is het soms duidelijker om te wijzen naar de opstelling die al klaar staat, dan alleen de naam van de activiteit te noemen.

Voor mensen met een verstandelijke handicap is het moeilijker om verbanden te leggen. Het verband tussen drijfmiddelen en blijven drijven bij het zwemmen is bijvoorbeeld vaak onduidelijk.

Waarnemen

De zintuigen spelen voor mensen met een verstandelijke handicap een belangrijke rol. Het waarnemen gebeurt vaak selectief. Men neemt dat waar, waar men betekenis aan verleent, waar men in geïnteresseerd is. Ook lijkt het dat men soms meer oog heeft voor details dan voor het geheel. Zo kan het meer om de kleur van de bal gaan dan om de bal of het balspel zelf.

Geheugen

Het wel of niet onthouden van dingen heeft onder andere te maken met aandacht en concentratie. Als we een telefoonnummer of een adres willen onthouden moeten we daar even bij stilstaan. Bovendien onthouden we de zaken die onze interesse hebben gemakkelijker. Mensen met een verstandelijke handicap hebben vaak wat meer moeite met er de aandacht bij houden en met het zich concentreren. Het onthouden van meerdere dingen tegelijk kan ook problemen opleveren. Als je iets uitlegt, doe dan niet teveel in één keer en zorg dat je hun interesse wekt.

Het sociaal-emotionele aspect (gevoelsleven)

Bij het sociaal-emotionele aspect kun je onder andere denken aan hoe iemand contact maakt, hoe iemand omgaat met anderen en de manier waarop iemand zijn gevoelens toont. Zeker bij dit aspect zijn de onderlinge verschillen groot.

De wijze waarop contact wordt gemaakt varieert. Sommigen maken vrij snel lichamelijk contact. Ze komen pal naast je zitten, pakken je hand, je wordt omhelsd, of krijgt een zoen. Anderen houden letterlijk afstand, gaan een meter van je vandaan zitten. Voor hen is dit de juiste vorm van contact; nabijheid maakt onzeker. De snelheid waarmee vertrouwen geschonken wordt varieert. Soms is het vertrouwen er direct en jij bent zijn maatje. Bij anderen duurt dit proces soms weken.

Het niveau van samenspelen loopt uiteen. De één speelt uitsluitend individueel, de ander kan samenspelen in een team.

Op emotioneel gebied bestaan ook grote verschillen. De één reageert heel spontaan, gaat helemaal uit zijn dak bij het maken van een doelpunt en moet zelfs afgeremd worden, de ander is geremd en toont nauwelijks emoties. De gemoedstoestand kan snel wisselen. Het ene moment heeft men de grootste pret, het andere moment is het huilen. Dit kan ook de sportleider treffen; het ene moment zijn ze boos op je, het andere moment vinden ze je lief.

Omgevingsfactoren lijken een grote invloed te hebben. De sfeer die je creëert of de materialen die je gebruikt, roepen een bepaald gedrag op. Zo kan een chaotisch ingerichte ruimte (materiaal her en der verspreid) leiden tot chaotisch gedrag.

De wijze waarop mensen met een verstandelijke handicap iets beleven kan heel anders zijn dan die van mensen zonder verstandelijke handicap. Wij komen dan op terug bij het begrip belevingswereld.

Het motorische aspect

Wanneer we spreken over motoriek, dan hebben we het over de bewegingsvaardigheden van iemand. Ook al beweegt de één wat trager, de ander wat houteriger en is de derde wat snel moe, juist op het gebied van het bewegen laat een groot aantal mensen met een verstandelijke handicap zien over goede mogelijkheden te beschikken. Zo zijn er heel wat die hun

zwemdiploma halen of die kunnen deelnemen aan een teamsport zoals voetbal. En sommigen halen bijvoorbeeld bij G-atletiek een wereldrecord.

Vraag

- Wat kun je zeggen over de motoriek van de sporters van jouw vereniging? Probeer?

2.4 De beleving van sport door mensen met een verstandelijke handicap

We kunnen zien dat veel mensen met een verstandelijke handicap zich verheugen op het sportuur. De tas met sportkleding staat al ruim van tevoren klaar. Vaak zijn ze teleurgesteld als de sportactiviteit, bijvoorbeeld in verband met vakantie, niet doorgaat. Ook blijkt uit het enthousiasme dat veel sporters met heel veel plezier deelnemen aan sportactiviteiten.

Bij de zorg en vrijetijdsbesteding voor mensen met een verstandelijke handicap kom je vaak de term 'belevingswereld' tegen. Het gaat er dan om hoe de sporter de wereld om hem heen, dus ook de sportactiviteit, beleeft.

Als begeleider probeer je uit te gaan van de belevingswereld van de sporter. De volgende tips kunnen daarbij helpen:

- Ga uit van de individuele verschillen tussen de sporters.
- Zoek steeds naar de betekenis van bepaalde gedragingen (armbewegingen, houding, mimiek of wijze van voortbewegen). Probeer steeds te begrijpen wat er achter een gebaar, houding of expressie schuilgaat: leer luisteren naar fluisteren. Dit verwijst naar het belang van communiceren en voortdurend observeren.
- Vraag je af: 'Wat wil je dat ik met / voor je doe?', in plaats van 'Wat kan ik doen?'
- Vraag je af wat betekenis heeft (een bal, een beweging, jouw aandacht) en op welke manier betekenis aan dingen wordt verleend (een bal is om mee te gooien of tegen aan te schoppen, maar kan ook gebruikt worden om lekker aan te ruiken).
- Wees je bewust van wat de sporter ervaart aan de activiteit, waar de sporter plezier aan beleeft.
- Wees je bewust van de motieven of de behoeften waarom de sporter naar de sportactiviteit komt. Wat is de reden van zijn aanwezigheid, is het lekker sporten of gewoon een beetje kletsen of andere mensen ontmoeten? Misschien wil hij wel presteren of trainen voor een wedstrijd.

Voor een goede begeleiding is het aansluiten op de belevingswereld en de wensen en behoeften van de sporters essentieel. Over het algemeen krijgt je veel informatie van de

sporter zelf door gewoon vragen te stellen of te kijken wat de sporter laat zien. Daarnaast kun je je collega sportleider raadplegen.

Vraag

- Wat kun je zeggen over de belevingswereld van enkele sporters van jouw vereniging?

2.5 Het leerproces en richtlijnen voor het geven van aanwijzingen

Uit onderzoek blijkt dat gemiddeld genomen het leerproces bij mensen met een verstandelijke handicap anders en vaak moeizamer verloopt. We beschrijven dit proces in een zevental stappen en geven daarna richtlijnen voor het geven van training aan deze doelgroep.

De problemen in het leerproces in stappen:

1. Mensen met een verstandelijke handicap hebben vaak minder exploratiedrang, minder drang om iets nieuws te ontdekken. Het onbekende is vaak onbemind.
2. Dit leidt tot minder leerervaringen (ook op het gebied van het bewegen).
3. Van de ervaringen die deze mensen wel opdoen, vergeten ze meer (zie geheugen, blz. 12).
4. Bovendien leren ze minder van gemaakte fouten.
5. Het duurt enige tijd voordat ze het geleerde écht en ook voor langere tijd beheersen.
6. Mensen met een verstandelijke handicap kunnen het geleerde in situatie A minder goed toepassen in situatie B (ongeveer dezelfde situatie). Dit kunnen toepassen van iets wat je geleerd hebt in een andere situatie wordt transfer genoemd. Met deze transfer hebben ze dus meer moeite.
7. Al deze voorgaande stappen kunnen tot een geringere vaardigheid leiden. En deze kan weer aanleiding zijn tot onzekerheid, tot een geringere behoefte om nieuwe dingen te leren. Zo is de cirkel rond en zijn we weer bij punt 1.

Richtlijnen voor het geven van aanwijzingen tijdens de training

- Geef in de regel één aanwijzing per keer (soms kan een groep meer aan!).
- Gebruik begrijpelijke taal en gebruik sleutelwoorden (steeds dezelfde aanwijzing met dezelfde sterke woorden).
- Houd je aanwijzing kort en krachtig (herhaal jezelf niet onnodig).
- Kijk de sporter aan (je ziet dan of ze opletten en je begrijpen).
- Ondersteun je aanwijzing met een voorbeeld (praatje + plaatje).

Exploratiedrang en leerervaringen

- Een sfeer van veiligheid en vertrouwen is belangrijk om nieuwe dingen te willen/te durven ontdekken.
- Mogelijk heeft iemand de eerste keer redelijk wat hulp/steun nodig. Soms helpt het om samen drempels te overwinnen.
- Het merendeel van de sporters is visueel ingesteld. Het is dan ook voor de sportleider van het grootste belang om met voorbeelden te werken. Uitvoerige beschrijvingen met woorden kunnen het voorbeeld niet vervangen.
- Geef sporters de tijd om te wennen aan een nieuwe bewegingsvorm, nieuwe situatie, nieuw materiaal of een nieuw toestel. Houd de organisatie overzichtelijk en verander niet te veel.
- Maak de situatie aantrekkelijk en lok de sporter uit tot deelname: activeer ze, stimuleer ze, nodig ze uit.

Bij gemaakte fouten

- Als sportleider moet je eventuele fouten signaleren en, indien wenselijk, de sporter(s) corrigeren. Ook hier geldt: corrigeer niet te veel in één keer.
- Doelgecentreerde aanwijzingen zijn meestal een beter correctiemiddel dan gedragsgecentreerde of lichaamsgecentreerde aanwijzingen. "Zwaai je been naar het plafond" of "Schiet de bal maar tussen de paaltjes door" is duidelijker dan "Strek je benen" of "Raak de bal met de binnenkant van de voet".

Lange leertijd

- Geef de deelnemers ruim de tijd om iets te leren.
- Herhaal veel, laat zaken terugkomen.

Voorbeeld

Je leert een groepje een bepaald circuitje. Je hebt hier redelijk wat tijd aan besteed en het merendeel van de sporters weet wat de bedoeling is bij elk onderdeel. De puntentelling is ook bekend. Doe je dit circuit een aantal weken niet meer en laat je het dan opeens terugkomen, dan is de kans groot dat je een aantal dingen moet herhalen voordat het circuit weer goed loopt.

Transfer naar andere situaties

- Herhaal veel, maar breng wel enige variatie aan in de situatie, zodat het niet een geïsoleerd trucje wordt.
- Kan iemand in zwembad A een beetje zwemmen, dan wil dat nog niet zeggen dat het hem ook lukt in zwembad B of in een meertje.

Onzekerheid bij de sporter

- Zorg ervoor dat er voldoende succesbeleving is voor de sporter. De kans van slagen moet groot zijn.
- Geef complimenten aan de sporters en laat merken dat ze wel iets kunnen en dat ook bij hen oefening kunst baart.

2.6 Mensen met het syndroom van Down

Het syndroom van Down is een aangeboren vorm van verstandelijk gehandicapt zijn. Dit is de meest herkenbare categorie. Deze vorm kan op alle eerder genoemde niveaus voorkomen, maar vooral in de categorie van matig verstandelijk gehandicapt en daarom zullen we ze regelmatig tegenkomen tijdens de sportactiviteit.

Per jaar worden er in Nederland ongeveer 225 kinderen met het syndroom van Down geboren. Het betreft een chromosomale afwijking. Bij mensen met het syndroom van Down komen vaker dan gemiddeld een aantal lichamelijke afwijkingen voor.

Oogafwijking

Bij zo'n 25% van de mensen met het syndroom van Down komen oogafwijkingen voor die in aard en ernst kunnen variëren: scheelzien (vooral op jonge leeftijd), staar (op latere leeftijd) en gezichtsscherpte verlies. Het is goed om te weten of een kind een bril draagt en om te bekijken of een bril ook tijdens het sporten functioneel en dus wenselijk is.

Oorafwijkingen

Dit komt bij ruim de helft van de mensen met het syndroom van Down voor. Soms gaat het om een tijdelijke slechthorendheid, vanwege een verstopping van de gehoorgang en / of het middenoor. De kans op verstopping is groter dan gemiddeld, omdat de gehoorgang smaller is.

Hartafwijkingen

Ongeveer 40% van de pasgeboren kinderen met het syndroom van Down heeft een hartafwijking. Bij ongeveer 10% betreft het een ernstige hartafwijking, waarvoor meestal een

operatie noodzakelijk is. De meeste kunnen ondanks de hartafwijking aan sportbeoefening doen.

Een ander opvallend gegeven is dat de maximale hartslag gemiddeld zo'n 20 slagen per minuut lager ligt dan bij leeftijdgenoten.

Neurologische afwijkingen

Er is sprake van een vertraagde geleiding in het zenuwstelsel, waardoor het langer duurt voor een reactie komt op een vraag of op een opdracht. De tijd tussen verschillende opdrachten moet daarom niet te kort zijn. De coördinatie ontwikkelt zich volgens een normaal patroon, maar het duurt langer voordat mijlpalen als zitten, staan en lopen worden bereikt.

Bij 5 tot 10% van de mensen met het syndroom van Down komt epilepsie voor.

De kans op vroege dementie (ziekte van Alzheimer) is groot. Bij sommige mensen met het syndroom van Down zijn er voor hun 30^e jaar al kenmerken van dementie waar te nemen. Na het 50^e levensjaar treden er bij vrijwel alle mensen met het syndroom van Down verschijnselen van dementie op.

Afwijkingen in keel en neus

Door de afwijkende bouw (onder andere slecht ontwikkelde of ontbrekende bijholten) is de kans op infectie groter. Chronische verkoudheid met loopneus komt daarom regelmatig voor.

Huidafwijking

De huid is droog en kwetsbaar. Goed en voorzichtig afdrogen en eventueel behandelen met zalf is belangrijk.

Mensen met het syndroom van Down hebben vaak de volgende uiterlijke kenmerken:

- Smalle, korte, iets schuin oplopende oogspleet
- Kleine mond, dunne lippen, grote tong (met vaak als gevolg een bemoeilijkte spraak en het moeilijker kunnen sluiten van de mond)
- Korte armen en benen
- Brede handen en voeten met korte vingers en tenen
- Grote bewegingsmogelijkheden in de gewrichten (dit als gevolg van slappere banden)

Vanwege dit laatste is het niet nodig deze groep lenigheidbevorderende oefeningen (rekkingsoefeningen) te laten uitvoeren. Er bestaat geen aanleiding mensen met het syndroom van Down van bepaalde sporten uit te sluiten.

Vraag

- Zijn er sporters op jouw vereniging met het syndroom van Down? Welke van de aangegeven afwijkingen herken je?

3. Begeleiden van sporters met een verstandelijke handicap

3.1 De zelfstandigheid van de sporter

Wie wil bepalen welke stijl van leidinggeven de beste is, moet oog hebben voor het begrip 'zelfstandigheid'. De zelfstandigheid van een persoon in een bepaalde situatie bepaalt in grote mate de stijl van leidinggeven. Hoe groter de zelfstandigheid, hoe meer je mensen los kunt laten, hoe meer je van een afstandje kunt toekijken, hoe meer je aan de deelnemers zelf kunt overlaten. Bij een geringe zelfstandigheid moet je meer sturen en ondersteunen. Wanneer jij dan als sportleider vertelt hoe het moet, voelt de betrokkene zich het prettigst en komt hij tot de beste resultaten.

Dat is makkelijk gezegd allemaal, maar waaruit bestaat het begrip zelfstandigheid eigenlijk? Simpelweg bestaat zelfstandigheid uit 'kunnen en willen'. Dit kunnen en willen wordt ook wel genoemd: taakzelfstandigheid en psychologische zelfstandigheid of motivatie.

Taakzelfstandigheid

Bij taakzelfstandigheid (kunnen) moet je denken aan:

- De mate van ervaring met de taak: komt iemand voor de eerste keer sporten?
- Kennis en inzicht in de taak: wat weet iemand van de bewegingsactiviteit?
- Vermogen tot het oplossen van problemen
- Niveau van verantwoordelijkheid

Psychologische zelfstandigheid (motivatie)

Bij psychologische zelfstandigheid (willen) gaat het om:

- Bereidheid om verantwoordelijkheid te dragen
- Motivatie om te presteren
- Initiatief
- Mate van afhankelijkheid

Sportervaring speelt bij de zelfstandigheid een belangrijke rol. Zo zal een nieuwe sporter die weinig ervaring heeft en voor het eerst komt sporten, meer sturing en ondersteuning vragen dan iemand die nieuw is maar wel een heel sportverleden heeft. Iemand die jarenlang lid is van een vereniging en dus geldt als gevorderde sporter, weet wat hem te doen staat. Hij kan redelijk zelfstandig functioneren. Voor hem is begeleiding op afstand mogelijk een juiste stijl.

3.2 Voorbereiding sportdeelname

Om sport- en bewegingsactiviteiten op maat aan te kunnen bieden moet je goed weten wie je deelnemers zijn. Eveneens is het belangrijk om te weten wie je moet waarschuwen in geval van calamiteiten. We beschrijven hier een aantal punten waar je vóóraf over na moet denken en informatie over moet verzamelen. Deze punten zijn:

- Algemene gegevens
- Belangrijkste medische gegevens
- De sportervaring
- De zelfstandigheid.

Algemene gegevens

Hierbij kun je denken aan NAW-gegevens (Naam, Adres, Woonplaats) en eventueel de geboortedatum. Daarnaast is het belangrijk om te weten wie de contactpersoon is en wie je moet waarschuwen in verband met calamiteiten. Indien iemand door een vervoersbedrijf wordt gebracht is het handig om ook hier een telefoonnummer van te noteren (zie ook zelfstandigheid).

Medische gegevens

Als sportleider sport is het belangrijk om iets over de gezondheidstoestand van de sporters te weten. Special Olympics gebruikt bijvoorbeeld bij evenementen een medische informatiekaart (blijft in bezit van sporter of coach) waarop wordt gevraagd naar drie belangrijke medische aspecten:

- Epilepsie (en eventueel medicijngebruik)
- Hartafwijkingen (en eventueel medicijngebruik)
- Diabetes mellitis (en eventueel medicijngebruik)

Voor een sportleider is het belangrijk om te weten hoe je in geval van een van de bovenstaande aandoeningen, de sport moet aanbieden en de sporter moet begeleiden. Eventueel zou ook nog gevraagd kunnen worden naar zintuiglijke (horen en zien) bijzonderheden en eventuele aandachtspunten voor de communicatie en de begeleiding.

Vragen

- Welke informatie met betrekking tot de gezondheidstoestand van de sporters vind jij belangrijk?
- Waarom zou Special Olympics gekozen hebben voor de drie genoemde medische aspecten?

De sportervaring

Het is belangrijk om van de deelnemers die je begeleidt te weten wat ze al aan sport hebben gedaan. Enkele vragen kunnen zijn:

- Wat zijn de interesses, motieven van de deelnemer?
- Wat is de sportervaring van de deelnemer?
- Zijn ze al eerder lid geweest van een sportvereniging?
- Zijn ze nog lid van een andere (sport)vereniging?
- Waarom hebben ze een eventueel eerder lidmaatschap opgezegd?

Sporters kunnen op grond van hun ervaring ingedeeld worden in:

- Beginnende sporters (nog nooit gesport)
- Herintredende sporters (hebben ooit gesport en gaan het weer doen)
- Gevorderde sporters (ruime ervaring)

De zelfstandigheid

Het is belangrijk voor een sportleider om zicht te hebben op de zelfstandigheid van de sporter. Je weet dan waarbij de sporter wel en niet geholpen moet of wenst te worden. De een kan prima allerlei transfers (verplaatsingen) maken, de ander dient bij bepaalde transfers geholpen te worden. De een is volledig zelfstandig, de ander wat minder.

Je zou de sporters kunnen vragen naar hun zelfstandigheid op het gebied van:

- Vervoer (komt iemand al dan niet zelfstandig, m.b.v. welk vervoersmiddel komt iemand)
- Toegankelijkheid (nemen van drempels, openen van deuren)
- Gebruik van materialen
- Toiletgebruik
- Aan- en uitkleden
- Transfers
- Eten en drinken

De zelfstandigheid van de sporter bepaalt voor een groot gedeelte de begeleidingswijze van de sportleider.

3.3 Situatieve begeleidingsstijl

Er bestaan vele verschillende manieren van omgaan met mensen met een verstandelijke handicap. Iedereen doet het op een eigen, persoonlijke manier. Bovendien zijn de

omstandigheden waarin je mensen met een verstandelijke handicap begeleidt steeds weer anders. In de omgang met en begeleiding van mensen met een verstandelijke handicap sluiten we daarom aan bij een wijze van begeleiden die rekening houdt met deze persoonlijke en situatieve factoren. Deze begeleidingswijze wordt de situatieve begeleidingsstijl genoemd. Uitgangspunt: niet één begeleidingsstijl is zaligmakend. Kies bij de begeleidingswijze juist dátgene dat gezien de situatie het best is. Deze begeleidingsstijl werken we hier verder uit.

Vraag

- Wat zijn voor jou de belangrijkste kenmerken van een goede (bege)leiding van mensen met een verstandelijke handicap?

Dat goede begeleiding in de praktijk steeds een iets andere invulling krijgt, heeft te maken met het feit dat elke situatie ook weer net iets anders is. Steeds zullen we onze wijze van begeleiden moeten aanpassen aan de situatie. We spreken dan ook van situatief leiderschap.

De situatie wordt bepaald door drie factoren:

1. De deelnemers
2. De omgeving
3. Jij als sportleider

Situatieve begeleidingsstijl: de deelnemers

Zoals al aan de orde is geweest, bestaat dé persoon met een verstandelijke handicap niet. Tussen twee individuen kan bij wijze van spreken een wereld van verschil schuilen. Voor beiden hanteren we hetzelfde label - verstandelijke handicap - maar er is sprake van een fors onderscheid tussen bijvoorbeeld enerzijds iemand die volstrekt geen taal begrijpt en spreekt, die spastisch is en met wie het moeilijk is in contact te komen en anderzijds iemand die begeleid zelfstandig woont, enigszins kan schrijven en zelfstandig boodschappen kan doen en aan topsport wil doen. In het eerste geval zou het misschien beter zijn te spreken van 'ernstig meervoudig gehandicapt'.

Het spreekt voor zich dat de eerst omschreven persoon om een andere begeleiding vraagt dan de tweede persoon.

Het komt er op neer dat je de begeleiding zo goed mogelijk probeert af te stemmen op de individuele sporter.

Situatieve begeleidingstijl: de omgeving

Ga je alleen met zes deelnemers zwemmen, dan vergt dat een andere begeleidingswijze dan wanneer je alleen met zes deelnemers voetbalt. De dag voor Sinterklaas vraagt waarschijnlijk ook om een andere benadering dan een 'gewone' dag. Over het algemeen zijn mensen met een verstandelijke handicap redelijk gevoelig voor omgevingsinvloeden. Een nieuwe omgeving, bijvoorbeeld een toernooi op een complex waar de sporters nog niet eerder zijn geweest, vraagt om een andere begeleiding - onder andere: meer duidelijkheid - dan een bekende omgeving. Voor deelnemers die voor het eerst naar de sportvereniging komen, is de hele omgeving nieuw. Dit vraagt om een zorgvuldige begeleiding.

Situatieve begeleidingstijl: jij als sportleider

Jij als sportleider met je eigen persoonlijkheid, grondhouding, ervaringen en motieven zult op een unieke wijze invulling geven aan de omgang met deze doelgroep. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten en handicaps.

Centraal binnen goede begeleiding staat de poging aan te sluiten op de belevingswereld, ofwel de wensen en behoeften, van de sporter. Maar hóe achterhaal jij als sportleider de wensen en behoeften van de deelnemers?

Dat is mogelijk op de volgende manieren:

- Een gesprek met de sporter: directe informatie. Zo'n gesprek kan als gebruikelijk verlopen, maar soms moet je gebruikmaken van andere manieren om informatie over te brengen. Voorbeelden: gebaren, plaatjes, verwijzen naar voorwerpen. In dat geval spreken we van totale communicatie.
- Informatie via derden die de sporter goed kennen, zoals een ouder, verzorger of begeleider
- Observeren

Jouw houding is van groot belang in de omgang met mensen met een verstandelijke handicap. Voor veel van hen ben jij het grote voorbeeld, een belangrijke identificatiefiguur, van wie ze veel overnemen en van wie ze veel leren door imitatie. Bij een situatieve begeleidingstijl overweeg je hierbij steeds opnieuw op welke manier je richting geeft aan een bepaalde activiteit.

3.4 Individuele begeleiding

Een vorm van begeleiden die we bij het sporten met mensen met een verstandelijke handicap nogal eens tegenkomen, is de individuele begeleiding. Er is dan één begeleider voor één sporter.

Het is aan te bevelen alleen voor deze vorm te kiezen als de sporter daar écht behoefte aan heeft. Dat kan zijn:

- Bij gedragsproblemen, bijvoorbeeld contactproblemen
- Bij een nieuwe, wat onzekere sporter
- Wanneer de ernst van de handicap - bijvoorbeeld een ernstige meervoudige handicap- erom vraagt
- Bij een activiteit met een verhoogd risico

Individuele begeleiding kan een aantal voordelen met zich meebrengen, zoals veiligheid, vertrouwen, structuur en veel tijd voor individuele aandacht. Maar er zijn ook nadelen. Te denken valt aan een te grote afhankelijkheid en/of aanhankelijkheid. Die afhankelijk- en aanhankelijkheid kunnen gelden voor zowel de sporter als de sportleider: de sporter wordt afhankelijk van de sportleider en omgekeerd. Is de begeleider een keer niet van de partij of stopt hij zelfs volledig met de activiteit, dan kan de sporter ook niet sporten. Het omgekeerde is eventueel ook mogelijk.

Individuele begeleiding kan heel waardevol zijn als *tijdelijke* begeleidingswijze. Het is belangrijk om daarna te variëren:

- Eén op één, maar niet altijd met dezelfde begeleider.
- Twee op twee: twee begeleiders met twee sporters, zodat er al enige interactie kan ontstaan met een andere sporter en begeleider.
- Eén op twee, dus één begeleider met twee sporters. Op deze manier zou je de individuele begeleiding kunnen afbouwen.

Vraag

- Wanneer is volgens jou individuele begeleiding op haar plaats? Maak dit duidelijk aan de hand van een concreet voorbeeld.

3.5. Onaangepast of probleemgedrag

Tijdens een spel met een bal staat de ploeg van Kees met 4 – 1 achter. Op een gegeven moment krijgt Kees de bal tegen zich aan. Hij begint te schreeuwen en geeft de bal een gigantische schop. Hij loopt vloekend en tierend weg.

Een veel voorkomend misverstand: 'Bijna alle mensen met een verstandelijke handicap vertonen op een of andere manier probleemgedrag'. Dat is niet juist. Maar de kans dat je tijdens het begeleiden geconfronteerd wordt met sporters die onaangepast of probleemgedrag vertonen is aanwezig. De problemen met sporters die we kunnen tegenkomen zijn heel divers. Zo zijn er sporters die zichzelf verwonden; zij beginnen zichzelf bijvoorbeeld opeens in de arm te bijten. Anderen vertonen steeds dezelfde dwangmatige handelingen. Iemand zet bijvoorbeeld elke keer een omgevallen kegel weer precies op dezelfde plaats terug. Overigens is het zo dat de ene begeleider bepaald gedrag wel als storend ervaart, terwijl een andere begeleider daar in veel mindere mate last van heeft. Het is zinvol om je af te vragen voor wie (de sporter, de anderen waaronder de begeleiders) het gedrag een probleem is. Hoewel het niet altijd mogelijk is, kun je proberen om probleemgedrag te voorkomen. Vaak is er een aanleiding; door hier alert op te zijn, kun je misschien het probleemgedrag voorkomen. Bekende aanleidingen tot probleemgedrag zijn bijvoorbeeld:

- Onbegrip bij de sporter
- Onderschatten of overschatten van de sporter
- Spanning
- Een onverwachte gebeurtenis
- Aanleg van de sporter

Wanneer er sprake is van onaangepast of probleemgedrag is het noodzakelijk dat je dit gedrag bespreekt met de andere begeleiders.

Vraag

- Welke afspraken zijn binnen jouw vereniging gemaakt over het omgaan met onaangepast gedrag?

4. Geven van trainingen/lessen aan sporters met een verstandelijke handicap

Naast de algemene factoren voor de inhoud van een les of training zijn er een aantal specifieke zaken waar jij als sportleider voor mensen met een verstandelijke handicap rekening mee moet houden. We besteden kort aandacht aan de algemene factoren en gaan daarna nader in op een aantal specifieke zaken.

4.1 Planmatig werken

Met het geven van trainingen en lessen wil je meestal iets bereiken. Iets bereiken lukt meestal beter als je het planmatig aanpakt. Het plan wat je gebruikt bij het geven van trainingen bestaat uit drie stappen:

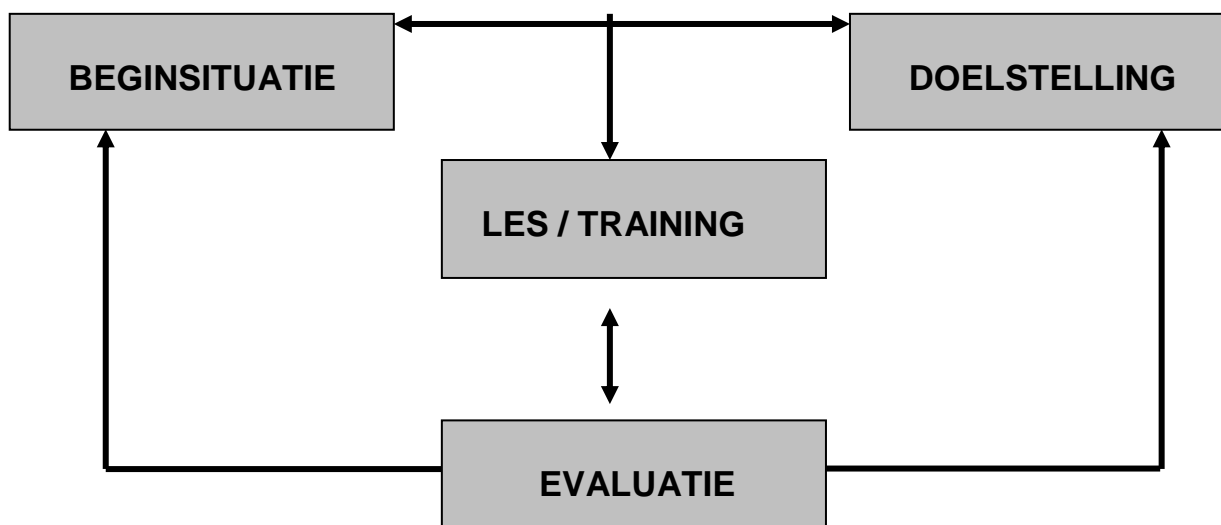
- Voorbereiden of plannen
- Uitvoeren of realiseren
- Evalueren

Het voorbereiden en plannen doe je vooraf. Je denkt onder andere na over wat je wilt bereiken en hoe je dit het beste kunt doen. Welke oefenvormen ga ik gebruiken? Hoe ga ik het organiseren? Na deze voorbereiding ga je de training volgens plan uitvoeren. Je probeert de doelstellingen die je vooraf hebt vastgelegd stap voor stap te realiseren. Na afloop van de training evalueer je wat je gedaan hebt en of je de doelen bereikt hebt. Je bedenkt ook hoe je het een volgende keer nog beter kunt doen.

4.2 Didactische sleutelvragen

Bij het planmatig werken is het handig om jezelf een aantal vragen te stellen. Deze vragen stel je je in alle drie de stappen van het trainingsproces. Omdat deze vragen te maken hebben met de theorie van het lesgeven of training geven, zijn het in feite didactische vragen. Er zijn een heleboel didactische vragen te stellen. Toch blijken er vier vragen vooral van groot belang te zijn bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van trainingen. Deze vragen vormen eigenlijk de sleutel tot het geven van een goede les en worden dan ook didactische sleutelvragen genoemd. De vier didactische sleutelvragen zijn:

1. Waar moet ik beginnen? Wat is de beginsituatie?
2. Wat wil ik bereiken? Wat zijn mijn doelstellingen?
3. Hoe ga ik de training geven?
4. Heb ik mijn doel bereikt? Wat levert de evaluatie van de training op?



1 Wat is de beginsituatie?

De beginsituatie heeft te maken met verschillende factoren, zoals de doelgroep, de randvoorwaarden (accommodatie, materialen, hulpmiddelen) en de sportleider(s). De doelgroep is in hoofdstuk 2 aan de orde gekomen. Hoe beter je de groep en de individuele deelnemers kent, hoe beter je er de training op af kunt stemmen.

Het is dus belangrijk informatie te verzamelen over de verschillende ontwikkelingsaspecten van de sporters:

- Motorisch (vaardigheden, kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, snelheid, coördinatie)
- Verstandelijk of cognitief (denken, waarnemen, geheugen)
- Sociaal-affectief (sociale vaardigheden, uiten van emoties, emotionele stabiliteit, belevingswereld)

Hier voegen we nog vier andere belangrijke aspecten aan toe:

- Informatie met betrekking tot de gezondheidstoestand (zie paragraaf 3.2)
- Bijzonderheden met betrekking tot het gedrag van de deelnemer
- De wijze van communiceren

Hoe maakt de deelnemer zich duidelijk en hoe kun jij je duidelijk maken naar de deelnemer toe (zie paragraaf 1.3)

- De motieven van sportdeelname

Met welke motieven komen de deelnemers naar de training? Komen ze voor de gezelligheid, om iets te leren, om te presteren, voor sociale contacten of voor het plezier en ontspanning?

De belangrijkste motieven van sportdeelname voor mensen met een verstandelijke handicap zijn:

- Plezier en ontspanning (71%)
- Gezondheid/fit worden (53%)
- Gezelligheid/contact (48%)
- Afvallen (22%)
- Energie kwijtraken (14%)
- Om sterker te worden (13%)
- Zelfvertrouwen (12%)

2. Wat wil ik bereiken?

Met sport en bewegingsactiviteiten kun je uiteenlopende doelen nastreven. Het is belangrijk je af te vragen wat, uitgaande van de deelnemers, de belangrijkste doelstellingen zijn.

Zo kun je o.a. gericht zijn op:

- Het leveren van prestaties, verbeteren van bewegingsvaardigheden, vergroten van kracht, uithoudingsvermogen
- Het verbeteren van sociale vaardigheden (rekening houden met elkaar, op je beurt wachten, samenwerken)
- Het ervaren van plezier, ontspanning, opwinding
- Het verbeteren van het zelfvertrouwen, zelfwaardering; Het verbeteren van de gezondheid

3. Hoe ga ik de training geven?

Deze didactische sleutelvraag heeft te maken met onder andere:

- Welke oefenvormen ga ik gebruiken
- Hoe bouw ik mijn training op
- Hoe organiseer ik mijn training
- Welke didactische werkvormen ga ik gebruiken

Deze vragen sluiten aan bij hoe sporters (vaardigheden) leren. In paragraaf 2.5 staan we stil bij hoe het leerproces bij mensen met een verstandelijke handicap verloopt en geven een aantal tips om het leerproces beter te laten verlopen.

4. Heb ik mijn doel bereikt?

Na afloop van de les of training vraagt de sportleider zich af of de doelen bereikt zijn. Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen productevaluatie (zijn de doelen bereikt?) en procesevaluatie (hoe is de training verlopen, zijn de doelen al dan niet op de juiste manier bereikt?). De informatie die uit deze evaluatie volgt is weer van belang voor de volgende les of training.

4.3 Tips en richtlijnen bij het geven van training en lessen

- Richt je op het vergroten van de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van de sporter.
- Werk vanuit de sportvraag van de sporter. Een goede sportleider is een goede volger! Vraag je af wat de omgangs- en begeleidingswensen en behoeften van de sporter zijn en dring geen hulp op.
- Houd rekening met de sportbeleving van de sporter: gaat het om meedoen of om winnen?
- Werk vanuit de sportervaring van de sporter: heeft hij veel of weinig ervaring en wat betekent dat voor de begeleiding?

In hoofdstuk 3 wordt nader ingegaan op de begeleiding van mensen met een verstandelijke handicap.

5. Begeleiden/coachen bij wedstrijden

In dit hoofdstuk gaan we in op het begeleiden en coachen tijdens wedstrijden. Veel tips in de vorige hoofdstukken zijn goed bruikbaar bij de begeleiding tijdens wedstrijden. We maken hierbij onderscheid tussen algemene wedstrijden en wedstrijden in het kader van Special Olympics. Aangezien deze laatste wedstrijden binnen bepaalde richtlijnen verlopen besteden we hier apart aandacht aan. Bovendien gaan we in op wat Special Olympics is en te bieden heeft.

5.1 Begeleiden en coachen van wedstrijden

In de wedstrijdbegeleiding kunnen drie momenten onderscheiden worden:

1. Voor de wedstrijd
2. Tijdens de wedstrijd
3. Na de wedstrijd

Als begeleider of coach van wedstrijdssporters met een verstandelijke handicap, heb je tijdens alle drie de momenten een aantal belangrijke taken. We bespreken de taken per moment.

1. Voor de wedstrijd

Als je sporters met een verstandelijke handicap begeleidt, zul je aan een aantal aspecten extra aandacht moeten besteden.

- De datum van de wedstrijd en het tijdstip van vertrek of aanwezig zijn
- De plaats van vertrek en de wijze van vervoer
- Voorgeschreven kleding, schoeisel, douchespullen, handdoek
- Eventuele medicatie en hulpmiddelen
- Ook is het van belang dat je op de hoogte wordt gesteld wanneer er zich bijzondere gebeurtenissen hebben voor gedaan
- Uiteraard heeft elke begeleider alle contactgegevens van de sporters bij zich
- Voorbereiding op de tegenstander (bij een veel sterkere tegenstander is het soms handig hier vooraf voor te waarschuwen, om teleurstelling te voorkomen)
- Bespreken van wat er (met name bij een uitwedstrijd) gaat of kan gebeuren

Bij een aantal deelnemers is het belangrijk om voor vertrek nog even te controleren of ze wel alles bij zich hebben, denk hier ook aan zaken als medicijnen. Dit kan teleurstelling ter plaatse voorkomen.

Bij aankomst is het soms noodzakelijk om met de spelers de accommodatie te verkennen. Sommige sporters willen voor hun gemoedsrust weten waar de douches, toiletten en bijvoorbeeld de kantine is.

Vraag je af wat het beste moment is om de opstelling bekend te maken. Een duidelijke structuur op dit punt, evenals duidelijkheid hoe de opstelling en het wisselen tot stand komt, is meestal belangrijk.

Vraag je ten slotte af welke informatie voor de sporter relevant is om vooraf mede te delen. Het kan zijn dat je een bepaalde spelregel nog een keer herhaalt, de aandacht vestigt op een technisch aspect of dat je een of twee taken (tactische aspecten) duidelijk maakt (bijvoorbeeld opstelling bij een spelhervatting). Beperk je tot de meest noodzakelijke informatie.

Vraag:

- Hoe begeleid of coach jij je sporters voor de wedstrijd?

2. Tijdens de wedstrijd

De mogelijkheden die je als coach hebt tijdens de wedstrijd zijn afhankelijk van de aard van de sport. Bij een voetbalwedstrijd is het moeilijker om alle spelers te bereiken dan bij een zaalkorfbalwedstrijd. Sporten waarbij je doorlopend mag wisselen geven je wat meer mogelijkheden om hier bewust mee om te gaan (wie gun je even een moment van rust, wie dreigt over zijn toeren te raken, wie kan meer speeltijd aan en wie minder). Hetzelfde geldt voor sporten waarbij je een time-out kunt aanvragen.

Ook de rust of pauze van een wedstrijd kan een belangrijk coachmoment zijn. Je kunt in de rust je spelers kort maar krachtig feedback geven of vragen (wat er goed en minder goed gaat, bepaalde taken die goed of minder goed uitgevoerd worden, voorbereiden op wat er nog komen gaat).

Vraag je af welke coachingsstijl het beste bij het team en de individuele sporters past. Niet altijd geldt: hoe enthousiaster hoe beter. De hoeveelheid aan emotie die een coach toont wordt aangeduid als 'expressed emotion'. Een deel van de mensen met een verstandelijke handicap blijken meer gebaat te zijn bij een stijl die gekenmerkt wordt als een 'lage EE' (geringe mate van expressed emotion = stijl waarbij de coach niet te veel emotie toont en vrij rustig blijft).

Vraag je eveneens af welke opmerkingen zinvol zijn met betrekking tot de individuele sporters. Hoe zinvol zijn opmerkingen als 'loop vrij', 'zakken', 'knijpen' e.d.? In veel gevallen geldt voor coachopmerkingen: hoe concreter hoe beter.

Opdracht:

- Noteer een aantal concrete coachopmerkingen voor je eigen tak van sport.

3. Na de wedstrijd

Dit moment kun je onderverdelen in direct na de wedstrijd en een paar dagen later. Direct na de wedstrijd is meestal het delen van de emotie (winst, verlies) het meest belangrijk. Het kan het met elkaar of met een bepaalde speler delen van de overwinning zijn of juist het samen verwerken van de teleurstelling.

Na de wedstrijd dien je als coach je af te vragen of het zinvol is bepaalde feedback te geven of naar bepaalde feedback of ervaringen te vragen. Dit kunnen opmerkingen zijn over het resultaat, over de inzet, over uitgevoerde opdrachten (tactiek), over de uitgevoerde techniek en over al dan niet juist gehanteerde regels.

Bij het vertrek is het belangrijk om te controleren of iedereen wel alle spullen meegenomen heeft en of iedereen wel daadwerkelijk aanwezig is voor de terugreis.

Bij de eerste training na de wedstrijd kan het zinvol zijn nog even terug te komen op de afgelopen wedstrijd en vooruit te kijken naar de volgende wedstrijd.

Bijlage

Bijgeleiden bij Special Olympics

Wat is Special Olympics?

Het doel van Special Olympics is mensen met een verstandelijke handicap te laten profiteren van de voordelen van sport door voor hen het gehele jaar door sporttrainingen en wedstrijden in verschillende sporten te organiseren. Special Olympics beoogt met haar sportactiviteiten bij sporters het volgende te bereiken: een verbetering van hun conditie en motorische vaardigheden, vergroting van hun zelfvertrouwen, een bijdrage aan een meer positief zelfbeeld en het aangaan van vriendschappen. Daarnaast levert sport voor mensen met een verstandelijke handicap ook nog een bijdrage aan een positieve beeldvorming bij familie, vrienden en publiek.

Special Olympics is een aanvulling op het bestaande sportaanbod voor mensen met een verstandelijke handicap, maar kenmerkt zich door onder meer de volgende specifieke uitgangspunten:

- De wedstrijden staan open voor iedere sporter, ongeacht de mate van verstandelijke handicap (regels kunnen begrijpen en daarnaar kunnen handelen zijn wel voorwaarde)
- Elke sporter kan op zijn eigen niveau meedoen aan wedstrijden en divisioning
- Special Olympics onderscheidt zich van andere sportorganisaties door de visie op wedstrijden

Special Olympics gaat er vanuit dat door training (eventueel aangepast) en het aanleren van vaardigheden, wedstrijden kunnen worden gehouden tussen mensen met een zelfde sportief niveau. Op deze manier kunnen vaardigheden getest en vergeleken worden in een eerlijke strijd met gelijke kansen voor alle sporters.

Sportevenementen binnen Special Olympics

Special Olympics activiteiten staan open voor alle mensen met een verstandelijke handicap (voor deelname aan wedstrijden is er een minimumleeftijd van 8 jaar). Voorwaarde is wel dat de sporter in staat moet zijn instructies op te volgen en regels kan hanteren.

Special Olympics Nederland kent de volgende sportevenementen:

- Lokale wedstrijden en trainingen (voor álle mensen met een verstandelijke handicap)
- Regionale evenementen (voor álle mensen met een verstandelijke handicap)
- Nationale evenementen (voor alle lidorganisaties van Gehandicaptensport Nederland en G-teams van reguliere sportorganisaties die een samenwerkingsverband hebben met Gehandicaptensport Nederland en sporters met een individuele sporterspas)
- Internationale sporttoernooien (geen sporters die deel uit maken van nationale selecties)
- European Games (sporters die deel uit maken van nationale selecties worden niet geselecteerd omdat zij al voldoende internationale wedstrijden hebben). Door middel van loting onder organisaties die hebben deelgenomen aan het nationaal evenement, wordt de ploeg samengesteld
- World Summer en World Winter Games (eens per vier jaar). Voor samenstelling ploeg zie European Games

Special Olympics biedt 30 takken van sport. In Nederland worden in Special Olympics verband 16 sporten beoefend: Atletiek, badminton, bowlen, gymnastiek, handbal, judo, langlaufen, paardrijden, roeien, schaatsen, skiën, tafeltennis, tennis, voetbal, wielrennen en zwemmen.

De in Nederland populaire sporten hockey en korfbal zijn geen officiële Special Olympics sporten maar ze worden tijdens regionale en nationale evenementen in Nederland natuurlijk wel beoefend.

Prijzen en de prijsuitreikingceremonie vormen voor de sporters een belangrijk onderdeel. Special Olympics gaat ervan uit dat de prestatie van elk individu erkend moet worden. Uitgebreide aandacht voor iedere sporter is dan ook heel belangrijk!

De reglementen

SOInc heeft algemene Special Olympics reglementen ontwikkeld, evenals reglementen in vele takken van sport.

Special Olympics is de enige organisatie die van het Internationaal Olympisch Comité toestemming heeft gekregen om het woord "Olympics" te gebruiken.

Het belangrijkste verschil tussen Paralympische Spelen en Special Olympics is de handicap van deelnemende sporters en het sportvaardigheidsniveau. Bij de Paralympische Spelen

doen sporters uit zes handicap groepen mee, met name mensen met een lichamelijke handicap, die alleen op topsportniveau strijden. Daarnaast vinden de Paralympische Spelen, net als de Olympische Spelen, eens per vier jaar plaats. Special Olympics heeft het hele jaar door activiteiten, in meerdere landen. Omdat sporters aan de Paralympisch Spelen zich officieel moeten kwalificeren, kunnen slechts de beste sporters ter wereld deelnemen. Maar aan Special Olympics mag iedereen meedoen, ongeacht het niveau.

De sportreglementen gaan uit van de reglementen van de internationale sportkoepels van de respectievelijke takken van sport, waar nodig zijn aanpassingen gemaakt. De reglementen zijn voor alle Special Olympics programma's over de gehele wereld hetzelfde.

Begeleiden

Begeleiders van de sporters die aan Special Olympics wedstrijden deelnemen hebben volgens het Special Olympics reglement een aantal verantwoordelijkheden:

- Gezondheid en veiligheid sporters boven alles stellen
- Zich houden aan de letter en de geest van het reglement en zich te allen tijde op een sportieve manier gedragen
- Op de hoogte zijn van alle bestaande Special Olympics reglementen en hun sporters op het evenement voorbereiden in overeenstemming met deze regels
- Ervoor zorgen dat sporters uitkomen in de onderdelen van hun sport die een uitdaging betekenen voor hun mogelijkheden en die geschikt zijn voor hun niveau
- Eerlijk zijn en hun sporters zodanig instrueren dat zij met maximale inzet deelnemen aan de voorrondes en / of finales
- Coaches van teams moeten ervoor zorgen dat sporters met verschillende niveaus in één team kunnen deelnemen aan elke wedstrijd

Het is belangrijk dat je als begeleider van één of een aantal sporters tijdens een wedstrijd weet wat er van de sporter(s) wordt verwacht. De technische regels worden tijdens de trainingen geoefend, maar tijdens de wedstrijd moet de sporter op de juiste tijd op de juiste plek zijn en dergelijke.

In een nieuwe accommodatie is het soms nodig om weer even uit te leggen wat de sporter moet doen, want de sporter zelf kan niet altijd het bekende in de eigen situatie meteen toepassen in een andere situatie.

Als begeleider geef je zelf het goede voorbeeld. Je moet je aan de regels houden en goed (sport)gedrag laten zien (denk daarbij bijvoorbeeld aan taalgebruik). Ook sporters moeten soms aangesproken worden op hun (sport)gedrag.

Vragen

- Bespreek met elkaar het (sport)gedrag dat gewenst en ongewenst is
- Welke onveilige situaties kunnen zich voordoen in een andere accommodatie?
- Welke onhygiënische situaties kunnen voordoen in een andere accommodatie?
- Hoe ga je om met winnen en verliezen?
- Wat moet een sporter weten en kunnen, voordat hij aan een wedstrijd deel kan nemen?

Meer informatie:

www.gehandicaptensport.nl

www.gehandicaptensport.nl/zokanhetook

www.specialolympics.nl

Handreiking bijzonder gedrag binnen beweegsituaties

Uitgave School of Human Movement & Sports Windesheim in opdracht van Gehandicaptensport Nederland

In deze handreiking vindt u achtergrondinformatie en tips in relatie tot gedrag en het handelen in de sport- en beweegpraktijk met mensen met een handicap.

Bewegingsactiviteiten SportMix

Uitgave School of Human Movement & Sports Windesheim in opdracht van Gehandicaptensport Nederland

SportMix is een sportclub voor kinderen tussen 6-16 jaar uit het speciaal onderwijs.

'Bewegingsactiviteiten SportMix' biedt een scala aan bewegingsactiviteiten die kinderen in staat stelt op hun eigen niveau te bewegen en te ontdekken wat er voor hen te leren valt.