

Gehandicaptensport  
Nederland



ACADEMIE VOOR  
SPORTKADER

**Generiek Leertraject:**  
*‘Sporters met een verstandelijke  
handicap’*



## Programma

- Kennismakingsrondje
  - Inventarisatie van wensen, vragen ...
  - Didactisch model als kapstok
  - De doelgroep (beginsituatie)= hfd 2
  - Doelstellingen (belang van sport)
  - Begeleiding (o.a. totale communicatie, wedstrijdbegeleiding)= hfd 5
  - De training = hfd 4
  - Uitwisseling ervaringen
-



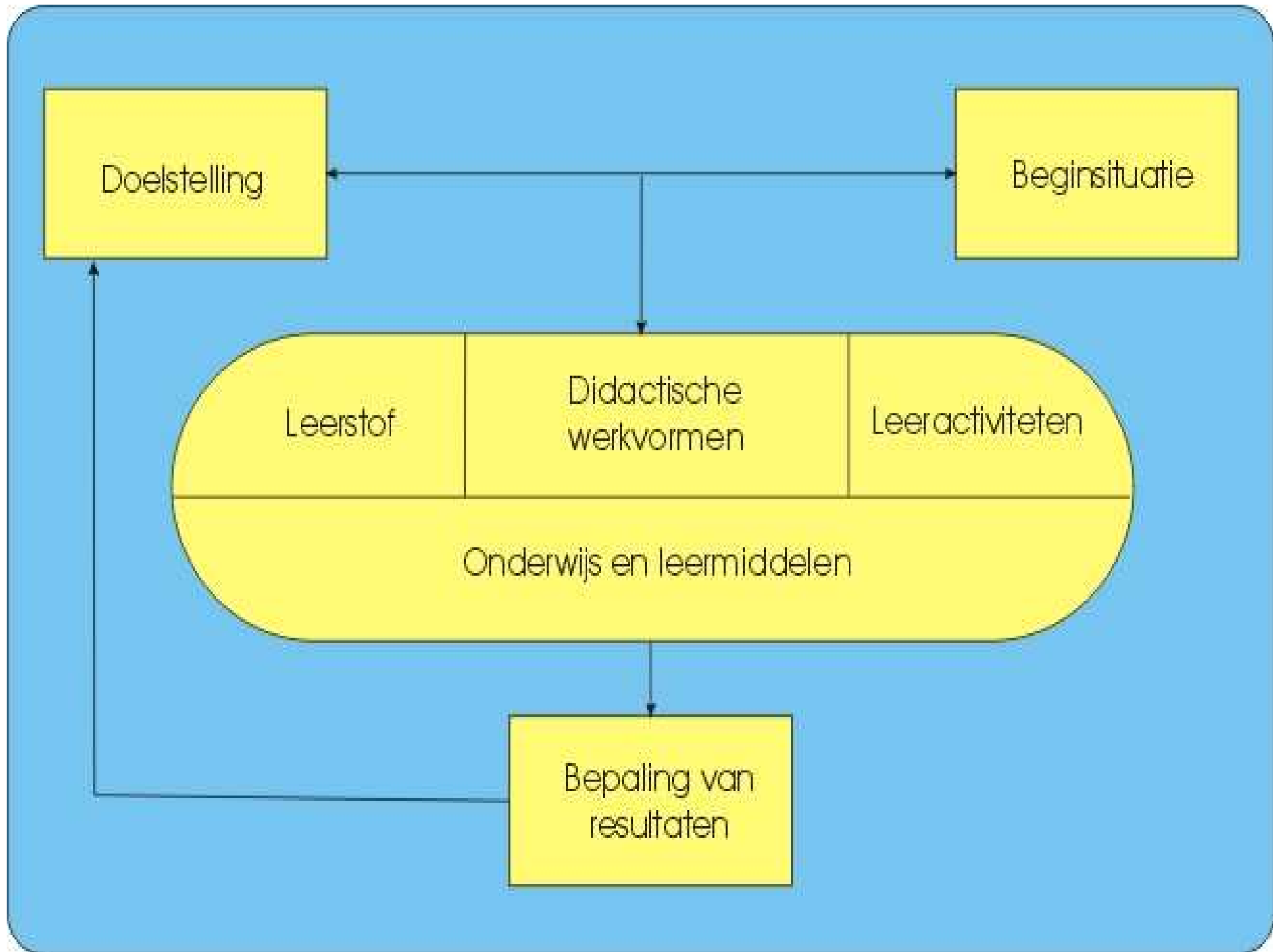
## Kennismakingsrondje

- Naam
  - Vereniging
  - Ervaring met training geven
  - Ervaring met mensen met een verstandelijke handicap
-



## Inventarisatie van wensen, vragen ...

- Maak vier groepen
  - Inventariseer de wensen, vragen, behoeften n.a.v. je ervaring of de opdracht
  - Maak (enigszins) een selectie (prioriteit)
-





## Beginsituatie: De doelgroep

- Wat zijn voor jou de belangrijkste kenmerken van iemand met een verstandelijke handicap?
- Wat typeert mensen met een verstandelijke handicap?
  - verstandelijk, cognitief (leren, waarnemen)
  - Sociaal-emotioneel (belevingswereld)
  - motorisch (bewegingsvaardigheid, KLUCS)

Noteer voor jezelf

Bespreek met je buurman

---

## De Doelgroep

- Wanneer noemen we iemand verstandelijk gehandicapt?
  - Intelligentie lager dan gemiddeld (70)
  - handicap twee of meer van de volgende gebieden:
    - Communicatie
    - Zelfverzorging
    - Sociale vaardigheden
    - Werk, wonen, vrije tijd
    - Deelname aan samenleving (participatie)
  - Vroeg in de ontwikkeling ontstaan
-



## Hoe deel je mensen met een verstandelijke handicap in?

- Lastig... 'disharmonisch' profiel
  - Niveau (ernstig, matig, licht)
  - Ontwikkelingsleeftijd
  - Met welk niveau hebben jullie te maken?
-



## Cognitief

- Wat vind je opvallend aan de cognitieve mogelijkheden van mensen met een verstandelijke handicap?
  - Denken... heel concreet
  - Waarnemen: nabijheidszintuigen, vertezintuigen
  - Onthouden, geheugen: selectief, soms verrassend
  - Leren: leerproces loopt vertraagd/anders

Enorme grote verschillen !!

---

## Stellingen

- Alle mensen met een verstandelijke handicap hebben aantoonbaar hersenletsel
  - Het verschil met mensen zonder v.b. heeft alleen te maken met het verstandelijk functioneren
  - Mensen met v.b. zijn erg gesteld op lichamelijk contact
  - Mensen met v.b. hebben veel behoefte aan structuur
  - Het gedrag van mensen met v.b. wordt sterker bepaald door omgevingsfactoren (sfeer) dan bij mensen zonder v.b.
  - Mensen met v.b. reageren impulsiever
  - Mensen met v.b. hebben een beperkte bewegingsvaardigheid
-



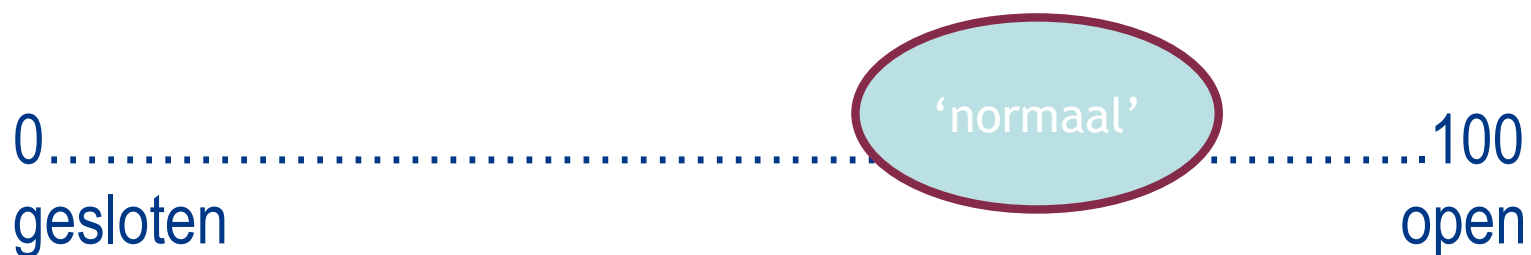
## Leerproces en consequenties

Minder exploratiedrang	Veiligheid, vertrouwen, samen drempels nemen
Minder leerervaringen	Uitnodigende bewegingssituaties, activeren, veel herhalen
Vergeten meer	Veel herhalen, kleine stapjes
Leren minder van fouten	Fouten signaleren, doelgecentreerde aanwijzingen
Beheersen duurt langer	Neem de tijd, veel herhalen
Moeite met transfer	Herhalen met variatie, levensecht
Geringe vaardigheid, onzekerheid	Succesbeleving, complimenten geven

## Sociaal-affectief

- Wijze van contact maken
  - Tijd nodig voor contactopbouw (vertrouwen)
  - Mate van sociale gerichtheid (Open-gesloten)
  - Invoelend vermogen
  - Niveau van samenspel
  - Spontaan-----geremd (emotioneel)
  - Emotionele kwetsbaarheid, stabiliteit
  - Wijze van emoties tonen
  - Belevingswereld, betekeniswereld
-

## Grote verschillen



## Het belang van details

- In de benadering spelen details een grote rol:
  - Tempo van handelen
  - Wijze van handelen
  - Communicatie
  - Houding, mimiek (non-verbaal)
  - Afstand-nabijheid

Voorbeelden? Verschil tussen hand vast en hand op de schouder, naast elkaar of tegenover elkaar.

---

## De bewegingsvaardigheid

- Wat kun je opmerken over de bewegingsvaardigheid van mensen met een verstandelijke handicap?
  - Is de bewegingsvaardigheid van mensen met een v.b. geringer?
  - Waarom wel/niet?? Welke factoren spelen hierbij een rol?
-



## Gezondheidstoestand

- Welke informatie vind je belangrijk om verantwoord sport- en bewegingsactiviteiten te kunnen geven?
  - Medische screeningslijst Gehandicaptensport Nederland
-





## Medische Screeningslijst

1. Epilepsie (aard, frequentie, gebruik van medicatie)
  2. Hartafwijkingen
  3. Diabetes
  4. (Opvallend gedrag waar rekening mee gehouden moet worden)
-

## Syndroom van Down

- Extra chromosoom: trisomie 21
  - Intelligentie?
  - Bepaalde persoonlijkheid ?? Eigenwijs....?
  - Uiterlijke kenmerken
    - kleine mond, dunne lippen, dikke tong
    - Gedrongen, korte ledematen
    - Brede handen en voeten, korte vingers, tenen
    - Stand van de ogen
-



## Bewegingsvaardigheid

- Overbeweeglijkheid door hypotonie en slappere gewrichtsbanden
  - Atlanto-axiale instabiliteit
  - Overgewicht
  - Trager, grotere reactietijd, vertraagde geleiding in Z.S.
  - Maximale hartslag: ongeveer 20 slagen p/m lager (inspanning, koude)
  - 25% oogafwijkingen
  - 40% hartafwijkingen
-



## Overige kenmerken

- 5 á 10% epilepsie
  - Relatie met dementie type Alzheimer
  - Matig immuuniteitsysteem: snel infecties, voetschimmel, kanker (leukemie)
  - Kwetsbare, droge huid (afdrogen)
  - Niveau van (cognitief) functioneren = sterk uiteenlopend
-



## Consequenties voor de training

- Wat zijn de gevolgen van deze doelgroepanalyse (Down Syndroom) voor je training? (Honkbal, voetbal, schaatsen, handbal...)



## Probleemgedrag

- Waar heb je op dit punt vragen over?
  - Wat kom je tegen?
  - Wat vind je lastig?
  - Hoe probeer je het op te lossen?
-

autisme



Informatieverwerking als losse elementen

CC  
ziet  
beperkte  
samenhang

EF  
moeite met  
plannen en  
organiseren

TOM  
onvermogen  
inleven in  
ander

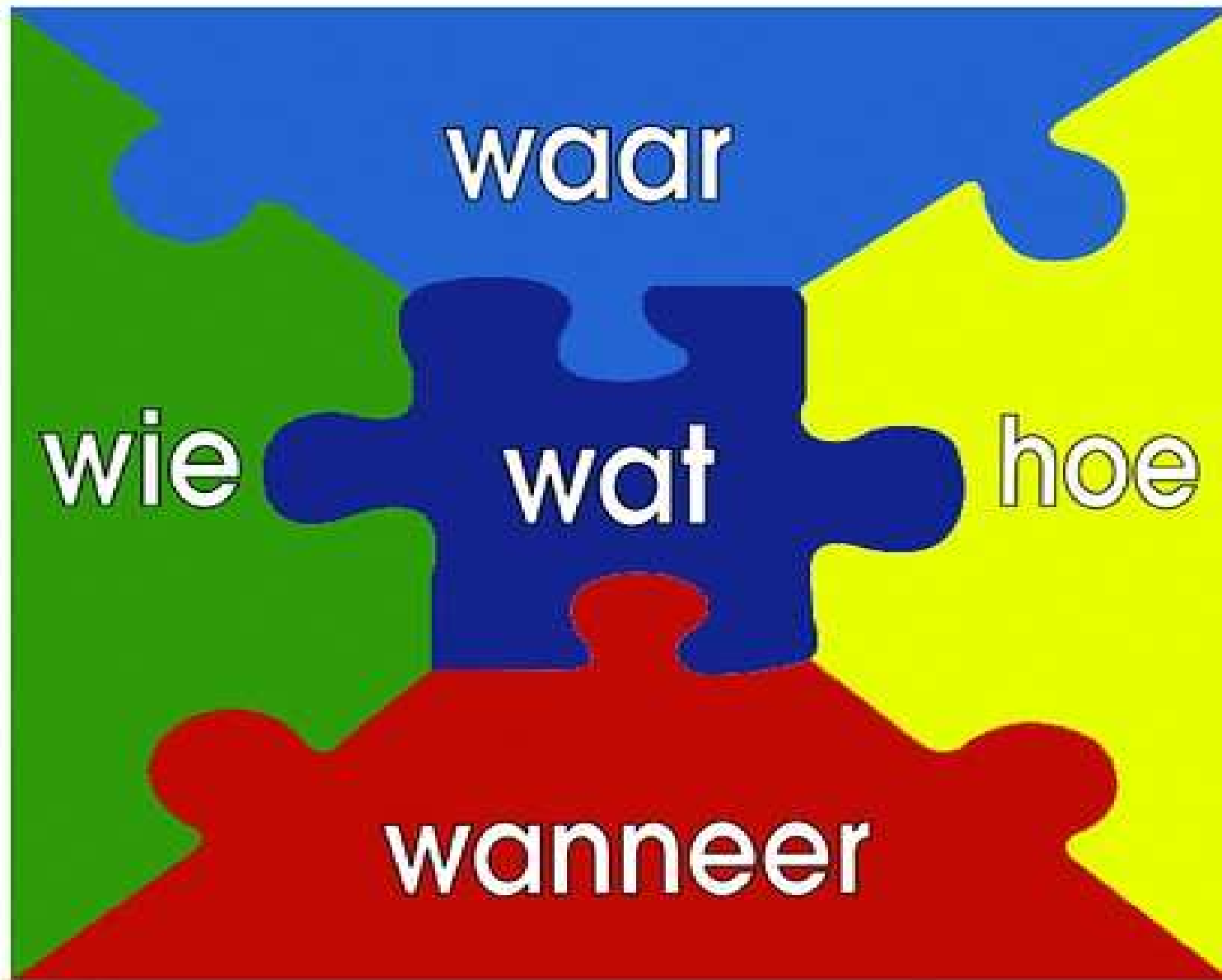
Gevolgen voor het autistisch kind

Wereld is chaos, zoekt  
structuur, weerstand  
tegen verandering

Moeizaam aanleren  
nieuwe vaardigheden,  
weet niet WAT, HOE,  
WAAR, WANNEER, WIE

Denkt vanuit zichzelf,  
geen wederkerigheid,  
vriendschap =  
moeilijk





waar

wie

wat

hoe

wanneer



## Doelstellingen

- Waarom zijn de sporters lid geworden van jullie vereniging (motieven)
  - Wat wil je graag bereiken met je trainingen, wedstrijden?
  - Wat zijn voor jou belangrijke doelstellingen?
-



## Doelstellingen

- Zelfvertrouwen
  - Beleving, plezier
  - Sociale contacten
  - Bewegingsvaardigheden, conditie/  
uithoudingsvermogen
  - Gezondheid
-



## Begeleiding

- Wat is goede begeleiding?
  - Wat vind je op dit punt lastig?
  - Hoe bepaal je de juiste begeleidingsstijl?
  - Wat is goede wedstrijdbegeleiding?
  - Welke momenten zijn belangrijk (voor, tijdens, na de wedstrijd)?
-



## Begeleiding

- Past de omgangsvormen en taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters
  - Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert de sporters
-

## Wat is totale communicatie?

- Wat is goede communicatie?
- Wanneer is communicatie geslaagd?

Hoe maak je duidelijk dat:

1. Het (bijna) tijd is
  2. De oefening klaar/afgelopen is
  3. Je boos bent
  4. Je vijf keer moet werpen en vangen
  5. Je tweetallen moet maken
  6. Iemand het goed heeft gedaan
-



## Communiceren

- Begrijpen en begrepen worden
  - Min of meer geslaagde communicatie vraagt tijd
  - Belevingswereld?
  - Luisteren naar fluisteren.... Oog voor details, minimale signalen
-



## Niveaus van communiceren

<b>Vorm</b> <b>Niveau</b>	<b>Non-verbaal, non-vocaal = zonder geluid</b>	<b>Verbaal, vocaal = met geluid</b>
<b>Symbolisch niveau = talig</b>	<b>Gebarentaal, handalfabet Schriftvormen: woorden, blissymbolen, pictogrammen</b>	<b>Spreektaal</b>
<b>Pré-symbolisch niveau = bijna talig</b>	<b>Voorwerpen, tekeningen Plaatjes, foto's</b>	<b>Imiterende klanken (woef woef, toet-toet)</b>
<b>Non-symbolisch niveau = niet talig</b>	<b>Bewegingen, houding, mimiek, plaats in de ruimte, kleding</b>	<b>Lachen, huilen, kreunen, gillen, brommen, neuriën</b>

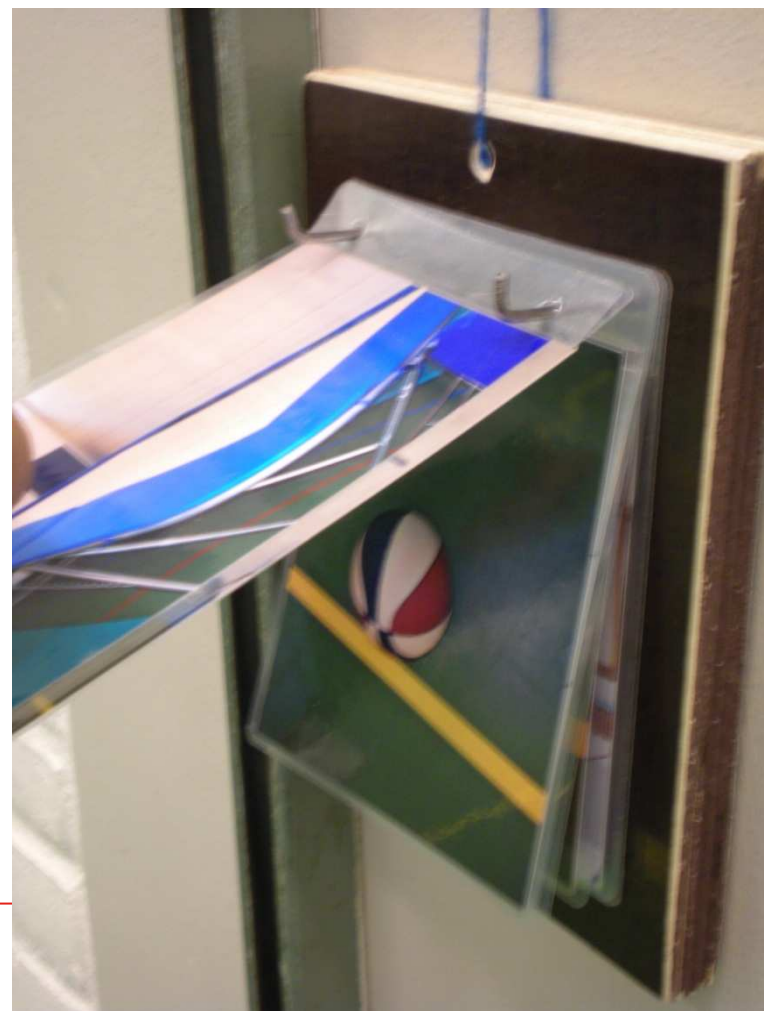




## Communicatiesystemen

- Algemene uitleg
  - Fotosysteem
  - Blikjessysteem
  - Bakjessysteem
  - Zakjessysteem
-

# Foto-systeem



# Blikjes-systeem



## Bakjes-systeem







## Zakjes-systeem





# Foto(auti)systeem





## De training

1. Inhoud: wat zijn geschikte (honkbal-voetbal...)oefenvormen voor mensen met een verstandelijke handicap... Hoe ziet de ideale training(sopbouw) eruit?
  2. Organisatie: Waar houd je organisatorisch rekening mee? Aan welke organisatorische voorwaarden moet een goede training voor deze doelgroep voldoen? (efficiënt, effectief, veilig)
  3. Instructie en aanwijzingen: Hoe geef je het beste instructie, aanwijzingen, feedback? Hoe houd je de aandacht vast?
-



## Oefenvormen

- Hoe complex is honkbal?
  - Hoe complex is 'schotsbalspel'?
  - Veel kans op succes (lukken): spanningsveld
  - Intensiteit, afwisseling en herhaling
  - Hoeveel vragen van concentratie?
  - Hoeveel nadruk op techniek?
  - Hoeveel nadruk op tactiek?
  - Kies voor gestructureerde vormen
  - Oproepbaarheid, belevingswereld
-



## Organisatie

- structuur in plaats, tijd en ruimte
  - vaste plaats kleedlokaal, veld e.d.
  - Vaste procedure bij instructie, uitleg
  - Bepaal bewust je positie !
  - overzichtelijke organisatievormen (niet teveel wisselen: lengte, breedte, 2-tallen, 3-tallen)
  - vlot, veel beurten, niet teveel wachttijd
  - Wie eerst... wie daarna (volgorde)
  - kleine groepjes (wie bij wie?)
  - Opgeruimde zaal, veld
  - Duidelijke instructie bij mee-organiseren (klaarzetten, opruimen)
-

## Instructie, aanwijzingen

- Duidelijke, korte opdrachten, vraag deelnemers evt. kort de opdracht of uitleg te herhalen
  - Instructie: Wie doet wat en wat daarna
  - Vraag de aandacht verbaal en non-verbaal en houdt de aandacht kort vast
  - Plaats drukke sporters dicht bij je
  - Eerst uitleg, dan pas materiaal
  - Praatje, plaatje, daadje
  - Doelgecentreerde aanwijzingen, concrete aanwijzingen
  - Begeleiden (tactiel) van de beweging: aan laten voelen van een beweging
-