



Reader

Sporters met een visuele beperking

Module gehandicaptensport



## Colofon

De reader 'Sporters met een visuele beperking' is bedoeld als hulpmiddel en naslagwerk voor trainer-coaches en cursisten van de bijscholing 'Sporters met visuele beperking' op niveau 2 en 3 van de Kwalificatiestructuur Sport.

Deze uitgave is gerealiseerd door NOC\*NSF/Academie voor Sportkader en Onbeperkt Sportief/Special Heroes in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

De inhoud is ontwikkeld door een werkgroep bestaande uit medewerkers van sportbonden, onderwijs, sportopleidingen en organisaties deskundig op het gebied van visuele beperkingen.

### **Projectgroep**

Ann Conefrey  
Rob van Vliet  
Rob Goris  
Ruud Dominicus

Onder leiding van:  
Rinske de Jong  
Joep van Lankveld

### **Samenstelling**

Sam de Vor

### **Vormgeving**

Sam de Vor

### **Mede mogelijk gemaakt door**

het ministerie van VWS

### **Eindredactie**

Donders communicatie

### **Deze uitgave is een product van**

NOC\*NSF



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
2.	Wat is een visuele beperking?	5
3.	Sporters met een visuele beperking	7
4.	Buddy en begeleiding	10
5.	Wat betekent het voor de sportvereniging?	11
6.	Nog meer informatie?	13
	<b>Bijlage 1</b> Intakegesprek	<b>15</b>
	<b>Bijlage 2</b> Praktijkopdracht niveau 3	<b>16</b>

# 1. Inleiding

Het ministerie van VWS vindt het belangrijk dat iedereen kan sporten bij een sportvereniging. Ook sporters met een beperking. Daarom heeft ze geld beschikbaar gesteld om de kwaliteit en kwantiteit van sportkader dat werkt met gehandicapte sporters een impuls te geven. NOC\*NSF en Special Heroes hebben hier samen invulling aan gegeven. Onder andere door het ontwikkelen van de bijscholing 'Sporters met een visuele beperking.'

NOC\*NSF heeft in 2012 twee bijscholingsmodules voor trainer-coaches opgeleverd. Eén over sporters met autisme en één over sporters met een verstandelijke handicap. In deze bijscholingen is geïnvesteerd, omdat de deskundigheid van trainer-coaches, instructeurs en ander begeleidend kader een belangrijke randvoorwaarde is om mensen met een beperking te laten sporten. Na de succesvolle implementatie van de modules bleek er behoefte aan vergelijkbare modules gericht op sporters met een visuele beperking, sporters met een auditieve/communicatieve beperking en sporters met gedragsproblemen.

De meeste sporters met een visuele beperking sporten bij reguliere sportverenigingen. Om alle sporters veilig en naar eigen behoefte te kunnen laten sporten, is het van belang om trainers, coaches en begeleiders te leren hoe ze met de sporters met een beperking om kunnen gaan. In de bijscholing 'Sporters met een visuele beperking' reiken we hiervoor kennis en handvatten aan. De bijscholing is ook interessant voor begeleiders in het onderwijs, bestuurders van sportverenigingen en ouders/verzorgers.

Deze reader is bedoeld als naslagwerk bij de bijscholing 'Sporters met een visuele beperking.' Je vindt er informatie over de beperking, de invloed ervan op het sporten en de manier waarop jij en de sportvereniging met de sporter om kunnen gaan. De reader bevat ook tips voor als je nog meer wilt lezen.

## 2. Wat is een visuele beperking?

Iemand heeft een visuele beperking als er sprake is van geen of een beperkt gezichtsvermogen. Eén of meerdere functies van het oog zijn aangedaan. Slechtzien betekent dat je gezichtsscherpte lager is dan normaal. Soms is het gezichtsveld ook nog verkleind. Een bril kan in een aantal gevallen enige verbetering geven.

Er zijn veel verschillende vormen van slechthooftheid. Sommige mensen die slecht zien kunnen niet scherp zien, anderen worden gehinderd door donkere vlekken in hun gezichtsveld en weer anderen kunnen alleen zien wat recht voor ze staat. Zij kijken als het ware door een koker.

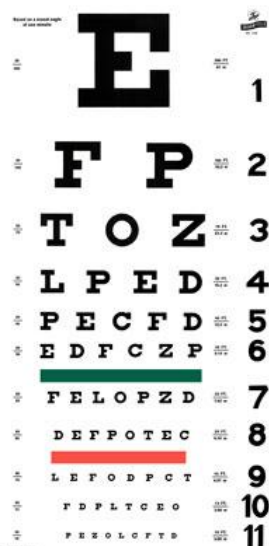
### Omschrijving visuele beperking<sup>1 2</sup>:

Een visuele beperking kan worden bepaald door de gezichtsscherpte en het gezichtsveld. De gezichtsscherpte geeft aan hoeveel je kunt zien op een bepaalde afstand. Het gezichtsveld wordt bepaald door de openingshoek van het oog.

Omschrijving	Gezichtsscherpte (met brilcorrectie)	
<b>Slechtzien</b>	18/60 tot 6/60	30 tot 10%
<b>Zeer slechtzien</b>	6/60 tot 3/60	10 tot 5%
<b>Maatschappelijk blind (in de volksmond blind)</b>	3/60 tot 1/60	5 tot 1,67%
<b>Blind</b>	1/60 tot lichtwaarneming	1,67% tot lichtwaarneming
<b>Totaal blind</b>	geen lichtwaarneming	geen lichtwaarneming

### Berekening gezichtsscherpte

Voor het berekenen van de gezichtsscherpte wordt gebruik gemaakt van een letterkaart. Een verkleinde afbeelding hiervan staat hieronder. De letters op de kaart zijn zo gemaakt dat de onderste regel voor een persoon met normaal zicht leesbaar is op een afstand van zes meter en de bovenste letter op zestig meter. Een normaal zicht is 6/6 of 1,0 (100%). Iemand kan dan van zes meter de onderste regel lezen. Als een persoon van zes meter alleen de bovenste letter kan lezen, heeft hij een gezichtsscherpte van 6/60. Als de bovenste letter dan nog niet leesbaar is, moet de afstand worden verkleind tot hij wel leesbaar is. Is bij een afstand van drie meter de bovenste letter leesbaar geworden, dan is de scherpte 3/60.



### Wist je dat?

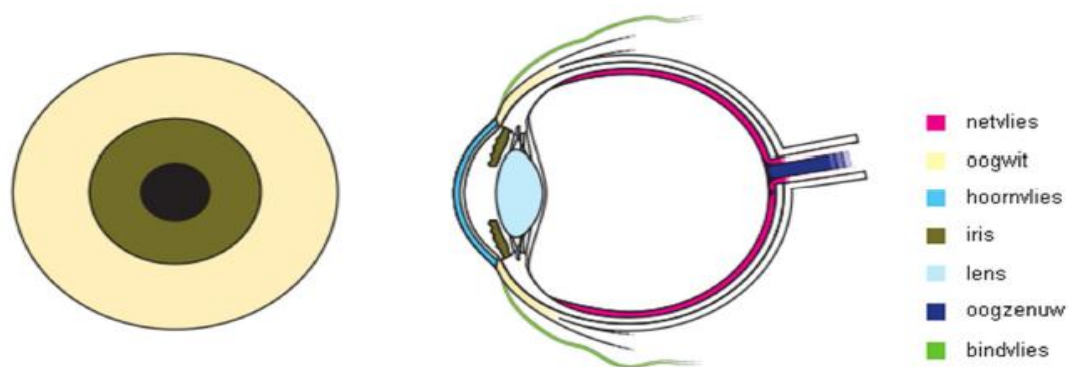
Aan de Paralympische Spelen doen sporters mee die een zicht hebben van 0 tot 10% (van zeer slechtzien tot totaal blind).

<sup>1</sup> Bron: Werking van het oog en visuele beperking via [www.rep-online.nl](http://www.rep-online.nl)

<sup>2</sup> Bron: Werking van het oog en visuele beperking via [nl.wikipedia.org](http://nl.wikipedia.org)

### Visuele beperking en het oog<sup>3</sup>

Om te begrijpen wat een visuele beperking precies inhoudt, gebruiken we de afbeelding van het oog. Het oog heeft twee lenzen: het hoornvlies en de eigenlijke lens (ooglens). Via het hoornvlies komt licht het oog binnen. De ooglens is vergelijkbaar met de lens van een foto toestel. Deze lens zorgt ervoor dat je dingen scherp kunt zien. Tussen het hoornvlies en de ooglens bevindt zich de iris (regenboogvlies). De iris regelt hoeveel licht er in je oog komt en zorgt ervoor dat je pupil groter of kleiner wordt. Aan de binnenkant van de oogbol ligt het netvlies. Het licht dat via het hoornvlies en de ooglens binnen komt, wordt opgeslagen op het netvlies. In het netvlies zitten twee soorten lichtgevoelige cellen: kegeltjes en staafjes. De kegeltjes zorgen ervoor dat je scherp kunt zien en kleuren kunt herkennen. De staafjes zijn gevoelig voor licht en worden actief als het gaat schemeren. Het beeld wordt op het netvlies omgezet in signalen die via oogzenuwen naar de hersenen worden geleid. Pas in de hersenen worden we ons bewust van wat we zien.



<sup>3</sup> Bron: Aanwijzingen voor muziekdocenten van visueel beperkte leerlingen in de brugklas van het reguliere voortgezet onderwijs. Scriptie Linda ten Have



### 3. Sporters met een visuele beperking

Sporters met een visuele beperking kunnen prima sporten. Een trainer-coach heeft echter wel met een aantal belangrijke zaken rekening te houden om een goede en uitgebalanceerde training te geven. Vaak kunnen sporters met een visuele beperking minder efficiënt bewegen dan sporters zonder visuele beperking, waardoor het energieverbruik tijdens alle bewegingen hoger ligt. Sommige sporters met een visuele beperking kampen met bewegingsangst, vooral mensen die op jonge leeftijd visueel beperkt zijn geworden. In de praktijk blijkt echter dat mensen met een visuele beperking graag willen en kunnen sporten, mits de begeleiding en het sportaanbod aansluit bij de behoefte.

#### Begeleiding is noodzakelijk

Een trainer-coach moet zich inleven in de situatie van sporters met een beperking. De sporters met een visuele beperking 'ervaren' de wereld anders. Zij hebben goede begeleiding nodig bij het sporten en bij de trainingsopbouw om veilig en zonder blessures te kunnen sporten. Ook is begeleiding nodig om sociale uitsluiting te voorkomen. De wijze van trainen moet aangepast worden; in plaats van visuele voorbeelden moeten bewegingen mondeling worden uitgelegd en indien nodig moeten de sporters manueel worden begeleidt. Wellicht kan de sporter bewegingen niet of moeilijk nadoen. Laat de sporter zelf een voorstelling van de bewegingsactiviteit maken door te voelen, te vragen en te herhalen. Om valpartijen en botsingen te voorkomen, is het voor de trainer-coach een uitdaging om de sportomgeving uitnodigend en veilig te maken om in te bewegen.

#### Mate van acceptatie

Op welke manier sporters met een visuele beperking deelnemen aan verschillende sportactiviteiten is sterk afhankelijk van de gezichtsscherpte, de lichtgevoeligheid en het gezichtsveld. Aanleg en motivatie van de sporter zijn de belangrijkste voorwaarden om deel te nemen aan sport. Als trainer-coach is het belangrijk om rekening te houden met de mate van acceptatie van de beperking, zowel van de sporter met een visuele beperking zelf als van de sporters zonder visuele beperking op de sportvereniging.

#### *Praktijkvoorbeeld van een trainer-coach<sup>4</sup>*

"Mauli is twaalf jaar oud en heeft een visuele handicap. Haar ogen stellen haar beeld niet scherp, waardoor ze bijna alles wazig ziet. Alleen als ze naar boven kijkt, is haar beeld scherp. Als trainer-coach is het belangrijk om deze sporters niet te onderschatten. Waar zij haar ogen niet kan gebruiken, gebruikt ze haar andere zintuigen. Door herhaling te brengen in de activiteiten voelt Mauli zich veilig en kan ze steeds meer alleen. Diepte inschatten is door haar beperking wel lastig. Voor balspelen is het dan ook handig om gebruik te maken van een fel gekleurde bal, zodat ze deze beter ziet aankomen. Ik geef haar wel meer aandacht dan de andere sporters. Dit is bekend bij de groep en wordt geaccepteerd."

#### Inleven in sporters met een visuele beperking<sup>5</sup>

Sporters met een beperking hebben vaak te maken met:

- verlies van zicht, kleur, licht/donker, onscherpte en diepte;
- (technische) hulpmiddelen;
- hulp van buddy's of begeleiders om te kunnen functioneren in sommige situaties;
- compensatie door de overige zintuigen (met name horen en voelen).

#### Algemene gedragsregels voor trainer-coaches voor de omgang met sporters met een visuele beperking:

- Je stelt jezelf voor, ook de andere sporters noemen hun naam;
- Je vertelt wat je gaat doen. Je neemt de sporter niet zonder overleg bij de hand of arm;
- Je geeft aan de sporter aan wanneer anderen hem of haar iets vragen;
- Je staat toe dat de sporter je bij de arm of schouder vast houdt;
- Je let op veranderingen van ondergrond/terrein (glad, hobbelig, stoepjes, trappen) en waarschuwt er op tijd voor;

<sup>4</sup> NOC\*NSF Iedereen kan sporten via [www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf](http://www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf)

<sup>5</sup> NVSV handleiding begeleiders 2012 april update

- Je gebruikt geen mimiek, hand- of armgebaren bij omschrijvingen;
- Je biedt hulp aan, maar niet op een opdringerige manier;
- Je bouwt een vertrouwensband op met de sporter;
- Je betreft de sporter actief bij de hele groep;
- Je geeft heldere aanwijzingen en probeert woorden zoals hier, daar, dit, verderop te vermijden.

### **De bouwstenen voor het aanpassen van het sportaanbod<sup>6 7 8</sup>**

Om de sporttraining op een goede manier aan te bieden is het noodzakelijk om als trainer-coach de veiligheid te bewaken, duidelijk te zijn in opdrachten en contrast in de sportomgeving te gebruiken. Het TREE principe is een geschikte manier om sport voor mensen met een visuele beperking aan te bieden en te structureren.

TREE staat voor:

- 1. Teaching = instructie**
- 2. Rules = regels en taken**
- 3. Equipment = uitrusting**
- 4. Environment = omgeving**

#### **1. Teaching (Instructie)**

- Probeer teams in te delen op basis van mogelijkheden (of varieer in teamgrootte);
- Zoek aan het begin van de training even contact met de sporter met een visuele beperking en spreek een hoorbaar signaal af om elkaars aandacht te trekken;
- Check goed of de sporter met een visuele beperking de activiteit heeft begrepen en of de sporter zonder angst aan de activiteit kan beginnen;
- Overleg met alle sporters (zonder en met visuele beperking) of de regels voor iedereen duidelijk en gelijk zijn, zodat iedereen een rol heeft in het spel;
- Laat de sporters voor de training of wedstrijd het speelveld ontdekken en ervaren als ze de omgeving niet gewend zijn;
- Gebruik verbale instructies, bijvoorbeeld '*parallel talking*': neem de sporter fysiek mee tijdens de mondelinge uitleg;
- Gids de sporter door de oefening heen (hand-in-hand, of hand ter ondersteuning);
- Richt je arrangement zo logisch mogelijk in en herhaal de activiteiten zo mogelijk in precies dezelfde opstelling (dezelfde looprichting, dezelfde hoek van de zaal, dezelfde afstand en dergelijke);
- Zorg dat je op de hoogte bent van de aard van de visuele beperking.

#### **2. Rules (Regels en taken)**

- Zorg voor inclusieve regels, waardoor iedere sporter zich actief gaat inzetten. Denk bijvoorbeeld aan: 'de bal moet door iedereen geraakt worden voordat er een doelpunt gemaakt mag worden' of maak gebruik van no-defense zones, waardoor er een vrije ruimte is waar niemand de bal kan afpakken;
- Gebruik geluids-aanwijzingen om te communiceren met de sporters. Geef 'geluid' een plek in de regels;
- Probeer met het team verschillende regels en taken uit en handhaaf na evaluatie de meest geschikte regels;
- Creëer de mogelijkheid om sporters met een visuele beperking gebruik te laten maken van een buddy;
- Begrijp de voorzichtigheid van sporters met een visuele beperking: geef ze de tijd om onbekende activiteiten even te verkennen. Een buddy kan hier goed in helpen;
- Overleg welke hoorbare tekens duidelijk zijn om helder te maken wanneer iets begint of stopt of wanneer er gescoord is. Bijvoorbeeld met een bepaald fluitsignaal of een klapritme;
- Het vinden van een geschikte methodiek om de sportactiviteit soepel te laten verlopen, vergt tijd en creativiteit. Zoek naar tussenstapjes om sport aan te bieden.

<sup>6</sup> NOC\*NSF Iedereen kan Sporten via [www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf](http://www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf)

<sup>7</sup> TREE principe: document Having fun together through sports via [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)

<sup>8</sup> Document slechthoortheid Visio aug mei 2012 (2)



**3. Equipment (Uitrusting)**

- Maak gebruik van gekleurde of geluidgevende sportattributen, bijvoorbeeld een bal met belletjes of felgekleurde pionnen;
- Maak gebruik van je eigen creatieve ideeën, bijvoorbeeld een stok met een zachte bal, waarmee je het einde van het zwembad markeert;
- Maak teams en individuele sporters herkenbaar door gebruik van hesjes;
- Zorg voor veel aangepast spelmateriaal (vaak is geschikt materiaal aanwezig): denk aan fel gekleurde (zachte) ballen, hesjes voor teams, een rinkelbal of een veldafbakening met fel gekleurde pionnen. Benut deze attributen om deelnamemogelijkheden te vergroten.

**4. Environment (Omgeving)**

- Voorkom onnodig lawaai. Streef naar een stille sportomgeving. Dit kan niet altijd als je buiten sport. Probeer dan door middel van andere checks onnodig lawaai te voorkomen. Dat gaat niet altijd, want geluiden horen bij sport, bijvoorbeeld wanneer kinderen in hun enthousiasme geluid maken;
- Beperk afleidende prikkels: verwijder onnodige materialen en vermijd onnodig geluid en geschreeuw. Houd rekening met lichtinval voor sporters met een visuele beperking: laat ze spelen tegen de lichtrichting in;
- Spreek duidelijke geluidsaanwijzingen af wanneer ook andere teams op hetzelfde sportcomplex sporten;
- Gebruik gekleurde belijning, pionnen of touwen om het veld te markeren.

## 4. Buddy en begeleiding

Een buddy, ook wel gids of persoonlijk begeleider genoemd, kan een uitkomst bieden om plezieriger te sporten. Wanneer een sporter met een visuele beperking de behoefte heeft om samen met een buddy te sporten, is het handig om hierover het een en ander te weten. Ook kan een buddy helpen in het voorzien van vervoer naar de sportvereniging.

### Wanneer maakt een sporter gebruik van een buddy?

Niet iedere sporter met een visuele beperking gebruikt een buddy. Een keuze voor het wel of niet gebruik maken van een buddy is afhankelijk van de behoefte van de sporter zelf. Dit kan te maken hebben met de mate van de visuele beperking, maar ook met de omgeving waarin gesport wordt. Bij sporten waar geen afgebakend sportveld aanwezig is, zoals hardlopen en fietsen in de buitenlucht, kan door de constant veranderende omgeving eerder behoefte zijn aan hulp van een buddy.

### Hoe kom je aan een goede buddy?

- De sporter kan zelf een buddy voordragen waar hij of zij mee bekend is;
- Via vrijwilligers:
  - Verenigingsvrijwilligers, eigen netwerk;
  - Lokaal sportservicekloket van de gemeente;
  - [www.ikwordmaatje.nl](http://www.ikwordmaatje.nl);
  - [www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html](http://www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html)

Vraag aan de buddy of hij of zij een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) kan voorleggen. Dit is een preventieve maatregel om misbruik in de sport te voorkomen. Een VOG is gratis aan te vragen door sportvrijwilligers die werken met minderjarigen en actief zijn bij sportbonden die zijn aangesloten bij NOC\*NSF. Lees meer op: [www.nocnsf.nl/vog](http://www.nocnsf.nl/vog).

### Tips voor buddy's in een hardloopsituatie<sup>9</sup>

Nieuwe buddy's zijn meestal zenuwachtig over wat ze moeten doen. Ze weten niet zeker wat ze moeten doen, hoe hard ze aan het koord moeten trekken en wat ze de sporter wel en niet moeten vertellen. In het volgende hardloopvoorbeeld zijn enkele tips beschreven:



- Kies voor een handzaam, kort en zacht koord om verbonden te zijn met de sporter;
- Wees expliciet, dus niet "Wees hier voorzichtig", maar "De grond is hier wat onregelmatig." Vertel de sporter alleen wat hij of zij moet weten;
- Begin met de actiepunten, gevolgd door achtergrondinformatie;
- Vraag vooraf naar te nemen beslissingen. Als er twee routes mogelijk zijn, noem ze dan zodra je weet dat die keuze gemaakt moet worden. Je hoeft dan niet te stoppen om de mogelijkheden te bespreken. Als je wilt stoppen voor een drinkpauze, zeg dat dan ruim van tevoren;
- Als je niet om obstakels zoals stoepen, hobbels en kuilen heen kunt, licht de sporter dan op tijd in. Geef duidelijk aan wat de sporter moet doen, bijvoorbeeld "Stoep op";
- Geef van te voren de richting aan en vergeet deze niet;
- Vertel de sporter in een onbekende omgeving informatie over de looproute. "We gaan een heuvel op, het is een lang vals plat." of "We gaan over twintig meter naar rechts." zijn goede omschrijvingen;
- Vertel de sporter over dingen die jij ziet in de omgeving.

<sup>9</sup> Tips voor lopers met een visuele beperking, Stichting Running Blind

## 5. Wat betekent het voor de sportvereniging?

Het integreren van sporters met een visuele beperking stelt eisen aan sportverenigingen. Trainer-coaches en begeleiders moeten voldoende toegerust zijn om deze sporters te begeleiden. Sportaccommodaties horen een veilige plek te zijn voor alle sporters, zowel die met als zonder visuele beperking. Samenwerken met andere organisaties helpt om te zorgen voor een aantrekkelijk sportaanbod voor sporters met een visuele beperking.

### Geschikt kader<sup>10 11</sup>

Niet iedere trainer-coach of begeleider is geschikt om sporters met een visuele beperking te begeleiden. Het is belangrijk om (enige) kennis van de doelgroep te hebben of deze op te willen doen. Het doen van praktijkopdrachten kan dit voor een trainer-coach vergemakkelijken. Een praktijkopdracht is te vinden in bijlage 2. Regelmatig zijn er bijscholingen te volgen en deze reader staat vol met informatie, tips en trucs.

Een intakegesprek met een sporter met een visuele beperking kan de trainer-coach helpen om hem of haar beter te leren kennen. Een formulier met vragen voor het intakegesprek is in bijlage 1 opgenomen.

### Ondersteuning

De sportvereniging is een afspiegeling van de maatschappij. Vraag eens aan eigen leden of zij ervaring hebben met mensen met een visuele beperking. Zij kunnen als vangnet op de training fungeren en tips geven aan een trainer. Zorg dat de visueel beperkte sporter een plaats kan krijgen binnen de vereniging. De drempel om in een sportvereniging met horende sporters deel te nemen is soms hoog. Vaak is enige inventiviteit en vooral ook oplettendheid van de kant van de ziende sporters nodig om die drempel te verlagen. Een bestuurslid kan draagvlak creëren voor sporters met een visuele beperking.

Informatie en advies kan ingewonnen worden bij de leraren bewegingsonderwijs die lesgeven in het speciaal onderwijs aan leerlingen met een visuele beperking (cluster 1). Voor meer informatie, zie Bartimeus [www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl) en Koninklijke Visio [www.visio.org](http://www.visio.org).

#### *Wist je dat?*

Er zijn aparte blindensportverenigingen waar sporters met een visuele beperking kunnen sporten. Wanneer visueel beperkte sporters officiële wedstrijden willen doen tegen andere visueel beperkte sporters, moeten ze een classificatie aanvragen bij de sportbond. Meer informatie op [www.onbeperktportief.nl/classificatie-instituut](http://www.onbeperktportief.nl/classificatie-instituut).

### Accommodatie

Om een sportvereniging toegankelijk te maken voor sporters met een visuele beperking, kunnen de volgende maatregelen worden toegepast:

- zorgen voor een goede bereikbaarheid van de vereniging, veilig en overzichtelijk;
- toepassen van gelijdelijnen, ribbelroute en looproutes;
- aanbrengen van brailleschrift, bijvoorbeeld voor bewegwijzering of in de kantine;
- gebruiken van felle kleuren en belijning;
- zorgen voor geluidsafschermdende ruimtes;
- beperken van obstakels.

Sportaccommodaties zijn vaak moeilijk te bereiken met het openbaar vervoer. Daarom is het belangrijk dat verenigingen of trainingsgroepen nadenken over een vervoersregeling. Onderlinge afspraken met trainer-coaches, teamgenoten, buddy's of ouders/verzorgers kunnen het vervoerprobleem oplossen.

### Regionale samenwerkingsstructuur

Om het sportaanbod voor sporters met een visuele beperking te versterken, kunnen regionale samenwerkingsverbanden een belangrijke rol spelen. Het speciaal (voortgezet) onderwijs voor leerlingen met een visuele beperking (cluster 1) in de omgeving van de sportvereniging kan een prima bron zijn voor ledenwerving en informatie. Special Heroes is actief bij

<sup>10</sup> Reader autisme in de sport via [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)

<sup>11</sup> Handboek Blindensport

het cluster 1 onderwijs, voor meer informatie zie [www.specialheroes.nl](http://www.specialheroes.nl). Ook is er in elke gemeente een sportservicepunt waar een sportvereniging terecht kan voor specifieke ondersteuning. Zie voor meer informatie de website van NOC\*NSF over de verschillende organisaties [www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport](http://www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport).

**Tips om bekendheid met sporters met een visuele beperking in de sportclub te vergroten:**

- Plaats in elk nummer van de nieuwsbrief of het clubblad een artikeltje over trainingen, wedstrijden of gebeurtenissen waarbij sporters met een visuele beperking aanwezig waren;
- Organiseer een groot evenement waarbij sporters met een visuele beperking aanwezig zijn. Overweeg om leden zonder visuele beperking een blinddoek om te doen om ze te laten ervaren hoe het is om te sporten met een visuele beperking;
- Maak verenigingsleden attent op de aanwezigheid van sporters met een visuele beperking;
- De wereld van sporters met een visuele beperking is klein, iedereen kent iedereen. Er is veel onderling contact en dus ook mond-tot-mondreclame. Als je sportvereniging goed met sporters met een visuele beperking weet om te gaan, dan is de kans groot dat je na verloop van tijd meer leden met een visuele beperking mag verwelkomen.

## 6. Nog meer informatie?

### 1. Informatie te verkrijgen via:

- Begeleider bewegingsonderwijs, verbonden aan een school voor slechtziende en blinde leerlingen
- Regionale sportservice, te vinden in gemeenten
- Special Heroes, programma bewegingsonderwijs cluster 1
- Sportbond

### 2. Literatuur en brochures

- "Blindelings bewegen", auteur: Jan Schippers ISBN: 9789071534980
- Brochure Iedereen kan sporten via [www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf](http://www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf)
- Brochure Having fun together through sports via [www.nocnsf.nl/cms/streambin.aspx?documentid=7470](http://www.nocnsf.nl/cms/streambin.aspx?documentid=7470)
- Brochure bewegingsonderwijs via [www.eduvip.nl/cms/files/brochure-bew.-versie-maart-201311.pdf](http://www.eduvip.nl/cms/files/brochure-bew.-versie-maart-201311.pdf)

### 3. Tips op het internet

- [www.eduvip.nl](http://www.eduvip.nl)  
Voor het onderwijs aan leerlingen en studenten met een visuele beperking.
- [www.cce.nl](http://www.cce.nl)  
Centrum voor consultatie en expertise.
- [www.muzeum.nl](http://www.muzeum.nl)  
Museum om te kunnen ervaren hoe het is om visueel beperkt te zijn.
- [www.visio.org](http://www.visio.org)  
Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.
- [www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)  
Specialist voor mensen met een visuele beperking.
- [www.oogvereniging.nl](http://www.oogvereniging.nl)  
De Oogvereniging is er voor iedereen met een visuele beperking, oogaandoening of doofblindheid.
- [www.ikwordmaatje.nl](http://www.ikwordmaatje.nl)  
Via deze website kan een maatje (buddy) snel gevonden worden.
- [www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html](http://www.sportpartner.nl/sportmaatje/sportmaatje.html)  
Via deze website kan een sportpartner snel gevonden worden.
- [www.onbeperktspportief.nl/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties](http://www.onbeperktspportief.nl/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties)  
Een uitgebreide omschrijving van de richtlijnen waaraan een indooraccommodatie moet voldoen.
- [www.paralympisch.nl](http://www.paralympisch.nl)  
Website NOC\*NSF met informatie over sport, sportbonden, sportorganisaties en Paralympische Spelen.
- [www.onbeperktspportief.nl](http://www.onbeperktspportief.nl)  
Onberkt Sportief deelt kennis en expertise en zorgt actief voor het verbinden van zorg, revalidatie, overheid, sport en onderwijs om het sport- en beweegaanbod voor mensen met een handicap te vergroten (voorheen Gehandicaptensport Nederland).
- [www.specialheroes.nl](http://www.specialheroes.nl)  
Special Heroes werkt eraan om leerlingen in het speciaal onderwijs te laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn.
- [www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader)  
De Academie voor Sportkader biedt bijscholingen aan voor trainers en coaches.
- <http://www.blindsporten.nl>  
Informatie over verschillende sporten voor mensen met een visuele beperking.
- [www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport](http://www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport)  
Landkaart gehandicaptensport met handige links naar andere sportwebsites en sportmogelijkheden.
- [www.ibsasport.org](http://www.ibsasport.org)  
International Blind Sports Federation.

- [www.nocnsf.nl/openclubs](http://www.nocnsf.nl/openclubs)  
NOC\*NSF streeft naar open clubs met een buurtfunctie.

#### 4. Voetnoten uit tekst reader

1. [www.rep-online.nl/uploads/hC/sf/hCsfyQHBvekdnF3fp-z2xw/Richtlijn-visusstoornissen-revalidatie-en-verwijzing.pdf](http://www.rep-online.nl/uploads/hC/sf/hCsfyQHBvekdnF3fp-z2xw/Richtlijn-visusstoornissen-revalidatie-en-verwijzing.pdf)
2. [nl.wikipedia.org/wiki/Slechtziendheid](http://nl.wikipedia.org/wiki/Slechtziendheid)
3. Aanwijzingen voor muziekdocenten van visueel beperkte leerlingen in de brugklas van het reguliere voortgezet onderwijs. Scriptie Linda ten Have
4. NOC\*NSF Iedereen kan sporten via [www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf](http://www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf)
5. NVSV handleiding begeleiders 2012 april update
6. NOC\*NSF Iedereen kan Sporten via [www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf](http://www.nocnsf.nl/stream/iedereen-kan-sporten-tips-tricks.pdf)
7. TREE principe: document Having fun together through sports via [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)
8. Document slechtziendheid Visio aug mei 2012 (2)
9. Tips voor lopers met een visuele beperking, Stichting Running Blind
10. Reader autisme in de sport via [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)
11. Handboek Blindensport



## Bijlage 1: Intakegesprek

Naam sporter	Naam Telefoonnummer E-mailadres
Trainer-coach	Naam Telefoonnummer E-mailadres
Zie je diepte? Wat is je gezichtsscherpte? Ben je lichtschuw? Is je gezichtsveld in orde?	
Zie je kleuren? Zie je licht/donker? Gebruik je braille of grootletter?	
Wat is je sportgeschiedenis?	
Is er een sportbeperking? (denk aan drain-netvliesloslating)	
Welke aanpassingen, hulpmiddelen en begeleiding denk je nodig te hebben tijdens het sporten?	
Heb je specifieke doelen?	
Wat zijn je verwachtingen? Ken je al andere sporters binnen de vereniging?	

## Bijlage 2: Praktijkopdracht

3.1.f6 Doelgroep sporters met een visuele beperking Werkprocessen 3.1.1,3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.4.2, 3.4.3	
Inleiding	Als trainer-coach 3 kun je zelfstandig een verantwoorde training geven aan een groep die geheel of gedeeltelijk bestaat uit sporters met een visuele beperking. Het is van belang dat je op een passende manier omgaat met sporters met een visuele beperking en dus op de hoogte bent van essentiële kenmerken en de belevingswereld van deze sporters.
Opdracht	Plan, geef en evalueer een volledige training aan een groep waar sporters met een visuele beperking deel van uitmaken (of een groep die bestaat uit sporters met een visuele beperking) .
Doel	Je leert door deze opdracht een training plannen, uitvoeren en evalueren die wat betreft opbouw, structuur en aanpak is afgestemd op sporters met een visuele beperking.
Context	Je voert de opdracht uit bij een sportgroep die geheel of gedeeltelijk bestaat uit sporters met een visuele beperking.
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observeer, informeer en analyseer de sporters met een visuele beperking aan wie je de training gaat geven. Verdiep je in de kenmerken van sporters met een visuele beperking en de verschillen tussen slechtziendheid en blindheid.</li> <li>2. Observeer nogmaals sporters met visuele beperking en check of het referentiekader van de persoon kloppend is. Let indien mogelijk op het handelen van de trainer-coach (wat valt je op ten opzichte van je eerste observatie?).</li> <li>3. Stel op basis van je observatie/analyse en verdieping een trainingsvoorbereiding op die recht doet aan sporters met een visuele beperking. Gebruik hiervoor de handvatten vanuit de TREE-methode, Teaching, Rules, Equipment en Environment.</li> <li>4. Verzorg de training, wees bewust van en anticipeer op de behoefte van de sporters met een visuele beperking. Houd rekening met de belevingswereld van sporters met en zonder een visuele beperking.</li> <li>5. Let erop dat het handelen van het assisterend kader ook is afgestemd op de sporters met een visuele beperking.</li> <li>6. Evalueer de training.</li> </ol>
Resultaat	<p>De resultaten zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- een volledig ingevuld voorbereidingsformulier met aandachtspunten die relevant zijn voor het geven van training aan sporters met een visuele beperking;</li> <li>- een verslag met evaluatie van de gegeven training, waarin je aandacht besteedt aan de kenmerken van sporters met een visuele beperking en de wijze waarop je hiermee rekening hebt gehouden.</li> </ul>
Beheersingscriteria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informeert en betreft sporters bij het verloop van de training.</li> <li>- Stimuleert sportief en respectvol gedrag.</li> <li>- Maakt afspraken met sporter en ouders/derden.</li> <li>- Houdt rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van de sporters.</li> <li>- Past de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.</li> <li>- Treedt op bij onveilige sportsituaties.</li> <li>- Analyseert de beginsituatie gericht op de sporters, de omgeving en de eigen kwaliteiten als trainer.</li> <li>- Stemt de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de sporters.</li> <li>- Doet oefeningen op correcte wijze voor of gebruikt een goed voorbeeld.</li> <li>- Geeft feedback en aanwijzingen aan sporters op basis van een analyse van de uitvoering.</li> <li>- Maak zichzelf verstaanbaar.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflecteert op het eigen handelen.</li> <li>- Geeft het assisterend kader opdrachten die bij hun taak passen.</li> <li>- Motiveert het assisterend kader.</li> <li>- Analyseert het handelen van het assisterend kader en neemt op basis hiervan adequate maatregelen.</li> </ul>
Afronding	De opdracht is afgerond als jij, de sporters en de praktijkbegeleider tevreden zijn over de planning, uitvoering en evaluatie van de training. De resultaten kun je, van commentaar voorzien, opnemen in portfolio 3.1.

#### Ondersteuning

Begeleiding	Met je praktijkbegeleider bespreek je de manier waarop sporters met een visuele beperking training krijgen. De praktijkbegeleider geeft je feedback op alle onderdelen van deze opdracht en met name op jouw omgang met de sporters met een visuele beperking.
Bronnen	Reader 'Sporters met een visuele beperking.' Hierin wordt verwezen naar meer relevante bronnen.
Workshops	Sporters met een visuele beperking.



Nederlands  
Olympisch Comité  
Nederlandse  
Sport Federatie

