

G-honkbal

KNBSB

Handleiding voor verenigingen



**G-honkbal
is een teamsport
met aandacht voor
de individuele sporter**

Foto: Martijn Sjoerds

Colofon:

Uitgave

Werkgroep gehandicaptensport KNBSB
Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond
Postbus 2650
3430 GB Nieuwegein
www.g-honkbal.nl

Datum uitgifte

Februari 2012

Met medewerking van

Atletiekunie
Gehandicaptensport Nederland
KNHB
KNVB
NHV

Copyright

Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond
Het is toegestaan delen uit deze publicatie over te nemen, mits de bron wordt vermeld en naar het bondsbureau van de KNBSB een exemplaar toegestuurd wordt.



G-Honkbal; Iedereen schittert!

Net als iedereen sporten mensen met een beperking voor hun ontspanning en plezier. Het is een leuke en waardevolle vrijetijdsbesteding. Naast het plezier en de gezondheid heb je er profijt van in het dagelijkse leven. Door sporten leer je nieuwe mensen kennen, word je actief betrokken bij de vereniging en kun je je helemaal uitleven op je eigen niveau. Sport draagt bij aan een grote zelfwaardering en zelfstandigheid.

G-honkbal, Aangepast honkbal en/of softbal, is een zeer geschikte sport voor mensen met een (verstandelijke) beperking waarbij er rekening gehouden wordt met de individuele mogelijkheden, vaardigheden en wensen van de sporters. De vaardigheden kunnen door de verschillende oorzaken van de beperkingen en de grote variëteit in het dagelijks niveau van functioneren sterk uiteenlopen. De een heeft één-op-één begeleiding nodig terwijl de ander de alledaagse dingen zelfstandig doet.

Er wordt wel eens gedacht dat het opzetten van bewegingsaanbod voor sporters met een beperking veel tijd kost terwijl dat de vereniging niets oplevert, maar dat is niet terecht.

Het zou niet meer dan normaal moeten zijn dat een vereniging openstaat voor mensen met een beperking. Het realiseren van een G-Honkbalteam brengt veel positieve aspecten en voordelen met zich mee voor de vereniging. Enkele voorbeelden¹ hiervan zijn:

- De vereniging levert een bijdrage aan het streven naar maatschappelijke integratie van mensen met een beperking.
- De sociale betrokkenheid van de vereniging draagt bij aan de versterking van het imago van de club. Dat heeft een positieve uitwerking op de betrokkenheid van de eigen leden, maar ook op de contacten met bijvoorbeeld de lokale overheid.
- Sporters met een beperking zijn vaak enthousiast en gemotiveerd. Ze zijn een goed voorbeeld voor de club. De beleving van de sport of het spel staat voorop.
- De aanwezigheid van de sporters tijdens clubactiviteiten is een verrijking voor de vereniging.
- De fysieke prestaties die deze sporters leveren, zullen niet onopgemerkt blijven en waardering oogsten.
- Deze groep sporters brengt vrijwilligers met zich mee, denk hierbij aan ouders en begeleiders. Sommige functies die bij de sport horen, kunnen zij zelf vervullen.

¹

Voorbeelden afkomstig uit informatiepakket G-handbal (Nederlands Handbal Verbond)

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Inleiding	5
1.1 Wat is G-honkbal?	5
1.2 Wie zijn G-honkballer?	5
1.3 Stappenplan	5
2.1 Organisatorische integratie	7
2.2 Analyseren van de situatie.....	7
2.3 Doelgroep bepalen	8
3.1 Draagvlak creëren.....	9
3.1.1 Kader voorlichten	9
3.1.2 Informeren en interesseren.....	9
3.2 Ondersteuning en samenwerking.....	10
3.2.1 Ondersteuning vanuit de KNBSB.....	10
3.2.2 Ondersteuning vanuit andere organisaties	10
3.3 Kostenraming en dekking	12
4.1 Kennismakingsactiviteiten organiseren.....	13
4.1.1 Tijdstip	13
4.1.2 Verzekering	13
4.1.3 Inventarisatie deelnemers	13
4.2 Leden inschrijven	14
5.1 Evalueren	15
5.2 Continueren	15
5.3 Leden behouden.....	15
Bijlage 1: Mensen met een verstandelijke beperking.....	16
Bijlage 2: Praktische informatie voor het technische kader.....	22
Bijlage 3: Voorbeeld registratieformulier Medische Gegevens.....	31

Hoofdstuk 1 Inleiding

Zo gewoon mogelijk je favoriete sport beoefenen, dat is de wens van veel mensen met een beperking: normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet.

Het sporten met deze doelgroep vraagt in een aantal gevallen om aanpassingen van bijvoorbeeld bewegingssituaties, begeleidingswijzen en attitude. Een deskundig kader is van het grootste belang voor het slagen van deze activiteiten.

Vanaf hun geboorte, of door ziekte of een ongeval, hebben mensen met een beperking tot op zekere hoogte moeite te voldoen aan de eisen die hun omgeving aan hen kan stellen. Dat levert in lang niet alle situaties onoverkomelijke uitdagingen op voor de persoon in kwestie. Factoren zoals de aard van de beperking, de persoonlijke situatie, het gedrag van anderen (validen, mensen zonder beperking) en de eigen manier van omgaan met de beperking bepalen of de persoon met beperking zich gehandicapt voelt. De 'aard van de beperking' is een van de factoren om rekening mee te houden, maar het is van groter belang rekening te houden met de persoon. Uiteindelijk gaat het niet om de beperking, maar om de persoon zelf. Daarom hoef je je als honkbal- of softballtrainer ook niet uitputtend te verdiepen in ziektebeelden.

De activiteiten die aangeboden worden wijken niet af van wat er op de honkbal- of softballvereniging wordt aangeboden; gewoon honkbal of softball dus! Honkbal of softball voor mensen met een beperking is dus meer dan alleen spelletjes doen. Er wordt ook met knuppel en handschoen gewerkt, sporters leren er iets van en hebben plezier. De activiteiten en de manier van aanbieden zijn aangepast aan de sporters en daarom gaat het soms anders dan je gewend bent. Anders maar toch gewoon. De G in G-honkbal staat tenslotte niet voor Gehandicapt, maar voor Gewoon!

1.1 Wat is G-honkbal?

G-honkbal is een teamsport met aandacht voor de individuele sporter. De KNBSB laat de elementen van honkbal en softball zo goed mogelijk behouden. Een grootste wijziging in G-honkbal is dat er geen vaste spelregels zijn. Er wordt gespeeld op basis van spelafspraken die de spelleider en de begeleider van de speler kiezen. Het is ook mogelijk daar tijdens een wedstrijd een aanpassing in aan te brengen als dat nodig blijkt. Zo worden de G-honkballers altijd op eigen niveau uitgedaagd door het spel.

De basis spelafspraken zijn te vinden in ons uitgave "**G-honkbal in het kort**", die je kunt downloaden van de website www.g-honkbal.nl onder "G-honkbal voor begeleiders".

1.2 Wie zijn G-honkballer?

De KNBSB beschouwt iedereen die G-honkbal leuk vindt als de doelgroep. Er wordt tot nu toe geen onderscheid gemaakt tussen mensen met verstandelijke beperking en met lichamelijke beperking. Het hangt vooral af van de persoon of hij/zij beter in reguliere competitie kan spelen. Mensen met lichte verstandelijke beperking, met auditieve beperking of met autisme kunnen bijvoorbeeld prima meespelen in een team voor de reguliere competitie, zolang de teamgenoten daarvan op de hoogte zijn. Daarnaast kan het zijn dat je eerst begint in een reguliere competitie en wanneer het verschil van de spelniveau met andere spelers in het team te groot wordt, kan de speler een overstap maken van regulier honkbal/softbal naar G-honkbal. De bond adviseert hiervoor een gesprek te houden tussen de coach en de begeleider (en/of speler zelf). Daarbij dien je rekening te houden met de vaardigheid en ontwikkeling van de speler.

Mensen die rolstoelafhankelijk zijn, kunnen niet meedoen aan sommige toernooien. Dit komt door veiligheidsredenen en de accommodatie die soms niet geschikt zijn voor deze doelgroep.

1.3 Stappenplan

Het opzetten van G-honkbal is niet in één dag te realiseren. Een vereniging kan dit traject het beste stap voor stap opzetten. In de onderstaande tabel zie je de stappen die je doorloopt. Het kan zijn dat er een stap bij moet of dat er juist minder stappen genomen hoeven te worden.

Stappenplan organisatorische integratie:

Fase	Doelstellingen	Doelgroep
1. Oriëntatie	a) Analyseren van de situatie b) Doelgroep bepalen	i) Bestuur
2. Voorbereiding	a) Draagvlak creëren b) Ondersteuning en samenwerking zoeken c) Kosten ramen en dekken	i) Bestuur ii) Kader iii) Leden
3. Uitvoering	a) Kader voorlichten b) Informeren en interesseren van potentiële doelgroep c) Kennismakingsactiviteiten organiseren	i) Kader ii) Leden iii) Potentiële doelgroep iv) Begeleider van speler
4. Nazorg	a) Evalueren b) Controleren c) Leden inschrijven en behouden	i) Kader ii) (Potentiële) doelgroep iii) Begeleider van speler

Deze handleiding betreft hoofdzakelijk de organisatorische punten. In de bijlagen wordt bruikbare informatie voor het technische kader opgenomen. Daarnaast wordt aanbevolen de trainingsinformatie voor jeugd (pupillen en/of BeeBallers) te gebruiken bij het geven van trainingen voor G-honkballers.

We gaan in deze handleiding voornamelijk uit van het werken met mensen met een verstandelijke beperking. Uiteraard staat de KNBSB open voor mensen met een lichamelijke of visuele beperking. Indien de vereniging behoefte heeft aan aanvullende informatie voor deze doelgroepen, kun je contact opnemen met het bondsbureau van de KNBSB.

Hoofdstuk 2 Oriëntatie

Deze stap is nodig om te besluiten tot het al dan niet aanbieden van G-honkbal. Aan de hand van de informatie die je vereniging tijdens de oriëntatie verzamelt, moet bekeken worden of G-honkbal bij je vereniging past.

Na de oriëntatie moet de vereniging zeer kritisch bekijken of het haalbaar en zinvol is. Hoewel de wil er is, moet de vereniging soms beslissen niet meteen te beginnen met G-honkbal, als het niet de moeite waard blijkt het aan te pakken. Het kan zijn dat de situatie voor de vereniging na een aantal maanden in gunstige zin verandert.

2.1 Organisatorische integratie

*Wat is organisatorische integratie?*²

Organisatorische integratie is het organisatorisch inbedden van een tak van sport voor mensen met een beperking bij de reguliere bond.

Gehandicaptensport Nederland werkt daarom samen met veel reguliere sportbonden. Doel is dat de desbetreffende sport geheel bij de reguliere bond wordt ingebed, zo ook het G-Honkbal bij de KNBSB. Door gebruik te maken van de infrastructuur van de KNBSB (verenigingen, accommodaties, ondersteuners) kan er immers voor worden gezorgd dat honkbal voor mensen met een beperking zowel in kwalitatief (gelijkwaardige positie) als kwantitatief opzicht (vergroten van sportmogelijkheden) zal verbeteren. De KNBSB heeft de verantwoordelijkheid op zich genomen voor het honkbal voor mensen met een beperking in al haar facetten: bestuurlijk, organisatorisch, sporttechnisch en financieel. Organisatorische integratie vindt dus zowel plaats op bondsniveau als op verenigingsniveau.

De vereniging kan streven om de G-honkballers bij volgende activiteiten te betrekken:

- Trainingen
- Wedstrijden
- Vrijwilligerswerk binnen de vereniging

De vereniging moet de mogelijkheid van het lid goed nakijken. Bijvoorbeeld, iemand die verstandelijke beperking heeft is niet altijd geschikt voor de kantinedienst terwijl sommigen erg goed zijn in veldonderhoud.

- Supporten van de andere teams binnen de vereniging
- Feestavonden / nevenactiviteiten van de vereniging

Volledige integratie van mensen met een beperking is niet het einddoel. Hierbij geldt telkens de regel: normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet.

2.2 Analyseren van de situatie

De vereniging moet voorafgaand aan het opstarten de eigen vereniging en de omgeving analyseren. Zijn de plannen haalbaar (zowel financieel als wat de continuïteit ervan betreft)?

Dit zijn enkele vragen waarmee een interne analyse gemaakt kan worden:

- Zijn er leden die affiniteit hebben met de specifieke doelgroep? Zo ja, op welke manier (o.a. werken met de doelgroep of in familie)?
- Is er al kader aanwezig of kan er specifiek kader worden opgeleid?
- Hoe zijn de bereikbaarheid en beschikbaarheid van de accommodatie? Is de accommodatie aangepast? Mensen met verstandelijke beperking komen vaak met fiets of het openbaar vervoer. Vraag advies aan de begeleider van de sporter waar zich eventueel knelpunten kunnen voordoen.
- Zijn er voldoende financiële middelen?
- Welke weerstand binnen de vereniging kun je bedenken, en hoe zou je die kunnen verhelpen?

Daarnaast zijn er bijvoorbeeld de volgende vragen waarmee je externe analyse maakt:

- Zijn er mensen in de omgeving met een beperking die de desbetreffende sport kunnen en willen beoefenen?

- Zijn er meer verenigingen in de buurt die sport voor mensen met een beperking aanbieden? Zo ja, met welke doelgroep houden ze zich bezig, wat zijn hun ervaringen en overlapt het seizoen?
- Op welke ondersteuning van de gemeente kan de vereniging rekenen? En wat is het beleid van de gemeente?
- Kan er worden samengewerkt met instellingen en/of scholen voor mensen met een beperking?

2.3 Doelgroep bepalen

Voordat de vereniging gaat starten, moet er eerst bepaald worden voor welke doelgroep het aanbod opgestart wordt.

- Welke verschillende beperkingen zijn er (verstandelijk, lichamelijk, visueel, auditief of mensen met een chronische aandoening)? Let er wel op dat niet alle mensen met een beperking tot de doelgroep van G-honkbal behoren. Mensen met een auditieve beperking of met een lichte vorm van ADHD kunnen wellicht deelnemen aan normale competitie .
- Welke aanpassingen zijn voor deze doelgroep nodig en kan de vereniging die realiseren?
- Welke leeftijdscategorie past het best bij de vereniging / in de omgeving?
Indien er al andere sportvereniging is die gelijkaardige aanpak hanteert als je vereniging, kun je het best overwegen of het zinvol is om de planning door te zetten. Een leeftijdscategorie aanpassen, of op andere doelgroep richten kan slagingskans verhogen.

De spelers hebben flexibiliteit om van de reguliere competitie naar de G-afdeling over te stappen, en andersom. Vooral bij de jeugd zul je te maken krijgen met bewegingsachterstand. Het is essentieel om dit goed te bespreken met ouder(s)/begeleider.

Tussentijdse evaluatie

Op basis van de verzamelde gegevens moet de vereniging een goed inzicht krijgen of het opstarten van een aanbod voor mensen met een beperking haalbaar is. Bij een positief antwoord kan de vereniging verder aan de slag met de volgende stap.

Hoofdstuk 3 Voorbereiding

Als je vereniging zeker weet dat G-honkbal bij je vereniging past, kan de vereniging concreet aan de slag. Door het organiseren van een activiteit voor de doelgroep maken de potentiële sporters en je vereniging kennis.

3.1 Draagvlak creëren

Het opzetten van een aanbod voor mensen met een beperking binnen een reguliere vereniging kost relatief veel inspanning en is niet van de een op de andere dag te realiseren. Binnen de vereniging moet er draagvlak zijn voor het aanbod. Vaak komt de interesse in G-honkbal uit iemand die al affiniteit heeft met de doelgroep. Deze persoon is niet altijd lid van het bestuur en het is raadzaam om dit onderwerp te bespreken in het bestuur. Zodra het bestuur achter dit idee staat, kan het dit communiceren met de leden. De kans op succes wordt groter op het moment dat het bestuur en een groot deel van de leden erachter staan.

De volgende motiveringen kunnen wellicht een bijdrage leveren:

- De vereniging is er voor iedereen, dus ook voor sporters met een beperking.
- De sporters met een beperking kunnen ook een bijdrage leveren aan de vereniging (bestuurslid, kaderlid etc.).
- Het vervullen van de maatschappelijke verantwoordelijkheid van een vereniging.

Goede communicatie, uitleg en voorlichting zijn essentieel voor het creëren van draagvlak. Laat voorbeelden van andere verenigingen zien. Wanneer het opstarten van aanbod voor mensen met een beperking positief wordt bevonden door de leden van de vereniging, kun je de volgende stap nemen.

3.1.1 Kader voorlichten

Waar het eerder ging om het verkrijgen van steun, is de communicatie nu toegespitst op het informeren. Dit kan via het clubblad, de verenigingssite, mondeling op een verenigingsavond etc. Behalve tekst is het gebruik van beeldmateriaal (foto's, DVD, video) aan te raden. Zorg ervoor dat er iemand aanwezig is die antwoord kan geven op de specifieke vragen. Nodig ook bijvoorbeeld één / meerdere sporters (met een beperking) uit om de vragen te beantwoorden.

In de bijlage 1 (Mensen met een verstandelijke beperking) en 2 (Praktische informatie voor technisch kader) kun je meer informatie vinden.

3.1.2 Informeren en interesseren

De sporters met een beperking, de doelgroep, moeten uiteraard ook geïnformeerd worden. Het bereiken van deze doelgroep is niet altijd even vanzelfsprekend. Denk aan het inlichten (folders, mond-tot-mond reclame) van de volgende personen / instanties:

- Ouders / familie
- (Huis-)artsen, (fysio-)therapeuten
- Leerkrachten diverse (speciaal onderwijs) scholen
- Sociale werkvoorzieningen
- Activiteitencentra
- Andere sporters
- Lokale / regionale huis-aan-huisbladen
- Lokale / regionale radio en TV

De mensen met verstandelijke beperking zijn mondeling beter te bereiken, met visuele communicatiemiddelen (video's en foto's) of met korte en beknopte schriftelijke communicatie.

Ook moet de doelgroep goed geïnformeerd worden over verschillende onderwerpen. Denk aan:

- Waarom sporten?
- Waarom deze vereniging?
- Wat heeft de vereniging te bieden?
- Wat zijn de kosten?
- Wanneer kunnen ze spelen?

3.2 Ondersteuning en samenwerking zoeken

Het is raadzaam samenwerking te zoeken met andere instellingen en organisaties.

- Sportorganisaties
- Gemeenten
- Scholen (o.a. (maatschappelijke)stages/ sportgericht onderwijs)
- Instelling, woonvoorziening of sociaal werkplaats

Onderstaande instanties kunnen een rol spelen bij het werven van G-leden:

- Honkbal- Softballende familieleden
- Speciaal onderwijs (MLK of ZMLK scholen, Mytylscholen)
- Gemeente
- Instellingen voor mensen met een (verstandelijke)beperking
- Kranten (regionaal)
- (Kinder-/huis)artsen
- Fysiotherapeuten
- Regionale patiënten- en gehandicapten organisaties
- Regionale sportorganisaties

3.2.1 Ondersteuning vanuit de KNBSB

De KNBSB;

- begeleidt haar verenigingen en andere geïnteresseerden om G-honkbal structureel aan te bieden aan mensen met een beperking. Daarnaast biedt de werkgroep gehandicaptensport KNBSB deskundige ondersteuning aan.
- fungeert als het centrale contactpunt, zowel voor haar verenigingen als de geïnteresseerden die niet aangesloten is bij de KNBSB.
Waar mogelijk brengt de KNBSB een vereniging in contact met een derde partij die bij de uitvoering van de G-honkbalactiviteiten kan helpen.
- zorgt verspreiding van informatie over G-honkbal via de website (www.g-honkbal.nl). Ook komen er op deze site verslagen van activiteiten rondom G-Honkbal te staan, ook die van de verenigingen.
- stimuleert de ontwikkeling van het aanbod van gehandicaptensport bij de KNBSB.
Wanneer er materialen nodig zijn voor de promotie van G-Honkbal, kan een vereniging altijd bij de KNBSB terecht. Ook wordt er binnen de werkgroep G-Honkbal nagedacht over uitbreiding en ontwikkeling van het huidige aanbod.
- bevordert ontwikkeling van kader. In samenwerking met deskundige partijen organiseert de bond regelmatig bijeenkomst. Het onderwerp kan zowel organisatorisch / beleidsmatig als sporttechnisch zijn.
- leent aan verenigingen die G-Honkbal willen bieden aan de doelgroep spelmaterialen uit.
- ondersteunt bij activiteiten. Wanneer een vereniging een toernooi of andere activiteit m.b.t. G-Honkbal organiseert kan hierbij ondersteuning worden gevraagd door de KNBSB. Deze ondersteuning kan bestaan uit promotioneel of speltechnisch zijn, in de vorm van materialen en/of spelleiding.

Voor alle vragen over G-Honkbal kan men altijd bij de KNBSB terecht via info@g-honkbal.nl

3.2.2 Ondersteuning vanuit andere organisaties

Naast de KNBSB zijn er nog veel meer organisaties die steun kunnen bieden bij het opstarten en onderhouden van een G-Honkbalteam. Zo zijn er nationale en regionale organisaties op het gebied van gehandicaptensport die veel kennis in huis hebben.

Ook op gemeentelijke organisaties hebben veel te bieden als het gaat om ondersteuning van gehandicaptensport.

Landelijke organisaties

Gehandicaptensport Nederland

Sport en bewegen maakt mensen met een beperking 'fit' voor het leven. Dat is de visie van Gehandicaptensport Nederland, het kenniscentrum van de gehandicaptensport.

Gehandicaptensport Nederland creëert en waarborgt mogelijkheden om mensen met een beperking of chronische aandoening aan sport en bewegingsactiviteiten te laten deelnemen. De KNBSB heeft deze taak wat betreft G-Honkbal overgenomen van Gehandicaptensport Nederland.

Meer informatie over Gehandicaptensport Nederland: www.gehandicaptensportnederland.nl

Fonds Gehandicaptensport

Het Fonds Gehandicaptensport is dé fondsenwervende instelling voor de gehandicaptensport. Belangrijke activiteit hierbij is de jaarlijks terugkerende collecteweek, maar het fonds heeft ook een donateursprogramma. Daarnaast organiseert het fonds fondsenwervende evenementen zoals een nationaal galadiner, geeft het voorlichting over gehandicaptensport en werft het middelen bij fondsen en sponsoren.

Het Fonds Gehandicaptensport financiert hiermee honderden projecten voor de:

- aanschaf van speciaal sport- en spelmateriaal;
- financiering van sportevenementen;
- realiseren van bouwtechnische aanpassingen aan sportaccommodaties;
- innovatieve projecten met als doel sportstimulering.

Meer informatie over Fonds Gehandicaptensport: www.fondsgehandicaptensport.nl

Regionale organisaties

Iedere regio heeft eigen organisatie, en vaak eigen naam. Als je niet weet welke partij in je regio vertegenwoordigt, kan de KNBSB daarop adviseren met wie je vereniging het best contact op kan nemen.

Provinciale sportraad

Iedere provincie heeft een sportraad die tot doel heeft de kwaliteit van sport- en bewegingsactiviteiten in stand te houden. Zij werken aanvullend op de ondersteuning die de landelijke sportbonden bieden aan verenigingen. Ene provinciale sportraad werkt meer voor deze doelgroep dan een andere. Op hun website zijn vaak informatie te vinden op welke manier je vereniging ondersteund kan worden.

Stichting MEE

MEE levert een bijdrage aan de kwaliteit van bestaan van mensen met een beperking of chronische ziekte: aan volwaardig burgerschap, participatie en integratie. Dit wil MEE bereiken met een dienstverlening die laagdrempelig, deskundig, stelseloverstijgend en onafhankelijk is. Overal in het land kunnen mensen op hetzelfde basispakket aan dienstverlening rekenen.

Scholen voor speciaal onderwijs

Als je vereniging leeftijdscategorie jeugd wil proberen te betrekken, is school voor speciaal onderwijs een van de beste plaatsen om te benaderen. SO scholen hebben leerkrachten die de potentiële spelers al kennen. Daarnaast zijn de jongeren met een beperking in diverse categorieën gedeeld zodat de groep homogener is.

Het wordt aanbevolen om van tevoren een goed stappenplan op te zetten voor hoe je vereniging de doelgroep naar de vereniging kan trekken. Deze doelgroep speelt gebruikelijk graag in een vertrouwde omgeving, en het vervoer naar de vereniging is een van de uitdagingen die je daarbij tegenkomt.

Instelling, stichting en/of sociale werkplaats

De instellingen en stichtingen zijn zich gespecialiseerd op het gebied van de begeleiding van mensen met een beperking. Zij kunnen ondersteuning bieden bij het informeren van trainers/begeleiders en de rest van de leden van de vereniging, bij het werven van leden en bij het begeleiden van activiteiten. Vooral als je vereniging met senioren in zee gaat, is het een goede ingang om met de doelgroep in contact te komen.

Als je niet weet waar de instellingen, stichtingen en/of sociale werkplaatsen in je regio zijn, kan stichting MEE vaak ermee helpen.

Gemeenten

De gemeente heeft een ondersteunende taak en functie en kan met de vereniging een samenwerkingsverband aangaan. De gemeente kan oplossingen bieden bij problemen waar men tegenaan kan lopen zoals bijvoorbeeld vervoersregelingen. Kinderen met een beperking zijn vaak afhankelijk van anderen en kunnen niet altijd op eigen gelegenheid naar de vereniging komen en ook ouders of begeleiders zijn hier niet altijd toe in staat of bereid. Elke gemeente, o.a. de afdeling Sociale Zaken, kent zijn eigen vervoers(onkosten)regeling. Dit varieert in de praktijk van een kilometervergoeding tot een taxivervoersysteem.

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) is voor individuele personen een mogelijkheid om de extra kosten voor vervoer en sportrolstoelen te compenseren. In het kader van de WMO wordt sport echter niet genoemd. Het beleid kan per gemeente sterk verschillen. Alle gemeenten hebben, na invoering van de WMO, een eigen verordening opgesteld waarin de eigen keuzes rond het gehandicaptenbeleid zijn vastgelegd. In veel gemeenten zijn gehandicapten- of WMO-platforms opgericht die inspraak kunnen uitoefenen op het gevoerde (gehandicapten)beleid. De Wet Maatschappelijke Ondersteuning is bedoeld voor de verstrekking van voorzieningen aan individuen.

Sommige, vooral grote gemeenten, hebben een eigen sportservice/-loket. De organisatie heeft vaak betere contact/informatie op lokaal niveau dan de provinciale sportraden. Aarzel niet met hen om contact op te nemen.

Daarnaast is het zinvol om bij de gemeente te informeren of er extra subsidie beschikbaar is. Dat kan in de vorm van de subsidie voor een eenmalig evenement / activiteit zijn of de extra subsidie voor lidmaatschap van de mensen met beperking zijn.

3.3 Kostenraming en dekking

Het opzetten van aanbod zal zeker in de opstartfase geld kosten. Denk aan extra materiaal en extra zaalhuur. De vereniging / leden zullen deze kosten voor een groot deel dragen. Wanneer de begroting niet kostendekkend is, kan de vereniging subsidies aanvragen bij gemeenten, fondsen en andere instellingen. Uiteraard kunnen er binnen de vereniging ook sponsoracties worden opgezet. De subsidieverstrekkers vragen meestal om een projectplan en bijbehorende begroting. Besteed hier dus aandacht aan.

De doelgroep van G-honkbal heeft vaak financieel beperkte middelen. Het is niet de bedoeling dat de vereniging de G-spelers (positief) discrimineert door bijvoorbeeld een geheel gratis lidmaatschap. Dat is tenslotte de doelstelling van de organisatorische integratie niet. Iedere (financiële) ondersteuning is welkom, maar overdrijf niet.

Hoofdstuk 4 Uitvoering

Wanneer je vereniging klaar is met de voorbereiding, kan G-honkbal daadwerkelijk worden aangeboden aan de sporters.

4.1 Kennismakingsactiviteiten organiseren

Voordat mensen lid worden, is het verstandig om eerst een kennismakingsactiviteit te organiseren. Dit kan op verschillende manieren:

- Sportdag of gastlessen op een school / revalidatiecentrum / instelling organiseren
- Demonstratie / clinic verzorgen
- Proeftrainingen aanbieden
- Open dag of instuif bij de vereniging.

De vereniging moet ervoor zorgen dat de kennismakingsactiviteit laagdrempelig is. Hierdoor heb je de meeste kans om leden te werven.

De KNBSB raad haar verenigingen aan de volgende stappen te nemen.

Schoolgaande jeugd (richtlijn t/m 20 jaar) ³	Senioren (richtlijn: vanaf 13 jaar)
Schoolproject	Clinic bij instelling
Naschoolse (sport)activiteit	Instuif bij vereniging
Activiteit bij vereniging	

Deze stappen worden geadviseerd zodat een potentiële G-honkballer kennis kan maken met het spel in een vertrouwde omgeving. Indien mogelijk is het het beste als de les/clinic door de vakkracht van de doelgroep en een lid (een mogelijke begeleider van het G-team) van de vereniging gegeven wordt. Doordat de mogelijke begeleider alvast kennismaakt met de sporters, voelen de sporters zich sneller thuis bij de vereniging.

4.1.1 Tijdstip

Honkbal-/softbalverenigingen kampen vaak met veldbezetting en het liefst wil je als vereniging ook de G-honkballers doordeweeks 's middags laten spelen. Dit is echter niet altijd haalbaar omdat de G-sporters meestal eigen werk / school hebben.

Kijk voor het oplossen van een dergelijk probleem niet naar het tijdstip, maar naar de plek waar de training gegeven kan worden. G-honkbal is goed te spelen op een jeugdveld, of alleen op een buitenveld.

Verder is het belangrijk dat je activiteit niet op hetzelfde moment plaatsvindt als een andere G-activiteit in je regio. Kijk vooral rond, voordat je de datum en de tijd bepaalt of er dan geen andere evenementen voor de doelgroep zijn, zoals lessen bij een muziekvereniging of wedstrijden van een andere sportvereniging.

Vergeet niet je activiteit door te geven aan de KNBSB. Deze wordt op de website (www.g-honkbal.nl) en in andere communicatiemiddelen gepubliceerd.

4.1.2 Verzekering

G-Honkballers die deelnemen aan activiteiten (trainingen, wedstrijden, toernooien etc.) georganiseerd door de KNBSB of haar verenigingen vallen onder de verzekering die de vereniging voor haar leden afsluit.

Wanneer een sporter geen lid is van een vereniging, is deze verzekerd via de KNBSB mits de (organiserende) vereniging een aanvullende verzekering heeft afgesloten bij de bond. Informeer voorafgaand aan de activiteit bij de bond of je vereniging over deze dekking beschikt.

4.1.3 Inventarisatie deelnemers

Naast de ongelukken die bij elke verenigingsactiviteiten kunnen gebeuren, moet de vereniging aandacht hebben voor de beperkingen en afwijkingen van de sporter / deelnemer. Hierbij gaat het regelmatig om informatie van medische aard, waar vertrouwelijk mee moet worden omgegaan. Als je vereniging zulke gegevens met diverse kader (coaches / begeleiders) gaat delen, dien je de sporter

³ Richtlijn overlapt tussen 13-20 jaar. De indeling hangt af hoe je vereniging deze doelgroep bereiken.

en/of zijn ouder(s), voogd, en/of begeleider om toestemming vragen. Een voorbeeldformulier is te vinden in de bijlage 3.

4.2 Leden inschrijven

Als de kennismakingsactiviteiten goed zijn bevallen, kunnen de sporters lid worden van de vereniging. Het is verstandig een kennismakingsgesprek te voeren en het inschrijfformulier te voorzien van vragen over de individuele mogelijkheden, beperkingen en medische aspecten daarvan. Ook is het verstandig naam en telefoonnummer van een contactpersoon te vragen als voorzorg bij eventuele calamiteiten.

Ook knelpunten en vragen ten aanzien van het vervoer moeten tijdens het kennismakingsgesprek besproken worden.

U kunt G-honkballers aanmelden zoals de andere lidmaatschappen bij de KNBSB met lidmaatschapcategorie "G-honkbal".

Hoofdstuk 5 Nazorg

Het organiseren van een G-honkbalactiviteit betekent niet de integratie van G-honkbal bij je vereniging. Na een activiteit moet je vereniging kijken hoe je vereniging G-honkballers kunt binden als volwaardige lid.

5.1 Evalueren

Na afloop van de eerste activiteit van je vereniging, moet de vereniging kritisch bekijken of het aanbod goed past bij de vereniging. Hoewel de wil er is, kan het zijn dat het op dat moment niet past bij de vereniging. Een kleine bijsturing kan nodig zijn om tot een grote verbetering te leiden. Voordat de vereniging er veel moeite en geld in steekt, is het belangrijk naar de toekomst te kijken. Daarmee wordt een structurele aanpak beter gegarandeerd.

Het G-honkbal wordt hele jaar gespeeld. Prik **regelmatig** een datum wanneer de groep (spelers, coaches, begeleiders/ouders) samenkomt om van gedachten te wisselen.

5.2 Continueren

Blijvende aandacht voor deze doelgroep is nodig. Wanneer het aanbod goed loopt, zou de vereniging zich verder kunnen oriënteren op een nieuwe doelgroep of uitbreiding van de bestaande activiteiten. Ook is het nuttig het kader zowel kwantitatief als kwalitatief uit te breiden. Zorg ervoor dat je kader aan een cursus / workshop van de KNBSB en/of andere partijen (o.a. stichting MEE of provinciale sportraad) kan deelnemen.

5.3 Leden behouden

Behalve leden werven, is ledenbehoud ook erg belangrijk. Het bevorderen van acceptatie en integratie is essentieel voor het ledenbehoud.

- Informeren over rechten en plichten van het lidmaatschap
- Rekening houden met specifieke wensen en mogelijkheden
- Bevorderen sociale contacten
- Onderhouden contacten met nieuwe leden (en ouders of begeleiders).

Naast het beoefenen van G-honkbal is het van belang om de G-honkballers te betrekken bij andere activiteiten van je vereniging. Vergeet ook niet om deze spelers in te zetten als vrijwilliger, als je vereniging de leden zet in de diverse taken. Niet iedere taak is geschikt voor deze doelgroep, maar er zijn diverse taken die wel degelijk geschikt zijn voor deze doelgroep.

Bijlage 1: Mensen met een verstandelijke beperking

Om de groep mensen met een verstandelijke beperking enigszins overzichtelijk te beschrijven, delen we het gedrag in een drietal aspecten op:

- het cognitieve aspect (verstandelijk functioneren);
- het sociaal-affectieve aspect (samenwerking, gevoelens);
- het motorische aspect (bewegingsvaardigheid).

We beschrijven deze aspecten afzonderlijk, maar je moet wel goed voor ogen houden dat ze in feite onlosmakelijk met elkaar samenhangen. Als iemand bijvoorbeeld slecht aangooit bij een wedstrijd G-Honkbal, kunnen hier zowel psychomotorische (gebrekkelijk balgevoel), als cognitieve (gebrekkelijk spelinzicht, niet begrijpen waar hij naartoe moet gooien) als sociaal-affectieve (alleen maar gericht zijn op het behalen van eigen succes) factoren een rol bij spelen.

Mensen die behoefte hebben aan aanvullende informatie over diverse (verstandelijke) beperkingen, kunnen deze doorgaans opvragen bij de provinciale sportraden en/of bij stichting MEE.

1.1 Het cognitieve aspect (verstandelijk functioneren)

Wanneer we spreken over het verstandelijk functioneren van iemand, hebben we het onder andere over hoe iemand denkt, waarneemt, dingen onthoudt en hoe iemand leert. Denken, waarnemen, geheugen en leren zijn belangrijke cognitieve functies. Hieronder bespreken we deze punten en geven we een aantal voorbeelden en/of consequenties daarvan voor het trainen of begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking.

Denken

Het denken van mensen met een verstandelijke beperking verloopt meestal heel concreet. We maken dit duidelijk aan de hand van een voorbeeld. Stel dat iemand moet uitrekenen hoeveel 6 plus 3 is. Vrijwel iedereen zal uit het hoofd zeggen dat dit 9 is. Ook is het voor de meesten wel mogelijk om voor te stellen hoe dat er uitziet (in ons hoofd kunnen we een voorstelling maken van 6 en 3 appels die samen 9 maken). Wil iemand met een verstandelijke beperking dit uitrekenen dat is de kans groot dat hij dat alleen kan met voorwerpen (of zijn vingers) erbij. Hij moet dus 6 appels voor zich hebben liggen, er drie bij doen en dan het totaal optellen. Natuurlijk zijn de onderlinge verschillen groot: sommige mensen met een verstandelijke beperking kunnen dit ook best uit hun hoofd en voor anderen is dit veel te moeilijk. Dit concrete denken en begrijpen komt ook in de sportsituatie terug:

- "loop naar het hek" is concreter en dus beter te begrijpen dan "loop naar de overkant".
- Het is heel belangrijk om in de training handelingen en uitdrukkingen (vaak) te herhalen, zodat dit door ervaring 'ingeslepen' wordt.
- Voor sommigen is het duidelijker om te zeggen "kom naar Koen" (noemen van uw eigen naam) dan te roepen "kom naar mij".
- Ter afscheiding van twee oefensituaties is een lijn duidelijker (concreter) dan alleen twee pylonen op de hoekpunten. Een hele markering met pylonen is wel weer concreter dan een lijn.

Bij het laten kiezen tussen twee activiteiten of dingen is het soms duidelijker er de 'verwijzers' bij te pakken. Als je een fles cola en een fles sinas pakt en ze dan laat kiezen, is dat gemakkelijker dan wanneer je vraagt of ze cola of sinas willen.

Samenhang

Voor mensen met een verstandelijke beperking is het moeilijker om verbanden te ontdekken, om samenhang te zien tussen gebeurtenissen, om inzicht te hebben in (bewegings-)situaties en om de essentie ervan te bevatten.

- Het verband tussen een bal wegslaan en naar het eerste honk rennen is niet voor alle G-honkballers duidelijk.
- Het verband tussen een bal buiten de foutlijnen slaan en dan nog een keer moeten is niet altijd duidelijk.
- Het verband tussen een bal fielden/ vangen en dan naar een honk gooien is niet altijd duidelijk.

- Een bal fielden en dan naar een honk gooien zijn ingewikkelde zaken. Dit vraagt om vooruit denken (anticiperen).

Bovenstaande zaken kunnen voor mensen met een verstandelijke beperking moeilijk zijn. Je moet je daar als trainer duidelijk bewust van zijn en er rekening mee houden dat de door jou gebruikte uitdrukkingen voor de ander misschien te moeilijk zijn om te bevatten.

Waarnemen

De zintuigen spelen voor veel mensen met een verstandelijke beperking een belangrijke rol. Dit blijkt onder andere uit de populariteit van het 'snoezelen'. Bij het snoezelen (een samenvoeging van snuffelen en doezelen) worden de zintuigen sterk geprikkeld: er valt van alles te zien, te horen, te voelen, te ruiken, te proeven. Het waarnemen gebeurt vaak vrij selectief: men neemt dat waar, waar men betekenis aan geeft, 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. Ook kan het bij iemand gaan om de bal zo hard mogelijk te raken, ongeacht de richting. Maak tijdens de training zoveel mogelijk gebruik van ballen, hesjes en pylonen van verschillende kleuren.

Ook houten poppen en concrete vormen zoals banden, hoepels en springtouwjes kunnen bruikbare hulpmiddelen zijn (let er wel op dat je het niet te kinderachtig maakt!)

Geheugen

Het wel of niet onthouden van dingen heeft o.a. te maken met aandacht en concentratie. Als we een telefoonnummer of een adres willen onthouden moeten we daar even bij stilstaan. We herhalen het een paar maal in ons hoofd of bedenken er een ezelsbruggetje bij. Bovendien is of we iets onthouden afhankelijk van of het onze interesse heeft. Voor sommige mensen met een verstandelijke beperking is het onthouden van dingen moeilijker dan voor ons. Ze hebben vaak wat meer moeite er de aandacht bij te houden. Voor mensen met een verstandelijke beperking geldt zeker dat wat ze onthouden selectief is. Het komt nogal eens voor dat men een specifieke interesse heeft waarvoor het geheugen prima is (alle adressen of leeftijden van de trainers). Het onthouden van meerdere dingen tegelijkertijd kan ook problemen opleveren. Als je iets uitlegt, vertel dan niet teveel in één keer en zorg ervoor dat je hun interesse wekt en de aandacht hebt.

Leren

Het gehele leren, wat natuurlijk ook te maken heeft met de al besproken zaken als denken, waarnemen en geheugen, verloopt moeilijk. Vandaar dat men voor verstandelijk beperkte kinderen soms ook de term (zeer) moeilijk lerende kinderen gebruikt.

We proberen dit leerproces in een aantal stappen weer te geven:

1. De doelgroep heeft over het algemeen minder exploratiedrang, 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 wat ze wel ervaren wordt meer vergeten (zie geheugen).
4. Ze leren minder van gemaakte fouten.
5. Het duurt enige tijd voordat het geleerde écht en ook voor langere tijd beheerst wordt.
6. Ze 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 andere situaties wordt transfer genoemd. Hiermee zullen ze dan meer moeite hebben.
7. Al deze voorgaande stappen kunnen tot een geringere vaardigheid leiden. Deze geringere vaardigheid kan aanleiding zijn tot onzekerheid, tot een geringere neiging nieuwe dingen te willen leren: zo is de cirkel rond en zijn we weer bij punt 1.

Deze leerproblemen van mensen met een verstandelijke beperking hebben consequenties voor de praktijk.

Consequenties voor het geven van honkbaltraining aan mensen met een verstandelijke beperking

ad. 1 en 2: Exploratiedrang en leerervaringen

- Een sfeer van veiligheid en vertrouwen is belangrijk om nieuwe dingen te willen/te durven ontdekken. Dit kun je alleen bereiken als je gestructureerd werkt en consequent bent in opbouw van trainingen en aanwezigheid van trainers.

- Mogelijk heeft iemand de eerste keer redelijk wat hulp/steun nodig. Soms helpt het om samen drempels te overwinnen.
- Geef ze de tijd om aan een nieuwe spelvorm, situatie, beweging of aan het materiaal te wennen.
- Maak de situatie aantrekkelijk en lok de deelnemers uit tot meedoen (activeren, stimuleren, uitnodigen).
- Door de hoeveelheid begeleiders en de mate waarin ze helpen, ontstaat voor een groot gedeelte de benodigde bewegingservaring. Vaak hebben kinderen met een beperking meer angst voor het nieuwe en/ of onbekende. Ze vinden iets sneller te moeilijk: ze moeten ook meer overwinnen. Bovendien is de ervaring er niet één van leren; reflectie op het geoefende is er nog niet.

ad. 3: Vergeten

- Geef niet te veel informatie in één keer (kort en bondig);
- Het geven van een voorbeeld is vaak effectiever dan (een lange) verbale uitleg;
- Werk in kleine stapjes (van makkelijk naar moeilijk);
- Veel herhalen;
- Probeer afleidende prikkels te minimaliseren (leg bijvoorbeeld materiaal wat je niet nodig hebt weg: soms is het beter eerst iets uit te leggen en dan pas de ballen uit te delen).

ad. 4: Gemaakte fouten

- Als trainer moet je de eventuele fouten signaleren en indien wenselijk corrigeren. Ook hier geldt: probeer vooral niet te veel in één keer corrigeren;
- Als correctie werken doelgecentreerde aanwijzingen meestal beter dan gedragsgecentreerde of lichaamsgecentreerde aanwijzingen.

ad. 5: Lange leertijd

- Geef ze ruim de tijd om iets te leren;
- Veel herhalen, laten terugkomen.

ad. 6: Transfer

- Veel herhalen....maar breng wel enige variatie aan in de situatie, zodat het geen geïsoleerd trucje wordt;
- Kan iemand tijdens een training een bal naar het eerste honk gooien, maar in een andere situatie ook naar het 2e honk.

ad. 7: Onzekerheid

- Zorg dat er voldoende succesbeleving voor de deelnemers is. De kans van slagen moet groot zijn.
- Geef complimenten (zowel verbaal als non-verbaal) en laat ze merken dat ze wel degelijk iets kunnen en dat ook bij hen oefening kunst baart.

Het leerproces en de didactische consequenties in schema:

Leerproces	Consequenties voor de trainer/ begeleider
1 Minder exploratiedrang	Veiligheid, vertrouwen, samen drempels nemen
2 Minder leerervaringen	Uitnodigende bewegingsituaties, activeren
3 Meer vergeten van leerervaringen	Informatie, kleine stapjes, Veel herhalen
4 Leren minder van fouten	Fouten signaleren, Doelgecentreerd
5 Langere leertijd	Veel herhalen, veel tijd
6 Probleem met transfer	Herhalen met variatie
7 Onzekerheid, faalangst	Succesbeleving, complimenten

Bron: reader g-hockey (KNHB)

1.2 Sociaal-affectieve aspect

Bij dit aspect kun je denken aan hoe iemand contact maakt, hoe iemand omgaat met anderen, hoe duidelijk en op welke manier iemand zijn gevoelens toont. Zeker voor wat dit betreft, zijn de onderlinge verschillen groot. Ook mensen zonder verstandelijke beperking verschillen in hun sociaal gedrag en in het uiten van hun gevoelens, maar bij mensen met een verstandelijke beperking lijken de extremen meer vertegenwoordigd.

- De wijze waarop contact wordt gemaakt varieert. Sommigen maken vrij snel lichamelijk contact. Ze komen pal naast je zitten, pakken uw hand, je wordt omhelsd of krijg je een zoen. Anderen houden letterlijk afstand, gaan een paar meter van je vandaan zitten, wat voor hen de juiste vorm van contact is. Nabijheid maakt hen onzeker.

- Sommige mensen met een verstandelijke beperking hebben weinig tijd nodig om uw grootste vriend te worden. Het vertrouwen is er direct en voor je het weet, ben je zijn maatje. Bij anderen duurt dit proces soms jaren. Het vertrouwen moet stukje bij beetje gewonnen worden.

- Je sociaal gedragen vraagt vaak om het zich kunnen verplaatsen in de ander. Dit is voor sommige mensen met een verstandelijke beperking moeilijk. Soms informeert men nog wel hoe jouw weekend is geweest, maar volgt men al snel met een eigen verhaal. Ook is het voor sommigen moeilijk in te schatten wat in een sociale situatie wel en niet gepast is. Een voorbeeld: In de kantine laat iemand zijn sportbroek zakken en laat vol enthousiasme het litteken op zijn bil zien. Dit moeilijker in de ander kunnen verplaatsen leidt ertoe dat sommige mensen geneigd zijn mensen met een verstandelijke beperking egocentrisch en eigenwijs te noemen. Mocht dit zo zijn, dan is het meer onvermogen dan onwil. Nogmaals: mocht dit zo zijn... want anderzijds is het heel opvallend dat sommige mensen met een verstandelijke beperking haarfijn aanvoelen hoe het met de gemoedstoestand van de trainer is gesteld. Men lijkt soms aan mimiek en/ of lichaamshouding af te kunnen lezen dat je wat troost nodig hebt.

- Het niveau van samenspelen loopt uiteen. De een houdt het bij alleen-spel terwijl de ander de bedoeling van het samenspelen en afpakken begrijpt. Daarbij komt ook nog dat een van de consequenties van deelname aan G-Honkbal is, dat men met de andere teamleden rekening moet houden door het verschil in leeftijd, lichaamsbouw en sekse. Honkbal en softbal zijn nu eenmaal teamsporten die gemengd gespeeld worden bij het G-Honkbal.

- Ook op emotioneel gebied komen we grote verschillen tegen. De een reageert heel spontaan, gaat helemaal uit zijn dak wanneer iets lukt (bijvoorbeeld het slaan van een bal) en moet zelfs wat afgeremd worden, de ander is geremd en uit nauwelijks emoties tijdens het spelen. Het kunnen tonen van emoties, die bij deze doelgroep juist zo puur zijn, moet het uitgangspunt zijn voor de manier van lesgeven omdat het handelen van mensen met een beperking juist meer vanuit de emotie komt. Het vrijelijk uiten van emoties heeft onder andere te maken met het feit dat ze over het algemeen minder nadenken over de gevolgen van hun handelingen. Soms willen we iemand best eens een klap (of een zoen) geven, maar bedenken we ons vanwege de mogelijke gevolgen daarvan. Van mensen met een verstandelijke beperking kun je die zoen en soms ook die klap wat eerder verwachten. De een is emotioneel heel kwetsbaar, is snel bang of van streek, de ander is heel zeker.

- De gemoedstoestand kan snel wisselen: het ene moment hebben ze de grootste pret, het andere moment is het huilen. Dit kan ook de trainer/begeleider betreffen: het ene moment zijn ze boos op de trainer/begeleider, het andere moment willen ze het graag goedmaken en vinden ze je lief. Als je dit gedrag (en eigenlijk geldt dat voor meerdere gedragingen) vertaalt naar ontwikkelingsleeftijd, is het weer veel minder opvallend: ook kinderen zijn behoorlijk wisselvallig wat hun stemmingen betreft.

- Mensen met een verstandelijke beperking lijken wat gevoeliger te zijn voor omgevingsfactoren dan mensen zonder een beperking. Zo kan de sfeer die je creëert of het materiaal dat je gebruikt bepaald gedrag oproepen. Zo kunnen her en der verspreid liggende materialen leiden tot chaotisch gedrag. Structuur en consequent gedrag zijn hier van groot belang.

- Mensen met een verstandelijke beperking hebben dezelfde behoeften als iedere ander. Ook zij hebben behoefte aan:

- erbij horen;
- voor vol(waardig) aangezien worden;
- begrijpen en begrepen te worden;
- zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid;
- het aangaan van (intieme) relaties;
- veiligheid en geborgenheid.

- De wijze waarop mensen met een verstandelijke beperking iets beleven kan heel anders zijn dan die van die zonder deze beperking. De uiting van die beleving is puur (niet gemaakt) en heel erg intens. Dat maakt het ook zo mooi en geeft erg veel voldoening aan het werken en het sporten met mensen met een beperking. De manier waarop mensen met een verstandelijke beperking iets beleven kan veel intenser zijn dan bij mensen zonder die beperking.

1.3 Het motorisch aspect

Wanneer we spreken over de motoriek dan hebben we het in feite over de bewegingsvaardigheid van iemand. Voordat we ingaan op de bewegingsvaardigheid van mensen met een verstandelijke beperking, staan we kort stil bij hoe je eigenlijk aan een redelijke bewegingsvaardigheid komt. Hoe word je een goede honkballer? Welke factoren spelen daarbij een rol?

Grofweg kunnen we stellen dat zowel aanlegfactoren als omgevingsfactoren van belang zijn. Qua aanleg verschillen mensen enorm van elkaar: de een heeft veel talent voor muziek, de ander is a-muzikaal, de een ontwikkelt zich motorisch erg goed, de ander blijft op dit gebied wat achter. Maar ook al word je geboren met nog zoveel talent, je zult iets met dat talent moeten doen. Dan komen de omgevingsfactoren om de hoek kijken. De één wordt al heel vroeg gestimuleerd tot het ontwikkelen van zijn motoriek. Bij de ander is alles wat met bewegen te maken heeft onbelangrijk of wordt gevaarlijk gevonden. De één doet zo veel meer bewegingservaring op dan de ander en zo kan het gebeuren dat de persoon met minder talent op motorisch gebied toch tot een hoger niveau komt dan de motorisch getalenteerde persoon.

En nu terug naar de vraag over wat we kunnen opmerken over de bewegingsvaardigheid van mensen met een verstandelijke beperking.

Er is snel de neiging te stellen dat de bewegingsvaardigheid van deze groep geringer is dan die van mensen zonder verstandelijk beperking. Gemiddeld genomen klopt dit, maar dan moeten we wel bedenken dat daar zeker ook omgevingsfactoren een rol bij spelen. Zeker vroeger werd er uit angst en onwetendheid vaak niet of nauwelijks gestimuleerd tot bewegen.

Verder kun je hierbij denken aan zaken als:

- minder geschikte sportmogelijkheden (o.a. minder verenigingen, niet altijd geschikt aanbod van activiteiten);
- geringere zelfstandigheid;
- vervoersproblemen;
- overbezorgdheid en onwetendheid aan de kant van ouders, verzorgers en begeleiders;
- gebrek aan een goed sporttechnisch kader;

Over het algemeen heeft men dus minder kans gehad om te bewegen, om bewegingservaringen op te doen. Bovendien valt er ook wel wat op te merken over de aanlegfactoren.

We noemen een aantal bijkomstige stoornissen die aangetroffen kunnen worden bij mensen met een verstandelijke beperking en die een negatieve invloed hebben op de bewegingsvaardigheid.

- zintuiglijke stoornissen: oog- en oorafwijkingen. Zeker ons zicht, maar ook ons gehoor is van groot belang voor het ontwikkelen van een goede bewegingsvaardigheid;
- afwijkingen in de bouw van het lichaam. Zo komen we vergroeiingen (platvoeten, o-benen, x-benen, scheve wervelkolom) en bijvoorbeeld beenlengteverschillen tegen. Deze factoren werken vooral nadelig op de fysieke belasting die iemand aankan;
- orgaanafwijkingen: bijvoorbeeld hartafwijkingen of aandoeningen aan de longen. Ook deze factoren zijn nadelig voor de fysieke belasting;
- neurologische stoornissen (gelegen in het centraal zenuwstelsel): bijvoorbeeld een bepaalde vorm van spasticiteit (hoge spiertonus, onwillekeurige bewegingen), coördinatiestoornissen (meer moeite om een beweging vloeiend te laten verlopen), epilepsie.

Verder spelen de eerder besproken cognitieve en sociaal-emotionele aspecten ook een rol bij het verwerven van bepaalde basisvaardigheden. Zo kan het voorkomen dat iemand heel goed kan gooien en vangen, maar dat de regels van het spel voor hem toch te ingewikkeld zijn en dat hij niet kan bevatten hoe het spel tactisch het beste gespeeld kan worden.

Ook al beweegt de één wat trager, de ander wat houteriger en is een derde wat sneller moe, juist op het gebied van bewegen laat een groot aantal verstandelijk gehandicapten zien over goede mogelijkheden te beschikken.

Zoals je gemerkt hebt, is het behoorlijk moeilijk om deze heterogene groep mensen met een verstandelijke beperking te typeren. In feite doet elke typering het individu te kort. Probeer dan ook als honkbaltrainer met dit in je achterhoofd naar elke verstandelijk beperkte te kijken als een uniek mens. Ook beseffen we dat er bij deze typering in feite alleen maar gesproken wordt over de verschillen, die er (soms) met niet verstandelijk beperkten bestaan. Bedenk wel dat de mate waarin we met elkaar overeenkomen zeer waarschijnlijk vele malen groter is.

Bijlage 2: Praktische informatie voor het technische kader

Mensen met een beperking willen hun sport zo gewoon mogelijk beoefenen en willen op een zo normaal mogelijke manier worden benaderd. Een positieve ontwikkeling is dat steeds meer verenigingen openstaan mensen met een beperking als volwaardig lid op te nemen in de vereniging. Deze tendens Organisatorische Integratie, het opzetten van een team of afdeling binnen de reguliere sportvereniging, wordt vanuit de overheid ook sterk aangemoedigd.

Hieronder wordt een aantal onderwerpen besproken om het sporten met een beperking bij verenigingen zo makkelijk en leuk mogelijk te maken.

2.1 Begeleiding

Zoals hiervoor al is beschreven, is er geen standaardoplossing voor het begeleiden van sporters met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Beschouw elke deelnemer dan ook als een uniek mens en probeer je begeleiding daarop aan te passen. Toch staan in de onderstaande paragrafen enkele handreikingen voor het trainen en begeleiden.

2.1.1 Jij als honkbaltrainer/ begeleider

Jij als honkbaltrainer met je eigen persoonlijkheid, grondhouding, ervaringen en motieven, zult op een unieke wijze invulling geven aan de omgangsrelatie met de doelgroep. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten en beperkingen. Centraal binnen goede begeleiding staat het aansluiten op de belevingswereld c.q. de wensen en behoeften en interesse van de deelnemers. Wat dit inhoudt, hebben we reeds besproken. Maar hoe kom je als begeleider achter de wensen en behoeften van de deelnemers? Hoe zorg je dat je op de hoogte bent van de persoonlijke, dagelijkse gang van zaken van je spelers.

Dit kan op de volgende manieren:

- Een gesprek met de deelnemer (directe informatie).
Soms moet je echter bewust gebruik maken van andere manieren om informatie over te brengen (gebaren, verwijzen naar voorwerpen, plaatjes).
- Informatie van derden die de deelnemer goed kennen (ouders, verzorgers, begeleiders)
- Observeren.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is jouw houding van groot belang. Voor veel van hen ben je het grote voorbeeld (belangrijk identificatiefiguur) van wie ze veel overnemen (leren veel door imitatie).

Bij een situatieve begeleidingsstijl (begeleiding geven per situatie afhankelijk van de zelfstandigheid van de deelnemer) overweeg je steeds opnieuw op welke manier je richting geeft aan een bepaalde activiteit.

Dat richting geven kan heel dominant, maar ook nagenoeg onzichtbaar gebeuren. Bij leidinggeven in het algemeen, maar zeker ook bij mensen met een verstandelijke beperking is het voortdurend afstemmen op de deelnemers van belang. Het vraagt om het steeds volgen van de deelnemers; een goede begeleider is een goede volger.

2.1.2 Begeleiden vanuit een visie

Hoe je (min of meer bewust) denkt over mensen met een verstandelijke beperking, bepaalt in grote mate hoe je met hen omgaat. Als je hen zielig en onzelfstandig vindt, zul je dit ook in je begeleidingswijze naar voren laten komen. Mogelijk dat je redelijk betuttelend met hen omgaat. De visie van de KNBSB sluit aan bij de zogenaamde ontwikkelingsvisie en bij de relationele visie. In de praktijk betekent dit dat je in je omgang en begeleiding altijd oog hebt voor de relatie met de deelnemer en gericht bent op het bevorderen van mogelijkheden, zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Je moet openstaan voor alle mogelijkheden en onmogelijkheden van de honkballers en deze ook weten te accepteren. Het gaat er niet om wat ze niet kunnen, maar om wat ze wel kunnen (bereiken). Zorg dat je een ontwikkelingsvisie gaat ontwikkelen voor elke deelnemer apart, zodat je een doel hebt om naar toe te werken.

2.1.3 De praktijk van de honkbaltrainer

Om een wat duidelijker beeld te krijgen van wat er allemaal komt kijken bij het begeleiden van mensen met een verstandelijk beperking, willen we toch stilstaan bij de taken die je als trainer te vervullen hebt. Zeker omdat het zo'n heterogene groep betreft, heb je van alles te doen. Zo moet je:

- Sem troosten, omdat de opdracht net niet lukte;
- Yvonne in haar fanatisme afremmen, omdat ze anders de controle over zichzelf verliest;
- Luuk stimuleren de bal naar het 1e honk te gooien;
- Grenzen stellen aan het schelden van Inge;
- Femke complimenteren met haar mooie vangbal;
- Het verhaal van Kevin over zijn weekend aanhoren;
- De bal op het slagstatief leggen, omdat het slaan anders niet lukt;
- Tim uitleggen hoe hij de knuppel beter kan vasthouden;
- Simone even op de bank zetten, omdat anders de inspanning voor haar te groot wordt;
- Bart bestraffen vanwege veel te ruw gedrag.

Veel voorkomende handelingen op een rijtje

- belonen (complimenteren) en corrigeren;
- stimuleren, motiveren, activeren, uitlokken tot, uitnodigen;
- structureren, ordenen, grenzen stellen, duidelijk regels hanteren;
- luisteren, oog hebben voor, meeleven, invoelen;
- ontwikkelen;
- instrueren, aanwijzingen geven, communiceren.

Als het goed is, sta je er niet alleen voor, maar zijn er meerdere mensen die je helpen bij het training geven.

2.1.4 Een nieuwe speler

Alles wat hiervoor geschreven is over het begeleiden, is vanzelfsprekend ook van toepassing op de opvang van een nieuwe deelnemer. Hierbij moet je je realiseren dat doorgaans voor iedereen geldt dat een nieuwe situatie onzekerheid met zich meebrengt. Met andere woorden: je moet er attent op zijn dat de deelnemer zijn weg weet te vinden. De hele procedure bij het binnenkomen, omkleden en weer weggaan moet duidelijk gemaakt worden. Alle informatie hierover in één keer aanbieden werkt niet altijd. Hier is een goed gedoseerde begeleiding gewenst die niet stopt na de allereerste keer.

2.1.5 Individuele begeleiding

Een vorm van begeleiden die we steeds meer bij het sporten met mensen met een verstandelijke beperking tegenkomen is de individuele begeleiding: één begeleider met één deelnemer. We zouden ervoor willen pleiten deze vorm alleen te kiezen als de deelnemer daar echt behoefte aan heeft. Dit kan bijvoorbeeld als er zich gedragsproblemen voordoen (bijvoorbeeld contactproblemen). Ook kan het tijdelijk een goede begeleidingswijze zijn voor een nieuwe, wat onzekere deelnemer. In sommige gevallen vraagt de ernst (bijvoorbeeld een ernstig meervoudige beperking) van de beperking om individuele begeleiding. Ook kan een bepaalde activiteit (tijdelijk) een één op één begeleiding noodzakelijk maken. Bijvoorbeeld een activiteit met een verhoogd risico of extra moeilijkheidsgraad van de oefening. Hoe langer je de groep kent en hoe beter zij jou kennen, hoe minder begeleiders je nodig hebt. In het begin is een verhouding van 1 op 2 à 3 handig, later kun je volstaan met 1 op 4 à 5. Naast een aantal voordelen (veiligheid, vertrouwen, structuur) kan een individuele begeleiding nadelen met zich meebrengen. Zo kan er bijv. een te grote afhankelijkheid en/of aanhankelijkheid optreden. Dit kan wederzijds worden: de deelnemer wordt afhankelijk van de trainer en omgekeerd. Komt de begeleider een keer niet (of stopt hij met de activiteit) dan kan de deelnemer niet sporten en omgekeerd.

Maar als tijdelijke begeleidingswijze kan het heel waardevol zijn. Daarna is het belangrijk dat je gaat variëren:

- één op één, maar niet altijd met dezelfde begeleider;
- twee op twee: twee begeleiders met twee deelnemers, zodat er al enige interactie kan ontstaan met een andere deelnemer en begeleider;
- één op twee (één begeleider met twee deelnemers). Op deze manier zou je het desgewenst verder uit kunnen bouwen.

2.1.6 Mentale begeleiding G-Honkballers

De drempel om te gaan sporten is voor mensen met een beperking vele malen groter dan voor validen.

Procentueel sporten er veel minder mensen met een beperking. Zeker een beginnende sporter heeft al een grote stap gezet door zich te melden bij een vereniging. Omdat een honkballer zijn grenzen gaat verleggen, willen we aandacht besteden aan de mentale begeleiding van de honkballers met een beperking. We onderscheiden de volgende aspecten:

Onzekerheidsreductie

We hebben al eerder aangegeven dat de beginnende honkballer onzeker is. Dat betekent, dat de honkbaltrainer/begeleider zoveel mogelijk die onzekerheid moet proberen weg te nemen. Maak duidelijk wat de bedoeling is van de training en wat er gaat gebeuren. Wek niet de verwachting dat er na de training er al direct een wedstrijd gespeeld kan worden. Te hoge verwachtingen leiden tot teleurstellingen.

Succeservaring

Om met plezier te blijven honkballen zijn succeservaringen nodig. Succes is niet alleen dat iets 'lukt', maar ook dat een poging wordt ondernomen. De trainer moet zijn training zo opbouwen, dat de sporter zoveel mogelijk succes kan ervaren door bv. het slaan vanaf een slagstatief.

Gedrag van de honkbaltrainer

Zeker de beginnende honkballer heeft ondersteuning (bijvoorbeeld complimenten) van de trainer/begeleider nodig, ook al zijn de vorderingen in jouw ogen erg klein of schijnbaar onbelangrijk. Als honkbaltrainer weet je dat er soms moet worden 'doorgepakt' en dat je streng moet zijn om verder te komen. Het is moeilijk om hier iets algemeen over te zeggen. Je gevoel is hierin een belangrijk kompas.

Het is belangrijk om hier in het nagesprek (cooling down) op terug te komen en de honkballer nadere uitleg te geven op je eigen strenge opstelling.

Omgaan met emotioneel gedrag

Zoals al eerder is aangegeven, verlegt de honkballer met een beperking zijn grenzen. Dit gebeurt op het fysieke, maar ook op het emotionele en mentale vlak. De sporter wordt geconfronteerd met zijn eigen beperking. Dat kan emotionele reacties oproepen bijvoorbeeld op basis van het revalidatieproces. De spanningen kunnen zich ontladen in emotioneel gedrag. Dit varieert van het bijltje erbij neergooien tot in tranen uitbarsten. De honkbaltrainer moet voorbereid zijn op dit gedrag en er niet van schrikken. Begrip tonen voor dit gedrag is meestal al voldoende.

2.1.7 Reacties van anderen

Mensen kunnen soms wat onhandig reageren op honkballers met een beperking. Met een overdreven waardering voor de sportprestaties, met het aanbieden van ongevraagde hulp, het overdreven duidelijk met hen spreken, of juist over hun hoofd heen spreken. Onwetendheid en soms vooroordelen spelen daarbij een rol. Mensen met een beperking zijn gewend aan uiteenlopende reacties op hun aanwezigheid, maar brengen het niet altijd op een verklaring of toelichting te geven op een reactie of vraag, die aan hen gesteld wordt. Ongevraagde hulp bijvoorbeeld kan soms kordaat geweigerd worden. Die weigering kan dan weer leiden tot onbegrip bij de goedbedoelende medemens.

Je kunt hierop reageren door het een en ander bespreekbaar te maken. Maak bijvoorbeeld duidelijk, dat de honkballer met een beperking over het algemeen geen hulp nodig heeft. Mocht hij hulp nodig hebben, dan vraagt hij daar wel naar!

2.2 Materiaal

Het materiaal dat gebruikt wordt bij G-honkbal zijn in sommige gevallen aangepast in verband met de veiligheid. Zo zijn de gebruikelijke ballen te hard en er wordt geen gebruik gemaakt van aluminium of houten knuppel.

De KNBSB adviseert te spelen met de volgende aangepaste materialen;

- Knuppels: Kunststof
- Ballen: gele zachte ballen zijn zeer geschikt vanwege de veiligheid.
 - Jeugd: Soft-touch 9 inch bal
 - Senioren: Slowpitch 12 inch bal

Overige reguliere materialen waar de spellers gebruik van kunnen maken zijn:

- Sportschoenen (geen spikes)
- Handschoenen

- Helmen. Het is niet verplicht tijdens de training, maar het is sterk aanbevolen om helm te laten dragen, vooral een speler met een lichamelijke beperking. Tevens dienen honklopers een helm te dragen.
- Honken en een thuisplaat

2.3 Veiligheid

De EHBSO (Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen) voor de sporter met een beperking verschilt niet daadwerkelijk met die voor de valide sporter, maar is soms anders (denk bijv. aan een epilepsieaanval op het veld). Er moet rekening gehouden worden met het feit, dat bij een aantal beperkingen (waaronder dwarslaesie, half-zijdig verlammingen, plexuslaesies, etc.) het gevoel en de pijnbeleving verstoord is, waardoor het moeilijker is om een juiste diagnose te stellen. Extra voorzichtigheid is dan ook geboden. Roep liever een keer te vaak dan te weinig de hulp van een arts in. Bij grote calamiteiten op het veld dient de sporter met een beperking extra in de gaten te worden gehouden. Bij een uitbrekende brand in het clubhuis kunnen zij zich minder snel 'uit de voeten maken'. Dit geldt zowel voor de lopende sporters met een beperking als rolstoelers. Tevens wordt aanbevolen als begeleider een herkenbaar hesje te dragen.

2.3.1 Voorwaarden en toegankelijkheid accommodatie

De mogelijkheden om sporters met een beperking naar de accommodatie te krijgen wordt vergroot op het moment dat de toegankelijkheid van die accommodatie aan bepaalde eisen voldoet. Die eisen of wensen zijn voor de lopende sporters met beperking minder ingrijpend en minder uitgebreid dan die voor de rolstoelers, etc. Bij de afweging bij eventuele veranderingen op de accommodatie moet meegenomen

worden wat wenselijk en wat haalbaar is. Bij de plaatselijke gemeente kan informatie ingewonnen worden over een pakket van algemene eisen waaraan openbare ruimtes moeten voldoen. Deze instanties kunnen ook informatie geven over het verkrijgen van subsidies bij eventuele verbouwingen of aanpassingen.

Er zou rekening gehouden kunnen worden met de volgende aanpassingen:

- Parkeerplaats
Aanwezigheid van één of meerdere invalide parkeerplaatsen voor houders met een parkeerkaart voor invaliden.
- Toegankelijkheid accommodatie
Gemakkelijk bereikbaar vanaf de auto zonder op- en afstapjes. In- en uitgang gebouw: geen drempel, evt. kan een helling aangelegd worden met een niet te steile hellingshoek. Binnen in het gebouw: alles gelijkvloers, geen drempels aanwezig. Aanwezigheid van invalidentoilet.
- Honkbalveld/ clubhuis
Makkelijk bereikbaar, zonder drempels, op- en afstapjes.

2.4 Communicatie

Communicatie omvat alle gedragingen, waardoor mensen onderling informatie uitwisselen, zoals praten (verbale communicatie), het maken van gebaren, een bepaalde manier van kijken (mimiek), de intonatie van de stem, het laten zien van plaatjes, het maken van geluiden (non verbale communicatie). Alles wat we doen en laten, denken en voelen heeft dus te maken met communicatie. Meestal communiceren we zonder erbij na te denken, maar soms is het nodig dat we stilstaan bij de manier waarop we communiceren.

2.4.1 Totale communicatie

Bij totale communicatie maken we gebruik van meerdere communicatiekanalen tegelijk. Het laat zich onder andere kenmerken door interactie met anderen.

Het gaat bij communicatie om tweerichtingsverkeer. Er zijn mensen die door hun beperking beperkt zijn in hun verbale of non-verbale mogelijkheden. Bij communicatie met deze mensen vraagt daarom dat we ons proberen aan te passen aan hun mogelijkheden. We kunnen namelijk niet verwachten dat zij zich aanpassen.

Er zijn een aantal vormen van communicatie te onderscheiden, waarbij combinaties gebruikt worden om duidelijk te maken wat er bedoeld wordt.

- Auditief: de uitleg over een opdracht verloopt mondeling.
- Visueel: de opdracht wordt met mimiek en gebaren overgebracht.
- Visueel: de opdracht wordt voorgedaan; hierbij spelen gebaar en mimiek een rol
- Visueel: de opdracht wordt opgeschreven

- Visueel: de opdracht wordt gegeven d.m.v. plaatjes, pictogrammen, foto's e.d.
- Het komt soms voor dat je heel intensief één op één bezig bent. Bij persoonlijke begeleidingssituaties is bewegingsbegeleiding heel positief. Het helpen sturen van de beweging kan leerzaam voor de deelnemer zijn en versnelt het proces.

2.4.2 Communiceren met mensen met een beperking

De trainer zal zich op de hoogte moeten stellen van de manier waarop de honkballer communiceert. Dit kan bij iedere speler anders zijn. Beperkingen kunnen liggen op het terrein van horen, zien, gevoel, begrip en uiting. Het is belangrijk de deelnemer in een kennismakingsgesprek goed te observeren en de manier van communiceren met de speler en/of ouders, verzorgers te bespreken om problemen binnen de trainingssituatie of begeleiding te voorkomen.

Een visuele handicap

Maak bij deze spelers gebruik van markeringen. Zet met inspelen bijvoorbeeld een duidelijke lijn uit met behulp van pionnen, zodat ze zien binnen welke straal ze de bal kunnen ontvangen. Als je meerdere begeleiders op een groep hebt staan, kun je ze sturen door te zeggen naar links of rechts. De spelers kunnen elkaar ook helpen door te zeggen waar de bal ligt.

Een auditieve beperking

Bij communicatie met deze spelers verdient het de voorkeur om gebruik te maken van volgende expressiemiddelen: woord, gebaar, mimiek en gebarentaal. Soms is tactiele ondersteuning noodzakelijk om een beweging aan te leren en te automatiseren.

Spelers met een motorische beperking

Motorische beperkingen manifesteren zich vaak in combinatie met problemen in de communicatie. Spasticiteit kan de spraak en motoriek van de sporters beperken.

Als trainer/begeleider moet je letten op de volgende aspecten:

- rekening houden met beperkte bewegingservaring in de ontwikkelingsfase;
- motorische beperkingen;
- storingen in de communicatiemogelijkheden;
- storingen in de informatieverwerking.

Spelers met een eenzijdige verlamming (Hemiplegie) kunnen beter via de niet aangedane zijde worden aangesproken.

Spelers met een verstandelijke beperking

Afhankelijk van het niveau van functioneren zullen binnen de communicatie meerdere communicatievormen gebruikt moeten worden. Actie en reactie worden bepaald door de manier waarop de sporter met een verstandelijke beperking met zijn omgeving communiceert. Prikkel van buitenaf hebben invloed op het gedrag.

2.4.3 Communicatiestoornissen

Om stoornissen te voorkomen is het belangrijk dat degene die de informatie overdraagt (de trainer/begeleider), rekening houdt met de mogelijkheden van degene die deze informatie moet ontvangen. Dit betekent dat hij zo weinig mogelijk voor de ander onbekende woorden moet gebruiken. Hij moet een taal spreken, die voor de deelnemers duidelijk is. Belangrijk is ook, dat de trainer/begeleider kijkt hoe de boodschap bij de deelnemers overkomt. De reactie van de spelers is vaak indirect. Ze zeggen niet dat ze het niet begrepen hebben, want als je iets niet begrepen hebt is het moeilijk aan te geven, wat je precies niet begrepen hebt. Na de uitleg van de trainer kan het gebeuren dat een deelnemer op de bank gaat zitten. Dit hoeft dan niet uit protest te zijn. De mogelijkheid bestaat dat de deelnemer de opdracht niet begrepen heeft en daarom gaat zitten. Even voordoen wat de bedoeling van het spel is, kan soms heel verhelderend werken. Andere deelnemers gaan gewoon beginnen en dan pas blijkt dat ze niet begrepen hebben wat de bedoeling is. Het komt ook voor dat deelnemers zich moeilijk kunnen concentreren. Rondom het honkbalveld gebeuren vaak veel dingen tegelijk en de deelnemers kunnen daardoor soms snel afgeleid zijn. Het kan verstandig zijn de zaken die afleiden zo veel mogelijk weg te werken (groepjes niet te dicht op elkaar; ouders verder weg 'sturen'; e.d.).

Communicatiestoornissen kunnen voorkomen en verminderd worden door na de boodschap te letten op de reactie van de ander. Uit het antwoord of gedrag kan vaak opgemerkt worden of de boodschap

goed is overgekomen. Wanneer je er niet zeker van bent dat dit het geval is, is het noodzakelijk om daar direct op te reageren bijvoorbeeld door de boodschap op een andere manier te brengen.

2.4.4 Communicatiepartners

Tijdens een honkbaltraining zijn er veel momenten, waarbij informatie-uitwisseling plaatsvindt. De volgende personen kunnen daarin een rol spelen:

- deelnemers
- ouders/verzorgers
- leerkrachten
- collega's
- artsen/fysiotherapeuten
- verenigingen

Voor het verloop van een activiteit is het belangrijk alle relevante gegevens te verzamelen. Deze kunnen liggen op het gebied van hulpverlening, gebruik van hulpmiddelen, communicatie, medicijngebruik en eventuele gegevens over de progressie van het ziektebeeld. Ook gegevens over eerdere ervaringen bij het spelen kunnen van belang zijn. Het is nuttig belangrijke informatie vast te leggen, vooral als meerdere personen hier gebruik van moeten maken (bijvoorbeeld bij het overnemen van een training of het delen van informatie met de coach die alleen meegaat naar de wedstrijden).

Naast het verzamelen van informatie is het ook noodzakelijk de honkballer (en zijn ouders/begeleiders) voldoende informatie te verstrekken. Zo is belangrijk: hoe er wordt lesgegeven, wanneer de spelers het veld op mogen komen, wat de kosten zijn e.d.

Veelvuldige communicatie met de begeleiders is van essentieel belang en de aanwezigheid van begeleiders dient, zeker in het begin, gestimuleerd te worden. Je kunt veel profijt hebben van een persoon uit de commissie langs de kant tijdens de training, die met de begeleiders praat. Je leert zo meer over de deelnemers en het wekt vertrouwen bij de begeleiders.

2.4.5 Registratie medische gegevens

Het verzamelen en opvragen van medische gegevens is aan regels gebonden. Deze regels zijn na te vragen bij de Gehandicaptensport Nederland. Een voorbeeld van een registratieformulier Medische Gegevens is te vinden in de bijlage.

2.4.6 Deelnemers met probleemgedrag

De kans dat je tijdens sportactiviteit geconfronteerd wordt met deelnemers die probleemgedrag vertonen is aanwezig.

Problemen met het gedrag van mensen met een beperking die we kunnen tegenkomen, zijn heel divers. Zo zijn er mensen met een verstandelijke beperking die zichzelf verwonden. Ze beginnen zichzelf bijvoorbeeld in de arm te bijten. Anderen vertonen steeds dezelfde dwangmatige handelingen. Iemand zet bijvoorbeeld elke keer de omgevallen kegels weer precies op dezelfde plaats terug.

Ook kom je kinderen/mensen tegen die erg snel zijn afgeleid en die je er continue bij moet halen. Als mensen met een verstandelijke beperking niet of moeilijk kunnen praten, is het soms moeilijk voor hen duidelijk te maken wat ze willen. Je kunt je voorstellen dat dit vervelend is. Er kunnen dan reacties ontstaan die je niet verwacht.

Hoewel het niet altijd mogelijk is, kun je proberen probleemgedrag te voorkomen. Vaak is er een aanleiding voor. Door hier alert op te zijn kun je misschien probleemgedrag voorkomen. Bekende aanleidingen tot probleemgedrag zijn:

- onbegrip bij de deelnemer;
- onderschatten of overschatten van de deelnemer;
- spanning;
- onverwachte gebeurtenissen.

Wanneer er toch sprake is van probleemgedrag, zal de honkbaltrainer moeten aangeven wat er al dan niet gedaan moet worden. Enkele tips voor de trainer:

- Geef duidelijk en concreet aan wat er wel en niet mag,
- Ga uit van het positieve met respect voor de speler,
- Toon betrokkenheid,

- Ga samen iets oplossen,
- Blijf rustig,
- Nooit dreigen: dat maakt het alleen maar erger,
- Probeer opdrachten/ verantwoordelijkheid te geven,
- Probeer je in te leven in zijn/ haar belevingswereld,
- Praat even met de ouders/ verzorgers: zij weten vaak wat er aan de hand is,
- Probeer snel, direct en rechtstreeks te reageren. Laat niets doorsudderen.

Sommige ouders van hyperactieve kinderen (ADHD) geven hun kinderen in het weekend geen medicijnen. Vraag aan ouders dit voor het trainen of voor de wedstrijd wel te doen.

2.5 Training

2.5.1 Beginsituatie

Naast het formuleren van doelstellingen, wat je met de trainingen aan mensen met een beperking wil bereiken, is het van groot belang voor ogen te hebben voor wie die doelstellingen zijn bedoeld.

Daarom is het goed steeds aan het begin van een seizoen of bij binnenkomst van een nieuw trainingslid de beginsituatie te beschrijven. Het gaat hierbij natuurlijk niet alleen over honkbaltechnische aspecten.

Een paar belangrijke hulpmiddelen daarvoor zijn de observatie en het vraaggesprek.

Observeren algemeen

Op het moment dat je op iemand toeloopt die informatie wil hebben over het honkbal voor mensen met een beperking, begint je observatie al. Wat is de eerste indruk van iemand? Hoe ziet hij er uit? Zijn er op het eerste gezicht al dingen die opvallen? Hoe beweegt en verplaatst hij zich? Is hij goed verstaanbaar, kan hij goed duidelijk maken wat hij wil? Zijn de antwoorden op jouw vragen adequaat? Hoe is het tempo

van informatieverwerking, praten en bewegen? Zijn er (zichtbare) hulpmiddelen aanwezig.....

Kortom, veel informatie kun je al krijgen tijdens de eerste minuten van de kennismaking. Let wel op dat je observeert, waarneemt en dat het jouw waarneming is. Pas erg op met het trekken van conclusies uit je eerste indruk en waarneming!! Zijn er zaken die je erg opvallen, dan kun je daar later in het vraaggesprek op terugkomen.

Observeren specifiek

Veel dingen hoef je niet te vragen omdat je ze kunt zien. Komt de honkballer lopend binnen? Is hij in staat zonder moeite zijn armen en handen te gebruiken? Dit kun je bijvoorbeeld zien aan de manier waarop hij je een hand geeft, waarop hij zijn jas uittrekt, een kopje koffie of een glas limonade drinkt. Dit noemen we observatie van lichaamsbeheersing. Tijdens het praten over en het onderzoeken van de motorische en verstandelijke mogelijkheden heb je wellicht al een indruk gekregen van aandacht, geheugen en informatieverwerking. Dit heet observatie van communicatie en vermogen tot leren.

2.5.2 Vraaggesprek

Het doel van het vraaggesprek is een beeld te krijgen van de persoon met zijn mogelijkheden en beperkingen. Daarbij moet je informatie krijgen over de aard van de beperking, omdat die voor het grootste deel bepalend is voor hoe er gehonkbald kan gaan worden.

Hulpvragen voor beeldbepaling

- Is er ervaring (met/ zonder beperking) aanwezig met sport in het algemeen of met een teamsport in het bijzonder?
- Wat is zijn motivatie om te leren honkballen?
- Wat is de aard van de beperking?
- Wat betekent dat in de praktijk voor:
 - zelfstandigheid;
 - arm- en/of beenfunctie;
 - lopen/verplaatsen;
 - werken/sporten;
 - belasting/belastbaarheid?
- Zijn er hulpmiddelen of aanpassingen aanwezig? Denk ook aan niet-zichtbare hulpmiddelen (bijvoorbeeld spalkjes, beugels of braces) onder de kleding?
- Zijn er complicaties/bijbehorende zaken waarmee rekening gehouden moet worden?
- Bestaat er een medisch stabiele situatie?

- Worden er medicijnen gebruikt? In hoeverre zijn deze van belang voor het sporten?
- Heeft de deelnemer overleg gehad met een arts/specialist of honkbal spelen medisch gezien een verantwoorde bezigheid is? (Als je zelf van plan bent contact op te nemen met de behandelend arts, let er dan op dat deze een beroepsgeheim heeft en je niets over jouw deelnemer hoeft of mag vertellen, ook al heb je toestemming van de deelnemer!)
- Wat zijn de plannen en verwachtingen?
- "Ben ik nog iets vergeten te vragen, heb je alles verteld wat je wilt vertellen?"

Let er bij het vragen stellen op dat je goed doorvraagt ("Kun je goed lopen?" "Ja, dat kan ik.", maar je ziet wel dat de toekomstige honkballer een wandelstok naast zich heeft staan!)

2.5.3 Methodische aanpak in relatie tot het verstandelijke functioneren

Ten aanzien van het verstandelijk functioneren hebben we kunnen lezen dat mensen met een verstandelijke beperking over het algemeen minder drang hebben om te leren, ze vergeten het geleerde sneller, leren minder van eigen fouten, doen er langer over, kunnen het geleerde niet direct toepassen in een andere situatie (transfer) en zijn onzekerder. Dit vraagt aanpassingen van jou als trainer. Veel van deze aanpassingen zul je als trainer intuïtief toepassen, zoals je dat ook bij pupillen en senioren zult doen.

Wel zijn er handreikingen te geven die we met enkele praktijkvoorbeelden zullen behandelen:

- Wees creatief
Door de verstandelijke beperkingen vraagt de methodische aanpak vooral meer creativiteit in een klein gebied van het aan te leren onderdeel. De lesgever dient te beschikken over een grote hoeveelheid oefeningen om bijvoorbeeld het slaan aan te leren.
- Wees concreet
Plaatje (visueel, voordoen), Praatje (verbaal, "en nu jij"), Daadje (de uitvoering, door hulpverleners of dwingend begeleiden).
- Niet te veel informatie in één keer
- Veel herhalen en veel variëren
Transfer is moeilijk, dus zul je veel verschillende vormen moeten aanbieden om ook een moeilijker transfer mogelijk te maken.
- Werken in kleine methodische stappen
Oefen eerst de onderdelen afzonderlijk (voorbereidende oefeningen) en ga dan combineren.
- Differentiëren
Doordat groepen vaak zeer heterogeen zijn, vraagt iedere honkballer zijn eigen aanpak. De verschillen zijn groter dan binnen reguliere groepen dus differentiëren moet. Dit betekent dat bij de één een oefening in zijn geheel kan worden voorgedaan en uitgevoerd, terwijl dit bij de andere opgeknipt moet worden in deelstukken. Ga dus ook geen kleine methodische stappen bedenken wanneer dit niet nodig is. Er moet wel voldoende uitdaging overblijven.

2.5.4 Methodische aanpak in relatie tot het sociaal-emotionele aspect

In hoofdstuk 2 hebben we gelezen dat mensen met een verstandelijke beperking dezelfde behoeften hebben als ieder ander, maar dat de extremen meer vertegenwoordigd zijn. Het is ook in de methodische aanpak belangrijk rekening te houden met deze extremen. Dat geeft ook kansen. Zo kun je een speler met een grotere vaardigheid (een 'goede') bij iemand met mindere vaardigheid ('minder goede') zetten. De 'goede' kan de 'minder goede' helpen en mag het aan hem voordoen. De 'goede' is misschien in staat om een opdracht aan te gaan; je geeft hem daarmee een stukje verantwoordelijkheid. En je zult dan zien dat een assistent bij een bepaalde oefening lang niet altijd nodig is.

Wees niet te bang met het snel doorstromen naar moeilijkere oefeningen. Ook deze groep geeft over het algemeen vaak zelf goed aan wat men wel en wat men niet kan (durft). Ben je er niet zeker van, neem dan kleine stapjes, zodat je beter kunt bijsturen.

2.5.5 Methodische aanpak in relatie tot het motorische aspect

We hebben gelezen dat de bewegingsvaardigheid van mensen met een beperking gemiddeld genomen minder is, maar dat dit ook met name te maken heeft met de omgevingsfactoren. Ook hebben we kunnen lezen dat mensen met een beperking vaak bijkomstige stoornissen hebben. De extremen in motorische beperkingen zijn bij mensen met een beperking groter dan bij reguliere

groepen. Dit vraagt meer creativiteit, aanpassingsvermogen en een individuele benadering van de lesgever.

Jongeren met een verstandelijke beperking bewegen over het algemeen wat trager en hebben meer tijd nodig om op een bepaalde bewegingservaring te reageren.

De KNBSB heeft oefenstof voor reguliere honkballer/softballer en die is, met kleine aanpassingen, goed te gebruiken voor de G-honkballers. Zelfs de training van de topsporters kun je toepassen. Het is aanbevolen om de training niet al te gemakkelijk te maken voor de G-honkballers. Een (haalbare) uitdaging is juist belangrijk.

2.6 Coaching

Naast het aanleren en oefenen van diverse basistechnieken en tactieken, willen we in de training ook zoveel mogelijk spelsituatief trainen. Dit mondt vaak uit in het spelen van een partijtje. Het gaat hier natuurlijk voor een belangrijk deel om de beleving en de emotie van het spel, zoals het kunnen afpakken van de bal en dan zodanig kunnen spelen, dat dit leidt tot een punt en het liefst tot winst van jouw team.

Het spelen van wedstrijden is niet voor iedereen het eerste doel dat we proberen na te streven. Het aanleren en oefenen van vaardigheden kan voor sommigen ruim voldoende zijn. Maar het doel is om competitie en toernooien te spelen. Dit vereist van jou als trainer/ coach dat je thuis bent in het coachen van een G-team.

2.6.1 Coachen

Wedstrijdsport voor mensen met een beperking is relatief nieuw. Er wordt nog steeds actief nagedacht en gesproken over de ontwikkelingen in de honkbalsport voor mensen met een beperking. Daarbij is uitgangspunt dat er ook in de wedstrijdsport een 'spelevenwicht' moet zijn. Zijn teams te verschillend van sterkte dan is de lol er gauw af.

Het coachen laat zich het best omschrijven aan de hand van onderstaande praktijkvoorbeelden. Het coachen van wedstrijden van mensen met een verstandelijke beperking is moeilijk. Dat heeft te maken met een aantal punten waar je tegenaan loopt.

Individu

Voor sommige deelnemers is een wedstrijd heel eng om aan deel te nemen. Ze durven dan niet te spelen. Het kan voorkomen dat ze niet meer in het veld willen staan terwijl ze op training heel fanatiek zijn. Andere kinderen zijn niet meer te stoppen en worden zo druk dat ze zich niet meer kunnen concentreren waardoor je ze uit het veld moet halen omdat het anders te gevaarlijk wordt.

Vaardigheid spelen

Iedereen moet de kans krijgen om te honkballen. De teams moeten niet op sterkte en zwakte worden ingedeeld. Je ziet dan dat er een te groot verschil ontstaat in het spel en dan lijkt het bij de zwakkere teams niet meer op honkbal. Hier moet je voor waken als coach.

Winnen en verliezen

Iedereen wil graag winnen, dat mag. Alleen mag het niet ten koste gaan van het spelplezier en van de veiligheid van alle andere spelers. De beste mag zeker winnen maar de verliezer moet zeker ook aan bod zijn gekomen. Hier ligt een belangrijke rol voor de spelbegeleider en de beide coaches.

2.6.2 Wedstrijden en toernooien

Voorafgaand aan de wedstrijden is het aan te raden met de coaches van beide teams en de spelbegeleider een aantal afspraken te maken. Zo kan kort besproken worden welke spelers extra aandacht behoeven, welke regels gehanteerd worden, hoe om te gaan met grote niveaoverschillen e.d. Zo voorkom je misverstanden en kan iedere speler met zijn/haar beperkingen veilig en met plezier de wedstrijd spelen.

Bijlage 3: Voorbeeld registratieformulier Medische Gegevens⁴

Algemene gegevens

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

Contactpersoon:

Telefoon:

Datum van invullen:

Ingevuld door:

Relatie tot deelnemer:

Medische gegevens

Is er in verband met sportbeoefening bij de deelnemer sprake van:

	Nee	Ja
Epilepsie		
Hartafwijking		
Suikerziekte		
Afwijkend gedrag		

Epilepsie aanvallen

- Wat gebeurt er bij zo'n aanval?

- Kan de aanval door bepaalde gebeurtenissen (bijv. spanning) opgewekt worden?

- Kunt u een aanval zien aankomen?

- Wat is de beste benadering tijdens en vooral na de aanval?

Hartafwijking

- Houdt de afwijking een beperking in voor het sporten?
Zo ja, wat merkt u bij inspanning aan de deelnemer?

- Hoe kan het beste gereageerd worden als die verschijnselen optreden?

Suikerziekte

- Hoe zijn de eerste verschijnselen van een 'hypo' merkbaar?

- Zijn er speciale maatregelen nodig rondom het sporten (bijv. het eten van iets zoets)?

Afwijkend gedrag

- Welk afwijkend gedrag vertoont de deelnemer?

- Zijn er bepaalde gebeurtenissen waardoor dit gedrag ontstaat? Zo ja, welke?

- Wat doet u in zo'n geval?

Algemeen

- Heeft u nog andere opmerkingen over de gezondheidstoestand, die van belang kunnen zijn bij sportbeoefening?

- Moet er op een bepaalde manier gereageerd of gehandeld worden?

Het is de bedoeling dat deze informatie beschikbaar komt voor de sportbegeleiders om beter te kunnen reageren op gebeurtenissen tijdens de sporten. Gaat u hiermee akkoord?

Handtekening voor akkoord (door ouder / voogd)