

**sporten**  
ook met een handicap

# sporten met handicap

*Net als ieder ander, kan wie een handicap heeft, aan sport doen. Voor ontspanning, als lichaamstraining, voor het plezier, om nieuwe mensen te leren kennen, om meer zelfvertrouwen te krijgen of om aan een competitiebehoefte te voldoen. Toch is het ook een beetje speciaal en niet altijd vanzelfsprekend: de accommodatie moet voor een aantal mensen rolstoeltoegankelijk zijn, vaak heb je aangepast materiaal en speciale begeleiding nodig enz.*

## Waar kan je terecht ?

Er zijn sportverenigingen, specifiek voor mensen met een handicap. Er zijn ook 'gewone' sportverenigingen waar mensen met een handicap hetzij in een specifieke afdeling, hetzij gewoon kunnen meesporten met anderen.

Het sportaanbod is zeer gevarieerd. De traditionele sporten kunnen op recreatief en competitief niveau beoefend worden. Soms zijn kleine aanpassingen nodig. Wie blind is, kan bijvoorbeeld ook fietsen, maar dan met een tandem, samen met iemand die wel kan zien. En voor wie doof is, wordt het startschot voor een loopwedstrijd gegeven met een vlag of een lichtsignaal.

Toch zijn er ook een aantal zeer specifieke sporten die speciaal ontwikkeld werden voor mensen met een handicap zoals goalbal, torbal en boccia.

Alhoewel het aanbod redelijk groot is, blijft het veel moeilijker om in de buurt een club te vinden waar je de sport van jouw keuze kan beoefenen op een manier die aangepast is aan jouw handicap.

## Welke sporten kan je beoefenen ?

Een aantal mogelijkheden worden hier heel beknopt beschreven.

*Atletiek:* de traditionele atletieknummers kunnen beoefend worden. Ernstig slechtziende en blinde atleten kunnen bijgestaan worden door een gids. Bij spring- en werpnummers mag de begeleider aanwijzingen geven, in de loopnummers loopt de gids naast de atleet.

*Badminton:* kan staand worden gespeeld of zittend op de grond of in een rolstoel. De techniek wordt een beetje aangepast, het net wordt verlaagd en misschien heb je een verkort racket nodig. Verder blijft het spel hetzelfde.

*Bankdrukken:* liggend op je rug duw je gewichten naar boven. Je moet dus je armen en handen kunnen gebruiken. Armspiieren worden hierdoor sterker (handig als je moeite hebt om zelf je rolstoel vooruit te krijgen).

*Basketbal:* dit is één van de meest gekende rolstoelsporten en wordt over de hele wereld beoefend. De regels zijn slechts minimaal aangepast. Hierdoor is het een zeer spectaculaire sport om te zien.

*Boccia* (spreek uit: 'botsja'): lijkt op petanque maar wordt indoor gespeeld. Ook mensen met een zware motorische handicap kunnen deze sport beoefenen. Je mag de ballen onderhands, bovenhands of met behulp van een goot gooien of met de voet rollen. Boccia wordt individueel gespeeld of in ploegen. Als je zelf geen bal kan werpen, mag je spelen met de hulp van een assistent.

# sporten met handicap

*Goalbal:* paralympische sport voor mensen met een visuele handicap. Op een volleybalveld worden tastbare markeringen en twee doelen aangebracht. De bal maakt geluid doordat er belletjes in zitten. Iedereen draagt een geblindeerde skibril. Daardoor zijn alle spelers, ook degenen die zien of slecht zien, aangewezen op het gehoor en de concentratie.

*Handboogschietsen:* bij handboogschietsen maakt het niet uit of je zit of staat. Een handboogschutter moet alleen zijn armen goed kunnen gebruiken. Gehandicapte atleten kunnen ook aan de gewone competities deelnemen.

*Hockey:* e-hockey is één van de varianten en is een teamsport voor mensen in een elektronische rolstoel. Het kan ook gespeeld worden door mensen met een beperkte armfunctie. Er zijn speciale sticks die aan de rolstoel vastgemaakt kunnen worden.

*Rolstoeldansen:* kan in duo (twee dansers in een rolstoel) of in combi (een danser in rolstoel en een staande partner).

*Schietsen:* personen met een motorische handicap schieten staand of zittend. Ze kunnen eventueel een hulpmiddel gebruiken. Voor mensen met een visuele handicap bestaat er een optisch miktoestel dat licht omzet in geluid. Vele gehandicapte schutters zijn aangesloten bij een gewone clubs.

*Tafeltennis:* showdown is een speciale tafeltennisvariant voor blinden en slechtzienden. Het balletje wordt niet geslagen, maar gerold onder een plank in het doel van de tegenstander.

# sporten met handicap

*Tennis:* een attractieve variant van tennis is rolstoelstennis. De voornaamste aanpassing is dat de bal twee maal mag stuiten vooraleer er op te slaan. Op recreatief niveau spelen tennissers in een rolstoel en zonder rolstoel samen.

*Torbal:* Deze sport is een variant op goalbal. Het veld is kleiner en de bal is lichter. Verder zijn er meer herkenningspunten op het terrein. Daardoor wordt deze sport vaker beoefend door vrouwen en recreatieve sporters.

*Zitvolleybal:* je hoeft geen benen te hebben, want bij deze volleybalvariant moet je zitvlak contact houden met de grond. Wie benen heeft, is daardoor zelfs een beetje in het nadeel.

*Zwemmen:* ook in deze sport zijn er slechts minimale aanpassingen voor zwemmers met een motorische of visuele handicap. Bij zwemmers met een auditieve handicap wordt het startsein visueel gegeven.

## Sportorganisaties voor mensen met een handicap

Heel wat organisaties houden zich bezig met de ondersteuning van sportclubs voor mensen met een handicap. Toch blijkt het informeren van personen met een handicap niet eenvoudig en is het vaak een zoektocht naar het sportaanbod dat het beste bij de persoon past.

### *Vlaamse Liga Gehandicaptensport vzw*

- is een erkende sportfederatie met een aanbod voor alle sporters met een handicap en op alle niveaus van de sportieve piramide, van initiatie tot topsport. Ze stimuleert het sporten in georganiseerd clubverband.

# sporten met handicap

- ondersteunt haar clubs in hun werking met raad en daad. Maar ook de clubs van de 'gewone' sportfederaties worden ondersteund in de opstartfase van hun werking voor personen met een handicap.
- heeft respect voor de persoon met een handicap en zijn keuzes. Daarom wordt getracht een ruim gamma aan sportmogelijkheden uit te bouwen, enerzijds binnen een handicapspecifieke sportclubs anderzijds in het reguliere circuit.

## *Recreas vzw*

Recreas is erkend door BLOSO als landelijke recreatieve sportfederatie voor personen met een handicap en richt zich tot iedereen, ongeacht de aard van de handicap of leeftijd. Naast dagactiviteiten organiseert Recreas sportkampen. Recreas heeft ook een kinder- en jongerenwerking. Er zijn een 40-tal aangesloten clubs.

## *Psylos vzw*

Psylos telt een veertigtal clubs binnen de psychiatrische ziekenhuizen en verzorgingstehuizen en het circuit van beschut wonen. Psylos wil sport, lichamelijke opvoeding en sociaal cultureel werk bij mensen met psychiatrische problemen bevorderen. Psylos is erkend door Bloso.

## *Special Olympics Belgium vzw*

Special Olympics wil de sportieve ontplooiing van personen met een verstandelijke handicap bevorderen. Mensen met een verstandelijke handicap kunnen aangepast sporten, speciale trainingsprogramma's volgen en deelnemen aan wedstrijden op verschillende behendighedsniveaus. Aanleren van nieuwe disciplines, zich meten met anderen, het plezier van de sport en het voldaan gevoel na de geleverde inspanning, andere mensen ontmoeten en nieuwe vriendschappen sluiten enz. versterken het zelfvertrouwen en de

# sporten met handicap

zelfontplooiing. De Special Olympics wedstrijden staan open voor alle personen met een verstandelijke handicap die een regelmatige training hebben gevolgd.

## *Provincies*

De Vlaamse provincies en de Vlaamse Gemeenschapscommissie in Brussel hebben een verantwoordelijke voor aangepast sporten en soms ook een uitleendienst voor aangepast sportmateriaal.

## *Vlaamse Trainersschool (Blos)*

De Vlaamse Trainersschool van Blos leidt trainers op. Specifieke modules worden aangeboden voor trainers die lesgeven aan mensen met een handicap.

## **Adressen, folders, websites**

Vlaamse Liga Gehandicaptensport (VLG)  
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent - 09/243.11.70  
[info@vlg.be](mailto:info@vlg.be) en [www.vlg.be](http://www.vlg.be)

Recreatief Aangepast Sporten (RECREAS)  
Sint-Jansstraat 32-38 - 1000 Brussel - 02/515.02.54  
[www.recreas.be](http://www.recreas.be)

Psylos  
Valkerijgang 26 - 3000 Leuven - 016/22.04.15  
[info@psylos.be](mailto:info@psylos.be) en [www.psylos.be](http://www.psylos.be)

Special Olympics Belgium (SOB)  
Van Der Meerschenlaan 166b - 1150 Brussel - 02/779.93.13  
[sob@skynet.be](mailto:sob@skynet.be) en [www.specialolympics.be](http://www.specialolympics.be)

# sporten met handicap

Vlaamse Trainersschool (Blos)   
 Arenberggebouw – Arenbergstraat 5 - 1000 Brussel   
 02/209.47.21   
 [vts@blos.be](mailto:vts@blos.be) en [www.blos.be/vts](http://www.blos.be/vts)

Provincie Antwerpen: [www.provant.be/sport](http://www.provant.be/sport)

Provincie Limburg: [www.limburg.be/sport](http://www.limburg.be/sport)

Provincie Oost-Vlaanderen: [www.oost-vlaanderen.be/public/cultuur\\_vrijetijd/sport/](http://www.oost-vlaanderen.be/public/cultuur_vrijetijd/sport/)

Provincie Vlaams-Brabant: <http://www.vlaams-brabant.be/vrije-tijd-cultuur/sport/>

Provincie West-Vlaanderen: [www.west-vlaanderen.be/sport](http://www.west-vlaanderen.be/sport)

Vlaamse Gemeenschapscommissie Brussel: [www.vgc.be/sport](http://www.vgc.be/sport)

# JIP

## En dan is er ook nog het JIP!

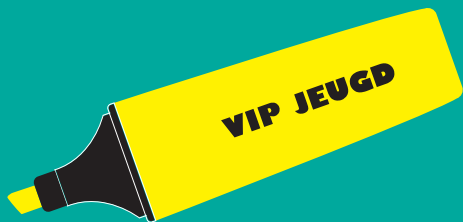
Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie [www.jips.be](http://www.jips.be).



Najaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw

Zuidlaan 25 • 1000 Brussel

[www.jips.be](http://www.jips.be)