

**sporten**  
ook met een handicap

# sporten met handicap

*Net als ieder ander, kan wie een handicap heeft, aan sport doen. Voor ontspanning, als lichaamsstraining, 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, speciaal voor mensen met een handicap. Er zijn ook 'gewone' sportverenigingen waar mensen met een handicap hetzij in een speciale afdeling, hetzij gewoon kunnen meesporten met anderen.

Het sportaanbod en het aantal verenigingen waar mensen met een handicap terecht kunnen, is zeer gevarieerd: individueel of in team, voor recreatie of voor competitie, in 'topsport' of in 'breedtesport'. Sommige sporten zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met een handicap (b.v. goalbal, torbal en boccia). Maar gehandicapten kunnen ook gewone sporten beoefenen, met de 'gewone' spelregels of met kleine aanpassingen. Wie blind is, kan b.v. 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.

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

## Welke sporten kan je beoefenen ?

Een aantal mogelijkheden worden hier heel beknopt beschreven. Er kunnen heel wat meer sporten worden beoefend!

**Atletiek:** heel wat traditionele atletieknnummers kunnen beoefend worden door mensen met een motorisch beperking (rolstoelatleten, mensen die een hersenverlamming hebben gehad, mensen met amputaties), mensen met visuele beperkingen en mensen met gehoorproblemen. Blinde atleten worden b.v. bijgestaan door een gids. Bij spring- en werpnnummers 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:** is van oudsher één van de populairste 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 'jeu de boules'. Ook zwaar lichamelijk gehandicapten kunnen deze sport beoefenen, want je

# sporten met handicap

mag de ballen onderhands gooien, bovenhands, met de voet of met behulp van een goot. Boccia wordt individueel gespeeld of in ploegen. Als je zelf geen bal kan werpen, mag je spelen met de hulp van een assistent.

**Goalbal:** speciaal ontwikkeld voor visueel gehandicapten. Op een volleybalveld worden allerlei 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.

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

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

**Keusporten:** snooker, pool en drieband. De spelregels zijn in grote lijnen dezelfde als bij snooker voor validen. Deze sport wordt enkel vanuit de rolstoel gespeeld. Ook mensen met een handicap aan een hand of arm kunnen deelnemen met aangepast materiaal.

**Rolstoeldansen:** kan in duo (twee rolstoelers), in combi (een rolstoeler en een staande partner) of al bewegend op muziek, zittend op een stoel of liggend in bed.

# sporten met handicap

**Schieten:** personen met een motorische handicap schieten zowel staand als zittend op een stoel of vanuit een rolstoel. Zij kunnen eventueel een hulpmiddel gebruiken. Voor mensen met een gehoorprobleem is er geen verschil in spelregels. Voor mensen met een visuele handicap bestaat er een optisch miktoestel dat licht omzet in geluid. Vele gehandicapte schutters zijn aangesloten bij clubs voor valide sporters.

**Tafeltennis:** er is een speciale tafeltennisvariant voor blinden en slechtzienden, maar ook mensen die zien kunnen meespelen. Zij dragen een afgeplakte skibril. Het balletje wordt niet geslagen, maar gerold onder een plank in het doel van de tegenstander. Aangepast tafeltennis kan je zowel staand als zittend in een rolstoel spelen.

**Tennis:** deze sport wordt uitsluitend vanuit de rolstoel gespeeld. Rolstoeltennis is een zeer attractieve sport. Het wordt gespeeld zoals tennis voor validen, met slechts kleine aanpassingen.

**Torbil:** speciaal ontwikkeld voor personen met visuele beperkingen. Deze teamsport combineert techniek met kracht en concentratie. De spelers moeten de bal, die binnenin belletjes bevat, onder drie touwen die op een hoogte van 40 cm zijn gespannen op het middenveld over de doellijn van de tegenstrever rollen. Spelers die zien of slecht zien dragen een afgeplakte skibril.

**Waterbasketbal:** een combinatie van waterpolo en basketbal. Iedereen die kan zwemmen, kan meedoen. Er wordt geen onderscheid gemaakt naargelang de aard van de handicap.

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: bij zwemmers met motorische beperkingen zijn er slechts minimale aanpassingen aan de 'gewone' regels. 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. Ze sporen ook 'gewone' sportclubs aan om een plek te creëren voor wie een handicap heeft. De lijst van clubs waar gehandicapten hun favoriete sport kunnen beoefenen, is te lang voor deze folder. Daarvoor moet je moet je bij de organisaties aankloppen (zie hierna).

### ***Vlaamse Liga Gehandicaptensport***

De Vlaamse Liga Gehandicaptensport is erkend door BLOSO als sportfederatie voor personen met een auditieve, verstandelijke, fysieke of visuele handicap. Zij biedt naast recreatieve sportbeoefening ook competitie- en topsport aan. De federatie begeleidt en coördineert competitieport in binnen- en buitenland, begeleidt elitesporters, promoot nieuwe sporten en organiseert sportkampen, sportmanifestaties en sportinitiaties voor kinderen en jongeren met een handicap. In iedere provincie kan je in een gespecialiseerd centrum kennis maken met de verschillende sporten. Je wordt er begeleid door

# sporten met handicap

ervaren trainers en doorverwezen naar de meest geschikte club. Bij de liga zijn zo'n 50 clubs aangesloten. In de clubs kunnen alle sporten worden beoefend die geschikt zijn voor gehandicapte atleten.

Een beginnende sporter of al wie een sportactiviteit wil organiseren voor mensen met een handicap, kan materiaal ontlenen bij de Liga:

- beginnende sporters kunnen voor een beperkte periode een sportrolstoel lenen
- materiaal: aangepaste torballen, tandems, driewielers, omheining voor een sportveld bij rolstoelhockey
- rolstoelen voor rolstoeltennis, rolstoelbasketbal, rolstoelrugby, rolstoelvoetbal en alle andere sporten waarvoor een zeer mobiele rolstoel nodig is
- race-rolstoelen, zowel voor op de piste als voor lange afstanden
- verdeelcentra zijn verspreid over Vlaanderen

## *Recreas*

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*

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

bevorderen. Psylos is erkend door Bloso.

## *Special Olympics Belgium*

Special Olympics wil de sportieve ontplooiing van personen met een mentale handicap bevorderen. Mensen met een mentale handicap kunnen aangepast sporten, speciale trainingsprogramma's volgen en deelnemen aan wedstrijden op verschillende behendigheidsniveaus. 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 zelfontplooiing. De Special Olympics wedstrijden staan open voor alle personen met een mentale handicap die een regelmatige training hebben gevolgd (bij Paralympics, onder meer gericht op lichamelijk gehandicapten, is de deelname onderworpen aan een voorafgaande selectie).

## *Belgische Sportvereniging voor Getransplanteerden en*

### *Gedialyseerden*

Na een geslaagde transplantatie is sporten goed voor de gezondheid, op voorwaarde dat dit gebeurt onder medische begeleiding of althans goedkeuring. De vereniging wil alle fysieke activiteiten aanmoedigen die de gezondheidstoestand stabiliseren of verbeteren. Sport op zich kan nuttig en aangenaam zijn. Bovendien kan het b.v. werkgevers overtuigen dat mensen die een transplantatie hebben gehad, vaak terug sterk genoeg zijn voor een beroep. De vereniging wil daarom de deelname bevorderen aan sportactiviteiten. Ze organiseert nationale en internationale sportmanifestaties.

## *Stichting Vlaamse Schoolsport*

De Stichting Vlaamse Schoolsport wil de harmonieuze ontwikkeling van geest en lichaam bevorderen, ook van de kinderen en jongeren uit het buitengewoon onderwijs.

## *Provincies*

De Vlaamse provincies en de Vlaamse Gemeenschapscommissie in Brussel hebben 'coördinatiecellen aangepast sporten' en soms ook een uitleendienst voor aangepast sportmateriaal (raadpleeg de websites van de provinciebesturen).

## *Vlaamse Trainerschool (Blos)*

De Vlaamse Trainerschool van Blos leidt mensen op die trainer willen worden van mensen met een handicap of in één van hun clubs.

## **Adressen, folders, websites**

Vlaamse Liga Gehandicaptensport (VLG)  
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent – 09/243.11.70  
[vlgvzw@skynet.be](mailto:vlgvzw@skynet.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)

# sporten met handicap

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)

Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS)  
Steenweg op Jette 229 - 1080 Brussel - 02/420.06.80  
[svs@schoolsport.be](mailto:svs@schoolsport.be) en [www.schoolsport.be](http://www.schoolsport.be)

Vlaamse Trainersschool (Blos) o  
Zandstraat 3 - 1000 Brussel - 02/209.47.21  
[vts@blos.be](http://vts@blos.be) en [www.blos.be](http://www.blos.be)

Provincie Antwerpen: [www.mensenbeweging.be](http://www.mensenbeweging.be)  
Provincie Limburg: [www.limburg.be/sport](http://www.limburg.be/sport)  
Provincie Oost-Vlaanderen: [www.oost-vlaanderen.be](http://www.oost-vlaanderen.be)  
Provincie Vlaams-Brabant: [www.vl-brabant.be/sport](http://www.vl-brabant.be/sport)  
Provincie West-Vlaanderen: [www.west-vlaanderen.be](http://www.west-vlaanderen.be)  
Vlaamse Gemeenschapscommissie Brussel: [www.vgc.be/cultuur/jeugdspeelpleinensport/sport/](http://www.vgc.be/cultuur/jeugdspeelpleinensport/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 2006



Delta vzw - Netwerk van JIPS  
Vijverlaan 53 • 2610 Wilrijk • 03/820.95.31 • info@jips.be  
www.jips.be