

Sporten met een visuele beperking

Praktische handvatten voor buurtsportcoaches



Sporten met een visuele beperking

Sport is belangrijk voor gezondheid, sociale contacten en zelfvertrouwen. Toch sporten mensen met een visuele beperking minder vaak dan mensen zonder beperking.

Dit komt niet door gebrek aan motivatie, maar door praktische drempels. Bijvoorbeeld:

- sportaanbod dat niet goed bekend is
- onzekerheid bij sportverenigingen
- gebrek aan kennis over visuele beperkingen

Als buurtsportcoach speel je een belangrijke rol. Jij bent vaak de schakel tussen sporter en sportaanbieder en kunt helpen om sporten toegankelijker te maken.



Wist je dat er in Nederland ongeveer 300.000 mensen zijn met een visuele beperking?

Wat betekent een visuele beperking in sport?

Een visuele beperking kan verschillende gevolgen hebben voor sporten en bewegen. Denk bijvoorbeeld aan:

- moeite met het inschatten van afstand of snelheid
- moeite met het volgen van een bal of andere sporters
- onzekerheid in een nieuwe sportomgeving
- behoefte aan duidelijke uitleg of structuur

Dat betekent niet dat sporten niet mogelijk is. Met kleine aanpassingen kunnen veel sporters gewoon meedoen.



Of iemand blind of slechtziend is geboren of dit later is geworden, maakt verschil. Wie later zicht verliest heeft vaak visuele referenties, wie blind geboren is leert bewegingen anders.

Een goede start begint bij de intake

De eerste drempel zit vaak al vóór het sporten zelf. Bijvoorbeeld bij het eerste contact of de intake. Check daarom:

- Hoe iemand bij de locatie komt
- Of duidelijk is waar hij of zij moet zijn
- Of begeleiding nodig is bij aankomst

Een goede eerste ervaring wekt vertrouwen en maakt de volgende stap makkelijker.



Durf vragen te stellen. Vraag wat iemand nog wel ziet, welke ervaring er is met sport en waar ondersteuning gewenst is.

Wat helpt tijdens het sporten?

Tijdens het sporten maken kleine aanpassingen een groot verschil.

Duidelijke communicatie en structuur zorgen ervoor dat sporters zich zekerder voelen en beter mee kunnen doen.

Geef bijvoorbeeld concrete aanwijzingen. Zeg liever “drie stappen naar voren” dan “ga daarheen”.

Buurtsportcoach Mike aan het woord:

“Als er sporters met een beperking bij je komen omdat ze willen sporten, zijn ze al een drempel over. Waarschijnlijk hebben ze er nog vele in het hoofd. Richt je aandacht op ‘leuk gaan sporten’, niet op alle belemmeringen.”

Begeleiding en contact

Goede begeleiding gaat niet alleen over aanpassen, maar ook over hoe je contact maakt.

Richt je niet alleen op wat lastig is, maar vooral op wat iemand wil en kan.

Praat rechtstreeks met de sporter, niet alleen via een begeleider of familielid. Je hoeft niet harder te praten, maar wees wel duidelijk.



Hoe nu verder?

Met deze handvatten kun je al een eerste stap zetten. Maar je merkt al snel dat er meer bij komt kijken.

Bijvoorbeeld:

- Hoe voer je een goede intake?
- Hoe begeleid je sporters in verschillende situaties?
- Hoe help je verenigingen en trainers hierbij?

In de e-learning krijg je antwoord op deze vragen en leer je hoe je dit toepast.

De e-learning:

- Duurt ongeveer 1,5 uur
- Is direct toepasbaar in je werk
- Helpt bij intake, begeleiding en doorverwijzing
- Inclusief certificaat van Gehandicaptensport Nederland

Meer weten?

Bekijk hier de e-learning:

