

Sportief bewegen voor kinderen met een lichamelijke beperking

Sport- en beweegactiviteiten bieden voor mensen met een lichamelijke beperking talloze voordelen.

- Men ontdekt de eigen grenzen, zowel lichamenlijk als geestelijk
- Beweging helpt bij revalidatie
- Beweging vergroot de bewegingsmogelijkheden
- Beweging vermindert de motorische achteruitgang of versterkt de (resterende) motorische functies
- Beweging behoudt en verbetert de fitheid
- Beweging vergroot het gevoel van zelfstandigheid
- Beweging geeft het mensen het gevoel van "iets te kunnen" → positief zelfbeeld
- Beweging helpt mensen te integreren binnen de samenleving → contacten leggen
- Beweging voorkomt verschillende gezondheidsklachten

> Do's en don'ts (bij het geven van trainingen)

- Om sport- en beweegactiviteiten op maat aan te bieden en veiligheid van de sporters te waarborgen is het belangrijk te weten wie er mee doen. Houdt u daarom per persoon bij: de medische gegevens, de sportervaring en zelfstandigheid.
- Bepaal waar iemand staat in zijn of haar motorische ontwikkeling. Deze ontwikkeling verloopt via een aantal stadia en Gesell heeft deze in kaart gebracht (zie hieronder).
- Gebruik leerhulpen zoals fysiek helpen, voorbeelden, tips en aanwijzingen geven, stimuleren. Weet daarbij de samenstelling van de groep, verandering van aantal deelnemers en pas daarop de activiteit aan (meer of minder oefensituaties, aangepast materiaal, kind zelf het niveau van laten kiezen, makkelijkere en moeilijkere variant binnen 1 situatie, looplijnen aangeven of niet).
- Differentieer: van enkelvoudig naar samengesteld, van gestuurd naar zelfstandig, van groot naar klein materiaal (of van klein naar groot → dit is situatie afhankelijk), van dichtbij naar veraf, van langzaam naar snel, van simpele naar complexe spelregels, van overzichtelijk naar vrije ruimte, van weinig naar veel deelnemers in een groep.
- Stel je zelf tijdens de les en afzonderlijke oefensituatie de volgende vragen: Lukt het? Loopt het? Leeft het? Als je een van de vragen met 'nee' moet beantwoorden, pas dan de activiteit aan.

> Effecten van bewegen

Het motorisch niveau verschilt van persoon tot persoon en dit geldt voor zowel kinderen met als zonder beperking. Iedereen is dus uniek binnen zijn of haar motorische vaardigheden en lichamelijke mogelijkheden.

>>> Stadia van Gesell:

1. *Ontwikkeling van Kop naar Voet*

Een kind is in de eerste maanden van zijn leven in staat om het hoofd omhoog of rechtop te houden (balanceren). Vervolgens gaat het na ongeveer 6 maanden zitten (evenwicht in hoofd en romp) en daarna kruipen (evenwicht in schouders en heupen) en tenslotte staan (evenwicht in voeten). Als de ontwikkeling van een deelnemer stagneert is dat bijvoorbeeld te zien als hij/zij loopt en veel met hoofd wiebelt, veel corrigerende bewegingen maakt met armen / benen / handen.

2. *Ontwikkeling van binnen naar buiten*

De ontwikkeling van binnen naar buiten is een ontwikkeling vanuit de romp via de gewrichten die het dichtst bij de romp zitten (schouders en heupen) steeds meer naar buiten (polsen / vingers). Bij kinderen die dit nog niet zo goed beheersen zie je

bijvoorbeeld dat ze het de gehele arm draaien tijdens het touwtje springen.

3. Ontwikkeling van eenvoudig naar samengesteld

Het aanleren van bewegingen gaat van enkelvoudig naar samengesteld. Bijvoorbeeld het aanleren van een dansje gebeurt eerst met eenvoudige beenpasjes, daarna komen de handen / armen erbij en uiteindelijk met mimiek en expressie. Of je start in basketbal met dribbelen op de plaats, lopend naar rennend dribbelen.

4. Ontwikkeling van massaal naar lokaal bewegen

Bewegen van jonge kinderen kenmerkt zich door de totaliteit van de beweging. In het begin doet alles mee (armen, romp, benen, hoofd). Deze totaliteit gaat over in lokaal bewegen (alleen de arm / hand dat nodig is beweegt). Kinderen stuiten een bal bijvoorbeeld niet alleen met hun hand / arm, maar met hun hele lichaam, of gooien een bal niet alleen met hun arm maar met hun hele bovenlijf.

> Websites relevante organisaties

Site van SFC De Hoogstraat, Utrecht: www.sfcdehoogstraat.nl

Site van aangepast sporten provincie Utrecht: www.usportanders.nl

Site van Gehandicaptensport Nederland: www.gehandicaptensport.nl