

# Licentiehouders

## digitaal magazine opleidingen

### INHOUD NUMMER 4/2013

2. Voorwoord
3. Korte berichten
6. Boeken
7. Uit de andere bladen
8. 'DPT-atleet is gewoon een atleet'
11. Bewust wandelen
13. Betere dienstverlening aan leden
15. Zonder baan
16. Van contacttijd naar contactlengte
18. Hoofdpijn en sportbeoefening
20. Kwestie
21. Oefenstof voor de gehandicapte atleet
23. Afdeling Opleidingen



### COLOFON

Digitaal magazine voor Licentiehouders, uitgegeven door de Atletiekunie, verschijnt viermaal per jaar. Het informeert gediplomeerde trainers met een licentie over trainerszaken. 'Het licentiesysteem is bedoeld als kwaliteitsimpuls voor het sporttechnisch aanbod zoals dat bij atletiekverenigingen en loopgroepen wordt aangeboden' (Licentiesysteem Atletiekunie). Incidenteel ontvangen trainers een digitale 'Nieuwsflits', een kort bericht dat niet kan wachten op het reguliere Magazine. Magazine nummer 1/2014 verschijnt 1 maart.

### REDACTIE

Eindredactie: Sport Tekst en Uitleg Nederland, [steun@chello.nl](mailto:steun@chello.nl), [www.steun.biz](http://www.steun.biz), 024-3566601.  
Redactiesamenstelling: Betty Hofmeijer, Jan Heusinkveld, Ton de Kort, Hannie Huber, Clemens Vollebergh.  
Aan de inhoud van deze brief werkten ook mee: Heleen Moes, Bob Winter, Karin van der Ende Kastelijn  
Medewerker opleidingen Atletiekunie: Melanie Schüttler  
Foto cover: Erik van Leeuwen

Opmerkingen over de inhoud van het magazine, bijdragen of suggesties voor De Kwestie: [steun@chello.nl](mailto:steun@chello.nl).  
Licentiehouders van de Atletiekunie ontvangen een link naar dit magazine per mail.  
Geef wijzigingen van het e-mailadres door aan: [arda.pommer@atletiekunie.nl](mailto:arda.pommer@atletiekunie.nl).

# Oefenstof voor de gehandicapte atleet

Atletiekverenigingen zijn steeds beter ingesteld op het ontvangen van gehandicapte sporters. De houding van 'help wat nu', buigt langzaam om naar 'welkom, train lekker mee en begin op je dagelijkse prothese of in je dagelijkse rolstoel'.

Deze verandering in mindset is positief en vraagt om aandacht en vervolg. Deze rubriek is voor degene die nog in die eerste groep zitten, en/of gehandicapte sporters binnen de trainingsgroep hebben en die hierbij wel wat ideeën kunnen gebruiken. In dit artikel richt ik mij op het begeleiden van mensen met een lichamelijke handicap.

## OPNEMEN IN DE REGULIERE TRAININGSGROEPEN

Wanneer je voor het eerst in aanraking komt met een gehandicapte sporter die

graag bij jouw vereniging wil trainen kan dit je overvallen. Hoe moet ik dit aanpakken, wat kan de atleet wel en niet? Mijn nadrukkelijke advies is lichamenlijk gehandicapten zoveel mogelijk op te nemen in de reguliere trainingsgroepen. Ten eerste ligt er al heel veel technische kennis bij de reguliere trainers en verenigingen. Het plezier en niveau wat zij ervaren in het aansluiten bij leeftijdsgenoten en laten deelnemen aan de reguliere trainingen behoeft dan ook mijn sterke voorkeur. Natuurlijk zijn enkele aanpassingen nodig maar vooral

de creativiteit wordt vereist van de trainer. En om de creativiteit een beetje aan te wakkeren een aantal oefeningen dat je kunt gebruiken tijdens je training. Gewoon op de dagelijkse hulpmiddelen.

## VERTALEN VAN DE DAGELIJKSE OEFENSTOF

In mijn trainingen kijk ik met name naar wat de atleet kan, omdat de handicaps van de atleten in een groep vaak uiteenlopend zijn, is creativiteit hierbij het sleutelwoord. Zo komt het wel eens voor dat je in jouw reguliere trainingsgroep naast een aantal valide atleten, een blinde atleet, een atleet met een amputatie en een atleet met spasme hebt zitten. Je wilt hen allen een goede training bieden en trainingsvormen die voor de gehele groep geschikt zijn, met of zonder handicap.

Wat voor mij werkt is als ik voorafgaand aan de training per oefening een 'back-up' oefening bedenkt, zodat ik kan variëren per handicap als dit nodig blijkt te zijn. Zo is opdrukken voor een atleet met dubbele bovenbenen amputatie lastig. Het kan een oplossing zijn de benen in de rolstoel te leggen. Voor een blinde atleet werkt uitbeelden niet, wel het laten voelen van een snelle armfrequentie. Het vertalen van je dagelijkse oefenstof naar een backup-serie is een goede basis. En als je het niet weet, vraag het. Atleten weten vaak heel goed op welke manier ze de oefening kunnen vertalen naar hun situatie.

## LOOPSCHOLING

Huppelen – Hinkelen op je prothese. Iedere trainer kent het belang van



goede loopscholing en een goede looptechniek. Bij sporters met een lichamelijke handicap kan dit lastiger zijn omdat zij een prothese moeten aansturen. Dat vraagt tijd en oefening.

Mijn warming-up bestaat uit het rustig inlopen op of naast de baan in het gras, zo'n 800 meter is voldoende. Tijdens het inlopen varieer ik met licht versnellen en basis loopscholing. Het is namelijk prima mogelijk op je dagelijkse prothese aansluitpassen te doen, te huppelen en zelfs te hinkelen. Wanneer het lastig is, laat ik ze in buddy's werken, zodat ze ondersteund worden in de oefening. Vervolgens bouw ik de loopscholing wat op naar tenen / hakken lopen, lang maken, skipping, A's, etc. Daarna begin ik aan mijn training. Dit is een zelfde training als een training voor valide atleten, alleen let ik hierbij goed op de inspanningsduur, de afstand en onverklaarbare pijntjes, zeker in het begin. Ik vraag regelmatig naar pijnklachten, deze groep atleten heeft hier sneller last van.

### Blind lopen

Als trainer is het niet mogelijk te ervaren wat sporters met een amputatie voelen, hoe zij lopen op hun prothese, en hoe die prothese aanvoelt. Je kunt hier alleen een voorstelling van maken en experimenteren met oefenstof. Wat werkt voor mijn atleet en wat werkt niet?

Als valide sporter / trainer zijn er volgens mij twee handicaps die je kunt ervaren, een visuele handicap en het rijden in een wheeler. Blind zijn is een hele toegankelijk oefening, door simpelweg je ogen dicht te doen. Super leuk om zelf uit te proberen, maar ook om eens te wisselen van oefenstof in je training aan valide sporters. Heel zinvol is het om bewust te lopen en enkel bezig te zijn met een gevoel voor ritme en symmetrie; beweegt alles netjes tegelijk en ontspannen. Ruimte en oriëntatie; ervan bewust zijn hoe lang 50 meter is

en wat rechtdoor lopen is. Concentreren en bewust bewegen, altijd zinvol om een reguliere trainingsgroep hiermee kennis te laten maken.

Begin met een stuk van dertig meter, waar je aan het eind gaat staan. Maak een geluid door klappen, fluiten et cetera. De sporters doen hun ogen dicht. Start met deze variant, zodat ze vertrouwen opdoen in een nieuwe donkere wereld en wanneer nodig ze de ogen openen. Begin met wandelen naar de trainer, bouw dit op door ze steeds iets sneller te laten lopen. Vervolgens kun je



de atleten met een buddy laten lopen. Als buddy heb je verschillende opties, hand in hand of met een lintje tussen de blinde en de buddy. Wanneer dit goed gaat bouw je het blind zijn uit, door van ogen dicht naar slaapmaskers op te gaan. Of gebruik te maken van blinde brillen, zodat het moeilijker wordt terug te vallen op de ziende wereld.

### Lint om het middel

Ann Conefrey, initiatiefneemster Running Blind Utrecht weet hoe belangrijk het is om te experimenteren. Haar dochter traint bij Running Blind

Utrecht en samen met trainer Maiko van Zantwijk experimenteren zij hoe ze vrijer kan lopen. Het vasthouden van een lint, of het hand in hand lopen is de meest veilige optie maar vormt een belemmering in arm en been beweging. Bij deze variant spiegelen de benen elkaar namelijk en moeten de armen gelijktijdig heen en weer bewegen. Maiko bedacht of het mogelijk is een lint om het middel te doen, zodat de armen vrij bewegen en geoefend wordt met symmetrisch lopen. Het zou een tussenfase kunnen zijn om uiteindelijk alleen te lopen. Spelen met afstand tot de buddy en het materiaal worden door Maiko nog verder ontwikkeld. Durf, net als Maiko, te experimenteren, wees creatief en kijk met een frisse blik naar de dingen zoals ze zijn. Vraag je af waarom de dingen zijn zoals ze zijn en misschien geeft jouw blik wel een nieuwe voortgang op bestaande zaken. Deze open houding zal je in ieder geval helpen bij het trainen van een atleet met een handicap. En trouwens die niet alleen.

### Achtergrond

Heleen Moes (1987), talentcoach/-scout Dutch Parathletics Team Atletiekunie. Vanaf haar zesde deed ze aan atletiek bij CAV Gelre in Dieren. Tijdens het CIOS Arnhem specialiseerde Heleen zich verder in conditietraining en atletiektrainer, met nadruk op het geven van trainingen aan speciale doelgroepen zoals mensen met autisme, verstandelijk en lichamelijk gehandicapten. Momenteel is Heleen talentcoach voor een dertigtal talentvolle lichamelijk gehandicapte atleten, dat sinds dit jaar een talenttraject volgt op Papendal.

Tekst: Heleen Moes, follow us on twitter Heleenmoes1, FB; Dutch Parathletics Team.

Reacties? heleen.moes@atletiekunie.nl. Foto's: Dorothé Schouten (pagina 21), Mathilde Dusol (pagina 22)