

Sessie inclusie

ZIE SLIDES

**Inclusie = volwaardig participeren in het clubgebeuren**

Onderzoek GRIP vzw: inclusiespiegel

Voordelen van inclusief sporten: sociale aspect (vrienden + vangnet) / fysieke aspect

Inclusie gedachte is kunnen meedoen. Er is verbinding. De grenzen open trekken

Vb 1: Mixar project

- Volwaardige sporter zijn
- Volwaardige sport beoefenen (geen afkooksel)
- Persoon met en zonder beperking beoefenen samen de sport
- Geest: willen winnen met respect voor ieders mogelijkheden
- Er is aansluiting bij de club (samen op uitstap, samen op weekend, gemeenschappelijke kleedkamer...)

Voordelen:

- Nieuwe leden voor de club
- Feel good factor
- Meer diversiteit
- Erkenning (kan leiden tot sponsoring)
- Opvang van mogelijke drop-out of gestopte leden hebben nieuw aanbod
- Duurzaam engagement
- Motivatie (vaak via mond-aan-mond reclame)

Vb 2: Bram (zie bijlage)

Sessie autisme

ZIE SLIDES + boekje rond autisme

Demo (unified) G-basketbal BBC Lommel

- concept beach basketball
- Wat voor de G-sporters belangrijk is: BEWEGEN. Soms intensief, soms minder
- Laatste wedstrijd +: samenspel door de ploeg. Kleinste speler werd goed gedekt door zijn rechtstreekse tegenspeler
- Whow! Wie was beperkt en wie niet
- Geen verschil tussen spelers met of zonder beperking, iedereen gelijk. Mooi om te zien
- Goed voorbereid

- Veel prikkels in de zaal
- Mooi samenspel
- Rollen draaien om → helpen diegene zonder beperking
- G-spelers sturen unified partners bij
- Bij unified: de reguliere spelers het spel niet laten overnemen
- Coachen tijdens het spel
- Zeer sociaal
- Doen altijd hun best
- Veel passie voor wat ze graag doen
- Blijven sturen
- Coaching dicht bij de speler → toepassen in zwembad
- De leerlingen meer betrekken in de jeugdgroep
- Storend signaal
- Bevestiging gevraagd
- Geen mogelijkheden tot communicatie spelers onderling
- Kleinste speler kwam niet veel aan de bal
- Te veel contact voor sommige kids
- Training heel goed, te veel geluid niet goed
- Vage regel kan mogelijk tot discussie zorgen
- Samenwerking

Workshop kwaliteitsvolle training
-----------------------------------

Speerpunten voor een kwaliteitsvolle training?

- Positief of veilig klimaat
- Plezier
- Motivatie
- Samenhorigheid / aanvaard zijn
- Leerzaam
- Afspraken
- Structuur – voorspelbaarheid
- Instructie
- Leren van elkaars beperkingen
- Uitdaging
- Voorbereiding
- Opbouw
- Grootte van de groep
- Start – afsluit
- Nazorg
- Flexibiliteit/bijsturing
- Ouders/netwerk betrekken
- Werkvormen

#### VOORBEREIDING

- herhalen van technieken (op een andere manier aanleren)
- werkpunten van de spelers → op inspelen
- uitdagende oefeningen uitzoeken
- aanpassen aan niveau

- op voorhand klaarzetten
- voor aanvang training een lesvoorbereiding maken voor structuur
- voorbereiding die aanpasbaar is: + en – varianten
- opbouwend binnen de les
- leerrijke oefeningen kiezen
- doelstellingen: hoe evalueren + opvolgen
- op basis van vorige les: wat nog oefenen
- materiaal klaareztten
- lijst materiaal + kleren voor in de sporttas: duidelijk
- goede communicatie met ouders en netwerk
- trainingen worden op voorhand naar elkaar doorgestuurd (trainers). Navraag doen of de training goed in elkaar zit (feedback).
- Weten wie komt (doelgroep)
- De tijd inschatten van elke oefening en pauzes
- Kennismakingsgesprek per nieuwe G-sporter om kennis te verwerven over beperking. Ook eerste kennismaking tussen gast & trainer
- Training op papier

## WERKVORM

- onbewust leren via omgeven ~ spelvorm
- Opwarming – techniek – tactiek – wedstrijd
- Controle naar elkaar, door samen te werken
- Werkvormen aanpassen aan diverse niveaus
- Opbouwend/motiverend
- Geef gemeente en persoonlijke complimenten
- Spelletjesvormen voor opwarming
- Per G-sporter aangepaste oefeningen voorzien n.a.v. niveau: elke les = individueel
- Techniek oefeningen / bij interactieve sporten spelvormen/wedstrijden
- Aflossing

## TRAININGSAFSPRAKEN

- oogcontact/kijken bij instructie
- verschillende oefeningen voor keuze/spel
- waar afspreken bij de start van de les
- time-out bij moeilijk moment
- letten op sportkledij / iedereen helpt opruimen
- op tijd komen: trainers eerst, atleten helpen met materiaal
- op tijd/veilig zoals kledij en bescherming (niet in orde is niet op 't veld)
- op tijd drinken
- iedereen doet mee met de opwarming
- boven wachten / aftellen van 1-10 / niet drinken op de mat
- luisteren als wij praten
- voorbeeld van stilte in 'koepel' in het midden van het veld, waar sporters niet kunnen praten
- visualiseren van afspraken (als ze op een bepaald moment moeten vertrekken een herkenningspunt maken)
- correcte opvolging van afspraken en regelmaat
- we proberen elke oefening, we zien hoe ver we geraken
- ouders voor een training 'opsluiten' in cafetaria, om signaal te geven dat trainer het woord heeft

## INSTRUCTIE

- wees behoedzaam voor camouflagegedrag bij ASS (= sociaal wenselijk gedrag)
- niveau bepalend/persoonsbepalen
- individuele of groepsuitleg (ind. Komt meer aan bod)
- leg ook doelen van oefeningen uit
- 2x herhalen + visuele demo
- Afspraak op papier
- Vragen of de kinderen het begrepen hebben
- Kort en duidelijke taal
- Voorbeeld geven van oefening door trainer
- Verbale instructie + visuele instructie + enkele aandachtspunten
- Check for understanding door te vragen
- Inkleden voor plezier bv. pizza ipv armen schoolslag
- Zelfde technische termen gebruiken

## RUSTIGE EN VEILIGE OMGEVING

- Vragen hoe het gaat
- Kinderen samen in de kleedkamer en samen op het veld, nooit iemand achterlaten
- Elke les samen met G-sporter naar beneden gaan om de les te starten
- Eerste kennismakingsgesprek voor de start van lessenreeks zodat G-sporter trainer leert kennen
- Een zekere structuur inbouwen met dingen die iedere week terugkomen
- Vermijd onnodige prikkels
- Beurtrol
- Spullen apart laten leggen enemen wanneer nodig
- Afwisselen van harde training met rustige momenten en voldoende pauze
- Instructie met gezicht weg van drukke kant
- Emotionele veiligheid: vragen naar hoe ze zich voelen
- Ruimte voor een babbel met spelers en ouders
- Helpen zoeken naar oplossingen, bv. grenzen aangeven, persoonlijke problemen
- Bij aanvang les polsen naar voorafgaand dagverloop om inschatting te maken van emotioneel welzijn
- Zwembad: aangepast materiaal, kleine groepen, zwemmen op rustig moment, individuele begeleiding

## LESSTART en -EINDE

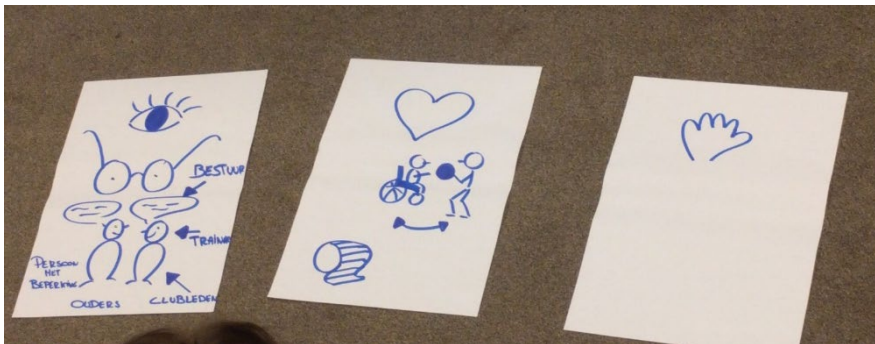
- opwarming: spelvorm. Kern: oefeningen. Cooldown: wedstrijden en rust
- plezier, stoppen met cooldown
- eindig positief
- high 5 als afsluiter
- start: les overlopen zodat ze weten wat ze kunnen verwachten (verschillende oefeningen)
- communiceren in het begin naar iedereen: zowel begin als einde
- vaste verzamelplaats
- herhaling als opwarming / eventueel doelstellingen overlopen / uitleg lesverloop
- goede opwarming op speelse manier bv. bowling voetbal
- einde les en start les: samen met g-sporter naar het terrein lopen, idem op het einde.
- Aftellen van 1-10 = verzamelen op een lijn
- Beloningssysteem: niet voor sporttechnische prestaties maar wel voor inzet, fairplay,..

## Workshop inclusie

### Werkvorm poster

Wat is er nodig om een inclusieve werking te kunnen opstarten in de club?

1. Zet de bril op van inclusie. Zowel de ouders, trainers, bestuur moeten met de personen met een beperking in overleg gaan.
2. Zet je hart ervoor open. Hoe kunnen personen zonder en met beperking gaan samen sporten? Hoe kunnen we contact maken? Zowel trainers als sporters moeten er klaar voor zijn. Er zijn ook verschillende rollen. Buddy voor de sporter, buddy voor de nieuwkomer...
3. Handelen. Uitzoeken wie wat nodig heeft om een geslaagd inclusief aanbod uit te bouwen



### Werkvorm intervisie adhv OASE-model

## OASE-model

OASE	Aanbrenger	Deelnemers
Onderzoek	Case uitleggen.	Eén vraag per deelnemer (wie, wat, wanneer, hoe, ...). <b>Geen</b> waarom-vraag!
Appreciatie	Luisteren (en dus zwijgen).	Waardering: positief element van de inbrenger i.v.m. de case aanbrengen.
Suggesties	Luisteren (en dus zwijgen).	Om beurten een suggestie geven aan de aanbrenger. Aanvullen van suggesties, <b>maar</b> geen suggesties afbreken!
Effect	Bedanken van de deelnemers. Vertellen wat hij/zij zal meenemen naar de werkplek.	Luisteren (en dus zwijgen).

**Case:** Er is een inclusief & afzonderlijke G-sportaanbod (< 14j) voor atleten met een verstandelijke handicap en/of autisme. En toch bereiken we de kinderen/jongeren niet naar onze werking?

**Vragen:** welke kanalen gebruiken jullie om de werking te promoten? Wie wordt hier actief bij betrokken? Welke drempels ervaren jullie?

**Appreciatie:** club neemt deel aan oudercontacten op scholen BuO, geeft initiaties, gedifferentieerd gedragen door bestuurders en trainers, doorgroeimogelijkheden van excl. naar incl. deelname...

**Suggesties:** onderzoek waar leden vandaan komen, ouders als ambassadeurs inschakelen, promospotje maken, peterschap met BV

### Conclusie:

- Ouders meekrijgen in verhaal
- Mobiliteit blijft probleem maar oplossingen zoeken en mogelijkheden in de kijker zetten (vb. bus, tramlijnen, carpoolen...)

- Geëngageerde en gemotiveerde trainers is belangrijk
- Trainer moet ook voldoende ondersteuning krijgen vanuit het bestuur van de club