



6 november
2021

**STERKE TRAINERS,
STERKE CLUBS!**

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG



Het begeleiden van hardlopers met een visuele beperking

Running Blind

www.runningblind.nl

Running Blind

www.runningblind.nl

- Opgericht in 2007 te Rotterdam
- In 2013 gaat Running Blind Landelijk
- Visie 2019; lopers ook aansluiten bij de reguliere atletiekvereniging



Doel workshop

- Hardlooptrainers met voldoende kennis, inzicht en vaardigheden toerusten om hardlopers met een visuele beperking (en hun buddy) te begeleiden.





Wat is een visuele beperking?

- Een oogziekte kan erfelijk of aangeboren zijn, gebonden aan leeftijd of samenhangen met een aandoening als diabetes.
- *Slechtziendheid:*
Mensen die minder dan 30 procent zien of waarvan het gezichtsveld kleiner is dan 30 graden zijn slechtziend (normaal gezichtsveld is 160-170 graden).
- *Blind:*
Mensen die minder dan 5 procent zien of waarvan het gezichtsveld kleiner is dan 10 graden zijn blind.



Sport vereniging

- Uit onderzoek blijkt dat mensen met een visuele beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging.
- Eén op de tien (11%) mensen met een visuele beperking is lid van een sportvereniging. Bij mensen zonder een visuele beperking is één op de vijf mensen lid van een sportclub (24%).
- Een kwart (26%) van de sporters met een visuele beperking heeft een lidmaatschap bij een sportclub. Voor sporters zonder visuele beperking is dit 39 procent.



Verschil met reguliere hardlopers

- Mensen met een visuele beperking bewegen vaak minder efficiënt, waardoor het energieverbruik hoger ligt.
- Dagelijkse handelingen kosten mensen met een visuele beperking meer energie.
- Houd hier rekening mee met bijvoorbeeld het maken van een hardloopschema



Wat is er nog meer anders in de communicatie naar de groep?

- Je kan als trainer de buddy als ondersteuning in de communicatie gebruiken. Als trainer hou je daardoor overzicht en hou je aandacht voor de hele groep.

Je stemt dit **voor** de training af met zowel de loper als buddy zodat de taak voor iedereen helder en aangenaam is.



Tip

- Als trainer is het belangrijk om oplettend te zijn, is goede begeleiding nodig, om sociale uitsluiting te voorkomen.
- Sociale uitsluiting is beknopt uitgelegd; een te kort aan sociale contacten.
- Om de sociale contacten te stimuleren is het aan te raden om sturend te zijn in het wisselen van buddies en werkvormen in de training te gebruiken waarbij je contact stimuleert tussen alle lopers in de groep.



Werkvormen tijdens de training

- Zijn alle werkvormen geschikt voor duo lopers?
- Zijn alle oefeningen ter bevordering van een goede looptechniek geschikt voor duo lopers?
- Welke materialen kan je gebruiken tijdens je training?
- Wat kun je als alternatief bedenken?



Tip

- ANALOGIE EN BEELDSPRAAK

Als onderdeel van je communicatie is metafoor of analogie te gebruiken.

Dit is zeer belangrijk als het gaat om onderwerpen non visueel uit te leggen en “een gevoel” van de loopbeweging over te brengen.

Hoe is dat nu om “samen” te lopen? Kom we gaan naar buiten !



