

G-werking in de startblokken

Succescriteria voor een vlotte opstart van G-atletiek

Promotor:
Stefanie George

Bachelorproef voorgedragen door:
Joaquim Fatoïchan De Meester
Elgin Gillebert

Vakgroep:
Lichamelijke opvoeding
2019-2020

Tot het behalen van het diploma van:
Educatieve bachelor voor Secundair
onderwijs

TREFWOORDEN (min. 3, max. 5)

- G-sport
- Succescriteria
- G-werking
- Introductiedag
- Sportclub

Woord vooraf

Deze bachelorproef is de sluitsteen van onze opleiding 'Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs'. Het was voor ons een kans om ons te verdiepen in G-sport, een item waar we weinig ervaring mee hadden en dat niet aan bod kwam in onze lessen lichamelijke opvoeding. Dit werk was veruit de grootste uitdaging in de voorbije drie jaar en de laatste stap alvorens van start te gaan in het werkveld.

Via deze weg willen we graag een aantal personen bedanken die ons ondersteund hebben bij de realisatie van onze bachelorproef.

In de eerste plaats willen we onze promotor, Stefanie George, bedanken. Haar betrokkenheid, kennis en constructieve feedback waren een grote drijfveer doorheen het proces en zorgde er mee voor dat dit bachelorproef tot een goed einde werd gebracht. Ze geloofde niet enkel in ons en ons project, maar deed ons ook in onszelf geloven, waarvoor onze oprechte dank.

Daarnaast een woord van dank aan enkele belangrijke personen en instanties bedanken voor hun hulp.

We bedanken het team van G-sportconsulenten van Sport Vlaanderen voor het verschaffen van de antwoorden op al onze vragen en twee G-sportconsulenten in het bijzonder. Katrien De Clercq willen we graag bedanken voor het advies en de uitgebreide ondersteuning bij de praktische voorbereiding van de opstart van onze G-werking. Ook G-sportconsulent Koen Meeusen willen we bedanken voor het rondsturen van onze enquêtes op grote schaal. Hierop volgend bedanken we dan ook de clubs die ons een ingevulde enquête hebben teruggestuurd.

De club die we zeker en vast willen bedanken is de Atletiekvereniging Lokeren voor het mogelijk maken van het opstarten van een G-werking. Zij stonden onmiddellijk open voor het idee en begonnen vol enthousiasme aan deze samenwerking.

Deze bachelorproef is niet ons eerste, maar wel ons laatste werk dat we samen hebben gemaakt. We leerden in de voorbije jaren vlot samenwerken, begrip tonen en omgaan met elkaars werkwijzen, gewoontes, kwaliteiten en minder sterke punten. We bedanken elkaar niet enkel als collega's, maar zeker ook als vrienden.

Ten slotte bedanken we de mensen die dicht bij ons staan, onze familie en vrienden. We zijn hun ontzettend dankbaar dat ze de tijd namen om een klankbord en luisterend oor te zijn. Jullie warmte en aanmoedigingen zorgden ervoor dat we bleven doorzetten om deze bachelorproef en onze opleiding met succes te kunnen beëindigen.

Inhoudsopgave

Woord vooraf	3
Inleiding.....	7
1. Algemeen deel rond sporten met een beperking	8
1.1 Wetgevingen sporten met een beperking	8
1.2 M-decreet.....	9
1.3 Soorten beperkingen.....	9
1.3.1 People-first language	9
1.3.2 Sporters met een auditieve beperking	10
1.3.3 Sporters met een visuele beperking	10
1.3.4 Sporters met een autismespectrumstoornis	11
1.3.5 Sporters met een fysieke beperking	11
1.3.6 Sporters met een verstandelijke beperking.....	12
1.4 Competities en organisaties voor sporters met een beperking	13
1.4.1. De Special Olympics en de Paralympische Spelen	13
1.4.2 Organisaties in het Vlaamse G-sport landschap	15
1.5 Verstandelijke beperking	17
1.5.1 Indeling verstandelijke beperking	17
1.5.2 Sporten met een verstandelijke beperking.....	20
2. Analyse succescriteria G-werking	22
2.1 Omschrijving van het onderzoek.....	22
2.2 Verwachtingen van het onderzoek	22
2.3 Werkwijze.....	23
2.4 De enquêtes	23
2.4.1 Het opstellen van de enquêtes	23
2.4.2 Recreatieve sportclub het onderzoekselement.....	23
2.4.3 Soort bevraging	24
2.5 Problemen en dilemma's.....	25
2.5.1 Probleem/dilemma 1: Afname enquêtes.....	25
2.5.2 Probleem/dilemma 2: selectieprocedure recreatieve sportclubs	25
2.5.3 Probleem/dilemma 3: Opstellen brochure	26
2.5.4 Probleem/dilemma 4: Beperkte reactie op beide enquêtes	26
2.6 Resultaten	26
2.6.1 Clubs zonder G-werking	26
2.6.2 Clubs met een G-werking	30
2.6.3 Evaluatie behaalde resultaten	37

3. Geselecteerde succescriteria	38
3.1 Succescriterium 1: Informeren	38
3.2 Succescriterium 2: Toegankelijkheid sportcomplex	39
3.3 Succescriterium 3: Draagvlak creëren en een werkgroep opstellen	39
3.4 Succescriterium 4: Gemotiveerde en opgeleide trainers	39
3.5 Succescriterium 5: Duidelijke afbakening G-werking	40
3.6 Succescriterium 6: Duidelijke en realistische doelen.....	40
3.7 Succescriterium 7: Uitgebreide promo voeren	40
3.8 Succescriterium 8: Vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken.....	40
3.9 Succescriterium 9: Marktonderzoek	41
3.10 Succescriterium 10: Contact opnemen met G-sport instanties.....	41
3.11 Succescriterium 11: Informeren voor (financiële) steun	41
4. Opstart van een G-werking aan de hand van het actieplan	42
4.1 Zoeken van een sportclub	42
4.2 Informeren en analyseren.....	42
4.2.1 Algemene informatie en analyse:	42
4.2.2 Interne informatie en analyse:.....	43
4.2.3 Externe informatie en analyse:	43
4.3 Afbakenen van de G-werking	44
4.4 Voorbereiden van de G- werking	45
4.4.1 Begeleiding voorbereiden	45
4.4.2 Voorbereiding van de opleiding.....	45
4.4.3. Voorbereiding van de sportaccommodatie	46
4.4.4 Voorbereiding van de bereikbaarheid	46
4.4.5 Voorbereiding van de trainingsmomenten	46
4.4.6 Voorbereiding sportmateriaal.....	47
4.4.7 Voorbereiding van het lidgeld.....	47
4.5 Uitvoering van de G- werking.....	48
4.6 Evalueren van de G-werking	48
5. Kennismakingsdag.....	49
6. Draaiboek	49
6.1 Inleiding.....	49
6.2 Legende van het draaiboek.....	50
6.3 Contactgegevens organisatoren	50
6.4 Voorbereiding van de kennismakingsdag	51
6.5 Informatie rond het materiaal	53

6.6 De kennismakingsdag.....	54
6.7 Draaiboek afsluiting	56
6.8 Checklist kennismakingsdag.....	57
6.9 Reflectie kennismakingsdag.....	59
7. Besluit.....	60
8. Literatuurlijst.....	62
9. Bijlages.....	70
9.1 Gecontacteerde clubs die geen G-werking hebben:.....	70
9.2 Actieplan voor het opstarten van een G-werking.....	75
9.3 Lijst met nieuw sportmateriaal	78
9.4 Begroting	79
9.5 Aanvraag voor subsidies.....	80
9.6 Flyer kennismakingsdag	81
9.7 Kwijtschrift gift	82
9.8 Sjabloon mail	83
9.9 Inschrijving initiatie	84
9.10 Diploma kennismakingsdag.....	86
9.11 Lesfiche kennismakingsdag.....	87
9.12 Scharniergesprekken	102

Inleiding

Doorheen de lerarenopleiding komt het bieden van gelijke kansen geregeld aan bod. Wij zijn ervan overtuigd dat iedereen - niet alleen in het onderwijs, maar ook sportief vlak - de kans moet krijgen zich te ontplooiën. Daarom besloten we voor onze bachelorproef te werken rond G-sport. Dit was voor ons allebei nog relatief onbekend terrein, niettemin waren we er enorm door geboeid. Onze weinige ervaringen met G-sport vonden we namelijk zeer leerrijk en belonend.

Nadat we op verkenning gingen rond G-sport in het algemeen, besloten we dieper in te gaan op hoe een G-sportwerking opgestart kan worden binnen een sportvereniging. Meer specifiek gingen we op zoek naar wat de succescriteria zijn voor een geslaagde opstart. Om hier meer over te weten deden we niet alleen een uitgebreide literatuurstudie, maar ook onderzoek in de praktijk. Zo namen we enquêtes af en contacteerden we instanties die actief zijn in het G-sportlandschap en sportverenigingen waar reeds een G-werking actief is. Ook uit onze samenwerking met de G-sportconsulenten van Sport Vlaanderen hebben we enorm veel geleerd.

Op basis van dit onderzoek werden een reeks succescriteria voor de opstart van een G-werking op. We wilden dit resultaat echter ook toetsen aan de praktijk en besloten zelf een G-sportwerking op te richten volgens deze criteria. We gingen aan de slag met de atletiekvereniging waar Joaquim zelf actief is en kozen als doelgroep personen met een verstandelijke beperking. Ter introductie van deze nieuwe G-werking planden we een kennismakingsdag. We maakten hiervoor een draaiboek dat ook door andere sportclubs gebruikt kan worden en voegden hier een overzicht aan toe van de voornaamste succescriteria. Op deze manier kunnen we sportverenigingen die een G-sportwerking willen opstarten en hiervoor een kennismakingsdag willen organiseren een handige tool bieden.

Ten gevolge van de coronapandemie (COVID-19) hebben we het praktijkgedeelte van onze bachelorproef noodgedwongen moeten onderbreken. Eens de omstandigheden het weer toelaten, zullen we het evenement alsnog laten doorgaan en de G-werking verder opstarten. Ook na het indienen van onze bachelorproef zijn we van plan ons werk verder bij te schaven op basis van onze bevindingen uit activiteiten, opleidingen en gesprekken die uitgesteld moesten worden.

Als sportliefhebbers vinden wij dat iedereen de kans verdient om te sporten. Deze bachelorproef beoogt de toegankelijkheid in recreatieve sportclubs voor mensen met een beperking te verhogen door de opstart van een G-werking.

1. Algemeen deel rond sporten met een beperking

Alvorens op zoek te gaan naar de succescriteria en contact te leggen met het praktijkveld, leek het essentieel om meer te weten te komen over de verschillende beperkingen en hoe hiermee wordt omgegaan in een sportcontext.

1.1 Wetgevingen sporten met een beperking

Wat wetgeving betreft, zijn er verschillende decreten en verdragen te vinden rond sporten voor mensen met een beperking. De twee meest relevante wetgevingen zijn: het decreet houdende het stimuleren en subsidiëren van een lokaal sportbeleid.

Het decreet houdende het stimuleren en subsidiëren van een lokaal sportbeleid regelt de subsidiëring en ondersteuning van Vlaanderen aan gemeenten en steden op vlak van sportbeleid. Gemeenten krijgen hiervoor €2,40 per inwoner die ze moeten inzetten voor de vier Vlaamse beleidsprioriteiten sport:

- 1) Kwalitatieve uitbouw van de sportverenigingen
- 2) Professionalisering van sportclubs met accent op kwaliteitsvolle jeugdsportbegeleiding en onderlinge samenwerking
- 3) Een laagdrempelig beweeg- en sportaanbod
- 4) Zorgen dat kansengroepen gelijke kansen krijgen om te participeren in sport.

De sectorale middelen van dit decreet werden in 2016 ingekapseld in het gemeentefonds. Dit voor meer autonomie en efficiëntie. Dit decreet bestaat vandaag de dag niet meer. (Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid, sd)

In 2011 verscheen het eerste Belgische rapport over het **VN-verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap**. Dit verdrag werd in 2009 geratificeerd door België. (eDiv, sd)
In artikel 30 van dit verdrag, deelname aan het culturele leven, recreatie, vrijetijdsbesteding en sport, wordt vermeld dat staten die partij zijn ervoor moeten zorgen dat:

- 1) de deelname van personen met een handicap aan algemene sportactiviteiten op alle niveaus zo veel mogelijk wordt aangemoedigd en bevorderd;
- 2) personen met een handicap de kans krijgen handicapspecifieke sport- en recreatieactiviteiten te organiseren, ontwikkelen en daaraan deel te nemen en daartoe te bevorderen dat hen op voet van gelijkheid met anderen aangepaste training, instructieprogramma's en middelen worden verschaft;
- 3) personen met een handicap toegang hebben tot sport-, recreatie- en toeristische locaties;
- 4) kinderen met een handicap op voet van gelijkheid met andere kinderen kunnen deelnemen aan spel-, recreatie-, vrije tijds- en sportactiviteiten, met inbegrip van activiteiten in schoolverband;
- 5) personen met een handicap toegang hebben tot diensten van degenen die betrokken zijn bij de organisatie van recreatie-, toeristische, vrijetijds- en sportactiviteiten.

(United Nations, 2006) (Verenigde Naties, 2006)

1.2 M-decreet

Op 21 maart 2014 trad het M-decreet in werking. Dit decreet heeft als doel meer leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften deel te laten nemen aan het gewone onderwijs in plaats van hen door te verwijzen naar het buitengewoon onderwijs. Een leerling met speciale onderwijsbehoeften heeft nu dus het recht om zich in te schrijven in het gewone onderwijs. Hierbij kan de leerling kiezen tussen een gemeenschappelijk of individueel curriculum.

Verder staat in dit decreet beschreven wat de taken van de school zijn. Er wordt van de school verwacht dat ze een zorgcontinuüm uitbouwt. Dit is een beleid waarin de school drie fases doorloopt om samen met het CLB en de ouders zo goed mogelijk voor de leerlingen te zorgen door middel van handelsggericht werken. Waar nodig zal de school ook redelijke aanpassingen moeten doen om de barrières weg te halen waar leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften op botsen in een normale schoolomgeving. (Onderwijs Vlaanderen, sd)

Inmiddels werd het M-decreet alweer afgeschaft en werd het vervangen door het begeleidingsdecreet waarbij er meer wordt gefocust op leren, leerwinst, haalbaarheid voor de leerkracht en de juiste begeleiding. (Roelandt, 2019)

Het M-decreet is een mooi voorbeeld van inclusie op scholen en kan fungeren als een leidraad voor mensen die een G-sportwerking willen oprichten binnen hun club.

1.3 Soorten beperkingen

Om een duidelijk overzicht te hebben, worden hieronder de verschillende beperkingen op een rijtje gezet. Ze worden telkens kort toegelicht en aangevuld met één of enkele bekende sporter(s) met een sporthandicap. De info die we gebruiken om de sporters te beschrijven is terug te vinden op volgende websites: Parantee- Psylos, wikipedia en Belgian Deaf Devils.

1.3.1 People-first language

Mensen met een beperking zijn in de eerste plaats mensen. Mensen met individuele vaardigheden, interesses en behoeften die een 'gewoon' leven willen leiden en die, net zoals iedereen, met respect en waardigheid behandeld willen worden.

People-first language benadrukt de individualiteit, gelijkheid en waardigheid van mensen met een beperking door te benadrukken wat de persoon 'heeft' in plaats van te beweren wat een persoon 'is'. Dit door eerst over de persoon zelf te spreken en daarna pas over zijn of haar beperking.

Bijvoorbeeld: "Jef is een boekhouder met een auditieve beperking." in plaats van "Jef is een dove boekhouder."

In plaats van mensen in de eerste plaats te definiëren aan de hand van hun beperking, brengt het gebruik van people-first language respect over door te benadrukken dat mensen met een beperking in de eerste plaats gewoon mensen zijn.

Ook in de sportwereld wordt er gebruik gemaakt van people-first language. Zo spreken we bijvoorbeeld van een wielrenner met een visuele beperking in plaats van een blinde wielrenner.

(Employer Assistance and Resource Network on Disability Inclusion, 2020)

1.3.2 Sporters met een auditieve beperking

Deze groep is zeer divers en gaat van licht slechthorend tot volledig doof. De mensen die hiertoe behoren hebben vaak geen fysieke beperkingen waardoor de sportomgeving voor deze groep weinig aanpassingen nodig heeft. Dit zorgt ervoor dat ze meestal terug te vinden zijn in gewone sportclubs. Er bestaan echter ook speciale clubs voor mensen met een auditieve beperking. Een mooi voorbeeld van een sportorganisatie die zich inzet voor deze doelgroep is ICSD (International Committee of Sports for the Deaf), organisator van de Deaflympics.

1.3.2.1 Bekende sporter met een auditieve beperking

Lennert De Rycke is een twintigjarige *Dove Duivel*. De *Dove Duivels*, ook wel de *Deaf Devils* genoemd, is ons nationaal voetbalteam voor mensen met een auditieve beperking. Lennert is volledig doof, waardoor hij niet aan gewone topsport kan deelnemen. Hij heeft cochleaire implantaten of kortweg *CI's*, die ervoor zorgen dat hij beperkt kan horen. Dit soort implantaten of andere hulpmiddelen zijn echter niet toegestaan bij de Deaf Devils, dit om een zo eerlijk mogelijke strijd te creëren. In het voetbal voor mensen met een auditieve beperking heeft de scheidsrechter niet enkel een fluitje, maar ook een vlag zodat er sneller gereageerd kan worden bij een fout. Verder heeft Lennert al een Europees Kampioenschap op zijn conto en wil hij op grote kampioenschappen nog zoveel mogelijk spelen met dit elftal.



(Belgian Deaf Devils, s.d.)

1.3.3 Sporters met een visuele beperking

Een visuele beperking kan zeer breed gezien worden, sommigen kunnen bijvoorbeeld wel lezen of fietsen. In deze groep wordt vooral gewerkt met de andere zintuigen om zich zo een beeld te kunnen vormen van de omgeving. Met een paar kleine aanpassing wordt het voor hen ook mogelijk te sporten. Slechtzienenden kunnen door middel van een paar kleine aanpassingen ook aan het gewone sportgebeuren deelnemen. Mensen waarvan het zicht te beperkt of zeer slecht is, kunnen terecht bij G-sport specifieke clubs of andere werkingen. Enkele specifieke sporten zijn showdown en goalbal.

1.3.3.1 Bekende sporter met een visuele beperking

Bruno Vanhove is een atleet met een visuele beperking. Hij heeft een afwijking op het netvlies van beide ogen. Als kind was hij veel bezig met voetbal, maar door zijn beperking moest hij op zoek naar een andere teamsport. Bruno startte in 1995 met torbal en enkele jaren later maakte hij de overstap naar de Paralympische variant goalbal. Hij is een voorbeeldfiguur voor het nationale team van België, waarvan hij kapitein is. In 2018 won het nationale team brons op het wereldkampioenschap in Malmö in Zweden. Zo zijn ze meteen geplaatst voor de Spelen in Tokio 2020. Voor Bruno zijn dit zijn derde Paralympische Spelen. Verder zijn ook zijn broers Tom en Arne in de ploeg aanwezig.



(Bruno Vanhove, s.d.)

1.3.3.2 Bekende sporter met een visuele beperking

Griet Hoet is ook een sportster met een visuele beperking. Ze heeft een degeneratieve oogziekte, wat wil zeggen dat haar zicht doorheen de jaren steeds slechter wordt. Griet heeft een grote passie voor fietsen. Zij en Anneleen Monsieur zijn een onafscheidelijk duo in het damestandem in het G-wielrennen. Ze namen in 2016 samen deel aan de Paralympische Spelen in Rio, waar ze vooral ervaring opdeden om zich voor te bereiden op de toekomst. Sinds 2017 zijn ze niet meer weg te denken in de wereldtop. Het duo won drie jaar op rij WK-medailles op de piste en ook in 2020 staat het wereldkampioenschap hoog genoteerd. Niet alleen op de piste loopt het goed, maar ook op de weg doen ze het voortreffelijk. Naast de wereldkampioenschappen in 2020 staan ook de Paralympische spelen op de bucketlist.



(Griet Hoet, S.d.)

1.3.4 Sporters met een autismespectrumstoornis

Sporters met een autismespectrumstoornis hebben een verstoorde prikkel- en informatieverwerking. Autisme kan op verschillende niveaus teruggevonden worden. Op motorisch vlak zijn deze sporters soms houterig of hebben moeite met het uitvoeren van bewegingen. De omgang met anderen verloopt vaak minder vlot. Sommigen zoeken veel contact met anderen, maar dit verloopt eerder stroef. Personen met deze beperking kunnen met een aantal aanpassingen mee sporten in een gewone club of G-sportclub. (Autisme Centraal, sd)

1.3.5 Sporters met een fysieke beperking

Deze groep is zeer uiteenlopend. Je kan hier onder andere te maken hebben met rolstoelersporters, Cp-voetballers (mensen met hersenbeschadiging), zwemmers met een amputatie en ruiters met een spierziekte. Mensen met een fysieke beperking hebben een beperking in het bewegingsapparaat. Verder wordt er in de doelgroep een onderverdeling gemaakt. Je hebt namelijk verschillende soorten beperkingen: amputaties, spierziektes, dwerggroei, gewrichtsvergroeiingen, etc. Binnen deze groep moet men kijken wat de beperking juist is, zo kan de sporter de geschikte sport kiezen. Voor rolstoelersporters heb je onder andere zittennis, zitvolleybal en zitbasket.

1.3.5.1 Bekende sporter met een fysieke beperking

Joachim Gérard is een atleet met een fysieke beperking. Hij heeft een beperking aan het rechterbeen ten gevolge van het poliovirus dat hij kreeg toen hij negen maand oud was. Joachim begon met tennissen op zijn twaalfde en is ondertussen een gevestigde waarde in het tenniscircuit. Hij nam onder ander deel aan de Paralympische spelen van Peking waar hij de achtste finales haalde. Ook werd hij in 2013 verkozen tot Paralympiër van het jaar. Hij heeft al drie Paralympische spelen op zijn conto en is dus een van de vaandeldragers van België.



(Joachim Gérard, 2019)

1.3.5.2 Bekende sporter met een fysieke beperking

Ewoud Vromant is eveneens een atleet met een fysieke beperking. Hij is een bezige bij op het gebied van sporten. Hij voetbalde in zijn jeugd jaren en later maakte hij de overstap naar de triatlon. Nadat men een tumor ontdekte in zijn rechterbeen moest dit geamputeerd worden. Ewout moest noodgedwongen op zoek naar een nieuwe uitdaging en deze uitdaging vond hij in het para-cycling. In 2018 nam hij voor het eerst deel aan het wereldkampioenschap en werd daar meteen vierde. Zijn doel voor 2020 is om deel te nemen in Canada en een medaille te winnen. Verder heeft hij ook nog ambities in het tijdrijden. In 2020 wil hij naar Tokio om daar te strijden en een medaille te behalen.



1.3.6 Sporters met een verstandelijke beperking

Binnen deze groep vinden we personen met een verminderd intellectueel vermogen. Ze hebben het vooral moeilijk met het verwerven van nieuwe vaardigheden. Een verstandelijke beperking is aangeboren of wordt ontwikkeld voor de leeftijd van 18 jaar. Wanneer de verstandelijke beperking ontwikkeld wordt na deze leeftijd, heeft dit een andere oorzaak. Een voorbeeld hiervan is het syndroom van Down. Veel reguliere sporten bestaan ook, weliswaar met de nodige aanpassingen, voor mensen met een verstandelijke beperking.

1.3.6.1 Bekende sporter met een verstandelijke beperking

Florian Van Acker is een Sporter met een verstandelijke beperking. Zijn sporttak is tafeltennis. De eerste Paralympische Spelen waaraan hij deelnam, waren in 2016 in Rio, waar hij zijn eerste gouden medaille in klasse 11 won. Deze klasse is voor mensen met een verstandelijke beperking die de onaangepaste regels volgen van een bepaalde sport.



(Herman, 2016)

1.4 Competities en organisaties voor sporters met een beperking

In wat volgt wordt kort geschetst welke grote competities en organisaties er zijn voor sporters met een beperking.

1.4.1. De Special Olympics en de Paralympische Spelen

De Special Olympics en de Paralympische Spelen zijn niet hetzelfde. De Paralympische spelen worden georganiseerd voor sporters met een visuele, fysieke of verstandelijke beperking en een kwalificatie is hiervoor verplicht. De Special Olympics daarentegen zijn enkel toegankelijk voor sporters met een verstandelijke beperking. Bij de Special Olympics gaat men zich dus beperken tot één categorie terwijl de Paralympische Spelen meerdere beperkingen opneemt.

De Paralympische Spelen worden na de Olympische Spelen georganiseerd omdat het dezelfde organisatie is die beide spelen organiseert.

1.4.1.1 Special Olympics

Deze organisatie werd opgericht in 1968 en kreeg steun van de Joseph P. Kennedy Jr. foundation. De Special Olympics bieden vooral mogelijkheden voor sporters met een verstandelijke beperking. Er worden naast de Paralympische Spelen, die om de vier jaar georganiseerd worden, per jaar ook zo'n 100.000 wedstrijden georganiseerd voor deze sporters. De Special Olympics organiseert zowel zomer- als winterspelen en vertegenwoordigt over de hele wereld meer dan 5,5 miljoen sporters met een verstandelijke beperking. Er worden in totaal 33 winter- en zomerdisciplines aangeboden. In ons land zijn er ook heel wat bekende sporters die deze organisatie steunen zoals onder andere Kevin De Bruyne, Tia Hellebaut en Jolien D'Hoore. (SPECIAL OLYMPICS IN DE WERELD, s.d.)

1.4.1.1.1 Special Olympics Belgium

Er is ook een organisatie voor de Special Olympics in België, namelijk *Special Olympics Belgium*. De doelstelling van deze organisatie is om ongeveer 20.000 atleten aan het sporten te brengen in ons land. Daarnaast willen ze benadrukken dat een verstandelijke beperking geen taboe is en organiseren ze verschillende evenementen.

Special Olympics Belgium organiseert ook jaarlijks de Nationale Spelen en zet verder in op non-sportprogramma's zoals het Healthy Athletes Program, Healthy Communities en het Athletes Leadership Program. (SPECIAL OLYMPICS BELGIUM, s.d.)

1.4.1.1.2 Healthy Athletes Program

Special Olympics organiseert niet enkel competities, maar zorgt ook voor de lichamelijke gezondheid van de atleten. Bij sporters met een verstandelijke beperking is het vaak moeilijk fysieke ongemakken op te merken. Daarom heeft de organisatie een gezondheidsprogramma uitgedacht. Dit programma biedt een gratis en vrijblijvende gezondheidscreening aan die wordt uitgevoerd door verschillende professionals en studenten van verschillende hogescholen. Zo worden de atleten beter opgevolgd en kunnen ongemakken beter opgemerkt worden. In België worden er acht gezondheidsprogramma's aangeboden die worden beschreven op de site van de Special Olympics en die hieronder terug te vinden zijn:



Fit Feet: onderzoek van de voeten en onderste ledematen (stand en functie)

Bevinding :

- 56% verkeerde schoenmaat
- 32% teenafwijkingen
- 31% schimmelinfecties



Fun Fitness: onderzoek van het evenwicht en de lenigheid, kracht en uithouding

Bevinding :

- 52% verminderde kracht
- 49% evenwichtsproblemen
- 48% verminderde bewegingsnelheid



Health Promotion: educatief programma rond een gezonde levensstijl (o.a. gezonde voeding, beweging, zonnebescherming etc.)

Bevinding :

- 48% overgewicht
- 46% onvoldoende melkproducten
- 6% ondergewicht



Healthy Body: osteopathisch onderzoek dat alle lichaamstructuren en de juiste positie ervan controleert

Bevinding :

- Problemen op verschillende niveaus :
 - 50% spieren, beenderen, gewrichten
 - 33% organen, bindweefsels
 - 17% schedelbeenderen, membranen, ...



Healthy Hearing: onderzoek van de oren en het gehoor

Bevinding :

- 37% overtollig oorsmeer
- 35% gehoorproblemen (13% permanent gehoorverlies)
- 34% middenoorproblemen



Opening Eyes: onderzoek van de ogen en het zicht

Bevinding :

- 47% verminderde visus
- 28% strabisme
- 10% kleurenblindheid



Special Smiles: onderzoek van de mondholte

Bevinding :

- 45% tandvleesontsteking
- 26% tandbederf
- 15% pijn in mond/aan tanden



Diabetes Prevention : Bepalen van het risico op Diabetes Type 2

(HEALTHY ATHLETES PROGRAM, s.d.)

1.4.1.2 Paralympische spelen

De Paralympische spelen worden gezien als enige topsporequivalent van de Olympische Spelen voor sporters met een verstandelijke, visuele of fysieke beperking. Het is één van de grootste sportevenementen ter wereld, met ruim twee miljoen supporters en meer dan vier miljard tv-kijkers die dit evenement op de voet volgen. De volgende Paralympische Spelen, de zestiende Paralympische Zomerspelen, worden van 25 augustus tot en met 6 september 2020 georganiseerd in Tokio. Op het programma staan 22 paralympische sporten, waaronder ook twee nieuwe sporten, namelijk badminton en taekwondo. (DE PARALYMPISCHE SPELEN, s.d.)

1.4.1.2.1 Paralympic Team Belgium

In België hebben we ook een paralympisch team. Het team bestaat niet alleen uit G-sporters, maar heeft ook coaches en verzorgers. Het streefdoel van dit team is om de Paralympische Zomer- en Winterspelen te halen.



(Paralympic, s.d.)

1.4.2 Organisaties in het Vlaamse G-sport landschap

Ten slotte zetten we de belangrijkste betrokken instanties op een rijtje. Dit zijn instanties die interessant zijn voor mensen die interesse hebben in G-sport als atleet, trainer of partner, maar ook voor het verdere verloop van onze bachelorproef houden we deze instanties in ons achterhoofd als belangrijke bronnen van informatie en als aanspreekpunten.

De drie grootste organisaties van G-sport in Vlaanderen zijn G-sport Vlaanderen, Parantee- Psylos en Sport Vlaanderen. Verder bestaan er talloze kleinere organisaties.

1.4.2.1 G-sport Vlaanderen

G-sport Vlaanderen is een organisatie die G-sport in Vlaanderen ondersteunt en volgende concrete taken uitvoert:

- Het sensibiliseren van de brede bevolking voor G-sport.
- Het leiden en activeren van G-sporters via transversale samenwerking en netwerking.
- Het uitbouwen, structureren en beheren van hun aanspreekpunt.
- G-sport Vlaanderen ziet het als hun missie om zoveel mogelijk mensen met een beperking het plezier te laten beleven van sport.

(Gsport Vlaanderen, sd)

1.4.2.2 Parantee-Psylos

Parantee-psylos is een unisportfederatie voor G-sport. Ze bieden vooral een groot sportaanbod aan mensen met een beperking aan waarbij ze rekening houden met alle behoeftes, ambities en mogelijkheden van die persoon. (Parantee-Psylos, sd)

1.4.2.3 Sport Vlaanderen

Sport Vlaanderen staat in voor de financiële steun voor G-sportevenementen en G-sportclubs. Daarnaast bieden ze ondersteuning en advies aan regionale clubs en worden er opleidingen voorzien om mensen op te leiden tot succesvolle G-sporttrainers. Men kan de organisatie ook aanspreken om materiaal te lenen of informatie te vragen. (Sport Vlaanderen, sd)

1.4.2.4 Andere organisaties die instaan voor G-sport

Enkele voorbeelden van andere organisaties die zich inzetten voor G-sport zijn:

- S-sport// Recreas
- Dovensport Vlaanderen
- To Walk Again
- Special Olympics België
- Vlaamse Gemeenschaps – commissie (VGC)
- MOEV
- Sportwerk Vlaanderen
- Belgian Paralympic Committee

1.5 Verstandelijke beperking

Met Atletiekvereniging Lokeren (AVLO), de club waarmee we een G-werking starten, is overeengekomen te werken met personen met een verstandelijke beperking als doelgroep. Hieronder wordt dieper ingegaan op het thema verstandelijke beperking om zo een beter beeld te scheppen van wat een verstandelijke beperking inhoudt en hoe men hier het beste mee omgaat.

1.5.1 Indeling verstandelijke beperking

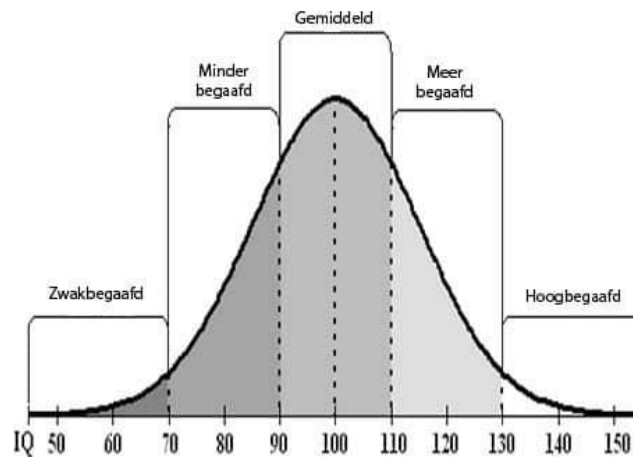
Een verstandelijke beperking, zoals gedefinieerd in DSM-5, een classificatiesysteem waarin internationale afspraken zijn gemaakt over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van wetenschappelijke inzichten, en omschreven in het CDP of Classificerend Diagnostisch Protocol, is een stoornis die ontstaat tijdens de ontwikkelingsperiode en die zowel beperkingen in intelligentie als in het aanpassingsgedrag teweegbrengt (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap, sd). Om van een verstandelijke beperking te kunnen spreken, moet de persoon in kwestie een IQ hebben lager dan 70. Mensen met een licht verstandelijke beperking kunnen relatief goed leren en voor zichzelf zorgen. Mensen met een matige tot ernstige beperking hebben op vrijwel elk vlak ondersteuning nodig. (Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport., 2017)

Mensen met een IQ tussen 70 en 85 worden zwakbegaafd genoemd. Deze mensen lopen vaak tegen dezelfde moeilijkheden aan als mensen met een verstandelijke beperking. (Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport., 2017)

Er zijn drie criteria waaraan voldaan moet worden om de diagnose verstandelijke beperking te krijgen. Het intelligentie criterium, het criterium adaptief gedrag en het ontwikkelingscriterium. (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap, sd)

1. **Het intelligentie criterium:** De persoon heeft een duidelijke beperking in het intellectueel functioneren. Zoals eerder vermeld spreken we hier over een IQ van 70 of lager. IQ is de afkorting voor intelligentiequotiënt wat een maat is om intelligentie uit te drukken in een getal. Deze wordt bepaald aan de hand van een intelligentietest. (123 test, sd)
2. **Het criterium adaptief gedrag:** De persoon vindt beperkingen in het aanpassingsgedrag. Met het aanpassingsgedrag of adaptief gedrag worden dingen bedoeld als de conceptuele, praktische en sociale vaardigheden. Adaptief gedrag is leeftijd gerelateerd, wordt gedefinieerd door de verwachtingen van anderen en gaat over hoe mensen zich gedragen, niet over wat ze kunnen. (HOEZO 'MATIG' VERSTANDELIJK BEPERKT?!, 2014)
3. **Het ontwikkelingscriterium:** De stoornis begint voor het achttiende levensjaar, aangezien het een ontwikkelingsstoornis is. Wanneer de symptomen zich na het achttiende levensjaar voordoen, betekent dit dat er een andere oorzaak is. (HOEZO 'MATIG' VERSTANDELIJK BEPERKT?!, 2014)

De ernst van de verstandelijke beperking wordt ook onderverdeeld aan de hand van het IQ. Om hier een duidelijker beeld van te krijgen, geven we hier ook de andere IQ-niveaus weer. Het gemiddeld IQ van de mens is 100.



(Zobegaafd.nl)

Onderverdeling:

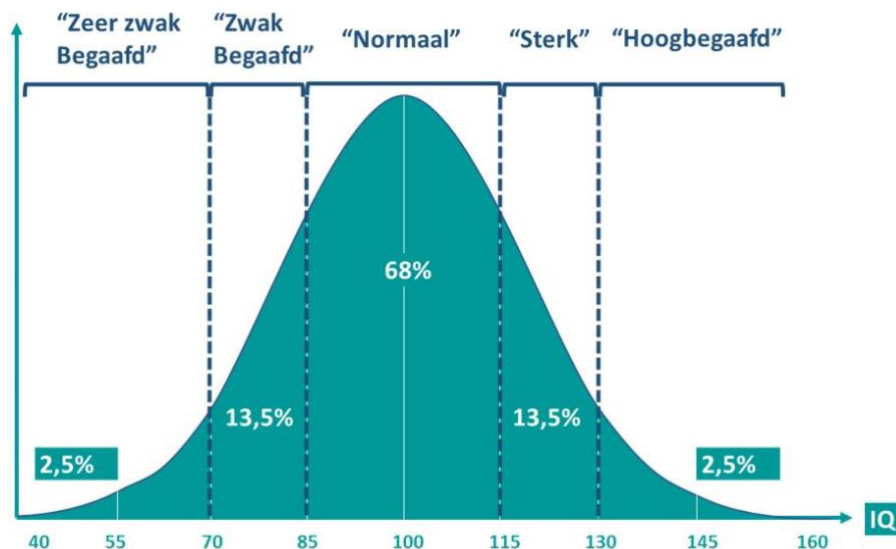
> 130	Hoogbegaafd
120 – 129	Begaafd
110 – 119	Bovengemiddeld
90 – 109	Gemiddeld
80 – 89	Benedengemiddeld
70 – 79	Zwakbegaafd

Indien is voldaan aan de criteria voor een verstandelijke beperking:

50 – 69	Lichte verstandelijke beperking
35 – 49	Matige verstandelijke beperking
20 – 34	Ernstige verstandelijke beperking
< 20	Diepe verstandelijke beperking

(HOEZO 'MATIG' VERSTANDELIJK BEPERKT?!, 2014)

Als men de hele bevolking volgens IQ zou rangschikken, krijgen we een zogenaamde 'normale verdeling' of Gausscurve. De oppervlakte onder de curve geeft aan hoeveel procent van de bevolking zich in dat gebied bevindt. Mensen met een IQ van minder dan 70 zouden dus statistisch 2.5 % van de bevolking uitmaken. (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap, sd)



(Kennisplein)

Een persoon met een beperking brengt veel extra uitgaven en aanpassingen met zich mee. Daarom is het aan te raden de beperking te laten erkennen. Een erkenning zorgt ervoor dat je beroep kan doen op financiële en fiscale, maar ook sociale ondersteuning. Het gaat dan onder andere over invaliditeitsuitkeringen, bijkomende kinderbijslag, tegemoetkomingen voor zorgverzekeringen, tussenkomsten in de kosten voor mobiliteit en hulp bij het aanpassen van een woning of wagen. (Vlaanderen, sd)

Om een erkenning van een beperking aan te vragen kan men terecht bij instanties zoals Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap en Directie-generaal Personen met een handicap.

1.5.2 Sporten met een verstandelijke beperking

Dagelijkse beweging is belangrijk om gezond te blijven. Kinderen bewegen best 60 minuten aan matige tot hoge intensiteit per dag. Dit kan gaan van wandelen tot voetballen en spelen op school. Voor volwassenen wordt aangeraden om elke dag een half uur matig intensief te bewegen of drie keer per week 20 minuten intensief te bewegen of 10.000 stappen te zetten per dag. Daarnaast is het belangrijk om tweemaal per week spierbelastende oefeningen te doen om de spieren en botten te versterken. (Gezondheid.be, 2019)

Zoals eerder aangegeven werd is sport leuk en goed voor ieders fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het van algemeen belang dat sport toegankelijk is voor iedereen. Alleen is dit tot op heden nog niet altijd het geval. Op basis van onderzoekcijfers kan men stellen dat mensen met een verstandelijke beperking over het algemeen te weinig bewegen en hoe ernstiger de beperking is, hoe minder ze bewegen. (Tromp, 2018)

Mensen met een (verstandelijke) beperking kunnen prima bewegen. Er zijn al heel wat sportclubs waar mensen met een beperking terecht kunnen. Denk maar aan G-voetbal, torbal, G-hockey en G-paardrijden. Maar hoe komt het dan dat het nog zo'n veelvoorkomend probleem is om deze mensen aan het sporten te krijgen?

Dit komt omdat er nog heel wat belemmeringen zijn om als persoon met een verstandelijke beperking regelmatig aan sport te kunnen doen. Voor de meeste personen is het zo dat ze in meer of mindere mate afhankelijk zijn van hun sociale omgeving, zoals ouders of begeleiders. Dit betekent dat niet enkel hun eigen belemmeringen, maar ook die van hun sociale omgeving een rol spelen. Deze mensen hebben vaak extra begeleiding nodig om op de sportclub te geraken alsook bij het sporten zelf. (Alles over sport, 2019)

Een belangrijke belemmering is het tekort aan kennis rond sport en bewegen met deze groep. Dit zien we bij zowel de sportaanbieders als bij de ouders en begeleiders. Om meer mensen met een verstandelijke beperking aan het sporten te krijgen, is het belangrijk dat zij de juiste informatie krijgen over de mogelijkheden die er zijn. Dit door bijvoorbeeld professionals, ouders, zorginstellingen en vrijwilligers in sportclubs. (Uniek Sporten, 2019)

Andere belangrijke belemmeringen zijn het tekort aan vrijwilligers, aangepast materiaal, communicatie tijdens het sporten en het gevoel niet geaccepteerd te worden binnen de groep of sportclub.

Ondanks de vele belemmeringen zijn er genoeg motieven om zich in te zetten voor G-sport. Zo zorgt sport onder andere voor plezier, ontspanning, sociaal contact, fitheid, gezelligheid en een boost van het zelfvertrouwen. (Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport., 2017)

Specifiek voor mensen met een beperking kan sport enkele belangrijke zaken verwezenlijken. Het leert hen om te gaan met hun beperking en het is een kans om hun eigen mogelijkheden te leren kennen. Zo werken ze aan hun zelfwaardering, zelfvertrouwen en zelfstandigheid.

Van de mensen met een verstandelijke beperking die aan sport doen, geeft:

- 56% aan dat ze sporten voor het plezier;
- 58% aan dat ze sporten voor hun gezondheid;
- 41% aan dat ze sporten voor de gezelligheid;
- 2% aan dat ze sporten om aan het zelfvertrouwen te werken;
- 3% aan dat ze sporten om in competitie te gaan met anderen.

(von Heijden, van den Dool, van Lindert, & Breedveld, 2013)

Als sportbegeleider vraagt sporten met deze doelgroep geen speciale, maar wel een aangepaste aanpak. Om sport bij deze groep te stimuleren en de groep goed te begeleiden, zijn er enkele zaken waarop men best let:

- De sportbegeleider moet zorgen voor een veilige sportomgeving;
- Er moet genoeg structuur en regelmaat aangeboden worden;
- Veel complimentjes en het belonen van goed beweeggedrag werkt bevorderlijk;
- De oefeningen worden best veel herhaald zodat de sporter went aan de activiteit of oefening. Dit zorgt ervoor dat hij/zij steeds meer invloed heeft op het spel en de activiteiten beter kan uitvoeren;
- Observeer de sporters om te zien wat ze leuk vinden, zo kan je hierop inspelen;
- Voor mensen met een verstandelijke beperking kunnen de spelregels van reguliere sport te ingewikkeld zijn, kan de communicatie moeizaam verlopen of is of het niveauverschil te groot met spelers zonder beperking. Ze komen dan beter tot hun recht in een team met andere mensen met een verstandelijke beperking. ;
- Gekwalificeerde begeleiders zijn nodig om de sporters te begeleiden;
- Materiaal, kleedkamer en terrein moeten aangepast zijn.

(Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport., 2017)

2. Analyse succescriteria G-werking

Om te weten te komen wat de succescriteria zijn bij het opstarten van een G-werking, maar ook wat de valkuilen zijn, is er naast de literatuurstudie over sporten met een beperking besloten om succescriteria te regenereren aan de hand van een bevraging bij recreatieve sportclubs.

2.1 Omschrijving van het onderzoek

De bedoeling van het onderzoek is om een beter beeld te scheppen van de huidige noden en succesverhalen in de praktijk wanneer het gaat over de opstart van een G-sportwerking. Dit aan de hand van twee online enquêtes; één voor clubs met een G-sportwerking en één voor clubs zonder G-sportwerking. Het onderzoeksgebied wordt afgebakend door enkel clubs in Antwerpen en Oost- en West-Vlaanderen te contacteren.

Aan de hand van de enquête wordt inhoudelijk enerzijds gepolst naar welke moeilijkheden clubs met een G-werking ondervonden hebben en nog steeds ondervinden en anderzijds wordt gezocht naar een club met een succesverhaal. Bij clubs zonder G-werking wordt gepolst of er interesse is en wat hen tegenhoudt om de stap te zetten.

Deze resultaten kunnen later gebruikt worden bij de opstart van een eigen G-werking in een club.

2.2 Verwachtingen van het onderzoek

Het onderzoek moest bijgestuurd worden aangezien het oorspronkelijke eindproduct, een brochure voor de opstart van een G-werking, dit jaar al gemaakt werd door G-sport Vlaanderen. De bedoeling van de enquêtes is om te weten te komen welke noden er dan wél nog zijn in de praktijk en wat de reeds bestaande clubs met een G-werking succesvol maakt.

Bij clubs zonder G-werking is het de bedoeling om een beter beeld te krijgen of er eventueel interesse is voor het opstarten van een G-werking en wat hen al dan niet tegenhoudt. Verder wordt ook gepolst naar welke kennis de clubs al hebben over de aangeboden brochures en over de ondersteuning in België.

De clubs met een G-werking wordt gevraagd welke moeilijkheden ze ondervonden bij de opstart, dit door te vragen hoe zij zijn omgegaan met de al gekende succescriteria die terug te vinden zijn in een oudere brochure van G-sport Vlaanderen. Daarnaast is er een open vak waarin de clubs andere moeilijkheden en/of problemen kunnen aangeven.

2.3 Werkwijze

Er werd nagedacht over hoe gepeild kon worden naar de succeservaringen en moeilijkheden bij de clubs. In samenspraak met de promotor werd beslist om enquêtes af te nemen bij clubs met een G-werking evenals bij clubs zonder een G-werking. Vervolgens werden relevante vragen voor de enquêtes opgesteld. De enquêtes werden op Google Forms geplaatst, zodat alle antwoorden aankwamen op een vaste plaats.

Voor de enquête voor clubs met een G-werking werd contact opgenomen met G-sport consulent Koen Meeusen. Er werd overeengekomen dat hij de enquête zou versturen naar de G-sportclubs in de drie provincies. De enquête voor de clubs zonder G-werking hebben we zelf verstuurd. 150 clubs werden hiervoor willekeurig uitgekozen.

Na enkele maanden bleken er echter maar een tiental reacties binnengekomen te zijn wat ervoor zorgde dat de clubs op locatie bezocht moesten worden om daar de vraag te stellen of ze de enquête al dan niet wilden invullen.

2.4 De enquêtes

In wat volgt wordt toegelicht hoe de enquêtes werden opgesteld, welke vragen er gesteld werden en welke clubs we wilden bereiken.

2.4.1 Het opstellen van de enquêtes

Eerst werd er gebrainstormd over relevante vragen die gesteld konden worden voor beide enquêtes. Deze vragen werden vervolgens opgeschreven en verdeeld over de enquêtes voor de clubs met en zonder G-werking. Zo werd een enquête opgesteld van respectievelijk negen en zeven vragen.

Het onlineprogramma waar voor werd gekozen, was Google Forms. Dit omdat het een makkelijk programma is om enquêtes mee op te maken en te delen aan de hand van een koppeling. De enquête delen en antwoorden ontvangen werd hiermee vergemakkelijkt. De uiteindelijke resultaten werden weergegeven in simpele grafieken.

2.4.2 Recreatieve sportclub het onderzoekselement

We wilden clubs bereiken in drie verschillende provincies, namelijk Antwerpen, West- en Oost-Vlaanderen. Dit zijn de drie provincies waarin we gevestigd zijn, wat het makkelijker maakte om hier clubs te bezoeken.

Voor de clubs met een G-werking werden de enquêtes verstuurd door G-sport Vlaanderen. Dit was handig omdat G-sport Vlaanderen een database heeft van alle clubs in deze provincies. Voor de clubs zonder een G-werking hebben we zelf een lijst opgesteld. Deze lijst bevat willekeurig gekozen clubs van verschillende sporten. Zo werd vermeden dat uit de enquête enkel problemen naar voor zouden komen die van toepassing zijn voor bepaalde sporten.

2.4.3 Soort bevraging

Er werd gekozen om twee verschillende enquêtes op te stellen, dit om enerzijds verschillende dingen te weten te komen over de opstart van een G-werking en anderzijds om te weten te komen waarom clubs zonder G-werking de stap naar een G-werking nog niet gezet hebben. De bedoeling is om aan de hand van deze vragen info te verkrijgen over hoe G-opstart verloopt en waarom de sportclubs nog geen G-werking opgestart hebben.

Clubs met G-sportwerking

1. Hebben jullie bij de opstart van jullie G-sportwerking gebruik gemaakt van de brochure en het actieplan van G-sport Vlaanderen? Waarom wel/niet?
2. Is jullie club een exclusieve club, inclusieve club of een club met organisatorische integratie? Waarom?
3. Hebben jullie je G-sportaanbod afgestemd op het aanbod in jullie regio?
Ja/Nee
4. Hebben jullie voor je G-sportwerking de doelgroep afgebakend?
Ja, waarom wel? /Nee, waarom niet?
5. Wordt jullie club ondersteund a.d.h.v. subsidies?
Ja, welke? /Nee, waarom niet?
6. Hebben jullie aanpassingen moeten doen aan de infrastructuur van de club?
Ja, welke? /Nee, waarom niet? Zou je nog aanpassingen willen doen?
7. Zou je nog aanpassingen willen doen? Welke?
8. Hebben jullie trainers een specifieke vorming gevolgd rond G-sport?
Ja/ Nee, waarom?
9. Welke moeilijkheden ondervonden jullie bij de opstart van jullie G-sportwerking?

Toelichting voor de termen exclusieve club, inclusieve club en club met organisatorische integratie:

Exclusieve club:

Een exclusieve sportclub is een club waarbij mensen met een beperking samen sporten in een aparte G-sportclub.

Inclusieve club:

Een inclusieve sportclub is een sportclub waar zowel mensen zonder beperking als mensen met een beperking samen sporten.

Club met organisatorische integratie:

Een sportclub met organisatorische integratie is een bestaande sportclub waar zowel mensen met een beperking als mensen zonder een beperking sporten, maar de mensen met een beperking sporten samen in een aparte afdeling, namelijk binnen de G-werking.

(Lochristi, sd)

Clubs zonder G-sportwerking

1. Weet jullie club hoe je een G-sportwerking succesvol kan opstarten?
Ja/Nee/Andere
2. Zijn jullie op de hoogte bij welke organisaties je terecht kan met vragen i.v.m. G-sportwerking?
Ja/Nee
3. Zijn jullie op de hoogte hoe je subsidies toegewezen kan krijgen als ondersteuning?
Ja/Nee
4. Weten jullie waar trainers een specifieke vorming kunnen volgen om G-sportbegeleider te worden?
Ja/Nee
5. Is je club bereid/ geïnteresseerd om een G-sportwerking op te starten in de toekomst?
Ja/Nee
6. Zo ja, wat hield jullie tot nu toe tegen?

2.5 Problemen en dilemma's

Tijdens het bevragingproces werd op enkele problemen en dilemma's gebotst. In wat volgt wordt uitgelegd wat deze problemen waren en hoe hierop werd ingespeeld.

2.5.1 Probleem/dilemma 1: Afname enquêtes

Het eerste probleem waarop gebotst werd, waren de vele manieren waarop enquêtes afgenomen konden worden. Er was nog geen duidelijk beeld van hoe de enquêtes afgenomen zouden worden. Uiteindelijk werd om praktische redenen gekozen om de enquête online te versturen. Deze optie verliep voor beide partijen het vlotst en zo kon alles online gecentraliseerd en opgevolgd worden op één plaats.

Enquête G-werking in sportclubs (wel een G-werking)

https://docs.google.com/forms/d/1oshYtx20zIb5PP4fW6Eg1GMRA9rrlgVr3ECh8JG6rEI/edit

Enquête G-werking in sportclubs (geen G-werking)
--

https://docs.google.com/forms/d/157BQpkPjVP-tZx66Gg0RYZJt-lbC_h5CQ2rE5d3UUQ/edit

2.5.2 Probleem/dilemma 2: selectieprocedure recreatieve sportclubs

Het volgende probleem was het afbakenen van de clubs die we wilden bereiken met de enquêtes. Na overleg met de promotor werd beslist om te focussen op de provincies Antwerpen, Oost- en West-Vlaanderen.

Om de enquêtes rond te sturen naar clubs met een G-werking, werd samengewerkt met de G-sport consulent van Oost-Vlaanderen, Koen Meeusen. Koen verstuurde de enquête naar alle clubs met een G-werking binnen de drie gekozen provincies. Voor de clubs zonder G-werking werd door ons een lijst opgesteld van ongeveer 150 clubs. Deze lijst is terug te vinden in de bijlagen.

2.5.3 Probleem/dilemma 3: Opstellen brochure

Na de uitwisseling van enkele mails met Dieter Vandenbroucke van Parantee, de Vlaamse unisportfederatie G-sport, bleek dat de brochure rond de opstart van een G-werking van Sport Vlaanderen dit jaar reeds herwerkt was door hen zelf en dat deze sinds kort ook terug te vinden was op hun site. Deze vernieuwde brochure bevat nu ook een actieplan. Na het doornemen van deze brochure en het bijhorende actieplan, werd besloten dat het opstellen van een nieuwe brochure niet meer nuttig was en dat er voor een nieuw eindproduct moest geopteerd worden.

2.5.4 Probleem/dilemma 4: Beperkte reactie op beide enquêtes

Enkele weken nadat de enquêtes verstuurd werden, was er nog steeds weinig reactie van de ondervraagde clubs. Er werden slechts twaalf enquêtes ingevuld door de clubs met een G-werking en slechts veertien door de clubs zonder G-werking.

Deze resultaten waren onvoldoende om een conclusie te trekken die representatief was voor alle sportclubs van de drie provincies. Daarom werd besloten om naast deze al verkregen informatie uit de enquêtes ook gebruik te maken van een tweede en derde informatiebron, namelijk de recent geüpdatete brochure van Sport-Vlaanderen, alsook een bezoek aan een succesvolle G-werking.

2.6 Resultaten

Voor de verduidelijking van de antwoorden werd voor de clubs zonder G-werking geopteerd voor taartdiagrammen en voor de clubs met G-werking werd gekozen voor vraag en antwoord. Uit deze antwoorden kon extra informatie gehaald worden die relevant was voor ons onderzoek. Deze resultaten kunnen echter niet als representatief beschouwd worden door het gebrek aan respons op de enquêtes.

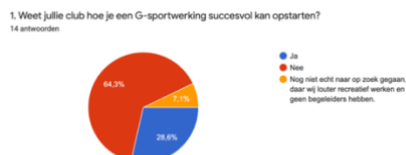
Hieronder worden de resultaten van zowel de clubs zonder G-werking als de clubs met G-werking uitvoerig besproken.

2.6.1 Clubs zonder G-werking

Eerst werd gestart met een enquête rond te sturen voor clubs zonder G-werking. Aan de hand van deze enquête werd gepeild of deze clubs al dan niet wisten hoe ze een G-werking konden opstarten.

2.6.1.1 Weten jullie hoe je een G- sportwerking succesvol kan opstarten?

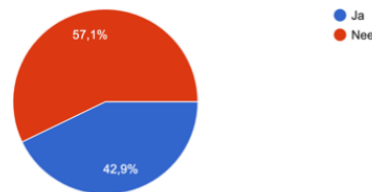
Bij deze vraag werd gepeild naar de kennis van de clubs met betrekking tot de opstart van een G-werking. Zoals te zien is op het taartdiagram weet het grootste deel van de clubs zonder G-werking niet precies hoe men een G-werking succesvol kan opstarten. Een klein percentage van de ondervraagde clubs geeft ook aan dat ze nog geen informatie hebben opgezocht rond dit thema. Verder geeft zo'n 28,6 procent aan wel een idee te hebben van hoe ze een succesvolle G-werking kunnen opstarten.



2.6.1.2 Zijn jullie op de hoogte van de organisaties waar je terecht kan met vragen in verband met een G-werking?

In dit taartdiagram is te zien dat het grootste deel van de sportclubs zonder G-werking, namelijk 57,1 procent, niet weet bij welke organisaties ze terecht kunnen met vragen rond G-sportwerking. 42,9 procent weet wel bij wie ze terecht kunnen. Verder is er een relatief gelijke verdeling te zien tussen de antwoorden van de verschillende ondervraagde sportclubs.

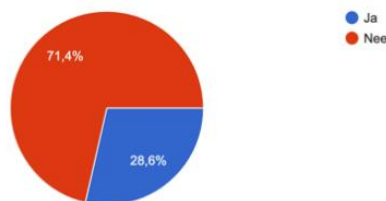
2. Zijn jullie op de hoogte bij welke organisaties je terecht kan met vragen i.v.m. G-sportwerking? Ja/Nee
14 antwoorden



2.6.1.3 Zijn jullie op de hoogte dat er een brochure en een actieplan bestaat om een vlotte opstart te bekomen van G-werking?

Bij deze vraag was er een groter verschil op te merken tussen de antwoorden. In het diagram is te zien dat 71,4 procent van de ondervraagden niet op de hoogte is van de brochure en het actieplan voor de opstart van een G-werking. 28,6 procent is hier wel van op de hoogte, maar heeft de brochure en het actieplan nog niet geraadpleegd. Deze resultaten geven een indicatie dat sportclubs vaak niet over voldoende informatie beschikken met betrekking tot de opstart van een G-werking.

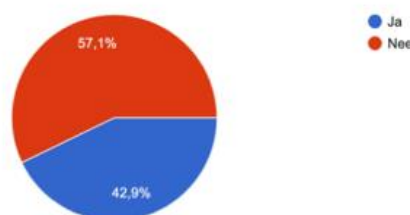
3. Zijn jullie op de hoogte dat er brochure en een actieplan bestaat om een vlotte opstart te bekomen van G-werking?
14 antwoorden



2.6.1.4 Zijn jullie op de hoogte hoe je subsidies toegewezen kan krijgen als ondersteuning?

Deze vraag toont een relatief gelijke verdeling aan tussen de antwoorden van de ondervraagde clubs. 57,1 procent geeft aan niet op de hoogte te zijn over hoe ze subsidies kunnen toegewezen krijgen ter ondersteuning van de opstart van een G-werking. 42,9 procent geeft aan dit wel te weten.

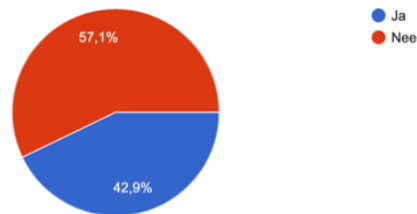
4. Zijn jullie op de hoogte hoe je subsidies toegewezen kan krijgen als ondersteuning?
14 antwoorden



2.6.1.5 Weten jullie waar trainers een specifieke vorming kunnen volgen om G-sportbegeleider te worden?

Net zoals bij de vorige vraag, is ook in dit diagram een relatief gelijke verdeling te zien in de antwoorden van de ondervraagde clubs. Wanneer de vraag gesteld wordt of de clubs weten waar trainers een specifieke vorming kunnen volgen om G-sportbegeleider te worden, geeft 57,1 procent aan dit niet te weten. De overige 42,9 procent van de ondervraagde clubs geeft aan hier wel van op de hoogte te zijn.

5. Weten jullie waar trainers een specifieke vorming kunnen volgen om G-sportbegeleider te worden?
14 antwoorden



2.6.1.6 Is je club bereid/ van plan om een G- sportwerking op te starten in de toekomst?

In onderstaande antwoorden is een evenwicht merkbaar tussen ja en nee. Deze resultaten geven een indicatie waaruit enerzijds afgeleid kan worden dat er toch een aantal clubs bereid zijn om een G-werking op te starten in de toekomst. Anderzijds is ook te zien dat verschillende ondervraagde clubs hier niet toe bereid zijn om verschillende redenen, bijvoorbeeld omdat er niet genoeg plaats is op de club om een G-werking op te starten.

6. Is je club bereid/ van plan om een G-sportwerking op te starten in de toekomst?

14 antwoorden

nog geen concrete plannen
Ja
Niet meteen
Enkel indien er gespecialiseerde begeleiders zijn.
Wij zijn een vriendenclub en spelen al meer dan 25 jaar tot tevredenheid van de leden. Wij hebben geen nood aan verandering.
We denken over het opstarten van een G-werking.
Neen omdat er geen plaats is in het zwembad. Mocht er plaats beschikbaar zijn dan zouden we dit zeker doen.
Neen, geen plannen in die richting.
neen
Momenteel ligt dit moeilijk daar wij zelf nog geen gewone begeleiders vinden laat staan specifiek G-gericht.
Waarschijnlijk niet direct
Negatief m.b.t. de bokssport
Ja, het is de bedoeling om G hockey te starten dit jaar.
Neen, we hebben hier de juiste omkadering niet voor in de club

7. Indien Ja: Wat hield jullie tot nu toe tegen?

7 antwoorden

Beschikbaarheid van zwemuren en opgeleide trainers/begeleiders
Geen gespecialiseerde begeleiders ter beschikking
Niets, enkel het feit dat onze club slechts 4 jaar oud is en dat we stap per stap willen werken. (dus tijd...)
Zie vraag 6, willen we reeds doen sinds 2004 maar er is geen plaats beschikbaar.
Geen geschikte trainer voorhanden (met nodige geduld, opleiding, interesse,...) en ook onvoldoende (eigenlijk geen) vraag naar.
onvoldoende structuur bij ons om dit op een goede manier uit te voeren.
We zijn nog een jong club (2 jaar) maar we zijn aan te werken om het zo snel mogelijk te kunnen starten

2.6.1.8. Analyse resultaten clubs zonder G-werking

Uit de antwoorden van de ondervraagde sportclubs blijkt dat een groot deel van hen niet weet hoe ze succesvol een G-werking kunnen opstarten. Dit is vooral te wijten aan een tekort aan informatie rond het thema. Zo weten veel ondervraagde clubs niet precies bij welke organisaties ze terecht kunnen en hoe ze de nodige ondersteuning kunnen krijgen, maar ook informatie rond de opleidingen die je als trainer kan volgen om G-begeleider te worden, blijkt voor veel van deze clubs nog onbekend terrein.

De brochure van Sport Vlaanderen rond de opstart van een G-werking met het bijbehorende actieplan is bij ongeveer 70 procent van de clubs nog niet gekend. Een oplossing hiervoor kan zijn de brochure en het actieplan intensiever te promoten bij sportclubs zodat ze over de nodige informatie beschikken, wat hen in staat stelt om makkelijker en met meer zelfvertrouwen te beginnen aan de opstart van een succesvolle G-werking.

2.6.2 Clubs met een G-werking

Naast de enquête voor de clubs zonder G-werking, werd er ook een enquête opgesteld voor de clubs met G-werking. Deze enquête werd verstuurd door een G-consulent.

2.6.2.1 Hebben jullie bij de opstart van jullie G-sportwerking gebruik gemaakt van de brochure en het actieplan van G-sport Vlaanderen? Waarom wel/ niet?

De eerste vraag peilt vooral naar het gebruik van de brochure en het actieplan van G-sport Vlaanderen bij de opstart van de G-werking. Hierbij is een evenwicht op te merken tussen de antwoorden van de verschillende clubs. Verschillende clubs geven aan dat ze wel degelijk gebruik hebben gemaakt van de brochure van G-sport Vlaanderen bij de opstart van hun G-werking. Andere clubs die hier geen gebruik van hebben gemaakt, geven aan dat bij de opstart van hun G-werking de brochure van Sport-Vlaanderen nog niet bestond of dat ze niet van de brochure afwisten.

Hieronder zijn de antwoorden op de eerste enquêtevraag terug te vinden.

1. Hebben jullie bij de opstart van jullie G-sportwerking gebruik gemaakt van de brochure en het actieplan van G-sport Vlaanderen? Waarom wel/niet?

12 antwoorden

Neen
wij bestaan al meer dan 10 jaar en hebben dit overgenomen van onze federatie
Neen, wij zijn gewoon begonnen met G-zwemmen vanuit de expertise in privéles
Onze G-sportwerking werd opgestart in het jaar 2002, lang voor er sprake was van G-sport Vlaanderen
neen - wij bestonden al voor deze brochure werd uitgebracht
Neen, onze G-sportclub bestaat al langer.
ja als leidraad
Ja, informatie G-sportbrochure was heel nuttig bij opstart
ik heb de opstart van de meeste sporten niet meegemaakt. Voor nieuwe sporten nog geen gebruik van gemaakt, daar ik er geen weet van had, niet naar gezocht. Onze G-sport school is de eerste die met g-sport is begonnen, dus wij en ikzelf begeleiden reeds meer dan 40 jaar deze mensen, en natuurlijk is het super dat sport Vlaanderen daar zich voor inzet.
Wel van de brochure niet van het actieplan. Deze informatie hadden we toen niet ontvangen
Niet geweten (iemand anders heeft de g-gym opgestart, ik heb de groep overgenomen).

2.6.2.2 Is jullie club een exclusieve club, inclusieve club of een club met organisatorische integratie? Waarom?

De ratio inclusief/ exclusief is bij deze vraag ongeveer gelijk verdeeld. De meeste clubs gaan ofwel inclusief ofwel exclusief te werk. Inclusief wil hier zeggen dat mensen met een beperking zoveel mogelijk meesporten met de sporters zonder beperking. Een aantal van deze sportclubs sluit hierbij echter niet uit dat sommige sporters meer inclusiviteit of meer exclusiviteit nodig hebben en ze geven dan ook aan dat hier, in de mate van het mogelijke, rekening mee wordt gehouden. Verder zijn er ook clubs die aangeven zowel inclusief als exclusief te werk te gaan en clubs die aangeven dat ze organisatorisch te werk gaan.

2. Is jullie club een exclusieve club, inclusieve club of een club met organisatorische integratie? Waarom?

12 antwoorden

Inclusieve club
wij werken inclusief omdat wij vinden dat mensen met en zonder beperking elkaar zo beter leren waarderen
Zowel inclusief als exclusief, wordt bepaald na het testen van de zwemmer. Inclusie werkt niet voor elk kind dus willen we daarnaast nog exclusie aanbieden indien nodig. Standaard start iedereen in inclusie om het anders zijn niet te verduidelijken.
G-sporters zijn onze primaire doelgroep, ze worden bij opleiding en activiteiten begeleid door valide duikinstructeurs
exclusief g-sport
Scabazoe is een exclusieve G-sportclub maar we staan wel open voor deelname van brussen zonder beperking. We werken organisatorisch wel samen met een lokale volleybalclub
organisatorisch aangezien opstartfase
We zijn een inclusieve club. Maar in de praktijk is het wel zo dat weinig G-sporters op onze vrije trainingsavond met andere leden komen spelen.
onze meeste sporten zijn voor mensen met een verstandelijke beperking. Toch proberen we binnen bepaalde sporten en sportdagen inclusief te werken (bv. atletiek, badminton, tafeltennis, sportdagen).
Een exclusieve club denk ik wel, wat zeker de G-sporters betreft zij worden aanvaard, en werken op regelmatige basis mee in de gewone lessen.
Inclusieve club met de mogelijkheid om individueel begeleid te worden. Deze zijn vaak groepen waar de sporters zelf achter vragen of de ouders. Omdat wij karate doen vraag dit ook veel terminologie en technieken die we met de studenten met een mentale achterstand eerst inoefenen voordat ze aan inclusie doen.
Onze club is gedeeld. Wij hebben een apart lesuur g-gym, maar in enkele recreatieve sporten zijn er ook leden met een beperking.

2.6.2.3 Hebben jullie jullie G-sportaanbod afgestemd op het aanbod in jullie regio?

Bij deze vraag is een relatief gelijke verdeling te zien tussen de verschillende antwoorden. De clubs die hun G-sportaanbod niet afgesteld hebben op de regio, geven vaak als reden dat ze zich vooral focussen op één bepaalde sport en het dus niet nodig is om zich verder af te stemmen op het aanbod in de regio.

3. Hebben jullie jullie G-sportaanbod afgestemd op het aanbod in jullie regio?

12 antwoorden

Ja
nee
Nee, ik heb altijd gezegd als ik ooit zelf een club heb wil ik G-werking hebben.
Van bij de opstart was er geen/erg weinig aanbod van duiksport voor G-sporters
ja
Nee, wij zijn één van de oudste G-sport actoren in onze regio, ons aanbod is historisch gegroeid.
ja, geen aanbod in Edegem
Nee, wij zijn een tafeltennisclub (TECEMO) en geven enkel tafeltennisinitiatie aan een kleine groep voor de sporten die we aanbieden was er nog geen aanbod binnen de regio. Bij een nieuw sportaanbod bekijken we de noden binnen de regio.
Nee, we wilde vooral iedereen de kans geven om aan karate te doen.
Ja, toen wij begonnen waren wij de enige g-gym in de omgeving. Nu zijn er enkele collega's in de gemeenten rond Brasschaat.

2.6.2.4 Hebben jullie voor jullie G-sportwerking de doelgroep afgebakend? Waarom wel/ niet?

Hier is te zien dat het grootste deel van de ondervraagde sportclubs wel degelijk hun doelgroep heeft afgebakend. Hiervoor worden verschillende redenen gegeven, waaronder bijvoorbeeld het beter kunnen afstemmen van de beschikbare middelen zoals de ruimtes en de trainers of de moeilijke bereikbaarheid van de beschikbare ruimte voor mensen met een beperking. Er zijn ook een aantal clubs die aangeven dat ze geen doelgroep hebben afgebakend en dat iedereen welkom is.

4. Hebben jullie voor jullie G-sportwerking de doelgroep afgebakend? Waarom wel/niet?

12 antwoorden

Ja per niveau
bij ons is elke doelgroep welkom,
Elke persoon met een beperking kan bij ons terecht. Wij hebben heel veel zwemmers met ASS, om hen beter te kunnen ondersteunen volgde ik een opleiding tot auticoach.
G-sporters zijn onze primaire doelgroep, ze worden bij opleiding en activiteiten begeleid door valide duikinstructeurs
ja - afstemmen middelen (financieel, ruimtes, vervoer, trainers,...)
Oorspronkelijk was er geen strikte afbakening maar die is historisch wel gegroeid per activiteit. Wij bekijken per aanvraag of de potentiële deelnemer past binnen het deelnemersprofiel.
ja, 6-14 jaar aangezien opstartfase
Ja. Gezien we in een kelder spelen met trappen, hebben we personen met fysieke beperking helaas niet

Ja. Gezien we in een kelder spelen met trappen, hebben we personen met fysieke beperking helaas niet opgenomen, tenzij ze natuurlijk op eigen krachten onze zaal kunnen bereiken...we sluiten sowieso niemand uit !

onze doelgroep is afgebakend op mensen met een verstandelijke beperking en / of autismespectrumstoornissen

Helemaal niet, is toegankelijk voor iedereen.

Nee, vorige antwoord. En omdat de trainers bestaan uit paramedici's (verpleegkundige, ergo, kine, psycholoog)

Het hangt er van af. Voor de leden die integreren in onze "gewone recreatieve groepen" moeten ze gewoon voldoen aan de voorwaarden voor die groep (leeftijd). Voor het aparte les van de g-gym is er wel een afbakening, maar een brede afbakening (gymnasten met een mentale beperking tussen 16 en 99 jaar). Dit was in het begin eerder toevallig. Maar doordat wij enkel leden hadden +16 jaar (nu zijn al onze g-gymmers zels +20 jaar), hebben wij gemerkt dat het moeilijker is voor jongere leden om zich er bij te voegen. Daarnaast zijn er meerdere activiteiten rondom Brasschaat voor jonge g-sporters, maar minder voor volwassen g-sporters.

2.6.2.5 Wordt jullie club ondersteund door middel van subsidies? Waarom wel/ niet?

Naar aanleiding van de antwoorden op deze vraag kan vastgesteld worden dat elke ondervraagde sportclub ondersteund wordt door middel van subsidies. Deze subsidies kunnen gebruikt worden voor zaken zoals de aankoop van aangepast materiaal, verloning van de trainers en het betalen van de huur. Veelal komt de subsidiëring van G-sport Vlaanderen of van de stad waarin de club zich bevindt.

5. Wordt jullie club ondersteund door middel van subsidies? Waarom wel/niet?

12 antwoorden

Ja

ja via de stedelijke en provinciale werking

Ja, voor de G-werking door sport Vlaanderen, maar ook voor de reguliere werking door de gemeente.

Ja, subsidies van G-sport Vlaanderen en van Stad Antwerpen

ja - hoge kosten aan vervoer, huur, specifiek sportmateriaal

Wij genieten van subsidies van Sport Vlaanderen (vroeger via provincie Antwerpen) en van gemeentelijke subsidies

zeer beperkt maar subsidie voldoende aangezien kosten niet overdrijven zijn

Ja van Sport Vlaanderen ...helaas lijken ze dit jaar te zijn gedaald.

subsidie vanuit de gemeente + subsidie Sport Vlaanderen duurzame G-sportclubwerking.

Wij krijgen ondersteuning van Sport Vlaanderen.

Wij krijgen subsidies van de stad Geel.

Ja, wij vragen dit elk jaar aan. Zonder deze subsidie zou het voor ons moeilijk zijn de g-gym te kunnen blijven aanbieden.

2.6.2.6 Hebben jullie aanpassing moeten doen aan de infrastructuur van de club? Indien ja, welke? Indien niet, waarom?

Uit de antwoorden op deze vraag blijkt dat het merendeel van de ondervraagde sportclubs geen aanpassingen heeft moeten doen aan de infrastructuur van de club. De clubs die wel aanpassingen hebben doorgevoerd, geven aan dat dit minimaal was. Dit geeft een indicatie dat de meeste sportclubs relatief toegankelijk zijn voor mensen met een beperking.

6. Hebben jullie aanpassingen moeten doen aan de infrastructuur van de club? Indien ja, welke? Indien niet, waarom?

12 antwoorden

Neen
nee
Geen, het zwembad is redelijk goed toegankelijk.
Neen. We maken gebruik van bestaande infrastructuur (zwembad)
ja doch minimaal - onze sportruimtes zijn rolstoeltoegankelijk
Ja, beperkte aanpassingen. Er is in de sporthal voor zitvolleybal een specifieke belijning aangebracht op 1 veld en er is voorzien in een zitvolleybal net
neen, momenteel niet nodig
Nee
neen
Sinds vorige jaar zijn we in onze training locatie moeten verlaten en hebben we een plaats gevonden met beperkt ruimte en aanbod. De vorig zaal was aangepast met verschillende materialen maar hebben we moeten achterlaten.
Neen, niet aan de infrastructuur zelf. Wel brengen wij een duidelijkere structuur aan en visualiseren wij meer.

2.6.2.7 Zou je nog aanpassing willen doen? Welke?

Uit de antwoorden op deze vraag blijkt dat over het algemeen de ondervraagde sportclubs weinig of geen aanpassingen meer willen doen. Hieruit kan afgeleid worden dat de meeste ondervraagde sportclubs al voldoende uitgerust zijn met de nodige aanpassingen.

7. Zou je nog aanpassingen willen doen? Welke?

11 antwoorden

Neen
nee
Je, een betere tillift voor mensen die niet zelfstandig in het water kunnen, diegene die we nu hebben is stuk en is ook niet echt gebruiksvriendelijk.
we verhuizen binnen enkele jaren naar een andere site, dus hopelijk blijven de foutjes die er nu in zitten achterwege
Niet noodzakelijk
later misschien afhankelijk van de leden en mogelijke uitbreiding
Nee
verdere aankoop van (aangepast) sportmateriaal
Dit bespreken wij met onze begeleiders, en dan passen wij het toe.
Als we een vast lokaal hebben wel
Neen, wij merken dat onze leden geen nood hebben aan aangepaste infrastructuur (de huidige infrastructuur is voldoende aangepast voor onze leden - een eigen kleedkamer per geslacht, combinatie gewone toiletten en een gehandicapent toilet, ruime deuren, ...).

2.6.2.8 Hebben jullie trainers een specifieke vorming gevolgd rond G-sport? Waarom wel/niet?

Uit de antwoorden op deze vraag blijkt dat het merendeel van de ondervraagde sportclubs werkt met trainers die een specifieke vorming gevolgd hebben rond G-sport.

8. Hebben jullie trainers een specifieke vorming gevolgd rond G-sport? Waarom wel/niet?

12 antwoorden

Ja
sommige lesgevers wel, maar de meeste niet, je inleven en naar ieders kunnen werken helpt hierbij
Een aantal trainers wel. Nadeel was dat er te veel gefocust werd op competitie en niet op het aanleren van zwemmen.
Ja, al onze instructeurs/begeleiders hebben een specifieke opleiding gevolgd bij de overkoepelende federatie (Nelos)
deels wel
Wij hebben trainers met een specifiek diploma G-sport initiator (deze opleiding wordt niet meer gegeven).
nog niet, vandaag zijn trainers mix van bestaande voetbaltrainers en ervaring met kinderen met mentale beperking
Ja...meeste hebben cursus KingPong gekregen over hoe tafeltennisinitiatie geven aan personen met een beperking
de meeste trainers hebben al jaren ervaring in het werken met onze doelgroep. sommige hebben verdere opleidingen gedaan binnen de doelgroep of sporttak. we proberen jaarlijks vorming aan te bieden voor onze vrijwilligers/trainers
De meeste hebben ervaringen op gedaan met véél les geven, en ook bijscholingen gevolgd.
De meeste zijn paramedici's en de hoofdtrainer heeft een specialisatie gedaan in kinderpsychiatrie en is werkzaam in het bijzonder onderwijs. Verder volgen onze trainers de trainers cursussen van sport Vlaanderen
Ja, er worden regelmatig vormingen rond G-sport gevolgd. Daarnaast hebben de lesgevers elks een initiatordiploma en is er één lesgever die een diploma toegepaste psychologie heeft. In het verleden waren er ook enkele orthopedagogen die mee les gaven (en de g-gym hebben opgericht).

2.6.2.9 Welke moeilijkheden ondervonden jullie bij de opstart van jullie G-Sportwerking?

In de laatste vraag van de enquête werd nagegaan welke moeilijkheden de ondervraagde clubs ondervonden bij de opstart van hun G-werking. Er worden verschillende aspecten aangekaart door de clubs. Een moeilijkheid die een aantal keer terugkomt in de antwoorden is het vinden van nieuwe leden. Verder wordt bijvoorbeeld ook het vinden van trainers en vrijwilligers aangekaart, maar ook het financiële en administratieve aspect wordt bij sommige ondervraagde clubs gezien als een moeilijkheid bij de opstart van een G-werking.

9. Welke moeilijkheden ondervonden jullie bij de opstart van jullie G-sportwerking?

12 antwoorden

Sporters vinden
nee
De drempel is vaak voor ouders nog te hoog om zich aan te melden voor G-sportwerking.
Onze club werd mede opgericht door G-sporters, zodat er van bij de aanvang een voldoende doelpubliek aanwezig was.
brede diversiteit aan beperkingen - niet iedereen past perfect in sportgroepen
Wij (de huidige generatie bestuurders) hebben een bestaande werking overgenomen en verder gezet.
nieuwe leden werven
Bij -start is vooral problemen om G-sporters te vinden. Wij geven training op zondag voormiddag...sommige kunnen niet zelfstandig tot bij ons komen.

aantrekken trainers/vrijwilligers, financiële middelen

Eigenlijk geen, behalve wat verzekering betreft, dat was de eerste jaren moeilijk.

De uur regeling maken

Voornamelijk de administratieve wirwar bij de overheid om o.a. de nodige subsidies en juiste informatie te ontvangen. Daarnaast is het vaak moeilijk om een de g-sport goed op de kaart te brengen en overall geaccepteerd te worden.

2.6.2.10 Analyse van de resultaten voor clubs met een G-werking

Bij de clubs met G-werking vielen enkele zaken op. In de meeste clubs met een G-werking ligt de focus voornamelijk op de G-sporter, maar wordt er ook voor gezorgd dat deze sporters betrokken worden bij de rest van de clubactiviteiten.

De doelgroep wordt bij de meeste beginnende clubs beperkt tot een specifieke beperking, later wordt dit vaak uitgebreid.

Elke club krijgt subsidies. De instanties waar ze subsidies van krijgen verschilt. Gemeenten, sportfederaties, provincies en G-sport Vlaanderen delen allemaal subsidies uit aan beginnende of al bestaande G-werkingen.

De brochure werd door ongeveer 25 procent van de ondervraagde clubs gebruikt. De overige clubs gebruikten de brochure niet of hadden al een G-werking voor het bestaan van de brochure.

Het vinden van leden, gemotiveerde en opgeleide trainers, de brede diversiteit aan beperkingen en het administratieve werk dat bij een G-werking komt kijken zijn de meest voorkomende moeilijkheden die de clubs ondervonden.

2.6.3 Evaluatie behaalde resultaten

Zoals eerder vermeld, kwam er niet veel reactie op de verstuurde enquêtes. Het is mogelijk dat veel clubs de tijd niet wilden nemen om enquête opgesteld door studenten in te vullen of dat de persoon die de e-mail met de enquête ontving niet gemachtigd was om deze in te vullen. Niettegenstaande het beperkte aantal antwoorden vonden we het toch interessant om de resultaten te verwerken in deze bachelorproef aangezien dit de initiële onderzoeksopzet was. De gegevens kunnen niet veralgemeend worden, maar de antwoorden van de ondervraagde clubs geven toch een zekere indicatie over de algemene situatie rond het thema G-sport in de verschillende clubs in de drie onderzochte provincies.

Door het afnemen van deze enquêtes kwamen we tot enkele inzichten. Door het geringe aantal antwoorden leek het interessant om een aantal succesvolle G-sportclubs te bezoeken. Zo konden we ter plekke de trainingen, aanpak en de sporters observeren en na afloop extra vragen stellen rond de opstart van hun G-werking.

Er werd besloten om een club te zoeken binnen de sporttak atletiek die al een duurzame G-werking had. Na een rondvraag bij verschillende atleten, trainers en voorzitters, kwamen AC Lyra en AC Deinze er als meest ervaren clubs uit. Er werd een mail naar de clubs gestuurd met de vraag of ze de enquête wilden invullen. AC Lyra gaf snel antwoord en vervolgens stelden we hen de vraag of er een mogelijkheid was om enkele trainingen bij te wonen en nog een aantal bijkomende vragen te stellen. Er werd met de trainster van het G-team afgesproken om op vrijdag 20 maart 2020 een bezoek te laten doorgaan.

Dit bezoek is helaas niet kunnen doorgaan vanwege de coronapandemie en werd bijgevolg uitgesteld naar een nog ongekende datum na de versoepeling van de maatregelen. Het is jammer dat dit bezoek niet eerder kon doorgaan, aangezien het nuttige en betrouwbare informatie zou opgeleverd hebben voor de opstart van een G-sportwerking alsook voor de verdere uitwerking van deze bachelorproef.

Om zelf goed opgeleide begeleiders te kunnen zijn, schreven we ons in voor de cursus 'Begeleider G-atletiek' van de Vlaamse Atletiekliga. Deze opleiding zou plaatsvinden in Genk op vier en elf april 2020. Binnen deze opleiding, die zestien lesuren omvat, wordt geleerd hoe je best trainingssessies kan voorbereiden, hoe je rekening kan houden met specifieke behoeftes, de basisprincipes in G-atletiek, de organisatorische behoeftes van de doelgroepen en hoe je best G-recrea organiseert. Deze opleiding wordt net zoals het bezoek aan een G-werking verplaatst naar een ongekende datum na de versoepeling van de coronamaatregelen.

Verder werd besloten om op basis van de gevonden succesfactoren een kennismakingsdag te organiseren binnen een bestaande atletieclub. Deze kennismakingsdag zou de aanzet zijn tot de opstart van een duurzame G-werking en is bedoeld om potentiële sporters hiervoor warm te maken.

3. Geselecteerde succescriteria

De voornaamste succescriteria werden geselecteerd op basis van opzoekingswerk, de enquêtes, de brochure van Sport Vlaanderen en het gesprek met de G-sportconsulente. Onderstaande criteria zullen gebruikt worden bij het opstarten van de G-werking in Atletiekvereniging Lokeren (AVLO):

Binnen de club	Buiten de club
Informereren over alles wat met G-sport te maken heeft	Uitgebreide promo voeren
Een goede toegankelijkheid van het sportcomplex	Vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken
Draagvlak creëren en een werkgroep opstellen	Marktonderzoek
Gemotiveerde en opgeleide trainers	Contact opnemen met G-sport instanties
Duidelijke afbakening G-werking	Informereren voor (financiële) steun
Duidelijke en realistische doelen	

3.1 Succescriterium 1: Informeren

Het eerste succescriterium is zonder twijfel het goed informeren rond G-sport. Stel jezelf vragen zoals:

- Welke beperkingen zijn er en wat houden ze in?
- Hoe ga ik om met atleten met een beperking?
- Zijn er verschillende soorten clubs en verschillende soorten G-sport?
- Hoe ervaren zij het sporten en welke voordelen halen ze hieruit?
- Welke opleidingen zijn aangewezen voor de sport die ik wil geven?
- Welke steun/subsidies zijn er die mijn G-werking een duwtje in de rug kunnen geven?
- Welke instanties en federaties contacteer ik best?
- Wat is de wetgeving rond G-sport en inclusie?

3.2 Succescriterium 2: Toegankelijkheid sportcomplex

Geef extra aandacht aan het optimaliseren van de toegankelijkheid van de sportclub om zo het gebruikscomfort en de veiligheid te optimaliseren. Dit begint bij het toekomen op de parking. Zorg dat er minstens een gehandicaptenparking wordt voorzien en let erop dat zowel de toegangspaden als de ingang van de club duidelijk aangegeven zijn en dat deze een vaste ondergrond hebben. Het vermijden van drempels en niveauverschillen wordt aangeraden.

Binnen de club zouden de toiletten, de kantine en de kleedkamer makkelijk toegankelijk en liefst aangepast moeten zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verlagen van spiegels en toiletten, het plaatsen van extra steunbeugels en een antislip ondergrond. Ook het bewegen in de kantine, in de gangen en op het sportveld zou makkelijk moeten gaan. Zorg er daarom voor dat alle gangen en paden breed genoeg zijn, ook voor rolstoelgebruikers. De mobiliteit binnen de club kan vergemakkelijkt worden met een duidelijke signalisatie, goede verlichting en een duidelijke structuur.

“Een keten is zo sterk als zijn zwakste schakel.” Met dit idee in het achterhoofd evalueer je het best de toegankelijkheid van jouw sportclub, zo vermijd je dat er sporters uit de boot vallen.

Inter, een expertisecentrum in toegankelijkheid en Universal Design, heeft met de steun van het Vlaamse Gelijkekansenbeleid een wenkenblad opgesteld met enkele basisrichtlijnen rond het toegankelijk maken van sportclubs. Dit wenkenblad is een kwalitatieve leidraad die clubs kunnen gebruiken bij het evalueren van hun toegankelijkheid. (Inter)

3.3 Succescriterium 3: Draagvlak creëren en een werkgroep opstellen

Zorg ervoor dat je op voorhand ondersteuning en goedkeuring hebt van het bestuur voor de plannen die jij wilt uitvoeren. Hiermee vermijd je conflicten en kan je duidelijke afspraken maken.

Eens de goedkeuring voor de G-werking gegeven is, kan er overgegaan worden tot het opstellen van een werkgroep. Dit zijn de mensen die zich mee engageren en actief zullen deelnemen aan het voorbereiden, uitvoeren en onderhouden van de G-werking. Een duidelijke rol en taakverdeling zorgt voor een vlot verloop.

3.4 Succescriterium 4: Gemotiveerde en opgeleide trainers

Eén van de grootste uitdagingen is het vinden van trainers die zich niet enkel wekelijks met plezier engageren, maar hier ook voor opgeleid zijn. De trainer speelt een belangrijke rol binnen de G-werking. Hij zorgt namelijk voor leuke, motiverende en inhoudelijk goede trainingen en weet hoe hij het beste omgaat met zijn doelgroep(en).

Omdat de meeste trainers weinig ervaring én kennis hebben, kan dit een valkuil zijn. Het is verstandig om te investeren in gemotiveerde trainers door hun informatie te geven over de verschillende opleidingen die ze kunnen volgen en door de kosten (deels) terug te betalen.

Om onze eigen kennis en ervaring bij te schaven, schreven we ons in voor de opleiding ‘Begeleider G-atletiek’, georganiseerd door de Vlaamse Atletiekliga. Atletiekclub Lokeren betaalde deze trainers cursus voor ons als investering voor hun eigen club.

3.5 Succescriterium 5: Duidelijke afbakening G-werking

Het afbakenen van je G-werking geeft je een duidelijke zicht op de grenzen die je stelt en de keuzes die je maakt. Volgende zaken baken je best af: De sport die je wil aanbieden, de doelgroep, de leeftijd, het niveau en het budget.

3.6 Succescriterium 6: Duidelijke en realistische doelen

“Een vage doelstelling is vaak niet meer dan de wens om de huidige situatie te verlaten. Een échte doelstelling moet dan nog worden bedacht. Naarmate de doelstelling preciezer geformuleerd is, wordt het makkelijker er invulling aan te geven.” (Pijlman & van Oosterhout, sd)

Bovenstaand citaat toont aan dat een duidelijk omschreven doelstelling bijdraagt tot het verwezenlijken van je idee/ wens. Om dit op een goede manier te doen, wordt aangeraden om te werken met SMART doelen. Dit zijn doelen die aan onderstaande eigenschappen voldoen:

SMART is een afkorting voor:

- Specifiek (Wie? Wat? Waar? Waarom? Wanneer?)
- Meetbaar (In welke mate moet het doel bereikt worden? Hoe meten we dit?)
- Aanwijsbaar (Wie doet wat om de doelen te bereiken?)
- Realistisch (Is het haalbaar? Een niet-haalbaar doel is niet motiverend.)
- Tijdsgebonden (Wanneer beginnen? Wanneer eindigen? Wanneer doelen behaald?)

(Pijlman & van Oosterhout, sd)

3.7 Succescriterium 7: Uitgebreide promo voeren

Om potentiële geïnteresseerden te bereiken en te informeren over je G-werking voer je best een uitgebreide promo. Dit kan op verschillende manieren zoals bijvoorbeeld het uitdelen en ophangen van flyers of het online bekendmaken op de website van de club of op sociale media. De meest effectieve manier blijkt nog steeds het bezoeken van BO-scholen, leefgroepen en andere voorzieningen waar mensen met een beperking te vinden zijn.

3.8 Succescriterium 8: Vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken

Vervoer is één van de grootste struikelblokken voor mensen met een beperking. Als club heb je de keuze om al dan niet vervoer te voorzien voor de leden. Dit kan privé zijn of aan de hand van een regeling met bijvoorbeeld de belbus.

Indien de club zelf geen vervoer voorziet is het aan te raden om de leden en ouders te informeren over de mogelijke alternatieven met het openbaar vervoer.

3.9 Succescriterium 9: Marktonderzoek

Naast het afbakenen van de G-werking en het opstellen van de doelen is ook een marktonderzoek uitvoeren een cruciale stap bij het oprichten van een G-werking. Het heeft bijvoorbeeld weinig nut om de derde club te zijn in je gemeente die G-voetbal wil aanbieden of de vijfde club die personen met een visuele beperking als doelgroep kiest.

Verzamel daarom alle informatie over andere G-werkingen in de buurt en neem eventueel contact met hen op. Zoek onder andere op hoe ver de andere clubs gelegen zijn, wat hun doelgroep is, hoeveel leden ze hebben en hoe vaak ze trainingen aanbieden. Zo kan het aanbod afgestemd worden op het aanbod dat er al is.

3.10 Succescriterium 10: Contact opnemen met G-sport instanties

De drie grootste organisaties in het G-sport landschap zijn Sport Vlaanderen, G-sport Vlaanderen en Parantee-Psylos. Het is hun missie om zoveel mogelijk mensen met een beperking het plezier te laten beleven van sport en zij zijn meer dan enthousiast om de opstart van beginnende G-werkingen in goede banen te leiden.

3.11 Succescriterium 11: Informeren voor (financiële) steun

Als beginnende G-werking kan je op heel wat steun rekenen. Deze kan je binnen de club vinden bij mensen die mee hun schouders willen zetten onder het project, maar ook van buitenaf is er heel wat steun waarop gerekend kan worden. Zo voorzien gemeentes, provincies, sportfederaties en de Vlaamse overheid verschillende soorten steun. Dit kunnen subsidies zijn, maar ook materiaal om uit te lenen, lesgevers die enkele uren kunnen bijspringen of nuttige informatie en contacten die het verloop van de opstart vlotter en doordachter kunnen maken.

4. Opstart van een G-werking aan de hand van het actieplan

(Sport Vlaanderen)

Nu de belangrijkste succescriteria geselecteerd zijn willen we zelf een G-werking opstarten in een reeds bestaande sportclub. Hiervoor wordt op zoek gegaan naar een club die hiervoor openstaat en wordt gebruik gemaakt van het actieplan van Sport Vlaanderen.

4.1 Zoeken van een sportclub

De eerste uitdaging was het vinden van een sportclub die bereid was om op enkele maanden tijd een G-werking toe te voegen aan haar sportaanbod. Zoals op voorhand verwacht werd, waren de meeste clubs hier niet erg enthousiast over. Eén club was hierbij de uitzondering op de regel, namelijk de Atletiekvereniging Lokeren. Zij gaven op al onze vragen voor samenwerking enthousiast 'Ja!' als antwoord.

4.2 Informeren en analyseren

In het eerste deel worden de algemene informatie en contacten opgezocht die nodig zijn om de opstart te beginnen.

4.2.1 Algemene informatie en analyse:

In deze eerste stap informeer je jezelf over G-sport en de instanties die hierbij betrokken zijn. Bij het uitschrijven van de literatuurstudie in hoofdstuk 1, werd dit al uitgebreid gedaan. In onderstaand actieplan worden de praktische uitwerkingen ingevuld.



Informeren en analyseren

Algemene	
Verzamel alle informatie over G-Sport	We hebben zoveel mogelijk info verzameld aan de hand van ons onderzoeksvoorstel en hoofdstuk 1 en 2 van onze bachelorproef.
Neem contact op met de regionale consulent G-sport van Sport Vlaanderen/VGC	De G-sport consulente voor onze regio is Katrien De Clercq. Het intakegesprek vond plaats op 10 maart.
Neem contact op met je sportfederatie	De sportfederatie die je moet contacteren hangt af van de sport die gekozen wordt. Onze G-werking wordt opgericht binnen een atletiekclub. De federatie die wij contacteerden is de Vlaamse Atletiekliga, aan de hand van het volgende email adres: info@atletiek.be . De contactpersoon die contact met ons opnam is Paula Vanhoovels. Een gesprek zou plaatsvinden op 27 maart maar dit kon niet doorgaan door COVID-19.

Neem contact op met de sportdienst van je stad of gemeente	Onze club bevindt zich in Lokeren. Er wordt best ook contact opgenomen met de sportdienst van deze stad. Zo kan er geïnformeerd worden naar bepaalde info die men nodig heeft om een G- werking op te starten. De dienst konden we bereiken via het e-mailadres: sportdienst@lokeren.be. Dit gesprek zou plaatsvinden op 19 maart, maar ook dit gesprek kon niet doorgaan door COVID-19.
---	--

4.2.2 Interne informatie en analyse:

In deze stap worden het draagvlak en de werkgroep binnen de club samengesteld. Zij zullen zich inzetten en samenkomen voor de realisatie van de G-werking.

Intern	
Creëer draagvlak binnen het bestuur van je club	De voorzitter van de club is enthousiast om een G-werking toe te voegen aan het sportaanbod van de club.
Stel een werkgroep samen	Binnen de club worden deze mensen gekozen om de G- werking mee te ondersteunen: Joaquim en Maya. Patrick (voorzitter) en Berten (sportief- en administratief medewerker, Jeugdcoördinator) ondersteunen indien nodig.
Duid een vaste contactpersoon aan voor de G-Werking	Voor deze G-werking zal Joaquim de contactpersoon zijn. Hij is zowel lid als jeugdtrainer in deze club. Vervangend contactpersoon is Maya.

4.2.3 Externe informatie en analyse:

Welke informatie je vindt over andere clubs met een G-werking, welke vindplaatsen er zijn en welke potentiële partners er zijn worden in deze stap uitgewerkt.

Extern	
Lijst de bestaande (sport)clubs met een G-werking op	Aan de hand van een databank op G- sport Vlaanderen kan men de verschillende G-werkingen terugvinden. Ze hebben ook een gratis brochure met daarin alle clubs.
Bezoek eens een bestaande G-werking	We kozen ervoor om AC Lyra en AC Deinze te bezoeken. De bezoeken konden niet doorgaan naar aanleiding van COVID-19.
Lijst de vindplaatsen op	Leefgroepen en BO-scholen in regio Lokeren
Neem contact op met vindplaatsen en peil naar de noden en behoeften	Niet van toepassing. Door COVID-19 was het niet mogelijk ter plaatse te gaan.
Ga op zoek naar partners	De partners die kunnen betrokken worden binnen deze opstart zijn instanties die actief zijn binnen het G-sportlandschap. G-sport Vlaanderen wordt hiervoor best gecontacteerd, zij maken het hun missie om beginnende G-werkingen bij te staan. Sport Vlaanderen voorziet subsidies waarmee materiaal, promo, verzekering en huur van de accommodatie gefinancierd kunnen worden.

4.3 Afbakenen van de G-werking

In het tweede deel wordt de G-werking die je wil opstarten afgebakend. De doelgroep, het niveau, het aanbod en de doelstellingen worden hier bepaald.



Afbakenen

Afbakenen	
Bepaal welke sport(tak) je wil aanbieden	We willen G-atletiek aanbieden.
Kies je doelgroep(en)	Onze doelgroep is sporters met een verstandelijke beperking.
Kies een leeftijdscategorie	In overleg met de club is besloten om (jong)volwassenen te nemen als doelgroep. De leeftijd staat niet vast maar we houden de leeftijd liefst 16+.
Kies een niveau: recreatief of competitief	In het begin zal de club focussen op het aanbieden van G-atletiek op een recreatief niveau. Wanneer dit goed loopt kan een eventuele uitbreiding naar G-atletiek op competitief niveau gebeuren.
Stem je aanbod af op het reeds bestaande G-sportaanbod	<p>Binnen een straal van tien kilometer zijn er elf G-sportclubs die sporten aanbieden voor mensen met een verstandelijke beperking. Deze sporten zijn gymnastiek, paardrijden, voetbal, judo, tafeltennis, zwemmen en omnisport.</p> <p>De vijf dichtstbijzijnde atletiekclubs die G-sport aanbieden bevinden zich in Lebbeke (17km), Hoboken (30km), Willebroek (31km), Boom (31km) en Deinze (35km).</p> <p>Het bezoeken van BO-scholen, leefgroepen en andere voorzieningen in de buurt lijkt ons cruciaal om potentiële sporters te informeren en te peilen naar de interesse in de regio Lokeren.</p> <p>Door de maatregelen die genomen werden in verband met COVID-19, konden deze bezoeken niet doorgaan.</p>
Formuleer doelstelling	<p>Als eerste doel willen we een kennismakingsdag organiseren om zo potentiële sporters warm te krijgen om bij ons te komen sporten.</p> <p>Daarnaast willen we vooral een duurzame G-werking die het plezier van sporten als belangrijkste doelstelling heeft.</p> <p>Op het einde van het eerste jaar hopen we een tiental leden te hebben.</p>

4.4 Voorbereiden van de G- werking

De praktische voorbereidingen worden neergeschreven in deel drie.

4.4.1 Begeleiding voorbereiden

Trainers die kwalitatieve en motiverende trainingen uitwerken zijn onmisbaar. In onderstaande tabel worden de verschillende stappen overlopen om enthousiaste en gekwalificeerde trainers te vinden.

3 Voorbereiden

Begeleiding	
Zoek trainers en begeleiders binnen de club	Joaquim en Maya zijn de twee trainers die graag de trainingen zouden geven. Wanneer de groep te groot zou worden zal er een oproep komen voor een derde trainer.
Lanceer indien nodig een externe oproep voor trainers en/ of begeleiders	Dit is momenteel niet nodig.
Vraag een gratis lesgever aan voor 10 lesuren bij Sport Vlaanderen	We kunnen beroep doen op deze tien lesuren wanneer de groep te groot wordt en we nog zoeken naar een derde trainer.
Verloon je trainers en begeleiders op een correcte manier	Voor de verloning van de trainers wordt gekeken naar de bedragen die Sportwerk Vlaanderen voorziet. Voor een student LO/ initiator is dit brutoloon 15,10 euro per uur.

4.4.2 Voorbereiding van de opleiding

Er moet ook nagedacht worden over hoe men de begeleiding van de trainers zal ondersteunen.

Opleiding	
Bekijk de opleidingsmogelijkheden voor je trainers en begeleiders	Op 4 en 11 april volgen Joaquim, Elgin en Maya de opleiding 'Begeleider G-atletiek' in Genk. Dit wordt georganiseerd door de Vlaamse Atletiekliga en werd voor ons betaald door de Atletiekvereniging Lokeren. Deze opleiding werd uitgesteld vanwege COVID-19.
Communiceer de opleidingsmogelijkheden en stimuleer trainers om die te volgen	We vonden de opleiding 'Begeleider G-atletiek' en hebben ons alle drie ingeschreven.
Zoek praktische brochures voor je doelgroep	We vonden en bespraken een brochure van vzw Mentor.

4.4.3. Voorbereiding van de sportaccommodatie

Het kiezen van een juiste accommodatie is belangrijk. Er moet een rustige en goed toegankelijke accommodatie gevonden worden zodat prikkels tot een minimum beperkt worden en iedereen het terrein op een veilige manier kan betreden. Wanneer de gekozen plek niet voldoet zal de club de nodige maatregelen moeten treffen om deze wel toegankelijk te maken. Het wenkenblad van Intern kan hierbij gebruikt worden als leidraad.

Sportaccommodatie	
Reserveer een vaste sportaccommodatie	De trainingen zullen doorgaan op de piste Oscar Van Rumst. Deze piste is van de stad Lokeren en wordt gehuurd door AVLO.
Zorg voor een toegankelijk Sportaccommodatie	De piste is goed toegankelijk voor onze doelgroep. Naast de piste is ook een grote parking en een bushalte. Ook de paden richting en rondom de piste zijn breed en verhard.

4.4.4 Voorbereiding van de bereikbaarheid

De sportclub zal zelf geen vervoer voorzien. Het is de bedoeling dat de ouders of begeleiders instaan voor het vervoer of dat er indien mogelijk gebruik wordt gemaakt van het openbaar vervoer.

Bereikbaarheid	
Zoek naar geschikte vervoersmogelijkheden	De club voorziet zelf geen vervoer. Er is een bushalte aan de club met lijnen 21, 81 en 82:  Het station van Lokeren is op 950 meter afstand.

4.4.5 Voorbereiding van de trainingsmomenten

De G-werking moet een vast trainingsmoment hebben. Dit biedt structuur voor de sporters. Binnen de atletiekclub zijn er op zondag weinig trainingsmomenten ingepland wat betekent dat er weinig prikkels van buitenaf zijn. Dit is een goed moment om aan de slag te gaan met de G-werking.

Trainingsmoment en -frequentie	
Pin een vast trainingsmoment	De G- werking zou elke week op zondag een vast trainingsmoment hebben van 1,5 uur.
Bepaal de trainingfrequentie	Er is één training per week.

4.4.6 Voorbereiding sportmateriaal

Een G-werking vraagt om aangepast materiaal. Zo kan er getraind worden op niveau en ervaren de sporters geen hinder. Subsidies zijn vaak de aangewezen manier om te kunnen investeren in aangepast sportmateriaal. Deze subsidies kunnen onder meer aangevraagd worden bij G-sport Vlaanderen en bij de Vlaamse Atletiekliga.

Sportmateriaal	
Zorg voor voldoende (aangepast) sportmateriaal	Naast het al aanwezige materiaal zullen we ook gebruik maken van nieuw materiaal. Voor de G-werking mochten we een lijst maken met materiaal van de site van Amo sport dat voor de trainingen gebruikt kan worden. Deze lijst kan teruggevonden worden in de bijlagen.
Informeer je over de subsidie bij G-sport Vlaanderen vzw voor G- sportmateriaal	Er kan sportmateriaal uitgeleend worden in de vestiging in Gent dat gebruikt kan worden tijdens de trainingen. Dit is echter niet echt nodig aangezien er reeds nieuw materiaal wordt aangekocht.

Begroting	
Maak een begroting op	We dienden een aanvraag voor subsidie in. De verklaring en begroting zijn beide terug te vinden in de bijlagen. 800 subsidies verkregen.
Informeer je over de subsidie voor opstartende G-werking.	Sport Vlaanderen deelt subsidies uit voor startende G-werkingen. Hiervoor moet een begroting opgemaakt worden en een verklaring ondertekend worden. De deadline hiervoor was 15 maart 2020. Deze documenten zitten in bijlagen.
Teken in op projectoproepen	De laatste ronde van Sociaal Cultureel van de Vlaamse Regering was op 1 augustus 2019. Het resterende budget bleek ontoereikend, wat betekent dat de indienronde met indiendatum op 1 februari 2020 niet doorgaat. Gezien de geschatte omvang van onze startende G-werking zijn verdere subsidies niet nodig. Het intekenen op projectoproepen is daarom niet van toepassing.

4.4.7 Voorbereiding van het lidgeld

Een deel van de inkomsten komt van lidgelden. In overleg met de club hebben we een bedrag gekozen evenals wat de sporter voor dit bedrag krijgt.

Lidgeld	
Zorg voor een duidelijk beleid rond lidgeld	Het lidgeld bedraagt 70 euro. Hierin zitten de trainingen, de verzekering en het sporttenu.

4.5 Uitvoering van de G- werking

Na het voorbereiden van de G-werking wordt overgegaan tot de uitvoering binnen de club. Aan de hand van onderstaande tabel kan de club de belangrijkste stappen doornemen. De promotie kon in ons geval nog niet gestart worden vanwege de coronapandemie (COVID-19).



Uitvoeren

Promotie voeren	
Maak je G- sportaanbod bekend binnen de club en enthousiasmeer	Dit wordt uitgesteld vanwege COVID-19.
Promoot je G-werking om G-sporters te rekruteren	Dit wordt uitgesteld vanwege COVID-19.
Stel de vaste contactpersoon voor	Dit wordt uitgesteld vanwege COVID-19.

Start trainingen	
Start de trainingen	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.
Vraag de G-sporters hoe je het best aanpassingen kan maken	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.
Maak eventueel gebruik van een medische fiche	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.

Clubactiviteiten	
Nodig de G-sporters uit voor de clubactiviteiten	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.

4.6 Evalueren van de G-werking

De G-werking regelmatig evalueren geeft ons de kans om de aanpak bij te sturen en zo onszelf te verbeteren.



Evalueren

Evalueren	
Ga regelmatig in gesprek om feedback te vragen	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.
Maak een grondige evaluatie met de werkgroep of in een evaluatievergadering	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.
Deel ervaringen en vier successen	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.

Evalueren	
Stuur de G- werking bij en maak toekomstplannen	De G-werking moet nog officieel opgestart worden.

5. Kennismakingsdag

De gemeenteraad van de stad Lokeren heeft besloten alle evenementen af te gelasten tot en met 31 mei 2020 vanwege de coronapandemie (COVID-19). Ook de kennismakingsdag valt onder die maatregel. Daarom werd besloten om een draaiboek op te stellen zodat de kennismakingsdag op een latere datum kan uitgevoerd worden.

Op basis van het draaiboek en de succescriteria maakten we een eventbundel voor de kennismakingsdag als apart eindproduct. Ook andere clubs die een G-werking opstarten kunnen gebruik maken van deze eventbundel. In de bundel zitten tips, het draaiboek, een invulversie van het draaiboek, reflectiedocumenten en een uitgewerkte lesfiche voor het organiseren van de initiatiedag.

6. Draaiboek

Voor onze kennismakingsdag werd een draaiboek opgesteld. Deze fungeert als leidraad van het evenement waarin men alle informatie kan terugvinden rond voorbereidingen, aanpak en reflectie.

Dit draaiboek is opgesteld alsof we de dag effectief geven. Door COVID-19 is dit jammer genoeg niet mogelijk. Het draaiboek wordt na het inleveren van de bachelorproef verder aangevuld en bijgewerkt met de kennis en ervaringen die we opdoen uit gesprekken en opleidingen die uitgesteld zijn. Later in het jaar kan dit draaiboek gebruikt worden om de dag alsnog te organiseren.

6.1 Inleiding

Op zondag 24 mei zullen we een initiatiedag organiseren voor sporters met een verstandelijke beperking. Op deze halve dag willen we de sporters met een verstandelijke beperking een inkijk geven in de sporttak atletiek. Er worden zes verschillende disciplines aangeboden. De sporters zullen kennismaken met de vaardigheden lopen, springen en werpen. Tijdens de kennismakingsdag willen we de sporters via spelvormen prikkelen om zo interesse te wekken voor G-atletiek. We hopen op een tiental sporters, die we in drie verschillende groepen kunnen laten sporten. In het draaiboek worden ook de contactgegevens, info rond het materiaal, het verloop van de kennismakingsdag en een overzicht van de uit te voeren voorbereidingen besproken.

6.2 Legende van het draaiboek

In het draaiboek zullen de kolommen steeds bestaan uit wie, wat, waar en wanneer

- **Wanneer:** In deze kolom wordt het uur of de nodige tijd gezet, dit op chronologische volgorde. Er kan met kleuren gewerkt worden om de belangrijke punten aan te duiden.
- **Waar:** In deze kolom worden de locaties gezet. Hier komen de locaties binnen en buiten de club waar de activiteiten en voorbereidingen zullen plaats vinden of waar de sporters moeten zijn.
- **Wat:** In deze kolom komt de omschrijving van de activiteit of voorbereiding. Het benodigde materiaal is hier ook terug te vinden.
- **Wie:** In deze kolom worden initialen neergezet van de personen die de verantwoordelijkheid hebben om de taak te volbrengen.

6.3 Contactgegevens organisatoren

In onderstaande tabel zijn alle nodige gegevens terug te vinden van de organisatoren. Deze gegevens zijn het telefoonnummer, wie meehelpt en wie welke functie heeft.

Naam (initialen)	Functie	Telefoonnummer	E-mail
Elgin Gillebert (E.G.)	<ul style="list-style-type: none">• Aanspreekpunt voor de opstart van de dag• Organisator van de initiatiedag.• Tijd in de gaten houden.	0497/ 16 92 57	Elgin_gillebert@hotmail.com
Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	<ul style="list-style-type: none">• Aanspreekpunt voor de opstart van de dag en vast contactpersoon G-werking• Organisator van de initiatiedag• Zal de G-werking mee ondersteunen als trainer	0493/ 52 83 73	joaquim.fatoichan@gmail.com
Maya Top (M.T.)	<ul style="list-style-type: none">• Zal de G-werking mee ondersteunen als trainster	0479/ 45 62 78	maya.top@pandora.be

6.4 Voorbereiding van de kennismakingsdag

Voor de opstart van de initiatie dag zijn er verschillende zaken die op tijd geregeld moeten worden.

Bv. Sport Vlaanderen contacteren om ons evenement te promoten.

Wie	Wat	Waar	Wanneer
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het opstellen van een mail om de doelgroep te bereiken. Deze kan verstuurd worden naar scholen, leefgroepen en naar Sport Vlaanderen.	<ul style="list-style-type: none"> Deze taak wordt thuis uitgevoerd. De mail zit in bijlage 	Het opstellen en versturen van de mail gebeurt 1,5- 2 maanden voor de kennismakingsdag.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	<p>Het zoeken naar sponsors voor de G-werking kan op verschillende manieren gebeuren.</p> <p>Als eerste mogelijkheid kan een mail verstuurd worden naar de huidige sponsors van de club om te vragen of ze de dag mee willen ondersteunen.</p> <p>Binnen en buiten de club kunnen ook donaties gevraagd worden aan leden familie en kennissen.</p> <p>Als derde optie is er de steun van de Vlaamse Atletiekliga. Zij zijn bereid 400 euro uit te rekken voor onze kennismakingsdag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Het kwijtschrift zit in bijlage De mails worden online verstuurd Voor de donaties van leden, familie en kennissen wordt een overeenkomst opgemaakt De financiële ondersteuning aanvragen bij de VAL gebeurt via Paula Van Hoovels 	<p>De mails versturen en de donaties vragen begint minstens 2 maand op voorhand.</p> <p>Het aanvragen van financiële ondersteuning bij de VAL kan tot en met 1 mei.</p>

Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het maken van een flyer voor de kennismakingsdag. Deze flyer informeert over het wie, wat, waar en wanneer van de kennismakingsdag.	<ul style="list-style-type: none"> • De flyer zit in bijlage. • Wordt uitgedeeld in BO-scholen • Wordt uitgedeeld en opgehangen op de club • Wordt opgehangen in sporthallen • Wordt op de site en sociale media gezet • Wordt doorgestuurd naar Sport Vlaanderen 	Het opstellen, ronddelen, ophangen en het versturen van de flyer naar Sport Vlaanderen (Katrien) gebeurt 1,5- 2 maanden voor de kennismakingsdag. De flyer wordt anderhalve maand van tevoren verstuurd naar Sport Vlaanderen.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Afspreken met de club om het terrein te reserveren op 24 mei en daarna elke zondagvoormiddag. Deze mail moet niet verstuurd worden want de piste wordt voor een heel jaar gehuurd.	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreken op de club zelf met de voorzitter. • Deze mail zit niet in de bijlage omdat de piste al gehuurd is voor een heel jaar. 	De piste zelf wordt voor het hele jaar door gehuurd van de stad Lokeren. Het afspreken met de voorzitter gebeurt minstens 3 maand op voorhand. Deze stap zal bij deze club altijd in het begin van het jaar gebeuren. De piste wordt immers een heel jaar gehuurd.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Document opstellen rond de inschrijving van de initiatie dag	<ul style="list-style-type: none"> • Het inschrijvingsformulier zit achteraan de bijlagen. 	Te bepalen
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Er zal ook een kleine goodie bag voorzien zijn voor de sporters die aanwezig zijn	<ul style="list-style-type: none"> • De goodie bag zal gestockeerd worden in de cafetaria. 	Dag voor het evenement
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het inschrijvingsformulier opstellen.	<ul style="list-style-type: none"> • Het inschrijvingsformulier zit achteraan de bijlages. • Het inschrijvingsformulier zal terug te vinden zijn op de website van de club (www.avlo.be). 	Het inschrijvingsformulier zal online beschikbaar zijn wanneer we de flyers beginnen uitdelen. 2 maanden voor de kennismakingsdag.

Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het samenstellen van een goodie bag voor de sporters die aanwezig zijn.	<ul style="list-style-type: none"> Deze zakjes worden op de club samengesteld en bewaard. 	Het samenstellen van de goodie bag gebeurt 1-2 weken op voorhand. Het fruit wordt de dag voor het evenement toegevoegd.
Iedereen	Inhoudelijk voorbereiden van de kennismakingsdag.	Samenzitten op de club.	1 maand op voorhand.

6.5 Informatie rond het materiaal

Het is vooral ook belangrijk om te weten hoeveel materiaal er aanwezig is op de sportclub. Zo kunnen we zien of er nog moet gezocht worden naar materiaal. Deze tabel kan ook gebruikt worden voor het klaarzetten van het materiaal.

Wat	Waar	Wie	Wanneer
Het sport- en spelmateriaal	In de berging	Het materiaal wordt genomen en klaargezet door J.F.D.M., E.G. en M.T.	9u
Inleiding over het verloop van de kennismakingsdag.	In de kantine	Uitleg door J.F.D.M.	10u
Stickers met de namen op	In de kantine	Worden opgeplakt door M.T.	Stickers worden een week op voorhand gemaakt en worden bij aankomst opgeplakt.
Goodie bags	In het kleedkamers	J.F.D.M. en M.T.	Een week op voorhand worden de goodie bags gemaakt
Diploma's	In de kleedkamer	J.F.D.M. en M.T.	De diploma's worden een week op voorhand afgedrukt. Het sjabloon zit in bijlage.

6.6 De kennismakingsdag

In onderstaande tabel vind je het verloop van de kennismakingsdag terug. Doorheen de dag werken we met een doorschuifstelsel met drie groepjes.

Wanneer	Waar	Wat	Wie
9u30 tot 10u	Kantine	Opvangen sporters, ouders en begeleiders.	J.F.D.M., E.G., M.T. en M.T.
10u tot 10u45	Buiten op de piste	<p><u>Uitleg</u> over de kennismakingsdag gegeven door J.F.D.M.</p> <p><u>Algemene opwarming</u> met iedereen. Er wordt gezorgd dat alle sporters goed opgewarmd zijn. De opwarming gebeurt op muziek om de sfeer en de motivatie van de sporters te verhogen.</p> <p><u>De opwarming</u> gebeurt in 1 groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans op instructie van E.G. - Stretchen op instructie van M.T. - Estafette 	J.F.D.M., E.G. en M.T.
10u45 tot 11u	Buiten op de piste	<p><u>Verdelen in 3 groepen</u></p> <p>+ Verdelen diploma's</p> <p>+ uitleg van de post</p>	J.F.D.M., E.G. en M.T.

11u tot 12u00	Buiten op de piste De verschillende posten worden verdeeld over de gehele piste.	De drie posten zijn gebaseerd op springen, werpen en lopen en worden gegeven in 3 groepen. <u>30 min per post</u> Voor de pauze zullen de groepen <u>2 postjes</u> kunnen afwerken. Er wordt doorgeschoven op het fluitsignaal. Elk groepje krijgt een vaste lesgever (herkenbaarheid).	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u00 tot 12u15	Bij mooi weer kan de pauze op het grasveld voorzien worden. Bij slecht weer kan er gebruik gemaakt worden van de kantine.	<u>Pauze</u> Water wordt voorzien	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u15 tot 12u45	Buiten op de piste	<u>Het laatste postje</u>	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u45 tot 13u00	Op het gras of in de kantine	Om af te sluiten wordt er een <u>cooling down</u> voorzien. Dit kan een rustige oefening of een spel zijn. Op het einde wordt <u>het diploma en de goodie bag uitgedeeld</u> met o.a. de flyer in om zich aan te sluiten bij de G- werking.	J.F.D.M., E.G, M.T.

6.7 Draaiboek afsluiting

Onderstaande tabel bevat de regeling voor het afsluiten van onze kennismakingsdag. Iedereen krijgt een taak zodat het opruimen en afsluiten vlotter kan verlopen.

Wanneer	Waar	Wat	Wie
13u00	De berging Kantine	Klein materiaal opruimen van de kantine.	E.G.
13u00	Uitgang	Afscheid nemen, uitleg geven rond G-werking en vragen beantwoorden.	M.T en J.F.D.M.
13u15	Piste	Opruimen van het gebruikte materiaal.	M.T, J.F.D.M. en E.G.
13u30	Piste	Afsluiten van de piste en instellen van het alarm.	M.T, J.F.D.M. en E.G.

6.8 Checklist kennismakingsdag

Event Checklist

Met deze checklist kan je voor en tijdens het event controleren of aan alle voorbereidingen en vooropgestelde doelen werd voldaan.

criteria	Ja	Nee	Opmerkingen/ Vragen
Vorbereiding kennismakingsdag			
Mail opgesteld om de doelgroep te bereiken			
Promo voeren			
Sponsoring: <ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring voor de kennismakingsdag • Kwijtschrift voor de sponsoring. • Mail opgesteld om de sponsors te bereiken. • Financiële ondersteuning aangevraagd bij het VAL • Financiële ondersteuning aangevraagd bij G-Sport Vlaanderen 			
Flyer opstellen voor de kennismakingsdag.			
Het terrein reserveren voor de kennismakingsdag.			
Opstellen inschrijvingsdocument.			
Online zetten van het inschrijvingsdocument.			
Samenstellen van de goodie bag			
Inhoudelijk uitwerken kennismakingsdag			
Materiaal			
Het nodige sportmateriaal is aanwezig voor de kennismakingsdag.			
Materiaal voor de opwarming: <ul style="list-style-type: none"> • Stoelen • Projector • Pc 			

•			
Stickers met namen voor de sporters.			
Goodie bags voor de sporters.			
Diploma voor de sporters.			
Kennismakingsdag			
Alle sporters en personeelsleden zijn aanwezig.			
Intro en opwarming verlopen vlot.			
Het verdelen van de groepen verloopt vlot.			
Het sporten in de posten verloopt vlot.			
Het doorschuiven van posten verloopt vlot.			
De cooling down verloopt vlot.			
Uitdelen van de goodie bags en diploma's.			
Afsluiten van de kennismakingsdag			
Al het materiaal is opgeruimd.			
Trainers zijn aanspreekbaar voor de ouders.			
Terrein en kantine worden afgesloten.			

6.9 Reflectie kennismakingsdag

Reflectie op de kennismakingsdag

Met deze reflectie kan je na het event overlopen wat goed en minder goed verliep.

Vorbereiding kennismakingsdag	Ja	Nee	Opmerkingen
Was er voldoende promo? Correct verspreid?			
Heeft de organisatie een goede mail opgesteld om de doelgroep te bereiken? Was er voldoende promo?			
Heeft de organisatie voldoende sponsering gevonden om de dag te financieren?			
Heeft de organisatie een voldoende duidelijk inschrijvingsformulier voorzien?			
Zijn de goodie bags leuk en zijn ze voldoende groot?			
Was de kennismakingsdag inhoudelijk goed voorbereid?			
Materiaal			
Was er voldoende materiaal voor de oefeningen?			
Was het gebruikte materiaal nuttig en motiverend?			
Waren er voldoende diploma's en goodie bags?			
Was al het materiaal aanwezig om de inleiding en de opwarming te verzorgen?			
Kennismakingsdag			
Was de inleidende informatie duidelijk en gestructureerd?			
Was de opwarming voldoende om de sporters op te warmen?			
Verliep de opwarming voldoende vlot?			
Verliep het doorschuiven van post naar post voldoende vlot?			
Was de oefenstof op niveau?			
Was er voldoende oefenstof voorzien in de posten?			
Verliep de pauze vlot?			
Verliep de cooling down vlot?			
Was de oefenstof voor de afsluiting goed gekozen?			
Werden de diploma's en goodie bags op juiste manier uitgedeeld?			
Afsluit			
Waren de rollen voor het opruimen duidelijk?			
Werd al het materiaal juist opgeruimd?			
Stonden de trainers klaar om ouders met vragen te ontvangen?			

7. Besluit

In onze bachelorproef gingen we op zoek naar het antwoord op de vraag: Wat zijn de succescriteria voor het opstarten van een duurzame G-werking in een sportclub? Dit om een bijdrage te leveren aan beginnende G-werkingen in Vlaanderen.

Aangezien we weinig ervaring hadden met G-sport gingen we in het eerste hoofdstuk onze kennis bijschaven aan de hand van literatuurstudie. Allereerst bekeken we de wetgevingen die betrekking hebben op mensen met een beperking. Daarnaast zochten we op welke verschillende soorten beperkingen bestaan, welke organisaties er zijn in het G-sportlandschap en welke competities er zijn voor G-sporters. In het laatste deel van het eerste hoofdstuk verdiepten we ons in personen met een verstandelijke beperking, en hoe men het best omgaat met deze doelgroep in sportcontext.

Na onze literatuurstudie haalden we in hoofdstuk 2 informatie rond mogelijke succescriteria uit de praktijk. Allereerst stelden we twee enquêtes op. Een voor de clubs met een G-werking en een voor de clubs zonder G-werking. Door de beperkte respons op onze enquêtes konden we de resultaten niet als representatief beschouwen. Wel stuurde het ons in de juiste richting en gaf het ons een idee van doorslaggevende factoren bij het opstarten van een G-werking.

Om verder informatie te halen uit de praktijk leek het ons interessant om naast verder onderzoekswerk enkele clubs te bezoeken die al een succesvolle G-werking hadden. Zo konden we enkele trainingen bijwonen en na afloop een vragen stellen rond de opstart van hun G-werking. Hiervoor contacteerden we de atletiekclubs AC Lyra en AC Deinze.

Nadat we beslisten om zelf een G-werking op te starten gingen we op intakegesprek bij G-sportconsulente Katrien De Clercq. Zij hielp ons met de praktische voorbereiding van de opstart. Dankzij haar jarenlange ervaring in het werkveld kon ze ons enkele succescriteria meegeven.

De geplande clubbezoeken, de gesprekken met de Vlaamse Atletiekliga en de opleiding 'Begeleider G-atletiek' waar we ons voor inschreven werden uitgesteld vanwege COVID 19. De informatie die we uit deze ervaringen halen na het inleveren van deze bachelorproef, zullen we meenemen bij het hernemen van de opstart later in het jaar.

Op basis van de verzamelde informatie selecteerden we in hoofdstuk 3 de succescriteria, die we opdeelden in criteria binnen de club en criteria buiten de club. Alle criteria zijn voorzien van een korte toelichting. Als succescriteria binnen de club kozen we: het informeren over alles wat met G-sport te maken heeft, een goede toegankelijkheid van het sportcomplex, het creëren van een draagvlak en een werkgroep opstellen, gemotiveerde en opgeleide trainers vinden, een duidelijke afbakening van de G-werking en het opstellen van duidelijke en realistische doelen. Als succescriteria buiten de club kozen we: uitgebreide promo voeren, vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken, een marktonderzoek doen, contact opnemen met G-sport instanties en het informeren voor (financiële) steun.

In hoofdstuk 4 begonnen we aan de opstart van de onze eigen G-werking, dit aan de hand van de geselecteerde succescriteria en het gloednieuwe actieplan van Sport Vlaanderen. De club waarmee we hiervoor samenwerkten was de Atletiekvereniging Lokeren (AVLO). Samen doorliepen we het actieplan en kozen we voor personen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar als onze doelgroep. De verdere praktische voorbereiding en uitwerking deden we vanwege COVID-19 om veiligheidsredenen voornamelijk van thuis uit.

Om potentiële sporters warm te maken voor onze G-werking was het plan om een kennismakingsdag te organiseren. Hier zouden de deelnemers een initiatie G-atletiek krijgen in de vorm van een naar de doelgroep aangepaste meerkamp. De gemeenteraad van de stad Lokeren besloot echter alle evenementen af te gelasten tot en met 31 mei 2020. Ook de kennismakingsdag viel onder die maatregel. Daarom besloten we om in hoofdstuk 5 en 6 een draaiboek op te stellen zodat de kennismakingsdag op een latere datum kan doorgaan. We werkten daarnaast een eventbundel uit voor de kennismakingsdag, gebaseerd op het draaiboek en de selecteerde succescriteria.

Ook andere clubs die een G-werking opstarten kunnen gebruik maken van deze eventbundel. In de bundel zitten tips, het draaiboek, een invulversie van het draaiboek, reflectiedocumenten en een uitgewerkte lesfiche voor het organiseren van de initiatie.

8. Literatuurlijst

- offerte.* (s.d.). Opgehaald van Te Water: <https://www.te-water.nl/onze-werkwijze>
- 123 test. (sd). *Wat is intelligentie?* Opgehaald van 123 test: <https://www.123test.nl/wat-is-iq-en-intelligentie/>
- Alles over sport. (2019, December 2). *Mensen met een verstandelijke handicap: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen.* Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/mensen-met-een-verstandelijke-handicap-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>
- ATLETIEK. (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/atletiek>
- Autisme Centraal. (sd). *Autisme in een notendop.* Opgehaald van Autisme Centraal: <https://www.autismecentraal.com/public/standaard-b.asp?lang=NL&pid=102>
- Beard, K. (2016, Maart 19). *Wij zijn atletiek!* Opgehaald van Atletiekunie.nl: <https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/dag-van-de-atletiek/Presentaties-2016/Keith%20Beard%20-%20de%20juiste%20aanloop%20bij%20het%20speerwerpen.pdf>
- Belga. (2018, juni 18). *Rode Duivels rekenen in WK-opener na de pauze af met zwak Panama.* Opgehaald van Sport voetbal magazine: https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/rode-duivels-rekenen-in-wk-opener-na-de-pauze-af-met-zwak-panama/article-normal-1162693.html?cookie_check=1588843969
- Belgian Deaf Devils.* (s.d.). Opgehaald van belgiandeafdevils: <https://www.belgiandeafdevils.be/ek-kreta-2019/selectie>
- Bruno Vanhove.* (s.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/bruno-vanhove>
- DE PARALYMPISCHE SPELEN. (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/de-paralympische-spelen>
- De Wulf, P. (sd). *Theorie techniek.* Opgehaald van PieterDeWulfwebquest: http://pieterdewulfwebquest.50webs.com/theorie_techniek.html
- eDiv. (sd). *Definitie handicap.* Opgehaald van eDiv: <https://www.ediv.be/site/nl/content/definitie-handicap>
- Eldesport. (2017). *Sprinten.* Opgehaald van Eldesport.nl: <https://www.eldesport.nl/lichamelijkeopvoeding/athletiek/looponderdelen/sprinten.html>
- Employer Assistance and Resource Network on Disability Inclusion. (2020). *People-First Language.* Opgehaald van Askearn: <https://askearn.org/topics/retention-advancement/disability-etiquette/people-first-language/>
- Ewoud Vromant.* (s.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/ewoud-vromant>
- Federale Overheidsdienst Financiën. (sd). *ATTESTEN (KWIJTSCHRIFTEN).* Opgehaald van Federale Overheidsdienst Financiën: <https://financien.belgium.be/nl/vzws/giften/attesten#q1>

Flaticon. (s.d.). *Visitekaartje van een man met contactgegevens*. Opgehaald van Freepik:
https://nl.freepik.com/iconen-gratis/visitekaartje-van-een-man-met-contactgegevens_718907.htm#page=1&query=contactgegevens&position=14#position=14&page=1&query=contactgegevens

Florian Van Acker. (2020, januari 6). Opgehaald van Wikipedia:
https://nl.wikipedia.org/wiki/Florian_Van_Acker

Gelijke kansen Vlaanderen. (s.d.). *Doelgroepen*. Opgehaald van Gelijke kansen in Vlaanderen:
<https://gelijkekansen.be/het-beleid/gelijkekansenbeleid/doelgroepen>

Gezondheid.be. (2019, Augustus). *Hoeveel moet je bewegen?*. Opgehaald van Gezondheid.be:
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=23398

Griet Hoet. (S.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/griet-hoet>

G-sport Vlaanderen. (2014). In G.-s. Vlaanderen, *G-sport in je sportclub*. Gent: Vlaamse Sportfederatie vzw.

Gsport Vlaanderen. (sd). *Iedereen kan sporten*. Opgehaald van Gsport Vlaanderen:
<https://www.gsportvlaanderen.be/doelgroepen>

HEALTHY ATHLETES PROGRAM. (s.d.). Opgehaald van Special- Olympics: <https://www.special-olympics.be/nl/healthy-athletes-program/>

Herman, B. (2016, september 14). *“Een speciale poef naar de hemel voor overleden meester*. Opgehaald van HLN: <https://www.hln.be/nieuws/-een-speciale-poef-naar-de-hemel-voor-overleden-meester~a684686d/>

HOEZO 'MATIG' VERSTANDELIJK BEPERKT?! (2014, Mei 21). Opgehaald van Wordpress:
<https://verstandelijkbeperkt.wordpress.com/home/de-basis/definitie/>

Ik zien een lekkere stageplek! (s.d.). Opgehaald van Europastry:
<https://werkenbijeuropastry.nl/vacature/stageplek/>

Inter. (sd). *Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden*. Opgehaald van Inter Vlaanderen:
https://www.inter.vlaanderen/sites/default/files/Wenkenblad_toegankelijkheid_sporthallen_en_zwembaden.pdf

Joachim Gérard. (2019, maart 31). Opgehaald van Wikipedia:
https://nl.wikipedia.org/wiki/Joachim_G%C3%A9rard

Kennisplein. (sd). *Gauss-curve van intelligentie*. Kennisplein.

Lochristi. (sd). *G-sport (omschrijving)*. Opgehaald van Lochristi:
<https://www.lochristi.be/product/334/g-sport-omschrijving>

Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. (2017, Oktober). *Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking*. Opgehaald van kennisbanksportenbewegen.nl:
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8155&m=1507803768&action=file.download>

Onderwijs Vlaanderen. (sd). *Grote lijnen van het M-decreet*. Opgehaald van Onderwijs Vlaanderen :
<https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/grote-lijnen-van-het-m-decreet>

- Paralympische spelen.* (s.d.). Opgehaald van Parantee- Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/paralympische-spelen>
- Parantee-Psylos. (sd). *Over Parantee-Psylos.* Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/over-parantee-psylos>
- People-eerste taal - People-first language.* (s.d.). Opgehaald van Wikipedia: https://nl.qwe.wiki/wiki/People-first_language
- Pijlman, R., & van Oosterhout, M. (sd). *SMART doelen stellen.* Opgehaald van Carriëretijger: <http://www.carriëretijger.nl/functioneren/management/leidinggeven/doelen-stellen/smart>
- Roelandt, A. (2019, September 30). *M-decreet in het onderwijs wordt afgeschaft en vervangen door 'begeleidingsdecreet'.* Opgehaald van De Morgen: <https://www.demorgen.be/politiek/m-decreet-in-het-onderwijs-wordt-afgeschaft-en-vervangen-door-begeleidingsdecreet~b7afa2d1/>
- (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl>
- Shakira (2014). Waka Waka. Brazil, Brazil. Opgehaald van <https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0>
- SPECIAL OLYMPICS BELGIUM.* (s.d.). Opgehaald van Special Olympics: <https://www.special-olympics.be/nl/special-olympics-belgium/>
- SPECIAL OLYMPICS IN DE WERELD.* (s.d.). Opgehaald van Special Olympics: <https://www.special-olympics.be/nl/special-olympics-in-de-wereld/>
- Sport pictogram vlakke lijn vector.* (s.d.). Opgehaald van Vecteezy: <https://nl.vecteezy.com/vector-kunst/132679-sport-pictogram-vlakke-lijn-vector>
- Sport Vlaanderen. (sd). *Actieplan voor het opstarten van een G-werking.* Opgehaald van Sport Vlaanderen: https://kics.sport.vlaanderen/doelgroepen/Gedeelde%20%20documenten/G-sport/190226_Dynamo_G-sport_in_je_sportclub_Bijlage_Actieplan.pdf
- Sport Vlaanderen Brasschaat.* (s.d.). Opgehaald van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/brasschaat/g-sport/>
- Sport Vlaanderen. (sd). *SPORTEN MET EEN BEPERKING. KAN DAT?* Opgehaald van WatWat: <https://www.watwat.be/handicap/sporten-met-een-beperking-kan-dat>
- TAFELTENNIS.* (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/tafeltennis?page=1>
- Tromp, M. (2018, December 5). *Bewegen mensen met een verstandelijke beperking nu echt zo weinig?* Opgehaald van Klik: <https://www.klik.org/nieuws/nieuws-item/t/bewegen-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-nu-echt-zo-weinig>
- Uniek Sporten. (2019, April 21). *Onderzoek: Sporten met een verstandelijke beperking.* Opgehaald van Uniek Sporten: <https://www.unieksporten.nl/actueel/nieuws/10788/onderzoek-sporten-met-een-verstandelijke-beperking>
- United Nations. (2006, December 13). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities – Articles .* Opgehaald van United Nations: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-2.html>

- UZ Leuven. (2012, September 6). *Sporten met een handicap: meer dan gezond*. Opgehaald van UZ Leuven: <https://www.uzleuven.be/fysische-geneeskunde-en-revalidatie/news/12/09/06/sporten-met-een-handicap-meer-dan-gezond>
- Vandelanotte, P. (2014, Augustus 1). *Tekst VN-Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Han.* Opgehaald van Grip vzw: <https://www.gripvzw.be/nl/artikel/65/tekst-vn-verdrag-inzake-de-rechten-van-personen-met-een-handicap>
- VANDEWALLE, T. (2018, augustus 11). *Lennert (20) is 'Dove Duivel'*. Opgehaald van HLN: <https://www.hln.be/in-de-buurt/gavere/lennert-20-is-dove-duivel~aa0c5007/>
- Verenigde Naties. (2006, December 13). *VN-Verdrag Inzake de Rechten van Personen met een Handicap*. Opgehaald van Grip vzw: <https://www.gripvzw.be/nl/categorie/21/vn-verdrag-inzake-de-rechten-van-personen-met-een-handicap>
- Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. (sd). *Verstandelijke handicap*. Opgehaald van Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap: <https://www.vaph.be/professionelen/mdt/mdv/modules/verstandelijke-handicap>
- Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid. (sd). *Decreet Lokaal Sportbeleid*. Opgehaald van Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid: <http://www.isbvzw.be/nl/510/papers/202/decreet-lokaal-sportbeleid.html>
- Vlaams Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid. (sd). *Decreet Lokaal sportbeleid*. Opgehaald van Vlaams Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid: <http://www.isbvzw.be/nl/510/papers/202/decreet-lokaal-sportbeleid.html>
- Vlaanderen. (2012, Juli 6). *Decreet houdende het stimuleren en subsidiëren van een lokaal sportbeleid*. Opgehaald van Vlaamse codex: <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1022085.html>
- Vlaanderen. (sd). *Financiële en fiscale tegemoetkomingen voor personen met een handicap*. Opgehaald van Vlaanderen: <https://www.vlaanderen.be/financiele-en-fiscale-tegemoetkomingen-voor-personen-met-een-handicap>
- von Heijden, A., van den Dool, R., van Lindert, C., & Breedveld, K. (2013). *(on)beperkt sportief 2013*. Opgehaald van kennisbanksportenbewegen: <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2700&m=1422883208&action=file.download>
- Zobegaafd.nl. (sd).
- offerte*. (s.d.). Opgehaald van Te Water: <https://www.te-water.nl/onze-werkwijze>
- 123 test. (sd). *Wat is intelligentie?* Opgehaald van 123 test: <https://www.123test.nl/wat-is-iq-en-intelligentie/>
- Alles over sport. (2019, December 2). *Mensen met een verstandelijke handicap: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/mensen-met-een-verstandelijke-handicap-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>
- ATLETIEK. (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/atletiek>

- Autisme Centraal. (sd). *Autisme in een notendop*. Opgehaald van Autisme Centraal:
<https://www.autismecentraal.com/public/standaard-b.asp?lang=NL&pid=102>
- Beard, K. (2016, Maart 19). *Wij zijn atletiek!* Opgehaald van Atletiekunie.nl:
<https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/dag-van-de-atletiek/Presentaties-2016/Keith%20Beard%20-%20de%20juiste%20aanloop%20bij%20het%20speerwerpen.pdf>
- Belga. (2018, juni 18). *Rode Duivels rekenen in WK-opener na de pauze af met zwak Panama*. Opgehaald van Sport voetbal magazine: https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/rode-duivels-rekenen-in-wk-opener-na-de-pauze-af-met-zwak-panama/article-normal-1162693.html?cookie_check=1588843969
- Belgian Deaf Devils*. (s.d.). Opgehaald van belgiandeafdevils: <https://www.belgiandeafdevils.be/ek-kreta-2019/selectie>
- Bruno Vanhove*. (s.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/bruno-vanhove>
- DE PARALYMPISCHE SPELEN*. (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/de-paralympische-spelen>
- De Wulf, P. (sd). *Theorie techniek*. Opgehaald van PieterDeWulfwebquest:
http://pieterdewulfwebquest.50webs.com/theorie_techniek.html
- eDiv. (sd). *Definitie handicap*. Opgehaald van eDiv: <https://www.ediv.be/site/nl/content/definitie-handicap>
- Eldesport. (2017). *Sprinten*. Opgehaald van Eldesport.nl:
<https://www.eldesport.nl/lichamelijkeopvoeding/athletiek/looponderdelen/sprinten.html>
- Employer Assistance and Resource Network on Disability Inclusion. (2020). *People-First Language*. Opgehaald van Askearn: <https://askearn.org/topics/retention-advancement/disability-etiquette/people-first-language/>
- Ewoud Vromant*. (s.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/ewoud-vromant>
- Federale Overheidsdienst Financiën. (sd). *ATTESTEN (KWIJTSCHRIFTEN)*. Opgehaald van Federale Overheidsdienst Financiën: <https://financien.belgium.be/nl/vzws/giften/attesten#q1>
- Flaticon. (s.d.). *Visitekaartje van een man met contactgegevens*. Opgehaald van Freepik:
https://nl.freepik.com/iconen-gratis/visitekaartje-van-een-man-met-contactgegevens_718907.htm#page=1&query=contactgegevens&position=14#position=14&page=1&query=contactgegevens
- Florian Van Acker*. (2020, januari 6). Opgehaald van Wikipedia:
https://nl.wikipedia.org/wiki/Florian_Van_Acker
- Gelijke kansen Vlaanderen. (s.d.). *Doelgroepen*. Opgehaald van Gelijke kansen in Vlaanderen:
<https://gelijkekansen.be/het-beleid/gelijkekansenbeleid/doelgroepen>
- Gezondheid.be. (2019, Augustus). *Hoeveel moet je bewegen?*. Opgehaald van Gezondheid.be:
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=23398

Griet Hoet. (S.d.). Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/griet-hoet>

G-sport Vlaanderen. (2014). In G.-s. Vlaanderen, *G-sport in je sportclub*. Gent: Vlaamse Sportfederatie vzw.

Gsport Vlaanderen. (sd). *Iedereen kan sporten*. Opgehaald van Gsport Vlaanderen: <https://www.gsportvlaanderen.be/doelgroepen>

HEALTHY ATHLETES PROGRAM. (s.d.). Opgehaald van Special- Olympics: <https://www.special-olympics.be/nl/healthy-athletes-program/>

Herman, B. (2016, september 14). *“Een speciale poef naar de hemel voor overleden meester*. Opgehaald van HLN: <https://www.hln.be/nieuws/-een-speciale-poef-naar-de-hemel-voor-overleden-meester~a684686d/>

HOEZO 'MATIG' VERSTANDELIJK BEPERKT?! (2014, Mei 21). Opgehaald van Wordpress: <https://verstandelijkbeperkt.wordpress.com/home/de-basis/definitie/>

Ik zien een lekkere stageplek! (s.d.). Opgehaald van Europastry: <https://werkenbijeuropastry.nl/vacature/stageplek/>

Inter. (sd). *Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden*. Opgehaald van Inter Vlaanderen: https://www.inter.vlaanderen/sites/default/files/Wenkenblad_toegankelijkheid_sporthallen_en_zwembaden.pdf

Joachim Gérard. (2019, maart 31). Opgehaald van Wikipedia: https://nl.wikipedia.org/wiki/Joachim_G%C3%A9rard

Kennisplein. (sd). *Gauss-curve van intelligentie*. Kennisplein.

Lochristi. (sd). *G-sport (omschrijving)*. Opgehaald van Lochristi: <https://www.lochristi.be/product/334/g-sport-omschrijving>

Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. (2017, Oktober). *Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking*. Opgehaald van kennisbanksportenbewegen.nl: <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8155&m=1507803768&action=file.download>

Onderwijs Vlaanderen. (sd). *Grote lijnen van het M-decreet*. Opgehaald van Onderwijs Vlaanderen : <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/grote-lijnen-van-het-m-decreet>

Paralympische spelen. (s.d.). Opgehaald van Parantee- Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/paralympische-spelen>

Parantee-Psylos. (sd). *Over Parantee-Psylos*. Opgehaald van Parantee-Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/over-parantee-psylos>

People-eerste taal - People-first language. (s.d.). Opgehaald van Wikipedia: https://nl.qwe.wiki/wiki/People-first_language

Pijlman, R., & van Oosterhout, M. (sd). *SMART doelen stellen*. Opgehaald van CarrièreTijger: <http://www.carrietijger.nl/functioneren/management/leidinggeven/doelen-stellen/smart>

Roelandt, A. (2019, September 30). *M-decreet in het onderwijs wordt afgeschaft en vervangen door 'begeleidingsdecreet'*. Opgehaald van De Morgen: <https://www.demorgen.be/politiek/m->

decreet-in-het-onderwijs-wordt-afgeschaft-en-vervangen-door-begeleidingsdecreet~b7afa2d1/

(s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl>

Shakira (2014). Waka Waka. Brazil, Brazil. Opgehaald van <https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0>

SPECIAL OLYMPICS BELGIUM. (s.d.). Opgehaald van Special Olympics: <https://www.specialolympics.be/nl/special-olympics-belgium/>

SPECIAL OLYMPICS IN DE WERELD. (s.d.). Opgehaald van Special Olympics: <https://www.specialolympics.be/nl/special-olympics-in-de-wereld/>

Sport pictogram vlakke lijn vector. (s.d.). Opgehaald van Vecteezy: <https://nl.vecteezy.com/vector-kunst/132679-sport-pictogram-vlakke-lijn-vector>

Sport Vlaanderen. (sd). *Actieplan voor het opstarten van een G-werking*. Opgehaald van Sport Vlaanderen: https://kics.sport.vlaanderen/doelgroepen/Gedeelde%20%20documenten/G-sport/190226_Dynamo_G-sport_in_je_sportclub_Bijlage_Actieplan.pdf

Sport Vlaanderen Brasschaat. (s.d.). Opgehaald van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/brasschaat/g-sport/>

Sport Vlaanderen. (sd). *SPORTEN MET EEN BEPERKING. KAN DAT?* Opgehaald van WatWat: <https://www.watwat.be/handicap/sporten-met-een-beperking-kan-dat>

TAFELTENNIS. (s.d.). Opgehaald van Paralympic: <https://www.paralympic.be/nl/tafeltennis?page=1>

Tromp, M. (2018, December 5). *Bewegen mensen met een verstandelijke beperking nu echt zo weinig?* Opgehaald van Klik: <https://www.klik.org/nieuws/nieuws-item/t/bewegen-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-nu-echt-zo-weinig>

Uniek Sporten. (2019, April 21). *Onderzoek: Sporten met een verstandelijke beperking*. Opgehaald van Uniek Sporten: <https://www.unieksporten.nl/actueel/nieuws/10788/onderzoek-sporten-met-een-verstandelijke-beperking>

United Nations. (2006, December 13). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities – Articles*. Opgehaald van United Nations: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-2.html>

UZ Leuven. (2012, September 6). *Sporten met een handicap: meer dan gezond*. Opgehaald van UZ Leuven: <https://www.uzleuven.be/fysische-geneeskunde-en-revalidatie/news/12/09/06/sporten-met-een-handicap-meer-dan-gezond>

Vandelanotte, P. (2014, Augustus 1). *Tekst VN-Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Han*. Opgehaald van Grip vzw: <https://www.gripvzw.be/nl/artikel/65/tekst-vn-verdrag-inzake-de-rechten-van-personen-met-een-handicap>

VANDEWALLE, T. (2018, augustus 11). *Lennert (20) is 'Dove Duivel'*. Opgehaald van HLN: <https://www.hln.be/in-de-buurt/gavere/lennert-20-is-dove-duivel~aa0c5007/>

- Verenigde Naties. (2006, December 13). *VN-Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap*. Opgehaald van Grip vzw: <https://www.gripvzw.be/nl/categorie/21/vn-verdrag-inzake-de-rechten-van-personen-met-een-handicap>
- Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. (sd). *Verstandelijke handicap*. Opgehaald van Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap: <https://www.vaph.be/professionelen/mdt/mdv/modules/verstandelijke-handicap>
- Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid. (sd). *Decreet Lokaal Sportbeleid*. Opgehaald van Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid: <http://www.isbvzw.be/nl/510/papers/202/decreet-lokaal-sportbeleid.html>
- Vlaams Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid. (sd). *Decreet Lokaal sportbeleid*. Opgehaald van Vlaams Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid: <http://www.isbvzw.be/nl/510/papers/202/decreet-lokaal-sportbeleid.html>
- Vlaanderen. (2012, Juli 6). *Decreet houdende het stimuleren en subsidiëren van een lokaal sportbeleid*. Opgehaald van Vlaamse codex: <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1022085.html>
- Vlaanderen. (sd). *Financiële en fiscale tegemoetkomingen voor personen met een handicap*. Opgehaald van Vlaanderen: <https://www.vlaanderen.be/financiele-en-fiscale-tegemoetkomingen-voor-personen-met-een-handicap>
- von Heijden, A., van den Dool, R., van Lindert, C., & Breedveld, K. (2013). *(on)beperkt sportief 2013*. Opgehaald van kennisbanksportenbewegen: <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2700&m=1422883208&action=file.download>
- Zobegaafd.nl. (sd).

9. Bijlages

9.1 Gecontacteerde clubs die geen G-werking hebben:

Clubs zonder een G-sportwerking	Sporttak	Plaats	E-mail
Atletiekvereniging Lokeren vzw	Atletiek	Lokeren	avlo@atletiek.be
Aiki O Kami Aikido	Aikido	Gent	aok@telenet.be
Aikido Ki Jin Beveren	Aikido	Beveren	dana.caluwaerts@telenet.be
Atletiek Club Waasland	Atletiek	Sint-Niklaas	ac.waasland@telenet.be
Badminton Kruibeke	Badminton	Kruibeke	fredien.roels@telenet.be
Badminton Overdag	Badminton	Merelbeke	daniel.de.meyer@hotmail.com
Après Pluim	Badminton	Hoboken	suzanne.mathysen@telenet.be
Basketbalclub Beautox	Basketbal	Melle	hendrik.de.baeremaeker@telenet.be
BBC Gloryboys Turbow	Basketbal	Temse	Sam.degraeve@bridgestone.eu
BBC De Wipschutter	Basketbal	Edegem	timdelaruelle@hotmail.com
BBC Mercurius	Basketbal	Berchem	arnechantrain@hotmail.com
Boksteam Zele	Boksen	Zele	dedonderf@yahoo.com
Boxing Club Falcons	Boksen	Sint-Niklaas	info@falcons.be
Boxing Club Golden Gloves	Boksen	Gent	goldenglovesgent@gmail.com
Combonation	Boksen	Lier	mouad@combonation.be
Arsenaal	Boogschieten	Mechelen	usewilseddy@skynet.be
Eendracht Maakt Macht	Boogschieten	Kalmthout	jeanne.brosens@ziggo.nl
Black Arrows	Boogschieten	Kruibeke	gino.heyman@pandora.be
De Kemels	Boogschieten	Hamme	vbflw.dekemels@hotmail.com
Beverse Kegelclub	Bowling	Beveren	leonard.van.overmeire@telenet.be
Bowlingclub Eden	Bowling	Mol	johan.jans2@telenet.be

Handbalclub Rhino	Handbal	Turnhout	helena.van.rossem@telenet.be
Handbalclub Schoten Handbalclub Aalst	Handbal Handbal	Schoten Aalst	secretariaat@handbalclubschoten.be frankmoens@skynet.be
Handbalclub Evergem	Handbal	Evergem	secretaris@handbalclubevergem.be
Hockey Club Lokeren	Hockey	Lokeren	hockeylokeren@gmail.com
Hockey Dendermonde	Hockey	Dendermonde	info@hockeydendermonde.be
Hockeyclub Juventus	Hockey	Gent Brugge	secretaris.hcjuventus@hotmail.com
Hockey Club Roeselare	Hockey	Roeselare	hockeyroeselare@hotmail.com
Knokke Hockeyclub	Hockey	Knokke	secretaris@knokkehockey.be
JC De Panne	Judo	De Panne	pascal.calcoen@telenet.be
Judo Izegem	Judo	Izegem	info@izegemsejudoclub.be
Judoclub Beernem	Judo	Beernem	vandenbruwaene@skynet.be
Judoclub Geluwe	Judo	Geluwe	vanbiesenfr@gmail.com
Judoclub Heist	Judo	Knokke-Heist	guiksilver_bjorn@hotmail.com
Korfbalclub AGO Aalst	Korfbal	Aalst	ago.aalst@korfbal.be
The Vikings Hamme	Korfbal	Hamme	vikings@korfbal.be
Korfbalclub Sint-Gillis-Waas	Korfbal	Sint-Gillis-Waas	sint.gillis.waas@korfbal.be
Bornem Korfbalclub	Korfbal	Bornem	bornem@korfbal.be
Ekerse Korfbalclub	Korfbal	Ekeren	ekerse@korfbal.be
Hoevenen Korfbalclub	Korfbal	Hoevenen	hoevenen@korfbal.be
Amazon	Paardrijden	Damme	info@amazononline.be
Becue	Paardrijden	Koksijde	pierre.becue@telenet.be
De Gaverbeek	Paardrijden	Waregem	info@gaverbeek.be
Belina Horses	Paardrijden	Gent	vanthommed@gmail.com
BS Horses	Paardrijden	Melle	info@bshorses.be
Commissarishoeve	Paardrijden	Beveren	commissarishoeve@hotmail.com

ORIX TT	Tafeltennis	Aalst	patrickvdvelde@skynet.be
Tafeltennisclub Aaigem	Tafeltennis	Aaigem	joa.delvoye@live.be
Tafeltennisclub Aalter	Tafeltennis	Aalter	hilde.maenhout@scarlet.be
De Gele Bal	Tennis	Erpe-Mere	flobert@telenet.be
Dendertennis	Tennis	Dendermonde	dt@scarlet.be
Haagse tennishoek	Tennis	Destelbergen	info@haagsetennishoek.be
De Raket	Tennis	Tielt	pve.tennis@pandora.be
Ghistelehof	Tennis	Gistel	yves.vierin@rhk.be
Markse Tennisclub	Tennis	Kortrijk	markse.tennisclub@belgacom.net
Avia Tennisclub	Tennis	Deurne	ivo.tack@telenet.be
BTK Tennis	Tennis	Bonheiden	info@btktennis.be
Fun In tennis	Tennis	Berchem	dirkbril@hotmail.com
Avanti Aalter	Volleybal	Aalter	lutdemuynck@gmail.com
Beveren Melsele Volleybal	Volleybal	Beveren	rastapatri@gmail.com
Dynaco Lede	Volleybal	Lede	lefevre.o@telenet.be
Beaphar Poperinge	Volleybal	Poperinge	luc.bourree@telenet.be
Bidavo Bissegem	Volleybal	Kortrijk	alberic.wittebolle@telenet.be
Davoz Zwevegem	Volleybal	Zwevegem	secretariaat.davoz@gmail.com
Bovoc Bauwel	Volleybal	Grobbendonk	luc.wouters@telenet.be
Bravoc Ranst	Volleybal	Ranst	elsvanevnde@telenet.be
Fixit Volley Kalmthout	Volleybal	Kalmthout	secretaris.fixitregiovolley@gmail.com
The Green Dragon Kwai	Worstelen	Kruikeke	kenny.cap85@hotmail.com
Cobra Wrestling Association	Worstelen	Torhout	dekosterpeter1970@gmail.com
Worstelclub Roeselare	Worstelen	Roeselare	khalid66741@gmail.com
Ademkracht Bazel	Yoga	Bazel	beatrijs.guintens@gmail.com

Neos Dendermonde	Yoga	Dendermonde	hubert.van.rossem@skynet.be
Yogaclub Lotus	Yoga	Dendermonde	veerle.lefevre1@telenet.be
AcroContactYoga	Yoga	Antwerpen	acrocontactyoga@gmail.com
Hermes Atletiekclub	Atletiek	Oostende	hco@atletiek.be
Marathon Atletiekclub	Atletiek	Diksmuide	macw@atletiek.be
Racing Club Gent Atletiek	Atletiek	Gentbrugge	rcg@atletiek.be
Atletiek Volharding	Atletiek	Beveren	volh@atletiek.be
Atletiekclub Deinze	Atletiek	Deinze	dein@atletiek.be
Atletiekclub Hamme	Atletiek	Hamme	hamm@atletiek.be
Atletiekclub Meetjesland	Atletiek	Eeklo	acme@atletiek.be
Koninklijke Atletiekclub Lebbeke	Atletiek	Lebbeke	lebb@atletiek.be
Avanti Dames Brugge	Basketbal	Brugge	secretariaatdbb@hotmail.com
Basket Tielt	Basketbal	Tielt	info@baskettielt.be
Basketbalclub Koksijde	Basketbal	Koksijde	erik.bbckoksijde@gmail.com
Basketbalclub Sijsele	Basketbal	Sijsele	nico.de.baene@telenet.be
Basketbalclub Wervik	Basketbal	Wervik	bbcwervik@hotmail.com
Bebita Eernegem	Basketbal	Eernegem	info@bebita.be
Blue Cats Ieper	Basketbal	Ieper	bluecatssecretariaat@gmail.com
Abc Harelbeke	Badminton	Harelbeke	b.naessens@skynet.be
Badminton Loppem	Badminton	Loppem	laforce.gantois@telenet.be
Badmintonclub Damme	Badminton	Damme	paul.badminton@gmail.com
Badmintonclub De Haan	Badminton	De Haan	alain.nissenne@telenet.be
Badmintonclub Menen	Badminton	Menen	badmintonclubmenen@gmail.com
Bavikschutters	Boogschieten	Menen	tanja.vandevyver10@telenet.be
	Boogschieten	Blankenberge	ericwittevrongel@skynet.be

Blankenbergse Archery Club Doel	Handbal	Kortrijk	secretariaat@apolloon.be
Apolloon	Handbal	Harelbeke	ios.depoortere@skynet.be
Handbalclub Harelbeke	Zwemmen	Beernem	natascha@beernemsezwemclub.be
Beernemse Zwemclub	Zwemmen	Blankenberge	speedo67@pandora.be
Blankenbergse Zwemvereniging	Zwemmen	Ieper	iswim@mail.zwemfed.be
Ieper Swimming	Zwemmen	Brugge	byk@telenet.be
Koninklijke Zwemclub Brugge	Zwemmen	Aalst	zna@mail.zwemfed.be
Koninklijke Zwemclub Aalst	Zwemmen	Lokeren	lokersezwemvereniging@gmail.com
Lokerse Zwemvereniging	Zwemmen	Ronse	rsc@mail.zwemfed.be
Ronse Swimming Club	Voetbal	Bornem	frans.meskens@ksvbornem.be
KSV Bornem	Voetbal	Temse	pat.claus@telenet.be
KSV Temse	Voetbal	Sint-Niklaas	william.thomaes@fulladsl.be
VK White Boys	Voetbal	Bazel	info@svebazel.be
Sportvereniging Eendracht Bazel			



Informeren en analyseren

algemene	
Verzamel alle informatie over G-Sport	
Neem contact op met de regionale consultant G-sport van Sport Vlaanderen/VGC	
Neem contact op met je sportfederatie	
Neem contact op met de sportdienst van je stad of gemeente	
Intern	
Creëer draagvlak binnen het bestuur van je club	
Stel een werkgroep samen	
Duid een vaste contactpersoon aan voor de G-Werking	
Extern	
Lijst de bestaande (sport)clubs met een G-werking op	
Bezoek eens een bestaande G-werking	
Lijst de vindplaatsen op	
Neem contact op met vindplaatsen en peil naar de noden en behoeften	
Ga op zoek naar partners	



Afbakenen

Afbakenen	
Bepaal welke sport(tak) je wil aanbieden	
Kies je doelgroep(en)	
Kies een leeftijdscategorie	
Kies een niveau: recreatief of competitief	
Stem je aanbod af op het al bestaande G-sportaanbod	
Formuleer doelstelling	



Voorbereiden

Begeleiding	
Zoek trainers en begeleiders binnen de club	
Lanceer indien nodig een externe oproep voor trainers en/ of begeleiders	
Vraag een gratis lesgever aan voor 10 lesuren bij SportVlaanderen	
Verloon je trainers en begeleiders op een correcte manier	

Opleiding	
Bekijk de opleidingsmogelijkheden voor je trainers en begeleiders	
Communiceer de opleidingsmogelijkheden en stimuleer trainers om die te volgen	
Zoek praktische brochures voor je doelgroep	

Sportaccommodatie	
Reserveer een vaste sportaccommodatie	
Zorg voor een toegankelijk Sportaccommodatie	

Bereikbaarheid

Zoek naar geschikte vervoersmogelijkheden	
---	--

Trainingsmoment en -frequentie

Pin een vast trainingsmoment	
------------------------------	--

Bepaal de trainingsfrequentie	
-------------------------------	--

Sportmateriaal

Zorg voor voldoende (aangepast) sportmateriaal	
--	--

Informeer je over de subsidie bij G-sport Vlaanderen vzw voor G- sportmateriaal	
---	--

Begroting

Maak een begroting op	
-----------------------	--

Informeer je over de subsidie voor opstartende G- werking willen binden	
---	--

Teken in op projectoproepen	
-----------------------------	--

Lidgeld

Zorg voor een duidelijk beleid rond lidgeld	
---	--



Uitvoeren

Promotie voeren

Maak je G- sportaanbod bekend binnen de club en enthousiasmeer	
--	--

Promoot je G- werking om G- sport te rekuteren	
--	--

Stel de vaste contactpersoon voor	
-----------------------------------	--

Start trainingen

Start de trainingen	
---------------------	--

Vraag de G-sporters hoe je het best aanpassingen kan maken	
--	--

Maak eventueel gebruik van een medische fiche	
---	--

Clubactiviteiten

Nodig de G-sporters uit voor de clubactiviteiten



Evalueren

Evalueren

Ga regelmatig in gesprek om feedback te vragen

Maak een grondige evaluatie met de werkgroep of in een evaluatievergadering

Deel ervaringen en vier successen

Evalueren

Stuur de G- werking bij en maak toekomstplannen

9.3 Lijst met nieuw sportmateriaal

Materiaal	Aantal	Prijs
Sportuitrusting met logo Sport Vlaanderen	20	1140
Hoepelset voor werptraining/ set van 3 (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=1524&SSSCAT_ID=267)	1	90
Fitballen 65cm (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=1100&SSSCAT_ID=310)	2	32
Werpringen (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=855&SSSCAT_ID=267)	10	35
Foam oefensperen (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=858&SSSCAT_ID=267)	6	54
Antislip grondmarkeringen handen en voeten (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=1060&SSSCAT_ID=307)	1 set handen en 1 set voeten	24
Gekleurde hesjes verschillende kleuren (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=1042&SSSCAT_ID=1)	10	30
Parachute 12h (https://amosport.be/single.php?PROD_ID=1858&SSSCAT_ID=491)	1	46
Totaal		1451

9.5 Aanvraag voor subsidies

Verklaring voor het aanvragen van financiële ondersteuning voor G-sportevenementen/G-sportclubs

Ik bevestig, in naam van Atletiekvereniging Lokeren vzw dat ik de online aanvraag correct en naar waarheid heb ingevuld.

Ik verklaar als organisatie geen schulden te hebben alsook niet in vereffening te zijn.

Ik verklaar dat ik kennis heb genomen van het betreffende subsidiereglement en dat ik mij, bij eventuele subsidie, verbind om alle bepalingen in het subsidiereglement en bijhorende richtlijnen correct uit te voeren.

Ik bevestig dat de eventuele subsidie op volgend rekeningnummer kan gestort worden:

IBAN: BE04 0682 1392 4231

BIC: GKCCBEBB

Rekening op naam van: Atletiekvereniging Lokeren vzw

Ik verbind me ertoe het Agentschap Sport Vlaanderen op de hoogte te brengen van elke wijziging die betrekking heeft op de activiteiten die beschreven zijn in deze aanvraag.

Ik verbind me ertoe alle informatie over de openbare activiteiten in het kader van het G-sportevenement aan het Agentschap Sport Vlaanderen te melden.

Datum: 14/03/2020

Naam en voornaam: Joaquim Fatoïchan De Meester

Handtekening:



9.6 Flyer kennismakingsdag

AVLO **SPORT. VLAANDEREN**

**KENNISMAKINGSDAG
G-ATLETIEK !**

WAT: Een gratis initiatie G-atletiek

WIE: Personen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar

WANNEER: 24 mei 2020 - 10u

WAAR: Atletiekpiste - Sportlaan 9160 Lokeren

Info en inschrijven op www.avlo.be

Kwijtschrift G-werking AVLO

Atletiekvereniging Lokeren vzw
Sportlaan 2 – 9160 Lokeren
Ondernemingsnummer: 0421348994

[Voornaam - naam van de schenker]
[Straat, nummer]
[Postcode, stad]

Fiscaal attest 2020

Attestnummer: [...]

Bedrag: ***[.. , ..]*** Euro

Deze gift is definitief en onherroepelijk.

Kwijtschrift uitgereikt met toepassing van artikel 145³³, §1, tweede lid van het Wetboek van de Inkomstenbelastingen 1992.

(Federale Overheidsdienst Financiën, sd)

9.8 Sjabloon mail

Beste

Sport is leuk en goed voor onze fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het in het algemeen belang dat sport toegankelijk is voor iedereen. Bij de Atletiekvereniging Lokeren hebben wij ervoor gekozen om ons steentje bij te dragen door een G-sportwerking op te starten.

Om deze G-werking in te leiden en personen met een beperking warm te maken om meer te sporten, organiseren wij op 24 mei een initiatie G-atletiek op de atletiekpiste in Lokeren. We hebben hiervoor een flyer opgesteld die we graag zouden verspreiden over verschillende BO-scholen, leefgroepen en sporthallen.

We contacteren jullie omdat we ervan overtuigd zijn dat het ophangen en/of verspreiden van de flyer bij jullie een grote meerwaarde zou zijn.

Hangen jullie met plezier de flyer op of mogen we de flyers komen uitdelen? Aarzel dan niet om te antwoorden op deze mail. In bijlage vinden jullie alvast de flyer.

Sportieve groeten

Joaquim Fatoïchan De Meester

Atletiekvereniging Lokeren



Inschrijving Kennismakingsdag



Wil je graag eens verspringen, hoogspringen, kogelstoten, sprinten of speerwerpen?

Dan is deze kennismakingsdag iets voor jou!

Mijn naam is:

Geboortedatum:

Straat + nummer:

Woonplaats + postcode:

Telefoon verantwoordelijke 1:

Telefoon verantwoordelijke 2:

Zorg info:

Allergieën:

Bijkomende opmerkingen:

.....
.....
.....

Belangrijk

Meenemen:

Kom in sportkledij en voorzie een regenjas. Neem ook een koek of stuk fruit mee voor tijdens de pauze.

Tijd:

We verwachten jullie tussen 09:30 en 10:00 zodat we om 10:00 kunnen beginnen.

We stoppen om 13:00.

Contact:

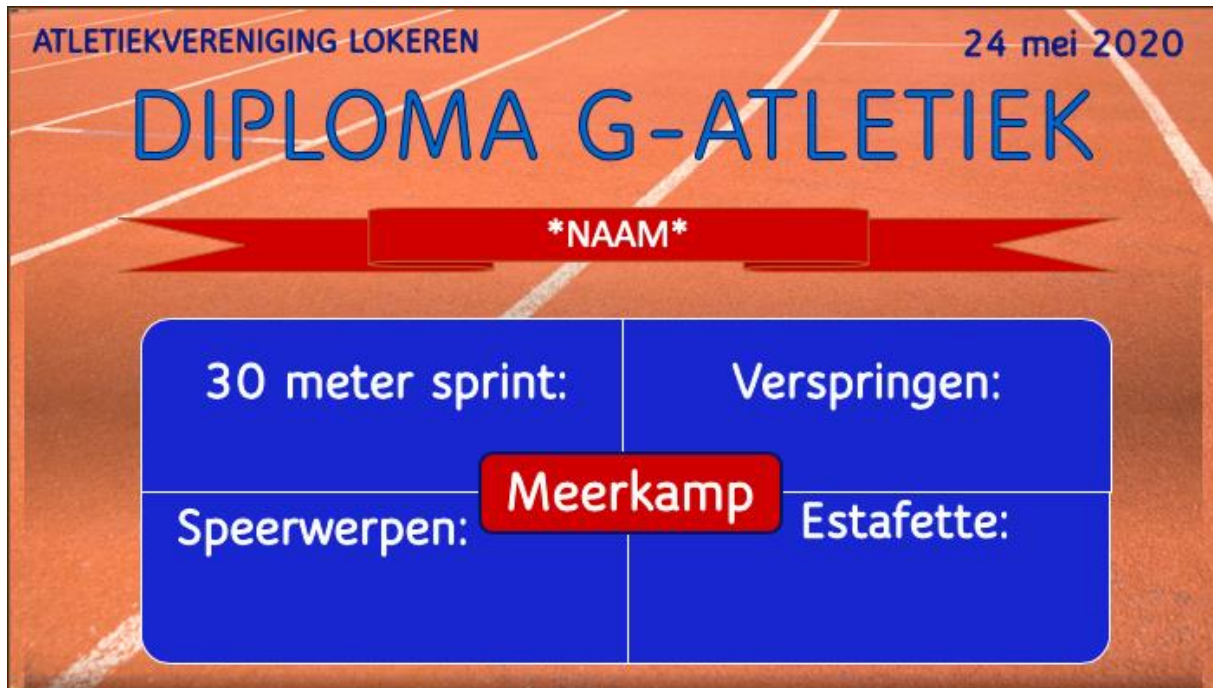
Heb je extra vragen of iets niet duidelijk? Aarzel niet om ons te contacteren! 😊

Trainer: Joaquim

Telefoon: 0493528373

E-mail: joaquim.fatoichan@gmail.com

9.10 Diploma kennismakingsdag



Kennismakingsdag

Studenten

Naam: Joaquim Fatoïchan De Meester Elgin Gillebert	Onderwijsvakken: ECO/LO TECH/LO	Academiejaar: 2019-2020
---	------------------------------------	-------------------------

Lesonderwerp

Kennismakingsdag: Lopen, springen en werpen	Vak: Lichamelijke opvoeding
--	-----------------------------

Locatie

Naam: Atletiekvereniging Lokeren - Atletiekpiste Oscar Van Rumst
Adres: Sportlaan 2 - 9160 Lokeren

Bachelorproef promotor: Stefanie George		
Doelgroep: Personen met een verstandelijke beperking	Leeftijd: 16+	
Datum: 24/05/2020	van: 10:00 tot: 12:45	Aantal sporters: 12

Beginsituatie

	Beschrijving van relevante kenmerken voor deze les	Concrete acties in functie van de opgenomen kenmerken van de beginsituatie
Deelnemers	Personen met een cognitieve beperking.	Inhoud en instructies zijn aangepast aan de doelgroep.
Klasgroep - groepsdynamisch	Tot op heden onbekend.	Niet van toepassing.
Klasgroep - inhoudsgebonden	Het is een kennismakingsdag rond G-atletiek.	Meerkamp aanbieden in aangepaste oefenvormen. Er komen verschillende disciplines aan bod die op het niveau van de doelgroep worden aangeleerd.
Situationele gegevens	Piste is vrij om te gebruiken. Al het bestelde materiaal is aanwezig. Goodie bags en voorbereidingen liggen in de kleedkamers.	Mezelf voorstellen als begeleider. Algemene afspraken maken. Begeleiders aanspreken over specifieke problemen.

Bronnen

Vlaamse Atletiekliga vzw (2010). Atletiek: aspirant-initiator. Z.p.: Vlaamse Trainersschool.

De Wulf, P. (sd). *Theorie techniek*. Opgehaald van PieterDeWulfwebquest:
http://pieterdewulfwebquest.50webs.com/theorie_techniek.html

Eldesport. (2017). *Sprinten*. Opgehaald van Eldesport.nl:
<https://www.eldesport.nl/lichamelijkeopvoeding/athletiek/looponderdelen/sprinten.html>

Shakira (2014). Waka Waka. Brazil, Brazil. Opgehaald van
<https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0>

Beard, K. (2016, Maart 19). *Wij zijn atletiek!* Opgehaald van Atletiekunie.nl:
<https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/dag-van-de-atletiek/Presentaties-2016/Keith%20Beard%20-%20de%20juiste%20aanloop%20bij%20het%20speerwerpen.pdf>

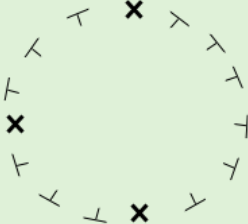

Bijlagen

Diploma

Plattegronden











Kijkwijzers

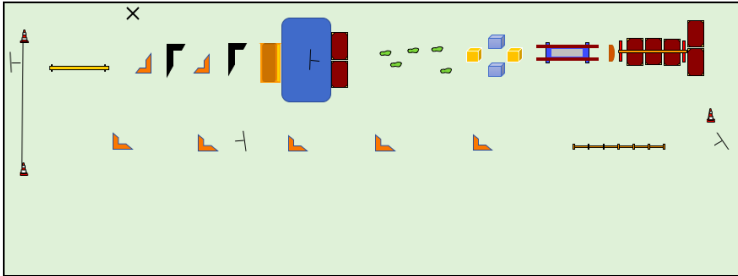
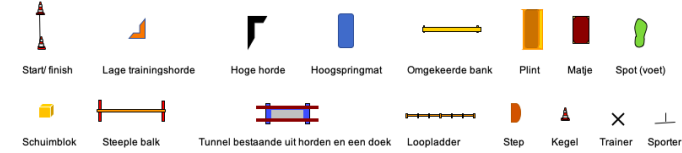
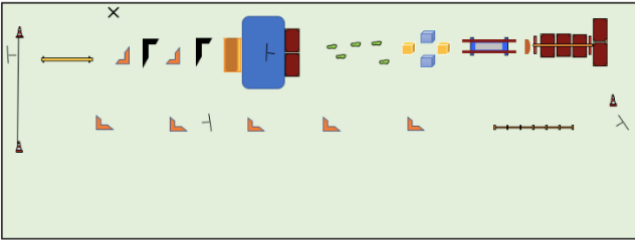
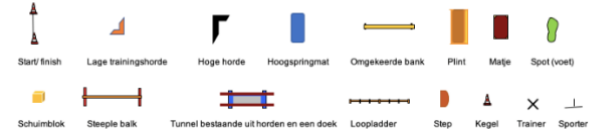
LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
Lesbegin			
<p>Cardiovasculair opwarmen.</p>	<p>OPWARMING</p> <p>Iedereen verzamelt buiten op het grasveld waar J.F.D.M. iedereen verwelkomt en een overzicht geeft van de kennismakingsdag. De sporters leggen vandaag een meerkamp af. De drie posten zijn opgedeeld in springen, lopen en werpen.</p> <p>Het doel van vandaag: Plezier hebben en bewegen!</p> <p>Na de intro begint de opwarming:</p> <p><u>Dans op instructie van E.G.</u></p> <p>Aan de hand van het liedje Waka Waka worden de sporters met een beperking aangezet tot bewegen. We gaan aan de hand van dit liedje de sporters met een beperking aanzetten tot bewegen. We hebben gekozen voor deze vorm zodat de sporters zich vlot kunnen opwarmen. Verder is er ook voor gekozen om eenvoudige opwarmingspasjes te voorzien zodat iedereen goed opgewarmd is.</p> <p>Link YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0</p> <p>Blok 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse en armen voorwaarts draaien 2x 8T. • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse en armen achterwaarts draaien 2x 8T. • Rust 16T <p>Blok 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hielen tegen zitvlak 2x 8T. • Knieën tegen borst 2x 8T. • Springen met 2 voeten samen 2x 8T. • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Einde van de opwarming RUST 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekst met verloop van de kennismakingsdag - Muziekinstallatie - 6 Kegels - 3 Estafettestokken - 12 Diploma's - Wit scherm met beamer (opt) <p>Organisatie:</p> <p>De opwarming gebeurt in 1 groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans op instructie van E.G. - Stretchen op instructie van M.T. - Estafette <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; background-color: #c49a3d; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 8px;">Materiaalkot</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; background-color: #334d5d; display: flex; align-items: center; justify-content: center; color: white; font-weight: bold;">KANTINE</div> </div>  <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> : Samenkomen voor de uitleg en opwarming : Aanloopstrook speerwerpen : Discusring : Aanloopstrook verspringen : Kogelstand 	<p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">25'-30'</p>

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
<p>De voornaamste spiergoepen stretchen.</p> <p>De hamstrings stretchen</p> <p>De quadriceps stretchen</p> <p>Het bovenlichaam losmaken.</p> <p>Een estafette van 400m voltooien.</p>	<p><u>Stretchen op instructie van M.T.</u></p> <p>Een reeks stretchoefeningen wordt gegeven.</p> <p>Stretchen van de hamstrings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - We gaan op het gras zitten beide benen worden gestrekt. Als beide benen gestrekt zijn buig je naar voor en breng je de handen naast voeten. We voeren dit 2x 16 seconden uit. Er is een rust van 15 seconden - De leerlingen staan recht de benen worden gekruist. De handen proberen de grond te raken met na-veren. We doen dit 2x 16 seconden met 15 seconden pauze ertussen. <p>Stretchen van de quadriceps:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neem je voet vast en plaats je hiel tegen je zit vlak. We wisselen na 10 seconden af naar de andere voet. Dit doen we ook tevens 10 seconden. <p>Losmaken armen en schouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schouders op en neer bewegen - Nek losmaken door cirkels te maken met het hoofd - Voorwaarts zwaaien met de armen, grote cirkels - Idem achterwaarts <p><u>Estafette</u></p> <p>De groep wordt opgedeeld in 2-3 teams (afhankelijk van aantal sporters).</p> <p>De teams gaan met deze estafette hun estafettestok helemaal rond de piste krijgen. Dit doen ze niet alleen maar als 1 TEAM.</p> <p>Nadat iedereen op zijn plaats staat wordt er gestart op het fluitsignaal. De sporters geven de stok elk op hun beurt door en proberen samen een zo snel mogelijke tijd neer te zetten.</p>	<p><u>Stretching:</u> In een cirkel zodat iedereen de oefeningen goed ziet.</p> <p>Cirkel maken: Handen geven en uit elkaar gaan</p> <p>De trainers verspreiden zich gelijk over de cirkel zodat alle sports goed kunnen kijken naar het voorbeeld.</p> <p>Zorgen dat iedereen genoeg ruimte heeft: Armen strekken naast het lichaam en zwaaien. De sporters mogen elkaar niet raken.</p> <div data-bbox="1391 491 2022 847" style="border: 1px solid black; background-color: #e0f2e0; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="color: green;">Estafettetijd wordt genoteerd voor het diploma.</p> <p>Na afloop krijgt elke trainer 1 groepje toegewezen. Met dit groepje gaan ze naar hun eerste post.</p>	

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
-----------	------------	------------------------------	------

Lesmidden

<p>Vertrekken uit een startblok.</p> <p>30 meter sprinten op tijd.</p>	<p>POST 1: LOPEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Item 1: Startblokken De sporters leren met hun groepje om te vertrekken vanuit een startblok. <ol style="list-style-type: none"> 1: Demo startblok 2: Ieder lid van het groepje kan het uitproberen. 3: Chrono nemen van een 30 meter met startblok. <p>Aandachtspunten startblokken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sterkste been achteraan, op 3 voeten van de startlijn. • Zwakste been vooraan, op 2 voeten van de startlijn. • Achterste blok staat iets steiler dan de voorste. <p>Houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeten tegen de startblokken. • Knie van het achterste been steunt op de grond. • Armen gestrekt. • Handen op schouderbreedte. • Kijken naar de grond, +-20cm van de startlijn 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Chronometer - 4 Startblokken - 1 Klapper (start) - 4 Kegels - 8 Horden (groot en klein) - Pen - Fluitje <p>Organisatie:</p> <p><u>Startblokken:</u> 30 meter van de finish</p> <p>Wordt 'sochtends op tijd klaargezet (+-1uur voor de opvang).</p> <p>Coaching: Aangepast aan doelgroep.</p> <p>Tijd wordt genoteerd voor het diploma.</p> <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" data-bbox="1391 930 2033 1126"> <tbody> <tr><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"> x</p> <p style="text-align: center;">STARTBLOKKEN TRAINER</p>	8			7			6			5			4			3			2			1			30'
8																											
7																											
6																											
5																											
4																											
3																											
2																											
1																											

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
<p>Een parcours met obstakels afleggen op eigen tempo.</p> <p>Een parcours afleggen in de juiste richting.</p>	<p>▪ Item 2: Obstakelrun De sporters leggen een obstakelrun af.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Verkennen parcours 2: Vrij proberen van het parcours 3: Per 2 schaduwen 4: Met pittenzakje op het hoofd (opt)   <p>Het parcours wordt afgelegd met de klok mee.</p> <p>Verloop:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lopen over de omgekeerde bank. - Over de lage horden, onder de grote horden. - Op de plint kruipen en springen op de hoogspringmat. - Hinken op de spots/springen van spot naar spot. - Kruipen over de schuimblokken. - Door de tunnel kruipen, bestaande uit horden en een groot doek. (Eventueel de parachute gebruiken voor mooie kleuren.) - Over de steeplebalk (alleen als ze dit durven/willen), indien gewenst met begeleiding van de trainer. De trainer let extra op dit deel van het parcours. - Rond de kegel. - Over de loopladder. - Sprintje over de horden tot aan de finish. 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 bank - 7 dummy horden - 8 normale horden - 1 plint - 1 hoogspringmat - 8 kleine matjes - 6 Spots - 4 Schuimblokken - 1 Groot doek of parachute - 1 Steeple balk - Loopladder - 3 kegels <p>Organisatie:</p> <p>Obstakelrun: Stuk gras voor de kantine</p> <p>Wordt 's ochtends op tijd klaargezet (+-1uur voor de opvang).</p>   <p>Coaching: Aangepast aan doelgroep.</p> <p>Veiligheid benadrukken en controleren. Zorg ervoor dat er geen klein materiaal rondslingert en dat omgevallen obstakels recht worden gezet.</p> <p>Alle sporters in het gezichtsveld houden, ook tijdens het helpen.</p>	

De benen opwarmen.

Zo ver mogelijk springen.

Het aantal punten tellen aan de hand van de banden.

Vertrekken wanneer de vorige aankomt.

Elkaar helpen met tellen.

Aanlopen om zo ver mogelijk te springen.

POST 2: SPRINGEN

Item 1: Knikkerspringen

Voor we beginnen springen warmen we onze benen op met een spel.

De zandbak wordt opgedeeld in 2 gelijke delen met in elke strook een rij banden. Op het einde van de zandbak ligt een pot met knikkers en elk team krijgt een lege pot.

Van beide teams mag ieder om beurt zo ver mogelijk proberen springen om te landen in een band. Na de landing lopen ze door tot aan de pot met knikkers.

Land je in de eerste band, dan mag je 1 knikker nemen. Land je in de tweede band dan mag je 2 knikkers nemen. Dit gaat verder tot de laatste band.

Eens terug aan de start mag de volgende vertrekken en leg worden de knikkers in de eigen pot gestoken.

De groep die binnen de tijd het meeste knikkers verzamelt wint.

Item 2: Verspringen

De sporters leren de basis van verspringen aan de hand van enkele springoefeningen.

1: Springoefeningen: Zo ver mogelijk springen met 1 been, 2 benen, achterwaarts, ...

2: Springen met step en vlagje aantikken

3: Springen over dummy horden

4: Verspringen met opmeten van de afstand

Aandachtspunten:

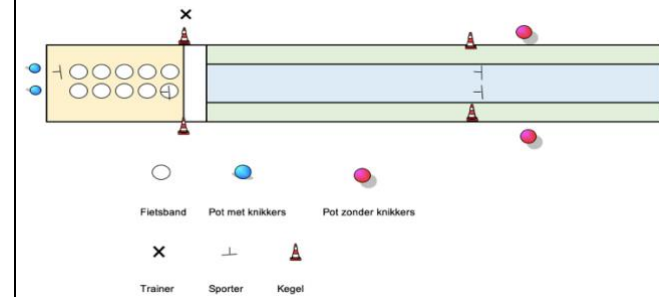
- Versnellen in aanloop
- Afstoten voor balk
- Afzetbeen strekken
- Onderste been voorwaarts zwaaien
- Hurkhouding in de lucht
- Landen met voeten voor LZP

Media:

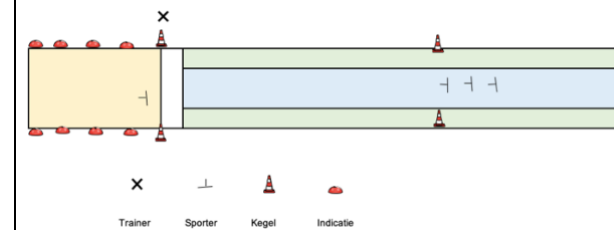
- 1 Hark
- 1 Lintmeter
- 3 Dummyhorden
- Stok met vlagje
- Step (up)
- 6 Kegels
- 3 Pennen
- 25-30 Knikkers
- 10 Fietsbanden
- 4 potten

Organisatie:

Spel: Stuk gras rechts van de verspringbak en rechtse aanloopstrook



Verspringen: Aan de verspringbak (rechtse aanloopstrook)



Coaching: Aangepast aan doelgroep.

Afstand wordt genoteerd voor het diploma.

30'

Het bovenlichaam opwarmen.

Met verschillende voorwerpen naar een doel werpen.

Het aantal punten noteren op een blad.

Elkaar helpen met tellen.

Elkaar helpen met schrijven.

De eigen motorische vaardigheden inschatten.

POST 3: WERPEN

Item 1: Doelwerpen

We maken de armen en schouders goed los met enkele opwarmingsoefeningen en een potje doelwerpen.

1: Opwarmingsoefeningen voor het bovenlichaam:

- Armen in cirkels draaien voorwaarts 30"
- Idem achterwaarts 30"
- Armen op schouderhoogte: Zwaaien van L naar R met naveren 30"
- Idem Zonder na-veren 30"
- Vorige zwaai oefening doortrekken naar de voeten: R hand tikt L voet en omgekeerd 30"
- Grote cirkels maken met het bovenlichaam: Helemaal naar voor hangen, over gaan naar helemaal op zij hangen, helemaal naar achteren hangen (buik en rug opspannen) 3 cirkels L en 3 cirkels R

2: Doelwerpen:

De sporters krijgen elk 2 tennisballen, 2 hockeyballen, 2 pittenzakjes, een blad en een pen.

In het speelveld staan verschillende doelen. Hoge doelen, lage doelen, grote doelen, kleine doelen, schuine doelen, ...
Deze doelen zijn aangeduid met een getal van 1 tot 5 en staan voor de punten die verkregen worden wanneer ze in dit doel scoren.

Iedere speler staat achter een afgesproken lijn.

Het doel is om met de 6 verschillende attributen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

De medecinebal kan gebruikt worden en telt voor het dubbele van de punten.

Media:

- 4 Mousse speren
- 12 Tennisballen
- 12 Hockeyballen
- 12 Pittenzakjes
- 4 Medecineballen
- 4 fietsbanden
- 4 Emmers
- 2 Doelen
- 6 Kegels
- 5 Pennen
- Blaadjes papier

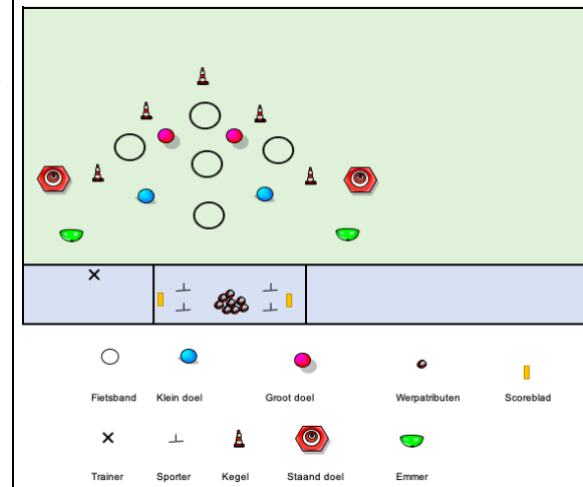
Organisatie:

Opwarmen: In een cirkel zodat iedereen de oefeningen goed ziet.

Doelwerpen: Stuk gras voor het materiaalpot.

Wordt 's ochtends op tijd klaargezet (+1uur voor de opvang).

Hoge doelen (optioneel): Ophangen met touwen bij discursing.



Coaching: Aangepast aan doelgroep

30'

Werpen met een mousse speer.

Werpen met een hockeybal

Een aanloop nemen voor het werpen van een mousse speer.

Zo ver mogelijk werpen met een mousse speer.

Zo ver mogelijk werpen met een hockeybal.

▪ Item 2: Speerwerpen/hockeybalwerpen

Wanneer we ons bovenlichaam goed opgewarmd hebben met het doelwerpen gaan we nu over naar het echte werk: het speerwerpen.

1: Samen leren werpen met de (mousse speer)

Aandachtspunten:

- Beginnen met 2 voeten samen.
- Beide armen hoog.
- Speer naast het hoofd.
- Uitvallen met been aan de kant van de werp arm.
- Werpen boven het hoofd, niet langs.
- Proberen werpen met enkele passen.

2: Opmeten worpen

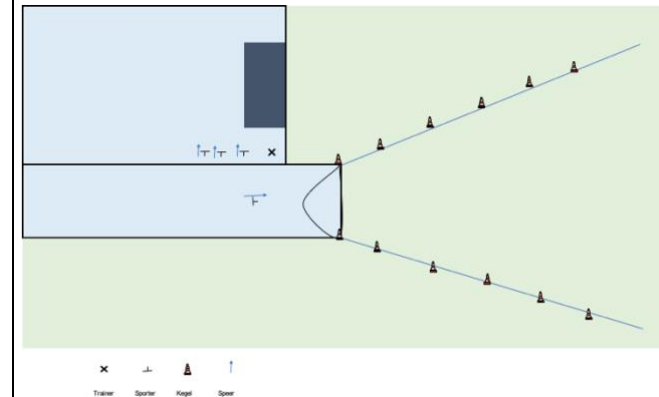
Er kan gekozen worden voor een hockeybal of een speer. (Of 1x met elk). De worpen worden opgemeten en genoteerd voor het diploma. Een alternatief voor het opmeten is werken in zones van 5 meter met aanduiding door plaatsjes in de grond en schatting maken.

Speerwerpen: Aanloopstrook speerwerpen.

Coaching: Aangepast aan doelgroep

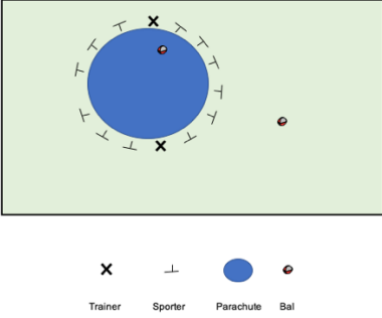
Veiligheid benadrukken:

- Spereen zijn geen speelgoed.
- Speerpunt blijft naar de grond wanneer niet geworpen wordt.
- Niet naar elkaar steken.
- Enkel werpen wanneer het jouw beurt is.
- Enkel werpen op de aanloopstrook.
- We werpen in 1 richting, terugwerpen mag niet.



Afstand wordt genoteerd voor het diploma.

Lesafsluiting

<p>Samen met de medesporters een opdracht tot een goed einde brengen.</p> <p>Een grap vertellen.</p> <p>Tot rust komen na fysieke activiteit.</p> <p>Blij naar huis gaan. 😊</p>	<p>COOLING DOWN: Parachutespelletjes + uitdelen diploma's en goodie bags</p> <p><u>Parachutespelletjes:</u></p> <p>Afhankelijk van de tijd en de gemoedstoestand van de sporters spelen we 1 of 2 afkoelspelletjes.</p> <p>Oefening 1:</p> <p>Parachute samen opwaarts bewegen en samen laten zakken.</p> <p>Bal op de parachute: Samen zo hoog mogelijk, golven, bal rond laten gaan, 2 ballen, ...</p> <p>Oefening 2:</p> <p>Trainer geeft een opdracht:</p> <p>Vb.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle sporters met lang haar wisselen van plek.• Alle sporters met zwart haar wisselen van plek.• Alle sporters met een hond wisselen van plek.• ... <p>Oefening 3:</p> <p>In de tent: alle sporters bewegen de parachute opwaarts, zetten een grote stap naar binnen, trekken de parachute achter hun rug neer en gaan zitten in de parachute(tent). Hier wordt een grap verteld en/of worden de diploma's uitgedeeld.</p> <p><u>Uitdelen diploma's en goodie bags</u></p> <p>Doorheen de dag werden de prestaties van de sporters neergeschreven op hun diploma. De goodie bags liggen klaar in de kantine.</p>	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Parachute- 12 Goodiebags- 12 Diplomas- 2 ballen <p>Organisatie:</p> <p>De drie groepen verzamelen in het midden van het plein. 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻</p> <p>De sporters worden op zo een manier verdeeld over de handvaten van de parachute zodat er een gelijke verdeling is.</p> <p>2 trainers blijven bij de groep. Zij nemen de ballen en de parachute mee.</p> <p>1 trainer haalt de goodie bags en schrijft de prestaties uit op de diploma's.</p>  <p><u>Uitdelen diploma's en goodie bags</u></p> <p>Doorheen de dag werden de prestaties van de sporters neergeschreven op hun diploma. De goodie bags liggen klaar in de kantine.</p>	<p>15'</p>
---	--	--	------------

Inventaris

OPWARMING:

- Tekst met verloop van de kennismakingsdag
- Muziekinstallatie
- 6 Kegels
- 3 Estafettestokken
- 12 Diploma's
- Wit scherm met beamer (opt)

SLOT:

- 1 Parachute
- 2 Ballen
- 12 Goodiebags
- 12 Diplomas

POST 1:

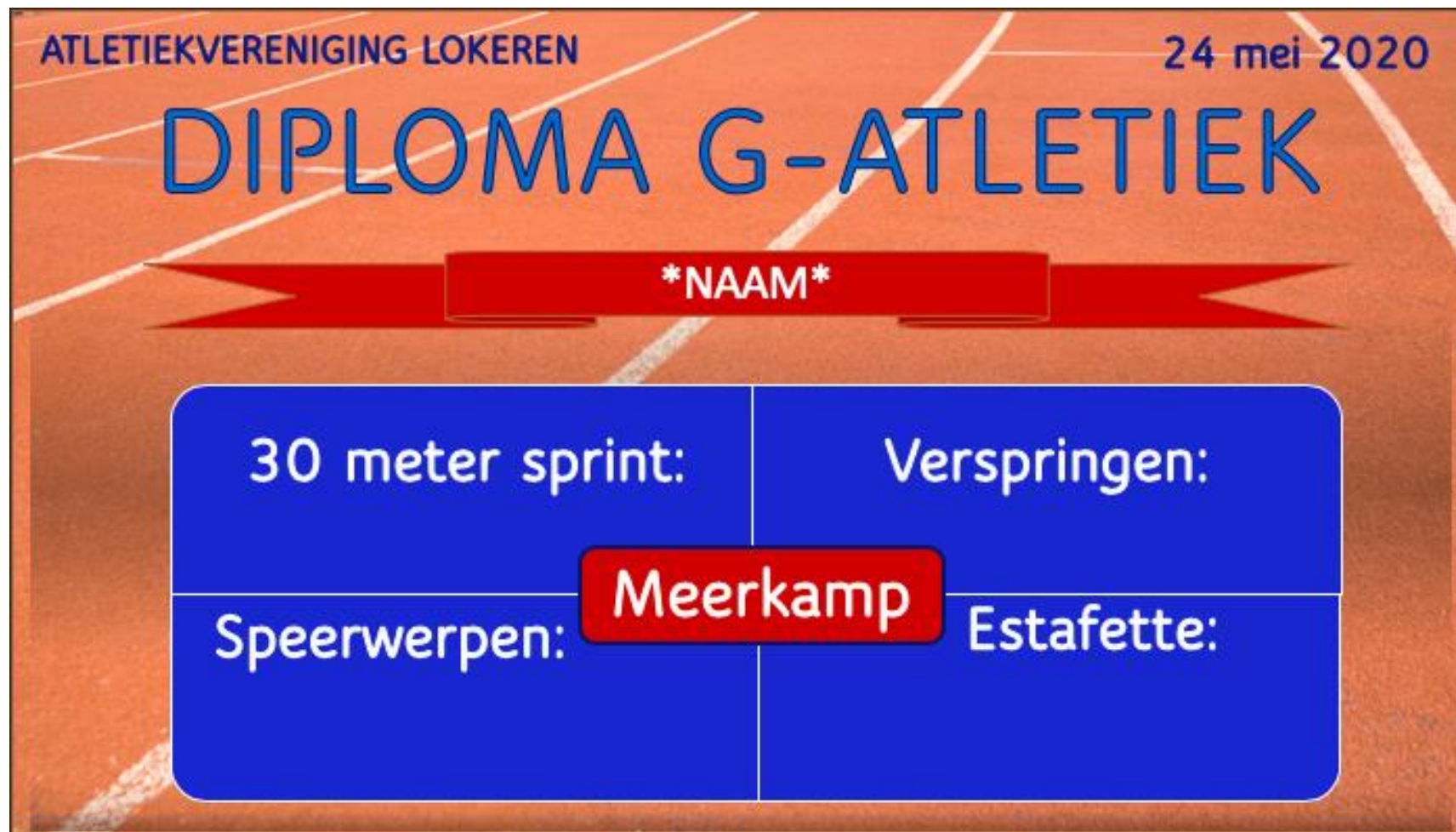
- 1 Chronometer
- 4 Startblokken
- 1 Klapper (start)
- 4 Kegels
- 8 Horden (groot en klein)
- Pen
- Fluitje
- 1 bank
- 7 dummy horden
- 8 normale horden
- 1 plint
- 1 hoogspringmat
- 8 kleine matjes
- 6 Spots
- 4 Schuimblokken
- 1 Groot doek of parachute
- 1 Steeple balk
- 1 Loopladder
- 3 kegels

POST 2:

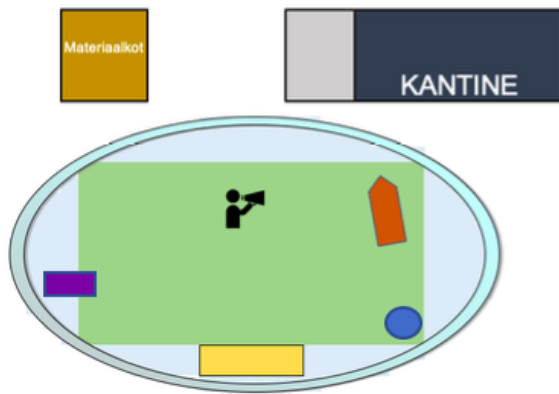
- 1 Hark
- 1 Lintmeter
- 3 Dummyhorden
- Stok met vlagje
- Step (up)
- 6 Kegels
- 3 Pennen
- 25-30 Knickers
- 10 Fietsbanden
- 4 potten

POST 3:


- 4 Mousse speren
- 12 Tennisballen
- 12 Hockeyballen
- 12 Pittenzakjes
- 4 Medecineballen
- 4 fietsbanden
- 4 Emmers
- 2 Doelen
- 6 Kegels
- 5 Pennen
- Blaadjes papier




Plattegronden:



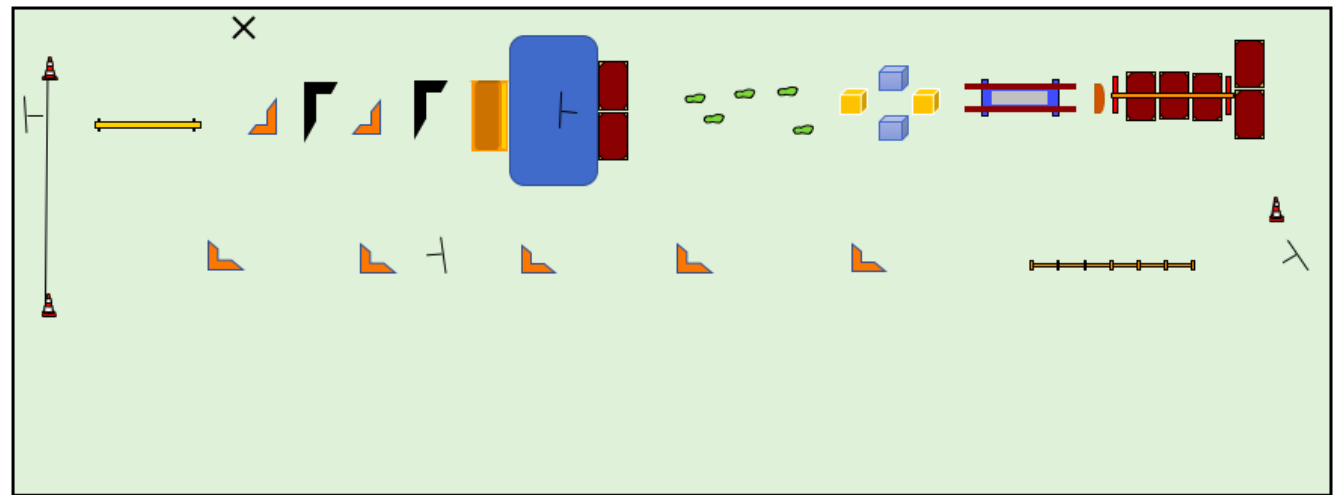
: Samenkomen voor de uitleg en opwarming

 : Aanloopstrook speerwerpen

 : Discusring

 : Aanloopstrook verspringen

 : Kogelstand



Start/ finish



Lage trainingshorde



Hoge horde



Hoogspringmat



Omgekeerde bank



Plint



Matje



Spot (voet)



Schuimblok

Steeple balk



Tunnel bestaande uit horden en een doek



Loopladder



Step



Kegel

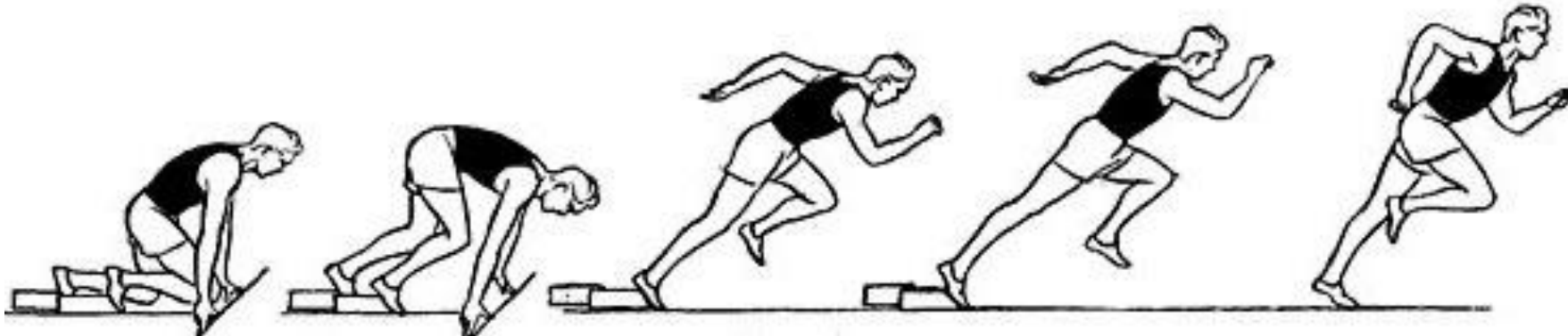


Trainer



Sporter

Starten vanuit de startblokken



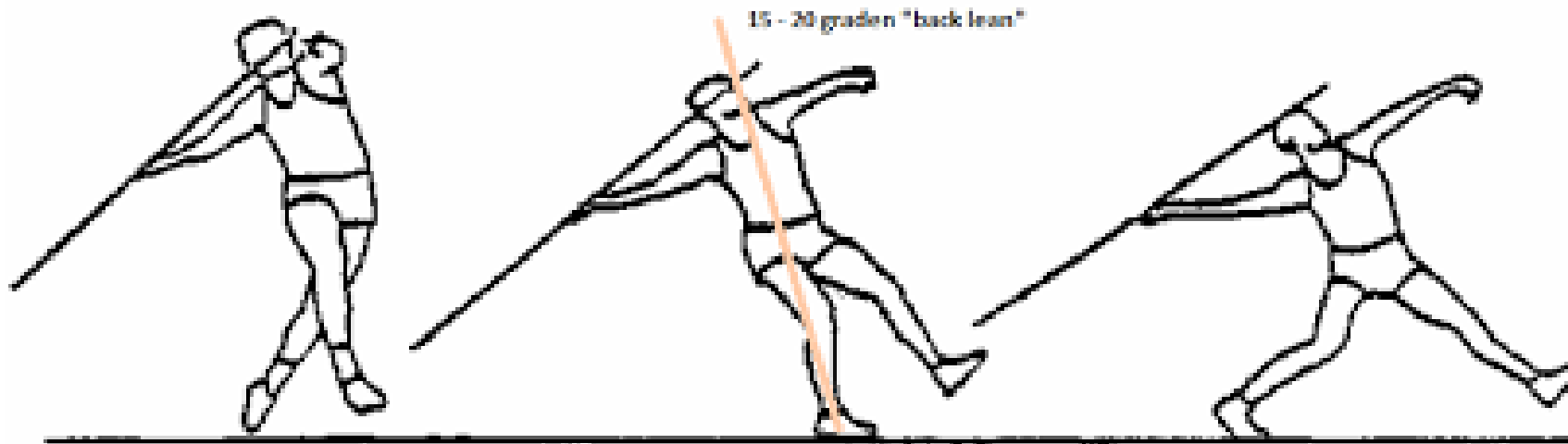
Aandachtspunten techniek

- Sterkste been achteraan, op 3 voeten van de startlijn.
- Zwakste been vooraan, op 2 voeten van de startlijn.
- Achterste blok staat iets steiler dan de voorste

Aandachtspunten houding

- Voeten tegen de startblokken duwen.
- Knie van het achterste been steunt op de grond.
- Armen gestrekt.
- Handen op schouderbreedte.

Speerwerpen



Aandachtspunten techniek

- Beginnen met 2 voeten samen
- Beide armen hoog
- Speer naast het hoofd
- Uitvallen met been aan de kant van de werp arm
- Werpen boven het hoofd, niet langs
- Proberen werpen met enkele passen

9.12 Scharniergesprekken

Bijlage 2 - Bachelorproef begeleidings- en beoordelingsdocument

In te vullen door de **studenten (in groep)** per scharniergesprek
Basis voor **scharniergesprek**
Promotor vult aan tijdens/na scharniergesprek

<p>Naam studenten: Joaquim Fatoïchan De Meester Elgin Gillebert</p> <p>Onderwerp bachelorproef: Succesfactoren voor een duurzame G-sportwerking</p> <p>Academiejaar: 2019-2020</p>		
<p>Naam promotor: Stefanie George</p>		
<p>Datum scharniergesprek 1: Donderdag 14/11/19</p>	<p>Handtekening studenten: Joaquim FDM Elgin Gillebert</p>	<p>Handtekening promotor: Stefanie George</p>
<p>Datum scharniergesprek 2: Donderdag 27/02/20</p>	<p>Handtekening studenten: Joaquim FDM Elgin Gillebert</p>	<p>Handtekening promotor: Stefanie George</p>
<p>Datum scharniergesprek 3:</p>	<p>Handtekening studenten: Elgin Gillebert</p>	<p>Handtekening promotor: Stefanie George</p>

Scharniergesprek 1 – fase van oriënteren en richten

Na de herfstvakantie

Competenties voor onderzoeken en ontwerpen	Observaties (in te vullen door studenten in groep)
<p>Informatie verzamelen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Informatie kritisch beoordelen in functie van de BAP ✓ Data systematisch opslaan en gebruiken met correcte bronvermelding 	<p>De informatie die we gezocht hebben kwam uit de mindmap die we hebben opgesteld. Deze mindmap bevatte de volgens ons belangrijke punten.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Bij referentie: punt plaatsen na de referentie.</p> <p>Toe te voegen info:</p> <ul style="list-style-type: none"> • M-decreet, inclusie op school doortrekken naar sportclubs • Definitie visuele beperking (niet te diep ingaan op ziektes) 	
<p>Formuleren van een onderzoeksvraag (en deelvragen) en onderzoeksplan opmaken</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Onderzoeksvraag en deelvragen definiëren en een onderzoeksstrategie kiezen (soort onderzoeksvragen) ✓ De technieken voor gegevensverzameling en -analyse verkennen ✓ Een eerste onderzoeksplan uitwerken ✓ Onderzoeksvragen en de -aanpak voor het maken, testen en aanpassen van een ontwerp duidelijk formuleren 	<p>Het formuleren van een onderzoeksvraag met bijpassende deelvragen liep vlot. De technieken die we gebruikt hebben voor het verzamelen van gegevens verliep zeer vlot.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>De onderzoeksvraag moet aangepast worden: Goalbal/torbal is te specifiek als onderwerp. Eerder kiezen voor de opstart van een G-werking i.p.v. een specifieke sporttak.</p> <p>Vanaf nu informatie halen uit de praktijk.</p> <p>Standaardformulier gebruiken voor bevraging.</p> <p>Tool voor de opstart: brochure (eventueel omgezet in braille).</p>	

Competenties voor zelfsturing	Observaties (in te vullen door studenten in groep)
<p>Zelfreflectie en zelfregulatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Suggesties en feedback vragen en dit spontaan in het leerproces integreren ✓ Zelf op zoek gaan naar eigen verbeterpunten en mogelijke fouten ✓ Spontaan controle uitvoeren als een onderdeel van kwaliteitsvol werken 	<p>We hebben beide een eerlijke zelf- en peerevaluatie ingevuld. Verbeterpunten waren bespreekbaar en we staan beiden open voor feedback.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Tussentijds vaker doorsturen naar de promotor.</p> <p>Deze groep mensen aanspreken met 'persoon met een beperking' i.p.v. dove, stomme, blinde, ...</p>	
<p>Flexibiliteit en frustratietolerantie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Openstaan voor alternatieve methodes en werkwijzen ✓ Rustig zelfstandig blijven werken bij wijziging van de planning of werkverdeling, het zelf uitzoeken 	<p>We werken beide op een andere manier en op andere momenten van de dag maar zien dit niet als hinder. We kwamen wekelijks samen om de vooruitgang te bespreken wat ons weer op weg zette om individueel verder te werken.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>We hebben beslist om nog enkele keren samen te vergaderen op korte termijn. 27/04 staat de volgende vergadering gepland. We zullen snel en kort op de bal spelen. Jullie zitten al ver in jullie uitwerkingen vooral het grondig uitwerken van het draaiboek zal nu bepalend zijn.</p>	

Tussentijdse beoordeling – in te vullen door promotor

GOED

Tussentijdse beoordeling:

GOED: *Het proces van de bachelorproef verloopt goed. De tijdsplanning die de groep voorstelt is duidelijk en de samenwerking en communicatie verloopt vlot. Inhoudelijk materiaal is kwaliteitsvol.*

MATIG: *Het proces van de bachelorproef verloopt matig. Het proces en/of de tijdsplanning moet verbeteren om de bachelorproef voldoende kwalitatief te kunnen uitwerken. Feedback moet goed opgevolgd worden en afspraken moeten nageleefd worden.*

ONVOLDOENDE: *Het proces en de planning van de bachelorproef verloopt niet goed. Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden en feedback moet opgevolgd worden. Het is de verantwoordelijkheid van de studenten om afspraken te maken, initiatief te nemen en werkpunten snel aan te pakken. De studenten maken zelf een nieuwe afspraak met de promotor om hun vooruitgang te bespreken.*

Scharniergesprek 2 – fase van plannen, ontwerpen en verzamelen

Net voor PR3 afstudeerstage (laatste week januari)

Competenties voor onderzoeken en ontwerpen	Observaties (in te vullen door studenten in groep)
<p>Informatie verzamelen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Informatie kritisch beoordelen in functie van de BAP ✓ Data systematisch opslaan en gebruiken met correcte bronvermelding 	<p>De belangrijkste informatie hebben we nu gehaald van externen. Zo kwamen we via een medewerkster van Parantee-Psylos te weten dat het eindproduct dat wij voor ogen hadden, een brochure om te helpen bij de opstart van een G-werking, al geüpdatet en uitgewerkt werd door Sport Vlaanderen gedurende 2019. Dit had als gevolg dat we informatie uit de praktijk moesten halen om te achterhalen welke andere noden er zijn. Dit doen we nu aan de hand van enquêtes.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Verder informatie halen uit de praktijk om meer representatievere cijfers te kunnen voorleggen.</p> <p>Rondhoren bij clubs of er een club bereid is om aan een opstart voor G-werking te beginnen.</p> <p>Zorg voor meer achtergrondinfo: Belang van sport voor mensen met een beperking, competities, bekende sporters met een beperking.</p>	
<p>Onderzoeksplan opmaken en ontwerpen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Onderzoeksvraag en deelvragen definiëren en een onderzoeksstrategie kiezen ✓ De technieken voor gegevensverzameling en -analyse kiezen en uitwerken ✓ Het onderzoeksplan verder uitwerken ✓ Richtlijnen of eisen waaraan een uiteindelijk ontwerp aan moet voldoen helder omschrijven 	<p>Het werd duidelijk dat het maken van de brochure geen optie meer is. Omdat we ons oorspronkelijke eindproduct niet meer kunnen maken zullen we ons moeten heroriënteren.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Het maken van de brochure is een doodlopend spoor.</p> <p>Het is best om een alternatieve weg op te gaan. Voorstel: Aan de hand van vastgestelde succesfactoren een club helpen met de opstart van een G-werking.</p>	

Competenties voor zelfsturing	Observaties (in te vullen door studenten in groep)
<p>Zelfreflectie en zelfregulatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Suggesties en feedback vragen en dit spontaan in het leerproces integreren ✓ Zelf op zoek gaan naar eigen verbeterpunten en mogelijke fouten ✓ Spontaan controle uitvoeren als een onderdeel van kwaliteitsvol werken ✓ Reflecteren over de onderzoeksresultaten en over de aangewende methode 	<p>Beiden zijn we eerlijk over onze eigen verbeterpunten maar ook over die van elkaar.</p> <p>Wanneer er iets misloopt of er bepaalde zaken onduidelijk zijn komen we samen om hier een oplossing voor te vinden. Vragen waar we zelf geen antwoord op vinden stellen we tijdig aan elkaar of de promotor</p> <p>We kwamen tot de conclusie dat het aantal teruggestuurde enquêtes te weinig was om als betrouwbare cijfers voor te leggen.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Voorstel om frequenter samen te zitten, +-2-3 weken.</p> <p>In samenspraak: promotor wordt toegevoegd aan OneDrive.</p>	
<p>Flexibiliteit en frustratietolerantie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Openstaan voor alternatieve methodes en werkwijzen ✓ Rustig zelfstandig blijven werken bij wijziging van de planning of werkverdeling, het zelf uitzoeken 	<p>Net zoals in de eerste periode werken we beide op een andere manier en tijdstip. Dit lukt nog steeds vlot en zonder problemen.</p> <p>Niet alleen de planning maar ook het onderwerp moet veranderen, wat zorgde voor de nodige stress. Na onderling overleg kwamen we tot de conclusie dat beginnen aan een nieuw onderwerp nu prioriteit heeft.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>De opstart van een G-werking is haalbaar als er goed wordt doorgewerkt. Nog geen reden tot paniek.</p>	

Tussentijdse beoordeling – in te vullen door promotor

GOED

Tussentijdse beoordeling:

GOED: *Het proces van de bachelorproef verloopt goed. De tijdsplanning die de groep voorstelt is duidelijk en de samenwerking en communicatie verloopt vlot. Inhoudelijk materiaal is kwaliteitsvol.*

MATIG: *Het proces van de bachelorproef verloopt matig. Het proces en/of de tijdsplanning moet verbeteren om de bachelorproef voldoende kwalitatief te kunnen uitwerken. Feedback moet goed opgevolgd worden en afspraken moeten nageleefd worden.*

ONVOLDOENDE: *Het proces en de planning van de bachelorproef verloopt niet goed. Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden en feedback moet opgevolgd worden. Het is de verantwoordelijkheid van de studenten om afspraken te maken, initiatief te nemen en werkpunten snel aan te pakken. De studenten maken zelf een nieuwe afspraak met de promotor om hun vooruitgang te bespreken.*

Scharniergesprek 3 – fase van ontwerpen, verzamelen, analyseren en concluderen

06/04/2020

Competenties voor onderzoeken en ontwerpen	Observaties (in te vullen door studenten in groep)
<p>Informatie verzamelen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Informatie kritisch beoordelen in functie van de BAP ✓ Data systematisch opslaan en gebruiken met correcte bronvermelding 	<p>We hebben alle nodige informatie verzameld en beoordeeld. Er rest ons nu enkel nog conclusies te trekken en het eindproduct (draaiboek) af te maken. De G-werking in de praktijk staat voorlopig on-hold en zal later verdergezet worden door de club.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Reeds goed werk verricht. Maak de grafieken om de resultaten weer te geven iets duidelijker (zie opm in BAP).</p> <p>Aanvulling in literatuur ok. Ook hier kan je beginnen afwerken.</p> <p>Door de corona- richtlijnen is het uitvoeren van een praktijkevenement niet mogelijk alsook het volgen van een trainerscursus G-sport en het gaan observeren van good practices. Bespreken mogelijkheid alternatieve opdracht: draaiboek uitwerken. Beschrijven van huidige problematiek en aanpassingen hierdoor toevoegen aan BAP.</p>	
<p>Onderzoeksplan opmaken en ontwerpen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Onderzoeksvraag en deelvragen definiëren en een onderzoeksstrategie kiezen ✓ De technieken voor gegevensverzameling en -analyse kiezen en uitwerken ✓ Het onderzoeksplan verder uitwerken ✓ Op basis van de onderzoeksvraag een ontwerp realiseren ✓ Kritisch het ontwerp toetsen aan de praktijkcontext waarvoor het bedoeld is (feedback vragen, uitproberen, ...) 	<p>De kennismakingsdag en de opstart van de G-werking zullen niet. Op tijd uitgevoerd kunnen worden. Als alternatief zitten we nu samen om een draaiboek op te stellen zodat de kennismakingsdag later kan uitgevoerd worden.</p> <p>Het eindproduct is enkele keren (door overmacht) moeten veranderen, maar staat nu definitief vast.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p>	

<p>OK, de communicatie was duidelijk. Jullie waren kritisch en stonden open voor aanpassingen. Heel wat onzekerheden zijn weggewerkt. Jullie zijn volop in de afwerkingsfase.</p>	
<p>Analyseren en concluderen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Verwerken van data/gegevens: lezen, gericht analyseren, verbanden leggen, overzichtelijk ordenen, classificeren, schematiseren ✓ Kritisch de kwaliteit van data/gegevens beoordelen op betrouwbaarheid, bruikbaarheid en validiteit ✓ De resultaten samenvatten tot antwoorden op de centrale onderzoeksvraag en de deelvragen ✓ Op basis van de onderzoeksvraag voorstellen van beslissing formuleren om het praktijkprobleem op te lossen 	<p>We hebben de antwoorden van de teruggestuurde enquêtes geanalyseerd en uitgeschreven.</p> <p>Onze gegevens zijn niet representatief genoeg om als betrouwbaar aan te nemen. Wel hebben we ze verwerkt in het werkdocument omdat bepaalde trends toch duidelijk waren.</p> <p>Met de resultaten van ons onderzoek hebben we de succescriteria bepaald en nemen we deze mee in ons draaiboek en bij de opstart van de G-werking.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Focus je nu vooral op de uitwerking van het draaiboek (vooraf, tijdens en nadien). Wees grondig en kritisch. Op basis van dit draaiboek zou iemand volgend jaar de uitwerking moeten kunnen doen.</p> <p>Jammer dat de respons niet groter was, toch hebben jullie externe partners op tal van manieren proberen te bereiken. De corona-crisis had ook effect op deze verzameling.</p> <p>Zorg voor een duidelijke weergave van de resultaten.</p>	
<p>Competenties voor zelfsturing</p> <p>Zelfreflectie en zelfregulatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Suggesties en feedback vragen en dit spontaan in het leerproces integreren ✓ Zelf op zoek gaan naar eigen verbeterpunten en mogelijke fouten ✓ Spontaan controle uitvoeren als een onderdeel van kwaliteitsvol werken ✓ Reflecteren over de onderzoeksresultaten en over de aangewende methode ✓ Ontwikkeld materiaal testen, evalueren, terugkoppelen en bijsturen 	<p>Observaties (in te vullen door studenten in groep)</p> <p>Bij het leerproces leren we continu bij. We zijn ook altijd eerlijk over onze eigen verbeterpunten maar ook over die van elkaar.</p> <p>Wanneer er iets misloopt of er bepaalde zaken onduidelijk zijn komen we samen om hier een oplossing voor te vinden. Vragen waar we zelf geen antwoord op vinden stellen we tijdig aan elkaar of de promotor. Nu met het corona- virus moeten we veel meer overleggen via online media. We kunnen niet meer (fysiek) samen komen om de problemen op te lossen.</p>

	<p>Door het corona- virus moeten we echter het bezoek en de kennismakingsdag uitstellen. Wel gaan we wel het draaiboek opmaken. En hierover reflecteren als het af is.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>Jullie hebben een vlotte samenwerking en communiceren steeds grondig en tijdig naar mij als promotor.</p>	
<p>Flexibiliteit en frustratietolerantie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Openstaan voor alternatieve methodes en werkwijzen ✓ Rustig zelfstandig blijven werken bij wijziging van de planning of werkverdeling, het zelf uitzoeken 	<p>Net zoals in de vorige periode werken we beide op een andere periode en tijdstippen. Dit lukt nog altijd zeer vlot, omdat we altijd goed afspreken wie wat doet.</p> <p>Door het corona virus wordt er vooral ook van iedereen meer flexibiliteit verwacht. Het vraagt meer planning van iedereen.</p> <p>Het eindproduct is enkele keren (door overmacht) moeten veranderen, maar staat nu definitief vast.</p>
<p><i>Aanvullingen promotor:</i></p> <p>OK</p>	

Tussentijdse beoordeling – in te vullen door promotor

Goed

Eventbundel

KENNISMAKINGSDAG G-ATLETIEK



Joaquim Fatoïchan De Meester / Elgin Gillebert
PROMOTOR: STEFANIE GEORGE

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	2
2. Wees voorbereid	3
2.1 Informeer jezelf over G-sport	3
2.2 Zorgen voor een goede toegankelijkheid van het sportcomplex	3
2.3 Draagvlak creëren en een werkgroep opstellen	4
2.4 Gemotiveerde en opgeleide trainers vinden	4
2.5 Duidelijke afbakening van je kennismakingsdag	4
2.6 Uitgebreide promo voeren	4
2.7 Vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken	4
2.8 Contact opnemen met G-sport instanties	5
2.9 Informeren over (financiële) steun	5
3. Draaiboek	6
3.1 Inleiding	6
3.2 Legende voor de iconen.....	6
3.3 Legende van het draaiboek	7
3.4 Contactgegevens organisatoren	7
3.5 Voorbereiding van de kennismakingsdag	8
3.6 Informatie rond het materiaal	10
3.7 De kennismakingsdag	10
3.8 Draaiboek afsluiting	12
4. In te vullen draaiboek.....	13
4.1 Legende voor de iconen.....	13
4.2 Legende van het draaiboek	13
4.3 Contactgegevens organisatoren	14
4.4 Voorbereiding van de kennismakingsdag	14
4.5 Informatie rond het materiaal	15
4.6 De kennismakingsdag	15
4.7 Draaiboek afsluiting	16
5. Checklist en reflectie	17
5.1 Event Checklist.....	17
5.2 Reflectie kennismakingsdag.....	20
6. Bijlages	21
6.1 Diploma.....	23
6.2 Mail voor het verspreiden van de flyer.....	23
6.3 Flyer	24
6.4 Inschrijving kennismakingsdag	25
6.5 Lesfiche kennismakingsdag.....	0

1. Inleiding

Ben je een gemotiveerde sportclub die een G-werking wil opstarten? Dan is dit je kans!

Naar aanleiding van de opstart van onze G-werking, hebben we een kennismakingsdag georganiseerd met als doel mensen met een beperking te laten proeven van G-atletiek en ze warm te krijgen om zich eventueel aan te sluiten bij onze G-werking. We hebben deze bundel ontworpen om sportclubs die hier ook in geïnteresseerd zijn een houvast te bieden bij de organisatie van hun eigen kennismakingsdag G-atletiek. We reiken in deze bundel zowel voorbeelddocumenten aan van onze eigen kennismakingsdag, alsook een invulversie en informatie over de nodige voorbereidingen die steun kunnen bieden bij deze opstart.



(Belga, 2018)



(Sport Vlaanderen Brasschaat, s.d.)



(Paralympische spelen, s.d.)

2. Wees voorbereid

Voor we overgaan naar het draaiboek van de kennismakingsdag, willen we eerst de nadruk leggen op enkele belangrijke voorbereidingen die kunnen getroffen worden. Deze voorbereidingen zullen een ondersteuning bieden wanneer je jouw eigen kennismakingsdag (en G-werking) zal organiseren. Goed begonnen is half gewonnen!

2.1 Informeer jezelf over G-sport

Zorg ervoor dat je jezelf goed informeert over alles wat met G-sport te maken heeft, zo kom je later niet voor verassingen te staan. Een aantal vragen die je jezelf kan stellen zijn:

- Welke beperkingen zijn er en wat houden ze in?
- Hoe ga ik om met atleten met een beperking?
- Zijn er verschillende soorten clubs en verschillende soorten G-sport?
- Hoe ervaren ze het sporten en welke voordelen halen ze hier uit?
- Welke opleidingen zijn aangewezen voor de sport die ik wil geven?
- Welke steun/subsidies zijn er die mijn G-werking een duwtje in de rug kunnen geven?
- Welke instanties en federaties contacteer ik best?
- Wat is de wetgeving rond G-sport en inclusie?

2.2 Zorgen voor een goede toegankelijkheid van het sportcomplex

Geef extra aandacht aan het optimaliseren van de toegankelijkheid van de sportclub om zo het gebruikscomfort en de veiligheid te optimaliseren. Dit begint bij het toekomen op de parking. Zorg dat er minstens een gehandicaptenparking wordt voorzien en let erop dat zowel de toegangspaden als de ingang van de club duidelijk aangegeven zijn en dat deze een vaste ondergrond hebben. Het vermijden van drempels en niveauverschillen wordt aangeraden.

Binnen de club zouden de toiletten, de kantine en de kleedkamer makkelijk toegankelijk en liefst aangepast moeten zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verlagen van spiegels en toiletten, het plaatsen van extra steunbeugels en een antislip ondergrond. Ook het bewegen in de kantine, in de gangen en op het sportveld zou makkelijk moeten gaan. Zorg er daarom voor dat alle gangen en paden breed genoeg zijn, ook voor rolstoelgebruikers. De mobiliteit binnen de club kan vergemakkelijkt worden met een duidelijke signalisatie, goede verlichting en een duidelijke structuur.

“Een keten is zo sterk als zijn zwakste schakel.” Met dit idee in het achterhoofd evalueer je het best de toegankelijkheid van jouw sportclub, zo vermijd je dat er sporters uit de boot vallen.

Inter, een expertisecentrum in toegankelijkheid en Universal Design, heeft met de steun van het Vlaamse Gelijkekansenbeleid een wenkenblad opgesteld met enkele basisrichtlijnen rond het toegankelijk maken van sportclubs. Dit wenkenblad is een kwalitatieve leidraad die clubs kunnen gebruiken bij het evalueren van hun toegankelijkheid. (Inter)

2.3 Draagvlak creëren en een werkgroep opstellen

Zorg ervoor dat je op voorhand ondersteuning en goedkeuring hebt van het bestuur voor de plannen die jij wilt uitvoeren. Hiermee vermijd je conflicten en kan je duidelijke afspraken maken.

Eens de goedkeuring voor de G-werking gegeven is, kan er overgegaan worden tot het opstellen van een werkgroep. Dit zijn de mensen die zich mee engageren en actief zullen deelnemen aan het voorbereiden, uitvoeren en onderhouden van de G-werking. Een duidelijke rol en taakverdeling zorgt voor een vlot verloop.

2.4 Gemotiveerde en opgeleide trainers vinden

Eén van de grootste uitdagingen is het vinden van trainers die zich niet enkel wekelijks met plezier engageren, maar hier ook voor opgeleid zijn. De trainer speelt een belangrijke rol binnen de G-werking. Hij zorgt namelijk voor leuke, motiverende en inhoudelijk goede trainingen en weet hoe hij het beste omgaat met zijn doelgroep(en).

Omdat de meeste trainers weinig ervaring én kennis hebben, kan dit een valkuil zijn. Het is verstandig om te investeren in gemotiveerde trainers door hun informatie te geven over de verschillende opleidingen die ze kunnen volgen en door de kosten (deels) terug te betalen.

Sport-Vlaanderen biedt verschillende opleidingen aan voor G-sport. Specifiek voor G-atletiek kan je bij De Vlaamse Atletiekliga terecht voor de opleiding 'Begeleider G-atletiek', die meerdere keren per jaar georganiseerd wordt.

2.5 Duidelijke afbakening van je kennismakingsdag

Het afbakenen van je kennismakingsdag geeft je een duidelijk zicht op de grenzen die je stelt en de keuzes die je maakt. Volgende zaken baken je best af of stel je op voorhand vast:

- De sport die je wilt aanbieden;
- De doelgroep;
- De leeftijd;
- Het niveau ;
- Het budget.

2.6 Uitgebreide promo voeren

Om potentiële geïnteresseerden te bereiken en te informeren over je Kennismakingsdag voer je best een uitgebreide promo. Dit kan op verschillende manieren zoals bijvoorbeeld het uitdelen en ophangen van flyers of het online bekendmaken op de website van de club of op sociale media. De meest effectieve manier blijkt nog steeds het bezoeken van BO-scholen, leefgroepen en andere voorzieningen waar mensen met een beperking te vinden zijn.

2.7 Vervoer voorzien of andere mogelijkheden aanreiken

Vervoer is één van de grootste struikelblokken voor mensen met een beperking. Als club heb je de keuze om al dan niet vervoer te voorzien voor de leden. Dit kan privé zijn of aan de hand van een regeling met bijvoorbeeld de belbus.

Indien de club zelf geen vervoer voorziet is het aan te raden om de leden en ouders te informeren over de mogelijke alternatieven met het openbaar vervoer.

2.8 Contact opnemen met G-sport instanties

De drie grootste organisaties in het G-sport landschap zijn Sport Vlaanderen, G-sport Vlaanderen en Parantee-Psylos. Het is hun missie om zoveel mogelijk mensen met een beperking het plezier te laten beleven van sport en zij zijn meer dan enthousiast om de opstart van beginnende G-werkingen in goede banen te leiden.

Door contact op te nemen met deze instanties, kom je in aanraking met teams van mensen die je belangrijke informatie en tips kunnen geven en die steun bieden.

2.9 Informeren over (financiële) steun

Als beginnende G-werking kan je op heel wat steun rekenen. Deze kan je binnen de club vinden bij mensen die mee hun schouders willen zetten onder het project, maar ook van buitenaf is er heel wat steun waarop gerekend kan worden. Zo voorzien gemeentes, provincies, sportfederaties en de Vlaamse overheid verschillende soorten steun. Dit kunnen subsidies zijn, maar ook materiaal om uit te lenen, lesgevers die enkele uren kunnen bijspringen of nuttige informatie en contacten die het verloop van de opstart vlotter en doordachter kunnen maken.

De Vlaamse Atletiekliga biedt elk jaar financiële steun voor G-recrea. Voor onze eigen kennismakingsdag werd zo 400 euro uitgetrokken.

3. Draaiboek

Voor de kennismakingsdag werd een draaiboek opgesteld. Deze fungeert als leidraad van het evenement waarin men alle informatie kan terugvinden rond voorbereidingen, aanpak en reflectie.

3.1 Inleiding

We organiseerden een kennismakingdag voor sporters met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar. Het doel was om sporters met een verstandelijke beperking te laten proeven van G- atletiek. Aan de hand van een kleine meerkamp zullen ze in contact komen met enkele disciplines zoals sprint, speerwerpen, verspringen en hordenlopen. We werken in 3 posten waarbinnen de vaardigheden lopen, springen en werpen aan bod komen. Tijdens de kennismakingsdag willen we de sporters via spelvormen prikkelen om interesse te wekken voor G-atletiek. We hopen op een opkomst van een 10-tal sporters, die we in 3 groepen laten sporten.

In het draaiboek staan de contactgegevens, info rond het materiaal, een overzicht van de voorbereidingen, het verloop van de kennismakingsdag en de afsluiting.

Dit draaiboek is opgesteld alsof we de dag effectief geven. Door COVID 19 was dit jammer genoeg niet mogelijk. Het draaiboek wordt na het inleveren van de bachelorproef verder aangevuld en bijgewerkt met de kennis en ervaringen die we opdoen uit gesprekken en opleidingen die uitgesteld zijn. Later in het jaar kan dit draaiboek gebruikt worden om de dag alsnog te organiseren.

3.2 Legende voor de iconen



: Contactgegevens



: Voorbereiding van de kennismakingsdag + checklist en reflectie



: Info rond het materiaal



: De kennismakingsdag

3.3 Legende van het draaiboek

In het draaiboek zullen de kolommen steeds bestaan uit wie, wat, waar en wanneer

- **Wanneer:** In deze kolom wordt het uur of de nodige tijd gezet, dit op chronologische volgorde. Er kan met kleuren gewerkt worden om de belangrijke punten aan te duiden.
- **Waar:** In deze kolom worden de locaties gezet. Hier komen de locaties binnen en buiten de club waar de activiteiten en voorbereidingen zullen plaats vinden of waar de sporters moeten zijn.
- **Wat:** In deze kolom komt de omschrijving van de activiteit of voorbereiding. Het benodigde materiaal is hier ook terug te vinden.
- **Wie:** In deze kolom worden initialen neergezet van de personen die de verantwoordelijkheid hebben om de taak te volbrengen.

3.4 Contactgegevens organisatoren



In onderstaande tabel zijn de nodige gegevens terug te vinden van de organisatoren, namelijk het telefoonnummer, wie meehelpt en wie welke functie heeft.

Naam (initialen)	Functie	Telefoonnummer	E-mail
Elgin Gillebert (E.G.)	<ul style="list-style-type: none">• Aanspreekpunt voor de opstart van de dag• Organisator van de initiatiedag.• Tijd in de gaten houden.	0497/ 16 92 57	Elgin_gillebert@hotmail.com
Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	<ul style="list-style-type: none">• Aanspreekpunt voor de opstart van de dag en vast contactpersoon G-werking• Organisator van de initiatiedag• Zal de G- werking mee ondersteunen als trainer	0493/ 52 83 73	joaquim.fatoichan@gmail.com
Maya Top (M.T.)	<ul style="list-style-type: none">• Zal de G- werking mee ondersteunen als trainster	0479/ 45 62 78	maya.top@pandora.be

3.5 Voorbereiding van de kennismakingsdag

Voor de opstart van de initiatie dag zijn er verschillende zaken die op tijd geregeld moeten worden. Bv. Sport Vlaanderen contacteren om ons evenement te promoten.



Wie	Wat	Waar	Wanneer
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het opstellen van een mail om de doelgroep te bereiken. Deze kan verstuurd worden naar scholen, leefgroepen en naar Sport Vlaanderen.	<ul style="list-style-type: none"> Deze taak wordt thuis uitgevoerd. De mail zit in bijlage 	Het opstellen en versturen van de mail gebeurt 1,5- 2 maanden voor de kennismakingsdag.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	<p>Het zoeken naar sponsors voor de G-werking kan op verschillende manieren gebeuren.</p> <p>Als eerste mogelijkheid kan een mail verstuurd worden naar de huidige sponsors van de club om te vragen of ze de dag mee willen ondersteunen.</p> <p>Binnen en buiten de club kunnen ook donaties gevraagd worden aan leden familie en kennissen.</p> <p>Als derde optie is er de steun van de Vlaamse Atletiekliga. Zij zijn bereid 400 euro uit te rekken voor onze kennismakingsdag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Het kwijtschrift zit in bijlage De mails worden online verstuurd Voor de donaties van leden, familie en kennissen wordt een overeenkomst opgemaakt De financiële ondersteuning aanvragen bij de VAL gebeurt via Paula Van Hoovels 	<p>De mails versturen en de donaties vragen begint minstens 2 maand op voorhand.</p> <p>Het aanvragen van financiële ondersteuning bij de VAL kan tot en met 1 mei.</p>
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het maken van een flyer voor de kennismakingsdag. Deze flyer informeert over het wie, wat, waar en wanneer van de kennismakingsdag.	<ul style="list-style-type: none"> De flyer zit in bijlage. Wordt uitgedeeld in BO-scholen Wordt uitgedeeld en opgehangen op de club Wordt opgehangen in sporthallen Wordt op de site en sociale media gezet Wordt doorgestuurd naar Sport Vlaanderen 	Het opstellen, ronddelen, ophangen en het versturen van de flyer naar Sport Vlaanderen (Katrien) gebeurt 1,5- 2 maanden voor de kennismakingsdag. De flyer wordt anderhalve maand van tevoren verstuurd naar Sport Vlaanderen.

Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Afspreken met de club om het terrein te reserveren op 24 mei en daarna elke zondagvoormiddag. Deze mail moet niet verstuurd worden want de piste wordt voor een heel jaar gehoord.	<ul style="list-style-type: none"> Bespreken op de club zelf met de voorzitter. Deze mail zit niet in de bijlage omdat de piste al gehoord is voor een heel jaar. 	<p>De piste zelf wordt voor het hele jaar door gehoord van de stad Lokeren.</p> <p>Het afspreken met de voorzitter gebeurt minstens 3 maand op voorhand.</p> <p>Deze stap zal bij deze club altijd in het begin van het jaar gebeuren. De piste wordt immers een heel jaar gehoord.</p>
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Document opstellen rond de inschrijving van de initiatie dag.	<ul style="list-style-type: none"> Het inschrijvingsformulier zit achteraan de bijlagen. 	Te bepalen.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Er zal ook een kleine goodie bag voorzien zijn voor de sporters die aanwezig zijn.	<ul style="list-style-type: none"> De goodie bag zal gestockeerd worden in de cafetaria. 	Dag voor het evenement.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het inschrijvingsformulier opstellen.	<ul style="list-style-type: none"> Het inschrijvingsformulier zit achteraan de bijlages. Het inschrijvingsformulier zal terug te vinden zijn op de website van de club (www.avlo.be). 	Het inschrijvingsformulier zal online beschikbaar zijn wanneer we de flyers beginnen uitdelen. 2 maanden voor de kennismakingsdag.
Elgin Gillebert (E.G) Joaquim Fatoïchan De Meester (J.F.D.M)	Het samenstellen van een goodie bag voor de sporters die aanwezig zijn.	<ul style="list-style-type: none"> Deze zakjes worden op de club samengesteld en bewaard. 	<p>Het samenstellen van de goodie bag gebeurt 1-2 weken op voorhand.</p> <p>Het fruit wordt de dag voor het evenement toegevoegd.</p>
Iedereen	Inhoudelijk voorbereiden van de kennismakingsdag.	Samenzitten op de club.	1 maand op voorhand.

3.6 Informatie rond het materiaal



Het is vooral ook belangrijk om te weten hoeveel materiaal er aanwezig is op de sportclub. Zo kunnen we zien of er nog moet gezocht worden naar materiaal. Deze tabel kan ook gebruikt worden voor het klaarzetten van het materiaal.

Wat	Waar	Wie	Wanneer
Het sport- en spel materiaal	In de berging	Het materiaal wordt genomen en klaargezet door J.F.D.M., E.G. en M.T.	9u
Inleiding over het verloop van de kennismakingsdag.	In de kantine	Uitleg door J.F.D.M.	10u
Stickers met de namen op	In de kantine	Worden opgeplakt door M.T.	Stickers worden een week op voorhand gemaakt en worden bij aankomst opgeplakt.
Goodie bags	In het kleedkamers	J.F.D.M. en M.T.	Een week op voorhand worden de goodie bags gemaakt.
Diploma's	In de kleedkamer	J.F.D.M. en M.T.	De diploma's worden een week op voorhand afgedrukt. Het sjabloon zit in bijlage.

3.7 De kennismakingsdag



In onderstaande tabel vind je het verloop van de kennismakingsdag terug. Doorheen de dag werken we met een doorschuifstelsel met drie groepjes.

Wanneer	Waar	Wat	Wie
9u30 tot 10u	Kantine	Opvangen sporters, ouders en begeleiders.	J.F.D.M., E.G., M.T. en M.T.
10u tot 10u45	Buiten op de piste	<p>Uitleg over de kennismakingsdag gegeven door J.F.D.M.</p> <p>Algemene opwarming met iedereen. Er wordt gezorgd dat alle sporters goed opgewarmd zijn. De opwarming gebeurt op muziek om de sfeer en de motivatie van de sporters te verhogen.</p>	J.F.D.M., E.G. en M.T.

		<p><u>De opwarming</u> gebeurt in 1 groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans op instructie van E.G. - Stretchen op instructie van M.T. - Estafette 	
10u45 tot 11u	Buiten op de piste	<p><u>Verdelen in 3 groepen</u></p> <p>+ Verdelen diploma's</p> <p>+ uitleg van de post</p>	J.F.D.M., E.G. en M.T.
11u tot 12u00	<p>Buiten op de piste</p> <p>De verschillende posten worden verdeeld over de gehele piste.</p>	<p>De drie posten zijn gebaseerd op springen, werpen en lopen en worden gegeven in 3 groepen.</p> <p><u>30 min per post</u></p> <p>Voor de pauze zullen de groepen <u>2 postjes</u> kunnen afwerken.</p> <p>Er wordt doorgeschoven op het fluitsignaal.</p> <p>Elk groepje krijgt een vaste lesgever (herkenbaarheid).</p>	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u00 tot 12u15	Bij mooi weer kan de pauze op het grasveld voorzien worden. Bij slecht weer kan er gebruik gemaakt worden van de kantine.	<p><u>Pauze</u></p> <p>Water wordt voorzien.</p>	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u15 tot 12u45	Buiten op de piste	<u>Het laatste postje</u>	J.F.D.M., E.G. en M.T.
12u45 tot 13u00	Op het gras of in de kantine	<p>Om af te sluiten wordt er een <u>cooling down</u> voorzien. Dit kan een rustige oefening of een spel zijn.</p> <p>Op het einde wordt <u>het diploma en de goodie bag uitgedeeld</u> met o.a. de flyer in om zich aan te sluiten bij de G- werking.</p>	J.F.D.M., E.G, M.T.

3.8 Draaiboek afsluiting

Onderstaande tabel bevat de regeling voor het afsluiten van onze kennismakingsdag. Iedereen krijgt een taak zodat het opruimen en afsluiten vlotter kan verlopen.

Wanneer	Waar	Wat	Wie
13u00	De berging Kantine	Klein materiaal opruimen van de kantine.	E.G.
13u00	Uitgang	Afscheid nemen, uitleg geven rond G-werking en vragen beantwoorden.	M.T en J.F.D.M.
13u15	Piste	Opruimen van het gebruikte materiaal.	M.T, J.F.D.M. en E.G.
13u30	Piste	Afsluiten van de piste en instellen van het alarm.	M.T, J.F.D.M. en E.G.

4. In te vullen draaiboek

In punt vier reiken we een blanco versie aan die zelf gebruikt kan worden bij het organiseren van een kennismakingsdag. Het lege draaiboek is voorzien van alle puntjes zoals in het ingevulde draaiboek en een extra reflectiedocument. In de bijlagen staan ook een aantal bruikbare documenten zoals de flyer, het inschrijvingsdocument en het kwijtschrift voor de sponsoring.

4.1 Legende voor de iconen



: Contactgegevens



: Voorbereiding van de kennismakingsdag + checklist en reflectie



: Info rond het materiaal



: De kennismakingsdag

4.2 Legende van het draaiboek

In het draaiboek zullen de kolommen steeds bestaan uit wie, wat, waar en wanneer

- **Wanneer:** In deze kolom wordt het uur of de nodige tijd gezet, dit op chronologische volgorde. Er kan met kleuren gewerkt worden om de belangrijke punten aan te duiden.
- **Waar:** In deze kolom worden de locaties gezet. Hier komen de locaties binnen en buiten de club waar de activiteiten en voorbereidingen zullen plaats vinden of waar de sporters moeten zijn.
- **Wat:** In deze kolom komt de omschrijving van de activiteit of voorbereiding. Het benodigde materiaal is hier ook terug te vinden.

Wie: In deze kolom worden initialen neergezet van de personen die de verantwoordelijkheid hebben om de taak te volbrengen.

5. Checklist en reflectie



Hieronder vind je een event checklist die je tijdens de kennismakingsdag kan gebruiken. Na de checklist volgt ook een reflectiedocument om de dag te evalueren. Deze reflectie kan helpen om volgende evenementen beter te organiseren.

5.1 Event Checklist

Met deze checklist kan je voor en tijdens het event controleren of aan alle voorbereidingen en vooropgestelde doelen werd voldaan.

Criteria	Ja	Nee	Opmerkingen/ Vragen
Vorbereiding kennismakingsdag			
Mail opgesteld om de doelgroep te bereiken			
Promo voeren			
Sponsoring: <ul style="list-style-type: none">• Sponsoring voor de kennismakingsdag• Kwijtschrift voor de sponsoring.• Mail opgesteld om de sponsors te bereiken.• Financiële ondersteuning aangevraagd bij het VAL• Financiële ondersteuning aangevraagd bij G-Sport Vlaanderen			
Flyer opstellen voor de kennismakingsdag.			
Het terrein reserveren voor de kennismakingsdag.			
Opstellen inschrijvingsdocument.			
Online zetten van het inschrijvingsdocument.			
Samenstellen van de goodie bag			
Inhoudelijk uitwerken kennismakingsdag			
Materiaal			
Het nodige sportmateriaal is aanwezig voor de kennismakingsdag.			

Materiaal voor de opwarming: <ul style="list-style-type: none"> • Stoelen • Projector • Pc 			
Stickers met namen voor de sporters.			
Goodie bags voor de sporters.			
Diploma voor de sporters.			
<ul style="list-style-type: none"> • Kennismakingsdag 			
Alle sporters en personeelsleden zijn aanwezig.			
Intro en opwarming verlopen vlot.			
Het verdelen van de groepen verloopt vlot.			
Het sporten in de posten verloopt vlot.			
Het doorschuiven van posten verloopt vlot.			
De cooling down verloopt vlot.			
Uitdelen van de goodie bags en diploma's.			
Afsluiten van de kennismakingsdag			
Al het materiaal is opgeruimd.			
Trainers zijn aanspreekbaar voor de ouders.			
Terrein en kantine worden afgesloten.			
Mail opgesteld om de doelgroep te bereiken			
Promo voeren			
Sponsoring: <ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring voor de kennismakingsdag 			

<ul style="list-style-type: none">• Kwijtschrift voor de sponsering.• Mail opgesteld om de sponsors te bereiken.• Financiële ondersteuning aangevraagd bij het VAL Financiële ondersteuning aangevraagd bij G-Sport Vlaanderen			
Flyer opstellen voor de kennismakingsdag.			

5.2 Reflectie kennismakingsdag

Met deze reflectie kan je na het event overlopen wat goed en minder goed verliep.

Vorbereiding kennismakingsdag	Ja	Nee	Opmerkingen
Was er voldoende promo? Correct verspreid?			
Heeft de organisatie een goede mail opgesteld om de doelgroep te bereiken? Was er voldoende promo?			
Heeft de organisatie voldoende sponsering gevonden om de dag te financieren?			
Heeft de organisatie een voldoende duidelijk inschrijvingsformulier voorzien?			
Zijn de goodie bags leuk en zijn ze voldoende groot?			
Was de kennismakingsdag inhoudelijk goed voorbereid?			
Materiaal			
Was er voldoende materiaal voor de oefeningen?			
Was het gebruikte materiaal nuttig en motiverend?			
Waren er voldoende diploma's en goodie bags?			
Was al het materiaal aanwezig om de inleiding en de opwarming te verzorgen?			
Kennismakingsdag			
Was de inleidende informatie duidelijk en gestructureerd?			
Was de opwarming voldoende om de sporters op te warmen?			
Verliep de opwarming voldoende vlot?			
Verliep het doorschuiven van post naar post voldoende vlot?			
Was de oefenstof op niveau?			
Was er voldoende oefenstof voorzien in de posten?			
Verliep de pauze vlot?			
Verliep de cooling down vlot?			
Was de oefenstof voor de afsluiting goed gekozen?			
Werden de diploma's en goodie bags op juiste manier uitgedeeld?			
Afsluit			
Waren de rollen voor het opruimen duidelijk?			
Werd al het materiaal juist opgeruimd?			
Stonden de trainers klaar om ouders met vragen te ontvangen?			

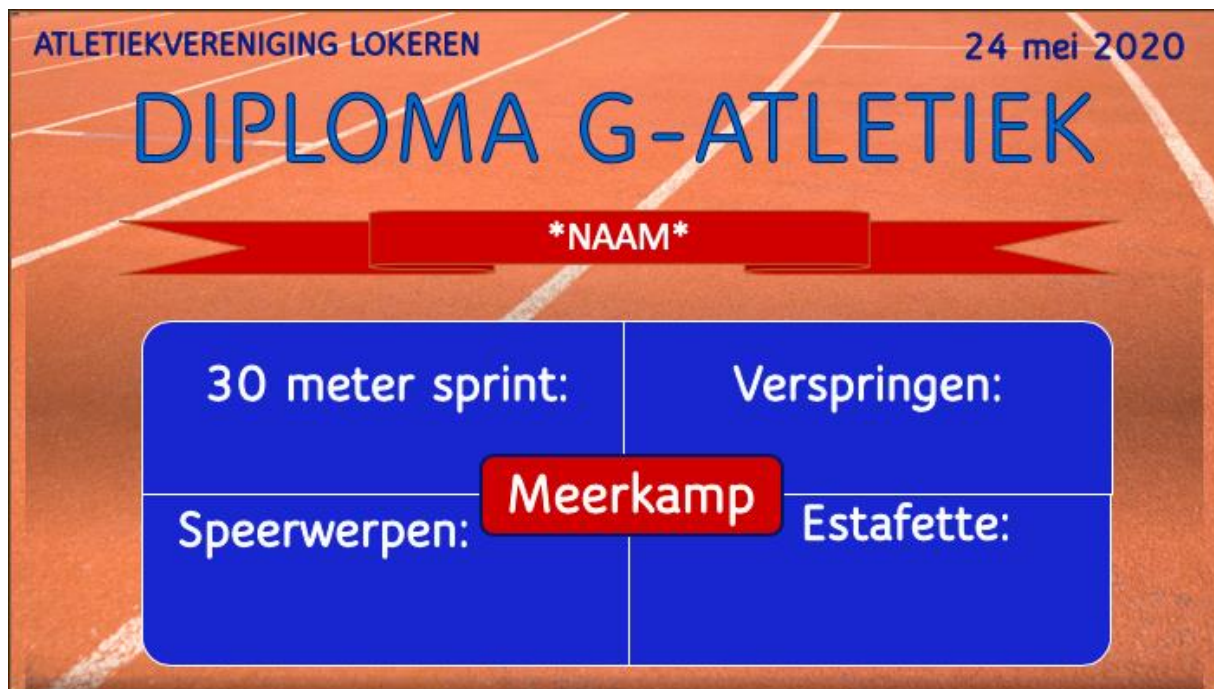
6. Literatuurlijst

- offerte*. (s.d.). Opgehaald van Te Water: <https://www.te-water.nl/onze-werkwijze>
- Alles over sport. (2019, December 2). *Mensen met een verstandelijke handicap: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/mensen-met-een-verstandelijke-handicap-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>
- Beard, K. (2016, Maart 19). *Wij zijn atletiek!* Opgehaald van Atletiekunie.nl: <https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/dag-van-de-atletiek/Presentaties-2016/Keith%20Beard%20-%20de%20juiste%20aanloop%20bij%20het%20speerwerpen.pdf>
- Belga. (2018, juni 18). *Rode Duivels rekenen in WK-opener na de pauze af met zwak Panama*. Opgehaald van Sport voetbal magazine: https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/rode-duivels-rekenen-in-wk-opener-na-de-pauze-af-met-zwak-panama/article-normal-1162693.html?cookie_check=1588843969
- De Wulf, P. (sd). *Theorie techniek*. Opgehaald van PieterDeWulfwebquest: http://pieterdewulfwebquest.50webs.com/theorie_techniek.html
- Eldesport. (2017). *Sprinten*. Opgehaald van Eldesport.nl: <https://www.eldesport.nl/lichamelijkeopvoeding/athletiek/looponderdelen/sprinten.html>
- Federale Overheidsdienst Financiën. (sd). *ATTESTEN (KWIJTSCHRIFTEN)*. Opgehaald van Federale Overheidsdienst Financiën: <https://financien.belgium.be/nl/vzws/giften/attesten#q1>
- Flaticon. (s.d.). *Visitekaartje van een man met contactgegevens*. Opgehaald van Freepik: https://nl.freepik.com/iconen-gratis/visitekaartje-van-een-man-met-contactgegevens_718907.htm#page=1&query=contactgegevens&position=14#position=14&page=1&query=contactgegevens
- Gelijke kansen Vlaanderen. (s.d.). *Doelgroepen*. Opgehaald van Gelijke kansen in Vlaanderen: <https://gelijkekansen.be/het-beleid/gelijkekansenbeleid/doelgroepen>
- G-sport Vlaanderen. (2014). In G.-s. Vlaanderen, *G-sport in je sportclub*. Gent: Vlaamse Sportfederatie vzw.
- Gsport Vlaanderen. (sd). *Iedereen kan sporten*. Opgehaald van Gsport Vlaanderen: <https://www.gsportvlaanderen.be/doelgroepen>
- Ik zien een lekkere stageplek!* (s.d.). Opgehaald van Europastry: <https://werkenbijeuropastry.nl/vacature/stageplek/>
- Inter. (sd). *Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden*. Opgehaald van Inter Vlaanderen: https://www.inter.vlaanderen/sites/default/files/Wenkenblad_toegankelijkheid_sporthallen_en_zwembaden.pdf
- Paralympische spelen*. (s.d.). Opgehaald van Parantee- Psylos: <https://www.parantee-psylos.be/paralympische-spielen>
- Shakira (2014). Waka Waka. Brazil, Brazil. Opgehaald van <https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0>
- Sport pictogram vlakke lijn vector*. (s.d.). Opgehaald van Vecteezy: <https://nl.vecteezy.com/vector-kunst/132679-sport-pictogram-vlakke-lijn-vector>

- Sport Vlaanderen. (sd). *Actieplan voor het opstarten van een G-werking*. Opgehaald van Sport Vlaanderen: https://kics.sport.vlaanderen/doelgroepen/Gedeelde%20%20documenten/G-sport/190226_Dynamo_G-sport_in_je_sportclub_Bijlage_Actieplan.pdf
- Sport Vlaanderen Brasschaat. (s.d.). Opgehaald van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/brasschaat/g-sport/>
- Sport Vlaanderen. (sd). *SPORTEN MET EEN BEPERKING. KAN DAT?* Opgehaald van WatWat: <https://www.watwat.be/handicap/sporten-met-een-beperking-kan-dat>
- Tromp, M. (2018, December 5). *Bewegen mensen met een verstandelijke beperking nu echt zo weinig?* Opgehaald van Klik: <https://www.klik.org/nieuws/nieuws-item/t/bewegen-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-nu-echt-zo-weinig>
- Uniek Sporten. (2019, April 21). *Onderzoek: Sporten met een verstandelijke beperking*. Opgehaald van Uniek Sporten: <https://www.unieksporten.nl/actueel/nieuws/10788/onderzoek-sporten-met-een-verstandelijke-beperking>
- UZ Leuven. (2012, September 6). *Sporten met een handicap: meer dan gezond*. Opgehaald van UZ Leuven: <https://www.uzleuven.be/fysische-geneeskunde-en-revalidatie/news/12/09/06/sporten-met-een-handicap-meer-dan-gezond>
- Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid. (sd). *Decreet Lokaal Sportbeleid*. Opgehaald van Vlaams Instituut voor sportbeheer en Recreatiebeleid: <http://www.isbvzw.be/nl/510/papers/202/decreet-lokaal-sportbeleid.html>

7. Bijlages

6.1 Diploma



6.2 Mail voor het verspreiden van de flyer

Beste

Sport is leuk en goed voor onze fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het in het algemeen belang dat sport toegankelijk is voor iedereen. Bij de Atletiekvereniging Lokeren hebben wij ervoor gekozen om ons steentje bij te dragen door een G-sportwerking op te starten.

Om deze G-werking in te leiden en personen met een beperking warm te maken om meer te sporten, organiseren wij op 24 mei een initiatie G-atletiek op de atletiekpiste in Lokeren. We hebben hiervoor een flyer opgesteld die we graag zouden verspreiden over verschillende BO-scholen, leefgroepen en sporthallen.

We contacteren jullie omdat we er van overtuigd zijn dat het ophangen en/of verspreiden van de flyer bij jullie een grote meerwaarde zou zijn.

Hangen jullie met plezier de flyer op of mogen we de flyers komen uitdelen? Aarzel dan niet om te antwoorden op deze mail. In bijlage vinden jullie alvast de flyer.

Sportieve groeten

Joaquim Fatoïchan De Meester

Atletiekvereniging Lokeren

6.3 Flyer



avlo **SPORT. VLAANDEREN**

**KENNISMAKINGSDAG
G-ATLETIEK !**

WAT: Een gratis initiatie G-atletiek

WIE: Personen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar

WANNEER: 24 mei 2020 - 10u

WAAR: Atletiekpiste - Sportlaan 9160 Lokeren

Info en inschrijven op www.avlo.be

6.4 Inschrijving kennismakingsdag



Inschrijving Kennismakingsdag



Wil je graag eens verspringen, hoogspringen, kogelstoten, sprinten of speerwerpen?

Dan is deze kennismakingsdag iets voor jou!

Mijn naam is:

Geboortedatum:

Straat + nummer:

Woonplaats + postcode:

Telefoon verantwoordelijke 1:

Telefoon verantwoordelijke 2:

Zorg info:

Allergieën:

Bijkomende opmerkingen:

.....
.....
.....

Belangrijk

Meenemen:

Kom in sportkledij en voorzie een regenjas. Neem ook een koek of stuk fruit mee voor tijdens de pauze.

Tijd:

We verwachten jullie tussen 09:30 en 10:00 zodat we om 10:00 kunnen beginnen.

We stoppen om 13:00.

Contact:

Heb je extra vragen of iets niet duidelijk? Aarzel niet om ons te contacteren! J

Trainer: Joaquim

Telefoon: 0493528373

E-mail: joaquim.fatoichan@gmail.com

6.5 Lesfiche kennismakingsdag

Kennismakingsdag

Studenten

Naam: Joaquim Fatoïchan De Meester Elgin Gillebert	Onderwijsvakken: ECO/LO TECH/LO	Academiejaar: 2019- 2020
---	------------------------------------	-----------------------------

Lesonderwerp

Kennismakingsdag: Lopen, springen en werpen	Vak: Lichamelijke opvoeding
--	-----------------------------

Locatie

Naam :	Atletiekvereniging Lokeren - Atletiekpiste Oscar Van Rumst
Adres :	Sportlaan 2 - 9160 Lokeren

Bachelorproef promotor: Stefanie George		
Doelgroep: Personen met een verstandelijke beperking	Leeftijd: 16+	
Datum: 24/05/2020	van: 10:00	tot: 12:45
		Aantal sporters: 12

Beginsituatie

	Beschrijving van relevante kenmerken voor deze les	Concrete acties in functie van de opgenomen kenmerken van de beginsituatie
Deelnemers	Personen met een cognitieve beperking.	Inhoud en instructies zijn aangepast aan de doelgroep.
Klasgroep - groepsdynamisch	Tot op heden onbekend.	Niet van toepassing.
Klasgroep - inhoudsgebonden	Het is een kennismakingsdag rond G-atletiek.	Meerkamp aanbieden in aangepaste oefenvormen. Er komen verschillende disciplines aan bod die op het niveau van de doelgroep worden aangeleerd.
Situationele gegevens	Piste is vrij om te gebruiken. Al het bestelde materiaal is aanwezig. Goodie bags en voorbereidingen liggen in de kleedkamers.	Mezelf voorstellen als begeleider. Algemene afspraken maken. Begeleiders aanspreken over specifieke problemen.

Bronnen

Bijlagen

Vlaamse Atletiekliga vzw (2010). Atletiek: aspirant-initiator. Z.p.: Vlaamse Trainersschool.

De Wulf, P. (sd). *Theorie techniek*. Opgehaald van PieterDeWulfwebquest:
http://pieterdewulfwebquest.50webs.com/theorie_techniek.html

Eldesport. (2017). *Sprinten*. Opgehaald van Eldesport.nl:
<https://www.eldesport.nl/lichamelijkeopvoeding/athletiek/looponderdelen/sprinten.html>

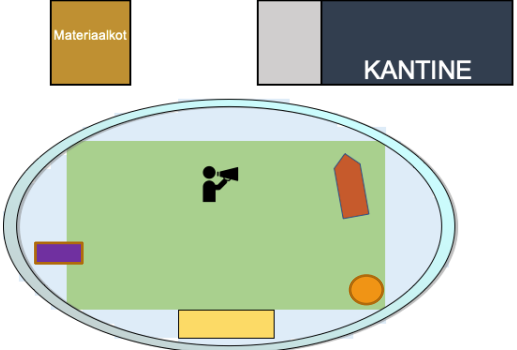





Shakira (2014). Waka Waka. Brazil, Brazil. Opgehaald van
<https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQQ>

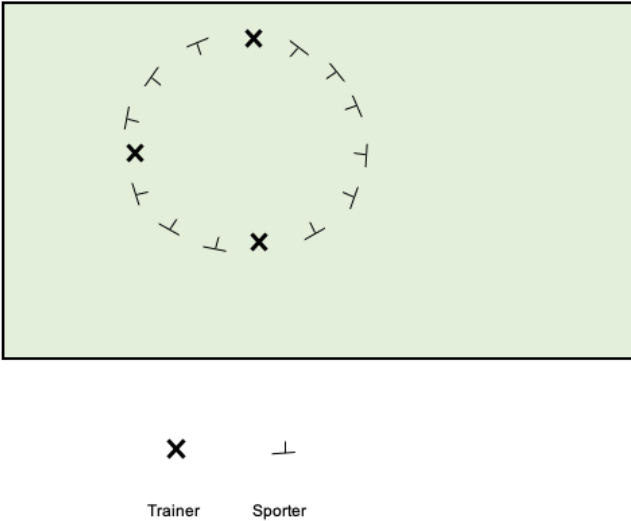
Beard, K. (2016, Maart 19). *Wij zijn atletiek!* Opgehaald van Atletiekunie.nl:
<https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/dag-van-de-atletiek/Presentaties-2016/Keith%20Beard%20-%20de%20juiste%20aanloop%20bij%20het%20speerwerpen.pdf>

Diploma

Plattegronden











Kijkwijzers

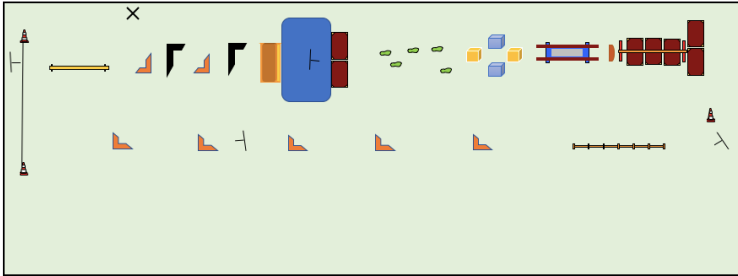
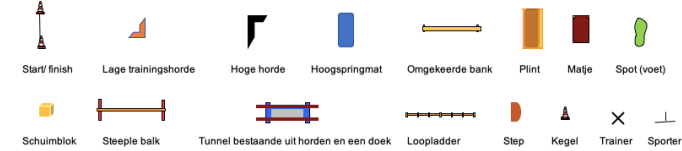
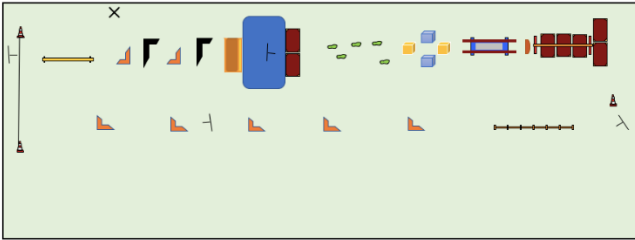
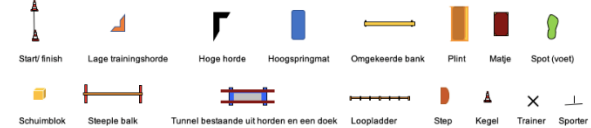
LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
Lesbegin			
<p>Cardiovasculair opwarmen.</p>	<p>OPWARMING</p> <p>Iedereen verzamelt buiten op het grasveld waar J.F.D.M. iedereen verwelkomt en een overzicht geeft van de kennismakingsdag. De sporters leggen vandaag een meerkamp af. De drie posten zijn opgedeeld in springen, lopen en werpen.</p> <p>Het doel van vandaag: Plezier hebben en bewegen!</p> <p>Na de intro begint de opwarming:</p> <p><u>Dans op instructie van E.G.</u></p> <p>Aan de hand van het liedje Waka Waka worden de sporters met een beperking aangezet tot bewegen. We gaan aan de hand van dit liedje de sporters met een beperking aanzetten tot bewegen. We hebben gekozen voor deze vorm zodat de sporters zich vlot kunnen opwarmen. Verder is er ook voor gekozen om eenvoudige opwarmingspasjes te voorzien zodat iedereen goed opgewarmd is.</p> <p>Link YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0</p> <p>Blok 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse en armen voorwaarts draaien 2x 8T. • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Looppas ter plaatse en armen achterwaarts draaien 2x 8T. • Rust 16T <p>Blok 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hielen tegen zitvlak 2x 8T. • Knieën tegen borst 2x 8T. • Springen me 2 voeten samen 2x 8T. • Stapbeweging ter plaatse 2x 8T. • Einde van de opwarming RUST 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekst met verloop van de kennismakingsdag - Muziekinstallatie - 6 Kegels - 3 Estafettestokken - 12 Diploma's - Wit scherm met beamer (opt) <p>Organisatie:</p> <p>De opwarming gebeurt in 1 groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans op instructie van E.G. - Stretchen op instructie van M.T. - Estafette  <p> : Samenkomen voor de uitleg en opwarming</p> <p> : Aanloopstrook speerwerpen</p> <p> : Discusring</p> <p> : Aanloopstrook verspringen</p> <p> : Kogelstand</p>	<p>10'</p> <p>25'-30'</p>

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
<p>De voornaamste spiergroepen stretchen.</p> <p>De hamstrings stretchen</p> <p>De quadriceps stretchen</p> <p>Het bovenlichaam losmaken.</p> <p>Een estafette van 400m voltooien.</p>	<p><u>Stretchen op instructie van M.T.</u></p> <p>Een reeks stretchoefeningen wordt gegeven.</p> <p>Stretchen van de hamstrings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - We gaan op het gras zitten beide benen worden gestrekt. Als beide benen gestrekt zijn buig je naar voor en breng je de handen naast voeten. We voeren dit 2x 16 seconden uit. Er is een rust van 15 seconden - De leerlingen staan recht de benen worden gekruist. De handen proberen de grond te raken met na-veren. We doen dit 2x 16 seconden met 15 seconden pauze ertussen. <p>Stretchen van de quadriceps:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neem je voet vast en plaats je hiel tegen je zit vlak. We wisselen na 10 seconden af naar de andere voet. Dit doen we ook tevens 10 seconden. <p>Losmaken armen en schouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schouders op en neer bewegen - Nek losmaken door cirkels te maken met het hoofd - Voorwaarts zwaaien met de armen, grote cirkels - Idem achterwaarts <p><u>Estafette</u></p> <p>De groep wordt opgedeeld in 2-3 teams (afhankelijk van aantal sporters).</p> <p>De teams gaan met deze estafette hun estafettestok helemaal rond de piste krijgen. Dit doen ze niet alleen maar als 1 TEAM.</p> <p>Nadat iedereen op zijn plaats staat wordt er gestart op het fluitsignaal. De sporters geven de stok elk op hun beurt door en proberen samen een zo snel mogelijke tijd neer te zetten.</p>	<p><u>Stretching:</u> In een cirkel zodat iedereen de oefeningen goed ziet.</p> <p>Cirkel maken: Handen geven en uit elkaar gaan</p> <p>De trainers verspreiden zich gelijk over de cirkel zodat alle sports goed kunnen kijken naar het voorbeeld.</p> <p>Zorgen dat iedereen genoeg ruimte heeft: Armen strekken naast het lichaam en zwaaien. De sporters mogen elkaar niet raken.</p>  <p>Estafettetijd wordt genoteerd voor het diploma.</p> <p>Na afloop krijgt elke trainer 1 groepje toegewezen. Met dit groepje gaan ze naar hun eerste post.</p>	

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
-----------	------------	------------------------------	------

Lesmidden

<p>Vertrekken uit een startblok.</p> <p>30 meter sprinten op tijd.</p>	<p>POST 1: LOPEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Item 1: Startblokken De sporters leren met hun groepje om te vertrekken vanuit een startblok. 1: Demo startblok 2: Ieder lid van het groepje kan het uitproberen. 3: Chrono nemen van een 30 meter met startblok. <p>Aandachtspunten startblokken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sterkste been achteraan, op 3 voeten van de startlijn. • Zwakste been vooraan, op 2 voeten van de startlijn. • Achterste blok staat iets steiler dan de voorste. <p>Houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeten tegen de startblokken. • Knie van het achterste been steunt op de grond. • Armen gestrekt. • Handen op schouderbreedte. • Kijken naar de grond, +-20cm van de startlijn 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Chronometer - 4 Startblokken - 1 Klapper (start) - 4 Kegels - 8 Horden (groot en klein) - Pen - Fluitje <p>Organisatie:</p> <p><u>Startblokken:</u> 30 meter van de finish</p> <p>Wordt 'sochtends op tijd klaargezet (+-1uur voor de opvang).</p> <p>Coaching: Aangepast aan doelgroep.</p> <p>Tijd wordt genoteerd voor het diploma.</p> <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" data-bbox="1391 906 2033 1106"> <tr><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">  x </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> STARTBLOKKEN TRAINER </p>	8			7			6			5			4			3			2			1			<p>30'</p>
8																											
7																											
6																											
5																											
4																											
3																											
2																											
1																											

LESDOELEN	LEERINHOUD	WERKVORMEN/MEDIA/ORGANISATIE	TIJD
<p>Een parcours met obstakels afleggen op eigen tempo.</p> <p>Een parcours afleggen in de juiste richting.</p>	<p>▪ Item 2: Obstakelrun De sporters leggen een obstakelrun af.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Verkennen parcours 2: Vrij proberen van het parcours 3: Per 2 schaduwen 4: Met pittenzakje op het hoofd (opt)   <p>Het parcours wordt afgelegd met de klok mee.</p> <p>Verloop:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lopen over de omgekeerde bank. - Over de lage horden, onder de grote horden. - Op de plint kruipen en springen op de hoogspringmat. - Hinken op de spots/springen van spot naar spot. - Kruipen over de schuimblokken. - Door de tunnel kruipen, bestaande uit horden en een groot doek. (Eventueel de parachute gebruiken voor mooie kleuren.) - Over de steeplebalk (alleen als ze dit durven/willen), indien gewenst met begeleiding van de trainer. De trainer let extra op dit deel van het parcours. - Rond de kegel. - Over de loopladder. - Sprintje over de horden tot aan de finish. 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 bank - 7 dummy horden - 8 normale horden - 1 plint - 1 hoogspringmat - 8 kleine matjes - 6 Spots - 4 Schuimblokken - 1 Groot doek of parachute - 1 Steeple balk - Loopladder - 3 kegels <p>Organisatie: <u>Obstakelrun:</u> Stuk gras voor de kantine</p> <p>Wordt 's ochtends op tijd klaargezet (+1uur voor de opvang).</p>   <p>Coaching: Aangepast aan doelgroep.</p> <p>Veiligheid benadrukken en controleren. Zorg ervoor dat er geen klein materiaal rondslingert en dat omgevallen obstakels recht worden gezet.</p> <p>Alle sporters in het gezichtsveld houden, ook tijdens het helpen.</p>	

De benen opwarmen.

Zo ver mogelijk springen.

Het aantal punten tellen aan de hand van de banden.

Vertrekken wanneer de vorige aankomt.

Elkaar helpen met tellen.

Aanlopen om zo ver mogelijk te springen.

POST 2: SPRINGEN

Item 1: Knikkerspringen

Voor we beginnen springen warmen we onze benen op met een spel.

De zandbak wordt opgedeeld in 2 gelijke delen met in elke strook een rij banden. Op het einde van de zandbak ligt een pot met knikkers en elk team krijgt een lege pot.

Van beide teams mag ieder om beurt zo ver mogelijk proberen springen om te landen in een band. Na de landing lopen ze door tot aan de pot met knikkers.

Land je in de eerste band, dan mag je 1 knikker nemen. Land je in de tweede band dan mag je 2 knikkers nemen. Dit gaat verder tot de laatste band.

Eens terug aan de start mag de volgende vertrekken en leg worden de knikkers in de eigen pot gestoken.

De groep die binnen de tijd het meeste knikkers verzamelt wint.

Item 2: Verspringen

De sporters leren de basis van verspringen aan de hand van enkele springoefeningen.

- 1: Springoefeningen: Zo ver mogelijk springen met 1 been, 2 benen, achterwaarts, ...
- 2: Springen met step en vlagje aantikken
- 3: Springen over dummy horden
- 4: Verspringen met opmeten van de afstand

Aandachtspunten:

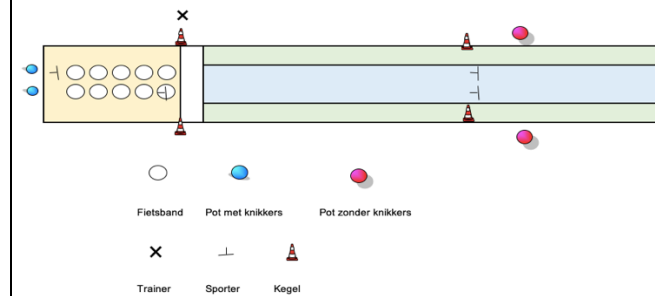
- Versnellen in aanloop
- Afstoten voor balk
- Afzetbeen strekken
- Onderste been voorwaarts zwaaien
- Hurkhouding in de lucht
- Landen met voeten voor LZP

Media:

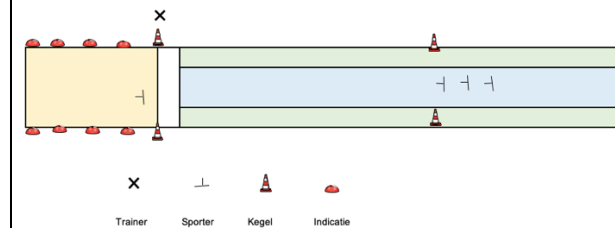
- 1 Hark
- 1 Lintmeter
- 3 Dummyhorden
- Stok met vlagje
- Step (up)
- 6 Kegels
- 3 Pennen
- 25-30 Knikkers
- 10 Fietsbanden
- 4 potten

Organisatie:

Spel: Stuk gras rechts van de verspringbak en rechtse aanloopstrook



Verspringen: Aan de verspringbak (rechtse aanloopstrook)



Coaching: Aangepast aan doelgroep.

Afstand wordt genoteerd voor het diploma.

30'

Het bovenlichaam opwarmen.

Met verschillende voorwerpen naar een doel werpen.

Het aantal punten noteren op een blad.

Elkaar helpen met tellen.

Elkaar helpen met schrijven.

De eigen motorische vaardigheden inschatten.

POST 3: WERPEN

Item 1: Doelwerpen

We maken de armen en schouders goed los met enkele opwarmingsoefeningen en een potje doelwerpen.

1: Opwarmingsoefeningen voor het bovenlichaam:

- Armen in cirkels draaien voorwaarts 30"
- Idem achterwaarts 30"
- Armen op schouderhoogte: Zwaaien van L naar R met naveren 30"
- Idem Zonder na-veren 30"
- Vorige zwaai oefening doortrekken naar de voeten: R hand tikt L voet en omgekeerd 30"
- Grote cirkels maken met het bovenlichaam: Helemaal naar voor hangen, over gaan naar helemaal op zij hangen, helemaal naar achteren hangen (buik en rug opspannen) 3 cirkels L en 3 cirkels R

2: Doelwerpen:

De sporters krijgen elk 2 tennisballen, 2 hockeyballen, 2 pittenzakjes, een blad en een pen.

In het speelveld staan verschillende doelen. Hoge doelen, lage doelen, grote doelen, kleine doelen, schuine doelen, ...
Deze doelen zijn aangeduid met een getal van 1 tot 5 en staan voor de punten die verkregen worden wanneer ze in dit doel scoren.

Iedere speler staat achter een afgesproken lijn.

Het doel is om met de 6 verschillende attributen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

De medecinebal kan gebruikt worden en telt voor het dubbele van de punten.

Media:

- 4 Mousse speren
- 12 Tennisballen
- 12 Hockeyballen
- 12 Pittenzakjes
- 4 Medecineballen
- 4 fietsbanden
- 4 Emmers
- 2 Doelen
- 6 Kegels
- 5 Pennen
- Blaadjes papier

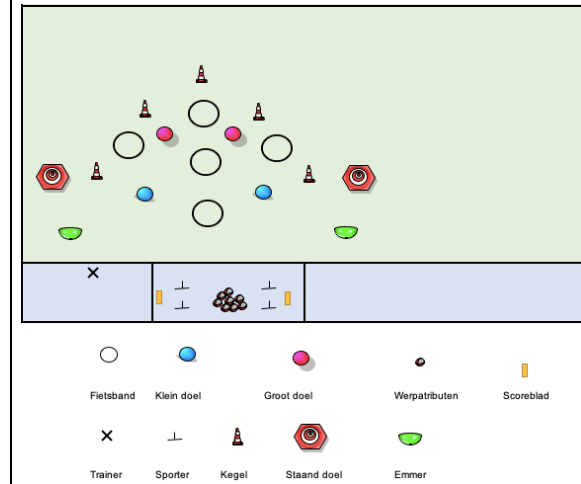
Organisatie:

Opwarmen: In een cirkel zodat iedereen de oefeningen goed ziet.

Doelwerpen: Stuk gras voor het materiaalokot.

Wordt 's ochtends op tijd klaargezet (+1uur voor de opvang).

Hoge doelen (optioneel): Ophangen met touwen bij discursing.



Coaching: Aangepast aan doelgroep

30'

Werpen met een mousse speer.

Werpen met een hockeybal

Een aanloop nemen voor het werpen van een mousse speer.

Zo ver mogelijk werpen met een mousse speer.

Zo ver mogelijk werpen met een hockeybal.

▪ **Item 2: Speerwerpen/hockeybalwerpen**

Wanneer we ons bovenlichaam goed opgewarmd hebben met het doelwerpen gaan we nu over naar het echte werk: het speerwerpen.

1: Samen leren werpen met de (mousse speer)

Aandachtspunten:

- Beginnen met 2 voeten samen.
- Beide armen hoog.
- Speer naast het hoofd.
- Uitvallen met been aan de kant van de werp arm.
- Werpen boven het hoofd, niet langs.
- Proberen werpen met enkele passen.

2: Opmeten worpen

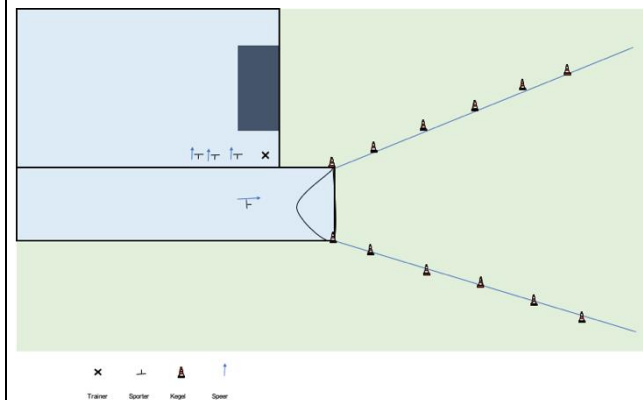
Er kan gekozen worden voor een hockeybal of een speer. (Of 1x met elk). De worpen worden opgemeten en genoteerd voor het diploma. Een alternatief voor het opmeten is werken in zones van 5 meter met aanduiding door plaatsjes in de grond en schatting maken.

Speerwerpen: Aanloopstrook speerwerpen.

Coaching: Aangepast aan doelgroep

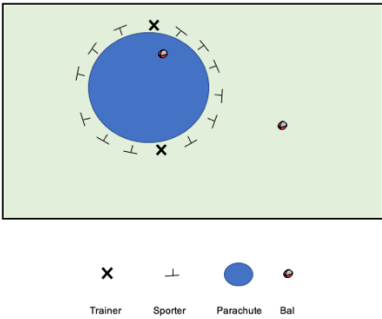
Veiligheid benadrukken:

- Spen zijn geen speelgoed.
- Speerpunt blijft naar de grond wanneer niet geworpen wordt.
- Niet naar elkaar steken.
- Enkel werpen wanneer het jouw beurt is.
- Enkel werpen op de aanloopstrook.
- We werpen in 1 richting, terugwerpen mag niet.



Afstand wordt genoteerd voor het diploma.

Lesafsluiting

<p>Samen met de medesporters een opdracht tot een goed einde brengen.</p> <p>Een grap vertellen.</p> <p>Tot rust komen na fysieke activiteit.</p> <p>Blij naar huis gaan. 😊</p>	<p>COOLING DOWN: Parachutespelletjes + uitdelen diploma's en goodie bags</p> <p><u>Parachutespelletjes:</u></p> <p>Afhankelijk van de tijd en de gemoedstoestand van de sporters spelen we 1 of 2 afkoelspelletjes.</p> <p>Oefening 1:</p> <p>Parachute samen opwaarts bewegen en samen laten zakken.</p> <p>Bal op de parachute: Samen zo hoog mogelijk, golven, bal rond laten gaan, 2 ballen, ...</p> <p>Oefening 2:</p> <p>Trainer geeft een opdracht:</p> <p>Vb.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle sporters met lang haar wisselen van plek.• Alle sporters met zwart haar wisselen van plek.• Alle sporters met een hond wisselen van plek.• ... <p>Oefening 3:</p> <p>In de tent: alle sporters bewegen de parachute opwaarts, zetten een grote stap naar binnen, trekken de parachute achter hun rug neer en gaan zitten in de parachute(tent). Hier wordt een grap verteld en/of worden de diploma's uitgedeeld.</p> <p><u>Uitdelen diploma's en goodie bags</u></p> <p>Doorheen de dag werden de prestaties van de sporters neergeschreven op hun diploma. De goodie bags liggen klaar in de kantine.</p>	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Parachute- 12 Goodiebags- 12 Diplomas- 2 ballen <p>Organisatie:</p> <p>De drie groepen verzamelen in het midden van het plein. 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻</p> <p>De sporters worden op zo een manier verdeeld over de handvaten van de parachute zodat er een gelijke verdeling is.</p> <p>2 trainers blijven bij de groep. Zij nemen de ballen en de parachute mee.</p> <p>1 trainer haalt de goodie bags en schrijft de prestaties uit op de diploma's.</p>  <p><u>Uitdelen diploma's en goodie bags</u></p> <p>Doorheen de dag werden de prestaties van de sporters neergeschreven op hun diploma. De goodie bags liggen klaar in de kantine.</p>	<p>15'</p>
---	--	--	------------

Inventaris

OPWARMING:

- Tekst met verloop van de kennismakingsdag
- Muziekinstallatie
- 6 Kegels
- 3 Estafette stokken
- 12 Diploma's
- Wit scherm met beamer (opt)

SLOT:

- 1 Parachute
- 2 Ballen
- 12 Goodiebags
- 12 Diplomas

POST 1:

- 1 Chronometer
- 4 Startblokken
- 1 Klapper (start)
- 4 Kegels
- 8 Horden (groot en klein)
- Pen
- Fluitje
- 1 bank
- 7 dummy horden
- 8 normale horden
- 1 plint
- 1 hoogspringmat
- 8 kleine matjes
- 6 Spots
- 4 Schuimblokken
- 1 Groot doek of parachute
- 1 Steeple balk
- 1 Loopladder
- 3 kegels

POST 2:

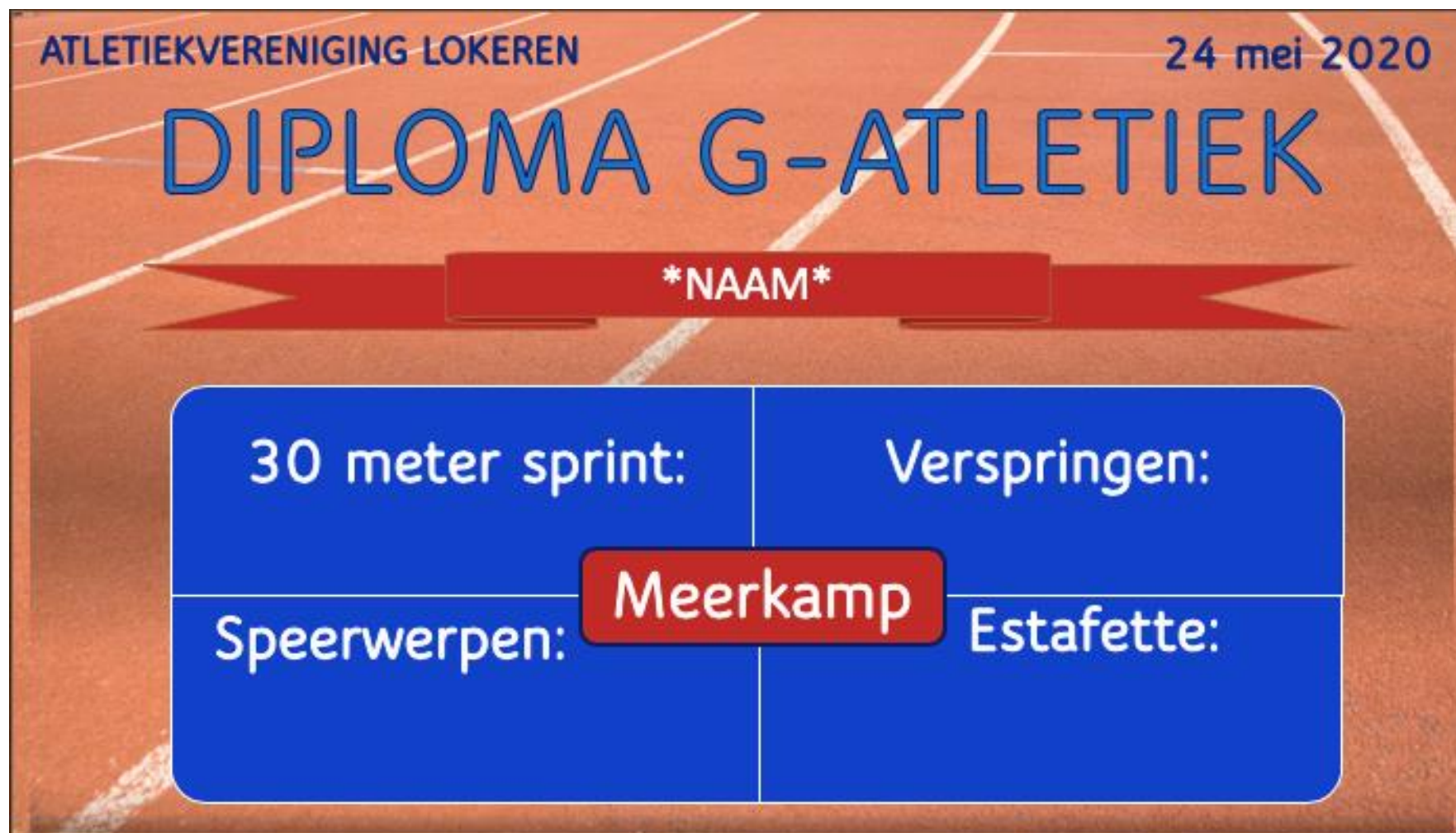
- 1 Hark
- 1 Lintmeter
- 3 Dummyhorden
- Stok met vlagje
- Step (up)
- 6 Kegels
- 3 Pennen
- 25-30 Knikkers
- 10 Fietsbanden
- 4 potten

POST 3:

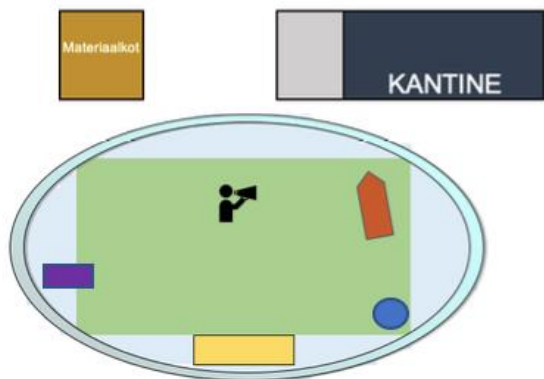
- 4 Mousse speren
- 12 Tennisballen
- 12 Hockeyballen
- 12 Pittenzakjes
- 4 Medecineballen
- 4 fietsbanden
- 4 Emmers
- 2 Doelen
- 6 Kegels
- 5 Pennen
- Blaadjes papier

Bijlagen

Diploma:



Plattegronden:



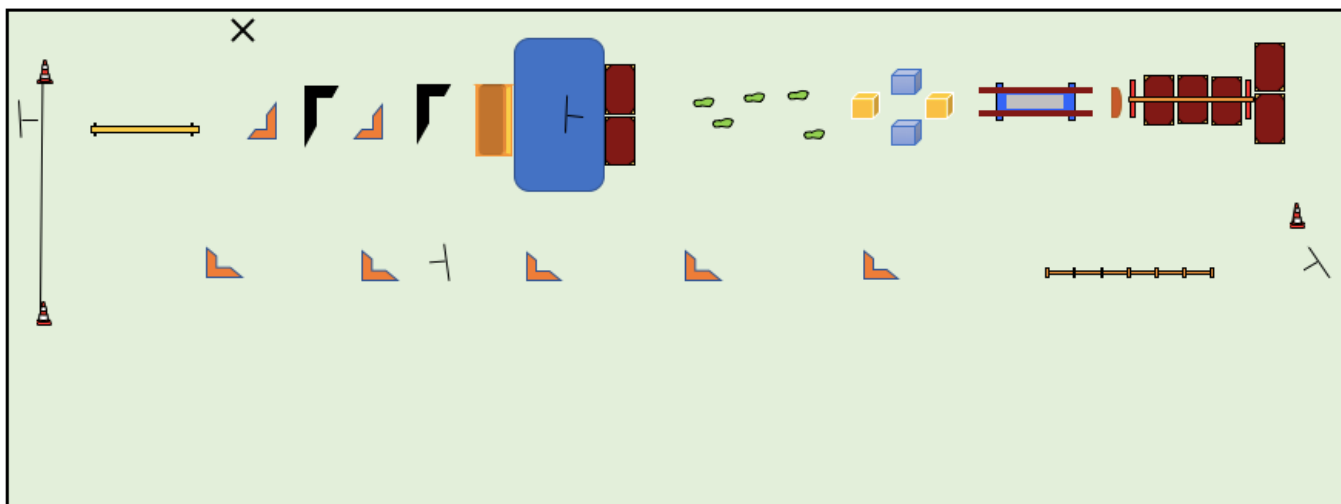
: Samenkomen voor de uitleg en opwarming

 : Aanloopstrook speerwerpen

 : Discusing

 : Aanloopstrook verspringen

 : Kogelstand



Start/ finish



Lage trainingshorde



Hoge horde



Hoogspringmat



Omgekeerde bank



Plint



Matje



Spot (voet)



Schuimblok



Steeple balk



Tunnel bestaande uit horden en een doek



Loopladder



Step



Kegel

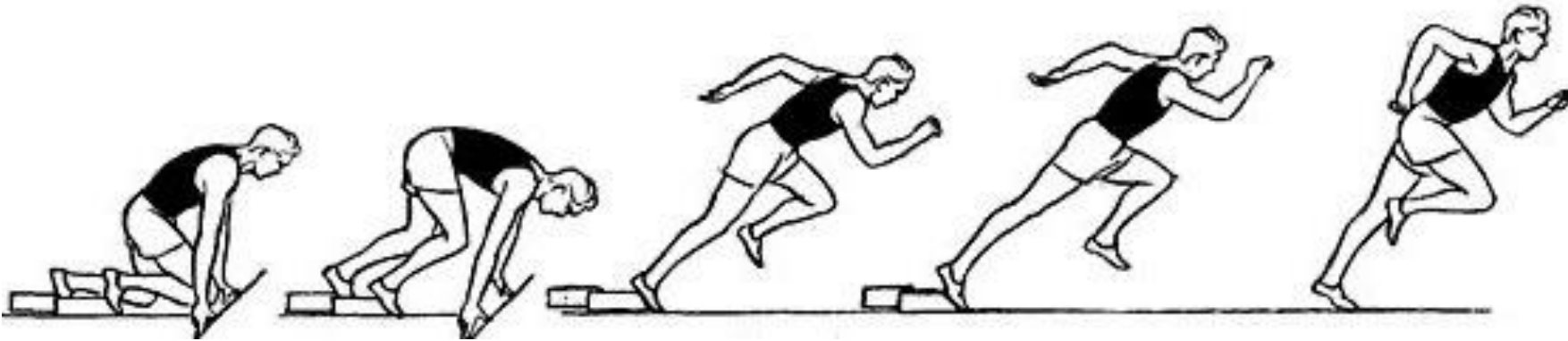


Trainer



Spoter

Starten vanuit de startblokken



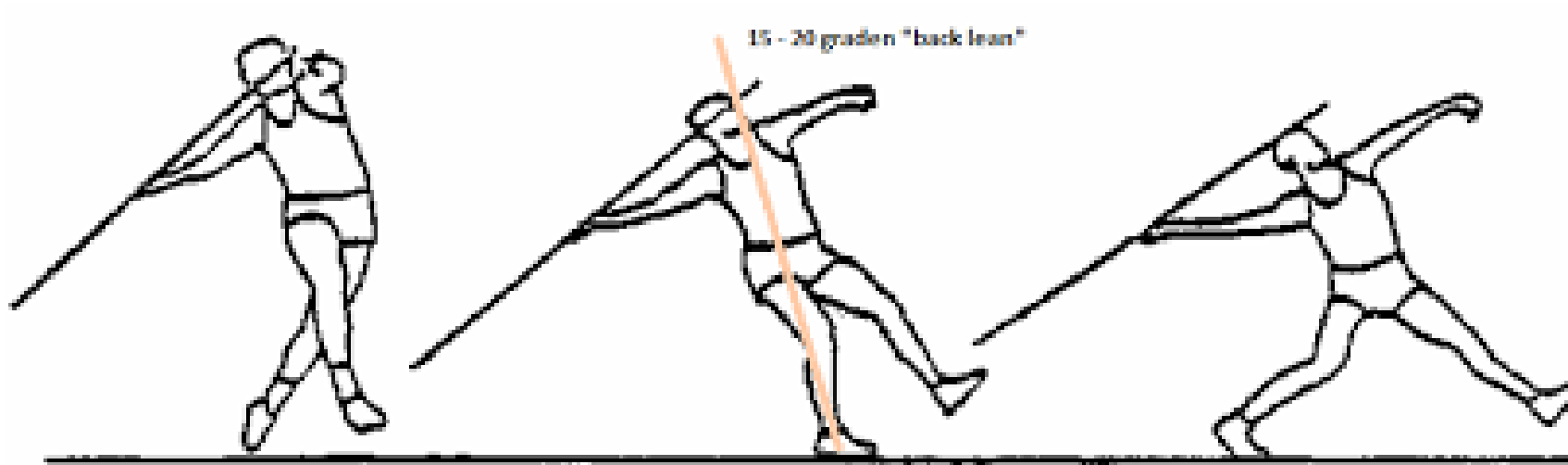
Aandachtspunten techniek

- Sterkste been achteraan, op 3 voeten van de startlijn.
- Zwakste been vooraan, op 2 voeten van de startlijn.
- Achterste blok staat iets steiler dan de voorste

Aandachtspunten houding

- Voeten tegen de startblokken.
- Knie van het achterste been steunt op de grond.
- Armen gestrekt.
- Handen op schouderbreedte.

Speerwerpen



Aandachtspunten techniek

- Beginnen met 2 voeten samen
- Beide armen hoog
- Speer naast het hoofd
- Uitvallen met been aan de kant van de werparm
- Werpen boven het hoofd, niet langs
- Proberen werpen met enkele passen