



DE INCLUSIEVE SPORTVERENIGING

Tips en tricks om inclusief sporten en bewegen binnen jouw sportvereniging in te zetten

1

WIST JE DAT?

Dat kinderen met een beperking moeite hebben met het vinden van aansluiting binnen een sportvereniging in de Oosterschelderegio.

2

MEERWAARDE SPORTEN

Uit onderzoek naar de meerwaarde van aangepast sporten (Hendriks, 2021) komt naar voren dat als kinderen sporten:

1. leren omgaan met leeftijdsgenoten
2. lekkerder in hun vel zitten
3. iedereen elkaar waardeert, accepteert en respecteert
4. iedereen kan meedoen
5. goede professionele begeleiding aanwezig is
6. iedereen op zijn eigen tempo kan meedoen
7. leren omgaan met normen en waarden

3

IEDEREEN KAN SPORTEN

Als iedereen kan sporten binnen een sportvereniging, wordt het participeren in de maatschappij versterkt. Daarnaast verbetert het de motoriek en de fitheid, verlaagt het risico op depressieve symptomen, versterkt het de spieren en botten, meer zelfvertrouwen, hoger gevoel van eigenwaarde en als laatst een vermindering van overgewicht (A.s.r., 2020).



4

TRICKS

Om iedereen te laten deelnemen binnen een activiteit en/of training is het van belang om in te zetten op:

1. Trainers die opgeleid zijn om met specifieke doelgroepen te kunnen werken.
2. Begeleiding met behulp van vrijwilligers.
3. Rekening houding met respect, normen en waarden.
4. Kinderen kunnen op hun eigen tempo meedoen.
5. Zorgen voor goede dynamiek in de groep, omdat allerlei verschillende kinderen aanwezig zijn.

5

TIPS OM INCLUSIEF TE WORDEN

- Kom in contact met een **adviseur lokale sport**, voor advies, inspiratie en het delen van kennis en ervaring.
- Het inzetten van een technisch kader: opleiden van trainers en zorgen voor kennis, ervaring en deskundige begeleiding van doelgroepen.
- Gebruik maken van sportservices, zoals workshops, masterclasses, inspiratiesessies, opleidingen en begeleidingstrajecten.
- Inclusief sporten meenemen binnen de overleggen met het bestuur.
- stimuleringsbudget vanuit het Zeeuws Sportakkoord (2018).
- Samenwerking met buurtsportcoaches uit de gemeente.

