

Noorderpoort

**GEZONDHEIDSZORG EN WELZIJN
GRONINGEN**

OPLEIDING VERZORGENDE

READER EXPRESSIE SPORT & SPEL



Inhoudsopgave Reader Sport & Spel

1	Inleiding	1
2	Je eigen rol bij sport en beweging	1
3	Functies van sport en beweging	2
4	Sportactiviteiten	3
4.1	Kenmerken van sport	3
4.2	Niveaus van sportbeoefening	5
4.3	Sportrisico's	5
5	Bewegingsactiviteiten	7
6	Suggesties voor sport en bewegingsactiviteiten	8
	In de praktijk	9

Sport en spel

1 Inleiding

In dit thema gaan we in op diverse aspecten van sport en beweging. Bij sport en beweging speelt het spelelement een grote rol. Als we het over spel hebben, bedoelen we echter niet de alom bekende gezelschapsspelen. We gaan ervan uit dat je er daar veel van kent en die ook kunt aanbieden. Bovendien speelt bij de meeste gezelschapsspelen bewegen geen of slechts een beperkte rol.

We gaan in op jouw rol als begeleider van sport- en bewegingsactiviteiten. Aansluitend gaan we in op de appèlwaarden die sport en bewegen kan hebben. Daarna lees je meer over sport en bewegen. We eindigen met productieve en receptieve suggesties voor activiteiten met sport en bewegen.

2 Je eigen rol bij sport en beweging

Sport is ook alweer zo'n activiteit waarbij je in het dagelijks leven moeite moet doen om er niet mee in aanraking te komen. Passief heb je er via allerlei tv-programma's mee te maken. En actief, tja. Bijna elke Nederlander zegt aan sport te doen. Alleen wat is sport? De een noemt één keer per maand een stevige wandeling maken sport en een ander noemt deelnemen aan damwedstrijden sport. We laten vooralsnog even in het midden wat sport precies is en komen er later op terug.

Kies voordat je een activiteit gaat uitvoeren voor de rol die je daarbij wilt vervullen.

Eigen rol bij sport- en bewegingsactiviteiten:

- passief, begeleidend
- actief, leidend
- combinatie van passief en actief

Passief, begeleidend

In de passieve rol begeleid je op afstand. Je schept voorwaarden als: uitnodigen van cliënten en het regelen van een ruimte en hulpmiddelen. Je legt uit wat de bedoeling is, maar je bemoeit je niet nadrukkelijk met de activiteit. Je grijpt alleen in als het mis dreigt te gaan.

Bij activiteiten met sport en bewegen zul je minder vaak een passieve rol vervullen, ondanks dat je niet altijd zelf meedoet met de activiteit.

Actief, leidend

In de actieve rol neem je nadrukkelijker de leiding op je. Niet alleen door het scheppen van voorwaarden, maar ook door de leiding te nemen bij de activiteit zelf. Je bent vaak niet alleen organisator, maar ook instructeur en spelleider. Deze rol zul je bij activiteiten met sport en bewegen het meest vervullen. De nadruk ligt daarbij op bewegingsactiviteiten, omdat sportactiviteiten doorgaans buiten een instelling in verenigingsverband gedaan worden. Bovendien worden echte sportactiviteiten geleid door speciaal daarvoor opgeleide beroepskrachten.

Combinatie van actief en passief

Ook bij activiteiten met sport en bewegen kun je kiezen voor een flexibele rol. Je speelt dan per situatie in op de mogelijkheden en behoeften van de groep; nu eens actief aanwezig in een leidende rol, dan weer passiever op de achtergrond in een begeleidende rol.

3 Functies van sport en beweging

Wanneer je voor sport- en bewegingsactiviteiten kiest, wil je daarmee bepaalde doelen bereiken. Om een doel te bereiken, moet je zicht hebben op de verschillende aspectwaarden van sport en beweging.

Voorbeelden aspectwaarden sport en beweging:

- ontspanning en zinvolle tijdbesteding
- genieten
- emotie
- beheersing
- concentratie
- persoonlijke ontplooiing

Voor veel mensen is sport een manier om tot ontspanning te komen en hun tijd zinvol te besteden. De meeste mensen beoefenen op de een of andere manier wel een sport. Ook genieten veel mensen van het kijken naar sport, is het niet live dan wel op de televisie.

Sport is emotie, hoor je vaak. De spanning van een competitie, het willen presteren, de blijdschap van het winnen, de teleurstelling van verliezen... Er komen nogal wat emoties los bij sport.

Wanneer je sport, doe je een beroep op je beheersing en concentratie. Je moet je aan de spelregels houden, je technische vaardigheden optimaal benutten om het doel van het spel te bereiken, veel omstandigheden signaleren en er adequaat op reageren.

Sport en bewegen als middel tot persoonlijke ontplooiing kunnen we verder uitwerken in de aspecten: creativiteit, motoriek, een sociaal en cognitief aspect.

Aspecten van sport

Creatieve aspect:

- tactiek;
- oplossingen bedenken.

Motorische aspect:

- lichaamsbeweging;
- conditie (bloedsomloop, longen, spieren);
- coördinatie en motoriek.

Sociale aspect:

- samen iets doen: in een team of tegen een ander spelen;
- luisteren naar anderen en leren openstaan voor kritiek;
- bereidheid tot aanpassingen (van een teamrol);
- verantwoordelijk zijn (voor een teamrol);
- spelregels en afspraken respecteren;
- tegen je verlies kunnen.

Cognitieve aspect:

- kennis van doelen en spelregels;
- kennis van en inzicht in speltactieken.

4 Sportactiviteiten

In deze paragraaf belichten we het verschijnsel sport. Eerst kun je lezen over de kenmerken van sport. Daarna over de niveaus waarop je sport kunt beoefenen, de risico's van sport en wat je als begeleider met sport te maken hebt.

4.1 Kenmerken van sport

Om het verschil uit te leggen tussen sport en bewegen, beginnen we met criteria waaraan een sport voldoet.

Bij sport is sprake van:

- prestatiegerichtheid
- regelmatige oefening (training) voor prestatieverbetering
- regelmatige, actieve beoefening
- competitieverband
- verenigingsverband (meestal)
- spelregels
- tactiek

Prestatiegerichtheid

Sport heeft altijd een bepaalde prestatie tot doel en de sporters streven ernaar die prestatie steeds te verbeteren. Bij prestatie kun je denken aan winnen bij een teamsport of individuele sport, maar ook aan de verbetering van de eigen prestatie (persoonlijke records halen).

Regelmatische oefening en beoefening

Met regelmatige oefening en beoefening bedoelen we gemiddeld minimaal zo'n één à twee keer per week. Maar daar zijn uitzonderingen op. Bergsport kun je in Nederland bijvoorbeeld niet wekelijks beoefenen. Hetzelfde geldt voor de wintersporten. Toch doen echte sporters buiten het seizoen wel alternatieve trainingen. Bijvoorbeeld schaatsers gaan in de zomer veel fietsen of skeeleren.

Competitieverband

Competitie vindt plaats met andere sporters of sportteams; met de klok of het scorebord (records breken) of met een combinatie van beide. Een sport zonder enige vorm van competitie is ondenkbaar.

Sommige mensen beoefenen fitness op een manier die niet voor andere sporten onderdoet. Afgezien van de vraag of je fitness wel tot sport moet rekenen volgens de criteria die we genoemd hebben, kun je toch stellen dat er ook bij deze solistische sport sprake is van een vorm van competitie. Competitie met jezelf; steeds weer dezelfde prestatie halen of verbeteren.

Verenigingsverband

Bij de meeste sporten komt er nogal wat kijken voordat je ermee aan de slag kunt. Denk aan speciale kleding en andere attributen, een speelveld of -zaal, een trainer en een scheidsrechter. Ook het deelnemen aan een competitie kost nogal wat georganiseer. Zoiets kun je als particulier allemaal niet regelen en al zeker niet bekostigen. Daarom kun je lid worden van verenigingen die door hun omvang meer mogelijkheden hebben.

Een alternatief is dat je tegen betaling gebruikmaakt van een faciliteit en zelf een kleine competitie organiseert. Dat kan lang niet bij alle sporten, maar bijvoorbeeld wel bij tennis of zaalvoetbal.

Spelregels

Elke sport heeft zijn eigen spelregels waar alle deelnemers zich aan moeten houden. Nu is het kenmerk van (spel)regels dat er altijd mensen zijn die ze proberen te omzeilen of ze alleen in hun eigen voordeel uitleggen. Om erop toe te zien dat de spelregels zo goed mogelijk worden nageleefd, kennen de meeste sporten een scheidsrechter, eventueel met assistenten.

Tactiek

Tot slot is voor de meeste sporten tactisch inzicht nodig om het gewenste resultaat te behalen. We geven enkele voorbeelden.

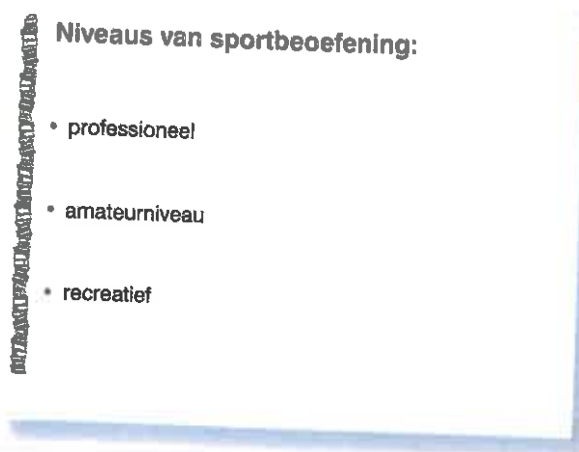
Tactisch inzicht bij sporten

- Een trainer van een balsport stippelt een tactiek uit aan de hand van kennis van de tegenstander en het spelersmateriaal waarover hij zelf beschikt.
- Een wielrenner bekijkt met zijn ploeg op welk moment hij het best (tactisch) uit het peloton kan ontsnappen.
- Een schaatser stippelt zijn tactiek uit met behulp van tijdschema's en snelle starts of juist een opgebouwde race.
- Een hardloper doet in een atletiekwedstrijd tactisch min of meer hetzelfde als een wielrenner en een schaatser.

Er zijn sporten die weliswaar in competitieverband worden uitgeoefend, maar waarbij de eigen prestatie toch centraal staat. Denk aan veel atletieknummers als kogelstoten, verspringen en speerwerpen. Hier speelt tactiek wat minder een rol.

4.2 Niveaus van sportbeoefening

Sport kun je op een aantal niveaus beoefenen. We zetten ze voor je op een rijtje en lichten ze daarna toe.



Sport op professioneel niveau

Sporters die hun sport professioneel uitoefenen worden daarvoor betaald. Dat hoeven niet per se van die miljoenenbedragen te zijn die sommige voetballers en tennissers verdienen. Iedereen die zijn inkomen verdient met sportbeoefening is een sportprof. Sommigen zijn semiprof. Zij verdienen hun inkomen deels met sport en deels met een gewone baan.

Binnen het professionele niveau heb je allerlei gradaties van hoog tot laag en van Nederland tot Europa en de wereld.

Sport op amateurniveau

Amateursporters worden niet betaald voor hun sportbeoefening. Integendeel, ze moeten er zelf voor betalen: contributie voor een vereniging, sportkleding en vaak ook de reiskosten bij competities. Dat wil allemaal niet zeggen dat het er flauwer aan toegaat dan bij professionals. Veel amateurs bedrijven hun sport zo fanatiek dat ze wat dat betreft niet onderdoen voor hun professionele collega's.

Ook binnen de amateursporten zijn er veel niveaus in kwaliteit. In alle gevallen geldt dat de criteria van sport die we eerder noemden onverminderd van toepassing zijn. Het enige verschil is vaak, maar niet altijd, dat er minder getraind wordt dan bij de profs.

Sport op recreatief niveau

Het derde niveau waarop sport beoefend wordt, is het recreatief niveau. Kenmerk van dit niveau is dat het allemaal wat vrijblijvender gaat, hoewel sommige recreanten ook zeer fanatiek kunnen zijn. Het hoofddoel is lichaamsbeweging en (sport)plezier. Prestatie en competitie spelen een ondergeschikte rol. Het verliezen van een wedstrijd is snel vergeten en niemand in wijk of dorp ligt er verder wakker van.

4.3 Sportrisico's

Dat sport goed is voor lijf en leden, daar is iedereen het wel over eens. Maar aan sport kleven ook risico's. Sportblessures scoren hoog op de lijst met oorzaken voor ziekteverzuim en op de Eerste Hulp van ziekenhuizen. Die blessures worden niet alleen veroorzaakt door ongelukken, maar ook door onzorgvuldig omgaan met het eigen lichaam. Daarom wordt veel gedaan aan preventie en voorlichting op dat gebied.

Zo is er een standaardprotocol voor inspanningssporten. Dat bestaat uit:

- warming-up;
- cooling-down.

De *warming-up* bestaat, afhankelijk van de sport, uit het langzaam meer belasten van de spieren door bijvoorbeeld rek- en strekoefeningen (stretchen), drafjes lopen of inrijden bij schaatsen en wielrennen. De duur van een warming-up varieert van vijf minuten tot een klein halfuurtje en soms nog langer.

De *cooling-down* bestaat uit hetzelfde, maar nu niet in de richting van steeds meer belasten, maar van steeds minder belasten. Dus uitlopen of uitrijden in plaats van inlopen.

Een goede warming-up en cooling-down verminderen het blessurerisico.

Vergelijkbaar met de cooling-down, maar dan over een lange termijn, is het zogenoemde aftrainen. Wie jarenlang actief en intensief een sport heeft beoefend, doet er goed aan daar niet plotseling mee te stoppen. Het lichaam, de spieren en de bloedsomloop moeten inspelen op de nieuwe toestand. Daarom is het aan te raden een tijd lang, minstens enkele maanden, de oorspronkelijke inspanning af te bouwen.

Kennis van fysiologie

Het begeleiden van sporters, ongeacht het niveau, vraagt kennis van de fysiologie; van de manier waarop het lichaam functioneert bij inspanningen, kennis van de werking van spieren en gewrichten, enzovoort. Als je die kennis niet hebt moet je zeer voorzichtig zijn met het begeleiden van sportactiviteiten.

Als je de voorgaande tekst goed hebt gelezen en begrepen, raden we je af actief sportactiviteiten te begeleiden. Om dat verantwoord te doen, moet je niet alleen de sport goed kennen, maar ook kennis hebben van het menselijk lichaam en van blessurerisico's en er Eerste Hulp bij kunnen geven.

Ook het organiseren van bijvoorbeeld een zaalvoetbal- of volleybaltoernooi is, zonder deskundig toezicht, af te raden. Bedenk daarbij ook dat je bij dergelijke toernooien vaak te maken hebt met ongeoefende sporters. Bij die groep is het blessurerisico en het risico op ongelukken nog veel groter.

Wil je toch een toernooi in een of andere bewegingssport organiseren, zorg dan voor deskundige begeleiding van bijvoorbeeld iemand met een trainersdiploma, een sportinstructeur of een fysiotherapeut.

In principe is jouw rol bij sport beperkt tot:

- cliënten stimuleren een sport te beoefenen;
- cliënten ondersteunen bij de mentale aspecten;
- cliënten stimuleren als ze willen afhaken bij een sport.

5 Bewegingsactiviteiten

Na de sport krijgen we de niet minder waardevolle bewegingsactiviteiten. Hierbij is niet direct sprake van competitie, prestatie, verenigingsverband, enzovoort.

Aspecten bij bewegingsactiviteiten:

- ontspanning
- gezonde lichaamsbeweging
- sociaal contact
- spel

Als saw'er kun je bewegingsactiviteiten aanbieden. Maar er is een probleem. Als je met kinderen werkt, kun je bij beweging de hele serie kinderspelen bedenken die je uit eigen ervaring ook kent: tikspelen, verstoppertje, land of vlag veroveren in de bossen, balspelen enzovoort. De meesten van jullie zullen niet echt met kinderen gaan werken. Tenzij in een ziekenhuis, maar dan zijn ze zo ziek dat ze weinig behoefte zullen hebben aan 'tikkertje met verlos'. Deze bewegingsspelen vallen dus af, behalve als je werkt met mensen met een verstandelijke beperking.

Veel van jullie zullen met ouderen gaan werken of met psychiatrische cliënten. Deze groep stelt door leeftijd, ziekte of medicijngebruik speciale eisen aan bewegingsactiviteiten. Zo speciaal dat alle instellingen er speciaal opgeleide medewerkers voor in dienst hebben.

Er is veel aandacht voor het belang van bewegen bij ouderen. Zo zijn er landelijk programma's ontwikkeld onder de naam 'Meer bewegen voor ouderen' (MBVO). Er zijn speciale cursussen om deze programma's aan te kunnen bieden aan groepen ouderen. Daarnaast hebben verpleeghuizen fysiotherapeuten in dienst en bewegingsagogen. Verzorgingshuizen hebben samenwerkingsverbanden met verpleeghuizen en kunnen zo ook een beroep doen op de bewegingsdeskundigen van het verpleeghuis.

Wat is de boodschap van dit verhaal?

Bij het zelfstandig organiseren en begeleiden van echte sportactiviteiten hebben we in de vorige paragraaf al een kanttekening geplaatst. Datzelfde doen we nu voor bewegingsactiviteiten voor zover ze een therapeutische functie hebben, zoals bewegen bij ouderen.

Kun je dan helemaal niets doen aan bewegen?

Ja, zeker wel. Maar wat je doet is afhankelijk van de mogelijkheden van en risico's voor de doelgroep. Zoek, als je bewegingsactiviteiten wilt aanbieden, contact met een fysiotherapeut of bewegingsagoog in je instelling. Ook als je in bijvoorbeeld een dagactiviteitencentrum werkt, is er altijd wel een instelling in de buurt waar zo'n specialist werkt. Leg uit met welke groep je werkt, wat mogelijkheden en beperkingen zijn, en vraag advies welke bewegingsactiviteiten voor die groep mogelijk zijn onder jouw begeleiding.

Daarnaast zijn er natuurlijk min of meer risicoloze bewegingsactiviteiten die je altijd en met vrijwel elke doelgroep kunt doen. Welke dat zijn, lees je hierna bij suggesties voor sport en bewegingsactiviteiten.

6 Suggesties voor sport en bewegingsactiviteiten

We maken onderscheid tussen:

- productieve activiteiten (actief);
- receptieve activiteiten (passief).

Productieve activiteiten

Gelet op de kanttekeningen die we hebben gemaakt, is het aantal productieve activiteiten bij sport en bewegen onder leiding van een saw'er enigszins beperkt. Je kunt een sporttoernooi organiseren, maar dan wel onder sportdeskundig toezicht.

Verder zijn er veel activiteiten die heel gezond zijn en die je met veel doelgroepen zonder veel risico kunt doen.

Voorbeelden bewegingsactiviteiten met een recreatief karakter

- wandelen;
- zwemmen;
- fietsen;
- recreatief schaatsen;
- badminton;
- tafeltennis;
- balspelen 'van de straat';
- strand- en bosspelen.

Receptieve activiteiten

Bij receptieve sport- en bewegingsactiviteiten zou je zeggen dat je daar niet meer mee kunt dan ernaar gaan kijken. In werkelijkheid kun je er wel meer mee dan dat. Je kunt inderdaad bij de plaatselijke sportvereniging naar wedstrijden gaan kijken. Topsportevenementen bezoeken kan natuurlijk ook, hoewel de entreprijzen daarvan vaak erg hoog zijn. Maar je kunt de passieve activiteiten ook wat 'aankleden'. We geven enkele voorbeelden.

Voorbeelden van het 'aankleden' van receptieve activiteiten

- een pool organiseren (uitslag voorspellen) bijvoorbeeld bij belangrijke voetbalwedstrijden, de Tour de France of schaatswedstrijden;
- samen een (plaatselijke) sportfavoriet kiezen en die een tijd volgen in voor- en tegenspoed; er van alles over verzamelen;
- met ouderen en anderen die niet goed kunnen zien extra aandacht aan sport besteden bij voorleesactiviteiten en sport op de radio;
- een tv-verslag met z'n allen volgen en ervoor en erna in stijl opluisteren, bijvoorbeeld rond de Tour de France Franse muziek draaien en stukjes Franse kaas serveren;
- dam- of schaakwedstrijden kun je met cliënten naspelen omdat het wedstrijdprogramma vrijwel altijd in de krant en op internet verschijnt.

In de praktijk

Hierna lees je tips voor sport en bewegen in de praktijk. Omdat je _____ vooral te maken zult krijgen met recreatieve activiteiten zijn de tips vooral daarop gericht.

Tip 1 Zorg voor goed materiaal

Ook al beoefen je geen topsport; goed materiaal is ook bij recreatief bewegen belangrijk. Voor langere wandelingen bijvoorbeeld moeten je cliënten goede schoenen en sokken hebben. Anders zit je al na een uurtje met cliënten die blaren aan hun voeten hebben. Hou ook rekening met het terrein waar je gaat wandelen. Verharde wegen vragen andere schoenen dan zandpaden die door de regen drassig geworden zijn.

Tip 2 Let op veiligheidsaspecten

We willen per se niet de indruk wekken dat sport en bewegen zo gevaarlijk zijn. Maar ongelukjes liggen altijd op de loer, ook bij recreatief bewegen. Als je in je eentje iets doet, is dat jouw eigen verantwoordelijkheid. Bij cliënten heb jij echter ook altijd een verantwoordelijkheid voor de anderen. Let dus goed op je groep in het verkeer bij wandelen en fietsen. Hou ook zelf toezicht in het zwembad en vertrouw niet alleen op de badmeester. Die heeft ook maar één paar ogen.

Tip 3 Zorg voor een verbandtrommeltje

Omdat kleine ongelukjes nu eenmaal altijd op de loer liggen, is het handig altijd een verbandtrommeltje bij je te hebben. Denk aan blaren bij wandelingen, verstuiking bij badminton, een geschaafde knie na een val met de fiets enzovoort.

Tip 4 Met een navigatiesysteem aan de wandel

Als je in een onbekende omgeving gaat wandelen, moet je uitkijken dat je niet verdwaalt. Veel mensen hebben tegenwoordig een navigatiesysteem voor in de auto. Meestal kun je die systemen ook instellen voor 'lopen'. Vergeet niet *van tevoren* het adres in te stellen waar je wilt uitkomen als je verdwaalt. Dat kan het adres van de instelling zijn als die niet te ver weg ligt, maar bijvoorbeeld ook het adres van een horecagelegenheid waar je de wandeling begonnen bent.

Tip 5 Cliënten tellen

Als je met een groep iets gaat doen buiten de instelling, wil je ook graag met de hele groep weer terugkomen. Dit betekent dat je onderweg regelmatig moet controleren of de groep nog compleet is.