

OOK GROOT IN AANGEPAST SPORTEN

 ERNST BOUWES

Voorbeeldclub AV Sprint Breda

Drie atleten vertegenwoordigden AV Sprint uit Breda op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro: de zevenkampsters Anouk Vetter en Nadine Broersen en tienkamper Pieter Braun. Het zijn de uithangborden van de grootste atletiekvereniging van Nederland. Naast deze toppers is AV Sprint ook groot in aangepast sporten. In de afgelopen dertig jaar heeft de club vele sporters met een beperking opgenomen. Wouter Schelvis, Mies Kuipers en Karien Musters vertellen hoe iedereen welkom is op het atletiekcomplex bij het Mastbos.



“Sommige slechtziende sporters zijn zodanig in de club opgenomen dat ze gewoon bij de reguliere trainers meedoen”

“

In 1983 is de eerste kunststofbaan in Breda aangelegd, ook met het doel om mensen met een beperking kennis te laten maken met atletiek”, herinnert Wouter Schelvis, bestuurslid Aangepast

Sporten, zich. “Dat initiatief was aanvankelijk genomen voor een blinde sporter die hier al met iemand trainde, maar deze bleek gestopt te zijn op het moment dat we de baan in gebruik namen. Daarop kwam al vrij snel een groepje rolstoelers naar de club, dat blij was dat de oude sintelbaan was verdwenen. Dat hebben we bij Sprint opgepakt via een afdeling aangepast sporten, die in de eerste jaren vier bestuursleden had en drie atleten. Ruim dertig jaar later is het bestuur nog even groot, maar heeft de vereniging wel zeventig sporters met een beperking onder haar leden.”

Drempel overwinnen

Aanvankelijk bediende de afdeling sporters met een lichamelijke beperking, maar na verloop van tijd kreeg Sprint het verzoek om het ook eens met mensen met een verstandelijke beperking te proberen. “We hebben wel een drempel moeten overwinnen, omdat enkele bestuursleden dat niet zo zagen zitten. Dankzij een Amerikaanse televisieserie over een jongen met een verstandelijke beperking kwam hun komst in een stroomversnelling. Daarna groeide de groep snel. Inmiddels hebben we een

breed scala binnen de club, van mensen met autisme of een visuele beperking tot mensen in een rolstoel. Dat vraagt wel extra begeleiding. Vooral een voldoende aantal trainers blijft een probleem. Gelukkig nemen steeds meer opleidingen deze specialisatie in hun pakket op, maar de meeste afgestudeerden gaan na hun studie naar een tennis- of een golfclub. Een atletiekvereniging heeft nu eenmaal weinig middelen om goede begeleiding te betalen. Een trainer bij een tennisclub verdient per maand wat hij bij Sprint in een jaar zou krijgen. Daarom kunnen we hier enkel met vrijwilligers werken.”

Cursussen volgen

Eén van die vrijwilligers is Karien Musters: “Ik ben begonnen als jeugdtrainer. Eerst als assistent, waarna ik opleidingen gedaan heb als trainster voor mensen met een lichamelijke beperking en verstandelijke beperking en vervolgens iedere mogelijke bijscholing van Gehandicaptensport Nederland. Alle vrijwillige trainers bij Sprint hebben cursussen gevolgd bij de Atletiekunie en moeten vervolgens jaarlijks lessen volgen om hun licentie te behouden. Dat kun je op Papendal doen, maar bij voldoende interesse in de regio kun je een opleider ook uitnodigen. Dan krijgt deze groep van minimaal tien trainers een bijscholing van één of twee dagen over een atletiekdiscipline. Daarvoor krijg je licentiepunten, die je om de vijf jaar nodig hebt voor de verlenging van je papieren. AV Sprint heeft bijna alleen maar gediplomeerde trainers met

een geldende licentie. Helaas biedt de Atletiekunie geen gerichte opleiding voor omgang met mensen met een beperking aan. Nog sterker: wij kunnen hen meestal meer vertellen dan zij ons. Als we iets vragen, dan weet de bond het meestal niet. Wel proberen ze ons te helpen. Zelf werk ik met de groep verstandelijk gehandicapten.”

Geen aparte trainingstijden

“In principe werken we aan integratie binnen de club”, benadrukt Schelvis. “Geen aparte trainingstijden, geen aparte feestjes.” Mies Kuipers doet de werpgroep. “Soms overlapt het elkaar wel, hoor, maar zo hebben we het een beetje verdeeld. Sommige slechtziende sporters zijn zodanig in de club opgenomen dat ze gewoon bij de reguliere trainers meedoen. Zo hebben we ook een slechtziende loper die is overgestapt van het voetbal. Daar speelde hij in een vriendenploeg, maar hij miste steeds vaker de bal omdat zijn zicht afneemt. Om eens niet de minste te zijn, vroeg hij of hij bij ons kon meelopen. Hopelijk kan hij straks aansluiten bij de reguliere groep waar hij qua snelheid thuishoort. Daarnaast krijgt hij hier ook contact met blinde atleten, die hem weer helpen met hun handigheden in het dagelijks leven. Dat is voor hem op dit moment in zijn leven belangrijk.”

Iedereen kan instromen

De missie van AV Sprint is om iedereen naar eigen kunnen de mogelijkheid te bieden om atletiek te bedrijven, legt Schelvis uit. “Van op hoge leeftijd wandelend met stokken tot olympische deelnemers op de meerkamp in Rio en alles wat daartussen zit, met en zonder beperking. Iedereen kan instromen en we hebben voor iedereen een plek. Dat maakt ons, denk ik, tot de atletiekclub met de meeste leden in Nederland, meer dan tweeduizend. Toch kun je hier op een avond binnenlopen en dan voornamelijk atleten met een beperking aan het werk zien. Veel lopers trekken met hun groepjes

de bossen in achter ons complex. Op de baan zijn dan de 'specials' bezig, dat zijn onze zes, zeven wheelers van het Wheelchair Racing Team van Ineke Boekelman, en op het middenresein werkt een andere groep aan de technische nummers. Dat is tegenwoordig normaal op de club, dat vergeten we weleens. Regelmatig komen andere clubs kijken hoe wij dat doen bij AV Sprint, om dan zelf aan de slag te gaan. De wheelers zijn overigens niet langer onderdeel van de afdeling aangepast sporten, maar zitten als team binnen de reguliere afdeling baanatletiek bij AV Sprint."

Special Olympics

Intussen heeft een aantal verenigingen een competitie opgezet voor atleten met een verstandelijke beperking. Musters legt uit: "Dat zijn mooie wedstrijden voor mijn atleten. Daarnaast hebben we begin juli meegedaan aan de Special Olympics Nationale Spelen in Nijmegen. Verder gaan we vaak in de winter crossen. Toen ik begon met de loopgroep had je maar één of twee gespecialiseerde lopen, maar nu biedt ieder regulier evenement een aparte start aan voor ons. Bij AV Sprint zijn sowieso alle wedstrijden opengesteld voor atleten met een beperking. Je kunt nu ieder weekend wel ergens competitief sporten."

Trainster Musters gaat zelfs de grens over: "We lopen jaarlijks minstens drie wedstrijden in België, ook vanwege de goede bereikbaarheid. Dan zorgen de ouders meestal voor het vervoer. Bij de zuiderburen is de toegang bij sportevenementen nog laagdrempeliger dan bij ons. Een wedstrijd in België is voor onze atleten best leuk, want die kunnen dan hoog in het klassement eindigen. Sommige atleten uit mijn groep zijn heel prestatiegericht."

Bijspringen

Als bestuurslid zoekt Schelvis regelmatig naar hulp bij het vervoer van de atleten. "Voor de wheelers kan dat weleens een probleem zijn. Die hebben vaak wel een

eigen auto, maar met één rolstoel is die meteen vol. Als de groep naar een wedstrijd in Stadskanaal, Berlijn of Zwitserland wil, dan moet je iets zien te regelen. We kunnen soms bijdrages krijgen van 'De Vrienden van Sprint' en ook het bedrijfsleven springt af en toe bij. De orga-

“‘Nee’ is bij ons geen antwoord als zich een potentiële sporter aanmeldt”

nisatie en financiering van evenementen op ons complex is daarentegen nooit een probleem. Bedrijven komen ook met hun personeel helpen bij de wedstrijden in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen. Dat is echt een feest, waarbij we dankzij alle bijdragen ook een mooie aankleding kunnen verzorgen. Moeilijker is het om steun te vinden voor individuele sporters."

Status vasthouden

De afgelopen jaren is AV Sprint uitgegroeid tot een voorbeeld voor aangepast sporten, constateert Schelvis. "Het Mulier Instituut is hier geweest, NOS op 3. We hebben een status veroverd, maar dat geeft ook de verplichting om die standaard vast te houden. Met zeventig sporters met een beperking heeft onze afdeling de grootte van een kleine reguliere atletiekvereniging. Daarom zitten we als afdelingsbestuur bijna maandelijks bij elkaar en buigen ons over materiaalkosten, vervoerskosten bij wedstrijden, trainers en vrijwilligers zoeken. 'Nee' is bij ons geen antwoord als zich een potentiële sporter aanmeldt. Kom maar gewoon en wij gaan kijken wat we kunnen doen. We kregen onlangs een verzoek van iemand met een beenamputatie, net zoals Marlou van Rhijn, die een speciale prothese nodig heeft om te kunnen sporten. Dat is duur materiaal, dat je niet vergoedt krijgt voordat je serieus blijkt te sporten. Maar hoe toon je dat aan? De prothese is vaak speciaal geprepareerd. Die kun je niet lenen. Daar zoeken we nu een oplossing voor, misschien via het Fieldlab Aangepast Sporten of een revalidatiecentrum.





“De omgeving vertelt hen vaak wat ze allemaal niet kunnen, maar in de sport blijkt dan wat voor hen wél mogelijk is.”

Hij moet het dan zelf verder met zijn gemeente regelen. Als dat lukt en hij komt, dan hebben we alle mogelijke categorieën in de club vertegenwoordigd.”

Smalle basis

De afdeling aangepast sporten binnen AV Sprint heeft nu drie hoofdtrainers, die hulp krijgen van de reguliere trainers van de club, vertelt Musters. “Daarnaast heb je altijd enige assistentie nodig op de baan. Sommige ouders komen om mij te helpen. Toch is de basis smal. Als ik met vakantie ben of ziek, gaat de training niet door. En dat geldt voor Mies ook. We zoeken vrijwilligers die bereid zijn mee te draaien en hopen dat ze vervolgens een

opleiding gaan doen tot trainer. Ik heb nu een groep van veertien atleten met een verstandelijke beperking, ieder met een eigen handleiding. Eén van hen is ook slechtziend. Zij liep de tien kilometer op het EK in Amsterdam, aan mijn hand.”

Gemoedelijke sfeer

Als atletiekverenigingen evenementen organiseren met deelname van atleten met een beperking, dan hoort Musters vaak tevreden geluiden. “De sporters hebben veel minder noten op hun zang dan reguliere atleten bij een wedstrijd. De sfeer is gemoedelijk en iedereen helpt elkaar of moedigt elkaar aan. Als daarna de junioren op het complex komen, dan

merk je het verschil. Die wil dit en die moet dat." Met zo veel sporters op één complex lijkt het op een chaos, maar dat valt in de praktijk erg mee, vindt Schelvis: "Inderdaad heb je een behoorlijk verschil in snelheid als de wheelers tegelijk in de baan zijn met de slechtziende lopers, maar iedereen houdt behoorlijk goed rekening met elkaar. En het past ook bij echte sport, dat iemand een brul geeft als een ander ineens een slinger maakt. De schroom van 'het zijn toch mensen met een beperking' heeft iedereen in de club wel van zich afgegooid. Dat vind ik het summum van integratie. Je houdt toch altijd trainers die vinden dat zij de belangrijkste groep onder zich hebben en voorrang verdienen boven atleten met een beperking. Dat is in iedere club zo, maar echte problemen hebben we hier al jaren niet meer gehad. Gaat het een keer mis, dan spreken de partijen dat meteen met elkaar uit. Voor onze sporters hebben we vastgestelde trainingstijden met aangegeven locaties en vaste rondbanen. Daar houdt iedereen zich aan binnen de club."

Mogelijkheden zoeken

Schelvis bekijkt het graag over een langere termijn. "Ze komen hier vaak wat schuchter de club binnen, om dan in een paar jaar niet alleen fysiek, maar ook mentaal flink te groeien door de trainingen en wedstrijden. Sommigen hebben een behoorlijke verstandelijke beperking, maar je ziet ze ook groeien in de maatschappij. De omgeving vertelt hen vaak wat ze allemaal niet kunnen, maar in de sport blijkt dan wat voor hen wél mogelijk is." Musters geeft een treffend voorbeeld: "Lucas is een jongen die geen drie meter diepte kan zien. De eerste keer op de baan durfde hij mij niet los te laten. Nu loopt hij gewoon de vijf kilometer mee. Jordy, met spasmen, kwam hier binnen met te slappe spieren, maar loopt intussen een record op de 200 meter. En ook leuk: de één begint als loper en behaalt nu successen als speerwerper en andersom. Het maakt die jongens een stuk stabiel en sterker."

De fASStrunners

Musters en Kuipers hebben beide een cursus voor begeleiding van mensen met autisme gedaan bij de Academie voor Sportkader. "Ik heb het bij NOC*NSF gedaan en Karien bij MEE", vertelt Mies Kuipers. "We hebben sinds enkele jaren de zogenaamde 'fASStrunners'. Ieder jaar stellen de trainers onder leiding van Renata de Jong een nieuwe groep samen van atleten binnen het autistisch spectrum. Tot nu toe schuiven ze na één seizoen allemaal door binnen de reguliere loopgroepen. Drie trainers werken soms met sporters die niet of moeilijk kunnen doorstromen, die gewoon lekker willen sporten. De meesten zoeken een bepaald doel, zoals de Bredase Singelloop of een bepaalde cross. Ze hebben vaak een grens te overwinnen om in een groep te lopen of te wennen aan geluiden en andere sporters. Anderen zijn zodanig gestructureerd dat ze moeite hebben met de losse benadering van de andere atleten en trainers. Daar leren ze gedurende het jaar mee omgaan. In een gewone club zou de sporter met autisme daardoor waarschijnlijk snel afhaken, maar na een jaartje bij de fASStrunners sporten de meesten op hun manier verder bij AV Sprint, sommigen op een behoorlijk hoog niveau." ■

Deelname AV Sprint aan Paralympics

In het verleden deden diverse atleten van Sprint mee aan de Paralympics. Chris Smit met speer, Dennis van der Schouw op diverse afstanden voor de wheelers en Albert van der Mee op de werpnummers waren allemaal actief op dit vierjaarlijkse evenement. Ook dit jaar in Rio trad een atleet van Sprint aan, de Vughtse blinde speerwerpster Ingrid van Kranen.

Mies Kuipers: "Ingrid belde ons omdat ze gehoord had over onze faciliteiten. Nu heb ik zelf discus geworpen, dus het leek mij een uitdaging om haar te trainen. Gelukkig maar, want het is een lastige discipline waar niet iedere trainer voldoende kennis van heeft. Ze is zeer gemotiveerd en wil per se alle trainingen volgen, maar zit tegelijkertijd in de bijstand. Met het openbaar vervoer reist ze naar onze baan. Tot nu toe heeft ze alle kosten zelf betaald. Bij wedstrijden zorg ik wel voor het vervoer omdat ik ook haar begeleider ben."

"Ze staat met haar Nederlands record van 26,31 meter hoog op de wereldranglijst, maar dat was geen garantie voor de reis naar Rio. We hebben in Nederland weinig evenementen waar onze atleten punten kunnen scoren voor de ranking van het International Paralympic Committee (IPC). Utrecht heeft die IPC-status wel steeds aangevraagd voor haar toernooien en wij doen dat bij AV Sprint nu ook. De Vlaamse Atletiekliga organiseert gedurende de zomer ieder weekend grote wedstrijden voor alle atleten. Daar hoort Ingrid niet thuis, dacht ik, maar ik heb toch maar eens gebeld naar een club toen ze haar limiet voor de Paralympics nog moest halen. Ze mocht gewoon komen, want, vond de organisatie, zij is top in haar klasse. We blijken in België overal van harte welkom. Zo kon ze aan voldoende wedstrijden meedoen om punten te halen of de limiet te werpen."

"In het voorjaar heeft Ingrid de limiet daadwerkelijk gehaald. Het probleem was op dat moment dat Nederland te weinig startbewijzen (slots) had gekregen. Ingrid viel in juli net buiten de boot, maar kon door de schorsing van de Russische ploeg alsnog samen met mij naar Rio afreizen."