

Tipkaart TREE-model

Vind je het als sportbegeleider ook belangrijk dat iedereen met plezier mee kan doen met sport en bewegen? Maak gebruik van deze tipkaart om sport en bewegen voor mensen met een beperking mogelijk te maken.

TREE-model

Door activiteiten aan te passen kan iedereen meedoen aan sport- en beweegactiviteiten, zowel mensen met als mensen zonder een beperking. Het TREE-model is een praktisch hulpmiddel bij het aanpassen en wijzigen van bepaalde relevante onderdelen van een activiteit.

TREE staat voor:

Teaching of coaching style (Leer- of coachingsstijl) - Geschikte en effectieve communicatie- en instructiemethoden om de deelnemers te helpen succes te behalen.

Rules and regulations (Regels en richtlijnen). - Regels vereenvoudigen of wijzigen zodat alle deelnemers op een goede manier kunnen deelnemen en het vaardigheidsniveau van de deelnemers toeneemt.

Equipment (Materiaal). - Wijziging of aanpassing van het materiaal zodat deelnemers kunnen meedoen en/ of hun prestaties kunnen bevorderen.

Environment (Omgeving)- Wijzigingen of aanpassingen in relatie tot de context waarbinnen de activiteit plaatsvindt zodat deelnemers kunnen meedoen en/ of hun prestaties kunnen bevorderen.

		Voorbeelden
T	Leer- of coachingsstijl	• Houd de instructies eenvoudig en beknopt. • Zorg voor herhaling of doe de activiteit voor. • Maak gebruik van communicatiemiddelen zoals afbeeldingen, filmpjes of fluitjes. • Zorg ervoor dat deelnemers met een auditieve beperking je kunnen zien als je praat. • Stimuleer deelname en help elkaar. • Geef positieve feedback. • Geef feedback over de houding en de stand van het lichaam. • Gebruik vragen om te checken of de deelnemer de instructie heeft begrepen.

R	Regels en richtlijnen	• Verander de moeilijkheid, tijdsduur en/ of deelnemersaantal van de activiteit. • Voeg specifieke regels toe als dit nodig is. • Begin activiteiten met slechts enkele van de regels (gemakkelijk te onthouden) en pas deze stapsgewijs aan (bijv. aantal pogingen, aantal stappen, score). • Introduceer de regels gefaseerd (een voor een). • Begin de activiteiten in slow motion te leren, gebruik bijv. een langzaam bewegende bal of beperk de bewegingen van de deelnemer.
E	Materiaal	• Maak gebruik van materiaal in verschillende maten, vormen, kleuren en/ of gewicht. Vervang bijvoorbeeld een bal door een ballon. • Maak gebruik van specifiek materiaal zoals een goalball. • Maak gebruik van ondersteunende materialen zoals een aangepast zadel.
E	Omgeving	• Varieer in de afmetingen van het speelveld. • Verwijder obstakels en/ of afleidende materialen. • Zorg voor een vloeroppervlak waar rolstoelen of andere mobiliteitshulpmiddelen soepel lopen. • Zorg voor banken of stoelen die gebruikt kunnen worden door deelnemers die moeite hebben met langdurig staan. • Laat deelnemers die moeite hebben met staan of lopen meedoen aan activiteiten vanaf de grond, bijv. zittend of knielend. • Vergroot bijvoorbeeld de omvang van de doelen om de scoringskansen te vergroten.

Tips

- Bespreek met deelnemers wat hun interesses, wensen en behoeften van zijn en pas hier zoveel mogelijk het aanbod op aan.
- Bespreek met deelnemers met een beperking wat nodig is om de activiteit te kunnen uitvoeren. Dit kunnen ook individuele aanpassingen zijn als dit nodig is.
- Focus je op de vaardigheden van deelnemers met een beperking en stem hier de activiteit op af.
- Bekijk per activiteit op welk onderdeel/ welke onderdelen aanpassingen nodig zijn.
- Pas jezelf aan aan wat deelnemers met een beperking kunnen.
- Wees creatief en flexibel in de aanpassingen.
- Zorg voor succeservaringen voor deelnemers en geef positieve feedback.
- Zorg voor een veilige sportomgeving.
- Deel je ervaringen met andere sportbegeleiders van mensen met een beperking.

Colofon

Hoe zorgen we ervoor dat mensen met een beperking kunnen meedoen aan sport- en beweegactiviteiten? De tipkaart biedt handvatten aan sportbegeleiders om inclusie te bevorderen. De tipkaart is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen in het kader van het Europese Erasmus+ project InSport.