



Special Olympics Nederland

‘Wat is de invloed van deelname aan de Special Olympics World Games op de mentale fitheid van de deelnemers?’

Afstudeeropdracht

Stagebedrijf: Special Olympics Nederland
Student: Marijke Blok

Voorwoord

Voor u ligt een aangepaste versie van mijn scriptie welke het resultaat is van een onderzoek naar de invloed van deelname aan de Special Olympics World Games op de mentale fitheid van de deelnemers. Dit onderzoek heb ik uitgevoerd in opdracht van Special Olympics Nederland. Met deze scriptie heb ik inmiddels mijn studie Sport Marketing en Management aan de Hogere Economische School / Hogeschool van Amsterdam afgerond.

Via deze weg wil ik alle coaches en ouders van oud-deelnemers bedanken voor hun hulp. Door de waarnemingen en ervaringen die jullie met mij hebben gedeeld heb ik dit onderzoek met succes kunnen uitvoeren. De afgelopen maanden heb ik hard gewerkt en heb dat met erg veel plezier gedaan. Het resultaat van dit harde werken ligt voor u en ik hoop dat u het met veel plezier zult lezen.

Met vriendelijke groet,

Marijke Blok

Bunnik, 27 juni 2011

Inleiding

Special Olympics Nederland is de Nederlandse tak van de internationale organisatie Special Olympics Inc. De organisatie organiseert sportevenementen voor mensen met een verstandelijke handicap zodat ze zich zowel fysiek als mentaal ontwikkelen en beter in de samenleving kunnen functioneren. Daarnaast is de organisatie verantwoordelijk voor het verzorgen en organiseren van deelname van de Nederlandse delegatie aan de Special Olympics World Games.

Aan de hand van een onderzoek van het Mulier Instituut is gebleken dat er onder mensen met een verstandelijke handicap in Nederland (te) weinig wordt bewogen. Beweging zorgt ervoor dat verstandelijke gehandicapte fysiek fit worden waardoor ze beter kunnen functioneren in de samenleving. Echter naast fysieke fitheid, is de mentale fitheid ook van groot belang. Special Olympics Nederland predikt dat zij mensen met een verstandelijke handicap 'fit' voor het leven maken. Echter bezit de organisatie geen onomstotelijk bewijs dat zij dit op mentaal gebied daadwerkelijk bewerkstelligen. Aan de hand van dit gegeven is de volgende probleemstelling geformuleerd:

- ❖ *'Changing lives, is dat werkelijk wat Special Olympics Nederland bereikt bij de sporters met een verstandelijke handicap?*

Om antwoord te geven op deze vraag is een onderzoek gestart onder de deelnemers aan de Special Olympics World Summer Games van Shanghai in 2007 en deelnemers aan de Special Olympics World Winter Games in Boise, Idaho in 2009. Aan de hand van waarnemingen van de coaches van de deelnemers en de ouders (of begeleiders) zal een antwoord worden geformuleerd op bovenstaande vraag. Aan de hand van de resultaten van dit onderzoek kan de organisatie met de informatie naar buiten treden om op die manier sport voor mensen met een verstandelijke handicap te stimuleren. Daarnaast kunnen de resultaten worden gebruikt om sport niet alleen als doel te hebben, maar ook om sport als middel te gebruiken tot empowerment van de sporters en voor beïnvloeding van het imago en bevordering van de emancipatie van de doelgroep.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	2
INLEIDING	3
INHOUDSOPGAVE.....	4
1. INTRODUCTIE VAN DE DOELGROEP.....	5
DE NEDERLANDSE BEVOLKING	5
1.1 HOE WORDT EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP VASTGESTELD EN GEMETEN?.....	6
1.2 VERSCHILLENDE HANDICAPS IN NEDERLAND	7
1. MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP	7
2. MENSEN MET EEN LICHAAMELIJKE HANDICAP	8
3. MENSEN MET EEN ZINTUIGLIJKE HANDICAP	9
4. MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING	10
1.3 AANTAL SPORTERS MET EEN HANDICAP	10
VERSTANDELIJKE HANDICAP EN SPORT	10
1.4 DOELGROEP VAN DIT ONDERZOEK.....	12
2. INTRODUCTIE MENTALE FITHEID.....	13
2.1 MENTALE TRAINING IN DE SPORT	14
2.2 DOEL VAN DIT ONDERZOEK.....	18
3. ONDERZOEKSRESULTATEN.....	20
3.1 VERANDERING VAN MENTALE VAARDIGHEDEN.....	270
3.2 VERANDERING VAN MENTALE EIGENSCHAPPEN.....	27
4. SAMENVATTING	34

1. Introductie van de doelgroep

Voor mensen met een verstandelijke handicap is de fysieke conditie van groot belang. De ontwikkeling en het onderhouden van een sterk en gezond lichaam maakt het mogelijk om een realistisch beeld te schetsen van de mogelijkheden om deel te nemen aan fysieke activiteiten.

Uit onderzoek van het Mulier Instituut¹ is gebleken dat mensen met een verstandelijke handicap veelal kampen met overgewicht en daarnaast een zwakke conditie hebben. Dit zijn echter geen gevolgen van hun handicap, maar dit wordt veroorzaakt door de afwezigheid van fysieke activiteiten in hun dagelijks leven en de gedachte dat verstandelijk gehandicapten niet in staat zijn om deel te nemen aan verschillende activiteiten of in staat zijn om te sporten.

Zoals aangegeven is de doelgroep van Special Olympics Nederland mensen met een verstandelijke handicap. Maar wat is eigenlijk een verstandelijke handicap?

Mensen met een verstandelijke handicap hebben een aangeboren of later optredende handicap in het intellectueel functioneren, dat in de meeste gevallen gepaard gaat met beperkingen in de sociale (zelf) redzaamheid. Volgens de American Association for Mental Retardation (2010), verwijst een verstandelijke handicap naar aanzienlijke beperkingen in het huidige functioneren. Deze beperkingen worden gekarakteriseerd door een intellect dat aantoonbaar lager is dan het gemiddelde, terwijl er tegelijkertijd sprake is van beperkingen in twee of meer van de volgende vaardigheden: communicatie, zelfverzorging, wonen, sociale vaardigheden, deelname aan de samenleving, gezondheid en veiligheid, toegepaste kennis, vrijetijdsbesteding en werk.

Ondanks dat vaak gedacht wordt dat alle verstandelijke handicaps hetzelfde zijn, kan men niet spreken van dé verstandelijke handicap. Naar schatting van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid leven er in anno 2010 ruim 112.000 mensen met een verstandelijke handicap in Nederland. In een publicatie de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG)² wordt het aantal verstandelijk gehandicapten geschat op 147.000. Het werkelijke aantal mensen met een verstandelijke handicap ligt echter naar verwachting vele malen hoger. Het vaststellen van het precieze aantal mensen met een verstandelijke handicap is erg lastig omdat deze handicap niet altijd direct zichtbaar is waardoor de handicap ernstig wordt onderschat. Daarnaast zijn er verschillende definities van het begrip handicap waardoor gegevens niet goed vergelijkbaar zijn.

De Nederlandse bevolking

Dinsdag 19 april 2011, 11:50:50 GMT+1, telt Nederland 16.680.977 inwoners³. Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft een prognose gemaakt voor de groei van de Nederlandse bevolking tussen 2008 en 2050. Verwacht wordt dat het aantal inwoners tot 2040 op zal lopen naar ruim 17,4 miljoen en zal daarna langzaam afnemen. Dit is een groei van ongeveer 6%. Daarnaast wordt verwacht dat het aantal personen in de leeftijdscategorie 0-20 jaar en 20-65 jaar gelijk zal blijven, maar dat de groep 65+'ers zal blijven groeien.

¹(On)beperkt sportief, Monitor sportdeelname van mensen met een handicap, 2008, Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.

²Bron: VNG brancherapport, 2010

³Bevolkingsteller, Centraal Bureau voor de Statistiek

Uitgaande van het gegeven dat het aantal mensen met een verstandelijke handicap ongeveer evenredig groeit met de gehele bevolking, zullen er in 2040 ongeveer 180.000 verstandelijke gehandicapten zijn. De vraag naar zorg voor deze groep mensen zal hierbij ook toenemen. Naast de zorg zal de vraag naar voorzieningen en sport toenemen voor deze doelgroep. Voor een overzicht van het geschatte aantal personen met een verstandelijke handicap naar leeftijd; zie tabel 1 op pagina 7.

Mensen met een verstandelijke handicap hebben soms een bijkomende lichamelijke handicap. Dit komt vaker voor bij mensen met een verstandelijke handicap dan bij de gemiddelde bevolking. Het gaat dan met name om epilepsie, cerebrale spasticiteit, aangeboren afwijkingen aan het hart en de longen, visuele stoornissen en gehoorverlies. Een gevolg van dit is dat mensen met een verstandelijke handicap vaak weinig zelfvertrouwen hebben. Voor deze mensen betekent dit dat zij extra kwetsbaar zijn tijdens sportbeoefening. Met name motorische vaardigheden waarbij coördinatie en evenwicht een grote rol spelen, kunnen een probleem zijn. De verminderde coördinatie vergroot de kans op het ontstaan van blessures. Sport kan daarentegen een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen en trainen van de fysieke en mentale fitheid.

1.1 Hoe wordt een verstandelijke handicap vastgesteld en gemeten?

Het vaststellen van een verstandelijke handicap is niet altijd even makkelijk doordat het een combinatie is van verschillende onderdelen. Een verstandelijke handicap wordt vastgesteld op basis van intelligentieniveau, in combinatie met een ontwikkelingsstoornis en problemen in het sociaal aanpassingsvermogen. Onderscheid tussen een licht, matig of ernstig verstandelijke handicap wordt bepaald aan de hand van de hoogte van het intelligentiequotiënt, het IQ. In de 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders', (DSM, een classificatiesysteem voor psychiatrische aandoeningen, 2004), worden de mensen met een verstandelijke handicap als volgt ingedeeld:

- Zwakbegaafd: IQ tussen 70/75 en 85/90;
- Lichte verstandelijke handicap: IQ tussen 50/55 en 70;
- Matige verstandelijke handicap: IQ tussen 35/40 en 50/55;
- Ernstige verstandelijke handicap: IQ tussen 20/25 en 35/40;
- Zeer ernstige verstandelijke handicap: IQ lager dan 20/25.

Naast de intelligentietest is er tegenwoordig steeds meer aandacht voor ondersteuningsbehoeften als aanvullend criterium. Ondersteuningsbehoeften verwijzen naar de ondersteuning die nodig is om te functioneren op een manier die past bij de eigen leeftijd en cultuur in verschillende levensvaardigheden, bijvoorbeeld wonen, werken, sociale interactie, etc.

1.2 Verschillende handicaps in Nederland

De doelgroep mensen met een handicap is erg groot en divers. De verschillende handicaps worden volgens richtlijnen van Gehandicaptensport Nederland ingedeeld in verschillende hoofddoelgroepen⁴, namelijk;

1. Mensen met een verstandelijke handicap;
2. Mensen met een lichamelijke handicap;
3. Mensen met een zintuiglijke handicap;
 - Auditief
 - Visueel
4. Mensen met een chronische aandoening.

1. Mensen met een verstandelijke handicap

Mensen met een verstandelijke handicap hebben een aangeboren of later optredende beperking in het intellectueel functioneren, dat in de meeste gevallen gepaard gaat met beperkingen in de sociale (zelf) redzaamheid. Nederland telt naar schatting 112.000 mensen met een verstandelijke handicap (SCP, 2005). Hierbij wordt er uit gegaan van een IQ die lager dan 80 is. Over wanneer iemand verstandelijk gehandicapt is zijn discussies, of het bij een IQ onder de 70 of 80 is. Meestal wordt het onder de 70 echt verstandelijk gehandicapt genoemd en tussen de 70 en 80 zwakbegaafd. Gezien de lagere levensverwachting die mensen met een verstandelijke handicap hebben zijn er relatief veel jongeren en weinig 50+ers, dit is ook te zien in tabel 1.

Tabel 1: Geschat aantal personen met verstandelijke handicap naar leeftijd

Leeftijd	Aantal
0-9 jaar	19.837
10-19 jaar	20.912
20-29 jaar	19.303
30-39 jaar	20.259
40-49 jaar	15.787
50-59 jaar	9.712
60-64 jaar	2.382
65 jaar en ouder	3.615

Bron: Maas et al. (1988), CBS (2003), VGN (2002) SCP-bewerking.

Het werkelijke aantal mensen met een verstandelijke handicap in Nederland ligt naar verwachting vele malen hoger dan de eerder aangegeven 112.000 personen. Wereldwijd wordt het aantal mensen met een verstandelijke handicap zelfs geschat op meer dan 200 miljoen. Hiervan sporten naar schatting slechts 3,4 miljoen mensen⁵. Het vaststellen van het precieze aantal mensen met een verstandelijke handicap is erg lastig doordat een verstandelijke handicap niet altijd zichtbaar is. Een andere redenen hiervoor kan zijn dat veel mensen zich schamen voor hun handicap en er niet voor uit durven te komen of hulp durven te vragen. Verwacht wordt dat dit aantal tot 2020 vrijwel stabiel

⁴ In alle onderzoeken die worden uitgevoerd naar aantallen mensen met een handicap, treedt het probleem op dat de definiëring van het begrip handicap regelmatig van elkaar verschilt. Hierdoor zijn gegevens onderling niet goed vergelijkbaar.

⁵ Bron: Special Olympics Inc.

zal blijven. De vraag naar zorg voor mensen met een verstandelijke handicap is echter van 1998 tot 2008 met ongeveer 9% per jaar gegroeid, aldus het Sociaal en Cultureel Planbureau. Dit terwijl het aantal nieuwe mensen met een verstandelijke handicap ongeveer evenredig groeit als de gehele bevolking. De groei van de vraag is te verklaren doordat de levensverwachting van mensen met een verstandelijke handicap is gestegen en doordat de acceptatie van mensen met een verstandelijke handicap groter wordt waardoor mensen sneller hulp zoeken zonder zich te schamen.

2. Mensen met een lichamelijke handicap

Lichamelijke handicaps zijn in hoofdlijnen als volgt in te delen:

- Amputaties in één of meerdere ledematen met (korte) stompjes;
- Cerebrale parese (CP);
- Dwarslaesie en spina bifida (open rug);
- Aangeboren afwijkingen;
- Overige motorische handicaps.

In het rapport 'Meedoen met beperkingen'⁶ is een schatting gemaakt van het aantal zelfstandig wonende mensen met een lichamelijke handicap. In totaal zijn er 1.813.000 mensen met een lichte lichamelijke handicap, 1.197.000 mensen met een matige lichamelijke handicap en 560.000 mensen met een ernstige lichamelijke handicap. Daarnaast kwam uit het rapport naar voren dat een lichamelijke handicap vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen.

	Mannen	Vrouwen	Totaal
Lichte handicap	739.000	1.075.000	1.813.000 (12,1%)
Matige handicap	442.000	758.000	1.197.000 (7,8%)
Ernstige handicap	205.000	357.000	560.000 (3,6%)

Tabel 3: Lichamelijke handicap naar geslacht (peildatum 1 januari 2006)

Onder mensen met een lichte lichamelijke handicap bevinden zich over het algemeen personen die moeite hebben met bepaalde activiteiten, maar die deze nog wel zelf kunnen doen. Problemen met uithoudingsvermogen en huishoudelijke activiteiten treden over het algemeen het eerste op. De mensen met een matige en ernstige lichamelijke handicap kunnen vaak bepaalde activiteiten helemaal niet uitvoeren en hebben altijd met meer dan één activiteit moeite.

Uit het onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat naarmate de leeftijd stijgt, het aantal ernstige handicaps toeneemt.

Mate van handicap	6-19 jaar		20-64 jaar		65 jaar en ouder	
Lichte handicap	3,7%	103.000	12,3%	1.236.000	21,7%	474.000
Matige handicap	3,3% ⁷	92.000	5,9%	595.000	24,3%	530.000
Ernstige handicap			2,0%	202.000	15,5%	338.000

Tabel 4: Lichamelijke handicap naar leeftijd (peildatum 01-01-2006)

⁶ *Meedoen met beperkingen* - Rapportage gehandicapten 2007, Sociaal en Cultureel Planbureau

⁷ Omdat jongeren niet zo vaak een handicap hebben, zijn hier de matig en ernstig lichamelijke handicaps samengevoegd

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, AVO 1195-1999) geeft aan dat alles bij elkaar opgeteld er ongeveer 3,5 miljoen zelfstandig wonende mensen met lichte, matige of ernstige lichamelijke zijn. Dit komt overeen met 23,5% van de Nederlandse bevolking.

3. Mensen met een zintuiglijke handicap

Mensen met een zintuiglijke handicap worden ingedeeld in twee verschillende groepen; mensen die auditief gehandicapt zijn, of mensen die visueel gehandicapt zijn. Er is sprake van een auditieve handicap als men doof of slechthorend is. Slechthorend is iemand als geluiden < 55 DB niet worden waargenomen. Hierdoor kunnen problemen ontstaan bij het uitspreken van woorden en zal het volgen van een groeps gesprek moeilijk zijn. Daarnaast kunnen mensen met een auditieve handicap problemen met evenwicht en lichaamsbeheersing ervaren. Dit geldt vooral wanneer de gehoorstoornis aangeboren is. Lichte verstoringen van het evenwicht kunnen ontstaan doordat het beschadigde gehoororgaan in de nabijheid ligt van het evenwichtsorgaan.

	Mannen	Vrouwen	Totaal
Matige handicap	93.000	107.000	200.000 (1,3%)
Ernstige handicap	76.000	82.000	159.000 (1,0%)

Tabel 5: Auditieve handicap naar geslacht (peildatum 1 januari 2006)

Mate van handicap	6-19 jaar		20-64 jaar		65 jaar en ouder	
Matige handicap	0,7% ⁸	18.000	0,7%	67.000	5,6%	123.000
Ernstige handicap			0,6%	56.000	4,4%	95.000

Tabel 6: Auditieve handicap naar leeftijd (peildatum 1 januari 2006)

Er is sprake van een visuele handicap als men blind of slechtziend is. Van slechtziendheid wordt gesproken als het gezichtsvermogen sterk verminderd is. Als iemand een gezichtsscherpte heeft van maximaal 30% of als iemand een heel klein gezichtsveld heeft, is die persoon slechtziend. Een gezichtsscherpte van 30% wil zeggen dat de slechtziende iets pas op een afstand van 30 meter kan

zien terwijl iemand met een normale gezichtsscherpte dit voorwerp al op 100 meter afstand ziet. Mensen met een visuele handicap verbruiken relatief meer energie om een bepaalde taak uit te voeren en zijn bovendien eerder vermoeid dan ziende mensen. Het weinig tot niets zien leidt ertoe dat mensen de neiging krijgen om zo weinig mogelijk te bewegen, terwijl ze dat juist meer nodig hebben dan anderen om een goed uithoudingsvermogen te krijgen en te houden.

	Mannen	Vrouwen	Totaal
Matige handicap	121.000	225.000	344.000 (2,2%)
Ernstige handicap	32.000	57.000	88.000 (0,6%)

Tabel 7: Visuele handicap naar geslacht (peildatum 1 januari 2006)

⁸ Zie voetnoot 3

Mate van handicap	6-19 jaar		20-64 jaar		65 jaar en ouder	
	Matige handicap	0,9% ⁹	24.000	1,5%	150.000	7,9%
Ernstige handicap			0,3%	29.000	2,6%	57.000

Tabel 8: Auditieve handicap naar leeftijd (peildatum 1 januari 2006)

4. Mensen met een chronische aandoening

Er is sprake van een chronische aandoening in het geval van een onomkeerbare aandoening, zonder uitzicht op volledig herstel en met een gemiddeld lange ziekteduur. Naar schatting tussen de 1.500.000 en 2.500.000 mensen in Nederland hebben een chronische aandoening (SCP,2002). Hierbij zijn slechthorendheid en verstandelijke handicaps niet meegenomen. Dit komt neer op 10-15% van de Nederlandse bevolking. Een substantieel deel van de doelgroep mensen met een chronische aandoening overlapt de doelgroep van mensen met een handicap.

Doordat er sprake is van overlap tussen de verschillende groepen (chronische aandoeningen vormen vaak de oorzaak van lichamelijke handicap, personen met een verstandelijke handicap kunnen ook een chronische ziekte hebben) kunnen de aantallen van de hoofddoelgroepen niet bij elkaar worden opgesteld om het totale aantal mensen met een handicap te vergelijken.

1.3 Aantal sporters met een handicap

Zoals aangegeven is het vaststellen van het exacte aantal mensen met een handicap in Nederland erg lastig vanwege het definitieprobleem. Ook het achterhalen van het aantal sporters, al dan niet met een handicap, is vanwege de verschillende definiëringen van het begrip sporter erg lastig. De combinatie van deze twee definitieproblemen en het feit dat er geen landelijke registratiecijfers bestaan over de sportdeelname van mensen met een handicap, maar het niet eenvoudig een uitspraak te doen over het aantal sportbeoefenaren met een handicap in Nederland. Algemeen kan gesteld worden dat de sportdeelname van mensen met een handicap achterblijft bij die van mensen zonder een handicap. Dit is ook naar voren gekomen uit het onderzoek van het Mulier Instituut.

Gehandicaptensport Nederland schat dat in Nederland ongeveer 30.000 sporters met een handicap in georganiseerd verband actief zijn. Hierin zijn mensen met een chronische aandoening niet opgenomen. Deze schatting is gebaseerd op het aantal leden aangesloten bij Gehandicaptensport Nederland plus een ruwe schatting van het aantal georganiseerde sportbeoefenaren buiten Gehandicaptensport Nederland verband. Bij Gehandicaptensport Nederland zijn circa 325 verenigingen aangesloten waarbinnen in totaal 17.000 sporters met een handicap actief zijn (peildatum 1 januari 2008).

Verstandelijke handicap en sport

Vanwege hun leer- en aanpassingsmoeilijkheden hebben mensen met een verstandelijke handicap vaak extra begeleiding nodig. Ook voor het volgen van sportlessen is extra begeleiding nodig, aangezien de intellectuele beperkingen van deze sporters vaak tot uiting komen in complexe spel- en sportvormen. Bij teamsporten moet bijvoorbeeld worden samengewerkt, wat voor veel mensen met een verstandelijke handicap lastig is omdat hun sociale vaardigheden beperkt zijn. Daarnaast ontbreekt het dan aan een goed spelinzicht; het omgaan en onthouden van de spelregels,

⁹ Zie voetnoot 3

spelsituaties worden niet altijd evenwichtig beoordeeld en sporters kunnen snel uit hun ritme worden gehaald. Wanneer men rekening houdt met het individuele niveau van functioneren en een juiste inschatting maakt van de lichamelijke mogelijkheden van de sporter, is voor vrijwel iedere persoon met een verstandelijke handicap een sportactiviteit te vinden.

Uit eerder onderzoek van het Mulier Instituut kwam naar voren dat het aantal mensen met een verstandelijke handicap dat genoeg beweegt en sport (minimaal 5 keer per week, 30 minuten matig intensief bewegen) blijft achter bij het gemiddelde van de totale Nederlandse bevolking. Ruim 80% van de mensen met een verstandelijke handicap beweegt niet genoeg wat weer voor klachten als conditieverlies, (hart en vaat) ziektes en andere complicaties kan zorgen. Het regelmatig sporten verbeterd niet alleen de fysieke fitheid, maar ook de mentale fitheid van mensen.

Deelname aan activiteiten van Special Olympics geeft sporters met een verstandelijke handicap blijvend de kans om zich fysiek te ontwikkelen, zich mentaal te ontwikkelen, hun moed te tonen, plezier te beleven en samen met andere te genieten. Voor mensen met een verstandelijke handicap heeft de verbetering van de fysieke en mentale conditie grote gevolgen voor de algemene fitheid in het dagelijks leven. Door middel van sport kunnen mensen met een verstandelijke mentale eigenschappen ontwikkelen die hen uiteindelijk fit maakt voor het leven waardoor ze genieten van meer kwaliteit van leven. In hoofdstuk 4 wordt verder ingegaan op de mentale fitheid.

De sportprestatie wordt mede beïnvloed door de mate waarin iemand gehandicapt is. Daarnaast spelen omgevingsgebonden factoren een rol. Hierbij moet gedacht worden aan de invloed van ouders en familie, invloed van het onderwijs, de rol van leeftijdsgenootjes en vrienden en de invloed van de trainer of coach. Al deze aspecten beïnvloeden naast de sporter ook elkaar.

Mensen met een aangeboren handicap behoeven vaak continu hulp. Door het ervaren van afhankelijkheid voelt men zich vaak minderwaardig aan anderen. Hierdoor kan ontwikkeling van zelfstandigheid en persoonlijke mentale vaardigheden om met bepaalde situaties om te gaan moeizaam verlopen of zelfs stagneren. Ook hebben mensen met een handicap minder ervaring met sport. 'Sporters met een handicap doen vaak op aangepaste wijze aan sport omdat zij niet of niet naar tevredenheid in de reguliere sport kunnen meedoen'¹⁰. Men is vaak afhankelijk van andere sociale contacten zoals fysiotherapeuten, familieleden en andere sporters met een handicap om interesse in sport te ontwikkelen en bij de sport betrokken te worden.

'Een groot deel van de mensen met een handicap is werkloos of in mindere mate werkzaam. Ook zijn ze significant minder bij sociale activiteiten betrokken dan validen. Sport is een potentieel belangrijk medium om positieve mentale en fysieke eigenschappen te ontwikkelen. De vele bewegingsmogelijkheden die mensen met een handicap hebben kunnen door middel van sport naar voren komen'¹¹.

¹⁰ C. Visscher, *Dovensport in Nederland*, 1997

¹¹ Passage uit: L.H.V. van der Woude, *'Sport voor mensen met een beperking'*, 2001

1.4 Doelgroep van dit onderzoek

Special Olympics Nederland is de organisatie in Nederland die deelname aan Special Olympics sportevenementen voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke handicap mogelijk maakt. Om de vier jaar, in het preolympische jaar worden de internationale Special Olympics World Games georganiseerd met een zomer en een winter editie. Voor deelname aan de World Games is voorafgaande deelname aan de Nationale Spelen verplicht.

Om deel te kunnen nemen aan Special Olympics sportactiviteiten en evenementen moet er worden voldaan aan een aantal voorwaarden. Zo moet de deelnemer ouder zijn dan 8 jaar en volgens een instantie of deskundige de volgende handicaps hebben:

- Een verstandelijke handicap, ongeacht de mate van handicap en of er sprake is van een meervoudige handicap; of
- Een cognitieve achterstand volgens vastgestelde standaardmethoden zoals IQ testen of andere methoden die algemeen geaccepteerd zijn door deskundigen; of
- Een nauw verbonden ontwikkelingsbeperking. Een nauw verbonden ontwikkelingsbeperking betekend functionele beperkingen in zowel leren in het algemeen (zoals IQ) als aanpassingsvaardigheden (zoals in recreatie, werk, onafhankelijk leven, zelfstandigheid).

De Nederlandse delegatie die in 2007 naar Shanghai afreisde voor de Special Olympics World Summer Games bestond uit 62 sporters, begeleid door 17 coaches en 5 staff leden. In 2009 is er een Nederlandse delegatie naar Boise, Idaho vertrokken voor de Special Olympics World Winter Games. Deze groep bestond uit 24 sporters, 8 coaches en 4 staff leden. Zij zijn allen doelgroep van dit onderzoek. De twee delegaties zijn met zorg samengesteld en samen met de coaches heeft de organisatie getracht de deelnemers klaar te stomen voor het grote evenement. De sporters die deel hebben genomen aan de twee genoemde World Games vormen een goede onderzoeksgroep voor dit onderzoek omdat bij hen duidelijk de impact van die deelname op de mentale fitheid waargenomen is door de coaches en de ouders/begeleiders.

‘Sport is voor mensen met een verstandelijke handicap een middel om naar een hoger plan te komen. Met name de mentale ontwikkelingen helpt hun om doelen te bereiken’

Carla Verheijen, Coach handbal Shanghai 2007

2. Introductie mentale fitheid

Dat het belangrijk is om ons lichaam fit en gezond te houden, zo veel is inmiddels bij iedereen wel bekend. Regelmatig bewegen en goede voeding helpen ons om gezond te blijven, ons goed te voelen en om er goed uit te blijven zien. Veel mensen gaan naar een sportschool om aan hun figuur te werken, waar andere af en toe op dieet gaan wanneer zij dat nodig achten. Het is een investering in onszelf, die we doen omdat we weten dat die zich terugbetaalt met waardevolle resultaten.

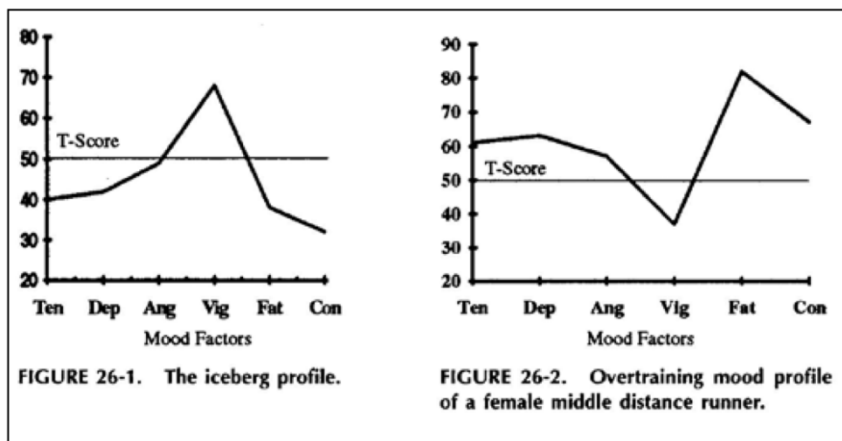
We hoeven maar in de spiegel te kijken om ons lichaam te zien voor een eerste indruk van onze fysieke fitheid. Maar hoe is het gesteld met onze mentale fitheid, die zien we niet als we in de spiegel kijken. Naast de fysieke fitheid bepaald onze mentale fitheid voor een groot deel hoe we ons voelen en hoe succesvol we zijn in ons leven en carrière. Maar wat is mentale fitheid en wat betekend het voor iemand leven?

Mentale fitheid wordt vaak vertaald naar eigenschappen als zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, innerlijke rust en overtuigingskracht. Deze eigenschappen hebben grote invloed op het leven van mensen en het versterken van één of meerdere van deze eigenschappen heeft op zijn beurt weer een positief effect op prestaties en gezondheid. Ondanks de grote invloed van deze eigenschappen op iemands leven, worden deze kwaliteiten vaak gezien als onderdeel van iemands persoonlijkheid, iets wat iemand nu eenmaal heeft of niet. In werkelijkheid blijkt dit niet zo te zijn en komt naar voren dat de mentale fitheid wel degelijk te ontwikkelen is. Een duidelijk voorbeeld hiervan is een voetballer die op het punt staat een penalty te nemen, dusdanig afgeleid wordt door het publiek en andere externe impulsen en mist. Het kunnen omgaan met externe impulsen, jezelf daarvan af kunnen sluiten en je dusdanig te concentreren dat de penalty er gewoon ingaat, dat is een onderdeel van mentale fitheid en is te trainen.

In het laatste kwart van de vorige eeuw zijn uiteenlopende wetenschappelijke onderzoeken gedaan waarin onomstotelijk vast is komen te staan dat onze geestelijke fitheid ingrijpende effecten heeft op ons lichaam, op hoe we functioneren en hoe ons leven eruit ziet. Een belangrijke en interessante onderzoeksgroep bij die onderzoeken waren topsporters, omdat zij duidelijk meetbare prestaties leveren waardoor de invloed van de mentale fitheid goed vastgesteld kan worden.

De 'Profile of Mood States' (POMS) is het meest gebruikte instrument om de gemoedstoestand van sporters in kaart te brengen. Dit model is in 1979 ontwikkeld door onderzoeker W. Morgan en ook wel bekend als 'Iceberg-profile' model. Het model geeft weer dat een goede mentale gezondheid, direct gerelateerd is met sportief succes en hoge prestatie niveaus. De originele POMS bevat zes schalen. Vijf daarvan zijn negatief, namelijk; Tension (spanning), Depression (neerslachtigheid), Anger (boosheid), Fatigue (vermoeidheid) en Confusion (verwarring). De zesde schaal, Vigour (kracht) is positief.

In handboeken die zijn verschenen over sportpsychologie wordt de POMS besproken in de context van topsport, overtraining, blessures, persoonlijkheid, het ijsbergprofiel, kwaliteit van leven, subjectief welzijn en mentale gezondheid. Volgens Morgan hebben sporters een gezonder POMS profiel dan de 'gewone' bevolking. Voor de doelgroep van dit onderzoek is de Profile of Mood States echter (nog) niet van toepassing. Voor dit onderzoek is voor de invulling van de assen een stap terug gezet en zijn basis elementen gekozen om de optimale gemoedstoestand te meten.



Figuur 2: Het ijsbergprofiel (links) en het profiel van een overtrainde hardlooper (rechts). (Cockerill, 1996)

Mentale fitheid kan invloed hebben op verschillende gebieden. Bij mensen met een verstandelijke handicap zijn verschillende mentale vaardigheden en mentale eigenschappen vaak onderontwikkeld. Verstandelijk gehandicapten zijn vaak op sociaal en communicatief vlak minder ontwikkeld. Daarnaast zijn het opgroeien in een (te) veilige en (te) beschermende omgeving en het onderprikkelt en niet genoeg uitgedaagd worden in het dagelijks leven, oorzaken van deze onderontwikkeldheid. Sport biedt voor mensen met een verstandelijke handicap een mogelijkheid om zich mentaal te ontwikkelen en fit te worden voor het leven. Door middel van het bijhouden van een ijsbergprofiel kan de ontwikkeling van de mentale fitheid van de sporters nauwlettend in de gaten worden gehouden.

2.1 Mentale training in de sport

‘Voor sporters en coaches is het belangrijk te beseffen dat veranderingen van cognitieve structuur de beslissende factor is. Dit is de manier waarop de sporter de wedstrijd, de omstandigheden en zichzelf waarneemt’¹². Sport is een fysieke bezigheid, maar toch moet het mentale deel van de prestatie niet onderschat worden. Een voorbeeld hiervan kan gevonden worden in de voetballerij. Iedereen herinnert zich nog wel de dramatische strafschoppenreeks van het Nederlands elftal tijdens het Europees Kampioenschap in 2000. In de wedstrijd zelf miste het team al twee strafschoppen en in de beslissende strafschoppenreeks aan het einde van de wedstrijd wist het elftal geen één bal in het doel te krijgen. Gingen ze onderdoor aan de spanning? Was er niet genoeg getraind op het nemen van strafschoppen? Wie zal het zeggen. Wat de oorzaak ook is geweest, door het toepassen van mentale training kunnen dit soort situaties worden voorkomen in de toekomst.

Mentale training kan het beste worden omschreven als: ‘Atleten en begeleiders de nodige mentale vaardigheden aanleren en ondersteuning bieden zodat zij optimaal kunnen presteren’¹³. Het doel van mentaal trainen is het aanleren en systematisch oefenen van mentale vaardigheden en technieken die de sporter helpen bij het verwezenlijken van de doelen die hij heeft. Het gaat niet alleen om het trainen van vaardigheden, ook de begeleiding van de sporter is van belang. De rol van de begeleiders en trainers van de sporter is om de sporters optimaal te ondersteunen met kennis van mentale vaardigheden zodat de sporter optimaal kan presteren.

¹² Rico Schruijers, *Mentale training in de sport*, 2004

¹³ Wanda Schapendonk, Sportpsycholoog (aangesloten bij de VSPN)

Naar aanleiding van het onderzoek van onderzoeker W. Morgan is er meer onderzoek gedaan naar de effecten van mentale training. Bijvoorbeeld Dr. Jennifer Jones, zij onderzocht het effect van sport of het zelfvertrouwen van kinderen.¹⁴ Echter, deze onderzoeken zijn allemaal gericht op mensen zonder handicap. Dit wil overigens niet zeggen dat de uitkomsten van deze onderzoeken niet gelden voor mensen met een (verstandelijke) handicap. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de mentale vaardigheden van sporters met een handicap.

Dit onderzoek richt zich op sporters met een verstandelijke handicap. Net als de rest van de wereldbevolking hebben zij fysiek en mentaal baat bij sporten. Waarschijnlijk haalt deze groep zelfs nog meer voordelen uit deelname aan sport. Binnen dit onderzoek wordt er gekeken naar de ontwikkelingen van verschillende mentale vaardigheden en mentale eigenschappen bij de deelnemers aan de Special Olympics World Games. De vaardigheden en eigenschappen waar in dit onderzoek op getest wordt zijn:

• Het stellen van de juiste doelen (SMART)	• Zelfvertrouwen
• Het vermogen om zich te concentreren	• Voor zichzelf opkomen
• De techniek om te ontspannen	• Eigenwaarde creëren
• Zichzelf (optimaal) kunnen motiveren	• Creativiteit (oplossen situaties)
• De techniek van het visualiseren	• Doorzettingsvermogen
• Het verstevigen van het zelfvertrouwen	• Innerlijke rust
• Het omgaan met (wedstrijd)spanning	• Zelfredzaamheid
• Sociale vaardigheden	• Vertrouwen in eigen kunnen
• Communicatie vaardigheden	• Collectief vertrouwen (team)
• Het voorkomen van faalangst	• Leiderschapsrol
• Het omgaan met externe impulsen	• Omgaan met tegenslagen
• Het omgaan met blessures	• Overtuigingskracht

Hierbij wordt gekeken of deelname aan de Special Olympics World Games deze vaardigheden en eigenschappen ontwikkelen en of de deelnemers deze vaardigheden ook leert toepassen in het dagelijks leven. Een aantal van deze punten worden hieronder uitgelicht aan de hand van de Persoonlijke Prestatie Lijst voor Sporters (PPLS) van Hardy Menkehorst, 2000. Daarnaast zal de vertaalslag naar de doelgroep worden gemaakt.

Zelfvertrouwen

Het niveau van zelfvertrouwen is één van de beste voorspellers van competitief succes. Zelfvertrouwen betreft een gevoel en geloof dat de sporter het kan, dat hij goed getraind heeft en voorbereid is, dat hij goed kan presteren en dat hij succesvol kan zijn. Belangrijke aspecten zijn ondermeer het waargenomen succes/falen en zelfbeeld in vergelijking met anderen. Bij verlies van zelfvertrouwen zal, ongeacht het talent en fysieke of technische vaardigheden, de uitvoering in sporteractiviteit sterk beïnvloed worden.

Toepassing op de doelgroep: Zelfvertrouwen is voor de doelgroep van Special Olympics Nederland een heel belangrijk element. Net als voor ieder ander, is voor mensen met een verstandelijke

¹⁴ Bron: Weinberg en Gould, *Foundations of sport and exercise psychology*, 2007

handicap zelfvertrouwen één van de doorslaggevende factoren om doelen te behalen. Verondersteld wordt dat het overgrote deel van mensen met een verstandelijke handicap niet blaken van het zelfvertrouwen. Eén van de oorzaken hiervoor kan zijn dat ze opgroeien in een leefomgeving waarin wordt verondersteld dat 'ze' toch niets of weinig zullen bereiken in het leven. Door middel van deelname aan sport kunnen mensen met een verstandelijke handicap groeien in hun zelfvertrouwen en daarnaast ook hun vertrouwen in eigen kunnen. Het verstevigen van het zelfvertrouwen en het vertrouwen in eigen kunnen heb op hun beurt weer invloed op de sportprestaties, maar ook op de invulling van het dagelijks leven van mensen met een verstandelijke handicap.

Concentratie (aandachtscontrole)

De mogelijkheden om te focussen op wat belangrijk is in de sportbeoefening, maar ook onbelangrijke aspecten (afleiders) buiten beschouwing laten, bepalen in sterke mate de concentratie. Bij aandachtscontrole gaat het erom in hoeverre iemand in staat is om concentratie als proces te beheersen.

Toepassing op de doelgroep: In het algemeen hebben veel mensen moeite met concentreren en worden vaak en gemakkelijk afgeleid door dingen wat er om hen heen gebeurt. Zo ook mensen met een verstandelijke handicap. Voor hen is het vaak erg moeilijk om te concentreren omdat zij zich soms niet realiseren wat belangrijk is op bepaalde momenten. Een voorbeeld hiervan is een zwemmer die midden in zijn race opkijkt naar de tribune en uitgebreid gaat zwaaien naar zijn familie die hem op dat moment vanaf de tribune aan het aanmoedigen is.

Visualisatie (mentale representatie)

Deze vaardigheid betreft de mogelijkheid om mentale voorstellingen te gebruiken met de bedoeling sportbewegingen en sportsituaties voor te bereiden. Mentale 'plaatjes' met gebruikmaking van verschillende zintuigen, worden door het lichaam beter begrepen dan woorden.

Toepassing op de doelgroep: Voor veel mensen met een verstandelijke handicap is het moeilijk om zich een voorstelling te maken van gebeurtenissen die ze nog te wachten staan. Wat wel kan helpen is ze door middel van vergelijkbare situaties een beeld te geven van wat ze kunnen verwachten. Een sporter die naar de Special Olympics World Games afreist zal zich moeilijk een voorstelling kunnen maken van de impact van de openingsceremonie, maar je kan deze ceremonie wel vergelijken met een vol voetbalstadion van hun favoriete voetbalclub. Zo kunnen ze zich een klein beetje voorbereiden op wat komen gaat.

Motivatie

Doelgerichtheid, programmering van dagelijkse, succesvolle routines en adequate omgang met falen zijn kritieke componenten van motivatie. Zelfmotivatie is één van de belangrijkste bronnen van positieve energie. De bereidwilligheid om strenge trainingsschema's te handhaven en pijn, ongemak en zelfopoffering te verdragen (doorzettingsvermogen) zijn verbonden aan het niveau van zelfmotivatie.

Toepassing op de doelgroep: Motivatie kan de doelgroep erg helpen om bepaalde dingen te bereiken in hun leven. Voor mensen met een verstandelijke handicap worden vaak beslissingen genomen en anderen nemen vaak de verantwoordelijkheid over.

Sociale vaardigheden

Deze schaal geeft een beperkte indicatie van de sociale vaardigheden van de sporter op gebieden als omgaan met kritiek, een luisterend oor hebben, openstaan voor (aanwijzingen van) de trainer en teamgericht zijn.

Toepassing op de doelgroep: Voor veel mensen met een verstandelijke handicap is het lastig om sociale contacten te onderhouden. Zij groeien veelal op met dezelfde mensen in hun omgeving en met mensen die een vergelijkbare handicap hebben. Beslissingen worden veelal voor hun genomen en worden als het ware geleefd. Sport kan voor hun op gebied van ontwikkeling van sociale vaardigheden erg veel betekenen. Zo moeten ze leren omgaan met teamgenootjes, leren ze om voor zichzelf op te komen en zullen ze moeten leren om te luisteren naar de coach en hun lichaam. Deze vaardigheden hebben invloed op de invulling van hun dagelijks leven.

Doelen stellen

Wanneer een sporter zichzelf doelen stelt, zal deze proberen dat doel te gaan behalen. De aandacht van de sporter is dat gericht op het bereiken van dit doel. Hierdoor is hij veel minder bezig met zaken die niet belangrijk zijn voor het behalen van het doel en wordt er dus weinig tijd en energie verspild aan dingend ie irrelevant zijn voor het bereiken van het doel. Belangrijke voorwaarden hierbij is wel dat de doelen Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden (SMART) worden geformuleerd.

Toepassing op de doelgroep: Iedereen heeft toekomstdromen, ook mensen met een verstandelijke handicap. Door middel van het stellen van doelen kunnen deze toekomstdromen waar gemaakt worden. Voor iedereen is het moeilijk om de juiste doelen te stellen, maar als je deze vaardigheid onder de knie hebt dan kan het iedereen erg op weg helpen. Ook voor mensen met een verstandelijke handicap kan het stellen van de juiste doelen hun helpen bij het bereiken van een hoger doel in hun leven.

Ontspannen

Het beheersen van de vaardigheid om (ont)spanning zelf te reguleren, vergroot het leervermogen en uitvoeringsniveau met betrekking op sportprestaties. Tevens verrijkt zelfregulatie van (ont)spanning het functioneren van de sporter buiten de sport. Er zijn verschillende methoden en technieken voorhanden om de sporter zowel ontspanning en rust als activatie in meerdere situaties te leren bewerkstelligen en effectief te gebruiken, zoals ademhalingsoefeningen en energizingoefeningen.

Toepassing op de doelgroep: Voor verstandelijk gehandicapten kan de techniek om te ontspannen erg helpen bij het concentreren op bepaalde taken. Veel mensen met een verstandelijke handicap kunnen erg druk zijn en hebben eindeloos veel energie. Energie is natuurlijk goed als je wilt sporten, maar dit moet je dan wel kunnen doseren en hier en daar kunnen ontspannen. Ook in het dagelijks leven kan dit erg helpen.

2.2 Doel van dit onderzoek

Met dit onderzoek wil Special Olympics Nederland onderzoeken of zij daadwerkelijk bereiken wat zij predikten, namelijk het veranderen van de levens van mensen met een verstandelijke handicap. De organisatie streeft ernaar mensen met een verstandelijke handicap 'fit' voor het leven te maken door middel van sport. Fysiek fit, maar ook mentaal fit voor het leven.

Aan de hand van dit onderzoek wil Special Olympics Nederland aantonen op welke wijze zij een bijdrage levert aan de ontwikkeling van mentale vaardigheden en mentale eigenschappen bij de doelgroep. De doelgroep in dit verband is; de deelnemers aan de Special Olympics World Games.

Met de uitkomsten van dit onderzoek hoopt Special Olympics Nederland zich (nog) sterker te kunnen positioneren binnen de Nederlandse gehandicaptensportwereld. Daarnaast wil de organisatie op die manier gehandicaptensport nog sterker stimuleren bij bonden, het bedrijfsleven, het publiek en bij de doelgroep.

'Het is een emancipatiestrijd. Het is ongelooflijk dat mensen met een verstandelijke handicap deze strijd nog moeten leveren. Het zijn allemaal mensen die gewoon mee moeten kunnen doen'

Arjen van Ketel, Ouder & Coach schaatsen Idaho 2009



Special Olympics
Nederland

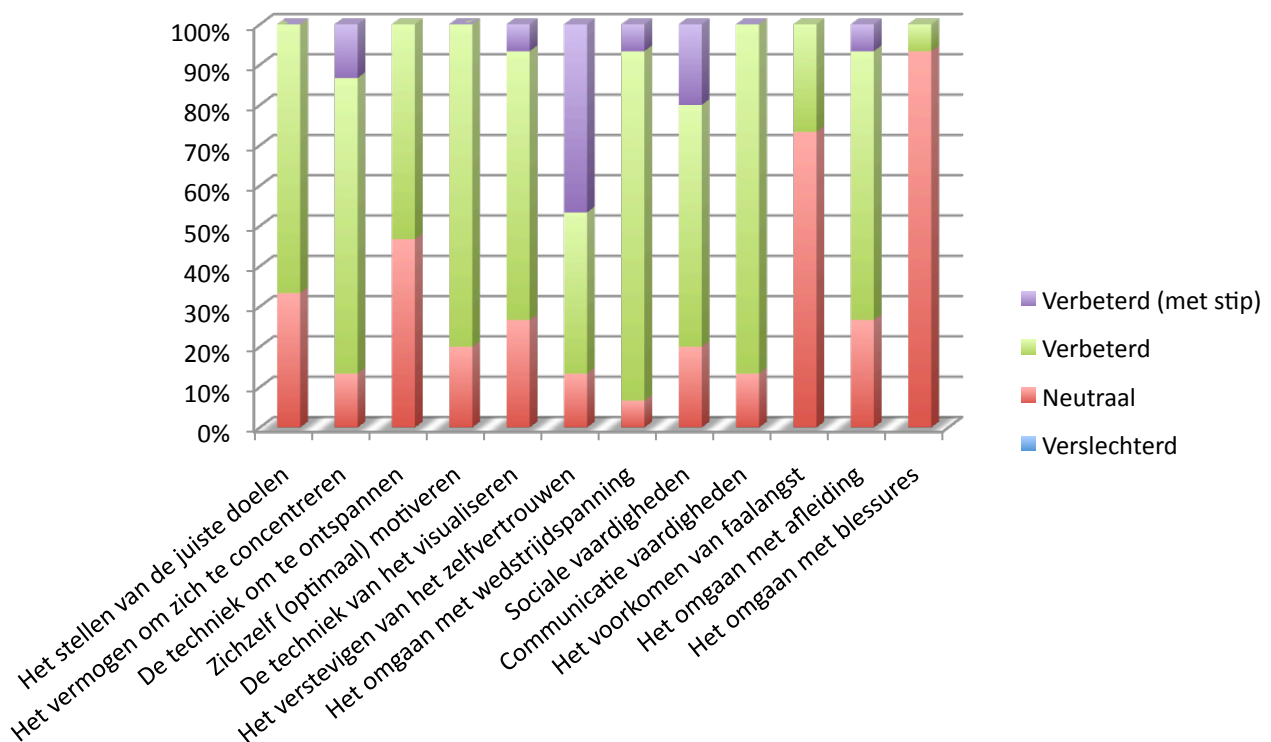
Onderzoeksresultaten

3. Onderzoekresultaten

Door middel van interviews met coaches en ouders van oud-deelnemers is data verzameld voor dit onderzoek. In totaal 25 coaches en enkele ouders/begeleiders van 86 sporters zijn benaderd voor een interview. Zij hebben hun waarnemingen met mij gedeeld betreffende de ontwikkelingen van de sporters en die gesprekken hebben de volgende resultaten opgeleverd:

3.1 Verandering van mentale vaardigheden

Verandering van mentale vaardigheden



Aan de hand van bovenstaande grafiek zullen alle punten behandeld worden.

Het stellen van de juiste doelen

Geconcludeerd kan worden dat deelname aan de Special Olympics World Games invloed heeft op de ontwikkeling van de vaardigheid om de juiste doelen te stellen om iets te bereiken. Zeker 67% van de deelnemers aan de twee evenementen hebben de vaardigheid ontwikkeld en kunnen dit ook toepassen nu in hun dagelijks leven. Hoewel moeilijk aan te tonen is dat zij de vaardigheid volledig beheersen, is wel waargenomen dat een aantal deelnemers de vaardigheid in bepaalde situaties juist weet toe te passen. Bij ruim 33% van de deelnemers is geen verschil waargenomen betreffende het stellen van de juiste doelen.

Zoals eerder aangegeven kan het stellen van de juiste doelen mensen helpen bij het bereiken van doelen die ze gesteld hebben in de sport of in het dagelijks leven. Ook mensen met een verstandelijke handicap kunnen profijt hebben bij het toepassen van deze vaardigheid. Coaches kunnen de ontwikkeling van deze vaardigheid bij de deelnemers stimuleren door de vaardigheid toe te passen tijdens trainingen en tijdens de voorbereiding op deelname aan de Special Olympics World Games. Op die manier maken de deelnemers op een speelse en sportieve wijze kennis met de vaardigheid en kunnen ze deze ook toepassen in het dagelijks leven. Het toepassen van deze vaardigheid bij deze doelgroep is niet altijd even makkelijk, maar ook daar kan het stellen van doelen helpen om dit uiteindelijk wel te bereiken. Niet alleen voor de sporter maar ook voor de coach kan deze vaardigheid hulp bieden.

Het vermogen om zich te concentreren

Uit de onderzoeksresultaten kan worden opgemaakt dat ruim 73% van de deelnemers het vermogen om zich te concentreren in positieve zin heeft ontwikkeld. Bij zelfs 13,4% van de sporters is deze vaardigheid met stip verbeterd. Daarnaast was ruim 13% van de sporters al in staat zich goed te concentreren of is er geen opvallend verschil waargenomen.

Tijdens een groot sportevenement als de Special Olympics World Games is het voor de sporters van belang dat ze zich op het juiste moment goed kunnen concentreren zodat ze optimaal kunnen presteren. Dat is ten slotte één van de belangrijkste dingen waar ze voor gekomen zijn.

Het vermogen om te concentreren is voor sporters van groot belang aangezien zonder de juiste concentratie vaak niet optimaal gepresteerd kan worden. Het vermogen om te concentreren is voor iedereen anders en vergt voor iedereen een andere hoeveelheid energie. Voor mensen met een verstandelijke handicap kan het vermogen om zich te concentreren hun in het dagelijks leven helpen bij het focussen op een bepaalde taak die op dat moment belangrijk is.

Coaches kunnen de ontwikkelingen van deze vaardigheid stimuleren door de sporters spelenderwijs kennis te laten maken met de invloed van concentratie. Voor een coach is het belangrijk om aan te tonen op welke manier een sporter zich moet concentreren. Dit is ook afhankelijk van de sport. Een voetballer moet zijn aandacht met name extern richten door om zich heen te kijken wat de mogelijkheden zijn om de bal af te spelen, dit is breedte concentratie. Een ruiter daarentegen heeft te maken met smalle concentratie aangezien alleen hij en het paard belangrijk zijn. Alle andere dingen er omheen doen er op dat moment niet toe. In iedere sport is het belangrijk op het juiste moment de juiste vorm van concentratie of aandacht te kunnen gebruiken en dit is iets wat coaches door middel van mentale training kunnen bijbrengen aan de sporters.

De techniek om te ontspannen

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan geconcludeerd worden dat bijna 47% van de deelnemers aan de World Games van Shanghai en Boise, de techniek om te ontspannen niet (verder) heeft ontwikkeld. Bij ruim 53% van de deelnemers heeft deelname aan de World Games wel invloed gehad op het ontwikkelen van deze techniek.

De vraag is of deze techniek bijdraagt aan het verbeteren van de mentale fitheid van mensen met een verstandelijke handicap. Desondanks kan de techniek deelnemers helpen bij het concentreren op bepaalde taken. Ook in de sport kan ontspannen helpen bij bijvoorbeeld de voorbereiding vlak

voor een wedstrijd. Als een sporter bijna al zijn energie verbruikt aan bijvoorbeeld rondjes lopen doordat hij zenuwachtig is, heeft hij bijna geen energie meer over op het moment dat hij moet presteren. De techniek om te ontspannen kan hierbij helpen door op belangrijke momenten zuinig om te gaan met energie.

Coaches kunnen de ontwikkeling van deze techniek stimuleren door hier aandacht aan te besteden tijdens de trainingen. Door de sporters gaandeweg duidelijke te maken dat het van belang is om het verbruik van je energie te doseren zodat je nog energie over hebt op de momenten dat je het echt nodig hebt. Bij veel opwinding wordt vaak niet goed gepresteerd, maar bij te weinig opwinding ook niet. Het is dus belangrijk om te zoeken naar balans tussen spanning en ontspanning. Hierbij kan eenvoudig de vertaalslag worden gemaakt naar het dagelijks leven.

Zichzelf (optimaal) motiveren

Geconcludeerd kan worden dat ruim 80% van de deelnemers na deelname aan de Special Olympics beter in staat is om zichzelf ergens voor te motiveren. Bij slechts 20% heeft deelname geen invloed gehad op de ontwikkeling van deze vaardigheid. Met name de coaches merkte vanaf het moment dat duidelijk werd dat er getraind ging worden voor dat grote toernooi wat voor hen lag, dat er (bijna) geen trainingen meer overgeslagen werden en dat de sporters zich voor de volle 100% inzetten tijdens de trainingen en erg leergierig werden.

Zelf ergens voor motiveren is niet altijd makkelijk. Vaak wordt het motiveren makkelijker als je weet waarvoor je het doet. Zo werkt het ook in de sport. Voor mensen met een verstandelijke handicap kan de techniek om zichzelf te motiveren helpen om doelen die misschien onbereikbaar leken toch te bereiken. Het trainen om deel te kunnen nemen aan het grootste toernooi voor verstandelijk gehandicapte sporters ter wereld is een voorbeeld van een doel om naar toe te werken. Voor deze groep mensen kan deze ervaring, dat het loont om ergens je best voor te doen, helpen in het dagelijks leven.

De techniek van het visualiseren

Uit bovenstaande grafiek is af te lezen dat deelname aan het grote internationale evenement van Special Olympics bij ruim 73% van de deelnemers van invloed is geweest op het ontwikkelen van de techniek om te visualiseren, waarvan bij bijna 7% van de deelnemers het toepassen hiervan met stip verbeterd is. Bij ruim 26% heeft deelname geen invloed gehad op de ontwikkeling van deze vaardigheid en is daarmee neutraal gebleven.

Zoals eerder aangegeven kan visualiseren sporters helpen om zich voor te bereiden op sportsituaties en sportbewegingen. Mentale 'plaatjes' worden door het lichaam beter begrepen dan woorden. Ook voor de doelgroep van de Special Olympics World Games kan visualiseren een grote rol van betekenis vormen in de voorbereiding. Voor mensen met een verstandelijke handicap is het erg lastig om een voorstelling te maken van datgene waarvoor ze aan het trainen zijn. Het is moeilijk om een beeld te vormen van wat er te gebeuren staat en wat ze kunnen verwachten in de toekomst. De techniek van het visualiseren kan ze hierbij helpen.

Door middel van het tonen van foto's, video's en door het spelen van toneelstukjes kan aan de sporters duidelijk worden gemaakt wat ze kunnen verwachten tijdens het grote evenement waarvoor ze aan het trainen zijn. Aan de hand van echte voorbeelden kunnen ze leren om zich een voorstelling

te maken van bijvoorbeeld de openingsceremonie. Maar ook kunnen coaches door middel van het bezoeken van wedstrijden van hun eigen sport, de deelnemers kennis laten maken van de energie die in de zaal hangt of van hoe het eraan toegaat tijdens wedstrijden met veel publiek. Daarnaast kan de coach zijn eigen verhaal met betrekking op concentratie en motivatie kracht bij zetten door echte voorbeelden te geven aan de hand van het team waarnaar ze kijken.

Het toepassen van deze techniek kan voor mensen met een verstandelijke handicap in het dagelijks leven ook belangrijk zijn. Zo kan door middel van visualisatie de spreekwoordelijke drempel worden verlaagd om dingen te ondernemen.

Het verstevigen van het zelfvertrouwen

Bij de vaardigheid van het verstevigen van het zelfvertrouwen is gebleken dat deelname een grote invloed heeft op de deelnemers. Bij ruim 87% van de deelnemers is waargenomen dat deelname heeft bijgedragen aan het verstevigen van het zelfvertrouwen. Bij bijna 47% van deze groep is de ontwikkeling van deze vaardigheid met stip verbeterd. Bij 13,4% van de deelnemers is geen verschil waargenomen.

Zelfvertrouwen is een belangrijke mentale eigenschap en het verstevigen daarvan is een belangrijke mentale vaardigheid. Zelfvertrouwen is vaak een doorslaggevende factor bij het behalen van doelen die gesteld zijn. Voor verstandelijk gehandicapten is het verstevigen van het zelfvertrouwen een belangrijke vaardigheid omdat dat hen in staat stelt om steviger in de schoenen te staan en met meer durf uitdagingen in het leven aan te gaan.

Het omgaan met wedstrijdspanning

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan geconcludeerd worden dat deelname een zeer grote invloed heeft op de vaardigheid om beter om te gaan met wedstrijdspanning. Bij 87,1% is het omgaan met wedstrijdspanning verbeterd. Bij 6,7% is deze vaardigheid met stip verbeterd en daarnaast is bij 6,7% geen verschil waargenomen.

Deelname aan sportevenementen in het algemeen draagt hier ook zeker aan bij. Wedstrijdspanning is een natuurlijk fenomeen en iedereen heeft daar op zijn eigen manier 'last' van. Hoe vaker iemand te maken heeft met spanningen voor een wedstrijd of een ander spannende gebeurtenis, hoe beter iemand daar mee om kan gaan. De sporters van Special Olympics hebben net als andere sporter te maken met spanningen voor de wedstrijd. De meeste sporters hebben al eerder deelgenomen aan wedstrijden in Nederland, dit is ten slotte ook één van de eisen om deel te mogen nemen aan de World Games, waardoor de sporters al kennis hebben van de spanningen waarmee zij te maken krijgen op het moment dat ze zich voorbereiden voor hun wedstrijd.

Het om kunnen gaan met (wedstrijd)spanning kan ook voordelen hebben in het dagelijks leven van de sporters. Verschillende gebeurtenissen of uitdagingen waarmee men te maken kan krijgen in het dagelijks leven gaan gepaard met spanningen vooraf. Het juist omgaan met deze spanningen helpt in de uitvoering daarvan. Door deelname aan wedstrijden en met name deelname aan de Special Olympics World Games leert mensen met een verstandelijke handicap om te gaan met (wedstrijd)spanningen. Coaches kunnen dit stimuleren door met het team regelmatig deel te nemen aan wedstrijden.

Sociale vaardigheden

Geconcludeerd kan worden dat deelname aan de Special Olympics World Games een gunstig effect heeft op de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Zoals eerder ook al aangegeven zijn de sociale vaardigheden bij mensen met een verstandelijke handicap vaak onderontwikkeld. Aan de hand van het onderzoek is gebleken dat deelname bij ruim 80% van de deelnemers ervoor heeft gezorgd dat de sociale vaardigheden verbeterd zijn. Van de 80% zijn bij 20% van de deelnemers de sociale vaardigheden sterk verbeterd. Bij de overige 20% van de deelnemers zijn geen verschillen waargenomen betreffende de verbetering van de sociale vaardigheden of waren deze al goed en zijn dus neutraal gebleven.

In de gedragspsychologie hanteert men het begrip sociale vaardigheden soms als synoniem van (sociale) zelfredzaamheid. Daarnaast worden begrippen als beleefdheid, assertiviteit en respect (geven en nemen) toegekend aan de sociale vaardigheden. Ook complimenten geven en daarop kunnen reageren en weestand kunnen bieden aan groepsdruk zijn hier onderdeel van. Voor mensen met een verstandelijke handicap kunnen sociale vaardigheden helpen om een gerespecteerde plaats binnen de maatschappij in te nemen.

Aan de hand van dit onderzoek kan worden vastgesteld dat deelnemen aan een groot evenement als de Special Olympics World Games een grote bijdrage levert aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Sport in zijn algemeenheid draagt daar ook al aan bij, maar door deelname aan dit grote evenement wordt de ontwikkeling van deze vaardigheid naar een nog hoger niveau getild. Tijdens de voorbereidingsperiode maken de deelnemers kennis met andere sporters en andere coaches waar ze mee op reis gaan. Onder deze groep mensen moet een algemeen teamgevoel ontstaan en daar worden de sociale vaardigheden van de deelnemers al flink op de proef gesteld. Daarnaast leren de deelnemers tijdens de World Games ook veel nieuwe mensen kennen en krijgen ze te maken met situaties waarbij hun sociale vaardigheden wederom op de proef worden gesteld.

Voor veel deelnemers is het niet meer dan logisch dat ze zich eerst afwachtend opstellen. Het is dan ook niet niks om ineens tussen duizenden mensen op een evenement te staan waar alle aandacht op jou gericht is, terwijl dat normaal gesproken niet zo zou zijn. Voor mensen met een verstandelijke handicap is het een hele ervaring om ineens in het middelpunt van belangstelling te staan, maar het onderzoek leert dat zij er bijna allemaal sociaal sterker uit komen.

Communicatie vaardigheden

Uit de grafiek is af te lezen dat deelname grote invloed heeft op de ontwikkeling van communicatie vaardigheden. Bij 87,1% van de deelnemers zijn de communicatie vaardigheden verbeterd in aanloop naar, tijdens en na deelname aan de Special Olympics World Games. Bij slechts 13% van de deelnemers is geen verschil waargenomen in de ontwikkeling van communicatie vaardigheden.

Onder communicatievaardigheden word het vermogen om jezelf over te laten komen zoals je bent en de vaardigheden om te communiceren met mensen die je niet kent of die niet dezelfde taal spreken geschaard. Tijdens de Special Olympics World Games krijgen de deelnemers te maken met veel mensen die een andere taal spreken dan zij. De deelnemers van de Winter Games in Idaho hebben zelfs een paar nachten in een gastgezin gezeten, waar alleen maar Engels werd gesproken. Daarnaast zijn er praktisch geen mensen, naast het eigen team en het team van België, die

Nederlands spreken. Op die manier worden de communicatie vaardigheden van de deelnemers flink op de proef gesteld.

Aan de hand van dit onderzoek kan worden vastgesteld dat deelnemen aan een groot evenement als de Special Olympics World Games een grote bijdrage levert aan de ontwikkeling van de communicatie vaardigheden. De deelnemers krijgen de kans om tijdens de World Games mensen van over de hele wereld te ontmoeten, maar de drempel is vaak dat niet in dezelfde taal met elkaar gesproken kan worden. Daarnaast hebben de meeste deelnemers weinig tot geen kennis van de Engelse taal. Daardoor wordt het communiceren met andere sporters ernstig bemoeilijkt. Desalniettemin is gebleken dat veel deelnemers er toch in slagen om te communiceren met de deelnemers van andere landen. Om dit extra te stimuleren geeft de organisatie elke deelnemers 20 pins mee in de vorm klompjes (10 stuks) en molens (10 stuks), daarnaast krijgen ze 10 sleutelhangers mee. Alle deelnemers uit alle landen hebben pins mee in de vorm van een kenmerkend beeld van hun land, en deze kunnen dan onderling worden uitgewisseld. Op die manier probeert de organisatie de onderlinge communicatie tussen de deelnemers te stimuleren.

Het voorkomen van faalangst

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat slechts 26,8% van de deelnemers beter om kan gaan met faalangst. Bij ruim 73% van de deelnemers zijn geen veranderingen waargenomen en heeft deelname aan de World Games geen invloed gehad op de vaardigheid om faalangst te voorkomen.

De vraag is of deze techniek een bijdrage levert aan de mentale fitheid van de deelnemers. Het voorkomen van faalangst heeft niet alleen betrekking op de sport maar kan ook een rol van betekenis spelen in het dagelijks leven van mensen met een verstandelijke handicap. Verstandelijk gehandicapten krijgen in het leven vaak te maken met belemmeringen en gesloten deuren. Hierdoor kan faalangst ontstaan; angst om niet gerespecteerd te worden, angst om geen kans te krijgen en angst om niet in staat te zijn om te presteren.

Deelname aan de Special Olympics World Games kan een bijdrage leveren aan het voorkomen van faalangst van de deelnemers. Door de deelnemers in te laten zien dat ze in staat zijn om te presteren, door ze in zichzelf te laten geloven en door ze een gevoel van eigenwaarde te laten creëren, kan faalangst worden voorkomen. Dit kunnen de deelnemers ook gebruiken in het dagelijks leven. Meer hierover zal worden uitgelegd onder de mentale eigenschappen in hoofdstuk 6.2.

Het omgaan met afleidingen

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan worden geconcludeerd dat deelname aan de Special Olympics World Games zeker bijdraagt aan de vaardigheid om beter om te gaan met afleidingen. Het grootste gedeelte van de deelnemers, 67%, heeft geleerd om beter om te gaan met afleidingen. Bij ruim 6% van de deelnemers is deze vaardigheid sterk verbeterd. Daarnaast heeft voor ruim 26% van de deelnemers deelname geen invloed gehad op de ontwikkeling van deze vaardigheid.

Voor sporters is het belangrijk om zich te kunnen concentreren op de taak waar ze mee bezig zijn zodat ze een goede prestatie neer kunnen zetten. Op het moment dat ze afgeleid worden door dingen die om hen heen gebeuren, zal de prestatie daar onder lijden. Het omgaan met afleidingen heeft veel overeenkomsten met het eerder behandelde vermogen om zich te kunnen concentreren.

Voor de deelnemers aan de Special Olympics World Games staat het leveren van een goede prestatie niet altijd bovenaan, daar ligt de essentie van het evenement ook niet. Desondanks willen de deelnemers natuurlijk allemaal met een gouden medaille thuis komen. Voor hen is het dan ook belangrijk dat ze goed om kunnen gaan met afleidingen. Zo is het bijvoorbeeld een sporter geweest die tijdens de spelen van Shanghai, tijdens zijn wedstrijd halverwege stopte met zwemmen om naar de tribune te kijken, zijn familie te zoeken om naar hen te zwaaien. Om dit soort taferelen te voorkomen kunnen coaches de deelnemers het belang van het goed omgaan met afleidingen bijbrengen. Dit kan de deelnemers ook helpen in het dagelijks leven.

Het omgaan met blessures

Het omgaan met blessures blijkt een vaardigheid te zijn waar deelname aan de World Games weinig tot geen invloed op heeft. Slechts bij 6,7% van de deelnemers heeft deelname ervoor gezorgd dat ze beter om kunnen gaan met blessures. Aan de hand van dit resultaat kan je, je afvragen of deze vaardigheid wel invloed heeft op de mentale fitheid van de deelnemers.

Blessures horen bij sport en iedereen gaat daar op een andere manier mee om. Hoe een sporter omgaat met een blessure is voor een groot deel afhankelijk van de mentale fitheid. Als een sporter licht door zijn enkel gaat, kan een sporter die niet helemaal mentaal fit is daar vervolgens veel pijn of zelfs echt een blessure aan over houden, terwijl een mentaal fitte sporter hier niet veel aandacht aan zal besteden en daar dus ook weinig last van zal hebben.

Om deze vaardigheid onder de aandacht te brengen en om deze te laten ontwikkelen bij de deelnemers is het natuurlijk van belang dat de deelnemers eerst zelf ervaren hoe het is om een blessure te hebben. Maar voor de coaches is het van belang dat ze blessures leren herkennen. Hieronder valt ook de vaardigheid van de coaches om te herkennen wanneer een sporter erg zenuwachtig is of echt pijn heeft. Een voorbeeld hiervan is een voetballer die tijdens de eerste officiële wedstrijd in Shanghai erg veel pijn had aan haar been en dus dacht dat ze een blessure had, waar later bleek dat ze alleen maar heel erg zenuwachtig was en dit uitte zich in de vorm van pijn.

Conclusie

Geconcludeerd kan worden dat deelname aan de Special Olympics World Games veel invloed heeft op de ontwikkeling van mentale vaardigheden, en daarmee op de mentale fitheid van de deelnemers. Bij 10 van de 12 verschillende vaardigheden waar tijdens dit onderzoek op getest is zijn duidelijke verschillen waargenomen.

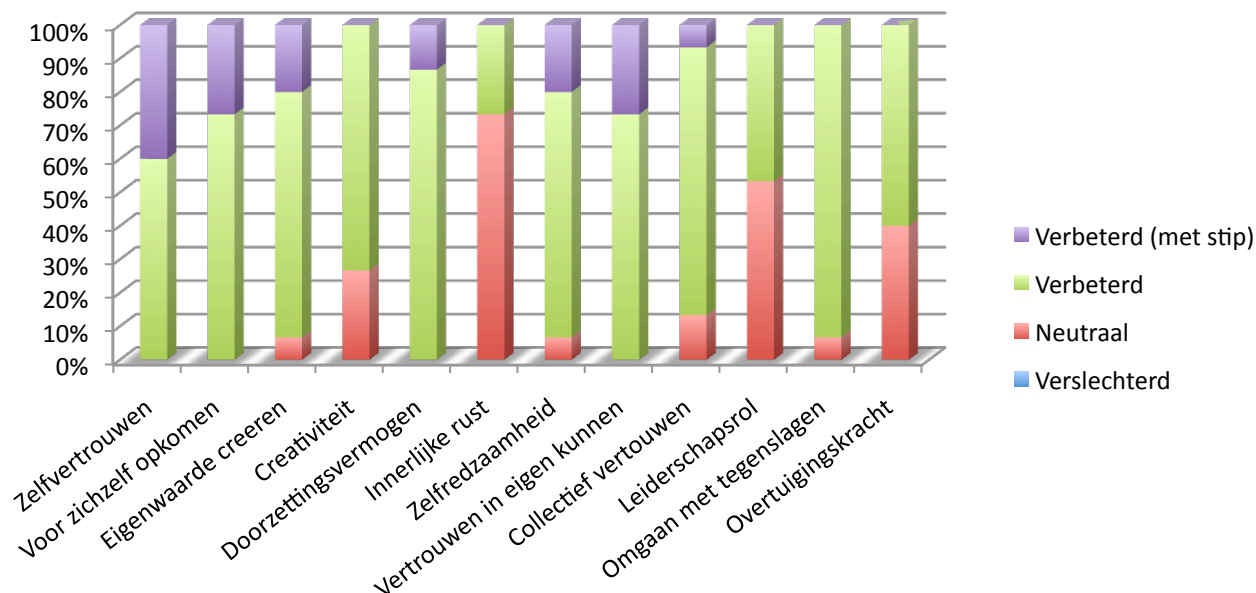
Het is echter niet zo dat alleen deelname aan de Special Olympics World Games zorgt voor deze ontwikkelingen in de mentale vaardigheden van de deelnemers. De ontwikkeling van de verschillende vaardigheden wordt door verschillende zaken beïnvloed. Leeftijd is bijvoorbeeld een belangrijke andere factor die invloed heeft op de mate van de ontwikkelingen, maar ook heeft leeftijd invloed op de manier waarop de deelnemers de hele ervaring ervaren. Deelname aan de Special Olympics World Games draagt zeker bij aan de ontwikkeling van de genoemde vaardigheden. Dit kan de deelnemers helpen in hun dagelijks leven.

Ik herkende mijn eigen kind niet meer terug!!'

Ouder van een deelnemer aan de World Summer Games in Shanghai, 2007

3.2 Verandering van mentale eigenschappen

Verandering van mentale eigenschappen



Aan de hand van bovenstaande grafiek zullen alle punten behandeld worden.

Zelfvertrouwen

Bij alle deelnemers aan de Special Olympics World Games in Shanghai en Boise heeft deelname een positieve bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Bij 60% van de deelnemers is het zelfvertrouwen verbeterd en bij 40% zelfs sterk verbeterd.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat deelname aan een groot sportevenement als deze bijdraagt aan de ontwikkeling van deze mentale eigenschap en dat dit voor de deelnemers louter positieve gevolgen kan hebben. Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan (van Dale, 2003). Zelfvertrouwen werkt positief door in alle aspecten van je leven. Daarom is zelfvertrouwen een belangrijk onderdeel van de basis van elk mens. Zelfvertrouwen helpt bij het omgaan met successen en met tegenslagen in het leven. Daarnaast zorgt zelfvertrouwen er voor dat iemand zijn mogelijkheden gaat ontdekken en ontwikkelen.

Veel verstandelijk gehandicapten hebben weinig zelfvertrouwen. Dit komt vaak voort uit het opgroeien in een (te) veilige en uitdagingloze omgeving. Beslissingen worden vaak voor hen genomen en dingen worden voor hen gedaan. Gevolg daarvan is dat het vertrouwen in eigen krachten en mogelijkheden onderontwikkeld blijft. Sport draagt bij aan de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. Deelname aan de Special Olympics World Games heeft daar een nog grotere invloed op. Gebleken is dat deelname aan dit evenement veel zelfvertrouwen ontwikkeld bij de deelnemers.

Zij staan voor de verandering eens in het middelpunt van de belangstelling en er komen mensen van uit de hele wereld kijken naar hun sportprestaties.

Een voorbeeld van hoe deelname aan de Special Olympics World Games het zelfvertrouwen heeft ontwikkeld en welke gevolgen dit heeft is te vinden bij één van de sporters die deel heeft genomen aan de Winter Games in Boise, Idaho in 2009. Deze jongen is na deze ervaring overstapt van speciaal onderwijs naar regulier onderwijs. Ook is hij gevraagd om mee te spelen in een reclame voor een groot bedrijf. Daarnaast is hij nu wekelijks op de televisie te zien in het programma 'Upside Down' van de EO. Zonder zelfvertrouwen zou hij misschien wel niet doen wat hij nu allemaal doet.

Voor zichzelf opkomen

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan geconcludeerd worden dat deelname aan de Special Olympics World Games positieve invloed heeft op alle deelnemers en dat zij daardoor hebben geleerd om voor zichzelf op te komen. Bij ruim 73% van de deelnemers is deze eigenschap verbeterd en bij 26,8% van de deelnemers is deze mentale eigenschap sterk verbeterd.

Opkomen voor jezelf is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. In veel gevallen bedenk je, je pas achteraf wat je beter had kunnen doen of had kunnen reageren. Soms zijn gebeurtenissen uit het verleden een heel eigen leven gaan leiden in de vorm van gedachten en overtuigingen en sommige van die gedachten weerhouden ons ervan om voor onszelf op te komen. Voor veel van de deelnemers geldt dat zij niet vaak te maken krijgen met een situatie waar ze voor zichzelf op moeten komen. Daarnaast zijn veel deelnemers verlegen, kijken liever de kat uit de boom en laten liever over zich heen lopen in plaats van er iets van te zeggen. Dit komt voort uit een combinatie van verschillende onderontwikkelde mentale vaardigheden en eigenschappen. Door deelname aan de Special Olympics World Games krijgen de deelnemers te maken met situaties waarin ze voor zichzelf op moeten komen. Sport in het algemeen draagt hier al voor een groot deel aan bij. Het ontwikkelen van deze eigenschap kan deels gestimuleerd worden door de coaches.

Een voorbeeld van hoe deelname aan de Special Olympics World Games invloed heeft gehad op de ontwikkeling van de eigenschap om voor zichzelf op te komen is te vinden bij één van de sporters uit de delegatie die naar Idaho zijn geweest. Zij is nadien op haar werk naar haar baas toe gestapt met de vraag/het verzoek om meer uitdagingen in haar werk te krijgen. Een ander voorbeeld komt van een sporter die tijdens de Games in de rij voor het eten iemand terug riep die aan het voordringen was. Haar coach stond versteld te kijken aangezien zij dit eerder nooit zou hebben gedurfd.

Eigenwaarde creëren

Uit de onderzoeksresultaten kan worden opgemaakt dat bij het overgrote deel van de deelnemers, deelname een gunstig effect heeft op het creëren van eigenwaarde. Bij slechts 6,7% van de deelnemers heeft deelname geen ontwikkeling teweeg gebracht, maar bij ruim 93% van de deelnemers heeft deelname wel degelijk een positieve invloed gehad op het creëren van eigenwaarde. Hiervan is bij 20,1% van de deelnemers het creëren van eigenwaarde sterk verbeterd.

Eigenwaarde is een belangrijke eigenschap en heeft grote invloed op de mate van iemands zelfvertrouwen. Uit de interviews is gebleken dat vele van de deelnemers door middel van sport en deelname aan de Special Olympics World Games hebben geleerd wat eigenwaarde is en om dit te

ontwikkelen. De deelnemers staat tijdens de voorbereiding voor, maar ook tijdens de Games in het middelpunt van belangstelling. Dit is iets wat vele van de deelnemers nog nooit had ervaren.

Geloof in jezelf is ontzettend belangrijk. Zonder dit geloof, wordt de gewenste prestatie neerzetten een lastig verhaal. Special Olympics Nederland helpt de deelnemers met het ontwikkelen van eigenwaarde door de empowerment training die gegeven wordt door Peter Faber. Coaches kunnen dit doorzetten door onderdelen uit deze training structureel terug te laten komen in hun eigen trainingen.

Creativiteit

Uit de grafiek is af te lezen dat deelname aan de Special Olympics World Games grote invloed heeft gehad om de creativiteit van de deelnemers met betrekking op het omgaan met onverwachte situaties. Bij maar liefst 73,7% van de deelnemers heeft deelname invloed gehad op de ontwikkeling van deze mentale eigenschap. Voor veel mensen met een verstandelijke handicap is het van belang dat ze op de hoogte zijn van de dingen die staan te gebeuren, structuur en regelmaat. Op het moment dat er onverwachte dingen gebeuren of dat de deelnemers te maken krijgen met deadlines, bijvoorbeeld het op tijd zijn voor de bus dan moet er creatief worden omgegaan met de situatie. Voor ruim 26% van de deelnemers hebben de World Games geen invloed gehad op de creativiteit van het omgaan met onverwachte situaties.

Het creatief omgaan met onverwachte situaties is een eigenschap waarop in het dagelijks leven vaak een beroep wordt gedaan. Hoe graag mensen alles van te voren willen weten of plannen, soms gaan dingen niet zoals je zou willen en daar gaat iedereen op zijn eigen manier mee om. Door het ervaren van dit soort momenten leert men omgaan met dit soort situaties. Voor mensen met een verstandelijke handicap wordt het leven vaak zo gestructureerd mogelijk gemaakt, zodat er geen vervelende of onverwachte momenten ontstaan. Dit is één van de onderdelen van het eerder genoemde beschermde leven wat mensen met een verstandelijke handicap leven. Juist voor hen kan het tegen onverwachte situaties aanlopen van grote invloed zijn op hun leven. Door kennis te maken met dit soort situaties en door het leren beter met dit soort situaties om te gaan kan er meer risico genomen worden in het dagelijks leven.

Voor coaches is het moeilijk om de ontwikkeling van deze eigenschap te stimuleren. Zoals eerder vermeld is lang niet alles in het leven te plannen. Zo kan ook niet alles gaan zoals de organisatie dat bedoelt heeft en op dat soort momenten moet creatief met de situatie worden omgegaan. Mocht een coach stuiten op een onverwachte situatie waarin de coach en het team creatief moet zijn, kan de coach wel creativiteit stimuleren. Bijvoorbeeld: Van één van de schaatsers in Idaho werkte de sleutel niet en daarvoor moest hij even naar de balie van het hotel om dit op te lossen. De broer en moeder van de deelnemers reageerden direct; 'Oh kom maar, dat regelen wij wel even', waarop de coach reageerde dat hij het zelf wel kon oplossen. Daarop liep de jongen alleen naar de balie en kwam even later terug met een goed werkende sleutel. Zijn moeder was in tranen, omdat zij ervan uit was gegaan dat hij dat niet zelf zou kunnen terwijl nu bleek dat hij prima in staat is om dit soort zaken alleen op te lossen.

Doorzettingsvermogen

Bij alle deelnemers aan de Special Olympics World Games heeft deelname een positieve invloed gehad op de ontwikkeling van het doorzettingsvermogen. Bij ruim 87% van de deelnemers is deze eigenschap verbeterd en zelfs bij 13% is deze eigenschap sterk ontwikkeld. Doorzettingsvermogen is een belangrijke eigenschap voor iedereen. Niet alles wordt zomaar in je schoot geworpen en als je iets wilt bereiken moet je daar voor kunnen vechten en doorzetten totdat je het doel bereikt hebt. In sport is doorzettingsvermogen net zo belangrijk. Je kunt niet na een verloren wedstrijd opgeven, maar je moet doorgaan en doorzetten totdat het gaat zoals je wilt.

Veel deelnemers hebben mede door deze ervaring geleerd dat het loont om ergens volledig voor te gaan. Dat doelen worden bereikt en dat het onmogelijke ook mogelijk kan worden. Ook in het dagelijks leven en in de toekomst. Voor veel mensen met een verstandelijke handicap lijkt het alsof zij nooit hun dromen waar kunnen maken, maar niets is minder waar. Een mooi voorbeeld van doorzettingsvermogen is het verhaal van twee van de schaatsers die deelnamen aan de Winter Games in Idaho. Deze meiden wilden maar wat graag actrice worden en in een soap spelen. Net als in 'Goede tijden, Slechte tijden'. Van deze soap zijn de meiden al jarenlang fan. Na hun deelname aan de World Winter Games van Special Olympics is hun droom werkelijkheid geworden. Ze hebben allebei een rol in de serie 'Downstie', welke elke week uitgezonden wordt bij De Wereld Draait Door.

Innerlijke rust

Geconcludeerd kan worden dat deelname aan de Special Olympics World Games weinig invloed heeft op de ontwikkeling van innerlijke rust bij de deelnemers. Bij ruim 73% van de deelnemers is geen verandering waargenomen met betrekking tot de ontwikkeling van innerlijke rust. Van 26,8% van de deelnemers is wel een positieve ontwikkeling waargenomen. De vraag is echter of innerlijke rust een belangrijke eigenschap is voor de deelnemers. Voor veel mensen is het nemen van rust vaak lastig en voor mensen met een verstandelijke handicap dus ook. Vaak wordt er voor hen besloten wanneer ze rust mogen houden, maar het is ook van belang dat ze zelf kunnen aangeven wanneer ze toe zijn aan moment rust of wanneer ze in plaats van rust liever nog even doorgaan. Ook bij sporten is het van groot belang genoeg rust te houden. Je spieren hebben namelijk na een training of een andere actieve bezigheid, tijd nodig om te herstellen voordat ze weer optimaal kunnen functioneren.

Zelfredzaamheid

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan worden geconcludeerd dat deelname aan de World Games grote invloed heeft op de mate van zelfredzaamheid van de deelnemers. Maar liefst 93,8% van de deelnemers is in het dagelijks leven zelfredzamer geworden, waarvan bij zelfs 20% van de deelnemers een sterke verbetering van de zelfredzaamheid is waargenomen. Bij ruim 6% van de deelnemers is geen ontwikkeling waargenomen.

Voor mensen met een verstandelijke handicap is de mate van zelfredzaamheid bepalend voor het leven wat ze leiden. Een aantal van de deelnemers woont nog altijd bij hun ouders, anderen wonen in een zorginstelling en weer anderen wonen op een zelfstandige woongroep. Zoals eerder al gemeld wonen veel verstandelijk gehandicapten in een omgeving waar veel vóór hen gedaan wordt. Dit is niet erg, alleen stimuleert dit niet de ontwikkeling van de zelfredzaamheid. Deelname aan de Special Olympics World Games betekent dat de deelnemers twee tot drie weken van huis moeten zonder hun ouders. Waar thuis de moeder bijvoorbeeld 's avonds de kleding voor de volgende dag klaar legt,

zal dit nu niet het geval zijn aangezien de coaches dit niet voor iedereen kan doen. Dit stimuleert de zelfredzaamheid van de deelnemers.

Verschillende sporters hebben door middel van de ervaringen die ze hebben opgedaan tijdens de Special Olympics World Games, gemerkt dat het tijd is om zelfstandig te gaan wonen. Voor veel ouders is dit een moeilijke beslissing om te nemen, maar het loslaten van een kind is voor alle ouders één van de moeilijkste dingen. Deelname aan de World Games kan voor veel deelnemers die erover nadenken om zelfstandig te gaan wonen als een soort test fungeren. Ze kunnen ervaren hoe het is om zelf kleding klaar te moeten leggen of om er zelf voor te zorgen dat ze alles bij zich hebben en op tijd klaar zijn om te vertrekken. Deze ervaringen kan een laatste duwtje in de rug zijn om als ze weer thuis zijn toch de stap te zetten om zelfstandig te gaan wonen.

Vertrouwen in eigen kunnen

Bij alle deelnemers aan de Special Olympics World Games heeft deelname invloed gehad op het vertrouwen in eigen kunnen. Bij ruim 73,2% van de deelnemers is het vertrouwen in eigen kunnen positief ontwikkeld en bij ruim 26% van de deelnemers is het vertrouwen sterk ontwikkeld. Vertrouwen in eigen kunnen is een zeer belangrijke mentale eigenschap voor iedereen.

Zonder het vertrouwen in eigen kunnen, zal er van een goede prestatie niet veel terecht komen. Veel mensen hebben het beeld van verstandelijk gehandicapten dat zij niets zullen bereiken en dat zij niets kunnen. Dit beeld heeft natuurlijk ook invloed op de ontwikkeling van het vertrouwen in eigen kunnen van de verstandelijk gehandicapten zelf. Doordat ze meemaken dat ze wel tot iets in staat zijn en daar ook volledig in vertrouwen, kan veel voor deze groep mensen betekenen. Het vertrouwen in eigen kunnen is dan ook nauw verbonden met het zelfvertrouwen, de zelfredzaamheid en het creëren van eigenwaarde. Veel van de deelnemers hebben na deelname aan de World Games van Special Olympics meer vertrouwen gekregen in zichzelf en in de dingen die ze doen.

Collectief vertrouwen

Collectief vertrouwen is met name bij teamsporten erg belangrijk. Daarnaast is het voor alle deelnemers een belangrijke eigenschap aangezien ze met alle sporters als één team op reis gaan. Bij ruim 80% van de deelnemers is ten tijde van de voorbereiding voor en tijdens de Special Olympics World Games het collectieve vertrouwen verbeterd. Daarnaast is voor 6,7% van de deelnemers het gevoel van collectief vertrouwen sterk verbeterd en voor 13% heeft deelname geen invloed gehad op het collectieve vertrouwen.

Collectief vertrouwen is belangrijk voor de deelnemers. Op die manier kunnen ze zich met elkaar meten en kunnen ze elkaar ondersteunen tijdens de gehele ervaring. Het gevoel van een team zijn is voor veel van de deelnemers een belangrijk onderdeel van de hele ervaring: 'Allemaal mensen die hetzelfde zijn als ik'. Samen met al deze mensen die allemaal 'hetzelfde' zijn deze reis maken, werkt voor veel van de deelnemers als een extra motiverende factor.

Leiderschapsrol

Uit de onderzoeksresultaten kan worden opgemaakt dat ruim 46% van de deelnemers een leiderschapsrol hebben ontwikkelend aan de hand van deelname aan de Special Olympics World Games. Echter bij 53,6% van de deelnemers heeft deelname geen invloed gehad op deze eigenschap. De vraag is dan ook of het vervullen van een leiderschapsrol voor mensen met een verstandelijke handicap bepalend is voor de mentale fitheid. Aan de hand van deze onderzoeksresultaten lijkt dit niet zo te zijn.

Mensen met een verstandelijke handicap kunnen zich prima verplaatsen in de rol van een leider, maar dit zal niet betekenen dat zij daadwerkelijk een leider van de groep kunnen zijn. Deze groep mensen moet ten tijde van deelname aan dit grote evenement te allen tijde begeleidt worden. Onderling is er wel eens een soort strijd om het leiderschap binnen het eigen team, maar geen van de deelnemers ontwikkeld dit is dusdanig sterke mate dat zij daadwerkelijk een leider kunnen zijn.

Omgaan met tegenslagen

Omgaan met tegenslagen is voor veel mensen moeilijk. Met name in de sport zijn er veel mensen die niet goed om kunnen gaan met tegenslagen en uiten dit op verschillende manieren. Aan de hand van dit onderzoek kan worden geconcludeerd dat deelname aan de Special Olympics World Games de deelnemers zeker helpt om beter om te gaan met tegenslagen. Maar liefst ruim 93% van de deelnemers aan de World Games van Shanghai en Boise hebben geleerd beter om te gaan met tegenslagen. Voor 6,7% heeft deelname geen invloed gehad op de ontwikkeling van deze eigenschap.

Het is vanzelfsprekend dat men teleurgesteld is als het niet is gelukt om de gewenste prestatie neer te zetten of om de juiste plaats op het podium te bereiken, maar de manier om hiermee om te gaan is voor iedereen anders. Aan de hand van de waarnemingen van coaches en ouders kan worden geconcludeerd dat mensen met een verstandelijke handicap vaak erg positief omgaan met teleurstellingen. De deelnemers aan de World Games zijn natuurlijk ook teleurgesteld als ze tweede zijn geworden in plaats van eerste en daar gaan wel eens tranen bij gepaard, maar op het moment dat de medaille omgehangen wordt heeft al het verdriet en teleurstelling al lang weer plaats gemaakt voor plezier en een gevoel van trots.

Om hier naar toe te werken werkt de organisatie met een motto:

*'Let me win! But if I cannot win let me be brave in the attempt.'*¹⁵

Overtuigingskracht

Aan de hand van de onderzoeksresultaten kan worden geconcludeerd dat deelname aan de Special Olympics World Games bij ruim 60% van de deelnemers invloed heeft gehad op de ontwikkeling van overtuigingskracht. Bij 40% van de deelnemers heeft deelname geen invloed gehad op de ontwikkeling van overtuigingskracht en is deze neutraal gebleven.

Overtuigingskracht gaat samen met een aantal eerder genoemde eigenschappen en vaardigheden. Om jezelf te overtuigen van je kunnen moet je eerst geloof en vertrouwen hebben in je eigen kunnen. Om andere mensen te overtuigen van iets moet je zelfverzekerd zijn. Al deze dingen hangen

¹⁵ Motto Nederland: 'Ik hoop dat ik win! Maar als ik niet win heb ik in ieder geval mijn best gedaan.'

met elkaar samen en de deelnemers aan de Special Olympics World Games leren deze vaardigheden en eigenschappen ontwikkelen, simpelweg door te doen wat ze leuk vinden; Sporten.

Conclusie

Geconcludeerd kan worden dat deelname aan de Special Olympics World Games veel invloed heeft op de ontwikkeling van mentale eigenschappen, en daarmee op de mentale fitheid van de deelnemers. Een aantal eigenschappen hebben veel invloed op het dagelijks leven van de deelnemers en andere minder. Dit wil niet zeggen dat ze minder belangrijk zijn. Alle eigenschappen waar dit onderzoek op gericht is zijn met elkaar verbonden.

Het is niet zo dat alleen deelname aan de Special Olympics World Games voor de ontwikkeling van mentale eigenschappen zorgt. Het heeft net als andere factoren als leeftijd en leefomgeving wel veel invloed op de ontwikkeling van deze eigenschappen. De ontwikkeling draagt bij aan het fit maken van de deelnemers voor het dagelijks leven.

Wat is normaal?! Wat is dan anders?! Vaak wordt er vóór mensen met een verstandelijke handicap beslist, terwijl ze daar zelf ook verantwoordelijkheid voor behoren te krijgen'

Ferry van Eerten, Ouder & Coach schaatsen Idaho 2009

4. Samenvatting

Special Olympics Nederland is een unieke organisatie die zich inzet voor een unieke doelgroep. Door middel van haar evenementen tracht de organisatie mensen met een verstandelijke handicap aan het sporten te krijgen. Sporten is voor iedereen belangrijk en zou dan ook voor iedereen toegankelijk moeten zijn. Special Olympics Nederland tracht dit te realiseren door sport voor mensen met een verstandelijke handicap te stimuleren en faciliteren en door het vergroten van de bewustwording bij het publiek van de sportmogelijkheden en behoeften van deze groep mensen. Daarmee wil de organisatie mensen met een verstandelijke handicap een gelijke kans bieden om hun vaardigheden en talenten te ontwikkelen en te demonstreren, en ze te laten participeren als productieve en gerespecteerde leden van de samenleving.

Voor een non-profit organisatie als Special Olympics Nederland is het hard werken om het hoofd boven water te houden. De organisatie is relatief klein, maar wel met een heel groot doel. Om dit doel te bereiken zal de organisatie moeten groeien en om die groei te realiseren is het van belang om de reeds bereikte resultaten te onderzoeken. De organisatie predikt het leven van mensen met een verstandelijke handicap te verbeteren, maar of dit daadwerkelijk bereikt wordt was tot dit onderzoek niet bekend. Aan de hand van dit onderzoek kan als antwoord op de eerder genoemde probleemstelling worden gesteld dat Special Olympics Nederland wel degelijk een bijdrage levert aan het veranderen van de levens van de sporters met een verstandelijke handicap. Dit onderzoek laat zien dat deelname aan de Special Olympics World Games veel invloed heeft op de ontwikkeling van mentale vaardigheden en mentale eigenschappen bij de deelnemers. Deelname aan dit grote evenement draagt bij aan de ontwikkeling van de deelnemers en maakt het fit voor het leven.

Het verstevigen van het zelfvertrouwen, het vermogen om zich te concentreren, het omgaan met (wedstrijd) spanning, de sociale en communicatieve vaardigheden en vele andere vaardigheden en eigenschappen blijken allen drastisch te verbeteren/ontwikkelen door deelname aan het internationale evenement van Special Olympics. Daarnaast draagt deelname zeer positief bij aan de ontwikkeling van het creëren van eigenwaarde, creativiteit in het oplossen van onverwachte situaties, het doorzettingsvermogen, het zelfredzaamheid en het vertrouwen in eigen kunnen. Deze mentale vaardigheden en eigenschappen zijn allen van essentieel belang in het dagelijks leven van de doelgroep. De ontwikkeling van deze mentale vaardigheden en eigenschappen maakt de deelnemers fit voor het leven en zorgt ervoor dat zij verder kunnen met de strijd die zij moeten leveren om gerespecteerde leden van de samenleving te worden.

Niet alleen voor Special Olympics Nederland, maar ook voor haar sponsors en partners zijn de resultaten van dit onderzoek ontzettend belangrijk. Aan de hand van de resultaten kan de organisatie aan haar sponsors en partners laten zien waar hun bijdrage voor gebruikt wordt. Daarnaast kan de organisatie eventuele nieuwe sponsors en partners aantrekken. Op die manier kan Special Olympics Nederland zich blijven inzetten voor deze unieke doelgroep.