

Running Blind

Het begeleiden van hardlopers met een visuele beperking

Handboek voor looporganisaties, trainers en buddy's

www.runningblind.nl

Colofon

Uitgave maart 2021

Oplage 500 stuks

Eerste druk

Stichting Running Blind

Vaartkade Zuidzijde 5, 3461 CK Linschoten

info@runningblind.nl

www.runningblind.nl

Redactie:

Annemiek Verbeek, Ineke Grootegoed, Netty Dorrestijn, Daniel Fortin Guichard, David Mann, Ben van Oeveren en Jan Wapenaar (vormgeving)

Illustraties: Eline Wagenmaker

Het handboek is te bestellen via info@runningblind.nl.

De kostprijs is 19,95 euro, exclusief verzendkosten.

Deze uitgave is op www.runningblind.nl als ePub beschikbaar.

© Copyright Stichting Running Blind

Informatie uit deze uitgave mag gebruikt worden als het doel is mensen met een visuele beperking te helpen met hardlopen. Vermeld dan wel Stichting Running Blind als uitgever.

Inhoud

| | |
|---|----|
| Voorwoord | 5 |
| Inleiding | 6 |
| 1 Het belang van bewegen | 9 |
| 2 Sporten met een visuele beperking | 14 |
| 3. Het oog en de werking van het visuele systeem..... | 15 |
| 4 De impact van een visuele beperking op hardlopen | 17 |
| 4.1 Visuele functies en beperkingen..... | 18 |
| 5 Tips voor de omgang met mensen met een visuele beperking..... | 21 |
| 6 De beginnende hardloper: Start to run..... | 23 |
| 6.1 Motivatie en belemmerende gedachten | 23 |
| 7 Hardlopen met een buddy..... | 26 |
| 7.1 De taken van de buddy | 27 |
| 7.2 Kwaliteiten van een buddy | 28 |
| 7.3 De verbinding tussen loper en buddy..... | 29 |
| 7.4 Communicatie met de loper..... | 30 |
| 7.5 Instructies en commando's..... | 31 |
| 7.7 Hardlopen in een wedstrijd..... | 35 |
| 7.8 Veiligheid..... | 37 |
| 7.9 Evalueren van de samenwerking | 37 |

| | | |
|------|---|----|
| 8 | De trainer..... | 40 |
| 8.1 | De extra taken als Running Blindtrainer | 40 |
| 8.2 | Begeleiding van nieuwe buddy's..... | 41 |
| 8.3 | Omgang met lopers met een visuele beperking | 42 |
| 8.4 | Communicatie..... | 42 |
| 8.5 | Analogie en beeldspraak..... | 44 |
| 9 | De training | 46 |
| 9.1 | Een geschikte trainingsgroep..... | 46 |
| 9.2 | Accommodatie..... | 47 |
| 9.4 | De trainingsomgeving | 48 |
| 9.5 | Opbouw van de training | 49 |
| 9.6 | Gebruik van zintuiglijke informatie..... | 51 |
| 9.7 | Het verschijnsel freezing..... | 54 |
| 10 | Looptechniek en oefeningen..... | 56 |
| 10.1 | Een efficiënte loopstijl | 56 |
| 10.2 | Specifieke aandachtspunten..... | 59 |
| 10.3 | De loopcyclus..... | 63 |
| 10.4 | Aandachtspunten voor de loopscholing..... | 65 |
| 10.5 | Loopscholingsoefeningen..... | 71 |
| 11 | Een sociaal veilig sportklimaat..... | 98 |

Voorwoord

Het begeleiden van lopers met een visuele beperking

Iedere hardloper die weleens een wedstrijd loopt is ze zeker tegengekomen: twee lopers naast elkaar, verbonden door een rood lint. Bij nader inzien is het een hardloopduo dat bestaat uit een loper met een visuele beperking met haar of zijn buddy. In zo'n wedstrijd ziet het er heel eenvoudig uit. Maar schijn bedriegt: er is door beide lopers en de trainer veel oefening, onderlinge afstemming en training in geïnvesteerd.

Stichting Running Blind heeft bij het verschijnen van dit boek meer dan 13 jaar ervaring in het begeleiden en opleiden van buddy's en trainers die helpen om mensen met een visuele beperking veilig te kunnen laten hardlopen. Die kennis willen we delen. Annemiek Verbeek, hardlooptrainer bij Running Blind, heeft het initiatief genomen om alle kennis en ervaring in een handboek bij elkaar te brengen. Met dit boek, misschien wel letterlijk in de hand, dragen we deze kennis over aan de (assistent)trainers van de regiogroepen en hun atletiekverenigingen, buddy's en iedereen die hiervoor belangstelling heeft. Kennis is maar beperkt houdbaar en onderhevig aan nieuwe inzichten. En ook externe factoren hebben invloed op de huidige stand van zaken. Dit leidt tot nieuwe inzichten. Op het moment dat dit boek in 2021 verschijnt, ondervindt de samenleving beperkingen vanwege het coronavirus. Dat beïnvloedt ook de hardloepsport en het leven van mensen met een beperking. Als er aanvullingen of nieuwe inzichten zijn, publiceren we die op de website van Running Blind als aanvulling op dit boek.

Veel plezier met dit handboek!

Netty Dorrestijn, voorzitter Stichting Running Blind

Inleiding

Hardlopen met een visuele beperking omvat twee thema's: hardlopen en blindheid of slechtziendheid, ofwel een visuele beperking. Deze twee vormen samen de basis van dit boek waarin de specifieke aspecten voor het begeleiden van hardlopers met een visuele beperking zijn beschreven. Dit als aanvulling op de vele boeken over hardlopen en het trainen van hardlopers die er al zijn. Het dient ook als inspiratie en handleiding voor buddy's, trainers en hardloopverenigingen die gerichte begeleiding bieden.

Het thema visuele beperking komt in het eerste deel van het boek aan de orde. Het is belangrijk om te weten dat een visuele beperking op verschillende manieren het dagelijks leven en ook het hardlopen beïnvloedt. Niet iedere trainer of buddy gaat in het dagelijks leven om met mensen met een visuele beperking. Daarom wordt een hoofdstuk besteed aan eenvoudige adviezen over de omgang met mensen die blind of slechtziend zijn in het algemeen.

De werking van het visuele systeem wordt kort beschreven en ook hoe afwijkingen van het visuele systeem op verschillende wijze het hardlopen beïnvloeden. Met deze basis in het achterhoofd vervolgt het boek naar het thema hardlopen. Te beginnen met motivatie omdat motivatie onlosmakelijk verbonden is met de start van beginnende hardlopers. Daarna komen de taken en verantwoordelijkheden voor respectievelijk de buddy en de trainer aan bod. Voor de (assistent)trainers volgt er een hoofdstuk over de training. Een belangrijk en groot onderdeel van dit boek is de looptechniek. Het accent ligt op de aspecten over looptechniek die specifiek zijn voor lopers met een visuele beperking.

Er zijn veel oefeningen beschreven die allemaal corresponderen met de theorie over de looptechniek. Van elke oefening beschrijven we steeds het

nut, de uitvoering en de specifieke aandachtspunten voor de doelgroep. De tekeningen van Eline ondersteunen de tekst.

In de praktijk, en daarom ook in dit boek, hanteren we de volgende begrippen:

De looper, dat is de hardloper met een visuele beperking die om veilig te kunnen hardlopen, begeleiding nodig heeft.

De buddy is de begeleider van de looper die ervoor verantwoordelijk is en ervoor zorgt dat de looper veilig en ontspannen kan hardlopen.

Het is de wens van de samenstellers van dit boekje dat zowel de inhoud als het handzame formaat ertoe leiden dat iedereen het veel gaat gebruiken. We hopen dat het bijdraagt aan het plezier in hardlopen van een groeiende groep lopers met een visuele beperking.

Advertentie van Nationale-Nederlanden:

Plaatje: Machteld loopt heel ontspannen met haar buddy langs zee.

Er is maar één Nederlander zoals Machteld,
Die ondanks haar visuele beperking de marathon loopt.
Nationale Nederlanden is supporter van alle hardlopers en steunt
stichting Running Blind.

Logo van Nationale Nederlanden
Supporter van alle hardlopers

I. Het belang van bewegen

Het belang van regelmatig bewegen en sporten is groot. In 2019 is een analyse gepubliceerd van veertien wetenschappelijke onderzoeken naar hardlopen en de effecten hiervan op de gezondheid. Deze analyse bevestigt de algemene opvatting dat wie geregeld hardloopt de kans op een vroegtijdige dood met ongeveer een kwart verlaagt. Die winst zit vooral in minder risico op hart en vaatziekten (30% minder kans) en kanker (23% minder kans). En deze gezondheidswinst begint al bij vijftig minuten hardlopen per week. Langer dan vijftig minuten hardlopen, of verspreid over meerdere dagen hardlopen, levert volgens de analyse nauwelijks extra gezondheidswinst op. Van niet naar matig sporten levert al een grote gezondheidswinst op.

Voetnoot 1: Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, et al. Is running associated with a lower risk of all cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicin.* 2019.

Hoewel het niet specifiek onderzocht is, zal dit effect niet anders zijn voor mensen met een visuele beperking.

Dagelijkse handelingen kosten mensen met een visuele beperking meer energie en vermoeidheid is een vaak genoemde klacht van mensen met een onomkeerbare visuele beperking. Vermoeidheid staat in de top vijf van problemen ten gevolge van een visuele beperking. Om de energiebalans te verbeteren en fitter in het leven te staan is hardlopen een middel dat bij mensen met een visuele beperking de vermoeidheidsklachten kan reduceren.

Maar sporten doet meer dan alleen de gezondheid bevorderen: het levert ook een positieve bijdrage aan het lichamelijke, sociale en emotionele welbevinden van de sporters.

Voor veel mensen is de sociale component een belangrijke reden om te

gaan sporten. Doordat mensen met een visuele beperking het risico lopen dat hun sociale omgeving verkleint en omdat zij moeite kunnen hebben in het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, kan het (gezamenlijk) hardlopen een goed middel zijn om nieuwe sociale contacten op te bouwen.

Andere voordelen van sporten zijn onder andere een beter begrip van de mogelijkheden en beperkingen die men heeft, vermindering van angstgevoelens en depressie en een toename in zelfwaardering. Een fittere levensstijl helpt om lekker in je vel te zitten en draagt op die manier bij aan het overwinnen van mogelijke sociale drempels en onzekerheden.

Dit alles klinkt misschien als de theorie van een academicus achter een bureau. Maar lees verder. Hieronder vertellen vier lopers die bij Running Blind hardlopen hun ervaringen.

Een hardloper uit de buurt van Leiden

Net boven de 60, loopt nu een paar jaar hard. Toen hij slechtziend werd, was hij actief bezig voor de Oogvereniging en daar hoorde hij vertellen dat er een Running Blindgroep in Leiden van start zou gaan. Hij voelde zich een soort van verplicht om vanuit zijn rol bij de oogvereniging naar de eerste training te komen. Het was zeker niet vanuit de wens om werkelijk te gaan hardlopen. Maar na deze “verplichte” training was hij helemaal verkocht.

Plaetje: cartoon van de kalende 60 jarige hardloper naast een jonge fitte buddy. Hij heeft zwetend visioenen van de finish lijn.

De gezelligheid, de sfeer en het buiten zijn in de natuur gaf hem direct een heerlijk gevoel. Hij vertelt: ‘Het geeft zo’n gevoel van vrijheid om met een buddy hard te lopen. Ik begon achteraan in de groep maar nu na een paar jaar trainen loop ik vaak (helaas nog niet altijd) op kop. Ik ben goed in vorm en deze conditie wil ik zeker blijven behouden. Ik heb daarbij ook

nog een pittige uitdaging staan. Een halve marathon onder de twee uur dus ik train voorlopig nog stevig door.'

Een hardloopster van 57 jaar

Zij vertelt dat ze een paar jaar geleden begonnen is met hardlopen toen er een Running Blindafdeling bij haar in de buurt kwam. Samen met een vriendin is ze naar de kick-off gegaan. Ze laat weten dat ze hardlopen eigenlijk helemaal niet leuk vindt. 'Maar ja', zegt ze, 'ik weet dat het goed is voor mijn gezondheid. Iedere week mopper en pruttel ik wat af tijdens de training maar achteraf voel ik mij altijd weer zo fijn.'

Plaatje: cartoon van twee vrouwelijke lopers die relaxed en synchroon samen lopen.

Verder vertelt zij dat het haar een goed gevoel geeft om bij een club te horen. 'De club geeft maatwerk zoals ik het noem. Ik ben een langzame loper en de training is niet alleen voor de fanatiek lopers geschikt maar ook voor mij. Op maandag loop ik altijd nog een keer extra voor mijzelf. Ik heb dan een vaste buddy die mij komt ophalen. Ik moet eerlijk zeggen dat mijn buddy echt heel nodig is. Niet alleen voor mijn zicht maar zeker voor de discipline om iedere week te trainen. Zelf zou mij dat echt niet lukken.' zegt ze. 'Het gevoel als we samen lopen is zo relaxed. Ik voel mij echt heel lekker daarna.'

Een hardloper van 29 jaar uit Den Haag

Hij loopt nu een jaar of twee hard en sinds anderhalf jaar bij Running Blind. Na een lang traject in de medische molen was het sporten er bij ingeschoten. Toen was hij op vakantie met zijn broer en besloten ze samen te gaan hardlopen, naast elkaar. Eenmaal weer thuis vond zijn broer dat hij te weinig deed en toen hebben ze zich samen voor een uitdaging ingeschreven, de Dam tot Damloop met een afstand van 16 km. Omdat dit een serieuze

afstand is om voor te trainen is hij op zoek gegaan naar een loopgroep of atletiekvereniging in de buurt van zijn toenmalige woonplaats Delft. Zo is hij in aanraking gekomen met een clinic van Running Blind. Samen met zijn broer hebben zij de Dam tot Damloop uitgelopen.

Daarna is hij gewoon wekelijks blijven trainen bij Running Blind. Hij vertelt dat vooral de progressie aan het begin heel gaaf is. 'Je wordt iedere week een beetje beter en het is dan leuk om ergens naar toe te werken. Ik moet wel zeggen dat ik niet altijd zin heb om te lopen maar ik weet gewoon dat ik mij daarna stukken beter voel. De laatste wedstrijd die ik gelopen heb is de CPC, een halve marathon. Dat is voor nu echt genoeg. Ik heb nog niet het gevoel dat ik na die 21 km nog een keer die 21 km wil lopen. Maar ooit toch een keer die hele marathon? Ik sluit het niet helemaal uit.'

Een hardloopster van 35 jaar

Heeft altijd al graag aan sport gedaan. Toen Running Blind naar Den Haag kwam was ze er vanaf het eerste moment bij. De start van Running Blind begon klein. Een paar lopers, een paar buddy's en een trainer. Het verzamelpunt was een kleine kapsalon op een hoek in Scheveningen. Inmiddels bestaat Running Blind Den Haag al 8 jaar en is gegroeid van het kapsalonnetje naar trainen op een mooie baan bij een atletiekvereniging en ook nog eens gesponsord worden door een grote organisatie als Nationale-Nederlanden. 'In al die jaren bij Running Blind heb ik een groot aantal mensen zien komen en gaan. Veel leuke mensen ontmoet. En natuurlijk vind ik het hardlopen heerlijk om te doen maar het heeft mij zo veel meer gebracht dan alleen lekker lopen. Ik heb er lange en hechte vriendschappen aan overgehouden. We gaan zelfs met elkaar naar het buitenland om daar deel te nemen aan hardloopevenementen. Bijzonder toch?'

Citaat:

‘Een beperking is niet meer dan de gedachte dat iets niet kan’

Zo omschrijft een blinde hardloper uit Amsterdam zijn beperking. In ieder geval heeft hij daar gelijk in als het om hardlopen gaat. Dit is namelijk heel goed mogelijk met een visuele beperking. Met de juiste aandacht, kennis en motivatie kunnen begeleiders (buddy's) en trainers daaraan bijdragen.

2. Sporten met een visuele beperking

De mogelijkheden om te sporten zijn voor mensen met een beperking in de afgelopen jaren toegenomen. Toch blijft de deelname van mensen met een visuele beperking aan sport en beweging achter bij de deelname van mensen zonder beperking.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een visuele beperking minder sporten:

- Een op de negen (11 procent) mensen met een visuele beperking is lid van een sportvereniging. Bij mensen zonder een visuele beperking is een op de vier mensen lid van een sportclub (24 procent).
- De wekelijkse deelname aan sport is bij mensen met een visuele beperking 30 procent van de populatie versus 57 procent in de rest van de populatie van 12 tot 79 jaar.

Voetnoot 2: Factsheet Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking, Mulier Instituut Kenniscentrum Sport, 2018.

Het menselijk lichaam is gemaakt om te lopen. Hardlopen is dan ook een laagdrempelige sport die bij uitstek geschikt is voor mensen met een visuele beperking. Hardlopen doe je niet alleen met je benen, maar er zijn meer aspecten van de fysieke conditie bij betrokken: als eerste natuurlijk uithoudingsvermogen, maar ook beweeglijkheid, spierkracht, snelheid, coördinatie en balans. Bovendien is hardlopen in groepjes een sociale sport en voor mensen met een visuele beperking ook een belangrijke reden om te gaan hardlopen.

3. Het oog en de werking van het visuele systeem

Hoofdstuk 3 en 4 geven inzicht hoe een aantasting van het gezichtsvermogen een belemmering kan vormen voor bepaalde visuele functies, met name die functies die nuttig zijn bij het hardlopen. Eerst wordt de anatomie van het oog en de werking van het visuele systeem kort beschreven in hoofdstuk 3. Het volgende hoofdstuk bespreekt visuele beperkingen en hun invloed op hardlopen.

Het oog zorgt ervoor dat het licht dat in de omgeving wordt opgevangen, wordt omgezet in een signaal dat door de hersenen kan worden omgezet in een beeld. Licht komt het oog binnen via de pupil, de ronde opening in het midden van de gekleurde iris. Deze opening wordt groter in het donker en kleiner bij fel licht. Aan de voorkant van het oog, voor de iris en de pupil, bevindt zich een doorzichtig membraan: het hoornvlies. Zodra het licht door het hoornvlies en vervolgens door de pupil binnenkomt, gaat het door een geleachtige structuur die de lens wordt genoemd.

Anatomische plaatje van doorsnede van het oog en de oogzenuw.

Zowel het hoornvlies als de lens helpen het licht te focussen op het netvlies achter in het oog. Daar wordt het licht door speciale lichtgevoelige zintuigcellen (staafjes en kegeltjes) omgezet in elektrische signalen. Achter in het oog in het midden van het netvlies ligt de macula (gele vlek) waar de dichtheid van de zintuigcellen het hoogst is. De kegeltjes zorgen voor het scherp zien van details en een gezonde macula is belangrijk bij het lezen of bij het scherp zien van gezichten. Het centrale gezichtsvermogen is dus veel beter dan perifeer. De elektrische signalen worden via de oogzenuw naar de achterkant van de hersenen gestuurd, naar de visuele schors, het

zogenaamde ziencentrum van de hersenen. In de hersenen worden de signalen omgezet in begrijpelijke beelden. Om te 'zien' zijn de hersenen even belangrijk als de ogen.

De Zien app: Simulatie voor zienden

Bartiméus heeft een app beschikbaar voor Android en IOS. Met de app wil Bartiméus op een creatieve manier de maatschappij bewust maken van de consequenties van een visuele beperking op het dagelijkse leven. Je ervaart wat je (niet) ziet als je een bepaalde oogaandoening hebt. De app kan gratis gedownload worden. Men kiest een van de vijf oogaandoeningen en op de telefoon kijkt men dan naar de omgeving of naar voorwerpen. De beelden van de vijf oogaandoeningen zijn nagebootst en geven een indruk, maar tonen niet exact wat iemand met een bepaalde oogaandoening wel of niet ziet.

4. De impact van een visuele beperking op hardlopen

De visuele functie kan door verschillende aandoeningen in het oog of de hersenen verstoord worden. Bijvoorbeeld:

- als het licht niet goed door de pupil in het oog valt vanwege een medische aandoening of een beschadiging van het hoornvlies;
- als het netvlies is aangetast en de staafjes en kegeltjes niet meer of niet goed functioneren;
- als de oogzenuw is beschadigd, dus signalen niet juist of onvolledig worden doorgegeven naar de visuele schors in de hersenen;
- als de visuele schors in de hersenen beschadigd is.

Aandoeningen op verschillende niveaus van het visuele systeem leiden dus tot verschillende visuele beperkingen. Indien het netvlies is aangetast, kan dit in sommige gevallen en in het vroege stadium van de aandoening leiden tot een verlies van het centrale gezichtsveld of een verlies van het perifere gezichtsvermogen. Verlies van het centrale gezichtsvermogen wordt vaak gekenmerkt door een onvermogen om gedetailleerde informatie waar te nemen. In plaats daarvan moet het perifere gezichtsveld worden gebruikt om informatie waar te nemen waardoor het gezichtsvermogen niet optimaal zal zijn.

Anderzijds zal een aandoening die het perifere gezichtsveld aantast, leiden tot een zeer smal en beperkt gezichtsveld. Dit heet kokervisus. Iemand met perifeer gezichtsverlies kan dingen relatief duidelijk zien met zijn centrale gezichtsveld, bijvoorbeeld straatnaambordjes, maar hij zal dingen aan zijn zijkant niet zien. Door zijn hoofd te draaien en ogen te bewegen kan hij met het resterende perifere gezichtsveld proberen een totaalbeeld waar te nemen.

4.1 Visuele functies en beperkingen

In de context van het begeleiden van een loper met een visuele beperking is het niet van belang te weten welke medische aandoening de oorzaak is van de visuele beperking. Oogheelkundige aandoeningen kunnen zich op veel manieren en in veel stadia manifesteren en is de informatie daarover is niet van belang voor het begeleiden van een loper. Bij het begeleiden van een loper met een visuele beperking is het belangrijk om te weten of de loper nog restvisus heeft. Restvisus is het bruikbare visus dat iemand met een visuele beperking nog heeft. Het is ook belangrijk te weten welke visuele functies zijn aangetast en wat er resteert van het gezichtsvermogen. Het doel is aan te geven welke mogelijkheden er zijn om het beperkte gezichtsvermogen te gebruiken bij het hardlopen. Zo kunnen de loper en de begeleider samen beoordelen wat de belemmeringen in de omgeving zijn die het zelfstandig hardlopen lastig of onmogelijk kunnen maken. Natuurlijk zijn er ook lopers zonder restzicht die volledig blind zijn.

Verschillende visuele functies die het hardlopen kunnen beïnvloeden indien zij aangedaan zijn, worden hieronder kort genoemd. Andere visuele functies, zoals kleurwaarneming, zijn minder relevant. Belangrijk is dat in veel gevallen van een visuele beperking niet één functie is aangetast, maar een combinatie van functies.

- **Gezichtsscherpte**

Als er problemen zijn met de gezichtsscherpte is het gezichtsvermogen verminderd of afwezig, vooral op grotere afstand. Details kunnen worden gemist en het kan moeilijk zijn om op een specifiek doel te focussen (bv. verkeersbord, tegenliggers).

- **Diepteperceptie**

Moeilijkheden met het zien van diepte maken het voor de loper moeilijk om afstanden in te schatten, bijvoorbeeld bv. hoe ver hij verwijderd is van

mensen en voorwerpen. Het op en afstappen van trappen en stoepen kan een bijzondere hindernis zijn.

- **Eén functioneel oog en één slechtziend of blind oog**

Iemand met één oog dat veel slechter is dan het andere oog kan soms een voorwerp of persoon die van de aangedane zijde nadert pas heel laat opmerken, bijvoorbeeld een auto. Het kan ook de diepteperceptie verstoren.

- **Gezichtsvelduitval**

Het gezichtsveld is het beeld dat bekeken kan worden zonder hoofd of ogen te bewegen. Het kan zijn dat er perifeer gezichtsvelduitval is. Met andere woorden, de omgeving van het gezichtsveld wordt zwart en de persoon ziet alsof het door een buis gaat. Er is dan een gebrek aan overzicht over de omgeving en dat belemmert de mobiliteit en bewegingsvrijheid.

- **Verlies van het centrale gezichtsveld**

In dat geval is alles wat zich in het centrum bevindt niet zichtbaar. Gezichten en voorwerpen die zich voor de loper bevinden, worden niet herkend. Er is veel verbale uitleg nodig om veilig te kunnen lopen met iemand met deze vorm van gezichtsvelduitval. Zij moeten vertrouwen op hun meer wazige perifere gezichtsvermogen voor hun waarnemingen. Daardoor kan het bij mensen met centraal gezichtsverlies lijken alsof ze naar iets anders kijken dan waar ze in werkelijkheid naar kijken.

- **Lichtgevoeligheid**

Voor mensen met lichtgevoeligheid is het moeilijk om vooral fel licht in de ogen te verdragen en het kan zelfs pijnlijk zijn. Vermijd zo veel mogelijk om in de richting van direct zonlicht en een opkomende of ondergaande zon te lopen. Zorg ervoor dat de loper een zonnebril en een pet heeft. Het is ook mogelijk dat een loper met deze aandoening last krijgt van hardlopen in een bos of tussen gebouwen, omdat de aanpassing aan snelle wisselin-

gen van licht en donker moeilijk kan zijn. Houd hier rekening mee met het plannen van de route.

Ten slotte kan verlies van het gezichtsvermogen de stabiliteit en het evenwicht beïnvloeden. Het visuele systeem “ziet” niet alleen, maar geeft de hersenen ook informatie over de positie van het lichaam in de ruimte. Dit is belangrijk voor het evenwicht van het lichaam en het vermogen om de houding te corrigeren als dat nodig is om het evenwicht te bewaren. Een handige manier om dit als ziende persoon te ervaren is om met de ogen dicht op één been te lopen of te staan. Mensen met een visuele beperking hebben de neiging zich op dezelfde manier te bewegen als ziende mensen met gesloten ogen.

Samenvattend is het belangrijk dat de loper en de buddy elkaar kennen en weten welke visuele functie er nog kan worden gebruikt. Dit zal helpen om te bepalen waar de begeleiding van de buddy nodig is. De buddy moet zich proberen in te leven in de beperkingen van de loper en steeds alert zijn om te anticiperen op mogelijke gevaarlijke situaties tijdens het hardlopen.

5. Tips voor de omgang met mensen met een visuele beperking

Het dagelijks leven van mensen met een visuele beperking is vaak lastig en een hele uitdaging. Ondanks alle voorzieningen worden mensen op verschillende manieren belemmerd en is een volledige integratie in de maatschappij complex.

Andersom is het voor buddy's en trainers misschien ook de eerste keer dat zij iets gaan ondernemen met iemand met een visuele beperking. Om inzicht te geven in de situatie van de slechtzienden, volgen hier enkele tips voor het omgaan met en het benaderen van slechtzienden en blinden in het dagelijks leven.

Het belangrijkste is:

- Vraag de persoon steeds naar zijn of haar wensen en neem niet zomaar iets aan!
- Vertel wie u bent als u een gesprek begint.
- Noem ook de naam van de persoon tegen wie u begint te praten.
- Vertel wat u gaat doen en raak iemand niet zomaar aan.
- Vraag eerst of u kunt helpen. Als dit niet zo is, dring dan niet aan.
- Woorden als zien en kijken kunt u gerust gebruiken. Mensen die blind of slechtziend zijn doen dit zelf ook.
- Als u iets wilt laten zien, leg dan het voorwerp in iemands handen.

- Een knikje of glimlach wordt niet gezien, reageer daarom met woorden.
- Als u vertrekt is het handig dit te vertellen, anders blijft iemand doorpraten.
- De voorkeur voor de wijze van begeleiding van iemand die blind of slechtziend is, verschilt per persoon. Zo kan iemand zijn hand op uw elleboog leggen of liever zijn arm bij u in haken. Heldere aanwijzingen zijn belangrijk. Gebruik daar om geen woorden als hier, daar, dit, verderop.
- In het dagelijkse leven worden mensen met een beperking geconfronteerd met medelijden of vermijding. Soms concentreren mensen zonder handicap zich zo zeer op de beperking van de ander dat ze zijn of haar andere eigenschappen over het hoofd zien. Ze reageren op iemand alsof hij of zij een probleem is, en geen persoon. Anderen behandelen mensen met een handicap alsof het kinderen zijn. Als een dergelijke benadering zich maar vaak genoeg herhaalt, kan dat invloed hebben op de manier waarop mensen met een beperking over zichzelf denken.

6. De beginnende hardloper: Start to run

Een deel van de mensen met een visuele beperking vermijdt fysieke activiteiten. Een reden hiervoor kan zijn dat ze door begeleiders en familieleden onvoldoende worden gestimuleerd om deel te nemen aan sport of bewegingsactiviteiten. De omgeving is vaak geneigd personen met een visuele beperking te beschermen. Ook van de niet-sporters zonder beperking heeft de helft last van drempelvrees. De belemmering die door niet-sporters het meest is aangehaald, is het ontbreken van een sportmaatje. Volgens de niet-sporters met drempelvrees zou de drempel verlaagd kunnen worden indien er iemand met hen mee gaat sporten. Een kwart van de niet-sporters heeft te weinig vertrouwen in zichzelf om te gaan sporten. In een aantal gevallen spelen de factoren tijd en of kosten mee.

De ambitie van Running Blind is dat iedereen met een visuele beperking die wil hardlopen, dat ook op een veilige manier kan doen. Er zijn nog veel mensen met een visuele beperking die misschien wel willen, maar nog niet de eerste stap zetten om te gaan hardlopen. Hoe krijgt men potentiële hardlopers van die bank af? Wat kan helpen om over de drempel te stappen en de eerste keer hardloopschoenen aan te doen en op avontuur te gaan naar die eerste 5 km? Dit hoofdstuk is geschreven om buddy's en trainers te doen inleven in wat de startende hardloper kan denken en voelen. De buddy of trainer kan zelf misschien nog de belemmeringen en weerstanden uit de begintijd van het hardlopen herinneren om zo de beginnende hardloper de juiste motivatie te bieden.

6.1 Motivatie en belemmerende gedachten

Sofie Vuerstaek is psychologe en professional coach in Leuven. Sofie brengt mensen in beweging door hun te leren hun gedrag te veranderen door om te gaan met belemmerende gedachten. Zij heeft hierover specifiek voor de beginnende hardloper een motiverend hoofdstuk geschreven in het boek

Lopen met Evy. De referentie van dit boek is: Evy Gruyart Lopen met Evy, Evy Gruyaert, www.evygruyaert.be, in samenwerking met Hilde Smeesters, 2015.

Samengevat beschrijft zij het principe van gedragsverandering om met belemmerende gedachten om te gaan en hoe men deze gedachten geen kans geeft om de prille motivatie van de beginnende hardloper teniet te doen. Om iets tegen die weerstand te doen is het handig om eerst na te gaan door welke belemmerende gedachten deze weerstand wordt gevoed. Wat zijn de gedachten die dan in de weg staan? Even geen zin, moe, het gevoel het toch niet vol te houden, het idee dat je er niet uitziet in een sportbroek. Het is aan de beginnende loper zelf om bij zichzelf te rade te gaan en uit te zoeken waar die gedachten vandaan komen. Een trainer, buddy of partner kan helpen door onderstaande oefening.

Mensen die een weerstand voelen, moeten op zoek gaan naar de overtuigingen die hen belemmeren. Sofie Vuerstaek beschrijft hiervoor een oefening: Zet de belemmerende gedachten eens op een rijtje en stel jezelf bij iedere gedachte deze vragen:

- Wat is het ergste wat er kan gebeuren?
- Is het waar? Klopt deze gedachte wel? Hoe kan ik dit onderzoeken?
- Hoe helpt deze gedachte om mijn doel te bereiken, of helpt het niet?

Wanneer de eigen weerstand goed in kaart is gebracht, kunnen de weerstanden doorbroken worden. Als de barrières bekend zijn is de volgende stap om te kijken wat het oplevert om de barrières te doorbreken. Of wat er te verliezen is als ze niet te doorbroken worden. Zo kan de persoonlijke motivatie in beeld gebracht worden en kan men belemmerende gedachten omzetten in helpende gedachten. Deze helpende gedachten kunnen ervoor zorgen dat men kan beginnen met hardlopen; een visuele beperking is in ieder geval geen belemmering.

Tijd voor actie

Na deze motivatie en het goede voornemen is het tijd voor actie. De volgende stap wordt het vinden van een of meer hardloopmaatjes als buddy. Running Blind helpt de beginnende hardloper op weg op elk niveau. Op de website staan de locaties waar trainingen gegeven worden. De beste start is om samen in ieder geval enkele trainingen te volgen onder leiding van een ervaren trainer bij een van de Running Blind regiogroepen. Als voor lopers de reisafstand naar een trainingslocatie van Running Blind te groot is, wil Running Blind in de nabije toekomst ook enkele trainingen aan huis verzorgen. Het plan is dit te organiseren voor de startende loper en buddy's samen.

Daarmee kan het werkelijke hardlopen beginnen. De eerste weken kunnen als beginnende hardloper niet echt leuk zijn en schoenen kunnen makkelijk weer in de kast belanden. Met de hulp van de trainer en de loopmaatjes van de Running Blind groep is het makkelijker en leuker om die eerste moeilijke weken vol te houden.

7. Hardlopen met een buddy

De manier om veilig te gaan hardlopen met een visuele beperking is om samen met een loopmaatje, buddy, te gaan hardlopen. Hoewel er wordt gewerkt aan technologische ontwikkelingen die het mogelijk moeten maken om met een visuele beperking zelfstandig veilig te lopen, beperkt Running Blind zich tot het lopen met een buddy. Veiligheid staat voorop en daarom is het beter om altijd met zijn tweeën te gaan hardlopen.

Hardlopen met een buddy is een samenwerking

Het duo is samen verantwoordelijk voor de veiligheid en het plezier onderweg. Naast samenwerken is het ook een kwestie van elkaar leren aanvoelen, afstemmen en vertrouwen opbouwen. Deze twee zijn letterlijk met elkaar verbonden door een lint en het contact tijdens het lopen is intensief. Tussen een loper en buddy is het belangrijk dat een aantal zaken overeenstemmen. Zoals persoonlijkheid, vertrouwen, de manier van navigeren en de manier van samenwerken. En natuurlijk heeft iedere loper zijn eigen lijstje van wensen en voorkeuren.

De hardloobuddy is een vrijwilliger, niet eenmalig, en het vraagt zeker een commitment en grote verantwoordelijkheid voor de veiligheid en het plezier van de loper en hiermee ook van het duo samen. Als vrijwilliger valt de buddy in Nederland onder de collectieve vrijwilligersverzekering die gemeenten hebben afgesloten voor hun vrijwilligers in geval van schade of letsel.

In het volgende deel staat welke aspecten van belang zijn om als buddy een veilig en vertrouwd hardlooptmaatje voor de loper te zijn en om samen een succesvol duo te worden.

- 1. De taken van de buddy**
- 2. Kwaliteiten die van een buddy verwacht worden**
- 3. Hulpmiddel om samen te lopen**
- 4. Communicatie**
- 5. Instructies en commando's**
- 6. Hindernissen en obstakels**
- 7. Lopen in een wedstrijd**
- 8. Veiligheid**
- 9. De samenwerking evalueren**

7.1 De taken van de buddy

De buddy leent zijn ogen aan de loper. Kort door de bocht: de loper bepaalt het tempo en de buddy bepaalt de richting. De belangrijkste taak is het geven van alle aanwijzingen gedurende het traject die nodig zijn om veilig te lopen. Verandering van richting op het juiste moment aangeven, obstakels, plassen, stoepranden, kortom alles wat op het pad van de lopers komt en waarmee rekening gehouden moet worden om veilig te kunnen lopen, moet de buddy doorgeven aan de loper.

De buddy zorgt er altijd voor dat de loper weg blijft van stoeprandjes, obstakels en gevaarlijke verkeerssituaties. Hij begeleidt de loper hier omheen. De buddy moet hier steeds alert op blijven en vooruit blijven kijken. De buddy bepaalt de positie op de weg, het voetpad of fietspad waar gelopen wordt. Vaak heeft het de voorkeur dat dit in het midden van het pad is. Tijdens de training biedt de buddy ook ondersteuning aan de loper. Op aanwijzing van de trainer ondersteunt de buddy de bewegingen van de loper.

De trainer zal de oefeningen voordoen en de buddy's uitleggen wat de aandachtspunten zijn tijdens de uitvoering van de oefening. De buddy ondersteunt de loper verbaal tijdens deze oefeningen en ook eventueel door

middel van aanraking om de bewegingen te laten voelen of om te helpen om de juiste positie van arm of been te laten voelen. Verder verschaft de buddy tijdens de training of wedstrijd informatie over de loopsnelheid en de afstand of gewoon over de omgeving waar men loopt. De buddy brengt de loper na afloop ook naar de kleedkamer of kantine.

**Grootgedrukt en belangrijk:
de loper bepaalt het tempo; de buddy bepaalt de richting.**

7.2 Kwaliteiten van een buddy

In 2015 is er een enquête gehouden onder de lopers van Running Blind. Er is gevraagd wat zij belangrijke persoonlijkheid eigenschappen vinden waar een buddy aan moet voldoen. Uit 38 genoemde eigenschappen zijn er acht naar voren gekomen die veel lopers belangrijk vinden. Op deze manier zijn de kwaliteiten van de ideale buddy in kaart gebracht. Er kwamen twee eigenschappen met stip op nummer één naar voren: Anticiperen en Samenwerken.

Anticiperen

Anticiperen is het vermogen vooraf rekening te houden met wat er kan gaan gebeuren, het inschatten van situaties die zich voor kunnen doen. Goed kunnen anticiperen is dus een belangrijke voorwaarde om veiligheid te garanderen.

Samenwerken

Samenwerken wordt omschreven als het bijdragen aan een gezamenlijk resultaat. Ook wanneer dit niet van direct persoonlijk belang is. Het zich inzetten om samen met anderen doelen te bereiken. Het tijdig doorspelen van informatie die voor anderen van belang is.

Een buddy moet in de eerste plaats gedurende het hele looptraject alert blijven zodat de veiligheid gewaarborgd blijft. Alertheid is nodig om te

blijven anticiperen. Verder moet de buddy duidelijk en helder kunnen communiceren. Het heeft de voorkeur dat de buddy conditioneel een iets betere loper is omdat het begeleiden en behouden van de alertheid tijdens het hardlopen extra energie vraagt. Hoeveel beter hangt sterk af van de ervaring van de buddy in het begeleiden van een loper en van de samenwerking tussen de buddy en de loper. In de ideale situatie heeft de buddy een duidelijk hoger uithoudingsvermogen en is sneller dan de loper. Als de loper een tempo heeft van 6 minuten per kilometer dan heeft de buddy bijvoorbeeld een maximale snelheid van 5 minuten per kilometer.

Plaatje: Cartoon een loper op hoge snelheid die een buddy achter zich aan sleept.

7.3 De verbinding tussen loper en buddy

Loper en buddy zijn tijdens het hardlopen naast elkaar verbonden met een hulpmiddel. Iedere loper heeft zijn eigen voorkeur met welk middel hij met de buddy verbonden wil zijn. De meeste Running Blindlopers zijn verbonden met een katoenen lint, ook wel partijlint genoemd. Dit lint van 4 centimeter breed is meestal van katoen en is dubbelgevouwen 60 centimeter lang. Het is van prettig materiaal gemaakt, fijn om vast te houden en door de lengte kun je de afstand tussen loper en buddy tijdens het lopen makkelijk variëren. Het lint wordt vaak wat losser gehouden bij een lange rustige duurloop.

Als er veel begeleiding door de buddy nodig is, wordt het lint vaak kort en strak gehouden. De loper en buddy moeten vooral in het begin goed opletten dat zij echt goed naast elkaar blijven lopen: het is niet de bedoeling dat de loper zich “voortgetrokken” voelt. Andersom natuurlijk helemaal niet! Dat kan gebeuren als de buddy net een stap vóór de loper loopt. In hoofdstuk 10 wordt uitgebreid ingegaan op de techniek om samen naast elkaar te lopen en samen synchroon te lopen.

Voor het ideale hulpmiddel voor de verbinding zijn verschillende mogelijkheden. De keuze voor een bepaald begeleidingsmiddel vormt doorgaans een afweging tussen zekerheid en bewegingsvrijheid. Ook externe factoren kunnen een rol spelen zoals in het jaar 2020 waarbij in het maatschappelijk verkeer en sport 1,5 meter afstand van medemensen en medesporters gehouden moet worden. Running Blind heeft voor die bijzondere situatie een speciaal anderhalve meter hulpmiddel ontwikkeld: de Co-runner. Het is een lichte uitschuifbare stok van carbon met handvatten. Een afbeelding hiervan staat op de laatste bladzijde van dit boek.

7.4 Communicatie met de loper

Het is niet vreemd dat buddy's bij de eerste kilometers onzeker zijn: het is spannend en het is een verantwoordelijke taak. Maar de loper kan de buddy hierin helpen door hem of haar te ondersteunen en te coachen en daarmee kan dit gevoel snel verdwijnen. Voordat de loper en buddy samen gaan lopen is het nuttig is om meer over elkaars hardloopcarrière te weten te komen om inzicht te krijgen over inloopgewoonten, tempo en afstand. Ook is het van belang dat de buddy inzicht krijgt in het resterende gezichtsvermogen van de loper. Het is niet van belang waarom de loper slechtziend is en wat hij niet kan zien, maar het is wel van belang wat de loper eventueel nog wel kan zien (Zie hoofdstuk 4). De buddy loopt altijd ten dienste van de loper en niet voor zichzelf. De loper bepaalt het tempo en de afstand en hierbij is het niet prettig als de buddy zich te beschermend of betuttelend opstelt.

Aandachtspunten voor het kennismakingsgesprek

- Wat is het effect van de visuele beperking en wat ziet de loper nog wel?
- Heeft de loper last van bepaalde lichtgevoeligheid bijvoorbeeld tegen de zon in lopen of afwisselend licht en donker onder een rij bomen?

- Welke aanraking van de buddy is gewenst en wat is ongewenst?
- Bespreek aan welke kant de buddy loopt, linker of rechterkant van de loper.
- Spreek samen een noodstopteken of woord af.
- Welke ondersteuning is voor het hardlopen nodig en gewenst?
- Overleg hoe het lint te gebruiken, strak of juist los?
- Stem het te lopen tempo af. De buddy past zich aan, aan de snelheid van de loper. Beiden moeten goed en eerlijk hun grenzen aangeven van wat zij willen en kunnen.
- Maak afspraken over in welke situaties een pauze gewenst is of een overgang naar wandelen. Met andere woorden: om welke redenen wil de loper of de buddy in het algemeen even een pauze inlassen tijdens het hardlopen?

7.5 Instructies en commando's

Tijdens het hardlopen scant de buddy voortdurend het terrein en de omgeving en vertelt de loper wat er gaat komen. De buddy begeleidt de loper zo om stoeprandjes, randen langs het pad, plassen en obstakels heen met behulp van het lint maar vooral ook door te vertellen wat er moet gebeuren. De loper met een visuele beperking is afhankelijk van het gehoor en dit is zeer intensief. Om energie te besparen is het daarom van belang dat de buddy en loper leren om korte, heldere commando's te gebruiken tijdens het hardlopen. Het woord commando klinkt misschien onvriendelijk maar wordt in de sport vaker gebruikt, denk aan de stuurman bij het roeien. De buddy is bij het hardlopen degene die de commando's geeft.

In deze context bestaat een commando uit een aankondiging en een actie die daarop volgt. Dus bijvoorbeeld: de aankondiging: na drie passen scherpe bocht naar links, gevolgd door de actie: NU naar links. Bij het begeleiden van een loper zijn er een aantal standaardcommando's die worden gebruikt.

Standaardcommando's

Er zijn een aantal commando's die de buddy gebruikt voor de volgende te nemen acties. Deze zijn kort, helder en krachtig.

- Stoep op
- Stoep af
- Bocht links. Dit kun je verfijnen met scherpe of flauwe bocht.
- Bocht rechts
- Drempel op. Dit kun je verfijnen met een omschrijving van de hoogte.
- Drempel af
- Sporen. Dat betekent dat het pad of doorgang smal wordt en dan loop je achter elkaar.
- Helling op
- Helling af
- Vals plat
- Steile heuvel
- Onregelmatige ondergrond
- Benen goed optillen
- Stop of Noodstop

Het overbrengen van een commando

Om een commando over te brengen is er altijd een logische volgorde waarin het commando verpakt is. Als richtlijn volgt hier in vier stappen de volgorde waarin het commando wordt gegeven.

Start altijd met de aankondiging: benoem wanneer en wat er gaat komen: bijvoorbeeld een obstakel, gevolgd door het tellen van de afstand tot het obstakel en tenslotte benoem de actie op het juiste moment samen en tegelijk uit te voeren.

Hieronder staan drie concrete voorbeelden uitgewerkt.

Voorbeeld 1: Stappen over een tak op het pad

- Geef de afstand: “Over 20 meter...”
- Vertel wat er gaat gebeuren: “...stappen we over een tak”
- Tel af: “3,2,1”
- Geef de actie: “NU grote stap”.

Voorbeeld 2: Het naderen van een kruising

- Geef de afstand: “Over 20 meter...”
- Vertel wat er gaat gebeuren: “...gaan we naar rechts”
- Tel af: “3,2,1”
- Geef de actie: “NU naar rechts”.

Voorbeeld 3: Het naderen van een wildrooster

- Geef de afstand: “Over 20 meter...”
- Vertel wat er gaat gebeuren:
 - ” ...ligt er een wildrooster en gaan we wandelen”
- Tel af: “3,2,1”
- Geef de actie: “NU wandelen”.

Vermijd overbodige informatie

De buddy geeft geen informatie zonder dat er een aanwijzing op volgt. Vermijd overbodige Informatie zoals: Er komen nu twee paaltjes aan of Er komen ons nu twee fietsers tegemoet. Dit kan onzekerheid en verwarring veroorzaken als de informatie niet gevolgd wordt door een aanwijzing. De loper kan zich dan druk gaan maken over het probleem of de paaltjes echt niet geraakt worden en waar ze precies zijn. Bedenk als buddy dat de loper concreet wil weten wat te doen. Dus laat altijd op wat er gaat gebeuren een aanwijzing volgen.

Plaatje: cartoon met een voorbeeld. Bij het passeren van een verkeerspaaltje heeft het de voorkeur dat de buddy zich tussen het obstakel en loper opstelt. Met als voorwaarde dat het pad breed genoeg is. Mocht het pad te smal zijn om samen aan één zijde te passeren dan kun je als buddy de keuze maken om het paaltje tussen jullie in te passeren.

Onderweg kan men allerlei obstakels tegenkomen zoals overhangende takken, plassen, kuilen, boomwortels, verkeersdrempels en slordig geparkeerde fietsen om maar iets te noemen. Ook hiervoor moet de volgorde van de basisinstructie aangehouden worden en een actiecommando en benoem, indien van toepassing, hierbij het obstakel. Indien obstakels zoals hobbels en kuilen niet hardlopend te passeren zijn, dan moet de loper tijdig worden ingelicht om te gaan wandelen om zo veilig de obstakels te passeren.

Plaatje: cartoon: de buddy let niet goed op en de loper loopt tegen overhangende takken aan.

De aanwijzingen van de buddy moeten zo expliciet en kort mogelijk zijn. Uitdrukkingen als wees hier voorzichtig, of kijk uit, geven weinig tot geen informatie. De loper is al voorzichtig en zal hier onrustig van worden. De

buddy kan beter geen onnodige bijzaken vertellen zoals informatie over de natuur, tenzij dat vooraf is afgesproken.

7.7 Hardlopen in een wedstrijd

Samen hardlopen tijdens een wedstrijd vereist soepel lopend teamwork. Er komen een aantal extra aspecten bij kijken in vergelijking tot een reguliere training. Meestal zijn de loper en de buddy dan minimaal een halve dag samen op pad en ook in een drukke en onbekende omgeving.

Verloop van de dag

Verwachtingsmanagement is hierin een belangrijk onderdeel. Het is belangrijk dat loper en buddy van tevoren duidelijk afspreken wat men van elkaar verwacht op die dag. Maak van tevoren heldere afspraken over het verloop van de dag. De loper moet concreet aangeven wat voor ondersteuning nodig is. Onderwerpen van gesprek zijn bijvoorbeeld het vervoer, verzamelplek, ophalen van het startnummer en de verdere voorbereiding op de wedstrijd.

Het is van belang vooraf te vragen bij Running Blind of bij de wedstrijdleiding of de buddy zich moet inschrijven en of daar kosten aan verbonden zijn. De buddy loopt wel mee in de wedstrijd, maar het draait tenslotte om de loper. Running Blind wordt steeds bekender bij organisaties en vaak is het niet noodzakelijk om de buddy in te schrijven. Voordat de loper en buddy samen aan de start verschijnen, is het handig nog een aantal zaken door te spreken.

Hierbij volgen een aantal voorbeeldvragen:

- Welke tijd heeft de loper in zijn hoofd om te lopen en hoe moet de wedstrijd ingedeeld worden?
- Wordt het op wedstrijdtempo lopen of wordt het een plezierlooptje waarbij de tijd niet belangrijk is?

- Wil de loper onderweg geïnformeerd worden over afstand, de tijd en de snelheid?
- Wil de loper of buddy bij een waterpost stoppen of rustig wandelen?

De wedstrijd

Tijdens de wedstrijd is het van belang dat de buddy goed vooruit blijft kijken en op iedere onverwachte situatie anticipeert. Een aantal zaken zijn in een wedstrijd belangrijk:

- De loper bepaalt het tempo.
- De loper bepaalt of er ingehaald gaat worden.
- De buddy laat aan de lopers voor hen verbaal weten dat er een tweetal naast elkaar komt inhalen. Gebruik ook de plaatsaanduiding: Wij komen met z'n tweeën naast elkaar aan de linkerkant inhalen.
- Loop zoveel mogelijk in een rechte lijn. Met zijn tweeën zigzaggen tussen andere deelnemers door kost veel energie en is onrustig. De buddy kan er voor zorgen dat de ruimte die nodig is, opgeëist wordt. Dat kan duidelijk, maar wel beleefd.
- Het is handig om strak en snel te sturen door de onderkant van de armen tegen elkaar te houden.
- Houd rekening met de dranghekken. Dranghekken hebben uitstekende poten die men gemakkelijk over het hoofd kan zien waardoor men er over kan struikelen.

Een langeafstandswedstrijd

Lopers kunnen ervoor kiezen om een langeafstandswedstrijd te lopen met verschillende buddy's. Er zijn twee manieren hiervoor:

1. De buddy's kunnen gedurende de wedstrijd elkaar afwisselen.
2. De buddy's kunnen op een afgesproken kilometerpunt wachten en dan elkaar afwisselen.

Het is vanwege de zichtbaarheid aan te bevelen om in de Running Blind kleding een wedstrijd te lopen. Op die manier is het duidelijk waarom men

met twee personen naast elkaar loopt. Dankzij grote sponsors kunnen Running Blind lopers vaak gratis aan landelijke wedstrijden meedoen. Uiteraard worden uit waardering voor de sponsor deze wedstrijden gelopen in de kleding die de sponsor aan Running Blind verstrekt heeft.

7.8 Veiligheid

Net als bij iedere sport is het van belang ongevallen en letsel te voorkomen. Maar veiligheid is meer dan alleen het voorkomen van ongelukken. Het is vertrouwen in elkaar zodat je je veilig voelt, het vermijden van conflictsituaties, het naleven van overeengekomen afspraken en het regelmatig nadenken over de samenwerking, dragen bij aan de veiligheid. Het streven naar een zo groot mogelijke veiligheid is een continue proces waar zowel de buddy als de loper aan werken. Het is belangrijk de omgeving te betrekken bij deze vorm van hardlopen. Het dragen van kleding waaraan te zien is dat het om een visueel beperkte loper gaat draagt hieraan bij. Op de atletiekbaan, op het sportterrein, in de stadions en in het openbaar vervoer is een goede voorlichting van het personeel en andere aanwezige sporters bijzonder belangrijk.

7.9 Evalueren van de samenwerking

In het begin is de buddy doorgaans onzeker: het is een hele verantwoordelijkheid, om als je zelf ook moe begint te worden in een loop, toch de concentratie te behouden om de veiligheid van de loper te garanderen. Als de loper en buddy vaker samen lopen, kan er na verloop van tijd routine in komen waardoor de samenwerking en het samen lopen soepeler gaat dan in het begin. Na verloop van tijd kan het zo zijn dat het hardloopteam elkaar beter aanvoelt en aan subtiele verbale communicatie genoeg heeft. Maar er kan ook ongewild en onbedoeld ruis of onduidelijkheid ontstaan tussen de loper en de buddy. De buddy maar ook de loper worden aangeraden ook hierin sportief te zijn en elkaar regelmatig feedback geven zodat het samen hard lopen voor beiden ontspannen is en veel plezier geeft. Feedback geven

en ontvangen is een manier om van elkaar te leren en elkaar te waarderen. Feedback veroordeelt niet, het is geen evaluatie, maar een toevoeging in de richting van een verbetering om het allerbeste uit elkaar als duo te halen.

De volgende tips kunnen helpen bij het geven van constructieve feedback en een goede samenwerking.

Feedbacktips

Een gewaardeerde manier om feedback te geven is door middel van de zogenoemde 4 G's.

1. Beschrijf eerst het gedrag dat je observeert
2. Vervolgens beschrijf je het gevolg dat dit gedrag heeft
3. Daarna beschrijf je het gevoel dat het bij je oproept
4. Als laatste beschrijf je het gewenste gedrag van de ander

Plaatje: cartoon: Het duurt soms even voordat de vlam van het hardlopen overslaat, een van de twee heeft het zichtbaar moeilijk.

Hieronder staat een rijtje met handige aandachtspunten als het om feedback geven en ontvangen.

- Spreek in de ik vorm. Het gaat erom dat je jouw waarneming beschrijft. Begin dus niet met Jij doet ...puntje puntje puntje. Dit kan al snel beschuldigend of veroordelend over komen.
- Beperk je feedback tot datgene dat nu in het contact met deze persoon is opgevallen.
- Zowel de gever als de ontvanger van de feedback dient baat te hebben bij de feedback.
- Houd de relatie open en toon respect voor elkaar.
- Stel je open en kwetsbaar op, wees eerlijk.
- Luister goed naar de ander.
- Maak je bedoelingen helder d.m.v. de 4 G's te gebruiken

- Neem de vrijheid om op gemaakte fouten terug te komen.
- Geef duidelijke grenzen aan.
- Vraag altijd eerst om toestemming zodat je niet gelijk met de deur in huis valt en de ander zich even kan voorbereiden op het feedbackgesprek.

Verbinding versterken

Het hardloopteam maakt samen flink wat “werkuren” en zij zijn ook nog letterlijk verbonden met elkaar. Hieruit kan ontstaan dat het team niet alleen fysiek sterker wordt maar ook mentaal. Hieronder staan twee tips om, mocht het nodig zijn, het gesprek tussen buddy en loper of tussen de trainer en de lopers of buddy's te optimaliseren: ANNA en NIVEA.

ANNA

Altijd Navragen, Nooit Aannemen.

Iedereen heeft wel eens aannames over iemand of een mening over iets dat gezegd wordt. Als iemand een verhaal vertelt of er valt iets op aan het gedrag van iemand, vraag altijd even na of het klopt wat jij hierover denkt. Zo'n checkvraag voorkomt dat je een mening gaat vormen waardoor er misverstanden kunnen ontstaan.

NIVEA

Niet Invullen Voor Een Ander.

Dit is een lastige omdat dit automatisch gebeurt in ons brein. Wees hiervan bewust en als je bewust hiertegen in wilt gaan kun je de techniek van ANNA gebruiken.

8. De trainer

De trainer van hardlopers met een visuele beperking staat voor extra uitdagingen: Hoe ga je om met een loper met een visuele beperking? Hoe zorg je ervoor dat je als trainer duidelijk naar de groep communiceert wat er moet gebeuren zonder dat een aantal lopers in de groep je ziet? En hoe houd je overzicht en aandacht voor de hele groep?

Als trainer is het in het algemeen een uitdaging om de sportomgeving uitnodigend en veilig te maken om in te bewegen. Te denken valt aan routes die gelopen worden, de dynamiek in de groep en ervoor zorgen dat de groep het plezier van het hardlopen ervaart.

8.1 De extra taken als Running Blindtrainer

Voor de trainer zal het een uitdaging zijn om het hele trainingsplan op een non-visuele manier over te brengen. Ook moet de trainer extra aandacht besteden aan het geschikt maken van werkvormen voor duolopers en aan organisatorische aspecten van de training. Een regionale Running Blind-groep heeft meestal maar een enkele trainingsgroep waarin iedereen mee doet. Lopers met uiteenlopende niveaus van fitheid en conditie en verschillende ambities qua prestaties trainen met elkaar. Hierdoor is differentiëren van zeer groot belang! Tevens is het bij deze groepen van groot belang de lopers te leren kennen. Ken de blessures, ken de belastbaarheid en ken het karakter van de lopers. Welke loper moet je helpen zijn grenzen te bewaken en welke loper kun je prikkelen en een keertje flink uitdagen.

Matchen van lopers en buddy's

Op dit moment zijn er geen vastomlijnde afspraken over hoe om te gaan met het matchen van de buddy's met de lopers. In ieder geval moeten er voor de training voldoende buddy's zijn om de lopers te begeleiden. Iedere Running Blind regiogroep gaat hier op zijn eigen manier mee om. Bij de meeste groepen is er een vrijwilliger aangewezen (of de trainer zelf) die de

aanmelding van de lopers en de buddy's voor de training bijhoudt. Een paar dagen voor de training wordt er via email of in een groepsapp gevraagd wie van de lopers en buddy's komen trainen. Als er te weinig buddy's zijn, wordt er geprobeerd dit aan te passen. In eerste instantie wordt er gelet op de passende hardloopkwaliteiten van een buddy om de keuze te maken wie met wie loopt. Daarnaast is het belangrijk om regelmatig te wisselen van koppeltjes als die mogelijkheid er is. Hierdoor is er verschillend sociaal contact en kan de loper oefenen met de verschillende stijlen van de buddy's.

8.2 Begeleiding van nieuwe buddy's

Een andere activiteit voor de trainer is nieuwe buddy's trainen voor hun taak als buddy, naast de training voor hardlopen. De nieuwe buddy's die zich melden bij een regiogroep maken kennis met de trainer. De trainer kan ervoor kiezen om de nieuwe buddy bij de eerste training gewoon mee te laten lopen. De buddy krijgt de opdracht om te observeren hoe alles in zijn werk gaat en de gelegenheid om vragen te stellen. De trainer kan er ook voor kiezen om de buddy gewoon in het diepe te gooien en de buddy te koppelen aan een loper. Vaak loopt er dan nog een extra buddy mee om samen met de loper de nieuwe buddy te instrueren. Vanuit Running Blind wordt ernaar gestreefd dat iedere buddy een buddytraining volgt. Veiligheid staat voorop. De minimale eis is dat de buddy zich inzet voor de maximale veiligheid van de loper en dat de trainer de nieuwe buddy daarin instrueert. Tevens leert hij aan dat de buddy altijd ten dienste staat van de loper en in staat moet zijn de eigen loopambities als buddy ondergeschikt te maken aan de mogelijkheden en wensen van de loper om de loper veiligheid en vertrouwen te bieden.

Na een paar keer trainen met de groep zal een ervaren trainer kunnen beoordelen of de nieuwe buddy geschikt is. Als er twijfel is, moet de trainer daarover in gesprek gaan met de nieuwe buddy en misschien nog meer

specifiek opleiden. Als de buddy in de ogen van de trainer niet voldoet, moet de trainer ook duidelijk aangeven dat het niet verstandig is door te gaan met het begeleiden van een loper met een visuele beperking.

8.3 Omgang met lopers met een visuele beperking

Het dagelijks leven van mensen met een visuele beperking is vaak lastig, vermoeiend en een hele uitdaging, zie hoofdstuk 5. Voor de trainer is het belangrijk om nauwkeurig te letten op de loper zelf en de aansluiting van de loper in de groep en met de buddy. Dit is nodig om sociale uitsluiting te voorkomen. Om binnen de loopgroep het sociale contact te stimuleren kan de trainer een keuze maken voor bepaalde werkvormen in de training, zoals een vorm waarbij alle lopers een duo opdracht krijgen of andere vormen voor wisselend contact tussen de lopers. Dit kan zowel tijdens de warming-up als tijdens de kern van de training. De trainer kan ook sturend optreden in het wisselen van buddy's. Door regelmatig te wisselen krijgt de loper de mogelijkheid nieuwe contacten te maken.

Tip voor de hardloper: sta open voor wissels

Sta open voor het regelmatig wisselen van buddy en zorg voor een netwerk van buddy's om je heen. Naast dat het gezellig is om af te wisselen is het ook handig gezien beschikbaarheid, vervoer en eventuele blessures van de buddy's.

8.4 Communicatie

In de communicatie naar de loper toe zijn er woorden en uitdrukkingen die niet handig zijn om te gebruiken en tot verwarring kunnen leiden tijdens de training. Hieronder volgen een aantal voorbeelden en algemene praktische tips om te gebruiken tijdens de hardlooptraining.

- Kijk een blinde of slechtziende direct aan als je tegen hem of haar spreekt. Zo kan hij of zij je stem met de ogen volgen en je aankijken.

- Gebruik gerust woorden als “zien”, “kijken”, “lezen”. Slechtzienden en blinden gebruiken deze uitdrukkingen ook. Wanneer die woorden gemeen worden, is dat eerder opvallend en komt het vreemd over.
- Wees duidelijk in je bewoording en geef heldere aanwijzingen van de omgeving, bijvoorbeeld: “De leuning van de trap is een meter rechts van je.”
- Zeg wat je doet of gaat doen, bijvoorbeeld: “Blijf hier even wachten dan loop ik even naar het materiaalhoek en kom dadelijk terug”. Dit voorbeeld is voor jou als trainer vrij duidelijk, maar wanneer je dit niet zegt, is het goed mogelijk dat de loper begint te praten met het idee dat je er nog staat.
- Praat liever in woorden en in termen van afstanden, zoals de stand van de wijzers van de klok of rechtsvoor, links, rechts, achter.
- Reageer met woorden. Een knikje, een glimlach of andere lichaamstaal worden niet gezien.
- Vermijd woorden zoals “hier” en “daar”. Vaak worden deze woorden gebruikt met een gebaar dat de loper dus niet kan zien. Probeer zo concreet mogelijk te zijn in het duiden van een locatie, bijvoorbeeld: “Bij tien passen naar voren sta je bij de korte bocht van de atletiekbaan”.
- Vertel altijd wie er aanwezig zijn bij de training of benoem de namen van de lopers en buddy's bijvoorbeeld gedurende de warming-upoefeningen.
- Structuur in de training is belangrijk. Dat zorgt voor het vertrouwen bij het verloop van de training en geeft de loper met een visuele beperking ook rust.

De trainer kan de buddy als ondersteuning van de communicatie gebruiken. Daardoor houdt de trainer overzicht en aandacht voor de hele groep. Dit moet van tevoren wel met de buddy afgestemd worden. Natuurlijk zal de trainer de oefening ook mondeling moeten uitleggen, maar soms is het nodig dat een buddy bijvoorbeeld zijn handen gebruikt om de loper in de juiste positie te helpen brengen.

8.5 Analogie en beeldspraak

Als communicatiemiddel kan de trainer of buddy beeldspraak gebruiken. Beeldspraak is figuurlijk taalgebruik. Je kunt iets vergelijken met iets anders, omdat er een overeenkomst is.

Het 'beeld' waarmee je vergelijkt, typeert vaak duidelijk wat je bedoelt. Een dergelijke vergelijking wordt ingeleid door 'als', 'alsof' of een vorm van het werkwoord 'lijken'. Beeldspraak is zeer belangrijk als het gaat om onderwerpen non-visueel uit te leggen en 'een gevoel' van de loopbeweging over te brengen.

Voorbeelden van beeldspraak

- 'Je armen bewegen alsof je op een trommel slaat'.
- 'Je knieën omhoog bewegen alsof je iemand een knietje geeft'.
- 'Je arm naar achter werpen alsof je een bal weg werpt'.
- 'Een zweefpas alsof je over een hoepel springt'.
- 'Hardlopen alsof je op hete kolen loopt'
- 'Rechtop lopen alsof je met een touw de lucht in wordt getrokken'

Plaatje: cartoon waarbij de loper de kniehef oefent.

Advertentie van Fonds Gehandicaptensport

Better Together

Fonds Gehandicaptensport en Nationale Nederlanden werken vanaf januari 2019 samen met Stichting Running Blind om hardlopen voor mensen met een visuele beperking mogelijk te maken en om er voor te zorgen dat er voldoende buddy's en trainingsfaciliteiten zijn om hen te begeleiden

Plaatje: foto van een loper en een buddy in wedstrijdkleiding.

Door de samenwerking zijn in korte tijd blinde runners met hun buddy's steeds meer een vertrouwd beeld aan het worden bij hardloopwedstrijden. Bij evenementen met Nationale Nederlanden als hoofdsponsor, dat zijn de Marathon Rotterdam, City Pier City Loop in Den Haag, de Halve van Egmond en de Zevenheuvelenloop krijgen zij bovendien startbewijzen en speciale faciliteiten aangeboden. Als primeur werd tijdens de Zevenheuvelenloop 2019 het eerste Nationale Kampioenschap Running Blind georganiseerd.

Via een speciale subsidie is ook een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de Co-runner, de anderhalve meter loopstok. Wij hopen de komende jaren meer mooie initiatieven met elkaar te ontwikkelen.

Fonds Gehandicaptensport

9. De training

9.1 Een geschikte trainingsgroep

Vrijwel alle sporters willen, veelal vanwege de sociale contacten, geïntegreerd sporten. De verwachting leeft ook bij beginnende sporters dat het sporten eveneens ruimte biedt voor sociale contacten. Een kwart van de niet-sporters heeft aangegeven liever te sporten met alleen mensen met een beperking. De indruk bestaat dat dit te maken heeft met hun onzekerheid. Het zou kunnen zijn dat deze onzekerheid een rol speelt bij de drempel om te gaan sporten.

De hardloper met een visuele beperking kan (soms) kiezen om te lopen bij een reguliere loopgroep of atletiekvereniging of bij een regiogroep van Running Blind. Ervaren lopers met een visuele beperking kiezen in een aantal gevallen ook voor de combinatie: eenmaal per week een specifieke training bij Running Blind en een keer bij een reguliere of gemengde groep. Het voordeel van een Running Blind regiogroep is dat de training gericht is op de visuele beperking in een groep met mensen met vergelijkbare beperkingen. Een nadeel kan zijn dat alle niveaus in een groep trainen waardoor de loper niet altijd specifiek op zijn eigen niveau kan trainen. Het voordeel van het trainen bij een reguliere loopgroep is dat de hardloper (vaak) zelf de keuze heeft op welk niveau getraind wordt. Bovendien vindt de training plaats in een ander netwerk.

Plaatje: cartoon: De enthousiaste groep lopers van Running Blind Leiden met fakkel! Zij waren van plan mee te doen aan een ultraloop van Griekenland naar Nederland. Door corona is dat niet doorgegaan in 2020. Naast alle voor en nadelen staat in de meeste gevallen het plezier dat je met elkaar beleeft, de lol van het lopen in een groep en de thee na afloop, voorop.

9.2 Accommodatie

Sportaccommodaties zijn vaak moeilijk te bereiken met het openbaar vervoer. Daarom is het belangrijk als vereniging of trainingsgroep om na te denken over een vervoersregeling. Onderlinge afspraken met trainers, coaches, teamgenoten, buddy's of ouders kunnen het vervoersprobleem oplossen. Sporters reizen soms ook met aangepast vervoer vanuit gemeentelijke voorzieningen. De trainer moet er rekening mee houden dat deze vorm van vervoer geen dienstregeling heeft en dat de sporter wel eens te laat kan komen of na afloop soms lang moet wachten op de vervoerder. Het kan daarom handig zijn om het in en uitlopen op vooraf besproken locaties uit te voeren.

Belang van routine

Routine is belangrijk om de loper duidelijke handvatten te geven. Het helpt de loper dat hij zich minder hoeft te concentreren op nieuwe situaties en hij kan daarmee zijn energie sparen voor de training. Bij routine horen de volgende aspecten:

- de trainer, de buddy' en de trainingspartners
- de locatie
- de ondergrond
- de looptechniek en krachtoefeningen
- continue opbouw van de training

Plaetje: tekening van een weegschaal waarin de balans tussen enerzijds Routine (veiligheid, verfijnen en concentratie) en anderzijds Variatie (prikkel, leren, blessure preventie) wordt afgebeeld.

Voor de trainer is het de uitdaging om de balans te vinden tussen variatie en routine om de lopers de optimale training aan te bieden. In het algemeen is routine belangrijk voor veiligheid, het verfijnen van de uitvoering van de oefeningen en de concentratie. Maar routine kan ook een valkuil

zijn. Variatie is nodig om te komen tot prikkelen en uitdagen, leren en preventie van blessures. Om te verbeteren, nieuwe oefeningen te leren of om mentaal geprikkeld te worden, is het belangrijk dat er voldoende variatie is.

9.4 De trainingsomgeving

In principe is iedere trainingsomgeving geschikt voor een groep met lopers met een visuele beperking. Hieronder worden enkele omgevingsaspecten genoemd die bij kunnen dragen aan een optimale training. Om in nieuwe situaties flexibel een bepaalde routine te geven is het van belang extra bewust om te gaan met de trainingsomgeving.

Streef naar een stille sportomgeving

Voorkom onnodig lawaai. Dit kan niet altijd bij buitensport, een bepaald niveau van geluid hoort daarbij, maar het mag niet storend zijn. Wanneer tegelijkertijd andere teams op hetzelfde sportcomplex sporten, spreek dan van tevoren duidelijke geluidsaanwijzingen af voor de groep.

Beperk afleidende prikkels

Verwijder onnodige materialen en spullen die op het traject liggen. Houd rekening met lichtinval voor sporters met een visuele beperking en die last hebben van lichtschuwheid. Als deze lopers de oefeningen doen met het licht in de rug, hebben ze minder last van het licht.

Gebruik duidelijke markeringen

Gebruik gekleurde belijning, pionnen of touwen om het veld te markeren.

9.5 Opbouw van de training

De opbouw van een Running Blind training is niet anders dan van een reguliere training. Een hardlooptraining duurt in het algemeen anderhalf uur.

Indeling van de training

10 minuten inlopen

10 minuten warming-up

10 minuten looptechniek

10 minuten krachtoefeningen

45 minuten kerntraining

10 minuten coolingdown

Inlopen

De training start altijd met rustig inlopen om de spieren warm te laten worden, waarbij de duo's lekker kunnen bijpraten.

Warming up

Hierna volgt de warming-up. Zoals eerder beschreven worden bij de warming-up de buddy's ingezet als verlengstuk van de assistent trainer of trainer. De warming-up heeft niet alleen als doel rekken en strekken maar hier is ook de gelegenheid voor de trainer om even 'contact' te maken met iedereen. Noem in ieder geval iedereen hardop bij naam en loop even naar de duo's toe tijdens de oefeningen. Geef een paar lopers bewust het woord, maak een geintje of stel bijvoorbeeld de vraag hoe ze erbij staan in deze training: moe of juist energiek. De warming-up is ook een goede gelegenheid om een algemene vraag te stellen om de groepscohesie te versterken bijvoorbeeld Heeft iemand nog een wedstrijdje gelopen afgelopen week?

De warming-up wordt gebruikt om voor iedereen helder te krijgen wie er aanwezig is en je creëert als trainer een gemoedelijke, veilige en gezellige

sfeer. Tijdens de oefeningen van de warming-up laten de buddy en de loper elkaar los.

Looptechniek

Na de warming-up volgt de looptechniek. De looptechniek wordt in hoofdstuk 10 uitgebreid behandeld.

Krachtoefeningen

Na de looptechniek volgt het onderdeel kracht. In principe zijn alle reguliere krachtoefeningen geschikt voor lopers van Running Blind. Het is wel belangrijk om te weten dat balans en coördinatieoefeningen een stuk moeilijker zijn voor lopers met een visuele beperking. Op één been staan is vaak al lastig. Zorg dat deze oefeningen rustig en goed worden opgebouwd. Als de oefeningen te moeilijk zijn, gaat de lol er snel vanaf en kan het leiden tot frustratie.

Kern

Dan volgt de kern van de training. Dit kan een duurlooptje, interval of vaartspel zijn. Alle reguliere trainingvormen zijn toepasbaar op de doelgroep met een visuele beperking. Ook heuveltraining of het lopen op onverharde paden zijn goed te doen. Denk altijd wel goed na over de route. Veiligheid staat natuurlijk voorop. Een belangrijk aspect daarbij is dat de paden breed genoeg zijn voor twee lopers naast elkaar, hoewel het ook belangrijk is te trainen in het achter elkaar lopen op kleine afstanden. Dat kan nodig zijn wanneer de doorgang niet breed genoeg is.

Voor lopen op een bepaalde snelheid kan het hardloophorloge van de buddy gebruikt worden. De lopers bepalen de snelheid en de buddy volgt die snelheid. Ervaren lopers met een visuele beperking hebben vaak een smartwatch met spraakfunctie, maar beginnende lopers kunnen voor het vasthouden van een bepaalde snelheid gebruik maken van de smartwatch van hun buddy.

Bij uitleg over de route kan de trainer de buddy's gebruiken om bepaalde afgesproken punten, pionnen of andere markeringspunten onderweg aan te houden.

Coolingdown

Ten slotte zal de training eindigen met een coolingdown. Tijdens de coolingdown kan de trainer even 'contact' maken met de lopers, die feedback kunnen geven op de training en in gesprek gaan als dat aan de orde is.

9.6 Gebruik van zintuiglijke informatie

Lopers zonder visuele beperking pakken ongemerkt veel aanwijzingen visueel op. Bedenk daarbij dat mensen die blind geboren zijn, dus zonder visueel geheugen, nog nooit een hardloper hebben zien lopen!

Het is zaak om een beginnende hardloper zonder visueel geheugen op een andere manier het begrip hardlopen bij te brengen. Een loper met een visuele beperking zal hierbij extra gebruik moeten maken van andere sensorische informatie. Het is zaak dat de trainer en de buddy samen met de loper een beeld creëren over hardlopen met behulp van andere zintuigen: het gehoor, ook wel auditieve informatie genoemd, de tastzin ook wel tactiele informatie genoemd en de positiezin ofwel proprioceptieve informatie genoemd. Positiezin is het vermogen om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen zelf waar te nemen. Het betreft bijvoorbeeld de stand en beweging van de ledematen, het gevoel van zwaarte in sommige lichaamsdelen en vermoeidheid. Proprioceptieve waarneming speelt een belangrijke rol in de terugkoppeling van de lichaamspositie naar de hersenen en dat is zeer belangrijk voor een goede motoriek en balans.

De tastzin

Tactiele informatie is de informatie die via aanraking verkregen wordt. Een belangrijke vorm van tactiele informatie voor hardlopen is de ondergrond. Deze geeft de loper informatie over hoe hard er kan worden afgezet en met hoeveel zekerheid de volgende pas gemaakt kan worden. Voor de hand liggende voorbeelden van tactiele informatie zijn het lopen met een stok en het lopen met een buddy. Ook touwtjespringen, het lopen op blote voeten en het lopen op verschillende ondergronden kunnen bruikbaar zijn als trainingsvormen voor lopers met een visuele beperking.

Tips voor de trainer

Voor een training met hindernissen bijvoorbeeld over hordes, is het verstandig de loper de hindernis te laten voelen voorafgaand aan de oefening.

Andere voorbeelden van tactiele informatieoverdracht die in de training gebruikt kunnen worden:

- knieheffen waarbij de loper zijn eigen knieën aantikt met zijn handen;
- het koord achter de nek langs om te werken aan de armzwaai;

Plaatje: tekening van lopen met koord achter je nek om te werken aan de armzwaai.

- hardlopen met een voorwerp in je handen om de versnelling van je armzwaai te voelen; een voet over een horde naar voren laten glijden om de pendelbeweging aan te leren;
- een stukje tape op de ellebogen om de loper aan het gebruik van de armzwaai te herinneren;
- een elastiekje om de enkel waar de loper gevoelsmatig overheen moet stappen om de loper te stimuleren de voet op te tillen;
- het lopen met een stok achter de rug om een rechte romp te laten voelen.

Geluid

Geluid is een ander eenvoudig hulpmiddel dat gebruikt kan worden om de looptechniek te verbeteren of om te gebruiken voor de oriëntatie van lopers met een visuele beperking. Voor de oriëntatie zijn continue geluiden vaak handig, denk aan het gezoem van auto's op een autoweg of eenden in een vijver. Anderzijds moet men er rekening mee houden dat omgevingsgeluiden ook kunnen zorgen voor te veel afleiding. Voor loopoefeningen kan men denken aan klappen of muziek om pasfrequenties te variëren. Ook het korte geluid van een landingsimpact geeft belangrijke feedback. Bij het synchroon lopen van de buddy en de loper speelt auditieve informatie een belangrijke rol. De loper en de buddy kunnen samen uitgedaagd worden om met behulp van het geluid van hun voetstappen synchroon lopen te oefenen. Een tip is om een metronoom te downloaden op de telefoon. Een metronoom is een tool om ritme aan te geven. Met de metronoom kan men eenvoudig de gewenste stapfrequentie instellen en men kan dan op het ritme van het geluid samen lopen.

Positiezin

Tussen spieren en gewrichten bevinden zich veel sensoren die terugkoppeling geven aan de hersenen over bijvoorbeeld de uitvoering van de beweging. Hierdoor krijgen mensen informatie over de positie, spierspanning en beweging van ledematen, gewrichten en pezen. Met deze informatie weet iemand waar zijn ledematen zich bevinden in de ruimte, hoe snel de beweging uitgevoerd is en hoe zwaar dit voelde. Een trainer kan positiezin in oefeningen variëren, denk hierbij aan het gebruik van gewichten of andere attributen die positiezin beïnvloeden.

Voorbeelden om de positiezin te gebruiken in een training:

- hardlopen met een gewichtsvest of gewichten in de handen;
- hardlopen met estafettestokjes om de versnelling van de armen beter te voelen;

- oefeningen waarbij gevarieerd wordt in de amplitude van de beweging, bijvoorbeeld afwisselend lage en hoge skipping;
- oefeningen waarbij de armen in verschillende posities worden gehouden tijdens het lopen.

9.7 Het verschijnsel freezing

Wanneer iemand zich in een onbekende sportcontext bevindt, is een natuurlijke reactie het bevriezen van vrijheidsgraden bij het aanleren van een complexe beweging, freezing genaamd. Een dergelijke reactie is te zien bij mensen die een nieuwe beweging leren en dit vormt onderdeel van het leer proces. Stel je voor dat je voor het eerst op schaatsen staat en probeert niet weg te glijden. Het is waarschijnlijk dat je krampachtig zult voortbewegen. Bij het bevriezen van vrijheidsgraden worden er veel spieren aangespannen, zodat het aantal bewegingsmogelijkheden zich beperkt en de bewegingscontrole gehandhaafd blijft. Het onnodig gebruiken van spierkracht kost uiteraard extra energie en komt de souplesse van de beweging niet ten goede.

Beginnende lopers zullen mogelijk ook extra spierkracht gebruiken vanwege onzekerheid over de grond en de beweging. Het bevriezen van vrijheidsgraden zal doorgaans vaker voorkomen bij lopers met een visuele beperking dan bij lopers zonder visuele beperking. Het is dus belangrijk hierop te letten bij de training.

Tips om freezing te doorbreken

- train op verschillende ondergronden;
- maak de looper bekend met de ondergrond;
- train regelmatig de samenwerking tussen de buddy en de looper op een uitdagend parcours;
- voer de techniektrainingen bij voorkeur uit in een voorspelbare omgeving zodat de aandacht op de oefeningen kan worden gevestigd;

- zorg voor routine: herhaal een deel van de oefeningen;
- begin bij een makkelijke oefening en bouw de complexiteit van de oefening uit door hier variaties op aan te bieden.

10. Looptechniek en oefeningen

In de basis is de looptechniek voor lopers met een visuele beperking niet anders dan de looptechniek voor lopers met een goed gezichtsvermogen. Aandacht voor de looptechniek is niet alleen belangrijk voor de prestatie, maar ook voor de loopefficiëntie en voor blessurepreventie. Lopers met een visuele beperking zullen daarbij extra energie kwijt zijn met het handhaven van balans. Om balansverstoringen te voorkomen, kunnen slechtziende lopers een onzekere loopstijl ontwikkelen. Om de looptechniek te verbeteren verdienen balans en timing daarom specifiek voor visueel beperkte lopers extra aandacht.

Het nadoen van bewegingen die voorgedaan worden is een belangrijk methode voor motorisch leren. Omdat de loper de aanwijzingen die de trainer voor de groep voordoet niet kan zien, is leren op basis van visuele informatie beperkt en zal de trainer andere leermethoden moeten gebruiken. Een beweging zonder visuele middelen goed over brengen is enorm uitdagend. Er wordt een extra beroep gedaan op de vindrijkheid van de trainer en op de samenwerking tussen trainer en buddy om de uitvoering van de gewenste bewegingen goed over te brengen aan de loper. Voor het begeleiden van lopers met een visuele beperking is het voor trainers en voor buddy's belangrijk om te begrijpen hoe een beweging kan worden overgedragen. In dit hoofdstuk wordt een kader gegeven voor het begrijpen van de achtergrond van en de theorie achter de looptechniek en het overdragen hiervan. In het laatste deel volgen oefeningen die gebruikt worden om een goede looptechniek aan te leren. Hoewel de volgorde voor het aanleren of verbeteren van de beweging niet vastligt, raden we aan om de volgorde uit dit hoofdstuk in grote lijnen aan te houden.

10.1 Een efficiënte loopstijl

Hardlopers met een goede looptechniek zijn te herkennen aan een relatief kort grondcontact en een lange zweeffase als zij lopen. Met andere woor-

den: “Een efficiënte hardloper stuitert”. Vaak zal het voor een slechtziende loper lastig zijn om de afstand en snelheid tot de grond goed in te schatten. Deze onzekerheid kan zich vertalen in een aangepast looppatroon en kan worden verminderd door gericht te trainen. Juist dit lange zweven zal een slechtziende loper proberen te vermijden.

Lopers met een visuele beperking hebben, net als lopers zonder visuele beperking, een grote variatie aan loopstijlen. De variatie in looptechniek is in de eerste plaats afhankelijk van de pasfrequentie en de mate waarin je zweeft per stap, of te wel, de verhouding tussen de duur waarmee je voeten de grond raken, de contacttijd, en de zweeffase.

Hardlopen is fundamenteel verschillend van wandelen. Bij het wandelen ontbreekt de zweeffase. Een loper die aan het snelwandelen is heeft ook nog geen zweeffase. Al rond een tempo van ongeveer 7 kilometer per uur gaan de meeste mensen liever over op hardlopen. Het zweven kost minder energie dan dat je nog sneller je benen onder je moet bewegen door de stapfrequentie te verhogen.

Hoofdzakelijk bij de landing maakt de hardloper gebruik van de elastische eigenschappen van pezen en bindweefsel. De energie die wordt opgeslagen in de spieren en pezen komt vrij bij de afzet. Dankzij het gebruik van de elastische eigenschappen hoeven de spieren minder energie te gebruiken om eenzelfde kracht te kunnen leveren. Niet alleen om efficiënt te lopen, maar ook om hard te kunnen, moet je in staat zijn om te lopen met een kort grondcontact en een lange zweeffase. Tijdens de zweeffase kan je bovendien de benen goed positioneren voor de landing. Het is dus belangrijk om lopers met een visuele beperking te trainen op een looptechniek met een lange zweeffase en kort grondcontact.

Tip: Vier loopstijlen

Om de looper kennis te laten maken met de verschillende loopstijlen kan je als trainer gaan variëren in contacttijd en pasfrequentie. Laat je lopers met een comfortabele snelheid lopen en probeer hierbij de volgende loopstijlen uit:

The Stick: Plakken aan de grond; zorg dat de lopers nauwelijks zweven. Deze loopstijl doet sterk denken aan snelwandelen. De lopers hebben een lang grondcontact, een korte zweeffase en een gemiddelde pasfrequentie.

The Hop: Lopen met een hoge pasfrequentie; alsof je over hete kolen loopt. De lopers hebben een kort grondcontact, met een hoge pasfrequentie.

The Push: Lopen met grote zweefsprongen. De lopers hebben een lage stapfrequentie, en lange zweeffase.

The Bounce: De lopers maken actieve grijppassen met een kort grondcontact en een relatief lange zweeffase. De pasfrequentie is hierbij gemiddeld. Met grijppassen wordt een beenbeweging bedoeld waarbij de looper zijn been voor de landing weer naar zich toe brengt met een cirkelvormige beweging. Het accent ligt hierbij meer op het trekken tijdens het eerste deel van het grondcontact in plaats van op duwen.

Deze loopstijlen komen uit een artikel van Ben van Oeveren: Van Oeveren, B. T., De Ruiter, C. J., Beek, P. J. & Van Dieën, J. H. The biomechanics of running and running styles: a synthesis. *Sports Biomechanics* (2021).

10.2 Specifieke aandachtspunten

Voordat ingegaan wordt op de manier waarop een trainer de beweging kan finetunen, worden hieronder eerst specifieke punten voor trainen van de looptechniek aan mensen met een visuele beperking besproken. Deze aandachtspunten zijn: 1. de houding en balans, 2. een onzekere loopstijl voorkomen en 3. het gebruik van de armen bij het synchroon samen lopen met een buddy.

Houding en balans

Een basishouding wordt vaak onbewust overgenomen. Men weet hoe het eruit ziet als iemand trots rondloopt, of zijn rug recht, zijn kin iets intrekt. Het gaat hierbij soms om kleine nuances. Het is lastig uit te leggen aan iemand die de houding nooit heeft gezien bij een ander. Bij een goede houding doelen we op het rechten van de rug en het controleren van de voor en achterwaartse balans. Bij het hardlopen is de romphouding rechtop of licht voorover. De spieren van de schouders, armen en handen zijn ontspannen en de schouders hangen hierbij af.

Bij een goede loophouding staan het hoofd, de romp en het bekken recht boven elkaar. Dit geeft een zelfverzekerde indruk, maar minstens zo belangrijk is dat door het rechten van de rug de rugspieren beter benut kunnen worden. Binnen ongeveer seconden die de loper per stap op de grond staat moet een landingsimpact worden opgevangen en kracht geleverd worden voor de volgende afzet. Zeker als iemand onzeker is en daarom geneigd is extra naar de grond te kijken, kan een rechte, zogenaamd trotse houding, lastig zijn. Om een trotse houding aan te kunnen nemen, is het een voorwaarde dat de loper voldoende mobiliteit heeft in het bekken, de onderrug, de bovenrug en de borstspieren.

Tip: Eerst de houding en de armen, dan de benen

Als richtlijn is het goed om eerst te werken aan de houding van het bovenlichaam en de ondersteuning van de armen in de beweging voordat er intensief aandacht wordt geschonken aan de cyclische beweging van de benen.

Een onzekere loopstijl

Hardlopen kan men beschouwen als het springen van het ene been op het andere been. Hierbij zweeft de loper even heel kort door de lucht. Voor lopers met een visuele beperking is het lastig om in te schatten wat tijdens deze zogenaamde zweeffase de afstand tot de grond is of hoe hard de ondergrond is. Hierdoor zijn deze lopers geneigd om voorzichtig te lopen en dicht bij de grond te blijven.

Deze onzekere loopstijl kan leiden tot extremen in loopstijl:

- Een te lang grondcontact (voeten van de grond) met een kort zweefmoment
- Een te hoge frequentie (om bij te bijsturen)
- Combinatie van beide

Het lange grondcontact geeft de loper het gevoel en ook de mogelijkheid om tijdens het grondcontact bij te sturen. De hoge frequentie geeft deze loper de mogelijkheid om bij elke pas bij te sturen en hierdoor houdt de loper voor zijn gevoel controle over de balans. Maar deze zogenaamde aanpassingen door de loper met een visuele beperking, hebben een nadelige invloed op de efficiëntie van het hardlopen.

De trainer en de buddy spelen een zeer belangrijke rol in het verschaffen van informatie over de onregelmatigheden van de ondergrond. Tijdens het hardlopen en in de loopscholing kunnen de vier verschillende loopstijlen regelmatig aan bod komen om de lopers de verschillen als gevolg van

aanpassingen in pasfrequentie en de contacttijd of zweeftijd te leren voelen. Daarbij kan de trainer de training op de volgende punten variëren om de lopers uit te dagen. Na de uitdaging zal de 'normale' situatie relatief minder veeleisend zijn en zal de looptechniek trefzekerder worden.

Tip: Variaties in de training

- Variatie in de snelheid. Als de loper vertrouwen krijgt in het lopen op een hoog tempo, dan zal het vertrouwen bij een lager tempo groter zijn.
- Variatie in de ondergrond. Met variaties in obstakels, lopen op stoep, gras, een atletiekbaan, heuvel op, heuvel af zal de loper zijn adaptatievermogen trainen en vertrouwen krijgen wanneer de ondergrond juist wel voorspelbaar is.
- Variaties in de omgeving. Het is niet erg om het duo af en toe uit te dagen om in een drukke omgeving te lopen. Als de loper weer terug gaat naar een rustigere omgeving, dan zal dat alles meevallen.
- Variaties in de begeleiding. De buddy en de loper kunnen expres uitgedaagd worden om met minimale spanning op het lint te lopen of juist met een minimaal auditieve begeleiding. Wanneer er meer begeleiding nodig is dan heeft het duo een extra troef achter de hand.
- Variaties in de looptechniek. Door verschillende loopoefeningen zullen de lopers uitgedaagd worden om ook bij aanpassingen in de beweging (sprongen, huppen, éénbenig of tweebenig, hoog of laag) de afstand tot de grond goed in te leren schatten.

Het gebruik van de armen en synchroon lopen

De armen spelen een belangrijke rol in het handhaven van balans, het voorkomen van rotatie van het bovenlichaam en de effectiviteit van de afzet. De armen bewegen en ondersteunen hiermee de beenbeweging in de looprichting en bewegen tegengesteld aan de benen. Dus als het linkerbeen naar voren gezwaaid wordt, dan zwaait de rechterarm eveneens naar voren. Hierdoor wordt het wegdraaien van de romp tijdens de loopbeweging, en dus energieverlies, tegengegaan. De ellebogen zijn licht gebogen en de handen zijn ontspannen met de vingers licht gebogen.

Lopen als duo vereist een extra vaardigheid van de lopers: het synchroon lopen. Wanneer de buddy en de loper zij aan zij lopen, zoals doorgaans het geval zal zijn, beweegt hierbij het binnenste been van de beide lopers gelijktijdig naar voren. Hierdoor beweegt bijvoorbeeld de rechterarm van de loper, aan de kant waar het lint wordt vastgehouden, synchroon met de linkerarm van de buddy. Vanwege de verbinding tussen loper en buddy met een lint of een stok, de Co-runner, is het van belang dat de trainer aandacht besteedt aan het gebruik van de armen bij het oefenen van synchroon lopen.

Tip: Oefenen

Lopers kunnen experimenteren met verschillende manieren om het lint vast te houden of aan elkaar te bevestigen. Het is van belang om hierbij de balansfunctie van de armbeweging, en daarmee de energiebesparing, in gedachten te houden. Duo's die beter op elkaar ingespeeld zijn kunnen hierbij met een relatief grote vrijheid perfect synchroon lopen.

Plaatje waarop duidelijk te zien is dat beide binnenste benen van het duo van de grond zijn en beide buitenste benen op de grond.

10.3 De loopcyclus

De loopcyclus vormt de basis voor de loopscholing. De hele loopcyclus bestaat uit een linker en een rechter stap. De loopcyclus kan worden opgedeeld in de volgende fasen: Het bijhalen, scharen, plaatsen en de standfase. In de praktijk lopen deze bewegingen soepel in elkaar over, maar met de oefeningen kan de trainer specifiek aandacht schenken aan de deelbewegingen. De verschillende fasen zullen opeenvolgend worden besproken. De verschillende fasen vormen ook stapjes die handig zijn om de efficiëntie waarmee de cyclische beenbeweging wordt uitgevoerd te verfijnen. Deze stapjes kunnen ook dienen voor het inrichten van de loopscholing, maar variaties hierop zijn ook zeker gunstig voor het bevorderen van het leerproces.

Plaetje van de loopcyclus. De loopcyclus vormt een praktisch kader voor loopscholing en het verfijnen van de looptechniek. Een goed startpunt voor het verfijnen van de beweging is het bijhalen om vervolgens rechtsom de looptechniek in stapjes te verbeteren tot de afzet.

Het bijhalen

Na de afzet trekt de loper zijn hak richting zijn heup tijdens een eerste zweeffase. Het been blijft hierdoor niet gestrekt maar wordt compact langs het lichaam naar voren gebracht in de volgende fase. Een compacte beenzwaai kost de loper minder energie dan een zwaai met een gestrekt been. De mate waarin de loper het been optrekt is afhankelijk van de loopsnelheid, waarbij de loper bij een hoge snelheid het been meer zal moeten optrekken dan bij een lage snelheid.

Het scharen

Op het moment dat de voorste voet de grond raakt begint de schaarfase. Het zwaaibeen wordt van achter naar voren gebracht waarbij de knie naar voren en naar boven beweegt. De knie bereikt zijn hoogste punt aan het

eind van de schaarfase. Met het andere been zet de loper op dat moment af. Met een felle kniehef wordt de afzet gestimuleerd en stimuleert de loper een grondcontact.

Het plaatsen

Tijdens een tweede zweeffase wordt het voorste been richting de grond gebracht. Op het moment dat de plaatsingsfase start heeft het voorste been een hoek van ongeveer 90 graden. De kniehoek vergroot verder zodat het onderbeen uitpendelt. Vlak voor de landing stopt het onderbeen met uitpendelen. Met een soepele beweging roteert ondertussen het bovenbeen vanuit de heup terug. Als het goed is, is er op het moment van de landing weinig verschil tussen de grond en de snelheid die de voet heeft waardoor de loper bij de landing sterk remmende krachten kan voorkomen. Dit kan door de voet voor de landing tegen de looprichting in te bewegen. De loper maakt hiervoor een soort grijp beweging, waarbij het been terug roteert vanuit de heup.

De standfase

Zodra de voet op de grond komt start de standfase. Tijdens de standfase remt het lichaam eerst af om daarna weer te versnellen. Zonder het afremmen zou men blijven accelereren. Bij een constante loopsnelheid remt de loper ongeveer evenveel af als dat hij versnelt. Het afremmen is dus volkomen normaal. Hoe minder de loper afremt, des te minder hoeft de loper te versnellen. De krachten die de loper tijdens de landingsimpact opvangt worden opgeslagen in elastische weefsels van spieren en pezen en kunnen tijdens de afzet weer worden benut. Weinig afremmen en het goed benutten van elastisch weefsels vormen belangrijke voorwaarden voor het energiezuinig hardlopen.

Efficiënte loopstijl

Minder geschoolde lopers trekken hun been vaak te weinig op tijdens de zwaaifase en pendelen hun onderbeen relatief vroeg uit. Er valt geen algemeen advies te geven over de hoogte van de hak tijdens de zwaai. Want, net als elke deelbeweging in het hardlopen, zijn de bewegingsuit-slagen groter wanneer de loper een hogere snelheid heeft. Daarnaast zijn er individuele verschillen in de verdeling van de beenmassa, beenlengte en spiereigenschappen. De focus moet daarom liggen op de volgorde en timing waarop de deelbewegingen plaatsvinden. Een loper met een minder efficiënte loopstijl is geneigd om het onderbeen te vroeg uit te pendelen. De knie komt hierdoor minder hoog en de acceleratie van het zwaaibeen draagt minder bij aan de afzet van het standbeen.

Plaatje van een loper met een efficiënte loopstijl: knieën goed gebogen, de juiste hoeken voor de buiging zijn aangegeven, en daaronder een plaatje van een loper in minder efficiënte loopstijl.

10.4 Aandachtspunten voor de loopscholing

Op basis van de onderwerpen besproken in de vorige sectie kunnen ook de loopscholingsoefeningen worden georganiseerd. Elke oefening kan met een verschil in nadruk worden uitgevoerd. De relatie tussen de verschillende fasen in de loopcyclus en de loopscholingsoefeningen is hierdoor niet bindend en sterk afhankelijk van het doel waarmee je als trainer de oefening aanbiedt. Daarbij kan loopscholing worden ingericht om specifiek coördinatie, kracht of mobiliteit te bevorderen. Hoewel de loopscholing een voorbereiding vormt voor de training, hoeft de loopscholing niet alleen voor de kern worden aangeboden, maar is het ook mogelijk om bijvoorbeeld voor elke interval een aantal loopscholingsoefeningen te laten doen om een specifiek gevoel bij de lopers op te wekken.

Uit de vorige sectie komen een aantal aandachtspunten naar voren die terugkomen in de loopscholing:

- Het bovenlichaam, de romp is belangrijk voor de voor en achterwaartse balans en een efficiënte krachtoverbrenging.
- De armzwaai is belangrijk voor het handhaven van balans en om het wegdraaien van het bovenlichaam te voorkomen. De trainer kan extra oefeningen aanbieden door het synchroon lopen en de mate van begeleiding, dus met kort of lang lint lopen, te variëren tijdens de loopscholing.
- Een loper moet in staat zijn om te lopen met een kort grondcontact zodat de loper zijn snelheid kan verhogen.
- De loper moet voldoende zweven om zijn beenzwaai af te kunnen maken. Men moet het been voldoende richting het lichaam trekken, de knie naar voren te zwaaien waarbij de loper wacht met het uitpendelen van het onderbeen. Voor de landing roteert het bovenbeen vlot terug in een grijppas.

Om de focus goed op de loopscholing te krijgen speelt de omgeving een belangrijke rol. Dit is in detail besproken in hoofdstuk 9. De training.

Om loopscholing te geven aan lopers met een visuele beperking zijn er een aantal punten om rekening mee te houden:

1. Ondergrond

Een voorspelbare ondergrond en een omgeving waar de trainer goed te verstaan is, helpen om de aandacht te houden op de loopscholing. Voor veel loopscholingsoefeningen heeft een harde gelijkmatige ondergrond zoals een atletiekbaan of asfalt de voorkeur. Af en toe kan dit worden afgewisseld met een zachte of zelfs oneffen ondergrond om de bewegingen te verfijnen. Probeer dan bij voorkeur bekende oefeningen aan te bieden.

2. Gehoor

Een verminderd gezichtsvermogen maakt het al lastiger om de trainer goed te kunnen volgen. Bij sommige visuele aandoeningen is het gehoor daarbij ook nog eens aangetast. De loopscholing voer je daarom het liefst uit op een plek waar wind of ander geluid minimaal is. Het is daarom zaak dat de trainer met de wind in de rug gaat staan om de uitleg met de wind mee te geven, mits de lopers daarbij niet recht in de zon kijken natuurlijk.

3. Oriënteren

Het oriënteren is lastig. Zeker wanneer de loper geheel blind is. Het is daarom belangrijk dat de trainer beknopt inzicht geeft waar de loper zich bevindt op het terrein en zegt in welke richting de lopers moeten gaan lopen. De buddy speelt bij het aangeven van de richting uiteraard ook een belangrijke rol.

4. Rol van de buddy

De vindingrijkheid van de trainer wordt op de proef gesteld om gangbare oefeningen helder uit te leggen en gebruik te maken van andere zintuiglijke informatie. De buddy kan bijvoorbeeld helpen door het been van de loper met de visuele beperking te begeleiden in een oefening en directe

feedback geven over de uitvoering wanneer de trainer andere lopers aan het helpen is. Het is daarom niet erg wanneer de trainer de oefening alsnog voor doet. Zeker wanneer de buddy goed op de hoogte is van de bedoeling en de correcte uitvoering de oefening kan de buddy een zeer belangrijk verlengstuk vormen van de trainer.

5. Referentiekader

Vanwege de visuele beperking is het van belang om andere zintuigelijke informatie optimaal in te zetten. Bekijk ter inspiratie de voorbeelden in hoofdstuk 9.6 van dit boek. Deze tip is overigens niet alleen voor lopers met een visuele beperking erg handig, maar ook lopers zonder visuele beperking zullen enorm geholpen zijn door meer te leren vertrouwen op de verschillende bronnen van zintuigelijke informatie.

6. Bouw de oefening in stappen op

Sommige oefeningen zijn te complex om zonder visueel voorbeeld uit te leggen. Omdat het doel van loopscholing doorgaans het leren van ritme en gevoel is, kan men dit het best opbouwen in een doordachte opeenvolging van oefeningen waarbij de oefening steeds een beetje moeilijker wordt. Het kan geen kwaad om na het uitleggen van de oefening te beginnen met het voelen van de beweging, zelfs voor het verfijnen van oefeningen waar de loper bekend mee is. Vervolgens kan je de oefening op de plaats uitvoeren en daarna in beweging. De oefening kan vervolgens moeilijker worden gemaakt met wisselingen in het bewegingstempo of door de oefening direct achtereenvolgend af te wisselen met andere oefeningen. Ook kan hierbij gevarieerd worden met de mate van begeleiding zodat de loper uitgedaagd wordt om zijn bewegingsvrijheid te exploreren. Het is goed om het synchroon lopen en de begeleiding als uitbreiding van de oefening te beschouwen. Zorg dat de loper eerst in staat is de oefening zelfstandig correct uit te voeren.

7. Aandacht voor een tegengestelde armzwaai

De armbeweging is in het bijzonder belangrijk in het synchroon samenlopen van de buddy en de loper. De kans bestaat dat de armen worden stilgehouden of zelfs dat de armen in fase bewegen met de benen in plaats van tegengesteld. Als trainer en buddy moet je hier continue scherp op zijn dat de armen in de loopscholing goed worden ingezet. De loopscholingsoefeningen vormen bij uitstek een kans om een goede armzwaai eigen te maken.

Advertentie van Tata Consultancy Services

TCS Amsterdam Marathon 2020

When reality is virtual: This run unites us

#ThisRunAmsterdam

Plaatje: zes foto's van Running Blind lopers tijdens een wedstrijd in wedstrijd-kleding.

10.5 Loopscholingsoefeningen

De loopscholingsoefeningen zijn onderverdeeld in vier categorieën waar achtereenvolgend aandacht aan besteed kan worden: Houding bovenlichaam, helling van het bovenlichaam, beweging van de armen, en de beenzwaai.

De vier categorieën hebben elk een eigen kleur:

- **lichtblauw:** de houding bovenlichaam
- **geel:** de helling van het lichaam
- **groen:** de armen en romp
- **donkerblauw:** de beenzwaai

Elke oefening is opgebouwd met een omschrijving van het doel, aandachtspunten voor de trainer en informatie die voor de buddy belangrijk is. Hoe de oefening uitgevoerd wordt staat in het rode kader aan de linker of de rechterkant van de bladzijde. Alle oefeningen zijn ook met tekeningen geïllustreerd maar deze zijn niet met een alternatieve tekst weergegeven in de ePub versie omdat de tekeningen alleen ondersteunend zijn bij de tekst en geen nieuwe informatie bevatten.

LICHTBLAUW

Houding bovenlichaam - Kanteling van het hoofd

Uitvoering

De loper moet “ja” knikken en het hoofd stilhouden wanneer de kin beneden is. Er is nu een lichte spanning op de spieren aan de achterzijde van de nek. Deze spieren brengen weer andere spieren op spanning waardoor een hele keten van spieren tot de voeten samen kan werken.

Doel van de oefening

Het kantelen van het hoofd is belangrijk voor het rechte van het bovenlichaam. Met name lopers met een visuele beperking kunnen de neiging hebben om hun blik vlak voor zich op de grond te richten.

Aandachtspunten voor de trainer

Gebruik eventueel de hint: maak een onderkin of breng je achterhoofd omhoog.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefening meedoen.

LICHTBLAUW

Houding bovenlichaam – Trotse borstkas

Uitvoering

De loper ademt diep in zodat de borstkas naar voren en omhoog komt. Daarna rustig uitademen, maar de borstkas in zijn positie proberen te houden. Om beter te voelen wat deze houding moet zijn, is het handig tijdens de oefening op het puntje van een stoel gaan zitten of de handen in de zij te plaatsen.

Doel van de oefening

Het doel is om het bovenlichaam te rechten. Hierdoor zal de loper minder inzakken en kunnen krachten efficiënter worden doorgegeven. Een loper met een visuele beperking zal de neiging hebben om dichtbij op de grond te kijken, waardoor de loper krom gaat lopen. Gebruik deze oefening om ervoor te zorgen dat de loper, de trainer en de buddy hetzelfde beeld hebben bij de houding. Deze oefening kan bijvoorbeeld voorafgaand aan de training, binnen uitgevoerd worden.

Aandachtspunten voor de trainer

Let op dat de loper zijn ademhaling niet te veel vast houdt en dat er genoeg aandacht is voor het uitademen.

Rol van de buddy

De buddy checkt of de loper de rug niet te hol trekt.

LICHTBLAUW

Houding bovenlichaam – Bekkenkanteling vanuit zit

Uitvoering

Zittend op het puntje van een stoel wordt het bekken naar voren en naar achteren gekanteld. Dit kan door het stuitje van en naar de zitting te bewegen. Houd de positie halverwege vast. Men voelt dan een lichte spanning op de bilspieren. Vanaf de stoel kunnen ook squats gemaakt worden om de houding van de romp mee te nemen naar een staande positie

Doel van de oefening

De onderrug en het bekken werken nauw samen. Het rechte van de onderrug bereikt men door het bekken te kantelen. Deze oefening kan men ook buiten de training doen en dient om bewust te worden van het kantelen van het bekken. Rondom het bekken liggen sterke spieren. Subtiele rotaties van het bekken spelen een belangrijke rol in het initiëren van bewegingen en doorgeven van krachten.

Aandachtspunten voor de trainer

Bekijk of de lopers het bovenlichaam stil en recht houden terwijl zij het bekken kantelen.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefening meedoen.

LICHTBLAUW

Houding bovenlichaam – Rug rechten vanuit zit

Uitvoering

De training wordt zittend aan een tafel gedaan. De onderkant van het tafelblad wordt vastgepakt en het lichaam wordt naar de tafel toe getrokken. Met deze oefening wordt de rug recht getrokken en als het goed wordt uitgevoerd kantelt ook het bekken naar achteren. Deze houding moet men ook tijdens het hardlopen opzoeken.

Doel van de oefening

Deze oefening kan buiten de training om worden uitgevoerd en dient om bewustwording te creëren voor het rechte van de rug.

Aandachtspunten voor de trainer

Bekijk of de lopers het bovenlichaam stil en recht houden terwijl zij het bekken kantelen.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefening meedoen.

LICHTBLAUW

Houding bovenlichaam – Stabiliteit

Uitvoering

- A. Stil staan op één been waarbij de loper het gevoel moet hebben dat hij met een touwtje op het hoofd rechtop wordt getrokken. De focus recht vooruit is het makkelijkst. Dit 10 tot 30 tellen volhouden.

- B. Stil staan op één been moeilijker gemaakt door bijvoorbeeld het hoofd of armen te bewegen. De oefening kan men ook moeilijker maken door de oefening op blote voeten of een zachtere ondergrond uit te voeren of door tijdens de oefening een dubbeltaak uit te voeren (praat over het nieuws, tel terug van 100 in stapjes van drie).

- C. Stilstaan uit beweging: dribbel drie passen en sta de derde pas stil in de basispositie van dat moment.

Doel van de oefening

Bij het houden van balans speelt visuele informatie een belangrijke rol. Het doel van deze oefening is om stabiliteit te trainen.

Aandachtspunten voor de trainer

Let erop dat de romp rechtop blijft, alsof de loper met een touwtje aan zijn hoofd rechtop wordt getrokken, en dat de loper niet weg zakt in zijn heup. Bij de varianten waarbij de loper de armen moet bewegen is het belangrijk dat de armen en benen een tegengestelde beweging maken. Dit is een lastige oefening maar wel een belangrijke oefening voor lopers met een visuele beperking.

Rol van de buddy

De buddy kan naast de loper staan zodat de loper een schouder heeft om

balans te handhaven. Wanneer de loper de oefening zelfstandig uitvoert kan de buddy de romphouding vanaf de zijkant observeren en eventueel aanwijzingen geven. De buddy kan er ook op letten dat de armen een tegengestelde beweging maken ten opzichte van de benen.

GEEL

Helling van het lichaam – Balans staand

Uitvoering

De loper staat tegen een muur of met de rug tegen een andere loper. Vanuit de enkels wordt het lichaam naar voren gekanteld tot de druk in de tenen voelbaar is. Daarna weer langzaam naar achteren bewegen.

Doel van de oefening

Om een goede basishouding voor het hardlopen aan te leren, en om controle te krijgen over de voor en achterwaartse balans.

Aandachtspunten voor de trainer

Kijk of de loper een rechte rug houdt en de benen gestrekt blijven. Let op dat de billen en de schouderbladen van de loper tegelijkertijd de muur weer raken.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefeningen meedoen.

GEEL

Helling van het lichaam – Beenzwaai met steun

Uitvoering

Zet een rechterarm gestrekt tegen een muur of tegen een schouder van iemand anders. Hierbij leunt de loper licht naar voren en heft de knie. De linkerarm wordt gebogen achter het lichaam gehouden. De linkerknie wordt naar achteren gebracht terwijl de linkerarm naar voren beweegt. Het naar voren en naar achteren bewegen van het linker zwaaibeen aanhouden. Wanneer de knie voor is mag het rechter standbeen strekken zodat de hak loskomt. Tijdens de oefening houdt de loper een rechte houding aan.

Doel van de oefening

Dit is een uitbreiding op voorgaande oefeningen. Bedoeld om vanuit een goede basishouding te voelen hoe het zwaaibeen beweegt.

Aandachtspunten voor de trainer

Let op de startpositie van de armen en benen: Rechterarm voor en linkerbeen achter. En let er op dat de knie omhoog wordt bewogen en niet te vroeg wordt uitgeschopt.

Rol van de buddy

De buddy kan als steun fungeren als er geen muur aanwezig is. Als er wel een muur is dan kan de buddy de oefening meedoen. Het is belangrijk dat de buddy de beweging synchroon meebeweegt. Om elkaar te leren aanvoelen kan de buddy de ogen sluiten om, zelf met de ogen dicht, synchroon te bewegen met de loper.

GEEL

Helling van het lichaam - Knieheffen met steun

Uitvoering

De lopers gaan met twee handen tegen de muur staan en duwen zich van de muur af. De armen worden licht gebogen en er wordt op de plaats een kniehef gedaan. Het vraagt meer kracht vanuit de romp door dezelfde oefening te doen in ligstand op een bankje of stoel. Zorg dat de ellebogen hierbij niet over strekken.

Doel van de oefening

Dit is in principe een buikspieroefening maar ook met aandacht voor:

- snelheid van bewegen
- hoogte van de kniehef
- synchroon bewegen met de buddy
- houding van het bovenlichaam in combinatie met de beenzwaaier
- kort grondcontact

Aandachtspunten voor de trainer

Zorg dat het specifieke doel van de oefening goed overkomt op de loper. Voor het ritme of tempo kan de trainer in de handen klappen en erop letten dat de loper goed blijft strekken en dat het bekken niet gaat afhangen.

Rol van de buddy

De buddy doet de oefening synchroon.

GEEL

Helling van het lichaam – Knieheffen met elastiek

Uitvoering

De looper legt een stevig fitness elastiek (35 KG) of een fietsband om zijn middel. De buddy houdt het elastiek aan de achterkant stevig vast zodat de looper erin kan leunen. Eerst gaat de looper op de plaats knieheffen terwijl hij naar voren leunt. De buddy zet zich vervolgens iets minder schrap zodat de looper met weerstand naar voren beweegt.

Doel van de oefening

De juiste hellingshoek tijdens het hardlopen te leren aanvoelen kan op deze manier. Door de weerstand van het elastiek kan de looper de hellingshoek iets overdrijven of variëren.

Aandachtspunten voor de trainer

De trainer let goed op de houding van het bovenlichaam en let er ook op dat de armen ook mee bewegen. De buddy en de looper kunnen hun rol in deze oefening afwisselen.

Rol van de buddy

De buddy en de looper doen deze oefening samen.

GROEN

Armen en Romp – Beenwissel op de plaats

Uitvoering

Beide lopers staan naast elkaar. Met de voorste voet ongeveer een meter voor de achterste voet. Beide lopers hebben het been aan de binnenzijde voor staan en de hand aan de binnenzijde achter. Op het klappen van de trainer wisselen de lopers het achterste been en het voorste been. Probeer de oefening ook uit met de buddy aan de andere zijde.

Doel van de oefening

De looper en de buddy leren elkaar aan te voelen met synchroon bewegen

Aandachtspunten voor de trainer

Als de looper en buddy het gelijktijdig bewegen onder de knie hebben, kan het aantal keer klappen in de handen uitgebreid worden naar bijvoorbeeld 10 keer per kant.

Rol van de buddy

De looper en de buddy doen deze oefening samen.

GROEN

Armen en Romp – Lopen met grote passen

Uitvoering

De lopers gaan zij aan zij stevig wandelen met grote passen. Beide lopers bewegen hun handen tegengesteld aan hun benen zoals gebruikelijk bij het hardlopen. Het been aan de binnenzijde beweegt synchroon naar voren en naar achteren.

Doel van de oefening

Het doel van de oefening is om lopend de synchrone armbeweging aan te leren voelen

Aandachtspunten voor de trainer

De trainer let er op dat de armen tegengesteld aan de benen bewegen.

Rol van de buddy

De looper en de buddy doen deze oefening samen.

GROEN

Armen en Romp – Synchron marcheren

Uitvoering

- A. Tijdens wandelen houdt de loper de knieën gestrekt voor zich. Op deze manier zal de loper bijna niet vooruitkomen. De voet wordt tijdens het landen op spanning gehouden.
- B. De oefening wordt gemakkelijker door de gestrekte benenloop als dribbelsprongetjes te maken.

Doel van de oefening

Het doel is om te leren samen gelijktijdig dezelfde beweging met hetzelfde been te maken.

Aandachtspunten voor de trainer

De trainer let erop dat de bewegingen van de loper en buddy synchron en mooi gelijk gaan en geeft daar feedback op.

Rol van de buddy

Wanneer het rechterbeen van de loper voor is moet het linkerbeen van de buddy voor zijn. De buddy houdt in de gaten dat dit goed gaat.

GROEN

Armen en Romp – Lopen zonder armen

Uitvoering

Door stukjes te lopen en daarbij te versnellen terwijl beide armen recht vooruit, recht omhoog of in de zij gehouden worden, wordt de armbeweging bij het lopen verhinderd.

De loper merkt dat versnellen lastiger gaat en dat de rompspieren veel harder moeten werken.

Doel van de oefening

Het doel is om aan te voelen hoe het is om hard te lopen zonder de armbeweging.

Aandachtspunten voor de trainer

Doe deze oefening op een rustige locatie. Op een mooi recht stuk zonder obstakels. Bijvoorbeeld op een parkeerplaats of een atletiekbaan want de buddy is tijdens deze oefening niet in staat om de loper te helpen om hem bij te sturen.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefening meedoen.

GROEN

Armen en Romp – Armversnelling voelen

Uitvoering

De loper neemt een touwtje of elastiek van ongeveer 30 tot 40 centimeter of een rammelend voorwerp dat goed in de hand past, vast tijdens het hardlopen. Door het zwaaiende touwtje of het geluid van het rammelende voorwerp zal de loper horen of voelen wanneer de arm een hoge versnelling heeft.

Doel van de oefening

Het doel van de oefening is om de lopers te leren voelen hoe de armversnelling werkt.

Aandachtspunten voor de trainer

De trainer observeert de armzwaai en geeft daar feedback op.

Rol van de buddy

De buddy kan deze oefening ook doen. Het is belangrijk dat beiden de armbeweging juist aanvoelen.

DONKERBLAUW

Beenzwaai – Glijden over een horde

Uitvoering

De loper gaat naast een bankje of horde op kniehoogte staan. Hij plaatst de voet van het standbeen aan het voorste uiteinde van de horde. De loper legt de voet van het bijhaalbeen op de bovenkant van de horde. Vervolgens glijdt de loper de voet van dat been naar voren. De voet moet tot het eind op de horde blijven. Aan de voorkant van de horde glijdt de voet er af en komt het bijhaalbeen vlot naast het standbeen. Deze oefening moet voor beide benen een aantal keer herhaald worden om de beweging vloeiend uit te kunnen voeren.

Door de oefening eerst in slow motion te doen raakt de loper bekend met de positie van de horde.

Doel van de oefening

Het doel is om de volgorde 1. hak optrekken, 2. knie naar voren en omhoog, 3. uitpendelen en 4. plaatsen te voelen.

Aandachtspunten voor de trainer

- De trainer zorgt dat de loper voldoende achteraan langs de horde begint.
- Ondersteuning van de armen helpt voor het handhaven van balans en om de oefening met snelheid te kunnen doen.
- Let erop dat de romp voldoende naar voren leunt zodat men de bilspieren beter benut.

Rol van de buddy

De buddy kan de loper ondersteunen voor de balans als dat nodig is.

DONKERBLAUW

Beenzwaai – Hakken - billen

Uitvoering

Tijdens een ontspannen dribbel worden de hakken in de richting van de billen opgetrokken. Het bovenbeen blijft hierbij verticaal.

Doel van de oefening

Doel van deze oefening is om het loskomen van de hak te stimuleren.

Door de hak op te trekken is er minder kracht nodig om het been naar voren te brengen. Met name visueel beperkte lopers zullen de neiging hebben om de voeten dicht bij de grond te houden. Dit geeft een veilig gevoel, maar is minder efficiënt.

Aandachtspunten voor de trainer

Let erop dat de romp voldoende naar achteren leunt, zodat de bilspieren beter benut worden.

Rol van de buddy

Deze oefening kan het beste los van de buddy gedaan worden. Dit maakt het extra lastig voor de visueel beperkte loper om richting te houden. De buddy kan de loper helpen met de oriëntatie.

DONKERBLAUW

Beenzwaai - Knieheffen

Uitvoering

- A. De loper heft de knieën om de beurt op. Hierbij gaat de loper met kleine pasjes vooruit.
- B. Wissel een hoge kniehef af met een lage kniehef om de snelheid van de beweging te accentueren.
- C. Wissel vooruit en achteruit knieheffen af om de romphouding in relatie tot de voor en achterwaartse balans te oefenen.

Doel van de oefening

Het doel van de oefening is om het heffen van de knie te stimuleren. Hierbij kan nadruk worden gelegd op de hoogte van de knie inzet of op de snelheid. De kniehef is belangrijk om de afzet te stimuleren zodat er een zweeffase ontstaat. Bij lopers met een visuele beperking is de zweeffase vaak minimaal.

Aandachtspunten voor de trainer

Let erop dat de romp voldoende naar voren leunt zodat de bilspieren beter benut worden. Door de loper met de handen kruiselings de knieën aan te tikken krijgt de loper een indruk van de hoogte van de kniehef. Dit kan eerst op de plaats geoefend worden.

Rol van de buddy

De buddy kan de oefening samen met de loper uitvoeren.

DONKERBLAUW

Beenzwaai - Hielaanslag

Uitvoering

- A. De oefening vormt een combinatie tussen hakken-billen en knieheffen. De hak wordt in een rechte lijn richting de bil getrokken. De hak hoeft de bil niet te raken. De tenen worden tijdens de beweging licht opgetrokken.
- B. Train de coördinatie door de oefening eenbenig uit te voeren en het andere been gestrekt te houden.

Doel van de oefening

Met de hielaanslag wordt het heffen van de hak samen met het knieheffen getraind. Door de beweging in een directe lijn naar de bil te bewegen wordt voorkomen dat er later in de loopcyclus een vertraging optreedt. Een directe beweging van de hak naar de bil is belangrijk om de snelheid te verhogen. Lopers met een visuele beperking trekken de hak vaak onvolgende op.

Aandachtspunten voor de trainer

Oefen eerst met hakken-billen en knieheffen afzonderlijk.

Rol van de buddy

Het beste doet men deze oefening los van de buddy. De buddy kan helpen om de loper in de goede richting te laten blijven lopen.

DONKERBLAUW

Beenzwaai - Skipping

Uitvoering

- A. De lopers beginnen met een been voor zich met de kniehoek van 90 graden. De tenen zijn hierbij licht geheven en de armen kruislings in de startpositie. Terwijl het ene been wordt geheven, gaat het andere been richting de grond.
- B. Door het standbeen van de grond te trekken kan de wisseling in de lucht plaatsvinden.

Doel van de oefening

Skipping lijkt op knieheffen, maar hierbij ligt de nadruk niet op het naar boven bewegen, maar het naar beneden bewegen. Hiermee wordt kort grondcontact gestimuleerd. Een loper met een visuele beperking blijft vaak langer op de grond, dit geeft voor het gevoel meer zekerheid, maar is minder efficiënt, zeker bij hoge snelheden.

Aandachtspunten voor de trainer

Zorg voor een goede basispositie met het been van de loper in een kniehoek van 90 graden.

Rol van de buddy

Bij de begeleiding kan de buddy extra aandacht schenken aan het korte kaats geluid dat de voeten maken. Een kaatsgeluid zou anders moeten klinken dan een stamp geluid bij lang grondcontact.

DONKERBLAUW

Beenzwaai – Hamstring kick

Uitvoering

De loper staat op één been met een geheven knie en schopt het onderbeen uit naar voren. De loper zal de hamstrings, de spieren aan de achterkant van het bovenbeen, op spanning voelen komen. Wanneer deze hamstrings terugveren helpen ze om kracht te leveren in voorwaartse richting en om te voorkomen dat de voet te ver voor het lichaam wordt geplaatst.

Doel van de oefening

Hiermee wordt de functie van de hamstrings bij de plaatsing uitgelegd. De loper kan dit goed voelen omdat de hamstrings hierbij op spanning komen. Dit is een manier om op gevoel een beweging uit te leggen.

Aandachtspunten voor de trainer

Lopers zijn geneigd naar achteren te leunen maar de trainer moet erop letten dat lopers naar voren leunen. Het wordt dan duidelijk dat de bilspieren en hamstrings daarmee beter op voorspanning komen.

Rol van de buddy

De loper staat bij deze oefening op één been. De buddy ondersteunt indien nodig voor de balans en let hierbij ook op de houding van het bovenlichaam.

DONKERBLAUW

Beenzwaai - Pendelloop

Uitvoering

- A. Vanuit een huppel wordt het onderbeen in de lucht met een korte schop naar voren uitgezwaaid en direct weer teruggehaald. De pendelloop beweging zal aanvoelen als een galopperend paard.
- B. Pendelloop bij elke pas. Vanuit skippen wordt het onderbeen kort naar voren geschopt in de lucht.
- C. Zelfde oefening als B, maar nu met het accent op het terugplaatsen.

Doel van de oefening

Met deze oefening leert men voorkomen dat het been gestrekt voor het lichaam wordt geplaatst waardoor men afremt. Men is geneigd om de voet tijdens de hele zwaifase laag bij de grond te houden. Een landing met een gestrekt been naar voren is dan onvermijdelijk. Op hoge snelheid worden zo de scheen en beenspieren overbelast. Ook geschikt om synchroon en ritmisch lopen te oefenen.

Aandachtspunten voor de trainer

Doe de oefening op een harde ondergrond. Leg uit dat de loper de grond voor zijn gevoel naar zich toe moet trekken. Door de romp voldoende naar voren te laten leunen worden de bilspieren beter benut. De kniehoek dient tijdens de zwaai klein gehouden te worden en pas op het laatste moment in de zwaai moet het onderbeen naar voren uitpendelen.

Rol van de buddy

De buddy moet alert zijn op een synchrone beweging en op een gelijke armzwaai en beenbeweging.

DONKERBLAUW

Beenzwaai – Rechte-benen-loop

Uitvoering

- A. De loper houdt tijdens wandelen de knieën gestrekt voor zich. Op deze manier komt de loper bijna niet vooruit. Tijdens de landing moet de voet op spanning gehouden worden.
- B. De oefening wordt gemakkelijker als men de rechte-benen-loop als dribbel sprongetjes maakt.

Doel van de oefening

Deze oefening is specifiek gericht op het terug roteren van het been vlak voor de landing. Door dit actief uit te voeren zal het contact met de grond kort zijn waardoor de loper eerder afzet. De plaatsing dicht bij het lichaam is daarbij belangrijk om de belasting op de gewrichten laag te houden. Een loper met een visuele beperking leert zo ook goed vooraf te weten wanneer het been op de grond komt.

Aandachtspunten voor de trainer

De trainer moet erop letten dat de romp voldoende naar voren leunt, zodat de bilspieren beter benut worden.

Rol van de buddy

Als de oefening met de buddy wordt uitgevoerd dan alert zijn op een synchrone beweging en goed letten op een gelijke armzwaai en beenbeweging van beide lopers. Dit is belangrijk om de samenwerking tussen loper en buddy er beter in te krijgen.

DONKERBLAUW

Beenzwaai – Lopen met elastiekjes

Uitvoering

De loper krijgt om beide (blote) enkels een elastiekje. De lopers kunnen de elastieken even uittrekken en loslaten zodat het elastiekje op de blote huid ‘kletst’. Het doel van het elastiekje is om een tactiel referentiepunt op het lichaam te creëren dat de loper kan gebruiken.

- A. Tijdens rustig wandelen tilt de loper de voet van het zwaaibeen hoger dan het elastiekje van het standbeen.
- B. De loper gaat over in een rustige dribbel en houdt de beweging vast.
- C. De loper voert de beweging uit op commando tijdens normale trainingssnelheden.

Doel van de oefening

Deze oefening stimuleert de juiste volgorde in de beenzwaai. De oefening kan als geheugensteun worden ingezet om een ronde beenzwaai te maken tijdens het hardlopen.

Aandachtspunten voor de trainer

Lopers zullen geneigd zijn de beweging overdreven uit te voeren. Benadruk daarom dat men de beweging zo subtiel mogelijk mag uitvoeren.

Rol van de buddy

Niet alleen de loper krijgt elastiekjes om, maar ook de buddy. Tijdens de oefening kan de buddy ook sturen op een subtiel uitvoering

DONKERBLAUW

Beenzwaai - Kaatsen

Uitvoering

1. Begin met twee benen tegelijk dubbelzijdig springen op de plaats waarbij de knieën gestrekt blijven. Vergelijk dit met springen met gebogen knieën om het verschil te voelen.
2. Tijdens het dubbelzijdig springen op de plaats tillen de lopers op commando van de trainer één knie iets hoger op. De voeten raken hierbij wel weer gelijktijdig de grond.
3. Oefening 2 wordt herhaald nu met kleine dubbelzijdige sprongetjes voorwaarts. Het optrekken van de knie kan op commando van de trainer, maar ook om de drie sprongen.
4. Eenzijdig voorwaarts kaatsen zijn kleine sprongetjes waarbij elke sprong dezelfde knie licht omhoog wordt getrokken.
5. Dubbelzijdig voorwaarts kaatsen zijn kleine sprongetjes waarbij elke sprong afwisselend een knie wordt opgetrokken.

Doel van de oefening

Het doel van deze oefening is om te voorkomen dat de loper inzakt tijdens de standfase. Dit is een oefening waarbij de loper goed kan leren voelen hoe de reactiviteit gebruikt kan worden om in de lucht te komen. Hiervoor moet het been op het juiste moment verstijven. De timing om het been op het goede moment te verstijven is extra uitdagend voor een visueel beperkte lopers omdat zij de ondergrond niet zien.

Dit is een lastige oefening en daarom is een goede opbouw erg van belang. Voer de oefening uit tot het niveau dat de loper aan kan. Veel lopers zullen in het begin niet verder komen dan stap 2.

Aandachtspunten voor de trainer

- Laat de loper zich steeds concentreren op het gelijktijdig landen van de benen
- De armen moeten voldoende omhoog (richting de borst) worden gezwaaid.
- Het standbeen dient goed recht te blijven.
- Laat de lopers het gehoor gebruiken om te horen of ze kort op de grond komen. Als variant kunnen de lopers elkaar reflectie geven

Rol van de buddy

De buddy kan assisteren door te kijken of de loper de voeten tegelijk plaatst en of de knieën niet te veel buigen.

11. Een sociaal veilig sportklimaat

De stichting Running Blind doet er alles aan om lopers met een visuele beperking veilig te laten sporten. Daar hoort ook een sociaal veilig sportklimaat voor iedereen bij. Grensoverschrijdend gedrag moet gemeld, besproken en voorkomen worden. Grensoverschrijdend gedrag is gedrag dat betrekking kan hebben op seksuele of andere intimidatie, discriminatie, pesten en uitsluiting, agressie en geweld.

NOCNSF heeft hiervoor het Centrum Veilige Sport ingericht. Running Blind sluit zich aan bij het beleid dat de NOCNSF hiervoor heeft ontwikkeld. Iedere vereniging heeft een Vertrouwenscontactpersoon en een Vertrouwenspersoon. Lopers bij regiogroepen die aangesloten zijn bij een vereniging, kunnen in het geval van grensoverschrijdend gedrag een beroep doen op de Vertrouwenscontactpersoon van die vereniging. Om de drempel te verlagen heeft Running Blind ook een eigen vertrouwenscontactpersoon aangesteld.

De Vertrouwenscontactpersoon is in gevallen van grensoverschrijdend gedrag een gesprekspartner voor alle partijen die bij deze melding betrokken zijn. Deze gesprekken zijn vertrouwelijk en meestal eenmalig per situatie, tenzij anders noodzakelijk is. In de gesprekken worden alle opties voor betrokkenen besproken en overlegt de Vertrouwenscontactpersoon met, of verwijst door, naar een professionele Vertrouwenspersoon.

De Vertrouwenscontactpersoon moet deze zaken anoniem rapporteren aan het bestuur. De Vertrouwenscontactpersoon besteedt ook aandacht aan de preventie van grensoverschrijdend gedrag. Op de website van Running Blind staat wie de Vertrouwenscontactpersoon van Running Blind is. De Vertrouwenscontactpersoon heeft hiertoe een cursus gevolgd bij NOCNSF en is derhalve bevoegd deze taak op zich te nemen.

Meer lezen over veilig sporten en de Vertrouwenscontactpersoon?

Ga naar <https://nocnsf.nl/sport-en-integriteit>

Plaatje: cartoon van een hardloopduo met een onderlinge afstand van anderhalve meter met behulp van de Co-runner.

Tekst bij deze tekening: De Co-runner als anderhalve meter hulpmiddel. Hiermee is het mogelijk om op een veilige afstand van elkaar toch samen te lopen tijdens een training, duurloop of wedstrijd. In 2020 en 2021 speciaal voor dit doel ontwikkeld vanwege de corona pandemie.

Handboek Running Blind

Over de makers

Annemiek en Ben hebben vanuit hun professionele achtergrond een grote bijdrage geleverd aan de inhoud van dit handboek. Daniel en David hebben geholpen met hoofdstuk 3 en 4.

Eline, Ineke, Jan en Netty hebben als vrijwilliger bijgedragen aan de illustraties, redactie en de vormgeving.

Annemiek Verbeek is toegepast psycholoog en sinds 2013 hardlooptrainer. Zij heeft haar eigen bedrijf Annemiek-Loopt. Als hardlooptrainer is zij meer dan 10 jaar betrokken bij Running Blind. Annemiek is begonnen als buddy en later doorgegaan als trainer van de regiogroep Running Blind Haag Atletiek. Zij geeft door het hele land clinics aan lopers, buddy's en trainers. Sinds 2020 geeft zij ook speciale videotrainingen aan lopers met een visuele beperking.

Ben van Oeveren is bewegingswetenschapper. Hij is gespecialiseerd in de biomechanica van hardlopen en het analyseren van hardloopdata en is in 2021 gepromoveerd op het proefschrift *Running Deciphered: The interpretation of running technique from wearable data*. Zijn bedrijf Move-Metrics ontwikkelt geavanceerde software voor het analyseren van sport en gezondheidsdata. Ben is ook auteur van Hét handboek looptechniek waarin de looptechniek in meer detail wordt uitgelegd.

Daniel Fortin Guichard is onderzoeker en David Mann is Associate Professor Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. David Mann werkt ook als Classification partner van het International Paralympic Committee.

Eline Wagenmaker heeft, behalve een talent als buddy voor het be-

geleiden van lopers, een bijzonder talent in het tekenen van strips en het maken van illustraties.

De redactie van de meeste teksten in deze gids is op vrijwillige basis gedaan door **Ineke Grootegoed**. Ineke is docent Nederlands en auteur van Taalhulp 123 Nederlands.

Jan Wapenaar en **Netty Dorrestijn** zijn beiden bestuurslid van Stichting Running Blind en hebben respectievelijk de vormgeving en de finale redactie van het handboek gedaan.

Stichting Running Blind bedankt haar sponsors voor de ondersteuning.

Zij hebben een eigen pagina in deze uitgave.

