

Game over? Start opnieuw!

Game over? Start opnieuw!



Sport en autisme – verhalen, tips en spelletjes

Elise Haarman

Met dank aan:

Jeannet Klooker

Casper van Dalen

Judith Brand

Marie-Louise Courtens

Marijke Nuhaan

Sita van Remundt

Sylke van Vilsteren

Pauline Kats

Patty Bijsterbosch

niño

Eerste druk, september 2013
(verschenen onder ISBN 978 90 821378 0 4)

Game over? Start opnieuw!

Sport en autisme – verhalen, tips en spelletjes

Elise Haarman

ISBN 978 90 8560 669 7

NUR 210/770

© 2015 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: 2'D-sign, Amersfoort

Illustraties: Sjeng Schupp

Tekstcorrectie: Ine van Schaik

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Warming-up

Natuurlijk wil je meteen beginnen met het eerste hoofdstuk, maar let op! Als je te vlug van start gaat, kun je blessures krijgen of uit de bocht vliegen. Zo werkt dat in de sport. Daarom moet je eerst even deze bladzijdes lezen. Als een soort opwarmertje. Daarna zijn je hersenen lekker soepel en gaat het lezen makkelijker.

Dit boek is speciaal geschreven voor kinderen met autisme die graag willen sporten. Misschien denk jij wel: sporten, daar heb ik helemaal geen zin in! Nou, dan moet je het júst lezen. Want als je het leest, krijg je er vanzelf zin in. En het boek is ook reuze handig voor de gym op school.

Heb je geen autisme, maar kun je wel wat tips gebruiken bij het sporten? Ook voor jou biedt dit boek hulp!

In het boek staan twaalf verhalen over twaalf verschillende jongens en meisjes. Allemaal hebben ze een vorm van autisme en allemaal willen ze graag sporten. Maar wat als je bang bent voor de kleedkamer? Als je niet tegen je verlies kunt? Of als je in de gymzaal het liefst alleen over de witte lijnen loopt?

De sporters van dit boek hebben geleerd van hun eigen fouten en overwinningen. Zij zijn nu echte profs in sporten met autisme. Wil jij dat ook worden?

Dan heb je geluk. De sporters uit het boek willen hun geheimen graag met jou delen. Daarom geven ze na elk verhaal tips aan jou. Voor (bijna) elk probleem hebben ze een oplossing. Met grappige voorbeelden leggen ze lastige situaties uit. En weet je wat het leuke is? Als je hun tips goed oefent, kun jij straks ook zonder zorgen naar een sportclub!

Dit boek kun je zelf lezen als je 9 jaar of ouder bent. Zijn de zinnen te moeilijk voor je? Vraag dan of iemand anders het aan je wil voorlezen. De plaatjes mag je zelf inkleuren. Je kunt het boek ook samen met een volwassene lezen. Die noemen we je mee-lezer.

Een paar spelregels bij het lezen van dit boek:

- Soms maken de sporters een *grapje*. Dat zie je hieraan (dit is trouwens geen *grapje!*).
- Belangrijke woorden zijn altijd **vetgedrukt**.
- In elk hoofdstuk vind je *spelletjes* of *opdrachten*. Vraag je mee-lezer om hulp als dat nodig is. De antwoorden vind je terug op internet. Ga naar www.swpbook.com/1796. Sommige *spelletjes* en *opdrachten* staan ook op als download op deze webpagina. Zo kun je ze zo vaak doen als je wilt.
- Je hoeft het boek niet van voor naar achter te lezen, je mag je eigen volgorde kiezen. Van boven naar beneden is wél aan te raden. Op bladzijde 9 en 10 staat waar de hoofdstukken precies over gaan.

Legenda



tip(s)



spelletje



opdracht



ook als download (www.swpbook.com/1796)

Je onthoudt de tips het best als je ze vaker dan één keer leest. Leg daarom boekenleggers (of papiersnippers) tussen de bladzijdes met de tips die je wilt onthouden en geef jouw beste tips een kleurtje met een stift. Dan kun je die later makkelijk terugvinden.

Iedereen is anders. Sommige tips zullen voor jou wel werken en andere niet. Als een tip niet helpt, probeer dan gewoon een andere. Praat met je ouders en je trainer over welke tips handig kunnen zijn voor jou. Je mag in het boek ook tips opschrijven die je zelf verzonnen hebt.

Elk hoofdstuk gaat over een andere sport. Lees ze allemaal! Ook de hoofdstukken over sporten waar je niks aan vindt (wees gerust, de hoofdstukken over teendansen, toiletpotwerpen en droogzwemmen zijn niet door de selectie gekomen). Maar even serieus: je kunt veel leren van de tips van andere sporters. En misschien word je wel zó nieuwsgierig naar een sport dat je het toch een keer wilt proberen.

Nu mag je bijna beginnen aan het eerste hoofdstuk. Nog heel even opletten.

Elke sport heeft zijn eigen woorden. Vaak komen die uit het Engels. Achter in het boek vind je een lijst met de betekenis van moeilijke sportwoorden.

Trouwens, in dit boek heet de persoon die altijd de baas speelt de **trainer** (zeg: treener). Dus geen meester, juf, leider of leraar. En – om het lekker ingewikkeld te maken – tijdens de wedstrijden noemen we deze persoon de **coach** (zeg: kootsj).

O ja, het oefenen dat we doordeweeks doen, heet in dit boek **training** (zeg: treening). Geen les, dat krijg je op school al genoeg

Zo. Als het goed is, zijn je hersenen nu helemaal opgewarmd en opgerekt, klaar voor de start. Daar gaat-ie dan.

Op uw plaatsen. Klaar...? Go!

Kies hier een verhaal



- 1 Game over, start opnieuw** 11
Lot wil graag eens wat anders dan Wiiën, maar hoe kom je erachter **welke sport** bij je past?
- 2 Geheimpje** 19
Waar moet je allemaal aan denken bij je eerste voetbaltraining? Sem helpt je **je tas inpakken**.
- 3 Treuzelkont** 29
Hoe overleef je **de kleedkamer**? Handballer Luuk geeft survival-tips.
- 4 Help!** 37
Als je wilt presteren, moet je goed **voor jezelf zorgen**. Turnster Nina heeft pijn en raakt helemaal in paniek.
- 5 Race tegen de klok** 47
Niek wil zich perfect **voorbereiden** op zijn wielrenwedstrijd. Maar bestaat dat eigenlijk wel, de perfecte voorbereiding?
- 6 Heilig boontje** 59
Volleyballer Cas wil dat iedereen zich aan de **regels** houdt, want dat doet hij zelf ook altijd. Zijn teamgenoten vinden hem maar een 'heilig boontje'...
- 7 Een valse start** 67
Wat als plotseling **alles anders** gaat? Django zit te balen bij de atletiektraining. Was hij maar thuis gebleven!
- 8 Twee tegen één** 77
Lekker sporten is belangrijker dan **winnen**. Maar in Pim zijn tenniswedstrijd gebeuren wel heel merkwaardige dingen. Wie is hier nu de echte 'loser'?

9 Ijs

Hockeyer Marijn laat zien hoe je moet afkoelen als je kookt van **woede**. Heethoofd zijn, heeft soms ook zijn voordelen.

85**10 Robot**

Mara kan niet slapen omdat ze wordt **gepest** bij judo. En haar trainer doet helemaal niets! Wie kan haar nu helpen?

93**11 Bommetje**

Milan ligt liever in het water, maar vandaag helaas geen bommetjes. Hij moet **praten** met grote mensen. Zou het goed of slecht nieuws zijn?

103**12 Een tweede kans**

Korfballer Gijs is niet meer welkom op de training en wordt overgeplaatst naar het **G-team**. Wat een nachtmerrie!

111



Game over, start opnieuw

Een sport kiezen

‘Maaaaam! Ik verveel me. Wil je een spelletje met me doen?’ vraagt Lot aan haar moeder. ‘Ik ben aan het koken, Lot. Vraag je broertje maar even.’

Maar Tim is buiten aan het spelen met de kinderen uit de buurt. Hij wél. Als Lot meedoet, komt er altijd ruzie. De kinderen houden zich nooit aan de regels en daar kan Lot erg slecht tegen. Dan maar weer een spelletje op de Wii. Ze mag nog een halfuur vandaag.

Met de Wii heeft ze nooit ruzie. Die houdt zich tenminste aan de regels. En meestal wint Lot. Ze heeft het al zo vaak gedaan dat ze van elke sport precies weet hoe ze de meeste punten kan halen. Maar soms is dat wel een beetje saai. Eigenlijk zou Lot weer eens een echte sport willen proberen.

Eén keer heeft ze meegedaan met een handbaltraining, maar dat ging haar allemaal veel te snel. Ze kreeg bijna nooit de bal. En dat geduw en getrek vond ze ook verschrikkelijk. Na een halfuur is ze huilend de zaal uitgelopen.

Sindsdien zit ze al bijna een jaar lang elke avond thuis. Papa zei vorige week dat ze maar eens mee moest naar de judotraining van Tim. Gewoon om te kijken. En misschien daarna een keer een proeftraining. Lot weet het nog niet zo goed. Ze vindt het niet fijn als mensen haar aanraken. Maar papa zegt dat het goed voor haar zou zijn. Dat ze moet leren met andere kinderen om te gaan. Misschien heeft hij gelijk. Maar... kan dat niet bij een andere sport?



Bij welke sporten en gymspellen raken kinderen elkaar veel aan?

Bij welke sporten en gymspellen hoef je elkaar niet aan te raken?

Lot zet de Wii aan en begint met een potje tennis. Ha, meteen een ace! Je moet de bal met effect raken. Bijna elke rally eindigt in een punt voor Lot. Bam, bam, bam!

Zou ik er in het echt ook zo goed in zijn?, denkt ze vlug. Nee, tennis is vast veel te moeilijk voor haar... En ach, met een afstandsbediening is het ook best leuk. Met die gedachte probeert Lot zichzelf te troosten. Ze smasht de bal over het net. Weer een punt! Ze is aan de beurt om te serveren. Maar ze heeft er al gauw genoeg van.

Een potje bowlen dan. De eerste banen zijn simpel. Daar haalt Lot altijd veel punten. Maar het wordt steeds moeilijker.

‘Game over!’ staat er op het scherm. Stom spel.

‘Start again?’ vraagt de computer. Nee, niet opnieuw. Lot drukt op ‘Quit’ en stopt het spel.

Ze gaat weer terug naar het hoofdmenu en gaat het rijtje met sporten af. Opeens ziet ze er eentje tussen staan die ze al lang niet meer gespeeld heeft.

Maar wacht eens...?

Misschien...?

Het is een beetje een jongenssport, maar dat kan haar niet schelen. Je speelt het met een bal, daar houdt ze van. Lekker buiten... Je wordt niet de hele tijd aangeraakt door andere kinderen, dus je krijgt niet zo gauw ruzie. Je bent één voor één aan de beurt, heel duidelijk. Hoe langer ze erover nadenkt, hoe leuker het haar lijkt...



Aan welke sport zou Lot kunnen denken?

‘Aan tafel!’ Haar moeders stem haalt Lot uit haar dagdroom. Tijdens het avondeten besluit Lot haar ouders te vertellen over haar plan. ‘Pap, mam. Raad eens op welke sport ik wil!’ zegt ze geheimzinnig. Papa en mama wisselen een korte blik. ‘Honkbal!’ roept Lot enthousiast. Het wordt stil aan tafel. ‘Honkbal?’ vraagt mama verbaasd. ‘Luister, Lot’, begint papa, ‘we vinden het heel goed dat je zelf meedenkt voor een sport voor jou, maar honkbal...? Vorige week riep je dat je op paardrijden wilde, de week daarvoor was het atletiek. Zou je niet gewoon een keertje meegaan met Tim naar de judotraining?’ vraagt papa. ‘Dat is veel handiger.’ ‘Nee, judo is stom’, antwoordt Lot. ‘Hoe weet je dat nu? Je hebt het nog nooit geprobeerd!’ protesteert papa. ‘Maar ik wil niet dat andere kinderen...’ ‘Honkbal speel je in een team hoor’, bemoeit Tim zich bijdehand met het gesprek. ‘Ja, maar ik... ach, laat ook maar!’ roept Lot boos. Ze smijt haar bestek op tafel en slaat haar armen over elkaar.

Maar ineens gaat papa rechtop zitten. ‘Weet je, misschien is het helemaal niet zo’n slecht idee, Lot. Ik heb in de krant gezien dat er binnenkort een open dag is bij de honkbalvereniging. Zullen we daar samen naartoe gaan?’ Lot kijkt op. Langzaam krullen haar mondhoeken omhoog. ‘En als je het niet leuk vindt, gaan we ook een keertje kijken bij de manege. We vinden heus wel iets voor jou.’ Lot knikt tevreden.

Het gamen op de Wii is binnenkort verleden tijd. Tijd om een nieuwe sport te gaan proberen. Game over, start opnieuw. Maar nu echt.

Zo kies je een sport



- 1 Wil jij graag een nieuwe sport proberen, maar heb je geen idee welke? Pak de **sportwijzer** erbij. Je vindt de sportwijzer in groot formaat als download op de site (www.swpbook.com/1796). De sportwijzer vertelt je (nee, hij kan niet praten) welke sport het beste bij jou past. Het is heel simpel. Je start bij het eerste vakje. Daarna volg je de pijlen van je antwoord. Bijvoorbeeld: Speel je graag met de bal?

Niet tevreden met de uitkomst? Geen paniek. Begin gewoon opnieuw en probeer eens een andere route. Je kunt best sporten uit verschillende vakjes leuk vinden. En een beetje twijfel is niet erg. Zoals je net hebt gelezen, duurde het bij mij ook best lang voordat ik wist wat ik wilde.

- 2 Vraag je ouders of ze met jou willen gaan **kijken** bij een sport. Vanaf de kant kun je rustig kijken hoe een training gaat. Als je wilt, kun je na de training vragen stellen.
- 3 Bij de meeste sportverenigingen kun je een paar keer **proeftrainen** voordat je lid wordt. Dat betekent dat je gratis mee mag doen om te kijken of je de sport leuk vindt. Je bent dus nog geen officieel lid. En als je het niet leuk vindt, dan word je dat ook niet. Misschien is het een idee om met een vriendje of klasgenootje mee te gaan naar zijn of haar sport. Wel van tevoren thuis even overleggen natuurlijk.
- 4 Als een eerste proeftraining erg spannend voor je is, spreek dan met je ouders af dat je meteen daarna iets leuks of lekkers mag uitkiezen als **beloning**. Zo heb je alvast iets om je op te verheugen. Of neem iets vertrouwds mee naar de training. Alles wat jou rustig kan maken, is goed. Of dat nu je gelukshaarelastiekje, je hond of je moeder is.
- 5 Leer thuis vast een paar **spelregels** uit je hoofd. Dan voel je je minder onzeker. In hoofdstuk 6 geeft Cas je nog veel meer tips over regels.
- 6 Vraag voor de proeftraining aan je trainer waar je naartoe mag om even tot **rust** te komen tijdens de training. Dat kan een bankje aan de kant zijn, maar ook de gang of de kleedkamer.



Praat thuis met je ouders na de proeftraining.

Vond je de proeftraining leuk? _____

Was de trainer aardig? _____

Snapte je alles? _____

Met wie heb je samengespeeld? _____

Hoe was dat? _____

Wat vond je van de locatie (het gebouw, de kleedkamer, het sportveld)?

Wil je er nog een tweede keer heen?

Neem de tijd voor je de knoop doorhakt: je hoeft niet meteen te beslissen of je lid wordt. Zoek een antwoord op de vragen die je nog hebt. Je mag er gerust een paar nachtjes over slapen.

7 Het is handig om voordat je echt lid wordt een **gesprek** te voeren met je ouders, de trainer en degene van de club die de teams indeelt. Maak duidelijke **afspraken** met elkaar. Afspraken kunnen zijn:

- Je moet vijf minuten van tevoren omgekleed aanwezig zijn.
- De trainer zet bij elke oefening de time-timer.
- Je wordt ingedeeld in een team waarin je al een paar kinderen kent.

Tijdens dit gesprek mag jij vertellen **wat je goed kunt** en bij welke dingen je wat meer **hulp nodig** hebt of wat je nog **eng vindt**. Ik kan bij honkbal bijvoorbeeld heel hard van het ene naar het andere honk rennen. Maar een aangegooide bal raken, lukt me voor geen meter. Geen centimeter zelfs Daarom mag ik de bal van een paaltje slaan.

8 Het is niet erg als je niet direct helemaal gelukkig bent met je keuze voor een sport. Een goede sport kiezen, is niet eenvoudig. Maar je moet het wel even een **kans geven**. Probeer het gewoon een tijdje. In het begin is alles moeilijk. Sven Kramer was ook niet in drie weken wereldkampioen Geef dus niet meteen op als het niet precies gaat zoals je had gedacht. Vraag hulp als je het lastig vindt en blijf goed oefenen. Je zult zien dat het steeds beter gaat. Echt waar!

9 Wil je weten welke sportclubs bij jou in de buurt **speciale begeleiding** hebben voor kinderen met autisme? Zoek dan eens op internet. Google bijvoorbeeld 'autisme korfbal ede'. Ook in de sport zijn er steeds meer mensen die weten hoe ze met autisme om moeten gaan. De trainer van mijn honkbalvereniging heeft zelfs een speciale cursus gevolgd. Hij heeft

super veel geduld met mij, hij legt de oefeningen duidelijk uit en zorgt ervoor dat iedereen zich aan de regels houdt.

10 En mijn laatste tip: vraag je ouders of ze de **Autisme Sterke Kanten-poster** voor sporttrainers en coaches willen bestellen bij Uitgeverij Pica. Hang hem op bij je nieuwe sportclub, op een plek waar iedereen hem kan zien. Want ook al geven we jou in dit boek meer dan honderd tips (tel maar na), helaas gaat niet altijd alles goed. Daarom is het fijn als andere mensen ook een beetje snappen hoe de dingen werken bij jou. Dan kunnen ze je helpen.



Nadat je hebt besloten dat je lid wilt worden, ga je je inschrijven bij de club. Maak goede afspraken met elkaar.

In welk team kom je? _____

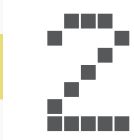
Hoe heet de trainer? _____

Hoe heten de andere kinderen? _____

Waar en wanneer trainen jullie? _____

Welke afspraken hebben jullie verder gemaakt?

Denk aan kleding, douchen, extra taken.



Geheimfje

Je tas inpakken

Vandaag is de grote dag. Sem heeft zijn eerste voetbaltraining. Toen vandochtend de wekker ging, was hij meteen klaarwakker. Zijn nieuwe voetbalkleren heeft hij vast uitgestald op bed. Prachtig vindt hij ze, vooral dat Barcelona-shirt. En alles ruikt nog zo lekker nieuw. Maar aan die scheenbeschermers moet hij nog wel wennen; alsof je twee houten poten hebt! Hij heeft ze beneden op de stoel gelegd. Mama gaat voor de training nog even met hem oefenen hoe hij ze moet omdoen.

Op school kon Sem zijn gedachten maar moeilijk bij de les houden. Wat duurde de dag lang! Tijdens het dictee scoorde hij in zijn gedachten de ene goal na de andere, net als zijn idool Messi. Alleen de juf leek niet zo blij met zijn score.

Nu sjeest Sem op zijn fiets naar huis om zijn spullen te pakken. Schoenen, shirt, handdoek... als hij maar niets vergeet!



Teken hier jezelf in de sportkleding van jouw sport.



*Bij sommige sporten heb je meer nodig dan alleen sportkleding.
Wat moet jij verder nog meenemen?*

Thuis zet hij gauw zijn fiets weg en wil hij naar binnen stormen. 'Ha Semmie!' klinkt zijn moeders stem vrolijk vanuit de tuin. 'Kom je even thee drinken?'

'Geen tijd! Moet m'n spullen pakken!' roept Sem.

'Die training begint pas over een uur, ik help je zo. Kom eerst even rustig zitten, lieverd.'

'Oké', zucht Sem, en hij sjokt met tegenzin terug de tuin in.

'Hoe was het op school?'

De waarheid is dat Sem de hele dag heeft zitten dromen. 'Goed', liegt hij.

'Hoe ging je dictee?'

'Mwa, ging wel.' Dat de juf na het dictee aan hem vroeg of hij wel helemaal lekker was, vertelt Sem maar even niet.

Mama geeft hem wat te drinken en een koekje. Dan gaat haar telefoon en loopt ze naar binnen.

Inpakken en wegwezen, denkt Sem. Hij glipt naar zijn kamer en stelt tevreden vast dat zijn spulletjes er liggen zoals hij ze vanochtend achtergelaten heeft. Hij vouwt ze keurig op en stopt alles in de sporttas. Ook denkt hij eraan een schone onderbroek mee te nemen voor na het douchen. Doucheegel, slippers... o ja, een handdoek! Bijna vergeten. Dan kan de rits echt dicht.

Als hij beneden is, ziet hij dat mama nog steeds staat te bellen in de tuin. Aan haar gezicht te zien is het geen leuk gesprek.

Daar gaat de deurbel al. Het is Rob, een klasgenootje met wie hij in het