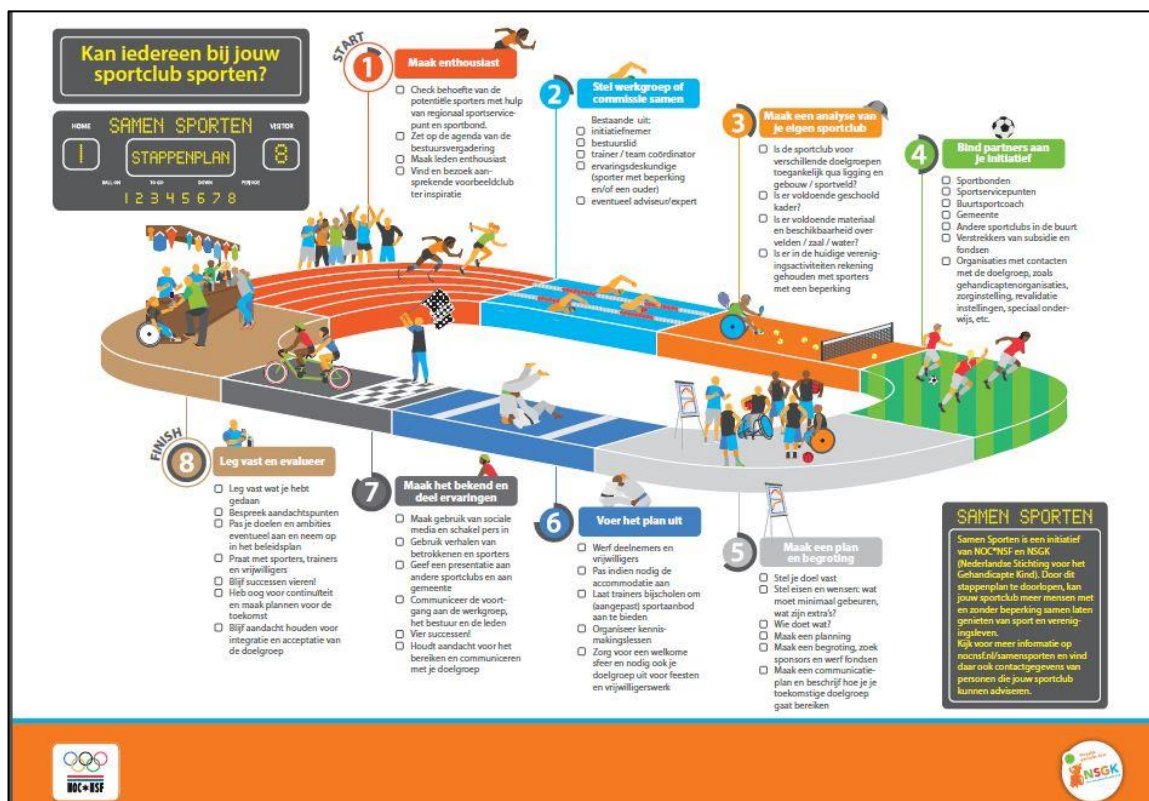


Starten met rolstoeltennis bij een vereniging



1. Maak enthousiast

Wil jouw vereniging zich openstellen voor rolstoeltennissers, maar leven er nog veel vragen bij de leden? Dan is het misschien handig om het vraagstuk eens uitgebreid aan de orde te stellen tijdens een algemene ledenvergadering. Het bestuur kan het standpunt ten aanzien van rolstoeltennis uiteenzetten en misschien kan ook een rolstoeltennissers van de eigen of een naburige vereniging zijn of haar verhaal komen doen. Met goed geïnformeerde leden neemt het draagvlak binnen de vereniging toe.

Kortom:

- ✓ Zet rolstoeltennis op de agenda van bestuursvergadering en/of Algemene Ledenvergadering (ALV)
- ✓ Bezoek een voorbeeldclub uit de buurt ter inspiratie
- ✓ Nodig een rolstoeltennissers uit om tijdens ALV om zijn/haar verhaal te doen
- ✓ Maak leden enthousiast

2. Stel werkgroep samen

Stel een werkgroep of commissie samen met enthousiaste leden met affiniteit met rolstoeltennis, denk hierbij bijvoorbeeld aan de trainer en een bestuurslid. Betrek ook een rolstoeltennissers en/of ouders van een rolstoeltennissers bij de werkgroep.

3. Maak analyse van je club

Maak een analyse van de huidige situatie binnen je club. Is het park en het clubhuis rolstoeltoegankelijk en rolstoelvriendelijk? Sluit de baansoort goed aan bij rolstoeltennis? Zijn er voldoende geschoolde trainers en vrijwilligers?

➤ Ideale baansoort voor Rolstoeltennis

Tennis wordt gespeeld op verschillende ondergronden, variërend van gravel tot (slow) hardcourt. Rolstoeltennissers kunnen op elke baansoort spelen, al heeft iedere tennissers natuurlijk zijn eigen voorkeur. Door een verschil in weerstand speelt de ene baansoort makkelijker dan de andere. Het is duidelijk dat een harde baan (hardcourt) minder weerstand levert en dus comfortabeler rijdt dan een zachte baan (kunstgras). Ook de stuiteigenschap van de baan (hoe hoog stuit de bal op, schiet een bal door of niet etc) speelt hierin mee.

Het Instituut voor Sportaccommodaties (tegenwoordig KIWA ISA SPORT) heeft in opdracht van de KNLTB (2003) onderzocht welke banen geschikt zijn voor rolstoeltennis. Het onderzoek heeft aangetoond dat er geen directe negatieve gevolgen zijn voor de kwaliteit van de baan door gebruik door rolstoeltennis. Wel is duidelijk naar voren gekomen dat een kunstgrasachtig systeem speltechnisch minder de voorkeur geniet vanuit de rolstoeltennissers gezien en daardoor als minder geschikt wordt bestempeld.

Gravel

Gravel is nog steeds de meest gespeelde baansoort in Nederland. De KNLTB heeft gravel ook gepositioneerd als de meest wenselijke baansoort om aan te leggen. Gravel is belangrijk voor de ontwikkeling van spelers en tennis als wedstrijd sport.

Men denkt vaak (onterecht) dat een rolstoel een gravelbaan kan beschadigen. Dat is niet zo. Verenigingen met gravelbanen hoeven zich geen zorgen te maken over beschadiging van de banen en kunnen rolstoeltennissers gewoon als lid accepteren. Alleen als de banen nog niet volledig zijn uitgehard, is het af te raden op gravel te rolstoeltennissen.

De baan moet wel redelijk hard zijn om er comfortabel op te kunnen rijden. Een vochtige gravelbaan is dus minder geschikt, die rijdt zwaar en kan bovendien glad worden. Rolstoeltennissers moeten na een regenbui wachten tot de baan weer voldoende droog is. Meer informatie over het onderzoek kun je opvragen bij de afdeling Verenigingsondersteuning van de KNLTB (verenigingsondersteuning@knltb.nl).

(Zand)Kunstgras

Rolstoeltennissers kunnen op kunstgras spelen, maar het is relatief zwaar en daardoor minder plezierig. Ten eerste ligt er zand op de baan. Hoe meer zand, hoe meer weerstand, dus hoe zwaarder de baan rijdt. Daarnaast heeft kunstgras een vezelstructuur die ook weerstand biedt en het rijden bemoeilijkt. Bij spelen op kunstgras heeft de rolstoeltennissers dus meer kracht in de armen nodig om de stoel in beweging te houden. Heeft de vereniging kunstgrasbanen, meldt dit dan altijd als een rolstoeltennissers zich aanmeldt. De keuze blijft aan de speler zelf. Misschien neemt hij

of zij de baansoort voor lief omdat vrienden lid zijn, of bijvoorbeeld omdat hij of zij bij een vereniging om de hoek wil spelen. Speltechnisch is kunstgras minder geschikt voor rolstoeltennissers.

Tapijt

In Nederlandse tennishallen liggen regelmatig tapijtbanen. Afhankelijk van het type tapijt (hoog- of laagpollig) wordt de weerstand bepaald en rijdt de baan meer of minder zwaar. Een korte pool maakt het rijden lichter (minder weerstand), een lange pool juist zwaarder (meer weerstand).

Hardcourt

Hardcourtbanen rijden meestal relatief gemakkelijk. Hoe harder de baan, hoe minder weerstand. Ballen stuiten echter wel weer hoog op. Een zachtere toplaag levert meer weerstand en kan het rijden enigszins negatief beïnvloeden.

➤ Rolstoeltoegankelijkheid

Een tennispark kan in meer of mindere mate rolstoeltoegankelijk worden gemaakt. Volledige rolstoeltoegankelijkheid is natuurlijk het meest wenselijk, maar dat is in de praktijk niet altijd eenvoudig te realiseren.

De KNLTB adviseert verenigingen bij verbouw, renovatie of nieuwbouw van clubhuis en tennispark gelijk rekening te houden met de rolstoeltoegankelijkheid. Een aanpassing tijdens een geplande verbouwing is minder kostbaar dan een aparte verbouwing naderhand. Staat er voorlopig helemaal geen verbouwing, renovatie of nieuwbouw op de planning, probeer dan om het park zo toegankelijk mogelijk te maken door kleine en relatief goedkope aanpassingen. Zijn er al rolstoeltennissers lid van de vereniging, betrek hen dan bij het opstellen van de plannen. De rolstoeltennisser heeft zelf vaak meer zicht op de problemen dan een valide persoon en is soms ook heel creatief in oplossingen.

De wet

De belangrijkste wettelijke voorschriften waarmee verenigingen rekening moeten houden zijn het Bouwbesluit en in aanvulling daarop de richtlijnen van Gehandicapten Sport Nederland (GSN) en NOC*NSF. In het Bouwbesluit vind je de toegankelijkheidsvoorschriften voor alle gebouwen. Voor sportaccommodaties bepaalt het Bouwbesluit dat die delen van het gebouw die bestemd zijn voor bezoekers, rolstoeltoegankelijk moeten zijn. Dus niet die delen die sporters gebruiken. De kantine is dan bijvoorbeeld wel rolstoeltoegankelijk, maar voor de tennisbanen moet men een trap nemen. De aanvulling op het Bouwbesluit van GSN en NOC*NSF (Handleiding Basiskwaliteitseisen Integrale Toegankelijkheid Sportaccommodaties) richt zich op de integrale toegankelijkheid. Daarmee wordt bedoeld dat bij het ontwerp en de inrichting van ruimten met zo veel mogelijk verschillende mensen (wat betreft lichamelijke mogelijkheden en beperkingen) rekening wordt gehouden.

Enkele aandachtspunten:

- Zorg voor een gelijkvloerse toegang
- Maak hellingbanen bij relatief kleine hoogteverschillen
- Bestraat of asfalteer onverharde paden
- Zorg voor breed hekwerk op de baan, brede deuren en gangen zonder obstakels
- Creëer een of meerdere invalideparkeerplaatsen

- Zorg voor minimaal één aangepast toilet en/of een aanpast toilet in een rolstoeltoegankelijke kleedruimte

Meer informatie

Voor uitgebreide informatie over het rolstoeltoegankelijk maken van een tennispark verwijzen we naar:

1. [Handleiding Basiskwaliteitseisen Integrale Toegankelijkheid Sportaccommodaties \(NOC*NSF\)](#)
 2. [Richtlijnen Toegankelijkheid Buitensport accommodaties](#) (uitgave van de Branchevereniging Sport en Cultuurtechniek (BSNC) en Stichting Onbeperkt Sportief)
- [Opleiden van de trainer --> Workshop Rolstoeltennis](#)
Net als voor valide tennissers geldt ook voor rolstoeltennissers dat training het spelniveau verbetert en de spelvreugde verhoogt. Het is dus van het grootste belang dat de tennisser training krijgt (zeker in het begin) en daar ook plezier aan beleeft.

Workshop Rolstoeltennis

De houding van de tennisleraar bepaalt in grote mate of een rolstoeltennisser zijn draai kan vinden bij een vereniging. Als zich een rolstoeltennisser aanmeldt bij een tennisleraar zonder enige ervaring op dit gebied, kan de leraar twee dingen doen: hij kan nee verkopen, of hij kan de uitdaging aangaan en zich in rolstoeltennis gaan verdiepen. De KNLTB verzorgt ieder jaar een [workshop Rolstoeltennis](#), waarin tennisleraars de kennis kunnen opdoen die ze nodig hebben om beginnende rolstoeltennissers te trainen. Ook tennisleraars die al enige ervaring hebben maar hun kennis willen uitbreiden, hebben veel aan deze cursus. Elke vereniging(-stennisleraar) zou eigenlijk enige kennis van rolstoeltennis moeten hebben, ook al is er nog geen enkele roller lid. Er kan zich altijd een rolstoeltennisser aanmelden, of een lid van de vereniging kan rolstoelafhankelijk worden.

4. Bind partners aan je initiatief zoals:

KNLTB, buurtsportcoaches, gemeente, buurtverenigingen of clubs met rolstoeltennis aanbod in de buurt, zorginstellingen/revalidatie centra in de buurt, Scholen met Speciaal Onderwijs in combinatie met Special Heroes of Esther Vergeer Foundation etc.

5. Maak een plan en begroting

Maak een duidelijk plan met taakverdeling wat je als vereniging wilt gaan aanbieden zoals bijvoorbeeld:

- **Rolstoeltennistraining:**
Soms zoeken rolstoeltennissers elkaar juist op en is een groep rolstoeltennissers lid van één vereniging. Uit praktische overwegingen worden vaak trainingsgroepen geformeerd bij één of enkele verenigingen in een district. De trainingen worden gegeven door ervaren, gecertificeerde rolstoeltennistrainers en in de meeste gevallen ook financieel ondersteund door de KNLTB. Kan de rolstoeltennisser voor trainingen niet terecht bij de tennisleraar van de eigen vereniging, dan kan de vereniging wel bemiddelen bij het zoeken naar een geschikte trainingsgroep. [Lees hier de procedure voor subsidie aanvraag](#) en neem indien nodig hiervoor contact op via rolstoeltennis@knltb.nl.

➤ **Het organiseren van een Rolstoeltennistoernooi of Rolstoeltennis event**

- Het organiseren van een Rolstoeltennis event, zoals een roller/loper evenement
- Het organiseren van een [Rolstoelranglijst toernooi \(RRT\)](#)
- Het organiseren van Rolstoeltennis onderdelen bij reguliere Open toernooien
- Het organiseren/hosten van een uitwisseling met andere 'Rolstoeltennis' verenigingen

➤ **Het organiseren van demonstraties/clinics Rolstoeltennis**

Om de bekendheid van sport te vergroten en de acceptatie en integratie van rolstoeltennis te bevorderen, geeft de KNLTB bondscoach Rolstoeltennis samen met twee rolstoeltennissers regelmatig demonstraties. Verenigingen vragen deze demonstraties meestal aan ter gelegenheid van bijvoorbeeld een jubileum, de opening van een nieuw clubhuis, de clubkampioenschappen of een open toernooi.

Demonstraties

Bij demonstraties ligt de nadruk op de uitleg van het spel, het bewegen in de rolstoel, de mobiliteit, de verschillen met valide tennis, de mogelijkheden tot samenspelen en tegen elkaar spelen en informatie over geschikte baansoorten voor rolstoeltennis. Daarnaast is er aandacht voor de integratiemogelijkheden binnen de vereniging en de eventuele aanpassingen van het tennispark en het clubhuis. Soms laten twee topspelers in een wedstrijd zien hoe het spel op topniveau gespeeld wordt. Zo krijgt men een indruk van de snelheid en de kracht van het spel.

Clinics

In het geval van een clinic worden er extra sportrolstoelen geregeld zodat geïnteresseerde rolstoelgebruikers hun eerste bal vanuit een sportrolstoel kunnen slaan. Soms mogen ook valide tennissers de rolstoel uitproberen. Zo kunnen ze zelf ervaren hoe belangrijk mobiliteit is (het wenden en keren met de rolstoel).

Vanuit de KNLTB is er een mogelijkheid om sportrolstoelen kosteloos te lenen.

Meer informatie over demonstraties, clinics en het lenen van sportrolstoelen vind je [hier](#).

Ook kun je contact opnemen via rolstoeltennis@knlbt.nl.

Maak vervolgens een begroting en zoek sponsors (zoals lokale maatschappelijk betrokken partijen). Denk hier ook aan de verschillende beschikbare subsidies zoals de [subsidie voor het volgen van Rolstoeltennis training van de KNLTB](#).

6. Voer het plan uit en zorg afhankelijk van je aanbod voor onderstaande punten:

- ✓ Werf deelnemers bijv. via scholen speciaal onderwijs, zorginstellingen eventueel door middel van het organiseren van een clinic of demonstratie
- ✓ Zorg voor voldoende vrijwilligers
- ✓ Laat trainers en eventueel vrijwilligers bijscholen (ook op medisch gebied, AED cursus etc.)
- ✓ Zorg voor het juiste beschikbare materiaal
- ✓ Geef de spelers een warm welkom op de club

- ✓ Nodig de sporters uit voor club activiteiten, vrijwilligerswerk etc. Betrek de sporters bij je club!

7. Maak het bekend en deel ervaringen

- ✓ Maak gebruik van social media en lokale pers
- ✓ Vier de successen
- ✓ Blijf aandacht houden voor werving en behoud van spelers. Betrek Rolstoeltennissers, maar ook de ouders van Rolstoeltennissers, actief bij de club

8. Leg vast en evalueer

- ✓ Praat met de rolstoeltennisser, de ouders, trainer(s) en vrijwilligers en pas je doelen en ambities eventueel aan
- ✓ Neem de plannen op in het beleidsplan voor de club i.v.m. continuïteit binnen de club
- ✓ Houd aandacht voor de integratie en acceptatie van de rolstoeltennissers binnen je club
- ✓ Blijf de successen intern en extern vieren!