



# Mixed Ability Rugby

## Startersgids



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Welkom

Een warme welkom bij deze herziene editie van de Mixed Ability Rugby Startersgids, die ervaringen van uit heel Europa verzameld heeft. Dit ongelooflijk werk werd mogelijk dankzij de steun van de Europese Commissie en de partners van het Erasmus+ Sport 'MIXAR' project. Zij geloven met een passie dat een volledige inclusie deel moet uitmaken van ons dagelijkse leven.

Het Mixed Ability Model omarmt menselijke diversiteit en voorziet werkelijke opportuniteiten. Dit voor mensen van alle mogelijkheden die een brede waaier aan barrières tegenkomen om te kunnen participeren, samen te werken en tegelijkertijd hunzelf te versterken. Zij doen dit door mee te trainen in een reguliere club, door gelijkwaardige leden te zijn, te streven naar persoonlijke doelstellingen en door stereotypes uit te dagen rond het orthodoxe sportgebeuren en de traditie van de exclusie van beperkte participanten.

Voor sommigen is het een kans om hun kennen en kunnen te demonstreren binnen een sport en hun toewijding aan inclusie. Voor anderen gaat het over het leren van nieuwe vaardigheden of deel te maken van een nieuwe familie. Het maakt niet uit welke reden iemand heeft, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

In ons Manifest erkennen we dat amateursporten onbewust exclusie voortbrengen. IMAS pleit voor democratische sportparticipatie over de hele wereld: mensen het recht bezorgen om deel te nemen aan breedtesport zonder gestigmatiseerd, afgescheiden, geclassificeerd of gelabeld te worden. Zij promoten inclusie en gelijkwaardigheid door een gevoel van samenhang en lidmaatschappen.

IMAS heeft het Mixed Ability Model ontwikkeld en deelt dit via een team van trainers, sinds 2009. Initieel werkten ze voornamelijk met volwassenen met leerproblemen om toegankelijke bronnen en presentaties te co-producen. Hierbij realiseerden we dat er een groeiende interesse is naar het Mixed Ability Model buiten deze doelgroep.

Tegenwoordig werken we met een variëteit aan nationale bestuursorganen, amateurclubs, netwerken voor gezondheidsondersteuning, universiteiten, en individuen die IMAS als voortrekkers van inclusiesport herkennen. Zowel theoretische als praktische ondersteuning wordt jaarlijks aangeboden aan clubs, organisaties, dienstverleners en zorgprofessionals binnen een bereik van duizenden mensen verspreid in Europa. We realiseren een sociale beweging en brengen een revolutie teweeg ten opzichte van hoe mensen over sport nadenken.

We zouden het geweldig vinden als jij er ook deel van uitmaakt.

Martino Corazza and Mark Goodwin  
**IMAS Directors**

# Inhoud



<b>Welkom</b>	<b>2</b>
<b>IMAS: Visie op Mixed Ability Sports</b>	<b>4</b>
<b>Over Mixed Ability Rugby</b>	<b>6</b>
<b>Mixed Ability Rugby spelregels</b>	<b>7</b>
<b>Wat biedt Mixed Ability aan voor sportclubs?</b>	<b>8</b>
<b>Wat is Mixed Ability niet?</b>	<b>9</b>
<b>Ervaringen van Participanten</b>	<b>10</b>
<b>Ervaringen van Coaches</b>	<b>12</b>
<b>Videobronnen</b>	<b>14</b>
<b>Ervaringen van Scheidsrechters</b>	<b>16</b>
<b>Een team oprichten</b>	<b>18</b>
<b>Veel voorkomende problemen</b>	<b>19</b>
<b>Gezondheidsvoordelen</b>	<b>20</b>
<b>Mentale capaciteiten</b>	<b>21</b>
<b>Protocol</b>	<b>22</b>
<b>Safeguarding</b>	<b>24</b>
<b>Kernwaarden</b>	<b>25</b>
<b>Frequently asked questions</b>	<b>26</b>
<b>Hoe kan IMAS jou steunen?</b>	<b>28</b>
<b>De IMAS Mixed Ability Onderscheidingen</b>	<b>29</b>
<b>Notities</b>	<b>30</b>
<b>Erkenningen</b>	<b>31</b>

# IMAS: Visie op Mixed Ability Sports



**International Mixed Ability Sports (IMAS) staat op de voorgrond van een globale beweging om de orthodoxe voorziening van amateursporten uit te dagen.**

IMAS gelooft dat iedereen zou moeten kunnen profiteren van de transformatieve kracht van sport om een gezonde en tevreden gemeenschap te creëren. En toch zijn er nog steeds vele mensen die significante barrières tegenkomen ten aanzien van participatie bij reguliere clubs. Barrières zoals een beperking, leeftijd, geslacht, slecht zelfbeeld of gevestigde sociale normen.

Mixed Ability sport brengt een innovatieve benadering om deze barrières aan te pakken, door een revolutie teweeg te brengen in de manier waarop we denken over sportparticipatie.

Het Mixed Ability Model promoot sociale inclusie door sport, educatie en door spelers van alle mogelijkheden toe te

juichen om gelijkwaardige leden te zijn van reguliere clubs.

IMAS werkt met MA participanten van een brede waaier aan achtergronden en mogelijkheden om interactieve en toegankelijke trainingen en bronnen te creëren en aan te bieden. Dit zorgt voor veilige sportomgevingen, die verwelkomend en onbevooroordeeld zijn, maar tegelijkertijd ook realistische rolmodellen aanbiedt. Mixed Ability benadrukt het belang van reguliere, frequente en duurzame activiteiten, zelfbeschikking, lidmaatschap en mogelijkheden tot sociale interacties voor iedereen.

**Onze visie is om de denkwijze radicaal te veranderen, kom erbij en geniet van sport, om zo te leiden naar een eerlijkere en gelijkwaardige samenleving.**

Dit is nog maar het begin. Sport leidt de weg naar inclusie – de samenleving volgt wel!

# MIXED ABILITY manifest



Sport heeft de kracht om levens te veranderen, ons gezonder en gelukkiger te maken. Maar toch worden er nog steeds mensen uitgesloten of gesegregeerd vanwege stigma's, vooroordelen of persoonlijke percepties van de eigen capaciteiten.



Sport wordt nog te vaak gezien als een voorrecht voor elite atleten of voor overtuigende meerderheden. Amateursport kan ook zorgen voor een uitsluiting van minderheden door alleen toegang verlenen tot liefdadigheids-activiteiten of gescheiden activiteiten.



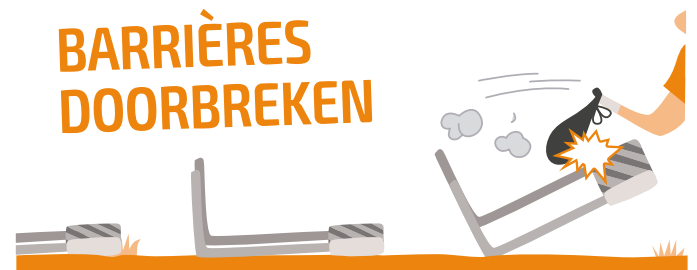
Mixed Ability herkent het recht tot participatie in breedtesporten voor iedereen zonder te afzonderen, classificeren of te labelen.



Mixed Ability is een sociale beweging binnen de sport waarbij er actief inclusie en gelijkwaardigheid gepromoot wordt door middel van een gevoel van samenhang en lidmaatschap tot een groep of club.



Mixed Ability sporten volgen dezelfde regelgeving als de reguliere sporten zonder volledige aanpassingen. Enkel het minimum aan aanpassingen om individuele noden van participanten op te vangen.



Door deze barrières af te breken zorgt Mixed Ability Sport voor mogelijkheden voor gemarginaliseerde gemeenschappen om het onveranderde voorrecht uit te dagen en het recht tot gelijke participatie te erkennen.

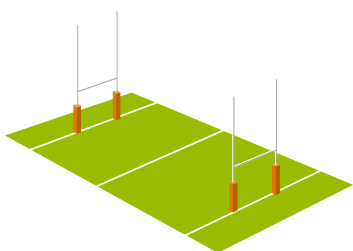
# Over Mixed Ability Rugby

Mixed Ability Rugby wordt gespeeld met dezelfde regelgeving als het gewone rugby in een competitie tegen lokale sociale teams, aangemoedigd om het inclusieve Mixed Ability Model verder te verspreiden. Dit waarborgt dat Mixed Ability teams binnen het reguliere systeem blijven en niet afgescheiden worden om enkel en alleen tegen andere Mixed Ability teams te spelen in een afgezonderde competitie.



# Mixed Ability Rugby spelregels

Mixed Ability rugby is een rugby union variant met 15 spelers waarbij gespeeld wordt naar de 'World Rugby Laws' (spelregels), met een grotere nadruk op de kernwaarden van het rugby (Spirit of Rugby) en de inclusie van alle participanten.



Volledig speelveld



Uncontested scrums



Iedereen kan een try scoren



Ongelimeerde wissels:  
constante wisselers



Alle spelers verdienen speeltijd  
ongeacht hun mogelijkheden



Mixed Ability rugby is een contactsport. Contact wordt beheerd door de scheidsrechter en door beroep te doen op ervaring van spelers, als ook hun gezond verstand om te kunnen inschatten welk level van contact nodig is om de tackle te maken. Vertegenwoordigers van beide teams kunnen voor de start van de match praten met de wedstrijdofficials, indien dit gewenst is.

# Wat biedt Mixed Ability aan voor sportclubs?



## Nieuwe clubleden

Nieuwe input  
binnenin de club.



## Feel good factor

Een nieuwe familie  
binnen de club.



## Diversiteit

Meer representativiteit naar  
de lokale gemeenschap.



## Lokale Herkenning

Versterkt de positie van de  
club binnen de samenleving.



## Erfgoed van de club

her-engageren van  
oprichtende leden.



## Duurzaamheid

Nieuwe en terugkerende leden  
opnieuw engageren en behouden.



## Motivatie

Oudere participanten  
willen betrokken worden.



# Wat is Mixed Ability niet?



## TIJDSGEBONDEN PROJECT

Mixed Ability is een toewijding op lange termijn, met frequente en reguliere sessies, geen af te vinken oefening. Alle Mixed Ability activiteiten zijn opgesteld met duurzaamheid als kernobjectief.



## G-SPORT

Mixed Ability is opengesteld naar mensen met en zonder beperking. Ondanks Mixed Ability participanten en teams tegen elkaar spelen, zijn we ervan overtuigd dat een competitie tegen reguliere tegenstanders van uitermate belang is om de sociale voordelen van het Mixed Ability Model te vatten.



## AFGESCHIEDEN VAN REGULIERE CLUBS

Een Mixed Ability participant en team past binnen een club net zoals gelijke welke ander lid of team doet. Bijvoorbeeld, Mixed Ability rugby teams spelen volgens het 'just another team' ethos.



## SNELLE OPLOSSING VOOR INCLUSIVITEIT

Slechts een Mixed Ability activiteit houden maakt een club nog niet inclusief, participanten moeten volledig geïntegreerd worden binnen alle aspecten van de club.



## POLITIEKCORRECTE BENAMING VOOR G-SPORT

De term 'Mixed' in Mixed Ability staat voor de brede waaier aan capaciteiten die samen concurreren. We zijn allemaal Mixed Ability spelers, ongeacht het al dan niet hebben van een beperking.



## CLASSIFICEREN OF IDENTIFICEREN VAN MENSEN

Mixed Ability doet niet aan het identificeren of classificeren van participanten op basis van verschillen. Vele participanten nemen deel aan Mixed Ability activiteiten net omdat ze niet willen uitgekozen worden omwille van een eigenschap.



## GEBRUIK MAKEN VAN VERSCHILLENDE SPELREGELS

Mixed Ability sports worden gespeeld zoals de standaard regelgeving afgesproken met de nationale bestuursorganen. 'Acceptabele aanpassingen' kunnen gemaakt worden, maar zonder speciale regels te verzinnen.

# Ervaringen van Participanten

## **Garrett D'Arcy, al meer dan 20 jaar speler bij Rebels and Sundays Well RFC (Ierland)**

Wanneer het Mixed Ability team opstartte in Sundays Wells was ik eerst sceptisch over het succes dat het had. Ruim 6 jaar later en op de leeftijd van 49 jaar maak ik nog steeds mijn spelerstas met rugbygerief op een vrijdag en ga ik naar de training. De positieve effecten die het heeft op spelers met een beperking is aanstekelijk. Ik heb nooit eerder gespeeld in een ploeg die zo aan elkaar blijft hangen voor zo lang! De band tussen spelers met een variëteit aan capaciteiten en leeftijd is geweldig.

## **Danny Lynch, speler bij de Rebels (Ierland)**

Ik zou heel graag mijn ervaring delen met andere rugbyclubs om hen te helpen met het te verstaan en om spelers hun mogelijkheden te zien en niet hun beperkingen. Sundays Well Rebels is het beste wat mij overkomen is.

*"Ik heb nog nooit in een ploeg gespeeld die zo lang zo hecht is met elkaar. De band tussen zo'n verschillende spelers, in mogelijkheden en leeftijd, is geweldig." Garrett D'Arcy*

## **Federico, Unione Rugby Capitolina Mixed Ability (Italië)**

Wanneer ik aan rugby denk, word ik gelukkig, ik hou van het rugby. Ik voel me gerespecteerd. Ik heb geleerd hoe ik een tegenspeler moest tackelen, ik heb leren aanvallen. Wanneer er nu iets onverwachts gebeurt voel ik me meer zelfverzekerd. Ik ben zelfbewuster geworden.

## **Jose Manuel, Gurrutxaga, Gaztedi RT (Spanje)**

De vele ervaringen binnen de Mixed Ability wereld betekende dat mijn familie plezier kon delen met elkaar, waar alle gezinsleden betrokken waren. We beleven het vooral als iets wonderbaarlijks voor onze zoon Aritz doordat we zien hoe comfortabel hij is in deze setting.

## **Matteo Cena, Chivasso Rugby (Italië)**

Niemand wordt uitgesloten. Iedereen kan meespelen ongeacht de moeilijkheden en we helpen elkaar de hele tijd.

## Speler bij RC Hasselt Mixed Ability (België)

Ik worstelde voor een lange tijd met een depressie. Weet je dat ik pas de ochtend na de eerste training doorhad dat ik werkelijk goed geslapen had? Dat ik de nacht voordien -tijdens de training- niet heb lopen te klagen? Ik was zo in de training opgenomen.

## Ian Bourne, Hessle Vikings (Engeland)

Ik ben mijn sportcarrière gestart op de leeftijd van 51 jaar en ik speel nu reeds 2 jaar rugby voor het 'Hessle Vikings' Mixed Ability team. Ik kan mezelf met trots associëren met enkele geweldige mensen die mijn droom om rugby te spelen en de kleuren van een sportclub te vertegenwoordigen werkelijkheid hebben gemaakt.

*"Dit hele Mixed Ability gebeuren heeft ervoor gezorgd dat mijn familie een gemeenschappelijk interesseveld heeft waar we van kunnen genieten en waar elk gezinslid deel van uitmaakt en betrokken is." Jose Manuel Gurrutxaga*

## Deel uitmaken van het team



# Ervaringen van Coaches

## Stuart Hill, Halifax Magpies (Engeland)

Wanneer ze mij voor het eerst contacteerden om een Mixed Ability rugby union team bij Halifax RUFC mee te ondersteunen, was ik zeer sceptisch. Ik was ervan overtuigd dat ik geen deel wou uitmaken van een speelwijze die in dermate aangepast dient te worden en waarbij de kernaspecten van het rugby verloren gaat, doordat de wedstrijd opgezet spel wordt.

Ondanks dat nam mijn interesse naar de praktische uitwerking van dit concept naar een trainingssessie van de Bradford Bumble Bees. Hier werd het me vrijwel meteen duidelijk dat mijn initiële gedachtegang volledig naast de kwestie was. Ik begon na te denken wat ik deze vorm kon aanbieden en vice versa. Nu maak ik al 5 jaar deel uit van het Mixed Ability rugby met de Halifax Magpies. Persoonlijk vind ik dat het coachen ook buiten de uren op het veld of in de club en ik ben immens trots op de vooruitgang van de spelers, zowel op als naast het veld. De rugby subcultuur is een uitstekende support voor spelers van alle mogelijkheden: de spelers werden onmiddellijk geaccepteerd als volledige clubleden. En als resultaat van in deze typische sociale rugby omgeving te vertoeven zijn hun vertrouwen en hun zelfvertrouwen gegroeid. Het team werd een ware bouwsteen voor het groeiende succes van de club.

Vanuit een persoonlijk perspectief bood deze vorm van rugby een mogelijkheid om mezelf uit te dagen, het gaf me de kans op leren en aan te passen. Maar het allerbelangrijkste was dat het ervoor zorgde dat ik betrokken bleef bij de club, nieuwe en oude vrienden.

*“Op vlak van het coachen is mijn advies om het traag aan te pakken. De spelers moeten vertrouwen opbouwen en als coach heb je de mogelijkheid om uit te zoeken hoe ze het beste iets leren, hoe het team in elkaar zit en welke aanpassingen er nodig zijn.”*  
Stuart Hill

## Gwilym Lewis, Llanelli Warriors MA Rugby (Wales)

Gwilym staat sinds 1995 aan het hoofd van de Llanelli Warriors en doet zijn uiterste best om het Mixed Ability in Wales te promoten. Hij is een ware ambassadeur en een inspiratie voor velen. “Ik heb geconstateerd dat sommige van onze spelers met een beperking beter zijn dan spelers zonder beperking, dus ik hou de vaardigheden, grootte en ervaring in rekening eerder dan het niet hebben van een beperking.

Spelers met een beperking hebben vaker een kleinere kans van een voorgeschiedenis aan ervaring en er is een sterkere verhouding met vrienden/familie die ook nooit gespeeld hebben. Daarom leg ik de nadruk op vaardigheden en ‘rugby’ training eerder dan op fitness. We proberen allerlei drills met betrekking tot contact, zeker als we nieuwere spelers hebben. Sommige spelers floreren op basis van fysiek contact en anderen proberen het te vermijden, maar iedereen moet er wel ervaring in hebben.

*"Ik heb al ondervonden dat sommige van onze spelers met een beperking beter zijn dan onze niet-beperkte spelers, daarom hou ik meer rekening met hun vaardigheden, grootte en ervaring eerder dan hun beperking."* **Gwilym Lewis**

De echte beloningen die je krijgt van Mixed Ability rugby zijn niet noodzakelijk gelinkt aan de overwinningen. De overwinning bij Mixed Ability rugby gebeurt van zodra de scheidsrechter het startsignaal fluit, vanaf dat ogenblik zijn alle mensen op het veld rugbyspelers. Ze stappen mee in de geschiedenis van het rugby en delen een gemeenschappelijk iets met elke andere speler en elke voormalige speler op gelijk welk niveau van het rugby.

### **David Vyncke, RC Hasselt (België)**

Bij RC Hasselt hadden we enkel een jeugdwerking en onze eerste ploeg, dat was het. Dankzij Mixed Ability zijn er ouders beginnen spelen, spelers die voordien gestopt waren kwamen terug op het speelveld, spelers met een beperking vinden hun weg ook naar de club. De emoties waarmee ouders kijken naar een training en hoe ze meeleven, dat doet mij het meest. Mensen vinden plots een levendig netwerk waar iedereen welkom is en geapprecieerd wordt. En het moment na de training, aan de bar, duurt constant langer dan de training zelf!

### **Dan Cookson, Bumble Bees (Engeland)**

Ondanks dat je training zal geven aan een team zonder specifieke leeftijd, moet je toch jezelf eraan herinneren dat vele spelers geen jeugdervaring hebben gehad in rugby. Buiten wat tagrugby misschien. Nieuwe spelers maken dit verlies goed aan een ton van enthousiasme.

Als het mogelijk is, creëer een plezierige omgeving waarbij je focust op de sterktes van spelers en niet hun zwaktes of beperking. Soms ondervind ik dat een geplande training te moeilijk is voor enkele spelers, wanneer dit gebeurt schakel ik ervaren spelers en andere coaches in om de planning uit te voeren terwijl ik me focus op het aanpassen en bijsturen van de trainingssessie voor zij die het wat moeilijker hebben.

Tijdens onze eerste paar wedstrijden merkte ik dat alle inge oefende zaken vergeten werden, maar volhardende individuele spelers werden deel van het team. Het gebruiken van 'set pieces' helpt ook om spelers met een beperking aan bal te laten komen.

Onthoud goed dat we geen teams nodig hebben met spelers met een beperking om tegen te kunnen spelen, we hebben wel teams nodig bestaande uit rugbyspelers die het mogelijk maken dat iedereen betrokken kan worden.

### **Maeve D'Arcy, Sundays Well Rebels (Ierland)**

Durf te starten – als er enkele spelers zijn die willen spelen, zoek dan een club en ga ervoor! Het groeit het beste via mond-aan-mondreclame dankzij de steun van de club, lokale gemeenschappen en bestuursorganen zullen aansluiting vinden wanneer het goed begint te draaien. Wanneer mensen zien hoe het eraan toe gaat op het speelveld dan wordt het gemakkelijker om uit te leggen dan bijvoorbeeld in een vergaderzaal.

# Videobronnen

## De wereld veranderen dankzij Mixed Ability



## Het Erasmus+ MIXAR Project



## Mixed Ability ziet de persoon eerst



## Het coachen van Mixed Ability rugby



# Ervaringen van Scheidsrechters

## Steve Richings

Ik heb het genot gehad om Mixed Ability teams al verscheidene keren te mogen scheidsrechteren. Wedstrijden waar zij bij betrokken zijn, zijn een waar genoegen om in te mogen participeren. In mijn observatie komt dit door verschillende redenen. Het is vrijwel duidelijk dat spelers graag deel uitmaken van een team waarbij ze betrokken worden en gewaardeerd worden voor hun inbreng en deelname. De ware spirit van het rugby schuilt hem in hoe spelers zorgdragen voor elkaar in een uitermate fysieke en competitieve sport.

Ongeacht hun vaardigheden heeft iedereen het recht en de mogelijkheden om volledig te mogen participeren, dat is deel van het ethos. Ik geniet ervan om twee à drie keer per week te scheidsrechteren, maar de Mixed Ability wedstrijden zijn mijn hoogtepunten van het seizoen en ik voel me geprivilegieerd om deel uit te maken van het “rugby voor iedereen” aspect.

## Mike Dickenson

Allereerst wil ik zeggen dat er geen reden is om er schrik van te hebben. Het klopt dat er een brede waaier aan capaciteiten en beperkingen bij spelers is en dit brengt enige vorm van uitdaging met zich mee. Maar het is zo'n plezier om deze wedstrijden te scheidsrechteren. Rugbyspelers met verschillende mogelijkheden zien rugby spelen is iets prachtig om te zien en niet snel vergeten. De capaciteiten variëren van spelers zonder beperkingen tot spelers met ernstige fysieke beperkingen, maar op de een of andere manier zorgt het rugby ervoor dat iedereen betrokken kan worden bij een competitieve wedstrijd.

Het succes om een wedstrijd te scheidsrechteren zijn veelvuldig, maar het belangrijkste is de voorbereiding. Een gesprek met beide partijen zal het aantal en de ernst van de beperkingen en capaciteiten in kaart brengen van beide teams. Praat hen door het protocol van wat er gebeurt als bepaalde spelers de bal ontvangen. In werkelijkheid zijn deze spelers snel waar te nemen en alle teams die ik al heb mogen scheidsrechteren hadden snel door welke deze personen waren en pasten hun spel hieraan aan.

Vervolgens is het belangrijk om jezelf eraan te herinneren dat het een rugbywedstrijd is en dat de meeste spelers capabel zijn van te lopen, tackelen, passen, rucken en maulen. Binnen de mate van het mogelijke zijn deze spelers allemaal competitief ingesteld en willen ze winnen, dus scheids dat onderdeel van de wedstrijd daar ook naar.

Tenslotte, geniet ervan. De spelers zullen dit doen. Doe mee, maak een grapje en lach. Iedereen zal het appreciëren.







*“Het is zeer duidelijk dat de spelers genieten om deel uit te maken van een team waar ze worden betrokken en gewaardeerd zijn voor hun bijdrage.” Steve Richings*

### **Mixed Ability scheidsrechteren is gelijk aan genieten met volle teugen**



*“Er is geen verschil tussen Mixed Ability rugby en de reguliere competitie. De spelers weten hoe ze moeten tackelen, hoe een scrum op te zetten, hoe in te werpen en te springen bij een lineout. De vaardigheden zijn wonderbaarlijk, de passie voor de sport is hetzelfde. Scheidsrechter zijn voor Mixed Ability doet me werkelijk deugd.”*

*Pedro Montoya, scheidsrechter bij FER & Europe Rugby*

# Een team oprichten

**Overleg of je de tijd en enthousiasme hebt om je eigen Mixed Ability team op te starten. Indien ja, begin met een bestand samen te stellen.**

Contacteer organisaties die een dienst verlenen aan mensen met leerproblemen of fysieke beperkingen (scholen, werkplekken, dagbestedingscentra of residentiele centra). Neem contact op met mensen die enthousiast zijn over jouw idee en die je zullen helpen het woord te verspreiden binnen de lokale gemeenschap.

Biedt een leuke proeftraining (initiatie) aan bij jouw club om een eerste contact te leggen met potentiële spelers.

Gebruik de website van de club, lokale kranten, sociale media, affiches en mail details naar iedereen.

Bekom contactgegevens van de spelers, in sommige situaties kan het interessant zijn om contactgegevens en steun te verkrijgen van ouders/voogden/begeleiders.

Organiseer een vervolgtraining waarbij aanwezige spelers uit de eerste een 'breng een vriend mee'-principe hanteren of geef hun een affiche mee om op te hangen in de scholen, werkplaatsen, dagbesteding of gedeelde homes.

Mond-aan-mondreclame gebruiken als tool werkt het beste om nieuwe spelers te rekruteren, maar net zoals bij elk ander team zullen spelersaantallen uiteindelijk fluctueren.

## Wat heb je nodig?



**Spelers**  
(open leeftijd  
rugby\*)



**Een organisator**  
(chauffeur/  
vertegenwoordiger)



**Een coach**



**Een club**

\*volg de richtlijnen van het bestuursorgaan waar je bij aangesloten bent.

*"Ik heb het Syndroom van Asperger, communiceren is voor mij dus moeilijk, maar nu maak ik deel uit van een team en nu leg ik sociale contacten na een training of wedstrijd in de bar." Jagtar Bahra*

# Veel voorkomende problemen

Verwachten dat spelers met leerproblematiek specifieke details onthouden is onrealistisch. Om ouders, voogden en/of begeleiders te ondersteunen stel je best een simpele flyer op met daarin enkele basics zoals:

## Studs en schoenen

Spelers en zorgverleners zijn vaak niet bewust dat de studs op nieuw aangekochte schoenen aangespannen dienen te worden. Oudere schoenen hun studs kunnen verslijten en zijn misschien aan vervanging toe.

## Bit/Mondstuk

Spelers hebben meestal hulp nodig om hun nieuw mondstuk goed vorm te laten nemen.

## Vingernagels

Spelers en zorgverleners beseffen misschien niet dat de vingernagels kort dienen geknipt te worden om verwondingen door te krassen en krabben aan andere spelers te vermijden.

## Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

Extra hulp kan van toepassing zijn om nieuwe spelers zich te helpen navigeren binnen deze nieuwe, verschillende ervaring en omgeving. Alle spelers moeten aangemoedigd worden om zo zelfstandig mogelijk te functioneren en zich te gedragen in overeenstemming met de gedragscode van de club.



*"Ik zou heel graag mijn ervaring delen met andere rugbyclubs om hen de mogelijkheden van mensen met een beperking te laten begrijpen en te laten zien. Sundays Well Rebels is het beste wat me overkomen is."*  
Danny Lynch, Rebels speler

# Gezondheidsvoordelen

Geschreven door Dr. Mark Purvis, Directeur van Postgraduate GP Education and Head of School of Primary Care, Health Education Yorkshire and the Humber.

## Fysieke gezondheidsvoordelen

Globaal gezien kampen vele landen met een epidemie van diabetes type 2, we moeten allemaal actiever worden. We weten dat mensen met een beperking onevenredig getroffen worden door fysieke gezondheidsproblemen, niet altijd rechtstreeks gelinkt aan hun effectieve beperking. Actieve betrokkenheid in sport kan het risico op ernstige ziektes zoals diabetes, hartkwalen, hartstilstand en sommige kankers significant doen dalen. De verbeterde gezondheid die sporten en bewegen met zich meebrengt kan ervoor zorgen dat mensen meer kunnen gaan participeren in andere activiteiten op dagelijkse basis, met als resultaat een volwaardiger, gezonder leven.

## Mentale gezondheidsvoordelen

Boven op de welgekende fysieke voordelen van sporten en bewegen zijn er ook voordelen voor de mentale gezondheid.

### Sporten en bewegen bevordert:

- Slaappatronen en kwaliteit
- Energypeil en welzijnsgevoel
- Zelfvertrouwen

### Sporten en bewegen reduceert:

- Stress
- Depressie

## Ongerustheid

Sport en bewegen kunnen de kans op Alzheimer en dementie reduceren.



## Sociale gezondheidsvoordelen

Sportparticipatie en lid worden van een club bouwt sociale contacten op. “Sociaal kapitaal” is een belangrijk onderdeel van weerbaarheid en zorgt ervoor dat mensen beter kunnen functioneren binnen de samenleving. Rugbyspelers leren waarden in het rugby die ook van waarde zijn naast het speelveld. Spelers die de drempel om te participeren aan sport overkomen hebben, zijn vaak boegbeelden en een inspiratie voor andere gemeenschapsleden om deel te nemen en actiever te worden.

## Risico's, capaciteiten en autonomie

Rugby is een contactsport en er is dus een risico op kwetsuren. Sommige spelers met autisme of met beperkingen hebben vaak een hogere pijngrens en zijn zich niet meteen bewust van de ernst van een kwetsuur. We geloven in “als de speler de capaciteit heeft om mogelijke kwetsuren te verstaan binnen een contactsport, dan heeft deze het recht om die sport te spelen.”

## Risicobeperking

Wedstrijden worden gespeeld in een vriendelijke aard die passieve scrums (onbetwist) en constante wisselerspelers toelaten. Spelers kunnen aangeleerd worden om te reageren op een kwetsuur bij zichzelf of bij een medespeler. Teammanagers en coaches houden best een lijst met details bij voor elke speler: hoofdzakelijke beperking, bijkomende medische aandoeningen, welke medicatie de speler inneemt en de medische contactgegevens.

# Mentale capaciteiten

**In alle sporten is er een risico element aanwezig met betrekking tot kwalen of kwetsuren, bij jezelf of bij een ander persoon.**

Art.30 van het VN verdrag - met betrekking tot het deelnamerecht van personen met een beperking aan het culturele leven, recreatie, vrijetijdsbesteding en sport - geeft mensen met een beperking het recht om van cultuur te genieten, recreaties, ontspanning en sport op een gelijkwaardige basis als niet-beperkte mensen. Ook bij reguliere en niet-aangepaste omgevingen.

Als iemand wenst om een contactsport te spelen, dan moeten zij verstaan dat er ook een kans op risico schuilt in het uitoefenen van contactloze activiteiten. Het is dan ook

belangrijk dat alle participanten begrijpen wat dit inhoudt met betrekking tot pijn, behandeling en mogelijke gevolgen. Enkel wanneer ze dit verstaan hebben ze de mogelijkheid om de beslissing te nemen om mee te spelen.

Wanneer dit niet het geval is en participanten de complexiteit in het beslissingsvermogen niet volledig kunnen vatten, maar toch nog steeds willen spelen, dan kan er extern een beslissing genomen worden in het beste belang van de participant. Deze beslissing is afhankelijk van of de voordelen beduidend doorwegen ten opzichte van de nadelen.

Stel dat je niet zeker bent of iemand de risico's volledig begrijpt dan zijn er enkele simpele zaken die je kan doen om hen hierbij te helpen.

## Risico's bespreken...



**Gemakkelijk te lezen document**



**Toon hen foto's**



**Levenschte situaties**



**Visuele reacties**

*"Ik heb cerebrale parese en mensen waren niet enthousiast toen ik rugby begon te spelen. Nu kan ik lopen, voel ik me sterker en onafhankelijker." Paul Whyatt*

# Protocol

**Het is een goede gewoonte om tijdens elke training of wedstrijd de medische gegevens bij de hand te hebben van elke speler, deze kunnen aan medisch personeel doorgespeeld worden indien nodig.**

Sommige spelers gaan een complexere gezondheidstoestand hebben, zoals: diabetes, cerebrale parese, epilepsie, hartaandoeningen en mentale gezondheidsproblemen. We moeten erkennen dat iedereen wel eens te maken zal hebben met gezondheidsproblemen op een moment in hun leven en daarbij is er bijna geen onderscheid tussen mensen met of zonder beperking.

## Voor de wedstrijd

Om zeker te zijn dat de wedstrijd gespeeld wordt naar waarden en normen van de rugbyspirit is het van belang om met elk team een gesprek te hebben en met de scheidsrechter een briefing te houden. Dit zodat iedereen weet wat te verwachten. Zelfs al heb je al eerder gespeeld tegen een reguliere ploeg, elke wedstrijd kunnen er nieuwe spelers aanwezig zijn die niet volledig weten wat te verwachten.

## Beperkingen zijn niet altijd zichtbaar of duidelijk aanwezig

Neem de tijd aan het begin van de wedstrijd om het niveau van contact in te schatten om een speler tegen te houden. Er

zullen ongetwijfeld spelers bij Mixed Ability zijn die geen harde tackel nodig hebben om te stoppen, gebruik je 'gezond verstand' om hen tegen te houden en te draaien naar hun team. In dezelfde lijn zal de bal rippen (afnemen) van een duidelijk zwakkere speler niet geapprecieerd worden.

## Meer ervaren spelers kunnen helpen door:

- Niet individueel te spelen en de ruimte aan te vallen in de initiële fase van het spel
- Duidelijk communiceren met de spelers met een beperking zodat de tegenpartij kan peilen naar de vaardigheden en het vertrouwen bij het contact
- Iedereen bedaard houden als er een speler meedoet die niet met dezelfde ingesteldheid als de rest meespeelt
- Alle spelers betrekken bij het spel, ervoor zorgen dat ook de spelers met een beperking genoeg 'aan de bal' komen. De andere ploeg zal dit ook vergemakkelijken.

## Spelen tegen een andere Mixed Ability ploeg

Om te kunnen garanderen dat de wedstrijd in de juiste ingesteldheid gespeeld wordt is het belangrijk om te kijken of er kleine variaties zijn bij beide ploegen, zo spelen spelers met een beperking bij de Clan & Swansea Gladiatos zeer herkenbaar met scrumcap (hoofddekse) of ze dragen een andere kleur van rugbyshorts. Spelers bij de Bumbles & Warriors hebben laten weten dat ze niet willen afgestempeld worden

als 'anders zijnde', maar gewoon zoals alle andere spelers binnen het team. Tijdens het neerschrijven van dit oorspronkelijke werkstuk hebben de bestuursorganen RFU en de WRU deze keuze bijgetreden.

### **Ingesteldheid bij het spel**

Vele spelers met een beperking hebben het nadrukkelijk laten weten te genieten van het fysieke aspect van de sport en de mogelijkheid die het hen biedt om wat stoom af te laten op het veld. Wedstrijden tussen ploegen zouden competitief moeten zijn van aard, maar niet zodanig dat dit vernederend of beschamend is; winnen mag niet ten koste zijn van iets anders.

Een herkenningssysteem kan gebruikt worden als spelers daar nood aan hebben, maar mag niet worden opgelegd. Zoals eerder aangehaald hebben sommige spelers uitdrukkelijk aangegeven niet gelabeld te willen worden. Elk team weet wat het beste werkt voor zijn eigen groep spelers, het kan dus onlogisch zijn om één systeem op te leggen voor iedereen. Verschillende zaken werken in verschillende contexten.

Besef dat de kernwoorden MIXED en ABILITY zijn. Als een van beide partijen veel meer personen zonder beperking telt omwille van kwetsuren of door het gebrek aan spelers met een beperking, dan zou dit niet mogen in de weg staan van de wedstrijd te faciliteren.



### **Risicoanalyses**

Blessurepreventie wordt het beste beheerd door risicoanalyses, focus en juiste technieken (tackelen bijvoorbeeld) te hanteren, gekwalificeerde en ervaren coaches en scheidsrechters die dit kunnen aanleren en de wedstrijden begeleiden.

# Safeguarding

**Safeguarding, of de veiligheid in acht nemen, is een standvastig onderwerp voor alle sporten, coaches en vrijwilligers en is reeds goed ingeburgerd op gebied van kinderen en jongeren binnen sport. Nu dient het enkel nog verder geïmplementeerd te worden bij de volwassenensport naarmate er meer kwetsbare volwassenen participeren bij de reguliere sporten.**

## **Wat betekent Safeguarding nu werkelijk?**

De definitie van het woord 'Safeguard' staat gelijk aan bescherming of veilig gedrag. Daarom is er de verantwoordelijkheid om te beschermen tegen schade, misbruik of verwaarlozing en de bescherming van de rechten en het welzijn.

Om kwetsbare volwassenen te kunnen beschermen moeten coaches en vrijwilligers een basis aan begrip en kennis hebben over misbruik, mishandeling en verwaarlozing en hoe deze zich kunnen voordoen.

Desondanks de principes van het 'Safeguarding' relatief simpel lijken kunnen deze zich zeer complex uiten in de praktijk. Daarom is een passende training hierin noodzakelijk voor coaches en vrijwilligers (niet aan alle spelers) zodat deze een situatie kunnen herkennen en weten hoe te handelen. Dit is essentieel om een minimum aan nationale waarden te garanderen dat kwetsbare participanten beschermd zijn over alle sporten heen.

De kernboodschap in Safeguarding is dat het iedereen zijn verantwoordelijkheid is, er zullen momenten zijn waarbij we kwetsbare mensen moeten begeleiden en andere momenten spelen we naast hen. Alle sportclubs hebben een veiligheidsbeleid gericht naar kinderen, maar we moeten er ook voor zorgen dat er procedures zijn voor kwetsbaren volwassenen.

**Mixed Ability clubs volgen de regels en regelgeving van hun nationale bestuursorganen met betrekking tot dit veiligheidsbeleid. Indien je meer informatie wenst, neem dan alstublieft contact op met de verantwoordelijke binnen je club.**

*"Ik kom naar de club om rugby te spelen met mijn vrienden. Hoe graag ik hen ook help, wou ik dat ik kon zeggen dat het volledig onzelfzuchtig was. Ik zie hen graag verbeteren en genieten, maar ik kom ook gewoon omdat ik ervan houd! Ik ben trots deel uit te maken van deze groep." Josh*



# Kernwaarden

In 2009 hebben de World Rugby Member Unions integriteit, passie, solidariteit, discipline en respect uitgeroepen als definiërende karakteristieken van het rugby.

Deze zijn nu collectief gekend als de World Rugby Values en worden opgenomen binnen het World Rugby Playing Charter, een begeleidend document met als doel om de unieke rugbyeigenschappen en ethos op en naast het veld te behouden.

De kernwaarden laten toe dat participanten vrijwel meteen het karakter van de sport begrijpen. Wat het kenmerkend maakt is dat het een sport is die gespeeld kan worden door mensen van alle vormen en maten, en vaardigheden.

## Integriteit

Integriteit staat centraal bij de samenstelling van de sport en wordt gegeneerd door eerlijkheid, fair play en door te spelen naar de eigenheid van het spel. Het is irrelevant om te winnen ten koste van alles.

## Passie

Rugbymensen hebben een passioneel enthousiasme voor de sport. Rugby zorgt voor opwinding, emotionele gehechtheid en een gevoel van saamenhorigheid binnen de rugbyfamilie. Voor speler en supporters is genieten van het grootste belang, scheidsrechters en organisatoren mogen dit nooit uit het oog verliezen.



## Solidariteit

Rugby zorgt voor een omkadering wat leidt tot levenslange vriendschappen, kameraadschap, teamwerk en loyaliteit wat culturele, geografische, politieke en religieuze verschillen overstijgt. Mixed Ability Rugby viert diversiteit en omarmt alles wat het de sport kan aanbieden.

## Discipline

Discipline is een integraal deel van de sport, zowel op als naast het veld, en dat wordt weerspiegeld door de naleving van de regels, de regelgeving en de kernwaarden van het rugby.

## Respect

Mixed Ability teams zullen spelers van elk formaat hebben. Respect voor ploeggenoten, tegenstanders, match officials en zij die betrokken zijn bij de sport is een fundamentele vereiste. Inzet en toewijding wordt geprezen in plaats van bekritiseerd.

# Frequently asked questions

## Wie kan Mixed Ability Rugby spelen?

Iedereen kan Mixed Ability rugby spelen, ongeacht welke barrières ze in het verleden hebben tegengekomen vanwege hun beperking, gender, leeftijd, achtergrond of zelfvertrouwen. Teams bestaan meestal uit volwassenen met en zonder beperking. Sommige clubs moedigen ook een mogelijkheid voor kinderen met een beperking om mee te doen in contactloze rugbyactiviteiten tot zij voldoende vertrouwen en vaardigheden hebben ontwikkeld om mee te spelen in hun leeftijdscategorie of aansluiting vinden bij de volwassen Mixed Ability ploeg. Participanten komen vaak samen bij aanvang van een training, ongeacht hun leeftijd of geslacht, om samen vaardigheden te trainen of touch te spelen. Organisatoren kunnen internationaal best Mixed Ability 7's overwegen voor vrouwelijke spelers aangezien de populariteit van inclusieve rugby toeneemt.

## Specifiek voor België

In België kan men reeds aansluiten vanaf de leeftijd van 16 jaar bij de huidige werking. Vervolgens is het grootste verschil met andere Mixed Ability landen dat wij in België ook gemengd rugby toelaten bij Mixar op basis van geslacht en gender, m/v/x kunnen hierbij gemixt spelen.

## Welke soort rugby?

Het is geen aangepaste vorm van rugby, er wordt full contact rugby union gespeeld met de spelregels van World Rugby. Weliswaar met uncontested scrums (initieel geïntroduceerd om spelers met het syndroom van Down en mensen met gefuseerde nekwervels toe te laten op de positie van de forwards). Ervaring toont ons dat een teamsamenstelling van ongeveer 50% aan spelers met een beperking en 50% aan spelers die begeleiding aanbieden een goede balans inhoudt.

## Zijn spelers met een beperking ingedekt door de verzekering op een gelijkaardige manier als reguliere clubspelers?

Mixed Ability proeftrainingen en opstart trainingen moet gebeuren in overleg met de gastclub, spelers zijn dan verzekerd door de clubverzekering. Controleer de nationale bestuursorganen hun regels en regelgeving met betrekking tot 'open leeftijd' rugby en verzekeringen.

## Wie moet een uittreksel van het strafregister voorleggen?

Voor België is dit niet van toepassing, maar internationaal gezien dienen coaches en vrijwilligers dit wel te doen, spelers niet. Alle spelers zijn slechts teamgenoten.

*"Ik sloot me aan omdat ik de kans wou grijpen om terug deel uit te maken van een team na een blessure waardoor mijn rugbycarrière eindigde in maart." Nick*

## Waarom Mixed Ability?

Traditioneel gezien krijgen sportparticipanten met een beperking slechts sporadisch of op vaste interval de kans om te concurreren naast anderen met een beperking. Mixed Ability Rugby moedigt lidmaatschappen aan bij een club met valide ploeggenoten. Dit gaat verder dan louter gelijke rechten aanmoedigen, het inspireert samenhang in de gemeenschap tussen rugby en de gehandicapte gemeenschap. Een mooi voorbeeld hiervan is wanneer je de Mixed Ability spelers aan de bar ziet hangen samen met spelers uit de eerste ploeg.

## Moet ik me zorgen maken om een speler met een beperking te tackelen?

Alle spelers hebben de keuze gemaakt om rugby te spelen en de meeste zullen kwetsuren die voortkomen uit typische contactspor voor alle spelers. Eventueel met een inleidende zin die uitlegt dat een speler hulp nodig heeft.

Onze sport is gebouwd op teamwerk, respect en plezier. Probeer zo goed als mogelijk iedere speler gelijk te behandelen, Mixed Ability Rugby is een opportuniteit voor mensen om uit te blinken en te genieten.

## Wat zijn de taken van de manager en teamverantwoordelijken?

Dit is een cruciale rol bij Mixed Ability. Enige vorm van kennis of opleiding met betrekking tot de fysieke beperkingen en leerstoornissen is van onschatbare waarde voor het begeleiden van de team en de club bij reacties op uitdagingen bij de inschrijving, behoud van spelers en individuele noden van de spelers.

Een Mixed Ability team zal waarschijnlijk extra ondersteuning nodig hebben, zoals bijvoorbeeld flyers of een berichtje om hen (en zorgverleners) te herinneren aan data, afgesproken tijdstippen, en welke uitrusting nodig is voor een training

of wedstrijd. Dit wordt het beste verwezenlijkt door stakeholders te betrekken zoals de ouders/zorgverleners en vrijwilligersorganisaties, commissies te vormen of stuurgroepen die advies voorleggen aan de club rond nieuwe vereisten en subsidieaanvragen. Douches zijn bijvoorbeeld vaak niet-toegankelijk voor spelers met cerebrale parese vanwege hun verouderd design.

## Enkele tips om met een Mixed Ability team op tour te aan?

Onze ervaring leert ons dat een 'buddy'-systeem werkt. Dit betekent dat je een speler met een beperking linkt aan een specifieke valide speler. Duo's ontstaan vaak spontaan en dat zorgt ervoor dat spelers met een beperking hun zelfvertrouwen toeneemt. Er zijn talrijke verhalen van spelers die op tour hun eerste keer een nachtclub hebben bezocht, etc. In geval dat iemand verloren zou kunnen lopen dan kan een afgedrukt gelamineerd kaartje met het telefoonnummer van de manager op handig zijn voor alle spelers. Eventueel met een inleidende zin die uitlegt dat een speler hulp nodig heeft.

Onze sport is gebouwd op teamwerk, respect en plezier. Probeer zo goed als mogelijk iedere speler gelijk te behandelen, Mixed Ability Rugby is een opportuniteit voor mensen om uit te blinken en te genieten.



# Hoe kan IMAS jou steunen?



# De IMAS Mixed Ability Onderscheidingen

Een coach, club of nationaal bestuursorgaan kan een IMAS-onderscheiding bereiken door het proces van de IMAS-bijscholingen te volgen. Er zijn drie mogelijke categorieën:

## **Mixed Ability Certificatie**

Voor gekwalificeerde coaches die hun toewijding om Mixed Ability sessies te voorzien en de Mixed Ability sport promoten en dit kunnen aantonen.

## **Mixed Ability Accreditatie**

Voor clubs die kunnen aantonen dat zij een veilig, verwelkomende en oordeelloze omgeving kunnen aanbieden voor alle participanten en de Mixed Ability sport promoten.

## **Mixed Ability Affiliatie**

Voor partners en nationale bestuursorganen die kunnen aantonen dat zij zich toewijden aan het IMAS manifest en de Mixed Ability sport promoten.

*"Dit was een van de positiefste en invloedrijke trainingssessies die ik heb bijgewoond. Mixed Ability is zeker en vast iets wat ik wil promoten en waar ik in betrokken wil zijn."  
York GP na een IMAS-bijscholing*

# Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# Erkenningen

Deze gids werd mede mogelijk gemaakt dankzij het Erasmus+ Sport Collaborative Partnership schema, ondersteund door de Europese Commissie.

We bedanken hierbij graag iedereen die bijgedragen heeft aan deze gids, vooral onze MIXAR-partners: Federazione Italiana Rugby, Federación Española de Rugby, Rugby Vlaanderen, Sunday Well Rebels, Per Formare, en het Instituto por la Inclusión en la Comunidad van de University of Salamanca.

Dank aan David Vyncke, Jasper De Swarte en Michel De Baets voor de vertaling.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Wens je hulp bij het opzetten van je eigen Mixed Ability Rugby team of wil je meer weten, stuur een mail naar [contact@mixedabilitysports.org](mailto:contact@mixedabilitysports.org) of bezoek de website...