



In de klas

Paralympische Spreekbeurt

INFORMATIE & WEETJES

Er is veel te vertellen over de Paralympische Spelen.
Een goed onderwerp voor een spreekbeurt dus!
Hier vind je allerlei informatie en bijzondere weetjes om je spreekbeurt te houden.

De Paralympische Spelen

Tijdens de Paralympische Spelen komen de beste sporters met een beperking* van de hele wereld samen. Het is een van de grootste sportevenementen ter wereld!
Vele fans komen de sporters aanmoedigen.
Iedereen kan sporten. Ook mensen met een beperking. Maar je kunt niet zo maar meedoen aan de Spelen. Sporters trainen jarenlang en moeten aan eisen voldoen om zich te plaatsen voor de Spelen. De Paralympische spelen worden net als de Olympische Spelen iedere vier jaar gehouden. Er zijn Zomer- en Winterspelen. Om de twee jaar is het dus een Olympisch én Paralympisch jaar!

* met de woorden beperking en handicap bedoelen we hetzelfde. Deze woorden worden dus ook door elkaar gebruikt.

PyeongChang 2018

In het Zuid-Koreaanse PyeongChang worden van 9 tot en met 18 maart de twaalfde Paralympische Winterspelen gehouden.

Op het programma staan zes sporten:

- alpineskiën
- biatlon
- langlaufen
- sledge hockey
- rolstoelcurling
- snowboarden



Geschiedenis van de Paralympische Spelen

1948 – Hoe het begon

In een ziekenhuis in Stoke Mandeville (een plaats in Engeland), wilde Sir Ludwig Guttman zijn patiënten laten herstellen door te sporten. De Tweede Wereldoorlog was net voorbij en de patiënten van Guttman waren soldaten die in de oorlog gewond waren geraakt. Hij hoopte dat ze door te sporten een beter leven door zouden krijgen.

Wat Guttman deed was erg bijzonder. Het zorgde ervoor dat mensen beseften dat je met een beperking ook kon sporten. Boogschieten was zelfs een sport waarbij mensen met en zonder een beperking het tegen elkaar konden opnemen. Guttman organiseerde de Wheelchair Games (rolstoelwedstrijden). Dat was dus de voorloper van de Paralympische Spelen.

In 1948 waren de Olympische Spelen in Londen. Niet ver van Stoke Mandeville.

Daar mochten patiënten in een rolstoel laten zien hoe goed ze konden boogschieten.



In de klas

1952 – Internationale wedstrijden

Het idee van Sir Ludwig Guttman zorgde ervoor dat er regelmatig wedstrijden voor mensen met een beperking werden gehouden. In 1952 deden er voor het eerst buitenlanders mee aan de wedstrijden. Niet alleen Engelsen, maar ook Nederlanders deden mee!

1960 – De eerste echte Paralympische Spelen

In 1960 werden de Spelen voor mensen met een beperking voor het eerst ver van het ziekenhuis gehouden. In Rome. De Spelen in Rome worden gezien als de eerste echte Paralympische Spelen. De Paralympische Spelen en de Olympische Spelen werden met elkaar verbonden.

Direct na de afloop van de Olympische Spelen deden er 400 sporters met een handicap* uit 23 landen mee aan de Paralympische Spelen.

De naam is een combinatie van para (een Griekse voorzetsel dat naast, dichtbij of parallel betekent) en Olympisch. Aan deze naam kun je zien dat de Paralympische Spelen en Olympische Spelen met elkaar in verbinding staan. Vanaf 1960 zijn de Paralympische Spelen iedere vier jaar gehouden. In hetzelfde jaar als de Olympische Spelen.

Tijdens de eerste Paralympische Spelen stonden acht sporten op het programma, waarvan de volgende zes nog steeds:

- handboogsport
- zwemmen
- schermen
- rolstoelbasketbal
- tafeltennis
- atletiek

In de loop der jaren is daar een aantal sporten bijgekomen. Tegenwoordig horen bijvoorbeeld voetbal, zitvolleybal en judo er ook bij. Kijk op www.paralympisch.nl voor meer informatie.

* met de woorden beperking en handicap bedoelen we hetzelfde. Deze woorden worden dus ook door elkaar gebruikt.

1976 – Winterspelen en meerdere handicaps

1976 was een bijzonder jaar, want er werden in Örnsköldsvik in Zweden ook Winterspelen voor mensen met een beperking gehouden.

In 1976 werden de Spelen ook toegankelijk voor sporters met verschillende handicaps. Voor die tijd deden namelijk alleen mensen in een rolstoel mee.

Tijdens de Zomerspelen in Toronto (Canada) deden ook mensen met een amputatie (mensen die een ledemaat missen), mensen met een visuele beperking (mensen die niets of weinig kunnen zien) en mensen met een verstandelijke beperking (een laag IQ) mee.

1980 – Arnhem

In 1980 waren de Olympische Spelen voor gehandicapten (zo werden de Paralympische Spelen toen genoemd) in ons land. In Arnhem!

De Olympische Spelen waren in dat jaar in Moskou. In die tijd lag dat in de Sovjet-Unie. De Sovjet-Unie was een zogenaamde socialistische heilstaat, waar men ervan uitging dat het een perfecte samenleving was. Men dacht dat in een perfecte samenleving geen mensen met een beperking leven. Dus kon het land geen Spelen voor mensen met een beperking organiseren.

In een communistisch land zoals de Sovjet-Unie toen was, is één partij, de Communistische Partij aan de macht. Die partij verdeelt huizen, werk en voedsel onder de bevolking.

Gelijkheid voor iedereen. Maar niet op een democratische manier. De regering bepaalt echter



In de klas

alles en onderdrukt de bevolking. De mensen mogen geen kritiek hebben. In die tijd was er een zogenaamde 'Koude Oorlog'. Aan de ene kant stonden West- Europa en de Verenigde Staten. Aan de andere kant het communistische Oost-Europa stonden. Het was niet echt oorlog, maar oost en west waren wel vijanden van elkaar. Er was wel dreiging. Het zou zo maar oorlog kunnen worden.

Omdat de Paralympische Spelen niet in Moskou gehouden werden, moest het ergens anders plaatsvinden. Er waren een paar steden die wel wilden. Arnhem werd uitgekozen en mocht het organiseren!

Het was de eerste keer dat er zo'n groot evenement voor mensen met een beperking gehouden werd in Nederland. Dat was heel goed voor het contact tussen mensen met en zonder beperking. Vanaf de Spelen in Arnhem werd de gehandicaptensport in Nederland en in de rest van de wereld steeds beter en professioneler.

1988 - Seoel

Sinds 1988 in Seoel, een plaats in Zuid-Korea, worden de Paralympische en Olympische Spelen in dezelfde steden en accommodaties gehouden.

Overzicht Paralympische Spelen

Alle Paralympische Zomerspelen op een rijtje:

- 1948 Stoke Mandeville, Groot-Brittannië (Wheelchair Games)
- 1952 Stoke Mandeville, Groot-Brittannië (International Wheelchair Games)
- 1960 Rome, Italië
- 1964 Tokyo, Japan
- 1968 Tel Aviv, Israël
- 1972 Heidelberg, Duitsland
- 1976 Toronto, Canada
- 1980 Arnhem, Nederland
- 1984 Stoke Mandeville, Groot-Brittannië/New York, VS
- 1988 Seoul, Zuid-Korea
- 1992 Barcelona, Spanje
- 1996 Atlanta, VS
- 2000 Sydney, Australië
- 2004 Athene, Griekenland
- 2008 Peking, China
- 2012 Londen, Groot-Brittannië
- 2016 Rio de Janeiro, Brazilië
- 2020 Tokyo, Japan

Alle Paralympische Winterspelen op een rijtje:

- 1976 Ömsköldsvik, Zweden
- 1980 Geilo, Noorwegen
- 1984 Innsbruck, Oostenrijk
- 1988 Innsbruck, Oostenrijk
- 1992 Tignes, Albertville, Frankrijk
- 1994 Lillehammer, Noorwegen
- 1998 Nagano, Japan
- 2002 Salt Lake City, VS
- 2006 Turijn, Italië
- 2010 Vancouver, Canada
- 2014 Sochi, Rusland
- 2018 PyeongChang, Zuid-Korea



In de klas

De Paralympische waarden

Een 'waarde' kun je meestal in één woord uitleggen. Het is iets dat we met zijn allen belangrijk vinden. Iets dat we proberen te doen of te behalen in ons leven, omdat het waardevol is. We vinden bijvoorbeeld de waarden vrijheid, gelijkheid, rechtvaardigheid en respect belangrijk. Maar je kunt ook je best doen voor gezelligheid of gezondheid.

Vier waarden zijn tijdens de Paralympische Spelen erg belangrijk.

1. MOED

Hiermee bedoelen we: het onverwachte bereiken en prestaties uit het verleden overtreffen. De strijd durven aan te gaan! Om iets onverwachts te bereiken heb je lef nodig!

2. VASTBERADENHEID

Hiermee bedoelen we: door blijven gaan en de grens opzoeken van wat jouw lichaam kan. Niet opgeven!

3. INSPIRATIE

Je kunt iemand anders inspireren. Iemand anders kan jou inspireren.

Met deze waarde bedoelen we: Paralympische atleten schrijven geschiedenis en zijn een voorbeeld voor veel anderen. Inspiratie opdoen en doorgeven!

4. GELIJKHEID

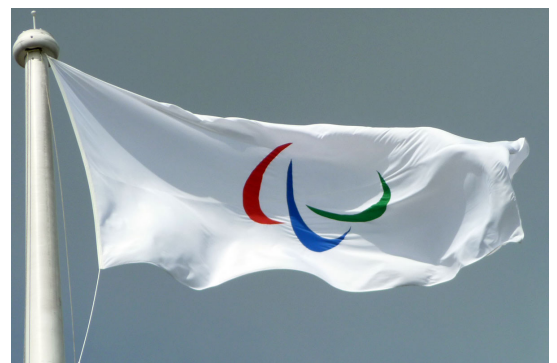
Hiermee bedoelen we: door middel van sport mensen bij elkaar brengen. Ook al komen mensen ergens anders vandaan of hebben ze een beperking. Discriminatie van mensen met een beperking mag niet meer bestaan. Door sport met elkaar in contact komen en met elkaar verbonden raken. Verbroederen!

Het Paralympische Symbool

Hier zie je het Paralympische symbool. Het symbool bestaat uit drie geometrische vormen, zogenaamde agito's. Afgeleid uit het Latijn voor "ik beweeg".

De drie vormen hebben de kleuren rood, blauw en groen. Ze staan voor de drie menselijke kenmerken. Het zijn tegelijkertijd de drie kleuren die het meest voorkomen in de vlaggen van alle landen. Het symbool verbeeldt daarnaast het bij elkaar brengen van atleten uit de hele wereld en het Paralympische motto: 'Spirit in motion'.

Paralympische vlag



Het motto van de Paralympische Spelen

Het motto van de Paralympische Spelen is: Spirit in motion. Met het motto wordt vooral bedoeld dat een Paralympiër vanuit zijn mentale inzet, met wilskracht in beweging komt om zijn grenzen te verleggen.

Classificaties en beperkingen (verschillende handicaps en weging)

Veel mensen vinden een competitie-element leuk. Een wedstrijd houden tegen elkaar. Kijken wie er wint.



In de klas

Als iedereen op een eerlijke manier zijn uiterste best doet, dan verloopt een wedstrijd het best en het leukst. We willen dus graag dat een sportwedstrijd eerlijk verloopt.

Zodat het een eerlijke strijd is.

Paralympiërs zijn sporters met een beperking. Maar niet iedereen heeft dezelfde beperking en niet iedereen heeft daar evenveel last van.

Op de Paralympische Spelen doen sporters met verschillende beperkingen mee.

Er is een systeem ontwikkeld (classificatie genaamd) om ervoor te zorgen dat deze sporters op een eerlijke manier tegen elkaar kunnen strijden. Er zijn klassen van sporters die een beperkingen hebben die met elkaar te vergelijken zijn. Dat houdt de wedstrijden eerlijk. Een sportprestatie mag alleen afhankelijk zijn van talent, fitheid, kracht, uithoudingsvermogen, tactisch inzicht en mentale focus. Het systeem bepaalt wie er mag meedoen aan een bepaalde sport. Dat lijkt op indelen op basis van gewicht, geslacht of leeftijd, zoals wel vaker gebeurt in de sport.

Er is een lijst met tien beperkingen die de sporters moeten hebben om mee te mogen doen. Al deze beperkingen moeten blijvend zijn en ze moeten te controleren zijn.

1. Minder spierkracht.
2. Minder beweeglijkheid van je gewrichten.
3. Missen van ledematen.
4. Groot verschil in lengte tussen je ene en andere been.
5. Dwerggroei.
6. Spasme, waardoor je reflexen niet goed werken en je ledematen niet goed kunt aansturen.
7. Ataxie (ongecoördineerd en onsamenhangend verloop van bewegingen, dat niet te wijten is aan verlies van spierkracht).
8. Athetose (een stoornis met overbeweeglijkheid van het bewegings- en houdingsapparaat).
9. Visuele beperking. Je ziet niet goed of helemaal niet.
10. Verstandelijke beperking, (een IQ van minder dan 75), een beperkte zelfredzaamheid én de voorwaarde dat dit voor het 18e jaar is vastgesteld.

Paralympiërs worden dus ingedeeld in klassen. Het kan per sport anders zijn. Dus een beperking voor de ene sport hoeft geen beperking voor de andere te vormen.

Sporters worden gekeurd. Sporters met verschillende beperkingen kunnen in dezelfde klasse zijn ingedeeld.

Bij het roeien bijvoorbeeld strijden de sporters in drie klassen, afhankelijk van hoe zij de boot kunnen voortbewegen: 1) alleen met hun armen; 2) met armen en romp; of 3) met armen, romp en benen.

Voor iedere klasse is een aparte competitie, dus met een eigen finale en medaillewinnaars.

Bij het langlaufen zijn er maar liefst zestien klassen.

Sommige sporten kennen maar één klasse. Zoals rolstoelrugby, para ice hockey of bankdrukken.

Bij teamsporten zoals rolstoelbasketbal, krijgen de spelers classificatiepunten. Hoe minder punten, hoe beperkter de sporter is. Het team mag een maximum aantal punten opstellen.

Met kleuren, tekst en pictogrammen kun je zien om welke beperkingen het gaat. Als je naar de Paralympische Spelen kijkt, kun je het zelf herkennen.

Via uitzendingen bij de NOS en Eurosport zijn de Paralympische Spelen te zien. Ook via internet op nos.nl en eurosport.nl. Let wel op het tijdsverschil! Sommige wedstrijden zullen bij ons midden in de nacht zijn.

Paralympische sporten

Op de Paralympische Zomerspelen zijn 23 sporten. Bij de Winterspelen zijn het er 6.

Er zijn sporten die je ook op de Olympische Spelen ziet, maar ook andere sporten.

Een sport die ook op de Olympische Spelen beoefend wordt is bijvoorbeeld hardlopen. Er zijn verschillende afstanden: 100, 200, 400, 800 en 1500 meter. 5 en 10 kilometer en een marathon. Ook is er een estafette.

Atletiek, zwemmen, wielrennen, judo, gewichtheffen, basketbal, roeien, zeilen, kanoën, schermen, boogschieten, schietsport, paardensport, voetbal, tennis, tafeltennis en volleybal ken je waarschijnlijk wel. Sommige sporten zijn iets aangepast. Op de Paralympische Spelen bestaan de voetbalteams bijvoorbeeld uit vijf of zeven spelers in plaats van elf. Volleybal wordt zittend gespeeld en tafeltennis in een rolstoel.

Bij **rolstoelrugby** zijn de regels behoorlijk anders dan bij rugby. Het wordt gespeeld op een basketbalveld en de bal heeft dezelfde vorm en grootte als een volleybal.

Twee zomersporten zijn speciaal voor sporters met een beperking bedacht:

Boccia

Bij boccia gaat het om precisie, intelligentie en strategie. Mannen en vrouwen sporten samen. Het doel is om de blauwe of rode ballen zo dicht mogelijk bij de witte bal (Jack) te gooien. De ballen zijn van leer en zijn net iets groter dan een tennisbal. Ze wegen ongeveer 275 gram. Boccia is een sport voor mensen met een zwaardere beperking. Sommige spelers kunnen de bal niet zelfstandig gooien. Ze maken gebruik van een goot om de bal op de juiste plek te rollen.



Goalball

Een sport voor visueel beperkte sporters. De bal moet in het net van de tegenstander gegooid worden. Alle spelers zijn geblinddoekt. Twee teams strijden tegen elkaar. Beide teams bestaan uit maximaal zes spelers, waarvan er drie in het veld staan. Goalball wordt in twee helften van twaalf minuten gespeeld op een veld van achttien bij negen meter. Elk team is op een helft van het veld.

De rinkelbal moet onderhands gegooid worden en weegt 1,25 kg. In de bal zit een belletje. Het doel is net zo breed als het veld. De spelers moeten op gehoor de bal weten waar de bal is en proberen de bal uit het doel te houden.

Een helft bestaat uit drie delen die ieder drie meter diep zijn.

Een teamgebied, werpgebied en een neutraal gebied. De teams proberen een marge van tien doelpunten verschil te bereiken. Dan eindigt de wedstrijd.



Sportmaterialen

Voor sommige sporten heb je speciale materialen nodig.

Sommige Paralympiërs hebben materiaal nodig vanwege hun handicap, zoals een rolstoel. Die hebben ze nodig, omdat ze hun benen niet kunnen gebruiken. Andere Paralympiërs hebben een prothese, omdat ze een ledemaat missen. Een prothese is een kunstmatige vervanging van een lichaamsdeel.

Voor sporters die een bal niet kunnen zien, is een belletje heel belangrijk. Zo kunnen ze horen waar de bal is!

Protheses



Bal met een belletje





In de klas

Voor sommige sporten is een blinddoek verplicht. Sporters die een beetje kunnen zien, kunnen op die manier ook helemaal niets zien. Bijzonder aan dit materiaal is dat het de sporters dus niet helpt, maar er wel voor zorgt dat het eerlijker wordt. Blinddoeken worden gebruikt bij blindenvoetbal, paardrijden, hardlopen en goalball.

Alle sporters hebben materiaal nodig. Al is dat voor sommigen alleen maar een zwembroek.

Technische mensen zijn constant bezig om die materialen te verbeteren. Het materiaal moet meestal aerodynamisch (minder weerstand door lucht of water), licht, of sterk zijn.

Paralympisch TeamNL

Er doen veel Nederlandse sporters mee aan de Paralympische Spelen. Alle sporters bij elkaar noemen we het Nederlands Team. Het Nederlands Paralympisch Team probeert zo veel mogelijk medailles te halen.

Zwimmers Kers en Hageraats wonnen elk drie gouden plakken in 1980.

Esther Vergeer werd gedurende vier Spelen maar liefst zeven maal Paralympisch kampioen met rolstoeltennis. In enkel- en dubbelspel.

Natuurlijk doen er ook in Rio Nederlanders mee op de Paralympische Spelen.

Jiske Griffioen behoort in 2016 tot de absolute wereldtop in het rolstoeltennis.

Marlou van Rhijn is in 2016 een kanshebber op de 100 en 200 meter sprint en ook de dames in rolstoelbasketbal hebben medaillekansen.

Chris Vos en Lisa Bunschoten zijn kanshebbers bij het snowboarden. De Nederlandse deelnemers aan de Paralympische spelen zijn maken deel uit van 'Paralympic TeamNL'.

Paralympisch dorp

De atleten wonen tijdens de Paralympische Spelen in het Paralympisch dorp, dat eerst tijdens de Olympische Spelen al gebruikt werd door de sporters. Na de Olympische Spelen wordt het dorp opgeknapt en aangepast voor sporters met een beperking.

In het dorp ontmoeten de sporters uit de hele wereld elkaar en zo ontstaan veel vriendschappen. Er mogen alleen sporters en hun begeleiders in het dorp komen. Binnen het dorp heerst een rustige sfeer en is het heel gezellig. Er is ook genoeg te doen in het dorp. Er is bijvoorbeeld een discotheek, speelzaal, kapper en een internetcafé. En natuurlijk een grote eetzaal waar alle sporters eten. Gratis!

Olympisch Park

Om de Spelen te kunnen houden moet er een hoop gebeuren in de stad.

Er wordt veel gebouwd en verbouwd. Nieuwe wegen, stations, stadions en andere gebouwen.

Een stad wil de Spelen graag organiseren. Jaren voor de Spelen is er al een wedstrijd tussen steden.

Wie mag de Spelen organiseren? De winnaars zijn natuurlijk erg blij, en vieren feest. Maar na het feestje moet er meteen een boel gebeuren. De wegen en het spoor moeten in orde zijn.

De hotels, restaurants en kroegen worden opgeknapt. En de stadions voor de wedstrijden moeten gemaakt of verbouwd worden. Een flinke klus dus. Maar het is dan ook heel bijzonder als er duizenden sporters en fans naar een stad komen voor de Spelen.

Er wordt het meest gebouwd in het nieuwe Olympische Park dat voor een groot deel ook voor de Paralympische Spelen gebruikt wordt. Tijdens de Paralympische Spelen noemen we dit nog steeds het Olympische Park. Dit is een speciaal gebied, met een Stadion, sporthallen en het Olympisch/ Paralympisch Dorp. De meeste sporten zijn in dit park.

Bij de eerste Olympische Spelen had de stad een jaar nodig om alles klaar te maken.

Tegenwoordig wordt de plaats waar de Olympische en Paralympische Spelen gehouden worden, al zeven jaar van tevoren aangewezen.

Die tijd heeft men hard nodig om de stad er helemaal klaar voor te maken.

Mascottes

Al zo'n vijftig jaar is er tijdens de Spelen een speciale mascotte.

Een mascotte staat symbool voor het land waar de Spelen gehouden worden.

Mascottes kunnen de sporters oppeppen, of geluk brengen.

Elke Olympische en Paralympische Spelen heeft dus een eigen nieuwe mascotte.

In PyeongChang zijn er twee.

Sohorang (de witte tijger, die symbool staat voor vertrouwen, kracht en bescherming) en **Bandabi** (de Aziatische zwarte beer, die symbool staat voor doorzettingsvermogen en moed).



Sohorang
mascotte voor de
Olympische Spelen



Bandabi
mascotte voor de
Paralympische Spelen

De opening van de Paralympische Spelen

De opening van de Paralympische Spelen is altijd een grote show. Er gebeurt van alles!

Sommige onderdelen worden elke opening bij zowel de Olympische als de Paralympische Spelen weer gedaan en in dezelfde volgorde, o.a. wordt het Paralympisch vuur aangestoken. Het vuur blijft tijdens de Spelen altijd branden.

Nadat het staatshoofd van het gastland de Spelen heeft geopend, wordt de Paralympische hymne gespeeld. Dat is het Paralympische lied. Daarna wordt de Paralympische vlag gehesen. Een atleet en iemand van jury leggen een eed af. Dat betekent dat ze beloven dat de Paralympische Spelen eerlijk en sportief zullen zijn.

De sluiting van de Paralympische Spelen

Atleten uit alle landen lopen allemaal door elkaar tijdens de sluiting. De atleten uit alle landen feesten samen tijdens de sluiting van de Paralympische Spelen.

Internationaal Paralympisch Comité (IPC)

Bonn, Duitsland: Paralympische hoofdstad van de wereld. In Bonn is de organisatie en het kantoor van het IPC (Internationaal Paralympisch Comité) gevestigd. Het IPC zorgt ervoor dat de Paralympische Spelen elke twee jaar gehouden worden. Het IPC bestaat sinds 1989.

Het IPC bepaalt ook welke sport er op het Paralympisch programma staat en welke niet. Daarvoor wordt bijvoorbeeld gekeken naar hoe populair een sport is in de hele wereld, of de sport in veel landen gedaan wordt en of er ook veel vrouwen aan de sport doen. Maar er zijn nog veel meer eisen. Sporten kunnen ook afvallen als Paralympische sport als ze niet meer aan deze eisen voldoen. Meestal is een nieuwe sport eerst een keer opgenomen als demonstratiesport en kan het daarna in het vaste Paralympische programma worden opgenomen. De Paralympische Spelen kunnen zo met hun tijd meegaan en zich ontwikkelen.

In 2001 hebben het IPC en IOC (Internationaal Olympisch Comité) afspraken gemaakt over de organisatie. Daardoor wordt nu veel beter samengewerkt aan de organisatie van de Olympische en Paralympische Spelen.

In Nederland is de organisatie voor Paralympische én Olympische sport sinds 2007 samengevoegd en in handen van NOC*NSF.