

Integrering

”Utfordringer og barrierer ved å trene funksjonshemmede”

V/Jan Kjensli – trener i SSK

”Utfordringer og barrierer ved å være funksis utøver”

V/Elise S. Olsen – utøver i SSK

Ønsker å ta for oss følgende tema:

- Trenerutfordringer
- Utøverutfordringer:
 - ◆ Hverdagen
 - ★ Studier/idrett
 - ★ Personlige utfordringer
 - ◆ Idretten
 - ★ Hvorfor svømming?
 - ★ Klassifiseringssystem
 - ★ Resultater
 - ★ Mål og veien mot målene
 - Mål
 - Idrettshverdagen
 - Utfordringer
 - Samspillet mellom trener/leder og utøver
- Utviklingen

Utfordringer

- Plassering i parti
- Prioritering av plass i basseng
- Prøving og feiling
- Andre fysiske forutsetninger
- Mye bein med svømmeføtter
- Assistentordning (35,5 t)

Hvordan har det vært?

- Spennende
- Lært mye
- Utfordret fantasien
- Krevende

Hvem jeg er:

- Er 23 år og kommer fra Stavanger
- Har AMC (arthrogryposis multiplex congenita)
- Studerer psykologi på Universitetet i Oslo
- Idrettsbakgrunn:
 - ◆ Lærte å svømme i en alder av 4 år
 - ◆ Debuterte i større internasjonale mesterskap da jeg var 16 år
 - ◆ Er på elitegruppen på handikaplandslaget

Hverdagen – utfordringer og barrierer

- ◆ Som alle andre på mange måter
- ◆ Idrett og studier
 - ★ Utfordring: TID og krefter ift funksj.h.
 - ★ Organisering
 - ★ Leser på egen hånd
- ◆ Personlige barrierer
 - ★ Hverdagslige ting: få på klær, gre håret, osv
 - Eks. tennene
 - ★ Motivasjon i hverdagen
 - ★ Assistentordning
 - Organisering/struktur!!

Hvorfor svømming?

- Fysio anbefaling
- Babysvømming
- Mestring
- Fysisk og mental utvikling
 - ◆ Test: sterkere enn vanlig for AMC
- Andre idretter:
 - ◆ Ridning
 - ◆ Turn

Klassifiseringssystem

- S → fri, rygg og butterfly
- SB → bryst
- SM → medley
- Ulike tester utføres for å fastsette klasse

- Funksjonshemmede:
 - ◆ S1-S10
 - ◆ SB2-SB9
 - ◆ SM3-SM10
- Blinde og svaksynte: S11-S13
- Psykisk utviklingshemmede: S14
- Døve: S15

Resultater

- 3 EM (én 4.plass, én 2.plass, tre 1.plasser)
 - ◆ EM-97: 2pl. på 50m fly
 - ◆ EM-99: 4pl. på 50m fri, og 1pl. på 50m fly
 - ◆ EM-01: 1pl. på 50m fly og 50m bryst
- 2 VM (én 3.plass og tre 2.plasser)
 - ◆ VM-98: 2pl. 50m bryst, og 3pl. 50m fly
 - ◆ VM-02: 2pl. 50m fly og 50m bryst
- 1 Paralympic
 - ◆ Sydney2000: 5pl 50m fri og 8pl 50m rygg

Målsetting:

- 50m rygg på 1,10,00 (nå: 1,14,65)
- 50m fri på 1,05,00 (nå: 1,13,01)
- 50m fly: slå gamle rekorden min på 1,14,56 med ny teknikk (endrede regler).

Veien mot målene:

■ Treningshverdagen

- ★ Gj.snitt 20t uka
- ★ 6 økter svømming
- ★ 3-4 styrke

★ Resterende:

- Stabilitet
- Mentaltrening
- Bevegelighet

- Foreldrene mine begynte dette da jeg var baby

■ Ekspertise

- ◆ Ernæring
- ◆ Stabilitet

Bevisstgjøring og tankeanalyser

- Offentliggjøre/bevisstgjøre mål
 - ◆ sette opp post-it lapper – påminnelse
- Variasjon, deltakelse og feedback
 - ◆ Kommunikasjon med trener
- Tankeanalyser
 - ◆ Vite ens tankegang
 - ★ → ”How you think, so you shall feel”
 - Hvilke tanker motiverer meg?
 - Hvilke reduserer motivasjonen?
 - Hvordan takle det uforutsette?
 - Eks. EM i 2001: brist i håndledd, pluss endring av teknikkregel.
 - Tanker ift spenningsnivå

Styrke/svakhetsanalyser

- Analyser styrker og svakheter
 - ◆ Svakheter viktig: mest å hente.
 - ◆ ”En av menneskets største styrker, er å kjenne sine svakheter!”
- Analysere hvilke faktorer som er med når det går bra/dårlig
 - ◆ Bruke disse på en konstruktiv måte
 - ◆ Gå gjennom gode løp
 - ★ Ta vare på følelsen, tankene, osv.

Utfordringer

- Tenke utenfor boksen
- Økonomi, tid, studier, venner osv
- Assistanse
- Skader
- Å være i lav klasse

Samspeilet mellom trener/leder og funksutøver

- Å bli satt krav til som alle andre
 - ◆ Bli tatt på alvor
 - ◆ Gi kritikk!!
- Åpen og gjensidig kommunikasjon
- Ikke være redd for å prøve

Utvikling 2002-2004

| | | | | |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ■ 50 bryst: | 1.44,63 | 1.38,52 | 1.37,22 | 1.36,93 |
| ■ 50 rygg: | 1.28,39 | 1.20,09 | 1.19,84 | 1.14,65 |
| ■ 50 fly: | 1.27,19 | 1.27,43 | | 1.25,45 |
| ■ 50 fri: | | | | 1.13,01 |
| ■ 100 rygg: | | 2.57,00 | | 2.46,37 |
| ■ 100 bryst: | | 3.25,56 | | 3.23,36 |
| ■ 100 im: | 3.12,04 | | | |

Spørsmål?