

Idrott - en fullträff

En skrift om idrott för människor med funktionsnedsättningar

1. Vad är idrott?

Enligt Riksidrottsförbundet och Svenska handikappidrottsförbundet är idrott "fysisk aktivitet som människor utför för att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat". Denna definition är så heltäckande som den kan bli. Motion och rekreation borde dock vara de viktigaste skälen till varför man idrottar. Att sköta sin hälsa bl a genom fysisk aktivitet är en grundpelare för välmående.

Vad är då handikappidrott?

Handikappidrott är, precis som det låter, idrott för människor med olika funktionsnedsättningar. Traditionella idrottsgrenar som anpassats för att denna grupp ska kunna delta. Regler och klassindelningar m m har konstruerats så att de medger deltagande från så många som möjligt och så att de skapar rättvisa förutsättningar för utövarna. Inom begreppet handikappidrott finns också ett antal idrottsgrenar som tagits fram speciellt för att utövas av människor med funktionsnedsättningar. Allt för att göra idrotten tillgänglig för så många som möjligt.

Hur bedrivs handikappidrotten?

Denna verksamhet bedrivs i egna idrottsföreningar som är anslutna till Svenska Handikappidrottsförbundet eller i sektioner under större idrottsföreningar. Det sistnämnda kommer förmodligen att bli mer och mer vanligt. Tävlingsverksamheten inom handikappidrotten innehåller ett stort utbud av tävlingar i de flesta grenar. Dock kan man märka att tävlingar inom handi-

kappidrotten fokuserar mer på deltagande och mindre på resultaten. Här finns allt från lokala tävlingar och distriktsmästerskap till världsmästerskap och olympiska spel.

Alla mår bra av att idrotta

Träning är något som vi alla mår bra av. Fysisk aktivitet är en viktig del i att sköta om sin hälsa. För människor med olika funktionsnedsättningar är det om möjligt ännu viktigare att hålla på med någon fysisk aktivitet. Ett bra sätt att träna är att hålla på med någon form av idrott. Det är effektivt samtidigt som man har kul tillsammans med andra över ett gemensamt intresse. Att hålla på med idrott behöver inte betyda att du ska åka på en massa tävlingar. Alla har olika motiv till varför man idrottar vilket behandlas djupare senare i detta dokument. Du kan lika gärna hålla på för att du tycker det är kul eller för att du mår bra av det. Alla kan hålla på med idrott, så länge det sker på ens egna villkor. Inte ens en funktionsnedsättning kan utestänga dig från att idrotta. Detta låter kanske konstigt, men du ska veta att idrotten för just människor med funktionsnedsättningar har kommit väldigt långt i Sverige. Grenarna är anpassade för att passa så många som möjligt och dessutom finns en mängd olika hjälpmedel som är användbara i idrottssammanhang.

2. Idrottens effekter på utövaren

Fysiska effekter

- ♦ Den fysiska styrkan ökar, vilket innebär att du klarar av mer med en mindre ansträngning. Detta gör också att den fysiska tröttheten minskar. En god fysisk styrka är särskilt viktigt om man har en funktionsnedsättning.
- ♦ Konditionen blir bättre och du orkar hålla på med fysiskt tunga aktiviteter längre innan du blir trött. Detta eftersom en viss mängd blod kan pumpas ut till vävnaderna med mindre belastning på hjärtat, d v s du får lägre puls även vid an-

strängning. Återhämtningen efter en ansträngning underlättas också med bra kondition.

- ♦ Eftersom du blir starkare och får bättre kondition minskar också risken för skador. Detta eftersom senor och ledband blir starkare samt att skelettet blir starkare då urkalkning förhindras. Med en bra fysik läker dessutom eventuella skador fortare.
- ♦ Ditt blodtryck påverkas positivt. Även detta ger en minskad belastning på hjärtat. Ett högt blodtryck kan ofta sänkas genom kontinuerlig fysisk aktivitet. Din ämnesomsättning gynnas också.
- ♦ Även din förmåga att bli frisk från eventuella sjukdomar påverkas positivt. Med en god fysik kan man tillfriskna från eventuella sjukdomar snabbare. Tänk dock på att extremt hård träning sänker immunförsvaret vilket kan leda till motsatt effekt. Därför bör du träna med måtta och avstå helt från träning vid tecken på sjukdom.

Psykiska effekter

- ♦ Även den psykiska styrkan ökar med dina fysiska framsteg. Du tappar inte tålamodet så lätt och du får lättare att kämpa även i motgång. För människor med funktionsnedsättningar är detta mycket viktigt eftersom de oftare än andra möter hinder i vardagen som kräver envishet för att klara. Koncentrationsförmågan förbättras också vilket gör att du får lättare att fokusera på en viss uppgift.
- ♦ Ditt självförtroende påverkas positivt. Du vågar mer än tidigare eftersom du genom dina framgångar ser att du kan göra mer än du kanske tidigare trott. För den som har en funktionsnedsättning är det mycket viktigt att tro på sig själv. Din livskvalitet kommer att påverkas positivt av detta.

- ♦ Detta gör också att du börjar se möjligheter istället för hinder. Du ser nu saker som du kan göra och inte hela tiden sådant som du inte klarar. En positivare livssyn är också viktigt för att uppnå livskvalitet.
- ♦ I och med detta får du också lättare att lösa de problem du ställs inför och därmed också lättare att leva med din funktionsnedsättning. Detta eftersom nedsättningen inte utgör ett hinder för dig i lika stor utsträckning längre.
- ♦ Även detta ger dig motivation att kämpa vidare för att bli ännu bättre både fysiskt och psykiskt. Strävan att hela tiden bli bättre underlättas med en god motivation.

Sociala effekter

- ♦ På grund av de ovannämnda effekterna kommer du att klara vardagslivet bättre än tidigare eftersom du får lättare att lösa de problem du möter även i vardagslivet.
- ♦ Du får en betydligt mer meningsfull fritid eftersom du nu har en sysselsättning som är både kul och nyttig. Fritiden är en mycket viktig och stor del av livet. Att ha en bra fritid är därför lika viktigt som att t ex ha ett arbete man trivs med.
- ♦ Dessutom får du en massa bra erfarenheter som du kan få nytta av även när du inte tränar. Idrottens lärande effekter bör inte underskattas. Mycket av det man lär sig inom idrotten går att överföra till vardagen.
- ♦ Till sist kommer du in i en mycket fin gemenskap med många nya vänner. Denna vänskap behöver inte begränsas till idrottslokalen.

Vad krävs av utövaren

- ♦ För att kunna uppnå dessa effekter måste du först våga ta steget att börja idrotta. För den som aldrig provat kan detta

vara nog så svårt. Ta med någon kompis de första gångerna så känns det kanske lättare.

- ♦ Även om du inte provat har du kanske en del åsikter om idrott. Ett viktigt steg är därför att slopa alla förutfattade meningar och gå in i detta ”med öppna ögon”. Förutfattade meningar har en förmåga att besannas.
- ◆ För att lyckas uppnå det du vill med idrotten måste du vilja satsa. Framgångar kommer inte av sig själv. Det tar också tid att uppnå önskat resultat, varför det också gäller att inte ”tappa sugen”.

3. Idrottens betydelse för utövaren?

För vissa betyder idrotten en chans att få röra på sig och hålla sig i trim, och för andra betyder den en möjlighet att mäta sin egen kapacitet och känna spänning i tävlingsmomentet. Idrottens viktigaste betydelse är nog dock gemenskapen och samhörigheten med dem man idrottar tillsammans med.

Som du ser är det alldeles tydligt att idrott kan vara olika saker för olika människor. Detta beror naturligtvis på att vi är olika. Ålder, kön, fysisk status, arbetsinnehåll, familje- och boendesituation, bakgrund och inte minst psyke och intressen skiljer oss åt. Vi har med andra ord olika behov som vi vill få tillfredsställda genom idrott. Här följer några motiv till varför man idrottar:

Fysisk aktivitet för att få motion

Idrott är fysisk aktivitet – fysisk aktivitet för att få motion. Olika mycket och intensivt för olika människor och av olika motiv med olika effekter. Lättare aktiviteter för den dåligt tränade och något hårdare aktiviteter för den som orkar lite mer. Motivet kan vara t ex att bibehålla eller uppnå en viss rörlighet i leder och en viss

spänst i muskler och senor samt bibehålla hjärt- och lungfunktionen på en dräglig nivå.

Fysisk aktivitet för tävlingsresultat

För en del vuxna motionärer och för många ungdomar gäller att de vill öka sin prestationsförmåga. De vill bli duktigare i den idrott de utövar. De tränar styrka, kondition, rörlighet och teknik och deltar i tävlingar av olika intensitet för att se vad kroppen tål, hur bra de kan bli i en viss idrott eller överhuvudtaget se vilken fysisk standard de kan uppnå. Träningen utgör den stora delen av den fysiska aktiviteten. Tävlingen är den lilla delen men utgör sporren att jobba på träningen och är målet att samla sig inför. I många idrotter krävs ofta oerhört stora satsningar om man vill bli riktigt bra. Det krävs också vanligtvis en extra portion goda anlag för att bli elitidrottsutövare.

Fysisk aktivitet för att få rehabilitering

Ett område vi också måste komma ihåg när vi talar om fysiska effekter av idrott är den positiva påverkan på kroppen som idrottsträning har när det gäller att rehabilitera vissa kroppsdelar eller hela kroppen efter svåra skador eller allvarliga sjukdomar. Ett bra exempel på hur man försöker göra idrotten tillgänglig för alla är handikappidrotten. Allt fler med fysiska funktionsnedsättningar finner i denna en källa till glädje och får genom en allsidig träning bättre förutsättningar att klara av sin funktionsnedsättning. Det blir också vanligare att man försöker integrera handikappidrotten med verksamheten i våra vanliga föreningar. Här återstår dock mycket att göra.

Fysisk aktivitet för att få rekreation

Vi mår fysiskt bra av att idrotta – men vad betyder idrotten för vårt psykiska välbefinnande? Tätorternas trängsel och köer, jäkt och stress i arbetet och på väg till och från det har gjort vårt behov av rekreation större. Vi behöver koppla av från vardagen genom att komma ut i naturen eller in i gemenskapen i vår

idrottsgrupp. Kanske också känna spänningen i att se om vi i vår träning ska kunna överträffa oss själva.

Varför tävlar vi?

Naturligtvis ökar spänningsmomentet om vi deltar i en tävling. Den må vara hur anspråkslös som helst. Och vi behöver inte alls ha vinnarinstinkt för att uppleva spänningen inför en uppgift som vi tränat för ensamma eller tillsammans med kompisar. Här följer några motiv till varför vi deltar i tävlingar:

Att lyckas

Vi upplever i tävlingssituationen glädjen i att lyckas med uppgiften. Känslan när man lyckas med något man kanske aldrig tidigare gjort är något som många vill uppnå. Att lyckas är ett viktigt behov att få tillfredsställt.

Att vara någon

Självhävdelse är kanske ett mindre positivt drag hos oss människor men visst betyder det mycket för oss att bli uppmärksammade. Det är kanske inte så viktigt att vara något men det är för oss alla viktigt att vara någon, att ha en identitet.

Att förbereda vardagen

Naturligtvis ger oss också idrotten med sin spänning och försök att nå mål man inte riktigt når, en beredskap för vår "vanliga" tillvaro. Vi lär oss ta framgång och motgång med fattning och lär oss se sammanhangen mellan förberedelser och resultat som vi har stor nytta av i vardagslivet.

4. Kort historik om handikappidrott

Idrott för människor med funktionsnedsättning förekommer första gången i rekommendationer från en spansk läkare på 1550-talet. Enligt denne kunde dessa människor delta i idrotter som fäktning, spjutkastning och styrketräning.

1892 bildas första idrottsklubben för funktionshindrade av Stockholms dövförening. Det är inte förvånande att det var just denna grupp som startade första idrottsklubben eftersom de varit tidiga även på andra områden.

1944 Öppnas en rehabiliteringsklinik för traumatiska förlamningsskador i Stoke Mandeville, England. Efter andra världskriget börjar man utnyttja idrotten som rehabiliteringsmetod vid rehabiliteringsklinikerna i Stoke Mandeville och Illinois, USA. Svenska rehabiliteringskliniker tog också upp denna verksamhet.

1948 hölls de första nationella tävlingarna i Stoke Mandeville. Man tävlade i bågskytte och rullstolspolo. Samma år hölls olympiska spel för icke funktionshindrade i London, vilket gav inspiration till att göra tävlingarna i Stoke internationella. 1952 deltog Holland och sedan dess har man varje år hållit internationella tävlingar där.

Under 1950-talet blir det mera allmänt känt att funktionshinder inte är något hinder för att kunna idrotta. Fler och fler handikapporganisationer börjar ordna idrottsaktiviteter för sina medlemmar. Vissa bildade även separata idrottsklubbar.

1954 inleds diskussioner mellan Riksidrottsförbundet och Korpen om hur handikappidrotten ska bedrivas i Sverige. 1962 får DHR ansvar för handikappidrotten i Sverige. 1968 startas diskussioner om att bilda ett eget idrottsförbund och 1969 bildas Svenska Handikappidrottsförbundet (SHIF).

1957 hålls första kursen i handikappidrott på Bosön. Kursdeltagarna hade själva olika funktionsnedsättningar och var blivande ledare inom handikappidrotten.

De första olympiska sommarspelen för personer med funktionsnedsättningar hölls i Rom 1960. De första olympiska vinterspelen hölls 1976 i Örnköldsvik, Sverige.

Samma år startade några aktiva handikappidrottare från Stockholm en verksamhet som skulle få namnet Rekryteringsgruppen. Verksamheten var och är inriktad på att fånga upp personer med ryggmärgsskador och informera dessa om deras möjligheter att utöva idrott samt att introducera dem i handikappidrott.

Nu gick utvecklingen snabbt. Fler och fler verksamheter startades och framgångarna lät inte vänta på sig. Sverige kan sägas ha varit föregångsland under en stor del av 1980-talet. De svenska utövarna hade mycket stora framgångar under denna tiden. Idag har handikappidrotten kommit för att stanna i många andra länder. Flera nationer har nu kommit i fatt Sverige och konkurrensen har ökat. Men de svenska utövarna tillhör fortfarande de bästa i världen.

2008 fick skytten Jonas Jacobsson som förste handikappidrottare bragdguldet, vilket blev ett stort lyft för svensk handikappidrott. Den uppmärksamhet handikappidrotten fick av detta är värd otroligt mycket.

5. Alla kan vara med

Ingen har för svår funktionsnedsättning för att idrotta. Det finns alltid någon gren som passar just dig. Om du inte klarar att utöva din idrott på egen hand har du rätt att använda dig av assistans och hjälpmedel. Huvudsaken är att det är du som utför själva prestationen, d v s släpper iväg bollen, skjuter iväg pilen etc.

Det är inte du som ska anpassa dig till din idrott utan idrotten ska anpassas så att du kan utöva den. Till detta finns en mängd

olika regelsystem, klassindelningar, hjälpmedel etc, allt för att det ska bli så rättvist som möjligt och ge så många som möjligt en chans. Kort sagt ditt idrottsutövande ska ske på dina villkor inte på idrottens.

Du behöver aldrig känna någon prestationsångest. Det är inte resultaten som är viktigast. Det är ditt deltagande och framförallt att du själv är nöjd med din prestation som räknas. Vi är alla olika individer med olika förutsättningar att klara olika saker. Därför finns det egentligen bara en som du kan mäta dig med och tävla mot, nämligen dig själv. Strunta i vad andra presterar och tänk hela tiden på att du ska förbättra dina egna prestationer.

Trivseln och gemenskapen är också viktig. Utan dessa blir idrottsutövandet tungt och tråkigt. Idrotten har ett mycket stort socialt ansvar.

6. Fritids- och idrottshjälpmedel

Enkla hjälpmedel

Många lösningar på problem kan vara mycket enkla. Det är inte alltid man måste ta till dyra och avancerade hjälpmedel för att kunna syssla med det man vill. Många gånger kan man tillverka ett fungerande hjälpmedel själv eller hitta något passande i närmaste affär.

Ex: Om du inte kan hålla i en boll men ändå vill spela t ex boccia kan du gå till närmaste järnaffär och köpa en bit stupränna i plast. Denna kan du sedan själv eller med hjälp lägga bocciaklotet eller bollen i. Sedan får du själv på något sätt hålla fast bollen/klotet medan du riktar in rännan, med eller utan hjälp. Därefter släpper du själv iväg bollen eller klotet.

Förflyttningshjälpmedel

Här kan du få stor hjälp av närmaste hjälpmedelscentral att välja rätt när det gäller transporthjälpmedel.

Ex: Olika rullstolar, Olika käppar

Behöver du ett ortopedtekniskt hjälpmedel vänder du dig till ortopedtekniska avdelningen på närmaste sjukhus. De kan troligen hjälpa till att konstruera det du behöver.

Ex: Specialproteser och ortoser, formgjutna rullstolssitsar.

Behöver du en annan typ av hjälpmedel kan du vända dig till Svenska handikappidrottsförbundet, som har en katalog över olika hjälpmedel och dess leverantörer.

Ex: Bowlingrännan, Elektronskytteutrustning.

Synhjälpmedel

Närmaste syncentral eller din optiker kan säkert ge tips om lämpligt hjälpmedel.

Ex: Specialglasögon.

Hörselhjälpmedel

Närmaste hörcentral bör kunna hjälpa till att skaffa fram något passande.

Ex: Olika former av hörapparater.

Ett annat bra hjälpmedel för personer med hörselskador är tolk. Sådan kan användas även i idrottssammanhang. Ta kontakt med landstingets tolkcentral för information.

Mediciner

Vissa mediciner kan försvåra eller rent av förhindra deltagande i idrottsaktiviteter. Det kan röra sig om preparat som är direkt förbjudna i idrottssammanhang eller mediciner som i kombination

med fysisk ansträngning innebär en hälsorisk. Ordinerande läkare bör kunna ge tips om alternativ. Om du absolut måste använda en dopingklassad medicin skall du begära intyg från läkare att du är beroende av denna medicin. Med hjälp av detta kan du sedan söka dispens från dopingreglerna hos förbundet eller dopingkommissionen.

Ex: Olika allergi- och hjärtmediciner, hormonpreparat, anabola steroider.

Anpassning av hjälpmedel

Vissa förflyttningshjälpmedel kan behöva anpassas eller byggas om för att passa vid idrottsutövning. Ett sådant arbete kan säkert utföras av närmaste hjälpmedelsverkstad. Är det frågan om tillbehör som redan finns framtagna till hjälpmedlet ska man vända sig till sin ordinator för att få detta ordinerat.

Finansiering

En del hjälpmedel är kostnadsfria. Om det hjälpmedel du behöver är kostnadsfritt eller inte kan den du pratar med upplysa om. En del hjälpmedel kan man t ex få mot att man anger giltiga skäl för att få just detta. Ange då inte tränings- eller idrottsskäl. Dessa anses i de flesta fall som ej giltiga. Ett annat skäl till att få ett icke kostnadsfritt hjälpmedel gratis är om behovet av detta uppstår medan du står under någon form av rehabiliterande/habiliterande behandling. Hjälpmedlet ses då som ett led i behandlingen.

Skulle ditt hjälpmedel inte vara kostnadsfritt, subventionerat eller om du inte blir beviljad detta, kan du alltid söka ekonomisk hjälp genom någon fond för att kunna köpa det. Hör med bl a din hemkommun om de har någon lämplig fond som du kan söka pengar hos. Om du inte lyckas få hjälp genom någon fond får du, med dagens regler, tyvärr betala ditt hjälpmedel själv.

7. Idrotter att välja mellan!

Alpint

Utförsåkning för personer med rörelsehinder, synskador m fl. För de förstnämnda finns hjälpmedel som kryckskidor m m. Personer med synskador åker vanligtvis med ledsagare.

Biljard

En precisionsidrott där det gäller att vara stadig på handen. Biljard kan spelas även sittande, dock kan det vara en fördel om stolen är relativt hög.

Boccia

En ren precisionsidrott som passar de flesta. Eftersom det är ganska lätt att hitta bra hjälpmedel till denna idrott passar den bra även för personer med svåra rörelsehinder.

Bordtennis

Kan spelas både stående och sittande. För sittande spelare kan det vara en fördel att höja stolen för att utöka räckvidden. Kräver god reaktionsförmåga och balans samt bollkänsla.

Bowling

Även för personer i rullstol. En utpräglad precisionsidrott. Tack vare det hjälpmedel som finns borde även personer med svåra rörelsehinder kunna bowla med assistans.

Bågskytte

Stående och sittande skyttar kan tävla på lika villkor. God koncentration krävs. Denna idrott kan ge utövaren mycket, inte minst mentalt. Här behövs även viss fysisk styrka.

Bänkpress

Kräver en god portion fysisk styrka i överkroppen. Fysisk styrka är viktigt inte minst för personer med rörelsehinder.

Curling

Här finns dels den vanliga iscurlingen, och dels mattcurling. Sopmomentet är borttaget i båda varianterna. Kan spelas både stående och sittande.

Cykel

Inom cykelsporten finns olika grenar, handcykel för de som är rörelsehindrade, velodrom och vanlig cykel.

Dykning

En spännande naturupplevelse för den som inte lider av vattenskräck. Simkunnighet krävs och god andningsförmåga. Borde kunna ge en fantastisk frihetskänsla.

Femkamp

Består av enkla boll- och precisionsmoment för de med svåra funktionsnedsättningar. Detta är ett praktexempel på den uppfinningsrikedom som finns inom handikappidrotten.

Fotboll

Här utövas denna idrott av personer med hörselskador och personer med psykiska funktionsnedsättningar samt faktiskt även av personer med synskador.

Friidrott

Inom detta begrepp ryms ett stort antal löpnings-, kast- och hoppgrenar. Alla grenar förutom hoppgrenarna kan även utövas i rullstol.

Fäktning

En relativt ny gren inom handikappidrotten. Kan utföras sittande eller stående. En kul gren där man får öva upp bl a precision och reaktionsförmåga. God kondition behövs.

Goalboll

Ett spel för synskadade med tre målvakter i varje lag. Bollen har en pingla så spelarna ska kunna lokalisera den. God hörsel krävs samt att miljön runt planen är tyst.

Gokart

En idrott för de som gillar fart och motorer. Även för personer med rörelsehinder. En erfaren förare med funktionsnedsättning borde kunna köra mot andra på rättvisa villkor.

Golf

Kan numera spelas även av personer med rörelsehinder. Viss styrka och balans krävs. På vissa banor kan man ta sig fram med sin golfbil och slå från denna.

Gymnastik

En aktivitet som kan anpassas efter deltagarnas förmåga. Gymnastik kan utföras med eller utan redskap.

Halliwick

En metod att lära rörelsehindrade simma genom olika vattenlekar. Varje deltagare har en hjälpare med sig i vattnet. Denna metod kommer från en engelsk flickskola. Kul och nyttigt.

Hängflygning

En aktivitet för våghalsar som förmodligen ger en otrolig frihetskänsla. Utövaren hänger fastspänd under en "drake". Detta borde vara något för de som är lite äventyrliga.

Innebandy

Kan utövas både av gående och i rullstol. För personer med rörelsehinder behövs en lättmanövrerad rullstol. Även personer som använder elrullstol kan vara med.

Judo

Detta är en japansk kampsport och självförsvarsteknik. Judo kan utövas även av personer med rörelsehinder. Kräver viss styrka.

Kanot

En aktivitet som kan ge otroliga naturupplevelser. Kan utövas även av personer med rörelsehinder. Simkunnighet är en fördel att ha. Kräver också en del styrka och balans.

Kätkidrott

Här finns grenar som kätkhockey, ispiggnig samt en motsvarighet till längdåkning på skidor där man också tar sig fram på en kälke.

Luftvapen

Luftvapenskytte omfattar både pistol och gevär. Även för personer med synskador då det finns ett hjälpmedel för dessa.

Längdskidåkning

Denna aktivitet ger också en allsidig och bra träning. För personer med rörelsehinder finns också en variant där man sitter på en kälke. Kräver kondition och styrka.

Orientering

Varje kontroll omfattar flera skärmar. Uppgiften är dels att hitta kontrollerna, och dels att lista ut vilken av skärmarna som är markerad på kartan.

Ridning

Samvaro med djur är trevligt. För personer med rörelsehinder är detta bra balansträning. Ridning bör kunna ge utövaren mycket mer än bara träning.

Rodd

En ny gren inom handikappidrotten. Båtarna som används är singel- och dubbelsculler för roddare med rörelsehinder och för mixade besättningar i fyra med styrman.

Rullstolsbasket

Fungerar som vanlig basket även om rullstolsvarianten är något tuffare. Detta är en av de mest utvecklade handikappidrottsgrenarna.

Rullstolsdans

Att röra sig till musik är ett kul sätt att motionera på. Inom tävlingsdansen finns samma discipliner som i övrig tävlingsdans. Även här ställs stora krav på stolen.

Rullstolsrugby

Rullstolsvarianten skiljer sig delvis från vanlig rugby. Lättmanövrerad och stryktålig rullstol krävs. Här består målet av en matta dit bollen ska förpassas.

Rullstolstennis

Spelas på vanlig tennisbana men reglerna skiljer sig något. Bl a tillåts att bollen studsar två gånger innan tillslag.

Segelflyg

Vilken frihetskänsla för den som inte är höjdrädd. Bör kunna utövas även av personer med rörelsehinder.

Segling

Båtarna kan anpassas så att även personer i rullstol kan segla. Simkunnighet kan vara bra. Det kan säkert vara en rolig upplevelse att glida fram på vattnet på detta sätt.

Simning

Simning ger en allsidig träning och kan dessutom vara väldigt skönt. Även personer med svårare rörelsehinder kan delta i denna aktivitet. Kan också ge en skön frihetskänsla.

Skärmflygning

Återigen en aktivitet som kan ge en enorm frihetskänsla. Man flyger i en fallskärm som vanligtvis dras efter en motorbåt. Kan utövas även av personer med rörelsehinder.

Varpa

Går ut på att kasta en platta (varpa) så nära en målpinne som möjligt. Detta är en gotländsk "nationalsport". Kan utövas av de flesta. Dock krävs viss styrka p g a varpans vikt.

Vattenskidor

Åka skidor efter en motorbåt kan nog vara väldigt kul. Personer med rörelsehinder använder sig av en sitski. Simkunnighet krävs förstås.

Volleyboll

Kan spelas stående eller sittande. Skillnaden mellan dessa båda varianter är näthöjden. Denna idrott kräver god reaktionsförmåga och koordination.

... eller hitta på en egen idrottsgren

Detta är vad som finns idag, men man kommer hela tiden på metoder att anpassa traditionella idrottsgrenar efter de behov som människor med funktionsnedsättningar har. Dessutom är uppfinningsrikedomen stor och helt nya grenar kommer fram med jämna mellanrum. Säkert finns det någonting som skulle passa dig.

8. Råd och tips om träning

Hur uppnås bra resultat?

Konkurrensen inom idrotten är knivskarp. Det krävs daglig träning för att nå toppen. Anlagen är minst lika viktiga för att nå framgång inom idrotten. Självklart är det också mycket viktigt att man sköter sin kropp och sin hälsa. Att träna rätt, sköta kosten, undvika droger och doping är viktigt liksom att se till så man får tillräckligt med vila. Man bör också avstå träning och tävling om man känner minsta tecken på sjukdom eller skada.

Uppvärmning

All träning skall föregås av uppvärmning. Avsikten med detta är att förbereda kroppen för hårdare aktivitet. Uppvärmning behövs för att få igång cirkulationen. Onödiga skador undviks med uppvärmning. Man bör starta långsamt och stegra tempot sakta under ca 10 minuter. Värmer ni upp utomhus ska överdragskläderna vara på.

Rörlighetsträning

Denna syftar till att öka/bibehålla rörligheten. All idrott kräver en viss rörlighet varför just rörlighetsträning är en viktig del i varje träningspass. Det finns två träningsmetoder att välja mellan - aktiv och passiv rörlighetsträning. För ungdomar är nog den aktiva träningen att föredra för att undvika överbelastning i leden. För båda metoderna gäller att

- ♦ träningen ska föregås av uppvärmning
- ♦ inga kraftiga rörelser får användas
- ♦ rörelserna ska vara lugna och dragande
- ♦ håll gärna kvar kroppsdelen i ytterläget 7-8 sek.

Teknikträning

Rätt teknik är viktig inom all idrott. Även här finns två metoder att välja mellan – helmetod och delmetod. I idrottsträning använder vi oftast en kombination av dessa. Viktigt är att tränaren arbetar för att lära deltagarna rätt teknik från början, eftersom

inlärda rörelsemönster är svåra att ändra. En felaktig teknik kan dessutom leda till felbelastningar med skador som följd.

Styrketräning

Alla som idrottar bör bedriva någon form av styrketräning. Ökad styrka ger stadga åt leder och ryggrad. Före och under puberteten bör styrkeövningarna göras så allsidiga som möjligt. Ungdomar ska inte använda tyngre vikter utan istället belastningar som t ex gummislangar, expandrar, den egna kroppsvikten. Du bör stegra träningen långsamt så hela kroppen har en chans att hinna med för att undvika skador. Träning med tunga belastningar ger en markant ökning av muskelmassan. Uthållighetsträning med lägre belastning under längre tid ger inte samma tillväxt av muskelmassan.

Konditionsträning

Avsikten med konditionsträning är att höja individens syreupptagning och öka uthålligheten. Hur fort och hur länge man kan utföra ett hårt arbete avgörs främst av kroppens förmåga att öka energiomsättningen i aktuella muskler. Energiutvecklingen beror på volymen syre som kan tas upp och transporteras till musklerna. I många idrottsgrenar växlar tempot hela tiden. Här måste musklerna lära sig tåla anhopningen av mjölksyra under rusherna. Samtidigt ställs höga krav på konditionen, så ett hårt tempo kan hållas hela matchen.

Träning av syreupptagningsförmågan

Mängdträning innebär oavbrutet arbete under en viss tid. För att undvika mjölksyrabildning får inte tempot vara maximalt någon gång. Ordna dryck vid pass längre än 30-40 minuter. *Intervallträning* innebär att träning och återhämtning genomförs med vissa tidsmellanrum. Tempot ska inte vara maximalt, men högre än vid mängdträning.

Mjölksyraträning

En god allmän uthållighet bör först byggas upp. Träningen ska genomföras så tävlingslikt som möjligt, varför deltagarna måste behärska sin gren rent tekniskt. Mjölksyraträning utgörs till stor del av återhämtning.

Nedjogging

Mjölksyra och andra slaggprodukter försvinner snabbare ur kroppen under lätt aktivitet än under absolut vila. Detta har en positiv effekt på muskulaturens återhämtning samt motverkar träningsvärk. Det blir också allt vanligare att man efter träning genomför någon form av avslappning.

Under träningspasset

- ♦ Anpassa träningen efter egen förmåga. Om du tar efter andra är risken stor för överansträngning. Med överansträngning följer också risken för skador. Dessutom kan för hård träning leda till nedsatt immunförsvar med sjukdomar som följd.
- ♦ Träna aldrig för länge åt gången. Det är bättre att köra flera pass i veckan. På så sätt får du en nyttig kontinuitet i träningen och du löper inte lika stor risk att överanstränga dig. Att träna ofta gör det också lättare att komma ihåg vad man lärt sig.
- ♦ Träna på rätt sätt. Felaktiga rörelser eller användning av fel muskler ger inte önskad effekt och kan leda till skador. Till en början kan det därför vara en fördel att träna med någon mer erfaren som kan övervaka att du inte gör felaktiga rörelser eller övningar. På så sätt undviker du ofrivilliga uppehåll i träningen på grund av skador.
- ♦ Om du blir trött ska du ta en paus. Med trötthet följer risk att göra fel och därmed också risk för skador. Detta är också ett sätt att uppnå bästa möjliga effekt av träningen. Kom ihåg att trötthet är ett tecken på att kroppen behöver återhämtning.
- ♦ Försök aldrig mäta dig med andra under träningen. Sikta hela tiden på att förbättra dina egna prestationer. Att mäta

sig med andra bör endast förekomma i tävlingssammanhang. Jämförelser med andra kan också göra att du tappar fokus på det som är viktigast.

Allmänt om träning

- ♦ Variera din träning. Variation håller uttråkningen borta och gör det lättare att välja idrott. En allsidig träning är också det bästa för att uppnå största möjliga effekt och välmående.
- ♦ Det blir roligare om man är flera och ni kan ge varandra råd om och hjälp med träningen. Vikten av gemenskap i idrotts-sammanhang får inte underskattas.
- ♦ Bra klädsel är en förutsättning för att du ska få ut det mesta av träningen. En felaktig klädsel kan påverka rörelsefriheten eller störa i vissa moment.
- ♦ Om du känner dig krasslig eller dras med en tillfällig skada bör du avstå från träning. Annars riskerar du att tvingas till längre uppehåll på grund av att sjukdomen/skadan har förvärrats.

Ditt förhållande till tränaren

- ♦ Lyssna alltid på din tränare. Denne kan ge värdefulla tips om hur du ska lägga upp din träning.
- ♦ Tveka aldrig att rådfråga din tränare om några problem uppstår i din träning.
- ♦ Tala om för din tränare om du tycker han/hon gör något bra eller dåligt.

Ditt förhållande till träningskompisarna

- ♦ Ta hänsyn till och vara hjälpsam mot dina träningskompisar.
- ♦ Om du måste ge en kompis kritik så gör det på ett snyggt sätt.
- ♦ Rör aldrig dina kompisars träningsredskap utan att först fråga om lov.

Till sist ett tips

Variera gärna din praktiska idrottsträning med mental träning. Denna metod innebär att man i ett avslappnat tillstånd tänker igenom den prestation man ska utföra. Eftersom man i tanken alltid kan göra allting rätt är detta ett sätt att förbättra sina prestationer även i verkligheten. Denna metod kan användas både för att förbättra den fysiska prestationen och för att stärka det mentala tillståndet.

9. Tänkvärt om handikappidrott

Idrottens ska vara till för alla

Även de svaga kan vara med om de får möjlighet. För att människor med olika funktionsnedsättningar ska kunna delta i idrotten måste bl a lokalerna vara tillgängliga, verksamheten bedrivs enligt närhetsprincipen och gott om ledare finnas till hands. Ett annat krav är bra och ändamålsenliga hjälpmedel till rimliga kostnader. Även den utrustning som används i aktuell idrott kan ibland behöva anpassas efter den aktives behov.

Alla är olika

Man ska inte jämföra äpplen med päron, inte heller två individers idrottsprestationer. Detta gäller all idrott och särskilt handikappidrotten. Två personer med till synes likartade funktionsnedsättningar kan ändå ha helt olika förutsättningar att utöva en viss idrott. Därför finns egentligen inga standardlösningar eller standardmetoder. Det som fungerar för den ene behöver inte nödvändigtvis fungera för den andre.

Idrotten har ett stort socialt ansvar

Utan gemenskap och trivsel tappar idrotten sin egentliga mening, blir tråkig och förlorar sin själ. Kvar finns då bara en prestigefylld verksamhet som endast medger deltagande från de starkaste. För att göra idrotten tillgänglig för alla måste därför prestationshetsen tonas ned. Ett visst mått av resultatjakt måste kanske finnas, men det får aldrig bli det viktigaste. Man måste

inte vara tävlingsinriktad för att hålla på med idrott. Många håller på med detta enbart för att sköta om sin hälsa.

Idrotten ska vara rolig

Gravallvar gör också idrotten prestigefylld och skapar prestationsångest hos den aktive. Kom ihåg att idrotten först som sist är en hobby som måste vara rolig för att få behålla sina utövare. Det är väldigt få som har idrotten som yrke. Genom att göra idrotten rolig och lustfylld kan man dels få behålla redan aktiva längre och troligen också underlätta nyrekryteringen till verksamheten.

Vänskap är viktigare än att vinna

Utan vänskap finns inte heller någon gemenskap. Därför måste prestigen och konkurrensen inom idrotten tonas ner. Får dessa övertaget kan det skapa aggressivitet och idrottsutövandet blir en pina. Tänk på att alla kanske inte vill tävla utan bara förbättra sin hälsa.

Anpassa idrotten och inte utövaren

Detta är nödvändigt för att verksamheten ska medge deltagande från människor med olika funktionsnedsättningar. Dessa har som regel inte lika stor möjlighet som andra att anpassa sig till en viss aktivitet, därför måste aktiviteten anpassas istället. Detta gäller inte enbart själva aktiviteterna utan även de anläggningar där dessa bedrivs.

Även ”friska” kan behöva hjälp ibland

Assistans och hjälpmedel måste vara tillåtet inom idrotten för de som behöver detta. Människor med funktionsnedsättningar kan behöva hjälp med sitt idrottsutövande likväl som en elitidrottman utan funktionsnedsättning kan behöva hjälp med annat. Det är alltså inte frågan om hjälp till bättre resultat utan hjälp att överhuvudtaget kunna delta i aktiviteten. Därför måste tillgån-

gen till funktionella hjälpmedel öka. Inte minst måste dessa bli mer ekonomiskt tillgängliga.

Idrotta med hjälpmedel är en prestation

Hjälpmedlen ska ses som en förutsättning för att utövaren med funktionsnedsättning ska kunna utöva sin idrott, inte som en hjälp att nå bättre resultat. Skulle den sistnämnda synen gälla vore det som att anklaga de funktionshindrade för att fuska. Detsamma gäller mediciner för t ex de som har astma. Livsviktiga mediciner måste undantas från dopingreglerna. Även assistans under idrottsutövandet måste ses som en hjälp att överhuvudtaget kunna idrotta, så länge det är den aktive med funktionsnedsättning som utför själva prestationen.

10. Avslutning

Detta var lite om hur du kan gå till väga för att göra ditt liv lättare och roligare. Alla är inte intresserade av idrott, men ingen kan neka till dess positiva effekter. Även om du idag inte är speciellt intresserad kanske du kan bli det efter att ha prövat.

Sök upp en lämplig klubb där du kan vara med och träna upp din fysiska och psykiska styrka. På köpet får du ta del av en härlig gemenskap som kan sträcka sig även utanför träningslokalen. Att få nya vänner är ju aldrig fel.

Om du vill veta mer eller om du vill ha hjälp med att komma i kontakt med någon förening där du bor kan du kontakta:

Handikappidrottskonsulent Jonas Lundgren

Landstinget i Kalmar län

Tel: 0480-841 92

E-post: jonas.lundgren@ltkalmar.se