



Sluttrapport prosjekt Helse og Rehabilitering

Basisprosjekt ”Lek deg i form”

Forord

Norges Håndballforbund har i mange år jobbet med tilrettelegging av aktivitet for utviklingshemmede og har gjennomført mange ulike tiltak og prosjekt som skal gi denne utøvergruppen et kvalitativt godt tilbud. For stadig å utvikle dette arbeidet, har arbeider vi aktivt for stadig å forbedre tilbudet gjennom ulike tiltak og større prosjekter.

Denne rapporten presenterer og skal gi et godt bilde av et pionerprosjekt innen arbeidet med utviklingshemmede i håndballen.

I dette prosjektet, `Lek deg i form`, har vi ønsket å se om en gjennom et tilbud om systematisk fysisk basistrening kunne påvirke til bedre kroppsbevissthet, økt generell fysisk kapasitet, bedre motoriske ferdigheter, mindre overvekt og total bedre livskvalitet hos den enkelte utøver.

Før prosjektet kom i gang hadde vi mange samtaler med utøvernes foresatte, hvor det kom frem ønsker om mer tilrettelagt trening i forhold til både styrke, utholdenhet, smidighet og spenst, samt motoriske ferdigheter og koordinasjon. De mente det var et behov for å utfordre dem i et organisert tilbud for å gi dem gode vaner, da det viste seg at det var altfor vanskelig for dem å komme i gang på egen hånd.

Prosjektet har nå vært gjennomført i 2 år og har i tillegg blitt kombinert det med et tidligere igangsatt prosjekt, hvor vi fokuserte på trening og kosthold. Dette har fungert veldig bra.

Til sammen har ca 350 utøvere fra 19 lag deltatt i prosjektet. Vi må her få takke alle trenere og ressurspersoner rundt lagene for den ekstra utfordring og arbeid de har hatt med å gjennomføre prosjektet på en svært tilfredsstillende måte. Ikke minst vil vi takke ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for økonomisk støtte, som har gjort dette prosjektet mulig.

Sammendrag

1. Bakgrunn for prosjektet:

Gjennom flere års arbeid med utviklingshemmede, så vi et behov for å gi dem et økt tilbud om fysisk trening. Svært mange var inaktive og overvektige, med "vondter" i hele kroppen, samt manglet initiativ til økt aktivitet på egen hånd.

2. Prosjektets målsetting:

Målet var å utvikle et godt, tilpasset program, med et variert øvelsesutvalg, tilpasset individuell trening og gruppetreninger. Vi ville gjøre treningene attraktive ved bruk av utstyr og treningsapparater. Videre ville vi lage hefter, med konkrete øktinnslag, til bruk for trenere og instruktører. Gode trener skulle engasjeres, for å gi utøvere med spesielle behov individuell tilpasset trening. Målet var å gi ukentlig trening, som skulle bidra til bedre funksjons- og mestringsevne.

3. Prosjektets målgruppe:

Utviklingshemmede var hovedmålgruppen, da med utgangspunkt i de allerede eksisterende håndballagene, 50 lag på landsbasis. For å få en spredning i geografi valgte vi å starte i 10 lag fra forskjellige geografiske områder i landet, for deretter å utvide til 10 nye lag året etter. Vi så også muligheten for å gi andre funksjonshemmede med spesielle behov muligheten til å trene her. Disse treningene ble organisert på en slik måte at det ikke skulle være begrensninger i forhold til hvem som kunne delta. Vi ønsket ikke en for stor gruppe og utviklingshemmede skulle være prioritert.

4. Prosjektets betydning:

Allerede fra starten av viste det seg at prosjektet ville få en positiv effekt i forhold til målgruppa. I tillegg til at utøverne ble i bedre form, fikk en mer lekbetont og motiverende trening, så ble dette en positiv møteplass for dem i deres lokalmiljø. Igjen opplevde vi at aktivitet i trygge, trivelige omgivelser, ga trygghet, bedre selvtillit, bedre mestringsevne og ikke minst mange gode venner.

5. Videre planer:

Alle de 19 klubbene som har deltatt i prosjektet, sier de vil fortsette med basistrening. I tillegg vil vi jobbe for å få med de resterende håndballagene. Vi vil i kommende periode søke økonomisk støtte til å ferdiggjøre et faghefte med tips og ideer til øvelsesutvalg og økter.

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet

Hovedmålet med prosjektet var å utvikle og gjennomføre et godt og tilpasset program med basistrening for utviklingshemmede. Med bakgrunn i svært store individuelle ferdigheter og fysisk kapasitet hos den enkelte utøver, ønsket vi å lage et program, hvor vi la vekt på et variert og morsomt øvelsesutvalg, der lek skulle være i fokus. Vi ønsket at aktiviteten skulle gjennomføres som gruppetrening og organiseres slik at alle kunne få individuell hjelp og støtte. Videre ønsket vi å fokusere på allsidighet ved at de ble presentert for aktiviteter de tidligere ikke var kjent med, eller har hatt anledning til å prøve.

Det var ikke kjent at andre idretter som tilrettelegger aktivitet for utviklingshemmede hadde gjennomført lignende tiltak. Og av den grunn var det ekstra spennende å gjøre noe med dette. Vi så det som naturlig, at dersom vi ville lykkes med dette, ville det også være en inspirasjon for andre idretter å prøve det samme.

Her følger fire enkle problemstillinger vi laget i prosjektet;

- 1) Vil trening gjennom mer og variert basistrening føre til en bedre fysisk yteevne?
- 2) Vil prosjektet føre til bedre motorikk og læring av nye øvelser?
- 3) Vil prosjektet føre til større trivsel på trening?
- 4) Vil prosjektet føre til en bevisstgjøring omkring overvekt?



Sluttrapport side 4
2008/1/0346

Kap. 2 Prosjektgjennomføring

Prosjektet ble igangsatt etter planen i januar 2009. Ansvarlig prosjektgruppe var NHFs ressursgruppe med ansvar for funksjonshemmede (4 frivillige personer) samt en ansatt prosjektleder. Det ble laget egne kriterier for deltakelse, med en tydelig ansvarsfordeling, økonomiske og ressursmessige forpliktelser og bruk av tilskudd.

Det ble videre laget et søknadsskjema, som ble sendt ut til alle lagene. Det kom inn mange søknader og prosjektgruppen valgte i 2009 ut 10 klubber som fikk tilbud om å bli med i prosjektet. Alle disse takket ja til å bli med, men midtveis i perioden hoppet den ene av klubbene av, på grunn av skifte av trener og vanskeligheter med oppfølgingen. Vi valgte da å fortsette med de 9 klubbene som allerede var godt i gang. Klubbene fikk allerede fra starten av tett oppfølging av ressurspersoner tilknyttet regionen den enkelte klubb tilhørte. Klubbene fikk videre tildelt ressurser til å kunne leie inn kvalifiserte ressurspersoner til å bistå med faglig hjelp til å lage aktivitetsplaner, aktivitetsgjennomføring og innkjøp av nødvendig utstyr. Gjennomføringen fungerte godt og i desember 2009 vedtok vi å tilby ytterligere 10 klubber til å delta i prosjektet for 2010. Dette ble også mulig da vi fikk innvilget nye økonomiske ressurser fra ExtraStiftelsen. Det bød ikke på problemer med å få med 10 ny klubber, da prosjektet allerede hadde blitt godt kjent i miljøet. Så i januar 2010 var 19 klubber i gang, etter samme modell og samme oppfølging som forgående år.

Hver enkelt klubb fikk frihet til å utforme sin egen plan for gjennomføring, under forutsetning av at de holdt seg innen rammen av hva vi hadde satt opp som mal. Vår ressursperson i området fungerte også som en veileder i dette arbeidet.

Klubbene fikk utbetalt en avtalt sum penger, som de kunne bruke til ekstern instruktørhjelp, innkjøp av utstyr eller andre relevante ting.

Som et ledd i å motivere og inspirere treneren, fikk hver klubb tilsendt tips og ideer i form av hefter, bøker, videoer og CD-er, med lek og basistrening. Dette var materiell fra Norges Håndballforbund og Norges Turnforbunds produksjon. Dette viste seg å være svært inspirerende i startfasen, før trenerne selv ble dyktigere i å søke etter nyttig materiell.

På Landsturneringen for utviklingshemmede i august i 2009 og 2010 ble det gjennomført møter med klubbene. Dette fungerte som et møte både til evaluering og gjensidig informasjon og var svært nyttig.

Det har foregått en kontinuerlig evaluering, gjennom direkte møter med lagene og ved fellesmøter på Landsturneringen i 2009 og 2010. Videre har lagene blitt bedt om å sende inn rapporter. For lagene som var i gang i 2009, ble det ved årsskiftet 2009/2010 innsendt rapporter og ved årsskiftet 2010/2011 fikk vi rapporter fra alle som har deltatt. Dette er nyttig materiale som vil bli bearbeidet og brukt som maler for fremtidig aktivitet. Disse rapportene

Sluttrapport side 5
2008/1/0346

vil også danne grunnlag for utarbeidelse av et idèhefte til bruk for trenere og ledere. For å vise glimt av det arbeidet som har forgått i lagene, vedlegger vi her 2 ulike rapporter.



Styrketrening med strikk, - utfordrende og morsomt!



Tøffe tak for spreke jenter!

**Sluttrapport side 6
2008/1/0346**

Kap 3 Resultater og resultatvurdering

I prosjektperioden har 19 lag for utviklingshemmede gjennomført prosjektet og det vil si at rundt 350 utøvere har fått dette tilbudet.

Første evaluering ble gjennomført av prosjektgruppen i november 2009 og i desember 2010 hadde vi en rapportering fra alle.

Kreativiteten har vært stor i klubbene og mange gode aktiviteter har kommet i gang.

En del har benyttet seg av eksterne instruktører både gjennom "Friskis & Svettis", bowling, aerobic, leid seg inn på treningssenter med spinning og i svømmetimer. Noen har gjennomført "timer" i skog og mark med ski, akebrett og annen leikaktivitet. Men det mest positive, slik vi vurderer det er at trenerne har blitt bedre på å legge opp til basistrening i tilknytning til ordinær trening eller som tilleggstreninger i uka. Det rapporteres om stor aktivitet og stor trivsel blant utøverne, - og vi føler også at trenerne har blitt mer motivert for sin rolle og har utfordret seg selv gjennom dette opplegget.

Når det gjelder resultat eller effekt i forhold til problemstillingene, så rapporterer de fleste at dette har vært veldig bra og at det har hatt effekt på treningslyst, humør og samhold i gruppa. Flere nevner spesielt at de

1) Vil trening gjennom mer og variert basistrening føre til en bedre fysisk yteevne?

I forhold til denne problemstillingen, svarer alle at det har hatt en positiv effekt på den enkelte utøvers yteevne, både på treninger og i kamp. Spesielt moro synes de det er at andre, som for eksempel foreldre/foresatte, tilskuere og dommer på kampene, har bemerket en føler at utøverne mestrer mer og er mer utholdende. Økt mestring har også ført til bedre humør og at de tør å prøve ting de aldri har våget seg til tidligere.

2) Vil prosjektet føre til bedre motorikk og læring av nye øvelser

Her rapporteres det om utrolige endringer i forhold til svært mange av utøverne. Dette henger også sammen med det som bemerkes under problemstilling 1. Men her nevnes også at flere i tillegg har blitt tryggere i forhold til egen kropp og tør å utfordre seg selv i nye aktiviteter.

3) Vil prosjektet føre til større trivsel på trening?

I forhold til denne problemstillingen, så er det nok denne som har hatt størst effekt. Her rapporteres det om mye trivsel og moro. Alle har fulgt opp dette med å vektlegge leken i all aktivitet. Noe som har ført utøverne tettere sammen, til tross for svært store ulikheter både i alder, fysikk og mestringsevne. Flere nevner at de sterkeste i flere sammenhenger har fungert som "å medtrenere" ved å hjelpe de svakeste i gruppa. Dette har ført til god læring for begge

Sluttrapport side 7
2008/1/0346

parter. Det å ha fått mulighet til å kjøpe inn noe utstyr og småredskaper til bruk i treningen er også fremhevet som en motivasjon.

Det at de fikk mulighet til å kjøpe inn noe utstyr og økonomi til å gjøre andre ting ved hjelp av innleide instruktører nevnes også som en trivselseffekt, i tillegg til den fysiske effekten.

Dette understreker på mange måter det samme som gjelder for barneidretten, at trivsel skaper trygghet og er grunnleggende for mestring.

4) Vil prosjektet føre til en bevisstgjøring omkring overvekt?

Overvekt har vært et betydelig problem i denne utøvergruppen og har nok vært påvirket av deres aktivitetsnivå. Det er flere som sier at her har det skjedd en stor endring, ikke minst i forhold til bevissthet i forhold til at det "å svette litt" på trening også gjør at en ikke legger på seg så fort. Noen av utøverne har til og med gjennomført sitt eget "slankeprogram" utenom selve treningene, da med bistand av foresatte eller andre nære personer i deres hverdag. Her har nok vårt tidligere prosjekt hvor vi satte fokus på kosthold og trening også hatt en betydning.

Konklusjon i forhold til problemstillingene:

Med så mange positive tilbakemeldinger som vi har fått her, viser at prosjektet både har vært utfordrende, nyttig og ikke minst morsomt, både for utøvere og trenere.

Som nevnt er det flere av problemstillingene som henger sammen og påvirker hverandre positiv. Vi mener helt klart at vi har nådd de mål vi satte oss med dette prosjektet, noe som motiverer oss i prosjektgruppen til å gå videre og utvikle dette prosjektet. En effekt som ikke er nevnt tidligere er at flere nevner at de har fått økt rekruttering til lagene, spesielt av yngre utøvere. Dette mener vi har en klar sammenheng med at det har blitt artigere og mer variert på treningene og at dette har spredd seg i lokalmiljøet.

Sluttrapport side 8
2008/1/0346



Uten mat og drikke duger helten ikke...

Kap 4 Oppsummering og videre planer

Dette har vært et utfordrende og spennende prosjekt, som vi mener har gitt stor effekt på kort tid. Det har vært et fantastisk samarbeid innad i prosjektgruppa og med ulike

ressurspersoner i og rundt lagene i den enkelte region. Vi vil spesielt trekke frem den store innsatsen hver enkelt trener på det enkelte lag har lagt ned og ikke minst den kreativiteten de har lagt i dette prosjektet for å lykkes. Utøverne har fått bedre tilrettelagte treninger og det ser ut som om trenerne også har blitt mer inspirert og motivert for trenerrollen. Alle rapporterer at de vil fortsette denne aktiviteten vider i sine lag. Det har også vært en motivasjon for flere lag at lokale aviser har vært på besøk og skrevet om deres aktivitet og synliggjort tilbudet for utviklingshemmede barn og unge.

Prosjektgruppa vil nå samles og legge planer for det videre arbeidet, som nå, i første rekke skal handle om å motivere de andre lagene, rundt 30 lag, til også komme i gang med samme opplegg, tilpasset lokale forhold.

Takk igjen til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for støtten gjennom 2 år og som gjorde det mulig for oss å gjennomføre dette prosjektet!

Sluttrapport side 9
2008/1/0346



Vedlegg 1: Rapporter fra 3 lag i Trondheim

Vedlegg 2: Rapport fra Stord



Vedlegg 1

Rapport fra trener for basistreningsprosjekt for 3 HU-lagene i Trondheim.

Ved Marie B. Lind

I over ett år har vi nå gjennomført et basistreningsprosjekt med forskjellig typer trening, annenhver onsdag i tilknytning til de vanlige håndballtreningene våre. Vi har valgt å ta 30 min- 45 min av håndballtreningene til å gjennomføre basistrening.

Basistreningen har bestått i aerobic, styrketrening, spinning, forskjellig type utholdenhets trening, balanse, spenst. Mange kvelder har vi kjørt ei hinderløype med mange forskjellige elementer, blant annet balanse, spenst, og smidighet. Som regel har vi spilt musikk på høyttalerne under treninga.

Vi har vært tre lag fra Trondheim som har hatt basistreningen sammen. De fleste spillerne har vist glede og stor motivasjon under basistreningene. Ofte kommer det spørsmål om "vi ikke skal ha basistrening i dag også?". Mye av dette tror jeg er fordi det er litt annerledes trening enn spillerne er vant til. Vi har mye utstyr som er spennende å bruke, og det ser litt tøft ut når vi bruker dem. Under Aerobic økta, og spinningøkta viste de spillerne som var med en fantastisk innsats. Spinningøkta var på 3t, og aldri har jeg sett samtlige spillere gi den innsatsen på trening før. De sto på hele tiden!

Hinderløypa vi har hatt, har bestått av å springe og stusse håndball samtidig, rygge og stusse håndball, hoppe over hinder, balansere på balanseputer, krype under hinder, slå hodekråke, hoppe tau, hoppe mellom trinnene i en tilpasset "stige" og utfall med lårene, mens de gikk. Denne runden

skulle de ta to ganger hver, minst. Vi delte inn i to tilpassede grupper, så de som var raske fikk gjøre det sammen, og de som var litt tregere fikk gjøre det sammen. Den gruppa som ikke var på hinderløypa, var hallen vedsiden av og gjorde forskjellige øvelser rundt ball og samarbeid mellom personer med ball.

I høst har vi kjørt trening på poster. Vi har delt inn spillere i 3 forskjellige grupper. Det har da vært tre forskjellige poster, hvor hver post har hatt forskjellig tema. En post har vært med biceps/triceps trening. Her har vi brukt strikker til å trene armene med. En post har vært med utholdenhet, mage og rygg. Her har vi tatt i bruk litt tøffe metoder for utholdenhetstreninga. Vi har kjørt trening hvor vi har visualisert at spillerne var f.eks militære, hvor de skulle hoppe med en og en fot mellom bildekk. Vi har også her kjørt en type utholdenhetstrening som er vanlig i håndball, nemlig forsvars trening hvor spillerne flytter seg frem og tilbake, bak og frem på kommando. Rygg og magetreningen har blant annet vært med vektballer. Den siste posten var for lår/legg trening og spenst. Her hadde vi satt ut step'er og puter med luft i, som spillerne skulle gå opp og ned på. Stepene var stilt inn i forskjellig høyde, etter hver utøvers fysiske forutsetninger. De gikk opp og ned, hoppet opp og ned, sprang opp og ned. Selv om dette ikke bare trener legger/lår trener det også spenst. Likevel hadde vi også en del til på denne posten som var å hoppe i tau. Her ble spillerne utfordret til å hoppe i en viss tidsperiode. På hver post var spillerne i ca 10 minutter

Vi har sett på spillerne at treningen har hatt en effekt. På de treningene hvor vi har gjort det samme hver gang, har vi sett forbedring i at spillerne har blitt sterkere, fått bedre spenst osv fra forrige gang. Treningen har også hatt en positiv innvirkning på treningslyst og humør til spillerne. De har vist lyst og motivasjon og ikke minst stor innsats når vi har holdt på med de fleste typer øvelser. Selv om det har vært hard trening, er tilbakemeldingen at de vil ha mere, og at de synes det er artig likevel 😊

Glimt fra en av våre treninger:





Vedlegg 2

Rapportskjema Basistrening "Lek deg i form" 2010		Det er viktig at dere skriver inn korrekt kontaktinformasjon slik at vi kan kontakte dere raskt og enkelt.
Klubbnavn: STORD	Kontaktperson: Solveig Laukhammer	

Returneres til: NHF RMN, Idrettens Hus, 7495 Trondheim eller eva.skei@handball.no
INNEN 10. februar 2010

	Kort beskrivelse
--	------------------

<u>Gjennomført aktivitet i 2009</u> <u>Hva er gjennomført?</u>	Bowling, trening på treningssenter (spinning + styrke trening), styrketrening i hall, badminton, dans, aerobic
<u>Innkjøpt utstyr?</u>	Div utstyr til styrke trening, musikk, badminton utstyr
<u>Innleid hjelp?</u>	Leige av spinning og styrke instruktør
<u>Tidsrom - måned (er)?</u>	September 09 – desember 09
<u>Er basistrening blitt en del av ordinær treningene eller i tillegg til?</u>	Det har vært en del av den ordinære treningen
<u>Vil aktiviteten fortsette tiden fremover?</u>	Vil trolig fortsette med det i fremtiden, evt finne på andre aktiviteter etter hvert som årstidene endrer seg
<u>Er det behov for støtte utenfra for å fortsette?</u>	Alle støttende midler hjelper på videre aktivitet og variasjon så en vil alltid ha behov for støtte. Da blir det enklere å få til ting
<u>Hva mener utøverne om ny aktivitet?</u>	Utøverne har vært veldig positive til dette tiltaket. De har hatt det veldig kjekt. Synes det har vært inspirerende og fått nye utfordringer og ønsker fremdeles å bli utfordret med nye aktiviteter og øvelser
<u>Andre erfaring/kommentarer</u>	Dette har vært et veldig bra tiltak. Mye lettere å få til variasjon og nye aktiviteter når en får støtte til det. Er ikke alltid lik lett å finne aktiviteter som ikke har en økonomisk utgift. Det er også veldig viktig for disse personene å få litt nye utfordringer og føle mestring ved nye ting.