

Forebygging 2009/1/0301

Helse og mestring med ball og hjul!

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité



***Rullestolbasket som virkemiddel for
bedre helse og mestring for
rullestolbrukere.***



SLUTTRAPPORT

Forord

Prosjektet "Helse og mestring med ball og hjul" ble startet for å snu en negativ trend i Trondheim Basketballklubb. Denne trenden ville, hvis den hadde fått fortsette, til slutt tatt livet av klubben.

Som det vil framgå av denne rapporten, var innkjøp av spesielle basketrullestoler av avgjørende betydning for å snu trenden. Uten prosjektmidler fra Extrastiftelsen ville det vært umulig for oss å kjøpe disse. Vi ønsker derfor å rette en stor takk til Extrastiftelsen.

Basketregion Midt-Norge, Norges Idrettsforbund v/ Per-Einar Johannesen og firmaet Hjelpemiddeleksperter AS har vært gode støttespillere som vi også ønsker å rette en takk til.

Fra å være en klubb med nedadgående kurve, peker pilene nå oppover for TBBK.

Terje Roel
Prosjektleder

Sammendrag

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Trondheim Basketballklubb, en klubb med og for rullestolbrukere og rullestolbasket, har hatt stor aktivitet siden 1983, men dalende de siste årene. Vi startet "Helse og mestring med ball og hjul" for å snu en negativ trend, og gi flere opplevelsen av mestring og glede. Vi forventet å rekruttere minst 10 unge rullestolbrukere.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode

Gjennomføring ble forsinket av rullestollevering og sykdom. Kun rullestolkjøp ble gjennomført i 2010. Prosjektet ble innvilget ny sluttdato 31.12.2011.

- Prosjektet arrangerte en rekrutteringssamling i februar 2011 med en etablert spiller som mentor og instruktør. Samlingen hadde 3 deltagere.
- Ved et arrangement i forbindelse med prosjektet "Rekruttering Norge på langs" hadde prosjektet en stand.
- Sesongen 2011-12 deltar TBBK i Rullestolserien i Trondheim, der ordinære basketlag spiller rullestolbasket mot TBBK.
- Prosjektet har kjøpt inn 10 basketrullestoler til bruk for egne og motstanderlagenes spillere.
- Klubben har fått tilpasset treningstiden til yngre spillere, og ansatt trener.
- Prosjektet har kjøpt klubbttøy til spillerne for å øke tilhørigheten til klubben.

Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering

Klubben har løst lisens for 9 spillere sesongen 2011-12 på bakgrunn av prosjektet, og er godt fornøyd med måloppnåelsen. Resultatene i seriekampene så langt, viser økt mestringsnivå. Stort oppmøte på treninger tyder på glede.

Kapittel 4: Oppsummering/Videre planer

Klubben ønsker nye spillere inn i styret for å få inn nye tanker og økt engasjement. TBBK vil fortsette med rekrutteringsarbeid, i større grad rettet inn mot yngre ungdommer. Fortsatt er det behov for flere basketrullestoler. Spillere under 26 motiveres til å søke på egne stoler, mens klubben vurderer å kjøpe rimeligere stoler til motstanderlag.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag.....	3
Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	3
Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode	3
Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering.....	3
Kapittel 4: Oppsummering/Videre planer	3
Innholdsfortegnelse	4
Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	5
Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode.....	6
Forsinket gjennomføring	6
Rekrutteringssamling.....	6
Rekruttering Norge på langs	6
RMN Rullestolserien Trondheim	7
Basketrullestoler	7
Endret treningstid.....	7
Trener.....	7
Klubbttøy	7
Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering.....	8
Kapittel 4: Oppsummering/Videre planer.....	9
Referanser/Litteratur.....	9
Vedlegg.....	9

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Trondheim Basketballklubb (TBBK) ble stiftet i 1983 av rullestolbrukere for å drive med rullestolbasket. I snart 30 år har klubben trent regelmessig og deltatt i turneringer i inn- og utland. Rundt 100 spillere har vært innom klubben i kortere eller lengre tid.

5-6 personer har siden starten vært kontinuitetsbærere i klubben. På grunn av forskjellige helseutfordringer har én etter én forsvunnet fra klubben. Sesongen 2009-10 var bunnmål , da kun 2 personer trente i TBBK.

Klubben innså at tiltak måtte settes i verk for at den skulle ha en framtid, og etablerte prosjektet ”helse og mestring med ball og hjul”.

Utgangspunktet var den mestringsevne og bidrag til god helse våre tidligere kontinuitetsbærere har fått, og ikke minst den glede de har opplevd, gjennom aktiviteten i TBBK. Dette ønsket klubben at unge rullestolbrukere også skulle få oppleve.

Prosjektet forventet å rekruttere minimum 10 yngre rullestolbrukere som gjennom aktiviteten i TBBK ville oppleve glede gjennom å drive en fysisk aktivitet sammen med andre i tilnærmet samme situasjon.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode

Forsinket gjennomføring

Dette prosjektet var i utgangspunktet et ett-års prosjekt med avslutningsdato 31.12.2010. En viktig del av og forutsetning for gjennomføring av prosjektet var innkjøp av 10 basketrullestoler (se eget punkt under). Prosessen med å bestille og få levert disse stolene tok lengre tid enn antatt. I tillegg ble både leder og nestleder i prosjektgruppen langtidssykmeldt i juni/juli 2010. De siste rullestolene ble levert i september 2010. Vi anså den gjenværende tiden til å være for kort til å oppnå resultater, og søkte derfor om utsatt avslutning til 31.12.2011, noe som ble innvilget. Ingen andre aktiviteter enn innkjøp av stoler ble gjennomført i 2010.

Rekrutteringssamling

Prosjektet arrangerte en rekrutteringssamling i februar 2011. En etablert spiller fra TBBK var tilstede som mentor og instruktør. Kandidater ble invitert gjennom Facebook, TBBK's hjemmeside, Norges Idrettsforbunds fagkonsulent for idrett for funksjonshemmede i Midt-Norge og fagpersoner i kommunene. 3 potensielle spillere deltok på samlingen. Kun 1 av disse viste seg å fortsette i klubben. Siden samlingen viste seg å ha begrenset effekt rekrutteringsmessig, valgte vi i



fortsettelsen å benytte andre metoder i rekrutteringsarbeidet.

Rekruttering Norge på langs

I forbindelse med at prosjektet "Rekruttering Norge på langs" (RNPL) passerte Trondheim 23. mai 2011, anskaffet prosjektet vårt to roll-ups til en stand. RNPL samlet mange i vår målgruppe, i tillegg til mange som jobber med personer i målgruppen.



RMN Rullestolserien Trondheim

TBBK deltar i Rullestolserien i Trondheim fra sesongen 2011-12. Lagene som møter TBBK i serien, er ordinære basketlag, og spillerne må sette seg i basketrullestoler i disse kampene. Dette er primært et tiltak for å få et bredere kamptilbud for TBBK, men det er også en interessant idé sett fra et idretts- og integreringspolitisk synspunkt når mennesker uten funksjonsnedsettelse setter seg ned i en rullestol og driver en aktivitet på funksjonshemmedes premisser. Denne formen for seriespill er ny i Trøndelag, og vi fikk meget verdifull omtale både i Adresseavisen og Byavisa.

Basketrullestoler

Prosjektet har gått til innkjøp av 10 basketrullestoler, for å kunne gjennomføre prosjektet.

- Rekrutter, over eller under 26 år, vil gjerne prøve en aktivitet før de går til anskaffelse av nødvendig hjelpemiddel. Prosjektet ønsket å ha stoler tilgjengelig, slik at potensielle spillere får prøve. Dette øker også "kulhetsfaktoren" for yngre utøvere, som får prøve proff utstyr.
- TBBK spiller mot lag der spillerne ikke har funksjonsnedsettelser. Disse har selvfølgelig ikke rullestoler, og da må klubben besørge stoler for dem.
- Flere potensielle spillere er over 26 år, og dermed ikke berettiget til aktivitetshjelpemidler gjennom NAV.

Endret treningstid

Vi fikk i samarbeid med Basketregion Midt-Norge flyttet treningstiden vår til tidligere på kvelden. Flere av våre spillere er skoleelever, og endringen har gjort det lettere, spesielt for dem, å komme på trening.

Endring i treningstid har medført at vi trener rett etter basketklubben Ranheim Raptors. For å trene mest mulig konkurranselikt med 5 spillere på hvert lag, har spillere derfra stilt opp og trent sammen med oss (i rullestol).

Trener

Fra høsten 2011 har TBBK gjort avtale med Morten Løvbugt om å være trener for laget. Morten er utdannet lærer og baskettrener, og har selv erfaring fra ordinær basket. Dette er et viktig bidrag for å kvalitetssikre innholdet i treningene våre, og gjøre disse mer interessante og morsomme, slik at spillerne opplever større mestring og glede ved å spille basket.

Klubbteøy

I forbindelse med seriespill måtte prosjektet kjøpe to sett spilletrøyer (hjemme og borte). Samtidig ble det kjøpt klubbjakker til spillerne, for å forsterke klubbtilhørigheten blant spillerne og dermed øke sannsynligheten for at de fortsetter.

Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering

TBBK har løst lisens for 9 spillere for sesongen 2011-12. Dette er 1 færre enn målsetningen. Selv om dette ikke er full måloppnåelse, er vi meget godt fornøyd med dette resultatet.

I gjennomsnitt har 7 spillere møtt på trening høsten 2011. Dette tar vi som et tegn på at spillerne opplever fremgang og at de har det moro på trening.

Når dette skrives, er det spilt 5 seriekamper. Resultatene er som følger:

01/11/2011	Trondheim Basketballklubb	Sverresborg Hoops	13-23
29/11/2011	Trondheim Basketballklubb	IBBK Black Rocks	24-26
06/12/2011	Trondheim Basketballklubb	Olderlaget	28-24
10/01/2012	Trondheim Basketballklubb	Ranheim 2	23-21
24/01/2012	Trondheim Basketballklubb	SINTEF/NTNU-BIL	20-9

Disse er i seg selv ikke viktige, men er en indikator på måloppnåelse på mestringsnivå. De fleste av spillerne startet høsten 2011, og ut fra kampresultatene ser vi en klar forbedring av mestringsnivå. Fra klart tap i første kamp til jevnt tap, så jevn seier for så å ta en klar seier i foreløpig siste kamp!

Alle våre tiltak har vært medvirkende til dette resultatet, men tre skiller seg ut som avgjørende:

- Uten de 10 basketrullestolene hadde vi ikke kunnet rekruttere alle de 9 spillerne som nå har lisens. Stolene har gjort aktiviteten og klubben mer attraktiv – og ikke minst ”kulere” for ungdommer. Som andre idrettsutøvere benytter de nå spesielt trenings- og konkurranseutstyr, ikke sine, i denne sammenheng, kjedelige dagligrullestoler.
- Seriespill, og dermed regelmessige konkurranser, har tiltrukket seg flere nye spillere. Sannsynligvis blir spillerne lettere motivert til å fortsette også. Kampene er den spennende gulroten som motiverer ekstra til å komme på trening.
- Endring av treningstid, til en tid som er tilpasset spillere og potensielle spillere, har vært av avgjørende betydning for å få flere til å komme på trening.

Kapittel 4: Oppsummering/Videre planer

Som nevnt peker pilene nå oppover for TBBK. For å kunne fortsette den positive trenden, er vi avhengige av fortsatt å arbeide med rekrutteringstiltak.

Ultimo februar 2012 vil klubben ha årsmøte. Flere av de nye spillerne bør ha verv i det nye styret. De kommer utenfra med nye tanker og idéer, og vil kunne bidra til å ta klubben videre. I tillegg vil dette bidra til økt engasjement rundt klubben og at gamle slitte koster kan få en pause.

TBBK vil regelmessig arrangere rekrutteringstiltak. Gjerne i samarbeid med Basketregionen om basketskoler for barn. Dette vil gjøre at basketskolene er for alle barn. Spillergruppen vår har nå en gjennomsnittsalder på 23 år. Vi ønsker å senke denne ytterligere. I tillegg til seniorlaget vårt, ønsker vi i framtiden å ha et juniorlag med egne treninger, slik at aktiviteten kan tilpasses enda yngre rullestolbrukere.

At vi har fått så vidt mange nye spillere, medfører at mange av stolene våre er fylte. Dette er først og fremst en utfordring ved kamper, der vi låner ut stoler til motstanderne. For at det fortsatt skal være attraktivt å spille mot oss, må vi kunne tilby motstanderne tilnærmet like gode stoler som det vi har selv. Dette vil vi møte med følgende tiltak:

- Spillere som ennå ikke har fylt 26 år, motiveres til å søke NAV om dekning av egen stol, slik at klubben får frigjort sine stoler. Dette medfører også at disse spillerne får stoler som er 100% tilpasset dem selv.
- Det finnes basketrullestoler av akseptabel kvalitet på markedet, men som ikke har de samme tilpassingsmulighetene som våre stoler. Disse har en langt lavere pris. TBBK vil vurdere å kjøpe inn slike stoler til motstanderne.

Referanser/Litteratur

Vedlegg

Artikkel fra Byavisa 15.11.2011

Artikkel fra Adresseavisen 29.11.2011