



SLUTTRAPPORT;
«GODE TRENERE OG LEDSAGERE - MER AKTIVITET»
NORGES SKIFORBUND



PROSJEKTNAVN: **GODE TRENERE OG LEDSAGERE - MER AKTIVITET, NORGES SKIFORBUND**

VIRKSOMHETSOMRÅDE: **FOREBYGGING**

PROSJEKTNUMMER: **2012/FBM9261**

ORGANISASJON: **Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite**

FORORD:

Denne rapporten skal gi et innblikk i prosjektet "Gode trenere og ledsagere gir mer aktivitet". Vi mener at kompetanse og kunnskap hos trenere og tilgang på gode ledsagere er nøkkelen til økt aktivitet blant funksjonshemmede.

Med tilskuddet fra Extrastiftelsen har vi fått i gang satt og forankret gode prosesser i skiforbundet i forbindelse med revidering av Trenerløypa og økt kompetanse hos trenerne. Ledsagere er så å si alltid manko, og vi ønsket å se på hvordan kan vi rekruttere flere ledsagere.

SAMMENDRAG:

Vi opplever manglende kunnskap og kompetanse på tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede på trenernivå og mangelen på ledsagere til utøvere som en begrensende faktor for deltagelse i idrettsaktivitet. Å øke kunnskapsnivå hos trenere vil minske terskelen for ta imot utøvere med spesielle behov. Rekruttere ledsagere er viktig for mange trenger en ledsager for å i det hele kunne være med i aktiviteten

Konkrete mål;

- Rekruttere minimum 45 nye ledsagere/treningskompiser
- Inkludere tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede som en naturlig del av trenerutdanningen, slik at alle trenere som heretter utdannes av NSF har et minimum av kompetanse om trening og tilrettelegging for funksjonshemmede
- Utvikle ulike emnekurs og informasjonsmaterieill

Ved revidering av trenerutdanningen i Norges Skiforbund (NSF) har vi arbeidet for at dette skal være en naturlig del av alle moduler i kursene. Det er kun utviklet egne moduler på tema som ikke omfattes av de ordinære modulene som for eksempel; Grunnleggende informasjon om ulike målgrupper, organisasjon og tips/råd ved tilrettelegging av aktivitet er en egen E-læringsmodul på Trener 1. På Trener er 2 nivå: ledsaging av synshemmede i langrenn og alpint.

Ulike emnekurs er utviklet for etter/videreutdanning på spesielle tema. Trener 1-sitski er oppdatert og kan tas både som etterutdanning eller som starten på Trener 1 i alpint.

Vi har hatt tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede som tema på våre kurslærersamlinger. Viktig å gjøre kurslærerne trygge på temaet slik at de kan viderebringe dette ut til alle som de har på kurs. Utviklet videosnutter for bruk i kurssammenheng, god visualisering er viktig for riktig forståelse av hva dette er. Kurs mot skoleverket for rekruttering av nye ledsagere og oppfølging av de som ønsker på bidra har vært en viktig suksessfaktor.

Det er utstedet 572 kursbevis for 22 skolekurs som er gjennomført. 51 har meldt at de ønsker å være ledsagere og 68 vil hjelpe til på samlinger. Disse er viktige ressurspersoner for våre kretser.

Via samarbeidet med Høyskolen i Lillehammer er det rekruttert ledsagere til våre toppidrettsutøvere. Revidering av Trenerløypa har inkludert tilrettelegging av aktivitet for ulike målgrupper inn i ordinære moduler, prosjektet har bidratt til en bevisstgjøring for alle som jobber med utdanning i skiforbundet på dette feltet.

Dette har vært et viktig prosjekt, vi har fått satt i gang og forankret gode prosesser innad i skiforbundet ved revidering av Trenerløypa. t videre arbeidet.

Skolekursene vil bli videreført og inkludert i NSF's utdanningstilbud. Rekruttering av nye ledsagere/trenere er viktig, samt følge opp de som ønsker å bidra. Ulike emnekurs er også viktig tilbud som vil bli g

Innholdsfortegnelse;

- Forord og Sammendrag	
- Kapittel 1 Bakgrunnen for prosjektet – målsetting	4
- Kapittel 2 Prosjektgjennomføring.....	4
- Kapittel 3 Resultat og resultatvurdering.....	6
- Kapittel 4 Oppsummering – konklusjon og veien videre.....	10

KAPITELL 1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET – MÅLSETTING

En av de største utfordringene i integreringsprosessen er å få forankret gode aktivitetstilbud for funksjonshemmede i klubb. Idretten er frivillig og den drives stort sett av foreldre som har mer enn nok med det de allerede har. Å skulle tilrettelegge og ta imot en utøver med en funksjonshemming i tillegg virker til å være både «skremmende og farlig». Denne redselen bunner som oftest i uvitenhet og mangel på kunnskap. I fare for å gjøre noe feil gjør vi ingenting.....

Vi opplever det er mangel på kompetanse generelt ute på klubbnivå når det gjelder tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede, mange gjør dette mye vanskeligere enn hva det behøver å være. I tillegg så er det en reel utfordring å skaffe ledsagere eller treningskompiser for utøvere som trenger dette. Mangelen på ledsagere er en begrensende faktor for mange til å kunne delta i idrettsaktiviteter.

Med bakgrunn i disse problemstillingene ønsket Norges Skiforbund (NSF) gjennom kompetanseheving/informasjon som virkemidler å øke kompetansen til trenere på klubbnivå. Like viktig er det og «knekke koden» til å rekruttere flere ledsagere/treningskompiser blant ungdom og unge voksne. Vi ønsker å nå neste generasjon trenere og ledere og gi disse grunnleggende kunnskap og drive holdningsskapende arbeid.

Overordnede mål med prosjektet;

- Rekruttere minimum 45 nye ledsagere/treningskompiser
- Inkludere tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede som en naturlig del av trenerutdanningen, slik at alle trenere som heretter utdannes av NSF har et minimum av kompetanse om trening og tilrettelegging for funksjonshemmede
- Utvikle ulike emnekurs og informasjonsmaterieell som skal dekke kompetansebehov for å kunne tilrettelegge fysisk aktivitet for ulike målgrupper funksjonshemmede, som ikke dekkes via den ordinære trenerutdanningen.

KAPITTEL 2 PROSJEKTGJENNOMFØRING

Det ble første år ansatt en prosjektleder i 40%. Da den opprinnelige prosjektlederen byttet jobb ble denne stillingen de to neste årene fordelt på to personer som jobbet fulltid med funksjonshemmede i forbundet i hhv 35/15%. Vi fikk forlenget prosjektet med ett år, hvor prosjektlederjobben ble lagt til den ene personen da den andre sluttet i NSF, vedkommende har hele veien vært involvert i prosjektet.

Norges Skiforbund (NSF) hadde allerede utviklet 8-timers kurset, ”Skiaktivitet for funksjonshemmede i teori og praksis” som i tre år hadde blitt gjennomført mot idrettslinjer i videregående skoler i Agder og Rogaland Skikrets før dette prosjektet startet. Dette kurset ble videreutviklet til også å omfatte målgruppen utviklingshemmede.

Dette kurset ble solgt inn ovenfor andre skoler enn de i Agder og Rogaland, her ble videoen vi hadde lagd veldig nyttig, da denne gir et godt visuelt inntrykk av hva kurset innebærer. Denne kan sees på YouTube; <https://youtu.be/71u1t-TDIJk>

Kursene har blitt kjørt på vinterstid, for at vi skal kunne gjennomføre aktiviteter ute på snø, som er en viktig del av kurset.

Det er utarbeidet en mal for gjennomføring av kursene med ulikt antall deltakere. Vi har hatt godt over 60 på noen av kursdagene og da kreves det mer utstyr ved gjennomføring av de praktiske

Sluttrapport - Gode trenere og ledsagere gir mer aktivitet

øktene for at alle skal få et godt utbytte av kursene.

Vi bruker mye video i undervisningsdelen for å visualisere ulike typer aktivitet på en best mulig måte. Det har også vært jobbet mye med å finne gode foredragsholdere som har en funksjonshemming. Vi har valgt å ha med oss en med synshemming og en rullestolbruker, da disse representerer to brukergrupper med ulike behov.

Vi har hatt et godt samarbeid med Høyskolen i Lillehammer (HIL), og har hatt fast undervisning for grunnfag studentene i idrett når det gjelder langrennspigging og ledsaging av synshemmede. Dette har vært praksisøkter. Gjennom dette samarbeidet har det blitt utviklet et 20 timers kurs som studentene kan velge mellom som et av sine praksis kurs. Dette er lagt til Ridderuka, hvor NSF i samarbeid med HIL organiserer en miljøsamling for unge utøvere (fra 10 år – 15/16år). Her bor studentene sammen med utøverne og fungerer som ledsagere og trenere under samlingen. Dette kurset/miljøsamlingen har blitt organisert i 4 år og vil også bli gjennomført i 2016.

Dette prosjektet sammenfalt tidsmessig veldig bra med revidering av trenerutdanning i norsk idrett. Hele norsk idrett skal ha sammenfallende krav med henblikk på timetall på de ulike nivå innen trenerutdanningen. Noen av modulene er felles fra Norges Idrettsforbund, den nye trenerutdanningen går under navnet Trenerløypa som heretter benyttes her.

NSF har som særforbund lagt ned en grundig jobb med Trenerløypa, dette er et meget tidkrevende arbeid, ekstra tidkrevende blir det da vi er seks ulike grener som skal sammenfatte en del felles moduler, spesielt på Trener 1 nivå.

Intensjonen vår er at tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede skal være i varetatt i hele utdanningen, som en naturlig del av alle moduler, spesielt da i grenene langrenn og alpint. Vi ønsker at alle som tar trenerutdanning i regi av Norges Skiforbund skal ha et minimum av kompetanse og kunnskap om hvordan tilrettelegge aktivitet for ulike målgrupper av funksjonshemmede. Vi mener at terskelen for å ta i mot utøvere med ulike funksjonshemninger vil bli lavere når trenerne gjennom sin utdanning har fått kunnskap og kompetanse på dette.

På bakgrunn av dette ønsker vi minst mulig spesielle moduler for funksjonshemmede, kun der det er spesielle ting som ikke ivaretas av de ordinære utdanningsmodulene har vi laget egne moduler som er obligatoriske for å kunne få bestått.

Eksempel på dette er;

Trener 1, hvor vi har en E-læringsmodul «Skiaktivitet for funksjonshemmede» som kan betraktes som en grunnleggende innføring med følgende tema; hvilke målgrupper har vi ansvaret for, organisering av idretten for funksjonshemmede nasjonalt og internasjonalt, tips/råd om hvordan tilrettelegge aktivitet/kommunisere for ulike målgrupper.

På Trener 2 har vi en egen modul på ledsaging av synshemmede da dette er en spesielt tema som ikke dekkes opp av ordinære moduler. Det utarbeides eget ledsagerhefte som har følgende innhold; generell informasjon om synsnedsettelse og hvordan møte/tilrettelegge for synshemmede i og utenfor trening, ledsaging ved barmarkstrening og ledsaging på ski i både langrenn og alpint.

Vi har hatt tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede som tema på de årlige kurslærersamlingene. Målsettingen er å gjøre våre kurslærere trygge på temaet, de har fått prøve ulike aktiviteter selv for å få mer innsikt og forståelse av hva dette er.

Sluttrapport - Gode trenere og ledsagere gir mer aktivitet

I forbindelse med Trenerløypa har det også blitt en «opprydning» i aktivitetsbanken.no.

Aktivitetsbanken er en nettbasert samling av ulike aktiviteter/øvelser som en idebank for trenere, lærere etc. Dette er et samarbeid mellom 6 særforbund; ski, orientering, golf, rytter, friidrett og svømming, www.aktivitetsbanken.no

Gjennom dette prosjektet har aktivitetsbanken blitt videreutviklet slik at den enkelt idrett kan legge til forklaringer på hvilke øvelser er egnet for ulike grupper funksjonshemmede og på hvilken måte man tilrettelegger for den enkelte målgruppe.

For grenen langrenn, er det lagt til tips/råd på hvordan man kan tilrettelegge øvelser for ulike målgrupper på de fleste øvelsene. På en del av øvelsene er det også lastet inn video som viser funksjonshemmede inkludert i utførelsen av ulike øvelser.

På Trener 1 Langrenn inneholder kursmaterialet en rekke eksempeløkter bestående av ulike øvelser. Alle disse eksempeløktene er lagt til under «treningsøkter» i aktivitetsbanken. Med dette vil alle økter ha med tips/råd om tilrettelegging for ulike målgrupper, hvilke øvelser som egner seg/ikke er aktuelle for ulike målgrupper.

Sitski – Trener 1, er revidert og det har nå blitt kjørt kurs etter den nye modellen, hvor det er innlagt mer metodikk og fokus på trenerrollen og mindre på sykdomslære enn hva var tilfelle på tidligere versjon av kurset. Dette kurset kan tas av de som allerede har trenerutdanning som en etterutdanning, eller være starten på Trener 1 utdanningen i alpint.

Utvikling av ulike emnekurs som skal ivareta behov for å kunne ha gode treningstilbud for ulike målgrupper funksjonshemmede. Eksempler på dette;

- 4 timers modul – Ledsaging av synshemmede i langrenn, teori og praksis. Rettet mot de som er nye i ledsagerrollen for at disse skal føle seg tryggere og at utøverne får mer igjen.

- 4 timers modul – tilrettelegging av aktivitet i skiopplæring/skileik, rettet mot skiskoleinstruktører slik at disse føler trygghet i å motta unger med funksjonsnedsettelse på sine timer.

- 4 timers modul – ledsagerkurs alpint. Det er en del brukere som aldri vil bli selvstendige kjørere på sitski, og vi har utviklet et kurs som gir opplæring for de som skal være ledsagere for disse brukerne, også med sikkerhet i heis og bakke etc.

- Brukeropplæring sitski – Brukere som får sitski trenger mer opplæring for å bli selvstendige enn de tre timene de har med forhandler i bakken ved utlevering av utstyret. Dette kurset gir brukeren en innføring i grunnleggende skiteknikk, lære å beherske ulike heistyper på egenhånd.

I tillegg er det blitt utarbeidet en del informasjonsmateriell både som brosjyre og video som viser aktiviteten vi har for funksjonshemmede i NSF, både på topp og bredde. Dette er gode ting å ha med seg og blir ofte brukt i kurs og foredragssammenheng for å synliggjøre og visualisere aktiviteten. Dette vil skape en bedre forståelse for hva aktiviteten egentlig er.

Vi fikk forlenget dette prosjektet med ett år, bakgrunnen for søknaden for forlengelse var at skiforbundet hadde alle tatt kostnadene ved redigering av Trenerløypa, kurslærersamlinger og også utviklingen av E-læringsmodulen på Trener 1. Vi ønsket å fortsette forankring av skolekursene og fortsatt ha godt trykk på inkludering av tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede i det videre arbeidet på Trenerløypa.

Ved å få innvilget et år ekstra har vi kommet godt inn i Trenerløypa og både Trener 1 og Trener 2, det har vist seg at det har tatt litt lengre tid enn tidligere kalkulert med og en del endringer er kommet på underveis. NSF har blant annet nå valgt å bruke ibooks format i stedet for å trykke kursmateriell til de ulike trenerkursene, på alle nivå. Dette er en spennende utvikling, hvor vi kan gjøre bruk av mye video som illustrasjoner. Det vil være enkelt å oppdatere materialet da alt ligger elektronisk i stedet

for trykte hefter som koster mye og går ut på dato.

KAPITTEL 3 RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Prosjektledelse:

Ved at det har vært flere personer inne som prosjektledere som også har hatt andre arbeidsoppgaver har nok ikke dette prosjektet fått første prioritet hele tiden da, det har blitt jobbet mer i blokker, alt etter hvilken tid det har vært på året, akkurat som med revidering av Trenerløypa så er det mest fokus og prioritert utenom den mest hektiske sesongen. På tross av dette så føler vi at dette har vært et viktig prosjekt som har fått sin plass.

Ansvarlige prosjektledere har hele veien vært inkludert i utdanningsgruppa rundt Trenerløypa, hvilket har vært viktig og dette vil fortsatt bli i varetatt til Trenerløypa er ferdigstilt, selv etter at dette prosjektet er slutt.

Samme person har vært ansvarlig og holdt tak i skolekursene gjennom hele perioden, hvilket også har vært viktig. Flere personer har vært involvert på utvikling av ulike emnekurs, dette sier seg sjøl at er en nødvendighet da det er viktig at de som lager disse har kompetanse på det gjeldende fagområdet.

Skolekurs/rekruttering av ledsagere;

Gjennom litt markedsføring har kurset «Skiaktivitet for funksjonshemmede i teori og praksis» blitt gjennomført i 6 fylker på 8 ulike videregående skoler samt Høgskolen i Agder.

Totalt har det gjennom denne 4 års perioden blitt gjennomført 22 kurs og kursbevis er tildelt 572 elever. Det er likevel en del flere som har vært tilstede på selve kursdagene, men som ikke har fått tildelt kursbevis. Dette da de ikke har svart på refleksjonsspørsmål som de har fått tilsendt på en questback i etterkant av kurset. Dette var et krav for å tildelt kursbevis. Vi vet noen av skolene har vært flinke og følge opp elevene sine på innlevering av dette, mens andre ikke har gjort noen innsats på dette området. De som har svart og fått kursbevis har også fått registrert dette kurset på din idretts CV, men kurskompetanse.

Blant spørsmålene var om de kunne tenke seg og bidra som trener/ledsager eller hjelpe til på samlinger etc. Totalt har 51 svart at ja på å være trener/ledsager, mens 68 har svart at de er villige til å bidra på aktivitet/samlinger som hjelpere.

Flere av disse har i etterkant blitt kontaktet og knyttet opp mot ulike tiltak som samlinger og lokale treningstiltak. Vi skulle så klart ønske at enda flere hadde lyst til å være trenere/ledsagere, men det er her viktig å huske på at langt fra alle har ski som sin idrett, så tar vi dette i betraktning så er disse tallene hyggelige, mange har også gitt kommentarer på at de ikke har nok tid til å kunne påta seg slike verv pr tid på grunn av mange andre engasjement.

Framover må vi fortsatt følge opp de som ga positive signaler om å ville bidra, dette da de er viktige ressurspersoner i de lokale miljøene. Noen har nok flyttet på seg grunnet skolegang etc., men det er uansett viktig å holde kontakten med dem. Dette er viktige ressurspersoner for våre skikretser.

Vi føler at vi ikke har hatt kapasitet til å kjøre flere kurs enn hva har blitt gjennomført, også grunnet andre arbeidsoppgaver for prosjektlederne.

Tilbakemeldingene på dette kurset, gjennom refleksjonsspørsmålene ser vi at dette kurset har hatt en positiv innflytelse på deres holdning til mennesker med funksjonshemninger. Veldig mange sier at dette har endret deres holdning, de føler seg litt tryggere på hvordan de skal ta kontakt med en rullestolbruker eller en synshemmet. Det å ha med funksjonshemmede som foredragsholdere i kurset er av uvurderlig betydning. Det har gjort tydelig inntrykk når disse personene har fortalt sin historie og hva fysisk aktivitet betyr og utfordringer som de løser på sin måte.

Sluttrapport - Gode trenere og ledsagere gir mer aktivitet

På bakgrunn av dette føler vi at kurset har oppfylt den målsettingen vi hadde med det, elevene har fått en smakebit på hva fysisk aktivitet for funksjonshemmede er og sitter på verdifull kunnskap de kan ta med seg videre om de vil bli trenere eller ikke.

Særlig har dette blitt veldig godt forankret hos Gimle vgs. hvor de to ulike studieretningene idrett og barn og ungdomsarbeider, har hatt dette kurset hvert år. Ansvarlige ved skolen mener at dette 8-timers kurset passer godt inn i studieplanen til begge linjer, og de ønsker også dette gjennomført i 2016, selv om vi ikke kan tilby dette kurset gratis som tidligere.

Dette kurset vil bli inkludert i den totale pakken med kurstilbud i Norges Skiforbund, og vi vil markedsføre kurset mot nye skoler gjennom kretsene og fortsatt avholde disse kursene på forespørsel.

Samarbeid med HIL;

– undervisning i langrennspigging og ledsaging av synshemmede i langrenn;

Dette har vært fast gjennomført i hele prosjektperioden, her har også funksjonshemmede utøvere vært med som instruktører når dette har passet. Vi ser nytteverdien av å ha med utøvere som har den type funksjonshemming. Undervisningen har vært praksis ute på ski hvor studentene har fått innblikk i forskjellige typer langrennskjelker og teknikk og selv prøvd.

Innføring i ledsagerteknikker i langrenn, ved bruk av stimuleringsbriller har de prøvd ulike typer synsnedsettelse. Alle har prøvd å ha en synsnedsettelse og bli ledsaget, samt å ledsage selv.

Det har vært mellom 90-100 studenter hvert år.

- miljøsamling yngre utøvere Ridderuka;

10-15 studenter har de siste 4 årene bidratt til en flott miljøsamling for unge syns og bevegelsehemmede utøvere. Studentene har ansvaret både som trenere og ledsagere for utøverne. De bor sammen og dette er med på å skape veldig tette bånd mellom utøvere og studenter.

Vi har rekruttert flere ledsagere til våre toppidrettsutøvere gjennom undervisningen og samarbeidet vi har hatt med HIL. Her går det mange aktive utøvere som etter hvert ikke satser 100 % selv, og som kan tenke seg å være med å bidra. Vi har ofte ulike samlinger i Lillehammerområdet og høyskolen har flere ganger hjulpet oss med å få tak i ledsagere til utøvere som har manglet dette på enkelte samlinger.

Dette er et uvurderlig samarbeid som vi har planer om å videreutvikle framover.

Trenerløypa:

Dette har vært den mest krevende delen av prosjektet, arbeidet med Trenerløypa har tatt mye lengre tid generelt enn antatt. Trener 2 er ennå ikke fullstendig ferdigstilt.

NSF har nå landet på at vi vil publisere kursmaterialet via ibooks i stedet for å trykke opp kurshefter. Denne jobben har tatt tid, men mye av stoffet begynner nå å bli ferdigstilt på Trener 1, samtidig som det jobbes med å ferdigstille alt på Trener 2.

For det stoffet som er spesielt for funksjonshemmede er E-læringen på Trener 1 "Skiaktivitet for funksjonshemmede" ferdig for 2 år siden og har blitt en obligatorisk del for alle 6 grener på Trener 1 nivå.

Vi har hentet inn mye filmmateriale som skal brukes i ibooks på de ulike enmekursene, samt på ledsagerheftet. På grunn av mange ulike utfordringer med å få gode opptak har vi ikke greid å ferdigstille disse ennå. Filmkuttene er nå under redigering, teksten er stort sett ferdigskrevet. Så i løpet av første halvår i 2016 så vil enmekursene, ledsagerheftet og sit-ski trener 1 bli ferdigstilt.

Alle disse kursene vil bli innlemmet i utdanningsstrukturen til Norges Skiforbund.

Dette prosjektet har bidratt positivt til å få inkludert tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede i de ordinære modulene i trenerløypa på en naturlig måte. Det er i en hektisk hverdag lett å glemme et område som man ikke har spesiell kunnskap og kompetanse på, så derfor har det vært nyttig for alle at prosjektleder fra første stund har vært en naturlig del av utdanningsgruppa. Det har vært mange gode diskusjoner på hvordan vi kan løse utfordringen med å inkludere tilrettelegging som en naturlig del av all moduler. Det krever bevissthet på hvordan vi formidler dette budskapet til våre kurslærere og gir den kunnskap og kompetanse nok på området slik at de har trygghet til å ta dette med seg videre når de kjører kurs regionalt.

Tilrettelegging for funksjonshemmede skal ikke dominere utdanningsmodulene, men heller ikke bli glemt, så det gjelder å finne en balanse her. Det har blitt jobbet mye med å det skriftlige materialet, på å understreke at dette også gjelder for funksjonshemmede. Ved å få enkelte setninger inn i PPT-presentasjoner så hjelper dette kurslærerne og i varetta dette når vedkommende kjører kurs.

Det kan være utfordrende både å forklare og forstå hva langrennspigging/sitski alpint egentlig er når man ikke har noe forhold til dette. Det er ikke alltid like enkelt å ha med slikt type utstyr ut når det kjøres kurs, derfor har vi laget ulike videokutt som viser aktivitet for funksjonshemmede, for ved visualisering så vil forståelsen bli mye bedre.

Det vil være enklere å blindfolde kursdeltakere og være ledsagere. Alle kurslærere i langrenn har fått et sett med 4 stimuleringsbriller, som gir deltakerne en opplevelse av ulike typer syn.

Ved å nå benytte ibooks som kursmateriell vil det også bli enkelt å knytte ulike eksempeløker opp mot aktivitetsbanken.no og dermed gjøre mer aktiv bruk av dette verktøyet.

Det er en kontinuerlig jobb og påse at alle nye øvelser som blir lagt til i aktivitetsbanken også omtaler hvorvidt dette er aktuelle øvelser for ulike målgrupper funksjonshemmede, samt legge inn tips/råd til tilrettelegging. Det jobbes også med å få på plass flere videosnutter som illustrasjon til øvelser hvor det er funksjonshemmede med, for å synliggjøre hvordan disse lett kan tilrettelegges for flere.

Emnekurs

Det 4 timers emnekurset mot skileik og skiskoleinstruktører ble gjennomført med skiskoleinstruktørene i Skiforeningen i begynnelsen av desember 2015. Dessverre var snøen fraværende, så aktivitetsøktene måtte kjøres på barmark, det ville vært en klar fordel om dette kunne blitt gjennomført på snø med ski. Dette ville også blitt mer reelt for instruktørene. Tips/råd til hvordan tilrettelegge for ulike typer funksjonshemninger i en "ordinær" gruppe med unger, hvor det ikke er noen fasit for alle er forskjellige. Det er viktig å kunne bygge på hverandres erfaringer og kompetanse i en slik setting, mye arbeid med holdninger og avmystifisering – la aktiviteten være i hovedfokus, det er dette vi er god på.

Vi har også fått spørsmål om opplæring av ledsagere for synshemmede, spesielt innen langrenn. Vi har hatt et godt samarbeid med Huseby kompetansesenter, hvor en av deres spesialpedagoger har vært med oss på Sommerskiskolen og på en åpen snøsamling hvor vi har hatt synshemmede utøvere for å i varetta opplæring av ledsagere. Dette har vi fått veldig positive tilbakemeldinger på. Ledsagerne føler seg tryggere i sin rolle og utøverne får et større utbytte av aktiviteten med "riktig" ledsaging.

Vi har også kjørt en kursmodul for de som er ledsagere for en treningsgruppe med synshemmede langrennsløpere i klubb. Trenerne var også med på dette, slik at de kan gi tips/råd. Kursmodulen består av teori og praksis – hvor sistnevnte er veldig viktig, slik at ledsagerne selv kan få kjenne på kroppen hvordan det er å være blindfoldet, det er mange "a-ha opplevelser" som kommer da.

KAPITTEL 4 OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

Dette har vært et viktig prosjekt, og med det så har vi fått satt i gang og forankret gode prosesser innad i skiforbundet ved revidering av Trenerløypa. Selv om vi ikke kom i mål med Trener 3 som var den opprinnelige målsettingen, så har det gjennom denne prosjektperioden blitt en bevisstgjøring av temaet tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede hos alle som jobber med utdanning, og det er viktig i fortsettelsen.

I april 2016 vil vi for første gang på flere år ha en kurslærersamling på snø sammen med alle grener, og her vil også et av temaene være tilrettelagt aktivitet. Ved at denne er på snø innbyr det til unike muligheter for at kurslærerne våre selv får testet ut både langrennskjelker og sitski i alpint.

Så vår målsetting om at alle som tar trenerutdanning skal ha et minimum av kunnskap og kompetanse på å tilrettelegge for aktivitet for funksjonshemmede vil være fullt realistisk med den jobben som er gjort med Trenerløypa. Det er viktig og fortsatt gi våre kurslærere gode verktøy og trygghet til å bringe denne kompetansen videre når de holder kurs. Som igjen fører til at våre trenere i klubb vil føle seg tryggere i rollen med å inkludere utøvere med andre behov.

Det vil også bli viktig med muligheter for etter/videreutdanning for tidligere utdannede trenere som trenger påfyll.

Tilgang på ledsagere er en viktig suksessfaktor for å kunne få til god inkludering i norsk idrett, og kanskje noe av den største utfordringen vi har både i rekrutteringsarbeidet og toppidretten. Noen, som synshemmede, er avhengig av ledsagere for å kunne utøve aktiviteten, mens andre trenger litt ekstra oppfølging i begynnelsen.

Gjennom våre kurs mot skoleverket har flere meldt sin interesse og en del av blitt engasjert på en eller annen måte. De har gjennom dette kurset fått litt grunnleggende kunnskap, fått føle litt på egen kropp hvilke utfordringer som er tilstede. Dette setter kanskje ting i et annet perspektiv og de vil bidra til at andre også skal få være aktive. Det er viktig og fortsatt ha fokus på hvordan vi kan få kontakt med ressurspersoner som kan bidra som ledsagere både for nybegynnere, mosjonister og toppidrettsutøvere. Informasjon og kunnskap mener vi vil øke forståelsen for viktigheten av dette.