

15.01.2017

Skedsmo Tangun Taekwondo klubb

Kampsport for alle 2013/FBM5741



Ola Wølsted-Knudsen

Norges idrettsforbund

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag	2
Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet.....	3
Målgruppen	3
Kapittel 2. Prosjektgjennomføring	4
Gradering Astrid	5
Video viser avsluttende brekking Astrid	5
Bilde viser Astrid med sortbelte drakt og sort belte i Taekwondo	5
Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering.....	6
Kapittel 4. Oppsummering og videre planer	7

Forord

Vi ønsket å utvikle å definere treningsmetoder for personer som krever ekstra tilrettelegging innen taekwondo og kampsport. Vi ønsket også å definere metoder og krav for grading innen det etablerte graderingssystem innen kampsport.

Vi ville også bygge en trenings sal og se på nødvendig utstyr som trengs for å trene med de forskjellige handikap.

Vi har også vært ute i lokalsamfunnet for å vise at det er et tilbud for personer med spesielle behov.

Vi må også få takke Extrastiftelsen for å gjøre dette prosjektet mulig

Sammendrag

Skedsmo Tangun Taekwondo klubb ønsket å tilby kampsport trening for personer smed fysisk handikap og som trenger spesiell tilpasning for å kunne drive med kampsport. Vi ønsker å definere treningsmetoder i forhold til behov hos utøver.

Tilbudet er for alle aldersgrupper, fra 5 år.

Det har blitt bygget en tilrettelagt sal for hørsel og synshemmede. Men utøverne har deltatt i ordinære treninger sammen med funksjonsfriske. Dette har også vært en del av planen. Prosjektet har vist hvilken grad fysisk tilrettelegging har vært nødvendig.

Kampsport for alle har deltatt på treningsleir på Haraldvangen flere ganger for å vise at tilbudet eksisterer og er tilrettelagt i lokalsamfunnet. Det har også vært viktig å coache instruktører i prosjekt perioden prosjektet har eksistert. Flere kurs har vært holdt, både lokalt og regionalt.

Tilbudet blir videreført med tilbud i flere lokale og regionale klubber.

Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet

Vi hadde ikke kjennskap til det var noen form for tilbud for personer som trenger fysisk tilpasning innenfor kampsport.

Vi var kjent med hvilke positive virkninger fysisk aktivitet har for alle personer. Vi så også at mange funksjonshemmede selv så på det å drive med kampsport som uoppnåelig. Vi som utøvere og instruktører har alle tatt reisen fra å tro at kampsport handler om og slåss til, mer om mestring, både fysisk og psykisk. Ved å trene kampsport får utøveren mer tro på seg selv. Ved å se ege mestring, øker også forventningene til egen prestasjon. Dermed også eget selvbilde.

Taekwondo er også en gren innenfor Paralympics.

Dog har vårt prosjekt ingen ting med toppidretten å gjøre.

Norge har ikke hatt deltagelse innenfor denne grenen ennå.

Med dette prosjektet ønsket Skedsmo Tangun Taekwondo klubb å inkludere personer som trenger spesiell tilpasning å drive med kampsport. Selv om vi driver med Taekwondo, er mange av kampsportene nært beslektet, og trenings metoder brukt et sted kan enkelt overføres til en annen gren.

Bevisstgjøre tilbudet lokalt.

Vi vil også definere treningsmetoder basert på typer tilpasning og tilrettelegge for denne type trening i egen klubb. Det var også viktig for oss å få med oss flere klubber på laget slik at vi kan utvikle dette videre.

Målgruppen

Målgruppen var:

- Alle typer synshandikap
- Hørselshandikap
- Personer med proteser
- Rullestol brukere

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring

Prosjektet ble igangsatt etter planen i 2013 med synshemmede personer. Ansvarlig prosjektgruppe var en fra styret og demoteam, styreleder, prosjektleder 2 instruktører og leder av konkurransetemaet.

Planlagt trenings sal ble påbegynt 8 måneder forsinket. Dette skyldes at planlagte arealer ikke ble tilgjengelige for klubben før i august måned 2013.

Tilrettelegging av sal ble ved overtagelse påbegynt umiddelbart i etter overtagelse. Salen ble tilrettelagt spesielt for synshemmede, hørselshemmede og rullestol brukere, med egen rullestol rampe. Salen stod ferdig på nyåret 2014.

Samtidig fikk vi også brukere med hørselshemning. Utøverne fulgte vanlig trening, og fikk egen instruktør veiledning ved behov.

Vi så at gruppen allerede etter kort tid i stor grad fulgte ordinær trening, med noe ekstra fokus og hjelp av egen instruktør når vi gjennomgikk nye teknikker.

Synshemmede gikk opp til grønt belte allerede sommeren 2014.

Taekwondo trenes sosialt i grupper, men presteres individuelt, og dette fungerte fantastisk bra i hele gruppen. Andre utøvere tok raskt ansvar for hjelpe til ved trening. Vi opplevde også at både instruktører og funksjons friske utøvere ble bedre og med bevist på egen teknikk av å hjelpe hverandre. Mer fokus på egen teknikk og prestasjon.

Vi så at det var viktig å få ut tilbudet. Vi holdt treninger på Haraldvangen med stor suksess. Vi videreformidlet også treningssteder for nye utøvere til andre klubber.

Vi ville også inkludere andre klubber. Det ble derfor også gjennomført instruktørsamlinger hvor andre klubber ble invitert, for å drive opplæring av instruktører.

Høsten 2014 tok vi kontakt med Para taekwondo University i Canada. Dette er Taekwondos internasjonale tilrettelegger for Para-taekwondo, og er tilrettelegger for konkurranse med mer. Videre holdt vi kurs for instruktører i PDR (selvforsvar), hvor fokus var selvforsvar for personer med spesielle behov. Kurset ble holdt av PDR instruktør Roy Rolstad.

Instruktør samlinger ble avholdt, for å sikre forståelse, og diskutere løsninger på utfordringer vi møtte underveis.

Samme år ble en av våre synshemmede utøver hjelpeinstruktør på barnepartiet. Her ser vi virkelig tro på egen mestring.

2015 ble fulgt opp som 2014 med flere instruktørkurs, og deltagelse på Haraldvangen. I tillegg hentet vi instruktør fra Parataekwondo University. Kurset ble gjort tilgjengelig til alle kampsportgrener via invitasjon på mail.

Kurset ble avholdt over 2 dager på idrettshøyskolen i Oslo.

Siden vi ble så pass mye forsinket med tilrettelagt sal i 2013, ble avslutning av prosjekt søkt utsatt til 2016.

En av våre synshemmede utøvere graderte til sort belte sommeren 2015, og ble instruktør etter graderingen. Hun er i dag instruktør i klubben.

Gradering Astrid

Bilde og videoreferanse er brukt med tillatelse av utøver.

Video viser avsluttende brekking Astrid

<https://www.facebook.com/richard.jarlev/videos/10206630068166070/>

Bilde viser Astrid med sortbelte drakt og sort belte i Taekwondo



Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering

I prosjekt perioden har Skedsmo Tangun Taekwondo foretatt fysiske tilrettelegninger som å bygge tilrettelagt sal med sterke kontraster, forbedring av lydakustikk, og fokus på tilrettelagt beskyttelse av utøvere, der det var nødvendig. Det har også blitt installert rullestolrampe, og adkomstveier er tilrettelagt for rullestol brukere. Tilretteleggingen har fungert svært godt.

Det har blitt gjennomført flere kurs i hele perioden. Det har også blitt holdt opplysnings seminar, og prøvetimer for utøvere som trenger tilrettelegging. Utøverne har hatt forskjellige funksjonshemninger som sterkt svaksynt, hørselshemning, rullestol og cerebral parese.

Alle kurs ble fullfinansiert av prosjektet for å sikre at økonomi ikke skulle være til hinder for å delta.

En aktiv tilnærming var viktig for rekruttering. Aktiv tilnærming ble gjort via epost. Vi snakket også om rekruttering på trening, og når vi hadde stand ute i lokalsamfunnet.

Vi så også at kommunenes endring av at transport til og fra trening, var en betydelig showstopper. Kommuner som Oslo sluttet å gi tilbud om transport utenfor kommunen. Utøverne fikk da ikke benytte tilbudet. Dette selv om tilbudet vårt var nærmere, eller at tilbudet ikke fantes i egen kommune. Vi har hatt flere forespørsler fra nabokommunen Oslo, men hvor utøveren ikke får støtte til transport. Dette, selv om utøveren har fungert som instruktør hos oss.

Flere instruktører har valgt å ta videre utdanning, og sertifisert seg som para-taekwondo instruktører.

Vi gleder oss også over at flere klubber nå tilbyr trening i kampsport for personer med spesielle fysiske behov.

Erfaringen fra prosjektet vil bli gjort tilgjengelig for alle via App for Android og IOS.

Denne vil inneholde forslag om tilrettelegging av kampsport for klubber. Siden Taekwondo er en Paralympics idrett vil den også inneholde info om Taekwondo som konkurranse idrett.

Noen referanser:

Global Para-Taekwondo University	http://parataekwondo.com/
World Para-Taekwondo Instructors Association	www.parataekwondo.org
PDR Norway	www.rolstad.as

Kapittel 4. Oppsummering og videre planer

Prosjektet viser at med tilrettelegging kan personer som trenger egen fysisk tilrettelegging mulighet til å trene kampsport i ordinær klubb i samme klasse som funksjonsfriske. Det har vært en styrke at klubben har mange instruktører og et godt inkluderende miljø.

Vi startet prosjektet uten noen utøvere som hadde behov for tilrettelegging. Mer enn 60 personer har vært innom taekwondo trening med oss. Syv personer som har behov for tilrettelegging trener i klubben akkurat nå. Det er 10% av klubbens medlemmer. Vi vil jobbe aktivt for å fortsette denne gode trenden. Vi gleder oss også over at flere klubber i nærmiljøet nå tilrettelegger trening for alle uansett fysiske begrensninger.

Det gleder oss at de ser på inkludering som et viktig tilskudd til klubben og egen læring. Vi vil fortsette å jobbe aktivt for å få kampsport bedre kjent i lokalsamfunnet.

Takk til Extrastiftelsen for støtten og muligheten til å gjennomføre prosjektet.