

Sluttrapport

2018/HE2-231682

Racerunning - Friidrett med CP



Norges Friidrettsforbund

Søkerorganisasjon:

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite.

«Racerunning – Friidrett med CP»

Innhold

FORORD.	3
SAMMENDRAG.	4
1.0 BAKGRUNN.	4
2.0 MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE.	4
3.0 PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE.	6
4.0 RESULTATER, VURDERING AV EFFEKT MÅL OG RESULTATVURDERING	7
5.0 OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER.	9



Gøy med friidrett på sommerleir i Tønsberg

Forord.

Det mangler gode idrettstilbud til barn og unge med CP, og det å få oppfylt primærbehov er ofte ikke tilstrekkelig for å oppnå en god livskvalitet. Den organiserte fritiden er betydningsfull fordi den utgjør en viktig sosialiseringsarena for barn og ungdom.

Ungdommer som er aktive og deltar i sport, har generelt en økt livskvalitet, og aktivitet er fordelaktig for å hindre utvikling av livsstilssykdommer på sikt, spesielt med tanke på kardiovaskulære forhold, styrke og fleksibilitet i ledd og benstruktur. I tillegg ser vi at unge voksne sliter med betydelig overbelastningsproblematikk både i forhold til muskelskjelettsystemet, men også med økende vansker med trøtthet ved dagliglivets belastninger. Trening av funksjonelle aktiviteter har vist seg fordelaktig for å utvikle og vedlikeholde ferdigheter i dagliglivet.

Fysisk aktivitet er svært gunstig for mennesker med fysiske funksjonsnedsettelse. Mange funksjonshemmede får basis-opptrening og klarer å være delvis aktive gjennom ulike institusjoner og rehabiliteringssentre, men utfordringen for de funksjonshemmede er å fortsette å være aktiv utenfor disse tilbudene. Mange ender opp isolerte og ensomme, og sliter med å motivere seg til aktivitet. Og er de kommet i aktivitet, så er de ensomme svaler som fort mister motivasjon og inspirasjon til å fortsette.

Prosjektet vil bidra til at målgruppen vil få et tilbud som i stor grad vil øke den fysiske aktiviteten og dermed generelt bedre de daglige aktiviteter og øke livskvaliteten.

Dette var et 2-årig prosjekt, der vi gjennom ulike aktiviteter skulle rekruttere flere utøvere med CP til Racerunning. Vi har sammen med Hjelpemiddel-eksperten og CP-foreningen arrangert aktivitetsdager for målgruppen, og har lært mye på veien.

Vi vil gjerne rette en stor takk til Hjelpemiddel-eksperten, CP-foreningen og Stiftelsen Dam som har gjort det mulig å få gjennomført dette prosjektet.



Sammendrag.

Norges Friidrettsforbund hadde som mål å rekruttere 20 utøvere med CP inn i Racerunning, og etablere to kraftsenter i to regioner for inkludering av Racerunning i idrettslag.

Dette ble vanskelig, selv om vi har skapt mye aktivitet så langt. For å oppnå det opprinnelige målet, var vi avhengige av at de som prøver løpesyklene synes dette er så givende at de valgte å ta opp dette som sin idrett. Dette hadde vi ingen kontroll på. Vi burde heller satt et mål på f.eks. hvor mange som skulle prøvd Racerunning i løpet av prosjektet. Vi har ca 200 stk med CP som i 2018 og 2019 gjennom sommerleirene til CP-foreningen og gjennom utprøvningsdager/utlån, har prøvd løpesykel som brukes i Racerunning. Vi har hatt, og har fortsatt Racerunner på utlån, og det er i 2019 solgt 15 Racerunnere. Vi har gjennom prosjektet økt aktiviteten for målgruppen, selv om vi ikke nådde den opprinnelige målsetningen. Vi også nevne, at gjennom prosjektet har vi lært mye om utfordringene med CP, og knyttet gode kontakter i miljøet. Dette gjenspeiles også av tilfanget av unge med CP inn i ParaFriidrett, der de står for den største økningen av nye utøvere.

1.0 Bakgrunn.

Norges Friidrettsforbund (NFIF) ønsket å bidra til at flere funksjonshemmede kom i regelmessig aktivitet og trening. I tillegg ønsket vi å rekruttere flere utøvere inn i ParaFriidrett. NFIF har et bredt tilbud til alle, men så at det er nødvendig å gjøre tiltak for å synliggjøre og etablere gode møteplasser/treningssteder for deler av målgruppen.

Racerunning eller «Løpesykling» er en ny øvelse innen friidrett som senker terskelen til barn og unge med en funksjonsnedsettelse, til deltakelse i idretten. Den er spesielt egnet for mennesker med tung CP, som ellers har få muligheter til å drive med kondisjonsidrett.

Det er stort potensiale i Norge for rekruttering av mennesker med høy grad av funksjonsnedsettelse, og vi ønsket derfor å etablere et prosjekt der hovedmålsetningen var å øke antall Racerunnere inn i idretten.

Potensialet er stort til en helsegevinst for målgruppen. Stillesittende og ofte isolerte funksjonshemmede vil få et treningsmiljø å komme til, der de vil oppleve gleden av å mestre fysiske øvelser. Vi får funksjonshemmede utøvere som vil oppleve treningspuls for første gang, og som gjennom regelmessig trening vil forbedre styrke og kondisjon, noe som vil medføre enklere hverdager og dermed økt livskvalitet.

2.0 Målsetting og målgruppe.

Hovedmålet var å rekruttere 20 nye Racerunnere gjennom å etablere to nye Racerunning-miljø, ett i Ve/Te/Bu og ett på det sentrale Østlandet - Oslo/Akershus. Ved å arrangere samlinger og aktivitetsdager, skulle vi rekruttere fra disse og etablere to nye «kraftsenter» for Racerunning etter inspirasjon fra Steinkjer Friidrettsklubb.

Prosjektet skulle ha langvarig effekt, der deltakere gjennom endt prosjektperiode skulle tas opp i friidrettsklubber og følges opp. Så var tanken at erfaringene fra prosjektet skulle videreføres til tilsvarende tiltak inn i andre regioner.

Prosjektet var rettet mot barn og unge under 26 år med CP og andre funksjonsnedsettelse som har glede av idretten, hovedsakelig de som har problemer med å løpe uten hjelpemidler. Målgruppen var primært barn og unge, men vi så viktigheten av å etablere miljøer med samme utfordring, uavhengig av alder. NFIF valgte å fokusere på to regioner for utprøving/aktivitetsdager, for å sikre at prosjektet ble fulgt opp og gjennomført på en hensiktsmessig måte.

Friidrett er en ideell idrett for funksjonshemmede, der det finnes en øvelse for alle, uansett hvilken funksjonsnedsettelse du har. I planleggingsfasen av prosjektet fikk vi innspill fra miljøet i Steinkjer, der de med stort hell har implementert Racerunning.

Det var flere delmål i prosjektet, men flere av disse lot seg ikke gjennomføre, ettersom aktivitetene vi gjennomførte ikke genererte aktuelle utøvere for videre oppfølging. Kun uthevet delmål, har vi fått på plass:

- **Knytte gode kontakter inn i CP-miljøet for videre utvikling av friidrettstilbudet**
- Motivere funksjonshemmede med CP ved å skape et stort og aktivt friidrettsmiljø, og samtidig stimulere til å trene mot sine egne mål. Dette vil også styrke den enkeltes mestringsfølelse i tillegg til å skape det gode fellesskapet.
- Gi de funksjonshemmede deltagerne grunnleggende forståelse av riktig trening, treningsprogresjon, skadeforebygging, samt innføring i løpsteknikker.
- Inkludere Racerunnere i den ordinære friidretten på en ryddig og motiverende måte.
- Gi kondisjonstrening og mestringsfølelse til el-rullestolbrukere med CP



Gøy med friidrett på sommerleir i Tønsberg.

3.0 Prosjektgjennomføring/Metode.

For å rekruttere og synliggjøre tilbudet måtte vi nå ut til flest mulige i målgruppa. Nettverket til CP-foreningen, som har regionale avdelinger i hele landet ble benyttet. I tillegg brukte vi andre kanaler som f.eks. Handikappede Barns Foreldreforening (HBF), andre interesseorganisasjoner for funksjonshemmede, samt via idretts- og inkluderingskontakter i alle landets fylker.

Vi kjøpte inn løpesykler i ulike størrelser, som ble benyttet på aktivitetsdagene, og som har vært og fortsatt er på utlån til de som har hatt ønske om dette. Vi har faktisk også gjennom prosjektet fått henvendelser fra andre steder i landet som har hatt besøk av oss for utprøving, så prosjektet har uansett generert økt oppmerksomhet i målgruppen.

Gjennom utprøvningsdager og aktivitetsdager, skulle vi tilby utprøving/testing og ikke minst opplevelse av mestring, fart og spenning. Så skulle vi stå klare til å ta imot de som hadde lyst til å ta dette videre inn i en regelmessig aktivitet/trening. Vi stod klare, men til tross for supre opplevelser på aktivitetsdagene, var det få som tok steget videre.

Vi hadde friidrettsdag på alle de tre sommerleirene til CP-foreningen, der vi hentet alle deltagere til friidrettsbanen, og hadde instruktører og spesialutstyr klare. Det var stor entusiasme fra deltagere og leirledelse, men svært lavt initiativ fra deltagere til å gå videre herfra.



Gøy med Racerunning på CP-storsamling.

4.0 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Målet var å rekruttere 20 nye barn og unge med CP inn i friidretten som Racerunnere, og få et godt nok grunnlag for å etablere et attraktivt treningsmiljø. Videre var målet at en eller flere klubber i regionene skulle ha en selvdreven aktivitet for målgruppen.

Vi har i dag 5 aktive Racerunnere i regionen, så vi har et stykke å gå til de 20 vi hadde satt som mål. Når det er sagt, synes vi hele prosjektet var vellykket på flere plan. Vi har i dag 3 utøvere som trener regelmessig og som står som medlemmer i IL Runar i Sandefjord. Den sprekeste inngår i den ordinære sprintgruppa, mens de andre blir fulgt opp av trener som tok Racerunning-trenerkurs i Danmark i sommer. I tillegg har vi en utøver i IL Sandnes som trener sammen med klubben, vi har en som trener på Bislett med andre funksjonshemmede hver onsdag. Så har vi pr i dag henvendelser fra flere (Oslo, Vestfold, Sandnes) som har hørt om prosjektet, og som ønsker å prøve.

Så vil vi fortsette å jobbe for å få flere i gang og inn i aktive treningsmiljøer, men tenker at det er like viktig i denne fasen at flest mulig får prøve å kjenne på mestringsfølelsen det gir å f.eks komme fra en passiv hverdag i rullestol, til å selv kunne bevege seg på en løpesykel ved å bruke egne bein. Så vil forhåpentligvis flere etter hvert komme på banen og da står vi klare til å ta imot.

Vi ser at det er en tyngre materie å jobbe i enn først antatt, men at vi allikevel oppnår mye ved å jobbe så målrettet som vi nå kan gjøre. Vi er kommet tett innpå CP-foreningen og deres nettverk til hudrevis av barn/unge som er i målgruppen, og jeg er sikker på at dette prosjektet er en snøball, som gradvis ruller fortere, dess flere vi når ut til. Vi ser også som en bi-effekt, at vi har flere CP-utøvere som ikke bruker løpesykel som kommer på samlingene våre.

Ungdomssamlingen nå i mars hadde 8 utøvere i alderen 11-14 år, hvorav 6 har CP (inkl. 1 på løpesykel). Storsamlingen nå i desember hadde 15 stk med CP!

«Vi opplever samarbeidet som veldig positivt. En grunn til det er at NFIF gjennomfører breddesamlinger for både nye og tidligere utøvere. Hyggelig å få være med på slike samlinger rundt om i landet.

Vi opplever at det blir startet nye miljøer flere steder i Norge.

En annen side av saken er at vårt samarbeid har generert til en del salg av blant annet Petra løpesykler. Vårt salg har økt med ca 150% de siste årene. Vi leverer rundt 15 løpesykler i året.» Tom Eng-Hjelpemiddeleksperten

Vi har som sagt hatt mange barn/unge som har prøvd seg på løpesykel, men bare noen få har gjort noe mere ut av dette etterpå. Vi ser at når vi ikke har foreldre med på de tiltakene der løpesyklene blir prøvd, er det vanskelig å «selge inn» idretts glede og mestringsfølelse til at det blir anskaffet egen løpesykel og at aktiviteten videreføres i klubb. Eksempelvis hadde vi friidrettsdag på Råkollen skole i Fredrikstad, der 20-30 elever med ulike funksjonsnedsettelse frydet seg over å løpe for første gang, ved hjelp av løpesykel. Så opplevde vi at tiltaket var bra, men at rekruttering herfra var vanskelig, ettersom pårørende som er beslutningstageren ikke var tilstede og opplevde begeistringen og mestringsfølelsen løpesykkelen gir. Så vil jeg allikevel si at besøket på Råkollen ble vellykket ved at det ble skapt mye aktivitet, og vi har sammen allerede diskutert muligheten av å avholde en hel friidrettsdag sammen på Fredrikstad Stadion. Så forsøker vi å oppfordre slike spesialskoler til å anskaffe løpesykler som aktivitetshjelpemiddel, og på den måten bidra til økt aktivitet og på sikt økt rekruttering inn i idrettslag.



Gøy med Racerunning på Råkollen Skole.

Vi har etablert god kontakt med HBF Østfold, og ble invitert til samlingen de hadde i Sarpsborg, der vi stilte med utstyr og instruktører. Moro for barn og familien.



Gøy med Racerunning hos HBF i Sarpsborg.

5.0 Oppsummering/konklusjon/videre planer.

Vi ser at det tette samarbeidet vi har med leverandør og med CP-foreningen, har gitt oss et fint utgangspunkt for å synliggjøre tilbudet vårt til målgruppen, og at det kommer flere og flere henvendelser fra målgruppen om å være med. Rekruttering er vanskelig, men vi mener at med økt synlighet, øker også mulighetene for å nå ut til de som har lyst å bli med. Vi ser at CP-foreningen sin FB-side har endret hovedbildet sitt, hentet fra vår friidrettsdag på sommerleiren i Tønsberg. Det er blitt økt fokus på aktivitet i CP-foreningen, og vi ønsker å bidra videre med dette. Vi hadde liten/ingen effekt av organiserte utprøvningsdager, noen ganger måtte vi bare avlyse pga ingen påmeldte. Vi kommer til å fortsette det tette samarbeidet med CP-foreningen og holde i friidrettsdager på sommerleirene. Organiserte utprøvningsdager vil bli avholdt sporadisk, når vi er sikre på at vi har deltagere.

Vi har fått økt fokus på idrett/aktivitet i målgruppen, og har økt rekrutteringen inn til friidrett fra CP-miljøet, selv om de fleste ikke har vært i racerunning-målgruppen. Slik sett er vi fornøyd med prosjektet!