

**KAMP
SPORT**



PARA-KAMPSPORT

Generelle råd

PARA-KAMPSPORT

Kampsport for alle!

Norges Kampsportforbund (NKF) ønsker å legge til rette for at alle skal få oppleve idretts glede, uavhengig av alder, nivå og funksjonsevne. Dette aktivitetshefte er ment som inspirasjon til hvordan du som trener kan tilrettelegge slik at alle kan oppleve gleden med kampsport i ditt idrettslag.

Rådene i aktivitetsheftet er bygget på erfaringer hentet fra idrettslag i NKF, trenere og parautøvere. Selv om heftet kommer med tips og råd, er det viktig å huske at det ikke finnes en fasit på hvordan tilrettelegging skal eller bør være. Graden av tilrettelegging avhenger av utøveren man skal tilrettelegge for, og aktiviteten må tilpasses den enkeltes behov og forutsetninger. Vi håper likevel at du gjennom dette heftet finner inspirasjon som gjør deg litt tryggere på veien til å skape kampsport for alle!





Hva er paraidrett?

Paraidrett er en fellesbetegnelse og defineres som «Idrett for mennesker med en funksjonsnedsettelse». Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (u.å. - a) har definert fire målgrupper innen paraidrett:

- Bevegelsehemming
- Hørselshemming
- Synshemming
- Utviklingshemming

Hva er para-kampsport?

Para-kampsport er kampsport tilrettelagt for personer med en funksjonsnedsettelse. Det vil si kampsport tilrettelagt for utøvere med en bevegelses-, syns-, hørsels- og/eller utviklingshemming. Para-kampsport kan både være inkludering på ordinære partier eller egne partier for målgruppen.

Eksempler på noen tilbud som finnes i para-kampsport:

- Inkludering på ordinære partier
- Para-Taekwon-Do for alle målgrupper
- Parakarate for mennesker med utviklingshemming
- Selvforsvar for rullestolbrukere
- Tilrettelagt kampsport (åpent for alle målgrupper)

TRENER

Mange trenere føler seg ofte usikre på hvordan de skal inkludere parautøvere, ikke fordi de ikke ønsker eller synes det er riktig og viktig, men fordi de opplever at de ikke føler seg trygge og kunnskapsrike nok (PKB & OLTN, u.å.).

Hver enkelt utøver må trenes ut fra sine forutsetninger, med tilhørende tilpasninger. Dette er ikke annerledes i para-kampsport fra ordinær kampsport, men det er kanskje noen nye muligheter og utfordringer du ikke tidligere har møtt på som trener.

Åpen dialog

Det er ingen krav til at du som trener skal kunne alt rundt tilrettelegging. Du som kampsporttrener er «ekspert» på din kampsport, og ved å være nysgjerrig og åpen med utøverne og ev. foresatte kan dere sammen finne gode løsninger for hvordan kampsporten kan tilrettelegges.

Stille krav

Parautøvere bør oppleve å bli stilt krav til på lik linje med andre utøvere. Det kan være fristende for treneren å være ekstra «snill» med utøvere som har en funksjonsnedsettelse, men dette kan lede til at utøveren kanskje ikke får fullt utnytte av kampsporten og blir mindre selvstendig. Det er imidlertid viktig å være sikker på at de krav som stilles er realistiske og tilpasset utøverens forutsetninger.

«For meg har den virkelige gaven med å undervise parautøvere vært at jeg har blitt en langt bedre trener»

Gunnar Rugsveen
Trondheim Taekwon-Do klubb



Les mer om Gunnar Rugsveen sine erfaringer med å trene parautøvere ved å scanne QR-koden

Generelle råd

Selv om paraidrett er delt inn i fire hovedkategorier, er det viktig å huske på at det er **store variasjoner** både mellom og innenfor de ulike funksjonsnedsettelsene. Rådene i dette heftet er derfor generelle råd, og du som trener må ta utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger, behov og muligheter.

Åpen dialog

I den åpne dialogen vil det være viktig å fokusere på de konkrete behovene for tilrettelegging, fremfor diagnose. Her kan trener, utøver og ev. foresatte snakke om tidligere erfaring med kampsport og om det er noen hensyn rundt plassering, lydnivå eller annet du bør vite under treningen for at utøveren skal få en god opplevelse.

Utformingen av lokalet

Reflekter rundt hvordan idrettslagets lokaler er utformet. Har dere tilgang til heis eller tilrettelagte toaletter? Burde det eventuelt bli bygd en rampe for å få tilgang til treningslokale med rullestol? Er det ledelinjer i lokalet, eller burde en som er svaksynt/blind ha med seg ledsager?

Andre aktiviteter

I tillegg til inkluderende trening, husk også å inkludere utøvere med en funksjonsnedsettelse i idrettslagets andre aktiviteter som dugnader, sosiale møteplasser og andre arrangement.





Foto: Kai Chen/Chen Media

BEVEGELSESHEMMING

Generelle råd

Bevegelseshemming

En bevegelseshemming er nedsatt evne til bevegelse og forflytning. Det kan være flere årsaker til en bevegelseshemming, og utøverne kan være både sittende og stående (Norges Idrettsforbund, (u.å. - b).

Organisering

Utøvere med en bevegelseshemming kan fint inkluderes i ordinære partier. I noen tilfeller kan det være en fordel å være to trenere til stede, slik at øvelser kan tilrettelegges på best mulig måte avhengig av hvilken grad av tilrettelegging det er behov for.

Under kampsportøkten

- Sørg for å ha en åpen dialog direkte med utøveren.
- Ta hensyn til eventuelle hjelpemidler under aktiviteten, som f.eks. en rullestol eller protese. Hvis det er behov, kan man eksempelvis kjøre øvelsene i et langsommere tempo.
- Utøvere med bevegelseshemming kan fint gjøre øvelser med personer uten en funksjonsnedsettelse. Gi utøverne individuelle oppgaver som de kan trene på sammen. På den måten kan begge utøverne oppleve både utfordring og mestring.
- Juster teknikker slik at de kan utføres både sittende og stående, avhengig av utøverens behov. For eksempel kan du tenke på hvilken kraftretning gående sparker med bena og hvordan dette kan erstattes med armteknikker.

Scan QR-koden for å se hvordan Torfinn Katla Opedal har standardisert mønstre i rullestol i Taekwon-Do



HØRSELHEMMING

Generelle råd

Hørselshemming

Hørselshemming er ulike grader av hørselstap, og kan variere fra «nedsatt hørsel» til «døv». Noen benytter høreapparat eller cochleaimplantat og hører litt, andre er døve og bruker tegnspråk (Norges Idrettsforbund, u.å. - c, s. 2).

Organisering

Utøvere med hørselshemming kan fint inkluderes på ordinære partier. Kampsporten er lik som ordinær kampsport, og det er først og fremst tilrettelegging med tanke på kommunikasjon som kreves.

Under kampsportøkten

- Spør gjerne hvor mye utøveren hører. Dette kan gi deg som trener verdifull informasjon om hvordan du skal plassere deg ved beskjeder og gjennomgang av øvelser.
- Plasser deg slik at utøveren kan lese på leppene dine og få blikkontakt.
- Benytt skriftlige eller billedlige forsterkninger under økten som forklarer øvelser eller teknikker.
- Unngå bakgrunnsstøy så godt det lar seg gjøre.
- Hvis utøveren er döv, kan det være en fordel å bruke tolk eller lære noen grunnleggende tegn.
- Bruk tydelige visuelle og eventuelt taktile signaler (som en hånd på skulderen) for å kommunisere stopp eller andre viktige beskjeder.



SYNSHEMMING

Generelle råd



Synshemming

Synshemming er ulike grader av nedsatt syn, og graden av synshemming kan variere fra «svaksynt» til «blind» (Norges Idrettsforbund, u.å. - e).

Organisering

Utøvere med en synshemming kan fint inkluderes i ordinære partier. Kampsporten er lik som ordinær kampsport, og det er først og fremst tilrettelegging i kommunikasjon og samspill som er nødvendig. Har idrettslaget mange utøvere med en synshemming, kan et eget parti også fungere godt.

Under kampsportøkten

- Avtal å møte utøveren i god tid før første trening, for å bli kjent i lokalet og kunne orientere seg.
- Det er en fordel om utøveren har en fast plass til utstyr, vannflaske o.l. i treningslokalet.
- Hold lokalet og treningsområdet ryddig.
- Spør gjerne utøveren hvor mye utøveren ser. Det kan gi deg som trener verdifull informasjon om hvordan du skal plassere deg når du skal gjennomgå teknikker og øvelser.
- Beskriv elementer i øvelser og teknikker godt muntlig (synstolk).
- Hvis utøveren er komfortabel med fysisk rettelse, kan du bane inn bevegelsene for å forsterke den muntlige forklaringen.
- Ikke bruk begrep som «sånn», «der borte», «du» o.l., men bruk heller begreper som venstre, høyre og navnet til utøverne.
- Anerkjenn gjerne hvem andre som er til stede på treningen. Dette bidrar til en større tilhørighet i treningsmiljøet.

Scan QR-koden og se video med en rekke tips om hvordan idrett kan tilrettelegges for blinde og svaksynte. Laget av Norges Blindforbund og NIF.



UTVIKLINGSHEMMING

Generelle råd



Foto: Kai Chen/Chen Media

Utviklingshemming

Utviklingshemming er en samlebetegnelse for mennesker med nedsatt kognitiv funksjon, som kan påvirke deres evne til læring, problemløsning, kommunikasjon og sosiale ferdigheter. Det er en variert målgruppe, og utviklingshemming kommer i ulike grader (Norges Idrettsforbund, u.å. - d).

Organisering

Dersom idrettslaget har flere utøvere med utviklingshemming, kan det være en fordel å ha et eget paraparti. På den måten oppnår man et trygt treningsmiljø, uten distraksjoner og situasjoner som kan oppleves skumle eller ubehagelige for utøverne.

Hvis idrettslaget kun har noen få utøvere med utviklingshemming, kan utøverne fint inkluderes i ordinære partier. Kampsporten vil være lik ordinær kampsport.

Under kampsportøkten

- Det kan være fint å starte med en samling på matta for å gå kort gjennom hva dere skal gjøre denne økten. Repeter gjerne samlingen avslutningsvis for en kort oppsummering.
- Vær tydelig og enkel i din kommunikasjon. Unngå å gi for mye informasjon på én gang, og sørg for at utøverne har tid til å bearbeide det du sier.
- Utøvere med utviklingshemming kan ha utfordringer med å følge med på instruksjoner og beskjeder. Et hjelpemiddel for å huske ulike teknikker kan være å gi de merkelapper/kallenavn.
- Benytt gjerne «vis og forklar» i gjennomgangen av teknikker og øvelser.
- Dersom utøverne mister konsentrasjonen, benytt hyppige korte drikkepauser. Da får utøverne tid til å finne tilbake fokus.



TILRETTELAGT KAMPSPORT

Kampsport for alle

Selv om paraidrett retter seg mot fire spesifikke målgrupper, er NKF's visjon å tilby kampsport for alle. Det finnes flere utøvergrupper som har behov og ønsker for tilrettelegging, men som ikke faller inn under paraidrettens definisjoner. Disse utøverne skal selvfølgelig også inkluderes og tilrettelegges for i kampsport. For eksempel kan dette gjelde utøvere som befinner seg innenfor autismspekteret og/eller ADHD. Det er viktig å huske på at det er store individuelle variasjoner, så du må ta utgangspunkt i den enkeltes utøver behov og ønsker.

Generelle råd

- Utøverne kan delta både på ordinære partier og tilrettelagte partier, ut i fra idrettslagets ressurser og den enkeltes behov.
- Snakk med utøveren om eventuelle behov og ønsker for tilrettelegging.
- Inviter gjerne utøverne til å besøke treningslokalene og møte treneren på et tidspunkt det ikke er mange andre til stede. Dette kan bidra til at de føler seg trygge før den første treningen.
- Lag en tydelig plan for treningsøktene. Utøverne kan dra nytte av klare rutiner som gir trygghet og reduserer stress.
- Skap et rolig og strukturert treningsmiljø med minst mulig forstyrrelser. For eksempel kan lukkede dører redusere støy og gjøre det lettere for utøverne å fokusere.
- Noen utøvere kan oppleve fysisk kontakt som utfordrende, spesielt i starten. Tilrettelegg for trening uten nærkontakt ved å bruke utstyr som puter til slag og spark.
- Gi utøverne mulighet til å ha med seg en ledsager dersom de ønsker det.
- Unngå vag eller abstrakt kommunikasjon. Vis og forklar teknikker på en presis og konkret måte.

Les eksempelvis om tilbudet «Karate på spekteret» ved å scanne QR-koden



Ønsker du å lære mer?

Vi anbefaler deg å besøke NKFs hjemmeside eller ta kontakt med vår parakonsulent for mer informasjon. NKF kan blant annet bidra med:

- Informasjon om paraidrett
- Oppstart og videreutvikling av paratilbud
- Driftsspørsmål
- Kurs om paraidrett
- Støtteordninger og søknader om midler
- Rekruttering
- Erfaringsutveksling med andre idrettslag



Emilie K. Kristiansen
Parakonsulent
+47 478 10 904
emilie.kristiansen@nif.idrett.no

WWW.KAMPSPORT.NO

Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt til aktivitetshefte!

Som nevnt innledningsvis, er rådene i aktivitetsheftet bygget på erfaringer hentet fra idrettslag, trenere og parautøvere. Deler av informasjonen i heftet er også innhentet fra eksterne kilder. Les referanseliste under.

Referanseliste

Norges Idrettsforbund (u.å - a). Om paraidrett. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/om-paraidrett/>

Norges Idrettsforbund (u.å. - b). *Bevegelseshemmede*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/bevegelseshemmede/>

Norges Idrettsforbund (u.å - c). *Døv eller hørselshemmet og driver med idrett?*. [Brosjyre]. <https://www.doveidrett.no/siteassets/brosjyre-dove.pdf>

Norges Idrettsforbund (u.å. - d). *Idrett for utviklingshemmede*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/idrett-for-utviklingshemmede/om-idrett-for-utviklingshemmede/>

Norges Idrettsforbund (u.å. - e). *Klassifisering*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/klassifisering/>

PKB & OLTN (u.å.) *Trener-utøverrelasjonen*. Hentet 27. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/parakompetansebank/trenerrollen/relasjon-og-samarbeid/trener-utover/>

KAMP SPORT

