



Íþróttir eru fyrir alla – Mikilvægi íþróttastarfs fyrir fötluð börn

Bára Fanney Hálfdanardóttir, sálfræðingur hjá RGR og körfuboltaþjálfari
Lilja Árnadóttir, Ráðgjafi hjá RGR og fimleikaþjálfari

Íþróttaiðkun fatlaðra barna

- Rannsóknir hafa sýnt að fötluð börn hreyfa sig mun minna en ófatlaðir jafnaldrar
- Við nánari skoðun á hreyfimyndum fatlaðra barna hefur ma.a komið í ljós:
 - Fá mestu hreyfingu sína á skólatíma
 - Kyrrseta eftir skóla og um helgar sem felst í því að frítíma er varið í athafnir sem krefjast ekki mikillar hreyfingu, öfugt hjá jafnöldrum án fötlunar
 - Þekking á hreyfingu minni
 - Telja sig hreyfa sig nóg þrátt fyrir að ná ekki viðmiðum um daglega hreyfingu
 - Algengt að áreynsla/ákefð við hreyfingu sé minni en hjá öðrum jafnöldrum



Líkamlegur ávinningur hreyfingu

- Hreyfifærni
- Samhæfing, jafnvægi og liðleiki
- Styrkir bein, vöðva, hjarta og æðakerfið
- Dregur úr hættu á offitu
- Bætir minni og heilastarfsemi
- Bætir gæði svefns
- Bætir skap og einbeitingu
- Dregur úr kvíða- og þunglyndiseinkennum



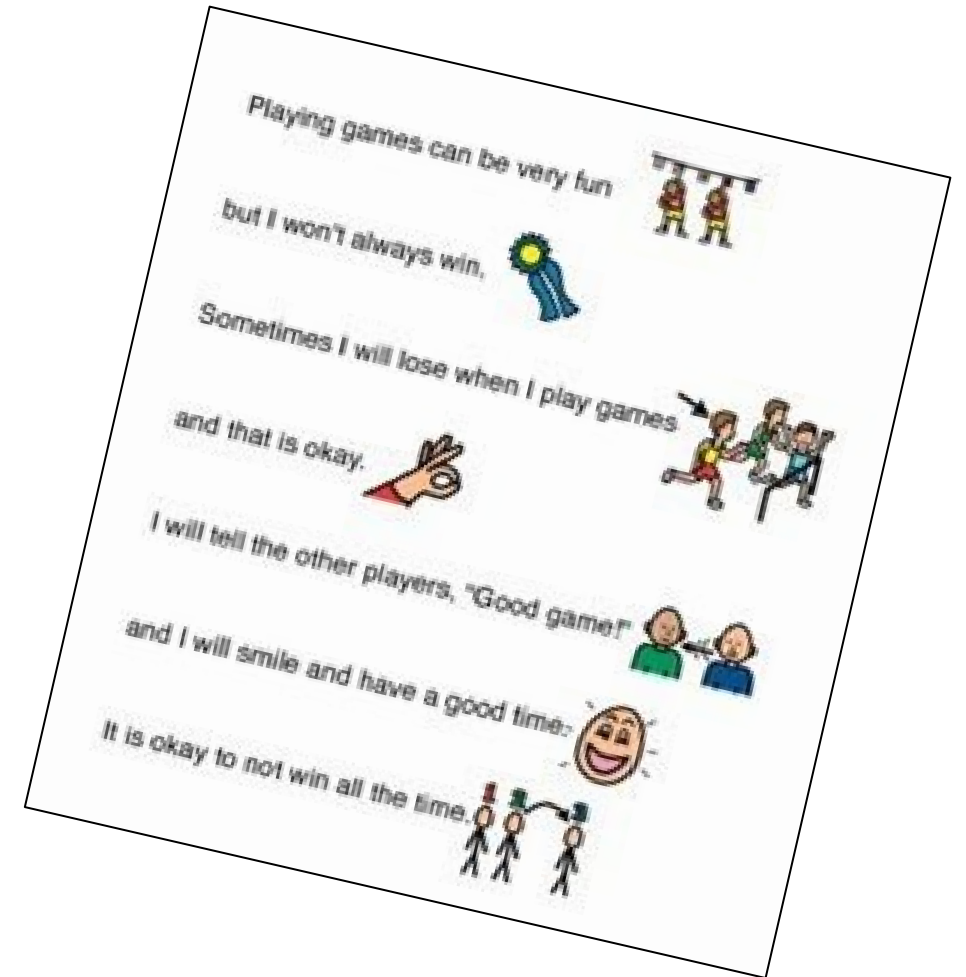
Félagsslegur ávinningur

- Tækifæri til að eiga samskipti við aðra krakka með sama áhugamál
- Upplifa sig hluti af liði
 - Hafa hlutverk innan liðsins
 - Sjálfstraust og sjálfsmynd
 - Hugsa út frá liðsheild
 - Fagna sigrum saman
 - Hughreysta og hvetja hvort annað
- Fastur punktur



Félagslegur ávinningur

- Aukin tilfinningastjórn / læra að takast á við mótlæti eins og:
 - vonbrigði, pirringur, reiði,
 - Fullkomnunarárátta - ég þarf að gera allt rétt/eða á ákveðin hátt
- Tilvalið að nota íþróttir til að kenna ýmsa færni t.d. skiptast á, þolinmæði, halda áfram...
- Félagsfærnisögur



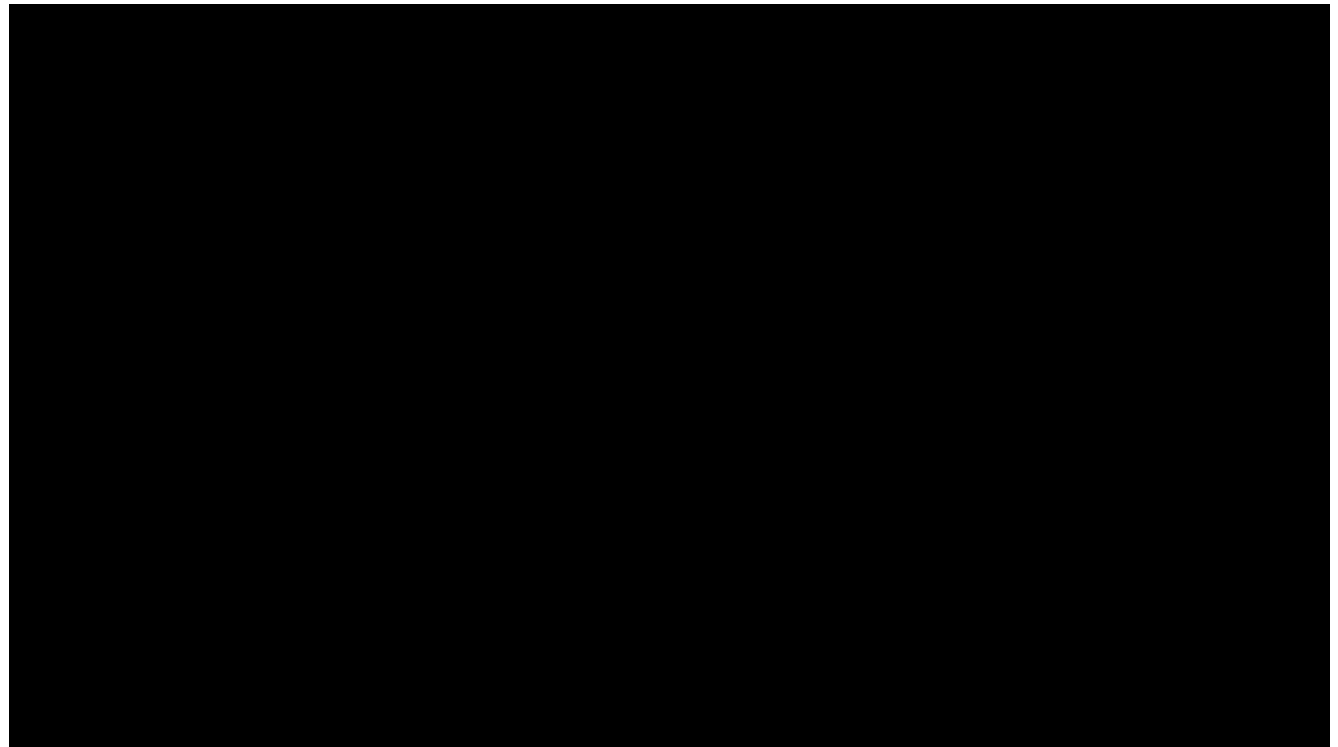
Lilja Árnadóttir - Fimleikaþjálfari í Gerplu

- Grunnhópur 1x60 mín í viku
- Framhaldshópur 2x90 mín í viku
 - Fleiri þjálfarar
 - Hefðbundinn hópur (liðveisla)
 - Æfing eins uppbyggð
- Íslandsmót Special OI - FSÍ mót
 - Fylgjum keppnis stiga Special Olympics
 - A, B og C flokkur og Level 1-4
- Áskoranir í fimleikasalnum
 - Margir hópar í salnum á sama tíma
 - Reglur í salnum
 - Mikið áreiti
- Áhugi allt sem þarf
- Félagslegur ávinningur
- Læra að takast á við erfiðleika
- Fá alhliða hreyfingu



Bára Fanneý - körfuboltaþjálfari Hauka Special Olympics

- Körfuboltaæfingar fyrir börn á aldrinum 7-14 ára
 - Markmið okkar: Allir fá tækifæri til að njóta sín á æfingu og taka þátt á sínum forsendum
 - 4x keppt á opnum minniboltamótum
 - Næsta tímabil: Yngri, eldri hópur, Unified lið
-
- ***Hvernig reynum við að koma til móts við iðkendur?***
 - Íþróttahúsið
 - Fleiri þjálfarar
 - Mismunandi stærðir af boltum og körfum
 - Skýr fyrirmæli, sýnikennsla,
 - Æfinga rúttinan alltaf með svipuðu sniði



Hvað er í boði?



- Hjú ykkar íþróttafélagi (hverfísfélagi)

- Kostur að æfa með sínu íþróttafélagi, fylgja bekkjarfélögum sínum
- Æfingar nálægt heimili
- Íþróttin sem barnið óskar eftir að æfa
- Heyra í þjálfara, fræðsla, stuðningur (liðveisla), aðstoðarþjálfari

- Aðildarfélag ÍF

- Fá að æfa á sínum forsendum
- Oft fleiri þjálfarar, meiri reynsla og stuðningur
- Ekki endilega í þínu hverfi
- Ekki allar íþróttir í boði á svæðinu, landshlutanum



Hvað er í boði?

ÍF - íþróttasamband fatlaðra

um 20 aðildarfélög ÍF út um allt land sem bjóða upp á ýmsar íþróttir

Íþróttafélagið Akur - boccia, bogfimi, og borðtennis

Íþróttafélagið Ösp - boccia, sund, keila, frjásar, fótbolti, nútíma fimleikar, skautar, styrktarþjálfun

Fjörður íþróttafélag - boccia og sund

Íþróttafélagið Eik - boccia og frjásar íþróttir

Íþróttafélagið Suðri - boccia, taekwondo, lyftingar, fótbolti og sund, allur aldur

Íþróttafélagið Gnýr - boccia

Íþróttafélagið Nes - boccia, frjásar íþróttir, lyftingar og sund

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík ÍFR - boccia, bogfimi, borðtennis, frjásar íþróttir, lyftingar, sund og íþróttaskóli

Íþróttafélagið Ívar - boccia, sund og badminton

Bocciadeild Völsunga - boccia

Þjótur - boccia og sund

Sólin Snæfellsbæ - styrktarþjálfun

Sundfélagið Óðinn - sund

Íþróttafélagið Snerpa - boccia

Íþróttafélagið Gjóska Skagafirði - boccia

Fimleikafélag Gerplu - áhaldafimleikar fyrir börn og fullorðna

Dansfélagið Hvönn - dans

Keiludeild ÍR - keila

Ægir Íþróttafélag - boccia og æfing fyrir alla

Haukar - Körfubolti Special Olympics - æfingar fyrir börn á aldrinum 7 til 14 ára. facebookhóp: Haukar Körfubolti - Special Olympics

UMFN og Keflavík - námskeið í knattspyrnu og körfubolta, 6 til 13 ára



SPORTS ESSENTIALS
Tennis



SPORTS ESSENTIALS
Triathlon



SPORTS ESSENTIALS
Beach Volleyball



SPORTS ESSENTIALS
Indoor Volleyball



SPORTS ESSENTIALS
Handball



SPORTS ESSENTIALS
Judo



SPORTS ESSENTIALS
Kayaking



SPORTS ESSENTIALS
Motor Activity
Training Program



SPORTS ESSENTIALS
Football (Soccer)



SPORTS ESSENTIALS
Golf



Artistic Gymnastics
Access Men's Artistic Gymnastics



SPORTS ESSENTIALS
Rhythmic Gymnastics



SPORTS ESSENTIALS
Alpine Skiing



SPORTS ESSENTIALS
Athletics



SPORTS ESSENTIALS
Badminton



SPORTS ESSENTIALS
Basketball



SPORTS ESSENTIALS
Short Track Speed
Skating



SPORTS ESSENTIALS
Snowboarding



SPORTS ESSENTIALS
Snowshoeing



SPORTS ESSENTIALS
Softball



SPORTS ESSENTIALS
Jeball



SPORTS ESSENTIALS
Powerlifting



SPORTS ESSENTIALS
Roller Skating



SPORTS ESSENTIALS
Sailing



SPORTS ESSENTIALS
Bocce



SPORTS ESSENTIALS
Bowling



SPORTS ESSENTIALS
Competitive Cheer



SPORTS ESSENTIALS
Cricket



SPORTS ESSENTIALS
Figure Skating



Flag Football



SPORTS ESSENTIALS
Floorball



SPORTS ESSENTIALS
Floor Hockey



SPORTS ESSENTIALS
Cross Country Skiing



SPORTS ESSENTIALS
Cycling



SPORTS ESSENTIALS
DanceSport



SPORTS ESSENTIALS
Equestrian



Stand-up Paddling
• Rules (2021)



SPORTS ESSENTIALS
Swimming



SPORTS ESSENTIALS
Open Water
Swimming



SPORTS ESSENTIALS
Table Tennis

Okkar flotta íþróttafólk

Reynum að fyrirbyggja með því að
innleiða hreyfingu snemma inn í líf barna

Ekki ákveða fyrirfram að einhver íþrótt hentar ekki
Það er alltaf hægt að aðlaga íþróttina að einstaklingnum

