

Råd tilpasset paraidretten

Utviklingsfilosofi for morgendagens parautøvere

Parautøvere er nå fullintegrert i Olympiatoppens utviklingsfilosofi. Det vil si at det meste av filosofien, kunnskapen og de praktiske anbefalingene i dette dokumentet også gjelder for parautøvere, men på noen punkter er det likevel forskjeller det er viktig å være klar over. Paraidrett er idrett for mennesker med nedsatt syns-, hørsel og/eller bevegelsesevne, samt utviklingshemming. NIF jobber målrettet mot alle fire grupper med både bredde og toppidrett. Olympiatoppen har i denne sammenheng et spesielt ansvar for paralympiske utøvere, det vil i hovedsak (men ikke utelukkende) si utøvere med nedsatt syns- og bevegelsesevne.

Utviklingstrinn

Noe av det særegne med parautøvere er at de rekrutteres i svært ulike aldre, og enten med en medfødt eller ervervet funksjonsnedsettelse (FN).

Medfødt FN: Enkelte parautøvere er født med en funksjonsnedsettelse. Mange av disse utøverne kan mangle grunnleggende ferdigheter som følge av eksklusjon fra muligheten til å delta i fysisk aktivitet og idrettsaktiviteter gjennom barne- og ungdomstiden, eller manglende individuell tilrettelegging fra tidlig alder.

Ervervet FN: Dette er utøvere som har fått en sykdom eller skade av ulik alvorlighetsgrad i løpet av livet. Fokuset her bør derfor være å utforme individuelle utviklingstrapper, tilpasset utøvernes treningsnivå.

Å bruke aldersrelaterte inndelinger som før, under og etter puberteten er i mange tilfeller lite hensiktsmessig for disse utøverne. Utviklingen fra nybegynner til eliteutøver kan også gå raskere for denne gruppen enn for det som er beskrevet i utviklingstrappen for utøvere uten FN. Her kan det være mer hensiktsmessig å bruke trinn som:

- 1) Begynnerperiode: valg av idrett, lære å trene i idretten.
- 2) Utviklings- og prestasjonsperiode: systematisering av trening for utvikling og/eller prestasjon i konkurranser.

I tillegg til treningsbakgrunn og tidspunktet for ervervelse av funksjonsnedsettelse, kan funksjonsnedsettelsen i seg selv også påvirke treningsresponsen og progresjonen i treningen.

Klassifisering

Parautøvere som skal delta i konkurranser må gjennom en klassifisering for å få tildelt en klasse. Klassifisering er en måte å gjøre konkurranser så rettferdige som mulig på, det skal være utøverens ferdigheter og innsats som bestemmer resultatet, ikke funksjonsnedsettelsen. For å være klassifiserbar så må utøverens medisinske diagnose og funksjonsnedsettelse bekreftes skriftlig fra lege, før man gjennomgår en fysisk test knyttet til sin aktuelle idrett. For å delta i konkurranser i Norge holder det at utøveren fremstilles for nasjonal klassifisering og blir tildelt en nasjonal klasse. Skal det konkurreres internasjonalt så må utøveren fremstilles for en internasjonal klassifisering og tildeles en internasjonal klasse. Internasjonal klasse vil alltid overstyre den nasjonale klassen hvis disse er ulike.

Har du en utøver som har behov for klassifisering tar du direkte kontakt med det aktuelle særforbundet. Norges idrettsforbund har laget en rekke beskrivende videoer om klassifisering [som du finner her](#).

Kunnskap om funksjonsnedsettelse

Det er viktig å skaffe seg noe bakgrunnsinformasjon om utøverens funksjonsnedsettelse. Det betyr ikke at du skal være ekspert på de ulike diagnosene, men du bør ha den informasjonen du trenger for å være trygg i trenerrollen, og for å kunne stille utøveren gode spørsmål relatert til utviklingsprosessen.

Kjenne utøveren

Som i idretten ellers er relasjonsbygging en helt sentral faktor for å lykkes som trener. Noen parautøvere vil åpenbart ha utfordringer som krever ekstra tilpasninger, mens andre kan trene så godt som på lik linje med de funksjonsfriske utøverne i gruppa. Det er derfor viktig å kjenne utøverne sine godt slik at hver enkelt kan få optimalisert treningen sin.

I tillegg er det også særlig viktig å skaffe seg informasjon om totalsituasjonen til parautøveren. Noen utøvere har større utfordringer og barrierer i hverdagen og/eller stor og ensidig belastning på bestemte muskelgrupper i kroppen. Eksempelvis belaster noen utøvere overkroppen både til transport i hverdagen, i tillegg til trening og konkurranse.

Kjenne idretten

De fleste som blir trenere, har egenerfaring fra idretten på et eller annet nivå. Men dette betyr ikke nødvendigvis at man har kjennskap til arbeidskravene i paraidretten i samme idrett. Det er heller ikke alle idretter som har utarbeidet egne arbeidskravsanalyser for sine parautøvere. Å teste ut idretten selv og diskutere med utøverne vil derfor være avgjørende for å få den innsikten som er nødvendig for å følge opp parautøvere.

Utstyr

For de fleste parautøvere utgjør utstyr og individuelle utstyrstilpasninger en stor rolle for å kunne prestere på høyt nivå. Trener bør ha kjennskap til utstyret utøver har behov for i trening og konkurranse, samt støtteordninger som finnes for kjøp av utstyr. Trenere bør også være



forberedt på å jobbe sammen med utøveren for å tilpasse og optimalisere utstyret med tanke på bedret treningskvalitet og prestasjon, innenfor det gjeldende regelverket.

Parakompetansebank

Parakompetansebanken ligger tilgjengelig for alle på <https://www.paraidrett.no/parakompetansebank/>. Her er det samlet viktig informasjon som bidrar til kompetanseheving for klubber, trenere og ledere og andre som ønsker å ha mer kunnskap om paraidrett. Innholdet i kompetansebanken utvikles og oppdateres kontinuerlig sammen med ledende forskningsmiljø, fagpersoner og idretten selv.

Det varierer hvor langt særforbundene har kommet i utvikling av sitt tilbud til parautøvere. Noen har et bredt tilbud, mens andre har et begrenset tilbud. Enkelte forbund har utviklet paraspesifikke utviklingstrapper, med tanke på de ulike arbeids- og kapasitetskravene som stilles til trening og prestasjon. Ta direkte kontakt med ditt særforbund for å undersøke om de har utviklet en egen Para-utviklingstrapp.