

Þýðing ípróttta fyrir hreyfihömluð ungmenni

Námskeið fyrir Styrktarfélag
lamaðra og fatlaðra, 26. október
2007.

Kynning á rannsókn

- Meistaraverkefni í Fötlunarfræði
- Eigindleg rannsókn, byggð á einstaklingsviðtölum, rýnihópaviðtölum og þátttökuathugunum
- 13 fatlaðir viðmælendur, á aldrinum 14-23 ára
- Aðrir viðmælendur,
 - foreldrar
 - íþróttakennarar
 - þjálfarar
 - forystufólk í íþróttum fatlaðra

Fræðileg rannsókn

Kenningar um eðlilegt lífshlaup fólks,
bernska, unglingsár, fullorðinsár,elli.

Sjálfsmynd, hvernig verður sjálfsmynd til,
fatlaðir vilja ekki persónugera vandamál
fatlaðra

Sjálfsmynd og kynhegðun, eru fatlaðir
kynverur?

María Játvarðardóttir,
félagsráðgjafi.

Fræðileg rannsókn

- Heilsufar fatlaðra í alþjóðlegu samhengi
- Hugtökin heilsa og heilbrigði skilgreind útfrá því að vera laus við sjúkdóma
- Mikilvægt að leggja áherslu á heilsueflingu fatlaðs fólks
- Fyrirbyggja frekari heilbrigðisvandamál sem leiða til alvarlegri fötlunar
- Efla tækifæri til að taka þátt í heilbrigðu lífi

Fræðileg rannsókn

- Hvernig skilgreinir fatlað fólk heilbrigði?
- Að vera aldrei veikur
- Að þurfa ekki að taka lyf
- Að geta gert það sem til er ætlast
- Að geta framkvæmt daglegar athafnir

Fræðileg rannsókn

- Mikilvægi næringar
- Hreyfihamlaðir skilgreina heilsu ekki útfrá líkamlegu ástandi heldur meta jákvæða og neikvæða þætti heilsu sinnar.
- Margir eru við góða heilsu þrátt fyrir fötlun. Mikilvægt að vita hvernig skuli takast á við fötlunina.
- Mikilvægt að aðgreina fötlun og heilsu. Fötlunin getur verið hluti af sjálfsmyndinni en má ekki verða öll sjálfsmyndin.

Niðurstöður ýmissa rannsókna

- Healthy people 2010
- 56% fullorðinna fatlaðra tekur ekki þátt í líkamspjálfun en 36% ófatlaðra tekur ekki þátt í neinni líkamspjálfun.
- Vantar aðstöðu í almennar líkamsræktarstöðvar.
- Vantar betra aðgengi að almennum líkamsræktarstöðvum
- Vantar þekkingu inn á líkamsræktarstöðvarnar.

María Játvarðardóttir,
félagsráðgjafi.

Íþróttir fatlaðra barna, rannsóknir

- Af 400 unglíngum voru marktækt færri sem fóru á diskotek og kvikmyndahús og tóku þátt í íþróttum og leikjum sem fólu í sér hreyfingu.
- Fólk með líkamlegar og andlegar skerðingar hefur færri möguleika á að stunda íþróttir og hreyfingu.

Jákvæð áhrif ef fatlaðir taka þátt

- Regluleg líkamleg hreyfing getur haft jákvæð áhrif á fatlaða sem hóp, íþróttir geta hjálpað til að bæta líðan og félagslegan þroska.
- Fáir fatlaðir stunda íþróttir eða aðra hreyfingu.
- Í Bretlandi hefur fátækt áhrif, er það líka svo á Íslandi?

Niðurstöður: Íþróttir og félagsleg tengsl

- Mörg fötluð ungmenni sem eru í íþróttum hafa eignast vini þar
- Þau geta lært að það er í lagi að vera öðruvísi og í lagi að eiga öðruvísi vini
- Kímnigáfan sem baráttutæki
- Liðveisla
- Sumarbúðir fatlaðra

Niðurstöður

Áhrif íþróttá á heilsu og tækifæri

- Heilsa
- Tækifæri
- Metnaður í íþróttum
- Frjáls útileikur fatlaðra barna
- Fatlaðir vilja vera teknir alvarlega

Niðurstöður

Umgjörð ípróttaiðkunar fatlaðra

- Búninganotkun
- *Að komast á verðlaunapall*
- Aðstoð í búningsklefum
- Að stunda ípróttir með ófötluðum
- Umfjöllun um ípróttir fatlaðra
- Þættir sem hvetja fötluð börn til að stunda ípróttir

Niðurstöður

Hlutverk foreldra í íþróttum fatlaðra barna

- Sjálfboðastarf innan íþróttahreyfingarinnar
- Ferðir á æfingar
- Þátttaka foreldra í keppnisferðum

Almennt tómstundastarf

- Tölván er frábær fyrir fatlaða en hún má ekki verða eini vinurinn
- Foreldrar og aðrir í kringum barnið þurfa að vera með opinn huga til að finna jákvæðar tómstundir. Hindranirnar eru líka í höfðinu á okkur!
- Félagsskapurinn er gífurlega mikilvægur.

María Játvarðardóttir,
félagsráðgjafi.