



GRUPPTRÄNING

För personer med intellektuella funktionsnedsättningar

Alla mår bra av träning

En del av Svensk Gymnastiks verksamhetsidé är att möjliggöra för alla att kunna träna, tävla och uppleva rörelseglädje.

Unga vuxna och vuxna med intellektuella funktionsnedsättningar behöver träna styrka, kondition, balans och rörlighet precis som alla andra, men få har möjlighet.

Genom gruppträning kan vi ge den här målgruppen en social tillhörighet och en möjlighet att få träna och uppleva det som är självklart för de flesta.

Om hälsan och fysiken förbättras är det lättare att klara sig i vardagen. Genom att erbjuda träning för personer med intellektuella funktionsnedsättningar bidrar vi till färre sjukskrivningar, minskat behov av assistans och minskad psykisk ohälsa. Med god vilja och rätt vägledning kan ordinarie gruppträning anpassas till att inkludera personer med intellektuella funktionsnedsättningar.



"Deltagarna uppmuntras att röra sig efter sin egen förmåga och jag ser att de utmanar sig själva och varandra."
- Gisela Teltscher, gruppträningsledare

Råd till din förening

Alla gillar vi rutiner men extra viktigt är det för den här målgruppen.

- Planera träningen till att ligga på samma tid varje vecka.
- Samma plats och i samma miljö.
- Möt upp vid samma ställe.
- Börja och avsluta passet på samma sätt varje gång.
- Använd samma pass under längre tid.
- Upprepa instruktionerna.

Träningstider

Försök att hitta tider där det i övrigt är lugnt i lokalerna. Många i målgruppen kan träna dagtid vilket kan öppna upp för fler träningstillfällen.

Uthållighet

Om ni ska starta en helt ny träningsgrupp för den här målgruppen behöver föreningen vara beredd på en längre startsträcka än för en ordinarie verksamhet. Tänk på att det kan ta tid för målgruppen att hitta till er. Våga börja med få deltagare och ha tålamod. Ni kommer att få en trogen grupp som fortsätter år efter år.

Träningsmiljö

Målgruppen kräver generellt sett inga speciella lokaler. Fråga dina deltagare om de har speciella behov som behöver tillgodoses. Kan de ta sig fram till lokalen, är lokalen anpassad för ex. rullstol. Finns inga lokaler tillgängliga kan ni kanske hålla till utomhus.

Självklart kan ni inkludera deltagare med funktionsnedsättningar i den ordinarie träningsgruppen med vissa lätta anpassningar.



Gymnastikförbundets utbildningar inom gruppträning räcker långt men kan kompletteras med förbundets utbildning inom paragymnastik.

Tips till dig som ledare

Ett inkluderande ledarskap är extra viktigt för den här målgruppen.

- Välkomna och se individen vid varje tillfälle.
- Kommunika extra tydligt och ofta under passet; dela upplevelsen ex. *"Oj, vad jobbigt det här var, det här kändes i benen!"*.
- Inspirera allas möjlighet till rörelseglädje och försök ha förståelse att varje deltagare har olika förutsättningar och behov.
- Vissa deltagare kan ibland vara i behov av mer stöd och därför kan det vara bra med flera ledare/ hjälpledare. Flera ledare ger även en stabilitet och trygghet om inte alla ledare kan vara där varje gång.



I Gymnastikshoppen finns programmet Lättsam träning som kan ge inspiration till ditt pass.

Använd gärna bildstöd för att underlätta kommunikationen. Bildstöd laddar du ner på gymnastik.se under Paragymnastik.

Har du redan ett färdigt pass går det utmärkt att anpassa det till den här målgruppen.

- Dra ner på tempot och förenkla koordination.
- Färre rörelsebyten och fler upprepningar.
- Träning kan vara cirkelträning med eller utan redskap, sittgympa och rörelser till musik.
- Låt deltagarna att vara med och påverka sitt utövande – testa olika lösningar och redskap.
- Var tydlig både i din kommunikation och i dina rörelser.



"I en paragrupp är känslorna starkare och glädjen större!"
- Gisela Teltscher, gruppträningsledare

Hur hittar deltagarna till oss?

Det underlättar för målgruppen att hitta till er genom tydlig information på hemsida, i sociala medier, i nyhetsbrev och broschyrer som vänder sig till deltagare och medföljare. Be gärna gymnastikförbundet om hjälp!



Kontakta erat lokala RF/SISU- och Parasportdistrikt för råd och tips om hur ni kan nå målgruppen.

- Gå in på din kommuns hemsida under Vård och Om-sorg / Funktionsnedsättning finns uppgifter om var målgruppen finns.
- Samverka med organisationer och institutioner; daglig verksamhet, gruppbostäder, gymnasiesärskolor, vuxen-habilitering etc.
- Registrera er förening på ParaMe.se som är en webbplats av Parasport Sverige. Där informeras personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott och träning.



Vill du veta mer om hur du ska gå till väga?

Hör av dig till din region eller skicka ett mail till info@gymnastik.se med dina kontaktuppgifter och ditt ärende så hör vi av oss. Ange gärna "paragymnastik" i ämnesraden.



Den sociala biten inom gruppträning har stor betydelse. Här hjälper de varandra på träningen och träffar nya vänner. Att tillhöra en förening bidrar till social tillhörighet och en rikare fritid."

- Gisela Teltscher, Gruppträningsledare

Lycka till!



www.gymnastik.se

