



Hugmyndafræði Unified íþróttar og innleiðing á Íslandi

Fylgirit handbókar um handknattleikspjálfun

Ingibjörg Ólafsdóttir

Konný Ottesen

Lokaverkefni til BS-prófs

Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Hugmyndafræði Unified íþróttar og innleiðing á Íslandi

Fylgirit handbókar um handknattleikspjálfun

Ingibjörg Ólafsdóttir

Konný Ottesen

Lokaverkefni til BS-prófs í íþróttar- og heilsufræði

Leiðbeinandi: Jóhann Arnarson

Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2019

Hugmyndafræði Unified íþrótta á Íslandi – fylgirit handbókar um handknattleikspjálfun

Ritgerð þessi er 5 eininga lokaverkefni til BS-prófs í íþrótta- og heilsufræði við deild heilsueflingar, íþrótta og tómstunda, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Ingibjörg Ólafsdóttir og Konný Ottesen

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Þessari greinargerð er ætlað að vera stuðningsrit fyrir meðfylgjandi handbók um handknattleikspjálfun frá Special Olympics. Tilgangur verkefnisins er að vekja athygli á stöðu fatlaðra í íþróttum og benda á leiðir til þess að mæta þörfum þeirra og auka úrval þeirra íþróttanna sem eru í boði, þá sérstaklega hópíþróttanna. Einnig er ætlunin að vekja athygli á getu þroskahamlaðra og auka þekkingu og minnka fordóma í þeirra garð. Við vinnslu greinargerðarinnar voru notaðar fræðilegar heimildir, auk annarra heimilda eins og fréttanna og fræðsluefnis frá Special Olympics til þess að gera grein fyrir öllum helstu viðfangsefnum sem viðkemur íþróttaiðkun fatlaðra. Með því að innleiða hugmyndafræði Unified Sports og stofna Unified deildir innan íþróttafélaganna á Íslandi væri hægt að stórauka þær íþróttir sem eru í boði fyrir fatlaða og fjölga þroskahömluðum iðkendum umtalsvert og gera þeim jafn hátt undir höfði eins og ófötluðum íþróttaiðkendum. Þetta verkefni hefur því mikla þýðingu fyrir íþróttastarf fatlaðra og íþróttahreyfingarinnar á Íslandi vegna þess að allir eiga að fá að stunda íþróttir óháð kyni, kynhneigðar, trúarbragða, uppruna, fötlunar eða annarra hluta.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	7
1.1. Aðferð.....	7
2. Handknattleikur í ýmsum myndum.....	9
2.1 Hjólastólahandknattleikur á Íslandi.....	9
2.2 Útbúnaður.....	10
3. Mikilvægi íþróttar.....	12
3.1. Hugmyndafræði Special Olympics og Unified Sports.....	12
3.2. Innsýn í starfið	14
3.3. Innleiðing.....	15
4. Umræða.....	16
4.1. Lokaorð.....	16

Formáli

Ástæðan fyrir þessu verkefni er sú að við höfðum sterka löngun til þess að gera eitthvað sem hefði raunverulegt notagildi og kæmi að gagni. Eftir að hafa kynnst íþróttum fatlaðra í okkar námi, á vinnumarkaði og af persónulegri reynslu, sáum við að það er ýmislegt sem betur mætti fara, t.d. að bæta úrvalið á þeim íþróttum sem eru í boði og auka fræðslu fyrir íþróttakennara og þjálfara. Við finnum fyrir viðhorfsmun hjá þeim sem þekkja til íþróttfatlaðra og þeim sem gera það ekki. Sá grundvallarmunur á hugunarhætti þeirra tveggja er sá að þeir sem þekkja til fötlunar hugsa í lausnum á meðan þeir sem þekkja ekki til fötlunar hugsa um fötlun sem vandamál. Við heyrum um börn sem hafa farið í gegnum allan grunnskólann án þess að hafa nokkrun tímann farið í íþróttatíma, ýmist vegna þess að þau vildu það ekki og það var látið eftir þeim, eða vegna þess að íþróttakennarinn var ekki tilbúinn til að gera ráð fyrir þeim í tímum með þeim breytingum og aukavinnu sem það fæli í sér. Þó eru það einmitt þessi börn sem þurfa einna mest á því að halda að fara í skólaíþróttir og stunda íþróttir utan skóla, en þau hreyfa sig að jafnaði minna en ófötluð börn og glíma oftast við sjúkdóma eða aðra líkamlega hrörnun sem hægt er að sporna við með hreyfingu. Einnig er erfiðara fyrir þau að eignast vini og innan almennu íþróttahreyfingarinnar verða þau fljótt skilin útundan og ná því ekki að verða hluti af hópnum og flosna á endanum upp úr íþróttunum. Hugmyndafræði Unified Sports heillaði okkur því hún er tækifæri til að bjóða upp á hópíþróttir fatlaðra og ýtir undir jákvæða upplifun fatlaðra í íþróttum. Í ofanálag gæti slíkt starf hér á landi aukið skilning og þekkingu ófatlaðs fólks á þroskahömluðum og fötlunum og stuðlað að útrýmingu fáfræðis og fordóma.

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum. Við höfum kynnt okkur *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálf(ar/ir) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, _____._____ 20__

1. Inngangur

Færri fatlaðir einstaklingar stunda að jafnaði íþróttir heldur en ófatlaðir (Carroll o.fl., 2014), en fyrir því eru margar ástæður, t.d. færri tækifæri innan almennu íþróttahreyfingarinnar (Shields og Synnot, 2016), en mörg fötluð börn flosna upp úr íþróttum á unglingsaldri þegar þau og félagar þeirra átta sig á að þau eru öðruvísi. Til eru sérstök íþróttafélög fyrir fatlaða sem eiga að sjá til þess að þeirra þörfum sé mætt og að þau hafi tækifæri til þess að æfa og tileinka sér færni á sínum forsendum. Þar eru þjálfarar meðvitaðir um þær fatlanir og/eða raskanir sem gera einstaklingana frábrugðna öðrum og mæta hverjum og einum þar sem hann er staddur. Vegna fámennis á Íslandi hefur reynst erfitt að bjóða upp á hópíþróttir fyrir fatlaða, en handbolti, fótbolti og körfubolti eru á meðal vinsælustu íþróttar landsins (ÍSÍ, 2017). Til þess að það verði að veruleika þurfa allir að leggjast á eitt, en með því er átt við að íþróttasamböndin hafi það á sinni stefnuskrá, sveitarfélög þurfa að veita aðgengi að úrvali íþróttar og aðstöðu til iðkunar, þjálfarar þurfa að fá fræðslu og vera tilbúnir að leggja á sig þá vinnu sem felst í að sinna fötluðum og síðast en ekki síst þarf íþróttafólkið sjálft stuðning frá foreldrum og viðeigandi þjónustu í sínu nærumhverfi. Keppt hefur verið í sérsniðnum handbolta (e. adapted handball) á Special Olympics síðan 1991 (Olympics, 2019a) en eitt af aðal markmiðum samtakanna er að sameina íþróttamenn af öllum getustigum og leyfa þannig öllum að njóta sín (Olympics, 2019b). Það gera þau m.a. með því sem þau kalla Unified sports þar sem þroskahamlaðir og ófatlaðir vinna saman að því að brjóta niður steríótýpur og byggja upp samheldni í gegnum íþróttir (Olympics, 2019c). Þetta vakti áhuga okkar og teljum við að Handbókin sé fyrsta skrefið í að yfirfæra þessa hugmyndafræði á íslenskar aðstæður og gera þannig handbolta aðgengilegan þeim sem hafa aldrei fengið tækifæri, sem og öðrum sem vilja stunda íþróttina og leggja sitt af mörkum til að ná árangri á jafningjagrundvelli.

1.1. Aðferð

Handbók um handknattleiksþjálfun er bæklingur frá Special Olympics samtökunum sem við þýddum og staðfærðum og er greinargerð þessi ætluð honum til stuðnings. Í þessu riti er ætlunin að varpa ljósi á þær sérstöku aðstæður sem fatlaðir og þroskahamlaðir glíma við í daglegu lífi og hefur áhrif á þeirra íþróttabátttöku og almenna líðan. Gagnasöfnun fór fram með tilsögn leiðbeinanda og var gerð á helstu fræðilegu leitarvélum, en þar má nefna leitir.is, pubmed og proquest. Einnig var mikið efni fundið á öðrum síðum, t.d. heimasíðu

Special Olympics, Evrópska Handknattleikssambandsins, Mannréttindaskrifstofu Íslands og fleiri stöðum. Ein munnleg heimild var nýtt til þess að gefa innsýn inn í aðstæður fatlaðra í íþróttum á Íslandi í dag. Skilgreiningar á hugtökum voru með eftirfarandi hætti, en með orðinu fötlun er átt við alla þá einstaklinga sem þurfa á sérstakri þjónustu eða stuðningi að halda. Er hér átt við þroskahömlun, geðfötlun, hreyfihömlun, sjón- eða heyrnarskerðingu. Einnig getur fötlun stafað af langvarandi veikindum sem og slysum (Íslands, 2019). Með orðinu þroskahömlun (e. intellectual disability) er átt við alla þá einstaklinga sem hafa greindarvísitölu undir 70 og/eða hafa ýmsar aðrar raskanir sem gerir það að verkum að einstaklingurinn lifir við skert lífsgæði t.d. vegna þess að hann er á einhverfurófi, er með downs heilkenni eða aðra skerðingu sem veldur öðruvísi þroska- og taugakerfi (Olympics, 2019c).

2. Handknattleikur í ýmsum myndum

Hjólástólahandbolti er vaxandi íþrótt en frá árinu 2006 hefur European Handball Federation boðið upp á hjólástólahandbolta og hafa Evrópuleikar verið haldnir síðan 2015, (J. Brihault, 2006) og eru nú þegar 7 landslið í hjólástólahandbolta en þau eru Króatía, Ungverjaland, Ítalía, Holland, Noregur, Portúgal og Svíþjóð (Federation, 2015, 2016, 2018).

Hjólástólahandbolti lýtur sömu grunnhugmyndum og reglum og hefðbundinn handknattleikur. Það er sami leikmannafjöldi, þ.e. 6 útileikmenn og 1 markmaður. Leikurinn gengur út á að skora sem flest mörk hjá liði andstæðingsins og er spilaður á jafn stórum velli. Nokkur munur er þó á þeim, en í hjólástólahandknattleik er öll snerting bönnuð, þ.e. önnur en á boltann sjálfan. Leiktíminn er aðeins styttri, einn leikur samanstendur af tveim 20 mínútna hálfleikjum með 10 mínútna pásu á milli. Markmaður má spila en ekki verjast úti á vellinum eða snerta leikmenn. Það eru engar reglur um skiptingar, þ.e. leikmönnum er heimilt að skipta þegar þeim hentar en mega aldrei vera fleiri en 7 á vellinum og verða að skipta við skiptilínu. Ekki er notast við gul eða rauð spjöld, hinsvegar eru gefnar viðvaranir og eftir tvær slíkar, ef þriðja brot er framið, þá er 2 mínútna brottvísun (Dr. Décico Roberto Calegari o.fl., 2012 - 2013).

2.1 Hjólástólahandknattleikur á Íslandi

Á Íslandi hefur gengið brösulega að koma á hjólástólahandbolta. Það tók um 5 ár eða frá 2009 – 2013 að koma á fót einu liði eftir marga fundi með HSÍ, Íþróttasambandi fatlaða og fleirum. Það tókst svo loksins og æfði liðið fyrst með HK þar sem liðsmenn borguðu félagsgjöld og voru eins og partur af félaginu. Þeir fengu svo ekki að vera í húsnæðinu vegna óútskýrðra ástæðna en fengu inn hjá Val þar sem þeir æfðu í nokkur ár, en þeir fengu að nota aðstöðuna þar gjaldfrjálst. Þeim var síðan sagt upp þar, einnig án ástæðna (eða a.m.k. ástæðan ekki gefin upp) og núna er liðið húsnæðislaust og getur ekkert æft. Vandinn virðist liggja í einhverjum samskiptaörðugleikum eða slíku sem gerir það að verkum að það er ekki litið á þessa starfsemi sem alvöru þjálfun. Þeir verða því ekki partur af félaginu heldur fá bara

að „vera með“ en hafa engan innanborðs sem stendur með þeim eða talar þeirra máli þegar vandamál koma upp. Til þess að hjólastólahandbolti geti notið sín á Íslandi þarf að innleiða hann í liðin, draumurinn er að félögin stofni deild fyrir starfseminu, þá borgi allir félagsgjöld og iðkendur í hjólastól verði öðrum jafnir og hafi atkvæðisrétt og rödd innan félagsins (Munnleg heimild, 2019). Ísland hefur alltaf liðið fyrir smæðina en með mikilli vinnu hefur okkur tekist að ná miklum árangri í hópíþróttum á heimsmælikvarða, t.d í knattspyrnu og handknattleik (Viðar, 2017). Það er því hægt að ná ansi langt þegar allir leggjast á eitt til þess að ná árangri og miklir möguleikar í boði erlendis þar sem menn eru jafnvel komnir út í atvinnumensku. Í dag erum við ansi aftarlega á merinni og þurfum að fara að endurskoða hvaða gildi íþróttahreyfingin stendur fyrir og hvort að þeim sé framfylgt eftir bestu getu.

2.2 Útbúnaður

Ein helsta hindrunin við ástundun hjólastólahandknattleiks er kostnaður við búnað. Hjólastólar falla aðeins undir hjálpartæki hjá Sjúkratryggingum Íslands og er enginn greinarmunur gerður á venjulegum stól og stól sem er notaður til íþróttaiðkunar (Dómsmálaráðuneytið, 2013). Þeir sem ætla sér út í hjólastólaíþróttir þurfa því sjálfir að panta sér stól að utan með tilheyrandi kostnaði. Tegund hvers stóls er mismunandi eftir íþróttagrein og svo eru mismunandi gerðir eftir tegundum. Þannig er hægt að fá sæmilega stóla á nokkur hundruð þúsund upp í hágæða keppnisstóla á mikið meira. Skiljanlega setur þessi kostnaður stórt strik í reikninginn hjá þeim sem hefðu annars áhuga á að leggja stund á einhverja íþrótt en þurfa að notast við hjólastól í daglegu lífi. Arna Sigríður Albertsdóttir keppir í handahjólreiðum og hefur vakið máls á þessu vandamáli á opinberum vettvangi (Kristjana, 2018).

„Þetta er mjög dýrt. Búnaðurinn er afar sérhæfður og þarf að panta sérstaklega fyrir hvern og einn. Það eru engir styrkir í boði frá ríkinu. Ríkið styrkir bara það sem er flokkað sem hjálpartæki. Þessu þyrfti að breyta og ég veit að mörg börn og fullorðna, langar í skíðastól eða hjól. En hefur ekki efni á því. Þetta hamlar fólki frá því að bæta líðan sína og heilsu og frá því að stunda íþróttir. Kostnaður

hreyfihamlaðra er að minnsta kosti tífaldur,“ segir Arna frá. „Þó að ríkið felli niður allan virðisaukaskatt á íþróttatæki eins og hjól og skíði. Ég er viss um að íþróttaiðkun mín hefur lækkað lyfjakostnað minn og þörf fyrir þjónustu. Íþróttaiðkunin hefur bætt lífsgæði mín svo um munar, segir Arna.

Í þessari greinargerð ætlum við ekki að einbeita okkur að hjólastólahandknattleik eða öðrum hjólastólaíþróttum en okkur fannst mikilvægt að minnast á þetta hér vegna þess að þetta er ein af baráttunum sem á enn eftir að vinnast. Einnig vegna þess að við viljum vekja athygli á því að þessar íþróttir eru til og stundaðar út í heimi af jafn miklum krafti og áhuga og íþróttir ófatlaðra.

3. Mikilvægi íþróttá

Hreyfing er góð fyrir alla og getur haft fyrirbyggjandi áhrif á lífstíllssjúkdóma sem geta komið upp seinna í lífinu (Warburton, Nicol og Bredin, 2006). Fatlaðir eiga rétt á sömu lífsgæðum og aðrir (Íslands, 2008) en lífsgæði fatlaðs fólks eru betri hjá þeim sem stunda íþróttir en hjá þeim sem gera það ekki (Ruslana Vasylivna, 2018). Sömu leiðis sýndi rannsókn te Velde og félaga fram á aukna sjálfsmynd og sjálfsöryggi hjá þeim sem stunduðu hreyfingu a.m.k. 2x í viku (te Velde o.fl., 2018). Samt sem áður hafa fatlaðir færri tækifæri til þess að stunda íþróttir en þar má nefna að minna er í boði (Wicker og Breuer, 2014), aðgengi að æfingahúsnæði getur verið ábótavant og sérstakur búnaður til þjálfunar dýr eða ófánlegur (Kung og Taylor, 2014) en allt eru þetta hindranir sem standa í vegi fyrir þátttöku fatlaðra í íþróttum. Á Íslandi er Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) aðildarfélagi að Íþróttasambandi Íslands (ÍSí), en ÍF hefur þá sérstöðu að það hefur yfirumsjón yfir öllum íþróttum fatlaðra og sér þess vegna um margar íþróttagreinar. Innan ÍF eru nokkur aðildarfélög sem koma að hinum ýmsu íþróttagreinum um allt land, t.d. Ösp, Eik og Fjörður (ÍF, 2019a). Hlutverk ÍF er sem fyrr segir að hafa yfirumsjón með þeim íþróttagreinum sem fatlaðir stunda á Íslandi. Að auki sér ÍF um útbreiðslu- og fræðslustarf varðandi íþróttir fatlaðra og er fulltrúi Íslands varðandi erlend samskipti sem tengjast íþróttamálum fatlaðra og gæta hagsmuna þeirra. ÍF er einnig umsjónaraðili Special Olympics á Íslandi og sér um þátttöku Íslendinga á sumar- og vetrarleikum þeirra (ÍF, 2019b).

3.1. Hugmyndafræði Special Olympics og Unified Sports

Þroskahömluð börn eiga oft erfiðara með að eignast vini og eyða þess vegna meiri tíma með fjölskyldum sínum og aðstoðarmönnum (e. care givers) heldur en vinum sem þau eignuðust á eigin forsendum (Linda Gilmore og Monica Cuskelly, 2014). Unglingsárin eru oft erfiðari hjá þeim sem eru haldin þroskahömlun eða annarri röskun en hjá taugadæmigerðum (e. neuro typical) (King o.fl., 2019), en viðhorf til barna með fatlanir er oft neikvætt og þá sérstaklega til þeirra sem eru með þroskahömlun (de Laat, Freriksen og Vervloed, 2013). Sameining (e. inclusion) er þekkt, gagnleg aðferð til þess að minnka þessa fordóma og auka sjálfstraust og

getu barna með þroskahömlun (Dessemontet, Bless og Morin, 2012) en það er einmitt það sem starf Special Olympics (SO) og Unified Sports (US) snýst um. Geta þroskahamlaðra er oft vanmetin (Pelleboer-Gunnink, Van Oorsouw, Van Weeghel og Embregts, 2017) en hugmyndafræði og aðferðir SO ögra þeim takmörkunum sem þessum börnum hafa verið settar. Aðgerðir SO brjóta þannig niður múra fyrirfram ákveðinna hugmynda en viðhorfskannanir hafa sýnt að álit fólks til þroskahamlaðra verður jákvæðara á þeim svæðum þar sem SO hafa látið til sín taka (Olympics, 2003). Þannig geta íþróttir verið kjörinn vettvangur fyrir þroskahamlaða að láta ljós sitt skína og kynnast öðrum með sama áhugamáli og eignast vini. Í Bandaríkjunum eru sérstakir skólar sem kallast Unified Schools, en það eru skólar sem vinna með SO að sameiningu fatlaðra og ófatlaðra sem æfa og keppa í Unified íþróttum. Rannsókn Crawford og félagasýndi að þátttaka á Special Olympics leikunum hafði jákvæð sálfræðileg áhrif á þátttakendur (Crawford, Burns og Fernie, 2015) og rannsóknir á áhrif þátttöku í Unified Sports á íþróttamenn og fjölskyldur þeirra sýna hækkað sjálfsálit og aukna líkamlega getu hjá keppendum sem og auknum skilningi hjá þeim sem eru ekki með fötlun (Olympics, 2019b). Þetta teljum við vera nægar forsendur fyrir því að koma á fót Unified handboltaliði. Það gæti verið jákvæð aukning við íþróttáframboð á Íslandi og nýst sem raunverulegur valmöguleiki fyrir þá sem hafa ekki fengið tækifæri í almennu íþróttafélögunum. Special Olympics samtökin halda úti mjög ítarlegri heimasíðu þar sem hægt er að fá upplýsingar um allt sem tengist þjálfun og uppbyggingu ýmissa íþróttar, fræðslu fyrir þjálfara, uppsetningu viðburða og fleira. Er það hugur okkar að þýðing Handbókarinnar sé fyrsta skrefið í innlögn slíks starfs hér á landi og að við getum nýtt okkur þann góða grunn sem Special Olympics hefur lagt á síðustu 50 árum.

3.2. Innsýn í starfið

Markmið Special Olympics byggist á „The Founding Principles” eða Meginreglunum sem eru grundvöllur hugmyndafræðinnar. Í þeim er lögð áhersla á að fólk með þroskafrávik geti notið, lært og hagnast af því að taka þátt í einstaklings- og hópíþróttum, með stöðugri þjálfun og tækifærum fyrir alla (Olympics, 2012). Á vefnum playunified.org er að finna reynslusögur frá keppendum og liðsfélögum, en hér segir nemandi í Duke háskólanum frá upplifun sinni (Olympics, 2016):

In the spring of 2014, I took the court for my first Unified basketball practice through the Duke University Special Olympics. I came with all sorts of expectations and plans: I'd work on passing the ball and ease up on defense; it didn't matter if I was out of shape, because surely we wouldn't do actual sprints; I'd be a teacher, a leader, and a role model. [...]

We weren't leaders, but learners. And as the season went on, my teammates became my friends. The athletes taught me about basketball, camaraderie, and the true meaning of acceptance. We were a unit – “unified” – on and off the court, and it showed in how we played, supporting each other through the ups and downs.

Þetta lýsir í hnotskurn því sem við sjáum fyrir okkur gerast ef við komum Unified Sports í gang hér á landi. Við sjáum þetta sem tækifæri bæði fyrir þá sem glíma við raskanir en einnig þá sem vilja bara æfa sér til skemmtunar með opnum hug. Sameinuð getum við kennt hvort öðru svo margt, hvort sem það er að eitthvað tengt gabbhreyfingum í handbolta eða hvernig það er að vera manneskja með öðruvísi taugakerfi.

3.3. Innleiðing

Í Bandaríkjunum hafa Special Olympic sameinast skólum en verkefnið kallast Special Olympics Unified Champion Schools. Um 4.500 skólar taka þátt í verkefninu en það byggir á því að búa til umhverfi sem stuðlar meðvitað að sameiningu (e. inclusion) fatlaðra og ófatlaðra með íþróttir í fyrirrúmi (Olympics, 2019a). Í þessum kafla ætlum við að kynna hvernig við sjáum fyrir okkur starf Unified Sports á Íslandi.

Eitt af vandamálum afreksstefnu í íþróttum er að það er ekki mikið pláss fyrir þá sem hafa ekki áhuga á að gerast afreksíþróttamenn. Á unglingsárunum detta margir út úr íþróttunum sem hægt væri að koma í veg fyrir með þessum möguleika. Með því að leggja áherslu á leikinn í þjálfun en ekki keppni myndast meira svigrúm fyrir þá sem vilja hreyfa sig sér til skemmtunar og heilsubótar, en að hafa gaman að leiknum og að iðkendur njóti sín á æfingu eru forsendur fyrir því að þau haldi áfram að æfa á unglingsárunum (Gardner, Magee og Vella, 2016).

Við sjáum einnig fyrir okkur að þeir sem hafa orðið fyrir meiðslum og annað hvort geta ekki eða vilja ekki lengur spila og keppa af sama ákafa og áður en hafa samt áhuga á að æfa gætu vel unað sér í Unified deild. Það fólk gæti reynst verðmætt í umsvifum Unified Sports íþróttanna við að miðla reynslu sinni til annarra liðsfélaga og þjálfara og fengið í leiðinni að halda áfram að stunda íþróttina sína en verið laus við það álag sem fylgir ströngum æfingum og keppnum í almennu íþróttahreyfingunni.

Ísland hefur sérstöðu hvað varðar æfingaaðstöðu, fjármagn og faglærða þjálfara í íþróttum. Hér þurfa börn yfirleitt ekki að ferðast langar leiðir til þess að fara í íþróttir heldur hafa þau val um lið í sínu sveitarfélagi þar sem æfingagjöldin eru niðurgreidd með Frístundastyrkjum og iðkendur fá yfirleitt góða þjálfun frá menntuðum þjálfurum. Við gerum sömu kröfur á Unified Sports og leggjum til að þær verði hluti af íþróttahreyfingunni með því að stofna Unified deildir innan félaganna. Sem dæmi gæti Fimleikafélag Hafnarfjarðar verið með FH Unified í handbolta sem æfði í Kaplakrika undir handleiðslu handknattleiksþjálfara frá félaginu. Með þeim hætti gætu iðkendur Unified Sports, hvort sem þeir væru fatlaðir eða ófatlaðir, fengið að æfa við bestu mögulegu aðstæður og upplifað sig sem jafningja annarra sem væru að æfa innan félagsins.

Að auki væri þetta mikil aukning á því úrvali sem fatlaðir og þroskahamlaðir hafa í íþróttum. Hér á landi er lítið um að þau stundi hópíþróttir og yfirleitt flosna þau upp úr þeim fyrr en aðrir vegna félagslegra hindrana og skorts á tækifærum í liðinu sínu. Geta þeirra er ekki eins línuleg og hjá ófötluðum og með áherslu á afrek minnka tækifæri þeirra með hverju árinu sem líður. Með Unified deildum innan félaganna væru þessi börn jafn velkomin og önnur, fengu þjálfun við hæfi og tækifæri til þess að stunda íþróttina sína í góðum félagsskap á jafningjagrundvelli.

4. Umræða

Það er sama hvert viðfangsefnið er, það er alltaf hægt að gera betur. Með vilja íþróttafélaganna og HSÍ væri hægt að stofna Unified deildir sem gæti fjölgað fötluðum íþróttaiðkendum umtalsvert. Það væri hægt að gefa ófötluðum sem vilja ekki keppa einhvern stað til að æfa án þess að vera útskúfaðir úr liðinu sínu. Þetta myndi einnig auka gildi íþróttahreyfingarinnar því þrátt fyrir að félögin starfi eftir ákveðnum siðareglum og jafnréttisstefnum þá eru þær stundum meira á orði en á borði. Með Unified deildum gætu félögin sýnt í verki að þeim sé alvara með slíkum yfirlýsingum. Okkur var mjög brugðið eftir samtal sem við áttum við aðila innan íþróttahreyfingarinnar sem er munnlega heimildin í þessu verkefni. Að það hafi tekið 5 ár, ekki einu sinni til að stofna nýja deild, heldur einungis til að fá húsnæði til að geta æft einhversstaðar er óskiljanlegt. Handbolti er ekki ný íþrótt, hún er Ólympíuíþrótt og hefur í gegnum tíðina flogið hátt á Íslandi. Manni finnst það undarlegt svo ekki sé meira sagt að það sé ekki meiri vilji en þetta til þess að hleypa fötluðum að. Við vonum nú samt að fólk sé orðið opnara í dag og að það sé móttækilegra fyrir Unified hugmyndinni, hún sameinar fatlaða og ófatlaða sem þýðir fleiri iðkendur og kannski eru ekki jafn miklir fordómar í garð þeirra sem eru ekki með líkamlega fötlun, þeir eru a.m.k ekki jafn fyrirferðamiklir og þeir sem nota hjólastól. Rafíþróttir eru frekar nýtt fyrirbæri eða u.þ.b 20 ára gamlar en nú þegar er búið að stofna rafíþróttadeild bæði í FH og Fjölni, það sýnir að félögin eru opin fyrir nýjungum og eru tilbúin til að veita þeim fjármagn, húsnæði, þjálfara og fleira. Ef sami áhugi fæst fyrir íþróttum fatlaðra þar sem þau fengju þjálfun við hæfi við bestu mögulegu aðstæður gætum við séð fram á stóraukningu á hreyfingu fatlaðra. Ekki bara til þess að „leyfa þeim að vera með“ heldur til þess að gera fatlaða að fullgildum meðlimum íþróttahreyfingarinnar. Það gæti síðan ýtt undir nauðsynlega viðhorfsbreytingu í samfélaginu og stuðlað að fleiri jákvæðum breytingum í átt að auknum skiningi, virðingu og jafnrétti.

4.1. Lokaorð

Í þessari greinargerð höfum við farið yfir hvers vegna íþróttir séu mikilvægar fyrir fatlaða og þær hindranir sem gera þeim erfitt fyrir. Við höfum kynnt handknattleik fatlaðra, gert grein fyrir þeim vandamálum sem eru fyrir hendi, kynnt Special Olympics samtökin og hugmyndafræði Unified Sports og að lokum komið með hugmyndir að innleiðingu starfsins á Íslandi. Tilgangur þessarar greinargerðar er að vera stuðningsrit meðfylgjandi handbókar um handknattleiksþjálfun út frá hugmyndafræði Special Olympics og er ætluð sem ítarefni vilji fólk vita meira um Special Olympics samtökin og hugmyndafræði Unified Sports. Að auki má hér líta á hugmyndir sem má segja að séu fyrstu skrefin að myndun Unified deilda innan

Íþróttafélaganna. Það er von okkar að boðskapurinn berist víða og að íþróttafélögin og almenningur muni sýna verkefninu áhuga og að það líði ekki á löngu þangað til við sjáum mikla fjölgun á úrvali íþróttar og þátttöku aukningu þroskahamlaðra í íþróttastarfi á Íslandi.

Heimildaskrá

- Carroll, D. D., Courtney-Long, E. A., Stevens, A. C., Sloan, M. L., Lullo, C., Visser, S. N., . . . Dorn, J. M. (2014). Vital signs: Disability and physical activity—United States, 2009–2012. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63(18), 407–413.
- Crawford, C., Burns, J. og Fernie, B. A. (2015). Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics. *Research in Developmental Disabilities*, 45–46, 93–102. doi:10.1016/j.ridd.2015.07.009
- de Laat, S., Freriksen, E. og Vervloed, M. P. J. (2013). Attitudes of children and adolescents toward persons who are deaf, blind, paralyzed or intellectually disabled. *Research in Developmental Disabilities*, 34(2), 855–863. doi:10.1016/j.ridd.2012.11.004
- Dessemontet, R. S., Bless, G. og Morin, D. (2012). Effects of inclusion on the academic achievement and adaptive behaviour of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*(6), 579–587. doi:10.1111/j.1365-2788.2011.01497.x
- Dr. Décico Roberto Calegari, Dr. José Irineu Gorla, Mr. Ricardo Alexandre Carminato, Mr. Francisco Cortez, Mr. José Juan Basso og Kiryakudya, M. K. (2012 - 2013). Game rules of wheelchair handball. Sótt af <https://s3-ap-southeast-2.amazonaws.com/piano.revolutionise.com.au/site/iyau7y1ntlorpqs.pdf>
- Dómsmálaráðuneytið. (2013). Reglugerð um styrki vegna hjálpartækja. Sótt af <https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?ID=dfec3b48-a321-4431-8fbc-969a6c2879c9>
- Federation, E. H. (2015). 2015 European Wheelchair Handball Nations Tournament. Sótt af <http://www.eurohandball.com/ewhnt/mixed/2015/round/1>
- Federation, E. H. (2016). 2016 European Wheelchair Handball Nations Tournament. Sótt af <http://www.eurohandball.com/ewhnt/mixed/2016/round/1>
- Federation, E. H. (2018). 2018 European Wheelchair Handball Nations Tournament. Sótt af <http://www.eurohandball.com/ewhnt/mixed/2018/round/1/Final+Tournament>
- Gardner, L. A., Magee, C. A. og Vella, S. A. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112–123. doi:10.1016/j.adolescence.2016.08.003
- J. Brihault. (2006). “Wheelchair Handball” – Demonstration match. Sótt af <http://activities.eurohandball.com/hb4all/content/6WheelchairHB/EHFWheelchairHandball.pdf>
- King, T. L., Milner, A., Aitken, Z., Karahalios, A., Emerson, E. og Kavanagh, A. M. (2019). Mental health of adolescents: variations by borderline intellectual functioning and disability. *European child & adolescent psychiatry*. doi:10.1007/s00787-019-01278-9
- Kristjana, G. B. (2018, 07.04.2018). Ótrúlegt hvað lífið býður upp á. *Fréttablaðið*.
- Kung, S. P. og Taylor, P. (2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport Management Review*, 17(1), 8–22. doi:10.1016/j.smr.2013.08.009

- Linda Gilmore og Monica Cuskelly. (2014). Vulnerability to Loneliness in People with Intellectual Disability: An Explanatory Model. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, Volume 11(3)*, 192 - 199. doi:doi: 10.1111/jppi.12089
- Olympics, S. (2003). *Multinational Study of Attitudes toward Individuals with Intellectual Disabilities**.
- Olympics, S. (2012). Article 1: Mission, Goal and Founding Principles. Sótt af https://resources.specialolympics.org/Topics/General_Rules/Article_01.aspx
- Olympics, S. (2016). What does it mean to play Unified? Sótt af <http://www.playunified.org/story/what-does-it-mean-to-play-unified>
- Olympics, S. (2019a). Special Olympics Unified Champion Schools. Sótt af <https://www.specialolympics.org/our-work/unified-champion-schools>
- Olympics, S. (2019b). Unified Sports Research Overview. Sótt af https://media.specialolympics.org/resources/research/health/Best-Stats-for-Unified-Sports2.pdf?_gl=1*1l52dif*_ga*Nzg5NDAzOTY4LjE1NDkzNTczNjk.*_gid*MzEzODQzODQuMTU1Mjl5OTY4MA..
- Olympics, S. (2019c). What is intellectual disability? Sótt af <https://www.specialolympics.org/about/intellectual-disabilities/what-is-intellectual-disability>
- Pelleboer-Gunnink, H. A., Van Oorsouw, W. M. W. J., Van Weeghel, J. og Embregts, P. J. C. M. (2017). Mainstream health professionals' stigmatising attitudes towards people with intellectual disabilities: a systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research, 61(5)*, 411-434. doi:10.1111/jir.12353
- Ruslana Vasylyvna, S. (2018). Adaptive sport as real alternative for improving lives of people with disabilities. *Journal of Education, 8(3)*, 503-512. doi:10.5281/zenodo.1211757
- Shields, N. og Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics, 16(9)*, 9. doi:10.1186/s12887-016-0544-7
- te Velde, S., Lankhorst, K., Zwinkels, M., Verschuren, O., Takken, T. og de Groot, J. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—a cross-sectional study. *Sports Med - Open, 4(1)*, 1-11. doi:10.1186/s40798-018-0152-1
- Viðar, H. (2017). *Sport in Iceland : how small nations achieve international success*: London ; New York : Routledge, Taylor & Francis Group, 2017.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. og Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj, 174(6)*, 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Wicker, P. og Breuer, C. (2014). Exploring the organizational capacity and organizational problems of disability sport clubs in Germany using matched pairs analysis. *Sport Management Review, 17(1)*, 23-34. doi:10.1016/j.smr.2013.03.005
- ÍF. (2019a). Aðildafélög. Sótt af <https://www.ifsport.is/page/adildarfelog>
- ÍF. (2019b). Upplýsingar. Sótt af <https://www.ifsport.is/page/upplysingar>

Íslands, M. (2008). Samningur um réttindi fatlaðs fólks. Sótt af <http://www.humanrights.is/is/mannrettindi-og-island/helstu-samningar-og-yfirlýsingar/sameinudu-thjodirnar/samningur-um-rettindi-fatlads-folks>

Íslands, M. (2019). Réttindi fatlaðs fólks. Sótt af <http://www.humanrights.is/is/mannrettindi-og-island/mannrettindi-akvedinna-hopa/fatlad-folk>

ÍSí. (2017). *Tölfræði íþróttahreyfingarinnar 2017*.