

Att friidrotta  
med en  
synnedsättning



# Viktoria Karlsson

- ◎ Göteborgs Kvinnliga IK
- ◎ Gren: Längdhopp
- ◎ Tävlingsklass:
  - Nationellt = S1
  - Internationellt = T11



# Sofia Sandgren

- ◎ KFUM Örebro
- ◎ Göteborgs Kvinnliga IK
- ◎ Tidigare aktiv inom sprint
- ◎ Barn och ungdomstränare
- ◎ Guide



# Vägen från nybörjare till paralympier..

# Som 7-åring i Söderhamns IF

- ◎ Träningsgrupp med personer utan funktionsnedsättning
- ◎ Guide – aktiv ungdom
- Rätt till ledsagning via kommunen



# Vägen från nybörjare till paralympier..

# Som 9-åring på första SM-tävlingen

- ◎ Jämföra sig mot andra med samma förutsättningar
- ◎ 6 st paraklasser i Sverige, varav 2 st för synskadade



# Vägen från nybörjare till paralympier

# Som 15-åring på första internationella mästerskapet

- ◎ Kan delta på alla svenska tävlingar
- ◎ Behövs anpassningar = prata med arrangören!
- ◎ Några regelskillnader för S1:
  - ❑ Zon i längdhopp
  - ❑ 2 banor i löpning
  - ❑ Den aktive först i mål
  - ❑ Ögonbindel vid tävling



# Vägen från nybörjare till paralympier..

# Som 16-åring på Riksidrottsgymnasium i Bollnäs

- ◎ RIG Bollnäs = Kombinera friidrott och studier
- ◎ Som ledare = VÅGA utmana utanför bekvämlighetszonen





# Konkreta tips - Viktoria

- ◎ Träningsgrupp = blanda personer med & utan funktionsnedsättningar
- ◎ Samma övningar som övriga – modifiera i samråd med den aktive vid behov
- ◎ Dialog kring osäkerhet – VÅGA pusha för att utmana gränserna
- ◎ Läskigt för dig = Vardag för den aktive
- ◎ Ta reda på och informera om parafriidrott:
  - Tävlingsklasser, Tävlingar, Internationell konkurrens
- ◎ Stötta i letandet av guide

# Vägen från Örebro till Göteborg..

## # Min tid i KFUM Örebro

- ◎ Friidrott sedan 11-års ålder
- ◎ Ledare på friidrottskola → Hjälpledare → Egen grupp
- ◎ Intresse för att bli ledare för parafriidrott redan i tonåren

# Vägen från Örebro till Göteborg..

# Ledare för en 12-årig kille med en synskada – Inledningsfasen

- ◎ Tillfrågad specifikt av kansliet att bli ledare för en kille med en synskada - 5% syn höger öga
- ◎ Den aktive = ej tidigare erfarenhet från föreningsidrott
- ◎ Pratade med den aktive + vårdnadshavarna

# Vägen från Örebro till Göteborg..

# Som ledare för en 12-årig kille med en synskada – Under träningarna

- ◎ Jobba mycket med ljud:
  - Förklara rytmer med klappar och/eller läten
  - Visa övningarna för att skapa ett helhetsintryck
- ◎ Visa på den aktives kropp – OBS! Fråga först, varje gång!!!
- ◎ PROVA! PROVA! PROVA! PROVA EN GÅNG TILL!

# Vägen från Örebro till Göteborg..

# Gör inte mina misstag, gör dina egna

- ◎ Ledsagare – hjälper till, förklarar extra, springer med osv..
- ◎ Finns ingen ledsagare:
  - ❑ Var minst 2 st ledare på träningarna
  - ❑ Kolla av området så inga hinder finns – Skaderisk!
- ◎ Ta reda på hur mycket personen faktiskt ser!
  - ❑ Kan variera från situation till situation
- ◎ Använd kontrasterande färger i material/underlag

# Vägen från Örebro till Göteborg

# Vad innebär det att vara någons guide?

- ◎ Viktoria annonserade jobbet som guide via Facebook
- ◎ Skillnad mellan tränare och guide!!
- Tränare = Säger vad som ska genomföras
- Guide = Ser till att det kan genomföras
- ◎ Exempel på saker jag gör:
  - Plockar fram vikter på gymmet
  - Springer med vid löpning/löpskolning – band mellan oss
  - Korrigerar riktning med ljud

# Vägen från Örebro till Göteborg..

## # Vad krävs av en guide?

- ◎ Träningsnivå = Minst lika hög som aktives – helst högre
- ◎ Lyhörd för den aktives dagsform
- ◎ Tro på dig själv och din förmåga som guide
- ◎ Lära sig nya saker
- ◎ Snabba beslut
- ◎ Problemlösning/Kreativitet
- ◎ Lär av misstag - För misstag kommer ske, det INGÅR!
- ◎ Om skav/situationer uppstår – Prata om det direkt!

# Konkreta tips - Sofia

- ⦿ Färgglada kläder som ledare = syns lättare
- ⦿ Kontrasterande färger på material/underlag
- ⦿ Kreativ – ändra övingar för att passa den aktive
- ⦿ Hjälpande kommunikation, t.ex.
  - ❑ Säga om det är fritt på löparbanorna
  - ❑ Kasta tillbaka medicinbollar
  - ❑ Ta tid på vilan vid intervaller
  - ❑ Visa avstånd mellan t.ex. Konor, häckar...
- ⦿ Samla gruppen - Säg vilka som är på träningen
- ⦿ Fråga massor!

# Kontaktuppgifter

Viktoria Karlsson

[viktoria.c.karlsson@gmail.com](mailto:viktoria.c.karlsson@gmail.com)

Sofia Sandgren

[sofia.sandgren2457@gmail.com](mailto:sofia.sandgren2457@gmail.com)

