

Kyra Gunnarsson, Elice Gunnarsson, Nellie Prytz

Tema: Värdegrund

Youth Athletics Leader Academy

2020/2021

Para Friidrottsskola i Ljungby



1. Bakgrund till mitt miniprojekt

När vi fick i uppdrag att göra ett eget miniprojekt så var vi tre direkt överens om att vi ville göra en form av friidrottsskola med tema värdegrund. Men vi ville samtidigt inrikta oss för de grupperna som inte uppmärksammas lika mycket. Vi valde därför att ha en tre dagars friidrottsskola för barn med funktionsnedsättningar. Vi ville göra något nytt som vår klubb inte gjort tidigare och få dit nya människor. Det var även viktigt för oss att visa hur roligt friidrott är och att det finns något som passar för alla oavsett bakgrund, ambitioner och förutsättningar. Målet med friidrottsskolan var att ge barnen möjlighet att komma i kontakt med friidrotten samt att visa att idrotten är till för alla oavsett bakgrund eller förutsättningar.

2. Din roll i projektet

Aktiviteterna som genomfördes var längd, kula, starter, boll passningar, hinderbana, lära-känna lekar och friidrotts-charader.

Vi alla tre hjälptes åt med allt eftersom vi känner att samarbete funkar bättre och att vi helst gör saker och ting tillsammans än att göra det själva då vi känner att det blir roligare på det viset. Men så hade vi lite olika inriktningar på vad vi gjorde för uppdrag, Kyra hade kontakten med själva Planeten (boendet där barnen bor på) så Kyra planerade med personalen på boendet om all info osv. Elice hade hand om kostnaderna för bokningen och avbokningen av arenan. Eftersom de på Planeten hade personalbrist så var vi tvungna att åka till boendet och ha friidrottsskolan där och därför behövde det avbokas och ändras. Nellie införskaffade allt fika och hade hand om alla redskapen och att de fanns på plats och fungerade.

Sedan planerade vi alla aktiviteter tillsammans. När vi väl höll i friidrottsskolan så turades vi tre om vem som förklarade grenarna och vem som visade dem. Så i det stora hela gjorde vi uppgifterna tillsammans men hade små delar som vi gjorde själva.

3. Detaljerad genomförandeplan:

Vi började bolla idéer med varandra och samtala med vår handledare. Därefter planerade vi med vår tränare som tyckte att det var en lysande idé och att det var bra att vi prioriterade de funktionshindrade grupperna då de inte alltid har samma chans att delta på friidrottsskolor som andra barn. Hon gav oss tips på vad vi skulle tänka på för att det skulle kunna bli så bra som möjligt (ex. fika, aktiviteter, tid o.s.v.). Hennes dotter jobbar på Efter det tog vi kontakt med vår stads fritidshem för funktionsnedsatta och undrade ifall en friidrottsskola hade varit intressant för de att testa på.

Eftersom att fritidshemmet var mycket intresserade i att delta så spånade vi fram datum för när det skulle hållas. Vi höll kontakten och frågade dem vad vi skulle tänka lite extra på. Vi arrangerade det och det blev en lyckad friidrottsskola där barnen tyckte att det var så kul och jätteintressant med Friidrott.

När allt var planerat och klart gick det till såhär:

Dag 1 (29e juni)

Vid friidrottsarenan hade vi redan plockat fram allting och när barnen kom presenterade vi alla oss för varandra. Första dagen var det 8 st barn och det var även då vi var som flest. Vi ledare visade och gick igenom allt så att barnen enkelt kunde förstå vad vi skulle göra. I

början presenterade vi alla oss för varandra för att kunna namnen. Därefter berättade vi vad som var planerat för dagen. Sedan sprang vi lite mindre än ett varv runt friidrottsbanan. Den dagen var det otroligt varmt vilket gjorde att barnen inte orkade springa så mycket. Efter löpningen gjorde vi en lära-känna lek som innebar att man hade en boll och kastade till varandra. Personen som hade bollen i handen fick berätta vad hen tycker om att göra och lite allmänt om sig själv. Sedan delade vi upp oss i två lag för att göra en hinderbana som bestod utav att springa slalom mellan koner, hoppa över små häckar, hoppa i rockringar på marken o.s.v. Därefter började vi med första grenen som var kula. Barnen fick stöta med olika tunga bollar då det hade varit lite för riskabelt att stöta med en vanlig kula. Innan varje gren vi genomförde berättade vi lite hur det går till och vad man ska tänka på lite extra. Efter kulan tog vi en fikapaus och vi bjöd barnen och pedagogerna på macka, frukt och festis. Därefter fortsatte vi med längdhopp. De fick hoppa tills de inte ville längre och sedan berättade vi lite om alla olika grenar som finns och visade hur man gör. Därefter ville några barn testa på att starta i startblock och springa några lopp. Till slut fortsatte vi med boll-passningar då det i princip var den enda aktiviteten som alla barn kunde och ville vara med på.

Dag 2 (1a juli)

Andra dagen var vi på Planeten då det blev lättast för dem att vi skulle komma till dem än om de skulle hyra minibuss och ta sig ner till arean. Det var bara 2 barn som var med denna dag då de andra inte var på Planeten den dagen eller att de vägrade vara med. Ena tjejen hade redan varit med dag 1.

Vi kunde vara ute på deras gård. Först gjorde vi lite bollpassningar där man fick berätta lite vad man gjort i somras, vilka sporter man gillar och lite annat. Ungefär samma hinderbana som vi hade dag 1 men med lite justeringar var näst på tur då den var väldigt uppskattad. Vi behövde inte ta med oss så mycket redskap då de hade en del själva. Efter hinderbanan testade de på startblock igen och tävlade både mot oss och pedagogerna. Därefter tog vi en fikapaus. Därefter gjorde vi friidrotts-charader. Man fick dra en lapp med ett nummer på. Sedan fanns det bilder på personer som utförde grenar med ett nummer på och namnet på grenen. Det numret man fick skulle man då kroppsligt visa vilken gren det var utan att säga något. Men eftersom några hade lite svårt med motoriken fick de förklara istället. Det var lite svårt med ett barn då hon var ganska envis och fick ett raseriutbrott och blev ledsen för att hon kände att hon förstörde för oss andra då hon råkade visa lappen. Så det tog lite tid att försöka lugna henne och förklara att det inte var någon fara. När allt hade lugnat sig lite fortsatte vi med leken. Det blev dock lite för blåsigt och därför gick vi in. Det var inte så mycket tid kvar så vi gjorde bara en liten boll-lek och en lek med ärtpåsar.

4. Utvärdering av projektet

Vi har lärt oss hantera olika typer av människor och hur man bemöter olika människor med olika förutsättningar. Vi alla är enormt olika och ingen är den andra lik.

Funktionsnedsättningar kan variera otroligt mycket och det är därför viktigt att ta sig tid för varje enskild person. Vissa pratade jättemycket, vissa pratade mindre, vissa kunde stå själva medan vissa inte kunde det. Det var helt enkelt en utmaning att få ett friidrotts schema som fungerar för alla. Därför hade vi även kontakt med barnens ledare om vad de trodde fungerade bäst för barnen och vad som kanske var mindre bra. Eftersom vi inte har någon utbildning eller kännedom till barnen så kände vi att det var skönt att ha en liten grundlig plan med de som faktiskt känner barnen och vet vad som passar dem.

Vi har även fått känna på att vara ledare helt själva och hur viktigt det är att peppa och vara tydlig i instruktioner. Även att verkligen alla är olika och har olika behov vilket gör att man inte bara kan göra det som man tror fungerar för alla. För det som fungerar för en fungerar

absolut inte för den andra. Det är viktigt att se alla för dem de är och lägga ner tid på varje enskild individ. Viktigt är det att uppmärksamma barnen så de känner att de är duktiga och vill fortsätta.

Vi har även lärt oss att vara flexibla, kreativa och anpassa. Eftersom nästan inget blev som planerat så var vi tvungna att vara öppna och komma på nya saker som vi kunde göra snabbt vilket gjorde att vi utvecklats otroligt mycket i våra roller som ledare.

Vi var tvungna att planera om nästan allt. Eftersom vi inte hade träffat dem innan så visste vi inte riktigt vad de kunde göra och inte. Personalen från Planeten sa att det bara är att komma på lite aktiviteter och sedan så är barnen med på det de själva känner att de kan. Vi hade en backup-plan på vilka aktiviteter vi skulle kunna göra ifall de planerade aktiviteterna inte skulle funka. Det var dock lite tråkigt att det inte kunde bli så jättemycket friidrott utan mer vanliga lekar och bollekar. Det varierade väldigt mycket mellan barnen vad de kunde göra rent fysiskt då många av barnen hade problem med motoriken. Det var som sagt därför inte alla backup aktiviteterna fungerade heller vilket gjorde att vi fick vara lite mer flexibla och komma på lösningar.

Det blev lite stressigt med planeringen då det var svårt att få tag på Planeten. Den tidigare chefen som jobbat där slutade i samma veva som vi försökte få kontakt med dem. Först ringde vi till henne och pratade om vår planering men sedan slutade hon svara då hon slutat jobba. När vi sedan väl fick kontakt med dem igen blev det lite pang på då det bara var en vecka de kunde. Då vi inte hade tänkt att det skulle bli så tigt inpå blev det stressigt, men det blev väldigt bra ändå. Tidsschemat för dagen på 2 timmar fungerade bra, det var varken för kort eller för länge.

Tanken var att ha en tre-dagars friidrottsskola men det blev inte så eftersom det ösregnade och åskade den andra dagen vilket gjorde att vi var tvungna att ställa in. Så det blev bara två dagar. Sista dagen var vi på boendet på grund av personalbrist. Vi visste att barnen inte skulle kunna göra de lite mer svåra grenarna så därför hade vi bara planerat med de enklare grenarna. De grenarna som utfördes fungerade väldigt bra.

Friidrottsskolan blev lyckad då både barnen, men även personalen ville att vi skulle göra detta oftare och kanske göra det till en tradition. Barnen, personalen och vi var bra på att peppa varandra vilket gjorde att de tyckte att det var roligt och förhoppningsvis även höjde deras självförtroende lite. Det är viktigt att de också får den möjligheten att kunna testa nya sporter som alla andra barn får göra.

Vi hade redan från början en tanke i att det skulle bli en annorlunda träning till vad vi skulle kunna anordna om vi hade haft friidrottsskola för icke funktionsnedsatta barn. Detta eftersom vi var tvungna att göra mindre ansträngda övningar och ha mer lekar istället. Så nu i efterhand så vet vi hur de fungerar och kan planera och hitta på fler övningar som passar dem bättre.

Vi hade även kunnat vara ute i lite bättre tid eftersom det blev lite stressigt mot slutet av planeringen. Kontakten vi hade med pedagogerna var bra men eftersom det tog lång tid för dem att svara på telefon och sms så tog det lite mer tid än vad det hade behövt göra. Vi planerade dagarna utefter när det passade pedagogerna och barnen vilket gjorde att vi fick planera om och åsidosätta det som egentligen passade oss bäst. Det hade blivit enklare och smidigare ifall vi hade haft mer kontakt och varit mer tydliga med informationen till dem. Allra bäst hade det nog varit att träffa barnen innan och på så sätt veta vad de kan göra. Sammanfattningsvis så tycker vi att detta har varit ett jätteintressant projekt där vi alla tre känner att vi utvecklats inom vår friidrott och utvecklat våra kunskaper generellt sett också. Vi har fått chansen att ge barn/ungdomar som inte har haft samma möjligheter att testa på friidrott. Barnen på boendet som vi hade friidrottsskolan för hade alla olika förutsättningar för att utföra idrott. För vissa var det svårare än för andra men då hjälptes vi alla åt. Även det gav oss lärdomar om att kunna arbeta med olika personer i ett friidrotts sammanhang samt lärde

vi oss vikten av att individanpassa. Som vi skrivit tidigare så skulle vi såklart kunna förbättra vår friidrottsskola om vi hade fått göra om den då vi lärt oss så många nya saker som vi absolut inte hade någon aning om innan. Men å andra sidan så tycker vi att vi löste uppdraget bra för att aldrig ha jobbat med dessa barn innan och inte heller haft någon tidigare erfarenhet av det heller.

Därför vill vi passa på att tacka er i ungdomsrådet och Svensk friidrott att vi har fått möjligheten att utveckla så mycket kunskap genom att genomföra denna friidrottsskola, vi kommer alltid ha med oss detta och förhoppningsvis kunna fortsätta att bygga upp en framtid inom Svensk Friidrott.

5. Uppföljning av projektet

För att vi skulle kunna hålla igång våran friidrottsskola för funktionsvarierade barn vid liv så skulle vi kunna bestämma oss för att ha den varje sommar och under andra lov som exempelvis höstlov, och informera fler om vår friidrottsskola. Till nästa gång hade vi kunnat försöka nå ut till fler barn och inte bara fritidshemmet i Ljungby. Vi kan informera om att vi anordnar en friidrottsskola för funktionsnedsatta barn så att fler kan komma och få en chans att testa på friidrott.

Det var otroligt roligt och lärorikt att göra denna friidrottsskola eftersom det gav så mycket. Både att vi fick chansen att bli bättre ledare, lära oss mer om ledarskapet, förstå mer inom friidrott och att vi fick så mycket glädje. Barnen som var med tyckte det var väldigt roligt och såg väldigt mycket fram emot nästa dag. De önskade även att vi kunde göra något liknande i höst och nästa sommar igen. Pedagogerna berättade att barnen väldigt sällan gör sådana här aktiviteter och att det därför var så glädjande och fint att se hur glada de blev av detta. De hade berättat för föräldrarna att detta var en av de roligaste sakerna de hade gjort under lovet vilket gjorde oss stolta och glada att vi kunde göra något bra för dem. Det var då vi förstod att det vi har gjort faktiskt gjorde skillnad vilket var otroligt glädjande för oss. Därför vill vi gärna göra om en sådan friidrottsskola nästa sommar och förhoppningsvis i höst också.

6. Tips till den som vill göra ett liknande projekt som du precis har gjort.

- VÅGA!! Det kan kännas läskigt och svårt att göra ett helt eget projekt men då finns det alltid några som vill hjälpa till. Även om det du drömmer om känns omöjligt så går det i de allra flesta fall att lösa!
- Fråga om hjälp! Att vara osäker och inte riktigt veta helt hur man ska gå tillväga är helt naturligt när man gör något nytt. Då kan du alltid be din handledare eller dina kamrater om hjälp. Tillsammans med dem kan du bolla idéer och få inspiration till hur projektet ska gå till och vad som behövs för att göra det möjligt.
- Planera i god tid! Det är alltid bra att ha en plan över vad du ska göra eftersom det blir mycket enklare för dig att genomföra det då. Du slipper även att stressa och oroa dig så mycket. Tänk på vad som är projektets syfte, vad du vill uppnå osv. Skriv ner allt som du kan tänkas behöva; material, mat, vilka dagar, vilken åldersgrupp du vill rikta dig in på...
- Informera och gör reklam för ditt projekt! Att göra reklam och visa upp dig och ditt arbete gör att fler blir intresserade samt att det blir större chans till en succé ;)
- LYCKA TILL!!! <3