

# 5 tip til træningen

**A**t træne mennesker med udviklingshandicap er ikke så forskelligt fra at træne alle andre. Det handler om at sætte idrætten og fællesskabet i centrum. Men det er en målgruppe med nogle særlige behov og forudsætninger, så man bør på visse områder tilpasse sin træning, så udøverne kan deltage på bedst mulig vis. De følgende råd hjælper

udøverne med ikke at bruge unødige kræfter på uvished og usikkerhed, så de bedre kan fokusere på idrætten og øvelserne. Rådene er målrettet udøvere med udviklingshandicap, diagnoser og særlige behov, men er gavnlige for alle. Hensynene tages ikke på bekostning af nogen – de giver en bedre træning og holdkultur for alle.

## 1 Hav en fast struktur

Hav en fast struktur i træningen med forudsigelighed og klarhed, da det skaber tryghed. Den samme start og slutning på træningen, så der bliver sagt godt velkommen og ordentligt farvel. Hav altid kendte elementer til hver træning, så alle aktiviteter ikke er nye og ekstra koncentrationskrævende. Brug synlig tidsanvisning så udøverne ved, hvor længe de skal være i gang med hver aktivitet. Det gør det nemmere at koncentrere sig gennem hele aktiviteten.

- Skriv sluttid for aktiviteten (hvis der er ur til træningen)
- Brug en timetimer til nedtælling
- Vær tydelig i "vi spiller til fem" eller "vi skal frem og tilbage 10 gange".

## 2 Kommuniker både verbalt, visuelt og med kroppen

Nogen forstår bedst beskeder verbalt, nogen visuelt og andre skal mærke en aktivitet på egen krop. Det kræver bevidsthed om, hvordan du som træner kommunikerer, så det både bliver visuelt, verbalt og med kroppen.

### Verbalt

- Korte sætninger og få informationer
- Positiv stemme der roser og motiverer
- Ikke ironi og sarkasme
- Undgå vage svar som "det kan godt være" eller "det ser vi på"

### Kropssprog og visuelle hjælpemidler

- Vis øvelsen og vær med
- Brug piktogrammer og billeder af de enkelte aktiviteter
- Brug markeringsmætter eller kegler til at vise banen eller placering af udøvere på banen.

## 3 Håndter følelsesudbrud

Når udøverne møder udfordringer, vil deres krop og hjerne komme i alarmberedskab. Her kan det blive svært at komme i kontakt med udøverne. De tænker ikke rationelt og forstår ikke, hvad vi siger. De kan begynde at råbe, blive udadreagerende eller løbe væk og gemme sig. Det er alle sammen stressreaktioner – ikke ballade. Så husk, de gør det ikke med vilje. I situationen er det vigtigt først at sikre, at der ikke er andre, der bliver direkte påvirket og dernæst at skabe ro. Vær opmærksom på om der er for meget lys, larm og kaos omkring holdet eller den enkelte udøver. Brug et pause-sted. Træk udøveren lidt væk, snak roligt og tag dig tid. Følg ALTID op, når der er tid! De udøvere, der reagerer, skal vide, at det er ok, at man ikke taber ansigt, kan komme tilbage igen, bliver accepteret, at vi stadig er gode venner, så man kommer igen. Holdet skal vide, at det er ok, og at vi er gode kammerater, der støtter op, når andre har det svært.

## 4 Sæt grænser for kærlig adfærd

Mennesker med udviklingshandicap kan være meget lyststyrede og have svært ved at vurdere grænser. Det betyder, at udøverne kan være kærlige både fysisk og verbalt og have stort behov for berøring. Både overfor trænerne og overfor hinanden. Trænere kan have svært ved at sætte grænser og være bange for at sige noget forkert. Men det er okay og ofte nødvendigt at have tydelige rammer for adfærd til træningen. Det er en god ide at tale med holdet om adfærd og rammer. Fx:

- Alle kaldes ved deres navn og ikke kælenavn
- Have retningslinjer for kram og high fives. Det er OK med et goddag-kram og et farvel-kram, men under træningen gives kun high fives, eller måske gives der slet ikke kram til træning.
- Udøverne skal spørge, om det er OK at de giver hinanden et kram. Ikke alle synes det er rart.
- Brug tydelige anvisninger: "Det vil jeg ikke have – det skal du stoppe med." eller "Nej, du elsker ikke mig, jeg er din træner. Du elsker dine forældre. Men du er god at have på holdet."

## 5 Tydelighed og dialog med forældre

En del forældre til børn med usynlige handicap har få eller dårlige erfaringer med foreningsidræt. Mange har også set deres børn have dårlige oplevelser forbundet med at gå til idræt, fordi de ikke er blevet inkluderet. Derfor har de ofte en naturlig beskyttertrang i forhold til at skærme deres børn mod endnu et nederlag.

- Inviter til dialog – ikke som eksperter, men som medspillere. Lyt til forældrene – de kender deres barns behov og grænser bedst.
- Vær tydelig omkring hvad I forventer af forældrene. Fx at de bliver og hjælper til eller at de bliver til træning, men ikke blander sig.
- Lav eventuelt et forældrekodeks og hold et forældremøde. Hav en træner, der er fast kontaktperson, så forældrene ved, hvem de skal henvende sig til.
- Gør det tydeligt, hvordan I håndterer følelsesudbrud og konfliktsituationer. Aftal med forældrene hvornår I selv vil løse en konflikt, og hvornår I gerne vil trække på dem.

### LÆR MERE

Scan QR-koden og læs om Parasport Danmarks trænerkurser i idræt for mennesker med handicap og særlige behov.



Du kan også hente Solsikkeklubbakken, og finde tips til hvordan man integrerer og træner mennesker med usynlige handicap. Scan QR-koden

