

# Knattspyrna fyrir fatlaða og þroskahamlaða einstaklinga.

Darri McMahon  
KSÍ

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Darri McMahon

- B.S. gráða í Íþróttfræði (Háskólinn í Reykjavík)
- UEFA B þjálfaragráðu (KSÍ)
- Aðalþjálfari í knattspyrnu hjá Íþróttfélaginu Ösp (2007-2018)
- Aðalþjálfari landsliðsverkefna fatlaðra og þroskahamlaðra í knattspyrnu (2008-2018)
- Aðalþjálfari í hjólastólahandknattleik hjá HK (2012-2014)
- Framkvæmdastjóri hjá Ösp (Íþróttfélag fyrir fatlaða og þroskahamlaða í Rvk og höfuðborgarsvæðinu)

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvað er fötlun?

- Skilgreiningin á fötluðum einstaklingi, samkvæmt lögum um málefni fatlaðra, er sá sem þarf 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.
- Mjög vítt hugtak...

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Íþróttasamband fatlaðra (ÍF)

- Sérsamband sem er með 24 aðildafélög sem samanstanda af íþróttafélögum fyrir fatlaða og þroskahamlaða um land allt.
- Íf kemur að einhverju leyti að öllum landsliðsverkefnum fatlaðra og þroskahamlaðra.
- Sambandið skiptist í þrjá hluta þegar kemur að starfi þess, þ.e.:
  1. Sérsamband við Íþróttafélög fatlaðra og þroskahamlaðra á Íslandi.
  2. Afrekssvið (Paralympics)
  3. Special Olympics

4

## Paralympics

- Er haldið á fjögurra ára fresti
- Er haldið tveimur vikum eftir Olympiuleikana í sömu borg.
- Þegar lönd sækja um að halda OL þá fylgir í raun Paralympics með. It's a package deal!
- Líkamlega fatlaðir eru í raun afreksiþróttamenn.
- Íþróttafólk sem æfir í sumum tilvikum allt að 12 sinnum í viku.
- Ákveðnir flokkar á Paralympics eru einnig með fólk sem hefur þroskahamlanir en meiri hluti keppenda er hins vegar með líkamlega fötlun.

5

## Special Olympics Samtökin

- SO Samtökin eru stofnuð í USA og hafa höfuðstöðvar í Washington.
- SO er í raun undir ÍF á Íslandi en það tíðkast ekki annar staðar og eru aðskilinn samtök.
- Fyrir fólk með þroskahömlun (learning disabilities).
- Það er alltaf skipt í styrkleikaflokka í öllum greinum.
- Divisioning er 1-2 daga ferli áður en keppni hefst.
- Er fáránlega stórt batterí!
- Er eins og sérsamband fyrir sérsambönd í sjálfu sér.
- Stóru mótin eru:
  - Heimsleikar, fjögurra ára fresti
  - Evrópuleikar, fjögurra ára fresti
  - Önnur minni mót sem haldin eru í hverju landi fyrir sig af SO í viðkomandi landi.

6

## Félögin á Íslandi

- Það eru í raun bara þrjú félög á landinu sem bjóða upp á knattspyrnuíðkun fyrir fatlaða og þroskahamlaða.
- Ösp (Reykjavík og höfuðborgarsvæði)
- Nes (Reykjanes og nágrenni)
- Suðri (Selfoss og nágrenni)
- Ekki beint mikið úrval af liðum til að spila við.
- Þess vegna er lögð mikil áhersla á að taka þátt í sem flestum mótum erlendis til að fá viðeigandi samkeppni.

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ösp

- Er íþróttafélag fyrir fatlaða og þroskahamlaða.
- Stofnað árið 1980 af foreldrafélagi Öskjuhlíðaskóla.
- Svæði: Reykjavík og stórhöfuðborgarsvæðið.
- Rúmlega 200 einstaklingar sem stunda æfingar hjá félaginu.
- Ösp býður upp á níu íþróttagreinar.
- Keila, boccia, sund, knattspyrna, frjálsar, listskautar, fimleikar, styrktarþjálfun/lyftingar og dans.
- Knattspyrna er sú íþróttgrein þar sem iðkendur eru gjarnan minna þroskahamlaðir en í öðrum greinum og með mun meiri hreyfingu.

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ösp, knattspyrna

- Æfingar eru þrisvar sinnum í viku, 90 mín. í senn.
- Æft er tvisvar sinnum í viku á gervigrasi utandyra (Safamýri) og einu sinni í viku innanhúss (Breiðholtiðskóli).
- Yfir sumartímann fara allar æfingar fram utandyra (Safamýri)
- 35 einstaklingar æfa.
- Þátttakendur eru á aldrinum 12-40 ára.
- Flestir sem æfa eru á aldrinum 17-30 ára.
- Mjög mismunandi einstaklingar í þessum hóp.
- Getustigsbilið er oft mikið á milli einstaklinga.

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mismunandi getustig

- Af þeim 35 einstaklingum sem æfa væri hægt að skipta þeim upp í mismunandi getustigshópa:
- Getumeiri - 10 einstaklingar.
- Miðlungsgeta - 12 einstaklingar.
- Getuminni - 8 einstaklingar.
- Lágmarks hreyfigeta - 5 einstaklingar.
- 20 manna kjarni, mætir alltaf og tekur þessu mjög alvarlega.

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mót hérlandis.

- ÍF heldur tvenna SO Íslandsleika á ári þar sem öll knattspyrnulið á landinu taka þátt og keppa hvert við annað.
- Einnig hefur Íþróttafélagið Nes haldið jólamót í knattspyrnu undanfarin ár.
- Skipt er í getumeiri og getuminni flokka svo að keppni sé jöfn og sanngjörn.
- Þrjú félög senda lið á þessi mót, þ.e. Ösp, Nes og Suðri.
- Gestaliðum (ófötludum) er gjarnan boðin þátttaka til að fleiri lið séu á mótinu.

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mót erlendis

- Haldin eru mörg mót erlendis og oftast undir formerkjum SO (Special Olympics).
- Stærstu mótin fyrir knattspyrnu eru:
- Special Olympics, Heimsleikar.
- Special Olympics, Evrópuleikar.
- Einnig eru önnur minni mót í boði milli ára.
- Reynt er að fara erlendis ár hvert til að keppa, hvort sem það eru stórmót á vegum SO eða minni mót sem eru haldin af sérsamböndum í hverju landi fyrir sig og jafnvel æfingaferðir.

12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Special Olympics, Evrópuleikar

- Mörg þúsund keppendur taka þátt.
- Haldið á fjögurra ára fresti.
- Keppt er í fjöldan öllum af íþróttagreinum.
- Knattspyrna er langfjölmenntasta íþróttagreinin á öllum leikunum.
- Yfir 35 lönd senda eitt eða fleiri lið til keppni.
- Keppt er í fimm manna bolta, sjö manna bolta, ellefu manna bolta og einnig í unified-liðum.
- Unified-lið samanstendur af ófötluðum og fötluðum einstaklingum.

13

## Special Olympics, heimsleikar

- Haldið á fjögurra ára fresti.
- Einn fjölmenntasti íþróttaviðburður í heiminum.
- Yfir 7000 keppendur frá 177 löndum, keppt í 27 íþróttagreinum.
- Stendur yfir í 12-15 daga.
- Fyrstu dagarnir fara í vinabæjarheimsóknir.
- Yfir 50 lönd senda eitt eða fleiri lið til keppni í knattspyrnu.
- Keppt er í fimm manna bolta, sjö manna bolta, ellefu manna bolta og einnig í unified-liðum.
- Heimsleikar hafa verið haldnir í eftirfarandi löndum:
  - 2019, Abu Dhabi
  - 2015, USA, Los Angeles
  - 2011, Grikkland, Athena
  - 2007, Kína, Shanghai
  - 2003, Írland, Dublin

14

## Mót síðastliðinna ára

- Sviss 2008, Evrópuleikar í knattspyrnu (11 a side)
- Gibraltar 2009, Smáþjóðamót. (5 a side, inni)
- Danmörk 2010, SO knattspyrnumót (7 a side)
- Grikkland 2011, SO Heimsleikar (7 a side)
- Írland 2012, Æfingaferð/keppnisferð (11 a side)
- Belgía 2014, Evrópuleikar (7 a side)
- Svíþjóð 2014, Kim Kallström Open (7 a side)
- USA 2015, SO Heimsleikar (11 a side)
- Írland/IOM 2016, SO knattspyrnumót (5 a side)
- Litháen 2016, Baltic Cup (7 a side)
- Kanada 2018, Æfingaferð (14 leikmenn)
- Danmörk 2018, SO knattspyrnumót (7 a side)
- AbuDabi 2019, SO Heimsleikar (7 a side)

15

## Sviss 2008



16

---

---

---

---

---

---

---



17

---

---

---

---

---

---

---



18

---

---

---

---

---

---

---

## Grikkland 2011



19

---

---

---

---

---

---

---



20

---

---

---

---

---

---

---

## Svíþjóð 2013



21

---

---

---

---

---

---

---



22

---

---

---

---

---

---

---

---



23

---

---

---

---

---

---

---

---



24

---

---

---

---

---

---

---

---





25

---

---

---

---

---

---

---

---



26

---

---

---

---

---

---

---

---



27

---

---

---

---

---

---

---

---

## Belgía 2014



28

---

---

---

---

---

---

---



29

---

---

---

---

---

---

---



30

---

---

---

---

---

---

---



31

---

---

---

---

---

---

---

USA 2015



32

---

---

---

---

---

---

---



33

---

---

---

---

---

---

---



34

---

---

---

---

---

---

---

---



35

---

---

---

---

---

---

---

---



36

---

---

---

---

---

---

---

---



37

---

---

---

---

---

---

---

---



38

---

---

---

---

---

---

---

---



39

---

---

---

---

---

---

---

---



40

---

---

---

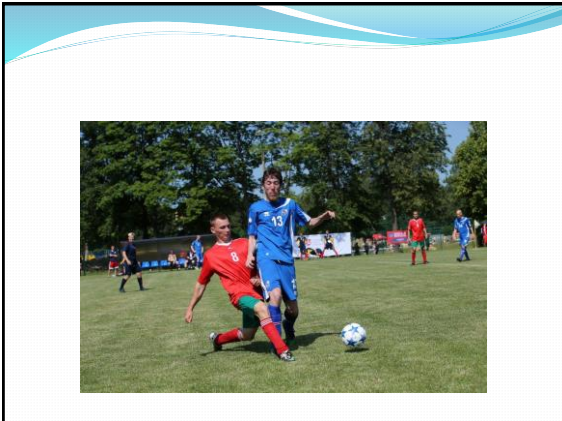
---

---

---

---

---



41

---

---

---

---

---

---

---

---



42

---

---

---

---

---

---

---

---



43

---

---

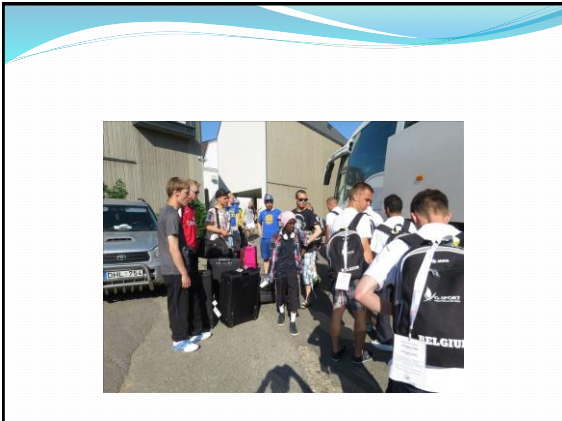
---

---

---

---

---



44

---

---

---

---

---

---

---



45

---

---

---

---

---

---

---





46

---

---

---

---

---

---

---

Írland/IOM 2016



47

---

---

---

---

---

---

---



48

---

---

---

---

---

---

---





49

---

---

---

---

---

---

---



50

---

---

---

---

---

---

---



51

---

---

---

---

---

---

---



52

---

---

---

---

---

---

---

---



53

---

---

---

---

---

---

---

---



54

---

---

---

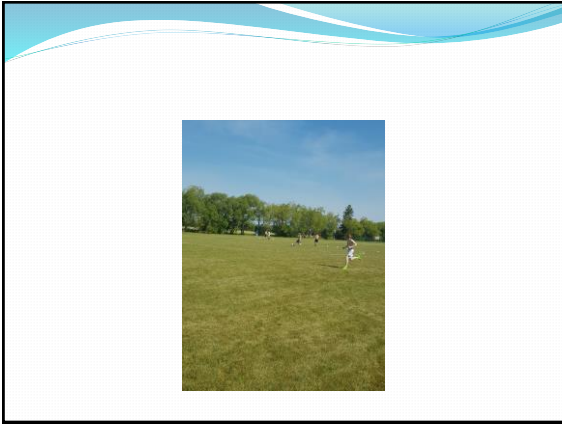
---

---

---

---

---



55

---

---

---

---

---

---

---



56

---

---

---

---

---

---

---



57

---

---

---

---

---

---

---



58

---

---

---

---

---

---

---



59

---

---

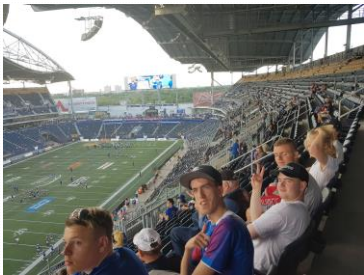
---

---

---

---

---



60

---

---

---

---

---

---

---



61

---

---

---

---

---

---

---



62

---

---

---

---

---

---

---

## Danmörk-2018



63

---

---

---

---

---

---

---



64

---

---

---

---

---

---

---

## Leikmenn týnast í kerfinu

- Þroskahamlaðir einstaklingar æfa víðsvegar með hefðbundnum íþróttafélögum.
- Um er að ræða einstaklinga með greiningu og einnig þeir sem ekki hafa fengið greiningu.
- Um er að ræða einstaklingar sem oft á tíðum ná að halda í við jafnaldra sína fram að vissum aldri.
- Bilið eykst eftir því sem einstaklingarnir eldast.
- Þá koma þroskahamlaðir betur í ljós og viðkomandi einstaklingar detta oft út úr íþróttinni.
- Oft veit fólk ekki af þeim úrræðum sem eru í boði.
- Oft á tíðum hefur einstaklingur aldrei fengið greiningu.
- Sumum finnst óþægilegt að fá stimpil á sig.
- Það þarf að hlúa að þessum einstaklingum til að koma í veg fyrir að þeir detti alveg út úr íþróttum/knattspyrnuíðkun.

65

---

---

---

---

---

---

---

## Hvað er til ráða?

- Til að byrja með er best að snúa sér til yfirþjálfara viðkomandi félags eða íþróttakennara.
- Ákjósanlegast væri að viðkomandi stundaði æfingar hjá sínu hverfisfélagi eins lengi og hægt er, svo framanlega að einstaklingurinn er að njóta sín á æfingum og líður eins og hann sé partur af hópnum.
- Stundum er um að ræða einstaklinga sem eru á „mörkunum“ og geta því stundað æfingar hjá báðum félögum.

66

---

---

---

---

---

---

---

## Tímaseðill

Búðu til æfingu sem hentar þessum tiltekna hópi.

- 20 einstaklingar með þroskahamlaðir, tveir þjálfarar.
- Aldur hóps: 15-30 ára.
- Búnaður: 12 boltar, keilur, vesti, mörk.
- Aðstaða: ½ 11 manna völlum.
- Æfingartími: 90 mín.

• Lykil-atriði sem hafa skal til huga:

1. Einstaklingur fái jákvæða upplifun af æfingunni.
  2. Einstaklingur komist í snertingu við boltann (eins mikið og hægt er).
  3. Einstaklingur fái hreyfingu og sé virkur þátttakandi á æfingunni.
- Getustig hóps:
  - 10 strákar (4.flokkur)
  - 5 strákar (5.flokkur)
  - 5 strákar (6.flokkur byrjendur)

67

---

---

---

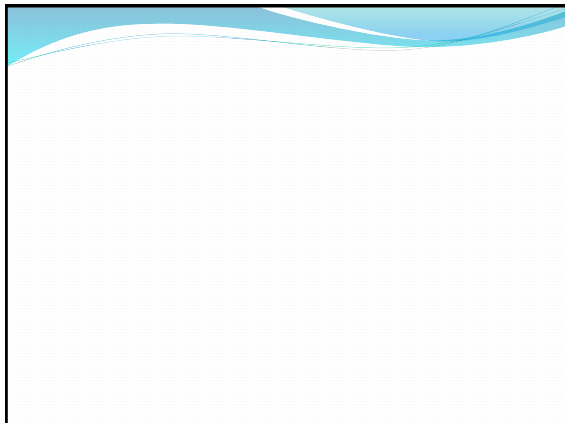
---

---

---

---

---



68

---

---

---

---

---

---

---

---