

# EINSTAKUR ÍÞRÓTTAHEIMUR

---

HREYFING OG ÍÞRÓTTAÐKUN  
ÞROSKAAMLADRA Á ÍSLANDI





# EFNISYFIRLIT

- 4 PISTILL HÖFUNDAR
- 5 HVAD ER ÞROSKAHÖMLUN?
- 7 HREYFING OG LÍKAMLEGT ÁSTAND ÍSLENSKRA  
GRUNNSKÓLABARNA MEÐ ÞROSKAHÖMLUN
- 10 „ALLIR EIGA AÐ GETA FENGIÐ TÆKIFÆRI TIL AÐ  
LÁTA SIG KVEÐA“  
⇒ Viðtal við Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur
- 15 ÍÞRÓTTASAMBAND FATLAÐRA
- 16 „ÞETTA LENGIR LÍFIÐ BARA!“  
⇒ Viðtal við Huldu Sigurjónsdóttur
- 19 50 ÁRA AFMÆLI SPECIAL OLYMPICS  
SAMTAKANNA
- 22 „FANN SIG Í SUNDINU Á FYRSTU  
SUNDÆFINGUNNI“
- 24 „ÞAÐ ER SAMT ALLTAF HÆGT AÐ BÆTA MEIRA“  
⇒ Viðtal við Sigurlín Jónu Baldursdóttir

# PISTILL HÖFUNDAR

---

Undanfarnar vikur og mánuði hafa margar klukkustundir farið í að vinna þetta lokaverkefni og loks er það tilbúið. Ferlið hefur verið mjög lærdómsríkt og skemmtilegt, og ég er virkilega ánægð með lokaútkomuna.

Íþróttahæimur þroskahamlaðra er einstakur og undantekningarlaust fylgir þeirra iðkun mikil gleði sem auðvelt er að smitast af. Íþróttaiðkun styrkir einstaklinginn á bæði sál og líkama sem er árangur á við gullpening. Heilsufar og hreyfing þroskahamlaðra einstaklinga hefur ekki verið mikið rannsakað og var því tilvalið að kanna það betur. Margt mætti bæta til að auðvelda aðgengi að íþróttum fyrir þennan hóp einstaklinga og er Íþróttasamband fatlaðra að vinna hörðum höndum að því.

Með verkefninu vil ég varpa ljósi á fjölbreytileikann og gleðina sem íþróttahæimur þroskahamlaðra hefur upp á að bjóða, ásamt því að opna umræðuna um það sem betur má fara fyrir þroskahamlaða einstaklinga. Í verkefninu fjalla ég nánar um hvað þroskahömlun er og segi frá víðamikilli rannsókn sem gerð var á hreyfingu og líkamlegu ástandi íslenskra grunnskólabarna með þroskahömlun. Einnig kemur fram ýmis fróðleikur um Íþróttasamband fatlaðra og samtökin Special Olympics sem fagna 30 ára afmæli sínu á Íslandi í ár. Ég tók 3 víðamikil viðtöl og má segja að þau séu miðpunktur verkefnisins. Viðmælendur mínir voru þær Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdarstjóri þróunarsviðs Íþróttasambands fatlaðra og Special Olympics á Íslandi, Hulda Sigurjónsdóttir, afreksíþróttakona, og Sigurlín Jóna Baldursdóttir, íþróttakennari við Klettaskóla.

Ég vona innilega að verkefnið veiki áhuga lesanda og fróðleikurinn komist til skila.

*Magnea Petra Heimisdóttir*



## HÖFUNDUR:

Magnea Petra Heimisdóttir

Útskriftarnemi á  
náttúrufræðibraut við  
Menntaskólann á Egilsstöðum

## LEIÐBEINANDI:

Dagur Skírnir Óðinsson

Kennari við Menntaskólann á  
Egilsstöðum

## PRENTUN:

Héraðsprent



## HVAÐ ER ÞROSKAHÖMLUN?

---

Þroskahömlun er algengasta fötlunargreining barna undir 18 ára aldri og er algengi hennar meðal barna talin vera á bilinu 1-2%. Því má búast við því að um 40-90 börn í hverjum árgangi séu með þroskahömlun og er langstærsti hópurinn með væga þroskahömlun<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins [án ártals]

Þroskahömlun einkennist af skertum vitsmunabroska og skertri aðlögunarfærni, og birtast einkennin á ólíkan hátt eftir aldri barnsins. Á leikskólaárum er einkennandi að barnið sé seint að ná ákveðnum þroskaáföngum, svo sem hreyfiþroska og málþroska, og eigi í erfiðleikum með félagsleg samskipti við jafnaldra. Einnig sýna börn með þroskahömlun oft erfiða hegðun á þessum árum. Á grunnskólaaldri birtast yfirleitt miklir námserfiðleikar og erfiðleikar í félagslegum samskiptum. Alltaf er þó mikill munur á milli einstaklinga með þroskahömlun og hefur hver og einn þeirra ákveðna styrkleika og veikleika í þroska. Orsakir þroskahömlunar eru yfirleitt óþekktar en stundum getur hún verið afleiðing slysa eða sjúkdóma og oft er um að ræða frávik í taugabroska, t.d. einhverfa. Einnig geta erfðir og litningafrávik spilað inn í hluta tilfella, og má þar nefna Downs-heilkenni sem dæmi. Hér á Íslandi er stuðst við flokkunarkerfi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar ICD 10 við greiningu á þroskahömlun og er hún er metin með

stöðluðum greindarprófum og mati á aðlögunarfærni. Þroskahömlun er skipt í fjögur stig:

- F70 Væg þroskahömlun  
*Greindarvísitala 50-69*
- F71 Miðlungs þroskahömlun,  
*greindarvísitala 35-49*
- F72 Alvarleg þroskahömlun,  
*greindarvísitala 20-34*
- F73 Djúp þroskahömlun,  
*greindarvísitala <20*

Frávikum í þroska fylgja ýmsir erfiðleikar í lífinu. Flestir þessara einstaklinga þurfa stuðning í tengslum við nám, félagslega aðlögun, atvinnu, búsetu og sjálfstæði, og er því mikilvægt að sýna þeim markvissan stuðning strax á fyrstu þroskaárum. Með góðri fræðslu og stuðning er einstaklingurinn betur undirbúin til að takast á við hið daglega líf.<sup>1</sup>





---

## HREYFING OG LÍKAMLEGT ÁSTAND ÍSLENSKRA GRUNNSKÓLABARNA MEÐ ÞROSKAHÖMLUN

---

Minnkandi hreyfing er eitt helsta heilbrigðisvandamálið í dag og má tengja hana við ýmsa áhættuþætti fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Samhliða hreyfingarleysinu er ofþyngd og offita vaxandi vandamál um allan heim. Þar til nýlega hefur ekki verið skipulega safnað gögnum um hreyfingu og líkamlegt ástand þroskahamlaðra einstaklinga, líkt og hefur verið gert um ástand ófatlaðra. Árið 2015 birtu þeir Ingi Þór Einarsson ípróttá- og heilsufræðingur, Erlingur Jóhannsson lífeðlisfræðingur, Daniel Daly hreyfifræðingur og Sigurbjörn Árni Arngrímsson þjálfunarlífeðlisfræðingur víðamikla rannsókn sína á hreyfingu og líkamlegu ástandi íslenskra grunnskólabarna með þroskahömlun. Úr rannsókninni komu börn með þroskahömlun mun verr út en almenn skólabörn hvað varðar holdafar, hreyfingu, úthald og fleira<sup>2</sup>.

*„Tilgáta okkar var sú að börn með þroskahömlun á Íslandi hefðu meiri áhættu á að þróa með sér hjarta-, æða- og efnaskiptasjúkdóma en almenn skólabörn.“*

## Efniviður og aðferðir

Alls tók 91 barn með þroskahömlun þátt í rannsókninni ásamt 93 handahófsvöldum almennum skólabörnum sem boðin var þátttaka. Allar mælingar nema ein fóru fram í skólum barnanna. Í grófu máli var mæld hæð, þyngd, mittismál, húðfellingar, líkamsfita og fleira, og út frá þeim upplýsingum var börnunum skipt í holdafarsflokka. Til að mæla úthald var mæld hámarkssúrefnisupptaka með stigvaxandi hámarksáreynsluprófi á þrekhljóli. Hreyfing var mæld með Actigraph hröðunarmælum í 7-10 daga allan daginn. Mældur var blóðþrýstingur þrívégis með blóðþrýstingsmæli, tekin fastandi blóðprufa og mælt

heildarkólesteról, blóðsykur, insúlín og fleira. Úrvinnsla gagnanna fór fram með tölfræðiforritinu SPSS og gögnin skoðuð frá öllum nauðsynlegum sjónarhornum.

## Niðurstöður

Almennu líkamsmælingarnar, blóðþrýstingur og hlutfall líkamsfitu, sýndu að almenn skólabörn voru hávaxnari og höfðu lægri summu húðfellinga, lægri neðri mörk blóðþrýstings og lægra hlutfall líkamsfitu en börn með þroskahömlun. Þegar litið var á hlutfall líkamsfitu barnanna sást að mun fleiri börn með þroskahömlun eða um 41% flokkuðust of feit á móti 19% almennra skólabarna. Mun færri flokkuðust í meðallagi,

eða um 43% á móti 69% almennra skólabarna.

Þegar kom að hreyfingu og úthaldi voru almenn skólabörn marktækt með betra úthald en börn með þroskahömlun. Eins voru drengir með betra úthald en stúlkur.

Athyglisvert var að ekkert barn með þroskahömlun náði ráðlagðri hreyfingu að meðaltali alla vikuna á meðan 40% almennra skólabarna gerði það. Um 75% almennu barnanna náði viðmiði um úthald en einungis tæplega 26% þroskahömluðu barnanna.

Mun fleiri börn með þroskahömlun greindust með of há/lág gildi en almenn skólabörn þegar litið var á hlutfall þátttakenda sem voru yfir eða undir ráðlögðum mörkum



ýmissa áhættuþátta hjarta-, æða- og efnaskiptasjúkdóma. Um 34% barna með þroskahömlun mældust með of háan blóðþrýsting á mótí aðeins 16% almennra skólabarna. Ekkert almennu skólabarnanna greindust með efnaskiptavillu en það gerðu um 7% barna með þroskahömlun.

### Ályktun

Samkvæmt Embætti landlæknis er ráðlagt að börn hreyfi sig í um 60 mínútur á dag, en samkvæmt þessari rannsókn náðu börn með þroskahömlun aðeins um 24 mínútum á dag en almenn skólabörn tæpum 60 mínútum.

Voru þær niðurstöður í samræmi við aðrar rannsóknir sem áður höfðu verið gerðar. „Að hluta til má skýra minni hreyfing barna með þroskahömlun með því að þau eru mun oftast keyrð til og frá skóla meðan algengara er að almenn skólabörn gangi eða hjóli í skólann.“

Áður hefur verið sýnt að íslensk ungmenni eru almennt með fínt úthald og ekki verra en í nágrannalöndunum. Þó er mikið minna vitað um úthald þroskahamlaðra en þessir einstaklingar virðast þó geta náð góðu úthaldi og hefur árangur

íþróttafólks með þroskahömlun sýnt fram á það.

Allt í allt bentu niðurstöður rannsóknarinnar til þess að líkamlegt ástand barna með þroskahömlun sé alls ekki gott og að þau hafa fleiri áhættuþætti hjarta-, æða- og efnaskiptasjúkdóma en jafnaldar sínir án þroskahömlunar. Þörf er á frekari rannsóknum til að kanna betur orsakir þessa niðurstaðna svo hægt sé að koma af stað fyrirbyggjandi aðgerðum sem stuðla að auknu heilbrigði þroskahamlaðra einstaklinga.<sup>2</sup>





## „ALLIR EIGA AÐ GETA FENGIÐ TÆKIFÆRI TIL AÐ LÁTA SIG KVEÐA“

Anna Karólína Vilhjálmisdóttir er menntaður íþróttakennari frá Laugavatni og hefur starfað hjá Íþróttasambandi fatlaðra í að verða 30 ár. Í starfi sínu sem framkvæmdarstjóri þróunarsviðs Íþróttasambands fatlaðra, vinnur hún að því að þróa nýjar greinar, búnað og fleira, ásamt því að koma af stað nýjum hugmyndum til að efla íþróttaiðkun fatlaðra á Íslandi enn meira. Að auki starfar Anna Karólína sem framkvæmdarstjóri Special Olympics á Íslandi en í ár fagna þessi samtök 30 ára afmæli sínu hér á landi.

Áhugi Önnu á málefnum og íþróttaiðkun fatlaðra kviknaði þegar hún var í íþróttakennaranáminu og þeir Magnús sjúkrapjálfari og Rúnar bogfimimaður komu á Laugarvatn að kynna íþróttir fatlaðra. Í framhaldi af því fór hún að vinna við sumarþúðir fyrir fatlaða og ófatlaða í Heiðarskóla, rétt hjá Borgafirði. „Ég man ennþá þegar ég var að taka á

móti rúttunni með fólkinu og ég hafði aldrei unnið með fötludum. Ég var bara „hvernig á ég að vera?“ Svo þegar hópurinn kom leið mér bara eins og heima hjá mér, og hefur verið síðan. Mér fannst eiginlega engin yfirborðsmennska vera sem ég kann mjög vel við. Auðvitað eru þau misjöfn og svoleiðis,

en þetta var tilfinningin sem ég fékk þegar ég byrjaði.“

Það sem Anna telur vera einna mest gefandi við starfið er þegar þau eru að koma af stað verkefnum sem skila sér.

„Þannig að fólk fær ný tækifæri og fær tækifæri til þess að blómstra á eigin verðleikum, mér finnst það vera rauði þráðurinn í þessu. Allir eiga að geta fengið tækifæri til að láta sig kveða og ekki þurfa upplifa sig eins og þeir sem geta minna.“

Þá leggur hún einnig áherslu á félagslega hlutann sem fylgir íþróttaiðkuninni. „Það skiptir máli að skapa umhverfi þar sem þú ert hluti af hóp og ekki síst, eitt sem skiptir kannski mestu máli, það er að einstaklingarnir geti upplifað sig þannig að þeir geti farið að eignast vini í hópnum. Félagslegi þátturinn skiptir mjög miklu máli.“

Eftirminnilegir áfangar á starfsferlinum segir Anna að séu endalausir og var einn þeirra hér frá Austfjörðum, en það var verkefni með Ernu Friðriksdóttur skíðakonunni. „Það var eitt mitt eftirminnilegasta verkefni að hafa náð að eiga þátt í því að hún var fyrsti Íslendingurinn til þess að taka þátt í alpagreinum á Vetrarólympíuleikum fatlaðra.“ Hún segir mikla vinnu hafa verið lögð í þetta verkefni, en Erna kom á skíðanámskeið á Akureyri aðeins 10 ára gömul. „Það var nú bara ekkert annað en það að pabbi hennar fór nú bara að læra á skíði til að hjálpa henni og fylgja henni eftir“ Erna fór síðan að nýta sér samstarfsaðila sambandsins í Bandaríkjunum og fór að æfa þar úti. „Mér finnst augnablikið þegar ég var út í Vancouver með henni og horfði á hvað 10 ár höfðu gert, hvað hægt væri að

gera. Mér fannst það til dæmis eitt af þeim eftirminnilegustu atriðum hjá okkur.“

Ef horft er á viðhorf samfélagsins til íþróttaiðkunar fatlaðra telur Anna það vera mjög jákvætt að fólk telji það sjálfssagt að allir eigi að taka þátt í íþróttastarfi, „en það getur verið að það er ekki eins sjálfssagt að þau geti það og ég held að við séum of stuttkomin með það.“ Þá segir hún að þau hjá Íþróttasambandinu vilji alls ekki stýra því að fólk æfi frekar hjá íþróttafélögum fatlaðra heldur en almennum félögum. „Mér finnst það vera kannski eitthvað sem við þurfum að vinna saman að, þ.e. að allir, þjálfarar, félög, stjórnendur og fleiri, skapi þannig forsendur að krakkar eða foreldrar sem vilja koma með börnin sín á æfingar, að það finni að þau séu velkomin þar sem þau koma.“ Hún segir Austfirðina vera dæmi um þetta og ef ákveðið íþróttafélag, sem var skrifað fyrir fatlaða, hættir að starfa, má það ekki gerast að fólk með fötlun hætti að stunda íþróttir. Þess vegna vilja þau hjá Íþróttasambandi fatlaðra hafa almenn félög og er það eitthvað sem þarf að vinna í, bæði með aukinni þekkingu og viðhorfsbreytingu, „að þjálfarar séu óhræddir við að prófa sig áfram vegna þess að það getur verið jafn erfitt – ég veit það sem þjálfari og íþróttakennari – að við erum með hóp, þó það sé ekki einhver fatlaður í hópnum, þeir eru misjafnir, en sumir eru hræddir bara við orðið fötlun.“ Hún segir fólk oft vera stressað þegar það kemur einhver fatlaður og þar sé eitthvað sem þarf að bæta.

„Við þurfum að passa okkur að orðið fötlun eða það að vera fatlaður, að það fæli ekki frá. Það er búið að lita þetta orð með einhverjum erfiðleikum og neikvæðni fyrir þjálfara í staðinn fyrir „vá frábært, nýtt tækifæri fyrir mig til að eflast sem þjálfari“.“

Pá leggur Anna einnig mikla áherslu á það að við eigum aldrei að setja okkur í þá stöðu að segja hvað aðrir eiga að gera. „Mér finnst það vanta að við séum meira að spyrja hvern og einn, „hvað vilt þú gera?“ eða „hvað vilt þú prófa? Hvað sem hann vill gera er rétta svarið.“ Þó einstaklingar eru fatlaðir geta flestir, ef ekki allir, myndað sína eigin skoðun og segir Anna samfélagið og okkur vera of mikið að stýra umræðunni. „Að tala jafnvel um fötlun eða fatlaða, það er enginn hópur. Þetta eru einstaklingar með mismunandi skoðanir og þeir þurfa svólítið meira að fá frið til þess að segja „heyrðu nei ég vil ekki þetta, ég vil bara þetta“. Þetta er princep sem mér finnst við þurfa minna okkur á í dag.“ Einnig telur hún það vera mjög hættulegt þegar litið er á það sem eðlilegan hlut að einstaklingur taki ekki þátt, þá ef til vill vegna fötlunar.

„Ég vil ekki meina að þetta snúist um tækifæri, þetta snýst meira um það að virkja fólk og sjá tækifærin. Maður þarf meira að hugsa bíddu svona heilbrigð skynsemi, af hverju á einhver einn ekki að vera með? Finnum bara lausn á því, finnum það bara saman. Bíðum ekki eftir því að einhver komi að fræða okkur um það hvernig við eigum að gera það.“

Sem framkvæmdarstjóri Special Olympics á Íslandi hefur Anna umsjón með starfsemi samtakanna sem fagna 30 ára afmæli sínu í ár. Annað en flest lönd, eru þessi samtök undir starfi Íþróttasambandsins í stað þess að hafa sérstakt Special Olympics prógram. „Við vildum hafa þetta með ÍF, það er svona hluti af öllu hinu starfinu.“ Anna segir muninn á Special Olympics og til dæmis Ólympíuleikum fatlaðra vera að þarna er ekki verið að velja eftir árangri. „Við látum félögin tilnefna hverjir mæta best, og hverjir eiga mest skilið að vera í hópnum og



svo er dregið úr. Þannig það eru mjög margir sem sitja eftir heima.“ Sambandið fær ákveðin kvóta í hverri grein, en til dæmis í Boccia, þaðan sem koma flestar tilnefningar, fengu þau kvóta upp á einn karl og eina konu.

„Þannig þegar þau fara út þá eru þau að koma í nafni landsins og við vitum það að þetta eru allt einhverjir sem eru búnir að mæta vel, standa sig vel og vilja gera sitt besta.“

Helsti munurinn á þessu móti og öðrum er svo að það veit enginn hver fær gullið. „Þú getur verið með besta íþróttamanninn í hópnum, langbesta, sem fær kannski fjórða, fimmta eða sjötta sæti af því hann lendir í sterkasta keppnishópnum. Á meðan kannski sá sem hleypur hægast hann lendir bara í hóp með þeim sem hlaupa jafn hægt, hann getur fengið gullið.“ Andstæðan við það sem við þekkjum, þ.e. að alltaf þeir bestu vinna og segir Anna menn hafa

komið heim með mjög aukið sjálfstraust. „Úti voru alls 7500 keppendur frá 192 þjóðum, stærsti viðburður í heimi á árinu. En hérna frá Íslandi voru 38 keppendur í 10 greinum. Við notuðum allan kvótann sem Ísland fékk, fengum bara kvóta í 10 greinum.“ Hún segir Íslensku keppendurna hafa staðið sig frábærlega vel, „meina það voru tvær nýjar greinar, nútímafimleikar og svo var í fyrsta skiptið lyftingar kvenna, en þær komu með fullt af verðlaunum, verðlaun fyrir hverja keppnisgrein í lyftingum.“ Fyrirkomulagið með verðlaunin eru ólíkt því sem flestir þekkja, en þarna fær fjórða, fimmta og sjötta sæti líka verðlaun og er reglan sú að það verður að fagna jafn mikið fjórða, fimmta og sjötta sætinu eins og gullinu. „Fréttin um þessa ferð er ekki það hverjir fá verðlaun, heldur bara hver heimspekin er á bak við þetta. Þannig allir eru sigurvegarar. Við köllum þetta svona sigurför fyrir sjálfsmyndina.“ Einnig segir hún þetta hafa verið mjög góð og áhrifarík reynsla fyrir foreldrana.

„Mögnuð upplifun og algjör ný upplifun fyrir þau að sjá sýna iðkendur, sem hafa ekkert endilega verið svo mikið í sviðsljósinu. Þú ert að fá þarna umhverfi sem gefur þeim kost á að blómstra, þó þú sért kannski síðastur venjulega að hlaupa. Ef þú værir í venjulegu íþróttaliði, þá værir þú kannski ekki einu sinni valin, þú nærð aldrei lágmarkum. Þarna ert þú allt í einu komin á verðlaunapall með gull, og ekkert smá flottur verðlaunapallur, umgjörð og músík og allt.“

Á næstu árum langar Önnu að sjá fólk fara að gera sér grein fyrir þessari hugmyndafræði sem Special Olympics byggist á og skilja meira út á hvað þetta gengur. „Það er búið að vera svolítið erfitt að útskýra þetta, því þetta er svo ólíkt íþróttakerfinu hérna á Íslandi.“ Þau hjá ÍF vilja svo halda áfram að þróa nýjar greinar, með það markmið að fá fleiri inn og segir Anna „ég vil náttúrulega sérstaklega að landsbyggðin taki þátt, það eru fullt af greinum sem henta vel út á landi og sem þurfa ekki mikið umfang. Það þarf bara jákvæðan þjálfara og þá er greinin komin.“ Annað sem skiptir þau miklu máli er að efla aðgengi að búnaði fyrir til dæmis hreyfihamlaða. Hún segir dýrt að kaupa svona búnað þannig markmiðið er að fá aukinn stuðning í það, „þetta búnaðarsport eins og við köllum það, að það verði aðgengilegt fyrir þá sem eiga kannski ekki endilega mikinn pening.“

---

**„Besta markmiðið eða svona það mikilvægasta væri það að allir fengu tækifæri þegar þeir vilja fara að kynna sér eitthvað og prófa sig áfram, að þeir fái tækifæri til að prófa, ekki ákveða það fyrir fram að það sé ekki hægt. Ég held að það sé í raun og veru það sem skiptir mestu máli fyrir okkur öll, það er að vera ekki að útiloka neinn.“**

---

# YOUNG ATHLETES PROGRAM

## -YAP-

Síðastliðin ár hefur Anna Karólína verið að innleiða verkefni sem kallast Young Athlete Project, eða YAP, og telur hún þetta vera eitthvað sem getur skipt sköpum fyrir framtíðina.

„Þetta snýst um það, svona snemmtæk íhlutun, stíga inn í og koma þjálfun og hreyfiþjálfun af stað hjá börnum þegar þau eru lítil. Það hefur sýnt sig í öllum rannsóknum að áhrif á það að byrja snemma að þjálfra börn, getur skilað sér jafnvel í því að það verði minni afleiðingar af til dæmis einhverjum einkennum fötlunar.“

Til að innleiða verkefnið ákvað hún að fara í samstarf við leikskólasamfélagið og er Ísland eina landið sem er að gera þetta svona. „Þetta snýst um það að þú setur á þig svona gleraugu og reynir að skanna börnin sem þurfa aðeins meiri hreyfingu og þau fá aukatíma. Öll börnin eru í ákveðinni hreyfinu í leikskóla og þessi börn fá síðan aukatíma með aukaáherslu á hreyfingu og þjálfun.“ Þau hjá Íþróttasambandi fatlaðra telja að þetta geti haft gífurleg áhrif og líka orðið til þess að foreldrar sjá árangurinn og fari frekar með börnin í íþróttastarf þegar þau koma úr grunnskóla. „Við erum byrjuð í samstarfi við leikskólann Skógarás, á Ásbrú í Reykjanesbæ, og erum búin að vera í samstarfi við þau síðan 2015.“ Gerð var rannsókn í leikskólanum og í ljós kom að ekki bara hreyfifærnin hafi lagast, heldur einnig félagsfærnin, málþroskinn og fleira. „Þannig við erum að reyna að banka á dyrnar og ég er að vona að fólk fari að kynna sér þetta sjálft, á landsvísu. Það var nemandi í fyrra sem gerði lokaverkefni, handbók, íslenskaði handbókina sem



er til. Nú er hún til staðar, ókeypis aðgengi að henni, þannig það eru tækifæri til að nota þetta“.

„Það þarf svo lítið í viðbót, kannski tvo tíma í viðbót eða horfa aðeins á hvernig við getum aukið aðeins við hreyfinguna, það þarf ekki mikið meira. Þá virðist það bara skila sér strax.“

Verkefnið er fyrir öll börn, fötluð og ófötluð, „Ég komst að því, að það er ótrúlega lítil áhersla lögð á hreyfingu í mörgum leikskólum. Eftir að hafa skoðað þetta mál og kynnt mér þetta, og árangurinn og áhrifin, þá tel ég bara þetta vera hlut sem fólk þarf að fara ræða miklu meira og taka alvarlega.“ Með þessu vill hún og þau hjá Íþróttasambandi fatlaðra benda á það hversu miklu það munar að fara snemma inn í hreyfingu.

**„Árangurinn er meiri ef þú byrjar fyrr“.**

# ÍPRÓTTASAMBAND FATLAÐRA



„Íþróttastarf er ein leið til þess að hjálpa einstaklingum að brjótast út úr einangrun sem oft er til staðar.“<sup>3</sup>

- Íþróttasamband fatlaðra Í.F. var stofnað 17. maí 1979 og er eitt af 21 sérsambandi innan ÍSí.
- Hlutverk sambandsins er að hafa umsjón með þeim íþróttagreinum sem fatlaðir stunda á Íslandi og sjá um útbreiðslu- og fræðslustarf varðandi íþróttir fatlaðra.
- Þeir fötlunarhópar sem eru innan Í.F. eru:
  - Þroskahamlaðir, hreyfihamlaðir, sjónskertir, blindir og heyrnalausir/skertir
- Innan Íþróttasambands fatlaðra eru 22 aðildarfélög sem eru staðsett víðsvegar um land og reynir sambandið að sinna hverju aðildarfélagi sem best.
- Fatlaðir einstaklingar á öllum aldri æfa í dag allskyns íþróttagreinar
  - Boccia, bogfimi, borðtennis, frjálsar íþróttir, sund, lyftingar, keila, skíði o.fl.
- Íþróttir fyrir fatlaða eru gríðarlega mikilvægar en þær stuðla að auknum líkamlegum styrk, ásamt því að bæta sjálfstraust og félagslegan þroska.
- Markmið sambandsins er að hjálpa fötluðum að byrja í íþróttum og gera þeim kleift að æfa með almennum íþróttafélögum.
- Íþróttasamband Fatlaðra á enn mikið verk fyrir höndum og enn eru margir fatlaðir einstaklingar um allt land, sem ekki hafa fengið tækifæri til þess að kynnast íþróttum og taka þátt<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Íþróttasamband fatlaðra 2016

# „ÞETTA LENGIR LÍFIÐ BARA!“

Afreksíþróttakonan

Guðrún Hulda

Sigurjónsdóttir var

aðeins 6 ára gömul þegar

hún prófaði fyrst að æfa

frjálsar íþróttir. Ávallt

hafði þessari ungu

sveitastelpu fundist

gaman að kasta

ýmiskonar áhöldum upp í

loftið, hvort sem það voru



þungir steinar eða staurar. Því fann hún sig fljótt í kastgreinunum í frjálsum og frá

árinu 2011 hefur Hulda æft á fullu hjá íþróttafélaginu Ármanni þar sem hennar

aðalgrein er kúluvarp. Hún var komin yfir tvítugt þegar hún fékk loks greiningu á sinni

þroskaskerðingu en það hefur svo sannarlega aldrei hægt á henni. Á stuttum tíma

hefur hún náð fram gríðarlega flottum árangri og keppt á ótal mótum, bæði héraendis

og erlendis.

Hulda kemur úr sveit undan Eyjafjöllum þar sem

hún átti heima í 31 ár, eða þar til hún flutti til

Reykjavíkur árið 2009. „Ég byrjaði að æfa frjálsar

þegar ég var 6 ára en tók svona hlé á milli. En frá

árinu 2011 er ég búin að æfa á fullu, búin að vera

nokkur ár þar sem ég hef náð að æfa vel, eins og

afreksíþróttamanneskja.“ Hjá íþróttafélaginu

Ármanni æfir Hulda kvölds og morgna og segir hún

æfingarnar vera mjög misjafnar og fjölbreyttar.

„Sumir dagar eru mjög erfiðir og sumir dagar

svólítið léttir. Það er misjafnt bara hvað maður er að

gera. Ég skipti þessu upp þannig ég er ekki

endalaust að kasta, svo að það sé meiri fjölbreytni í

greininni.“ Þegar hún er ekki á æfingum einbeittir

Hulda sér að því að endurheimta líkamann fyrir

næstu æfingu og er hún dugleg að fara í sund og

hvíla sig. Ásamt því að vera æfa á fullu, er hún

einnig að vinna á frístundaheimili í Vogaseli, fyrir 1-

4. bekk í Vogaskóla, og segir hún það vera mjög

gaman.

Áhugann á íþróttum segir Hulda hafa komið þegar

hún var yngri, „þá fannst mér alltaf rosalega gaman

að kasta einhverjum áhöldum, bara sama hvað það

var, staurar eða eitthvað, þá ákvað ég að kasta því.

Ég fann bara að mér fannst það mjög skemmtilegt.“



Frá unga aldri hefur hún prófað ótal margar íþróttagreinar. „Ég er búin að prófa margar íþróttir. Ég er búin að prófa að æfa blak, ég hef æft fótbolta, hef aðeins verið að leika mér í körfubolta. Ég hef verið í borðtennis, æft sund, frjálsar, boccia, lyftingar, glímu, þannig það er bara allt mögulegt. Kannski það eina sem mig langar að prófa er handbolti.“

Á síðustu árum hefur Hulda bætt sig mikið, og ekki bara í kastgreinunum. Hún hefur farið þrisvar á Evrópumót fatlaðra og náð ágætis árangri þar, en segir hún besta árangurinn hafa komið fram á EM 2018.

„Ég náði núna í fyrsta skiptið að komast í úrslit á Evrópumótinu, náði 7 sæti. Það er svona besti árangurinn sem ég hef náð, að komast í úrslit í kúluvarpi.“

Aðeins 8 konur komast í úrslit af fjölmörgum keppendum og var þetta því mikill áfangi fyrir Huldu. Síðan 2012 segist hún vera búin að fara á um 2 mót á ári og meðal þeirra er boðsmót í London ásamt fullt af opnum mótum víðsvegar um heim. „Ég er búin að bæta mig í mörgu öðru heldur en akkúrat köstunum, það er eins og það sé verið að bíða eftir rétta mómentinu. Ég þarf bara að vera þolinmóð, þetta gerist ekki einn, tveir og tíu.“

Á EM á síðasta ári, 2018, fékk Hulda það hlutverk að vera fyrirliði íslensku kvennanna og segir hún það hafa ýtt sér ennþá meira áfram.

„Það var bara ógeðslega gaman. Mig hlakkaði mjög mikið til að taka þátt í því að vera fyrirliði. Þetta er það sem mig langar að gera og kannski þegar minn ferill er búin ætla ég að fara í þjálfun, vera þjálfari.“



Á mótinu var hún hluti af þjálfarateyminu, sem fyrirliði, og segist hún hafa nýtt það tækifæri til að spjalla við keppendurna og hvetja þá áfram.

„Herbergisfélaginn minn kom heim með þrjú verðlaun og ég held að það hafi haft mikil áhrif að ég var með henni í herbergi. Ég byrjaði alltaf daginn á því að bjóða henni góðan daginn og segja „þetta verður geggjaður dagur“ Ég held að það hafi rosalega mikil áhrif.“

Hulda telur að allir með þroskahömlun ættu hiklaust að prófa að æfa íþróttir.

**„Maður finnur að maður verður heilbrigður í líkamanum og aukið sjálftraust, allavega hjá mér alveg fullt. Og þetta lengir lífið bara!“**

Einnig segir hún félagslega þáttinn sem fylgir íþróttaiðkuninni hafa hjálpað sér mikið, „frá því að

vera rosalega félagslega einangruð og lokuð, í það að vera fyrirlíði landsliðsins. Hlýtur að hafa sagt eitthvað.“ Að sögn Huldu hefur íþróttaiðkunin ekki einungis gefið henni aukið sjálfstraust, heldur einnig tækifæri til að ferðast ásamt mörgu öðru. „Kynnast fullt af fólki, gaman að kynnast fólki sem að er í íþróttinni sem manni finnst skemmtilegt að æfa.“

Hulda er langt frá því að vera hætt í frjálsum og eru hennar næstu markmið meðal annars að komast á HM í ár og reyna tryggja sér þátttöku á Ólympíuleikunum á næsta ári. „Ef ég næ ekki Ólympíuleikunum núna, þá bara Ólympíuleikarnir

eftir fjögur ár. Ég ætla ekki að hætta fyrr en ég kemst á Ólympíuleikana.“ Hún segir þetta vera stórt og krefjandi markmið en fyrst og fremst ætli hún að hugsa um að bæta sig, ekki hugsa of mikið um einhver lágmark.

„Ég er búin að vera mikið að hugsa bara um einhver lágmark og það held ég hafi bara truflað mig svolítið. Þannig að núna ætla ég að fara algjörlega afslöppuð inn í keppnistímabilið í sumar og núna í haust og sjá hvað það gerir fyrir mig.“





# 50 ÁRA AFMÆLI SPECIAL OLYMPICS SAMTAKANNA

---

Íþróttasamband fatlaðra og Special Olympics á Íslandi hafa lengi verið í góðu samstarfi við KSÍ og unnið saman að því að efla þátttöku fatlaðra í knattspyrnu. Í tilefni 50 ára afmælisárs Special Olympics samtakanna var börnum með sérþarfir boðið að leiða landsliðsmenn inn á Laugardalsvöll í vináttulandsleik Íslands og Noregs 2. Júní 2018. Verkefnið sló fljótt í gegn og stálu börnin senunni í upphafi leiksins þegar gengið var inn við hlið landsliðsmanna og hlustað á þjóðsöng landanna. Þetta var frábært framlag frá KSÍ og mikil hvatning fyrir börnin.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Íþróttasamband fatlaðra 2018







## „FANN SIG Í SUNDINU Á FYRSTU SUNDÆFINGUNNI“

Hjalti Geir Guðmundson er sundmaður úr íþróttafélaginu Ösp og var hann einn af fjórum íslenskum sundköppum sem voru valdir til þess að keppa á heimsleikum Special Olympics í ár. Í viðtali við Fréttablaðið segir móðir hans, Jóhanna Vigdís, að Hjalti Geir hafi verið innilega stoltur og glaður í hjartanu að hafa fengið þennan heiður og þetta ferli hafa gert mikið fyrir sjálfsmynd hans og sjálfstraust.<sup>5</sup>

Hjalti Geir fæddist með klofinn góm og skarð í vör, og er hann með þroskahömlun. Hann er næstelstur fjögurra systkina og er tvítugur að aldri. Hann lauk stúdentsprófi frá sérnámsbraut Fjölbrautaskólans í Ármúla á síðastliðnu ári og starfar í dag hjá Styrktarfélaginu Ási. Móðir hans, Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir, segir hann vera mjög ánægðan í vinnunni. Hún segir Hjalta Geir hafa verið mjög spenntan fyrir heimsleikunum í allan vetur, en hann er einn 38 keppenda sem fóru út fyrir hönd Íslands.

Sundhæfileikar Hjalta Geirs vöktu fyrst athygli í skólasundi í Hlíðaskóla og segir Jóhanna að þá hafi Ólafur Ólafsson, þáverandi formaður

íþróttafélagsins Aspar, boðið þeim að koma með Hjalta Geir á sundæfingu. Var það upphaf sundferlisins en þá var Hjalti Geir aðeins sjö ára gamall. „Hjalti Geir fann sig í sundinu á fyrstu sundæfingunni og hefur allar götur síðan æft sund. Sundið er stór og mikilvægur þáttur í lífi hans og fastur hluti af tilveru hans að fara á æfingu, leggja sig fram og reyna betur í dag en í gær.“ Sterkustu sundgreinar hans eru baksund og skriðsund en einnig finnst honum boðsund mjög skemmtilegt.

Jóhanna segir alla fjölskylduna hafa verið mjög spennta fyrir hönd Hjalta Geirs og tíndu þau alls ekki að missa af þessum viðburði. Var því strax ákveðið að öll fjölskyldan færi saman út til Abu Dhabi að horfa á leikana. „Það kennir manni mikið að fara á íþróttamót fatlaðs íþróttafólks og breytir hugarfari manns að verða vitni af því að sjá íþróttafólk sem vantar útlími eða eru með þaðan af meiri fötlun.“ Hún segir fatlað íþróttafólk þurfa að leggja miklu meira á sig en segir kostinn við að vera hluti af samfélagi fatlaðra íþróttamanna vera að geta keppt á jafnréttisgrundvelli.

**„Tekið þátt í íþróttum, verið virkur íþróttamaður, náð árangir, bætt sig og sett sér markmið.“<sup>5</sup>**

---



<sup>5</sup> Þórdís Lilja Gunnarsdóttir 2019



## „ÞAÐ ER SAMT ALLTAF HÆGT AÐ BÆTA MEIRA“

---

Sigurlín Jóna Baldursdóttir er menntaður íþróttakennari frá Háskólanum í Reykjavík og hefur hún starfað í um 6 ár sem íþróttakennari í Klettaskóla, sérskóla fyrir nemendur með þroskahömlun og eða aðrar fatlanir. Samhliða því starfi þjálfar Sigurlín nútímafimleika hjá Íþróttafélaginu Ösp, og er greinin skemmtileg nýjung við starfsemi félagsins. Ávallt hefur Sigurlín verið virk í íþróttastarfi og hefur hún þjálfað hinar ýmsu greinar. Um tíma starfaði hún sem einkaþjálfari og þjálfaði í Heilsuborg, þar sem hún aðstoðaði bæði börn með offituvandamál og einnig fólk sem var að stíga upp úr veikindum. Starf sitt í dag segir hún vera mjög áhugavert og skemmtilegt, og gera má ráð fyrir því að hún verði áfram tengd þjálfun á fötluðum börnum í framtíðinni.

---

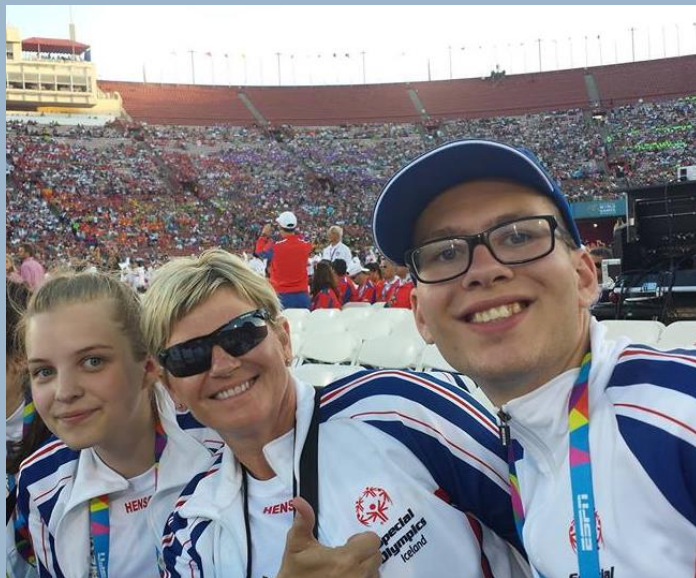


Sigurlín segir að margt hafi orðið til þess að hún fékk áhuga á því að starfa með fötluðum. „Bæði á ég frænda sem er fatlaður, Reynir Pétur göngugarpur sem labbaði í kringum landið. Síðan átti í vinkonu sem var að þjálfa fatlaða í fimleikum og mér fannst það mjög áhugavert.“ Þegar vinkona hennar hætti ákvað Sigurlín þá að taka við af henni.

„Mér finnst þetta bara mjög áhugavert, gaman að ná árangri og ná til þeirra og sjá þessa gleði sem að skín í kringum þau.“

Það að sjá árangur segir Sigurlín að sé einna mest gefandi við starfið. „Að það sem maður er að hafa fyrir, sem kannski tekur góðan tíma, að maður sér að það er góður árangur. Líka það að kannski eykst sjálfstraustið hjá einstaklingnum, hann verður öruggari með sjálfan sig og hann fer að fóta sig betur.“

Í Klettaskóla er íþróttakennslan fyrst og fremst byggð á jafnvægi og samhæfingu. „Allt sem við setjum upp í íþróttasalnum hefur sýnt mikinn árangur með jafnvægi en til þess notum við mikið trampólín til dæmis.“ Þá leggja þau einnig áherslu á líkamsstöðu, stoð, styrk og rétta líkamsbeitingu. Fyrir íþrótt- og sundtímana í skólanum hefur Sigurlín útbúið myndir og spjöld sem útskýra hreyfingarnar á skýran og auðveldan máta. „Ég er ekki með merkilegar myndir en þetta virkar. Þessu fara þau alveg eftir, jafnvel þau allra einhverfustu.“ Hún segir kennsluna í Klettaskóla vera allt öðruvísi í öðrum grunnskólum og að þarna þurfi allt að vera mikið einfaldara. „Þú getur talað miklu meira í venjulegum grunnskóla, en hjá okkur reynum við að tala sem minnst og hafa bara skýr fyrirmæli.“ Það er mikilvægt að einstaklingarnir skilji umhverfið í kringum sig og því gott fyrir kennara að hafa ákveðin atriði í huga.



Almennt við þjálfun á þroskahömluðum einstakling, telur Sigurlín það mjög mikilvægt að hafa í huga hvers konar fötlun einstaklingurinn hefur og hvernig þarf að móta kennsluna út frá því.

„Að hafa kennsluna sýnilega, bæði sjónrænt og myndrænt, og einstaklingurinn þarf líka að vita nákvæmlega til hvers er ætlast af honum.“

Hún segir að nauðsynlegt sé að hafa upphaf og enda kennslunnar svipað svo einstaklingurinn átti sig á því hvernig tíminn gengur, og leggur hún áherslu á að hafa skýra talningu. „Hann veit að hann á að fara fimm ferðir, ekki segja „farið bara nokkrar ferðir“ Þetta þarf að vera skýrt viðmið.“ Það er að mörgu að huga og má kennslan ekki vera of flókin. „Til dæmis eiga einhverfir mjög erfitt með að taka þátt í leikjum, en ef kennslan er of flókin þá fer allt úr böndum og þeir draga sig til baka.“ Til þess að koma í veg fyrir það þurfi að vera rosalega fastur rammi og mikill agi, „það þarf að móta allt í kassa eiginlega“ Ekki allir hafa þá þekkingu sem fatlaðir eða börn með greiningu þurfa og telur Sigurlín því mikilvægt að íþróttakennarar og þjálfarar hafi samskipti á milli. „Við erum náttúrulega öll íþróttakennarar og eigum að geta talað saman.“ Best telur hún að tala við fagfólk sem er að vinna við

þetta og segir að jafnvel sé hægt að fara á námskeið hjá greiningarstöðinni.

Sigurlín telur mjög nauðsynlegt að þroskahamlaðir einstaklingar hafi kost á því að æfa íþróttir.

„Það er nauðsynlegt að þau komist í einhverjar íþróttagreinir, bæði upp á líkamlega og andlega heilsu, og líka kannski að halda í þennan félagslega þátt.“

Sérstaklega hefur hún tekið eftir félagslegum og andlegum framförum hjá nemendum og iðkendum sínum sem eru á mið- og unglíngastiginu, en á þeim aldri fer félagslegi þátturinn að verða meira áberandi. „Í nútímafimleikunum sem ég er að þjálfva þá vinn ég rosalega mikið út frá því að við séum allar að gera eitthvað skemmtilegt saman, hlæja og fíflast. Það hefur gengið rosalega vel og þær eru 90% allar vinkonur.“

Þegar horft er á viðhorf samfélagsins til íþróttaiðkunar fatlaðra segir Sigurlín að margt sé

öðruvísi en tíðkaðist áður fyrr. Hún segir fatlaða einstaklinga fá miklu meiri tækifæri og þau eru tekin meira inn í samfélagið.

„Það er samt alltaf hægt að bæta meira. Það má alveg gefa þeim meiri séns, leyfa þeim að keppa á opnari svæðum þar sem almenningur er líka að keppa. Ekki alltaf vera hólfuð niður í þennan fatlaða hóp, aðeins að opna meira þetta svið fyrir þau.“

Á næstu árum telur Sigurlín það líklegt að hún haldi áfram að vera tengd þjálfun á fötluðum börnum og mun hún ávallt halda áfram að hjálpa einstaklingum að verða betri líkamlega, sama á hvaða aldri börnin eru. Eitt af hennar næstu verkefnum er verkefnið YAP eða Young Athletes Program, en með því vonast hún til þess að hreyfitímar komi inn í alla leikskóla á landinu svo hægt verði að grípa strax inn í ef börn sýna fram á seinþroska í hreyfigetu.



ÉG VIL ÞAKKA GÓÐAR VIÐTÖKUR OG ÖLLUM  
ÞEIM SEM HJÁLPUÐU AÐ GERA ÞESSA  
HUGMYND AÐ VERULEIKA

---

VIRKILEGA DÝRMÆT OG SKEMMTILEG REYNSLA

