Möjliggör vår utveckling som idrottare: Röster från svenska idrottare med intellektuell funktionsnedsättning

Lättläst sammanfattning

PARASPORT /SVERIGE
Mittuniversitetet MID SWEDEN UNIVERSITY
Swedish Winter Sports Research Centre PART OF MID SWEDEN UNIVERSITY
UMEÅ UNIVERSITET
ÖSTERSUNDS KOMMUN STAAREN TJÏELTE

Om forskningsartikeln

Titel på forskningsartikeln: Möjliggör vår utveckling som idrottare: Röster från svenska idrottare med intellektuell funktionsnedsättning

Svaren finns i en vetenskaplig artikel som är på engelska:
Empower Our Growth as Athletes: Voices of Swedish Athletes With Intellectual Disability

Här presenterar vi svaren i en lättläst sammanfattning på svenska.

I sammanfattningen använder vi förkortningen **IF**.
IF är en förkortning för **intellektuell funktionsnedsättning**.

Författare:

Johanna Oskarsson, Svenska Parasportförbundet

Eva Flygare Wallén, Östersunds kommun

Kim Wickman, Umeå Universitet

Marie Lund Ohlsson, Nationellt vintersportcentrum, Mittuniversitetet

Forskningsartikel om idrottare med intellektuell funktionsnedsättning

Om att idrotta i en förening

Forskare har frågat idrottare med IF
som är med i en idrottsförening:

- Vad motiverar idrottarna?
- Vad känns bra för idrottarna?
- Vad kan föreningar göra ännu bättre
  så att fler trivs och kan vara med?
- Vad har idrottarna för behov av stöd i sin träning?

Mycket lättläst sammanfattning

Vi som skrivit artikeln är forskare.
Sidan 4 till 8 är en sammanfattning av artikeln.

Vill du läsa mer om artikeln så kan du fortsätta
läsa från sidan 10.

Varför gjorde vi den här forskningen?

Det är inte så många personer med IF som är
med i en idrottsförening fast de skulle vilja.

Vi ville undersöka vad som motiverar idrottare med IF
att vara med i en idrottsförening.

Vi ville också undersöka vad idrottare med IF
har för behov av anpassat stöd av sina tränare.

Hur gjorde vi forskningen?

Vi gjorde digitala intervjuer
med 15 idrottare med IF.

Det här fick vi veta – vårt resultat

Vi läste alla svar vi fått.

Vi sorterade och undersökte svaren.

Vi letade efter vad som hörde ihop
– vi ville hitta något gemensamt.

Det blev: ”Ge mig möjlighet att växa som idrottare
– anpassa stödet för att jag ska kunna utveckla mina
idrottsliga och sociala förmågor.”

Vårt resultat visade att **idrottare med IF är motiverade**
och **vill bli bättre i sin idrott**.

Motiverad betyder: Drivkraften att vilja utföra sin idrott.

Idrottarna sa också att det är viktigt att känna socialt sammanhang i sin idrottsförening.

Socialt sammanhang betyder att känna sig som en del av gemenskapen inom idrotten.

Idrottarna berättade att **det anpassade stödet från deras tränare** var viktigt.

Stödet från tränare var viktigt för att:

- Kunna delta i sin idrott.
- Bli bättre i sin idrott.
- Känna socialt sammanhang i sin förening.

Vad betyder det här resultatet?

Personer med IF **vill idrotta**.

Personer med IF **vill känna sig som idrottare**.
inom sin idrott och bli behandlade som det.

Personer med IF **vill kunna utvecklas som idrottare i sin idrott**.

Personer med IF **vill ha tränare som ger anpassat stöd**.
Det gör det lättare att förstå och hjälper
dem att känna sig trygga och välkomna i sin idrott,
precis som alla andra.

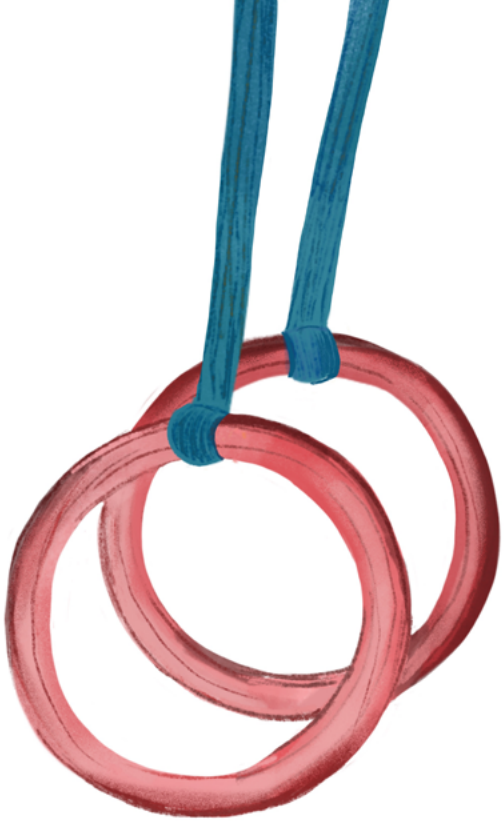
Idrottarna **längtar efter utveckling** av idrotten.

Exempel på utveckling var:

- Att det ska finnas fler träningar och tävlingar.
- Att de ska kunna få chansen att delta i läger.
- Att de ska kunna få chansen att vara med i landslaget.

Det ska inte spela någon roll
om idrottaren har någon funktionsnedsättning eller inte.

Alla ska ha samma möjligheter att utvecklas i sin idrott.



Vill du läsa mer om forskningsartikeln?

Då kan du fortsätta efter denna sida.

Där finns en lättläst fortsättning med lite mer text och innehåll.

Varför gjorde vi denna forskning om idrottare med IF?

Det är inte så många personer med IF som idrottar,
fast de skulle vilja.

Det finns forskning som har undersökt
vad det är som gör att personer med IF
inte är med i en idrottsförening.

Det finns bara lite forskning där man har undersökt
vad det är som gör att personer med IF
är med i en idrottsförening.

Det finns personer med IF
som deltar i idrottsaktiviteter och trivs.

Därför ville vi undersöka vad som gör att
idrottare med IF vill och kan vara med i en
idrottsförening.

Vi ville också ta reda på vad idrottare med IF
behöver för stöd av sina tränare för att kunna idrotta.
De ska tycka att det känns bra och kunna förstå.

Forskarna hoppas att den här studien kan ge idrottsföreningar
och idrottsförbund kunskap som kan göra att fler personer
med IF kan och vill idrotta.

Hur gick forskningen till?

Vi intervjuade 15 idrottare med IF.
Idrottarna var på olika nivåer – från motion till elit.
Alla intervjuer genomfördes digitalt på Teams.

För att få vara med i studien krävdes det att:

- Du skulle vara mellan 15 och 55 år gammal.
- Du skulle träna minst 1 gång i veckan i en idrottsförening.
- Du skulle ha tränat minst 1 år i en idrottsförening.

Intervjun

Vi pratade i ungefär 45 minuter.
Intervjun innehöll frågor inom 5 områden:

1. Vem är du och vilken är din sport?
2. Du som idrottare.
3. Träningen.
4. Säkerhet och delaktighet.
5. Behov av stöd.

Intervjun var anpassad för personer med IF.

De här anpassningarna gjorde vi:

- Vi använde ett enkelt språk.
- Vi tog pauser när vi behövde det.
- Vi använde bildstöd.
- För att göra det enklare att förstå hur lång intervjun var visade vi 5 kort som hade olika färger.
  Det var en färg för varje frågeområde.

Det här blev resultatet

Vi läste alla svar vi fått.

Vi sorterade svaren och undersökte vad som hörde ihop med vad.

Vi letade efter något gemensamt.

Det blev ett huvudtema.
Huvudtemat blev: ”Ge mig möjlighet att växa som idrottare – anpassa stödet för att jag ska kunna utveckla mina idrottsliga och sociala förmågor”.

Detta tema byggde på **4 kategorier**:

- Jag är motiverad
- Jag känner mig kompetent när jag utövar min idrott
- Jag upplever att jag hör hemma inom idrotten
- Möjligheter skapas genom stöd

Jag är motiverad

Den första kategorin handlar om vad som motiverar idrottarna att träna sin idrott.

Motivera betyder vad som är ens drivkraft att vilja träna sin idrott.

Där framkom det att **de mår bra** av sitt idrottande och att de tycker **att det är roligt**.

Det framkom också att **de hade mål** med sitt idrottande. Idrottarna gillade/uppskattade när tränarna frågade om deras mål.

Många idrottare hade tydliga mål som de ville uppnå med sitt idrottande.

> ”Man kanske förhoppningsvis har vunnit en internationell mästerskapsmedalj och lite mer meriter inom min idrott, att det är mer internationella tävlingar.”
> – Idrottare i en intervju

Jag känner mig kompetent när jag utövar min idrott

Den andra kategorin handlade om att idrottarna uppskattade/gillade idrottens sociala gemenskap och tillhörighet.

Kompetent betyder att man känner sig duktig och bra på sin idrott.

Många idrottare berättade om gemenskapen i sin förening som en av de mest positiva sakerna i föreningen.
De berättade att det bästa med föreningen var detta:

- De kände en **gemenskap** i sin förening.
- De kände en **tillhörighet** med andra i sin förening.
- De gillade att få **vara delaktig** i sin förening.
- De gillade att få **dela glädje** med andra i sin förening.
- De gillade att de i sin förening **inte blir dömda** för att de har en funktionsnedsättning.

”Min förening – det är gemenskap att alla får vara delaktiga. Och det som jag brinner mycket för är att man ska se alla, hjälpa alla och inte döma någon för att de inte kan på grund av sin funktionsnedsättning.”
– Idrottare i en intervju

Idrottarna berättade också att prestation och känslan av framgång är viktigt. De lyfte fram att vilja vinna, glädjen i att vinna och att vilja vara bäst som viktiga mål.

"För att jag vill vinna och ta plats."
– Idrottare i en intervju

Idrottarna berättade också att det är minst lika viktigt att tävla och göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar.

De sa att en seger inte alltid ger känslan av framgång. Det viktiga är att känna att de har gjort sitt allra bästa. Detta kan vara genom att slå ett personligt rekord.

"Men den största vinsten för mig är ju att om jag simmar snabbare än vad jag någonsin har gjort, om jag persar och sånt där, det är den riktiga segern för mig. Medaljerna har ju mindre betydelse."
– Idrottare i en intervju

Jag upplever att jag hör hemma inom idrotten

Den tredje kategorin handlade om att idrottarna känner gemenskap och tillhörighet när de är med andra idrottare i liknande situationer inom idrotten.

Känslan kan gälla den egna gruppen, föreningen och andra föreningar. Att känna sig inkluderad betyder här att det inte finns något "vi och dem".

"Det jag tycker är bra med våran förening, det är att alla är så inkluderade i föreningen. Det finns liksom inget vi eller dem utan ungdomslagen hälsar på oss paraatleter lika mycket som på herrarna och damerna."
– Idrottare i en intervju

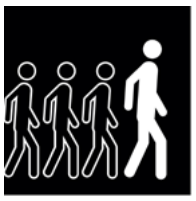
Att vara en förebild handlade om att idrottarna ville inspirera andra.
De såg det som ett tecken på framgång – genom att prestera, vinna, arbeta hårt och spela rättvist.

Idrottarna hoppades också kunna se tillbaka på sin karriär och känna att de inspirerat andra inom parasporten.

En förebild sågs även som någon som vågar visa känslor och berätta hur träning påverkar både fysisk och psykisk hälsa.

"Att typ inspirera andra hur det går. Hur det känns om man har gjort en träning eller hur man mår efteråt, ifall man inte skulle träna. Ja, för då känns livet mer meningsfullt för mig, att vara den jag är idag när jag har tränat."
– Idrottare i en intervju

Möjligheter skapas genom stöd



Den fjärde och sista kategorin handlade om att idrottarna berättade hur viktig tränarens roll är för att ge anpassat stöd i deras idrottande.

Idrottarna berättade att det var viktigt att tränarna gör informationen tydlig och lätt att förstå.

De gillade hjälpmedel som mobilappar för träningstider och plats, bildstöd och scheman som gav överblick över vad som ska göras och när.

De gillade när tränarna använde korta och tydliga instruktioner, enkelt språk och kroppsspråk som stöd under en träning. Samtidigt kunde det vara svårt att säga till när de inte förstod vad tränaren ville. Detta kunde skapa frustration.

” Jag tycker den (övningen) var för svår. Jag blev frustrerad bara.”
Intervjuare:
” Sa du någonting till ledarna när du inte fick till det?”
”Nej.”
– Idrottare i en intervju

Idrottarna tyckte också att tränarnas sociala stöd var viktigt. När tränarna hjälpte till att lösa konflikter och stärka gemenskapen blev stämningen och lagandan bättre.

"Så det har ju varit någon gång då det varit lite sämre, alltså med stämningen om man säger så. Då har det varit jobbigt, men det har blivit mycket bättre nu när tränarna pratat med oss."
– Idrottare i en intervju

Många idrottare ville utvecklas och utmanas mer i sin idrott. Att göra samma övningar om och om igen kändes tråkigt och inte så utmanande.

Många idrottare beskrev en känsla av att bli "omhändertagna" för mycket eller att tränarna hade förutfattade meningar om vad de klarade av.

De saknade möjligheten att prata om sina egna mål, vilket skapade frustration.

"Och då var man på (tränarna) igen och då lyssnar de... Då kände man lite ont i brösten när man skulle säga till igen. Och säga till om att vi måste få lite andra övningar, det är bara samma igen och igen."
– Idrottare i en intervju

Till sist kom det fram att vägarna till utveckling och tävlingsidrott för personer med IF är begränsade.

Det finns inte lika mycket möjligheter att bli en elitidrottare om du har en IF.

Det finns mindre chanser att få delta på läger, tävlingar och vara med i landslag om du har en IF.

Detta upplevdes av många idrottare som en besvikelse.

> "Jag vill bli den bästa spelaren jag kan bli efter mina förutsättningar. Jag vet inte om det går, men jag har drömmen om att få spela ett internationellt mästerskap inom min idrott. Tyvärr så är ju förbundet inte riktigt där än."
> – Idrottare i en intervju

Det här kom vi fram till i studien

Idrottare med IF är motiverade, vill känna sig duktiga inom sin idrott och vara en självklar del inom idrottsrörelsen.

De uppskattar tränarnas anpassade stöd – både inom idrott och socialt – vilket bidrar till en mer inkluderande idrottsmiljö.

Tränarna är viktiga på många sätt för att idrottaren med IF ska känna sig välkommen att delta.

Detta kan tränarna göra genom att:

- Göra idrotten lätt att förstå.
- Stötta idrottarnas idrottsliga färdigheter.
- Förbättra möjligheterna för idrottare med IF inom idrotten.
- Stärka gemenskapen inom idrotten.

Forskarna hoppas att den här studien kan ge idrottsföreningar och idrottsförbund kunskap.

Kunskapen kan göra att fler personer med IF kan och vill idrotta.

Finansiärer av studien
Centrum för idrottsforskning, Rolf och Gunilla Enströms stiftelse samt samverkansavtal Östersunds kommun och Mittuniversitet.

Lättläst sammanfattning
Johanna Oskarsson, Svenska Parasportförbundet
Malin Sipilä Fredriksson, Svenska Parasportförbundet
www.parasport.se

Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Swedish
Winter Sports
Research
Centre
PART OF MID SWEDEN UNIVERSITY

UMEÅ
UNIVERSITET

ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJÏELTE

PARASPORT
/SVERIGE