



## **Om att vara tränare till idrottare med intellektuell funktionsnedsättning – relationer är viktigt för idrottslig inkludering**

Lättläst sammanfattning på svenska

# Om forskningsartikeln



**Titel på forskningsartikel:** Att bygga relationer för att identifiera behovet av anpassningar: svenska tränares perspektiv på idrottslig inkludering av idrottare med intellektuell funktionsnedsättning

**Hela artikeln är på engelska** och finns att läsa på webben:

[Building relations to identify the need for adaptations: Swedish coaches' perspectives on sport inclusion of athletes with intellectual disability.](#)

Här presenterar vi svaren i en 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

**Den här vetenskapliga artikeln** handlar om hur det är att vara tränare för idrottare med intellektuell funktionsnedsättning.



Forskare har frågat tränare till idrottare med IF som tränar i en idrottsförening:

- Hur ser de på sin roll som tränare?
- Hur anpassar de sitt ledarskap för att kunna möta idrottarnas behov för att utvecklas i sin idrott?
- Hur arbetar de för att idrottare med IF ska uppleva sig inkluderade på träningspasset, i sin förening och inom hela idrottsrörelsen?



# Varför gjordes denna forskning?



Idag vet vi väldigt lite om vad som är viktigt för de som är tränare för idrottare med IF.

Det finns få forskningsstudier gjorda.

Det behövs mer utbildning om att vara tränare för idrottare med IF.

Med mer kunskap kan tränare bättre förstå hur de behöver anpassa sitt arbete för att idrottare med IF ska kunna utvecklas på bästa sätt.

Framförallt är det viktigt för tränare att förstå **vad IF är och hur det påverkar hur hjärnan** kan ta in, bearbeta, lagra och använda information som den får.

Det handlar om förmågan:

- att minnas
- att vara uppmärksam
- att förstå vad som sägs
- att tänka logiskt
- att lyckas med problemlösning.

Det kallas **kognitiv förmåga**.

Om ledare inte har kunskap om det  
ökar risken för att idrottare med IF upplever sig utanför.



Det kan upplevas som att träningen inte alls är begriplig  
och inte alls anpassad för deras förmåga att ta del av den.

Det kan göra att idrottare med IF inte trivs  
och därför väljer att inte delta i idrott.



# Teorier som vi använt

När man forskar använder man ofta någon teori som man analyserar sitt resultat mot.



Vi har använt:

- Den social-relationella modellen
- Relationell pedagogisk teori

## Den social-relationella modellen

Den social-relationella modellen ser funktionsnedsättning som något som uppstår i samspelet mellan individen och omgivningen.

En funktionsnedsättning blir ett hinder först när miljöer, strukturer och attityder inte är anpassade.

**Det betyder att:** Är omgivningen anpassad behöver inte funktionsnedsättningen vara begränsande för att delta.

**Exempel:** Om det blir ett problem inom träning och idrott är det inte idrottaren som är problemet.

– Problemet är att träningssituationen inte är tillräckligt anpassad för idrottaren.

# Relationell pedagogisk teori

Relationell pedagogisk teori handlar om att det är relationen mellan idrottare och tränare som är viktigast för lärande och utveckling:

- Det handlar om att träningen behöver anpassas till olika individer och situationer.
- Det handlar om hur man kommunicerar och förstår varandra.
- Det handlar om att anpassa sitt sätt utifrån olika personer och situationer.
- Det handlar om att förstå och hantera känslor i relationer.  
Så som mellan idrottare och tränare,  
men också mellan idrottaren och andra idrottare.



# Hur gjorde vi?

Vi intervjuade 15 tränare som tränar personer med IF.

Tränarna hade lång erfarenhet av att träna personer med IF.

Deras erfarenhet var från 3 år till 40 år.

Alla intervjuer gjordes digitalt på Teams.



## För att få vara med i studien krävdes det att:

- Tränaren skulle vara mellan 15 och 70 år gammal.
- Tränaren skulle ha varit tränare minst 1 år för idrottare med IF.
- Idrottarna med IF skulle ha tränat regelbundet i sin förening och vara minst 15 år eller äldre.

## Intervjun

Vi pratade i ungefär 60 minuter.

Intervjun innehöll frågor inom 5 områden:

1. Tränarens bakgrund
2. Tränarens roll, idrottsförening och träningsgrupp
3. Metoder för ledarskap och träning
4. Anpassningar och upplägg för träning
5. Tränarens syn på behovet av stöd hos idrottare med IF



# Det här blev resultatet



Så här gjorde vi med alla svar vi fått:

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

Vi ville hitta något gemensamt.

Vi letade efter det som flera tränare svarat  
och delade in svaren i områden.

Vi hittade tre områden:

## **1. Normförändring**

Normer är oskrivna regler om hur vi människor ska vara och göra.

Normförändring är när normer ändras.

## **2. Bygga/stödja tillit**

## **3. Utveckling av idrottsliga färdigheter**

## Normförändring

**Det första området** handlade om hur tränarna arbetade med normförändring inom idrottsrörelsen för idrottare med IF.



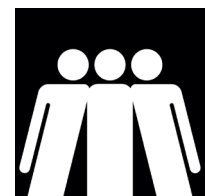
**Normförändring** innebär att det som anses vara “normalt” eller accepterat i en grupp eller i samhället ändras med tiden.

Vi såg tre delområden:

- **Inkludering**
- **Förebilder**
- **Relation med stödpersoner**

## Inkludering

Tränarna arbetade med inkludering genom att skapa förståelse för idrottare med IF både inom sin idrottsförening, och inom hela idrottsrörelsen.



Ett exempel på detta kan vara

- att inkludera paraklasser i tävlingar
- att öka förståelsen för resurser så som träningstid, tillgång till hallar och antalet tränare som behövs för att kunna genomföra en träning.

”Sen att det ofta alltså, ett problem är att det ofta glöms bort att ta med en paraklass. Vi är jättenoga med att när vi har tävlingar så slänger vi in paraklass och sen dyker det väldigt sällan upp någon som vill åka.

Men den finns där och är han med så kör han med dom andra. Men han får medalj i liksom paraklass.”

– Tränare i en intervju

Tidigare forskning visar att många tränare inom idrotten generellt känner att de saknar kunskap för att arbeta med personer med IF.

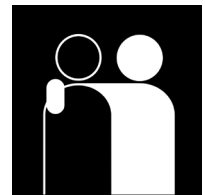
Därför är tränare inom paraidrott viktiga.

Tränare inom paraidrott kan sprida kunskap, utmana normer och minska osäkerhet och fördomar hos andra tränare.

## Förebilder

Tränarna berättade hur viktigt det är att lyfta fram och visa idrottare med IF som förebilder inom idrottsrörelsen.

Både på breddnivå och elitnivå.



Tränarna ville visa upp att idrottare med IF kan och vill prestera inom sin idrott.

Att idrottare med IF till exempel syns mer i media skapar en bredare förståelse över deras förmåga inom och utanför idrotten.

”Det är bara viktigt att lyfta upp den här gruppen, liksom skapa lite så här förebilder. Inte bara för andra idrottare utan också för liksom visa upp förbundet. Alltså, det här är på riktigt, det är inte liksom nån lekstuga.”

– Tränare i intervju

## Relation med stödpersoner

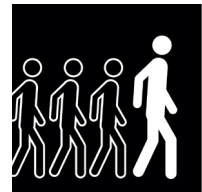
Tränare berättade om att de ofta behöver skapa en relation med idrottarnas stödpersoner, som:

- assistenter
- personal
- anhöriga.

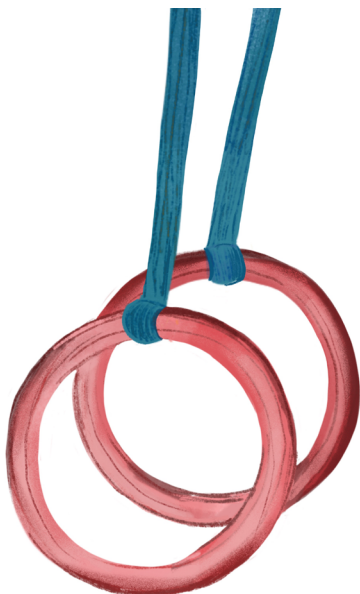
Genom kontakt med stödpersoner går det att lära sig hur stödet för idrottaren fungerar utanför idrotten.

Samtidigt kan stödpersoner lära sig hur idrotten fungerar och vilka förväntningar som finns.

När tränarna har en bra relation med stödnätverket kan de lägga mer tid på att vara tränare och stödnätverket kan bidra med andra delar.



**Tränarna ville fokusera på idrotten och utveckla sina idrottare.**



## Stödja/bygga tillit

Det andra området handlade om hur tränarna skapar en relation som bygger tillit och trygghet mellan sig själva och sina idrottare.



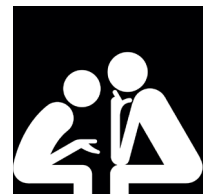
Vi såg fyra delområden:

- Lära känna varandra
- Tydlig kommunikation
- Förberedelse för nya situationer
- Värdegrund

### Lära känna varandra

Tränarna berättade att det var viktigt att lära känna varandra.

Då kan tränarna bygga en stark relation med sina idrottare och **förstå deras känslor och upplevelser.**



Tränarna sa att en stark relation var avgörande för att kunna **bygga en känsla av trygghet mellan varandra.**

Trygghet skapar ett sammanhang där idrottarna vågar ställa frågor om de inte förstår vad de ska göra.

”Det är ju dels den här tryggheten, när han inte förstår eller hänger med så kan han alltid bara vända sig till mig.

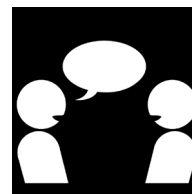
’Hjälp mig att förklara, jag förstod inte’ och det är mycket lättare att göra det till en person som man är väldigt trygg med än att göra det till någon man inte känner.

Nu har det gått så långt, så nu är han ju jättetrygg med de ledare han har och han kan säga det ’Nej, nu förstod inte jag.’

– Tränare i intervju

## Tydlig kommunikation

En viktig del i ledarskapet för tränare för personer med IF är hur de skapar **bra, enkel och tydlig kommunikation** för sina idrottare.



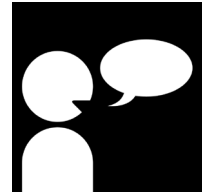
Bra kommunikation ökar förståelsen för varandra och att idrottarna förstår vad de ska göra i aktiviteten.

Tränarna nämnde olika metoder som de använde sig av:

- **Ge information i god tid och i ett tillgängligt format:**  
Enkelt språk och med bildstöd.
- **Använda sig av en tydlig struktur för träningen**  
så att idrottarna känner igen sig (start, huvudaktivitet, stopp).
- **Anpassningsbara kommunikationsverktyg**  
(whiteboard, bildstöd, färgade koner, time-timer).
- **Tejp som hjälpmedel** för att till exempel markera kroppsdelar eller den fysiska miljön (golv, mål).  
Detta ger tydligare kommunikation genom visuella och konkreta instruktioner genom att säga ”tejp-hand” istället för ”höger hand” eller ”sikta på tejp på målet” istället för ”sikta mot högra krysset”.
- **Använda sitt kroppsspråk för att förstärka instruktioner:**  
Visa det som ska göras.
- **Anpassa sin kommunikation** – ge inte för många instruktioner.  
Ta en sak i taget.

## Förberedelse för nya situationer

Att åka till en annan plats för läger eller tävlingar kan skapa en stress och oro för idrottare med IF. Framför allt om de inte har besökt den platsen innan.



Tränare berättade att de visade bilder och förklarade hur platsen de skulle besöka såg ut och vad de kunde förvänta sig. Detta hjälpte idrottarna att känna sig mer trygga och förberedda för att åka iväg utan att känna oro.

**Om tränarna inte har en tydlig kommunikation** med sina idrottare kan det skapa förvirring, stress och ångest bland idrottarna.

Idrottarna kan känna förvirring, stress och ångest om informationen kommer ut för sent eller inte är tillräcklig.



”Tydlighet är otroligt viktigt. Så fort det blir lite otydligt så blir han orolig och blir nervös och så blir det tokigheter och så kan man inte alls fokusera på träningen.

Ja, det behövs ofta en liten, kanske om jag vet hela upplägget, även om inte jag kanske ska hålla i träningen så mår X väldigt bra att få höra det innan.

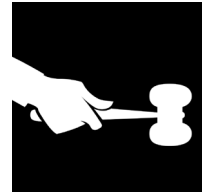
Ja, överraskningar är ju kul, men kan bli väldigt jobbiga.”

– Tränare i intervju

## Värdegrund

För att kunna skapa en bra miljö i sin träningsgrupp så arbetade tränarna med värdegrund.

Där pratade de med sina idrottare om **gemensamma regler** som ska gälla i träningsgruppen.



Exempel på dessa regler var:

- Hur man pratar med varandra.
- Hur man betar sig mot varandra.
- Hur man tar hand om varandra.

En gemensam värdegrund bidrar också till att skapa bra relationer som ger tillit och trygghet i gruppen med idrottare och mellan idrottarna och tränarna.

”Ja, men vi pratar mycket om hur man behandlar andra.

De har fått gjort en sån här karta med hur man ska vara som en god kamrat och vad vår förening står för. Det har vi jobbat mycket med.”

– Tränare i intervju

# Utveckling av idrottsfärdigheter

**Det sista området** handlade om hur tränarna arbetade med att utveckla sina idrottares idrottsliga färdigheter.



Detta gällde oavsett vilket mål som idrottarna hade med sitt idrottande.

Detta område innehöll följande delområden:

- **Målsättning**
- **Optimera träning**
- **Möjliggöra självständig träning**

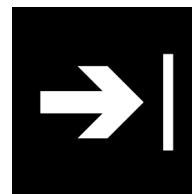


## Målsättning

Att arbeta med att sätta mål

och förstå hur man tar sig dit är en **abstrakt process**.

**Det betyder** att det kan vara svårt att göra vägen mot målet tydligt och förståeligt för idrottare med IF.



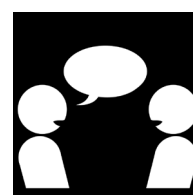
Ungefär hälften av tränarna i studien arbetade med målsättning tillsammans med sina idrottare.

Att prata om målsättning mellan tränare och idrottare är viktigt.

Genom ett samtal om målsättning blir det lättare att förstå

**idrottarnas motivation, styrkor och utvecklingsområden**

– både för tränare och idrottare,



Det blir också lättare för tränare att veta att idrottarna känner att de blir tagna på allvar inom sin idrott.

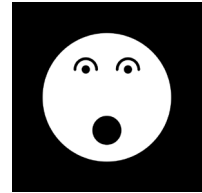
**Det tar tid och är utmanade** att prata om målsättning med sina idrottare.

En tränare berättade att hen bryter ner målsättningen och arbetar med det under en längre tid för att skapa förståelse av målet för sin idrottare.

”Att ta medalj på ett mästerskap. Det är inget som alla kan göra, utan det krävs ett hårt jobb för att komma dit. Det tror jag var väldigt svårt i början för X att förstå. Så det har vi pratat väldigt mycket om och där har jag ritat upp på ett papper liksom hur och liksom olika delmål och försökt att förklara. Och nu tror jag att det har gått in, men det har varit ganska svårt. Tror jag, men han tränar ju jättehårt”.

– Tränare i intervju

Några tränare blev överraskade över sig själva,  
att de inte alls hade arbetat med målsättning med sina idrottare.  
De berättade också att de tyckte det var svårt  
att göra det förståeligt eftersom det är en abstrakt process.



”Vi har kanske jobbat ganska dåligt med målsättning. Om man jämför med normidrotten som är ganska tydlig på var man ska. Vad har du för mål? Vi lägger upp träningsprogram, så är det några individer som har det hos oss, men jag tror att det där är en fråga som är, har man IF så är det ganska svårt att förstå det här va?

Att du behöver träna så här många gånger i veckan så här många timmar för att bli så här bra.

’Varför ska jag bli så bra? Vad ska jag göra då och vad händer då?’”

– Tränare i intervju

## Optimera träning

Tränarna lyfte att en stor utmaning med att träna personer med IF är att **grupperna är heterogena**.



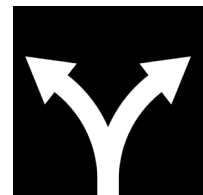
**Det betyder** att idrottarna i gruppen är mer olika varandra, både i ålder och färdighetsnivå, i jämförelse med att träna idrottsgrupper utan IF.

Tränarna berättade att de anpassade träningen genom en **stegvis metod**:

Träningen byggs upp steg för steg, med lättare övningar i början och sedan mer belastning, teknik och taktik efter hand.

De lät även idrottarna själva få välja på olika övningar med olika svårighetsgrad

- för att få mer utmaning
- och för att kunna ge olika utmaningar till olika individer i gruppen.



Tränare i lagsporter lyfte även att de kunde låta mer skickligare idrottare få hjälpa till och träna samarbete med mindre skickliga idrottare.

Till exempel genom att träna på att passa bollen så att mindre skickliga idrottare övar på att ta emot den.

Ett annat sätt är att dela upp idrottarna för att ge alla utmaningar som passar deras nivå.

”Numera delar jag ofta upp dem i två grupper, så att de som är lite mer skickliga i den här sporten spelar på ena sidan, medan de andra är på den andra sidan.

De kan göra samma övning eller spela ett spel, men det är lite modifierat på den sida där de är på en lägre nivå.”

– Tränare i intervju

## Möjliggöra självständig träning

Här berättade tränarna hur de arbetar

för att möjliggöra självständig träning så långt det är möjligt.

De berättade att de försöker ha med olika träningsmoment som tränar idrottarna i att **göra val, fatta egna beslut och hantera situationer på egen hand.**

”Jag arbetar med de kontinuerligt så att de känner att de är trygga och självsäkra. Jag brukar säga, ’Idag ska vi leka tävlingsuppvärmning och då vet ni att det inte är säkert att jag kan vara med så nu får ni bestämma. Ja, men 2 varsina övningar.’  
Då får de tala om för de andra vad vi ska göra och att det brukar vi göra för att de ska känna sig trygga med att kunna göra en egen tävlingsuppvärmning när vi kommer bort på andra ställen.”  
– Tränare i en intervju

En annan strategi som några tränare använde sig av var att utveckla förmåga hos idrottarna att **träna självständigt, på egen hand och på ett säkert sätt.**



Till exempel i gymmet så arbetade de under lång tid med idrottarna för att de skulle lära sig en säker och bra teknik.

När de såg att idrottarna lärt sig det så uppmuntrade de sina idrottare att träna på egen hand med sitt styrketräningsprogram.

Detta ledde till att idrottarna kunde vara mer flexibla, träna själva och inte vara lika beroende av att träna med sina tränare.

För att hjälpa idrottare att vara delaktiga och kunna ta egna beslut i sin träning behöver tränaren vara bra på att:

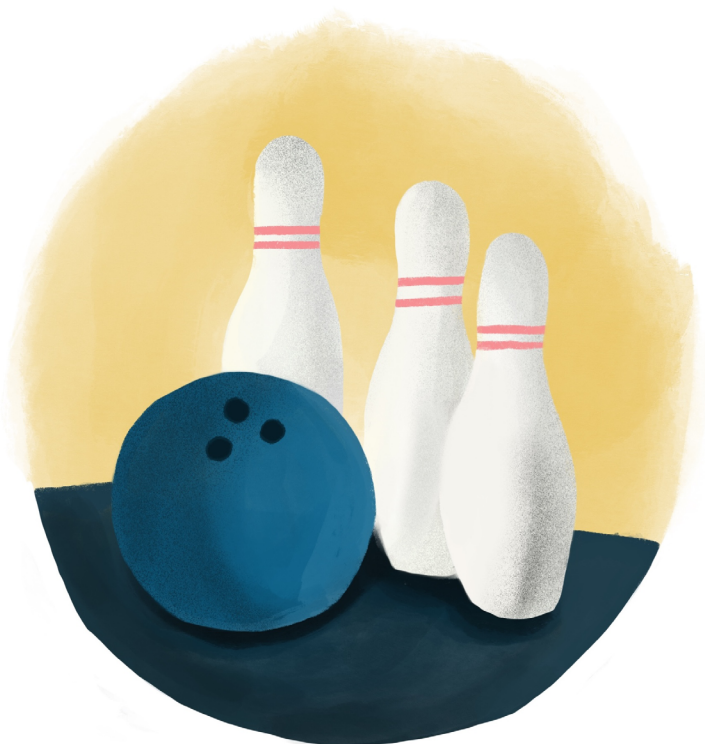
- Kommuniera
- Anpassa
- Stötta



Genom att ställa öppna frågor (inte bara ja- eller nej-frågor) kan tränaren hjälpa idrottarna att förstå **varför** de gör något, inte bara **vad**.

Det kan stärka idrottarnas självständighet.

**Men det kräver att tränaren kan ställa frågor på ett sätt som idrottarna förstår.**



# Det här kom vi fram till i studien

Det är viktigt att lära känna sina idrottare  
för att skapa en trygg relation där man förstår varandra.



Tränarna berättade att **en stark relation skapar trygghet**  
som gör att idrottarna vågar ställa frågor  
när de inte förstår vad de ska göra.

Tränarna har en viktig roll när det gäller att jobba med inkludering av  
idrottare med IF på flera olika nivåer.

De kan **sprida kunskap, utmana normer** och **minska osäkerhet och  
fördomar** hos andra tränare och idrottsföreningar när det gäller idrottare  
med IF.

## **Idrottare med IF vill utvecklas i sin idrott.**

Att jobba med målsättning kan hjälpa idrottarna  
att förstå att de utvecklas.

Att tillsammans sätta mål och sedan **hjälpa idrottaren**  
**att se hur de når sina mål är viktigt.**

**Tydlig och anpassad kommunikation** är viktigt för tränarna att använda sig av för att idrottarna ska förstå vad de ska göra och känna sig trygga på träningen.

Exempel på anpassad kommunikation är:

- Ge information i god tid och i ett tillgängligt format:  
Enkelt språk och med bildstöd
- Använda sig av en tydlig träningsstruktur så att idrottarna känner igen sig (start, huvudaktivitet, stopp)

Tränarna hade olika strategier

för att **utveckla idrottsliga färdigheter hos sina idrottare:**

- Tränarna anpassade träningen stegvis från enkla övningar till ökad belastning, teknik och taktik.
- De lät idrottarna välja övningar med olika svårighetsgrad för att skapa individuella utmaningar.
- Tränarna arbetade för att möjliggöra självständig träning genom att träna idrottarna till att göra egna val och fatta egna beslut.

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

