



Svenska
Golfförbundet

Välkomna!

- Stäng av mobilen på ljudlöst
- Kamera och mikrofon stängs av när föreläsare talar
- **VID FRÅGESTUND**
räcka upp "handen" och använd chatten

Mötes- regler



TILLGÄNGLIG GOLF - Digital temakväll 23/2

Helena Brobeck

Paragolfansvarig på SGF/
Svenska Golfförbundet



Svenska
Golfförbundet



Christina Lindberg

Lärare på Furuboda Folkhögskola och
mångårig paragolfutbildare inom SGF.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Program

KI 19-20.30

1. Att komma igång
2. Relationer och Bemötande
3. Hur mycket nybörjare kan man vara?

Temakväll del 1 - Tillgänglig Golf



Golf är utmärkt



Träningsgrupp på Degeberga Widtsköfle
Golfklubb

- Träningsgrupp – gemenskap
- Roliga och utvecklande övningar
- Spela i eget tempo
- Du är din egen vinnare
- Lugn och fin miljö
- Ökad självkänsla
- Lågintensiv motion

Rörelse är viktigt för alla

- Forskning visar att många barn och unga med funktionsnedsättning har svårt att hitta en plats i fysiska och stärkande fritidsaktiviteter
- Detta gäller barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning i synnerhet.



Projekt Tillgänglig Golf

Oxie Golfklubb - Malmö

Allmänna Arvsfonden
Furuboda IF



I samarbete med

Svenska Golfförbundet,
Föreningen Grunden SÖSK,
Föreningen Allt om Autism
Valdemarsro gymnasiesärskola
Skånes Golfförbund Paragolfsektion
Föreningen Idrott för handikappade i
Malmö
Habilitering & Hjälpmedel, Region
Skåne

Mål med projekt Tillgänglig Golf

2018-2021



- Ta fram övningar, träningsformer
- Utveckla metoder och pedagogiskt material
- Sprida information
- Ta fram **stödmaterial** till assistenter, tränare, ledare, lärare och anhöriga

Se filmen – Varför Golf?



Handikapplära

- **Funktionsnedsättning** beskriver nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.
- **Funktionshindret** beskriver den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen.
- **Funktionshinder** är således hinder som ska tas bort för att en produkt, tjänst eller miljö ska kunna användas av så många människor som möjligt inklusive personer med funktionsnedsättning.



Intellektuell funktionsnedsättning

- (IF) är en funktionsnedsättning i hjärnan som innebär en svårighet att förstå.
- Är inte någon fysisk eller psykisk sjukdom. Den går inte att bota, men man kan kompensera för funktionsnedsättningen med goda rutiner och med hjälpmedel.
- Krävs en intelligenskvot(IQ) under 70, samtidig nedsättning i adaptiv funktionsförmåga Debut före 18 års ålder.
- Till de intellektuella funktionerna hör bland annat:
 - slutledningsförmåga, problemlösning, planering, abstrakt tänkande, omdöme, studieförmåga, förmåga att lära av erfarenheter



Intellektuell funktionsnedsättning

- Till de **adaptiva förmågorna** hör bland annat:
 - kommunikation, social delaktighet, självständighet, allmändaglig livsföring (hygien, tvätt, matlagning, betala räkningar etc.)
- Beroende på svårighetsgrad kan personen uppfylla kriterierna för lindrig, medelsvår, svår eller mycket svår intellektuell funktionsnedsättning.
- Behöver ofta mer tid för att lära sig .
- **Barn och vuxna med utvecklingsstörning gläds, gråter, älskar och blir arga, precis som alla andra.**

38 000 barn och vuxna i Sverige har en intellektuell funktionsnedsättning.



Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

- (NPF) är svårigheter som beror på hur hjärnan arbetar och fungerar.
- Vanligaste är:
 - Adhd, autism och Tourettes syndrom är de vanligaste syndromen.
- De är **beteendediagnoser**,
 - det vill säga att de ställs utifrån personens beteende inte utifrån medicinsk orsak, de har dock en biologisk bakgrund.
 - Funktionsnedsättningen innebär en annorlunda kognition, alltså att man tänker, löser problem och hanterar information på ett annorlunda sätt. Flera diagnoser kan förekomma samtidigt.
 - (NPF) - Har ofta svårigheter att **bearbeta, tolka och förmedla information.**

Skillnaden mellan IF OCH NPF

(IF)

– är en funktionsnedsättning i hjärnan som innebär en svårighet att förstå.

(NPF)

– är svårigheter som beror på hur hjärnan arbetar och fungerar.

KÄNDISAR MED ADHD:

- Andreas Kleerup – musiker.
- Frank Andersson – idrottsman.
- Petter (Alexis Askegren) – musiker.
- Isabella Löwngrip/Blondeinbella – bloggerska, entreprenör.
- Håkan Hemlin/Nordman – musiker.

Konsekvenser för golf

- Skapa tydlig struktur runt träningspasset, såväl inledning som avslutning.
- Instruera med korta och tydliga meningar. Ej abstrakt.
- Visa istället för att förklara, visa många många gånger
- Ge direkt feedback och förstärk det positiva.
- Prova gärna ingången till inläring om personen har ett specialintresse. (tex Lejon, motorsport)
- Inläring kan ta lång tid.
- Kommunicera på olika sätt, använd tecken och bilder.
- Ha en lugn miljö vid inläring. Minipauser
- Skapa känslan att lyckas.



Att komma igång

Paragolf (fd Handigolf) ger mervärden till klubben

- Ledarteam
- Verksamhetsplan
 - Vem, vad, hur
- Riktad Rekrytering
- Verksamhet först och anpassa därefter.



Tipsbank

- [Att starta upp på klubben.](#)
 - Lärgrupp (RF-Sisu)
 - Planering av verksamhet – skapar möjlighet att söka pengar/bidrag
 - Syns vi – finns vi. Visa aktiviteterna på klubbens hemsida, social medier
 - Riktad rekrytering
 - Träningsgruppen – Ledarteam - Kontaktperson
 - Sociala Biten
 - Färdtjänst
 - Rullstol på banan
 - Speltempo
 - [Checklista för paragolf](#)

Och nu blir det....



Ställ frågor i chatten

- OM:
- Projekt Tillgänglig Golf
- Handikapplära
- Att komma igång



Se filmen – klicka här

En film där Patrics föräldrar berättar hur mycket golfen betyder för deras son.



Rosmarie & Charlie ger tips

[Se filmen – klicka här](#)



- En bra metod är att ta sig tid att prata med varje barns föräldrar.
- Skicka gärna med blanketten "Mina utmaningar" – tips till tränaren
 - [Ladda ner blanketten här](#)
 - Inga frågor är fel, våga fråga.



5 minuters
Samtal
med Måns
Lööf

Se filmen – klicka här



Mina utmaningar - tips till min tränare



Jag heter:



Fyll i det som stämmer för dig.

JAG BEHÖVER:	SÅ GÖR VI HEMMA:	SÅ GÖR VI PÅ TRÄNINGEN:
☐ Korta genomgångar		
☐ Regelbundna pauser		
☐ Påminnelser och hjälp med planering		
☐ Stöd vid uppstart och avslut		

JAG BEHÖVER:	SÅ GÖR VI HEMMA:	SÅ GÖR VI PÅ TRÄNINGEN:
☐ Tydliga och korta instruktioner		
☐ Struktur och ordning		
☐ Informeras i god tid om vad som ska hända		
☐ Stöd och hjälp att lösa problemsituationer		

STOPP-modellen – Framtidsplanering



Barnet/
deltagaren

-
- Vad har barnet för egna styrkor du kan använda?
 - Vilka behov behöver du ta hänsyn till



Omgivningen

-
- Hur ska träningsmiljön vara?
 - Hur ska omgivande människor göra/vara?



Du som
ledare

-
- Hur ska du som ledare göra?

Metod - Vägledande kamrat/hjälpledare

Tala om VAD ni ska göra

- Snart ska vårt lag leta koner
- - Maria vi skulle bara ta de röda konerna
- - Kalle, det är din tur att hämta en röd kon

HUR

- Håll armarna framför dig för att fånga bollen.
- Sväng racket hela vägen bakåt
- Försök slå hårt på bollen
- Vi ska springa ända fram till nästa tråd

VISA hur man ska göra

- Lyft armarna uppåt, så här
- Titta på Simon när han rullar.
- Lägg dig ner tvärs över mattan, så här
- Sträck på hela kroppen, så här..

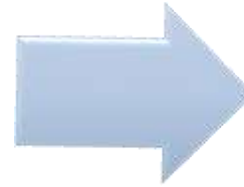
Metod - Vägledande kamrat/hjälpledare

HJÄLP din kamrat

- Fråga alltid om du kan hjälpa till:
- Vill du att jag hjälper till?
- Ska vi hjälpas åt?

Du kan hjälpa din kamrat att

- Stå på lagom avstånd
- Fråga var tänker du sikta
- Ser du flaggan?
- Påminna att ta med golfbagen



GE återkoppling

- **Allmänt beröm**
- Bra jobbat
- Snyggt
- **Särskilt beröm**
- Vad bra du fångade bollen
- Vilket fint slag du gjorde
- Va´ modig du var som vågade slå över bunkern.
- Hjälpa kamraten att göra ännu bättre:
- Försök hålla huvudet stilla lite längre.
- Jag tittar på var bollen kommer till dig.

Ställ frågor i chatten

- OM:
- Relationer och bemötande
- 5-min samtalet
- Mina utmaningar – tips till tränaren
- Stopp - modellen
- Vägledande kamrat/hjälpledare



Från bollek till golfare



Bollek



- Boll lek är ingången för en del för att hitta sin kroppskännedom.
- För en del barn med IF utvecklas man långsammare och bollekar och övningar behöver repeteras flera flera gånger.
- Flickan på bilden försöker att sätta bollen på en peg. Hon är fullt fokuserad och ville inte ha hjälp.
- Viljan att klara sig själv och låta det ta den tiden det behövs är viktigare än att forcera fram övningar och slag
- Det stärker självkänslan.

Bollek



- Fråga gärna om du är tveksam.
- **Kommunicera med barnet/den vuxna med funktionsnedsättning, INTE med assistenten eller föräldern.**
- *Kan inte personen svara själv får medföljaren svara för honom eller henne.*



Patrics golfresa: Bild tv: Henrik Stenson och Patric på Handicamp. I mitten överst: Vinnare i level 5 på Special Olympics Golfmaster i Macau (Hongkong), Bild i mitten nedan: Vinst på tävling i Helsingör, Till höger Patric med golfkompisen Mattias Eriksson som också tävlat i Macau. Till höger: träning på DWGK. Höger längst uppe: Segergest efter en 12 meters putt. **INOM PARAGOLF FINNS TRÄNING TILL TÄVLING FÖR DE SOM VILL.**

UTBILDNING

*Lär dig golfträning för barn,
ungdomar och vuxna med
intellektuell funktionsnedsättning*

TILL UTBILDNINGEN

Detta tar jag med mig från kvällen

1. Att komma igång
2. Relationer och Bemötande
3. Hur mycket nybörjare kan man vara?



Välkommen till 2:a Temakvällen

Onsdag 10 mars: kl 19-20.30

- Golfsvingens steg –
och att använda Golfäventyret
- Mycket praktiska övningar
blir det denna kväll



Bjud in till temakvällarna

- ✓ Tisdag 23 februari:
~~Att starta upp verksamhet, bemötande och hur mycket nybörjare kan man vara?~~
- ✓ Onsdag 10 mars:
Golfsvingens steg för steg – och att använda Golfäventyret
- ✓ Torsdag 25 mars:
Förstärka träningen med bildstöd och tecken
- ✓ Tisdag 13 april:
Hjälpmedel för golf och kan alla vara med på tävlingar?

Länk till anmälan: <https://golf.se/tillgangliggolf>



Utvärdering av temakvällen

- Skicka ett mail till
- helena.brobeck@golf.se
- Skriv 2 saker som var bra
- Vad kan förbättras
- Hur kan det förbättras



Gör det så enkelt som det faktiskt är!

- Du kan mer än vad du tror!
- Du blir en bättre tränare
- Du utvecklar din pedagogik och din metodik
- Utbildning ger dig kunskap



Tack ifrån Tillgänglig Golf

<https://www.paragolfutbildning.online/>



Svenska
Golfförbundet



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Bonusfilm – [Klicka här](#)

