

Fimleikaæfingar fyrir börn með sérþarfir !

Núna um helgina hefjast æfingar fyrir börn með sérþarfir, á aldrinum 4-10 ára, hjá Fimleikadeild Keflavíkur. Fimleikasambandið tekur þessum fréttum fagnandi því í hingað til hefur aðeins eitt félag, Íþróttafélagið Gerpla, verið með æfingar fyrir þennan hóp.

Forsagan

Linda Hlín, formaður fimleikadeildarinnar og yfirþjálfari hópsins

Foreldri barns með einhverfu nálgast Lindu Hlín Heiðarsdóttur, formann fimleikadeildarinnar, og spurði hana hvort þau gætu leigt út salinn fyrir einhverf börn svo þau gætu fengið hreyfingu og leikið sér.

Ég hugsaði af hverju er ég að leigja salinn þegar ég geð boðið upp á æfingar fyrir þessa hópa? Ég þarf hvort sem er að vera hér ef ég leigi salinn.”

Eftir það fór boltinn að rúlla og eftir stjórnarfund var ákveðið að prófa þetta og voru settar upp sex æfingar á laugardögum. Á námskeiðið voru skráð 7-8 börn og á þeim æfingum aðstoðuðu foreldrarnir við æfinguna, líkt og er gert í krakkafimleikunum. Linda ákvað svo í framhaldinu að byggja ofan á þetta, þannig að síðasta haust ákvað hún hafa þessa tíma foreldralausa. Linda hefur samband við aðra mömmu í framhaldinu sem ákveður að hjálpa til og varð hún mikill drifkraftur í þessu verkefni. Hún hefur samband við Reykjanesbæ og sagði þeim frá verkefni fimleikadeildarinnar og benti á að það væri enginn önnur deild í Reykjanesbæ sem væri að bjóða upp á æfingar fyrir þennan hóp og hvort Reykjanesbær ætlaði ekki að gera eitthvað í þessu og hjálpa til.



Þegar við fengum þennan meðbyr frá Reykjanesbæ og foreldrum, þá hugsaði ég – já þetta vil ég gera. Þessi reynslutími í mars í fyrra var bara alveg æðislegur.

Þau fóru svolítið út í óvissuna varðandi að hafa tímana foreldralausa en Linda fékk með sér stelpur úr einum hópi sem voru mjög jákvæðar að taka þátt og eru þær 7 á hverri æfingu ásamt Lindu en iðkendurnir eru 11 talsins í dag.

Einhverjir iðkendur þurfa mann á mann og svo eru aðrir sem eru sjálfstæðir – mjög skemmtileg blanda. Ég gæti þetta ekki án þess að hafa þessar stelpur með mér.

Næstu skref

Keflavík er að vinna í því að leita eftir styrk þar sem að þjálfarakostnaðurinn er mun hærri en í öðrum hópum, eins og gefur að skilja.



Það sem þessi tími gefur manni, ég er í skýjunum eftir að tíminn er búinn, að sjá gleðina hjá börnunum og gleðina hjá foreldrunum. Fyrst þegar ég byrjaði með foreldralausa tíma þá stóðu þau hérna frammi og voru svo hissa á því að þau máttu fara. Foreldrarnir tóku því fagnandi og fóru bara í göngutúr í nágrenninu eða í búðina. Mér fannst það gefa mér líka svo mikið að sjá hvað þau voru glöð þegar þau komu að sækja börnin.

Lindu langar að byggja ofan á þessa tíma. Ein af mömmunum sagðist hafa haft samband við aðra íþróttadeild í Reykjanesbæ og fékk það svar að það væri enginn tími fyrir barnið hennar.

Af hverju er ekki tími fyrir þessi börn? Er það ekki deildin sem setur niður tímana og setur niður æfingarnar? Má þá ekki bara setja niður æfingu fyrir þennan hóp? Af hverju er þessi hópur ekki að fá neitt á meðan önnur börn fá það? Það var það sem

ég hugsaði, Fimleikadeildin ætlar ekki að vera þannig. Við viljum vera þannig deild að Fimleikar séu fyrir alla. Og þá gerum við það með því að bjóða upp á tíma fyrir alla, hvort sem þú vilt vera afreksmaður í fimleikum eða ef þú vilt bara koma til þess að hoppa á trampólíni eða gera kollhnísa.

Draumurinn hjá Fimleikadeild Keflavíkur er að stækka verkefnið, þeim langar að bjóða líka upp á æfingar fyrir eldri iðkendur með sérþarfir og vonandi tekst það í nánustu framtíð.

Varðandi framhaldið hjá þessum viðkomandi hópi þá segir Linda:

Hugmyndin hjá mér er svo að fá sjálfstæðu einstaklingana í þessum hópi að prófa að vera á æfingum á virkum dögum þegar það eru aðrir krakkar í salnum, mig langar svolítið að æfa það, þá kannski bara 5 í hóp og bara með mér í kannski 40-50 mínútur, það þarf ekki að vera mikið lengri tími. Þannig að þau fái þá þjálfun að kunna að vera í kringum alla í salnum, að kunna að vera innan um aðstæður þar sem allt er á fullu í salnum. Að komast í mjúkt, hart, hlaupa, hoppa o.s.frv. skiptir svo miklu máli, það styrkir þau.

Góð ráð fyrir önnur félög sem vilja byrja?

Þetta er minna mál en þú heldur, við erum að bjóða upp á þetta á laugardögum í tónum sal, ég myndi mæla með því að byrja þannig. Virkið iðkendur ykkar, mínir aðstoðarþjálfarar eru stelpur úr deildinni, 15-16 ára stelpur, sem hafa áhuga á að þjálfu eða hafa áhuga á börnum. Þetta er þeirra fyrsta snerting á þjálfun ásamt krakkafimleikunum. En auðvitað þurfa sveitarfélögin eða bæjarfélögin að aðstoða við svona, þetta er meiri kostnaður, þar sem þú þarft fleiri þjálfara þ.e. ef það eru margir sem þurfa mann á mann.

Við óskum Fimleikadeild Keflavíkur til hamingju með að stíga skref í rétta átt og óskum þeim velgengni með framhaldið.

Myndir og frétt frá Fimleikasambandi Íslands