



ÁHRIF ÞÁTTTÖKU Á SPECIAL OLYMPICS

Sigurlín Jóna Baldursdóttir

Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc
2012

Höfundur: Sigurlín Jóna Baldursdóttir

Kennitala: 280264-4159

Leiðbeinandi: Ásrún Matthíasdóttir

Tækni- og verkfræðideild

School of Science and Engineering

Formáli

Ritgerð þessi er lokaverkefni mitt til fullnaðar BSc gráðu í íþróttافرæði við Tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Höfundur verkefnisins er Sigurlín Jóna Baldursdóttir. Verkefnið var unnið á vorönn 2012. Viðfangsefni rannsóknarinnar var að kanna mikilvægustu áhrif þátttöku á Special Olympics að mati foreldra þeirra þátttakenda sem fóru á leikana 2011. Einnig var skoðað viðhorf foreldra gagnvart þátttöku barna þeirra í íþróttastarfi. Gagnaöflun fór fram í marsmánuði 2012.

Ég vil nota tækifærið og þakka leiðbeinanda mínum, Ásrúnu Matthíasdóttur, lektor við Háskólann í Reykjavík, fyrir gott samstarf. Einnig vil ég þakka Hlíf Árnadóttur fyrir yfirlstur og Þorvaldi V. Þórssyni fyrir samantekt og þýðingu.

Systur minni Matthildi Baldursdóttur vil ég færa hjartans og ómetanlegt þakklæti fyrir alla þá hjálp, stuðning og þolinmæði sem hún hefur veitt mér við gerð þessara ritgerðar. Ég vil færa börnunum mínum þakklæti fyrir þolinmæði og maka mínum, Árna Tryggvasyni, fyrir frábæra aðstoð á yfirlstri og mikla þolinmæði á skólagöngunni.

Að lokum vil ég þakka Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur framkvæmdastjóra Íþróttasambands fatlaðra þakklæti fyrir alla aðstoðina og öllum þeim foreldrum sem tóku þátt í könnuninni. Einnig kem ég á framfæri þakklæti til Research and Evaluation Special Olympics International í Bandaríkjunum. Síðast en ekki síst þakka ég fimleikakeppendunum mínum fyrir frábæra frammistöðu á Special Olympics og fá að upplifa leikana 2011 með þeim, en það varð kveikjan að þessari ritgerð.

Reykjavík, 15. maí 2012

Sigurlín Jóna Baldursdóttir

Útdráttur

Hér getur að líta rannsókn á áhrifum íþróttaiðkunar á þroskahömluð börn og áhrif af þátttöku þeirra í Special Olympics að mati foreldra. Alls fóru 37 börn frá Íslandi til Aþenu í Grikklandi árið 2011. Rafræn spurningarkönnun var send í tölvupósti til foreldra 35 barna. Alls fengust svör frá 29 foreldrum, eða 83%, en þrír foreldrar skiluðu auðu og svöruðu því alls 74%. Niðurstöður sýna áhrif sem Special Olympics höfðu á þá sem tóku þátt, að mati foreldra og einnig áhrif leikanna á þátttöku þeirra í íþróttum almennt. Þegar litið er á niðurstöðurnar sýna þær jákvæð áhrif á þátttöku í Special Olympics og einnig jákvæð áhrif af þátttöku í íþróttum almennt. Þessar niðurstöður sýna að þátttaka í íþróttum og leikum eins og Special Olympic eykur félagslega færni, sjálfsöryggi, hreyfifærni, heilbrigði og fjölskyldutengsl. Eru þetta sambærilegar niðurstöður og úr svipaðri rannsókn frá Bandaríkjunum.

Efnisyfirlit

1	Inngangur	6
2	Íþróttir fyrir alla	8
3	Íþróttir fatlaðra	9
3.1	Íþróttir fatlaðra á Íslandi	9
3.2	Fatlaðir einstaklingar	10
3.3	Þroskahömlun og íþróttir	11
3.4	Einhverfa og íþróttir	12
3.5	Downs-heilkenni og íþróttir.....	14
4	Ólympíuleikar frá ófötludum til fatlaðra einstaklinga	15
4.1	Ólympíuleikar	15
4.2	Paralympics/Ólympíuleikar fatlaðra.....	16
4.3	Special Olympics	16
5	Aðferð	21
5.1	Þátttakendur	21
5.2	Mælitæki.....	21
5.3	Framkvæmd	22
5.4	Úrvinnsla/greining	22
6	Niðurstöður	23
7	Umræða	30
7.1	Takmarkanir rannsókna.....	33
7.2	Hugmyndir að frekari rannsóknum.....	33
8	Lokaorð	34
9	Heimildir	35
10	Viðaukar	38

Myndaskrá

Mynd 4.1 Svör foreldra í Bandaríkjunum um mikilvægustu áhrif þátttöku á Special Olympics (Kersh og Siperstein, 2009).....	19
Mynd 6.1 Mikilvægi þess að þroskahömluð börn taki þátt í mótum eins og Special Olympics	254
Mynd 6.2 Upplifun barns af félagslegum samskiptum á meðan þátttaka stóð yfir á Special Olympics.....	264
Mynd 6.3 Áhrif þátttöku í Special Olympics á sjálfsöryggi barns.....	265
Mynd 6.4 Áhrif undirbúnings fyrir Special Olympics á getu barnsins í sinni íþróttagrein.....	276
Mynd 6.5 Áhrif þátttöku barnsins á Special Olympics á fjölskyldutengsl.....	286
Mynd 6.6 Áhrif undirbúnings fyrir Special Olympics á getu barnsins í sinni íþróttagrein.....	27
Mynd 6.7 Áhrif þátttöku barnsins á Special Olympics á fjölskyldutengsl.....	28
Mynd 6.8 Mikilvægustu áhrif með þátttöku á Special Olympics.....	29

Töfluskrá

Tafla 6.1 Aldur barna sem tóku þátt í Special Olympics	23
Tafla 6.2 Mat á upplifun barns á aukningu á félagslegum samskiptum við aðra einstaklinga í undirbúningi fyrir þátttöku á Special Olympics.....	25
Tafla 6.3 Áhrif á mataræði eftir þátttöku á Special Olympics	27
Tafla 6.4 Áhrif þátttöku á Special Olympics á líkamlegt form	28

1 Inngangur

Íþróttir í einni eða annarri mynd hafi lengi verið vinsælar og heillað fólk til þátttöku eða áhorfs. Nú á seinustu áratugum hefur orðið mikil vakning um að hvetja alla, sem á einhvern hátt geta tekið þátt í íþróttastarfi, til að finna sér íþrótt við hæfi og verða þar virkir þátttakendur. Þetta hefur orðið til þess að auka enn frekar áhorf og vinsældir íþróttanna sem hafa aldrei verið meiri en nú. Framan af náði vakningin helst til þeirra sem kallast „fullfrískir“ og var þá helst höfðað til karlmannna. Má þó segja með aukinni vitund fólks um mikilvægi íþróttaiðkunar og eflingar líkamans með heilsu og langlífi í huga, hafi vakning á mikilvægi hreyfingar náð til allra hópa af öllum stéttum. Síðast en ekki síst rann það upp fyrir mörgum að hvorki líkamleg né andleg fötlun á að verða til þess að draga úr vilja fólks til íþróttaiðkunar og þar með heilbrigðara lífs.

Special Olympics er eitt stærsta mótið sem hvetur þroskahamlaða til þess að æfa og taka þátt í íþróttum. Í júní 2011 fóru 37 Íslendingar með mismunandi þroskahömlun ásamt fylgdarliði til Aþenu á Special Olympics og kepptu í ýmsum íþróttagreinum með góðum árangri. Special Olympics getur verið góð leið til árangursríkra breytinga á fólki með þroskahömlun, breytinga eins og aukins sjálfsmats á eigin hæfni og getu. Skipulag leikjanna byggist á því að allir fari heim ánægðir með árangur sinn og upplifi sig sem sigurvegara. Þannig komi allir frá leikunum með sterkari sjálfsmynd og uppfyllir af góðum minningum. Keppni sem þessi er einstaklingsmiðuð og snýst um vináttu.

Rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum af þátttöku á Special Olympics í Bandaríkjunum, Kína, Brasilíu, Argentínu og Perú. Þær sýna aukið sjálfstraust, sjálfstæði og meiri félagsleg tengsl þeirra sem taka þátt á leikunum og aukinn skilning fólks í samfélaginu á einstaklingum með fötlun (Klein, Gilman og Zigler, 1993). Niðurstöður úr rannsókn í Bandaríkjunum sýndu mikil áhrif á sjálfsöryggi og félagsleg samskipti þátttakenda (Klein, Gilman og Zigler, 1993).

Þörf er á fleiri rannsóknum og var það hvatning að rannsókninni sem fjallað verður um í þessari ritgerð. Rannsóknin var unnin út frá sambærilegri bandarískri rannsókn og sýnir fram á mikilvægi þess að stunda íþróttir og taka þátt í leikum eins og Special Olympics. Sambærileg rannsókn hefur ekki verið gerð á Íslandi og ekki er vitað til þess að hún hafi verið gerð á Norðurlöndunum.

Þátttakendur í rannsókninni voru foreldrar eða nánustu aðstandendur þátttakenda sem fóru á Special Olympics í Aþenu árið 2011. Markmið rannsóknarinnar er að sjá hvaða þættir hafa mest áhrif á þau börn sem taka þátt í Special Olympics og einnig hvaða viðhorf foreldrar hafa til þess að börn þeirra stundi íþróttir.

Rannsóknarspurningarnar eru eftirfarandi:

1. Hver eru mikilvægustu áhrif þátttöku á Special Olympics að mati foreldra þátttakenda sem fóru á Special Olympics í Aþenu 2011?
2. Hvert er viðhorf foreldra þátttakenda sem fóru á Special Olympics í Aþenu árið 2011 gagnvart þátttöku barna þeirra í íþróttastarfi?

Í lokin verður gerður samanburður við rannsóknina frá Bandaríkjunum á því hvort áhrifin eru sambærileg eða ekki. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að þátttaka á leikunum hefur jákvæð áhrif, svipað og í Bandaríkjunum, sökum þess hversu meðvitaðir foreldrar eru orðnir um áhrif og mikilvægi íþróttar og þátttöku í leikum eins og Special Olympics.

2 Íþróttir fyrir alla

Íþróttir eru og hafa verið vinsælar og mikil aukning hefur verið á skipulagðri hreyfingu undanfarin ár. Í ljósi aukinnar vakningar um skipulagða hreyfingu hafa rannsóknir sýnt fram á jákvæð áhrif íþróttaiðkunar (Lýðheilsustöð, 2010). Mikil aukning hefur verið í þátttöku á almenningsíþróttum, fjölskyldur eru meira saman í útivist og hreyfingu almennt sem gerir það að samheldni er meiri innan fjölskyldu, hreyfing getur stuðlað að hamingjusamara og heilbrigðara lífi ásamt aukinni andlegri vellíðan (Lýðheilsustöð, 2010). Aukin þátttaka í hreyfingu hefur einnig orðið á undanförunum árum hjá eldra fólki vegna niðurstaðna rannsókna um betri heilsu og lengri lífaldur (Woods, 2007). Með meiri hreyfingu þarf að huga að þörfum líkamans varðandi næringu og drekka vatn fyrir og eftir æfingar (Lýðheilsustöð, 2009). Talið er að þeir sem stunda íþróttir eru betur á sig komnir líkamlega, eru líklegri til að líða betur og ganga betur í skóla jafnt sem starfi. Þeir eru lífsglaðari, hafa meiri sjálfsöryggi, huga betur að matarvenjum og eru ólíklegri til að nota áfengi og tóbak. Börn sem stunda íþróttir læra einnig reglur, aga og önnur mikilvæg lífsgildi um leið og þau kynast gildi þess að læra íþróttir sem slíkar (Woods, 2007). Íþróttir eru því fyrir alla.

Keppnisíþróttir byggjast meira á samvinnu, gleði og félagsskap. Keppnisíþróttir skipta miklu máli fyrir fólk, þær eru mjög vinsælar og áberandi ásamt því að fá mikla umfjöllun. Íþróttir sundra og sameina mismunandi stéttir og fjölskyldur. Keppnisíþróttir sameina þjóðina og hópa ásamt því að tengjast menningu okkar, íþróttir er sjálfsagður hlutur innan samfélagsins (Woods, 2007).

Við leggjum stund á íþróttir til að fá bæði líkamlega og andlega útrás. Íþróttir hafa mikið samfélagslegt gildi, íþróttir virðast skipta einhverju máli í lífi flestra okkar á einn eða annan hátt. Íþróttir standa utan við hið hversdagslega líf, keppnir bjóða upp á spennu og drama því úrslit eru ókunn, atburðurinn er „live“ ekki fyrirfram ákveðinn. Allt getur gerst. Hver keppni er einstök, óæfð, endanleg. Flestir geta tengt sjálfan sig við upplifun og fagnaðinn sem fylgir, fólk verður snortið og gleði ríkir yfir árangri keppenda í viðkomandi íþrótt. Skipulagt íþróttastarf er fyrir alla (Woods, 2007).

3 Íþróttir fatlaðra

3.1 Íþróttir fatlaðra á Íslandi

Mikilvægi og markmið íþrótta fatlaðra eru þau sömu og fyrir ófatlaða, sömu áhrif og mikilvægi sem eykur líkamlegt hreysti, aukinn styrk, úthald, andleg og félagsleg áhrif. Íþróttir eru ómetanlegur þáttur í að byggja upp líkamsgetu fatlaðra einstaklinga eins og samhæfingu, líkamsstyrk og þol. Er því óhætt að segja að íþróttir hafi jákvæð áhrif á frammistöðu í endurhæfingu (Sigurður Magnússon og Sigurjón Friðjónsson, 1998).

Skipulagðar íþróttir fatlaðra hér á Íslandi eiga sér ekki langa sögu, en hófst hún árið 1972 þegar Sigurður Magnússon kynnti fyrir stjórn ÍSÍ á íþróttapingi, hugmynd að stofnun íþróttastarfs fyrir fólk með fötlun. Í framhaldi af því var haldið af stað með þróun á íþróttastarfi fyrir fatlaða og Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) síðan stofnað þann 17. maí 1979. Starfsemi íþróttasambandsins hefur síðan farið ört vaxandi með hverju árinu sem líður (Sigurður Magnússon og Sigurjón Friðjónsson, 1998). Markmið Íþróttasambands fatlaðra er að sinna íþróttum fyrir einstaklinga með fötlun á Íslandi. Í ÍSÍ eru 21 sérsambönd og er íþróttasamband fatlaðra orðið eitt af þeim (Íþróttasamband fatlaðra, e.d.).

ÍF er aðili að alþjóðasamtökum fyrir fatlaða og eru þau helstu IBSA, CP-ISRA, IPC ásamt fleiri samtökum sem eru fyrir hvern fötlunarhóp. Þrír starfsmenn í fullu starfi eru hjá ÍF en auk þess er fjöldi faglærðs fólks eða fólk með reynslu af íþróttum eða íþróttastarfi að starfa fyrir ÍF í nefndum og ráðum. Það starf er allt unnið í sjálfböðavinnu. Hlutverk ÍF er að hafa yfirumsjón með allri íþróttastarfsemi fatlaðra á Íslandi og vinna að eflingu erlendra samskipta, t.d. þátttöku í mótum erlendis (Íþróttasamband fatlaðra, e.d.).

Afreksfólk úr röðum hreyfifatlaðra og einstaklinga með þroskahömlun taka þátt í ólympíumóti fatlaðra „Paralympic“. Árið 1989 gerðist ÍF aðili að Special Olympics sem er einungis fyrir einstaklinga með þroskahömlun. Oft hefur verið ruglast á Paralympics/Ólympíumót fatlaðra og Special Olympics. Aðeins þeir sem ná ströngum lágmarkum komast á Ólympíumót fatlaðra og keppendur þar eru hreyfihamlaðir, blindir, sjónskertir og einstaklingar með þroskahömlun. Á leikum Special Olympics eru einstaklingar með þroskahömlun eða námserfiðleika og þar geta allir tekið þátt, jafnt byrjendur sem lengra komnir (Robert, Peterson og Peterson, 1997). Markmið Special Olympics er að sameina fjölda af einstaklingum með þroskahömlun eða einstaklingum með námserfiðleika í eina stóra íþróttahátíð. Special Olympics byggir keppnisformið á

Því að raða niður í getuhópa í keppni þar sem þátttakendur keppa við jafningja sína (Íþróttasamband fatlaðra, 2010).

3.2 Fatlaðir einstaklingar

Fatlaður einstaklingur er oftast einangraður í félagslífi og fær færri tækifæri til þátttöku í félagslífinu heldur en þeir sem eru ófatlaðir. Íþróttir eru eitt af því sem gefur einstaklingi með fötlun tækifæri til að læra gildi reglna í hreyfingu og vera í samskiptum við aðra fatlaða einstaklinga sem stuðlar að auknu félagslífi (Klein, Gilman og Zigler, 1993).

Á undanförunum árum hefur verið reynt að ýta undir þátttöku í skipulagðri hreyfingu og sameina fjölda fatlaðra einstaklinga í öllum stigum samfélagsins. Fatlaðir hafa sömu grunnþarfir og aðrir einstaklingar og löngun til þess að fá viðurkenningu fyrir árangur. Hreyfing í formi íþróttar veitir framúrskarandi vettvang fyrir þróun á auknu sjálfsmati og meiri félagslegum tengslum (Richard, 2004).

Í íþróttum lærir einstaklingurinn að treysta á eigin getu og öðlast vináttu innan hópsins sem jafnvel endist til æviloka, ásamt því sem íþróttir bætir líkamlega og andlega heilsu. Ávinningurinn af þátttöku í íþróttum er betra jafnvægi, samhæfing líkamans sem stuðlar af meiri hreyfifærni, betri styrk og meira úthald ásamt félagslegu starfi í kringum íþróttirnar (Klein, Gilman og Zigler, 1993).

Þegar þjálfun hefst hjá fötluðum einstaklingi þarf að hafa ýmislegt í huga. Aðlaga þarf þjálfunina að hverjum og einum með tilliti til fötlunar hans, því að margt er mismunandi í þjálfun eftir því hvers eðlis fötlunin er. Sem dæmi má nefna að augljóst er að þeir sem eru í hjólastól þurfa öðruvísi þjálfun heldur en þeir sem eru ekki með líkamlega fötlun. Skoða þarf umhverfið sem einstaklingur æfir í, því að áhrifaþættir þjálfunar geta haft mikið að segja eftir því hvernig aðstæður og umhverfi er. Hafa þarf í huga hvort áhöld séu til staðar eins og mismunandi stærðir á boltum og ýmis hjálpatæki sem gæti verið gott að nota (DePauw, Karen, Gavron og Susan J, 2005).

Ekki skal ofvernda einstakling í þjálfun vegna fötlunar, sem er mjög algengt á meðal foreldra, því þá er verið að koma í veg fyrir hámarksárangri í íþróttum og einstaklingurinn missir af tækifæri til þess að sanna sig (DePauw og Gavron, 2005).

3.3 Þroskahömlun og íþróttir

Að eignast barn er kraftaverk en því miður fæðast sum börn með sjúkdóma eða röskun sem hefur þau áhrif á að taugaþroskinn verður ekki eðlilegur. Afleiðingar geta orðið þær að barnið verði þroskahamlað (Ásta Sigurbjörnsdóttir, Ingveldur Friðriksdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Sigríður Lóa. Jónsdóttir, Sólveig Sigurðardóttir, Stefán J.Hreiðarsson o.fl., 2000).

Samkvæmt flokkunarkerfi Alþjóða heilbrigðismálastofnunnar er þroskahömlun skilgreind sem staðnaður þroski heilans sem einkennis aðallega af skerðingu á færni af ýmsu tagi sem kemur fram á þroskaskiði einstaklings (Tryggvi Sigurðsson, 2000). Þegar einstaklingur greinist með þroskahömlun er margt sem breytist eins og aðstæður, viðhorf til uppeldis og örvunar í daglegu lífi. Ýmsir erfiðleikar geta orðið í daglegu lífi á við vitsmunalegri færni og í félagslegri aðlögun og umhverfi (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000). Hömlun verður á færni vitsmunaproska eins og þekking, mál, félagsleg færni og hreyfigetu (Tryggvi Sigurðsson, 2000). Einnig er þroskahömlun oft fylgifiskur af hreyfihömlun og einhverfu (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

Þroskaraskanir sem verða hjá þroskaheftum börnum eru þroskahömlun, hreyfihömlun, málhamlanir, fatlanir á einhverfurófi, sértækar þroskaraskanir og skynhamlanir. Allar þessar raskanir hafa áhrif á okkur á mismunandi hátt. Áhrifin geta komið fram í greindarþroska, hreyfiþroska, málfarsþroska, hegðun og atferli.

Snemma á ungbarnaaldri er byrjað að skoða börn, með það í huga hvort þroski sé eðlilegur, athugað er hvort barn skríði, hvernig og þá hvort hreyfiþroskinn sé seinn. Ef í ljós kemur að barnið hefur takmarkaða hreyfigetu er það sent til sjúkrahjálfa og reynt að fá nákvæma greiningu sem fyrst. Ef barnið er greint með þroskahömlun er meðferð sett strax af stað (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

Algennt er að börn með þroskahömlun séu með lága vöðvaspennu, of liðug liðamót og eigi því erfitt með hreyfingu sem seinkar hreyfifærni þeirra enn frekar. Meðferðin byggist upp á því að örva hreyfigetu barnsins og lagðar eru áherslur á þætti eins og vöðvaspennu, vöðvastyrk, hreyfanleika liða, jafnvægi, samhæfingu sjónar og hreyfinga (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

Þegar börnin eldast skiptir það miklu máli að þau geti hreyft sig á sem eðlilegastan og auðveldastan hátt. Hreyfing skiptir miklu máli fyrir andlegan og félagslegan þroska þeirra

þar sem þau þurfa að takast á við hin ýmsu viðfansefni í lífinu. Þau þurfa því mikla hvatningu frá fjölskyldu og fagaðilum sem sjá um umönnun þeirra. Hrós og hvatning til daglegra athafna í hreyfingu hvetur þau enn frekar til þess að stunda íþróttir og aðra tómsundaiðju þegar þau stækka (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

Á fullorðinsárum geta margir þroskahamlaðir lifað þó nokkuð sjálfstæðu lífi á meðan aðrir þroskahamlaðir þurfa aðstoð á flestum sviðum í daglegu lífi. Aðlögun að samfélaginu getur verið erfið fyrir hinn fatlaða, því að uppfylla væntingar samfélagsins getur stuðlað að auknu félagslegu og tilfinningalegu álagi. Í kjölfarið eiga margir þeirra sem eru með miðlungs alvarlega þroskahömlun við geðræna erfiðleika að stríða ásamt atferlistruflunum. Einkenni koma oft fram í þunglyndi, deyfð, kvíða, óróleika og hætta þeir jafnvel félagslegum samskiptum (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

Til að barn með fötlun nái að aðlagast samfélaginu er nauðsynlegt að skólar veiti þann stuðning sem nemandinn þarf miðað við þá fötlun sem hann er með. Hvert barn á rétt á sérkennslu með sérmenntuðu starfsfólki þar sem kennsla og þjálfun er sniðin að þörfum barnsins. Nauðsynlegt er að stuðningurinn og þjálfunin fari fram við hlið annarra ungmenna í grunnskóla og framhaldsskóla svo að þau upplifi ekki höfnun vegna fötlunar (Þroskahjálp, e.d). Hægt er að velja hinar ýmsu íþróttir innan sérsambanda íþróttafélaganna sem stuðla að hreysti og vellíðan einstaklingsins ásamt góðum félagsskap. Hreyfing hjálpar þeim og stuðlar að andlegum og líkamlegum vellíðan ásamt aukinni hreysti og heilbrigði (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl., 2000).

3.4 Einhverfa og íþróttir

Einhverfa er röskun í taugaproska og hefur áhrif á getu barnsins til þess að tjá sig, eiga félagsleg samskipti við einstaklinga og í leik notast þau við ímyndunaraflið. Einhverfa er skilgreind sem gagntæk þroskaröskun því hún hamlar þroska barnsins (Robledo og Kucharski, 2008). Einhverfa greinist oftast snemma hjá börnum, um 70% þeirra sem greinast með einhverfu hafa greindarskerðingu en hún er mis mikil í hverju tilfelli fyrir sig. Mörg einhverf börn hafa einkenni ofvirkni á meðan sum hver eru afar lítið virk. Einhverfa er í flestum tilfellum ævilöng fötlun (Umsjónafélag einhverfa, 2011).

Tengsl eru á milli einhverfu og þroskahömlunar og í ljós hefur komið að 70-80% einhverfa barna eru jafnframt greind með þroskahömlun (Evald Sæmundsen, 2008).

Samkvæmt upplýsingum frá Greiningar- og ráðgjafastöð íslenska ríkisins eru tveir af hverjum 1000 með einhverfu en sex af hverjum 1000 með röskun á einhverfurófi. Í byrjun árs 2007 voru á skrá hjá greiningastöðinni allt að sjötta hundrað Íslendinga með röskun á einhverfurófi. Einhverfa er sú þroskaröskun meðal barna í dag sem mest er aukning á og er því ekki talin sjaldgæf. Við greiningu hafa drengir verið fjórum sinnum líklegri til að greinast á einhverfurófi á móti hverri stúlku sem greinst hefur á einhverfurófi (Umsjónafélag einhverfa, 2011).

Með markvissri líkamspjálfun er hægt að kenna einhverfum hreyfifærni og samhæfingu líkamans milli vöðva og tauga. TEACCH aðferðin er góð aðferð við þjálfun. Hún byggir á skipulögðu umhverfi og sjónrænum vísbendingum sem er mikilvægt af því að flestir sem hafa einhverfu skilja betur það sem þeir sjá en það sem þeir heyra (Umsjónafélag einhverfa, 2011). Aðalmarkmið TEACCH eru þrjú: Í fyrsta lagi verður að vera fyrir hendi ítarleg þekking á umhverfi einhverfra. Í öðru lagi að nota heilstæða meðferðarfræði og í þriðja lagi að skapa samvinnu á milli meðferðarþjálfara, foreldra og annarra samstarfsmanna. TEACCH aðferðin er sveigjanleg og einstaklingsmiðuð sem hjálpar einstaklingum á öllum aldri og á hvaða þroskastigi sem er. Aðalmarkmið aðferðarinnar er að hjálpa einstaklingum að þroskast, veita meiri öryggistilfinningu, sjálfsöryggi og meiri virkni í starfi sem leik (Robledo og Kucharski, 2008). Þegar einhverfir einstaklingar eru þjálfaðir í íþróttum er nauðsynlegt að hafa einföld og skýr fyrirmæli, einfaldar setningar en ekki flóknar og gott er að styðjast við myndir, sýna einfaldar æfingar og jafnvel skrifa niður hvert stig fyrir sig (Holland, Goodmann og Walkley, 1997).

Önnur aðferð er heilstæð atferlisþjálfun sem felur í sér að brjóta verkefnin niður í örsmá skref sem byggir upp færni, tjáningu og leik í félagslegum samskiptum (Umsjónarfélag einhverfra, 2007). Hreyfingar þurfa að vera brotnar niður í litlar einingar skref fyrir skref og byggja þannig upp færni. Dæmi um það er lyftingaáætlun þar sem myndir sýna hvernig á að framkvæma æfinguna og hvernig hún endar. Æfingu með myndum væri hægt að nota í mörgum íþróttum svo sem fimmleikum, þar sem sýndar eru myndir af röð hreyfinga, frjálsum íþróttum og í sem flestum íþróttagreinum (Winnick, 2005). Heilstæð atferlisþjálfun er mikið notuð í skólanámsgreinum og í daglegu lífi (Umsjónarfélag einhverfra, 2007).

3.5 Downs-heilkenni og íþróttir

Flest þau börn sem fæðast með Downs-heilkenni eru þroskaheft. Downs-heilkenni er eitt af algengustu orsökum þroskahömlunar. Styrkur þeirra felst mikið í blíðu og glaðlegu viðmóti (Sólveig Sigurðardóttir, 2001). Ungbörn sem fæðast með Downs-heilkenni hafa oft tilhneigingu til að vera með máttlausan og linan líkama og því með lélega blóðrás (Cunningham, 1996).

Markviss þjálfun verður að hefjast strax í frumbersku og er ráðlagt að einstaklingur með Downs-heilkenni taki sem virkastan þátt í hreyfingu og venjulegu fjölskyldulífi. Nauðsynlegt er að setja markmið fyrir hvern og einn einstakling með faglegrri aðstoð svo að hægt verði að þjálfa grunnþætti eins og sjálfshjálp, nám og hreyfingu (Sólveig Sigurðardóttir, 2001). Byrja skal snemma að örva og hvetja barnið til hreyfingar. Til að auka styrk og blóðflæðið í líkamanum er gott að þjálfa barnið með því að kitla það og hjálpa barninu að setjast upp og leggjast niður. Þannig getum við aukið styrkinn og bætt blóðflæði líkamans. Með því að hjálpa barninu að sitja sem oftast upp hjálpum við því einnig að eiga samskipti við aðra í umhverfinu sem það sér þegar það situr og tengist því fólki fyrir (Cunningham, 1996).

Miðað við ófötluð börn eru börn með Downs-heilkenni seinni til í hreyfiþroska og læra því oftast ekki að sitja óstudd fyrir en um 12 mánaða aldur. Styrkur og samhæfing líkamans þjálfast frekar seint og læra þau að meðaltali að ganga um 24 mánaða aldur. Ástæða er oftast sú þar að óstöðuleiki er efst í háls hrygg, hryggskekkja, ökkla og ilsig. Þessir þættir geta haft mikil áhrif á hreyfingu og getur því heft þátttöku þeirra í íþróttum (Sólveig Sigurðardóttir, 2001).

Í ljós hefur komið að börn foreldra sem hófu örvun á hreyfingu á unga aldri urðu bæði heilbrigðari og hraustari. Þegar foreldrar sjá árangur þjálfunar hjá barninu verða þeir sjálfsöruggari með þjálfunina og sjá tilgang með því að láta barnið hreyfa sig (Cunningham, 1996). Þrátt fyrir framfarir sem verða hjá barninu í þjálfun og kennslu þurfa flest þau börn með Downs-heilkenni einhvern stuðning í daglegu lífi (Sólveig Sigurðardóttir, 2001). Rannsóknir sýna að þeim einstaklingum sem greinast með Downs-heilkenni hættir við að verða of þungir. Ástæður geta verið þær að efnaskiptin hjá þeim eru hægari en hjá flestum og mikið hreyfingaleysi einkennir líf margra þeirra. Hreyfing og bætt mataræði er því góð leið til þess að hafa áhrif á þyngdina (Sólveig Sigurðardóttir, 2001).

Íþróttir henta vel einstaklingum með Downs-heilkenni en huga þarf vel að vali á íþróttagreinum og þjálfunaraðferðum sem fari eftir heilsu og getu hvers og eins. Mörg heilsufarsleg vandamál eru algeng hjá einstaklingum með Downs-heilkenni. Einn algengasti heilsufarsvandinn hjá Downs er hjartagalli, því þarf að fylgjast með ástand hjartans áður en þjálfun á íþróttum hefst. Skert heyrn getur líka verið vandamál. Liðir eru mjög sveigjanlegir hjá einstaklingum með Downs-heilkenni og er því gott að nota styrktaræfingar til að viðhalda styrk í kringum liðina og reyna þannig að fyrirbyggja frekari meiðsli á liðum (Cunningham, 1996).

4 Ólympíuleikar frá ófötluðum til fatlaðra einstaklinga

Ólympíuleikar eru leikar afreksmanna í íþróttum úr röðum ófatlaðra. Aukning hefur verið í hreyfingu og skipulögðum íþróttum og mikil vakning á að íþróttir séu fyrir alla. Fatlaðir fóru að stunda íþróttir og stofnað var Ólympíumót fatlaðra/ Parlympics. Special Olympics var síðan komið á laggirnar fyrir þroskahamlaða til að fá tækifæri til íþróttaiðkunar og auka félagsleg færni, bæta líkamlega heilsu, efla sjálfstraust og bæta færni í hreyfingu. Hér að neðan verður fjallað lítillega um hverja leika fyrir sig.

4.1 Ólympíuleikar

Upphaf Ólympíuleikanna má rekja til sjöunda aldar fyrir Krist. Þá voru einungis vel stæltir karlmenn sem fengu að taka þátt í leikunum. Konum var meinuð þátttaka og þær konur sem fengu að horfa á leikana urðu að vera ógiftar. Fyrstu Ólympíuleikar nútímans voru árið 1896 í Aþenu í Grikklandi (ÍSÍ, 2000).

Árið 1920 var Ólympíumerkið hannað og því flaggað í fyrsta sinn á Ólympíuleikunum í Antwerpen í Belgíu sama ár 1920. Ólympíumerkið er með fimm hringi sem tákna fimm heimsálfur. Hvítur bakgrunnur fánans táknar frið, blár hringur er fyrir Evrópu, gulur fyrir Asíu, svartur fyrir Afríku, grænn fyrir Ástralíu og rauður hringur fyrir Ameríku (ÍSÍ, 2000).

Fyrsta sinn sem Íslendingar tóku þátt á Ólympíuleikunum var í London árið 1908 og eftir það var þátttaka Íslendinga ekki mikil þar til 1936 er Ólympíuleikarnir voru haldnir í Berlín. Íslendingar hafa alls fjórum sinnum verið á verðlaunapalli og gerðist það í fyrsta skiptið árið 1956 og síðast 2008. Mikill metnaður er að komast á Ólympíuleikana hjá báðum kynjum, það eru einungis afreksmenn í íþróttum sem ná slíkum árangri með því að

ná lágmarksárangri til þátttöku. Ólympíuleikarnir eru fjórða hvert ár og er keppt í ótal íþróttagreinum (ÍSÍ, 2000).

4.2 Paralympics/Ólympíuleikar fatlaðra

Paralympics eru Ólympíuleikar fyrir fatlaða sem eru hreyfihamlaðir, blindir, sjónskertir eða einstaklingar með væga þroskahömlun. Á Ólympíuleikum fatlaðra (Parlympics) keppa aðeins þeir bestu úr röðum fatlaðra íþróttamanna og snúast leikarnir um getu og glæsileg afrek keppenda. Aðeins þeir sem ná ákveðnum ströngum lágmarkum komast á leikana.

Ólympíuleikar fatlaðra voru fyrst haldnir í Róm á Ítalíu árið 1960 og eru þeir haldnir með svipuðu sniði og Ólympíuleikar ófatlaðra. Árið 1976 bættust við fyrstu vetrarólympíuleikar fatlaðra en það sama ár fjölgaði íþróttagreinum á Ólympíumóti fatlaðra og meiri keppni varð á mótinu (International Paralympic Committee, e.d.). Íslendingar fóru í fyrsta skipti á ólympíumót fatlaðra í Hollandi. Aukning hefur verið í þátttöku og búast má við áframhaldandi aukningu í íþróttum fatlaðra miðað við þróun seinustu ára. Því hefur stundum verið haldið fram að fatlaðir íþróttamenn séu ekki „alvöru íþróttamenn“ en með góðum árangri hefur vitund almennings vaknað gagnvart þátttöku fatlaðra í íþróttum og virðing almennings fyrir íþróttaiðkun þeirra hefur aukist umtalsvert. Fatlaðir hafa sýnt það og sannað að þeir eru alvöru íþróttamenn og stundum hefur ekki munað miklu á afrekum hjá ófötludum og fötludum einstaklingum (Sigurður Magnússon og Sigurjón Friðjónsson, 1998).

Árið 1996 fóru 10 Íslendingar á Ólympíumót fatlaðra og hlutu þar 5 gull, 4 silfur og 5 bronsverðlaun. Þegar heim var komið var haldin mikil móttaka til heiðurs þeim ásamt forseta Íslands sem ávarpaði hópinn. Eftirfarandi eru orð Ólafs Ragnars Grímssonar forseta Íslands þegar hann tók á móti þátttakendum sem komu frá ólympíumóti fatlaðra í Atlanta 1996.

„Íþróttir skapa gleði, styrkja heilsu og efla einbeitni og áræðni. Þær veita okkur sannfæringu um eigin getu og leggja grundvöll að vináttu og samheldni sem oft varir alla ævi“ (Sigurður Magnússon og Sigurjón Friðjónsson, 1998).

4.3 Special Olympics

„Special Olympics (SOI) eru samtök sem stofnuð voru árið 1968 af Kennedy fjölskyldunni í Bandaríkjunum og hafa samtökin það markmið að bjóða þroskahömluðum

einstaklingum og öðrum sem eiga við námserfiðleika að stríða upp á fjölbreytni í íþróttum“ (Special Olympics, e.d.).

Ströng skilyrði eru varðandi umgjörð og skipulag móta, SOI eru gjörólík öðrum íþróttamótum þar sem mjög ítarlegar upplýsingar þurfa að vera til staðar um hvern og einn keppanda og ákveðnar reglur eru á vali keppenda í úrslitakeppni. Mjög mikilvægt er að upplýsingar um hvern keppanda séu réttar því ef óeðlilega góður árangur næst miðað við upplýsingar í undankeppni er hættu á að keppandinn missi verðlaun er hann kann að fá á mótinu. Á opnun leikanna er eldur kveiktur eins og á Ólympíuleikum og keppendur bera fána leikanna inn á leikvanginn. Eiður SOI er lesinn og mjög formleg athöfn er við verðlaunaafhendingu ásamt tilheyrandi tónlist. Þarna hefur skapast tækifæri fyrir alla áhugasama íþróttaiðkendum í röðum þroskahamlaðra til að upplifa þann glæsilegan íþróttaviðburð á vegum SOI. Slagorð samtakanna er “Let me win, but if I cannot win let me be brave in the attempt“ (Special Olympics, e.d.).

Special Olympics ná til allra þroskahamlaðra barna, ungmenna, fullorðinna og til foreldra þeirra ásamt því samfélagi sem þeir lifa í. Fatlaður einstaklingur sem fær þjálfun í íþróttum og hreyfingu fær þar tækifæri til þess að hagnýta árangur sinn með fötluðum og ófötluðum einstaklingum. Áhersla hefur verið lögð á að ná til flestra landa, þar á meðal fátækra landa til þess að gefa öllum þroskahömluðum börnum það tækifæri að stunda íþróttaiðkun (Birrer, 2004).

Árið 1989 gerðist Íþróttasamband fatlaðra aðili að Special Olympics (SOI). Fjöldi fatlaðra einstaklinga hefur tekið þátt í alþjóðlegum mótum á vegum samtakanna (Sigurður Magnússon og Sigurjón Friðjónsson, 1998). SOI leikarnir eru fyrst og fremst skipulagðir fyrir þroskahamlaða einstaklinga sem eru samkeppnishæfir íþróttamenn. Íþróttagreinarnar eru margar og mikil breidd í þeim t.d sund, bogfimi, reiðmennska, fimleikar o.s.frv. Megin tilgangur SOI eru:

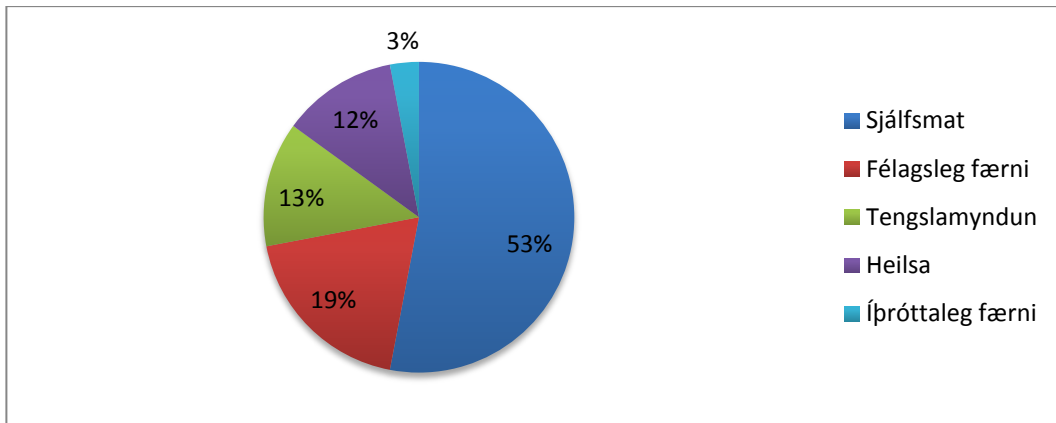
1. Stuðla að heilbrigðri samkeppni og góðum íþróttanda.
2. Þróa sjálfstæði og forystu.
3. Bæta heilsu, svo sem auka styrk og úthald í hjarta, æða og taugakerfinu.
4. Halda utan um og hlúa að jákvæðu andlegu viðhorfi til einstaklinga.
5. Hvetja til hreyfingar til frambúðar til að bæta gæði lífsins.

(Richard, 2004).

Nauðsynlegt er að virkja foreldra og fjölskyldur þeirra einstaklinga sem taka þátt í alþjóðaleikunum Special Olympics. Þjálfara geta hvatt fjölskyldur til þess að taka þátt í undirbúningi og veita stuðning á leikunum sem er keppendum og fjölskyldum þeirra mjög mikilvægt. Foreldrar gegna því mikilvægu hlutverki í þátttöku barna sinna á leikunum með því að sýna allan þann stuðning með ást og hvatningu til þess að þau nái settu markmiði (Special Olympics, 1989).

Þátttakendur á SOI hafa sama markmið og allir aðrir sem eru í íþróttum, það er að hafa gaman, hitta vini og kynnast nýjum vinum (Kersh og Siperstein, 2009). Rannsókn var gerð við University of Massachusetts árið 2009 þar sem um 30.000 manns tóku þátt. Rannsakað var mikilvægi þátttöku þeirra einstaklinga og fjölskyldu þeirra sem tóku þátt í leikunum. Skoðuð var félagsleg færni, sjálfstraust, líkamleg heilsa, hreyfifærni og samskipti einstaklings og fjölskyldu. Hringt var í foreldra og þeir spurðir opinna spurninga varðandi þátttöku þeirra og barnsins á SOI, einnig var talað við keppandann og systkini hans. Niðurstaða rannsóknarinnar sýndi að þátttaka í íþróttum og þátttaka í SOI auki félagslega færni, bæti líkamlega heilsu, efli sjálfstraust og færni í hreyfingu. Einnig hafa aukin tengslamyndun myndast hjá þeim sem tóku þátt í SOI. Sjálföryggið mældist lang mest í niðurstöðum varðandi áhrif þátttöku á SOI. Rannsóknin sýndi jákvæð áhrif af þátttöku á Special Olympics að mati foreldra þeirra ásamt systkinum og keppandanum sjálfum, öll upplifðu þau jákvæð áhrif á þá áhrifaþætti sem kannaðir voru í rannsókninni (Kersh og Siperstein, 2009). Að taka þátt í keppni getur aukið framkvæmd í færni sem krafist er í daglegu lífi því er nauðsynlegt að keppandinn fái stuðning og hvatningu frá þjálfara og fjölskyldu (Dick, 2007).

Á mynd 4.1 hér að neðan má sjá niðurstöður úr rannsókn á mati foreldra á mikilvægustu áhrifum þátttöku á Special Olympics sem gerð var í Bandaríkjunum. Foreldrar töldu sjálföryggi aukast hjá þátttakendum eða alls 53%. Þar á eftir kom félagsleg færni sem var 19% og tengslamyndun var 13% (Kersh og Siperstein, 2009).



Mynd 4.1 Svör foreldra í Bandaríkjunum um mikilvægustu áhrif þátttöku á Special Olympics (Kersh og Siperstein, 2009).

Special Olympics getur verið góð leið til árangursríkra breytinga á einstaklingum með þroskahömlun, breytingar eins og traust á eigin hæfni og getu. Fáar rannsóknir hafa verið gerðar sem sýna fram á gagnsemi þess að taka þátt í Special Olympics og sýna aukið sjálfstraust, sjálfstæði, meiri félagsleg tengsl og aukin skilning samfélagsins á einstaklingum með fötlun (Klein, Gilman og Zigler, 1993). Því miður hefur einnig vantað fleiri rannsóknir sem sýna viðhorf og áhrif fjölskyldu á þátttöku barna í Special Olympics (Dykens, Cohen, 1996). Með fleiri rannsóknum væri hægt að sýna fram á jákvæð áhrif þátttöku á leikum eins og Special Olympics sem líklegt yrði til þess að fleiri foreldrar hvetji þroskahömluð börn sín til íþróttaiðkunar.

Eins og við sáum á niðurstöðum úr rannsókn frá Bandaríkjunum voru niðurstöðurnar jákvæðar að mati foreldra, systkina og keppandans. Foreldrar voru spurðir opnum spurningum um helstu áhrifaþættina með þátttöku á SOI.

Dæmi um svör foreldra við opnum spurningum, um félagsleg samskipti: „Barnið mitt kynntist fullt af frábæru fólki ásamt því að eignast fullt af góðum vinum“.

Dæmi um svör foreldra um sjálföryggi: „Barnið mitt fékk meira sjálföryggi með þátttöku, hann veit hvað hann getur og veit hvað hann getur gert meira. Leikarnir veittu honum meira sjálföryggi heldur en hann hafði fyrir leikana“.

Dæmi um svör foreldra við hreyfigetu: „Barnið mitt er í mjög góðu líkamlegu formi, undirbúningurinn fyrir leikana og þátttakan á leikunum hefur aukið árangur á hreyfigetu“. Einnig svöruðu systkini þátttakendans að þeim fyndist systkini sitt mun virkara í félagslífinu og hefði betra sjálfsmat á eigin getu.

Rannsókn þessi sýnir að fjölskyldan upplifir jákvæðar niðurstöður á þátttöku á SOI, framfarir þátttakandans hafa áhrif á alla aðstandendur sem upplifa áhrifin með einstaklingnum. Fjölskyldutengslin verða því sterkari að mati foreldra og aðstandenda (Kersh og Siperstein, 2009).

5 Aðferð

Í rannsókn þessari verður leitað eftir áliti og upplifun foreldra þeirra barna sem fóru á leikana á Special Olympics 2011.

5.1 Þátttakendur

Þýði rannsóknarinnar voru foreldrar þeirra 37 íslensku barna sem tóku þátt á Special Olympics leikunum í Aþenu árið 2011. Alls fengust svör frá foreldrum 29 barna, eða 83%, en þrír þeirra skiluðu auðu og voru því 26 gild svör, eða 74%. Þátttakendum var ekki skylt að taka þátt í könnuninni en þeir voru hvattir til þess.

5.2 Mælitæki.

Til gagnasöfnunar í rannsókninni var notaður spurningalisti sem byggist á rannsókn sem var gerð við University of Massachusetts árið 2009 (Kersh og Siperstein, 2009). Spurningar voru þýddar og sniðnar sérstaklega fyrir foreldra þeirra barna sem fóru frá Íslandi á Special Olympics leikana í Aþenu árið 2011 (sjá viðauka D). Sendur var tölvupóstur til Bandaríkjanna um beiðni á rannsókn sem er sambærileg þessari rannsókn (sjá viðauka A). Ekki fékkst svar fyrr en Anna Karólína Vilhjálmsdóttir framkvæmdastjóri íþróttasamband fatlaðra sendi tölvupóst um mikilvægi þess að fá sambærilega rannsókn hér á landi. Svarað var samstundis og rannsókn með spurningalista var send frá Bandaríkjunum og tekin saman og þýdd hér á Íslandi. Reynt var að aðlaga spurningarnar að markmiðum rannsóknarinnar og gæta þess að þær væru auðskiljanlegar. Við gerð spurningalistans var reynt að nota einfalt orðalag svo að minni hætta væri á misskilningi og jafnvel auka líkur á svörum.

Spurningarlistinn var 17 spurningar og samanstóð af sextán lokuðum spurningum sem voru metnar á Likert-kvarða með fimm svarmöguleikum á skalanum 1 til 5. Ein spurning var hálflokuð og ein lokuð spurning var með tveimur svarmöguleikum. Spurningarlistinn var síðan settur upp á heimasíðu <http://www.surveyconsole.com/>. Spurningarlistinn var sendur á tölvupóstfang þátttakenda.

Byrjað var að spyrja um áhrif af þátttöku í íþróttum. Því næst komu 11 spurningar um áhrif þátttöku á Special Olympics sem tengdar voru félagsleg samskiptum, sjálfsöryggi, líkamlegri heilsu, hreyfifærni og samskiptum foreldra og barna sem tóku þátt í Special Olympics. Að lokum voru tvær bakgrunnsspurningar, það er um kyn og aldur barnanna.

Til að auka réttmæti mælitækisins var spurningarlistinn forprófaður á þremur einstaklingum sem allir áttu fötluð börn sem stunda íþróttir og höfðu farið á stórmót sambærilegt Special Olympics. Ekki var hægt að finna foreldra barna sem höfðu farið á Special Olympics fyrir utan þennan hóp sem fór 2011, því að margir af þessum einstaklingum hafa farið oft en einu sinni áður og ekki var hægt að forprófa þann hóp sem tók þátt í spurningarkönnuninni. Þeir sem tóku þátt í forprófinu voru beðnir um að leggja mat á uppsetningu og hversu skiljanlegar spurningarnar voru. Að því loknu voru athugasemdir skoðaðar og spurningarlistinn lagaður í ljósi þeirra.

5.3 Framkvæmd

Haft var samband við íþróttasamband fatlaðra og fenginn listi með netföngum foreldra þeirra barna sem fóru á leikana 2011. Alls voru 37 keppendur sem fóru á leikana en einungis fékkst netfang hjá foreldrum 35 þeirra. Reynt var að hafa samband símleidis við þá sem vantaði netfang hjá en án árangurs.

Kynning á könnuninni (viðauki B) var send til 35 einstaklinga viku áður en spurningalistinn var sendur eða mánudaginn 9. apríl 2012. Könnunin fór fram á tímabilinu 18. til 24. apríl 2012 og kynning á rannsókninni ásamt tengli á könnunina var send 18. apríl 2012 (viðauki C). Til að minna á þátttökuna var sendur ítrekunarpóstur til foreldranna mánudaginn 23. apríl 2012 (viðauki D). Lokað var fyrir rafræna könnun þriðjudaginn 24. apríl 2012.

5.4 Úrvinnsla/greining

Í rannsókninni er beitt meginlegri rannsóknaraðferð með spurningarkönnun. Byrjað var að vinna í úrvinnslu gagna miðvikdaginn 25. apríl 2012 með Microsoft Excel og notuð lýsandi tölfræði. Myndir og töflur sjást í niðurstöðukaflanum hér á eftir, þar sem þeim verður betur lýst.

6 Niðurstöður

Hér að neðan er greint frá niðurstöðum rannsóknar í máli og myndum. Greindar verða niðurstöður rannsóknarspurninga og spurninga úr spurningalista í myndum og töflum. Byrjað verður á því að skoða mikilvægi þess að stunda íþróttir að mati foreldra og hvaða áhrif íþróttaiðkun hefur á börn þeirra. Því næst verða skoðaðir helstu áhrifaþættir af þátttöku í Special Olympics eins og á félagslega færni, sjálfsöryggi, hreyfifærni, heilbrigði, fjölskyldu tengsl og hvaða áhrifaþættir eru mikilvægastir að mati foreldra sem tóku þátt í spurningarkönnuninni.

Í hópi þeirra barna sem tóku þátt í Special Olympics leikunum voru drengir í meirihluta þeirra eða alls 62% en stúlkur 38%. Tafla 6.1 sýnir meðalaldur barnanna sem tóku þátt í SOI en um helmingur var á aldrinum 21 til 30 ára en fæstir, 4% voru á aldrinum 41 árs og eldri.

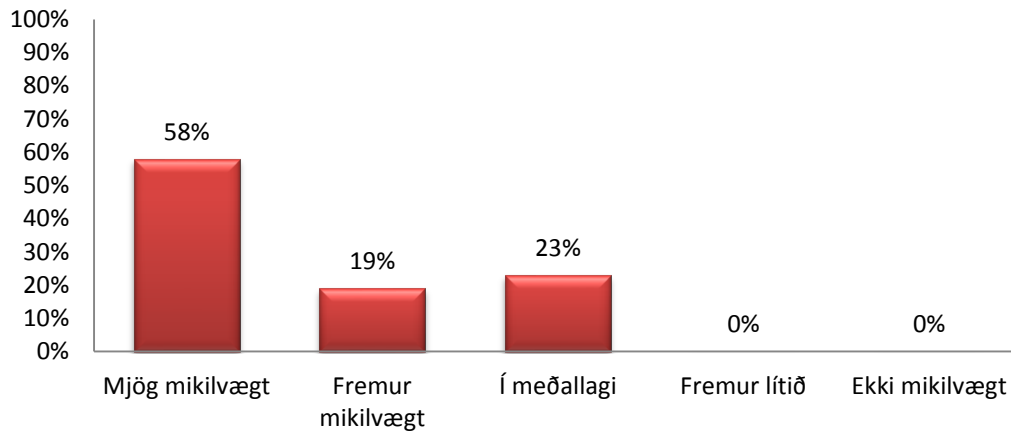
Tafla 6.1 Aldur barna sem tóku þátt í Special Olympics

Aldur	N	Hlutfall
20 ára og yngri	10	38%
21-30 ára	13	50%
31-40 ára	2	8%
41 og eldri	1	4%

(Fjöldi 26)

Allir þátttakendur töldu það vera mjög mikilvægt eða frekar mikilvægt að börn þeirra stunduðu íþróttir. Flestir, 88%, svöruðu að þeim fyndist mjög mikilvægt að börn þeirra stunduðu íþróttir og um 12% svöruðu að það væri fremur mikilvægt.

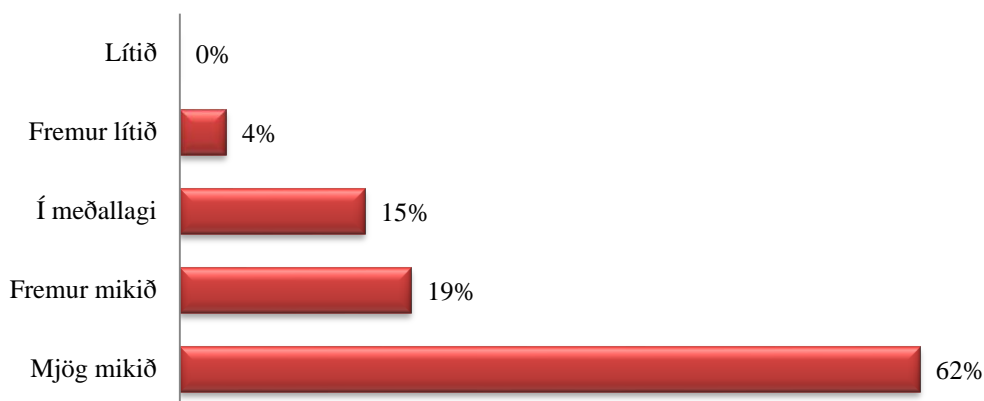
Spurt var um mikilvægi þess að börn þátttakenda stunduðu hópíþróttir. Á mynd 6.1 má sjá að 58% fannst mjög mikilvægt að börnin þeirra stunduðu hópíþróttir og 19% fremur mikilvægt en 23% fannst það ekki skipta eins miklu máli.



Mynd 6.1 Mikilvægi þess að stunda hópíþróttir að mati foreldra.

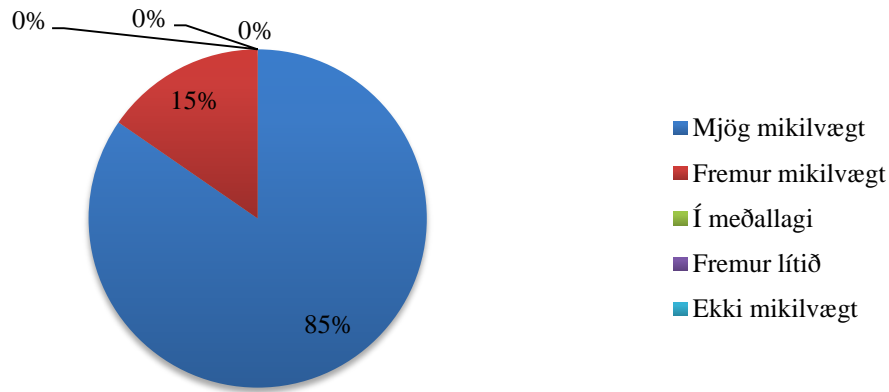
Spurt var um hversu mikið foreldrum finnst sjálfsöryggið aukast með þátttöku í íþróttum og sýna niðurstöður að allir eru sammála um jákvæð áhrif þátttöku í íþróttum á sjálfsöryggi barna þeirra. Flestir, eða 88%, töldu þátttökuna hafa mjög mikil áhrif á sjálfsöryggi barnsins og 12% fannst hún hafa fremur mikil áhrif.

Á mynd 6.2 kemur fram hvernig foreldrar meta áhrif á hreyfigetu barnsins með þátttöku í íþróttum. Alls svöruðu um 62% foreldra að mjög mikil aukning væri á hreyfigetu barnsins en aðeins um 4% fannst fremur lítil aukning á hreyfigetu barnsins.



Mynd 6.2 Áhrif þátttaka barnsins í íþróttum á hreyfigetu þess?

Mynd 6.3 sýnir niðurstöður um mikilvægi þess að taka þátt í Special Olympics að mati foreldra. Öllum þátttakendum fannst mikilvægt að einstaklingar með þroskahömlun taki þátt í SOI. Alls voru 85% sem fannst það mjög mikilvægt.



Mynd 6.3 Mikilvægi þess að þroskahömluð börn taki þátt í mótum eins og Special Olympics?

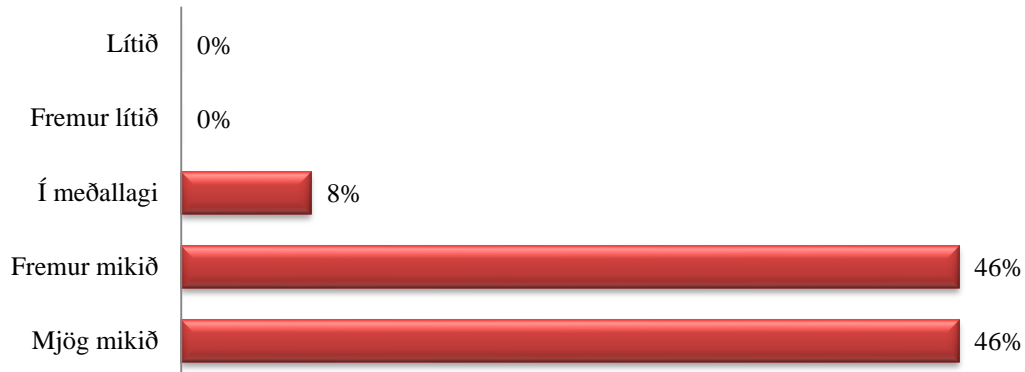
Tafla 6.2 sýnir jákvæð áhrif á félagslegum samskiptum í undirbúningi fyrir leikana. Að mati flestra þátttakenda upplifði barnið mjög mikil félagsleg tengsl eða alls 35%. Voru niðurstöður jákvæðar og dreifðust nokkuð jafnt en aðeins 8% töldu undirbúning fyrir Special Olympics hafa haft lítil áhrif á félagsleg samskipti barnsins.

Tafla 6.2 Mat á upplifun barns á aukningu á félagslegum samskiptum við aðra einstaklinga í undirbúningi fyrir þátttöku á Special Olympics?

Upplifun á félagslegum samskiptum	N	Hlutfall
Mjög mikið	9	35%
Fremur mikið	8	30%
Í meðallagi	7	27%
Fremur lítið	0	0%
Lítið	2	8%

(Fjöldi 26)

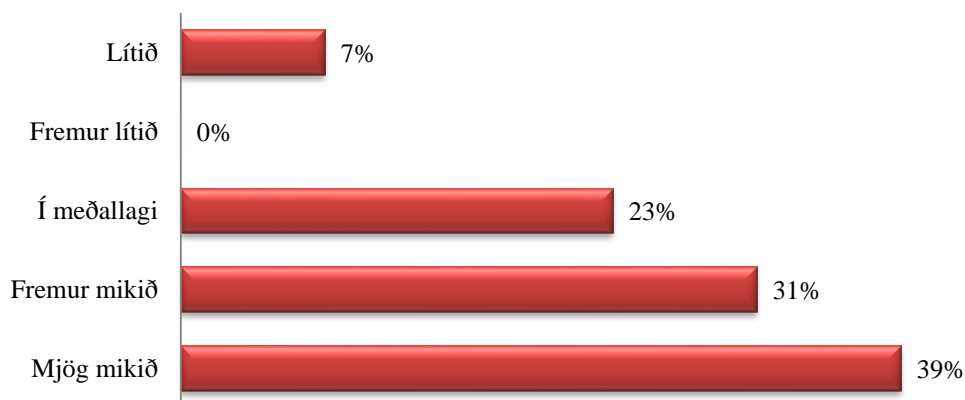
Mynd 6.4 sýnir niðurstöður um félagsleg samskipti á leikum Special Olympic. Af þeim 26 sem tóku þátt í spurningarkönnuninni voru 92% sammála um að börnin þeirra upplifðu mikil félagsleg samskipti á leikum SOI.



Mynd 6.4 Upplifun barns af félagslegum samskiptum á meðan þátttaka stóð yfir á Special Olympics.

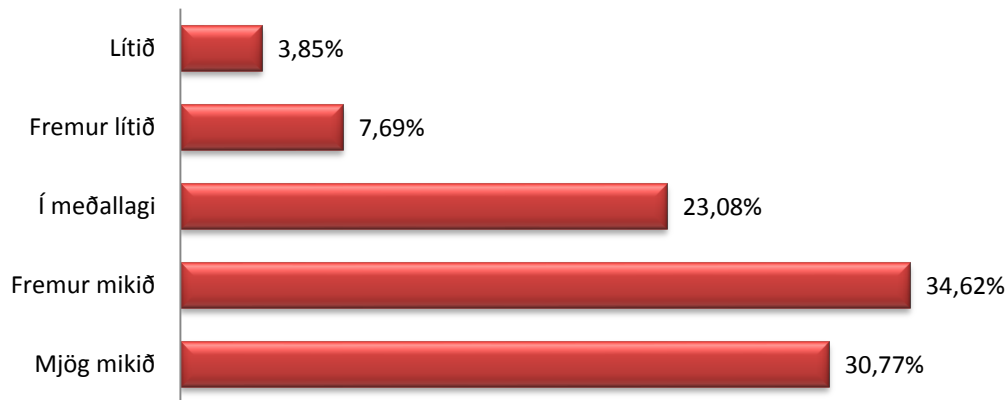
Einnig var spurt um félagsleg samskipti eftir leikana. Að mati þátttakenda minnkuðu samskiptin eftir leikana en félagsleg tengsl voru samt áfram til staðar. Alls voru 38% keppenda í miklum samskiptum við aðra, 39% voru í samskiptum í meðallagi og aðeins 23% keppenda höfðu minni félagsleg samskipti eftir keppnina.

Á mynd 6.5 má sjá niðurstöður um jákvæða aukningu á sjálfsöryggi eftir þátttöku á Special Olympics. Alls svöruðu 39% foreldra að mjög mikil aukning hefði verið á sjálfsöryggi barna þeirra eftir þátttöku á SOI en 7% fannst lítil aukning á sjálfsöryggi eftir þátttökuna. Samtals voru um 93% þátttakenda sammála um aukið sjálfsöryggi eftir þátttöku á leikunum.



Mynd 6.5 Áhrif þátttöku í Special Olympics á sjálfsöryggi barns?

Eins og sjá má á mynd 6.6 sýna flest börn framfarir í undirbúningi fyrir leikana í sinni íþróttagrein. Var mjög dreift á svörum um framför barnsins í undirbúningi en flestum þátttakendum fannst fremur miklar framfarir verða hjá börnunum í sinni íþróttagrein, eða alls 35% en 4% þátttakenda fannst litlar framfarir verða við undirbúning.



Mynd 6.6 Áhrif undirbúnings fyrir Special Olympics á getu barnsins í sinni íþróttagrein.

Niðurstöður í töflu 6.3 sýna hvort keppendur hafa tileinkað sér hollara mataræði eftir þátttöku á Special Olympics. Þegar litið er á niðurstöður má sjá að 46% þátttakenda svara að áhrifin hafi verið í meðallagi en einungis svöruðu 4% að áhrifin hefðu verið mjög mikil.

Tafla 6.3 Áhrif á mataræði eftir þátttöku á Special Olympics?

Hollara mataræði	N	Hlutfall
Mjög mikið	1	4%
Bessur mikið	2	8%
Í meðallagi	12	46%
Bessur lítill	6	23%
Lítill	5	19%

(Fjöldi 26)

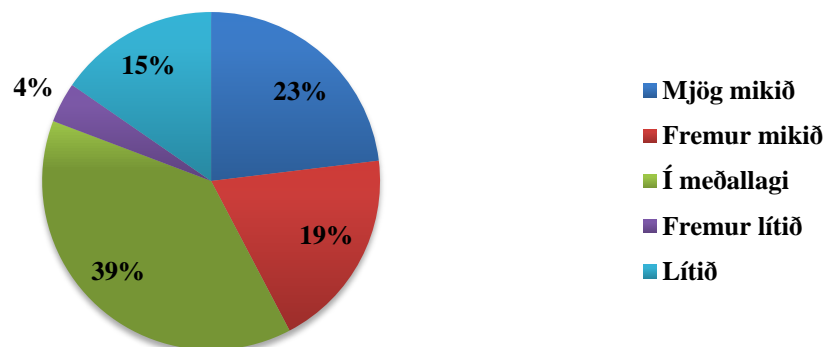
Niðurstöður í töflu 6.4 sýna að 43% þátttakenda telja að þátttaka á Special Olympics hafi haft mjög mikil eða fremur mikil áhrif á líkamlegt form eftir leikana. Svipaður fjöldi, eða um 46%, taldi áhrifin vera í meðallagi.

Tafla 6.4 Áhrif þátttöku á Special Olympics á líkamlegt form?

	N	Hlutfall
Mjög mikið	3	12%
Fremur mikið	8	31%
Í meðallagi	12	46%
Fremur lítið	2	7%
Lítið	1	4%

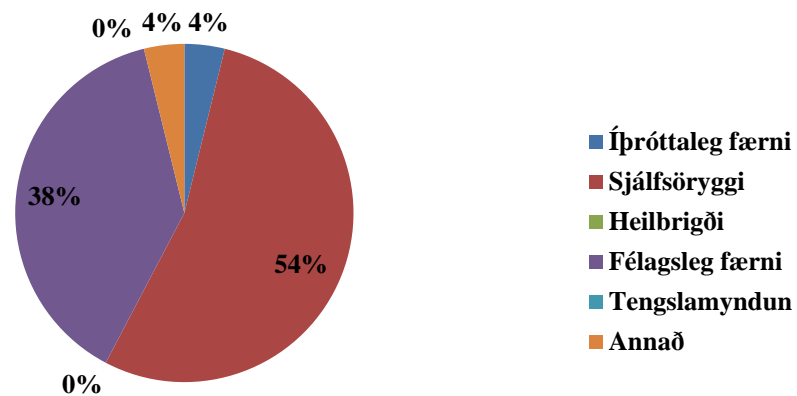
(Fjöldi 26)

Mynd 6.7 sýnir áhrif á tengingu fjölskyldunnar með þátttöku á Special Olympics að mati þátttakenda. Flestir foreldrar töldu tengslin vera í meðallagi, 39% og aðeins lítill hluti þátttakenda 15% sögðu þátttökuna ekki hafa breitt miklu varðandi tengingu fjölskyldu.



Mynd 6.7 Áhrif þátttöku barnsins á Special Olympics á fjölskyldutengsl?

Mynd 6.8 sýnir niðurstöður um mikilvægustu áhrif barna að mati foreldra með þátttöku barna þeirra á Special Olympics. Sjálfsöryggið var talið af rúnum helmingi þátttakenda, 54%, vera mikilvægustu áhrifin af þátttöku á Special Olympics og er það í samræmi við niðurstöður úr fyrri spurningum um sjálfsöryggið. Þátttakendunum fannst tengslamyndun ekki mikilvæg með þátttöku á Special Olympics.



Mynd 6.8 Mikilvægust áhrifin með þátttöku á Special Olympics?

7 Umræða

Rannsóknaspurningarnar sem leitast er við að svara eru eftirfarandi:

1. Hver eru mikilvægustu áhrif þátttöku á Special Olympics að mati foreldra þátttakenda sem fóru á Special Olympics í Aþenu 2011?
2. Hvert er viðhorf foreldra þátttakenda sem fóru á Special Olympics í Aþenu 2011 gagnvart þátttöku þeirra í íþróttastarfi?

Í rannsókninni var skoðað mikilvægi íþróttaiðkunar þroskahamlaðra barna að mati foreldra þeirra og helstu áhrifaþættir hjá börnum þeirra með þátttöku í Special Olympics. Helstu niðurstöður sýndu að foreldrar telja að þátttakan auki á sjálfsöryggi, bæti félagslega færni, auki hreyfifærni og heilbrigði ásamt því að mynda sterkari fjölskyldutengsl. Börn þeirra sem tóku þátt í könnuninni voru í meirihluta drengir og um helmingur á aldrinum 21 til 30 ára.

Rannsóknin á áhrifum Special Olympics (SOI) var unnin út frá sambærilegri rannsókn í Bandaríkjunum 2009. Á SOI er ýtt undir að þátttakendur hafi gaman, kynnist nýjum vinum og upplifi að allir séu mikilvægir og geti tekið þátt í íþróttum. Niðurstöður rannsókna í Bandaríkjunum 2009 sýndu fram á mikil jákvæð áhrif á einstaklinga sem tóku þátt í leikunum (Kersh og Siperstein, 2009). Niðurstöður úr rannsókninni sem hér er fjallað um sýna einnig jákvæð áhrif á einstaklinga að mati foreldra þeirra.

Af þeim 26 foreldrum sem svöruðu spurningarkönnuninni um mikilvægi þess að þroskahömluð börn fái að taka þátt í stórrí íþróttahátíð eins og SOI voru allir sammála um að það væri mikilvægt fyrir þroskahamlaða að fá að upplifa slíka hátíð. Íþróttir eru eitt af því sem gefur einstaklingi með þroskahömlun tækifæri til að læra gildi reglna í hreyfingu. Þroskahamlaðir eru oft einangraðir en með þátttöku í SOI læra þeir að vera í samskiptum við aðra fatlaða einstaklinga (Klein, Gilman og Zigler, 1993). Foreldrarnir voru almennt ánægðir með þau áhrif af þátttökunni sem börn þeirra upplifa á SOI.

Í undirbúningi er nauðsynlegt að þjálfarar hvetji foreldra og fjölskyldur þeirra til að veita keppandanum stuðning og hvatningu fyrir leikana. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í því að barnið þeirra nái settu markmiði (Special Olympics, 1989). Öll höfum við þörf fyrir það að vera í samskiptum við annað fólk og voru foreldrar sammála því að aukning verði á félagslegum samskiptum við aðra keppendur í undirbúningi leikanna. Liðsheildin

eflist og samheldnin eykst hjá þeim sem vinna að sameiginlegu markmiði og jákvæð tengsl verða á milli félagslegs stuðnings hjá keppendum (Weinberg og Gould, 2011).

Þegar skoðaðar eru niðurstöður um hvort félagsleg samskipti aukist með þátttöku í leikunum, kemur í ljós að foreldrar töldu að þó nokkur aukning og meiri félagsleg samskipti hefðu orðið á meðan leikunum stóð. Kemur það ekki á óvart því að keppnisíþróttir sameina fólk og hópa, allir voru sýnilegir ásamt því að vera mikilvægir. Mikill fjöldi keppenda af mismunandi þjóðernum var kominn saman. Íþróttahátíðin sameinar þjóðirnar og mikil gleði ríkir hjá öllum. Allir hafa markmið, íþróttir hafa félagslegt gildi (Woods, 2007). Foreldrarnir voru einnig sammála um að sameining væri meiri innan fjölskyldunnar eftir þátttöku á SOI.

Niðurstöður sýndu að foreldrar voru meðvitaðir um áhrif hreyfingar og voru allir sammála um mikilvægi þessa að barn þeirra stundaði íþróttir en ekki töldu allir foreldrar nauðsynlegt að barn þeirra væri í hópíþrótt. Sumar íþróttagreinar eru einstaklingsmiðaðar og hentar því ekki að stunda þær í hópum. Einnig hefur fötlun barnsins mikið að segja um val á hópíþrótt eða ekki.

Foreldrar töldu einnig að þátttaka barnsins í íþróttum yki hreyfigetu þess. Með þátttöku í íþróttum eykst hreyfifærni líkamans, þjálfun í samhæfingu eykur líkur á að læra tækni, íþróttir auka þol og bæta styrk til að framkvæma hreyfingar. Hæfileiki verður til að skynja röð hreyfinga með reglulegri iðkun íþróttar (Dick, 2007). Ef barn greinist með þroskahömlun er nauðsynlegt að byrja snemma að þjálfna barnið til að auka líkur á betri hreyfifærni (Ásta Sigurbjörnsdóttir o.fl, 2000). Íþróttir og hreyfing eru því talin góð þjálfun fyrir alla.

Áhugavert var að greina hvort foreldrum fyndist þátttaka barnsins í íþróttum auka á sjálfsöryggi þess. Samkvæmt Lýðheilsustöð eykur hreyfing á hamingju og heilbrigði í lífi fólks og rannsóknir hafa sýnt fram á það að hreyfing auki andlega vellíðan og þar af leiðandi sjálfsöryggi (Lýðheilsustöð, 2010). Þátttaka í íþróttum hefur greinilega áhrif á sjálfsöryggi barnsins að mati foreldra og voru foreldrar sem tóku þátt í spurningarkönnuninni sammála um að börn þeirra hefðu upplifað jákvæða reynslu með þátttöku í íþróttum og ættu því foreldrar enn frekar að hvetja börn sín til íþróttaiðkunar.

Eftir mikinn undirbúning og þátttöku í stórrí íþróttahátíð er nauðsynlegt að keppandinn fái áfram stuðning og hvatningu frá þjálfara og fjölskyldu til að hafa áframhaldandi samskipti við aðra þátttakendur (Dick, 2007). Þegar spurt var um félagsleg tengsl eftir leikana fannst flestum foreldrum samskiptin við aðra keppendur minnka og aðeins lítill hluti keppenda viðhélt einhverjum félagslegum tengslum við aðra þátttakendur.

Þrátt fyrir að félagsleg samskipti minnkuðu eftir leikana, fengu allir að upplifa glæsilega íþróttahátíð þar sem keppendur öttu kappi við jafningja sína og jafnvel upplifa mikilvægi þess að vinna til verðlauna. Keppendur njóta þess að vera með, verða lífsglaðari, sjálfsöruggari og hafa gaman í góðum félagsskap (Woods, 2007). Niðurstöður hér sýndu jákvæða aukningu á sjálfsöryggi eftir þátttöku á Special Olympics. Þetta er í samræmi við niðurstöður rannsókna í Bandaríkjunum 2009 (Kersh og Siperstein, 2009) sem sýndu mikil jákvæð áhrif á sjálfsöryggi þátttakenda.

Einn af mörgum þáttum til að stuðla að sjálfsöryggi er markviss þjálfun og skipulag, þá aukast líkur á meiri líkamlegri færni ásamt betri tækni í hreyfingu. Rétt val á æfingum ræður hversu mikill árangur næst með þjálfuninni. Við undirbúning fyrir mót eykst æfingarmagnið og líkaminn verður fyrir skipulögðu áreiti sem leiðir af sér meiri afkastagetu (Dick, 2007). Að mati foreldra sýndu flestir framfarir í undirbúningi í sinni íþróttagrein. Þeir höfðu skipulag, gott aðhald og markmið til þess að stefna að, sem hvatti þá til að ná settu markmiði. Ekki er óeðlilegt að sjá árangur í undirbúningi, en fylgja þarf eftir að neytt sé næringarríkari fæðu í þjálfun íþróttar.

Í íþróttum er stundum æft oft og lengi og er því nauðsynlegt að mæta þörfum líkamans fyrir meiri næringu. Vatn er sá drykkur sem hvatt er til að sé drukkin fyrir og eftir æfingar (Lýðheilsustöð, 2009). Varðandi mataræði eftir þátttökuna á Special Olympics hafa börnin ekki lagt mikla áherslu á hollari matarvenjur. Foreldrar telja vera frekar litlar breytingar á mataræði eftir leikana. Foreldrar mættu því hvetja börnin sín enn frekar til neyslu góðrar næringar við íþróttaiðkun. Miðað við niðurstöður eru þó nokkrir þátttakendur sem hafa tileinkað sér betri matarvenjur að mati foreldranna. Gott er að minna börnin á mikilvægi næringar í daglegu lífi svo að þau læri að tileinka sér neyslu á heilbrigðari fæðu og hvetja þau áfram til þátttöku á íþróttaiðkun svo að þau viðhaldi líkamlegu hreysti.

Special Olympics er mikil íþróttahátíð og hefur náð til stórs hluta þroskahamlaða barna, ungmenna, fullorðinna, foreldra þeirra og fjölskyldna (Birrur, 2004). Foreldrar voru sammála um mikilvægi þátttöku á Special Olympic. Þeim fannst mikilvægasti ávinningur af þátttöku á leikunum vera sjálfsöryggi, því næst félagsleg tengsl og voru þessi tvö atriði áberandi í vali foreldra. Niðurstöður úr rannsókn í Bandaríkjunum sýndu sambærilegar niðurstöður og á Íslandi. Foreldrar lögðu litla áherslu á líkamlega færni og fannst ekki mikilvægt að leggja áherslu á heilbrigði eða fjölskyldutengsl með þátttöku á SOI. Lítil hluti foreldra vildi velja annað en það sem var í vali í könnuninni. Niðurstöðurnar voru sambærilegar við þær sem komu út úr rannsókninni í Bandaríkjunum. Bæði foreldrar frá Bandaríkjunum og á Íslandi töldu sjálföryggið vera mikilvægast, síðan félagsleg samskipti. Það sem frábrugðið var frá niðurstöðum rannsókna í Bandaríkjunum voru niðurstöður um fjölskyldutengsl. Töldu bandaríkjamenn fjölskyldutengsl vera hluta af mikilvægi þess að taka þátt í SOI en Íslendingar töldu þau ekki vera mikilvægt.

7.1 Takmarkanir rannsókna

Ein helsta takmörkun þessa rannsóknarverkefnis var hversu fáir þátttakendur könnunarinnar voru og því ekki hægt að alhæfa út frá niðurstöðum þar sem þær endurspeglu fámennan hóp. Einnig var erfitt að finna þátttakendur til að forprófa spurningarlistann á fyrir utan þann hóp sem tók þátt í leikunum 2011. Af þeim 35 sem beðnir voru að taka þátt svöruðu 26 eða 74%. Engu að síður voru niðurstöðurnar sambærilegar við niðurstöður rannsókna frá Bandaríkjunum. Fleiri rannsóknir mætti gera til að sýna fram á gagnsemi þessara þátta með þátttöku á Special Olympics. Rannsóknir sem sýna aukið sjálfstraust, sjálfstæði, meiri félagsleg tengsl og aukinn skilning fólks á samfélaginu á einstaklingum með fötlun (Klein, Gilman og Zigler, 1993). Þó hefur vantað fleiri rannsóknir sem sýna viðhorf og áhrif fjölskyldu á þátttöku barna í Special Olympics (Dykens, Cohen, 1996).

7.2 Hugmyndir að frekari rannsóknum

Áhugavert væri að kanna með stærra úrtaki mikilvægustu áhrif þátttöku þátttakenda á Social Olympics. Einnig væri gaman að kanna hvaða áhrif þátttaka á Special Olympics hefur til lengri tíma og hvort sömu niðurstöður koma með hliðsjón af fyrrgreindum rannsóknarniðurstöðum. Stærri rannsókn gæti gefið ítarlegri og markvissari niðurstöður.

8 Lokaorð

Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á mikilvægi og jákvæð áhrif þátttöku í íþróttahátíð Special Olympics á þroskahamlaða. Leitast er við að auka skilning fólks í samfélaginu um einstaklinga með þroskahömlun og að áhrifin af íþróttaiðkun þroskahamlaða séu þau sömu og hjá ófötludum. Foreldrar töldu þátttöku SOI auka sjálfsöryggi og félagsleg samskipti, og eru það mikilvægustu þættirnir að þeirra mati. Mikilvægt er að þroskahamlaðir fái að upplifa keppni við jafningja sína, kynnist öðrum og hafi gaman. Foreldrar telja einnig að mikilvægt sé að stunda íþróttir til að auka hreyfigetu, heilbrigði og hreysti eins og allir aðrir sækjast eftir með hreyfingu. Rannsóknir í Bandaríkjunum sýndu sambærilegar niðurstöður.

Foreldrar töldu fjölskyldutengslin ekki vera mikilvæg með þátttöku á SOI og kom það mér hellst á óvart þar sem engum af foreldrunum fannst það skipta máli. Mesti munur þessarar rannsóknar og bandarísku rannsóknarinnar var á því hvernig foreldrar mátu mikilvægi fjölskyldutengsla. Þrátt fyrir þennan mun á milli þjóða er gaman að skoða niðurstöður frá Íslandi og Bandaríkjunum sem eru mjög sambærilegar um áhrif af þátttöku á SOI. Foreldrar ættu því að hvetja börn sín til íþróttaiðkunar hvort sem þau eru ófötlud eða ekki því að jákvæðar niðurstöður sýna fram á gildi þess að hreyfa sig og taka þátt (Kersh og Siperstein, 2009). Foreldrar ættu einnig að vera óhræddir við að senda börn sín á íþróttahátíð eins og SOI miðað við jákvæðar niðurstöður úr þeirri rannsókn sem hér var fjallað um. Með þátttöku eykst sjálfstraustið, félagsleg tengsl verða meiri, hreyfifærni verður betri og bætt, heilbrigði eykst og síðast en ekki síst aukast fjölskyldutengsl. Það er því til mikils að vinna með þátttöku á SOI og þess virði að hvetja börn sín til áframhaldandi íþróttaiðkunar.

9 Heimildir

- Ásta Sigurbjörnsdóttir, Ingveldur Friðriksdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Sigríður Lóa. Jónsdóttir, Sólveig Sigurðardóttir, Stefán J. Hreiðarsson, o.fl. (2000). *Proskahömlun*. Reykjavík. Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins.
- Cunningham, C. (1996). *Understanding Down syndrome: An Introduction for Parents*. Canada: Best Book Manufacturing.
- DePauw, Karen, P. Gavron. og Susan, J. (2005). *Disability Sport*. Champaign: *Human Kinetics*,
- Dykens, E og Cohen, D. (1996). Effects of Special Olympics International on social competence in persons with mental retardation. *Journal of American Academy of child and adolescent psychiatry*, 35 (2) (1996), bls 223-229.
- Edvald Sæmundsen. (2003). *Einhverfa: Bæklingur um einhverfu fatlaðra á Íslandi í 25 ár*. Reykjavík: Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins.
- Holland, B. Goodmann, S. og Walkley, J. (1997). *Autism spectrum disorders: Coaching Implications*. Coaching Athletes with an Intellectual Disability. Australian. Sótt 3. mars 2012 af <http://einhverfa.is/?id=2&expand=2&PHPSESSID=d1d3sag0716ctlnrr0cffi6e8sbs1f>
- Íþróttá og Ólympíusamband Íslands. (2000). *Saga Ólympíuleikanna*. Sótt 4. apríl 2012 af <http://isi.is/pages/afreksithrottir1/olympiuleikar/sagaolympiuleikanna/>
- Íþróttasamband fatlaðra. (2010). *Upplýsingar um Special Olympics samtökin*. Sótt 3. mars 2012 af <http://www.ifsport.is/?yfif=7&aid=28>
- Kersh, J. og Siperstein, G. N. (2009). *The Positive Contributions of Special Olympics to the Family*. Boston: University of Massachusetts.
- Klein, T., Gilman, E. og Zigler, E. (1993). Special Olympics: An evaluation by professionals and parents. *Mental Retardation* 31 (1993), bls 15-23.

- Lýðheilsustöð. (2009). *Börn og unglingar í íþróttum-hvaða næringu þurfa þau?* Sótt 20. mars 2012 af <http://www2.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/um-naeringu-og-holdafar/nr/2860>
- Lýðheilsustöð. (e.d.). *Hreyfing til heilsubóta, hve mikið þarf til?* Sótt 20. mars 2012 af <http://www2.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedslufni/hreyfing/nr/1468>
- Richard B. (2004). *The Special Olympics Athlete: Evaluation and Clearance for Participation. Clinical Pediatrics.* Sótt þann 2. mars 2012 af <http://cpj.sagepub.com/content/43/9/777.full.pdf+html>
- Robledo, J. S. og Kucharski, H.D. (2005). *Bókin um einhverfu, spurt og svarað.* (Eiríkur Þorláksson þýddi). Garðabær: Prentsmiðjan Oddi hf. (Upphaflega gefin út 2008).
- Sigurður Magnússon og Sigurjón. Á. Friðjónsson. (1998). *Stærsti sigurinn: Íþróttir fatlaðra á Íslandi í 25 ár.* Reykjavík: Borgarprent hf
- Sólveig Sigurðardóttir. (2001). Downs heilkenni, klínísk einkenni og nýgengi á Íslandi. *Læknablaðið.* Sótt 22. febrúar 2012 af <http://www.laeknabladid.is/2001/fylgirit/1/fraedigreinar/nr/1230>
- Special Olympics. (1989). *Motor activities: Training program.* Washington,D.C. USA: Special Olympics.
- Special Olympics. (2007). *Familys goals for athlete participation. Special Olympics Program toolkit,Turning research knowledge into action.* Washington,D.C. USA: Special Olympics
- Steadward,R. Peterson,C. og Peterson, R. (1997). *Paralympics: Where heroes come.* Canada: DW Friesens Ltd.
- Tryggvi Sigurðsson. (2000). *Proskahömlun.* Reykjavík: Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins.
- Umsjónafélag einhverfa. (2007). *Er hægt að lækna einhverfu.* Sótt 17. mars 2012 af <http://einhverfa.is/index.php/hvad-er-einhverfa/hvae-er-einhverfa>

Umsjónafélag einhverfa. (2011). *Hvað er einhverfa*. Sótt 20.janúar 2012 af <http://www.einhverfa.is/?id=2&expand=2>

Winnick og Joseph, P. (2005). *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.

Woods, R. B. (2007). *Social Issues in Sport*. Champaign IL: Custom Color Graphics.

Þorlákur Karlsson. (2003). Spurningarkannanir: Uppbygging, orðalag, og hættur. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstjórar), *Handbók i aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 331-355). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Þroskahjálp. (e.d.). *Allir eiga rétt á menntun við hæfi og án aðgreiningar*. Sótt 5. apríl 2012 af <http://www.throskahjalp.is/Frettiroggreinar/Stefnuskra/5grein/>

10 Viðaukar

Viðauki A: Bréf til Bandaríkjanna um fyrirspurn á rannsókn

Dear Janelle.

My name is Ms. Sigurlín Jóna Baldursdóttir. I'm a student on a last seminary of Sports Science in the University of Reykjavík. Now I have started writing my BS essay, where I write about the Special Olympics. I have been working as a coach for disabled people in gymnastic and went with the Icelandic team to Greece last summer to participate in the Special Olympics. After that great experience, I decided to write my BS essay about the Special Olympics and make research about Icelandic parents opinions of the most important impact of sports to their disabled children.

Anna Karólína Vilhjálmsdóttir at the Icelandic association of sports for disabled, lent me the book named „Turning Research Knowledge into ACTION, Published by Special Olympics. Anna told me that you could give me some information about your researches. In the chapter “Scope of Special Olympics: Demographics of Athletes, Coaches and Volunteers”. On page two, we can see a research by you about “ Family’s Goals for Athlete participation”.

In my essay, I'm going to ask those same questions to Icelandic parents of participants in the Special Olympics and compare the answers in my research to the answers in your researches. Now I would ask you to be so kind, to send me the questions you asked in research so I could ask my group the same questions and compare the result and answers to yours. Then we can see if there is big difference by the outcome by Iceland compared to other countries (United states, China, Brazil, Argentina and Peru). I would be pleased if you could give a quick response, because I'm already started writing my BS essay.

Best regards.

Sigurlín Jóna Baldursdóttir

Bréf frá Önnu Karólínu í Íþróttasambandi fatlaðra.

Dear Janelle,

Last monday you received an email from a student of university of Iceland, see email from Sigurlin Jona. I just want to know if you are able to send her further information regarding her question, but just to explain I send attached the research she is talking about. I have tried hard to encourage students at university of Iceland to focus on Special Olympics as an idea of research topics. Therefore it is important that I can support the individuals that are taking this step. What the student wants to do is to get information about one special research - attitudes of parents, what was most important for them, as f.ex. self esteem, physical skills, relations to other, et.c. This was made in China, Peru, Argentina and USA. I have tried to find out if this was made in Europe as well but still don't know. We want to take this research and combine to Iceland's result but then we have to know how the research was made from beginning, as target group, method, et.c. If you know anything more you could assist the student regarding this research I would be very glad to know I send hereby a slide I have been using in my lessons at University, to show the side effect of sport training. Best regards and hopefully you can assist

Anna Karolina Vilhjálmisdóttir

National Dir. SO Iceland

Svar bréf frá Bandaríkjunum um nálgun rannsókna.

Rachel Moscato from my staff emailed Sigurlin the relevant reports, which include the questions used. Please encourage her to contact me or Rachel if she should need additional information. Thank you very much for supporting research. I hope Sigurlín will keep you apprised of her findings, and if you are willing to share with us, we'd love to learn from this project as well

Many thanks!

Janelle

Janelle forwarded your message to me and I wanted to pass along some studies Special Olympics has commissioned related to the question you asked. For the questions related to "Family's Goals for Athlete Participation" the attached reports listed below contain those questions:

- A Comprehensive Nation Study of Special Olympics Programs in China
- A Comprehensive Study of Special Olympics Programs in Latin America
- A Comprehensive National Study of Special Olympics Programs in the United States

I have also attached two families reports that may be useful for your work. Look through the reports and feel free to contact me with any questions or other needs you have. We will be happy to help!

Thank you,

Rachel
Rachel Moscato
Specialist, Research and Evaluation
Special Olympics International
1133 19th St. NW 11th Floor
Washington, DC 20036
202-824-0262
rmoscato@specialolympics.org
www.specialolympics.org

Viðauki B: Kynningarbréf til foreldra

Kæru foreldrar

Á næstu dögum mun ég, Sigurlín Jóna Baldursdóttir, nemandi frá Háskólanum í Reykjavík, senda á ykkur spurningakönnun. Í þessari spurningarkönnun verður leitast eftir að rannsaka viðhorf foreldra gagnvart þátttöku í íþróttastarfi og mikilvægustu áhrif barna þeirra á þátttöku Special Olympics 2011.

Þetta er liður í rannsókn sem ég er að vinna að við lokaverkefni mitt í B.Sc í íþróttافرæði.

Farið verður með svörin sem trúnaðarmál og þau hvorki nafngreind né rekjanleg.

Þátttaka ykkar skiptir miklu máli og vonast ég til að þið leggið þessu verkefni lið.

Bestu kveðjur

Sigurlín Jóna Baldursdóttir

Viðauki C: Kynningarbréf sent með spurningarlista

Kæru foreldrar.

Ég er nemandi á loka ári í íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík og er að vinna að B.Sc verkefni mínu. Verkefnið er rannsókn á viðhorfum foreldra íslenskra þátttakenda til íþróttastarfs Special Olympics. Verkefnið fjallar um hvaða áhrif ykkur finnst þátttaka á leikum Special Olympics hafa haft á barnið ykkar. Einnig viðhorf ykkar gagnvart þátttöku barnsins í íþróttastarfi almennt.

Góð þátttaka skiptir mig miklu máli við framkvæmd þessa verkefnis. Ég væri þakklát ef þú gæfir þér tíma til að svara meðfylgjandi spurningalista sem ætti að taka um það bil 3-5 mínútur að svara. Svör ykkar skiptir mig miklu máli. Við spurningunum eru nokkrir svar möguleikar og þið þurfið aðeins að velja einn þeirra í hverju svari. Undirrituð mun sjá um meðhöndlun, úrvinnslu og samantekt gagna. Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál, ekki verður hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda. Hægt er að svara könnuninni frá og með deginum í dag 18. apríl til mánudagsins 24. apríl.

Ef þið hafið einhverjar spurningar er ykkur velkomið að senda póst á sigurlinjona@simnet.is.

Vinsælast smelltu á eftirfarandi slóð til þess að taka þátt í könnuninni.

<http://surveyconsole.com/t/ABxLtZDRNU>

Með fyrirfram þökk fyrir þátttökuna,
Sigurlín Jóna Baldursdóttir.

Viðauki D: Spurningarkönnun

1. Hversu mikilvægt finnst þér að barnið þitt stundi íþróttir?
 - Mjög mikilvægt
 - Fremur mikilvægt
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Ekki mikilvægt
2. Hversu mikilvægt finnst þér að barnið þitt stundi hópíþróttir?
 - Mjög mikilvægt
 - Fremur mikilvægt
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Ekki mikilvægt
3. Finnst þér að þátttaka barnsins í íþróttum hafa aukið á sjálfsöryggi þess?
 - Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
4. Hefur þátttaka barnsins í íþróttum aukið hreyfigetu þess?
 - Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallag
 - Fremur lítið
 - Lítið
5. Hversu mikilvægt finnst þér að einstaklingar með þroskahömlun taki þátt í móti eins og Special Olympics?
 - Mjög mikilvægt
 - Fremur mikilvægt
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Ekki mikilvægt
6. Finnst þér barnið þitt upplifa meiri félagsleg samskipti við aðra einstaklinga í undirbúningi fyrir þátttöku á Special Olympics?
 - Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið

7. Finnst þér barnið þitt upplifa meiri félagsleg samskipti á meðan þátttaka stóð yfir á Special Olympics?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
8. Hefur barnið þitt haft meiri félagsleg samskipti við aðra einstaklinga eftir þátttöku á Special Olympics?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
9. Hefur þátttaka á Special Olympics aukið sjálfsöryggið hjá barninu þínu?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
10. Finnst þér undirbúningurinn fyrir Special Olympics hafa bætt getu barnsins í sinni íþróttagrein?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
11. Hefur barnið þitt tileinkað sér hollara mataræði eftir þátttöku á Special Olympics?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið
12. Finnst þér barnið þitt vera í betra líkamlegu formi eftir þátttöku á Special Olympics?
- Mjög mikið
 - Fremur mikið
 - Í meðallagi
 - Fremur lítið
 - Lítið

13. Hefur þátttaka barns þins á Special Olympics tengt fjölskylduna meira saman?

- Mjög mikið
- Fremur mikið
- Í meðallagi
- Fremur lítið
- Lítið

14. Hefur barnið þitt haft meiri félagsleg samskipti við aðra en fjölskylduna eftir þátttökuna á Special Olympics?

- Mjög mikið
- Fremur mikið
- Í meðallagi
- Fremur lítið
- Lítið

15. Hvaða áhrif finnst þér mikilvægust með þátttöku á Special Olympics ?

- Íþróttaleg færni
- Sjálfsöryggi
- Heilbrigðari matarvenjur
- Félagsleg færni
- Tengslamyndun við fjölskylduna

Annað _____

16. Hvert er kyn barnsins?

- Stúlka
- Drengur

17. Hver er aldur barnsins?

- 20 ára og yngri
- 21-30 ára
- 31-40 ára
- 41 ára og eldri

Takk kærlega fyrir þátttökuna.

Viðauki E: Ítrekunarbréf til foreldra

Kæru foreldrar.

Fyrir nokkrum dögum ég sendi spurningarkönnun til ykkar sem er veigamikill hluti af rannsókn sem ég er að vinna að í lokaverkefningu mínu um áhrif þátttöku barna ykkar í íþróttum og Special Olympics. Síðasti dagurinn til þess að svara spurningunum er 24.apríl. Þátttaka ykkar skiptir mig miklu máli sem og íþróttasamband fatlaðra, þar sem þeir hvöttu mig til að gera þessa rannsókn. Rannsóknin mun m.a. nýtast þeim til frekari þróunar þeirra starfsemi í þágu fatlaðs íþróttafólks. Endilega svarið því að það skiptir okkur öll miklu máli varðandi frekari niðurstöður. Kærar þakkir ef þið hafið þegar svarað.

Ef einhverjir hafa ekki könnunina sendi ég hana aftur hér:

Vinsælast smelltu á eftirfarandi slóð til þess að taka þátt í könnuninni.

<http://surveyconsole.com/t/ABxLtZDRNU>

Takk kærlega fyrir þátttökuna.

Sigurlín Jóna Baldursdóttir