



Föreningsstigen i paraidrott

En handbok för idrottsföreningar

Iida Laitila

Lärdomsprov

Idrott och hälsopromotion

2023

Lärdomsprov

Iida Laitila

Föreningsstigen i paraidrott. En handbok för idrottsföreningar.

Yrkeshögskolan Arcada: Idrott och hälsopromotion, 2023.

Identifikationsnummer:

26753

Uppdragsgivare:

Finlands Svenska Idrott

Sammandrag:

Detta lärdomsprov är ett beställningsarbete av Finlands Svenska Idrott, som är en samlande organisation för de svenskspråkiga idrottsförbunden i Finland. Organisationens uppgift är att stödja och företräda medlemmarna, samt ge goda förutsättningar att idrotta och motionera på svenska i Finland. I Finland finns det uppskattningsvis ungefär en miljon personer, som hör till målgruppen för anpassad motion eller paraidrott. En utmaning inom idrottssektorn är att främja jämlika möjligheter för idrott och motion för alla, oberoende funktionsförmåga. Syftet med detta arbete är att beskriva processen för att utveckla en handbok. Handbokens innehåll är skapat med tyngdpunkten på hurdan information idrottsföreningar behöver för att kunna erbjuda anpassad- eller paraidrottsverksamhet. Frågeställningarna som lärdomsprovets produkt svarar på är: Hur utvecklar man paraidrottsverksamhet? Vad krävs av idrottsföreningen för att en paraidrottare kan göra framsteg inom idrotten? Lärdomsprovets teoretiska referensram består av ”Long-Term Development in Sport and Physical activity” -modellen, ”Urheilijan polku” och ”Paraurheilijan polku”. Lärdomsprovet är ett verksamhetsinriktat arbete med produktutveckling som metod. Som metod för produktutvecklingen fungerar den konstruktiva modellen av Salonen (2013). Arbetsprocessen är uppdelad i sju faser: startfasen, planeringsfasen, inledningsfasen, bearbetningsfasen, granskningsfasen och slutfasen med en färdig produkt. Produkten är en handbok för idrottsföreningar om föreningsstigen i paraidrott. Handboken innehåller information om vad paraidrott är, hur du kommer i gång med verksamheten, hur du kan utveckla verksamheten och två idrottarexempel.

Nyckelord:

Finlands Svenska Idrott, paraidrott, anpassad motion, idrottsföreningsverksamhet

Degree Thesis

Iida Laitila

Sports Club Development Path in Para Sports. A Guide for Sports Clubs.

Arcada University of Applied Sciences: Sports and health promotion, 2023.

Identification number:

26753

Commissioned by:

Finlands Svenska Idrott

Abstract:

This thesis is commissioned by Finlands Svenska Idrott, which is a unifying organization for Swedish speaking sports associations in Finland. The organizations mission is to support and represent the members and to provide good conditions to do sport and exercise in Swedish in Finland. There is approximately one million people in Finland, who is in the target group for adapted physical activity and parasport. A challenge within the sports field is to promote equal opportunities for sports and exercise for everybody, despite one's functioning. The purpose of this study is to describe the process to develop a guide. The guide's substance is developed with emphasis on what kind of information sports clubs need to offer adapted physical activity or para-sport activity. The research questions that the product for this thesis answers are: How do you develop para sports activity? What are the demands on the sports club so the para-athlete can make progress in sports? The theoretical frame of reference for this study is the “Long-Term Development in Sport and Physical activity” -model, “Urheilijan polku” and “Paraurheilijan polku”. This thesis is a practical study with product development as the method. The method for the product development is the constructive model by Salonen (2013). The process is divided into seven phases: start-, planning-, introduction-, processing-, review- and finishing phase. The product is a guide for sports clubs about the developmental path for the sports club in para sports. The guide contains information about what para sports is, how to get the activity started, how to develop the activity and two examples of athletes.

Keywords:

Finlands Svenska Idrott, para sports, adapted physical activity, sports club activity

Opinnäyte

Iida Laitila

Paraurheilun seurapolku. Käsikirja urheiluseuroille.

Yrkeshögskolan Arcada: Liikunta ja terveyden edistäminen, 2023

Tunnistenumero:

26753

Toimeksiantaja:

Finlands Svenska Idrott

Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö on tilaustyö Finlands Svenska Idrottilta, joka on ruotsinkielisiä urheiluliittoja yhdistävä organisaatio Suomessa. Organisaation tehtävä on tukea ja edustaa jäseniään, sekä tarjota hyvät edellytykset urheilla ja liikkua ruotsiksi Suomessa. Suomessa on noin miljoona henkilöä, jotka kuuluvat sovelletun liikunnan tai paraurheilun kohderyhmään. Yksi liikunta- ja urheilualan haasteista on edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua ja urheilla, toimintakyvystä riippumatta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata käsikirjan kehittämisprosessia. Käsikirjan sisältö on kehitetty vastaamaan urheiluseurojen tarpeita siten, että he voivat tarjota soveltavan liikunnan- ja paraurheilutoimintaa. Tutkimuskysymykset, joihin opinnäytetyön tuote vastaavat ovat: Kuinka paraurheilutoimintaa kehitetään? Mitä urheiluseuralta vaaditaan, jotta paraurheilija voi kehittyä urheilussa? Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu ”Long-Term Development in Sport and Physical activity” -mallista, ”Urheilijan polku”- sekä ”Paraurheilijan polku”- asiantuntijatöistä. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka etenee Salosen (2013) konstruktiivisen mallin mukaan. Työprosessi on jaettu seitsemään vaiheeseen: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Tuote on käsikirja urheiluseuroille paraurheilun seurapolusta. Käsikirja sisältää tietoa siitä mitä paraurheilu on, kuinka toiminta saadaan alkuun, kuinka toimintaa voi kehittää sekä kaksi urheilijaesimerkkiä.

Avainsanat:

Finlands Svenska Idrott, paraurheilu, soveltava liikunta, urheiluseuratoiminta

Innehåll

1	Inledning	4
2	Bakgrund.....	4
2.1	Finlands Svenska Idrott	4
2.2	Paraidrott	5
2.3	Klassificering inom paraidrott	5
3	Tidigare forskning	7
4	Teoretisk referensram	8
4.1	Långsiktig utveckling i idrott och fysisk aktivitet -modellen	8
4.2	Idrottarens stig.....	11
4.3	Paraidrottarens stig	13
5	Syfte och frågeställning	15
6	Metod	15
6.1	Produktutveckling	16
6.2	Formanalys	16
6.3	Datainsamling	16
6.4	Analys av data	17
6.5	Validitet och reabilitet	17
7	Etik	18
8	Resultat	18
8.1	Arbetsprocessen	18
8.1.1	Startfasen	18
8.1.2	Planfasen	19
8.1.3	Inledningsfasen	19
8.1.4	Bearbetningsfasen	19
8.1.5	Granskningsfasen	20
8.1.6	Slutfasen	20
8.2	Slutliga handboken	20
9	Diskussion	23
10	Källor	25
11	Bilagor	27

1 Inledning

Enligt Ala-Vähälä och Rikala (2014) finns det i Finland uppskattningsvis ungefär en miljon personer, som hör till målgruppen för anpassad motion eller paraidrott, på grund av hög ålder, funktionsnedsättning, långtidssjukdom eller annan försämring av funktionsförmågan. Möjligheterna att motionera är varierande bland befolkningen och majoriteten av Finlands befolkning rör inte på sig tillräckligt med tanke på hälsan. Ett av statens idrottsråds största utmaningar är att främja jämlika möjligheter för idrott och motion, för alla funktionsförmågor. (Ala-Vähälä & Rikala 2014).

I Finland finns minst 38 grenförbund, som har medlemmar med personer med funktionsnedsättning eller -variation i deras verksamhet. 20 grenförbund har satsat på att ordna paraidrott eller har anpassat sin motion för specialgrupper. Däremot, ungefär en tredjedel av grenförbunden har inga medlemmar med funktionsnedsättning eller -variation i verksamheten. Detta beror på flera olika orsaker, men bevisar på att det måste göras arbete för integration och inklusion av paraidrott och anpassad motion. (Saari 2015 s.5–6)

Som studerande inom idrott och hälsopromotion tycker jag att alla skall ha jämlika möjligheter till idrott, oberoende funktionsförmåga. För att kunna främja möjligheterna inom idrott för personer med funktionsnedsättning, behöver man öka medvetande om ämnet och utbilda de som arbetar inom idrotten.

2 Bakgrund

2.1 Finlands Svenska Idrott

Finlands Svenska Idrott är en samlande organisation för de svenskspråkiga idrottsförbunden i Finland med 11 medlemsförbund. Organisationens uppgift är att stödja och företräda medlemmarna, samt ge goda förutsättningar att idrotta och motionera på svenska i Finland. (Finlands Svenska Idrott)

2.2 Paraidrott

Med paraidrott anses idrott för personer med funktionsvariation eller -nedsättning. Verksamheten inom paraidrott är prestationsorienterat och siktar på tävlingsframgång. Till paraidrott hör sådana idrottsformer, som det ordnas tävlings- och lägerverksamhet i, både på nationell och internationell nivå. Till grenspektrumet hör paraidrottens egna grenar, som till exempel målboll, men också icke-paragrenar, som är modifierade för att passa personer med funktionsnedsättning, till exempel sittvolleyboll. (Rintala m.fl. 2012 s. 509–510)

Paraidrott som begrepp är relativt nytt. Begreppet användes tidigare för att beskriva idrottare som tävlar endast i paralympiska grenar, men nu används det för alla idrottare med en funktionsnedsättning, oberoende gren, tävlingsnivå eller vilken sorts funktionsnedsättning det är frågan om. (Liikuntatieteellinen Seura ry 2023 s.17)

2.3 Klassificering inom paraidrott

För att tävlingarna inom paraidrott skall vara så jämlika som möjligt emellan deltagarna, klassificeras de enligt sin funktionsförmåga. Syfte med detta är att tillförsäkra alla idrottare jämlika möjligheter, där slutresultatet bestäms av idrottsliga faktorer, inte funktionsnedsättningens grad. Idrottaren måste ha en grenspecifikt definierad minsta funktionsnedsättning, vilket begränsar idrottarens funktionsförmåga så att hen inte kan jämlikt tävla med personer utan en funktionsnedsättning. (Rintala m.fl. 2012 s. 514)

Funktionsnedsättningar som berättigar att delta i paralympiska spelen är delade i tre huvudgrupper: idrottare med rörelsenedsättning, idrottare med synnedsättning och idrottare som har en intellektuell funktionsnedsättning. Godkända rörelsenedsättningar är nedsatt muskelstyrka, nedsatt passiv rörlighet i lederna, lembrist, benlängdsskillnad, kortväxthet, hypertonia, ataxier och athetosis. För att ha en godkänd synnedsättning krävs det att idrottaren har nedsatt eller ingen syn, orsakat av en skada i ögats struktur, synnerver eller synbanor, eller i hjärnans syncentrum. Synen skall vara 1.00 på LogMAR skalan eller sämre, eller synfältet skall vara smalare än 40 grader. För att ha en godkänd intellektuell funktionsnedsättning krävs att idrottarens begreppsmässiga, sociala och praktiska färdigheters anpassningsförmåga i vardagen är nedsatt, och att personens IQ är

75 eller lägre. Denna funktionsnedsättning måste upptäckas förrän 18 års ålder. (International Paralympic Committee 2016)

Tabell 1. Klassificeringsgrupperna i Paralympiska spelen.

Fysiska funktionsnedsättningar	Synnedsättning	Intellektuell funktionsnedsättning
Nedsatt muskelstyrka	Nedsatt eller ingen syn	IQ 75 eller lägre
Nedsatt passiv rörlighet i lederna	Syn 1.00 eller sämre, eller synfält smalare än 40 grader	Bevisligen upptäckt innan 18 års ålder
Lembrist		
Benlängdsskillnad		
Kortväxthet		
Hypertonia		
Ataxier		
Athetosis		

Personer med en intellektuell funktionsnedsättning kan också delta i Special Olympics. Förutom individuella grenar, ordnar Special Olympics Unified -verksamhet. Unified -verksamhet går ut på att personer med och utan intellektuell funktionsnedsättning spelar i samma lag, t.ex. korgboll eller handboll. Lagen byggs upp av personer i ungefär samma ålder. (Special Olympics)

Idrottare som tävlar i Deaflympics eller andra tävlingar som ordnas av International Committee of Sport for the Deaf, måste ha en hörselnedsättning av minst 55 decibel rent tonmedelvärde i det bättre örat. Under tävlingsprestationer är användning av hörapparat förbjudet. (International Committee of Sports for the Deaf 2009)

De flesta idrottsgrenar och motionsformer passar för personer som genomgått en organtransplantation och därför kan dessa idrottare också delta i allmän tävlingsverksamhet. Dessutom ordnas det vartannat år World Transplant Games och med två års mellanrum två olika organisationers europeiska mästerskap, av European Transplant and Dialysis Sports Federation och European Heart and Lung Transplant Federation. Dessa idrottare klassificeras enligt ålder. (Finlands Paralympiska Kommitté)

3 Tidigare forskning

”Liikuttaako? Rapport över motionsträningsenkäten som riktades till personer med funktionsnedsättning samt enkät för föreningar” -rapporten, sammanställd av Finlands Paralympiska Kommitté och Idrottsvetenskapliga sällskapet i Finland, berättar att 70% av respondenterna rör på sig mindre än rekommenderat, men 65% skulle vill röra på sig mer. (Saari 2021 s.5)

Faktorer som nämns som hinder för motionsträning i enkäten är bl.a. för höga kostnader och brist på en lämplig hobbygrupp. Faktorer sammanbundna med omgivningen som nämns var otillgängliga idrottslokaler, otillräcklig information och problem med funktionshinderservicen. Förutom att det skulle finnas verksamhet man kunde delta i, måste man också kunna komma på plats och kunna vara delaktig i verksamheten. (Saari 2021 s.5)

Majoriteten av respondenterna anser att idrottsverksamhet, som är öppet för alla, ger ett bredare och mer mångsidigt utbud på motionsmöjligheter. Rapporten berättar att det som idrottsföreningar behöver stöd med är att bl.a. hitta instruktörer, sponsorer och de som hör till målgruppen. (Saari 2021 s.5–6)

Statens idrottsråds rapport ”Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa” visar att idrottsförbund är i mycket olika skeden i processen att utveckla verksamhet för personer med en funktionsnedsättning eller -variation. Rapporten anser att idrottsförbundens viktigaste uppgift i denna process är att stöda medlemsföreningarna i att ordna anpassad- och paraidrottsverksamhet. (Saari 2015 s.10–11)

Som konkreta exempel för att främja delaktigheten för personer med en funktionsnedsättning nämns till exempel utveckling av tillgängliga nätsidor, samla feedback av målgruppen och rekrytera personer med en funktionsnedsättning med i styrelsen och andra förtroendeuppdrag. Som en viktig del anses också att verksamheten och dess utveckling uppföljs årligen. (Saari 2015 s.11)

4 Teoretisk referensram

Teoretisk referensram innebär sådan kunskap, som är väsentligt för den produkt som skall utvecklas (Centria 2019). Som teoretisk referensram för detta lärdomsprov fungerar ”Long-Term Development in Sport and Physical Activity” -modellen, ”Urheilijan polku” och ”Paraurheilijan polku”.

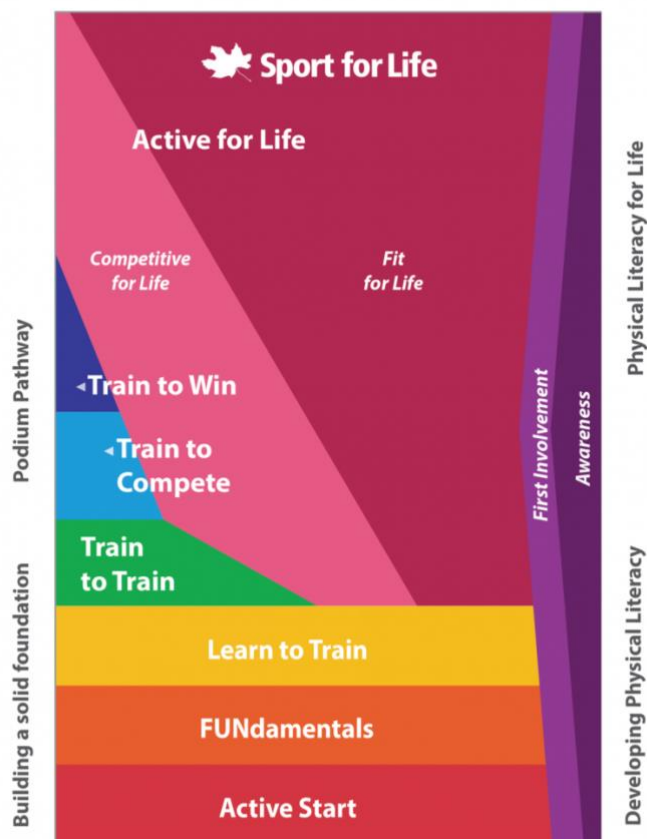
4.1 Långsiktig utveckling i idrott och fysisk aktivitet -modellen

“Long-term development in sport and physical activity” -modellen är en referensram för utveckling av barn, unga och vuxna för att de skall kunna delta i idrott och fysisk aktivitet. Modellen är skapad av kanadensiska gruppen Sport for Life, på basis av en undersökning gjord år 2005. Modellen koncentrerar sig på livslångt hälsofrämjande fysisk aktivitet, samt på att möjliggöra framgång för begåvade och ivriga individer. (Higgs m.fl. 2019 s. 3–7)

Modellens mål är att öka rörelserikedom och förbättra idrottens kvalitet genom att utveckla och dela kunskap, samt att fungera som en katalysator för regeringar, institutioner och organisationer för att förbättra program och tjänster. För att uppnå detta följer modellen fyra riktlinjer, som är: kvalitet, optimering, inklusion och samarbete. (Higgs m.fl. 2019 s. 9-10)

“Long-term development in sport and physical activity” -modellen (figur 1.) är indelad i sju faser, som beskriver riktlinjer till träning, återhämtning, tävling och deltagande, enda från barndom till ålderdom. Faserna är baserade på utvecklingsålder, i stället för kronologisk ålder. Modellen är inkluderande och tar i hänsyn specialbehov, som t.ex. personer med funktionsnedsättning kan ha. De sju faserna är: Active Start, FUNdamentals, Learn to Train, Train to Train, Train to Compete, Train to Win och Active for Life. Som två försteg finns Awareness och First Involvement. (Higgs m.fl. 2019 s.20)

Long-Term Development in Sport and Physical Activity



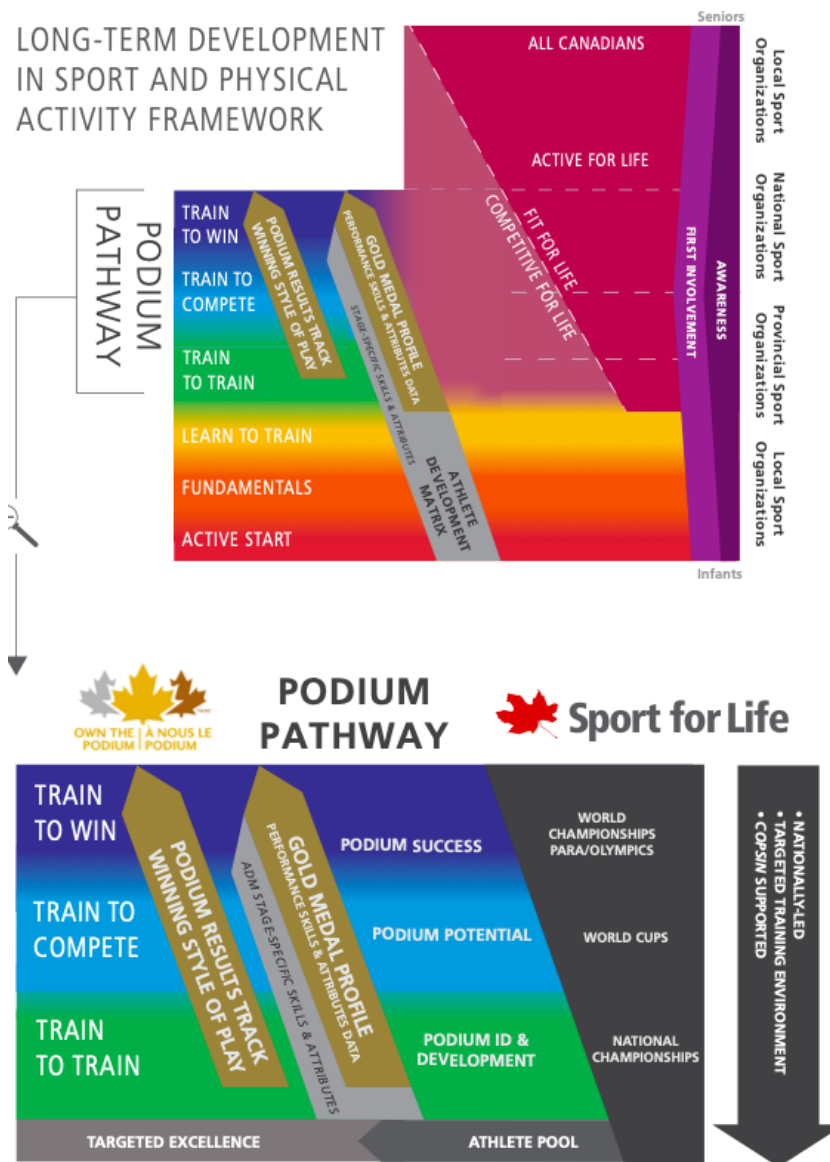
Figur 1. "Long-Term Development in Sport and Physical Activity"-modellen. (Higgs m.fl. 2019)

De fem första faserna Awareness, First Involvement, Active Start, Fundamentals och Learn to Train fungerar som en grund för att bygga en grund och utveckla rörelserikedom, physical literacy. Rörelserikedom innebär att kunna skickligt och självsäkert röra på sig i ett brett utbud av idrottsgrenar. Dessa faser fungerar som grund för både Competitive for life och Fit for life, som är båda under huvudrubriken Active for life. (Higgs m.fl. 2019 s.22)

De tre följande faserna som fokuserar på att nå Competitive for life är Train to Train, Train to Compete och Train to Win. I dessa faser betonas utvecklingsmässigt lämplig träning, optimal återhämtning och tävlan som är tillräckligt utmanande men inte för svårt. (Higgs m.fl. 2019 s.29)

För idrottare som är tillräckligt kunniga för att vinna tävlingar på högsta nivån (t.ex. världsmästerskap) har man ytterligare utvecklat The Podium Pathway (figur 2.), där Train to Train, Train to Compete och Train to Win ingår.

Train to Compete är för idrottare som t.ex. är påväg mot landslaget eller i vissa fall för sådana som valt att specialisera sig på en viss gren. Train to Win är i detta fall för idrottare som har möjlighet att placera sig bland de bästa i världsmästerskap. (Higgs m.fl. s. 30)



Figur 2. The Podium Pathway. (Higgs m.fl. 2019)

Modellen anser att det finns sådana brister i idrottsverksamhet, som gör det svårt eller omöjligt för vissa att delta, eller förhindrar verksamheten från att utvecklas. Sådana brister är t.ex.:

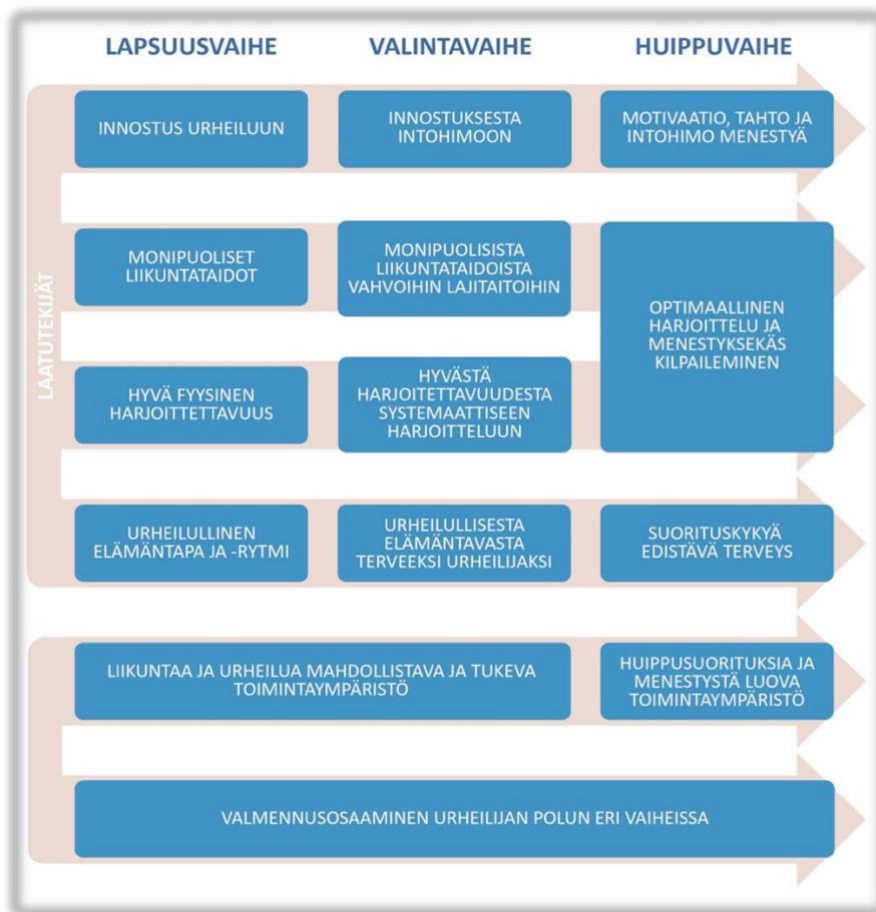
- Utrymmen eller verksamheten är inte tillgänglig för t.ex låginkomsttagare eller personer med funktionsnedsättning.
- Utvecklande träning för idrottare med en funktionsnedsättning är inte väl känt.
- Grundläggande rörelsefärdigheter är inte tillräckligt utövade.
- Specialisering sker i en ung ålder och det finns inte möjlighet att utöva flera grenar samtidigt.
- Tränare och ledare är inte utbildade.

(Higgs m.fl. 2019 s.14)

4.2 Idrottarens stig

”Urheilijan polku” är utvecklad av Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU), för att nå visionen om att Finland är det mest framgångsrika nordiska landet år 2020, både genom meriter och med bäst fungerande toppidrottssystem. Stigen beskriver en enskild idrottares fysiska, psykiska och sociala utveckling från barndomsfasen till valfasen, toppfasen och till sist till livet efter toppidrott. (Nummela m.fl. 2016 s.6)

”Urheilijan polku” (figur 3.) kan delas in i tre faser: barndomsfasen (lapsuusvaihe), valfasen (valintavaihe) och toppfasen (huippuvaihe). Av varje fas har man gjort ett expertarbete, som beskriver fasen i fråga baserat på forskning. Tanken har varit att få med tvärvetenskapliga synsätt och utveckla bredare tankesätt, i stället för att ha en enda handbok eller guide. (Nummela m.fl. 2016 s.6)



Figur 3. Urheilijan polku. (Mononen 2017)

I barndomsfasen betonas bland annat mångsidighet, iver och aktiv livsstil. I barndomsfasen bör göras sådana åtgärder, som hjälper barnet att hitta sådana grenar hen själv gillar, stöder föräldrarnas, tränarnas och lärarnas samarbete och möjliggör hög kvalitets träning för alla barn. (Finni m.fl. 2012 s.7)

Efter barndomsfasen vid ca. 13 års åldern, förväntas barnet vara ivrig mot idrott, ha mångsidiga fysiska färdigheter, god fysisk tränbarhet och aktiv livsstil. För att uppbygga en inre motivation hos barnet behövs känslan av samhörighet, autonomi och en upplevelse av kompetens. (Finni m.fl. 2012 s.22)

I valfasen sker en förändring från aktiv livsstil till en frisk idrottare och iver utvecklas till passion. Faktorer som är viktiga för en idrottares motivation i valfasen är känslan av att man är kompetent, man kan se sina egna framsteg, man kan påverka saker som berör en själv, man känner samhörighet och man klarar sig på tävlingar. I denna fas utnyttjar man de mångsidiga fysiska färdigheterna för att bli skicklig på grenspecifika egenskaper.

De viktigaste stödfaktorerna med tanke på utveckling är familj, tränare, idrottsföreningen, skolan och vänner. (Mononen m.fl. 2014 s.11–13)

I valfasen betonas idrottsföreningens betydelse. Idrottsföreningarna binder samman idrottaren och tränaren, och träningen i vardagen sker i föreningen. Idrottaren deltar också på tävlingar via sin förening. En utmaning för föreningar är att erbjuda alla unga idrottare sådan verksamhet som de behöver, eftersom idrottarnas målsättningar kan vara mycket varierande. Det finska idrottssystemet strävar till att stöda en ung idrottares utveckling via grenförbund, idrottsakademin och försvarsmakternas idrottsskola. (Mononen m.fl. 2014 s.13)

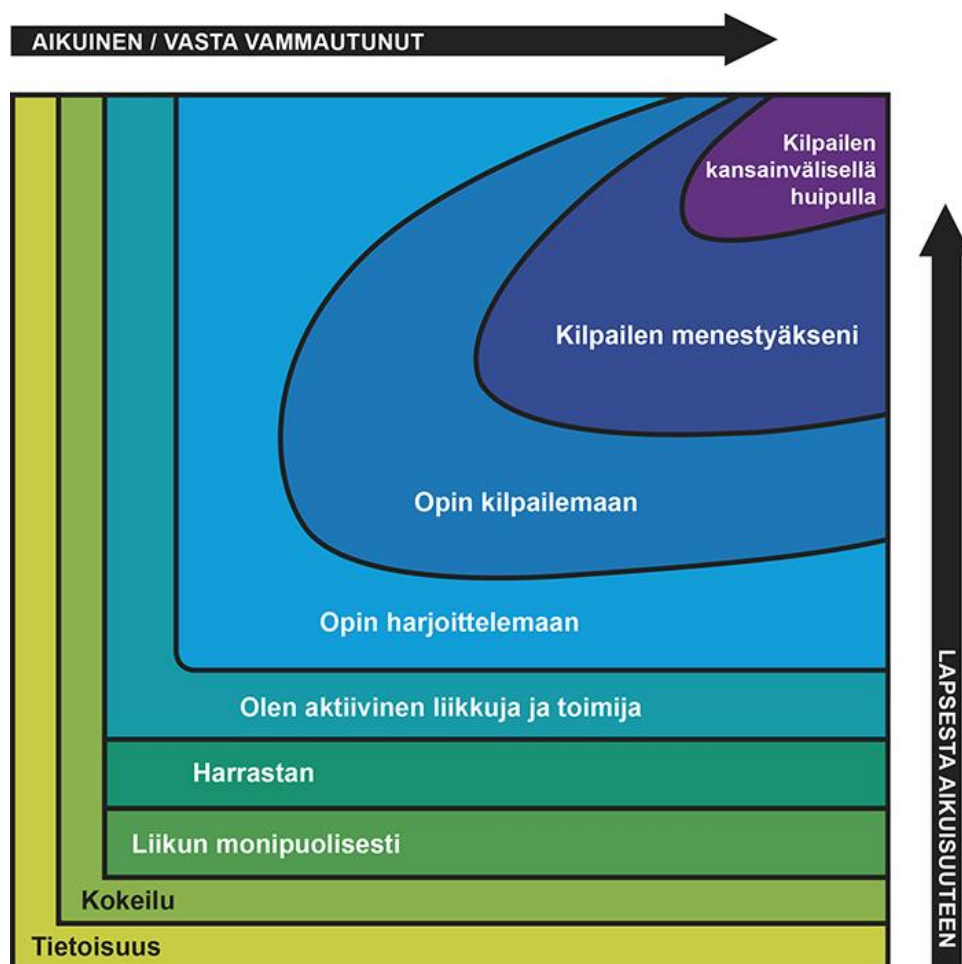
I toppfasen krävs motivation, vilja för framgång, möjlighet för optimal miljö med tanke på utveckling och tävlingsframgång. För att kunna göra bra resultat måste idrottaren vara helt tillägnad till idrotten. Förutom grenspecifik träning, taktiskt kunnande, utveckling av fysiska, motoriska och psykiska egenskaper kräver idrottaren också stöd i sin livssituation. (Nummela m.fl. 2016 s. 6)

Kraven på tränarens kunnande i toppfasen avgörs av idrottarens och tränarens målsättningar och förväntningar, samt av omgivningen. Tränarens uppgift i toppfasen är att hjälpa och stöda idrottaren i att lära sig nödvändiga färdigheter och nå sin potential. Tränaren måste också ha kunnande i mycket och hela tiden vela utveckla och värdera sig själv och sitt arbete. (Nummela m.fl. 2016 s.38)

4.3 Paraidrottarens stig

”Paraurheilijan polku” skapades straks efter ”Urheilijan polku”, för att bättre förklara paraidrottens karaktär. ”Paraurheilijan polku” är utvecklad i samarbete med Finlands Paralympiska Kommitté och före detta Finska Handikappidrottsförbundet (VAU ry, nuförtiden en del av Finlands Paralympiska Kommitté). Modellen grundar sig på den kanadensiska ”Long Term Athlete Development”- modellen (nuvarande ”Long Term Development in Sport and Physical Activity”) och har som syfte att ta upp sådana faktorer som möjliggör en sportig livsstil för en idrottare med funktionsnedsättning. (Mononen m.fl. 2014 s.133)

En paraidrottare kan utföra faserna på stigen i avvikande åldersstadier, beroende på funktionsnedsättningens karaktär, när man kommit med i idrottsverksamheten eller på grund av att man fått en funktionsnedsättning först som vuxen. I vissa faser kan paraidrottaren vara betydligt längre än en icke-paraidrottare, till exempel för att lära sig motoriska grundfärdigheter. Faserna på Paraurheilijan polku (Figur 4) från barndomen eller efter man fått en funktionsnedsättning är: Tietoisuus, Kokeilu, Liikun monipuolisesti, Harrastan, Olen aktiivinen liikkuja ja toimija, Opin harjoittelemaan, Opin kilpailemaan, Kilpailen menestyäkseeni och Kilpailen kansainvälisellä huipulla. (Mononen m.fl. 2014)



Figur 4. Paraurheilijan polku. (Mononen m.fl. 2014)

5 Syfte och frågeställning

Syfte med detta lärdomsprov är att beskriva processen, för att utveckla en handbok med information om hur idrottsföreningar kan stöda paraidrottare på stigen till toppidrottare. Frågeställningarna, som lärdomsprovets produkt svarar på är: Hur utvecklar man paraidrotts verksamhet? Vad krävs av idrottsföreningen för att en paraidrottare kan göra framsteg inom idrotten?

För att uppnå syftet med handboken har jag jämfört de olika arbeten som fungerar som teoretisk referensram för detta arbete. Jag har samlat ihop fakta, som förekommer i alla tre arbeten, för att få ihop en användbar och praktisk handbok. Dessutom har jag konsulterat arbetets beställare, som arbetar med frågor kring paraidrott och anpassad motion i svenskfinland.

6 Metod

Detta lärdomsprov är ett verksamhetsinriktat arbete med produktutveckling som metod. Ett verksamhetsinriktat arbete skall förutom en produkt, också innehålla teoretisk grund. För att produkten skall vara läsvänlig, bör man också satsa på läsbarheten och visualiteten. (Salonen 2013 s. 25)

Produkten jag valt att utveckla är en handbok. Handboken är avsedd för idrottsföreningar, för att beskriva föreningsstigen inom paraidrott. Som teoretisk referensram för handboken fungerar tre arbeten: ”Long-Term Development in Sport and Physical Activity”-modellen (Higgs m.fl. 2019), ”Urheilijan polku”(Mononen m.fl. 2017) och ”Paraurheilijan polku” (Mononen m.fl. 2014)

För att uppnå syftet med handboken har jag jämfört de olika arbeten som fungerar som teoretisk referensram för detta arbete. Jag har samlat ihop fakta, som förekommer i alla tre arbeten, för att få ihop en användbar och praktisk handbok. Dessutom har jag konsulterat arbetets beställare, som arbetar med frågor kring paraidrott och anpassad motion i svenskfinland.

6.1 Produktutveckling

Produktutveckling innebär att ett resultat utformas, som innehåller förutom information också en tjänst, produkt, handbok, modell, ett arbetssätt eller någon annan innovation, som är något helt nytt eller en förbättrad version av något som redan existerar (Salonen 2013 s. 25). I detta arbete har jag använt den konstruktiva modellen, som är delad i sju skeden: startfasen, planfasen, inledningsfasen, bearbetningsfasen, granskningsfasen, slutfasen och färdig produkt (Salonen 2013 s.17–19).

I startfasen kommer det fram behovet till produktutveckling, preliminära utvecklingsuppgifter, miljön och tanken av möjliga aktörer, som deltar i processen. I planfasen gör man en utvecklingsplan där det framkommer målsättning, miljö, faserna, aktörerna, material, materialanskaffningsmetoder, dokumenteringssätt och dokumentens hantering. Efter planfasen börjar inledningsfasen, då skribenten flyttar sig till fältet. Denna fas kan vara mycket kort och innehålla främst planering och organisering. I bearbetningsfasen konkretiseras alla komponenterna i utvecklingen: aktörerna och vad som är deras uppgifter och hur arbete kommer göras, hur material behövs för utvecklingen och dokumenteringssätten av material. I granskningsfasen granskar aktörerna tillsammans produkten och flyttar den tillbaka till bearbetningsfasen, eller vidare till slutfasen. Slutfasen slutförs både produkten och skriftliga arbetet. Då produkten är färdig slutförs arbetet och produkten presenteras och delas ut. (Salonen 2013 s. 17–19)

6.2 Formanalys

Med handbok avses ett dokument med information om ett visst tema. Syfte med en handbok är att innehålla instruktioner om temat i fråga i sådan form, som är lätt att uppfatta och relativt kort. (McMurrey 2016)

6.3 Datainsamling

Datainsamlingen för detta verksamhetsinriktade lärdomsprovet utgörs av konsultering och diskussion tillsammans med beställaren, samt användning av existerande material som stöder handbokens syfte. Dessa material utgör den teoretiska referensramen och handbokens innehåll. Dessutom utnyttjades material som finns på Finlands Svenska

Idrotts hemsidor och Finlands Paralympiska Kommittés hemsidor om paraidrott och anpassad motion i Finland.

6.4 Analys av data

Analys av data handlar om att minska den mängd information som man samlat in, för att kunna tolka det bättre. I ett verksamhetsinriktat arbete bör data-analysen vara tillräckligt tydlig och tjäna den färdiga produkten. Med hjälp av data-analysen kan läsaren bättre förstå hur helheten utvecklats. (Salonen 2013 s. 24)

Då jag utförde data-analysen, valde jag innehåll för handboken med idrottsföreningar som målgrupp. Innehållet skall vara aktuellt, eftersom föråldrad information inte stöder den slutliga produkten.

6.5 Validitet och reabilitet

Med validitet anses hur man kan hantera och resonera kring de fel som uppstår i undersökningar, samt relevansen för den data som är insamlad för det man ska mäta. Det handlar alltså om att använda rätta faktorer i rätt tillfälle. (Gunnarsson 2020)

I mitt arbete tar jag i beaktande validitet i alla skeden av arbetsprocessen. Som stöd i detta använder jag mig av beställarens expertis, samt pålitliga och vetenskapliga källor. Genom validiteten blir slutliga produktens innehåll och kunskap också användbart.

Reabilitet innebär pålitlighet. Det styr arbetet genom att göra relevanta metoder, som stöder produktutvecklingen. Med hjälp av bra validitet blir arbetets reabilitet också bra. (Gunnarsson 2020)

Jag som skribent ökar arbetets reabilitet genom att välja relevanta metoder för arbetet. Jag förhåller mig kritiskt till möjligheten för bias och ser till att etiska faktorer också tas i beaktande.

7 Etik

Enligt GVP- principerna hör det till god vetenskaplig praxis att forskaren eller läraren:

- Iakttar hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i dokumenteringen och presentationen av sina resultat samt i bedömningen av andras undersökningar och undersökningresultat.
- I forskningen tillämpar dataanskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som är förenliga med kriterierna för vetenskaplig forskning och är etiskt hållbara.
- Vid publiceringen av undersökningresultaten tillämpar den öppenhet och den ansvarsfulla kommunikation som karakteriserar vetenskaplig verksamhet.
- I sin egen forskning och när resultaten av den publiceras tar hänsyn till andra forskares arbete och resultat och hänvisar till deras publikationer på ett korrekt sätt så att deras arbete respekteras och resultat tillmäts det värde och den betydelse som tillkommer dem.
- Planerar och genomför forskningen och rapporterar och lagrar insamlade data på det sätt som kraven på vetenskapliga fakta förutsätter.
- Ser till att forskningstillstånd har anskaffats och den etiska förhandsbedömning som förutsätts inom vissa områden har utförts. (Arcada 2019)

8 Resultat

8.1 Arbetsprocessen

8.1.1 Startfasen

Arbetsprocessen började med startfasen, vilket innebär att sätta sig in i vad som behövdes utvecklas inom paraidrott och anpassad motion på svenska. Tillsammans med beställaren, igenkände vi behovet för en handbok för föreningar om föreningsstigen i paraidrott, eftersom det inte finns någonting motsvarande. På samma gång valdes produktutveckling som metod, eftersom det bäst motsvarar behoven.

Skribenten framställer innehållet för handboken, medan beställaren ansvarar över handbokens utseende och tryck. Förutom skribenten och beställaren ansåg vi att det kunde vara nyttigt att ha med paraidrottare från Svenskfinland som exempel i handboken.

8.1.2 Planfasen

I planfasen gjordes en utvecklingsplan (bilaga 1.), som stöd för arbetsprocessen. Planen beskriver hur arbetsprocessen skulle uppbyggas. Eftersom arbetet är en produktutveckling, innefattar den lärdomsprovet som innehåller teorin, samt en bilaga som är egentliga produkten.

Som arbetets målsättning är att sammanställa en handbok om föreningsstigen inom paraidrott. Målgruppen för handboken är idrottsföreningar i Finland. Handboken kommer byggas på basen av en teoretisk referensram, samt information som finns tillgängligt om paraidrott och anpassad motion i Finland på Finlands Paralympiska Kommittés hemsidor och Finlands Svenska Idrotts hemsidor. Arbetets faser kommer beskrivas i utvecklingsplanen.

Arbetets bakgrund valdes i planfasen, där beställaren, paraidrott och klassificeringen inom paraidrott kommer beskrivas.

8.1.3 Inledningsfasen

Inledningsfasen var rätt så kort, jag planerade och organiserade arbetet och arbetsprocessen. I denna fas utvecklades bakgrunden i lärdomsprovet om paraidrott och klassificeringen inom denna, samt presentation av beställaren. Jag valde också ut de arbeten som ska fungera som den teoretiska referensramen.

För handboken bearbetades rubriken ”Vad är paraidrott” där det beskrivs vad paraidrott är och för vem är det, hur paraidrottare klassificeras och om verksamheten som ordnas är öppet för alla eller om det är skilda grupper.

8.1.4 Bearbetningsfasen

Efter inledningsfasen började bearbetningsfasen, då den teoretiska referensramen sammanställdes. I referensramen presenteras arbetena ur ett neutralt perspektiv, där idrottsföreningarna inte ännu fungerar som målgrupp.

Då teoretiska referensramen var färdig, började jag jämföra innehållet på de olika arbeten och sammanställde en första skiss på handboken på basis av teorin. I skissen höll jag som viktigt att idrottsföreningarna är målgruppen, och innehållet (Tabell 2.) gjordes om flera gånger då irrelevanta rubriker och ämnen föll bort. Handbokens struktur utformades med fyra olika faser, ”Kom i gång”, ”Utveckla verksamheten”, ”Nästa steg” och ”Mot toppen”.

Den färdiga skissen på handboken skickades sedan till beställaren. Då arbetet kom tillbaka av beställaren fortsatt jag utveckla innehållet enligt beställarens instruktioner och önskemål. Jag kontaktade också en paraidrottare och en dövidrottare, som delade med om deras erfarenheter inom ämnet.

8.1.5 Granskningsfasen

I granskningsfasen skickades det färdiga innehållet på handboken åt beställaren för granskning. Arbetet kom tillbaka med förbättringsförslag, vilket flyttade arbetet tillbaka till bearbetningsfasen. Då arbetet blev godkänt av beställaren i april, förflyttades vi till slutfasen.

8.1.6 Slutfasen

I slutfasen presenteras innehållet på den färdiga produkten. Produktens utseende planerades tillsammans med beställaren och grafisk designer. Beställaren har färdigt visuellt material som används i handboken. Den färdiga produkten trycks. Handboken kommer finnas tillgänglig som en PDF-fil, samt som den tryckta versionen.

8.2 Slutliga handboken

I slutliga innehållet på handboken ”Föreningsstigen i paraidrott” är processen för att skapa och utveckla paraidrotts- och anpassad verksamhet uppdelad i fyra delar: ”Kom i gång”, ”Utveckla verksamheten”, ”Nästa steg” och ”Mot toppen”. Alla faser innehåller konkreta exempel och tips på hur verksamheten kan se ut. I handboken är också samlat olika nätsidor och föreningars och andra aktörers information, som kan vara bra att veta om under rubriken ”Tips och annat material”.

Förutom faserna för verksamheten innehåller handboken också två idrottarexempel av två olika finska idrottare. De har i sina exempel berättat om deras upplevelser inom idrotten och vad de har för åsikter om hur verksamheten kan förbättras.

Tabell 2. Handbokens innehållsförteckning.

Innehåll
Förord
Vad är paraidrott? - Klassificering
Tillsammans eller skilt för sig?
Kom i gång - Marknadsföring - Tillgänglighet - Hjälpmedel inom idrott och motion - Ekonomiskt stöd
Utveckla verksamheten - Prövningstillfällen - Volontärer och funktionärer - Utbildningar - Mångsidig och rolig verksamhet
Nästa steget - Klassificering - Utbildningar för tränare - Stödnätverk - Tävlingar - Antidoping
Mot toppen - Landslag - De ungas träningsgrupp - Omgivningen - Efter karriären
Idrottarexempel
Tips och annat material

Handboken börjar med att beskriva vad paraidrott är, för vem paraidrott är, om klassificering för olika funktionsnedsättningar och om verksamhet som ordnas öppet för alla eller i skilda grupper. Syftet med detta stycke är att ge en helhetsbild om paraidrotts- och anpassad motionsverksamhet, så att man bättre kan utnyttja informationen om utvecklingen av verksamheten.

Följande rubrik "Kom i gång" besvarar de flesta utmaningarna, som idrottsföreningar upplever i att starta anpassad motions- eller paraidrottsverksamhet enligt Liikuttaako? - rapporten (Saari 2015). Innehållet börjar med att beskriva marknadsföringen av

verksamhet. Detta är en viktig faktor, eftersom paraidrottsverksamhet inte är välkänt och det kan vara svårt att hitta sig till verksamheten (Mononen m.fl. 2014 s.134). Som följande behandlas tillgänglighet, vilket likaså är en viktig aspekt, eftersom utan t.ex. tillgängliga utrymmen kan i värsta fall inte utövaren överhuvudtaget delta (Higgs m.fl. 2019 s.14). Information om hjälpmedel inom idrott och motion är bra att ha till hands, ifall man behöver hyra eller köpa hjälpmedel till verksamheten. Eftersom finansiering för verksamheten ansågs som en utmaning enligt Liikuttako? -rapporten (Saari 2021 s.5), presenteras olika möjligheter för ekonomiskt stöd, både för föreningar och individuella idrottare.

”Utveckla verksamheten” innehåller information om hur man kan hitta nya utövare till verksamheten och etablera dem till en del av föreningen. Med hjälp av provningstillfällen kan man sprida information om olika grenar och hjälpmedel på ett roligt sätt i samband med t.ex. tävlingar eller andra föreningens händelser. Här presenteras också tips på var man kan hitta volontärer och funktionärer, samt möjlighet för utbildningar inom paraidrott och anpassad motion för föreningsaktiva. Enligt Higgs m.fl. (2019) är rörelserikedom och att den utövas på ett roligt sätt en viktig del av att utvecklas till idrottare, vilket beskrivs i stycket ”Mångsidig och rolig verksamhet”.

I ”Nästa steg” beskrivs åtgärder som stöder idrottarnas utveckling mot tävlingsverksamhet. För att kunna tävla i paraidrottsgrenar måste man få en klassificering av en utbildad klassificerare (International Paralympic Committee 2016), vilket beskrivs under rubriken ”Klassificering”. I ”Utbildningar för tränare” är samlat olika ställen där man kan fördjupa sitt kunnande inom en viss paragrafen eller klassificeringen, eftersom kraven på tränaren växer då en idrottare börjar ta sig mot ”toppfasen” (Nummela m.fl. 2016 s.38). ”Stödnätverk” kan vara i en väsentlig roll, speciellt för mindre föreningar, och med hjälp av dessa kan idrottsföreningar i olika skeden av utvecklingsprocessen stöda varandra. På samma sätt som det kan vara utmanande att hitta verksamhet, kan det vara utmanande att hitta tävlingar som passar en paraidrottare, detta beskrivs noggrannare under rubriken ”Tävlingar”. Under rubriken “Antidoping” beskrivs vad antidoping arbete innebär, samt hur man skall gå till väga ifall idrottaren behöver dispens för ett läkemedel hen använder.

”Mot toppen” innehåller information om vad föreningen kan göra för att stöda idrottaren på väg mot toppen. Denna fas är mer individcentrerad än de andra, eftersom det oftast handlar om individuella idrottare och inte hela grupper. Landslag och de ungas träningsgrupp är utmärkta möjligheter för idrottare, som har potential att uppnå framgång i idrotten. Föreningen kan ytterligare stöda denna utveckling med att erbjuda optimal omgivning för toppidrott (Nummela m.fl. 2016 s.43). Det är också bra att tänka på livet efter karriären och få idrottarna t.ex. involverade i föreningsverksamheten som tränare eller funktionärer, vilket beskrivs i ”Efter karriären” (Nummela m.fl. 2016 s.36).

I idrottarexemplen berättar parasimmaren Henrik Krogius och dövidrottaren Lina Karlsson om deras erfarenheter inom idrotten, samt delar med sig tips och nya synvinklar för idrottsföreningar. I tips och annat material är samlat nödvändiga nätsidor och länkar om paraidrott och anpassad motion, samt en tabell om vilka paralympiska grenar passar vilka funktionsnedsättningar.

9 Diskussion

Lärdomsprovets syfte att beskriva processen för att utveckla en handbok för idrottsföreningar uppnåddes. Jag upplever att arbetsprocessen är tydligt uppdelad och ytterligare tydliggörs med utvecklingsplanen. Utmanande var att göra tillräcklig dokumentering på arbetsprocessens olika faser, som skulle ha gjort arbetsprocessen ännu mer detaljerad.

Frågeställningarna (Hur utvecklar man paraidrotts verksamhet? Vad krävs av idrottsföreningen för att en paraidrottare kan göra framsteg inom idrotten?) besvaras tydligt i produkten. För att kunna utveckla paraidrottsverksamhet måste man först veta vad paraidrott innebär, vilket beskrivs i kapitlet ”Vad är paraidrott?”. Utvecklingsprocessen av verksamhet kommer fram i kapitlen ”Kom i gång”, ”Utveckla verksamheten”, ”Nästa steg” och ”Mot toppen”, vilket också beskriver svaret till frågeställningen: Vad krävs av idrottsföreningen för att en paraidrottare kan göra framsteg inom idrotten?

Utmaningarna, som nämns i ”Liikuttaako?”- rapporten (Saari 2021) gav en bra grund för att utveckla handbokens innehåll. Rapporten ”Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa” (Saari 2015) gav en bättre insikt på vad idrottsföreningar och grenförbund behöver för att utveckla verksamheten, och den teoretiska referensramen gav den nyaste möjliga kunskapen om vad idrott- och toppidrottsverksamhet kräver. Teoretiska referensramens källor är alla aktuella och senast uppdaterade versioner har använts i mitt arbete. Källorna är pålitliga expertarbeten, varav två av dem är gjorda för idrotten i Finland, vilket motsvarar exakt målgruppen för handboken.

Val av teorin upplever jag som lyckad, kunskap från alla tre arbeten användes i handboken. Jag upplevde tidvis som utmanande att begränsa innehållet av produkten, då det skulle ha funnits så mycket som kunde ha varit med. Detta löste sig genom att reflektera över vad som är relevant för målgruppen, d.v.s. idrottsföreningarna. Jag ville hålla produkten så kompakt och lättläst som möjligt och upplever att detta lyckades, och att allt relevant ändå finns med i handboken.

Arbetsprocessen löpte smidigt och enligt planen, som sammanställdes i början på processen. Jag hade planerat ut tillräckligt med tid för de olika faserna, men kunde ha påbörjat skrivprocessen snabbare för att jämna ut arbetsmängden.

Inom idrottsfältet finns det också i framtiden behov för liknande material, speciellt på svenska. Jag upplever att jag fördjupat mina kunskaper i såväl ämnet paraidrott och anpassad motion, som också i materialframställande. Under dataanskaffnings- och skrivprocessen lärde jag mig mycket om paraidrott och anpassad motion och hurdan ställning den har i Finland. Tanken, som jag hade i början på processen om att alla skall ha jämlika möjligheter till idrott, förstärktes ytterligare. Jag tror att denna handbok kan bidra till att sprida medvetande och kunskap om ämnet, vilket jag anser som mycket viktigt.

Jag är nöjd med slutliga produktens innehåll. Produkten blev användbar och ger konkreta exempel i stället för att endast presentera fakta. Samarbetet tillsammans med beställaren fungerade bra och jag fick mycket stöd den vägen.

10 Källor

- Ala-Vähälä, T., Rikala, A., 2014, *Erityisliikunnan tilanne kunnissa 2013*, Statens idrottsråd, Tillgänglig: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Erityisliikunta_kunnissa_2013_www.pdf Hämtad: 17.10.2022
- Centria, 2019, *Guide för examensarbete och övriga texter*, Centria University of Applied Sciences, Tillgänglig: <https://libguides.centria.fi/c.php?g=675340&p=4807440> Hämtad: 2.11.2022
- Finlands Paralympiska Kommitté, *Urheilu- ja liikuntatoimintaa elinsiirron saaneille henkilöille*, Tillgänglig: <https://www.paralympia.fi/elinsiirron-saaneet> Hämtad: 15.12.2022
- Finlands Svenska Idrott, *Verksamhetsplan 2022*, Tillgänglig: <https://drive.google.com/file/d/1Ai24uiMGcWNPahtrNzdOSRvLA50AxaXb/view> Hämtad: 15.12.2022
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T., 2012, *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*, Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott, Tillgänglig: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Hämtad: 3.11.2022
- Gunnarsson, R., 2020, Validitet och reabilitet, Tillgänglig: <https://infovoice.se/validitet-och-reabilitet/> Hämtad: 17.1.2023
- Higgs, C., Way, R., Harber, V., Jurbala, P., Balyi, I., 2019, *Long-term development in sport and physical activity 3.0*, Sport for life, Tillgänglig: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf> Hämtad: 12.12.2022
- International Committee of Sport for the Deaf, 2009, *Deaflympics – regulations*, Tillgänglig: <https://www.deaflympics.com/icsd/deaflympics-regulations> Hämtad: 25.1.2023
- International Paralympic Committee, 2016, *International Standard for Eligible Impairments*, Tillgänglig: https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/161007092455456_Sec+ii+chapter+1_3_2_subchapter+1_International+Standard+for+Eligible+Impairments.pdf Hämtad: 5.10.2022
- Liikuntatieteellinen Seura ry, 2023, *Ordlista för anpassad motion och paraidrott*, Sanastokeskus ry & Liikuntatieteellinen Seura ry, Tillgänglig: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf Hämtad: 19.1.2023
- McMurray, D., 2016, *Handbook Bascis*, Tillgänglig: <https://digitalcommons.kennesaw.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=oertechcomm> Hämtad: 4.4.2023
- Mononen, K., 2017, *Urheilijan polku*, Finlands Olympiska Kommitté, Tillgänglig: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf> Hämtad: 14.10.2022
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M., 2014, *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*, Tillgänglig: <https://docplayer.fi/103707-Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva.html> Hämtad: 5.10.2022

- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., 2016, *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018*, KIHU, Tillgänglig: <https://docplayer.fi/18329569-Urheilijan-polun-huippuvaihe-menestykseen-vaikuttavat-tekijat-seka-tutkimus-kehittamis-ja-asiantuntijatoiminnan-painopisteet-2013-18.html> Hämtad: 3.11.2022
- Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S., 2012, *Soveltava liikunta*, 168. Uppl., Liikuntatieteellinen Seura ry, Helsingfors
- Saari, A., 2021, *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti*, Finlands Paralympiska Kommitteé & Idrottsvätsenskapliga sällskapet i Finland, Tillgänglig: https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf Hämtad: 4.4.2023
- Saari, A., 2015, *Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa*, Statens idrottsråd, Tillgänglig: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Vammaisurh_ja_erytisliik_lajiliitoissa.pdf Hämtad: 17.10.2022
- Salonen, K., 2013, *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*, Turun ammattikorkeakoulu, Tillgänglig: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> Hämtad: 1.11.2022
- Special Olympics, *Unified Sports*, Tillgänglig: <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/unified-sports> Hämtad: 20.1.2023

11 Bilagor

Bilaga 1. Utvecklingsplan.

Tidsram	Plan
Oktober 2022	Startfas: <ul style="list-style-type: none">- Beställningsarbete för FSI- Metodval: produktutveckling- Preliminära utvecklingsuppgiften är att sammanställa en handbok för föreningar till att stöda en paraidrottares utveckling till toppidrottare
November 2022	Planfas: <ul style="list-style-type: none">- Sammanställning av utvecklingsplan- Val av innehåll för bakgrunden (FSI, paraidrott, klassificering)
December 2022	Inledningsfas: <ul style="list-style-type: none">- planering och organisering av arbetet- sammanställning av bakgrunden- Val av arbeten till teoretisk referensram
December 2023	Bearbetningsfas: <ul style="list-style-type: none">- Sammanställning av teoretisk referensram- Skiss av handboken
Januari 2023	Granskningsfas: <ul style="list-style-type: none">- Skissen skickas till FSI för granskning
Januari 2023	Bearbetningsfas: <ul style="list-style-type: none">- Ändringar på basis av FSI:s granskning- Skickas för godkänning till FSI
April 2023	Slutfas: <ul style="list-style-type: none">- Arbetet är färdigt och presenteras- Visuella delen av handboken sammanställs