



Årsberetning 2017 Nordstrand IFs Allsportgruppe

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med utviklingshemninger (Allsportsgruppen) har siden 2003 hatt et idrettslig tilbud.

Allsportgruppen består av følgende undergrupper; Allsport Basis, Allsport Håndball, Allsport Fotball, Allsport Bowling, Allsport Innebandy, Allsport Svømming og Allsport Golf. De tre siste i samarbeid med hhv Sagene IF, Lambertseter Svømmeklubb og Grønmo Golfklubb.

I januar 2018 er det også etablert en klatregruppe – Allsport Klatring – i samarbeid med Kolsås Klatreklubb. Vi håper også at Allsport Friidrett vil kunne tilby friidretts trening til utesesongen. Friidrett vil være i samarbeid med Lambertseter Friidrett som er partner ved gjennomføringen av Løvelekene.

Gruppen har totalt 77 medlemmer som er en økning med 3 medlemmer siden samme tid i fjor. Aldersspennet er stort, våre medlemmer er i alderen 5 - 30 år.

Allsport Basis

Treningen finner sted i den nye gymsalen på Nordseter skole. Det er 4 grupper fra kl. 17-21 hver gang. De yngste starter først og det er mellom 60 og 70 barn/ ungdom fordelt totalt på de ulike gruppene. En fysioterapeut leder treningen og det er to hjelpetrenerne til stede på de tre første gruppene. Barna og ungdommene har funksjonsnedsettelse som varierer fra utviklingshemning av ulik grad til tilstander med mer medisinsk problematikk uten utviklingshemning. Det siste året har også flere med betydelig forflytningsvansker som har behov for rullestol deltatt. Det bør vurderes om det er behov for et eget tilpasset tilbud til denne målgruppen.

Det oppfordres til at barna og ungdommene har med seg treningskontakt/støttekontakt/personale som kan bidra med å tilrettelegge slik at treningen gir mest mulig effekt både fysisk og psykososialt. Vår erfaring er at disse bidrar positivt med å motivere, være gode rollemodeller fordi de deltar aktivt i treningen selv og dermed skaper et godt treningsmiljø og forbilder fordi de er med selv. Treningstøy og drikkeflaske er obligatorisk. Timene starter med at alle samles for opprop og bekrefter at de er til stede. Innholdet i timene tilpasses utøverne, men det kan være utfordrende at funksjonsnivået er varierende. Organisering av treningen bygger på en grunnleggende forståelse og aksept for at alle fungerer litt ulikt, har sine særegne væremåter og derfor må delta ut fra sine forutsetninger.

Treningen starter med rolig oppvarming etter musikk. Etter hvert gis det ulike oppgaver som kan variere fra å bevege skuldre/ armer til å legge seg ned på ryggen på gulvet, sitte på huk, stå på ett ben osv. Dette er en fin måte å komme i gang på samt skjerpe oppmerksomheten i forhold til det å ta imot instruksjon og kopiere kroppsbevegelser.

Det legges stor vekt på å trene kondisjon fordi dette er viktig for god helse. Dette gjøres på ulike måter både gjennom å løpe korte intervaller, trene mer aerob utholdenhet og gjøre ulike øvelser som for eksempel steptest, burpies, ulike typer stafetter eller raskt åling/forflytning på gulvet som gir økt puls. Flere av utøverne har behov for ytre motivasjon og mye positiv pushing for å komme opp på et anstrengende og svært anstrengende nivå.

Mange av utøverne har betydelig balansevansker og det legges derfor inn elementer av hinderløyper og øvelser som utfordrer både statisk og dynamisk balanse. Det kan være fra enkle

øvelser som å balansere på en gymbenk til å stå i halvt knestående på en tjukkas og kaste ball med en annen. Det å starte, stoppe, skifte retninger samtidig som man spretter en ball i bakken utfordrer også balansen.

Å trene styrke gjøres for eksempel som en parøvelse helst sammen med treningskontakten med bruk av ball. Eller ved å gå sideveis gjennom hele rekka med ribbevegger.

Å trene motoriske ferdigheter som hoppe og hinke gjøres gjennom bruk av tau eller røkninger liggende på gulvet eller ved å hoppe/ trippe ned fra en benk. Alle former for hopp og sprett som gir kraftig belastning på skjelettet er viktig i barne- og ungdomsårene for å forebygge benskjørhet i voksen alder.

Det legges som regel også opp til ulike typer balløvelser både individuelt og i par for å lære grunnleggende øye-håndkoordinasjon og sosial samhandling.

For å få variasjon i treningen så spilles det også i perioder innebandy og basketball. I tillegg har det også blitt lagt inn noe dans/aerobic-pregede aktiviteter.

Fra 1.mai hvert år organiseres basistreningen som utetreningen på Lambertseter idrettsbane. Utetreningen består av å løpe 400 m, 100 m og 60 m, lengdehopp og kast av liten ball. Ett av målene med denne treningen er deltagelse i Allsportgruppen sitt eget friidrettsarrangement Løvelekene, som også markerer avslutningen av treningssesongen. Innetreningen starter opp igjen i august ved skolestart.

Allsport Håndball

Allsport Håndball består av spillere med ulike former for funksjonsnedsettelse, de fleste med en utviklingshemning. En forutsetning for deltagelse er at spillerne kan innordne seg i gruppe og ta imot enkle beskjeder og instruksjoner. Håndballgruppen har 23 aktive spillere i alderen 10-25 år, og kommer fra hele Oslo.

Spennet i alder og ferdighetsnivå er fremdeles stort, og krever tilstrekkelig tilgang på trenerressurser. Vi har derfor alltid minimum tre trenere på alle treninger, som oftest fire. Treningene ledes av vår hovedtrener gjennom mange år, Anders Färje. Vi har gode treningsforhold i Bjørnholthallen hvor vi trener en gang pr uke, torsdager kl. 18:45-20:00.

På treningene legges det vekt på teknikk, kondisjon og samspill. Deltakerne har også i 2017 vist meget god utvikling, og treningen har gitt resultater. Vi har et godt teknisk spill, og flere spillere som kan stå fram og ta ekstra ansvar når det er nødvendig. Dette kommer tydelig fram når vi spiller kamper, enten i seriespillet eller på cuper. Som tidligere år stiller Nordstrand med to lag i HU-serien i regi av Norges Håndballforbund. Vi deltok dessuten på noen håndballcuper på Østlandet hvor vi møter andre lag som vi vanligvis ikke møter i seriespillet. I 2017 deltok vi dessuten på Landsturneringen som ble arrangert på Jessheim. Landsturneringen er et NM for HU-lag hvor det konkurreres i både fotball og håndball. Dette var en stor turnering med ca. 1.700 deltakere og det deltar lag fra hele Norge. På Landsturneringen møtte vi lag vi aldri har møtt før, og det var givende å få bevis på at vi kan hevde oss mot lag fra hele landet.

Vi har dessuten innledet et samarbeid med Bjørndal J15. Det er et entusiastisk jentelag som vi møter til treningskamper, og som også hjelper oss med noe keepertrening.

Takket være engasjerte og positive trenere samt gode treningsforhold har håndballgruppa god utvikling. Dessuten er håndball gøy!

Allsport Fotball

Fotballgruppen i Nordstrand Allsport har 14 utøvere i spredt alder og størrelse som ukentlig samles til trening. I år har vi hatt nye trenere i Niklas Malerstuen og Benjamin Karlsen. Det har fungert svært godt både på trening og i kamper. De har gjort et godt arbeid for å utvikle spillernes potensiale og sørge for en god opplevelse for alle som deltar.

Nivået på spillerne er variert, men felles for alle er at de gjennom treningsøvelsene får god utvikling. Alle har vist stor fremgang i den tiden de har deltatt. Treningene følger stort sett skoleplanen og inneholder både oppvarmingsøvelser, tekniske øvelser og kamptrening. I vinter og vårhalvåret har vi spilt inne i Klemetsrud Idrettshall, mens vi gjennom vår og sommerhalvåret har spilt ute på kunstgressbanen på Niffen. Mange av treningene blir også inndelt etter alder og nivå, slik at alle skal få utfordringer og mestring som igjen fører til motivasjon og individuell utvikling.

Før sommerferien og juleferien har vi også tradisjonen tro gjennomført foreldre mot barn kamper. Dette har vært gøy for både de som har vært med, og de som har sett på. Alle gir alt de har på disse kampene, og det har vært en fin avslutning på halvårssesongene. I kampen før jul klarte foreldrene for første gang å spille uavgjort mot Allsport fotball. Dette var imidlertid resultat av en tung topping av foreldrelaget. Alle gleder seg til returkampen før sommerferien.

Høydepunktene i 2017 har nok helt klart vært de turneringene laget har deltatt på, og spesielt Norway Cup. Det startet med Strømsgodset Cup i mars. Laget gjorde en veldig bra innsats i sin klasse.

Også i 2017 stilte vi lag på Norway Cup i slutten av sommerferien. Forberedelsene var godt planlagt, og forventningene var skrudd i taket. Med enorme individuelle og lagmessige prestasjoner gjennomførte vi spennende kamper, og kom helt til finalen i vår klasse. Kampen gikk direkte på TV2 Sporten og ble spilt på hovedbanen. Etter en hard og jevn match måtte vi se oss slått av det danske landslaget, men alle var veldig fornøyde med sølvet! Aldri har vi fått til et slik resultat tidligere.

Laget stilte også opp på Lions Jule Cup i Fredrikstad på slutten av året. I denne turneringen gikk laget seirende ut av de to første kampene, men tapte knepent de to siste, og endte på en fin tredje plass. Alle spillerne klarte seg bra og reiste fornøyde hjem med en ny pokal.

Selv om fotballgruppen har et godt fremmøte på treningene og har fått flere nye unge spillere i 2017, ønsker vi å ha med oss enda flere fremover. Vi oppfordrer derfor alle gutter og jenter som skulle ha interesse for fotball til å stille opp å prøve. Det er ingen krav til nivå for å være med, og formålet er at alle skal ha det gøy og utvikle seg. Vi kan love at vi stiller med lag bestående av veldig greie spillere, gode trenere og hyggelige turer på flere cuper.

Allsport Svømming

I 2017 har Lambertseter Svømmeklubb som er vår samarbeidspartner, hatt en treningsgruppe på Holmlia og to kontinuerlige kurs (Rustad og Bøler). Det har vært stor etterspørsel etter kursene og treningsgruppa.

På trenings/konkurransnivå har Lambertseter 7 deltager og på Holmlia bad. På Rustad skole og Bøler bad har de 14 plasser totalt på nybegynnernivå.

Treningsgruppen er delt opp i to grupper, der den ene gruppen jobber mot konkurranser, mens den andre gruppen trener svømming fordi det er gøy.

I 2017 var vi ikke med på Landsstevne, men vi deltok på Julestevne arrangert på Nordtvedt bad. Det var veldig gøy. I året har vi flere arrangementer som treningsgruppen er med på. Både samlinger og stevner.

Allsport Golf

Også i år har vi hatt golftreninger i sommersesongen. I år var det maks fem som deltok på treningene. Golftreningen har foregått på Grønmo Golfklubb hvor vi har benyttet egen trener. Treningen har vært variert, men har stort sett foregått på treningsfeltet. Målet er at alle spillerne skal gjennomføre en golfrunde eller gjennomføre ulike slag på treningsfeltet.

Vi har deltatt på et eksternt arrangement på Hauger Golfbane som var i regi av Norges Golf forbund. Vi deltok i en lagkonkurrans og en konkurranse som foregikk på treningsfeltet. Såkalt skills.

I tillegg deltok Håkon Arnesen i det første NM for funksjonshemmede og døve. Han ble nummer to i sin klasse og tok dermed NM sølv.

Allsport Bowling

Det har deltatt 7 forskjellige spillere på høstens treninger. Totalt er det avholdt 15 treninger med Rune Dybesland og Heidi Thorstensen som instruktører. Hver trening har vært på 1,5 timer. Totalt har spillerne gjennomført 135 treningstimer denne.

Spillerne har vist stor entusiasme og glede på treningene. Både Heidi og Rune har klart å etablere god kontakt med spillerne. Fokus på høsten har primært vært spilleglede med hovedvekt på å få flest mulig til å kaste med en hånd, få de riktige fingrene i kula og forståelse av at det aller beste er å treffe mange kjegler uten at kula treffer gjerdene. Gjerdene bruker vi slik at alle skal få oppleve at de får poeng.

Rune opplever at spillerne har gjort fremskritt både på forståelse av spillet, og i den koordinasjonen som trengs for å bedre sitt spill. For eksempel hadde vi nylig ny «gjerderecord» ved at en spiller spilte 173 poeng (og da var svært få slag innom et gjerde).

Noen spillere har også denne høsten investert i eget utstyr. Veitvet Bowlingsenter har laget en startpakke for utstyr med kule, bowlingsko og bowlingbag for kr 1800,-. Sverre Lund har tatt seg svært godt av de spillerne som kjøper kule ved å bruke god tid på personlig tilpasning og svare på alle de spørsmål som kom i den forbindelse. Jeg ser at spillerne har glede både av å eie eget utstyr og av muligheten egen kule gir for bedre kontroll og dermed bedre prestasjon.

Allsport Innebandy

Innebandy er variert og morsom treningsform. Sagene IF har tilbudt innebandy i flere år. Nordstrand Allsport hadde et samarbeid med Innebandyforbundet for godt over år siden. Dette fristet til mer Innebandy spill. Vi er nå glade for at vi er i gang.



Treningen er i Bjølsenhallen fredager kl. 18:00 - 19:00 og ledes av Per-Henning Sørensen fra Sagene IF. Nå trener ca 10 spiller en gang i uken. De trener pasninger og lagspill. På planen er en turnering i Ekeberghallen i mars.

Løvelekene

Løvelekene ble igjen en stor suksess. Utøvere, lagledere, publikum, gjester, funksjonærer, musikkorps, oppvarmere, underholdere, gave-overrekker, klovner, løven og haren fortjener en stor applaus. Over hundre barn, ungdom og unge voksne deltok.

I år ble stevnet flyttet til Bekkelaget sitt friidrettsanlegg på Sportsplassen. Det ble noen flere utfordringer, men vi klarte å gjennomføre i god stil. Dessverre var ikke været helt på vår side, men det la ingen demper på innsats fra både publikum og utøvere.

I år var også et nytt konsept inkludert. Norges Friidrettsforbund har etablert en konkurranseklasse kalt Friidrett Grand Prix. Konkurransen er ment for de som trener målrettet friidrett i en friidrettsklubb. Totalt deltok 35 utøvere. Inkluderingen i Løvelekene krevde mer enn vi på forhånd var klar over. I 2018 vil Friidrett Grand Prix bli arrangert dagen før Løvelekene.

Styrets arbeid

Styret har hatt flere møter. Utover det er det e-post kontakt mellom styremedlemmene. Styret har bestått av:

Leder : Christian H Johansen
Styremedlem : Vibecke Myhre
Styremedlem : Gunn Olsen
Styremedlem : Lars Petter Jensen

Økonomi

Økonomien i Allsportgruppen er god. Allsportgruppen mottok kr 110.000 i tilskudd for 2017 mot kr 55.000 i 2017. Regnskapet for 2017 viser et underskudd på kr. 634 mot et overskudd på kr 38.353 i 2016. Underskuddet trekkes fra egenkapitalen. Det ble i 2017 budsjettert med et underskudd på kr 54.150 for å benytte mer av egenkapitalen. Men pga. tilskudd og generell god drift ble ikke dette målet nådd.

Soliditeten i gruppen er så å si uendret siden 31.12.16 og oppspart egenkapital er pr 31.12.17 fremdeles ca. Kr 240.000. Det tas forbehold om revisors godkjenning.

Oslo 21. februar 2018

Christian H
Johansen
Leder
(sign.)

Vibecke
Myhre
Styremedlem
(sign.)

Gunn Olsen
Styremedlem
(sign.)

Lars Petter
Jensen
Styremedlem
(sign.)