

Parasykling Utviklingsplan

Parasykling er en flott sport for mennesker med funksjonsnedsettelse. Sykling er en veldig inkluderende sport som alle kan glede seg over. NCF jobber for å utvikle parasykling bredde og elite idrettsutøvere. Parasykling-programmet inkluderer rekruttering av nye idrettsutøvere, koordinering av konkurranser, organisering av treningsleirer og samlinger, klassifisering, treningsstøtte og bygging av landslaget.

Det er fire stiler av sykler som brukes i parasykling: Tandemsykkel for svaksynte / blinde, Håndsykkel er tilgjengelig for rullestolbrukere, Sykkel er for arm- eller benhandikap som CP eller amputerte, og Trehjulssykkel for personer med en nevrologisk tilstand som ikke er i stand å balansere.

I Norge har parasyklister mange alternativer tilgjengelig. Hvis de er fokusert på trening og prestasjoner, kan de konkurrere i offisielle konkurranser. Hvis de er fokusert på helse- og sosiale miljøer, kan de delta på samlinger og turer

På Paralympics konkurrerer folk med fysiske funksjonshemninger i landevei og bane. Landevei inkluderer: Individuell tidstest, massestart landeveiskjøring og hånd-sykling stafett. Bane inkluderer: Individuell forfølgelse, Time Trial, Scratch Race, Tandem Sprint og Team Sprint.

Introduksjon

Utviklingsplanen legger frem en modell for idrettsutvikling og en liste med anbefalinger for sykling som idrett for å støtte idrettsutvikling. Noen anbefalinger handler om behovet for mer informasjon, opplæring og støtte for trenere, utøvere og foreldre/foresatte. Dette er spesielt avgjørende i området parasykling, eller sykling for utøvere med funksjonsnedsettelse. Norge har hatt suksesser i parasykling med mange utøvere, blant annet Jahr, Johansen, Gravvold/Bollerud/Hartwell, Eriksen/Tho/Johnsen, Joensberg, Fromyr, Kviserud og Noettingnes/Bruun som vant paralympiske medaljer flere ganger i internasjonal konkurranse. Til tross for dette er det veldig få parasyklister i Norge, og de har begrenset støtte, utstyr, fasiliteter og anledninger for å få hjelp til å utvikle seg. Vi kan gjøre mer for å bygge et program som tar godt imot utøvere med funksjonsnedsettelse inn i idretten, og som gir dem et progressivt utviklings- og konkurranseprogram basert på prinsipper fra utviklingsplanen.

Dette dokumentet fokuserer på de konkrete behovene til utøvere med funksjonsnedsettelse i sykling. Dette er en guide for trenere, utøvere, foresatte og sportsledere for å ta godt imot parasyklister til idretten og å gi dem et program basert på utviklingstrappen fra oppstart til aktiv livsstil. Vårt mål er ikke bare å hjelpe norske parasyklister til å bli de beste i verden, men å sikre at enhver utøver med funksjonsnedsettelse kan ha glede av å sykle hele livet.

Klassifisering

For å kunne delta i ritt må en bli klassifisert, dvs. satt inn i en spesifikk klasse som en kan konkurrere i. I alt 13 funksjonelle kategorier for menn og kvinner i alle alderskategorier er definert av UCI. Ryttere er plassert i de aktuelle kategoriene i lys av deres funksjonsevne.

Parasykling består av fire grupper med handikap:

- Fysiske funksjonshemninger
- Blinde og svaksynte
- Cerebral parese
- Ryggmargsskadde

Klasser	Sykkeltype	Beskrivelse
C (C1-C5)	2-hjulssykkel	Kjøres det på vanlige sykler med tilpasninger til handikaket for den enkelte utøver. For arm- eller benhandikap som CP eller amputerte.
B	Tandem	For svaksynte / blinde. Kjøres det med tandemcykler (for svaksynte) med funksjonsfriske piloter over 18 år, og piloten må være av samme kjønn.
T (T1-T2)	3-hjulssykkel (oppreist)	Kjøres det med trehjulsykler. Benyttes av syklist med store balanseproblemer. Trehjulssyklene må ha en stående ramme, det samme som en sykkel.
H (H1-H5)	Håndsykkel	For rullestolbrukere. Benyttes av syklist med total lammelse i bena eller når de mangler begge bena.



Idrettsutøvere må klassifiseres hvis de vil konkurrere på landslaget. Man kan delta i konkurranser i «åpen» klasse hvis man ikke er klassifisert.

Fra bevissthet til høye fysiske prestasjoner

I norsk konkurranse deltar noen parasyklister integrert i funksjonsfriske sykkelarrangementer, mens andre konkurrerer bare med andre parasyklister etter klassifisering av nedsettelse og deres funksjonsferdigheter.

Første kontakt: finne ut hvilket trinn utøveren er på

FØRSTE KONTAKT har to mål: å gi utøveren en varm velkomst og vise at han/hun har muligheter innenfor sykling, og å vurdere utøveren og lede ham/henne til et passende utgangspunkt for trening.

Den innledende vurderingen er en viktig del av FØRSTE KONTAKT for å finne utgangspunktet for treningen. De to nøkkelfaktorene for å vurdere et passende utgangspunkt for en ny parasyklist er naturen og graden av nedsettelsen, og når personen fikk nedsettelsen. Et individ med høy funksjon som fikk nedsettelsen etter mange år med systematisk trening, kan gå inn i utviklingstrappen nær samme trinn som en funksjonsfrisk deltaker. Et individ med lavere funksjon, med begrenset treningserfaring, og uten grunnleggende kroppsøvningskunnskap, for eksempel en utøver med medfødt nedsettelse, vil begynne på et lavere trinn i programmet. Kronologisk alder er mye mindre viktig, for å bestemme hvor utøveren plasseres, enn nedsettelsestypen og graden av tidligere fysisk aktivitet og trening.

De følgende eksemplene gir en ide om hvordan type og grad av nedsettelsen, tidligere idrettserfaring og andre livsfaktorer kombineres for å vurdere utgangspunktet:

1. Jan er en mann på 33 år med medfødt CP som må bruke rullator eller rullestol for å bevege seg. Han har talefeil, men hans kognitive funksjon anses som normal. Jan har fått begrenset hjelp til å utvikle seg motorisk. Han har fått behandling av en terapeut som forbedret mobiliteten og fleksibiliteten hans, men med begrenset kardiovaskulær- og styrketrening. Han liker å delta i den terapeutiske svømmetreningen for mennesker med funksjonsnedsettelse i svømmehallen. Han kan ikke sykle nå, men vil gjerne prøve. Jan vil sannsynligvis bli klassifisert som en T1 trehjuls sykkel parasyklist. Treneren plasserer Jan mellom trinnene LÆRE FERDIGHETER og SYSTEMATISERING i utviklingstrappen.

For å komme i gang:

- Begynne å sykle på en sykkelrulle for å lære grunnleggende sykkelbevegelser i et trygt miljø.
- Utvikle kondisjon og teknikk ved å sykle på sykkelrullen i 20 minutter, tre ganger i uka i 3-4 uker før man øver på å kontrollere en trehjuls sykkel. Sykkelsko med klosser eller tå klips vil hjelpe til med å holde føttene på pedalene.
- Ta kontakt med Norges Cykleforbund for informasjon om parautstyr, ressurser og muligheter.

2. Sunniva er en ungdomsskole elev på 15 år som har en medfødt amputasjon av den høyre underarmen. Hun bruker protese og er veldig selvstendig. Hun vil bli klassifisert som en C5 parasyklist. Sunniva har deltatt i mange ulike lagidretter, men hun er lite motivert til å sykle fordi hun føler seg utrygg. Hun har heldigvis opplevd et positivt og inkluderende idrettsmiljø og er sannsynligvis på trinnet SYSTEMATISERING i utviklingstrappen. Med støtte fra foreldrene kan hun kjøpe en sykkel og gjøre tilpasninger for hennes protese, og etter at den første engstelsen avtar, vil hun kunne bli med i en klubb og delta på treninger.

For å komme i gang:

- Justere sykkelen slik at sittestillingen, kontrollfunksjonene og protesen fungerer godt sammen. Finjustere innstillingene ved å sykle på sykkelrulle i en kort periode.
 - Begynne å sykle med andre i et trygt miljø (f.eks. på sykkelsti) for å bygge selvtillit.
 - Ta kontakt med Norges Cykleforbund for informasjon om parautstyr, ressurser og muligheter.
3. Sigurd er 40 år gammel. Han har fått innvilget uføretrygd etter en arbeidsulykke som etterlot ham synshemmet for fire år siden. Han spilte hockey aktivt til han fylte 18 år og deltok i ulike idrettsaktiviteter på fritida da han ble skadet. Det har gått 25 år siden han syklet for gøy. Han har nok syn til å sykle med guide på rolige veier, men han kan ikke reagere på farer på egenhånd. Foreløpig sykler han med sønnen på 15 år som er nokså atletisk og er interessert i å tilbringe tid med faren sin. Basert på Sigurds historie og fravær av strukturert trening de siste 22 årene vil Sigurd sannsynligvis starte på trinnet LÆRE FERDIGHETER. Hvis han bestemmer seg for å konkurrere, vil han være i B kategorien.

For å komme i gang:

- Begynne å sykle på trygge veier for å forbedre ferdigheter, kondisjon og styrke.
- Ta kontakt med Norges Cykleforbund for informasjon om parautstyr, ressurser og muligheter.

De viktigste faktorene i FØRSTE KONTAKT er støtte: hjelp fra trener, tilgang til utstyr modifisert for funksjonsnedsettelsen og det å ha andre parautøvere til å trene og konkurrere med. Ofte er de første stegene nokså grunnleggende, og med litt veiledning kan den nye parasyklisten begynne å nyte idretten raskt.

Fra første kontakt til høye fysiske prestasjoner

Med litt støtte kan ethvert interessert individ bli parasyklist. Det er mye vanskeligere å få til høye fysiske prestasjoner, f.eks. å konkurrere i et internasjonalt arrangement som Paralympiske leker. Parasyklister som konkurrerer i Verdensmesterskap og Paralympiske leker, er på tilsvarende nivå og like dedikerte og godt trent som de beste funksjonsfriske syklistene. Med mindre utøveren har fått en funksjonsnedsettelse etter at han/hun er blitt eliteutøver, tar det vanligvis fra 5 til 7 år eller mer

med intensiv trening og konkurranse for å nå trinnet OPTIMALISERE - PRESTERE i parasykling. For å lykkes trenger parasyklister de beste trenerne, et optimalt konkurranseprogram med muligheter til å delta i ritt mot konkurrenter med lignende ferdigheter og en solid infrastruktur: blant annet klassifiserere, idrettsvitenskapelig støtte og tilgang til topp utstyr og fasiliteter.

Tabellen under viser noen nøkkel mål for parasyklister på de ulike trinnene i utviklingstrappen. Merk at "år i idrett" inkluderer all slags idrettserfaring, ikke bare sykling. Spesielt i de tidligere trinnene bør individer delta i en rekke ulike aktiviteter for å utvikle grunnleggende bevegelser og allsidige idrettsferdigheter. Spesialisering bør ikke skje før disse ferdighetene er godt utviklet.

Parasykling utviklingstrappen



Parasykling trinn for trinn

Den følgende tabellen viser nøkkel faktorer i utvikling innenfor parasykling for de ulike trinnene i utviklingstrappen. Siden utviklingshastigheten for utøvere med funksjonsnedsettelse kan variere betydelig både fysisk og kognitivt, er parasyklingstrinnene basert på "år i idrett" som er tiden utøveren har brukt til å utvikle seg i idrett.

Parasykling Utviklingsplan

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
Definere trinnet	-introduksjon til parasykling og et idrettstrening program. -fokus på å tilegne seg og utvikle sykkelferdigheter. -deltakelse i flere idretter bl.a. sykling.	-like og sette pris på sykling. -begynne et progressivt parasykling treningsprogram. - fokus på å utvikle og finjustere sykkelferdigheter. -deltakelse i flere idretter bl.a. sykling.	-lære og finjustere konkurranse ferdigheter. -progressivt, periodisert, og året rundt parasykling treningsprogram. -fokus på å finjustere sykkelferdigheter: fysisk, teknisk, taktisk, mental. -spesialisering i sykling, men kan fortsatt konkurrere i andre idretter.	-finjustering og mestring av konkurranse ferdigheter. -progressivt, periodisert, og året rundt parasykling treningsprogram. Intensivt, året rundt. -Mestring av alle sykkelferdigheter: fysisk, teknisk, taktisk, mental. -spesialisert i sykling og spesialisert i en konkurransestype.	-like og sette pris på sykling. -fokus på å opprettholde kondisjon gjennom aktivitet året rundt. -deltakelse i flere idretter bl.a. sykling. -på utkikk etter muligheter for å lede andre, f.eks. trener, funksjonær.
Deltaker profil	-introduksjon i idrett og parasykling. -deltakere fra alle aldersgrupper, men hvis 9-12 år, er trenbarhetsvinduer viktige. -deltaker er kanskje ikke interessert i konkurranse eller har bekymringer om å delta i ritt. Fokus på å tilpasse seg til idrett, bygge på vellykket Første kontakt.	-veltilpasset og utvikle bedre selvtillit i idretten. -blir seriøs om parasykling, "glad i idretten". -deltakere fra alle aldersgrupper, men hvis 13-15, er trenbarhetsvinduer avgjørende. -deltaker vil prøve konkurranse, så en positiv første konkurranse opplevelse er viktig.	-seriøs parasyklist og forpliktet til høye prestasjoner. -leter aktivt etter støtte: økonomisk, trening, utstyr, konkurranse muligheter. -kan oppleve stress om å balansere jobb/skole og familie med idrett deltakelse.	-veldig forpliktet til høye prestasjoner. Fokus på høyeste konkurranse nivå: Verdensmesterskap og Paralympiske leker. -har bygd støttenettverk: økonomisk, trening, utstyr, konkurranse. -mestrer stress fra å vedlikeholde topp ytelse mens en balanserer jobb/skole/ familie.	-veltilpasset og har god selvtillit i idrett deltakelse. -glad i å sykle. -deltakere fra alle aldersgrupper etter ungdomstida (grunnleggende fysisk kunnskap er utviklet). -idrett deltakelse er viktig for fysisk og emosjonell trivsel og er en del av sosialt liv.

Parasykling Utviklingsplan

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
Generelle mål	-lære grunnleggende sykkelferdigheter. -utvikle god sykkelposisjon og tråteknikk. -øke generelt aktivitetsnivå og kondisjon gjennom sykling og andre idretter.	-gjøre grunnleggende sykkelteknikken solid. -jobbe med god trener for å tilpasse seg til parasyklingsspesifikk treningsrutine. -begynne å konkurrere regelmessig. -øke sykkelkondisjon gjennom sykling og andre idretter.	-finjustere avansert sykkelferdigheter. -jobbe med god trener for å bevege seg mot høye fysiske prestasjoner. -konkurrere regelmessig, introdusere internasjonal konkurranse. -bygge støttenettverk for å forbedre prestasjon og balansere økonomiske og livsbehov.	-mestre avanserte sykkelferdigheter. -selvinnsett: har støtte av god trener men er selvstendig. -konkurrere internasjonalt regelmessig. - "prestere på forespørsel" -støttenettverk på plass for å forbedre prestasjon og balansere økonomiske og livsbehov. -forbilde for andre utøvere i idretten.	-opprettholde regelmessig fysisk aktivitet. -kan konkurrere som ønsket. -finne måter å gi tilbake til idretten som trener, funksjonær eller leder.
Paraspesi fikke mål og støtte	-hvis en har fått funksjonsnedsettelsen nylig, støtte tilpasning til livet med nedsettelsen. -bruke fagkunnskap fra paraidrettsorganisasjoner. -bruke morsomme aktiviteter for å lære nye ferdigheter, øke kondisjon. -aktiviteter må bli tilpasset til individet med hensyn til bevegelse, koordinasjon, tap av lemmer, lammelse, synshemming. -hjelp utøver til å overkomme foreldres overbeskyttelse, helsepersonell, osv. Idrett i inklusivt miljø hjelper generell utvikling.	-aktiviteter må bli tilpasset til individet med hensyn til bevegelse, koordinasjon, tap av lemmer, lammelse, synshemming. -bruke fagkunnskap fra idrettsorganisasjoner for funksjonsnedsettelsen. -bruke morsomme aktiviteter for å lære nye ferdigheter, øke kondisjon. -finne andre parasyklister for støtte og trening. -fokusere på kommunikasjon mellom trener, foreldre, helsepersonell, osv.	-tilgang til topp utstyr og fasiliteter. -økonomisk støtte for trening og konkurranse. -god budsjettkontroll. -jobbe med dyktig trener og fokusere på kommunikasjon mellom trener og sykkelorganisasjoner. -tilgang til idrettsvitenskap og spesialister (ernæring, fysioterapi, psykolog, osv.) for å bygge støttenettverk.	-tilgang til topp utstyr og fasiliteter. -økonomisk støtte for trening og konkurranse. -god budsjettkontroll. -jobbe med dyktig trener og planlegge flere år fram i tid, fokusere på kommunikasjon mellom trener og sykkelorganisasjoner. -tilgang til idrettsvitenskap og spesialister (ernæring, fysioterapi, psykolog, osv.) med sterkt støttenettverk på plass.	-tilgang til utstyr og fasiliteter. -tilgang til trener hvis ønsket. -tilgang til passende idrettsprogrammer.

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
Fysisk utvikling	-medfødt utviklingshemning 9-12 år gammel: være bevisst om og følge modning som kan skje i et annet tempo avhengig av funksjons-nedsettelsen. Hastighet på kroppsvekst, osv. kan bli forsinket. -forbedre grunnleggende idrettsferdigheter og motorisk utvikling. -fart, kraft og utholdenhet gjennom MORO og spill. -styrke: kjernemuskulatur og stabilitet, bruke egen kroppsvekt. -introduksjon til oppvarming og nedtrapping. -anaerob kraft: utvikles bare gjennom moro og spill. -aerob kraft: utvikles gjennom moro og spill. Noe målrettet utvikling.	-hvis 13-15 år gammel, være bevisst om og følge modning som kan skje i et annet tempo eller bli forsinket avhengig av nedsettelsen. -medfødt utviklingshemning: hastighet på kroppsvekst, osv. kan bli forsinket. -fart, kraft og utholdenhet: sykkel spesifikke aktiviteter. -styrke: bygge kjernemuskulatur og stabilitet, bruke egen kroppsvekst og vekter. -finjustere oppvarming og nedtrapping. -anaerob styrke: utvikling gjennom spill; introdusere spesifikk treningsteknikk i konkurranse fase. -aerob kraft: blanding av utvikling gjennom moro og spill og spesifikk utvikling. Merke trenbarhetsvindu i puberteten. Hvis voksen, progressiv økning i aerob trening gjennom trinnet.	-avanserte idrettsspesifikke øvelser. -fart, kraft: spesifikk sprinttrening. -styrke: utøver spesifikk kjernestyrke og stabilitet, ankel- og knestabilitet, frie vekter. -idrettsspesifikk styrke i spesifikk forberedelsesfase. -oppvarming og nedtrapping: integrert, spesifikk til trening og konkurranse. -anaerob kraft: spesifikke forberedelses- og konkurransefasen, målrettet utvikling. -aerob kraft: spesifikk trening og komplementære idretter.	-avanserte idrettsspesifikke øvelser. -fart, kraft: spesifikk sprinttrening. -styrke: utøver spesifikk kjernestyrke og stabilitet, ankel- og knestabilitet, frie vekter. -idrettsspesifikk styrke i spesifikk forberedelsesfase. -oppvarming og nedtrapping: integrert, spesifikk til trening og konkurranse. -anaerob kraft: spesifikke forberedelses- og konkurransefasen, målrettet utvikling. -aerob kraft: utvikle i forberedelsesfase og opprettholde i konkurransefase.	-fart, kraft og utholdenhet gjennom MORO og spill. -styrke: øke kjernestyrke og stabilitet; bruke egen kroppsvekt eller vekter etter ønske. -aerob kraft: blanding av utvikling gjennom moro og spill, og spesifikk utvikling. -deltakelse i flere idretter og aktiviteter.

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
Teknisk utvikling	-utforske risiko og grenser i et trygt miljø. -utvikle god sykkelposisjon og tråkkteknikk. -utvikle grunnleggende sykkelferdigheter: svinge, oppover- og nedoverbakke, akselerere, bremse, bruk av gir. -fokus på motivasjon og MORSOMME aktiviteter.	-gjøre grunnleggende sykkelferdigheter solide: svinge, oppover- og nedoverbakke, akselerere, bremse, bruk av gir. -fortsette å utvikle ferdigheter i gradvis utfordrende situasjoner (f.eks. gruppe sykling, våte forhold, osv.).	-finjustere avanserte ferdigheter. -eksperimentere med teknikk: gruppe sykling, spurt teknikk, regulering av tempo og anstrengelse.	-mestring av teknikk. -forbedre ferdigheter. -evne til å minimalisere energikostnader og maksimalisere restitusjonstid i konkurranser.	-utforske risiko og grenser i et trygt miljø. -utvikle og opprettholde god sykkelposisjon og tråkkteknikk, sykkelferdigheter. -fokus på motivasjon og MORSOMME aktiviteter.
Taktisk utvikling	-lære grunnleggende konsepter og konkurranseregler; fellesstart, tidsforsøk. -utvikle grunnleggende taktikk, etikk. -se på konkurranser for å lære.	-avanserte konsepter og konkurranseregler. -utvikle konkurranse taktikk: følelse av tempo, gruppe taktikk.	-finjustere konkurranse taktikk. Prøve andre strategier. Lagtaktikk, angrep og motangrep, sprint strategi. -finjustere kunnskap om regler. -gjøre etiske rammer solide.	-mestring av konkurranse taktikk og regler. -forbedre taktikk. -finjustere etiske rammer. -evne til å kontrollere konkurransesituasjoner og minimalisere energikostnader i konkurranser.	-taktikk tilsvarende til konkurransenivå (hvis ønsket).
Mental ferdighets utvikling	-motorisk læring integrert i øvelser. -fokus på motivasjon og MORSOMME aktiviteter. -fokus på anstrengelse, å gjøre sitt beste.	-motorisk læring integrert i øvelser. -utvikle mental forberedelse; passende innstilling til konkurranse, å være den beste en kan, tro på treningsprosessen.	-beslutningsprosess. -finjustere mental forberedelse. -sosial psykologi og lag dynamikk. -kontrollere distraksjoner.	-fokus på å nå mål. -finjustere beslutningsprosessen. -avansert mental forberedelse. -kontrollere distraksjoner. -sosial psykologi og lag dynamikk.	-mental ferdighetsutvikling tilsvarende til konkurransenivå (hvis ønsket).

Parasykling Utviklingsplan

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
Trenings- program	-sesong treningsprogram. -delta i flere andre idretter og sykkel disipliner for å bygge idrettsferdigheter.	-sesong- eller års treningsprogram med enkel periodisering. -kan delta i opp til 2 andre idretter eller disipliner.	-årsprogram med enkel periodisering; 1 hovedkonkurranse med flere mindre formtopper. -kan delta i opp til 2 andre idretter, men en begynner å spesialisere.	-fullt periodisert program med flere topper. -plan over flere år (fire år).. -spesialisert men kan delta i en annen komplementær idrett.	-daglig fysisk aktivitet. -trening tilsvarende til konkurransenivå, hvis ønskelig. -deltakelse i flere idrettsaktiviteter.
Konkurranse- ramme	-trening og konkurranse med andre er nyttig for utvikling på dette trinnet. Kan inneholde klubb sykkelprogrammer, treningsgrupper, leirer, osv. -begrenset introduksjon til konkurranse hvis ønsket og passende til utøveren. -klubb, regionale, nasjonale konkurranser som fører til internasjonale mesterskap og Paralympiske leker. -kan inkludere alle UCI-parasykkelkonkurranser.	-regional konkurranse; introdusere nasjonalt nivå mot slutten av trinnet. -kan konkurrere i flere sykkel disipliner som er passende. -hvor passende, konkurrere sammen med funksjonsfriske utøvere. -kan inkludere alle UCI-parasykkelkonkurranser.	-konkurrere i klubb og regionale arrangementer med nasjonale leirer, som fører til regionale leker, mesterskap og nasjonalt mesterskap. -introdusere konkurranse på internasjonalt nivå som inkluderer europeiske konkurranser. -hvor passende, konkurrere sammen med funksjonsfriske utøvere.	-konkurrere i regionale, nasjonale og internasjonale arrangementer med nasjonale treningsleirer, som fører til Verdenscup, Verdensmesterskap og Paralympiske leker. -konkurrere regelmessig på internasjonalt nivå; landslaget. -hvor passende, konkurrere sammen med funksjonsfriske syklist.	-konkurrere hvis ønsket og passende til utøveren.

Parasykling Utviklingsplan

	LÆRE FERDIGHETER 0-3 år i idrett	SYSTEMATISERING 1-3 år i idrett	INDIVIDUALISERE 2-5 år i idrett	OPTIMALISERE - PRESTERE 5-7+ år i idrett	AKTIV LIVSSTIL For alle voksne
System ledere	-trenere -sykkelklubber -idretts-organisasjoner for funksjons-nedsettelsen -foreldre/foresatte	-trenere -sykkelklubber -parasyklings-organisasjoner	-trenere -sykkelklubber -parasyklings-organisasjoner -Norges Cykleforbund: utviklingslag	-trenere -Norges Cykleforbund: Landslaget -Olympiatoppen	-sykkelklubber -idretts-organisasjoner for funksjons-nedsettelsen
Trening	-hjelpetrener eller aktivitetsleder	-hjelpetrener eller aktivitetsleder eller klubbtrener (trener 1)	-klubbtrener (trener 1) med tilsyn fra landstrener	-trener 2 eller topptrener 1 med tilsyn fra landstrener	-hjelpetrener eller aktivitetsleder
Idretts-tjenester	-utøver kan søke på klassifisering mot slutten av dette trinnet.	-utøveren bør søke på klassifisering i begynnelsen av dette trinnet.	-utøveren må være klassifisert for konkurranse på dette trinnet. -bygge lag av idrettsvitenskap og spesialister (ernæring, fysioterapi, psykolog, mekanikker, osv.)	-full tilgang til idrettsvitenskap og spesialister (ernæring, fysioterapi, psykolog, mekanikker, osv.); sterkt støttenettverk på plass.	-ingen på dette trinnet.
Testing og identifisering av talent	-ingen på dette trinnet.	-introdusere prestasjonsmåling (av trener). -første inngang i utvalg konkurranser. -rådspørre Norges Cykleforbund for passende standarder.	-introdusere regelmessig idrettsvitenskap støtte og fysiologisk testing, kvartalsvis. -på utkikk etter lagvalg på utvalgte konkurranser og leirer. -basistrening delvis for å oppfylle Norges Cykleforbunds utvalgs-kriterier.	-regelmessig idrettsvitenskap støtte og fysiologisk testing, to ganger i måneden. -på utkikk etter lagvalg på utvalgte konkurranser og leirer. -oppfylle Norges Cykleforbunds utvalgs-kriterier.	-ingen på dette trinnet.

Konklusjon for para

Parasykling presenterer en spennende mulighet for norsk sykling. Det er et lite antall utøvere med funksjonsnedsettelse og hindringene er mange, f.eks. begrenset tilgang til utstyr, fasiliteter, faglig begrunnet trening og muligheter til å konkurrere. Likevel er resultatene oppnådd av Norges parasyklister, inspirerende. Ved å gjøre parasykling til en viktig del av våre trening og utøver utviklingsprogrammer fra begynnelsen, kan vi introdusere flere utøvere med funksjonsnedsettelse til sykling og hjelpe dem til å oppnå sine drømmer.

Utviklingstrappen med tillegg av BEVISSTHET og FØRSTE KONTAKT er en nyttig guide i videreutviklingen av parasykling. Den gir tilleggsinformasjon for å støtte parasyklister, trenere, idrettsledere og foreldre/foresatte. Bruk av utviklingstrappen kan gjøre parasykling til en sterkere idrett hvor flere nordmenn deltar livslangt og hvor flere talentfulle utøvere når pallen i internasjonal konkurranse. Hvert medlem av sykkelorganisasjonene har en rolle i å støtte parasyklingen enten gjennom bevissthet, indirekte støtte eller direkte involvering og ledelse. En nøkkel til videre suksess er et forbedret samarbeid mellom alle parter i sykkel-, idretts- og funksjonshemmede idrettsorganisasjoner.

Dette dokumentet er bare et første steg. Målet vårt er å gi Norges parasyklister muligheter og valg: til å jobbe for å stå på toppen av pallen eller bare å ha en aktiv livsstil med sykling. Ved å jobbe sammen kan vi oppnå målet vårt.