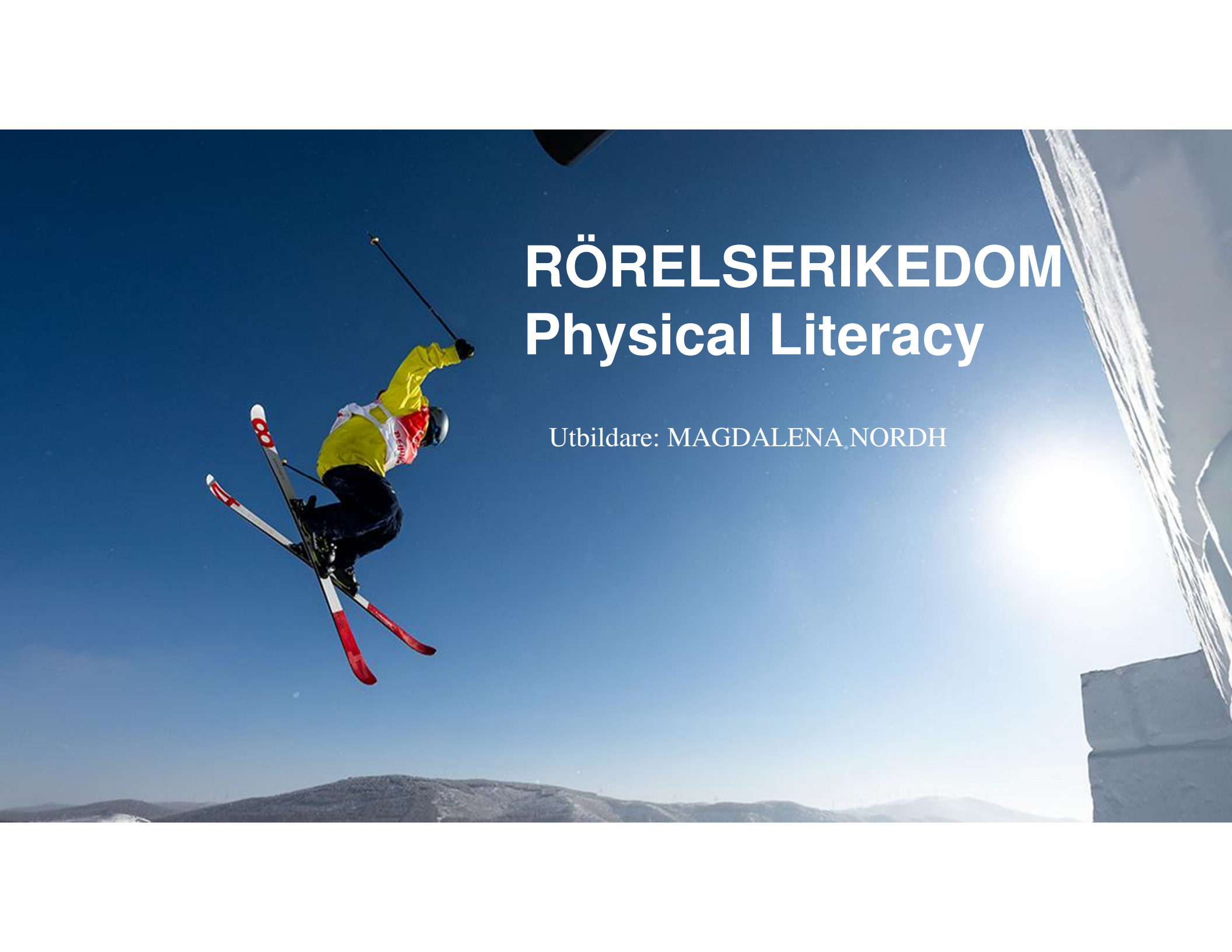




RÖRELSERIKEDOM Physical Literacy

Utbildare: MAGDALENA NORDH

RÖRELSERIKEDOM



16.00-17.00

- Presentation
- Vad är problemet och varför?
- Vad är Rörelserikedom?
- 4 dimensioner
- Strategi 2025
- Icke-linjär pedagogik & RIK+1

17.00-17.15

- Kaffepaus

17.15-18.00

- Praktiska övningar
 - Utvärdering
- 

PRESENTATION



RF-SISU
Riksidrottsförbundet
Västerbotten
Idrottsutbildarna
Folkrörelse 3 milj
19000 föreningar
Stödja och utbilda
föreningar

Idrottens värdegrund

Glädje och
gemenskap

Demokrati och
delaktighet

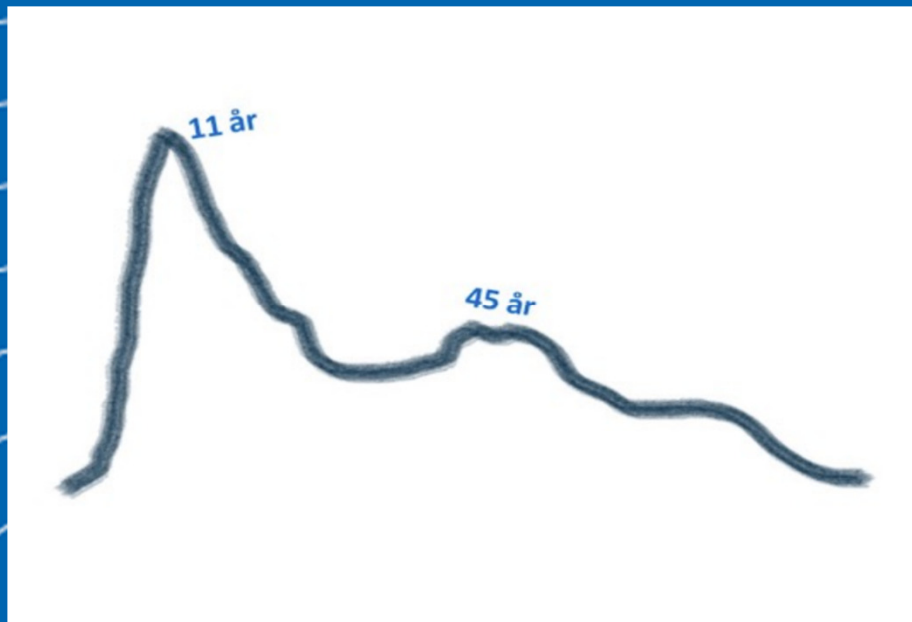
Allas rätt att
vara med

Rent spel

Riksidrottsförbundets verksamhetsidé:

“Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”

VAD ÄR PROBLEMET OCH VARFÖR?



Det är den inre drivkraften vi vill komma åt, det är den som gör den stora skillnaden till huruvida man fortsätter med sin idrott eller ej.

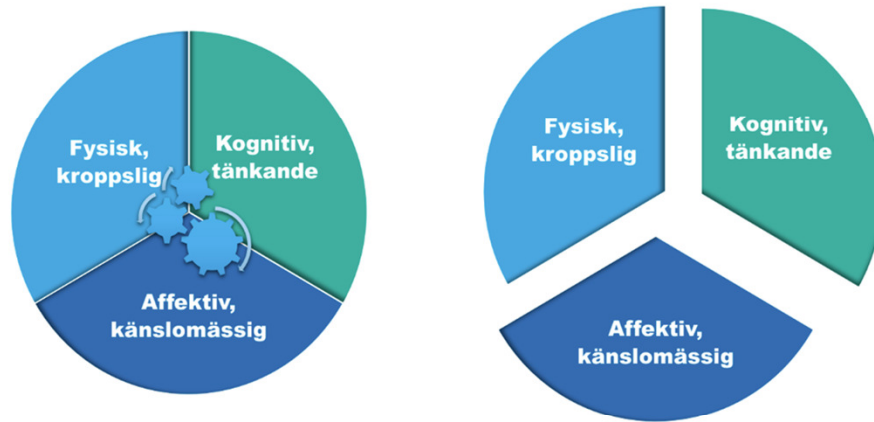
11- årspuckeln

22% tjejer
44% killar
(2020)

- Digital utveckling-
uppmuntrat stillasittande
- Motivation till rörelse-
hur kompetent man
känner sig
- Psykosociala faktorer-
frekvent
förekommande
anledning till avhopp
- Jämställdhet- t.ex mindre
representation + kvinnlig
kroppsfixering + killar har
och tar mer plats

RÖRELSERIKEDOM GRUNDAR SIG PÅ ETT HOLISTISKT PERSPEKTIV

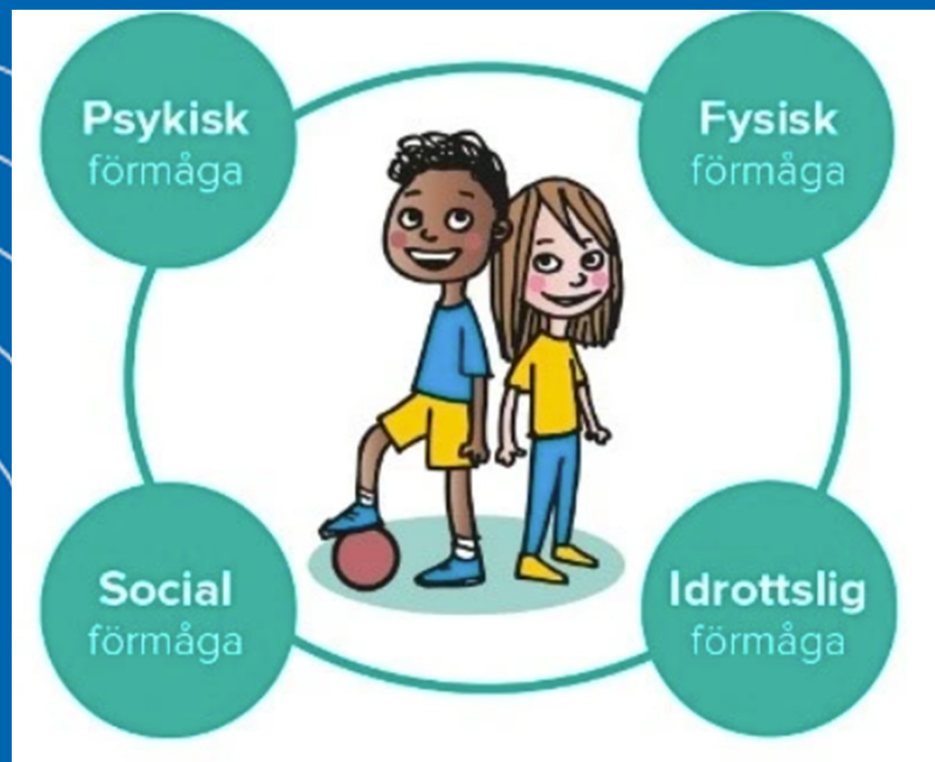
Helhetssyn på människan



*DET ÄR OTILLRÄCKLIGT ATT
ENDAST STUDERA FYSISKA
RÖRELSEKOMponenter.
MÅNGA BETYDELSEFULLA
FAKTORER ÄR VÄLDIGT
SVÅRA ATT KONTROLLERA.*



DE 4 DIMENSIONERNA



FYSISKA FÖRMÅGOR



Med en bred fysisk grund kan fler få självförtroende, känna att de kan och bli motiverade att fortsätta idrotta hela livet.

~~Hur mycket rör sig barn?~~ Hur väl rör sig barn?

Den fysiska dimensionen tränas i:

STYRKA

RÖRLIGHET

KOORDINATION

SNABBHET

UTHÅLLIGHET



Träning och utveckling av dessa grundegenskaper utgår ifrån de tolv motoriska grundformerna

FRÅGOR ATT FUNDERA PÅ TILLSAMMANS:

- Träna på många olika sätt är bra. På vilket sätt kan era träningar bli mer varierade?
- Mat, dryck och vila mellan träningarna gör oss starkare. Hur gör ni för att få balans mellan träningen och övriga livet?

Den fysiska delen

Ett utvecklat rörelsealfabet ger dig möjlighet att kombinera rörelser på olika sätt, i olika sammanhang och miljöer. Med en bred fysisk bas och fortsatt allsidig träning kan fler öka sitt självförtroende, känna sig kompetenta och bli motiverade till en fortsatt fysisk utveckling och träning.

<https://www.youtube.com/watch?v=9vZ4GoPyo8E> Volleyboll libero saves

<https://www.youtube.com/watch?v=oOsmGn2piE> Serena Williams slowmotion forehand och backhand

PSYKISKA FÖRMÅGOR



Inre driv och
känslan av
delaktighet i sin
egen utveckling



Tänkande
och känslor



Inläring och
problemlösning

Att kunna känna och
att lära sig hantera
känslor

Grundläggande drivkrafter

Inre motivation

Kompetens – vi vill känna oss bra. Vi vill ha en känsla av att vi gör framsteg, jag är bättre idag än jag var igår.

Autonomi/självstyre
– möjlighet att påverka sin egen situation

Samhörighet – relationer med andra är viktigt, vi har behov av att vara med andra och vi vill finnas i ett sammanhang.



Den psykiska delen

Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- Vad är viktigt för en tränare att tänka på när utövarna ska lära sig något nytt?
- Vi lär oss av misstag. Tänker tränaren och träningskompisarna så? Vad händer när någon gör ett misstag? Vad gör skuld och skam med oss? Kan vi träna våra barn och unga i att hantera känslan av att göra fel?
- När någon i gruppen har det jobbigt – hur gör ni då och vem kan hen prata med?

IDROTTLIGA FÖRMÅGOR



Idrottsliga förmågor har kanske tydligast koppling till föreningsidrotten. Det är i klubben, laget, träningsgruppen vi lär oss att behärska saker som teknik, taktik, spelsystem och regler för den eller de idrotter vi utövar. Vi lär oss också kulturen och språket inom de olika idrotterna.

Den idrottsliga delen

Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- Många som växer fort kan verka starkare, snabbare och bättre. Vilka fördelar kan de som utvecklas senare ha?
- Idrott är inte bara teknik och taktik. Vad lär man sig mer genom att idrotta?
- Hur märker man att man utvecklas inom sin idrott? Fundera på vad ni lärt er för nytt på sistone?

SOCIALA FÖRMÅGOR



KUNNA LÄSA AV OCH
FÖRSTÅ VARANDRA

SAMARBETE OCH
LEDARSKAP

Att lära nya saker i en
tillåtande miljö leder till
ökat självförtroende och
mer glädje – den starkaste
av drivkrafter

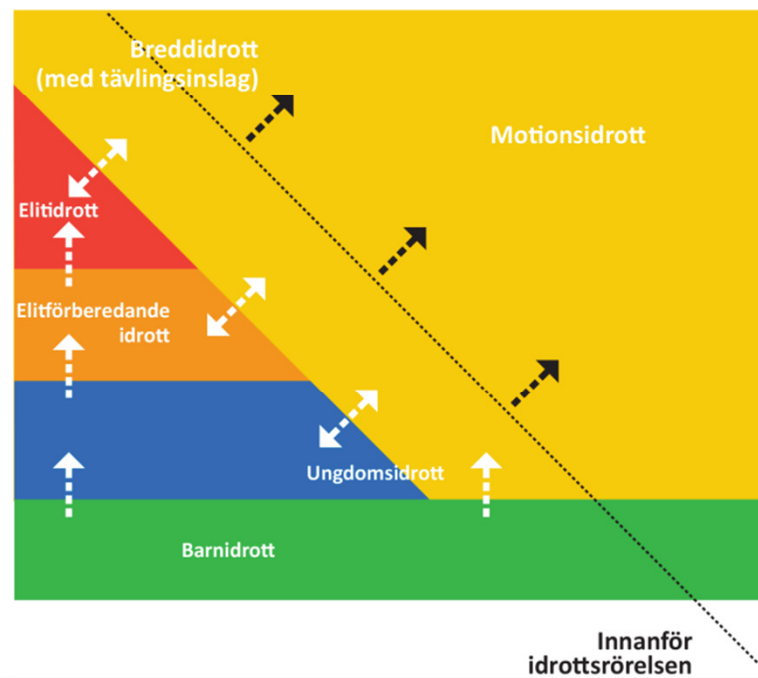


Den sociala delen- en stark anledning till att stanna kvar eller hoppa av

Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- *Hur pratar ni med varandra i gruppen? Får alla vara med?*
- *Hur blir träningarna bättre om gruppen trivs ihop? Vad gör ni för att ha roligt tillsammans?*
- *Får utövarna vara med och tycka till om träningar, tävlingar och annat som berör dem?*

Från triangel till rektangel - Den nya svenska idrottsmodellen





Från triangel till rektangel –
Den nya svenska idrottsmodellen



<https://www.facebook.com/watch/?v=423824342995622> - Från rektangel till triangel. Lägg till exempel från Kids Volley. Tänkt ut allt utifrån fysisk utveckling och möjlighet att delta oavsett nivå. Måste bara tillföra från ledare + tänka till kring socioekonomiska förutsättningar.

Idrotten

Idrottens strategiska handlingsplan (2017).

Fem utvecklingsresor:

- En ny syn på träning och tävling
- Den moderna föreningen engagerar
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Ett stärkt ledarskap

Från triangel till rektangel

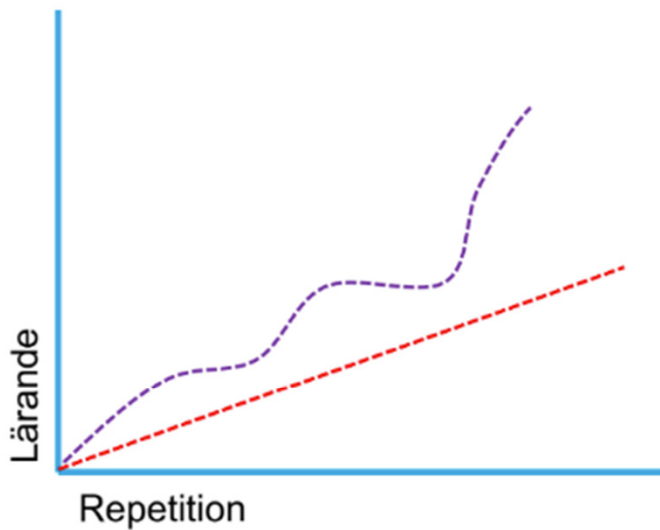
Den förändring idrottsrörelsen vill uppnå med Strategi 2025 kan sammanfattas med ”från triangel till rektangel”. Med ambitionen att vara en rörelse för livslångt idrottande behöver det traditionella synsättet förändras, där idrottsrörelsen kan illustreras som en pyramid med en bred bas som utgörs av barn- och ungdomsidrott och en spetsig topp i form av elitidrott.

Förändringen innebär att alla oavsett ålder och ambitionsnivå har möjlighet att idrotta i förening under hela livet. I den förändrade idrottsrörelsen finns en koppling mellan bredd- och elitidrott men verksamheten kompletteras med en utvecklad verksamhet för människor under hela livet. Den nya idrottsrörelsen kan därför illustreras som en rektangel. Utvecklingen kännetecknas av: så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Äger sitt
idrottande +
lärande

Tränaren agerar
stöd, guidning och
motivator

Det kan t ex vara genom att låta de aktiva själva välja mellan olika material, olika avstånd eller uppställningar. Det kan även handla om att ställa frågor som gör att den aktive själv får tänka och komma fram till bästa möjliga lösning för dem. Rigga för att låta dem lösa uppgiften utan att ge "facit". De växer i det.



Linjär pedagogik och lärande?

- Varje repetition gör att man blir lika mycket bättre
- Det finns ett korrekt sätt att utföra rörelser
- Ledaren har alla kunskap
- Ledaren visar utövare hur man ska göra
- Den som tränar mest blir bäst

R

RÖRELSEBANK

I

INNOVATION

K

KONTAKT

+1

PLUS EN

SAMMANFATTNINGSVIS:

11-årspuckeln.

Uppmuntrat stillasittande leder till sämre motorik → Försämrade motivation till att röra sig.

Psykosociala faktorer påverkar, t.ex. familjerelationer/traditioner + kompisar och samhörighet i lag. I skolans styrdokument står hänsynstagande centralt i olika styrdokument. Viktigt!

Representation bland tjejer är inte lika förekommande som för killar.

Rörelserikedom grundar sig i ett holistiskt perspektiv. Ett multidimensionellt koncept.

4 dimensioner

Fysiskt, psykiskt, socialt, idrottsligt

På vilka sätt främjar ni Rörelserikedom inom just er verksamhet?



- **Möjliggöra utveckling av många olika rörelsekomponenter**
För ökat självförtroende. Motivation är att känna att man kan och är kompetent.
- **Aktivera alla samtidigt**
För mindre rädsla för att göra fel
- **Ge möjlighet att påverka**
Tänka själv, fatta beslut, vara kreativ
- **Främja social interaktion**
Kontakt, rörelse tillsammans, tillit och respekt



Frågor? Tankar?
Åsikter? Tips?

Utveckling av många olika rörelsekomponenter. Kasta fånga balansera, stödja...

Capture the flag
General och Spion

Med fotboll runt koner-
jaga

Ägg, fågel, örn- sten
sax påse (ANNA)

“Bakom Baseline”- kolla
också baskethäftet...

Mänskliga hinderbanan- främjar kreativiteten. Ge några förslag på hinder först. Finns mycket progression i det. (Mot en vägg, bänkar och stolar)

Burpees 2.0 (Magnet-
leken. “Stänga av
magneten” (Ärtpåsar)
Ge gärna en
bakgrundsstory (till alla
lekar) Tre och tre eller
fyra och fyra. Sedan för
man ihop 2 grupper så de
blir en större grupp

Kakmonstret

Hinderbana, visa
sjörövarskeppet
och dess
funktioner. Visa via
bild. Förklara hur
de tränar de
grovmotoriska
grundrörelserna

HUR?

Möjliggöra utveckling av många olika rörelseförmågor

Utövare som rustas med en bred rörelsebank får bättre möjligheter att delta i många olika typer av aktiviteter och sammanhang.

Underlätta **AKTIVT DELTAGANDE** för fler utövare med olika förutsättningar och intressen genom att:

Aktivera alla samtidigt

Då alla aktiveras samtidigt finns inga åskådare, vilket underlättar deltagande för osäkra utövare. Rädsla för att göra fel kan förstärkas av att andra tittar på.

Ge möjlighet att påverka

Då får utövare en starkare känsla av ägandeskap kopplat till aktiviteten. De blir dessutom bättre på att tänka självständigt, värdera alternativ och fatta egna beslut.

Främja social interaktion

Det kan innebära att aktiviteterna kräver samarbete eller innefattar kampmoment. Rörelse tillsammans ökar känslor av tillhörighet och gemenskap.

Rörelserikedom är benägenheten att värdera och välja att delta i fysiska aktiviteter hela livet.

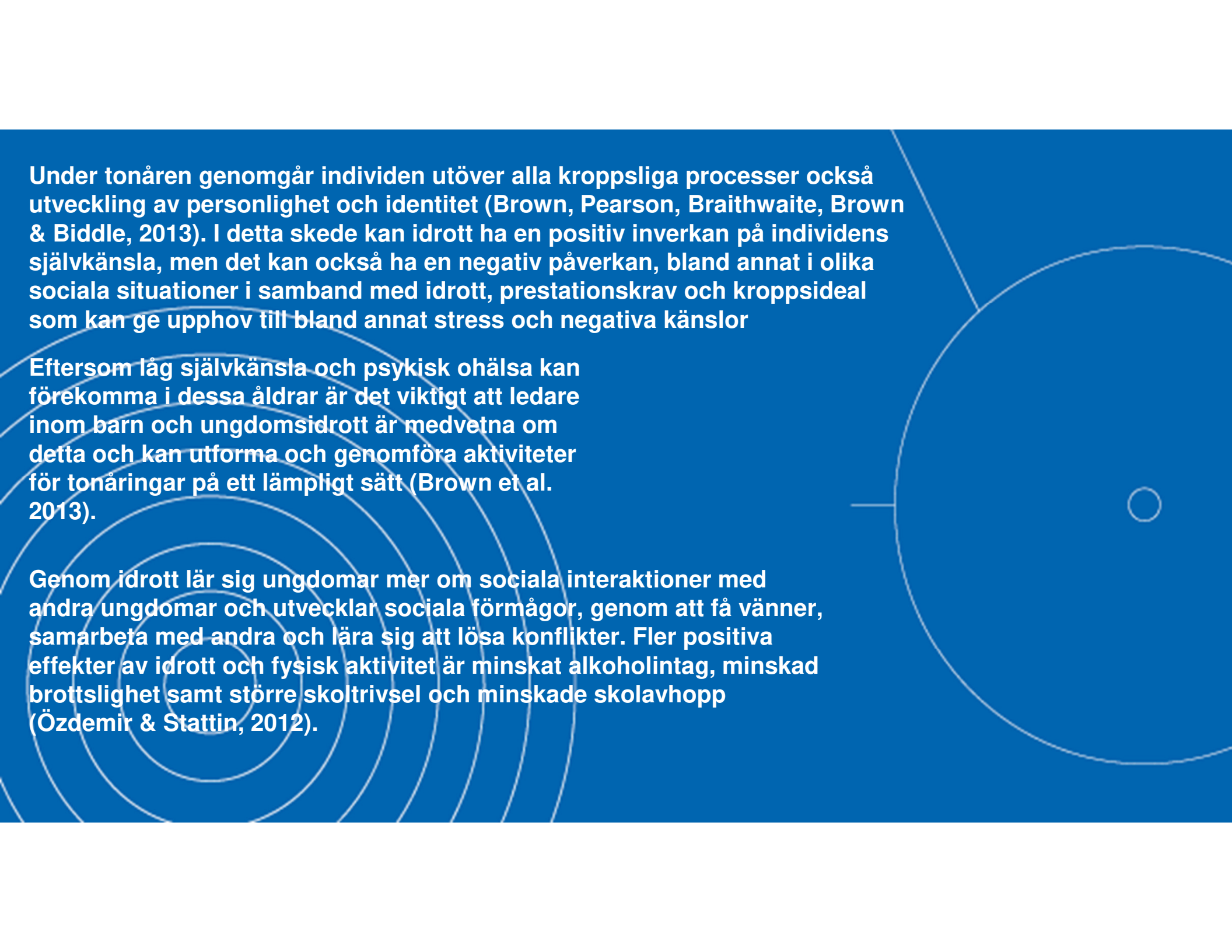


(Jefferies et al. 2019)

Under uppväxtåren utvecklas motorik, koordination, rörelseförmåga och muskler, samt skelett byggs upp och förstärks (Folkhälsomyndigheten, 2019)

Eftersom barn och unga som ägnar sig åt fysisk aktivitet i tidig ålder är mer benägna att fortsätta erhålla en fysiskt aktiv livsstil resten av livet. Precis på samma sätt löper stillasittande barn högre risk att förbli mer stillasittande genom resten av livet (Jones, Hinkley, Okely & Salmon, 2013).

Under barn- och ungdomsåren utvecklas individen ständigt eftersom individen genomgår mognads- och tillväxtprocesser. I och med dessa processer påverkas också olika fysiska, psykiska och sociala förmågor hos individen, vilka är viktiga att ha i beaktande när rekommendation av fysisk aktivitet utformas (WHO, 2010).



Under tonåren genomgår individen utöver alla kroppsliga processer också utveckling av personlighet och identitet (Brown, Pearson, Braithwaite, Brown & Biddle, 2013). I detta skede kan idrott ha en positiv inverkan på individens självkänsla, men det kan också ha en negativ påverkan, bland annat i olika sociala situationer i samband med idrott, prestationskrav och kroppsideal som kan ge upphov till bland annat stress och negativa känslor

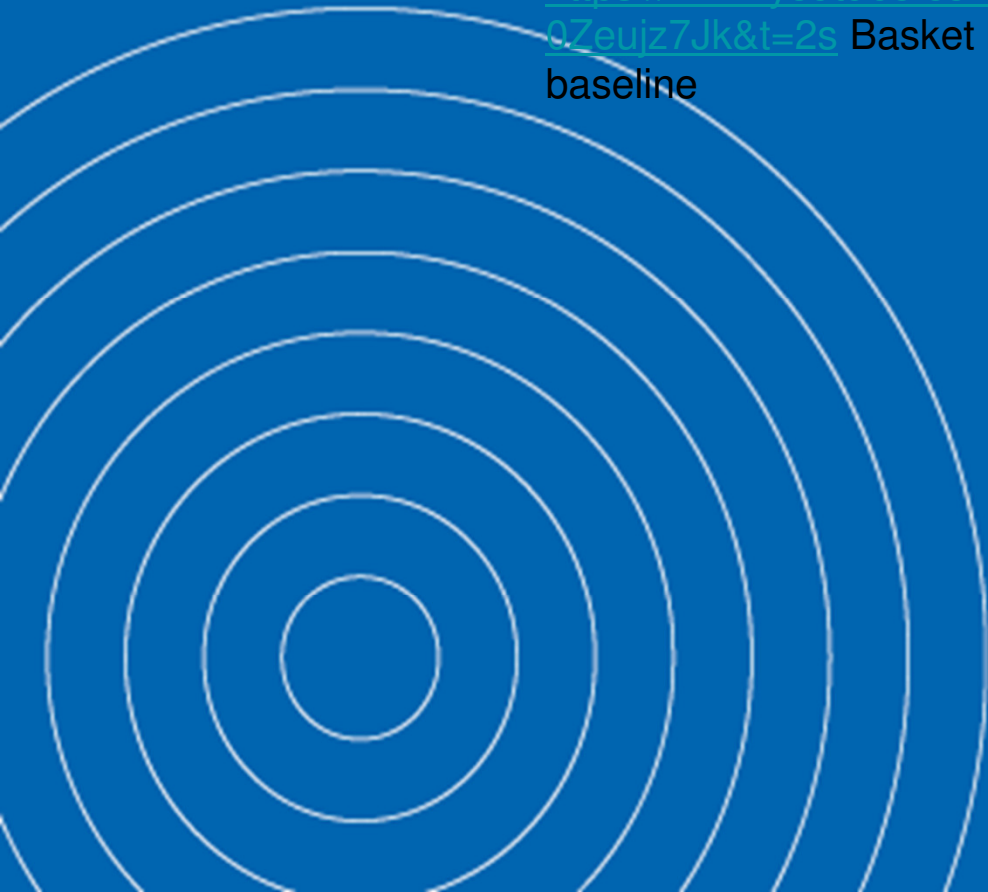
Eftersom låg självkänsla och psykisk ohälsa kan förekomma i dessa åldrar är det viktigt att ledare inom barn och ungdomsidrott är medvetna om detta och kan utforma och genomföra aktiviteter för tonåringar på ett lämpligt sätt (Brown et al. 2013).

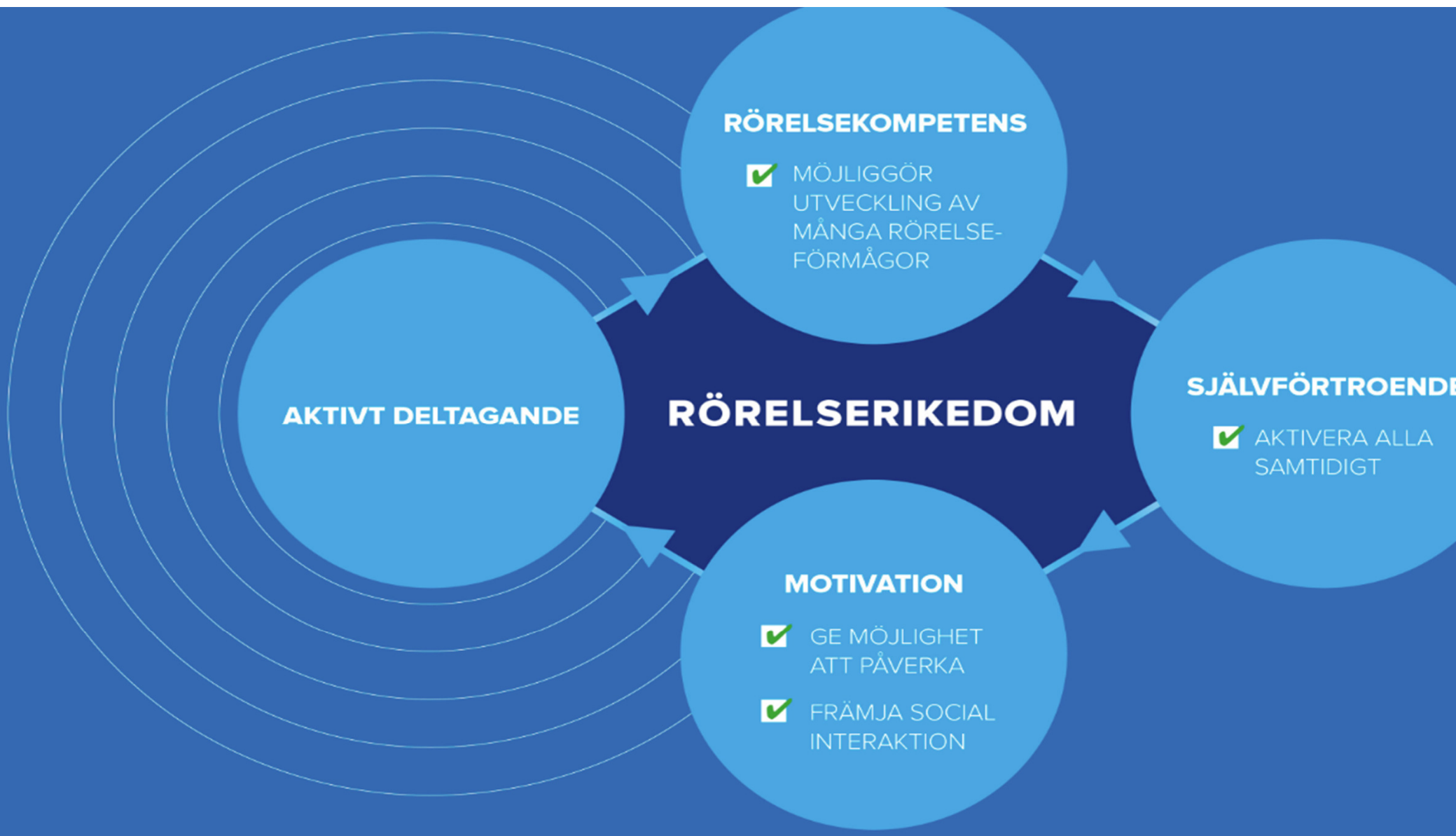
Genom idrott lär sig ungdomar mer om sociala interaktioner med andra ungdomar och utvecklar sociala förmågor, genom att få vänner, samarbeta med andra och lära sig att lösa konflikter. Fler positiva effekter av idrott och fysisk aktivitet är minskat alkoholintag, minskad brottslighet samt större skoltrivsel och minskade skolavhopp (Özdemir & Stattin, 2012).

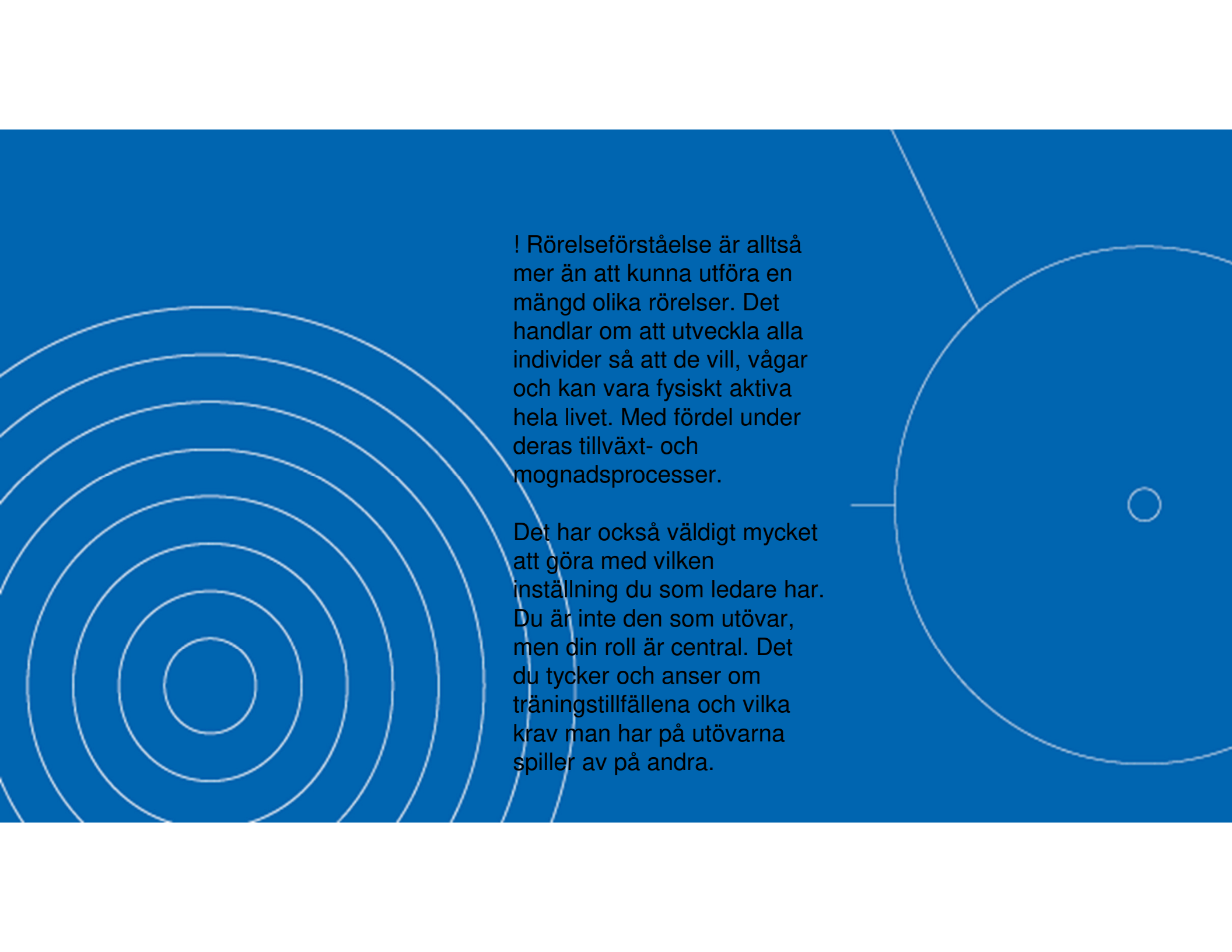
HUR?

LÄNKAR SOM VISAR GOTT OCH ONT

<https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&t=2s> Basket bakom
baseline







! Rörelseförståelse är alltså mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Det handlar om att utveckla alla individer så att de vill, vågar och kan vara fysiskt aktiva hela livet. Med fördel under deras tillväxt- och mognadsprocesser.

Det har också väldigt mycket att göra med vilken inställning du som ledare har. Du är inte den som utövar, men din roll är central. Det du tycker och anser om träningstillfällena och vilka krav man har på utövarna spiller av på andra.

**Innovation: När de får försöka lösa sina utmaningar själv-
egenbestämmande. Men det kan vara svårt att komma på
saker själva och därför kan man behöva ge dem förslag
innan man börjar.**

**Vi vill skapa samhällsmedborgare
som är hållbara**

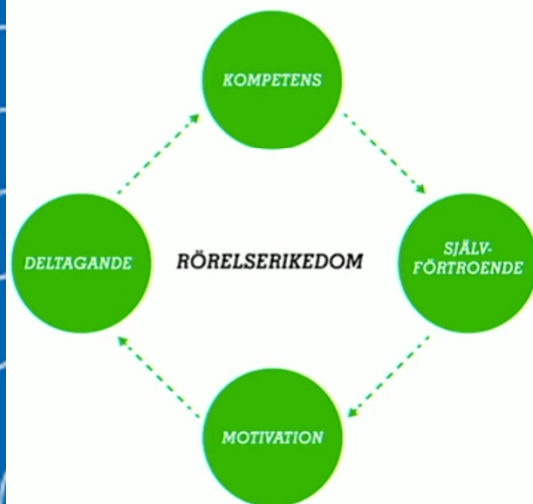
**Tillgodose kontakt och sociala
aspekter. Lär känna sina kompisar
bättre och fungerar i en grupp.**

**Det viktiga är inte vilken utrustning
man har och vilken yttre miljö man
har, utan vilken inställning man
som ledare har till att vara
rörelserik. Hur lägger man fram
det?**



Rörelserikedom vs Self-determination theory (SDT)

Rörelserikedom



SDT (Ryan & Deci, 2000)

