



En ny syn på träning och tävling – med rörelse- förståelse som grund

I framtidens idrott är individen i centrum. Alla får plats att idrotta utifrån sina villkor – oavsett ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling är meningsfull och utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas.

Rörelseförståelse, mer än bara rörelse

I en ny syn på träning och tävling är utvecklingen av rörelseförståelse i centrum. Rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet, där målet är att fler ska röra på sig hela livet. Helheten utgörs av fyra delar: den fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga. Tanken är att träningar och tävlingar ska utveckla individens förmågor inom alla fyra delar.

Fysiska förmågor är snabbhet, styrka, koordination, uthållighet och rörlighet. Basen är grundmotoriska rörelser som att kasta, springa, klättra, hoppa och balansera. Med en bred fysisk grund kan fler få självförtroende, känna att de kan och bli motiverade att fortsätta idrotta hela livet.

Sociala förmågor handlar bland annat om samarbete och ledarskap, att kunna läsa av och förstå andra. Genom att utveckla sociala förmågor blir vi bättre på att lyfta varandra och ta ansvar. Att lära nya saker i en tillåtande miljö leder till ökat självförtroende och mer glädje – den starkaste av drivkrafter.

Psykiska förmågor omfattar både tänkande och känslor. Till exempel inlärning och problemlösning, att kunna känna och att lära sig hantera känslor. Här ingår också motivationen som spelar stor roll i rörelseförståelse. Inre driv, och känslan av delaktighet i sin egen utveckling, ökar lusten att träna.

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.

Med en ny syn på träning och tävling kan vi möta utmaningar som att allt fler slutar idrotta tidigt, att många inte når sin fulla potential och att unga ambitiösa idrottare skadar sig.



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. Därför är rörelseförståelse lika viktigt som läs- och skrivförståelse!



Leda med rörelseförståelse. Fem tips till dig som ledare:

- Gör aktiviteter där deltagarna har roligt, mår bra och utvecklas.
- Ha fokus på att utveckla hela människan, genom glädje och allsidig träning.
- Bemöt och respektera varje individ – se var och ens unika förmågor och förutsättningar.
- Skapa en trygg miljö som tillåter och ger utrymme för misstag, kreativitet och delaktighet.
- Ta hänsyn till olikheter och kom ihåg att utveckling är väldigt individuellt.



Viktigt att röra sig på många olika sätt

En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränar vi alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Sedan

kan vi kombinera dem i någon idrott vi gillar. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.

