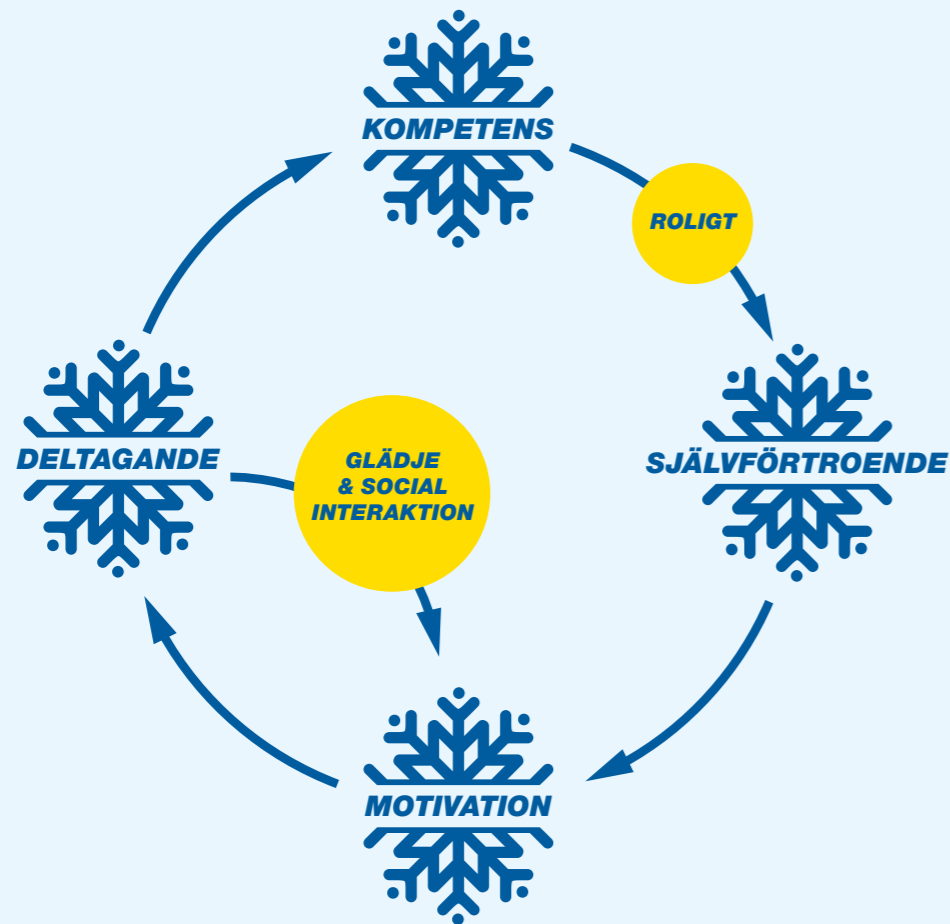
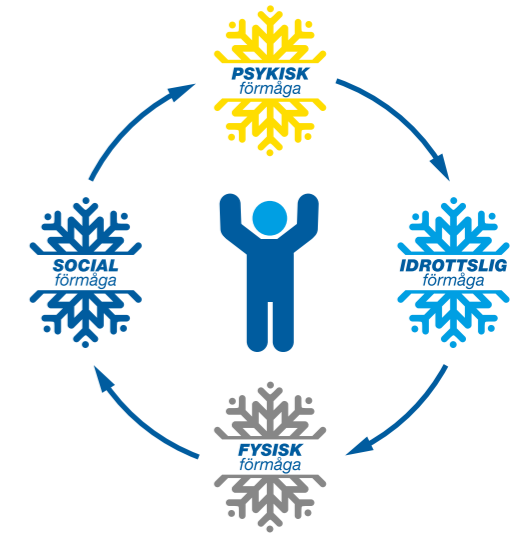


RÖRELSEFÖRSTÅELSE



Figuren visar hur förbättrade rörelsefärdigheter leder till ökat självförtroende, ökad (inre) motivation och ökat deltagande.

Som ledare och tränare är det viktigt att du utgår från varje idrottares lärande och hjälper alla att utvecklas. En duktig idrottare har inte bara utvecklat fysiska färdigheter utan har även stärkt sitt självförtroende, känt nyfikenhet och glädje och byggt upp en vilja att fortsätta utvecklas.



Rörelseförståelse bygger på en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska röra på sig hela livet. Genom rörelseförståelse i träning och tävling utvecklas inte bara fysiska färdigheter utan även sociala, psykiska och idrottsliga färdigheter.

Rörelseförståelse är mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Alla ska kunna känna glädjen när de rör sig och vilja, våga och kunna vara fysiskt aktiva hela livet. Den som vill, vågar och kan vara aktiv får

- självförtroende av att röra på sig
- motivation till att röra på sig
- kunskap och kompetens om hur det går till
- förståelse för varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv.

När människor tänker på träning tänker de ofta på den idrottsliga eller fysiska delen, men rörelseförståelse handlar till största delen om att förstå vad som gör individer motiverade att vara aktiva och delta i fysisk aktivitet, livet ut.

Förmågor

Det finns fyra grundläggande förmågor i rörelseförståelse som det är viktigt att du som tränare och ledare stimulerar och stärker – de är grunden för ett allmänt välmående och livslångt idrottande.

- **Social förmåga** handlar om att vara del av ett lag eller en träningsgrupp. Att göra saker tillsammans är en stark drivkraft för att röra på sig.
- **Fysisk förmåga** består av styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och uthållighet. En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att barnen och ungdomarna rör sig på så många sätt som möjligt. Då tränar de alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser de kan, desto enklare och roligare är det att vara fysiskt aktiv. Träning och utveckling av den fysiska förmågan utgår från de grundmotoriska rörelserna.
- **Psykisk förmåga** har att göra med självkänsla, självförtroende, tankar och känslor vilket innefattar motivation till den egna utvecklingen. En stark inre motivation där barnen har en känsla av självbestämmande gynnar utveckling och ett livslångt idrottande.
- **Idrottslig förmåga** innebär att barnen utvecklas i den specifika idrotten. Skidteknik, regler, taktik, kultur och gemensamt språk är några av färdigheterna.

Ett konkret exempel på hur du som tränare kan använda dig av rörelseförståelse är att du strävar efter att alla träningar ska innehålla träning av samtliga förmågor. Inled och avsluta träningar med sociala inslag som både tränar fysiska och sociala förmågor, exempelvis namnlekar.