



Barn och ungdomars utveckling

I början av livet växer, mognar och utvecklas barn i snabb takt. Nya erfarenheter påverkar också deras sätt att uppfatta, uppleva, agera och reagera i olika sammanhang. Kunskap om barns fysiska och psykosociala utveckling hjälper dig som tränare att möta varje barn på den nivå där individen för tillfället befinner sig.

Kronologisk och biologisk ålder

Ålder kan beskrivas på två sätt: kronologisk ålder, det vill säga antal år som gått efter födseln, och biologisk ålder, det vill säga den fysiska mognadsåldern. I en grupp där den kronologiska åldern är lika för alla deltagare kan det fortfarande finnas stora variationer i den biologiska åldern.

Identitet

Identiteten gör varje människa unik och handlar om frågor som "Vem är jag?" och "Vilka ideal och värderingar har jag?". Identiteten utvecklas i samspel med de olika miljöer som individen befinner sig i - laget, familjen, skolan och kompisar. De miljöer som individen identifierar sig starkast med har oftast störst betydelse för hur identiteten utvecklas. Om fotboll eller futsal är viktigast för ett barn måste roller utanför idrotten uppmuntras för att skapa jämvikt, till exempel roller i skolan och bland kompisar. Om det råder balans mellan olika roller blir det lättare för barnet att se helheten vilket bidrar till välmående.

Fysisk utveckling

Barns tillväxt påverkas av både arv och miljö. Utvecklingen pågår kontinuerligt, och alla barn genomgår



samma utvecklingsperioder även om tidpunkterna och längden på dessa perioder kan variera. Oavsett om ett barn har en tidig eller sen utveckling går det att påverka utvecklingskurvorna under tillväxten genom regelbunden fysisk aktivitet.

Motorik

Motorik är ett samlingsnamn för kroppens rörelser. Utvecklingstakten är individuell, men det finns ändå drag som karakteriserar en normal motorisk utveckling för barn. Under korta perioder kan utvecklingen gå extremt långsamt, så kallade utvecklingsplatåer.

Psykosocial utveckling

Den psykosociala utvecklingen kan grovt delas in i fyra områden som samverkar: kognitiv, moralisk, social och emotionell. Det finns inga absoluta åldersgränser för

denna utveckling, och det kan förekomma stora skillnader mellan olika individer.

Kognitiv utveckling = den intellektuella utvecklingen, inklusive språk, minne, inlärning, kreativitet och problemlösning.

Moralisk utveckling = förmågan att uppfatta vilka handlingar som är moraliskt riktiga, det vill säga vad som är rätt och fel.

Social utveckling = att socialiseras in i samhället, det vill säga att till exempel lära sig sociala roller och normer.

Emotionell utveckling = den känslomässiga utvecklingen, det vill säga förmågan att knyta an och känna närhet till andra samt utveckla självständighet.