

Motorik er grundlag for succes



**Aldersrelateret træning i
skoleperspektiv**

ATK 2.0 – vi er på vej !

”Aldersrelateret træning handler om at give træningsanbefalinger på baggrund af den nyeste viden fra forskning og træningspraksis om børn og unges biologiske og mentale udvikling fra barn til voksen”

Team Danmark -2016



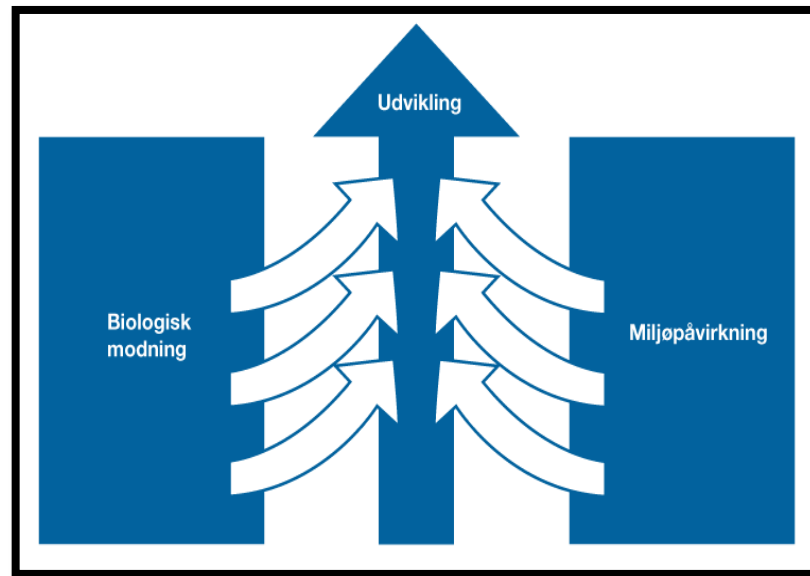
Fysisk vækst og modning



- De første 20 år af et menneskes liv er præget af vækst

Mange faktorer har indflydelse på børns udvikling

Biologisk alder
Kropsbygning
Fysiologiske
faktorer

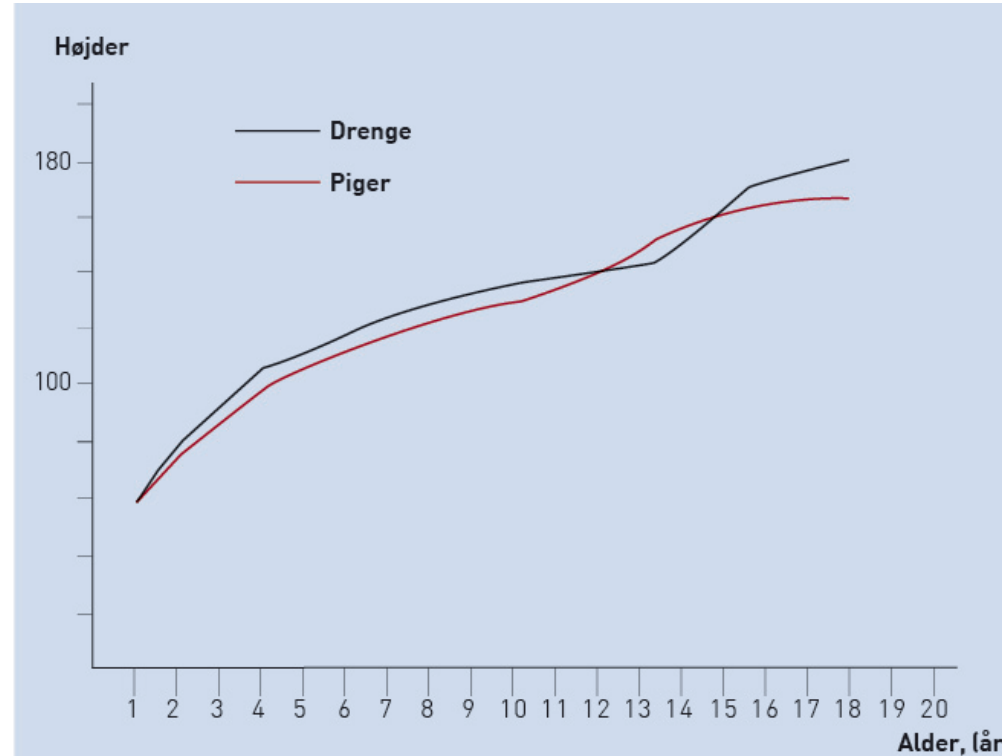


- Forældre
- Kultur
- Skole
- Klub
- Venner
- Alder i idræt

Børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling

Børns højdeudvikling

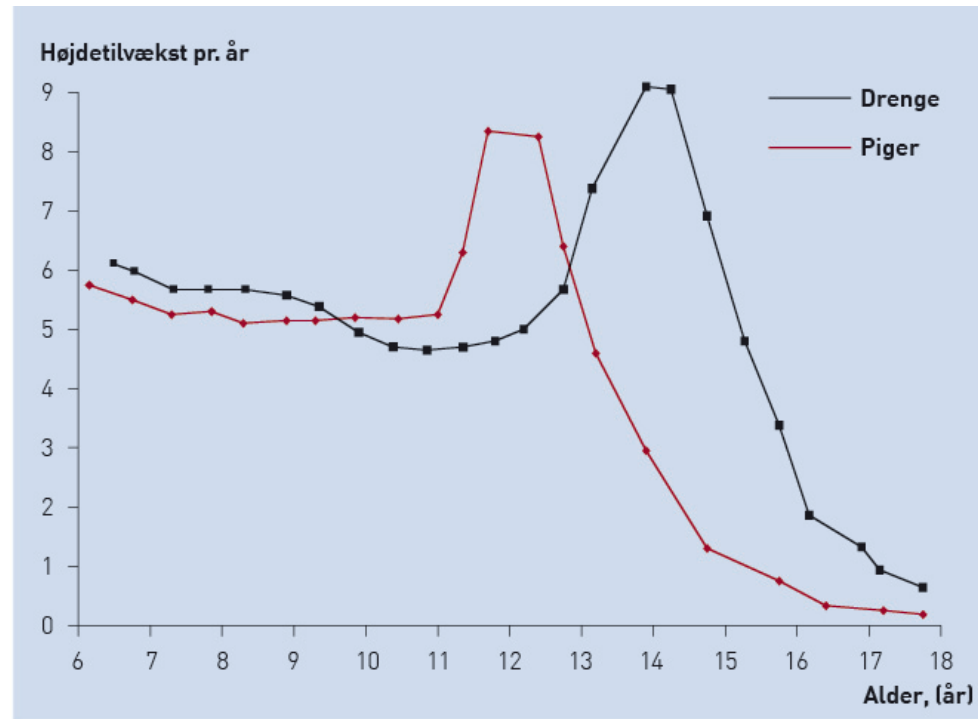
- Begge køn følger samme udvikling til ca. 11 år
- Pigernes kurve knækker ved ca. 11 år, mens drengenes kurve knækker ved ca. 13 år
- Drengenes stigning er lidt større end pigernes
- Denne alder kalder peak height velocity alder (PHV), dvs. alderen for vækstspurten



Børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling

Vækstspurt

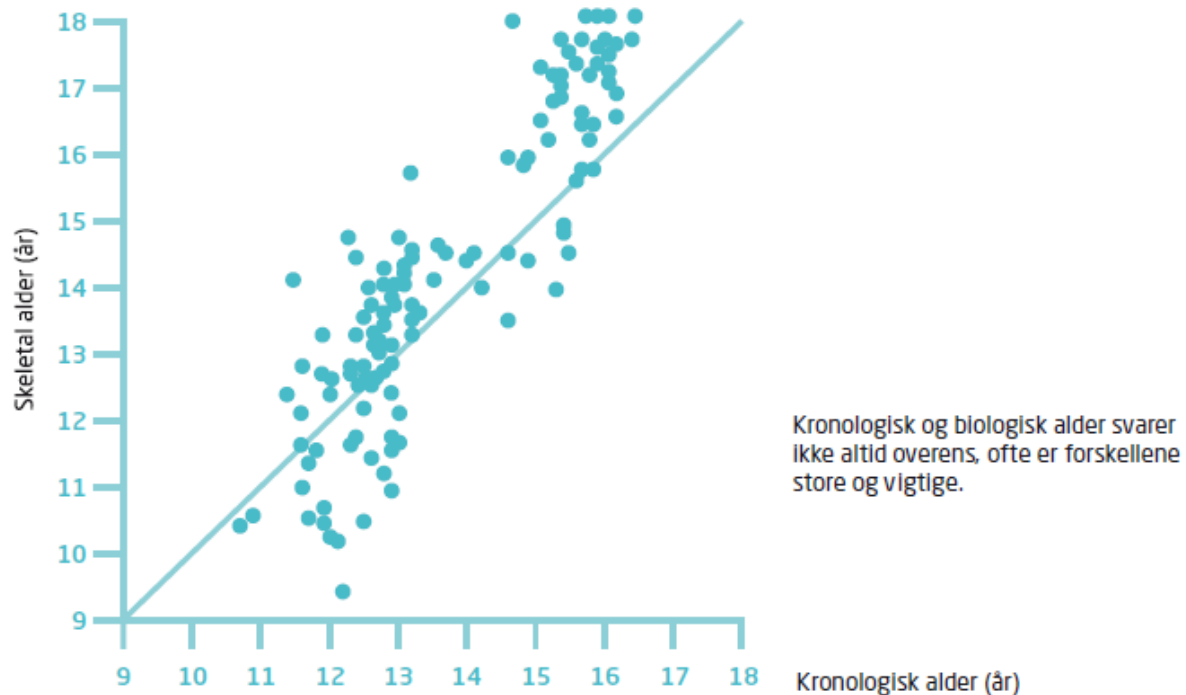
- Vækstspurten er en god indikator for indtrædelsen af puberteten
- Piger går i puberteten nogle år før drengene
- Der er store individuelle forskelle



Samme alder – forskellig talent



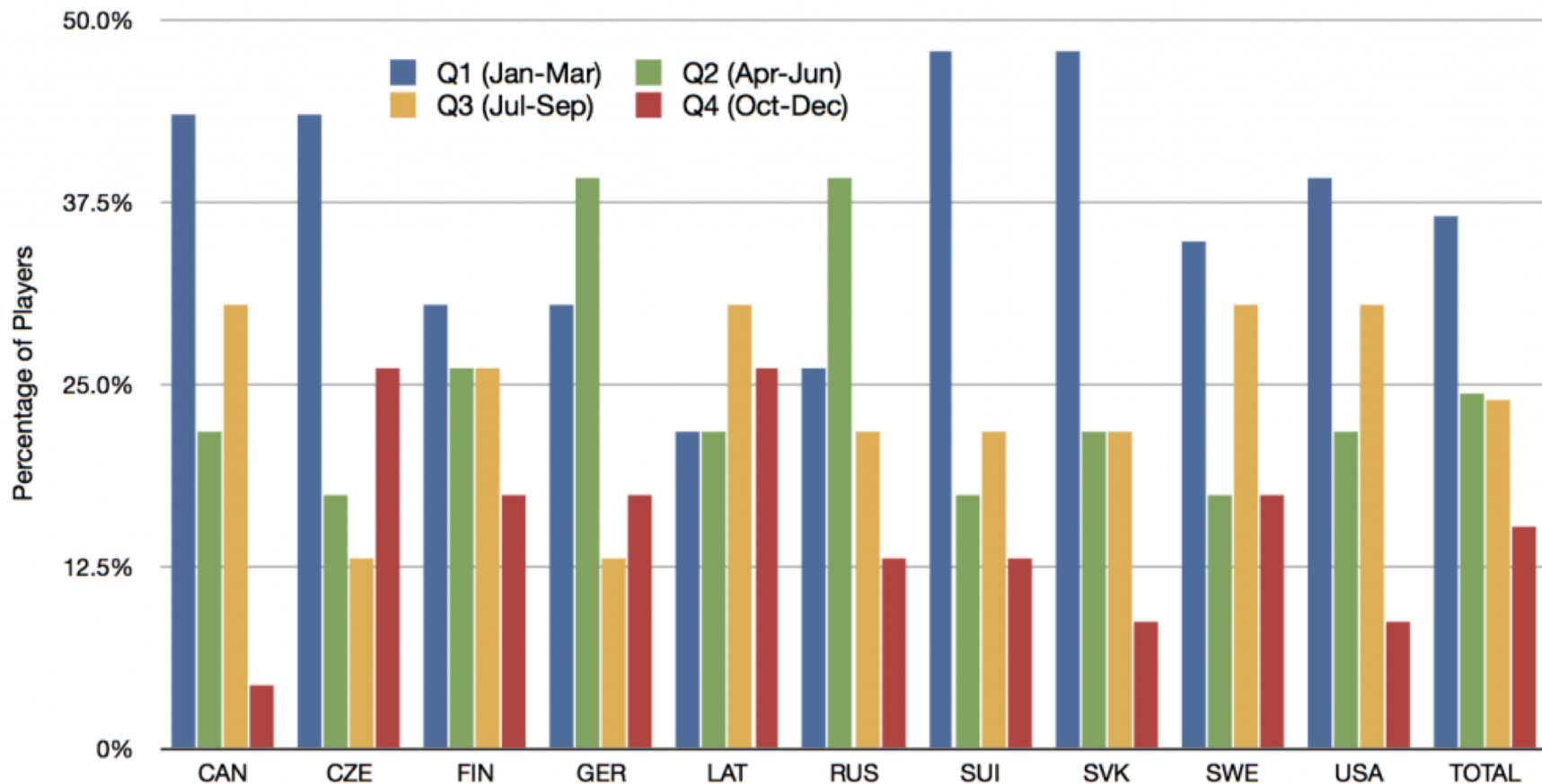
Figur: Fysisk træning



Skelet vs. kronologisk alder (år) (Mallina et al. 2000.)

Hvad betyder alder i forhold til at lykkes i idræt?

Relative Age - IIHF U20 WC 2013



Hvilke udfordringer giver vækstens spredning ?

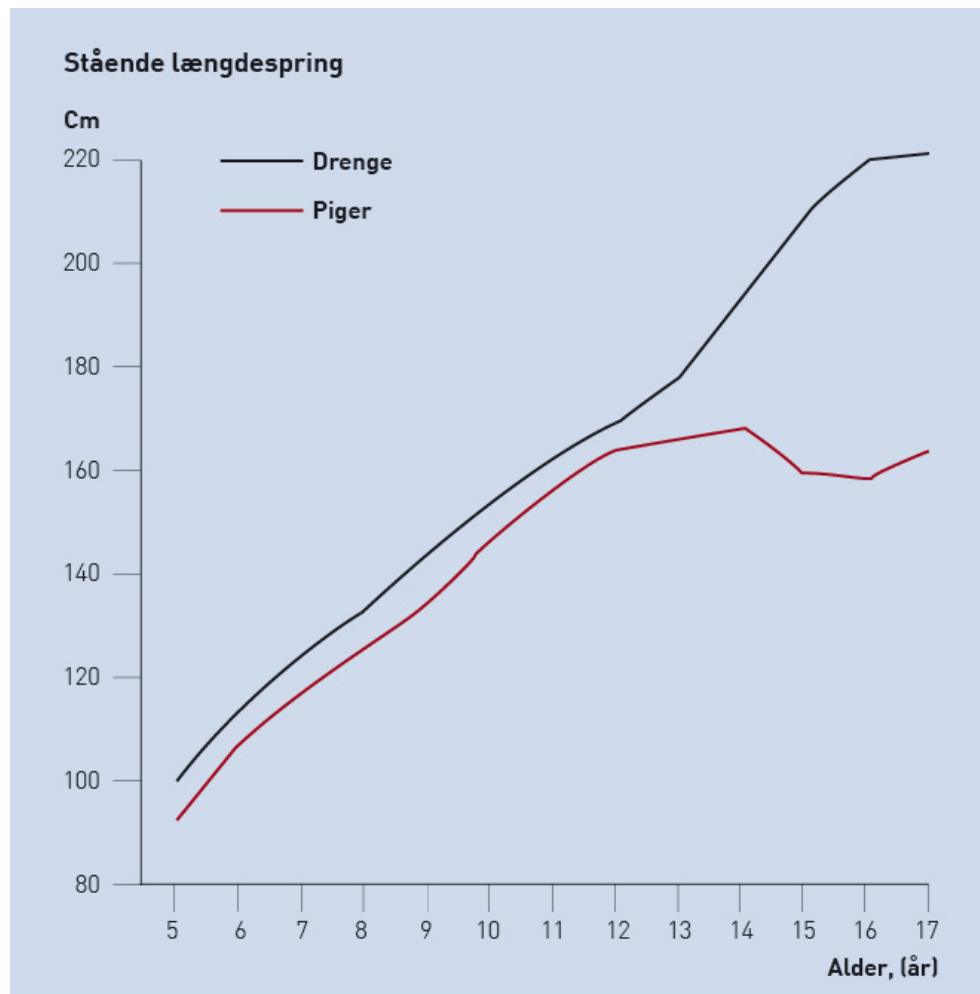
- Tal med personen ved siden af!
- Hvilke erfaringer har du med vækst kan give udfordringer?
- Hvad er den god løsning?



Børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling

Dette giver drenge en styrkemæssig fordel fra puberteten og frem

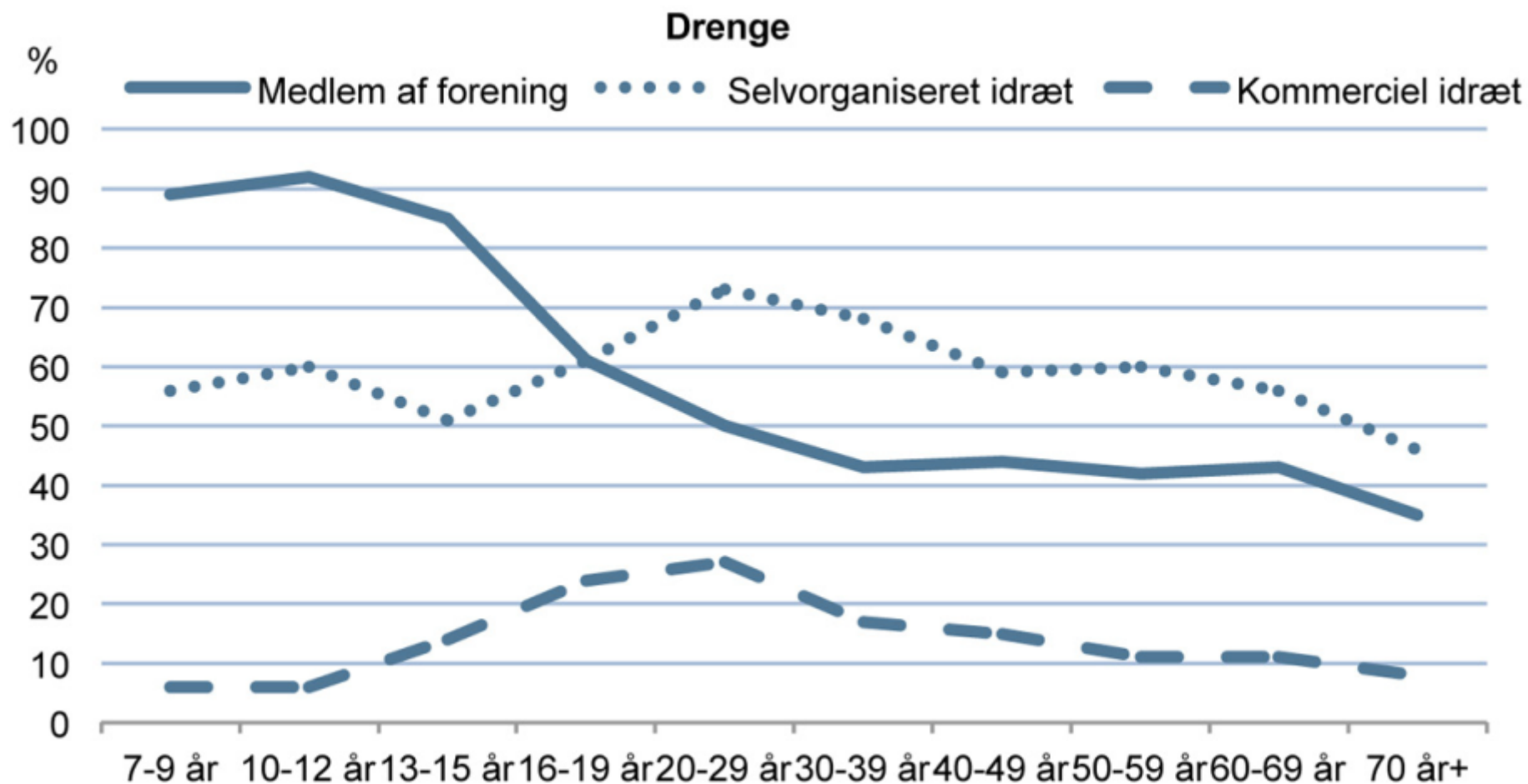
Denne styrkeforskel kan komme til udtryk i sprinttest og hoppetest, hvor drenge fra omkring 13 års-alderen præsterer bedre end piger.



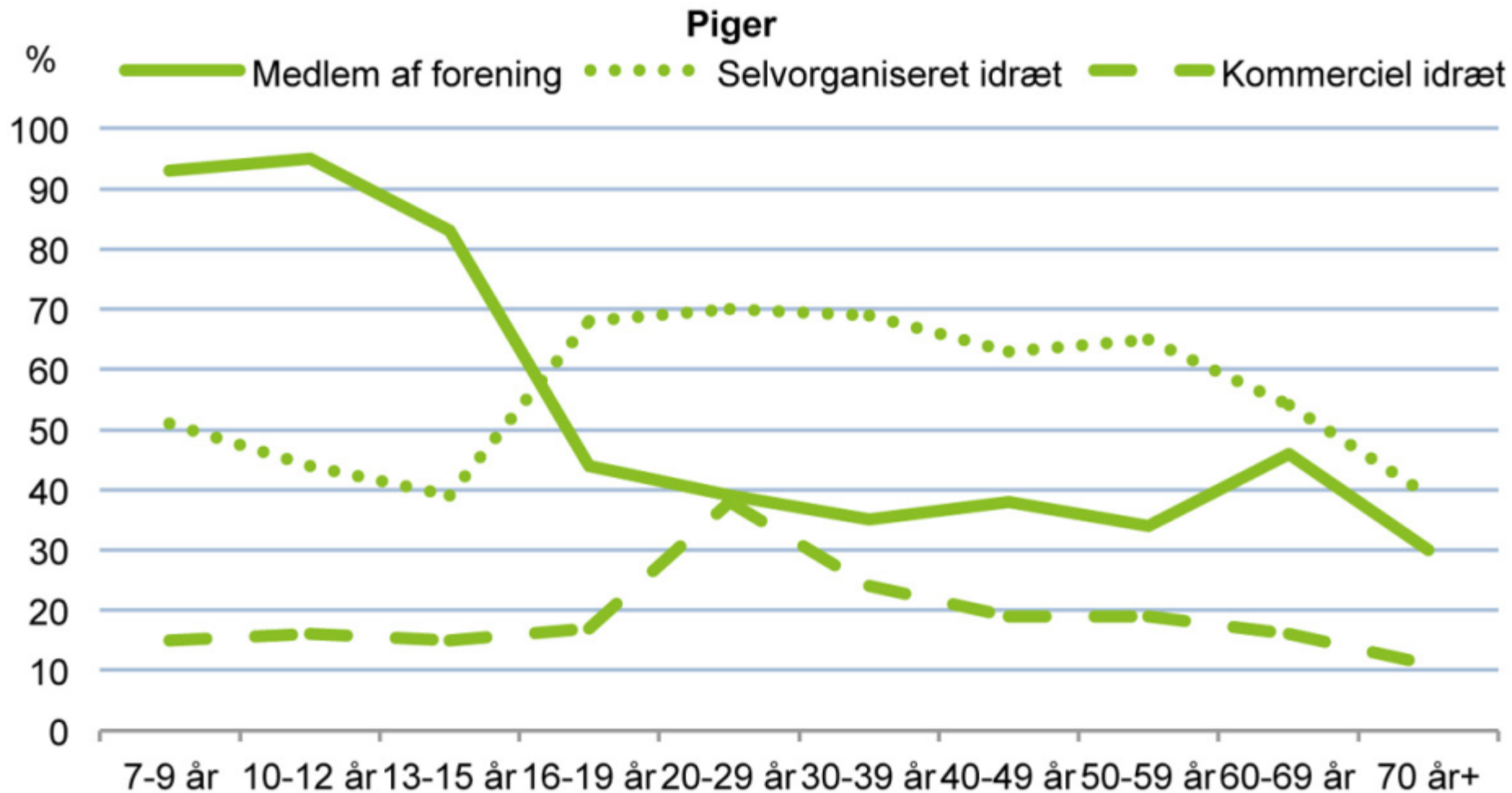
Holder børn op med at "gide" ?



Idrætsaktive drenge



Idrætsaktive piger

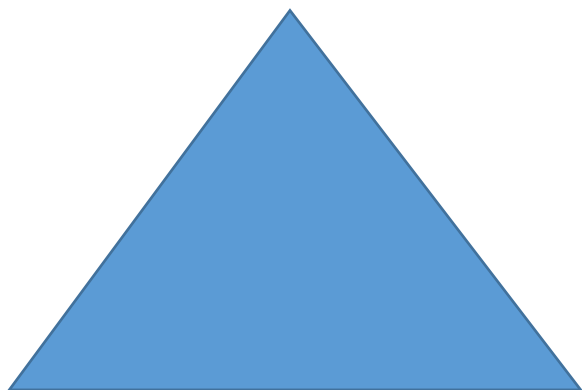


Kort snak om motivation og frafald

- Hvilke udfordringer ser du ?
- Er der forskel på drenge og piger ?
- Hvordan er sammenspillet mellem skoleidræt , foreningsidræt , selvorganiseret idræt og kommercielidræt ?

Et bredt motorisk fundament er vigtigt !

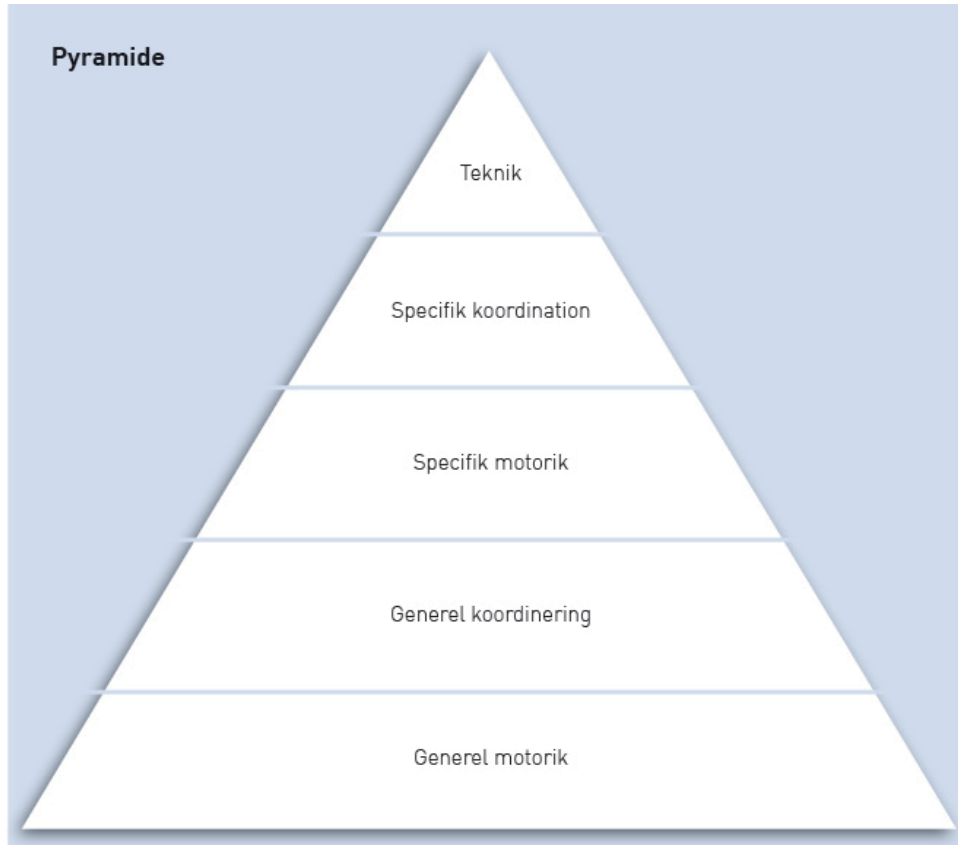
- Alsidig bevægelse før specifikke færdigheder



Bredt vs. Smalt

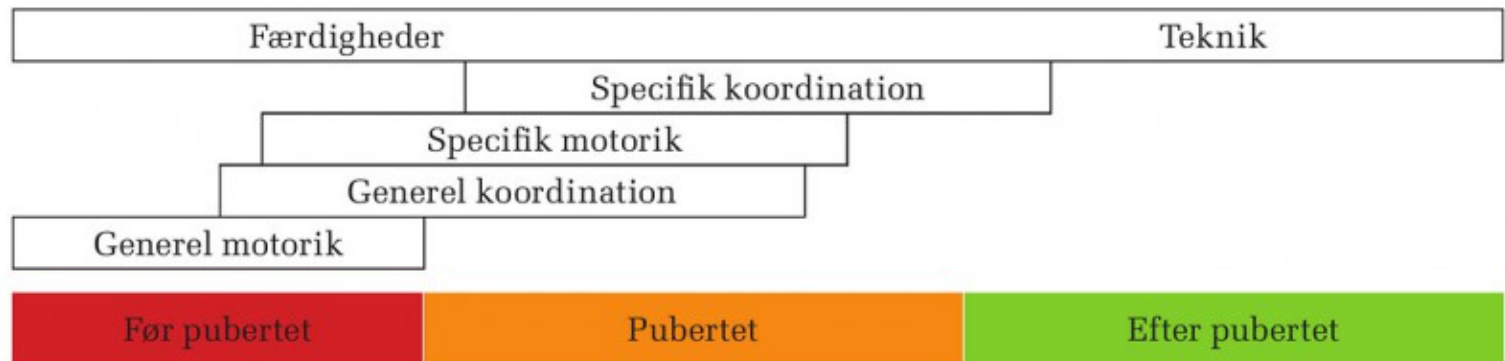


Motorik, koordination og teknik



- Idrætsspecifik teknik
- Inden for en idræt, fx uden net, slagbevægelse, retningsbestemt afsæt.
- Bevæge sig i forhold og med objekter fx jonglere – forhindringsbaner
- Bevægelse af arme og ben samtidigt med forskellig hastig og rytme
- Gang, løb , sprint, hop, kast, gribe, rulle, svinge

Motorik i praksis



- Børn mellem 6 og 12 år skal arbejde meget med udvikling af kroppens generelle færdigheder
- Børn mellem 12-16 år skal arbejde med specifikke færdigheder der udvikles til idrætsspecifik teknik

Er fundamentet på plads når børn starter i skolen?

- 30 % af danske børn er bagud på mindst et motorisk område ved skolestart
- Over 8% har tre eller flere motoriske mangler – oplever vanskeligheder i hverdagen
- Føler sig motorisk usikker
- Typiske udfordringer; svært ved at holde balancen, stå på ét ben eller gribe en bold
- Giver store udfordringer i forhold til indlæring, social udvikling
 - lavt selvværd og emotionelle vanskeligheder



- Hvordan kommer det til udtryk i din hverdag?

Motorisk udvikling

Kroppens ABC - Kroppen som redskab

- Kroppens ABC drejer sig om grundlæggende motoriske færdigheder som;
 - Løb, hop og spring
 - Accelerere og retnings skift, - ”hurtige fødder”
 - Trille, tumble, vendinger om egen akse og kolbøtter
 - Trække, skubbe og slæbe
 - Gripe, kaste og sparke
 - Klatre, kravle og krybe
-
- Disse bevægelser udvikler et motorisk fundament der skaber grundlaget af senere komplekse kombinationer og sammenhænge.

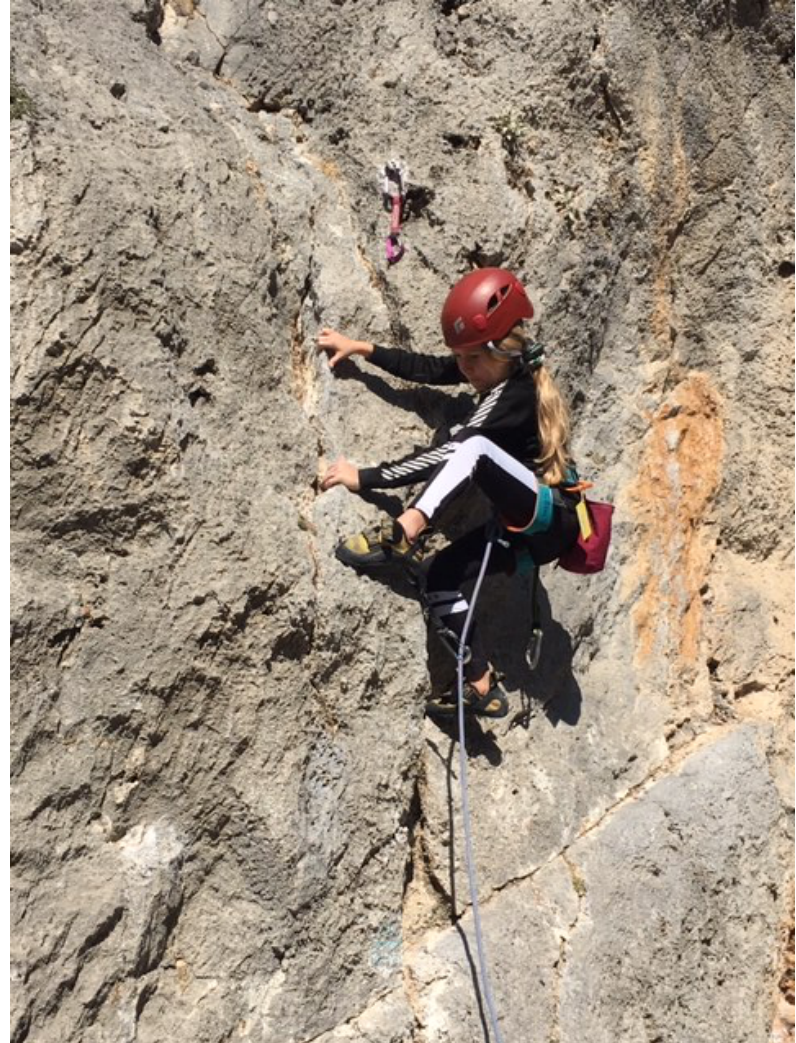
Motorik og gentagelser



Fra hjerne til krop

Gentagelse – Gentagelse –
Gentagelse !

ATK handler om at få det basale
på plads!



Børn og unges motoriske udvikling

6-12 års-alderen er den motoriske guldalder

- Alsidig bevægelse er vigtig for at bygge motorisk fundament
- Være meget opmærksom på succes oplevelser - nuet og processen
- Brug for stabilitet og genkendelighed
- Undgå eksklusionsmekanismer

De 12 -18årige mestrer komplekse sammenhænge

- Specifik motorisk træning og koordination hænger sammen med bevægelser i en idrætsaktivitet
- Mange gentagelser af samme færdighed, kan være med til at konsolidere indlærte færdigheder
- Stor variation sikrer motivation



Motorisk indlæring i faser

Tilegnelse:

- En ny bevægelse tilegnes gennem aktivt og bevidst arbejde.
- Motivation, opmærksomhed, feedback og sværhedsgraden af bevægelsen har betydning for, hvor effektiv tilegnelsen er.

Konsolidering:

- Efter succesfuld tilegnelse, når bevægelsen ikke længere trænes, skal bevægelsen konsolideres i hukommelse.

Genkaldelse:

Den nye motoriske færdighed skal senere genkaldes så man kan arbejde videre med den og anvende den. Graden af genkendelse i denne fase er tæt forbundet med de første to faser. Jo bedre tilegnelse og konsolidering, jo højere grad af genkendelse og jo færre fejl ved gentagelse.

Re-konsolidering:

Konsolideringsprocessen gentages i daglig træning for at optimere evnen til at udføre færdigheden med succes.

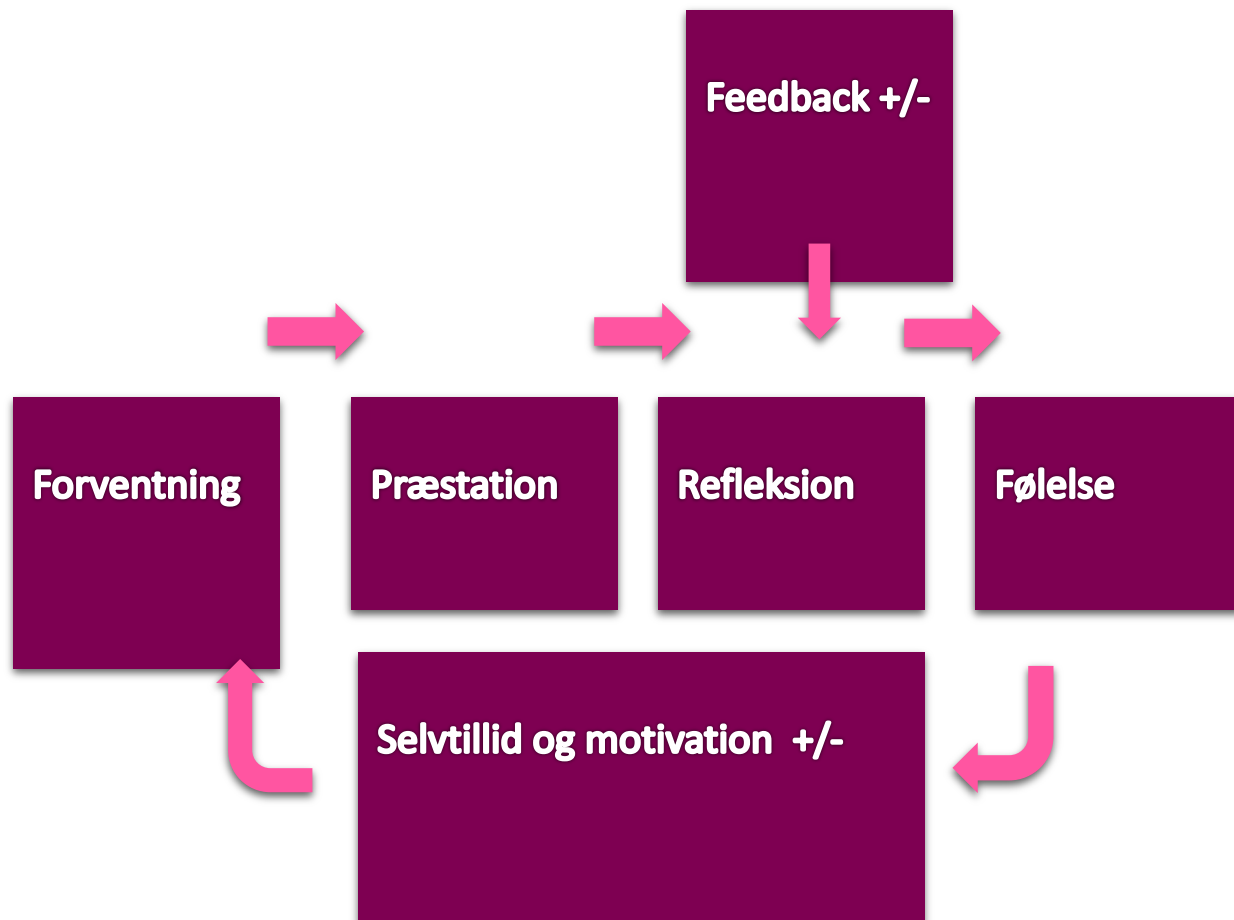
Deltagelse og succes



Spejling, forventning og feedback spiller sammen

Børn oplever egne færdigheder og succes via omverdens feedback og anerkendelse.

Meningsfuld positiv feedback verbalt eller nonverbalt er med til at barnet oplever succes og glæde.



Anerkendelse og værdsættelse

- Anerkendelse tager afsæt i de konkrete
 - ” det var en flot aflevering”
- Værdsættelse handler om din oplevelse
 - ” det er sjovt at spille LUDO-Basket”



Aldersrelaterede handleformer

Før puberteten	Før puberteten	Under puberteten	Efter puberteten
4-9-årige	9-12-årige drenge 9-11-årige piger	12-15-årige drenge 11-14-årige piger	16-18-årige drenge 15-18-årige piger
Bevæge sig • Øve • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Fremvise • Lege	• Bevæge sig • Øve • Træne • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede	• Bevæge sig • Øve • Træne • Konkurrere • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede	• Bevæge sig • Øve • Træne • Præstere • Konkurrere • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede

- Hvordan kommer arbejder du med handleformerne i din idrætsundervisning ?

Hvad tager jeg med hjem ?



- Brug 1 minut på at tænke over hvad du tager med hjem.
- Del dine overvejelser med personen ved siden af.
- Del med fællesskabet.

Take home message



- Biologisk alder og vækstspurten påvirker deltagelse.
- Arbejdet med generel motorik og koordination for at sikre udvikling og succes.
- Arbejdet med specifik motorik og koordination for at udvikle kompetencer og idræts specifikke færdigheder.
- Vær bevist om at skabe et udviklingsorienteret idrætsmiljø.
- Arbejdet med feedback metoder i forholde til motivation og deltagelse.
- Accepterede tydelige må.
- Undgå eksklusionsmekanismer.

Kontakt information

Tak for i dag !

- Mads Winsløv Wied

maadsred@hotmail.com

+4540758602



Ekstra PP

Kropslige kompetencer

Physical literacy

is the...



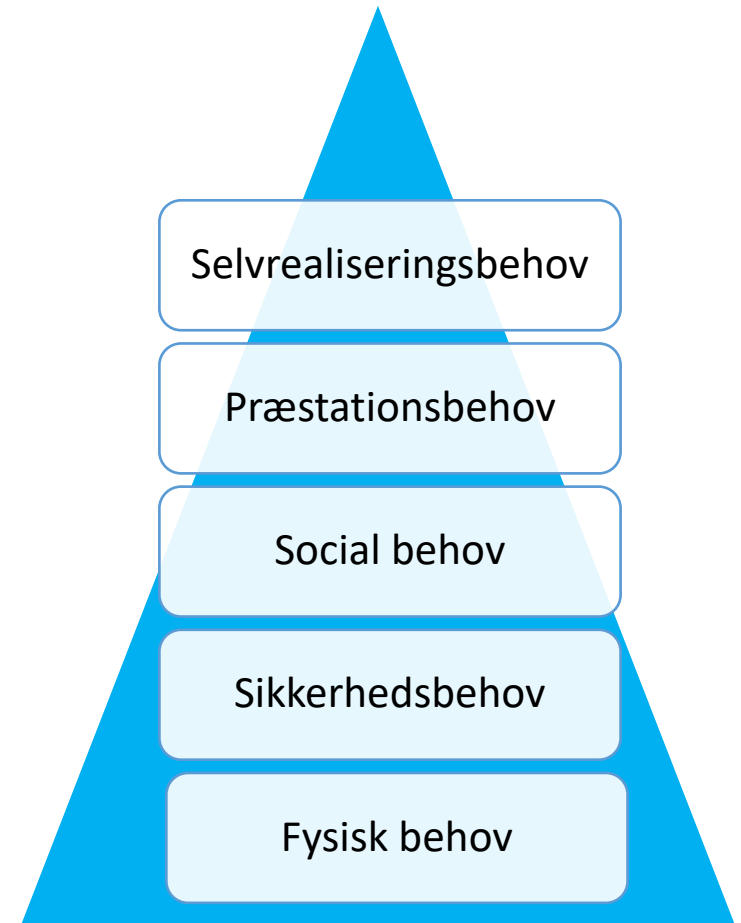
Sport for Life

...to be

active for life

- At opleve sig selv som kompetent og ligeværdigt er vigtig for succesoplevelse, motivation og selvtillid i opgaven.
- Anderkendelse i spejling – identitetsmarkøre er vigtige

Guldloks Termometer



Bevægelsesglæde

- Motivation ↔ Succes

Forventning ↔ Feedback

Selvbillede – selvtillid

Bevægelighed

Udfordring

Motivation Succes

Social position

Fleksibilitet

Frihedsgrader

Formål

Relation

Ydre rammer

Erfaring

Individet

Opgaven

Konteksten



Relation

- Relationen er vigtig.
- Relationen mellem lærer og barn skal afspejle, at læren er engageret og har fokus på processen og vejen mod målet.

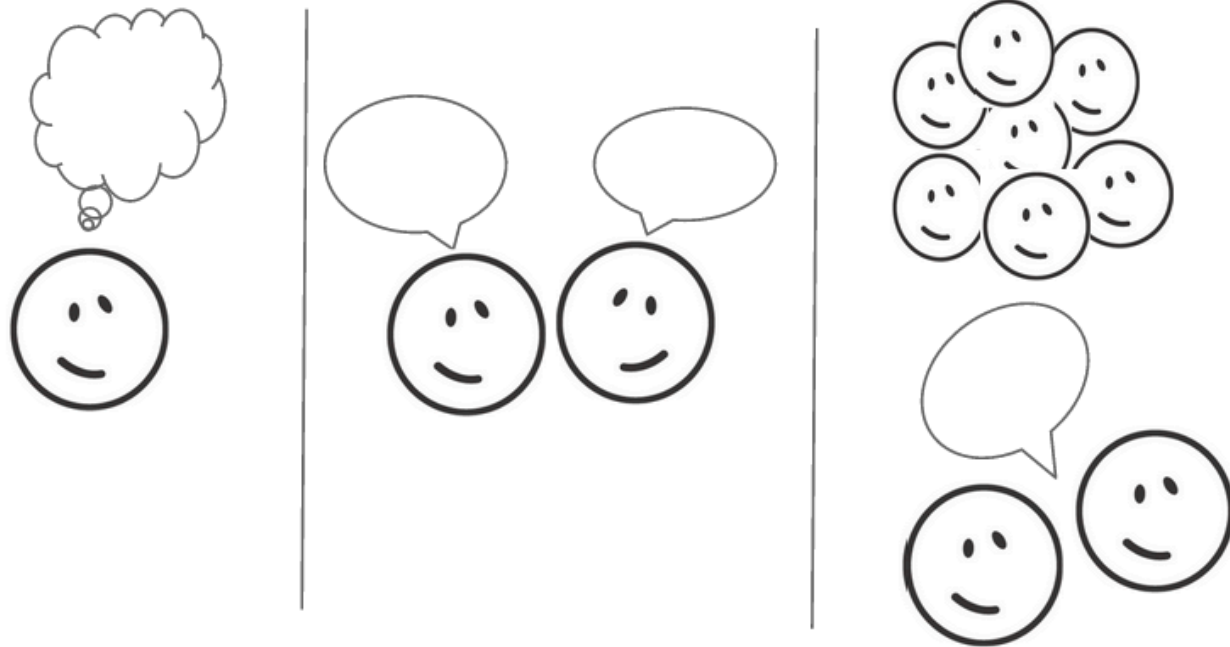
Vis dine glæder ved idræt – det smitter

- Kontakt:
 - Alle skal føle sig set og hørt før, der kræves noget
 - Fokus på det anerkende møde med barnet
- Kontrakt:
 - Hvorfor er vi her – transfer
 - Hvad skal vi nå – hvor godt skal vi kunne det?
 - Plan/manual - hvordan gennemfører vi det?

Altid kontakt før kontrakt!



Think-Pair-Share



- **Hvordan kan du sikre at alle børn oplever udfordring og succes ?**
- **Hvilke udfordringer giver differentiering ?**

Hvordan passer teorierne ind i idrætstimen?

Fase	Opvarmning Fase 1)2)3)	Ny teknik	Funktionel teknik/ Hovedindhold	Aerob/styrke/ anaerob træning	Restitutions aktiviteter/ bevægelig- hedstræning
	10 - 30 min.	5 - 15 min.	20 - 40 min.	10 - 35 min.	5 – 15 min.
Indhold fokus	Nye øvelser Leg Temposkift	Udfordring Zone for nærmeste udvikling Høj kvalitet	Krævende Mental/teknisk FLOW Kvalitet	Krævende Fysisk "gi' sig!"	Kvalitet
Mental fokus	Åbent fokus Sjov, Glæde Inklusion	Maks. koncentration Selvrealisering Lykkes	Automatisering Fokus Præstere	"Mere krop end hoved" Fokus pjat/sjov	Refleksion Afslutning
Indhold					

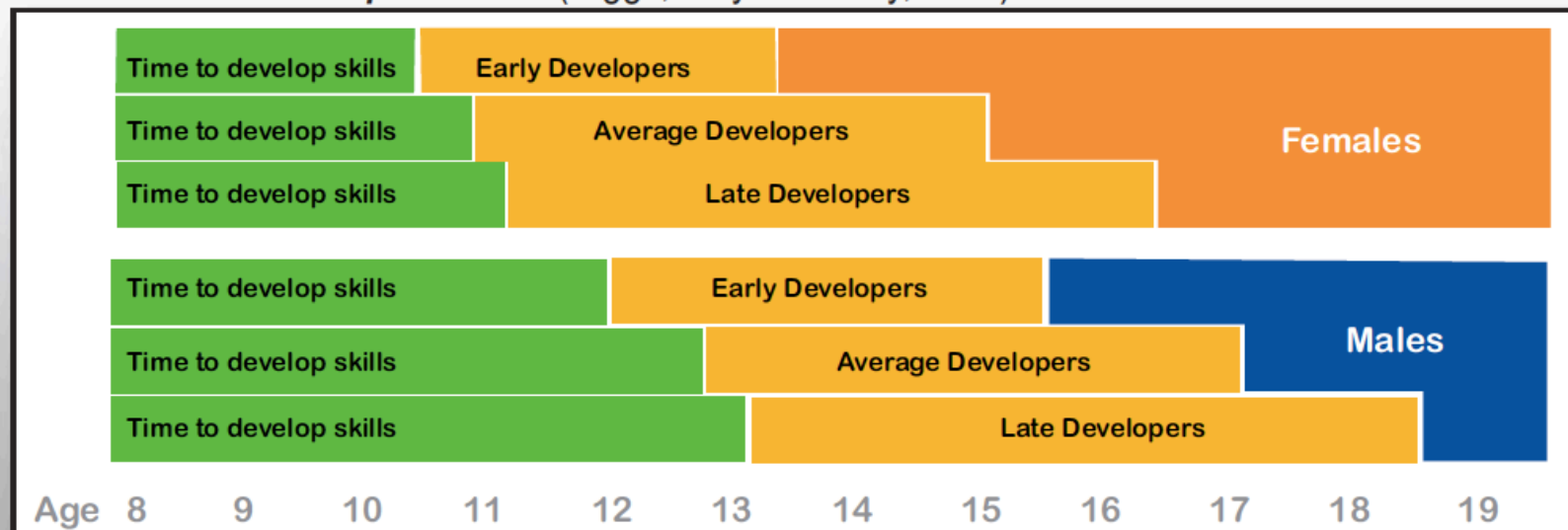
- Alle faser har elementer af selvrealisering, præstation mm., det er dog oplagt at få bestemte elementer særligt i spil i enkelte faser.

Opsamling på dagens temaer



- Idræt skal;
- Dække behov
- Tilpasses biologisk alder og erfaring
- Tilpasses den enkelte i samarbejde med andre
- Kombinere det kendte og det nye
- Acceptere tydelige mål
- Være inkluderende
- Mange succeser hver gang

Diagram 4.0: Players Who Enter Puberty Late Have A Longer Time Period to Develop Fundamental Sport Skills (Higgs, Balyi and Way, 2008)



Anbefalinger

- Tag differentiering alvorligt - Lav plan i forhold til udvikling
- Overvej hvordan vækst og antropomorfe faktorer påvirker deltagelse
- Inddrag børnene i dine overvejelser i forhold til differentiering
- Hjælp børnene til at forstå betydningen af vækst
- Grupper børn i forhold til fysisk udvikling
- Hav altid fokus på processen - ikke resultater og kamp
- Sikre oplevelsen af succes mange gange i løbet af en lektion
- Vær forberedt på at justere aktiviteters kompleksitet – brug pædagogisk bagdør

Idrætsdagbog

Træningskassen

Navn:	☹	☹	☹	☹	☹	Beskriv med få ord hvorfor:
Dato:	☹				☹	
Hvor motiveret var jeg i dag						
Hvor motiveret var klassen i dag						
Hvor god var opvarmning						
Hvor god var de tekniske øvelser						
Hvor god var idrætstimen generelt						
Var der tid nok til øvelserne						
Afslutning på timen						
Var idrætstimen udfordrende						
Var jeg fokuseret i dag						
Var niveauet for øvelserne passende						

Succeskassen

Tre ting som jeg udførte korrekt eller succesfuldt
1.
2.
3.

Forbedringskassen

En ting jeg vil gøre bedre til næste træning
1.

Målsætningskassen

	Hvilke mål arbejder jeg med i idræt	Start	På vej	I mål
Mål		*	**	***
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Hvor gør det ondt kassen



Idrætsdagbog

Træningskassen

Navn:						Beskriv med få ord hvorfor:
Dato:						
Hvor motiveret var jeg i dag						
Hvor motiveret var klassen i dag						
Hvor god var opvarmning						
Hvor god var de tekniske øvelser						
Hvor god var idrætstimen generelt						
Var der tid nok til øvelserne						
Afslutning på timen						
Var idrætstimen udfordrende						
Var jeg fokuseret i dag						
Var niveauet for øvelserne passende						

Succeskassen

Tre ting som jeg udførte korrekt eller succesfuldt
1.
2.
3.

Forbedringskassen

En ting jeg vil gøre bedre til næste træning

1.

Målsætningskassen

	Hvilke mål arbejder jeg med i idræt	Start	På vej	I mål
Mål		*	**	***
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Hvor gør det ondt kassen



Udviklingstrappen

- Udviklingstrappen er et udtryk for at der færdigheder der skal indlæres og mestres, som fundament for andre færdigheder. Det gælder såvel fysiske, psykiske, tekniske og sociale færdigheder.

Figur: Den generelle udviklingstrappe

