

Rörelseförståelse

Begreppet rörelseförståelse betonas alltmer inom idrotten. Begreppet innefattar alla delar som behövs för att en individ ska vilja, våga, kunna och prioritera att träna. En person som saknar rörelseförståelse är inte fysiskt aktiv. Ju fler rörelser personen behärskar, desto roligare blir det att röra på sig.

Rörelseförståelsen kan delas in i fyra olika dimensioner där alla är viktiga. Det är ett holistiskt synsätt där du som ledare ser den aktive ur ett helhetsperspektiv. De som rör sig måste inte bara kunna utan också vilja och våga röra på sig.

1. **Den sociala dimensionen.** Att vara en del i en grupp och träffa människor är en viktig anledning till att många väljer att röra på sig. De vill ha roligt tillsammans med andra och lära sig nya saker i en miljö som är trygg och tillåtande.
2. **Den fysiska dimensionen.** Denna dimension handlar om styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och uthållighet. Att kunna hantera dessa förmågor på olika sätt och i olika miljöer ger en allsidig rörelsekompetens och starkt självförtroende samt lust att fortsätta med fysisk aktivitet.
3. **Den psykologiska dimensionen.** Denna dimension handlar om motivation och drivkrafter för att röra på sig och delta i fysiska aktiviteter. Det handlar också om känslomässig utveckling som innefattar lärande och förståelse. De flesta vill utvecklas snarare än nå specifika resultat.
4. **Den idrottsliga dimensionen.** Den idrottsliga dimensionen innefattar teknik, regler, taktik och metodik, det vill säga hur de aktiva utövar och/eller tävlar i en idrott eller annan fysisk aktivitet. Det är detta som många i första hand förknippar med en viss idrott. Dimensionen omfattar också de termer, det förhållningssätt och den kultur som råder.

Rörelseförståelse är alltså mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Det handlar om att individer utvecklas så att de vill, vågar och kan vara fysiskt aktiva hela livet. Därför är rörelseförståelse lika viktigt som läs- och skrivförståelse.

Tänk på

RF skriver om rörelseförståelse i sin folder "En ny syn på träning och tävling – med rörelseförståelse som grund". Där finns dessa tips till dig som ledare:

- Genomför 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 vars 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 mycket individuell.

Reflektera själv: Hur kan du bidra till att de aktiva du möter utvecklar sin rörelseförståelse?