



#### 1. RÖRELSEKOMPETENS – FYSISKT

Utvecklad rörelsekompetens är grunden för att kunna delta i en bred flora av aktiviteter.

#### 2. SJÄLVFÖRTROENDE, RÖRELSETILLIT OCH SJÄLVKÄNSLA – PSYKISKT

Följer av utvecklad rörelsekompetens.

#### 3. MOTIVATION OCH GLÄDJE – KUNSKAP

En utökad rörelsekompetens bidrar till ökad tillit till den fysiska förmågan och motivation att delta i olika aktiviteter.

#### 4. AKTIVT DELTAGANDE – BETENDE

Att delta i fysisk aktivitet hela livet handlar om att en individ tar eget ansvar för utvecklingen av sin rörelseförståelse genom att frivilligt välja att vara regelbundet fysiskt aktiv. Det innefattar att ta personligt ansvar för att prioritera att delta i meningsfulla och utmanande aktiviteter som en del av sin livsstil.

#### AKTIVT DELTAGANDE TILLSAMMANS MED ANDRA GER ÖKAD GLÄDJE OCH GEMENSKAP

Det i sin tur förstärker motivationen till att fortsätta att vara aktiv. Att bedriva fysisk aktivitet tillsammans kan leda till att man får nya vänner och ökad social gemenskap. Att vara fysiskt aktiv tillsammans med kompisar är även något som barn och ungdomar värderar som viktigt. Många väljer fysisk aktivitet/ idrott för att de har sina kompisar där. Många väljer också att avsluta sina aktiviteter om deras kompisar lämnar. Gemenskap och glädje är en starkt motivationshöjande faktor för aktivt deltagande i fysisk aktivitet.

Jag heter Peter och jobbar som sakkunnig i barn-och ungdomsidrott på Örebro läns Idrottsförbund. Min roll är att vara en resurs för föreningar, ledare och föräldrar i frågor som rör barn och ungdomars idrottande. Arbetet handlar bland annat om att belysa vikten av att utveckla rörelsekompetens och rörelseförståelse hos barn och unga.

Har ni frågor och funderingar kring begreppet rörelseförståelse och hur utveckling av rörelseförståelse kan bidra till bättre idrottsresultat, studieresultat och hälsa, samt hur vi gemensamt kan skapa en rörelse rikare befolkning, så är ni välkomna att kontakta mig på Örebro läns Idrottsförbund.

### REFERENSER

1. Barnkonventionen artikel 3 och 6.
2. Assessment of physical literacy of children and youth in Canada, 2018, Dr Dean Kriellaars.
3. De aktiva och de inaktiva, Centrum för idrottsforskning, statens stöd till idrotten, uppföljning 2016.
4. Karolinska athlete injury prevention study 2017, Philip Von Rosen.

PETER BERGVALL VIRTANEN  
ÖREBRO LÄNS IDROTTSFÖRBUND  
SISU IDROTTSUTBILDARNA  
PETER.B.VIRTANEN@OLIF.SE  
019-17 55 95

# VAD ÄR RÖRELSEFÖRSTÅELSE?



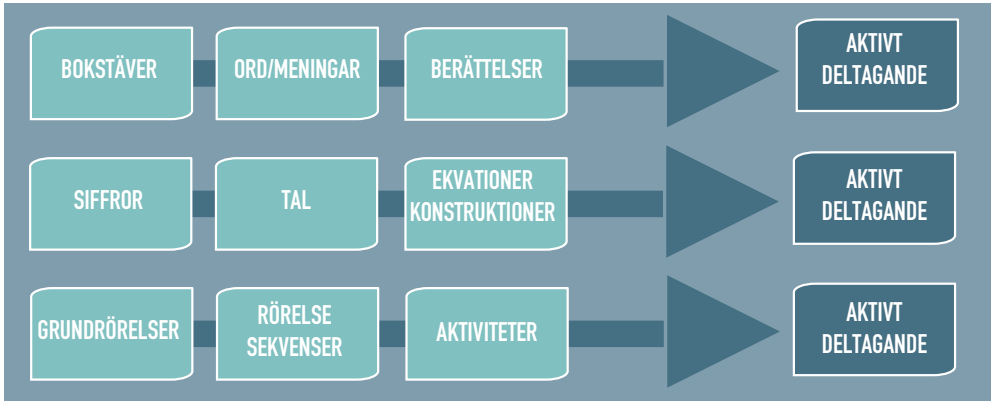
"RÖRELSEFÖRSTÅELSE  
UNDERLÄTTAR  
ETT AKTIVT OCH  
HÄLSOSAMT LIV"

# PETER FÖRKLARAR

**Fysisk inaktivitet och fetma kostar Sverige 25 miljarder kronor varje år och medför stort lidande för individen. Hälsoflyftorna växer och ojämlika livsvillkor drabbar våra barn hårdast. Men trots all kunskap som finns om att regelbunden fysisk aktivitet förebygger livsstilsrelaterade sjukdomar och psykisk ohälsa är svenska folket ett av de mest stillasittande i världen.**

Det finns många förklaringar. Jordbruks- och industrisamhällets utveckling till informations och kommunikationssamhälle är en. Tidigare naturliga vardagsrörelser har försvunnit och det ligger större ansvar på individen själv att ta ansvar för att rörelsekvoten uppfylls. Många saknar kunskap och insikt om hur lite de faktiskt rör sig och hur det borde vara. Följden blir att fler riskerar att drabbas av livsstilsrelaterade sjukdomar och psykisk ohälsa, inte minst unga människor. Detta är en utveckling som forskare har larmat om i många år. Vetenskapliga undersökningar visar nämligen att fysisk aktivitet är helt avgörande för att bibehålla en god hälsa.

Det är här begreppet rörelseförståelse kommer in. Att skapa rörelserika människor är en investering som gör att individer kan delta i ett brett spektrum av aktiviteter hela livet. Ökad rörelserikedom bidrar dessutom till äldre människors hälsa och sociala liv. Ju tidigare i livet man utvecklar sin rörelsekompetens desto bättre är det, men det är heller aldrig för sent att utveckla sin rörelseförståelse. Genom att utveckla sin rörelsekompetens främjas balans, styrka och koordinationsförmåga, minskar risken för fallolyckor, livsstilsrelaterade sjukdomar och psykisk ohälsa, som är kostsamt för samhället och innebär lidande för individen. Att ge människor förutsättningar att utveckla rörelseförståelse är inte bara en smart investering, det är också en rättighet, med stöd i barnkonventionen (1) som kommer att bli lag i Sverige januari 2020. Men vi kan inte vänta. För första gången någonsin riskerar våra barn kortare livslängd än vi som är vuxna idag. Att implementera rörelseförståelse i samhället är ett stort jobb som involverar hela samhället.



## Vad är då rörelseförståelse?

Under barnets första levnadsår utvecklas grundläggande rörelseförmågor. Dessa är exempelvis gripa, sträcka, böja, vrida. Man kan likna detta vid att lära sig läsa. Man måste lära sig bokstäverna, i det här fallet rörelsens grundformer, först. Dessa grundläggande rörelseförmågor kan vi sedan sätta ihop till rörelsesekvenser som att åla, krypa, rulla, stå, gå, hoppa, springa, kasta, fånga och så vidare. Det motsvarar att forma ord och meningar i läsförståelsen. Rörelsesekvenserna kan vi därefter kombinera för att utöva olika aktiviteter. Exempelvis åka skidor, åka skridskor, simma, spela fotboll, dansa och så vidare. Det kan jämföras med att läsa en berättelse, förstå den och dra slutsatser i läsförståelsen. Det finns stöd i forskningen för sambanden i rörelseförståelseprocessen. Ju större repertoar av rörelser, desto bättre självförtroende, motivation och glädje för att delta i aktiviteter känner vi. (2) Det vi upplever att vi kan och som vi dessutom är bra på eller utvecklas i, känner vi glädje att göra och vill göra mer av det. Ju rörelse rikare vi är, desto större förutsättningar att skapa ett rörelserikt, hälsosamt och gladare liv. Det ger oss tillit till vår fysiska förmåga och en bra grund att våga prova nya aktiviteter.

## Vad ska vi göra då?

Physical Literacy, eller rörelseförståelse som vi valt att kalla det, är en process som handlar om att skapa förutsättningar i en bred variation av olika aktiviteter under hela livet. Att utgå från rörelseförståelsen i strategi och planering av insatser skulle med stor sannolikhet bidra till ökad fysisk aktivitet och leda till bättre hälsa, minskade sjukvårdskostnader och bättre och rikare livskvalitet på sikt. Det finns ett gammalt ordspråk som lyder, ”Det krävs en hel by för att uppfostra ett barn”. Här behövs samarbete och samverkan mellan olika samhällssektorer och skapa en gemensam målbild om vad rörelseförståelse innebär och hur var och en kan göra för att stödja befolkningen till rörelserikedom.

## Privat och offentlig sektor, samt civilsamhället behöver enas och bidra gemensamt så att...

→ Vi på grund av stress och tidsbrist inte väljer bort vardagsrörelse  
→ Vi inte underskattar betydelsen av rörelseförståelse  
→ Vi bygger och samhälls-planerar för rörelse och aktivitet.  
→ Vi inte tar bort rörelsen för barn genom att vi effektiviserar vuxnas liv allt för mycket, som att välja att skjutsa barnen för att det ska gå fortare eller för att det känns tryggare.  
→ Att möjligheten ges barn att upptäcka och utveckla sin rörelserikedom.

Har man inte lärt sig att simma som barn eller vuxen så känner man osäkerhet och olust vilket medför att man undviker miljöer med vatten där man inte bottnar. Tränar man inte sina färdigheter att gå på halt underlag kommer vi undvika att vara ute på vintern, när vi blir äldre. Går vi ut på halt underlag utan kompetens att hantera det, ökar risken dramatiskt för att drabbas av en fallolycka. Ju fler olika aktiviteter, i varierade miljöer och underlag man känner att man behärskar bra, desto större förutsättningar har man för att delta i fler olika aktiviteter i livet. Detta i kombination med kunskap och förståelse för vikten av fysisk aktivitet ökar motivationen till ett fysiskt aktivt liv med god hälsa som resultat.

## Samhällets insatser för att främja rörelserikedom

Att skapa kulturer och bygga miljöer med utgångspunkt i rörelse i infrastrukturen skapas möjligheter för barn, unga, vuxna och äldre att leva ett aktivt liv. Genom att exempelvis spola isbanor i bostadsområden på vintern, bygga utmanande lekpark-er, se till att det finns idrottsytor och anläggningar som möjliggör för många olika idrotter att utvecklas och verka i bygger man bort problemen med inaktivitet och inbjuder medborgarna till en aktiv vardag. Förebyggande insatser och stödjande miljöer för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande liv främjar människors både fysiska och psykiska hälsa.

## Men mitt barn tränar ett par gånger i veckan

Det är naturligtvis bra, men om resten av tiden tillbringas i inaktivitet så räcker det tyvärr inte, utifrån rekommendationen om minst 60 minuters fysisk aktivitet om dagen för barn och unga. Det målet når endast 24 % av flickorna och 44 % av pojkarna upp till. (3) I traditionella idrotter är erfarenheten dessutom att vi tenderar att ha för bråttom att forcera fram resultat och ”talanger” inom föreningsidrotten. På så sätt missar man de grundläggande färdigheterna och rörelsekompetensen begränsar för mer specifik träning. Det hämmar den idrottsliga utvecklingen som kan leda till att man inte når sin potential eller att man drabbas av skadeproblem när träningsdosen ökar med åren. 30 procent av våra utvalda elitsatsande ungdomar på idrotts-gymnasier är långtidsskadade, de flesta på grund av överbelastning. De har helt enkelt för dålig fysisk status för den belastning de utsätts för. (4)

Mellan 80-90% av alla barn har någon gång varit med i en idrottsförening. Tyvärr slutar många redan i tolvårsåldern. En anledning är svårigheten att byta idrott eller börja i idrott när man går på mellanstadiet. Elvaårspuckeln är ett begrepp inom idrotten och en av orsakerna till att idrottsförbundet just nu befinner sig i ett omfattande utvecklingsarbete, Strategi 2025. I det arbetet är rörelseförståelsen central. Målet är att så många som möjligt ska erbjudas möjlighet att idrotta så länge som möjligt i en verksamhet, som är så bra som möjligt. Idrott för alla, hela livet. Men för att det ska lyckas krävs att vi skapar rätt verktyg och förutsättningar för att lyckas.

## Rörelse främjar inlärningsförmågan

Kunskaper och färdigheter i att kunna läsa, skriva och räkna ser vi som en mänsklig rättighet och är idag självklara kunskaper. Utbildning är en förutsättning för att kunna delta i samhället på ett bra sätt och utbildade människor bidrar till samhälls-utveckling. Det finns starkt stöd i forskningen att fysisk aktivitet främjar inlärnings-förmågan hos barn. Flera kommuner i Sverige har utifrån tillgänglig kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet beslutat att införa regelbunden fysisk aktivitet varje dag på skolschemat.

## Hur tar vi oss dit?

Örebro läns Idrottsförbund har tagit initiativ till en bred samverkan mellan samhällets olika aktörer för att tillsammans forma mål och ge de bästa förutsättningar för en fysiskt aktiv befolkning. Därmed bidrar vi gemensamt till mer fysisk aktivitet, ett rikare liv och bättre hälsa i alla åldersgrupper i befolkningen. För att nå dit vill vi bilda ett rörelsenätverk och forma en gemensam avsiktsförklaring för en rörelserik befolkning. Att utveckla rörelseförståelse är en livslång resa, en process som vi alla har gemensamt ansvar att skapa förutsättningar för.

