



Barn och ungdomars Lärande - att leda barn och ungdomar

Bosön 17 November 2018

Anna Tidén

11.00-12.30

A wooden pier made of light-colored planks extends from the bottom center towards the horizon, leading the eye into a vast, calm body of water. The sky is a clear, bright blue with a few wispy white clouds near the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Vad får oss att må bra
och vara lyckliga?

Varför är man ledare?

- Det är kul och roligt att förmedla det man kan
- Att ge av tid och kunskap
- Att lära känna sig själv i nya roller
- Att tillhöra en kultur/en klubb/en gemenskap
- Att fylla på sitt CV
- Se andra utvecklas
- Att leda sin egna barn
- Att ge tillbaka
- Att bidra ..
- Att få bekräftelse

I DAG

- BAKGRUND..

- Barn och ungdomars utveckling och lärande
- Motorik och rörelseförmåga
- Lärande teorier

- OCH SEN DÅ..

- Vad får det här för konsekvenser för dig ledare för barn och ungdomar, eller i din roll att inspirera och leda ledare

Lite allmänt

Vad styr din verksamhet

- Policydokument RF
- Golfens Policydokument (SGF)
- DF – distriktsförbunden
- Föreningar- och klubbars styr- och policydokument
- Ledare och tränares egna värderingar och erfarenheter

- FN- Barnkonventionen om barns rättigheter

Några av de 54 artiklarna ur FN:s Barnkonvention

- Barn till 18 årsålder
- Alla barn har samma värde och lika rättigheter
- Barns bästa i första hand
- Rätt att överleva och utvecklas
- Barnets rätt att uttrycka sig i alla frågor som berör dem
- Skyddas mot fysiskt och psykiskt våld
- Barnets rätt till lek, vila och fritid

Läroplansteori-utbildningsteori

- **Formeringsarenan**

Där dokument och planer skrivs (typ Idrotten/golfen vill)

- **Transformeringsarenan**

*När utbildning, dokument och tränare möts
(utbildning//klubbpolicys/I DAG!)*

- **Realiseringsarenan**

När tränare/ledare möter de aktiva i träning

Att vara ledare och tränare

- Att känna sig själv (kan jag, duger jag)
- Att känna till styrdokument och policys
- Att ha kunskap om innehållet (golf)
- Att känna till deltagarna (ex. ålder, mognad, motivation)
- Att känna mening och tillfredställelse av att leda andra
- Att bli uppskattad av deltagare, föreningen och föräldrarna

Kort rörelsepaus



Vilka är "de där" som vi ska leda och hur lär de sig ?

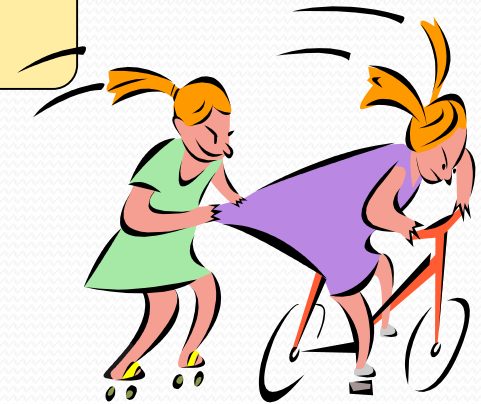


Generell utveckling

Fysisk

Socio Emotionell

Kognitiv och Perceptuell



Hwang & Nilsson, 2003

Socio-/emotionell utveckling

- Personlighet
- Identitet
- Känslomässig utveckling
- Roller
- Relationer
- Gemenskap
- Samarbete
- Etik och Moral

Hwang & Nilsson, 2003



Socio- Emotionell utveckling

Grundläggande sociala behov

- Vara omtyckt och accepterad
- Känna tillhörighet
- Känna ömsesidighet



Tänk på att se och uppmärksamma alla !
Gärna flera ledare tillsammans.

Kognitiv och perceptuell utveckling

- Tankar
 - Språk
 - Symboler
 - Fantasi
 - Medvetande
 - Tolkningsar
- Perception
- Yttre: VAK
- Inre: led-muskel samt balans
- Begreppsuppfattning
 - Kroppsuppfattning
 - Rumsuppfattning

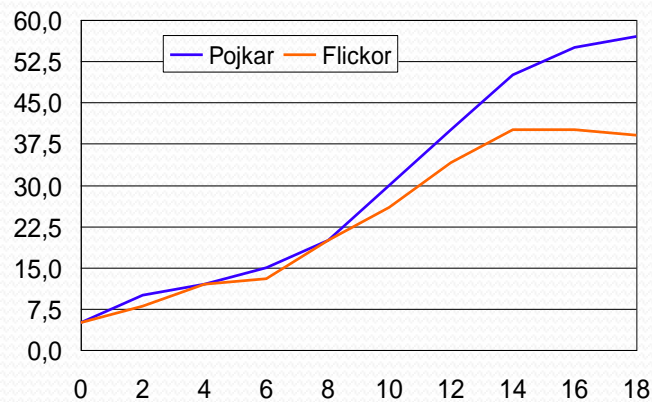
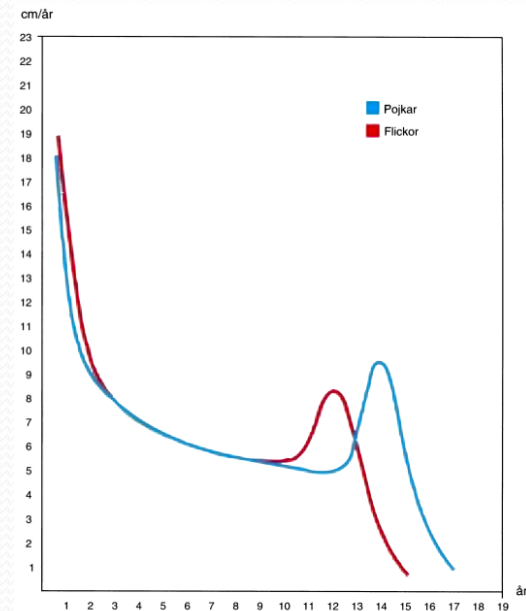
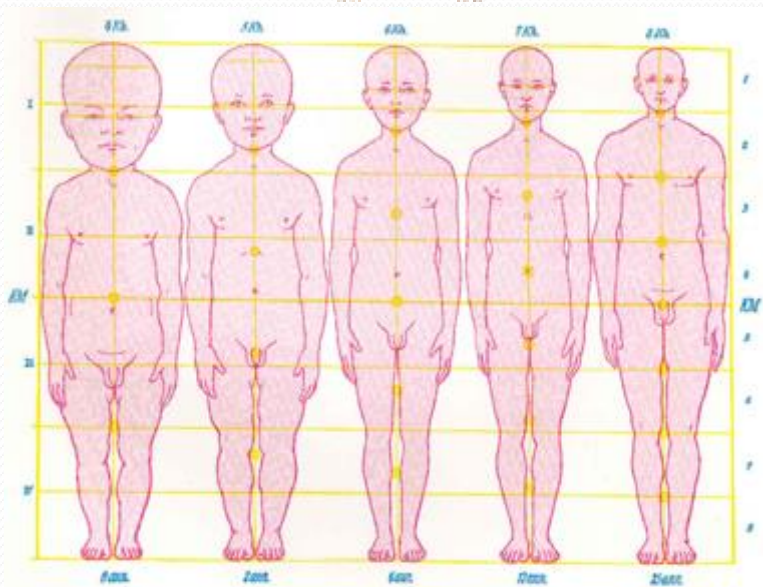
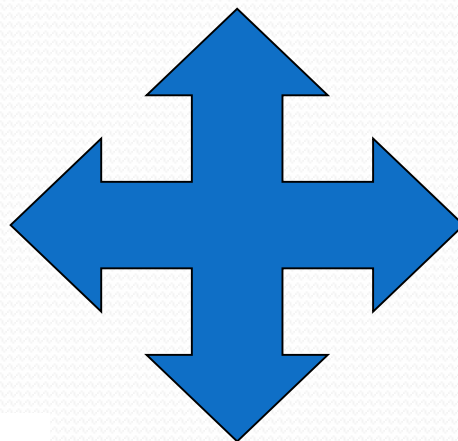
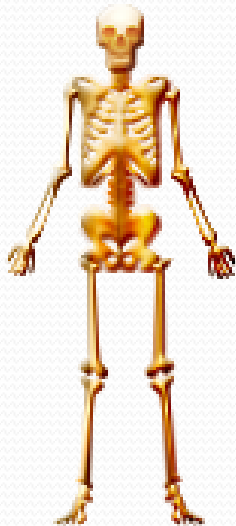
Kognitiv och perceptuell utveckling

Grundläggande behov

- Att utmanas – klara av uppdrag
- Att lyckas
- Att lära sig nya saker

Stimulera kreativitet – fantasi - utmaningar

Fysisk utveckling





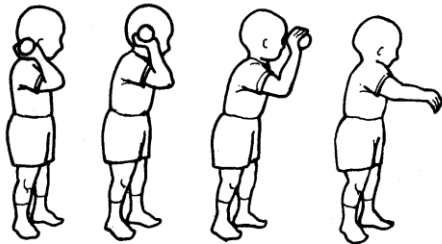
Rörelseförmåga och lärande

**Konsten att göra det omöjliga möjligt
att göra det möjliga lätt
och att göra det lätta elegant**

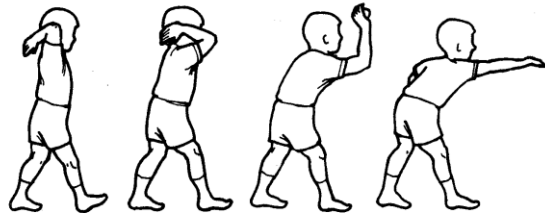
Moshe Feldenkreis

Rörelseutveckling - lärande

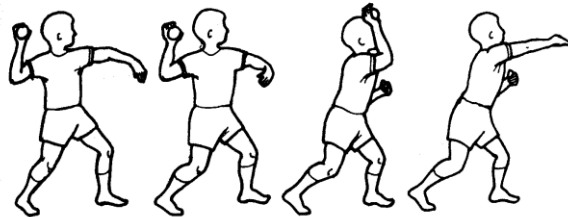
INITIAL



ELEMENTARY



MATURE



Bild, Schmidt & Wrisberg, 2001

Enhandskastet utvecklas från en ovan kaströrelse till en mer ändamålsenlig kaströrelse. I serie ett kastas bollen med hjälp av endast handen och kastet har ingen stödjande rörelse från resten av kroppen.

I serie två ser vi hur kroppen används men att timing och höftvridning saknas så att fel ben, det vill säga samma ben som kastarm, leder kastet.

I sista bildserien ser vi hur kastet utförs med att armbågen leder kaströrelsen, höften på kastarmens sida vrids bak i initialskedet av kastet så att höft och överkropp kan stödja kaströrelsen och ge kraft åt kastet i slutskedet.

Nyberg & Tidén, 2006

Development of movements

- Reflexive movement phase
- Rudimentary movement phase
- Fundamental movement phase
- Specialized movement phase



Motor control and Movement competencies

(e.g. Gallahue and Ozmun 1998)



- **Grovmotorik**

är rörelser som i huvudsak sker med hjälp av de stora muskelgrupperna i armar, rygg, mage och ben

- **Finmotorik**

är precisa rörelser med händerna, i ansiktet och med fötterna

• Öppna idrotter

Öppna idrotter ex; fotboll, basket och tennis.

Träning för öppna idrotter bör inkludera träning på reaktiva inslag tillsammans med fysiska kvaliteter.

• Slutna idrotter

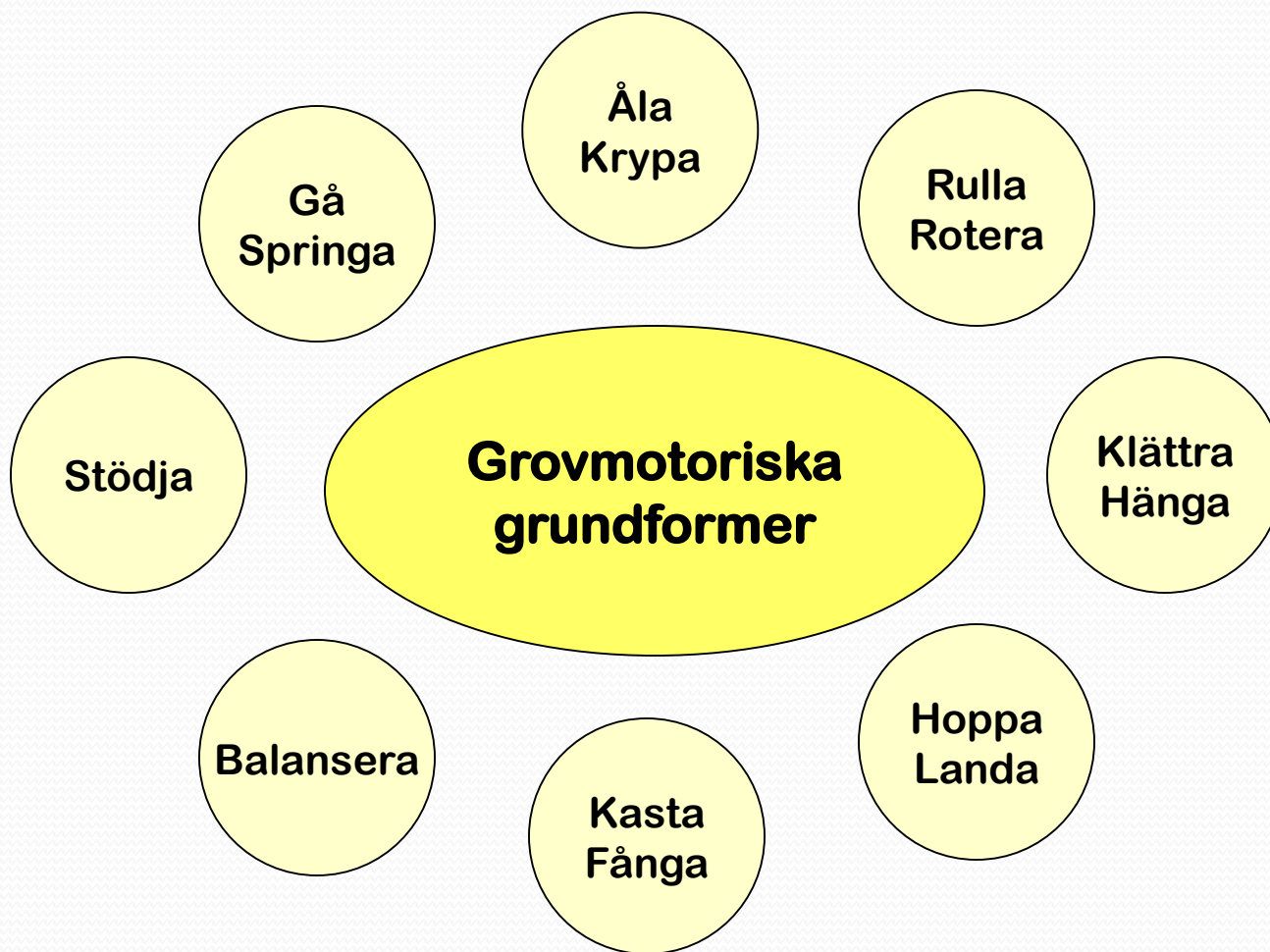
Slutna idrotter ex; Golf, bangolf, bowling och bågskytte.

*Även dessa måste situations anpassas till viss del men det **finns inte** samma krav på beslutstid som i öppna idrotter*



Idrotter kan också innehålla inslag av både öppna och slutna aktiviteter.

Ex. Fotboll som generellt klassificeras som en öppen idrott men som även har mer slutna inslag (inkast, hörna, straff, frispark)

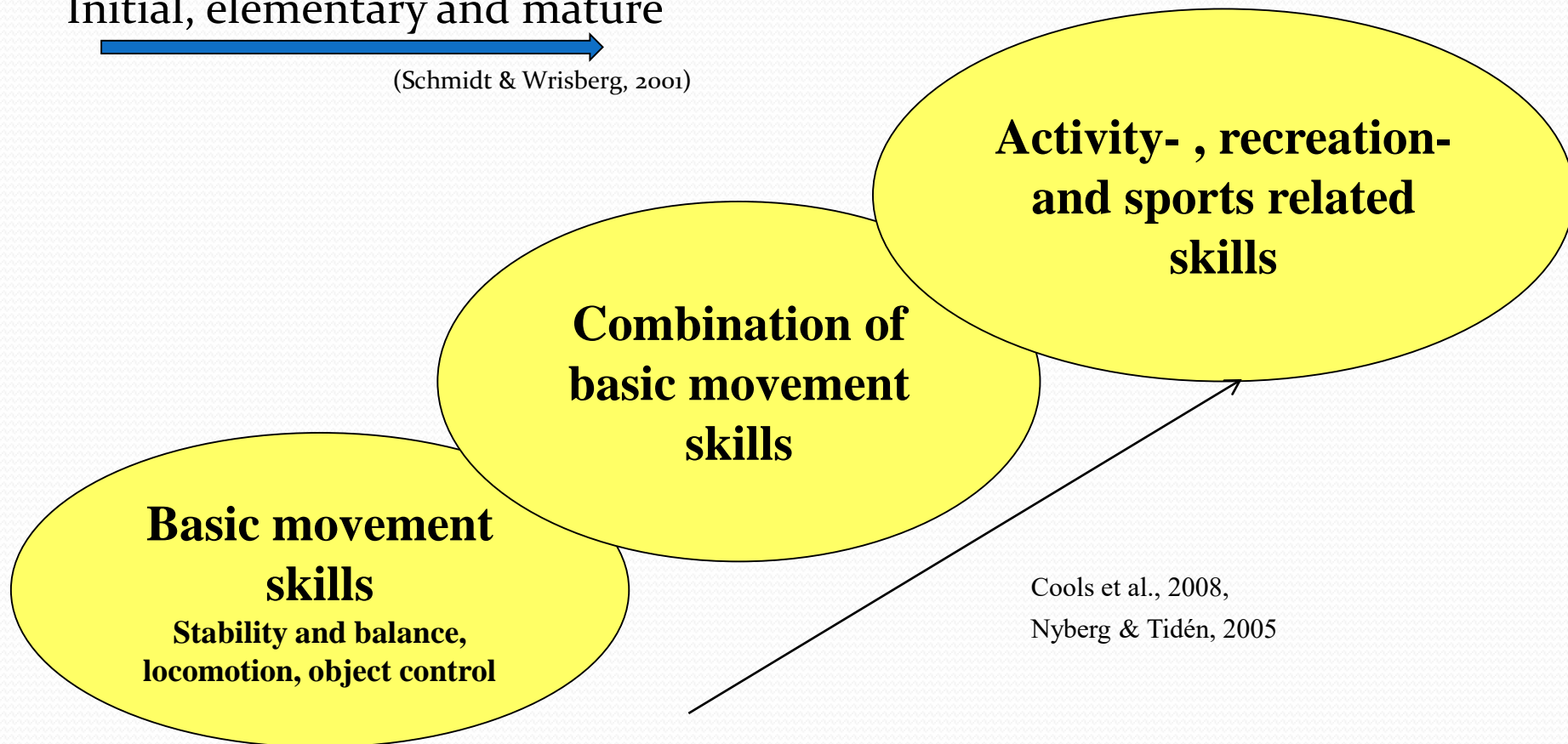


Rörelseförmåga

Initial, elementary and mature



(Schmidt & Wrisberg, 2001)



Cools et al., 2008,
Nyberg & Tidén, 2005

Hur går det till ?

- Vad görs rörelse ?
- Hur funkar det att lära sig en rörelse ?

Kort rörelsepaus



Lillhjärnan koordinerar kroppens rörelser

1. Hjärnans rörelsecentrum (rött) aktiverar armens muskler och informerar lillhjärnan om den planerade rörelsen.
2. Sinnesceller (blått) i armen sänder besked till lillhjärnan och sinnescentret om armens position, beröring och liknande.
3. Lillhjärnan (gult) jämför informationen och informerar rörelsecentret om huruvida rörelsen skall koordineras.



Tillvänjning

- Allsidig träning som involverar mycket lek och lustbetonade aktiviteter

Grovkoordinering

- Involvera introducera mer målinriktade aktiviteter, dock inte alltför komplicerade

Finkoordinering

- specifika rörelseuppgifter med fokus på rörelseteknik

Automatiserings

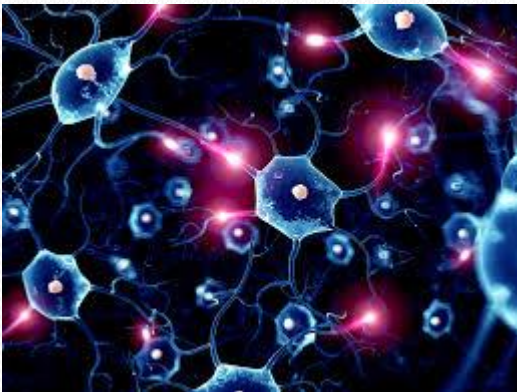
- Fokusera på att den inlärd tekniken ska stabiliseras, så att tekniken kan upprepas rörelseekonomiskt och med flyt.

Anpassning

- kunna anpassas till olika situationer och bemästras trots variation och störningar.

Vad händer i hjärnan när vi lär oss ?

- Neuroplasticitet – kopplingsschemat mellan celler byggs om
- Cells that fire together wire together



Vad karakteriserar motoriskt lärande?

- Förbättring (inte alltid)
- Upprepbarhet - acquisition
- Kvardröjande - retention
- Anpassningsbart - transfer

Upprepbarhet- acquisition



Kvardröjande effekt – retention

Sommar

vinter

sommar



Anpassningsbart – transfer




Vad händer i kroppen när vi lär oss?

- Det som övats måste konsolideras i neuronala förändringar innan vi kan mäta retention (kvardröjande effekt) – **Vila, variation, feedback**



Vad säger forskningen om hur retention och transfer optimeras?

- Sprid ut lärandet över tid så att minnen hinner konsolideras
- Använd feedback/återkoppling som stöder den kroppsegna feedbacken
- Blanda övandet på några olika moment när ni övar istället för att fila på ett moment i taget för att



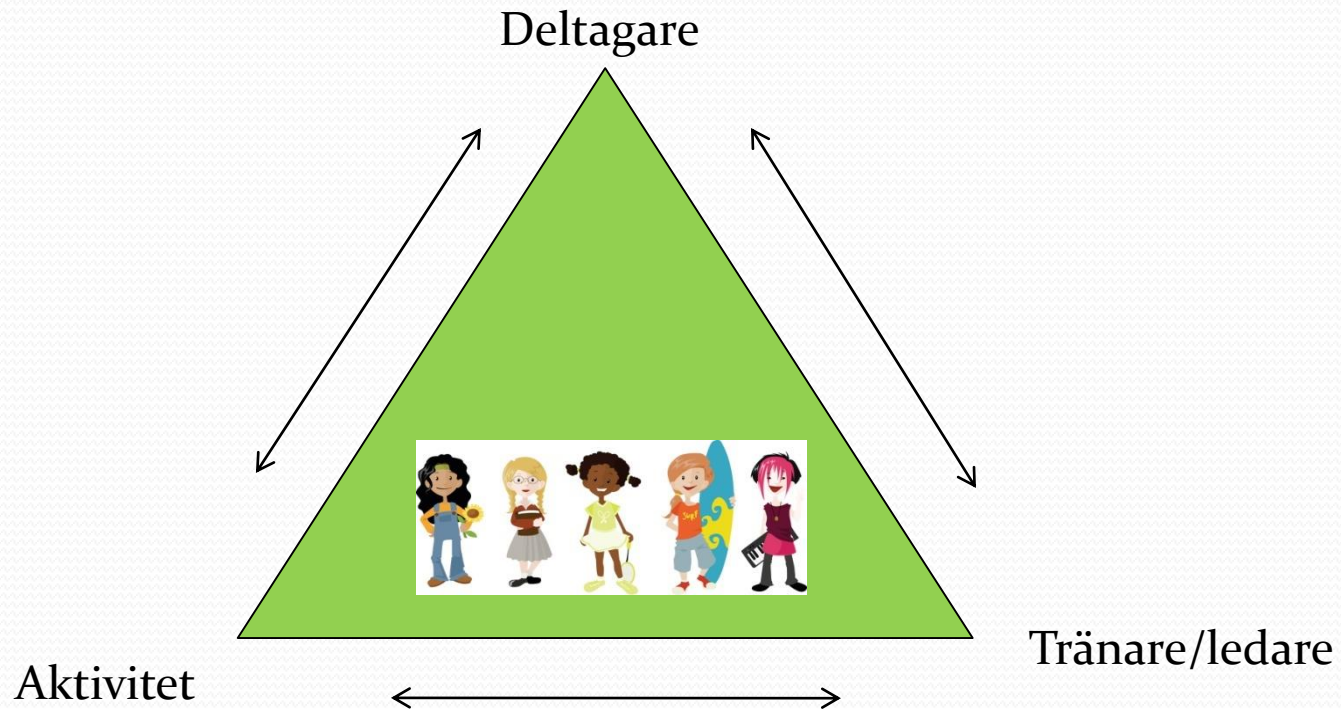
Hur kan vi förbereda, utveckla och lära våra nuvarande och kommande aktiva ?

- Variation
- Utmaningar/äventyr
- Medvetenhet

Kort rörelsepaus



Den didaktiska triangeln



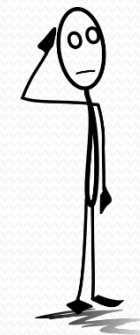
Lärandeteori

- Klassisk inlärning (klassisk betingning) – Pavlov (1849 - 1936)
- Instrumentell inlärning (operant betingning) – *behaviorism* – Watson, Skinner
- Kognitivism/konstruktivism – Piaget, Erikson



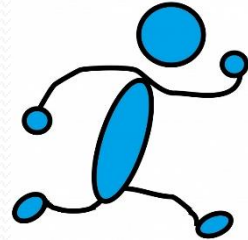
shutterstock · 339820325

Lärande som en psykologisk/individuell process



Lärandeteori, forts.

- Sociokulturell teori: Vygotskij
- Situerat lärande, Communities of practice: Lave & Wenger
- Transaktionella perspektiv: Dewey



- kommunikation, undersökning, tillverkning och kreativitet.

Lärande en social process

Undervisningsmetoder

Mark Byra (2006)

- **Direct teaching** – tränare - instruktion - aktiv
- **Peer Teaching** – Kamratlärande, 2o2 tillsammans
- **Cooperative learning**- Mindre heterogena grupper
- **Self-check teaching styles** – egen bedömning gentemot modell/blankett
- **Inclusion teaching styles**– olika nivåer på deltagarna – olika svårighetsgrader att välja mellan (stationer)
- **Discovery teaching styles**- problemlösning – ge uppdrag – fundera över hur man löser problemet

Inlärning



Vi lär oss:

- 10% av vad vi läser
 - 20% av vad vi hör
 - 30% av vad vi ser
 - 50% av vad vi ser och hör
-
- 70% av vad vi diskuterar
 - 80% av vad vi upplever personligen
 - 95% av vad vi lär någon annan

”William Glasser”

Val av metod

Del- / Helhetsprincipen

- Del  Utifrån delarna arbeta mot helheten.
(Teknikdelar, grepp, baksving etc)
- Hel  Utgå från helheten
(Hela spelet, hela svingen)



Val av metod

Formell / Funktionell princip

- Formell  Färdigheter som handling utan relation till när och var den skall användas. (DR) dekontextualiserat
- Funktionell  Man lär sig färdigheter i den miljö och situation där den skall användas. (BANAN) kontextualiserat

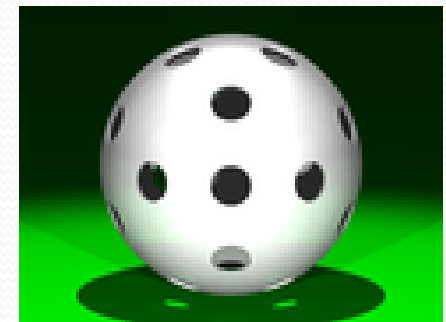
Val av metod

Deduktiv/Induktiv princip

- Deduktiv  Presenterar färdiga lösningar, regler och teorier
(Sluten form, instruktionsmetod)
- Induktiv  Utifrån ett givet problem arbeta med lösningsförslag som prövas och värderas.
(Öppen form, problemlösningsmetod)



Material .. Anpassa



Take home Message

- Ni kan inte lära någon något – de kan bara lära sig själva
- Ni ska möjliggöra lärande
- Gör träningen till ett äventyr - ge uppdrag- historia
- Problemlösning
- Förklara för varandra
- Bygga egna golfhål- förklara för varandra
- Anpassa efter ålder och erfarenhet - material och längd på hålen
- Spelet i centrum – inte bara teknik