

Lek och Skoj!

Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt

Alexandra Erlund

Cecilia Erlund

Pamela Johansson

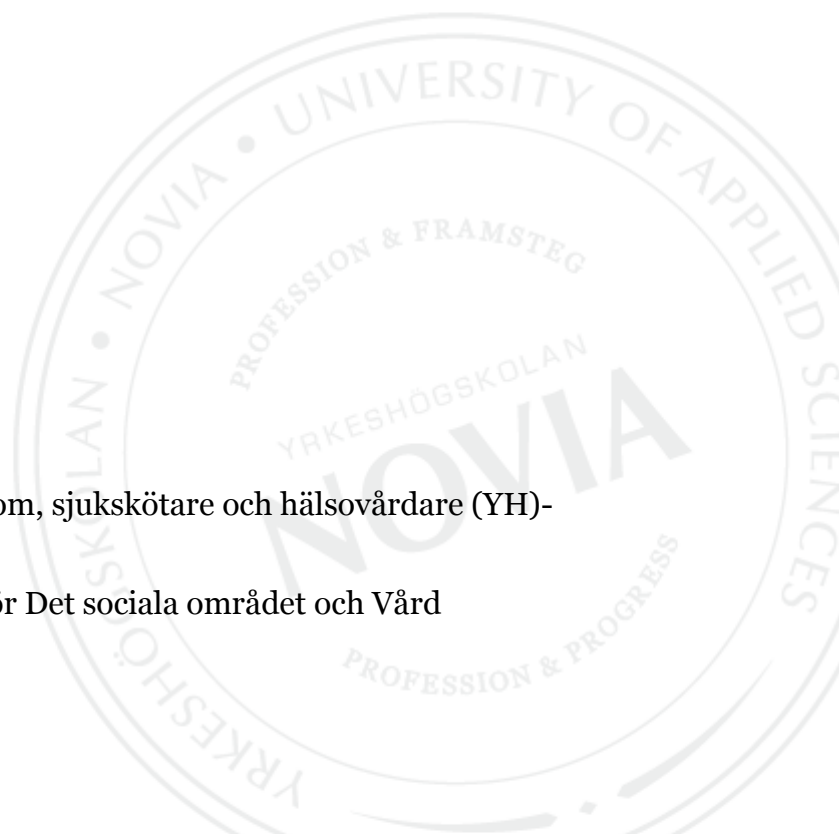
Annika Lahti

Caroline Ljungberg

Examensarbete för socionom, sjukskötare och hälsovårdare (YH)-
examen

Utbildningsprogrammet för Det sociala området och Vård

Åbo 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Erlund Alexandra, Erlund Cecilia, Johansson Pamela, Lahti Annika,
Ljungberg Caroline

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området och Vård, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete, Vårdarbete och Hälsovård

Handledare: Alm Christine, Juslin Eva och Tamminen Carina

Titel: Lek och Skoj! – Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt

Datum 5.5.2014

Sidantal 46

Bilagor 3

Abstrakt

Examensarbetet är ett delprojekt inom projektet "Det resilianta barnet". Syftet med arbetet är att skapa ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt oberoende av föräldrars engagemang. Frågeställningar som besvaras är "Hur kan de professionella stärka motivation till motion hos barn med övervikt?" och "Hur bygga upp ett motionsprogram?"

Barn i dagens samhälle ägnar sig åt en allt mer passiv livsstil eftersom en stor del av fritiden går åt till stillasittande aktiviteter så som tv och videospel. För att undvika följsjukdomar som orsakas av fetma har motionsprogrammet Lek och Skoj! utvecklats. Motionsprogrammets mål är att skapa motionsglädje hos barnen, inte viktminskning. Motionsprogrammet Lek och Skoj! är en prototyp som i framtiden kan utvecklas och användas av professionella.

Motionsprogrammet Lek och Skoj! är resultatet av examensarbetet och grundar sig på teori enligt en litteraturstudie och kvalitativ innehållsanalys. Motionsprogrammet är innovativt eftersom tidigare program koncentrerar sig på hela familjen. Det stöder även hållbar utveckling i och med att framtida hälsoproblem kan undvikas.

Språk: Svenska

Nyckelord: barn, övervikt, motionsprogram, bemötande, lek, motorik, professionella

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Erlund Alexandra, Erlund Cecilia, Johansson Pamela, Lahti Annika, Ljungberg Caroline

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogram för Det sociala området och Vård, Turku

Suunattutumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Socialpedagogiskt arbete, Vårdarbete och Hälsovård

Ohjaajat: Alm Christine, Juslin Eva ja Tamminen Carina

Nimike: Lek och Skoj! – liikuntaohjelma 5–6-vuotiaille ylipainoisille lapsille

Päivämäärä 5.5.2014

Sivumäärä 46

Liitteet 3

Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa projektia Det resilienta barnet. Työn tarkoituksena on luoda liikuntaohjelma 5–6-vuotiaille ylipainoisille lapsille, vanhempien osallistumisesta riippumatta. Opinnäytetyössä pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Kuinka ammattilainen voi vahvistaa ylipainoisen lapsen liikuntamotivaatiota? ja Kuinka rakentaa liikuntaohjelma?

Nykypäivän yhteiskunnassa lapsilla on yhä passiivisempi elämäntapa, koska iso osa vapaa-ajasta kuluu paikallaan istuen, kuten tv:n katselun ja videopelien pelaamisen parissa. Liikuntaohjelma Lek och Skoj! on kehitetty, jotta voidaan välttyä lihavuuden aiheuttamilta lisäsairauksilta. Liikuntaohjelman tavoitteena on luoda liikuntailoa lapsille, eikä keskittyä painonpudotukseen. Liikuntaohjelma Lek och Skoj! on prototyypin, jota ammattilaiset voivat käyttää ja tulevaisuudessa vielä kehittää.

Liikuntaohjelma on opinnäytetyön tulos ja perustuu kirjallisuuskatsauksen ja laadullisen sisällönanalyysin muodostamaan teoriaosaan. Liikuntaohjelma on innovatiivinen, koska aikaisemmat ohjelmat ovat perhekeskeisiä. Ohjelman avulla voidaan ennaltaehkäistä terveysongelmia tulevaisuudessa, joten tällä tavoin ohjelma tukee myös kestävästä kehitystä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: lapsi, ylipaino, liikuntaohjelma, kohtaaminen, leikki, motoriikka, ammattilainen

BACHELOR'S THESIS

Authors: Erlund Alexandra, Erlund Cecilia, Johansson Pamela, Lahti Annika, Ljungberg Caroline

Degree Programme: Bachelor of Social services, Bachelor of Health care

Specilization: Social-pedagogical work, Nursing/Health care

Supervisors: Alm Christine, Juslin Eva and Tamminen Carina

Title: Lek och skoj! –An exercise program for 5-6 year old children with overweight

Date 5.5.2014

Number of pages 46

Appendices 3

Summary

The thesis is a part of the project "Det resilienta barnet". The purpose of this thesis is to create an exercise program for children 5-6 years of age who are overweight regardless of the parents' participation. The questions to be answered is "How can the professional strengthen motivation to exercise in children with overweight?" and "How to build an exercise program?"

Children in today's society engage in an increasingly passive lifestyle since a large part of their spare time is spent on sedentary activities such as watching TV and playing video games. To avoid complications caused by overweight the exercise program Lek och Skoj! has been created. The exercise program aims to create joy to exercise in the children, not weight loss. The exercise program Lek och Skoj! is a prototype and can be developed in the future and used by professionals.

The exercise program Lek och Skoj! is the result of the thesis and is based on the theory according to a literature review and qualitative content analysis. The exercise program is innovative as previous programs focuses on the whole family. It also supports sustainable development in that future health problems can be avoided.

Language: Swedish

Key words: children, overweight, exercise program, encounter, play, motor skills, and professionals

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
3	Barn med övervikt.....	3
3.1	Övervikt och fetma.....	3
3.2	Motorik hos barn med övervikt.....	4
3.3	BMI som avgränsning.....	6
4	Interaktion med barn med övervikt.....	7
4.1	Bemötande.....	7
4.2	Beröm och bekräftelse.....	8
4.3	Självbild och självkänsla.....	10
4.4	Empowerment.....	12
5	Träningslära för uppbyggandet av ett motionsprogram.....	12
5.1	Allmänna principer för träningslära.....	13
5.2	Kroppskontroll.....	14
5.2.1	Koordination och balans.....	15
5.2.2	Styrka och kondition.....	16
5.3	Prestationsförmåga.....	18
5.4	Träningsplanering.....	19
5.5	Variation och periodisering.....	22
5.6	Lek.....	23
5.7	Motivation och vanor.....	24
5.8	Konditionstest.....	25
6	Tidigare motionsprogram och resultat.....	27
7	Forskningsmetodik.....	29
7.1	Litteraturstudie och innehållsanalys.....	30
7.2	Etik och tillförlitlighet.....	35
8	Lek och Skoj!.....	36
9	Avslutande diskussion.....	41
	Källförteckning.....	44
	Finlands författningssamling.....	46

Bilagor

Bilaga 1	Årsplan för Lek och Skoj!
Bilaga 2	Anvisningar till lekar
Bilaga 3	Uppvärmningslekar

1 Inledning

Utvecklandet av ett motionsprogram för barn med övervikt oberoende föräldrars engagemang till motion är aktuellt eftersom det inte finns från tidigare. De program som finns från tidigare är familjecentrerade och utgår från att alla i familjen är delaktiga och deltar i processen. Det är alltså viktigt att inte glömma bort de barn med övervikt som inte får stöd hemifrån, eftersom alla oberoende förutsättningar har samma rätt till ett hälsosamt och aktivt liv.

Vår uppgift är att utgående från examensarbetet ”Principer för rörelseträningsprogram för 5-6 -åriga barn med övervikt” av Berghem, Bomberg och Nummi, göra en modell för förverkligandet av ett hälsofrämjande rörelse- och motionsprogram. Arbetet har gjorts genom en litteraturstudie vars resultat presenteras i en kvalitativ innehållsanalys. Syftet med arbetet är att främja motionsverksamhet hos barn i åldern 5-6 med övervikt oberoende föräldrars engagemang. Projektet är ett delprojekt och fortsättningen av Det resilienta barnet som startade år 2006. Projektet blir dessutom för vår del en introduktion till det mångprofessionella samarbetet då gruppen består av både socionom- och vårdstuderanden.

Målet med motionsprogrammet är att inspirera barnet till en aktiv livsstil, inte bara under själva programmet utan också för resten av livet. Motionsprogrammet skall främja hälsa och skapa motionsglädje och inte fokusera på viktminskning. Därför har motionsprogrammet gjorts så att det enkelt går att utföra. Nowicka & Flodmark (2006, s. 94-95) påpekar att det viktigaste i ett aktivitetsprogram är att programmet uppfattas som roligt och att barnets individualitet tas i beaktande. Motionsprogrammet är en prototyp som kan vidareutvecklas i ett senare skede. Arbetets frågeställningar är ”Hur kan de professionella stärka motivation till motion hos barn med övervikt?” och ”Hur bygga upp ett motionsprogram?”

Arbetet handlar om hur man stöder barn med övervikt och att ge dem verktygen för att kunna påverka sin egen hälsa. Motionsprogrammet stöder barnets utveckling på flera plan; socialt, fysiskt och psykiskt. Det har inte tidigare gjorts motionsprogram som riktar sig till barn som inte får stöd hemifrån. Föräldrarna är oftast de viktigaste personerna i ett barns liv, och utan deras engagemang har barnet svårt att själv ta initiativ till en aktiv livsstil. Motionsprogrammet Lek och Skoj! är ett ordenligt försök till att påverka barnets hälsa. Enligt arbetets beställning skall motionsprogrammet vara föräldrafritt och därmed har en avgränsning gjorts gällande föräldrarnas roll. Även kosten har valts att inte beaktas

eftersom målet med motionsprogrammet inte är viktninskning, utan att skapa motionsglädje hos barnen.

Med begreppet *professionell* som använts i arbetet menas den som har tillräcklig kompetens för att leda motionsprogrammet. Begreppet *föräldrar* kan även innebära vårdnadshavare. Genom att använda begreppet *barn med övervikt* istället för *överviktiga barn* har fokus lagts på barnet i förstahand, istället för att koncentrera sig på övervikten och glömma bort barnet.

2 Bakgrund

Arbetet bygger på det tidigare examensarbetet ”Principer för rörelseträningsprogram för 5-6-åriga barn med övervikt” av Berghem, Bomberg och Nummi (2013). Resultatet av deras arbete framkommer i en tabell. De beskriver principerna som bör tas i beaktande under rörelseträningsprogram i sju olika kategorier, vilka är ”målgrupp, målsättningar, verksamhet, miljö och material, utvärdering samt revidering”. Dessa kategorier är indelade i underkategorier och ytterligare i koder. (Berghem, Bomberg och Nummi 2013, s. 50).

Kategorin för målgrupp beaktar barnets ålder och olika resurser och hinder. Resurser kan vara barnets utveckling och färdigheter och även viljan och behovet till rörelse. Hinder kan bestå av både fysiska och psykiska hinder som självförtroende eller bristande motorik, men även frågor om säkerhet eller familjens bristande stöd. Under målsättningar beaktas vilka mål rörelseträningsprogrammet, handledaren och samhället har. Att få barnen att vara delaktiga i träningen och öka deras motorik och fysik är målsättningar för rörelseträningsprogrammet medan motivering av barnen är mål för professionella. Samhällets mål beskrivs i olika styrdokument som kansallinen lihavuusohjelma, KASTE 2012-2015 och HÄLSA 2015 och rekommendationer som VALISU och Käypä hoito. Verksamheten indelas i planering av tid, metod och innehåll. Man bör planera användning av tiden för hela rörelseprogrammet och för varje rörelsestund skilt för sig. Planering av innehållet i rörelseträningsprogrammet sker genom att fundera på vilka spel eller övningar som kommer att introduceras. Metodplaneringen tyder på hur övningarna kommer att ske, med hjälp av musik, genom lek eller i grupp? Handledare kan vara föräldrar, tränare eller pedagoger.

Under kategorin miljö och material, beaktas plats, omgivning och utrustning. Rörelseträningsprogrammen kan ske i olika utrymmen i daghem eller familjecenter, både

inomhus och utomhus. Omgivningen bör vara mångsidig, trygg och anpassad för barnen. Barnens utrustning och vilken utrustning som behövs för verksamheten är faktorer som skall tas hänsyn till. Även tillgängligheten av utrustningen för barnen utanför rörelseträningsprogrammet är en viktig faktor. Genom att utvärdera rörelseträningsprogrammets huvudmål och handledarens mål kan man utvärdera programmet inför framtiden och få förslag på hur man kan utveckla programmet. Modellen för hur man bygger upp ett rörelseträningsprogram presenteras i en cirkel eftersom programmet är en process som hela tiden bör utvärderas (Berghem, Bomberg och Nummi 2013, s. 50).

3 Barn med övervikt

För att orka leva och röra på sig behöver människan näring, som fås från mat, och när människan rör på sig förbrukar kroppen energin. Om kroppen förbrukar mer energi än människan får i sig går hon ner i vikt, och på samma vis går hon upp i vikt om näringsintaget är större än förbrukningen. (Andreassen, Gron & Roessler 2013, s. 1). Barns fritid går mycket åt till olika stillasittande tidsfördriv, såsom sittande framför datorn och tv:n. Guinhouya (2012, s. 438) berättar i sin artikel att den fysiska aktiviteten bland barn beror på biologiska, psykologiska, sociokulturella och psykosociala faktorer och dessa faktorerers samspel. Hos barn med övervikt är motoriken sämre än hos barn med normalvikt, de har bl.a. större risk att exkluderas från lekar. Övervikt hos barn kan ses redan i fyra års ålder, detta görs med hjälp av en räknare som kallas ISO-BMI.

3.1 Övervikt och fetma

Barn med övervikt och fetma löper större risk att utveckla övervikt och fetma även i vuxenåldern. Förutom framtida risker kan barn med övervikt även utveckla omedelbara hälsoproblem såsom andningssvårigheter, förhöjt blodtryck och insulinresistens. (Andreassen, m.fl. 2013, s. 1). Det är viktigt att skilja på övervikt och fetma. Fetma är en sjukdom och ett allvarligt tillstånd medan övervikt betyder ett tidigare skede och att risken för fetma finns, men det klassas inte som en sjukdom. (Janson & Danielsson 2005, s. 28).

Karvonen (2009, s. 85) diskuterar med stöd av Karvonen, Vuorinen & Siren-Tiusanen att en del barn rör på sig tillräckligt, men en oroväckande stor del av barnen håller på att utveckla en passiv livsstil. Detta kommer fram som fetma, fel i hållningen och andra sjukdomar. De finska folksjukdomarna som hjärt- och kärlsjukdomar bryter ut först i

vuxen ålder men riskerna för insjuknandet börjar utvecklas redan tidigt i barndomen. Idag har en stor del av de traditionella gårdslekarna fått ge plats åt olika inomhus aktiviteter som t.ex. olika dator spel och tv tittande.

Fysisk aktivitet och inaktivitet är ett område som diskuteras allt mer, stillasittande medför konsekvenser som övervikt och ohälsa. Att röra på sig har en stor betydelse för barns utveckling och självbild. Genom rörelse och lek stärks benstommen, muskelkraften och uthålligheten utvecklas och balansen och kordinationsförmågan förbättras. Rörelseträning i grupp ger social träning, lär samarbetsförmåga och anpassning till gemensamma regler. Barns rörelseutveckling påverkas av levnadsvillkor och hurdan ute och innemiljö de växer upp i. (Ericsson 2005, s. 9).

3.2 Motorik hos barn med övervikt

I boken ”Motorisk träning för fumlare och tumlare” skriver Nielsen, Vesterdorf och Skaftved (1989, s. 5) om att ordet fumlare eller tumlare används i Danmark för att beskriva ”klumpiga” barn som inte har en medicinsk förklaring till tillståndet. Författarna påpekar att det är svårt för ett barn att börja skolan och vara osmidig. Vardagliga sysslor blir svåra och umgänget kan tolka barnet som störande. Barn leker ofta lekar där de använder sig av kroppen, och klumpiga barn kan ha svårt att klara av dessa lekar vilket kan leda till att de tappar intresset och blir utanför. (Nielsen, m.fl. 1989, s. 5). Lekarna som dessa barn exkluderas från skulle egentligen stöda deras motoriska utveckling. (Nielsen, m.fl. 1989, s. 9).

Nielsen m.fl. (1989, s. 162) påpekar att en stor utmaning som idrottslärare stöter på är att få ”fumlare och tumlare” att delta i gymnastiken såsom de andra eleverna. På grund av att dessa barn har problem med motoriken finns det en stor risk att de känner sig annorlunda och lämnas utanför. Dessa barn tappar lätt intresset för motion och vill inte vara med på idrottslektionerna. De kan få höra negativ feedback från såväl klasskamrater som vuxna vilket leder till ” en utvecklingsmässig ond cirkel”, som författarna kallar det.

En undersökning om hur BMI påverkar de motoriska färdigheterna hos barn i 5-10 års ålder visar att barn med övervikt eller fetma hade tydligt sämre resultat än normalviktiga barn på delar av testen som t.ex. krävde förflyttning av kroppsmassan. (D’Hondt, Deforche, De Bourdeaudhuij och Lenoir, 2009, s. 22). Barnen blev indelade i olika kategorier som underviktiga, normalviktiga, överviktiga och fetma och de motoriska

färdigheterna utvärderades med Movement Assessment Battery for Children (MABC) (D'Hondt, m.fl. 2009, s. 21-37). Resultaten av undersökningen tyder på att sämre MABC resultat korrelerar med fetma i barndomen. Förutom sämre fysisk kondition hos dessa barn, uppvisar de alltså även sämre allmän motorisk prestation. (D'Hondt, m.fl. 2009, s. 30).

Barn med övervikt har i jämförelse med normalviktiga barn försämrade rörelseförmåga. De går långsammare, tar fler (alltså kortare) steg i minuten, står på samma ställe under en längre tid samt är mer ostabila. Dessa nedsättningar hotar barnets förmåga att hålla balansen för att förhindra ett fall. Fetma påverkar även den muskuloskeletala strukturen – de förminskade aktivitetsnivåerna bland barn med fetma leder till en minskning av benmassa och styrka. Den försvagade styrkan i benen och benmassan betyder tillsammans med den ökade kraften vid ett fall att barn med fetma har en högre risk för benfrakturer. (Gill 2011, s. 387). För barn i daghem är motoriska färdigheter, som hoppande och baklänges gående, svårare för barn med fetma än barn med hälsosam vikt. (Roberts, Veneri, Decker och Gannotti 2012, s. 357). Det som inverkar på barnets fetma och motoriska färdigheter är både inre och yttre faktorer, dessa kan vara barnet själv eller miljömässiga faktorer. (Roberts, m.fl. 2012, s. 353).

En undersökning om barn med normal- och övervikt och deras fysiologiska egenskaper tyder på att det finns vissa skillnader. En undersökning som Pathare, Haskvitz och Selleck (2012, s. 12-25) gjort, gick ut på att normal- och överviktiga barn i åldern 5-9 år skulle gå 6 minuter. Deras puls, blodtryck- och syresaturationvärde mättes före testet och efter och jämfördes sedan sinsemellan. Det visade sig att barnen som var överviktiga hade högre blodtryck och lägre syresaturation både före och efter testet än de normalviktiga barnen. Märkbara skillnader på pulsen kunde inte konstateras. Författarna konstaterar att vanor som fysisk aktivitet skapas redan under barndomen. (Pathare, m.fl. 2012, s. 16).

Gill (2011, s. 387) hänvisar i sin artikel till Miller m.fl. att fetma har ett samband med dålig kognitiv förmåga. Miller m.fl. menar att försämrade metabolism, alltså ämnesomsättning, kan påverka vissa strukturer i hjärnan ansvariga för förmågan att planera och organisera. Gill fortsätter med att brist på fysisk aktivitet kan minska syreflödet till hjärnan och försämma rumsuppfattningen som behövs för att planera rörelser. Li, Dai, Jackson och Zhang (enligt Gill 2011, s. 387) har i studier länkat ihop barndomsfetma och minskad fysisk aktivitet med försämrade kognitiv förmåga.

3.3 BMI som avgränsning

Janson och Danielsson (2005, s. 24) funderar över när barn är överviktiga och när vikten börjar bli farlig och skadlig. Det är inte alltid så lätt att bestämma vilka barn som har övervikt och vilka barn som är lämpligt runda. Många forskare är dock av den åsikten att ett halvt år gammalt barn som är knubbigt är ett fullkomligt friskt barn. Små barn dvs. barn under tre år behöver mycket föda och den skall vara energirik och fettrik. För barn som är under tre år och är runda så behöver det inte betyda att de har övervikt, men från och med tre års ålder börjar det bli svårare att förutspå vilken betydelse fetman eller övervikten kommer att ha för utvecklingen i framtiden. För en tid sedan var man av den åsikten att om barn var ”runda och knubbiga” under tre års ålder så hade det inte så stor betydelse. Men idag vet professionella att treåriga barn kanske inte automatiskt tappar den vikten när de växer och blir äldre. Vid fyra års ålder börjar det redan vara lättare att förutspå övervikt, och det har visat sig att de fyraåriga barn som lider av övervikt har närmare 70 procent större risk att vara överviktiga när de är 10 år gamla än vad andra barn har. (Janson & Danielsson 2005, s. 24-26). Janson och Danielsson (2005, s. 27) är av den åsikten att det redan är skäl att börja någon form av behandling för 4-6 åriga barn med övervikt, speciellt ifall det finns någon riskfaktor hemma.

Enligt Kautianen (2009, s. 134) kan det vara komplicerat att dra gränsen för övervikt då det gäller barn, eftersom mängden av fettvävnad varierar på grund av tillväxt och biologisk mognad. ”Övervikt” och ”fetma” används ofta som synonymer till varandra i vardagligt språk. Men i medicinsk litteratur syftar orden på olika tillstånd. Övervikt tyder på de som har överstigit gränsen för normalvikt och fetma tyder på de som har överstigit en ännu högre viktgräns.

Eftersom kroppsproportionerna är olika för barn kan man inte jämföra med gränser för vuxnas viktindex. Barns viktindex bör alltid utvärderas genom att ändra det att motsvara vuxnas viktindex. Genom att använda sig av en räknare som tar i beaktande barnets ålder och omvandlar talet får man det att motsvara vuxnas gränser. Räknaren kallas ISO-BMI och med hjälp av den kan man utvärdera både under- och övervikt hos barn. ISO-BMI kan användas på barn mellan 2-18 års ålder. (Dunkel, Saarelma & Mustajoki, 2014).

Barnet är normalviktigt då viktindexet motsvarar vuxnas viktindex mellan 17-25. Ett tal mellan 25-30 tyder på att barnet är överviktigt och då skall familjens mat- och motionsvanor kontrolleras. Om viktindexet stiger upp till 30-35 är det fråga om fetma. Då ska barnets kost- och motionsvanor ändras och hjälp kan fås av professionella inom sjuk-

och hälsovården. Barnet skall inte gå ner i vikt men i och med att barnets vikt i förhålland till längden jämnas ut, sjunker BMI:t. Om viktindexet är över 35 behöver barnet professionell hjälp och det är skäl att vända sig till hälsovården. (Dunkel, m.fl. 2014).

4 Interaktion med barn med övervikt

Vid interaktion med barn är det viktigt att lyssna för att få kunskap och insikt, att vara uppmärksam på känslorrelationer, tankar, åsikter och stämninglägen. Det är också viktigt att tänka på sitt eget kroppsspråk för att visa att man lyssnar. (Andersson & Ljusenius 2012, s. 130). Alla skall få sådan hjälp och vägledning de behöver, som är anpassad efter enskilda behov och utvecklingsnivå, samt efter möjligheter och förutsättningar som var och en har. Varje individ utvecklas i sin egen takt och utvecklar den egna personligheten efter de egna förutsättningarna, behoven och önskemålen. I en miljö där alla skall få lika mycket uppmärksamhet och vara av lika värde skall ändå individen få stå i centrum. Träning och motion handlar om mera än att öka den fysiska uthålligheten, det handlar om samspel, integrering och strävan efter att öka den psykofysiska prestationsförmågan. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 145).

4.1 Bemötande

Bemötandet är det som väcker förtroende och skapar gemenskapen, om den inte misslyckas i vilket fall bemötandet skapar avstånd och brist på förtroende. Ett bra bemötande kan bygga upp och stärka människor medan ett dåligt bemötande kan ha motsatt effekt. Ett lyckat bemötande är ofta en garanti eller förutsättning för att hela verksamheten skall lyckas. Att bemöta någon är inte ett simpelt yligt möte, utan snarare tvärtom. Det är fråga om ett komplicerat möte där varje människa påverkar den andra olika och därför bestämmer hur mötet ser ut. (Pupita Mattila 2011, s. 15).

I bemötandet av barn och vuxna är det till stor del samma faktorer som påverkar själva bemötandet. Respekt, uppskattande, tillförlitlighet och vård är alltid bra att ha i centrum under bemötande. Att bemöta ett barn är ändå speciellt eftersom rollen hos ett barn och en vuxen är så olika. En vuxen människas ansvar under mötet är större på grund av förståelse, livserfarenhet och ansvar över rollen. Därför kan flexibilitet, förmågan att vara observant, omtänksamhet och mildhet förväntas av en vuxen. Oberoende vilken vuxen det är som har hand om, sköter om eller uppfostrar barnet så kan man säga att ett löfte har gjorts om att finnas där för och stöda barnet under uppväxten. Fullföljandet av detta löfte börjar när den

vuxna tar ansvar för bemötandet av barnet. Bemötandet av ett barn kräver att den vuxna har förståelse om barnets barndom och den egna vuxna åldern. Det är den vuxnas ansvar att barnet blir bra bemött, känner sig trygg och inte blir förolämpad. (Pupita Mattila 2011, s. 18).

Varje barn bär med sig en egen historia till bemötandet. Då är det den vuxna som bär ansvar för att barnet känner sig tryggt, respekterar barnets personlighet och visar att barnet uppskattas fastän den historia barnet berättar eller det sätt barnet berättar på inte behagar den vuxna. Bemötandet mellan ett barn och en vuxen är lite mera speciellt också på grund av barnets tillväxtfas. Barnets personlighet, självkänsla och sociala kompetens utvecklas och gör grunden för livskraft, livsglädje och mod till livet. Varje bra bemötande stärker och är betydelsefullt för barnet. Tyvärr stärker inte alla bemötanden med vuxna barnet. Ifall bemötandet upprepade gånger väcker känslor av osäkerhet och otrygghet hos barnet hämmar det barnets välbefinnande. (Pupita Mattila 2011, s. 18-19).

Tigerkompetens är en värdefull kompetens och handlar om att kunna pendla mellan olika känslouttryck utan att tappa balansen. Detta på grund av att barnet kanske tidigare har bemötts med glädje och bejakande. Sett så här kan det sägas att tigerkompetensen förlänger livet och bidrar till en högre livskvalitet. ”Detta p.g.a. att glada barn - barn som bemöts med glädje och bejakande – får vissa färdigheter som gör dem mer motståndskraftiga mot psykiska sjukdomar och påfrestningar i livet.” (Linder & Breinhild Mortensen, 2008 s. 53).

För att barnet ska kunna utveckla tigerkompetens så behöver det ges möjlighet till att utveckla och träna känslor. Den professionella, alltså i det här fallet den som drar motionsprogrammet bör vara uppmärksam på hur de egna känslorna påverkar samspelet. Den professionella måste alltså ha en förmåga till empati och sensibilitet i samspelet med barnet. (Linder & Breinhild Mortensen, 2008 s. 53-54).

4.2 Beröm och bekräftelse

Barn med övervikt har till stor del dålig självkänsla och dåligt självförtroende och behöver bli bekräftade som personer vid både lyckanden och misslyckanden. Beröm kan ges på olika sätt, genom att berömma barnet eller det barnet gjort. När glädje visas över barnets lyckande och framgång istället för att säga att barnet har varit duktigt känner sig barnet ändå duktigt. Att lägga tyngdpunkten på ett mål som misslyckats är viktigt för att kunna åtgärda det, dvs. att fortsätta och göra ett nytt försök. Det är då viktigt att bekräfta barnet

som sådant så att barnet vågar och vill komma tillbaka även när det går dåligt. (Janson & Danielsson 2003, s. 135-136).

Beröm och bekräftelse används ofta som synonymier fastän de inte betyder samma sak. Beröm ges ofta som en automatiskt och mekanisk reaktion som bedömer barnets färdighet eller beteende. Det kan till exempel vara att en vuxen säger åt ett barn: ”vilket fint slott du byggt”. Beröm är inte lika personligt och fodrar mindre engagemang. Beröm ökar självtilliten men det beröm som fås försvinner lika snabbt som det fås, och skapar ett behov av att få mera. En människa med stor självtillit kan verka ha många personliga resurser, som sedan visar sig vara inbillning. Därför är det bra om bekräftelse står i centrum för att stärka barnets självförtroende. Att som vuxen använda sig av bekräftelse med barnet kräver empati, förståelse, inlevelse och uppskattning och handlar inte lika mycket om att bedöma barnets prestationer och färdigheter som att uppskatta de känslor, initiativ och ansträngningar barnet har och gör. (Linder & Breinhild Mortensen 2008, s. 56-57).

Kontakten med andra människor är något som varje människa ända från födseln vill ha och strävar efter. Människan är en social varelse som är beroende av andra, andras fysiska omsorg samt den relationella kontakten. Att bli bekräftad av de personer som är viktigast för en är avgörande för hur stark eller bra relationen mellan till exempel barn och vuxen blir. En bekräftande relation skall ge utrymme för att uttrycka likheter och olikheter, för att visa närhet och inlevelse utan att glömma ett barns behov av avgränsning och olikhet. (Linder & Breinhild Mortensen 2008, s. 54).

Det kan vara bra att se på bekräftelsen ur barnets perspektiv eftersom en viktig del av bekräftelsen är att barnet är en auktoritet i förhållandet till sina egna upplevelser. Omsorgsgivaren skall se på bekräftelse ur barnets perspektiv i den professionella reflektionen och måste ta i beaktande att barnet har sina egna livserfarenheter och att man endast genom bekräftelse och empati kan föreställa sig och förstå barnets upplevelser. Att ha ett barnperspektiv är att på ett inlevelsefullt och med resursinriktad föreställningsförmåga kunna närma sig barnets upplevelsevärld på ett initiativrikt och bekräftande sätt. Det skall göras för att inte vuxenperspektivet skall ta över barnperspektivet. Empatisk förmåga hos den vuxna omsorgsgivaren gör det möjligt att uppfatta barnets behov, samtidigt som barnet genom sin empatiska förmåga kan uppfatta den vuxnas förmåga att vara bekräftande och empatisk. (Linder & Breinhild Mortensen 2008, s. 55-56).

4.3 Självbild och självkänsla

Alla har vi en bild av oss själva, hur vi ser på oss själva och på vilket sätt vi vill att andra skall uppfatta oss. Att ha en positiv självbild om sig själv innebär att känna sig trygg, värdefull, lita på sig själv och våga ta kontakt med andra människor. Om en person istället känner sig otrygg, osäker på sig själv och har tankar om att alla andra är bättre, att något är omöjligt samt blir nervös och orolig så blir självbilden destruktiv. Det är den självbild som varje människa har om sig själv som lägger grunder för vad personen gör. Om känslan av trygghet finns inför någon prestation eller uppgift är sannolikheten för att lyckas större. En person med en positiv självbild kan även i situationer där hon eller han känner osäkerhet eller rädsla återvinna balansen inom sig själv eftersom kunskapen om hur svåra situationer övervinns finns. (Ryberg 2000, s. 1).

Ryberg (2000, s. 3) skriver att någon med positiv självbild och ett bra självförtroende, en så kallad vinnare, inför varje problem också hittar en lösning. Personen i fråga vet att det som skall göras kan vara svårt men har ändå en attityd som säger att det är möjligt. En person med negativ självbild och dåligt självförtroende, en så kallad förlorare, kommer istället för att se lösningar hitta ett nytt problem efter varje lösning. Det dyker alltid upp nya problem och nya ursäkter. Personen i fråga anser att problemet kanske är möjligt att lösa men att det är för svårt.

Självkänslan är starkt förknippad med den egna självbilden och de flesta har upplevt både dåligt och bra självförtroende. Vid tillfällen där någonting lyckas och allt går som önskat och någonting är roligt skulle man kunna hålla på hur länge som helst. Vid tillfällen där allt går fel och ingenting fungerar vill man istället bara bort från alltsammans. För en positiv självbild är det viktigt att ha ett bra självförtroende. (Ryberg 2000, s. 16).

Viljamaa (2008, s. 23-25) beskriver hur blyga barn kan tappa bort sig själva, glömma bort vem de är, lida av dåligt självförtroende och underskatta sitt utseende och det egna kunnandet. Hur går det då att stöda det blyga barnet till att våga vara sig själv? Tysta tänkare och funderare blir utanför. Att stå framför en grupp människor och presentera något, oberoende om det handlar om en vuxen som står framför andra vuxna eller ett barn som står framför andra barn kan vara motbjudande och kanske pinsamt för någon som är blyg. Barn får redan tidigt lära sig att det är värdefullt att prata, vara med och våga. Ett blygt barn kan dock skapa en mask och lära sig det beteende som förväntas av föräldrar och daghemspersonalen. Det blyga barnet gör detta för att få positiv respons och inte verka blygt. Denna mask gör ändå att den positiva respons som barnet får inte når henne eller

honom själv utan stannar vid masken vilket i sin tur gör att barnet så småningom glömmer bort vem det på riktigt är.

Ett blygt barn känner ofta ett utanförskap, det är därför hon eller han tar på sig denna mask som gör det möjligt att lyckas. Viljamaa diskuterar att barn kan gömma sin blyghet och framstå som aggressiva och fräcka. Det fungerar som en skyddsmekanism eftersom barnet då inte behöver visa sitt riktiga jag och kan därför hålla de andra barnen på ett säkert avstånd. Ett barn med bra självkänsla behöver inte en skyddande mask utan kan vara sig själv istället för att låtsas vara någon annan. (Viljamaa 2008, s. 23).

Viljamaa (2008, s. 24) skriver att alla barn bör accepteras som de är. Det spelar ingen roll om barnet råkar vara tystare, mera tillbakadraget och lugnare eller aktivare, livligare och vildare. Alla barn kan oberoende av temperament lära sig att vara artiga och ta andra i beaktande. Blyga barn skall inte jämföras med andra mera utåtriktade och modiga barn utan den vuxna skall istället stärka de saker och kommunikationssätt som barnet föredrar och är bra på. Det är viktigt att den vuxna bygger upp en förtroendefull relation med det blyga barnet.

När ett blygt barn lyckas med något tror hon eller han att det var ett misstag och när barnet misslyckas tror hon eller han att det alltid händer. Men om något annat barn misslyckas anser det blyga barnet att detta bara var ett undantag. En trygg och uppmuntrande miljö är viktig för det blyga barnet. Det är därför synnerligen viktigt att den vuxna respekterar barnets specifika karaktär, låter barnet göra saker i sin egen takt och lägger märke till de minsta lilla lyckandena och framstegen. (Viljamaa 2008, s. 24).

Barn som har ett snabbt, högljutt och spralligt temperament klarar sig oftast bra i grupsituationer från daghem till skola, medan ett blygare barn med ett lugnare och lite tystare temperament kräver en trygg miljö för att våga vara sig själv. Något som kan hjälpa det blyga barnet är mindre grupper för att våga öppna sig för andra barn och vuxna. Ett blygt barn kan med hjälp av positiva erfarenheter lära sig att fungera i grupp och föra fram egna åsikter. När en vuxen hjälper till och ingriper ifall mobbning sker och verkligen lyssnar på det tysta barnet, vågar också de blygaste vara sig själva. (Viljamaa 2008, s. 24-25).

4.4 Empowerment

Empowerment är ett begrepp som betyder makt över det egna livet och för barnet ett sätt att stärka dennes egna möjligheter och beslut genom en sundare och aktivare livsstil. Enligt empowerment teorin har alla människor resurser och kapacitet till egna problem lösningar och strategier. Grundtanken i ett pedagogiskt program är att genom stöd kunna göra en problem identifiering och lösning. Den professionellas uppgift är att stöda och genom uppmuntrande samtal låta barnet få utforska och reflektera över sitt eget sätt att tänka. Barnet får möjlighet att prova och utvärdera ett nytt beteende i egen takt. Empowerment främjas i trygga situationer, gemenskap och förtroende. Syftet med empowerment är att hjälpa barnet hitta den egna förmågan att påverka sitt liv. Genom reducering av hinder ökar självförtroendet och överföring av makt från omgivningen. (Socwebb u.å., s. 1). Metoden används för att stärka barnets egna resurser och kapacitet till självkontroll och barnet lär sig bemästra den egna livssituationen. Barnet stöds till att sätta egna mål och skapa en konkret handlingsplan och få utforska och reflektera med möjlighet att prova och utvärdera nya beteendeförändringar i egen takt genom både handledning och uppmuntran. Detta ökar barnets livskvalitet vilket påverkar barnet positivt både fysiskt och psykiskt. (Svensk sjuksköterskeförening 2008, s. 18-20).

Den professionella som använder sig av metoden strävar efter att undvika att ett beroende förhållande uppstår mellan barnet och sig själv. Framstegen kan vara små men förändringarna skall alltid ske i barnets egen takt. Den professionellas uppgift är att handleda och stöda barnet i en fortlöpande process och minnas att det är barnet som är huvudperson då det gäller dess beslutsfattning. Viktigt är att den professionella är kompetent och själv är empowered innan han/hon kan använda metoden på andra. Om den egna handlingskraften är begränsad kan den professionella inte utöva empowerment metoden. (Socwebb u.å., s. 1-2).

5 Träningslära för uppbyggandet av ett motionsprogram

Barn utvecklas hela tiden och utvecklingen bör ses ur ett helhetsperspektiv. Utvecklingen påverkas av både fysiologiska, miljömässiga och ärftliga faktorer. När en egenskap hos ett barn förbättras betyder det ofta att också andra egenskaper gör det. Det betyder att vid behärskandet av en motorisk färdighet påverkas också barnet psykiskt och socialt gynnsamt. Genom att barnets inlärning, mognad och tillväxt utvecklas klarar det av svårare och svårare situationer. För att barnet skall kunna utvecklas optimalt krävs att den

professionella skapar en positiv och stimulerande miljö. Det är viktigt att den professionella fungerar som en god förebild och förser barnet med en miljö där samma värderingar, attityder och förväntningar finns som för vuxna. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 68).

Sääkslahti menar (enligt Karvonen 2009, s. 86) att mångsidiga och varierande motionsformer skall höra till och finnas i barnens dagliga verksamhet. Den rekommenderade mängden motion är två timmar om dagen och ”passligt” ansträngande, men ändå inte allt på samma gång. Om målet är att skapa en livslång vana för motion, är det framförallt väldigt viktigt med regelbunden och daglig rörelse och lek. Karvonen (2009, s. 86) skriver att utan medvetet påverkande av vuxna blir barns möjligheter och tillgång till motion alldeles för litet. Attityder och vanor skapas redan i den tidiga barndomen och de har effekter som är långtgående.

Många barn och ungdomar med övervikt behandlas i grupp eftersom behandlingsformen upplevts ha flera fördelar. Det är både enkelt och praktiskt med tanke på information och råd, samt att barnet får träffa andra i samma situation. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 139). Vikten av handledning för motion är grundläggande för intresset av motion, motionen bör vara både intressant och lekfull. Motionen får inte heller vara för krävande utan skall stärka barnets självkänsla och vara mångsidig. (Miettinen 1999, s. 117-118).

5.1 Allmänna principer för träningslära

Träningslära betyder läran om idrottsträning och varför och hur man skall träna. Träningsläran lär ut hur man på ett så optimalt, pedagogiskt och etiskt-moraliskt rätt sätt som möjligt kan inverka på och förbättra en idrottsutövares egenskaper. Det betyder att träningsläran skall bidra med praktisk-pedagogiska riktlinjer för träning och tävling, en beskrivning över hur det skall göras, reflektioner över varför träning och tävlingsförberedelser skall göras på ett visst sätt och beskrivningar för vilka effekter träning kan ha på utövaren. Träningslära handlar om utvecklingen av träningsbara egenskaper som förmågan att lära sig styra rörelser, reaktionsförmåga, rytm, balans, styrka, snabbhet, rörlighet, uthållighet och spatial förmåga. Träningen av dessa egenskaper skall ske i varje enskild människas växande och utvecklingstakt. Planering, styrning och organisering av träning är väsentligt för systematisk träning. Träningen skall utgå från de förutsättningar som redan finns och därifrån gör man sedan det bästa av situationen. Planeringen av träningen skall ständigt utarbetas, utvärderas och justeras. Också

förhållandena i samhället spelar stor roll för möjligheterna och begränsningarna till motion. När förhållandena ändras, ändras också möjligheterna till att locka ungdomar till träning, finna talanger och talangutvecklingen lider men också synen på elitidrott förändras. Alla dessa är av betydelse för träningsläran och dess intresse. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 14).

Annerstedt och Gjerset (2002, s. 14-15) beskriver begreppet träning som en aktivitet som skall öka eller upprätthålla den idrottsliga prestationsförmågan. Träningens process är mångsidig och skall ingå i uppfostran och utbildning som enhet. Barnet kommer alltid att vara i en miljö som påverkar hela barnet där prestationsförmågan uttrycker sig i sociala, psykiska och fysiska egenskaper. Det är helheten som avgör prestationen.

Det är inte lätt att förändra sina vanor i vuxen ålder (Andersson & Ljusenius 2012, s. 124). Andersson och Ljusenius (2012, s. 125) skriver att enligt amerikansk forskning från 1990-talet har man kommit fram till att olika förändringar angående hälsobeteenden väldigt sällan händer på en enda gång. Utan att det istället oftast börjar med en mental process som sedan övergår till en praktisk handling, och förhoppningsvis sedan stannar kvar och visar sig som en ny och bättre livsförändring.

5.2 Kroppskontroll

Joanne Elphinston (2011, s. 6) pratar om så kallad funktionell stabilitet, som skapas av olika faktorer, bl.a. koordination mellan olika kroppshalvor, kontroll av tyngdpunkten vid rörelse samt utveckling av muskler på fram- och baksidan och sidor av kroppen. Funktionell stabilitet betyder ”människans förmåga att skapa och kontrollera kraft och rörelser på ett effektivt och säkert sätt.” En viktig faktor vid rörelse och kontrollen av rörelser är den s.k. ryggradslinjen, som går genom kroppen från topp till tå. Linjen borde vara rak som en pil för att man effektivt skall kunna kontrollera kraften i bålen. Om linjen däremot är formad som en banan, som vid dålig hållning, blir kontrollen av bålen inte lika effektiv. Även den s.k. knälinjen, dvs. linjen mellan höft och fotled, borde vara rak. Om knäna vänder sig inåt eller utåt vid böjning ökar risken för höft-, knä-, och fotledsskador. Samma gäller linjen vid fotleden, om fotleden vänder sig inåt eller utåt ökar risken för fot- och fotledsskador. (Elphinston 2011, s. 6-7).

Elphinston (2011, s. 23-28) beskriver många olika lekar samt roliga och enkla träningsövningar, t.ex. ”höga träd” och ”grodor som hoppar och landar på näckrosblad”,

som hjälper barnen att hålla god hållning och raka linjer i kroppen utan att behöva tänka på det, samt stärker balansen och kroppskännedomen. Elphinston (2011, s. 23-28) menar att barnet ofta blir stelt och orörligt om det medvetet försöker hålla god kroppshållning, varför det är bra att träna på det omedvetet genom olika lekar.

Kroppsmedvetenhet är en så kallad omedveten, inre kunskap hjärnan har om kroppen och hur den rör sig. Innan rörelse uppstår krävs det av hjärnan motorisk planering, som baserar sig på information som fås från de olika sinnena, dvs. från syn-, hörsel-, känsel-, balans- samt led-muskelsinnet. Dessa sinnen utgör grunden för människans uppfattning om kroppsställning och -rörelse. Även olika erfarenheter hjärnan fått om t.ex. tyngdkraftens funktion har stor innebörd i den motoriska planeringen. (Jagtoien, Hansen & Annerstedt 2002, s. 89).

5.2.1 Koordination och balans

Koordinationsförmågan utvecklas genom många olika typer av rörelser. En mer mångsidig rörelsegrund utvecklas genom varierade rörelseutmaningar, situationer och den yttre miljön. När en mångsidig rörelsegrund finns blir det sedan lättare att lära sig nya kroppsliga utmaningar senare. För att barnet skall lära sig rörelseglädje och få bra kroppskontroll är det viktigt med kroppslig lek. Genom leken använder barnet sig av de grundläggande rörelserna på ett naturligt och spontant sätt. Grundläggande rörelser kan t.ex. vara att springa, hoppa, klättra, rulla, balansera, kasta och sparka. Hallén och Ronglan (2011, s. 199) skriver att ”informella och egenorganiserade lekar som när man leker tafatt, spelar brännboll, klättrar, hoppar studsatta, har snöbollskrig, spelar olika bollspel, eller hoppar rep eller hage, ger rörelseerfarenheter som är ovärderliga”. Barn lär sig bemästra olika rörelser i varierande omgivning med hjälp av olika utomhusaktiviteter och rörelseaktiviteter i naturen. Leken bidrar inte endast till rörelseglädje och bättre kroppskontroll utan utvecklar även barns sociala förmågor. Nuförtiden finns det olika lekplatser som inbjuder till att barnen skall få mångsidig fysisk aktivitet. (Hallén & Ronglan 2011, s. 199-200). För att kunna bli bättre och utveckla koordinationsförmågan är det viktigt att hela tiden prova nya rörelser och att prova nya kombinationer av rörelser. Ett bra sätt är också att anpassa de rörelser man redan bemästrat till en helt ny situation. (Hallén & Ronglan 2011, s. 203). Grovmotoriken utvecklas före men också samtidigt med finmotoriken. De grovmotoriska färdigheterna tränas genom olika övningar. Dessa övningar är åla, kryp, gå, springa, hoppa, rulla, stödja, hänga, klättra, kasta och fånga. (Nordlund, Rolander & Larsson 2006, s. 86-95).

Nielsen, m.fl. (1989, s. 68) skriver om klumpiga barn, så kallade tumlare och fumlare. Enligt författarna har tumlare och fumlare nedsatt balans, som betyder att de vid förlorande av balansen har svårigheter att återvinna den. Detta beror på att samspelet mellan sinnen hos barnen är nedsatt eller outvecklat.

Balansen är enligt Nielsen m.fl. (1989, s. 68) ett resultat från samspelet mellan olika sinnen, såsom led-muskelsinnet, synsinnet, det vestibulära sinnet i örat och känselsinnet. Led-muskelsinnet känner av ledernas ställningar, olika spänningar i muskler samt rörelse. Synsinnet spelar på rum, avstånd och riktning, när örats balanssinne känner igen tyngdkraften och förändringar i riktning och tempo. Känselsinnet å sin sida känner igen temperatur och form i omgivningen.

Nielsen m.fl. (1989, s. 69) skriver även att balansen utgör grunden för alla motoriska aktiviteter, och att ett balansmoment ingår i varje rörelsemönster. Problemet enligt författarna är ofta att balansmomenten i en fysisk aktivitet är för svåra för barnen, vilket påverkar slutresultatet för den fysiska aktiviteten negativt. Vid motoriska aktiviteter för barn borde man koncentrera sig huvudsakligen på allmänna, grundläggande färdigheter och rörelsemönster. (Nielsen m.fl. 1989, s. 69).

När man tränar balans skall ordningsföljden för träningen vara liggande - sittande - knäsittande - knästående - stående. När man bestämmer i vilken position man börjar skall man ta barnets individualitet i beaktande, om barnet har dålig balans i knästående kan man prova gå ner till knäsittande eller sittande läge. Först när en position behärskas går man vidare till nästa. Dessa olika lägen kallas stationära balansställningar, och när barnet klarar av dem kan man ta med olika redskap och påbörja balansträning med rörelse, t.ex. böja någon kroppsdel eller balansera vid gång. (Nielsen m.fl. 1989, s. 69).

5.2.2 Styrka och kondition

Inom idrott har man länge varit försiktig då de gäller styrketräning för barn och unga. Ny forskning bestrider dock myter gällande barn och styrketräning. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 65). Vid styrketräning med barn är det viktigt att tänka på att barn har en mycket mindre muskelmassa i förhållande till kroppsvikten jämfört med vuxna människor. Barn klarar inte lika länge som vuxna av hårt kroppsarbete, t.ex. att lyfta tunga saker, springa och gå. ”Barnets muskulatur tillåter heller inte långvariga och ensidiga belastningar.” (Jagtoien m.fl. 2002, s. 39). Styrketräning hos barn är hållbart trots att det inte är relaterat till en ökad muskelmassa. Forskning visar att styrketräning har en hel del positiva effekter

på både psykiska och fysiska hälsan och utvecklingen hos barn, t.ex. en bättre motorisk inlärning. Viktigt är att barnen får lära sig rätt teknik från början och eventuella fel korrigeras. Felaktig teknik och otillräcklig muskelstyrka är den främsta orsaken till skador. Barn har en stor förmåga för motorisk inlärning och därför är just barnåren en ypperlig tid att utöka rörelseförmågan vilket påverkar resten av livets rörelseförmåga. Styrketräning förebygger skador även hos den unga idrottaren. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 66). Styrkan i musklerna påverkas av hur människan använder kroppen. Vid rörelser som kräver mycket muskelstyrka försöker kroppen anpassa sig enligt de utmaningar den möter. Barn borde genom lek skaffa sig god muskelstyrka, t.ex. trädklättring och annat klättrande är en utmärkt aktivitet som stärker muskelstyrkan samt samarbetet mellan musklerna. (Jagtoien m.fl. 2002, s. 38).

Vetenskaplig forskning påvisar att viktbelastad träning hos barn har en positiv effekt på benbyggnaden, särskilt i samband med styrkekrävande hoppövningar. Styrketräning hos barn med olika sjukdomssymptom har visat sig vara positiv, barn med kronisk ryggsmärta har kunnat minska symptom genom styrketräning två gånger i veckan. Undersökning gjord på barn med övervikt har visat förbättringar i bukomfång, fettmassa, fettprocent och BMI. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 68-69).

Runt barn och styrketräning cirkuleras en hel del osanna myter, bl.a. att längdtillväxten påverkas. Det finns ingen vetenskaplig forskning som stöder detta. Forskarna är i stället överens om att styrketräning för barn är en säker träningsform och bör beaktas som en nödvändig del i fysisk aktivitet. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s.71). Kort sammanfattat kan man säga att det föreligger vetenskapliga bevis på att styrkebetonade övningar har en hel del positiva effekter hos prepubertala barn genom att minska skaderisken och stimulerar uppbyggnad av skelettet. Styrketräning för barn är inte träning med vikter på gym utan skall bedrivas i form av lek då leken är ett naturligt beteende hos barn. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 76).

Uthållighet och kondition är förmågan att upprätthålla en viss nivå av exempelvis arbetsintensitet, kraftutveckling eller rörelsehastighet. Människokroppen är i grunden som en motor som omvandlar kemisk energi till mekaniskt arbete. Förutsättningarna för aerobträning skiljer sig för individer i olika åldrar. En stor del beror på skillnader i hjärt- och kärlsystemets mognadsgrad och funktionella egenskap. Hos barn är hjärtats volym betydligt mindre än hos vuxna och hjärtats tillväxt hos barn i 6-12 års ålder sker långsamt.

Barn har en liten hjärtmuskel men stora och grova blodkärl vilket gör det svårt att träna upp hjärtmuskeln. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 45-48).

Barnets naturliga rörelsemönster består av korta aktivitetsintervaller med vila emellan. Barn har dessutom en lägre blodsockerhalt än vuxna och vid ett längre uthållighetsarbete sänks det ytterligare och kan orsaka trötthet vilket medför att ingen träningseffekt uppnås. Detta betyder att yngre barn varken får ut någon effekt av långvariga konditionspass och ensidig och monotonisk träning gör dem bara uttråkade, barn behöver mångsidig och variationsrik aktivitet. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 48-49).

För barn bör den fysiska aktiviteten handla om aktiv lek och rörelse som utvecklar motoriken. Först i skolåldern kan aktiviteten vara mera tränings och konditionsinriktad. Barnets naturliga och spontana aktiviteter går ut på att rusa allt de orkar i korta tidsintervaller och sedan vila några sekunder för att sen rusa iväg igen, som t.ex. tafatt lekar. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 58-59).

5.3 Prestationsförmåga

Det är skillnad mellan idrottslig prestationsförmåga och en prestation eller ett mål som barnet uppnår. Varje barn som utövar någon idrott eller deltar i motionsprogrammet har egenskaper och färdigheter som hjälper dem att klara av vissa saker. Dessa egenskaper och färdigheter kan t.ex. vara fysiska, psykiska, pedagogiska, sociala, koordinativa, etiska, tekniska och taktiska. Alla dessa påverkar prestationsförmågan, en del direkt och andra indirekt eftersom de samtidigt inverkar på andra egenskaper och färdigheter. De koordinativa, fysiska och psykiska egenskaperna har betydelse för taktik och teknik, vilka sen igen spelar roll för prestationsförmågan. Det är kvaliteten på dessa egenskaper och färdigheter som tillsammans med faktorer som arv, inläring, livsstil, kost, kön och ålder påverkar hur resultatet och prestationsförmågan blir. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 16).

En handling eller en motorisk aktivitet börjar redan före iakttagaren ser något resultat eller en rörelse. En handling leder till ett resultat och före en handling blir synlig sker tankeverksamhet som leder till hur och vad utövaren bestämmer sig för att göra. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 18). När ett barn förbereder och utför en handling och när handlingen är avslutad har barnet lärt sig av sin erfarenhet. Denna erfarenhet gör att barnet nästa gång kan ändra på sättet handlingen utfördes och korrigera den. Det man lär sig kan användas medan en handling pågår, redan fastän tiden den sker på är väldigt kort eller om

handlingen är likadan eller liknande som man tidigare varit med om. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 18).

Annerstedt och Gjerset (2002, s. 18) förklarar att för att träning skall kunna kallas vettig så skall den stimulera så många viktiga egenskaper hos utövaren som möjligt. Målet med motionen och träningen skall vara att påverka hela personligheten och att upprätthålla eller förbättra barnets idrottsliga prestationsförmåga så att motionen ger glädje som varar. För att kunna se ett resultat på den totala prestationsförmågan är det bra att förstå att den ofta är sammansatt av flera olika faktorer. Man kan ha nytta av detta när en analys görs över vilka krav en viss gren ställer på barnet eller vilka förutsättningar barnet har att klara av dessa krav. Man kan dela upp helheten och förenkla den så att den är lättare att förstå. Det blir då också lättare att förstå vilka egenskaper och färdigheter det lönar sig att prioritera för att kunna uppnå sitt mål. För att uppnå det valda målet måste man ändå komma ihåg att en egenskap eller en färdighet inte kan existera ensam utan att det är helheten av de många olika egenskaper och färdigheter som ger en lyckad prestation.

Specificitetsprincipen handlar om att färdighetsutveckling. Principen går ut på det att ”du blir bra på det du tränar på”. Det betyder alltså att om man vill bli bättre på något som t.ex. simning så måste man simma mycket. Och vill man bli bättre på ryggsim så måste träningens fokus ligga på just den simstilen. Då man vill förbättra en specifik färdighet kan specificitetsprincipen användas för en målinriktad träning. Den här typen av träning handlar om att träningen läggs upp för att på bästa sätt möta det som man tränar för eller bör utveckla. (Hallén & Ronglan 2011, s.14-15). Specificitetsträning betyder ändå inte att det är enformigt eller ensidigt. Det betyder alltså inte att samma sak eller träningsform görs hela tiden. (Hallén & Ronglan 2011, s. 17).

5.4 Träningsplanering

För att uppnå de mål som satts upp behöver man planera träningen eller motionen så att den på bästa sätt gynnar utövaren i detta fall då barnet. När planeringen görs är det bl.a. viktigt att tänka på att motiverandet skall ske regelbundet, att den skall bygga vidare på det som tidigare gjorts så att progression ske, se till att intensiteten och belastningen är lämpligt fördelad. Det är också viktigt att lägga vikt på kvalitén av motionen, ta hänsyn till utövarens ålder, färdighetsnivå och förutsättningar vid motionen och korrigera ett motionstillfälle som skapar möjlighet för bästa möjliga prestationsutveckling. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 117).

Träningsplanering innebär att det noga tänks igenom hurudan träningspåverkan som är lämplig på lång och kort sikt. Hur planeringen görs beror på vad målen är. Det kan t.ex. handla om vad man vill uppnå? varför något görs? Att gemensamt komma fram till vilka målen är, är bättre än att försöka tvinga på målsättningarna. Deltagarna bör istället få vara med och bestämma, och på så sätt känner alla sig delaktiga. Det är viktigt att alla är överens om målen, det ger en positiv inställning till de aktiviteter som planeras. Det är målen som styr planeringen. Tränaren, alltså i detta sammanhang den professionella som kommer att leda programmet, skall sträva till att lägga upp kortsiktiga och långsiktiga planer. Det får inte vara för ambitiöst/ha för stora eller höga mål, men det får heller inte vara för lätt. Målsättningarna bör alltså överensstämma med förutsättningarna. Det bör vara realistiskt för målgruppen att nå målsättningarna, men det skall ändå kräva arbete. (Hallén & Ronglan 2011, s. 91-92).

Planering kan göras på några olika sätt. Det finns långtidsplan, årsplan, periodplan, veckoplan och så enskilda planer för träningspass. Med långtidsplan menas att den sträcker sig över flera år, det kan t.ex. vara en plan på två, tre eller fem år. Det är en plan som skall ge riktlinjer för att utarbeta mer specifika årsplaner. En långtidsplan riktar sig mer mot idrottare eller lag som har höga mål och ett exempel på vad långtidsplanering kan vara bra för är när idrottare förbereder sig inför de olympiska spelen. (Hallén & Ronglan 2011, s. 92).

En årsplan innebär en helhetlig översikt av träningsfördelningen. Det kan betyda att planen delas in i en förberedelseperiod, tävlingssäsong och i en återhämningsperiod. En årsplan specificeras efter den idrott det gäller. Periodplaner är kortare och mer detaljerade planer som görs utifrån årsplaner. Periodplaner är bra för att göra målen tydliga, och variationen som periodplaner för med sig är också bra för träningen. Variationer är skadeförebyggande och hjälper också till att det finns motivation till att träna. Perioder kan t.ex. delas in i tre till sex veckor. Det går alltid att ändra om perioderna eller lägga till något nytt om det behövs. Det skall vara flexibelt och anpassas till situationen. (Hallén & Ronglan 2011, s. 94-95).

En veckoplan är en vidareutveckling från periodplanen. Då det gäller veckoplaner bör man vara beredd på att justeringar kan behövas. Belastning och återhämtning är något som är viktigt att tänka på. Om idrottaren tränar ungefär två till fyra gånger i veckan borde det inte vara något större problem, men desto mer idrottaren träna så desto mer måste detta beaktas. Om det handlar om daglig träning så förutsätts en belastningsanpassning i träningen.

Principen att efter en intensiv träningsdag skall nästa dag vara mindre belastande kan vara bra att följa för att belastningen skall vara varierande. Det kan vara bra att variera mellan tunga, medeltunga och lätta träningsveckor. (Hallén & Ronglan 2011, s. 95-96).

Planering för enskilda träningspass går ofta till så att man delar in träningspasset i olika delar som har egna specifika mål. Ett träningspass kan byggas upp på olika sätt beroende på vilken idrott det handlar om. Det kan innehålla flera större områden eller så kan det färdigt stå hur många gånger som en hopp övning skall göras. Oftast börjar ändå träningspasset med en uppvärmning, sen kommer huvuddelen som kan ha en eller flera olika delar, och därefter en avslutning. Uppvärmningen bidrar förberedande till den kommande belastningen, både fysiskt och psykiskt. Genom uppvärmning minskar man skaderisken innan träningens huvuddel dras igång. Samtidigt så känner idrottaren sig också mer motiverad, mentalt redo och kroppen kommer igång med en bra uppvärmning. (Hallén & Ronglan 2011, s. 96-97). Genom att man stretchar sina muskler och leder i samband med uppvärmningen ökas ledkänslan och stelheten minskar. Med samma skall det också minska risken för olika skador och öka prestationsförmågan. Det är viktigt att komma ihåg att all träning skall vara smärtfri. (Hallén & Ronglan 2011, s. 217-219). Den avslutande delen är också viktig, särskilt om träningspasset har varit intensivt. Avslutningen eller nedvarvingen kan hjälpa återhämtningen och tiden som det tar att återhämta sig efter träningen. Man kan t.ex. tänja musklerna, det bidrar till ökad rörlighet och mindre stelhet i musklerna men måste akta sig för att inte tänja musklerna för hårt, det kan leda till skador. Istället för att tänja kan idrottaren också jogga som avslutning. (Hallén & Ronglan 2011, s. 96-97).

Det är också viktigt att det finns regler i samarbetet mellan utövare och tränare. Det fungerar likadant med en grupp barn och de professionella. Reglerna sätts ofta av den vuxna men alla i gruppen måste vara överrens om att de uppsatta reglerna är rättvisa och att det är bra att verksamheten bedrivs efter dem. Reglerna skall utarbetas utifrån vad gruppen tycker och tänker, utifrån målsättningar och vilka krav motionsprogrammet ställer. Bryter någon mot de gemensamma reglerna skall någon form av tillrättavisning göras. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 144).

Reglerna kan t.ex. i lagsporter handla om att alla skall få vara på planen och spela minst så och så länge, kanske är det en specifik minutmängd. Spelsystem kan ändå ändras om det inte fungerar för laget eller om det inte fungerar mot det lag som möts. Varför regler som dessa finns är för att skapa trygghet och säkerhet inom gruppen. När utövarna vet var de

har varandra och de professionella, hjälper det att bygga en grund för att få ut det bästa av varje utövare och laget som helhet. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 144).

5.5 Variation och periodisering

Om träningen kommer att vara under än kortare period är det inte av så stor nytta med stor variation. Medan om det handlar om en lång siktig träning så är det inte väldigt stimulerande att hålla på med ensidiga tränings- och övningsformer. Att variera träningsformerna är viktigt för att motivationen, inlärnings- och träningseffekten skall hållas på en god nivå. (Hallén & Ronglan 2011, s. 18).

Hallén och Ronglan (2011, s. 18) skriver att enligt studier är monoton och ensidigt motion en stor faktor som påverkar ungas motivation. När människan upplever att den ägnar sig åt något som inte är meningsfullt eller roligt så minskar motivationen. Det är också viktigt att variera träningen p.g.a. inläringseffekten för en kroppsrörelse. Det gäller både då det är någon ny rörelse, teknik eller om det handlar om att förbättra något. Om en övning alltid görs på samma sätt är den ogynnsam, alltså dålig och inte till någon nytta. Medan om övningen görs på olika sätt fås också nya erfarenheter och kunskap om hur det går att göra övningar eller träna på olika sätt. Om man bara tränar på ett sätt kommer det inte att gå framåt, medan om det finns variation så ökar potentialen till att bli bättre. Ifall variationen bara skulle bli en blandning av olika aktiviteter som inte har något samband till varandra, minskar också kapaciteten för att utvecklas (Hallén & Ronglan 2011, s. 19-20).

Periodisering handlar om att man delar in en längre träningsperiod i kortare ändamålsenliga perioder med egna olika mål och innehåll. Hallén och Ronglan (2011, s. 20) skriver att ”syftet med periodisering är att kombinera systematiskt/intensivt arbete för att nå framgång inom ett visst område, med behovet av varierande/allsidiga träningsmetoder på längre sikt”. Periodisering är alltså bra för att undvika en stor blandning av träning och att man försöker bli bra allt samtidigt. Förutom att periodisering ger variation som stimulerar motivation och inläring, så är det bra att få balans mellan belastning och återhämtning. Detta kan göras med att variera mellan hård och lättare träning och att fokus ligger på en eller några områden under en period. Fokus kan t.ex. läggas på motoriska färdigheter, styrka eller rörlighet. För att få så mycket ut av träningen som möjligt och för att kroppen skall kunna ta emot allt är det viktigt att periodisera prioriteringen av aktiviteter, rörelsemönster, träningsformer och – metod för att belastningen blir lämplig över tiden. (Hallén & Ronglan 2011, s. 20).

5.6 Lek

Enligt Jagtoien m.fl. (2002, s. 146) ökade uppmärksamheten på lekens plats i undervisningen i förskola och skola under 1990 talet. En 6 åring räknas idag som skolbarn och lekens betydelse framhålls i läroplan för förskola och grundskola. I kursplan för idrott och hälsa poängteras lek som både innehåll och arbetssätt. Robertini & Kyséla (2011, s. 5) skriver att det ger trygghet att klara av grundläggande fysiska övningar, t.ex. springa, kasta och hoppa. De menar att genom träning och lek med dessa grundläggande övningar ”kommer att leda till en samordning av rörelserna vilket barnen har nytta av i framtiden, oavsett vilken idrott de väljer”.

Ett barn som inte får möjlighet att aktivt utforska sin omgivning och sina rörelsemöjligheter kan få mindre tilltro till den egna rörelseförmågan. Studier har visat att barn med motoriska problem ofta har dålig självkänsla och är mindre aktiva än andra barn. I en studie som omfattade 23 undersökningar av barn och ungdomar i åldrarna 3-20 år konstaterades att fysisk aktivitet är en viktig del av förbättrandet av barnets självkänsla. (Ericsson 2005, s. 11).

Leken har en stor betydelse för barnets utveckling av individualitet, självuppfattning och förståelse av omgivningen och andra människor. Genom lek får barnet möjlighet till olika upplevelser och känslor, inte enbart lust och glädje. Den ger känslor som spänning, avkoppling och en tro av att klara något, leken ger också möjlighet till koncentration, reflektion och en bearbetning på vad just den här leken handlar om för deltagarna. Leken kan inte ersättas och bytas ut mot annat, ingen lek, ingen identitet. (Jagtoien, m.fl. 2002, s. 146-147). Enligt lekforskare som Vygotski och Piaget är all lek präglad av överraskningar och skiftningar, och genom att barnet skapar hanterliga situationer som avviker från verkligheten bidrar detta till oanade möjligheter. Fantasi och kreativitet är viktiga ingredienser i lek. (Jagtoien, m.fl. 2002, s. 152-153).

Leken är en ursprunglig och en viktig del i en människas liv. Genom barnets lek utvecklas den motoriska och psykiska handlingskompetensen som är en viktig del i uppväxt och utveckling. (Jagtoien, m.fl. 2002, s. 144). Då det gäller idrott och hälsa är rörelse leken viktig, dvs. lek som innebär olika former av fysiska aktiviteter som stimulerar barnets sensomotoriska utveckling på ett positivt sätt. Människans kropp är skapad för rörelse som är ett grundläggande behov hos barn, vilket syns tydligt hos förskolebarn och de yngsta skolbarnen. Dessa barn behöver övningar som att ta fart, stanna, hoppa över hinder/föremål, bollspel osv. Genom idrott borde barnet få en möjlighet att lära känna den egna

kroppens rörelseförmåga vilket är grunden för inspiration och motivation till fysisk och aktiv lek både i skolan och på fritiden. Av lek blir barnet både duktigare och får erfarenheter de senare har nytta av. (Jagtoien, m.fl. 2002, s. 152-153). Vid arrangeringar av lekar bör man ta i beaktande att alla lekar inte passar alla och använda sig av olika infallsvinklar, som t.ex. olika regellekar, hinderbanor som motiverar barnet till olika kreativa lösningar, äventyrsbanor som inspirerar till utforskning och lek med rörelser som springa, hoppa och rulla. Barn behöver få känslan av att vara en del i aktiviteten vilket betyder att alla bör få möjlighet att kunna delta i arrangemanget. (Jagtoien, m.fl. 2002, s. 157).

Enligt Sterner är aktiva barn friska och utomhuslekar har många fördelar för uppväxt och utveckling. Fysiska spel kan vara till hjälp för barnet att upptäcka vad deras kroppar är kapabla att utföra och de utvecklar sin förmåga och självförtroende att prova på nya saker. Utomhusaktiviteter är en av de bästa sätten att höja självkänslan och minska ångest, depression och stress. (Sterner 2008, s. 48-49).

Jean Ayres (enligt Nielsen, m.fl. 1989, s. 27) påpekar hur viktigt det är att träningen påminner mera om lek. Genom att göra träningen mera som lek är det lättare att motivera barnen. Enligt författarna klarar en 5-6 åring av olika hoppsteg, som att hoppa jämnfota och hoppa på ett ben och kan kontrollera kroppens rörelser. I den åldern klara de även av vardagliga rörelser i korta stunder. Det som ännu är svårt i denna ålder är väldigt snabba och mindre rörelser. (Nielsen, m.fl. 1989, s. 24-25).

5.7 Motivation och vanor

Annerstedt och Gjerset (2002, s. 90-91) berättar hur viktigt det är med motivation, utan motivation är det få som börjar med någon fysisk aktivitet och sedan vilja fortsätta en längre tid. En aktivitet som ger barnet tydliga mål och har betydelse blir också motiverande. Det är flera motivations- och behovsteorier som utgår från två kategorier av mänskliga behov. Den första gruppens behov är bl.a. mat, vatten, luft och värme och kallas primära behov, rent fysiska behov. Den andra består av mera psykologiska och sociala behov, sekundära behov. Till den här gruppen hör behovet av att vara tillsammans med andra, behovet att förstå, behovet att prestera och behovet att framhäva sig själv. Alla människor har dessa behov men i olika utsträckning beroende på hurudan situationen är. Behoven ändrar utgående från den egna personligheten och de specifika egenskaperna för situationen. Författarna skiljer på inre och yttre motivation. Om ett barn är motiverat som

följd av sina egna personlighetsdrag att t.ex. spela handboll för att det är roligt så brukar det inte sägas att det är motivation som ligger bakom. Det är istället aktiviteten och upplevelserna barnet får direkt av den som är drivkraften. Det här kallas inre motivation. Yttre motivation betyder att man fortsätter med aktiviteten och för att det finns en möjlighet att uppnå belöning av något slag. (Annerstedt & Gjerset 2002, s. 91).

För att motionerandet skall bli en framgångsrik och långvarig vana är det viktigt att motionen hålls på en låg intensitetsnivå och att det upplevs som behagligt. En liten trötthetsupplevelse är alltså bra. Det betyder förstås inte att den som motionerar inte blir trött ibland, men nivån på motionen skall upplevas som behagligt och stimulerande. Det är viktigt att inte börja för hårt. Det kan snabbt leda till att barnet tröttnar och därmed återgår till de tidigare levnadsvanorna. För att få ett så bra resultat som möjligt när det gäller kondition och vikt bör intensiteten stegvis öka. (Winroth & Rydqvist 2008, s. 202).

Vanor hjälper oss att hålla struktur i vår vardag, vilket skapar trygghet. Vanor har dock en tendens att blir rutiner vilka sedan har tendensen att nästan bli ritualer. Dessa är det mycket svårare att ändra på, vilket kan bero på olika bekvämlighetsskäl. Vanor och rutiner omfattar i hög grad vår livsstil. Att ändra en vana tar tid och det finns ingen snabb lösning. (Andersson och Ljusenius 2012, s. 131).

Janson och Danielsson (2005, s. 154) menar att det är viktigt att komma ifrån skuld känslorna över övervikt. Ju längre tiden går utan att något görs, desto svårare blir det att bli av med de extra kilogrammen eller att få motionen att bli en vana. Vanor är svåra att ändra på, och tidigt inlärd vanor har en tendens att fastna, både på gott och ont. Det är de goda vanorna som är nyckeln till att lyckas med viktminskningen.

Karvonen skriver att motionsglädje ger glädje, inspiration och känsla av befrielse och avslappning. Användning av olika föremål och klätterställningar skapar både glädje och variation. Rörelseformer av det här slaget ger för de känsliga och försiktiga barnen inspiration att våga prova på nya saker och röra sig med hjälp av olika redskap och föremål. Det krävs inte mycket för att skapa glädje av motion och rörelse för barn, men är istället betydande för barnets självkänsla, minnen och hälsa. (Karvonen 2009, s. 86-87).

5.8 Konditionstest

Konditionstest är ett sätt att få fram ett värde på den nuvarande konditionen, samt en uppföljning och utvärdering hur den förbättras. Det här resultatet används som underlag för

fortsatt uppföljning på individnivå eller gruppnivå. Tester används även som motivationshöjande feedback och som pedagogiska verktyg. (Bellardini, Henriksson & Tonkonogi 2009, s. 24).

Inom idrott används tester som bygger på rörelseaktivitet och kallas motoriska tester. Testet delas in i tre delar: kontrolltester, standardiserade funktionella tester och maximala funktionella tester då resultatet baseras på motorisk prestation, fysiologiska och biokemiska parametrar. Testmetoden bygger på att kroppen utsätts för belastning vanligtvis genom ett testbatteri innehållande olika kroppsbelastningar beroende på vad man vill mäta. Mätningarna genomförs separat men testresultaten används för ett gemensamt värde enligt speciella regler. (Bellardini m.fl 2009, s. 25-26).

Testresultatet kan påverkas av testmiljön, kroppsfunktionen kan påverkas av temperatur, luftfuktighet, ljud och ljusnivå. Dygnsrytmen påverkar prestationen därför bör testet alltid ske samma tidpunkt på dygnet för att kunna jämföra nya och gamla resultat, Resultatet kan även variera beroende på testledare vilket bör beaktas i valet av sådan. Inför ett motoriskt test skall kroppen förberedas för den kommande belastningen genom en uppvärmning. Testresultatet påverkas beroende på om det är första gången personen testas eller om de är en upprepning av samma test. Vid första försöket kan personen oftast inte prestera maximalt och vid snabba upprepningar sker en snabb inläring i de olika rörelsemomenten. För ett tillförlitligt resultat borde personen få bekanta sig med de momenten innan testet utförs. Testpersonen bör vara informerad om själva utförande och att han kan avbryta testet när som helst utan förklaring. (Bellardini m.fl 2009, s. 28-29).

Om flera tester görs samma dag är det viktigt att planera i vilken ordning de skall utföras för att testresultatet skall påverkas så lite som möjligt. Det minst ansträngande och mest tekniskt krävande görs först. Beroende på testförfarandet får man ett direkt resultat eller så går det en tid innan resultatet är klart. Jämförelsevärden på en liknande målgrupp behövs om man skall göra en värdering av slutresultatet. En genomförd forskning kan behövas men alltid finns det inte jämförbar data i skriftlig form. Att testa barn i diagnostiska syften är meningslöst och ger inte någon värdefull information för en tränare utan först med stigande ålder ökar behovet av diagnostiska tester. (Bellardini m.fl 2009, s. 30-31).

Enligt en forskning på norska barn i 5-12 års ålder bestående av nio olika moment som representerade en vanlig dagsaktivitet nämligen hoppa, springa, kasta och klättra, påvisade

resultatet att övningar innehållande vanliga dagsaktiviteter inte är för avancerade för en 5-åring. (Fjortoft, Vorland, Pedersen, Sigmundsson & Vereijken 2011, s. 1086-1095).

6 Tidigare motionsprogram och resultat

Ett projekt som startades 2002 i Köpenhamn vid namnet Projektet Play hade som målsättning att skapa idrottsaktiviteter för barn med övervikt, samt att barnen senare skulle kunna ”slussas” ut till olika idrottsföreningar. Målet med projektet var inte en behandling och att barnen skulle gå ner i vikt utan att aktivera och motivera barnen till att senare bli en del av föreningslivet. Projektet har inte bara koncentrerat sig på motion utan också kosten, matlagning och olika hälsoveckor i skolor som innehållit föredragsserier, matarrangemang och fysiska aktiviteter. För att hitta barn med övervikt tog projektet hjälp av barnläkare, sjukskötare och fritidshem. Årligen har projektet haft närmare hundra deltagare, varav många barn sedan fortsatt motionerandet i föreningslivet. Istället för att det skulle ha handlat om någon sorts fotbolls- eller handbollsträning har projektets tyngdpunkt legat på att skapa aktiviteter som passar barnen och leken har fått stå i centrum. (Crona, 2009).

Under 2006 till 2008 pågick ett projekt som hette Painokas, det var ett utvecklingsprojekt mellan Åbo stads primärvård och specialistsjukvård. Målgruppen var 4-6 åriga barn med övervikt och deras familjer. Målen med projektet var att förhindra övervikten att utvecklas till fetma och att stöda barnets hälsosamma tillväxt samt att minska riskerna med övervikt och fetma. Familjerna blev introducerade till projektet via hälsovårdare på barnrådgivningen. Projektet innehöll sju interventioner, fyra träffar var individuella för barnet och familjen medan tre var gruppevenemang för alla familjer inom projektet. Varje träff hade ett eget tema, ett första kartläggande besök, besök hos barnläkare, motionsspecialist och näringsterapeut. Gruppträffarnas teman var kost, motion och ett ”Voi hyvin” (Må bra) evenemang. Efter att interventionerna påbörjats gjordes uppföljningsbesök vid 6, 12 och 18 månader. (Painokas projekti u.å.).

Move! är ett uppföljningssystem för fysisk funktionsförmåga som nationellt tas i bruk 2016. Undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen beställde år 2010 ett system för att kunna följa med barnens fysiska prestationsförmåga. Move! -projektet gjordes i samarbete med idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet, social- och hälsovårdsministeriet, Institutet för hälsa och välfärd och Undervisningssektorns Fackorganisation OAJ. Move! startades på grund av att barn och unga idag rör sig alltför

lite och har nedsatt kondition vilket leder till en försämrad fysisk förutsättning att klara av vanliga vardagliga utmaningar. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Enligt Move! bör barnen klara av att cykla eller gå minst 5 km, lyfta och bära skolväska, röra sig i trafiken samt kunna iaktta omgivningen och reagera. Barnet behöver också kunna röra sig på olika underlag, hålla balansen, gå i trappor, röra sig på ojämn terräng och vatten. Koordination, uthållighet och förebyggande av skadeverkning på grund av stillasittande, speciellt i övre kroppen och höftböjarna. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Move!- projektets målsättning är först och främst att hjälpa barnet och föräldrar förstå kopplingen mellan den fysiska prestationen, barnets hälsa och skolgång. Move! -projektet mäter barnets fysiska prestationsförmåga på olika delområden. Områden som mäts är barnets uthållighet, snabbhet, styrka, balans, rörlighet och de motoriska grundfärdigheterna. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

HIFK- Friidrott har en motionsgrupp för barn 5-7 år med namnet motion på lek. De använder sig av 2 grupper med 10 – 13 barn per grupp och 1-3 handledare för att kunna aktivera barnen enligt de egna förutsättningarna, med fokus på trivsel och att barnet får en positiv uppfattning om motion och samhörighet. Motion på lek ger barnen möjlighet att bekanta sig med friidrott genom lekfulla träningsrutiner. Utesäsong i maj – september. (HIFK- Friidrott, 2014).

Bäcklund, Sundelin och Larsson (2011, s. 87-96) beskriver effekterna av en ettårig livsstilsintervention av fysisk aktivitet. De valde överviktiga barn som slumpmässigt delades in i en interventions- eller en kontrollgrupp. Interventionsgruppen deltog i det ettåriga programmet som strävade efter att ändra livsstilsvanor gällande fysisk aktivitet och mat. Gruppen träffades en och en halv till två timmar åt gången, en till två gånger i månaden. Varje träff hade ett eget tema för fysisk aktivitet eller matvanor. Efter ett år jämfördes den fysiska aktiviteten mellan barnen i kontrollgruppen och interventionsgruppen. Resultaten visade att den fysiska aktiviteten inte hade ökat i interventionsgruppen som författarna hade hoppats på att den skulle göra. Bäcklund m.fl. (2011, s. 95) påpekar att barnen i interventionsgruppen bättre kunde ha anpassat nya motionsvanor genom repetition, tätare och mera regelbunden förekomst av olika motionsteman under gruppträffarna. Resultatet av undersökningen tyder på att motion skall utövas regelbundet och frekvent för att barnen skall kunna anpassa sig till nya fysiska livsvanor.

Stokkenes och Fougner (2011, s. 173-174) har utvärderat barns upplevelser av ett motionsprogram i Norge. Problem som kom fram var bl.a. sociala problem, såsom uteslutning av nya deltagare, retning av yngre deltagare och barn som störde deltagarna i gruppen på grund av behov av uppmärksamhet. Deltagarna nämnde att instruktörernas engagemang och entusiasm motiverade dem och berömde instruktörerna för att haft en stor variation av olika aktiviteter. Två faktorer som var väsentliga för barnen som deltog i motionsprogrammen var nöjet över pågående aktiviteter och möjligheten att bilda vänskap med de andra deltagarna. Författarna påpekar att barn som har vänner har en mera positiv syn på sig själva och är inte lika rädda för att göra misstag eller ta initiativ och att det är fördelaktigt för barnens utveckling.

Stokkenes och Fougner (2011, s. 174) påpekar att för att kunna främja barnens utveckling positivt var det viktigt att genast ta tag i problem genom att skapa goda sociala relationer i gruppen. Barnen som deltog i motionsprogrammet poängterade att vänskap minskade effekterna av sårande kommentarer, därför är det viktigt att betona vänskap och sociala relationer då ett motionsprogram påbörjas. Enligt författarna ökar barnets självsäkerhet genom ökad kontroll av rörelser, vilket gör att barnet har bättre kapacitet att ta itu med nya utmaningar. Barnen som deltog i motionsprogrammet berättade att deras färdigheter i vissa bollspel hade förbättrats och att uthålligheten hade ökat i och med att de kunde springa längre och snabbare än före motionsprogrammet.

Eftersom de tidigare motionsprogrammen inte utvärderats så går det inte att utvärdera om programmen varit bra eller dåliga. De delar av motionsprogrammen som valts till motionsprogrammet *Lek och Skoj!* stöds av litteraturen. Det innebär att skapa motionsglädje, att inte poängtera viktminskning, låta leken stå i centrum och samarbete med hälsovårdare på barnrådgivningen. Förebygga att övervikten utvecklas till fetma och utveckla uthållighet, snabbhet, styrka, balans, rörlighet och de motoriska grundfärdigheterna hos barnen. En gemensam faktor för motionsprogrammen var att det var för få träffar vilket inte gav synliga resultat. Variation på aktiviteter och möjligheten till att skapa vänskapsrelationer uppskattades av barnen.

7 Forskningsmetodik

En forskning skall gå framåt och så bra som möjligt nå de mål som ställts av forskarna (Ejvegård 2003, s. 141). Författaren påpekar att forskare bör kunna formulera sig på ett tydligt, lättförstått, regelrätt och logiskt sätt. En forskare skall kunna lägga upp ett arbete,

definiera termer, kunna referera och hänvisa till tidigare forskningar och litteratur samt hitta arbetets nyckelord och skriva sammanfattningar. Vidare nämner författaren att avgränsningen av ämnet är en viktig och komplicerad del av forskningsmetodiken samt att kunna beskriva metoden för insamling av det material som används. (Ejvegård 2003, s. 14).

Dessa ovanstående riktlinjer om forskningsmetodik har styrt hela arbetsprocessen. Nedan beskrivs principerna för en litteraturstudie och en innehållsanalys samt hur de har tillämpats i arbetet. Arbetets innehållsanalys presenteras i en tabell. Senare i kapitlet presenteras hur etiken och tillförlitligheten beaktats i arbetet.

7.1 Litteraturstudie och innehållsanalys

I forskningssammanhang betyder litteratur överlag att det är tryckt material t.ex. artiklar, böcker och rapporter. Ejvegård (2003, s. 45) påpekar att sökning av litteratur i bibliotekens databaser är att rekommendera. Sökord som används kan i ett senare skede även användas som nyckelord i det egna arbetet. Det kan vara bra att kolla upp de referenser och källor som forskare har i sina verk, annan relevant litteratur kan hittas genom de många källor forskaren använt sig av. (Ejvegård 2003, s. 45). Även Bell (2006, s. 103) konstaterar att det kan vara lönsamt att noggrant tänka efter vilka sökord som används för att underlätta arbetet då analysering och genomgång av litteraturen skall göras.

Att kritiskt granska litteraturen innebär att ifrågasätta konstateranden som saknar grund och jämföra resultat som olika forskare har fått fram. Efter att fakta är insamlad bör det ordnas så att det hänger ihop. I forskningar som handlar om människor kan det fortfarande bli fel någonstans fastän forskaren gjort allt rätt. Det beror på att alla människor är olika och individuella och det är svårt att dra slutsatser angående beteende och olika erfarenheter. (Bell 2006, s. 100-103). Det är var och ens ansvar att utvärdera och avgöra huruvida den litteratur som hittats är ändamålsenliga och pålitliga för arbetet (Bell 2006, s. 91). Bell (2006, s. 128-132) påpekar att är det omöjligt att utvärdera all litteratur som ämnet handlar om och därför måste ett urval göras. Man bör alltid kritiskt granska de källor som använts och det som forskarna påpekar i sina forskningar. För att kunna dra hållbara slutsatser måste tillräckligt med material och källor finnas

Första steget i processen var att identifiera behovet av information. I det tidigare examensarbetet togs det upp allmän information om barn i 5-6 års ålder, så det blev genast

tydligt att information som hittades skulle kopplas till barn med övervikt. För att hitta relevant information har olika databaser, internet och bibliotekens egna databaser använts. Genom att begränsa årtalen mellan 2009-2014 under artikelsökning har endast de nyaste tagits i beaktande. De flesta böcker är publicerade mellan 2000-2014, endast två böcker är publicerade 1989 och 1999 men då har innehållet utvärderats ännu vara aktuellt. Genom att kombinera sökorden med barn och övervikt har information gällande vår målgrupp hittats, dvs. barn i 5-6 års ålder med övervikt. Vi har valt att presentera resultatet av vårt arbete i en tabell för att klart och tydligt ta fram de viktigaste punkterna i motionsprogrammet.

Arbetsprocessen började med en avgränsning av ämnet, insamling av material och noggrann genomläsning. I materialet framhövdes tydligt vikten av föräldrarnas engagemang i barnens motionsvanor men hela projektet bygger på att barnen saknar stöd hemifrån. Därför valdes föräldrarnas roll att inte beaktas. En gallring av materialet gjordes och väsentligt innehåll för vårt arbete uppmärksammades. Material som gallrats bort behandlade övervikt bland skolbarn, ungdomar och vuxna. Men på grund av irrelevans valdes det bort. Endast de artiklar som behandlat 5-6 åriga barn valdes. Artiklarna har sökts på databasen Cinahl with full text med engelska sökorden *children and overweight, motor skills, obese children, overweight*. De fem artiklar som användes valdes på basen av relevans till arbetet. Artiklarna heter ”Relationship Between Motor Skill and Body Mass Index in 5- to 10-Year-Old Children”, ”Measuring physical fitness in children who are 5-12 years old with a test battery that is functional and easy to administer”, ”Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity”, ”Hiding the Plot: Parents’ Moral Dilemmas and Strategies When Helping Their Overweight Children Lose Weight” och ”Optimising Motor Adaptation in Childhood Obesity” Utöver dessa artiklar har artikeln ”Näkökulmia lasten ja nuorten lihavuuteen” använts. På bibliotekens databas har information sökts med svenska sökorden *barn och övervikt, motion* och finska sökord som *lapsi ylipaino, liikunta, lasten leikkejä, ylipaino, motoriikka*. Information gällande viktgränser och BMI har sökts på Terveysportti.

För att hitta information om interaktion med barn har svenska sökord använts som *självförtroende, självkänsla, självbild, beröm, bekräftelse, empowerment*. Kombination av dessa ord har även använts. Böcker som använts har bland annat varit ”Lapsen vahvistama kohtaaminen” från 2011 av Pupita Mattila och ”Anna lapsen onnistua” av Viljamaa från 2008.

Motionsprogrammets träningsstruktur baserar sig på litteratur som behandlar allmänna principer för träning och hur ett träningsprogram byggs upp. Litteraturen som valts har inriktats på barn men behandlar också allmänt träning och motionering som kan anpassas för barn. Motionsprogrammets struktur bygger på boken ”Träningslära för idrotterna” från 2011 av Hallén & Ronglan, ”Basträning för barn” av Elphinston från 2011, ”Motorisk träning för fumlare och tumlare” av Nielsen m.fl. från 1989 och ”Motorik, lek och lärande” av Jagtoien m.fl. från 2002. Förutom dessa böcker har även tidigare motionsprogram gått igenom för att bygga upp motionsprogrammet Lek och Skoj!

Vid kvalitativ innehållsanalys används begrepp för att redogöra för analysprocessen. *Koder* är korta meningar som beskriver innehållet av den tolkade texten. Det är verktyg för att återge innehållet sammanfattat och tydligt. En *kategori* innehåller flera koder vars innehåll bör vara likartad. Det innebär att innehåll under en kategori skall vara liknande och inte behandla samma ämne som andra kategorier. Ett innehåll skall inte kunna anpassas till flera kategorier och kategorin skall beskriva koderna. Genom *teman* fås en översikt på vad kategorierna handlar om. Teman skall svara på frågan vad kategorierna handlar om och kategorierna skall genomgående behandla temat. (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 189-191).

Inom kvalitativ forskning finns det många olika beskrivningar på hur en forskningsanalys görs. Tuomi och Sarajärvi (2002, s. 93-94) diskuterar på basen av Laines tidigare uppbyggda struktur hur en god kvalitativ forskningsanalys bör framskrida. Först skall en avgränsning inom ämnet göras, där ett eller flera intresseområden väljs. Efter det skall allt material gås igenom, gallras och relevant material noteras. Allt som efter de två första stegen anses irrelevant lämnas bort. Materialet delas upp i teman och kategoriseras enligt innehåll. Sista steget blir att sammanfatta materialet. (Tuomi & Sarajärvi 2002, s. 93-94). Även Forsberg och Wengströms (2013, s. 167) tankar om kvalitativ forskning stöder den ovannämnda strukturen. De beskriver hur en innehållsanalys kan göras enligt följande: Materialet skall läsas igenom för att en analys skall kunna göras. Texten kodas enligt materialets innehåll som t.ex. övervikt och fetma. Koderna sätts ihop och bildar kategorier. Kategorierna delas upp i teman för att bilda ett mönster, arbetets struktur. Slutligen tolkas och diskuteras innehållet.

Den kvalitativa innehållsanalysen fokuserar på att tolka och granska texter och metoden kan tillämpas inom olika forskningsområden (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 187). En situation som kan påverka innehållsanalysen är att man så starkt håller med

forskarens egna synpunkter och antaganden att man inte kritiskt granskar grunder för forskarens påståenden. Man skall även komma ihåg att kritiskt och noga granska det egna arbetet. (Bell 2006, s. 92).

För att tydliggöra processen har vi gjort en tabell över innehållsanalysen som beskriver de centrala faktorerna i innehållet (se tabell 1). Första steget var att tillsammans i gruppen komma överens om det mest centrala material som behövdes för att få fakta om ämnet. Vid början av processen hittades mycket material om barn och övervikt men inte material som kopplade ihop övervikt med 5-6 åriga barn. Även material till kapitlet om interaktion med barn hittades men var svårt att koppla till barn med övervikt. Nästa steg var att bearbeta och sammanfatta materialet för att tydliggöra det och bevara det centrala i innehållet. Det som framhövdes tydligt var hur stort problem övervikt är i dagens samhälle och överviktens inverkan på motoriken och inläringen. Betydelsen av interaktionen med barn är stor när det är frågan om utveckling och inläring, barn lär sig kommunikation och sociala färdigheter genom interaktion. Då det handlar om människor är det komplicerat och individuellt. Leken utvecklar barnets sociala och fysiska färdigheter. Därför är leken en stor del av motionsprogrammet. Annat viktigt som poängterades var kroppskontroll och hur ett motionsprogram skall planeras.

Genom detta fick vi kategorier som ordnades och strukturerades under processens gång. Kategorierna utgör underrubrikerna i arbetet. Genom *kategorierna* fick vi fram de olika *temana* för vårt arbete (barn med övervikt, interaktion med barn och träningslära). Från kategorierna har de viktigaste faktorerna i materialet sammanställts under *koder*. Fastän denna struktur för innehållsanalys har följts har litteratursökningen pågått under hela skrivprocessen.

Tabell 1. Innehållsanalys.

Teman	Kategorier	Koder
Barn med övervikt	a) Övervikt och fetma b) Motorik hos barn med övervikt	a) - Framtida risker - Passiv livsstil - BMI som avgränsning b) - Klumpiga - Försämrade kroppskontroll - Rörelseförmåga och kognitiv förmåga
Interaktion med barn	a) Bemötande b) Beröm och bekräftelse c) Självbild och självkänsla d) Empowerment	a) - Väcka förtroende - Respekt och förståelse - Tidigare erfarenheter b) - Beröm inte så personligt - Stärker självförtroendet - Bekräftelse stärker relationer människor emellan c) - Hur man ser på sig själv - Självkänsla förknippat med självbild - Självförtroende d) - Makt över sitt eget liv - Upptäcka den egna kapaciteten
Träningslära	a) Allmänna principer för träningslära b) Kroppskontroll c) Prestationsförmåga d) Träningsplanering e) Variation och periodisering f) Lek g) Motivation och vanor h) Konditionstest	a) - Hur man skall träna - Utgå från förutsättningar som finns - Utarbetas och justeras b) - Kroppsmedvetenhet - Koordination och balans - Styrka och kondition - Motorik c) - Egenskaper och färdigheter påverkar prestationsförmågan d) - Årsplan - Periodplan - Veckoplan - Enskilda träningspass e) - Stimulerar motivation och inläring - Balans mellan belastning och återhämtning f) - Stor betydelse för utvecklingen g) - Inre och yttre motivation - Aktivitetens upplevelser är motiverande - Vanor är struktur, trygghet och kan vara svåra att ändra på h) - Verktyg för utvärdering och uppföljning.
Tidigare motionsprogram	a) Tidigare motionsprogram	a) - Skapa motionsglädje och låta leken stå i centrum - Hindra övervikten att utvecklas till fetma - Samarbete med hälsovårdare och barnrådgivningen - Uthållighet, snabbhet, styrka, balans, rörlighet och de motoriska grundfärdigheterna

7.2 Etik och tillförlitlighet

Arbetet är gjort enligt forskningsetiska delegationens anvisningar (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 18). Arbetet följer de tillvägagångssätt forskningssamfundet kräver för en ärlig och omsorgsfull dokumentering och etiska frågeställningar och riktlinjer. Under arbetets gång har fokus varit på barnens självbestämmande rätt och för att undvika skador på grund av programmet. Den personliga integriteten har också beaktats, för barn med övervikt kan ämnet upplevas som känsligt och sårbart. (Forskningsetiska delegationen 2009, s. 5). Litteraturinsamlingen och forskningsmetoder som använts i arbetet är etiskt hållbara enligt delegationens krav. Under hela arbetsprocessen har de erkända förfaringssätten för god vetenskaplig praxis följts. Arbetet är utfört med den omsorgsfullhet och noggrannhet som krävs gällande dokumentering och presentation av resultat. Alla dataanskaffningar, undersökningar och bedömningsmetoder är etiskt godtagbara med hänsyn till andra forskares arbete, resultat och korrekta hänvisningar. (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 18).

I arbetet finns inga fabriceringar eller förfalskningar, alla undersökningar som använts i arbetet är vetenskapligt utförda och med hänvisningar till vem och vilka som utfört dessa. Forskningsarbetet skall följa vetenskapliga regler, och egna och andras insatser redovisas enligt anvisningar för plagiat och stöld. Alla texter i arbetet som saknar hänvisningar är egna tankar och de texter som följs med hänvisningar är taget ur forskning eller annan evidensbaserad litteratur. Tidigare forskning, resultat och publikationer är noggrant och omsorgsfullt dokumenterade och hänvisade enligt anvisningar för god vetenskaplig praxis. Varje fas under arbetet är noggrant dokumenterat och med respekt för andras arbete samt de som deltagit i undersökningar. (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 20-21).

Arbetets tillförlitlighet stärks genom att arbetet är välplanerat och med tydliga avgränsningar. Genom en kritisk granskning av litteratur, forskningsmaterial och användning av beprövade metoder har vi ytterligare stärkt tillförlitligheten. Syftet har styrt urvalet. Artiklarna är vetenskapligt granskade, mångsidiga källor och skribenternas yrke, bakgrund och erfarenhet har styrt litteraturvalet vilket kan både höja och sänka tillförlitligheten i arbetet. Teoretiskt sett är motionsprogrammet tillförlitligt då det är baserat på beprövade metoder och forskning. Validitet, ett begrepp som används för att beskriva mätningars kvalitet. Urvalet av insamlingen bör vara relevant för den valda problemställningen. Med reliabilitet menas hur pålitliga mätningarna är. Om undersökningar och forskningar fått liknande resultat är reliabiliteten hög. En hög

reliabilitet innebär också att om undersökningen görs igen ger det ett likvärdigt resultat. (Patel & Davidson 2003, s. 99-102). Om man utgår från dessa betyder det att arbetet har en hög validitet då motionsprogrammet grundar sig på relevant och evidensbaserad litteratur. Reliabiliteten är svår att mäta då programmet ännu inte är provat, men undersökningar som använts som underlag i arbetet har alla gett liknande resultat, vilket höjer reliabiliteten.

8 Lek och Skoj!

Lek och Skoj! är ett motionsprogram tänkt för barn med övervikt oberoende av föräldrars engagemang. Motionsprogrammet skall inspirera barnet till en aktiv livsstil som även fortsätter efter programmets slut. Motionsprogrammet skall inte fokusera på viktminskning utan främja hälsa och skapa motionsglädje. Eftersom föräldrarna kan ha svårt att identifiera barnets övervikt är det hälsovårdaren på barnrådgivningen som under de regelbundna, åldersmässiga hälsokontrollerna rekommenderar motionsprogrammet för barn som är i behov av fysisk aktivitet. Rekryteringsprocessen börjar vid den omfattande hälsoundersökningen vid fyra års ålder där läkaren och hälsovårdaren skall identifiera problematiken angående övervikt (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin, & Pelkonen 2011, s. 53-54). Mat- och motionsvanor kunde diskuteras med familjen och de kunde informeras om hälsosammare vanor. Ett uppföljningsbesök bokas om ett halvt år för att kontrollera om situationen har förbättrats. Vid detta tillfälle kan hälsovårdaren rekommendera motionsprogrammet Lek och Skoj! om ingen förändring skett. Inom dagvården ser dagvårdspersonal barnet regelbundet och känner barnet och torde förstå barnets hemsituation. Samarbetet mellan dagvårdspersonal och hälsovårdare är en förutsättning för att på bästa möjliga sätt få kontakt med de familjer vars barn har övervikt. Dagvårdspersonal kan under utvecklingssamtal eller under en vanlig konversation med familjen rekommendera motionsprogrammet. Genom iakttagelser av familjen och god kommunikation av dagvårdspersonalen kommer man långt. De barn vars ISO-BMI ligger på gränsen till övervikt (25) och ända upp till övre gränsen för fetma (35) är lämpliga kandidater för motionsprogrammet. De barn som har ett ISO-BMI över 35 behöver även annan vård och därför har vi valt att endast ta med barn som har ett ISO-BMI mellan 25 och 35.

Daghemspersonal och hälsovårdare får information om motionsprogrammet Lek och Skoj! genom att delta i fortbildningstillfällen och mässor där de professionella som drar verksamheten berättar och informerar om motionsprogrammet. Broschyr och

tillståndsblankett delas ut då motionsprogrammet rekommenderas åt familjen. Broschyren skall innehålla information om motionsprogrammet där det kommer upp tidpunkt och längd, hur logistiken fungerar, eventuella kostnader, plats, kontaktuppgifter, vem som ordnar och vem som drar verksamheten. Då föräldrarna ger tillstånd kan barnet delta i samt åka taxi till motionsstunden.

Motionsprogrammet kommer att genomföras i samarbete med dagvården. En skoltaxi kommer att hämta barnen från daghemmet/förskolan och föra dem till motionsstunden. Istället för att föräldrarna skulle hämta sina barn från daghemmet i slutet av dagen så kommer de att hämta sina barn från motionsstunden när den är slut för dagen. Eftersom Bäcklund m.fl. (2011) genom sin undersökning kommit fram till att fysisk aktivitet en till två gånger i månaden inte räcker till för att förändra motionsvanor kommer motionsprogrammet Lek och Skoj! att utföras fem gången i veckan, varje vardag från måndag till fredag och 70 minuter åt gången. Den som drar verksamheten kan vara utbildad socionom YH, samhällspedagog, barnträdgårdslärare, barnskötare, fysioterapeut och idrottsinstruktör. Det ideala skulle vara att motionsprogrammet Lek och Skoj! dras av arbetspar som består av professionella inom både det sociala området samt hälsa och idrott. För att öka säkerheten skall det helst finnas en professionell per sju barn (Förordning om barndagvård, 6§ 21.8.1992/806).

Motionsstunden ordnas i en tillräckligt stor och rymlig gymnastiksal så att alla barn ryms och det skall inte bli trångt. Utrymmet skall vara sådant att barnen kan röra sig obehindrade och användbart för flera olika ändamål, då minskar risken för olyckor och skador. Utrymmet skall vara välutrustat med material som används under gymnastik- och motionsstunden, bl.a. madrasser, liggunderlag, bollar, bänkar, koner, hinder, ribbstolar, ärtpåsar, rep, ringar, studsmatta, korgar, klubbor, musikspelare och musik. För utomhusaktiviteter bör tillgång finnas till idrottsplan, parkområde, pulkabacke och diverse redskap för utomhusmotionering.

Motionsprogrammet har indelats i årsplan, periodplan, veckoplan och enskilda träningspass. Årsplanen sträcker sig från augusti till maj enligt verksamhetsår inom dagvård och skola. Årsplanen har sedan delats in i mindre periodplaner för att målen skall bli klarare och fokus på ett visst område blir tydligt. Periodplanen ger variation vilket har en positiv inverkan på motivationen. Motionsprogrammets periodplan är uppdelad enligt följande: augusti – oktober, november – december, januari – februari och mars – maj. Varje period har minst ett eget fokusområde, under den första perioden (augusti – oktober)

ligger fokus på att skapa trygghet genom att barnen lär känna varandra och de professionella, samt övningar som stärker balansen. Inom balans och kroppskontrollen är kroppens olika linjer viktiga för att förhindra skador samt förstärka balansen (se kap. 5.2). För att skapa trygghet för barnen inleds motionsprogrammet med att de professionella tillsammans med barnen sätter upp gemensamma regler. Genom att göra detta skall alla barn få känna att de är lika värda och har samma utgångspunkt. Reglerna skall också förebygga utanförskap och mobbning och främja gemenskapen. Individuella målsättningar för barnen kan innebära ökat självförtroende, ökad självkänsla och att upptäcka den egna kapaciteten och känna att ”jag kan”. För något barn kan en individuell målsättning vara att våga delta i verksamheten under t.ex. de första veckorna medan det för ett annat barn kan handla om att lära sig att sparka en boll. Samma sak gäller t.ex. balansen, ett barn kan ha som mål att klara av att balansera stillastående medan ett annat barn kan ha att balansera gående på en bänk. Genom att barnen når de individuella målsättningarna ökar deras självförtroende. När den professionella bekräftar och berömmar barnen stärks deras självkänsla och självförtroende. Det är viktigt att den professionella stöder barnets utveckling genom att bemöta barnet med förståelse och respekt. Den professionella bör skapa ett förtroende till barnen och komma ihåg att alla barn är olika.

Under de första veckorna i första perioden är namnlekar viktiga för att barnen skall lära känna varandra. Dessa lekar kan t.ex. vara ”Namn, namn, vi har alla namn” och ”Namn kommer upp” (Sher 2005, s. 43-45). En annan lek kan vara ”Hankalat ja mukavat asennot” (krångliga och bekväma ställningar) som även kan användas som uppvärmningslek (Hyppönen & Linnossuo 2002, s. 15). Under de första veckorna ligger inte fokus på motionen utan på att barnen lär känna varandra och blir trygga i en ny grupp. Exempel på sådana lekar är ”Skicka vidare” och ”Gruppgång” (Sher 2005, s. 154-155, 184).

När gruppen börjar känna sig trygg och lärt känna varandra, kan man börja med fokusområden. Den första perioden fokuserar på balans. Lekar som stöder balansutvecklingen är ”Höga träd”, ”Tromben” och ”Balansleken” (Robertini & Kyséla 2011, s. 34, 48; Elphinston 2011, s. 23). Andra övningar som stärker balansen är att stå på ett ben, stå/gå på tå och hälar, resa sig från liggande på olika sätt, balansera och gå balansgång på olika sätt och föremål, hoppa jämnfota, från fot till fot osv. (Nordlund m.fl. 2006, s. 80-81). Lekarna och övningarna är inte från början gjorda för barn med övervikt men kan modifieras och förenklas så att alla klarar av dem.

För att de professionella skall kunna utvärdera motionsprogrammet ordnas ett konditionstest i början och i slutet av årsplanen. Konditionstestet innehåller områden som balans, koordination, kondition och styrka. Även om begreppet konditionstest används i litteraturen så ser vi det mera som ett rörelsetest. Målet med testet är inte att barnens kondition skall jämföras med varandra utan istället fungera som ett redskap för att kunna se en utveckling i alla delområden.

Den andra perioden (november – december) fokuserar på koordination, grovmotorik och finmotorik. Övningar som stärker både de grov- och finmotoriska färdigheterna skall innehålla element som att åla, krypa, gå, rulla, stödja, hänga, klättra, kasta, fånga, springa och hoppa på olika sätt. Alla dessa olika rörelser kan integreras i olika lekar och hinderbanor. Exempel på lekar som övar motoriken och koordinationen är ”Fällan”, ”Kaniner” och ”Spindlar”. (Robertini & Kyséla 2011, s. 18; Elphinston 2011, s. 30, 32). Ärtpåsar och mjuka bollar är bra redskap för att öva de motoriska färdigheterna och koordinationen t.ex. genom att balansera ärtpåsen på olika kroppsdelar. En övning är att springa till musik och väja för ärtpåsar som ligger på golvet och när musiken stannar ta den närmaste ärtpåsen och göra den rörelse som på förhand bestämts för den färgen (Nordlund m.fl. 2006, s. 97-98). Andra övningar kan vara att kasta bollar eller ärtpåsar genom en ring och försöka träffa ett annat föremål, att parvis kasta bollar eller dylikt åt varandra, att studsa/dribbla bollen till varandra, passa bollen till varandra, att balansera med en boll i handen och åla mellan/under föremål. (Nordlund m.fl. 2006, s. 97, 129, 130; Nielsen m.fl. 1989, s. 106, 131).

Tredje perioden (januari – februari) fokuserar på kondition. Om vädret tillåter är pulkaåkning och att leka ute i snön ett bra alternativ för att höja konditionen. Olika springlekar och stafetter kan utföras både ute och inne. Stafetter kan varieras enligt möjligheter och redskap som finns tillgängliga. Den professionella kan använda fantasin för att göra det så roligt och spännande som möjligt. Fast perioden har fokus på kondition skall den också innehålla övningar och lekar från tidigare perioder. Det görs för att perioden inte skall bli för tung eller enformig för barnen och att de skall hinna återhämta sig. Stafetterna är inte tävlingsmoment, alla barn kan t.ex. vara på samma lag så att ingen är förlorare utan alla är vinnare.

Den fjärde perioden (mars – maj) fokuserar på styrka och förberedelser inför skolan. I denna period kommer friidrott och olika idrottsgrenar att stöda barnen inför den kommande skolgymnastiken. Genom att låta barnen hänga i ringar och klättra t.ex. på ribbstolar ökar

deras styrka. Liknande övningar kan även här tillämpas i en hinderbana. Med friidrott och olika idrottsgrenar menas inte att barnen skall prestera något resultat utan det skall fungera som en introduktion inför skolgymnastiken. Konditionstestet kommer att utföras en andra gång under denna period för att kunna utvärdera barnens utveckling för att kunna se om det skett en förändring under verksamhetstiden. Ännu bör påpekas att konditionstestet inte skall påverka barnen utan det skall endast vara ett verktyg för utvärdering av motionsprogrammet.

Perioderna delas sedan in i veckoplaner som alltid börjar med vecka ett och vidare tills en ny period igen börjar med vecka ett. Veckoplanen delas sedan in i enskilda motionsstunder. En veckoplan kan ha ett eget tema som t.ex. olika namnlekar under den första veckan av motionsprogrammet. Andra veckoteman kan t.ex. vara hinderbanor som övar grovmotorik, konditionshöjande fartfyllda lekar och friidrott som ökar styrkan och förbereder barnen inför skolgymnastiken. Hinderbanorna skall inte vara för avancerade utan innehålla enkla moment som t.ex. krypa under ett ”fallet träd” (en bänk som lutar mot en ribbstol). Hinderbanorna skall stegvis göras mer avancerade. Varje enskild motionsstund börjar med en ca 10 minuter lång uppvärmning så att barnen blir ordentligt varma i kroppen, t.ex. spring- och rörelselekar. Därefter fylls motionsstunden med övningar som koncentrerar sig på fokusområdet i ungefär 50 minuter. Motionsstunden avslutas alltid med en ca 10 minuter lång avslappning/stretchning. Olika exempel på uppvärmningslekar är bl.a. ”Följ John”, ”Spegel”, ”Simon säger”, ”Nata”, ”Kom alla mina barn”, ”Rullande kedja”, ”Fruktsallad” och ”Byta ringar” m.m. (Se bilaga 3). Förslag på avslutande övningar är att ligga stilla och lyssna på lugn musik och massera varandra med massagebollar.

Målsättningarna för varje period är att förbättra och utveckla de färdigheter som perioden fokuserar på, dvs. fokusområdet i första perioden är balans. Då är målsättningen att förbättra balansen hos barnen. Genom att iaktta, repetera övningar och stegvis göra dem svårare kan den professionella se om målsättningen i den perioden uppnåtts. Samma gäller också för de andra perioderna. För att alla barn skall nå de målsättningar som satts upp för perioden skall övningarna börja på en nivå som alla klarar av. Kroppsmedvetenheten ökar med hjälp av övningarna som stärker periodernas fokusområden. Med kroppsmedvetenhet menas den kunskap som hjärnan har om kroppen och dess rörelser.

Även om motionsprogrammet är uppdelat i perioder med skilda fokusområden betyder det inte att det är fel att ha lekar i en period som också utvecklar de andra områdena. De flesta

lekar utvecklar mer än ett område, t.ex. ”Fällan” utvecklar både balans och koordination. Även hinderbanor utvecklar många olika färdigheter beroende på hur de planeras och utförs. För anvisningar till lekar som nämnts i texten se bilaga 2 och 3.

Strukturen för motionsprogrammet presenteras i en tabell som bilaga 1. Tabellen är ett riktgivande hjälpmedel för den professionella som drar verksamheten. Strukturen är inte fastslagen utan fungerar som ett exempel för hur aktiviteterna och övningarna kan byggas upp. Den skall hjälpa den professionella att planera och inspireras. De nämnda lekarna och övningarna i tabellen är förslag på hurdana aktiviteterna kan vara eftersom dessa lekar stöder utvecklingen av de fokusområden som motionsprogrammet innehåller.

9 Avslutande diskussion

Examensarbetet är ett delarbete i projektet ”Det resilienta barnet”. Processen för arbetet började med en avgränsning av ämnet och litteratursökning. En av arbetets avgränsningar var 5-6 åriga barn med övervikt. Litteratur om ämnet visade sig vara svårt att hitta för endast 5-6 åringar barn med övervikt, men desto mera hittades om barn i skolåldern med övervikt och om normalviktiga barn. Därför har litteraturen tillämpats så att det passar arbetets ändamål. Teoridelen beskriver barnet som en helhet i och med att både det fysiska och psykiska tas upp. Efter att teoridelen vilken vi upplevde som den lättaste delen blivit klar började det tyngre arbetet med forskningsmetodik och själva motionsprogrammet. Först gjordes en litteraturstudie och på resultaten av den gjordes en innehållsanalys som presenteras i en tabell.

Arbetes syfte var att främja motionsverksamhet hos barn i åldern 5-6 med övervikt oberoende av föräldrars engagemang. Detta hoppas vi kommer att ske genom deltagande i motionsprogrammet. Målet att skapa motionsglada barn som också vill fortsätta motionera i framtiden tror vi kommer ske genom deltagande i Lek och Skoj! Arbetes frågeställningar är relevanta och framställs tydligt i inledningen och besvaras i arbetet. Vi ser att arbetet är nödvändigt och innovativt eftersom det från tidigare inte finns motionsprogram för denna målgrupp där föräldrarna inte är delaktiga. I början av processen var det svårt att lämna tanken om att föräldrarna inte skulle vara med eftersom en stor del av litteraturen poängterade betydelsen av föräldrarnas roll i sitt barns levnadsvanor.

Under processen väcktes tankar om vad som sker med barnens motionsvanor efter att programmet tagit slut och de börjar skolan. Ifall barnen inte har möjlighet att delta i

föreningsverksamhet, kommer den fysiska aktiviteten då avta? Borde det då finnas något liknande program för skolbarn? Vi tycker det kunde vara ett bra utvecklingsförslag. En annan fråga som steg upp under processen var hur man i framtiden skall få med oengagerade föräldrar i barnens aktiviteter? Detta är en komplicerad fråga som förhoppningsvis kommer att besvaras i framtiden. I gruppen kom vi fram till att det kunde varit bra att få en experts utlåtande och förbättringsförslag om motionsprogrammet, men tyvärr räckte inte tiden till.

Resultat som kommit fram i forskningar som vi läst om motoriken hos barn med övervikt stöder alla tanken om att barn med övervikt har sämre motorik än barn med normalvikt. Gill (2011) skriver i sin artikel att fetma hos barn påverkar den kognitiva förmågan negativt, men detta ser vi på med kritiska ögon eftersom det inte tas upp i andra forskningar som vi läst. Innehållet i kapitel 4, interaktion med barn med övervikt beskriver hur man bemöter och stöder barn överlag och inte bara en viss grupp av barn. Barn med övervikt skall bemötas och stödas på samma sätt som barn med normalvikt eftersom det är barnet som skall ses och inte vikten. Samma gäller principerna för träningsplanering som i detta arbete har tillämpats så att det passar för barn med övervikt.

Processen för utvecklandet av motionsprogrammet Lek och Skoj! försvårades av att ämnet var så precist. Nästan all teori som hittades krävde anpassning, det fanns väldigt lite litteratur som specifikt handlade om barn med övervikt. Detta gjorde att materialsökningsfasen blev en aning arbetsam. Tack vare en god teoretisk bakgrund underlättades utvecklandet av motionsprogrammet Lek och Skoj! Den teori om träningslära som motionsprogrammet grundar sig på anser vi vara relevant och går bra att tillämpa. Nästa steg är att prova hur motionsprogrammet fungerar i praktiken.

Syftet med hållbar utveckling är att trygga nuvarande och framtida generationers välmående. Genom att barnen redan i tidig ålder lär sig en hållbar livsstil utvecklas dessa till medborgare som tar ansvar för miljön, medmänniskor och beaktar hållbar utveckling i både vardag och arbete. Genom Motionsprogrammet Lek och Skoj! syns hållbar utveckling genom att barnens välbefinnande och självkänsla ökar, barnens naturliga beteende stöds och barnens verksamhet kopplas samman med miljön och lär sig hållbara hälsosamma levnadsvanor. Den hållbara utvecklingen beaktas genom att motionsprogrammet Lek och Skoj! strävar efter att skapa motionsglädje och motivationen att fortsätta motionera. Detta hoppas vi resulterar i att barnen blir hälsosammare och att kostnaderna för samhället

sjunker. Vi önskar att detta leder till att motionsvanorna så småningom går vidare från generation till generation.

Vår arbetsprocess har framskridit enligt den tidsplan vi som grupp satte upp när examensarbetsprocessen började. I början tilldelades alla i gruppen olika huvudämnen att arbeta med som senare sammanfördes till ett arbete. Vi har som grupp tillsammans producerat mycket text till arbetet. Att sitta tillsammans och arbeta har fungerat bra för oss. Eftersom vår grupp består av fyra ungdomsstuderanden och en vuxenstuderande har det varit svårt att hitta gemensam tid då alla kunnat sitta ner tillsammans och arbeta. I början fungerade det bra att jobba på skilda håll men under det senare skedet krävde en stor del av arbetet att vi tillsammans suttit och bearbetat texten. Detta gjorde att vissa svårigheter uppstod och kommunikationen försvårades eftersom vi var tvungna att ta till sociala medier och e-post. Men överlag har processen och samarbetet varit lyckat, en bra gruppdynamik uppstod redan i början.

Slutligen kan vi konstatera att vi är nöjda med det vi åstadkommit och hoppas att motionsprogrammet Lek och Skoj! kommer till användning och har ett stort nyttovärde genom att motivera barn med övervikt till en aktivare och hälsosammare livsstil. Enligt litteratur vi använt oss av framkommer det att alla barn föds med en rörelseglädje och med hjälp av motionsprogrammet Lek och Skoj! kan den väckas igen. Vi hoppas också att barnet vid skolstarten har en bättre självbild och ett större självförtroende gällande skolgymnastik och idrott.

Källförteckning

- Andersson, G & Ljusenius, T. (2012). *Handbok för Hälsoinspiratörer*. Riga: Livonia Print.
- Andreassen, P., Gron, L. & Roessler, K. K. (2013). Hiding the Plot: Parents' Moral Dilemmas and Strategies When Helping Their Overweight Children Lose Weight. *Qualitative Health Research*, 1-11.
- Annerstedt, C. & Gjerset, A. (2002). *Idrottens Träninglära*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Riga: Livonia print.
- Berghem, S., Bomberg, E. & Nummi, M. (2013). *Principer för rörelseträningsprogram för 5-6 åriga barn med övervikt*. Examensarbete för sjukskötare och socionom (YH)-examen. Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området, Åbo.
- Bäcklund, C., Sundelin, G. & Larsson, C. (2011). Effect of a 1-year lifestyle intervention on physical activity in overweight and obese children. *Advances in Physiotherapy*, 13 (3), 87-96.
- Crona, M. (2009). Fler initiativ behövs för att minska barnfetma. *Perspektiv*, 09 (6). <http://perspektiv.nu/sv/artiklar/fler-initiativ-behovs-for-att-minska-barnfetma.aspx?PID=23> (hämtat: 28.1.2014).
- D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I. & Lenoir, M. (2009). Relationship Between Motor Skill and Body Mass Index in 5- to 10-Year-Old Children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26 (1), 21-37.
- Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, P. (2014). Lasten painoindeksi (ISO-BMI). *Lääkärikirja Duodecim*. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073 (hämtat: 17.3.2014)
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Elphinston, J. (2011). *Basträning för barn*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig*. Malmö: Elanders Berlings AB.
- Fjortoft, I., Vorland Pedersen, A., Sigmundsson, H. & Vereijken, B. (2011). Measuring physical fitness in children who are 5-12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. *Physical Therapy*, 91 (7), 1086-1095.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.
- Forskningsetiska delegationen. (2009). *Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnande av etikprövning*. Helsingfors. 2-16.

- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den I Finland*. Helsingfors. 16-28.
- Gill, S. V. (2011). Optimising Motor Adaptation in Childhood Obesity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58 (5), 386-389.
- Guinhouya, B.C. (2012). Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26 (5), 438-447.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. (2011). *Laaja terveystarkastus - Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon*. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1 (hämtat: 23.4.2014).
- Hallén, J. & Ronglan, L.T. (2011). *Träningslära för idrotterna*. Riga: Livonia Print.
- HIFK - Friidrott. (2014). *Motion på lek 5-7 år*. <http://www.hifkfriidrott.fi/svenska/juniorer/motion-pa-lek-5-7-ar/> (hämtat: 21.1.2014).
- Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (2002). *Zip, Zap ja Boing – leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä*. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Jagtoien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Zetterqvist tryckeri AB.
- Janson, A & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga barn – En handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: MediaPrint Uddevalla AB.
- Janson, A & Danielsson, P. (2005). *Painonsa arvoiset – Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karvonen, P. (2009). *Tarinan kertojat, Iloa ja leikkiä – kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kautiainen, S. (2009). Näkökulmia lasten ja nuorten lihavuuteen. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti*, 46 (2), 134–138.
- Linder, A & Breinhild Mortensen, S. (2008). *Glädjens Pedagogik*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. Ingår i: M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Miettinen, P. (1999). *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Nielsen, H.C., Vesterdorf, A. & Skaftved, J. (1989). *Motorisk träning för fumlare och tumlare*. Aabybro: Bogforlaget DUO Aps.
- Nordlund, A. Rolander, I. & Larsson, L. (2006). *lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn*. Del 2. Inne. Stockholm: Liber.
- Nowicka, P. & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken- evidensbaserad familjevikt skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel,R & Davidson,B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

- Pathare, N., Haskvitz, E.M., & Selleck, M. (2012). 6-minute Walk Test Performance in Young Children who are Normal Weight and Overweight. *Cardiopulmonary Physical Therapy Journal*, 23 (4), 12-25.
- Pupita Mattila, K. (2011). *Lapsen vahvistama kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Robertini, M. & Kyséla, N. (2011). *Träna med roliga lekar utomhus*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Roberts, D., Veneri, D., Decker, R., Gannotti, M. (2012). Weight Status and Gross Motor Skill in Kindergarten Children. *Pediatric Physical Therapy*, 24 (4), 353–360.
- Ryberg, L. (2000). *Positiv självbild – jag vill, jag vågar, jag kan*. Malmö: Danagårds grafiska.
- Sher, B. (2005). *Lekbok för självkänslan – 222 roliga lekar som ökar barns självkänsla och inlärningsförmåga*. Jönköping: Brain Books AB.
- Socwebb. (u.å.). *Empowermentbaserat socialt arbete*. Helsinki: Sosiaalityö. <http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/svenska/sivut/empowerment.htm> (hämtat: 30.3.2014)
- Sterner, D. (2008). *Get back to basics*. Fitness & health. RN.
- Stokkenes, G. & Fougner, M. (2011). Physical activity and overweight: Experiences of children and youth in a Norwegian project. *Advances in Physiotherapy*, 13 (4), 170–176.
- Svensk sjuksköterskeförening. (2008). *Strategi för sjuksköterskans hälsofrämjande arbete*. <http://www.swenurse.se/Global/Publikationer/H%C3%A4lsufr%C3%A4mmande%20arbete-publikationer/Strategi.for.sjukskoterskans.halsoframjande.arbete.pdf> (hämtat: 24.1.2014).
- Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom*. Ödeshög: Danagård LiTHO.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turku. Painokas -projekt 2006–2008 (u.å.). *Painokas*. <http://www.painokas.fi/yleisesittely.php> (hämtat: 2.4.2014).
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Move! – ett uppföljningssystem för fysisk funktionsförmåga*. <http://www.edu.fi/move/svenska> (hämtat: 22.4.2014).
- Viljamaa, J. (2008). *Anna lapsen onnistua*. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Winroth, J & Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & Hälsopromotion*. Vilnius: Logotipas.

Finlands författningssamling

- Förordning om barndagvård. 21.8.1992/806. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730239?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=dagv%C3%A5rd#a21.8.1992-806> (hämtat: 28.4.2014)

ÅRSPLAN FÖR MOTIONSPROGRAMMET LEK OCH SKOJ!

Periodplan	Augusti	November	Januari	Mars
	September	December	Februari	April
	Oktober			Maj
Fokusområden	Balans	Koordination Grovmotorik Finmotorik	Kondition	Styrka Förberedelser inför skolan
Veckoplan	Vecka 1-X: - namnlekar och ramsor - göra upp gemensamma regler Vecka X: - balans - konditionstest	Vecka 1-X: - grovmotoriska övningar - finmotoriska övningar - koordinations övningar	Vecka 1-X: - fartfyllda lekar, spring lekar - inne eller ute enligt väder - övningar från tidigare perioder	Vecka 1-X: - olika idrottsgrenar, sporter - inför skolan - konditionstest
Enskild motionsstund	- Uppvärmning ca 10 min. T.ex. "Spegel", "Följa John" - Dagens program ca 50 min. T.ex. "Namn kommer upp", "Skicka vidare", "Höga träd" - Avslutning ca 10 min. T.ex. ligga stilla och lyssna på lugn musik	- Uppvärmning ca 10 min. T.ex. "Nata" - Dagens program ca 50 min. T.ex. "Kaniner", Hinderbana, redskap - Avslutning ca 10 min. T.ex. kompis massage	- Uppvärmning ca 10 min. T.ex. "Fruktsallad", "Byta ringar" - Dagens program ca 50 min. T.ex. pulkaåkning, stafetter - Avslutning ca 10 min. T.ex. stretchning	- Uppvärmning ca 10 min. T.ex. "Kom alla mina barn" - Dagens program ca 50 min. T.ex. friidrott, klättra, hänga, bollspel - Avslutning ca 10 min. T.ex. stretchning, massage

ANVISNINGAR TILL LEKAR

Namn: ”**Namn, namn, vi har alla namn**”

Ramsa: Namn, namn, vi har alla namn.
Du säger ditt och vi säger ditt: NAMN!

Anvisning: Leken går ut på att alla barn sitter i en ring och turas om att säga varandras namn. I samband med att barnen säger sitt namn hittar de på en rörelse som utförs samtidigt. Sedan upprepar de andra namnen och rörelsen tre gånger tills det byter tur och följande säger sitt namn och hittar på en ny rörelse.

Namn: ”**Namn kommer upp**”

Ramsa: Namn kommer upp,
Namn kommer ned.
Vad heter din vän?

Anvisning: Alla står i en ring och sjunger eller säger ramsan rytmiskt tillsammans. Armarna visar hur namnen kommer upp och ned. Barnen får i tur och ordning presentera kompiserna som står bredvid.

Namn: ”**Hankalat ja mukavat asennot**” (Krångliga och bekväma ställningar)

Ramsa: Det här är NAMN krångliga ställning.
Det här är NAMN bekväma ställning.

Anvisning: Barnen står i en ring och visar turvis en krånglig ställning. När ett barn har visat en ställning upprepar resten av gruppen den och säger vems krångliga ställning det är. Efter att alla visat en krånglig så får man turvis visa en bekväm och som alla upprepar.

Namn: ”**Skicka vidare**”

Anvisning: Alla barn står i en ring. Leken börjar med att ett barn gör något t.ex. klappa, skaka hand eller ge en kram till den som står åt höger. Rörelsen går vidare hela varvet runt till den kommer tillbaka där den startade. Sedan går turen till följande barn som hittar på en ny rörelse.

Namn: ”Gruppång”

Anvisning: Barnen ställer sig i en kö och lägger händerna på varandras axlar. Sedan bestämmer den professionella eller barnen hur de skall gå, framåt, bakåt eller åt sidan. Olika föremål kan användas som hinder för att göra leken mer krävande och rolig.

Namn: ”Höga träd”

Anvisning: Först sitter alla ihopkrupna föreställande små frön. Fröet börjar gro och växa långsamt till ett träd, trädet växer högre och högre tills de står på tå med armarna högt upp mot himlen.

Namn: ”Tromben”

Anvisning: Det är en stor storm och svårt att ta sig fram. Barnen är indelade i grupper på fyra och står med ryggarna mot varandra i armkrok. Barnen skall ta sig fram genom en utmärkt bana som har en kon i andra änden. Alla grupper har en egen bana. När leken börjar skall alla grupper rotera runt sin egen axel och på samma gång röra sig mot och runda konen. Då alla grupper kommit tillbaka till startpunkten är leken slut.

Namn: ”Balansleken”

Anvisning: Barnen delas in i par som står mittemot varandra. Leken går ut på att barnen turvis pekar på en plats på marken dit den själv når med handen och den andra sätter sin fot där. Leken fortsätter tills den ena tappar balansen och ramlar.

Namn: ”Fällan”

Anvisning: Barnen delas i två grupper varav ena hälften placeras ut huller om buller på en begränsad yta med ca en meters mellanrum. Dessa barn skall blunda och sitta fast med fötterna i marken men får röra allt annat än fötterna, de symboliserar en fälla som den andra gruppen skall försöka ta sig igenom. Om någon blir fast skall fällan föra ljud som ett larm. Det barn som blir fast skall gå till startpunkten och börja om. När alla barn kommit igenom fällan byts rollerna och de som varit fälla får försöka ta sig igenom.

Namn: ”Kaniner”

Anvisning: Alla sitter på huk med kroppsvikten på händer och fötter. För att röra sig framåt som kaniner skall händerna placeras i golvet framför och hoppa efter med fötterna.

Namn: ”Spindlar”

Anvisning: Barnen skall stå på alla fyra med knäna i luften. De skall flytta motsatt hand och fot samtidigt så att de springer i olika riktningar som spindlar. Motsatt fot och hand skall röras samtidigt men kan röras åt olika håll.

UPPVÄRMNINGSLEKAR

”Följa John”:

John står framför de andra som står på rad. John gör något och de andra gör efter, t.ex. hoppa, springa, rulla och gå.

”Spegel”:

En står med ryggen mot de övriga barnen, den är spegeln. Barnen försöker närma sig spegeln förrän den hinner vända sig om. När spegeln vänder sig om skall de andra barnen stå stilla, ifall spegeln ser att något barn rör sig hamnar det barnet tillbaka till startlinjen.

”Simon säger”:

Simon säger vad de andra skall göra. Endast då Simon börjar meningen med ”Simon säger” skall barnen göra det han säger. Om barnen gör en rörelse som Simon sagt utan att säga ”Simon säger” först så kan man hitta på en rolig straffrörelse.

”Nata”:

En är fasttagare och de andra springer undan. När alla blivit fasttagna är leken slut och fasttagaren kan bytas. Exempel på olika variationer av nata är ”X-nata”, ”banan-nata” och ”nyckelpig-nata”.

”Kom alla mina barn”:

Den professionella står på ena sidan av ett utmärkt område och barnen på den andra sidan. Sedan säger den professionella ”kom alla mina barn” och barnen svarar ”på vilket sätt”. Den professionella kan då t.ex. svara krypande, hoppande, springande, rullande, smygande, baklänges eller som olika djur.

”Rullande kedja”:

Alla barn ligger raklånga bredvid varandra med tillräckligt med mellanrum för att ett barn skall kunna stiga över barnen. Efter att ett barns stigit över alla barn lägger det sig sist och följande kan börja stiga över.

”Fruktsallad”:

Alla barn sitter ner i en ring och blir en frukt, flera barn är samma frukt. En sitter i mitten och ropar ut vilken frukt som skall byta plats och försöker då själv få en plats i ringen. Det barn som blir utan sittplats hamnar i mitten. Då ”fruktsallad” ropas ut skall ALLA byta plats. Man får inte sätta sig på den plats man just stigit upp från.

”Byta ringar”:

Samma idé som för Fruktsallad men barnen står i t.ex. rockringar och det finns en som skall försöka få en ring åt sig. Barnen byter ring på signal.