Examensarbete (YH)

Åbo Yrkeshögskola

Utbildningsprogram: Fysioterapi

2014

Anna Harri

MED KULLERBYTTA TILL HANDBOLLSPROFFS!

– Utveckling av guide åt handbollstränaren om ökad motorikträning hos 6-12 år gamla juniorer

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

EXAMENSARBETE (YH) | SAMMANFATTNING

ÅBO YRKESHÖGSKOLA

Utbildningsprogram: Fysioterapi

Hösten 2014 | Sidantal 45 + 4 bilagor

Handledare: Pirjo Pennanen

Anna Harri

MED KULLERBYTTA TILL HANDBOLLSPROFFS! – UTVECKLING AV GUIDE ÅT HANDBOLLSTRÄNAREN OM ÖKAD MOTORIKTRÄNING HOS 6-12 ÅR GAMLA JUNIORER

De motoriska färdigheterna hos föreningsidrottande barn har försämrats de senaste åren på grund av en passiv vardag och en allt tidigare specialisering på en idrottsgren. Sämre motoriska grundfärdigheter leder till att den efterföljande inlärningen av grenspecifika färdigheter lider. Genom att öka motorikträningen och variationen under träningarna, förbättras handbollsjuniorernas motoriska grundfärdigheter och därmed ökar sannolikheten för framgång inom den egna grenen.

Målsättningen med detta examensarbete var att förändra attityden hos handbollstränare, inom Handbollsföreningen Åbo IFK, angående motorikträning och att motivera tränarna till att inkorporera mera motorikövningar till träningarna. Genom ett utvecklingsarbete framställdes en guide, riktad till handbollstränarna, med information om varför och på vilket sätt motorikträning kan implementeras i handbollsjuniorernas träning. Guiden framställdes genom ett utvecklingsarbete där en spiralmodell användes och utvärderingen under processen gjordes genom gruppintervjuer och frågeformulär.

Information angående motorikträning för grenidrottande barn, söktes från forskningsartiklar och läroböcker. Ett nära samarbete med tränare inom föreningen gjordes för att möjliggöra framställningen av en skräddarsydd guide enligt HF ÅIFK:s specifika behov. Enligt feedbacken av tränarna angående den framställda guiden, framkom det att mängden motorikträning hade ökat under guidens testperiod. Även en förändring gentemot inställningen mot motorikträning infann sig mot det positivare.

NYCKELORD:

Handboll, motorisk utveckling, motorisk grundfärdighet, grenspecifik färdighet, fysioterapi

BACHELOR´S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme: Physiotherapy

Fall 2014 | Total number of pages 45 + 4 appendices

Instructor: Pirjo Pennanen

Anna Harri

BY SOMERSAULTS TO HANDBALLPRO! - DEVELOPMENT OF A GUIDE TO THE HANDBALL COACH ABOUT INCREASING MOTOR SKILL PRACTICE AMONG 6-12 YEAR OLD JUNIORS

Fundamental movement skills have declined previous years among children participating in sports. This might be the results of a passive everyday life, and the increasing focus on sport specific training for young children. Poor fundamental movement skills result in difficulties later on, when sport specific skills are taught. By increasing the amount of motor skill training and variety during practice, the juniors will be more likely to succeed in their future sports careers.

The purpose of this practice-based thesis was to change the attitude among handball coaches about fundamental movement skill training, and to motivate the coaches to include more motor skill exercises to the trainings. A guide, consisting of information of why and how motor skills should be implemented in handball practice, was compiled by a development process using a spiral model. The evaluation during the process was done by group interviews and a questionnaire.

Information about motor skill training was gathered from evidence-based literature, consisting of research articles and educational books. A close cooperation with coaches in the sports club was of great importance, so that a guide based on the specific need for the club, could be created. According to feedback, gathered from the coaches, an increase of motor skill training happened during the test period of the compiled guide. The attitude about motor skill training also shifted to the better.

KEYWORDS:

Handball, motor development, fundamental movement skill, sport specific skill, physiotherapy

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING 6

2 EXAMENSARBETETS SYFTE, MÅLSÄTTNING OCH VERK 8

3 VERKSTÄLLNING AV UTVECKLINGSARBETET 9

3.1 Motivering över arbetets behov 11

3.1.1 Behovsanalysintervju 11

INTERVJUANALYS 12

3.2 Organisering 16

3.3 Genomförande 16

3.3.1 Gruppintervjuanalys 17

3.3.2 Uppdaterad guide och formulärsutvärdering 20

3.4 Utvärdering 21

3.5 Resultatspridning 21

4 BEGREPPSUTREDNING TILL GUIDEN 22

4.1 Motorisk utveckling 22

4.2 Förmåga 23

4.3 Motorisk färdighet 23

4.4 Motorisk inlärning 23

4.5 Motorisk prestation 24

4.6 Motoriska grundfärdigheter 24

4.7 Mottaglighetsålder 25

4.7.1 Fasen för grundläggande rörelse 26

4.7.2 Fasen för specialiserad rörelse 27

5 MOTORIK TRÄNING HOS HANDBOLLSJUNIORER 29

5.1 Varför träna på motorik? 29

5.2 Tränarens roll 30

5.3 Motivation 30

5.4 Aktivering av handbollsjuniorerna 31

MOTORIKPASS 32

5.5 Träning under halltid 32

6 UTVÄRDERING OCH DISKUSSION **35**
6.1 Förverkligandet av målsättningen och verket 35
6.2 Utvärdering av processen för examensarbetet samt den egna inlärningen 35
6.3 Utvärdering av guiden 37
6.4 Reliabilitet och validitet 38
6.5 Etik 40
6.6 Förslag på fortsättning 41

KÄLLFÖRTECKNING **43**

BILAGOR

Bilaga 1. Inbjudan
Bilaga 2. Inspelningstillstånd
Bilaga 3. Frågeformulär
Bilaga 4. Motorikguide

FIGURER

Figur 1 Spiralmodellen för utvecklingsarbete (Heikkinen m.fl. 2006, 81) 9
Figur 2 Examensarbetets fortlöpande process från våren 2013 till hösten 2014 10
Figur 3 Faserna och stadierna av motorisk utveckling (Gallahue & Ozmun 2006, 49) 22

TABELLER

Tabell 1 Grundmotoriska färdigheter (Jakkola 2010, 78). 25
Tabell 2 Förhållandet mellan träning och tävling under grenträningar (Gallahue & Ozmun 2006, 316) 33

1 INLEDNING

Examensarbetet utfördes som ett utvecklingsarbete på uppdrag av Handbollsföreningen Åbo IFK:s juniorsektion, med en önskan att förbättra sina juniortränares kunskap om motorik träning. Ett stort behov av arbetet fanns då forskning av bl.a. Hakkarainen, Härkönen, Niemi-Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosalo (2006, 5), Ahonen och Parkkari (2011, 18) tyder på att föreningsidrottande finska barn överlag, lägger för lite tid på att träna motorik. Ämnet är även aktuellt då det i den senaste Fysioterapia -tidningen (5/2014) publicerades en artikel skriven av Julin och Risto (2014, 40-45), angående idrottande barn och deras reducerade fysiska aktivitet. Enligt Logan, Robinson, Wilson, Lucas (2012, 307), van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks och Beard (2003, 498) finns det evidens på att man genom välplanerad intervention kan påverka barns motorik. På grund av detta utvecklades en guide i samarbete med föreningen åt tränarna, för att öka tränarnas intresse och kunskap om motorikträning. Denna guide kan numera tränare för 6-12 år gamla juniorer inom föreningen dra nytta av, för att få kunskap om hur och i vilken mängd övning av motoriska färdigheter kan inkorporeras under träningstiden.

Genom att barn redan i en ung ålder får bättre motoriska färdigheter har de senare i sin idrottskarriär enastående förutsättningar för att lära sig grenspecifika färdigheter. På så sätt växer barnen upp till begåvade individer då det kommer till idrott, men även då det gäller utbildning och framgång inom skola. (Hakkarainen m.fl. 2006, 5; Vandorpe, Vandendriessche, Lefevre, Pion, Vaeyens, Matthys, Philippaerts & Lenoir 2011, 378; Logan m.fl. 2012, 306). Av dessa skäl kommer den huvudsakliga nyttan av examensarbetet att vara hos handbollsjuniorer inom föreningen, fastän informationen i arbetet är riktad åt handbollstränare. I detta examensarbete är samspelet mellan inlärningen av grundmotoriska färdigheter och fortsatt inlärning av grenspecifika färdigheter i fokus, även om bra balans och koordination enligt Häyrinen (2013, 41), minskar skaderisken hos handbollsspelare.

Inför utvecklandet av guiden gjordes en behovsanalys, ur vilken det visade sig att ett tydligt behov av detta slutarbete fanns. Analysen bekräftade hypotesen om att det inte läggs tillräcklig stor tid på inlärning av grundfärdigheter inom föreningen. Mycket tid läggs ner på att lära ut de taktiska aspekterna inom handbollen, på bekostnad av de motoriska grundfärdigheterna. Expertisen för hur det på bästa möjliga sätt borde tränas finns inte hos alla tränare, utöver vilket den allmänna attityden gentemot inlärning av motoriska grundfärdigheter under halltiden ibland är negativ. Därför är det av stor vikt att HF ÅIFK och tränarna får riktlinjer och kunskap om detta ämne.

I utvecklingsarbetet utnyttjades expertisen som finns inom fysioterapin, angående barns motoriska utveckling och om hur motorisk inlärning sker effektivast. Utöver detta var det värdefullt med en subjektiv yrkeskunnig person, som inte värdesatt grenspecifika omedelbara resultat. På så vis var det möjligt att fungera som en utomstående konsult och ta i beaktande en större helhet, där barnens individuella utveckling och hälsa gick före resultat i enstaka matcher. Även den skadeförebyggande aspekten som arbetet har, är starkt knutet till yrket som fysioterapeut.

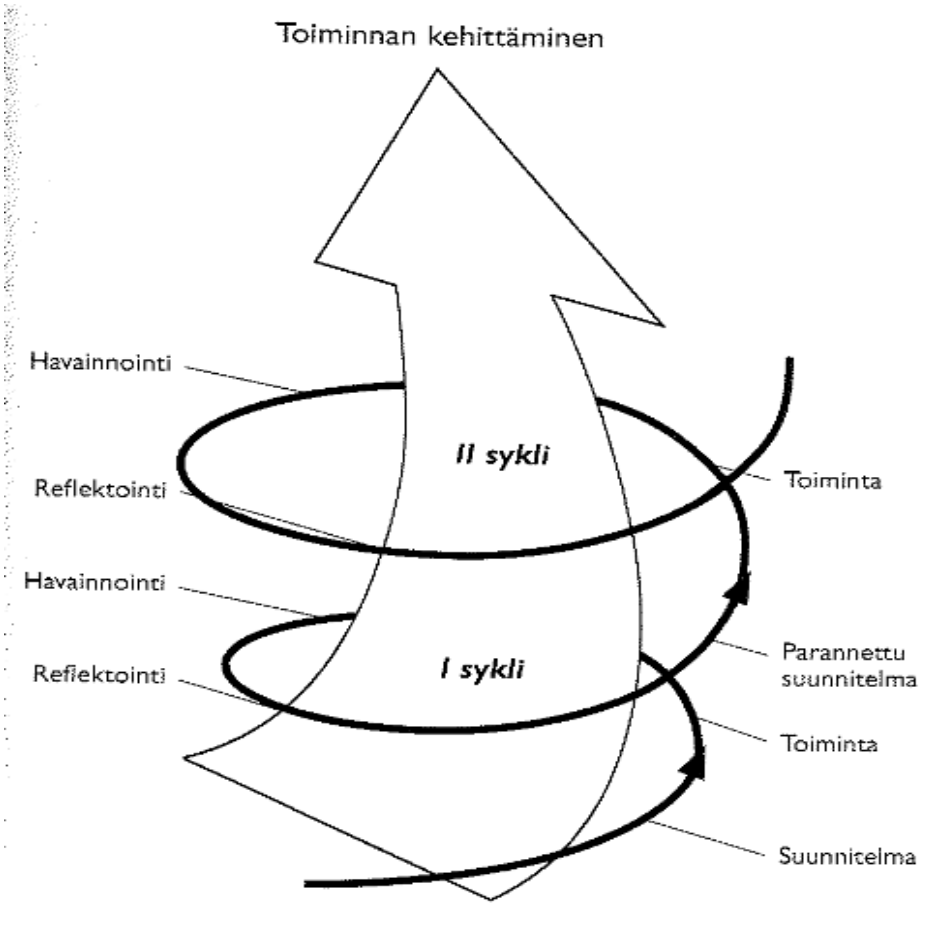
2 EXAMENSARBETETS SYFTE, MÅLSÄTTNING OCH VERK

Examensarbetets **syfte** var att utöka handbollstränares kunskap om motoriska grundfärdigheter, och hur dess träning påverkar positivt handbollsjuniorers vidare utveckling till atleter. På så vis strävade man även efter att förändra attityden hos tränarna gentemot inkorporering av motorikträning vid sidan om den grenspecifika träningen.

Målsättningen var att utveckla övningar utgående från facklitteratur, efter HF ÅIFK:s behov, som stöder inlärning av motoriska färdigheter. Denna information sammanställdes sedan i ett **verk**. Genom ett utvecklingsarbete med HF ÅIFK gjordes en guide med information om varför det är viktigt för handbollsjuniorer att öva på motoriska grundfärdigheter, och hur man kan organisera motorikträning. I samband med guiden utvecklades även ett motorikpass ur vilken tränare kan ge hemläxor åt sina juniorer, alternativt söka inspiration till övningar under halltiden.

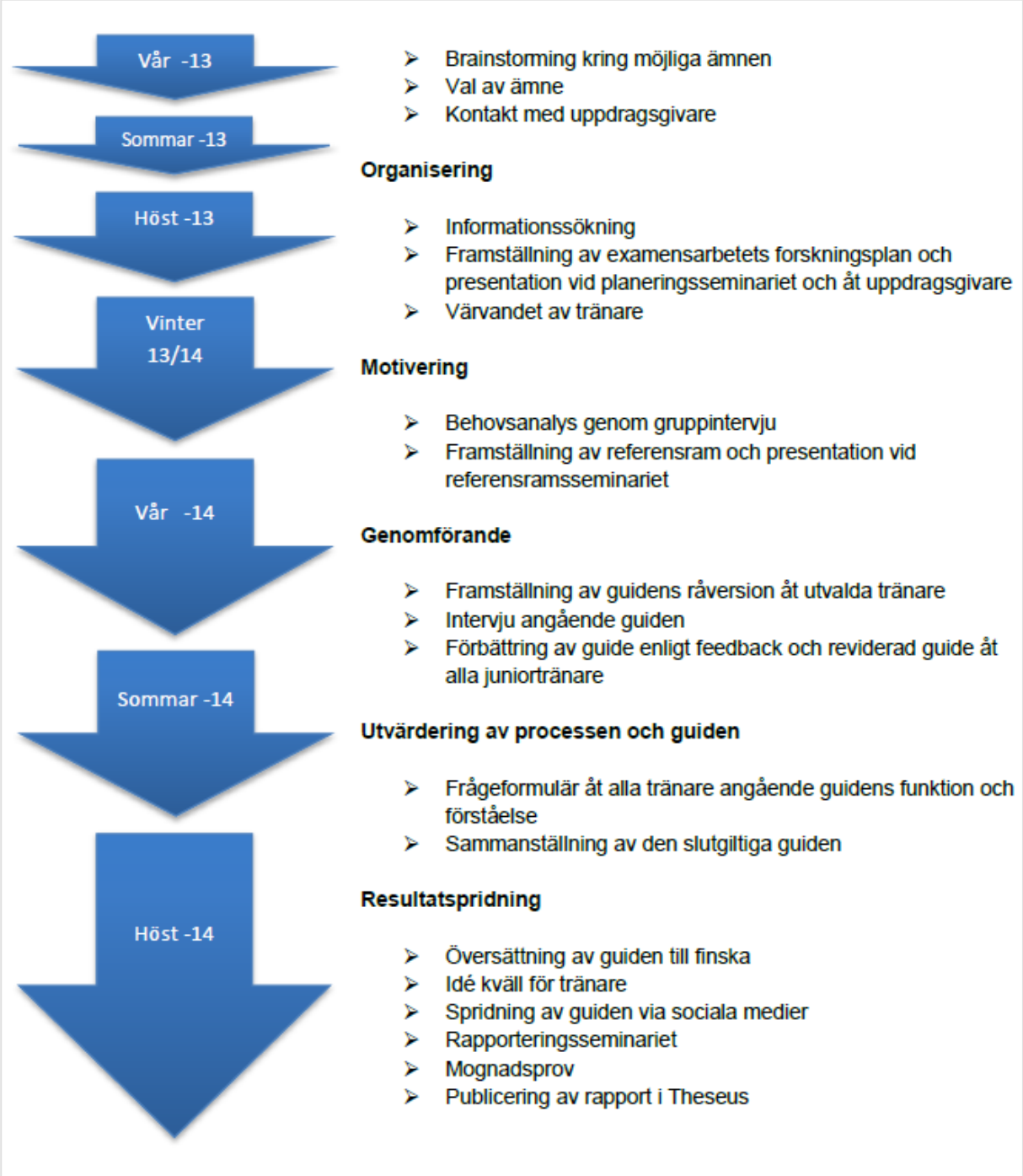
3 VERKSTÄLLNING AV UTVECKLINGSARBETET

Examensarbetet genomfördes som ett utvecklingsarbete där en spiral modell användes (Figur 1). Enligt spiralmodellen görs utvecklingsarbeten i efter varandra följande cykler, där varje cykl består av fyra faser. Faserna är plan, verksamhet, observation och reflektion. Efter den första cyklen görs en ny förbättrad plan då den andra cyklen påbörjas, och fortsätter därefter liksom den första cyklen med verksamhet, observation och reflektion. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 80-81.) Målsättningen var att uträtta detta utvecklingsarbete genom två cykler.



Figur 1 Spiralmodellen för utvecklingsarbete (Heikkinen m.fl. 2006, 81)

Det finns fem uppgifter som gynnar utvecklingsarbetets framskridande, dessa är motivering, organisering, genomförande, utvärdering och spridning av resultat (Toikko & Rantanen 2009, 56-57). För att underlätta processen för detta arbete, fullföljdes alla dessa uppgifter då utvecklingsarbetet gjordes. I figur 2 åskådliggörs den fortlöpande processen för examensarbetet.



Figur 2 Examensarbetets fortlöpande process från våren 2013 till hösten 2014

3.1 Motivering över arbetets behov

Under motiveringen lades själva grunden till varför det fanns ett behov av examensarbetet. Detta gjordes genom att bekanta sig med publicerad litteratur om ämnet och därmed påbörja sammanställningen av den teoretiska referensramen. Utöver detta gjordes även en behovsanalys, i vilken behovet för arbetet hos HF ÅIFK reddes ut. Analysen gjordes genom en fokusgrupp intervju, till vilken tränare för 6-12 år gamla juniorer bjöds in som kunde delta i en svenskspråkig intervju. För att motivera tränarna till att delta i gruppintervjun skickades en inbjudan (Bilaga 1), i vilket det framgick varför det vore av vikt att de deltar, ut åt de 10 tränare som mötte urvalskriterierna. I en fokusgrupp intervju är det önskvärt att gruppen består av 6-8 personer som har en expertis om ämnet som undersöks under intervjun (Vilkka 2005, 102). Målet var därför att värva minst så många tränare till intervjun. Via e-post anmälde 6 tränare sig intresserade av att delta i utvecklingsarbetet. Tyvärr var det väldigt svårt att hitta en gemensam tid då alla 6 juniortränare kunde närvara, vilket ledde till att tidtabellen drogs ut med flera veckor. Slutligen fastställdes ett datum (20.3) till vilken 5 av tränarna hade möjlighet att delta. Trots detta meddelade två av tränarna att de fått förhinder dagen innan, vilket ledde till att endast 3 juniortränare kunde närvara vid intervjun. Enligt Vilkka (2005, 102) bör en gruppintervju inte ta längre än 60 minuter, varefter behovsintervjun utfördes på 45 minuter.

3.1.1 Behovsanalysintervju

Intervjun hölls som en temaintervju med syftet att diskutera 4 kärnteman: **”tränarnas utbildning och kunskap om motoriska färdigheter”**, **”hur träningarna planeras och deras innehåll”**, **”vad juniorerna sysslar med utanför träningarna”** och **”vad guiden bör innehålla”**. Varje tema behandlades i tur och ordning, så att man vid varje tema började med det allmänna för att sedan gå vidare mot mer specifika saker innan nästa tema togs upp, detta enligt principerna som Kananen (2011, 102) presenterar. För att få tillräckligt ingående svar är det viktigt att intervjuaren ställer öppna frågor som inte är ledande och

att de intervjuade uppmuntras att reflektera och analysera. Genom att använda en icke dikotomisk frågeställning, dvs. istället för att fråga ”är du …?” ställs frågorna i stilen ”vad är …?”, kan detta uppnås. (Kananen 2011, 106.) För att säkra att ingen information gick miste under intervjun och för att säkerställa att intervjuaren kunde koncentrera sig på dialogen istället för att skriva ner svaren, spelades intervjun in med en diktafon. För att möjliggöra inspelningen skrev tränarna under ett inspelningslov (Bilaga 2) i vilket det framgick i vilket syfte inspelningen användes och även informationen om att materialet förstördes efter att examensarbetet blev färdigt.

Efter att behovsanalysintervjun hållits, litterérades intervjun. Littereringen gjordes på en propositionsnivå, som enligt Kananen (2011, 109-110) är den grövste nivån där endast budskapet och kärninnehållet skrivs ner. Efter att intervju materialet hade litterérats gjordes en kvalitativ innehållsanalys av materialet. För att främja detta gjordes en material baserad tematering.

Detta betydde att man ur det litterérade materialet letade efter teman som färgkodades och klassificerades, för att sedan kunna dras slutsatser av. Irrelevant information gallrades bort då man vid detta skede komprimerade materialet. I analysen behandlade man alla de intervjuades åsikter om ett specifikt tema innan man gick vidare till nästa tema. Vid analysskedets slutsatsdragning gjorde man som Vilkka (2005, 139-141) och Kananen (2011, 116-118) rekommenderar, och verifierade informationen genom att använda citat, och på så sätt begrundades tolkningen av intervjuerna. Trots detta var det viktigt att man liksom Vilkka (2005, 110) skriver, inte överanalyserar och utgår endast från det material som fåtts ur intervjun.

Intervjuanalys

Under diskussionen inom temat **”hur träningarna planeras och vad de innehåller”**, framkom det stora skillnader mellan tränarna. *Tränare 1* berättade att på deras träningar är träningsupplägget klart planerat i förväg. Varje träning påbörjas av ett block av koordinations träning eller uppvärmning, varefter passningar på olika sätt följer. Efter detta påbörjas målvaktsuppvärmning som följs

av själva kärnan av träningen dvs. handbollsrelaterade övningar som antingen är anfalls eller försvars prioriterat. Efter detta avslutas träningarna med spel mot två mål. *Tränare 1* berättade även att en veckodags indelning även finns, och träningsinnehållet styr så att det på måndagar fokuseras på fysik och koordination, på onsdagar fokus på antingen anfall eller försvar och på lördagar har de spelpositionsindelad träning. Däremot tyckte *Tränare 2* och *Tränare 3* att det är väldigt svårt att planera i förväg träningarna då man inte alltid vet antalet juniorer som dyker upp. Därför håller båda tränarna sig till väldigt grova planer istället för att planera i detalj. Det bör tilläggas att dessa tränare coachar yngre lag än vad *Tränare 1* gör.

> ”Du har planerat A till Ö, men sen då du kommer dit så märker du att de blir A till B istället, och sen har det gått ren hälften av tiden” – Tränare 3

Tränare 2 berättade att då hen planerar träningar försöker hen att hålla träningarna mångsidiga och framförallt roliga. Här framkom det även tydliga skillnader mellan tränarna då både *Tränare 1* och *Tränare 3* var av åsikten att det är bra att hålla samma övningar ofta så att juniorerna lär sig träningarnas mönster och på så sätt effektiveras träningarna.

Vid den fortsatta diskussionen om innehållet på träningarna, mera specifikt angående uppvärmningen, visade sig det att det mesta som görs på träningen, görs med en handboll. *Tränare 2* gav som möjliga uppvärmningar: små spel i små grupper, springa över planen i grupper och passa bollen sinsemellan medan man rör sig i olika formationer.

> ”oftast är bollen nog med, det är alltid bollen med, allt det från passningar till hinderbana, så är bollen med, alltså hinderbanan går ju ut på de att du springer med bollen, du backar med bollen, sidlänges, du kan gå faktiskt stegen med bollen, i handen, så att du e medveten om att den där bollen är med, för annars blir det ju lätt det där att – de här går lätt, man sir längs med väggarna – men har du bollen med, du ska ha den nånstans” – Tränare 3

Även *Tränare 1* uttryckte att allt som görs på träningarna är starkt kopplade till handbollen. Hen berättade även att de en gång övat på kullerbyttor med juniorerna så hade en annan tränare kommenterat att *”vad gör ni riktigt! Inte ska man nu göra några kullerbyttor här på handbollsträning!*”. Det blev alltså väldigt tydligt att de grenspecifika övningarna prioriteras på träningarna. *Tränare 1* be-

rättade också att juniorerna själva tänker *”vi är fjärde i serien, vi är så bra att inte behöver vi träna på nån kullerbytta”.* Det blev klart att kunskapen, om vikten av grundmotoriska färdigheter, hos HF ÅIFK:s tränare är bristfälliga. Då temat **”tränarnas utbildning och kunskap om motoriska färdigheter”** berördes stärktes denna tolkning. Vid frågan ”vad anser ni att motoriska grundfärdigheter är?” kunde ingen av de deltagande tränarna ge ett säkert eller korrekt svar, även om det på ett ungefär visste vad det handlar om.

> ”delvis har man kunskap, men inte formellt, nog har man väl snappat upp o så försöker man med bondförnuft, men inte har man någon sådär formellt att det skulle nog kunna vara helt bra att ha lite mer stolpar med vad man borde göra att just som du sa att va lönar det sig o träna” – Tränare 2

Alla tränare var ändå överens efter en stunds diskussion att även om det inte har specifikt med handboll att göra, så är det något som stöder handbollen. *Tränare 3* kommenterade att ifall man har en bra grundmotorik så kan man spela handboll, fotboll, basket eller vilken idrott som helst. Vid frågan på vilken nivå tränarna tyckte att juniorernas motorik är, blev det klart att det enligt dem kunde vara bättre ställt. En av tränarna berättade att hens juniorer inte kan göra kullerbyttor, gå i skottkärra eller utföra andra motoriska prestationer som de ”borde” kunna i sin åldersklass.

Det framkom att **utbildningsnivån** bland alla tränare inom HF ÅIFK är olika, trots Finska Handbollsförbundets riktlinjer om att alla finska handbollstränare borde gå en tränarutbildning. Då det diskuterades varifrån tränarna söker information, visade det sig att det krävs egen aktivitet hos tränarna och mestadels av informationen söks på nätet. Oftast handlade det då om olika handbollsrelaterade övningar och inte allmän information om juniorträning. Detta tydde på att det vore bra ifall tränarna skulle få riktlinjer från föreningen med vad man borde träna. På så vis skulle en kontinuitet fås som skulle underlätta förfarandet då det blir aktuellt med åldersklassbyte för juniorer då de nya tränarna skulle veta vilka grundkunskaper juniorerna har.

Då temat om **vad juniorerna gör utanför handbollsträningarna** diskuterades, framgick en klar attitydskillnad bland tränarna. *Tränare 2* var av åsikten att det är föräldrarnas sak att fostra barnen, men att hen ändå uppmuntrar till en aktiv

livsstil medan *Tränare 1* berättade att de äldre juniorerna har använt sig av träningsdagböcker i vilket de fyllt i hemövningar de gjort. *Tränare 3* säger att hen har försökt några gånger med hemövningar men gav upp då endast ett fåtal av juniorerna gjort dem. Enligt honom låg problemet i att juniorerna skulle komma ihåg att göra övningarna, då de enligt honom glömde dem så fort de gick ut ur hallen. Tränarna berättar även att majoriteten av juniorerna även håller på med andra rörliga hobbyer vid sidan om handbollen. Tävlingen juniorer emellan är inte heller så stor inom laget, och speciellt *Tränare 2* är väldigt mån om att även de svaga spelarna ska få vara med.

Vid följande tema angående **guidens innehåll** efterlyste tränarna en del med definitioner av begrepp, och också motivering till varför man borde träna på en viss sak och även hur man kan träna på det. Tips på olika sorters övningar önskades, i synnerhet olika versioner så att variationen garanteras.

> ”kanske en text om vad som menas med motorik, vad ingår i det, annars också förklaringar på begreppen” – Tränare 2

> ”Och just om dom här herkkyyskaudet, säkert hälften av föreningens tränare vet inte vad som menas med dem” – Tränare 1

Vid den fortsatta intervjun rörde sig diskussionen främst om skadeförebyggande övningar och om hur man kan träna fysik. Detta bekräftar faktumet att motoriska grundfärdigheter prioriteras lågt hos tränarna, och behovet av ny information är stor.

Vid frågan om en guide med information om motoriska grundfärdigheter skulle vara nyttig svarar *Tränare 1*: *”jo, jag tycker nog det sku va bra! Tycker nog att det är något vi glömmer bort ganska ofta”* och *Tränare 2* instämmer: *”ja för sen då du får ett papper på vilket de står: grundmotorik, så tänker du att varför har man inte gjort sånt här tidigare, för när du ser det på ett papper så kan du få in de i träningarna”*

3.2 Organisering

Den andra uppgiften var organisering, i vilken examensarbetets syfte fastställdes och gjordes officiellt då det godkändes av uppdragsgivaren och presenterades på ämnesseminariet. I denna fas planerades också det praktiska utförandets tidtabell och förberedelserna inför genomförandet gjordes. Organiseringen skedde i samband med att forskningsplanen för examensarbetet skrevs, och genom diskussionen som framkom på planeringsseminariet. Till organiseringen hördes även det tidigare nämnda värvandet av tränare till utvecklingsarbetet och definition av allas uppgifter som deltog i processen. Slutligen bestod gruppen av 9 personer utöver skribenten. Från juniorsektionen fanns en kontaktperson, vars uppgift var att godkänna arbetsplanen och även utvärdera den slutgiltiga processen. Tränarna som kom med i arbetet fördelades i två grupper, varav den första med 3 stycken tränare deltog under hela processen (två intervjuer och frågeformulär). Den andra gruppen med 4 stycken tränare formades under hösten 2014 då den färdiga guidens utvärdering gjordes, till deras uppgift hörde att prova guiden varefter de svarade på samma frågeformulär som tränarna i den första gruppen. Utöver dessa personer deltog även den handledande läraren och opponenten i prosessen.

3.3 Genomförande

Under den tredje uppgiften, genomförande, svarar man på frågan hur målsättningarna kan uppnås (Toikko & Rantanen 2009, 59-60). Detta påbörjades genom att utgående från referensramen och behovsanalysen sammanställa råversionen av guiden. Genom att grunda guiden på litteratur och forskning, garanterades att övningarna som valdes fungerar, då det inom ramarna för examensarbetet inte fanns resurser att säkerställa övningarnas inverkan på handbollsjuniorerna genom motoriska tester. Referensramen presenterades på referensramsseminariet och kan läsas i denna rapport ur kapitlen 4 och 5.

Informationen till arbetet söktes från möjligtvis många källor så att både läroböcker och vetenskapliga artiklar togs i beaktande. Sökningar gjordes främst i Pubmed, sport.fi/kirjasto, google och Nelliportalen. Sökord som användes i olika kombinationer var: *fundamental movement skill, fundamental movement, motor skill, motor skill learning, motor skill intervention, handball, sports, athletic performance, adolescent, child, handball junior, motorinen taito, motorinen perustaito, lajitaito, lajiurheileva lapsi, käsipallo, handboll, motorik, grundmotorik, barn, junior*. Källor på svenska, finska och engelska utnyttjades. För att bli informerad över nya forskningsartiklar följdes flera prominenta forskare och aktiva personer inom idrott och hälsa, och instanser (bl.a. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Valo, Olympiakomitea, SISU Idrottsutbildarna, Finska Handbollsförbundet och klibba.com) på twitter och facebook. Även manuella sökningar gjordes utgående från referenslitteratur.

Guiden utvecklades genom att använda den tidigare nämnda Heikkinens m.fl. (2006, 80-81) spiralmodell, vilket i praktiken betydde att då den första versionen av guiden hade framställts, delades den elektroniskt ut åt juniortränarna som valt att delta i utvecklingsarbetet. Därefter använde tränarna guiden i tre veckor, varefter ytterligare en gruppintervju ordnades där tränarna delade med sig sina åsikter angående råversionen av guiden. Denna process utgjorde den första cyklen i utvecklingsarbetets spiralmodell. Efter detta påbörjades följande cykl och förändringar i guiden gjordes utgående från intervjuanalysen varefter tränarna återigen använde guiden i tre veckor för att sedan svara på ett frågeformulär angående guidens funktion och förståelse.

3.3.1 Gruppintervjuanalys

Intervjun hölls den 5.6 med samma tre tränare som deltog i behovsanalysintervjun. Själva intervjun framskred som den första intervjun och de teman som berördes var: **”var guiden motiverande?”**, **”ny information?”**, **”var texten skriven så att målgruppen (handbollstränare) kunde ta åt sig informationen?”** och **”övningarnas funktion?”**.

Då det första temat angående **motivation** behandlades framgick det tydligt att alla tre deltagande tränarna ansåg att guiden hade varit motiverande. *Tränare 2* uttryckte även att hela utvecklingsprocessen i sig har varit motiverande och vidgat kunskapen som hen har om juniorträning. **Informationsbiten** betraktades även som bra, då ny och nyttig information fanns enligt tränarna.

> ”jo alltså jag tycker nog att dom här begreppen ”kyky” och ”taito” osv. så det är ju sånt som inte man vet som amatörer på det sättet, att det är ganska många olika delar som man ska träna på och så. Så jo, det är nog nytt för mig! – Tränare 2.

Vid diskussionen om övningarna visade det sig, beklagligt nog, att ingen av tränarna hade testat någon av övningarna på sina juniorlag. Detta ledde till att tränarnas bedömningar om övningarnas funktion endast gjordes enligt vad de trodde att kunde fungera. Detta faktum kan tolkas som att råversionen av guiden inte var tillräckligt motiverande för att tränarna skulle testa övningarna, trots att tränarna verbalt utryckte att guiden var motiverande enligt dem.

> "jo jag tycker att det här är motiverande nog, men det som ja tycker är nog så att hur man ska motivera liksom juniorerna, att det här med rolighetsfaktor, det tycker jag att kanske saknas lite, det att man ska få övningarna så roliga som möjligt!” – Tränare 1

*Tränare 1:*s kommentar om egen motivation och även om juniorernas motivation var väldigt nyttig, och utgående från den tillades en kommentar om att även motivera juniorerna till övningarna i guiden.

Eftersom tränarna inte hade testat **övningarna**, berördes varje uppvärmning skilt, och tränarna fick sinsemellan diskutera hur de skulle göra övningarna och vad som kunde vara problematiskt. De olika versionerna av uppvärmning var enligt tränarnas bedömning väldigt roliga och nya, och då dessutom alla ansåg att de borde fungera, gjordes endast små ändringar i texten i den uppdaterade versionen av guiden. Utöver detta lades det även till bilder på övningarna, och layouten till guiden förbättrades.

Det visade sig att ett stort problem är ifall det finns för många juniorer på plats i förhållande till antal tränare, då det vid dessa fall då ofta går ut över den individuella coachningen som är vital för motorikträning. Problematiken och lösningar diskuterades vidare och det visade sig att tränarna hade fler idéer och kunskap

från tidigare hur man kan lösa problemen som uppstår då man ensam tränar en stor grupp. Speciellt svårt tyckte alla att det var ifall juniorerna är på väldigt olika nivå då det kommer till deras motoriska färdigheter. Tränarna var alla av åsikten att man inte kan ge alltför individuella övningar åt juniorerna då det skulle kräva såpass mycket mera tränarresurser, och även eventuellt orsaka sårade känslor hos juniorer som kunde bli stämplade som ”sämre”. Denna problematik hade redan i det första utkastet av guiden lösts genom att ge olika variationer av uppvärmningar så att tränarna kan, beroende på vilka deras resurser är per träning, variera övningar så att det ibland inte behövs lika mycket individuell coachning.

> ”Men det är ju ganska svårt just då man har juniorer som är på olika nivå där en kan kullerbytta och en annan inte kan, att hur bygger man då upp övningen, att hur mycket ska man, och hinner man, vara med och hjälpa, det är alltid svårt” – Tränare 2

Eftersom antalet tränare per lag och deras resurser inte är något som detta examensarbete kan påverka, löstes problemet i stället genom att utveckla ett ”motorikpass” med hemövningar åt juniorerna ur vilket tränarna kan ge hemläxor åt juniorerna. På så vis säkrades att alla juniorer får träning på sin egen nivå. Denna idé med ett häfte med hemövningar fick väldigt bra feedback av alla tränare och alla ställde sig positiva till att testa att använda sig av ett sådant pass. *Tränare 1* hade redan använt sig av träningsdagböcker i vilka juniorerna fyllt i vad de gjort, efter vilket de bett sina föräldrars underskrift. Denna idé togs tillvara och användes i den reviderade guiden.

Angående de olika versionerna av uppvärmningar var både *Tränare 1* och *Tränare 2* av åsikten att de olika versionerna till uppvärmning är väldigt passande för respektives juniorer. Enligt dem var det speciellt bra att ha olika övningar på papper eftersom man annars lätt glömmer bort olika variationer på t.ex. en uppvärmning. Utöver detta nämnde även *Tränare 1* att det alltid är roligt med friska vindar och nya idéer då man lätt går tillbaka till tidigare gjorda övningar.

> ”Absolut är de bra, men ibland kanske man tappar fokus speciellt om man är ensam tränare, att va ska man nu dra ut alla grejer, att varför gör man de? Så oftast gör man ju alltid bara samma gamla grejer. Så på det sättet e de ju bra med en sån här guide att man vet att de här faktiskt lönar sig att göra, att de inte är onödiga övningar. Sen handlar de ju också att komma ihåg att göra det här. Men jag tror ABSOLUT att det här e bra saker att göra” – Tränare 2

3.3.2 Uppdaterad guide och formulärsutvärdering

Efter den andra intervjun reviderades guiden och skickades tillbaka till de tre tränarna i slutet av augusti. Samtidigt översattes även guiden till finska. Eftersom det verkade som att detta kunde vara den slutgiltiga versionen, skickades guiden även ut åt resterande 7 stycken tränare för 6-12 år gamla juniorer (både svensk- och finskspråkiga). Detta så att man kunde få nya synvinklar över guidens funktion även av tränare som inte deltagit i processen. Av dessa 10 tränare var 7 stycken intresserade av att testa guiden i tre veckor för att sedan utvärdera guidens funktion och förståelse genom ett frågeformulär (Bilaga 3). Av de 7 återstående tränarna svarade endast 5 tränare på frågeformuläret. Av de två uteblivande tränarna meddelade en att hen under testperioden slutat som tränare för juniorer inom målgruppen, medan den andra uteblivande tränaren inte svarade på frågeformuläret.

Valet att utvärdera guiden genom frågeformulär gjorde att urvalet kunde vidgas och även enspråkigt finska tränare kunde tas med i processen. Genom att härleda frågorna till formuläret ur den andra intervjuns teman, garanterades att viktiga ämnen som bör behandlas då guiden utvärderas, även inkorporeras i frågeformuläret. Slutligen berördes, förutom bakgrundsinformation om antal träningar per vecka och ålder på juniorlaget, följande teman: **”var guiden motiverande?”**, **”innehöll guiden ny information och var texten skriven så att målgruppen (handbollstränare) kunde ta åt sig informationen?”**, **”de olika övningarnas funktion?”, ”förbättringsidéer”** och **”andra kommentarer”.** Som vid intervjutillfällena var det viktigt att man i frågeformuläret ställde öppna frågor och som Kananen (2011, 106) rekommenderar, var målsättningen att använda icke dikotomiska formuleringar. Användandet av öppna frågor i frågeformulär rekommenderas framför flervalsfrågor då man undersöker bl.a. motivation. Öppna frågor låter även svararen uttrycka sina åsikter med egna ord och låter svararen uttrycka sig utförligt om de saker som personligen anses viktigt. (Hirsjärvi, Remes och Sajavaara 2009, 198-201.)

Efter insamlingen av data gjordes, liksom vid intervjuanalyserna, en temabaserad analys så att varje tema berördes i tur och ordning. Informationen som härleddes ur svaren utnyttjades sedan i utvärderingen av guiden, som kan läsas i kapitel 6.3, och i framställningen av den slutgiltiga versionen av guiden (Bilaga 4).

3.4 Utvärdering

Den fjärde uppgiften var utvärderingen, som i sig inte var en skild uppgift utan som flätades samman med tidigare nämnda uppgifter (motivering, organisering och genomförande). Utöver de utvärderingssätt som redan redogjorts ovan utvärderades även slutprodukten där det avgjordes ifall de tidigare uppsatta målsättningarna uppnåddes. Detta gjordes som en inre bedömning och redogörs i kapitel 6.

3.5 Resultatspridning

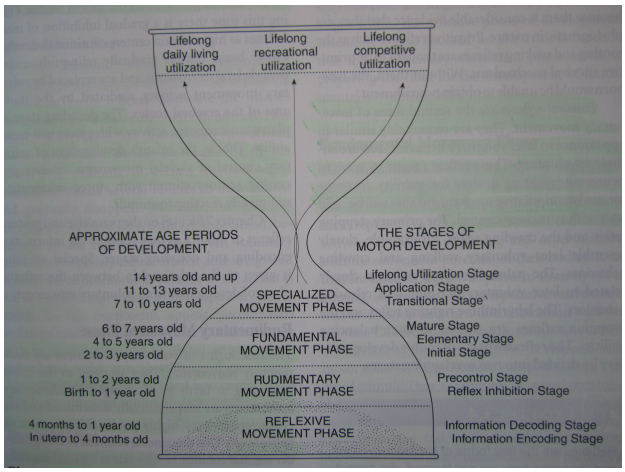
Efter att guiden framställts publicerades den på HF ÅIFK:s hemsidor så att alla juniortränare inom föreningen fick tillgång till materialet avgiftsfritt. Sedan marknadsfördes den tvåspråkiga guiden genom HF ÅIFK:s profiler på twitter och facebook. På så vis kunde man nå alla de personer som aktivt följer HF ÅIFK på sociala medier. För att ytterligare sprida information kommer även ett informationstillfälle för alla föreningens tränare ordnas, där guiden presenteras och diskuteras.

4 BEGREPPSUTREDNING TILL GUIDEN

Eftersom det i behovsanalysen framkom att tränarna hade en önskan över att definitioner på olika begrepp inom motorik skulle finnas i guiden, redogörs nu dessa centrala begrepp. Terminologin inom motorik är varierande och ett flertal olika begrepp för samma fenomen existerar (Kauranen 2011, 13). Olika översättningar finns även, vilket var en utmaning för detta examensarbete då källor på engelska, svenska och finska användes. Nationalencyklopedin (2014) definierar motorik som ”rörelseförmåga, rörelsemönster; även som studiet av hur människans rörelser utvecklas och lärs in”. Nedan följer mer detaljerade beskrivningar på de olika begreppens betydelse.

4.1 Motorisk utveckling

Med motorisk utveckling menas den kontinuerliga och individuella förändringen av motoriskt uppförande beroende på individen, omgivningen och uppgiften (Gallahue & Ozmun 2006, 5-6, 16; Jaakkola & Kalaja 2014, 22). Gallahues timglasmodell (Figur 3) ger en bra överblick på den motoriska utvecklingen med dess 4 faser (Gallahue & Ozmun 2006, 49, 51-54). I detta arbete kommer faserna för grundläggande och specialiserade rörelser att vara i fokus.



Figur 3 Faserna och stadierna av motorisk utveckling (Gallahue & Ozmun 2006, 49)

4.2 Förmåga

Varje persons förmågor är dess medfödda resurser som bidrar till att klara av motoriska uppgifter. Förmågorna kan inte tränas utan de blir bättre emedan motorisk utveckling sker. (Schmidt & Wrisberg 2000, 28-30; Kauranen 2011, 13.) I en del fall kan ens förmåga förenkla och försnabba inlärningen av en färdighet, medan brist på en förmåga i andra fall kan försinka inlärningen av en färdighet. Till visuomotoriska förmågor räknas bl.a. koordination, reaktionsförmåga och fingerfärdighet medan fysiska förmågor är bl.a. maximal rörlighet, styrka och uthållighet. (Jaakkola 2010, 79-81.)

4.3 Motorisk färdighet

Med motorisk färdighet menas de färdigheter som erhålls genom motorisk inlärning, dvs. genom att upprepat öva. Som färdighet räknas att kunna utföra konsekvent och med säkerhet en uppgift, medan så lite energi och tid som möjligt används. Nivån på färdigheten som en individ kan nå grundar sig därmed på den individuella motoriska förmågan och den tid som läggs ner på övningen. (Schmidt & Wrisberg 2000, 6-12, 29-30; Kauranen 2011, 13.) Till exempel har så gott som alla barn de förmågor som behövs för att kasta en boll, men det krävs färdighet för att lyckas konsekvent kasta bollen så att man träffar målet. Begreppet motorisk färdighet kan ytterligare spjälkas in i grundfärdighet och grenspecifik färdighet (Hakkarainen m.fl. 2006, 8; Vandorpe, Vandendriessche, Vaeyens, Pion, Matthys, Lefevre, Philippaerts & Lenoir 2012, 220). Fint och hoppskott är grenspecifika färdigheter för handboll och de har sitt ursprung i de grundmotoriska färdigheterna kast, hopp och löpning.

4.4 Motorisk inlärning

Inlärning definieras som de förändringar som sker hos en individ, utgående från dess motoriska förmåga, då den lär sig en motorisk färdighet. Motorisk inlärning

har ägt rum då bestående interna förändringar skett inom centrala nervsystemets nervkontakter, och därmed ändrat på den motoriska prestationen. (Schmidt & Wrisberg 2000, 12; Kauranen 2011, 291-293; Jaakkola & Kalaja 2014, 22.) Enligt Foweather, Mc Whannell, Henaghan, Stratton & Batterman (2008, 746) krävs det 240-600 minuter träning för att lära sig det mogna mönstret för en motorisk grundfärdighet. Då junioren har lärt sig att konsekvent ta rätt mängd steg, hoppa upp med rätt fot och kasta bollen utan att behöva koncentrera sig på saken kan man säga att inlärning har skett för den specifika färdigheten.

Inlärningskurvan av nya motoriska färdigheter är logaritmisk, vilket betyder att vid påbörjandet av en ny färdighets inlärning så sker framsteg snabbt, varefter hastigheten avtar efter en stund, även om vidare framsteg sker. (Shumway-Cook & Woollacott 2012, 34.)

4.5 Motorisk prestation

Är individens kompletta sätt att utföra en uppgift beroende på omgivningen. Prestationen är alltså summan av förmågan, inlärningen, färdigheter och temporära faktorer som motivation, trötthet och fysisk kondition. Detta leder till att prestationen varierar vid olika tillfällen för samma person. (Schmidt & Wrisberg 2000, 12; Kauranen 2011, 11-12.) På samma sätt varierar också juniorens framgång vid olika tidpunkter, t.ex. i att ta sig förbi försvararen och göra mål.

4.6 Motoriska grundfärdigheter

Motoriska grundfärdigheter består av de basegenskaper som behövs för en rörelse, vilket betyder att grundfärdigheterna ligger som grund för barns vidare helhetsomfattande utveckling inom idrott och motion (Autio 2010, 29; Jaakkola & Kalaja 2014, 22). Begreppet innefattar alltså ej individens förmåga att koppla ihop ett flertal grundrörelser till ett längre rörelsemönster som t.ex. att kasta en boll medan man springer, då detta klassificeras som kombinationsmotorik. Yt-

terligare kan färdigheter vara idrottsspecifika. (Gallahue & Ozmun 2006, 187; Tidén 2010, 10-11; Vandorpe m.fl 2012, 220.)

De motoriska grundfärdigheterna kan kategoriseras enligt dess egenskaper i grupper. Enligt Logan m.fl. (2012, 305) i rörelsefärdigheter och manipulativa färdigheter. Emedan Gallahue, Ozmun (2006, 187), Foweather m.fl. (2008, 745), Autio (2010, 29), Kalaja, Jaakkola (2012, 412) och även Valmennustaito.info (2014) använder sig ytterligare av kategorin stabilitetsfärdigheter.

Tabell 1 Grundmotoriska färdigheter (Jakkola 2010, 78).

Motoriska grundfärdigheter		
Stabilitetsfärdigheter	Rörelsefärdigheter	Manipulativa färdigheter
Svänga	Gå	Kasta boll
Sträcka	Springa	Ta emot boll
Böja	Hoppa	Sparka boll
Vrida	Hoppa över hinder	Slå föremål
Snurra	Språng	Volleyslag
Rulla	Galoppera åt sidan	Studsa boll
Stanna	Glida	Rulla boll
Väja	Klättra	Sparka volley
Balansera		

4.7 Mottaglighetsålder

Inlärningen av motoriska färdigheters mottaglighetsålder, dvs. åldern i vilken ett barn har lättast att lära sig, äger rum vid en ålder på 1-12. (Hakkarainen m.fl. 2006, 8-9; Jaakkola 2010, 90; Kauranen 2011, 354; Julin & Risto 2014, 42-43). Mottaglighetsåldern för inlärning av motoriska grundfärdigheter är under fasen för grundläggande rörelser vid åldern på 2-7 år. Sedan följer fasen för specialiserade rörelser vid åldern 7-14 år, och mottaglighetsåldern för inlärningen av

kombinationsmotorik och grenspecifik träning äger rum. (Gallahue & Ozmun 2006, 49, 51-54.)

4.7.1 Fasen för grundläggande rörelse

Den grundläggande rörelsefasen börjar vid 2-årsåldern och fortsätter fram till 7-årsåldern. Då en motorisk grundfärdighet övas på, sker framstegen genom stadierna: primärt, elementärt och moget (Gallahue & Ozmun 2006, 49). Vid 6-årsåldern har barnen en potential att kunna uträtta de motoriska grundfärdigheterna (Tabell 1) genom det mogna rörelsemönstret, förutsatt att miljön för inlärningen har varit optimal (Gallahue & Ozmun 2006, 188). Enligt Sääkslahti (2005, 24) klarar ungefär 50 % av barn vid 6-årsåldern av att stå på ett ben i 20 sekunder och enligt Talvitie, Karppi och Mansikkamäki (2006, 160) kan en 4-åring oftast göra en kullerbytta. Som 4-6 år gamla bemästrar barn oftast det mogna hoppet och vid 6-årsåldern brukar barn uppvisa det mogna rörelsemönstret för kast, medan behärskningen av att fånga boll dröjer tills de är ca 6-8 år gamla (Sääkslahti 2005, 25). Eftersom manipulativa rörelser ofta är en kombination av både stabiliserande och rörliga rörelser sker ofta utvecklingen till mogen nivå av de manipulativa färdigheterna senare i jämförelse med färdigheter inom stabilitet och rörelse (Gallahue & Ozmun 2006, 222). Detta faktum understöder att det för handbollsjuniorer vore viktigt att även träna isolerat på stabilitetsfärdigheter och rörelsefärdigheter utan att handbollen är med. På så sätt kan barnen fokusera på att först lära sig de väsentliga grunderna, så att deras förutsättningar för att lära sig ett hoppskott blir bättre, och inlärningen går smidigare.

Eftersom de motoriska grundfärdigheterna ligger i grunden bör alltså grundfärdigheter först läras innan man övergår till mer komplexa rörelser (Gallahue & Ozmun 2006, 187; Logan m.fl. 2012, 305; Jaakkola & Kalaja 2014, 22; Julin & Risto 2014, 41). Ifall grundfärdigheterna inte behärskas så att de kan utföras energisnålt och ändamålsenligt, leder detta till att inlärningen av specifika färdigheter försvåras vid det senare skedet av inlärning av specialiserade moto-

riska färdigheter. (Gallahue & Ozmun 2006, 193; Hakkarainen m.fl. 2006, 10; Vandorpe m.fl. 2012, 224; Čuljak, Kalinski, Kezić & Miletić 2014, 81.) Därmed är det bättre att planera träningen, så att innan puberteten ligger betoningen på träningarna vid de motoriska grundfärdigheterna och kombinationsmotoriken. Sedan då en stark grund finns att bygga på, kan en övergång mot den grenspecifika träningen ske. (Hakkarainen m.fl. 2006, 8-10; Tidén 2010, 10; Julin & Risto 2014, 42.) Ifall mottaglighetsåldern försummats och barnet inte har fått öva tillräckligt på motoriska färdigheter i rätt ålder kan man ändå som äldre även lära sig, men då krävs mera tid för inlärningen, för att nå samma resultat (Hakkarainen m.fl. 2006, 8-10; Kalaja & Jaakkola 2012, 424).

4.7.2 Fasen för specialiserad rörelse

Fasen för specialiserade rörelsemönster delas enligt Gallahue och Ozmun (2006, 49) in i övergångsstadiet, tillämpningsstadiet och stadiet för livslångt nyttjande. Det första stadiet, övergång, inleds i regel vid 7-årsåldern och fortsätter ungefär till 10-årsåldern. I detta stadie inleder barnen sin strävan på att förfina och sammankoppla flera grundmotoriska rörelser med varandra till kombinationsmotorik. Denna tidpunkt är även kritisk för barnen då det börjar målmedvetet träna för att förbättra sina motoriska grundfärdigheter, så att de kan appliceras till de idrottsgrenar som de utövar. I denna fas känner barnen ofta sig dragna till flera olika sporter. (Gallahue & Ozmun 2006, 315; Tidén 2010, 10-11.) I denna ålder är det lönsamt att syssla med flera olika idrottsgrenar vid sidan om varandra så att träningen hålls mångsidig (Häyrinen 2014, 39; Jaakkola & Kalaja 2014, 24-25).

Det följande stadiet, tillämpning**,** sker då barnet är ca 11-13 år gammalt. Nu börjar barnets rörelsemönster att förfinas och fokus ligger på att utveckla rörelsernas effektivitet (Gallahue & Ozmun 2006, 315). Enligt Tidén (2010, 10-11) och Hakkarainen m.fl. (2006, 8-9) är det nu som de tidigare inlärda färdigheterna tillämpas till en specifik idrottsgren, och den grenspecifika träningens mottaglighetsålder äger rum. Det vore bra att ännu i denna fas fortsätta med flera grenar,

även om man valt huvudgren (Häyrinen 2014, 39). Barnen böjar även i detta stadie att kännetecknа sin egen fysik och möjligheter och på grund av sin biologiska utveckling, börjar barnen gynnas av styrke- och konditionsträning (Gallahue & Ozmun 2006, 315; Häyrinen 2014, 38). Sedan följer stadiet för livslångt nyttjande, som börjar vid 14-årsåldern och fortsätter livet ut då ens erhållna egenskaper används det resterande livet (Gallahue & Ozmun 2006, 315-316).

5 MOTORIK TRÄNING HOS HANDBOLLSJUNIORER

Det finns en stor variation mellan färdigheterna som behövs för olika idrottsgrenar, vilket leder till att åldern för idrottsspecifik specialisering även skiljer sig grenar emellan. Då handboll hör till de idrottsgrenar i vilken en sen specialisering (efter 10-årsåldern) är ändamålsenlig, innebär det att närmandet bör vara generellt då man planerar träningar för 6-12 år gamla juniorer. (Gallahue & Ozmun 2006, 316; Jaakkola 2010, 82-83, Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus & Suomen Käsipalloliitto 2013.) Eftersom det numera är allt vanligare att barn specialiserar sig allt tidigare på sin huvudgren, och därmed inte får den behövliga variationen i träningarna som utövandet av olika grenar ger, ligger ett stort ansvar på dagens tränare då de bör kunna organisera mångsidig träning som inte endast är grenspecifik (Jaakkola & Kalaja 2014, 25).

5.1 Varför träna på motorik?

Enligt Kalaja & Jaakkola (2012, 412) har barn som uppvisar goda motoriska grundfärdigheter bättre förutsättningar att utvecklas till elitidrottare och klara sig i tävlingar under sin framtida idrottskarriär. Utöver detta främjas utvecklingen till balanserade individer och även skolframgången gynnas (Hakkarainen m.fl. 2006, 5; Vandorpe m.fl. 2011, 378; Logan m.fl. 2012, 306). Barn med goda motoriska grundfärdigheter har även en hälsosammare kroppsvikt, bättre kardiorespiratorisk kondition och ett högre självförtroende (van Beurden m.fl. 2003, 493-494; Foweather m.fl. 2008, 746; Logan m.fl. 2012, 312).

Enligt Häyrinen (2013, 41) minskar bra balans och koordination skaderisken hos handbollsspelare och Pasanen, Kannus, Parkkari (2009, 16), Ahonen och Parkkari (2011, 18) skriver att man kan minska antal skador hos idrottare genom att värma upp med övningar som aktiverar nerv och muskelsamarbetet. En bidragande orsak till ett ökande antal idrottsskador bland barn är enformig träning, samtidigt som fritidsaktiviteten har minskat och tävlingsmomenten ökat

(Julin & Risto 2014, 41). Risken för dropout är också högre hos barn med dåliga motoriska grundfärdigheter (Vandorpe m.fl. 2012, 224; Jaakkola & Kalaja 2014, 22).

5.2 Tränarens roll

Trots tidigare nämnda riktlinjer är det viktigt för tränare att komma ihåg att alla barn utvecklas i individuell takt. I stället för att blint jämföra barnets ålder med vilka motoriska färdigheter barnet har, bör tränare iaktta och analysera i vilken fas barnet är i sin utveckling så att man på bästa möjliga sätt kan stöda den vidare utvecklingen. (Gallahue & Ozmun 2006, 188-189; Jaakkola & Kalaja 2014, 25.) Enligt Ahonen, Parkkari (2011, 18), Sagsjö, Åkered, Ellsén och Zlatevska (2003) är det viktigt att redan vid ett tidigt skede ge personlig feedback åt barnen så att felaktiga rörelsemönster inte hinner formas.

5.3 Motivation

Logan m.fl. (2012, 312) anser det möjligt att efter en viss tids motorikintervention, stagnerar barnens framgång trots att det kunde antas logiskt att mera träning skulle leda till bättre resultat. Fenomenet förklarar de genom att barnens intresse och uppmärksamhet gentemot övningar upphör ifall de håller på för länge med samma övning. I guiden togs detta i beaktande genom at instruera tränarna att ägna ca 10 minuter i taget åt en viss motorikträning, så att barnens motivation och intresse säkerställs. Utöver detta lades flera olika versioner av uppvärmningar och övningar med i guiden, så att tränarna har möjlighet att variera träningarna.

Det vore viktigt att ändra tränarnas attityd och kunskap angående motorikträning och motivera dem till att inkorporera mera motorikövningar under träningsturerna. Genom att i teoridelen tydligt klargöra varför man borde träna på motorik strävar man efter att en förändring sker i tränarnas tankesätt. En målsättning är även att tränarna i framtiden lär sig att självmant inkorporera motorikträning i

handbollsträningen. Därför ges det flera olika idéer i guiden så att tränarna lär sig att ta med motoriken på eget initiativ i fortsättningen, i stället för att de använder färdiga program som de drar åt juniorerna utan att själva tänka efter.

5.4 Aktivering av handbollsjuniorerna

Enligt Shumway-Cook och Woollacott (2012, 34) är den viktigaste faktorn då det kommer till inlärning av motoriska färdigheter mängden träning och antalet upprepningar. Enligt Jaakkola & Kalaja (2014, 25) är det trots allt viktigt att upprepningarna sker i olika sorters miljöer. Logan m.fl. (2012, 306) och Vandorpe m.fl. (2012, 221) anser att barns motoriska grundfärdigheter korrelerar signifikant med hur fysiskt aktivt barnet är och mängden övning barnet får. Enligt Hakkarainen m.fl. (2006, 5) Ahonen, Parkkari (2011, 18), Julin och Risto (2014, 41) är finska föreningsidrottande barn inte längre lika aktiva till vardags, som de tidigare varit och överlag läggs det för lite tid på att träna motorik. Den allmänna nivån på barns motoriska färdigheter har försämrats hos finska barn märkvärdigt, eftersom den grenspecifika satsningen sker allt tidigare, samtidigt som vardagen blivit mera passiv på grund av bl.a. underhållningsmedia (Jaakkola & Kalaja 2014, 22). Därför vore det viktigt att tränarna uppmuntrar barnen till mera egen aktivitet utanför handbollsträningarna. I riktlinjerna som Kilpa- ja Huippuurheilun tutkimuskeskus & Suomen Käsipalloliitto (2013) tagit fram uppmanas även barn till en rörligare fritid.

Tyvärr skriver Gallahue, Ozmun (2006, 189) och även Logan m.fl. (2012, 306, 312) att motoriska färdigheter inte utvecklas tillräckligt genom fri lek och naturlig mognad, utan ett behov av planerad och handledd aktivitet finns. Trots detta har elitidrottare under sin barndom deltagit i mera fri lek än andra barn. En förklarande orsak till varför fri lek gynnar barns vidare utveckling till idrottare är att då leken sker på barnens initiativ är det mera motiverande och roligare, utöver vilket barnen får öva på sin egen personliga nivå. (Jaakkola 2010, 82-83.) En annan orsak som tyder på att fri lek bättre utvecklar motoriska färdigheter än organiserad träning, är att det vid den organiserade träningen finns mycket inef-

fektiv träningstid, då juniorerna väntar på sin tur, står i kö och alla de praktiska arrangemang tränaren gör innan en övning (Jaakkola 2010, 83-85). Enligt van Beurden m.fl. (2003, 499) brukar, beklagligt nog, barnens aktivitetsgrad i allmänhet sjunka ifall man ökar på mängden träning av motoriska grundfärdigheter. På grund av detta vore det viktigt att effektivera den handledda träningen inom HF ÅIFK så att man maximerar aktivitetsgraden hos barnen under halltiden. Den motsägelsefulla informationen gjorde att det i den framställda guiden inkorporerades både handledda övningar, och övningar där barnen själva får bestämma hur de gör.

Motorikpass

Det vore önskvärt att barn, speciellt under 12-åringar, dagligen skulle träna på motoriska grundfärdigheter (Hakkarainen m.fl. 2006, 33). Enligt Sääkslahti (2005, 27) påverkar en daglig 15 minuters intensiv och fysiskt aktiv lekstund positivt på barns motoriska färdigheter. Av dessa orsaker finns det i guiden, utöver tips hur man kan inkorporera motorikövningar i den grenspecifika träningen, även ett motorikpass med övningar som barnen kan göra som hemläxor. På så viss kan man utöka den dagliga fysiska aktiviteten och samtidigt öka antalet upprepningar, utan att den grenspecifika träningen lider.

För att en intervention ska lyckas kräver det att information om nyttan med övningarna förmedlas oftare än 1 gång i månaden per barn. Därför bör föräldrarna tas med i bilden för att nå resultat, och även skriftligt material är ytterst viktigt. Övningar som ges åt barn bör vara enkla att utföra på fritiden i barnens hemmiljö. (Sääkslahti 2005, 38-39.) Av dessa orsaker skrevs en informationstext i motorikpasset riktat åt föräldrarna, och juniorerna uppmanas i passet att be om föräldrars underskrift efter att de uträttat en övning.

5.5 Träning under halltid

Genom att planera och fullfölja en bra uppvärmning och nedvärmning kan motorikövningar smidigt inkorporeras i träningarna (van Beurden m.fl. 2003, 499; Hakkarainen m.fl. 2006, 33; Pasanen m.fl. 2009, 15-17; Ahonen & Parkkari

2011, 18, 20; Kalaja & Jaakkola 2012, 415). På grund av detta finns det i guiden exempel på variationer på uppvärmning, som är både grenspecifika och generella.

Enligt van Beurden m.fl. (2003, 499) tränas motoriska grundfärdigheter inte lika effektivt om det görs genom tävling jämfört med isolerad motorik träning, och även enligt Vandorpe m.fl. (2012, 220) gäller det för tränarna att ge en tävlingsfri men utmanande miljö åt barnen i vilken de kan öva på motoriska färdigheter. Som det ur tabell 2 framgår, är det viktigt att justera mängden tävling och träning enligt i vilken ålder barnen är. Motorikträningen är viktigare då barnen är i yngre ålder, och först då de blir äldre lönar det sig att ta med mera tävlingsmoment. Man bör alltså respektera barnens motoriska utvecklingsstadier och planera träningarna därefter. (Gallahue & Ozmun 2006, 316-317.)

Tabell 2 Förhållandet mellan träning och tävling under grenträningar (Gallahue & Ozmun 2006, 316)

Phase/Stage of Development	Recommended Training to Competition Ratio
Fundamental Movement Phase	
—Initial Stage	100%/0%
—Elementary Stage	90%/10%
—Mature Stage	80%/20%
Specialized Movement Phase	
—Transition Stage	70%/30%
—Application Stage	60%/40%
—Lifelong Utilization Stage	40%/60%

Då man lär ut nya färdigheter är det fördelaktigt att använda sig av ett system där uppgifterna kommer i slumpmässig ordning, istället för att träna olika uppgifter i block. (Shumway-Cook & Woollacott 2012, 34). På grund av detta lades tips på motorikbanor med i guiden. I motorikbanorna finns det enligt Svenska Handbollförbundet (2014c, 2014d) flera tillvägagångssätt. Ett är att man bygger upp en koordinationsbana som genomförs utan handboll, så att fokus ligger mest på de motoriska övningarna, alternativt tar man handbollen med i banan och gör övningarna studsande/kastande bollen. Ett intressant sätt att utföra motorikbanorna är att tränarna endast bygger upp banan, varefter juniorerna själva får hitta på vad som görs vid de olika punkterna (Svenska Handbollförbundet

2014c). På så sätt får juniorerna vara delaktiga och samtidigt utvecklas innovationsförmågan. Enligt Jaakkola (2010, 167) kan det trots allt löna sig att i början av inlärningen öva på färdigheterna i block, då man på så vis kan garantera barnen fler lyckade repetitioner så att motivationen hålls hög. Därför vore det bra att även för handbollsjuniorer träna motorik genom att upprepa samma rörelse ofta t.ex. genom stafetter.

Utöver motorikbanorna kan man även inkorporera motorikträning in i själva handbollspasset, t.ex. genom att göra en kullerbytta/stå på händer innan kast mot mål. (Svenska Handbollförbundet 2014b). Då man bestämmer sig för att ha med motorik träning under träningarna är det bra ifall man har motorikträningen i början av träningarna eftersom nerv- och muskel-samarbetet fungerar bättre när spelaren inte är trött (Svenska Handbollförbundet 2014a).

6 UTVÄRDERING OCH DISKUSSION

6.1 Förverkligandet av målsättningen och verket

Målsättningen var att framställa övningar åt HF ÅIFK som stöder utvecklingen av motoriska färdigheter och även sammanställa en skriftlig guide som tränarna kan ta i bruk. Målsättningen med att sprida information har delvis uppnåts då guiden publicerats på HF ÅIFK:s hemsidor så att alla juniortränare, nuvarande och framtida, har tillgång till den. Ett informationstillfälle kommer även att hållas för alla juniortränare inom föreningen där guiden och examensarbetet presenteras, och genom dessa kommer målsättningen med att sprida information att uppnås.

Tyvärr återstår det att se hur många tränare som tar guiden i bruk och ifall en förändring av attityden gentemot motorik träning skett. Eftersom resurserna till detta examensarbete inte räckte till för att besöka träningarna och iaktta användandet av guiden kan man inte dra slutsatser om den verkliga användningsgraden av guiden, utöver informationen som kom fram i frågeformuläret. Att ta reda på ifall tränarna lyckats motivera juniorerna till hemövningar kan inte heller sägas med säkerhet då användningen av guiden fortsätter ännu efter examensarbetets slutföring.

6.2 Utvärdering av processen för examensarbetet samt den egna inlärningen

Examensarbetet utfördes som ett utvecklingsarbete där en spiral modell tillämpades. Genom att lägga upp arbetet enligt tidigare bevisade och fungerande principer, kunde processen ske smidigt då de olika stegen för arbetet var givna. Då man med arbetet ville nå möjligtvis många juniorer inom föreningen valdes att utveckla en guide så att fler juniorer skulle få dra nytta av arbetet i jämförelse med om man t.ex. hade gjort en pilot undersökning med endast ett lag. Valet att utföra examensarbetet som ett utvecklingsarbete visade sig vara det rätta be-

slutet då man på detta sätt kunde maximera produktiviteten utgående från resurserna som fanns då arbetet gjordes av endast en person.

Av uppdragsgivaren gavs rätt så fria händer över i vilken riktning arbetet skulle gå, vilket ledde till att ett stort personligt ansvar fick tas. Då arbetet skrevs på egen hand fanns det inte heller någon att diskutera riktningen med, utöver den handledande läraren. Den egna ambitionsnivån och resurserna kanske inte alltid möttes, och det var viktigt att förstå att detta arbete inte skulle göras i samma utsträckning som en Pro Gradu eller doktorsavhandling. Under sammanställningen av forskningsplanen måste flera preliminära idéer slopas för att göra arbetet realistiskt, vilket ledde till att många svåra beslut måste fattas på egen hand. Denna tankeprocess var trots allt en stor del av examensarbetet och i efterhand känns det bra att allting är gjort enligt ens egna principer. Då ingen partner heller fanns som krävde att arbetet skulle framskrida, var det bra att processen hade flera seminarier och deadlines som drev arbetet framåt. Genom att aktivt delta under de olika seminariedagarna kunde ändå ett visst stöd fås för det egna arbetet. Speciellt då liknande arbeten presenterades reflekterades det alltid i en forskningsdagbok hur de framförda idéerna eventuellt kunde tillämpas till det egna arbetet. Denna forskningsdagbok och även den välgenomtänkta forskningsplanen underlättade arbetet och det visade sig även vara nyttiga i rapporteringsskedet då utvärderingen av arbetet gjordes, då själva tankearbetet under den fortlöpande processen fanns dokumenterad.

Upplägget med gruppintervjuer var ett bra val, eftersom uttömmande svar åstadkoms på detta sätt. Tyvärr tog det längre än väntat att starta utvecklingsarbetet då alltför mycket tid gick åt till att pricka in den första gruppintervjun till ett tillfälle då tillräckligt många tränare kunde delta. Det visade sig att e-post som kontaktmetod var bristfälligt och för enkel för en del av tränarna att förbise. Eftersom det dröjde länge att starta arbetet blev tidsschemat mera pressat än planerat, men detta ledde trots allt inte till en försämrad produktkvalitet. I efterhand skulle det ha varit bra om man redan i planeringsskedet hade slagit fast specifika datum för intervjuerna och på så sätt kanske kunnat motivera tränarna bättre till att delta i intervjuerna, och även underlätta den egna tidsplaneringen.

Ytterligare problem uppkom ur den utdragna processen för arbetet, då sommaruppehåll hölls och tränarbyten inför den nya säsongen gjordes. Eftersom det på slutrakan av arbetet märktes att tränarna inte var lika motiverade till deltagande i intervjuer som de var i början, fattades beslutet att utföra den sista utvärderingen av guiden via frågeformulär (Bilaga 3). På detta sätt kunde man dessutom utöka urvalet av tränare, då formuläret gjordes på både finska och svenska och man på så vis även kunde höra tränare som inte förstår svenska.

Trots att det i slutändan visade sig motiverande och bra att göra examensarbetet på uppdrag av någon, var det ibland frustrerande att vara beroende av tränarnas engagemang i processen. Efter den andra intervjun då ingen av tränarna använt övningarna ur guiden med sina juniorer sjönk även den egna motivationen angående arbetet. Tränarna hade inte alltid förståelse och respekt över att projektet gjordes för mitt examensarbete och alla de formella delar som måste göras från min sida. Faktum att alla tränare kände mig sedan innan bidrog möjligtvis till deras inställning, i jämförelse med om en utomstående hade lett projektet. Efter den sista utvärderingen av den färdiga guiden från tränarnas sida, var det trots allt belönande att läsa tränarnas positiva kommentarer om arbetet som man personligen lagt ner mycket tid på. Att även veta att man möjligtvis har påverkat tiotals juniorers framtida motoriska utveckling känns personligen som en stor bedrift.

6.3 Utvärdering av guiden

Framställningen av guiden visade sig rent tekniskt att vara mera tidskrävande än väntat. För att hålla guiden attraktiv för tränarna var det viktigt att hålla guiden under en rimlig längd, vilket ledde till att kritiska beslut om innehållet måste fattas vid ett tidigt skede. Eftersom flera vägar var möjliga att välja då innehållet i guiden planerades, var det viktigt att lyssna på tränarna under intervjuerna så att guiden kunde uppfylla deras behov. Det hade varit bra att lägga till mera specifik information angående feedback, men detta valdes att inte inkluderas i guiden för att hålla texten tillräckligt kort och läsarvänlig.

I valet av innehållet och övningar till guiden var det problematiskt då åldersskillnaden var stor mellan barnen som guiden riktade sig till. Att kunna ge exempel på övningar som både en 6- och 12-åring kan göra visade sig utmanande. Ytterligare problematiskt var det då man dessutom själv borde iaktta hur de olika barnen rör sig i respektive lag, för att kunna ge bästa möjliga övningar åt dem. Eftersom man ändå ville att möjligtvis många juniorer och tränare skulle få hjälp av examensarbetet så hölls ändå åldersintervallen vid den först tänkta.

De 5 stycken tränare som svarade på formuläret angående guidens funktion, var alla av åsikten att guiden varit motiverande och att den förändrat tränarnas syn på motorikträning. Bakgrundsinformationen ansågs vara nyttig och förståelig. Under den tre veckor långa testperioden av guiden, meddelade alla tränare att de hade inkorporerat mera motorikövningar i träningspassen än tidigare. Alla olika övningar hade även testats av någon av tränarna och enligt feedbacken de gav fungerade övningarna. En klar skillnad framkom då de tränare som tränar äldre juniorer använt mycket av övningarna där motoriken var inkorporerad i den grenspecifika träningen, medan yngre juniorers tränare ansåg dem vara för komplicerade för sina juniorer. De 2 tränarna för de yngre lagen hade båda delat ut motorikpassen åt juniorerna och informerat föräldrarna om bakgrunden med passet. Eftersom 3 veckor trots allt är en kort period, då de yngre lagen endast hade 1 träning i veckan, kunde tränarna inte ge närmare feedback än att passen i allmänhet tagits emot positivt av juniorerna och föräldrarna. Förbättringsidéer som tränarna kom med var bl.a. mera omfattande guider med mera exempel på övningar, och mera specifika övningar för respektive åldersklasser. Båda fina idéer, men som tyvärr inte kunde utföras inom ramarna för detta examensarbete. Information om varifrån man kan hitta mera tips på träningsinnehåll önskades även, varav en källförteckning lades till i guiden.

6.4 Reliabilitet och validitet

Eftersom det enligt referensramen är viktigt att träna motoriska grundfärdigheter hos 6-12 år gamla juniorer, var det naturligt att begränsa tränarna som fick delta

i utvecklingsarbetet till de som tränar juniorer i denna ålder. För att garantera ett reliabelt urval bjöds samtliga 10 stycken tränare som kunde delta i en svenskspråkig/tvåspråkig intervju med i utvecklingsprocessen. Eftersom det var valfritt att delta i arbetet är det möjligt att de tränare som valde att delta, även var de som i allmänhet är intresserade av att uppdatera sin kunskap. På grund av detta kan man inte anta att informationen som ficks av urvalet kan överföras till resten av tränarna. Eftersom endast tre stycken tränare deltog i de två intervjutillfällena blev dessutom urvalet snävt. Detta var beklagligt och hade kanske kunnat undvikas genom att slå fast intervjutillfällena redan i januari, alternativt genom att ordna fler intervjutillfällen, på bekostnad på resurserna som nu användes till informationssökning och rapportering. För att få ett större urval vid den sista utvärderingen av guiden, och därmed öka pålitligheten, användes ett frågeformulär. Detta visade sig vara ett bra beslut då flera tränare valde att komma med i processen då de inte behövde närvara vid ett intervjutillfälle.

Då informationen i guiden har sin grund i facklitteratur, var det viktigt att läsa vetenskapliga artiklar och samtidigt vara källkritisk. Vid val av övningar till guiden var målsättningen att endast använda sig av evidensbaserad information, men tyvärr måste det ibland kompromissas vid denna punkt då flera forskningsartiklar, nyttiga för arbetet, inte fanns tillgängliga utan kostnad. Det visade sig även vara en utmaning att hitta forskningsartiklar med ny information speciellt till kapitel 4, då begreppsutredningen inför guiden gjordes. Forskningen angående barns normala motoriska utveckling är omfattande och har fastställts för flera år sedan. Därav, då man i nya forskningsartiklar redogör över dessa begrepp, hänvisas det allt som oftast till Gallahues centrala verk, som trots allt grundar sig på forskning. Den nya mera specifika forskningen har sällan ett liknande urval av barn som i detta arbete, där endast lagidrottande barn berörs, då majoriteten av urvalen i undersökningarna består av barn med motoriska svårigheter alternativt urval av skolklasser. Utöver detta var interventionerna ofta planerade endast för att förbättra barns motoriska färdigheter och en koppling till tävlingsidrott fanns inte. Inte heller redogjordes det i artiklarna i detalj vad interventionerna hade haft för innehåll. Även svårigheter med terminologin och översättningar fanns, då källor på engelska, finska och svenska användes. Då

det dessutom på de olika språken finns flera synonymer för samma fenomen, krävdes noggrant arbete för att få korrekt information i arbetet.

6.5 Etik

Eftersom handboll nationellt sett är en liten gren och det i Egentliga Finland finns få föreningar, var det viktigt att inte nämna vilken åldersklass tränarna tränade för att garantera anonymiteten hos alla som deltog i processen. Vid littereringen av intervjuerna skrevs därför inte deltagarnas riktiga namn ut, utan de blev numrerade i stället. Ur examensarbetet kan inte heller härledas vilka lags tränare som deltagit i utvecklingsarbetet, trots att åldern på juniorlaget man tränar långt styr möjligheterna över vad man kan göra på träningarna. Kvaliteten av guiden påverkades dock inte av detta, då åldrarna på de olika juniorerna ändå togs i beaktande i analysen fastän detta inte skrevs ut. För att informera tränarna om arbetets etik ombads de att skriva under inspelningslov enligt vilket de godkände att intervjuerna spelades in och informerades om att allt insamlat material förstördes efter att utvecklingsprocessen blev färdig. Denna information berättades även muntligt åt tränarna innan den första intervjun påbörjades.

Under själva intervjun var det svårt att hålla diskussionen vid de förbestämda ämnena, då tränarna hellre skulle ha velat diskutera annat. Som intervjuare var det svårt att inte ställa alltför ledande frågor, men vid några tillfällen måste det ske för att garantera att alla förbestämda teman hann beröras under intervjun.

Under det skriftliga arbetet var det viktigt att inte av misstag göra sig skyldig till plagiat, varför källhänvisningar noggrant gjordes. På detta sätt garanterades att det klart framgår ur examensarbetet vad som är egen produktion och vad som är från vilken källa. Trots detta valdes det att lämna bort källhänvisningar i den framställda guiden för att göra den lättläst och enkel att ta i bruk av tränarna. Eftersom alla källor som användes i guiden ändå finns listade i guidens källförteckning och även i detta examensarbete, torde detta inte vara ett problem.

6.6 Förslag på fortsättning

I fortsättningen vore det bra om alla juniorlag skulle ha möjlighet till en egen fysioterapeut som opartiskt kunde handleda barnen i rätt riktning, så att deras grundhälsa och motoriska utveckling skulle stödas på bästa möjliga sätt. På så sätt kunde barnen få den väsentliga individanpassade handledningen som skulle vara önskvärt.

En annan idé vore att fortsätta utvecklingsarbetet i fler cykler. Man kunde eventuellt utveckla en video bank online med övningar och rörelser anpassade till handbollsjuniorer, då det med stillbilder är svårt att visa komplexa övningar och rörelse. På så vis skulle även juniorerna kunna titta på videoklippen och då kunde man säkerställa att demonstrationen är korrekt, i jämförelse med då rörelserna tolkas från fotografier. Utöver detta kunde guiden göras mera omfattande och delas in i flera olika nivågrupper så att övningarna riktar sig specifikt åt olika nivåklasser. I en fortsatt utveckling av guiden vore det även bra ifall utvärderingen av guidens funktion inte endast tillförlitar sig på tränarnas ord, utan att den görs även genom observation då bruket av guiden iakttas. På så sätt kunde man få intressant data om juniorernas rörelseförmåga, men även om tränarnas sätt att motivera, handleda och ge feedback åt barnen. Ifall ett vidare arbete med guiden görs och den skulle utvidgas, kunde man även fokusera mera på den skadeförhindrade aspekten med motorikträning, vilket avgränsades från detta arbete. Kanske tränarna skulle motiveras mera av att använda en guide som förhindrar skador då det möjligtvis är något som värderas högre av dem än dem än detta arbetes inriktning.

Eftersom problematiken med försämrade motoriska färdigheter är utspridd, vore det motiverat att framställa liknande guider även för andra föreningsidrottande barn utöver handbollsspelare. Det finns även ett hålrum av vetenskapliga artiklar med interventioner på ett färdigt urval av idrottande barn inom en specifik gren, som sedan undersöker korrelationen mellan motorik interventioner och grenspecifika färdigheter. De flesta undersökningar som granskades i samband med detta arbete har haft ett urval från skolklasser och de har undersökt moto-

rikinterventioners inverkan på just motorik, inte hur det påverkar framtida grenspecifika färdigheter. Alternativt har ett urval med barn som är försenade i sin motoriska utveckling använts. Även artiklar som berörde interventioner med motorikträning och dess korrelation med idrottsskador finns, men väldigt få artiklar granskade korrelationen mellan motorik intervention och grenspecifika färdigheter.

KÄLLFÖRTECKNING

Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja. Liikunta & Tiede. Vol. 48, No 5, 18-22.

Autio, T. 2010. Liiku ja Leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahtis: VK-Kustannus

Čuljak, Z.; Kalinski, S.; Kezić, A. & Miletić, Đ. 2014. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skill acquisition. Science of Gymnastics Journal. Vol. 6, No 2, 73-82

Foweather, L.; Mc Whannell, N.; Henaghan, J.; Stratton, G. & Batterman, A. 2008. Effect of a 9-wk. after-school multiskills club on fundamental movement skill proficiency in 8- to 9-yr.-old children: an exploratory trial. Perceptual and Motor Skills. Vol. 106, No 3, 745-754

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development : Infants, Children, Adolescents, Adults. 6. New York: McGraw-Hill.

Hakkarainen, H.; Härkönen, A.; Niemi-Nikkola, K.; Mäenpää, P.; Potinkara, P.; Kujala, A.; Jaakkola, T. & Kantosalo, K. 2006. Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsingfors: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häyrinen, M. 2013. Käsipallon lajianalyysi. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Häyrinen, M. 2014. Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 38-40

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 22-26

Julin, M. & Risto, T. 2014. Urheilevien lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu. Fysioterapia. Vol. 61, No 5, 40-45

Kalaja, S. 2014. Nuorten taitoharjoittelun laatutekijät. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 26-27

Kalaja, S.; Jaakkola; T.; Liukkonen, J. & Digelidis, N. 2012. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. Physical Education and Sport Pedagogy. Vol. 17, No 4, 411-428

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely – ja motorinen oppiminen. Helsingfors: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus & Suomen Käsipalloliitto 2013. Huipulle tähtäävän käsipalloilijan urapolku. Refererat 23.09.2014 http://www.kihu.fi/urapolku/media/Ksipallo1658731469UrhpolkuKsipallo1.pdf

Logan, S.; Robinson,L.; Wilson, A. & Lucas, W. 2012. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness motor skill interventions in children. Child: care, health and development. Vol. 38, No 3, 305-315

Nationalencyklopedin 2014. Motorik. Refererat 6.5.2014 http://www.ne.se/motorik

Pasanen, K.; Kannus, P. & Parkkari, J. 2009. Liiketaitoharjoittelu vähentää salibandyn nilkka ja polvivammoja. Liikunta & Tiede. Vol. 46, No 5, 14-19.

Sagsjö, A.; Åkered, G.; Ellsén, M. & Zlatevska, A. 2003. Att lära ut motoriska färdigheter. Västra Götalandsregionen handikappförvaltningen. Refererat 6.12.2013 http://www.vgregion.se/upload/HoH/Hab/S%C3%A5%20arbetar%20vi/Behandlande%20%C3%A5tg%C3%A4rder/Att%20l%C3%A4ra%20ut%20motoriska%20f%C3%A4rdigheter.pdf

Schmidt, R. & Wrisberg, C. 2000. Motor Learning and Performance – a problem-based learning approach. 2. upplagan. Champaigne, IL: Human Kinetics.

Shumway-Cook, A. & Woollacott, H. 2012. Motor Control : Translating Research into Clinical Practice. 4. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Svenska handbollförbundet 2014a. Grundläggande pedagogiska tips till tränaren. Refererat 10.09.2014 http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_1591/cf_31/Grundl-ggande_pedagogiska_tips_TILL_TR-NAREN-1-.PDF

Svenska Handbollförbundet 2014b. Kombinationsmotorik. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-cab51125-8180-4eb0-afb6-45f56998513f.mp4

Svenska Handbollförbundet 2014c. Koordinationsträning. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-d87318d1-82ec-4feb-aeaf-9dab16c9ca11.mp4

Svenska Handbollförbundet 2014d. Koordinationsträning med boll. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-30f2d69d-b3d6-4938-b674-20b928e78344.mp4

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House

Talvitie, U.; Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tidén, A. 2010. Allsidig rörelseförmåga hos svenska skolelever - en studie om grundläggande motorik i olika perspektiv. Avhandlingsplan (doktorsavhandling) inför planeringsseminarium. Gymnastik och idrottshögskolan. Stockholm. Refererat 6.12.2013. http://www.ped.gu.se/dokument/forskarutbildning/plansemTiden.pdf

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. Tampere: Tampere University Press.

Valmennustaito.info 2014. Taitokartta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KiHu, Valo, Kuortaneen valmennuskeskus & Opetus ja kulttuuriministeriö. Refererat 29.9.2014 http://www.valmennustaito.info/taitokartta

van Beurden, E.; Barnett, L.;Zask, A.; Dietrich, U.; Brooks, L. & Beard, J. 2003. Cab we skill and activate children through primary school physical education lessons? “Move it Groove it” – a collaborative health promotion intervention. Preventive Medicine. Vol. 36, No 4, 493-501

Vandorpe, B.; Vandendriessche, J.; Lefevre, J; Pion, J.; Vaeyens, R.; Matthys, S.; Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2011. The Körperkoordinations Test für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. Vol. 21, No 4, 378-388.

Vandorpe, B.; Vandendriessche, J.; Vaeyens, R.; Pion, J.; Matthys, S.; Lefevre, J.; Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2012. Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. Journal of Science and Medicine in Sport. Vol. 15, No 3, 220-225

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Bilaga1: Inbjudan

Hej!

Vill du vara med och utveckla hur man kunde förbättra innehållet på handbollsträningar för juniorer under 12 år?

Forskning tyder på att för lite av träningens tid läggs på utveckling av inlärning av grundmotorik. Som mitt examensarbete inom utbildningsprogrammet för fysioterapi kommer jag att sammanställa en guide om hur man kunde inkorporera inlärning av grundmotorik i träningarna. I detta arbete skulle jag behöva DIN hjälp.

Genom att delta i utvecklingsarbetet under våren 2014 kommer du att få vara med och påverka i vilken riktning guiden utvecklas så att den blir en fungerande och begriplig helhet som även andra tränare inom föreningen kan dra nytta av.

Ifall du väljer att delta i utvecklingsarbetet kommer du att få delta i 3-4 stycken gruppintervjuer som tar ca en timme, tillsammans med andra juniortränare i föreningen. I den första intervjun kartläggs startläget, och i efterföljande intervjuer diskuteras guidens funktion.

Ifall du blivit intresserad eller har frågor, ta gärna kontakt via e-mail innan 31.1.2014

Med vänliga hälsningar,

Anna Harri, fysioterapistuderande

Bilaga 2: Inspelningstillstånd

Åbo Yrkeshögskola
Utbildningsprogrammet i fysioterapi
Tel. 041 xxx xxxx / Anna Harri, fysioterapistuderande

TILLSTÅND FÖR INSPELNING

Jag tillåter att intervjuerna jag deltar i spelas in. Inspelningen utnyttjas i examensarbetet ”UTVECKLING AV MOTORISKA FÄRDIGHETER HOS HANDBOLLSJUNIORER – En guide åt handbollstränaren”.

Materialet förstörs då examensarbetet är färdigt.

datering ___/___/2014 Deltagarens undeskrift:_____

Namnförtydligande:_____

Inspelarens underskrift:_____

Namnförtydligande:_____

Bilaga 3: Frågeformulär

- Vilken ålders juniorer tränar du och hur ofta har de träningar?

- Hur många gånger har du använt guiden?
- Ifall inte, varför?

- Skriv kort ifall du testat följande delar av guiden och berätta hur det gick eller om eventuella problem som uppkom:
- ”Motorikbana”:
- ”Annan uppvärmning”:
- ”Övningar kombinerat med boll”:
- ”Motorikpasset”, gav du det som hemläxa eller gjorde ni övningarna tillsammans? Hur gick det?

- Vad tyckte du om teoridelen?

- Fick guiden dig motiverad att i framtiden träna mera motorik än hittils eller kommer träningen att fortsätta som tidigare?

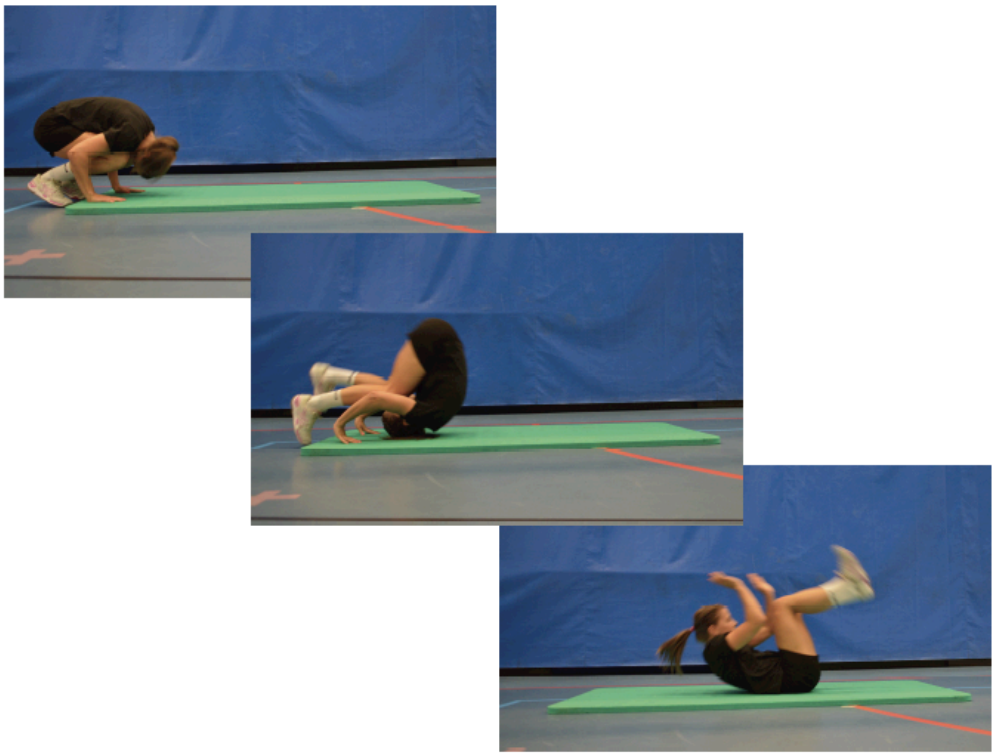
- Vilken information visste du sen tidigare, och vad var nytt för dig?

- Förbättringsidéer:

- Andra kommentarer

Med kullerbytta till handbollsproffs!

En guide om ökad motorikträning för 6-12 år gamla handbollsjuniorer



Denna guide är en produkt ur examensarbetet ”Med kullerbytta till handbollsproffs! – Utveckling av en guide åt handbollstränaren om ökad motorikträning hos 6-12 år gamla juniorer” inom utbildningsprogrammet för fysioterapi vid Åbo Yrkeshögskola.

Ur denna guide får handbollstränaren viktig information om hur och i vilken mängd övning av motoriska färdigheter kan inkorporeras under träningstiden. Även tips på hemövningar som tränare kan ge åt sina juniorer finns i guiden.

Informationen i denna guide är hämtad från evidensbaserad facklitteratur som presenteras i rapporten för examensarbetet. För att göra denna guide lättläst har källhänvisningarna lämnats bort. Ifall ett intresse av originalkällorna finns, hänvisas det till källförteckningen på slutet och rapporten för examensarbetet.

Anna Harri
Fysioterapistuderande
Åbo Yrkeshögskola 2014

Innehållsförteckning

Varför träna på motoriska färdigheter? 1
Vad betyder då dessa begrepp? 2
Hur öva motoriska färdigheter? 7
Motorikbana 8
Annan uppvärmning 9
Övningar kombinerat med boll 10
Motorikövningar 11

Bilaga

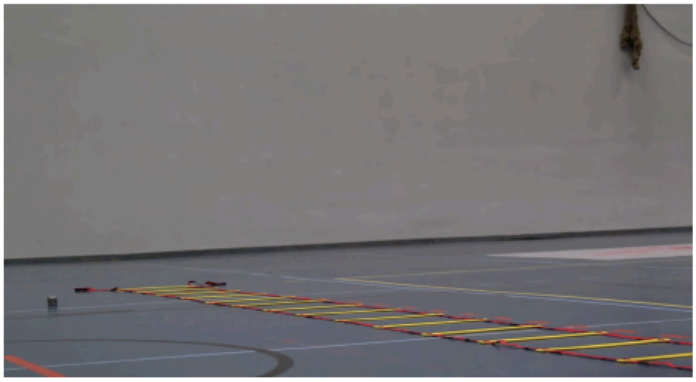
Motorikpass

Hopprep 2
Rullande 3
Olika löpstilar och hopp 4
Bollteknik 5
Balansering 6
Uppochnedvända ställningar 7

Varför träna på motoriska färdigheter?

Som tränare kanske du funderar på varför man skulle använda den dyrbara halltiden till annat än grenspecifik träning? En fråga du kanske ställer är ”varför behöver en handbollsspelare kunna göra en kullerbytta?”.

Dagens forskning tyder på att grenidrottande barn använder för lite tid på att öva på grundmotoriska färdigheter och utöver detta har barns motoriska färdigheter blivit sämre med åren. Det vore önskvärt med daglig motorikträning för barn både under och utanför föreningsidrotten.



Koordinationsstege

Genom att barn redan i en ung ålder får bättre motoriska färdigheter kommer de senare i sin idrottskarriär att ha bättre förutsättningar för att även lära sig grenspecifika färdigheter, och de kommer även att växa upp till begåvade individer både angående rörelse och framgång inom skola. I tidigare forskning inom ämnet har det även framgått att bra balans och koordination minskar skaderisken bland handbollsspelare.

Vad betyder då alla begrepp?

Rörelseförmåga

Varje persons rörelseförmågor är dess medfödda resurser som gör det möjligt att klara av motoriska uppgifter. De motoriska förmågorna kan inte tränas utan de blir bättre emedan motorisk utveckling sker. Beroende på juniorens förmågor är möjligheterna att utveckla färdigheter olika. I vissa fall kan ens förmåga förenkla och försnabba inlärningen av en färdighet, medan brist på en förmåga i andra fall kan försinka inlärningen av en färdighet. Till visuomotoriska förmågor räknas bl.a. koordination, reaktionsförmåga och fingerfärdighet medan fysiska förmågor är bl.a. maximal rörlighet, styrka och uthållighet.

Motorisk färdighet

Med motorisk färdighet menas de färdigheter man får genom motorisk inlärning, dvs. genom att upprepat öva. Som färdighet räknas att kunna utföra en uppgift konsekvent, medan så lite energi och tid som möjligt används. Till exempel har så gott som alla barn de förmågor som behövs för att kasta en boll, men det krävs färdighet för att klara av att konsekvent kasta bollen på samma sätt så att man träffar målet. Nivån på färdigheten som en individ kan nå grundar sig alltså på de individuella motoriska förmågorna och den tid som läggs ner på övningen. Begreppet motorisk färdighet kan ytterligare spjälkas in i grundfärdighet (t.ex. kasta boll) och grenspecifik färdighet (t.ex. hoppskott).

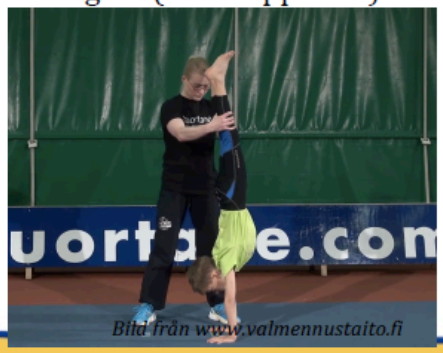


Bild från www.valmennustaito.fi

Motorisk inlärning

Motorisk inlärning har ägt rum då bestående interna förändringar skett inom centrala nervsystemets nervkontakter, och därmed ändrat på den motoriska prestationen. Inlärning definieras som de förändringar som sker hos en individ, utgående från dess motoriska förmåga då den lär sig en motorisk färdighet. Då junioren har lärt sig att konsekvent ta rätt mängd steg, hoppa upp med rätt fot och kasta bollen utan att behöva koncentrera sig på saken kan man säga att inlärning har skett för den specifika färdigheten.

Motorisk prestation

Är individens kompletta sätt att utföra en uppgift beroende på omgivningen, t.ex. hur junioren klarar av att göra ett mål under en match. Prestationen är alltså summan av förmågan, inlärningen, färdigheter och temporära faktorer som motivation, trötthet och fysisk kondition. Detta betyder att de personer som har en gynnande förmåga för en specifik uppgift och sätter mycket tid på att utveckla sina motoriska färdigheter inom området, kommer att ha en bättre prestation i den uppgiften än en person med sämre motorisk förmåga som inte utvecklat sin motoriska färdighet i uppgiften genom övning. Eftersom ens prestation påverkas av bl.a. fysisk kondition, betyder det att prestationen kan variera ifall man inte tränat på den. I jämförelse kan man tänka på färdigheter, som efter att man lärt sig dem, i framtiden kommer att kunna utföras.

Motorisk utveckling

Med motorisk utveckling menas den kontinuerliga förändringen av motoriskt uppförande beroende på individen, omgivningen och uppgiften.

Mottaglighetsålder

Inlärningen av motoriska färdigheters mottaglighetsålder, dvs. åldern i vilken ett barn har lättast att lära sig, äger rum vid en ålder på 1-12. Det gäller att utnyttja denna period för inlärning av grundmotorisk färdighet även hos handbollsjuniorer.

Ifall mottaglighetsåldern försummats och barnet inte har fått öva tillräckligt på motoriska färdigheter i rätt ålder kan man som äldre ändå lära sig. Men eftersom mottaglighetsåldern redan passerats måste man använda mera tid på inlärningen av de motoriska färdigheterna för att nå samma resultat. Därmed är det bättre att planera träningen så att innan puberteten ligger träningens betoning i de motoriska grundegenskaperna, för att sedan övergå till mera grenspecifik träning efteråt, då man har en stark grundmotorik att bygga på.

Motoriska grundfärdigheter

Motoriska grundfärdigheter består av de basegenskaper som behövs för en rörelse (bl.a. springa, gå, balansera, kasta), och som ligger som grund för barns vidare helhetsomfattande utveckling inom idrott och motion. Begreppet innefattar alltså inte individens förmåga att koppla ihop ett flertal grundrörelser till ett längre rörelsemönster, som t.ex. att springa och kasta en boll, då detta klassificeras som kombinationsmotorik. Eftersom grundfärdigheterna ligger i grunden bör alltså grundfärdigheter först läras innan man övergår till mer komplexa rörelser. Ifall grundfärdigheterna inte behärskas, så att de kan utföras energisnålt och ändamålsenligt, leder det till att inlärningen av grenspecifika färdigheter försvåras. Därför är det av stor vikt att redan vid en ung ålder fokusera på inlärning av motorik.

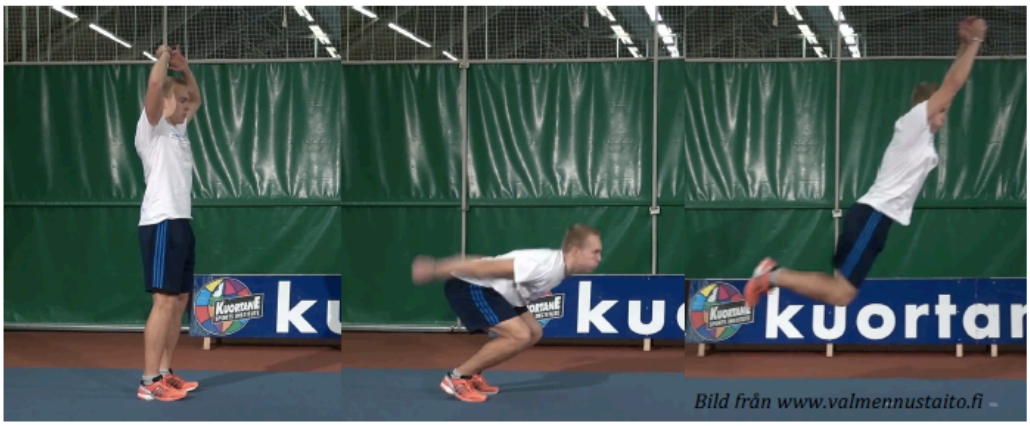


Bild från www.valmennustaito.fi

Motorisk kontroll

Med motorisk kontroll avses personens förmåga att reglera rörelser och de sensoriska systemen som behövs för rörelsen. Med detta menas det neuromuskulära systemet som koordinerar olika muskler och delar av kroppen, samt deras samspel med omgivningen.

Med koordination menas musklernas viljestyrda samspel, t.ex. så att de enskilda musklerna som behövs för en rörelse aktiveras i rätt ordning. Motorisk koordination kan innebära koordination inom samma extremitet, mellan olika extremiteter och ögon-hand koordination.

Balans

Med balans menas personens förmåga att upprätthålla sin ställning då tyngdpunkten flyttas i proportion till stödytan. Detta sker via den sensoriska informationen om kroppens ställning och genom muskelarbetet som görs.

Hur öva motoriska färdigheter?

En av orsakerna till varför föreningsidrottande barn tränar för lite på motorik är, förutom den stora fokuseringen på handboll under halltiderna, problematiken med låg aktivitetsgrad på träningar. Med detta menas att juniorerna är inaktiva och står stilla medan de väntar på sin tur i köer. För att undvika detta kan man aktivera de som inte är i tur (t.ex. under tvåmålsspel eller i stafetter) genom att de under tiden får öva på motorik vid sidan om planen eller i kön då. En idé är att juniorerna varje gång då de kommer i byte får 1-3 motorikövningar de kan göra. I slutet av guiden finns ett motorikpass med tips på övningar (bl.a. kullerbyttor, balansering, hopprep osv.) som juniorerna kan öva på vid sidan om planen.

Det skulle vara önskvärt att ägna ca 10-15minuter av varje träning åt motorikträning. Då man bestämmer sig för att inkorporera motorik träning i träningarna är det bra ifall man har den **i början av träningarna** eftersom nerv- och muskel-samarbetet fungerar bättre när spelaren inte är trött. För att öka motivationen hos juniorerna bör man även se till att övningarna är tillräckligt **roliga** och **utmanande**, men så att juniorerna ändå klarar av övningarna.

Trots följande riktlinjer är det viktigt att komma ihåg att **alla barn utvecklas i individuell takt**, och istället för att blint jämföra barnets ålder med vilka motoriska färdigheter barnet har, bör man iaktta och analysera i vilken fas barnet är i sin utveckling så att man kan vidare utveckla hur man kan gå vidare.

Bild från www.valmennustaito.fi

Motorikbana

Som uppvärmning kan man bygga upp en koordinationsbana genom att placera ut bänkar, rep, bockar, häckar, koner eller andra redskap omkring i hallen. Sedan får juniorerna gå igenom hela banan antingen utan att handbollen är med, så att fokus ligger mest på de motoriska övningarna, eller alternativt tar man med handbollen i banan och gör övningarna studsande/kastande bollen.

Några idéer till punkter i motorikbanan: balansering på bänk, klättring i ribbstolarna, svingande i repen, fotkoordinationsövningar med stege, slalom mellan koner, kullerbyttor, hjulningar, hopp över bänkar, krypa under häck osv. Utöver dessa exempel kan tränarna själv hitta på övningar som förbättrar balans, koordination och motorik.

Exempel på motorikbana

Alternativt kan motorikbanorna utföras så att tränarna endast bygger upp banan, varefter juniorerna själva får hitta på vad som görs vid de olika punkterna. På så sätt är juniorerna delaktiga och innovationsförmågan utvecklas.

Ifall man är ensam tränare kan man använda sig av bilder på övningarna så att barnen påminns om vad som görs vid varje punkt. På så sätt kan tränarna fokusera mera på att handleda rätt teknik istället för att påminna om vilken övning som görs var.

Annan uppvärmning

Som variation kan uppvärmningen bestå av olika sorters fotboll. I denna övning delas juniorerna in i två lag för att spela fotboll i små mål, men som förändring från vanlig fotboll måste spelarna röra sig som kräftor, björnar eller något annat djur. Under en match kan tränaren byta djur!

Kräftgång

Björngång

Ett annat sätt som man kan få med motorikövningar på träningarna är genom stafetter. Spelarna får i tur och ordning förflytta sig från plats A->B på olika förutbestämda sätt. Alternativt kan alla juniorer samtidigt förflytta sig från sidlinje till sidlinje. I denna övning finns det gränslöst med alternativ, men för att nämna några: skottkärregång, grodhopp och kräftgång. Här gäller det för tränarna att se till att tekniken inte i t.ex. hopp lider ifall man utför övningen som en tävling.

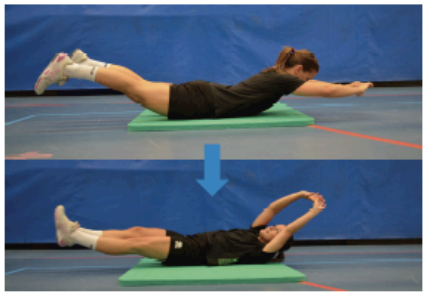
Skottkärregång

Grodhopp

Övningar kombinerat med boll

Man kan smidigt kombinera in motoriska övningar med handbollsövningar, denna övning är bra för de juniorer som redan lärt sig grunderna i handboll. Som variation på en ”vanlig” fint- eller skottövning med en försvarare och ett led som utför övningen, kan man innan finten göra en kullerbytta på en matta. Anfallaren passar först bollen till tränaren, som håller bollen medan spelaren utför den motoriska övningen, varefter bollen passas tillbaka och spelaren utmanar försvararen 1 mot 1.

Som variation kan man byta ut kullerbyttan t.ex. mot att hjula (båda hållen), rulla som en stock eller stå på händer.
Beroende på svårighetsgraden i övningen kan det vara bra om en tränare hjälper till med övningarna. Speciellt vid hand stående är det viktigt att en tränare är med och säkrar.



Rulla som en stock

En annan variant av övningen är att anfallaren visar skott, tar kontakt med försvararen och passar bollen åt tränaren. Därefter gör anfallaren en bakåt kullerbytta, efter vilken tränaren passar tillbaka bollen och anfallaren utmanar försvararen 1 mot 1.

Kullerbytta

Man kan även smidigt få in kullerbyttor och liknande t.ex. i en kontringsövning så att man först gör den angivna rörelsen innan man springer upp på kontring.

Motorikövningar

Som bilaga i denna guide finns ett "motorikpass" med övningar som du kan ge som hemläxa åt dina juniorer, alternativt kan ni öva tillsammans på träningarna t.ex. i form av stafetter, hinderbanor eller då det finns väntetider.

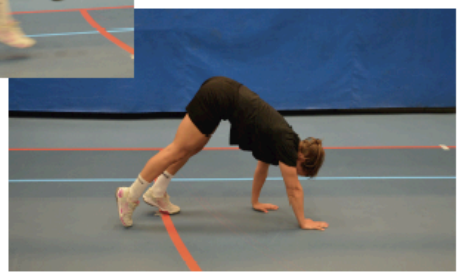
Meningen med hemövningarna är att juniorerna på sin egen tid utanför hallturerna uppmuntras av tränarna att öva på grundmotoriska färdigheter. Eftersom man borde träna sin motorik **varje dag** för att bli en komplett idrottare skulle det vara bra at uppmuntra barnen att träna varje dag på motorik.

Alla övningar som finns i passet är sådana som en 6-12 år gammal kan klara av, förutsatt att träningen har varit tillräcklig. Trots detta är det viktigt att komma ihåg att flera juniorer kan ha svårigheter med några av övningarna. Det sägs att för att bemästra en ny teknik krävs 10 000 upprepningar. Detta betyder att juniorerna inte förväntas kunna övningarna direkt, utan en hel del träning krävs.

Även efter att man har lärt sig en av övningarna så är det bra att fortsätta övningen, om man vill kan man kombinera ihop flera övningar till en serie och på så sätt öka svårighetsgraden.

Motorikpass

Hemövningar åt handbollsjunioren



Åt Junioren

För att bli en duktig handbollsspelare krävs det att man blir en mångsidig idrottare. Genom att utföra uppgifterna i häftet kommer du att lära dig en massa nya rörelser, som också kommer att hjälpa dig på vägen till en bättre handbollsspelare!

Då du klarat av att utföra en uppgift får du kryssa för den, och efter att du klarat alla uppgifter på en sida kan du be om din förälders underskrift nere i hörnet.
Ifall du undrar över någon uppgift kan du alltid fråga din tränare eller förälder om hjälp!

Åt föräldrar

Dagens forskning tyder på att grenidrottande barn använder för lite tid på att öva på grundmotoriska färdigheter och utöver detta har barns motoriska färdigheter blivit sämre med åren. Genom att barn redan i en ung ålder får bättre motoriska färdigheter kommer de senare i sin idrottskarriär att ha bättre förutsättningar för att även lära sig grenspecifika färdigheter, och de kommer även att växa upp till begåvade individer både angående rörelse och framgång inom skola.

I tidigare forskning inom ämnet har det även framgått att bra balans och koordination minskar skaderisken bland handbollsspelare.

Hopprep

- ☐ jämfota 50 hopp i rad *(rekord:_____)*
- ☐ höger ben 20 hopp *(rekord:_____)*
- ☐ vänster ben 20 hopp *(rekord:_____)*
- ☐ baklänges 50 hopp i rad *(rekord:_____)*
- ☐ Armar som korsar varandra *(rekord:_____)*

Efter att du klarat av alla versioner kan du även hitta på egna sätt att hoppa. T.ex. med höga knän, varannan fot eller dubbla vevningar av hopprepet.

Dubbla vevningar

Höga knän

Fyll i ytterligare egna sätt du hoppat på:

_____

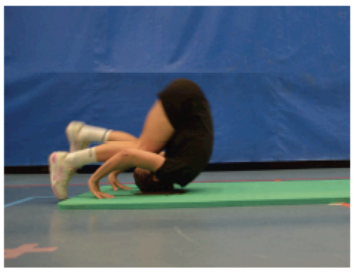
_____

_____

_____

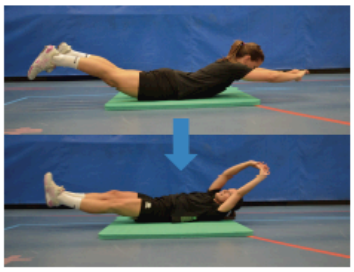
*Målsmans underskrift:*_____

Rullande



☐ Kullerbytta
☐ Kullerbytta baklänges över axel

☐ Hjula
☐ Hjula med ”fel” fot fram



Rulla som stock
- ☐ 5 varv snabbt
- ☐ 5 varv långsamt
- ☐ Både höger och vänster håll

Då du klarat av att göra alla övningar kan du även testa att kombinera olika övningar så att du t.ex. först hjular, varefter du gör en kullerbytta.

Fyll i den längsta kombinationen av olika rörelser du klarat av:

_____
_____
_____
_____

*Målsmans underskrift:*_____

Olika löpstilar och hopp

Spring med knälyft
- 20meter framåt
- 20m bakåt

Indianhopp
- 20 meter framåt
- 20 m bakåt

Spring med hälspark
- 20meter framåt
- 20m bakåt

- Grodhopp

- Sidgalopp där benen korsar varandra

Efter att du lärt dig alla olika löpstilar kan du fortsätta träna på dem och göra långa serier av de olika rörelserna!

*Målsmans underskrift:*_____

Bollteknik

- ☐ Studsa bollen 10ggr i rad med båda händerna
- ☐ Kasta upp boll – snurra ett varv – fånga boll
- ☐ Kasta upp boll – sitt ner – fånga med fötterna
- ☐ Jonglera med två bollar i en hand *(rekord:_____)*
- ☐ Bolla med fötterna 10ggr i rad *(rekord:_____)*
- ☐ Volleyboll serve

Du kan även testa att kasta olika sorters bollar (t.ex. korgboll/tennisboll/volleyboll) på olika sorters sätt (två händer/en hand/stilla/i rörelse)

Vilka olika sorters bollar hittar du hemma?

_____

_____

På vilka olika sätt har du lärt dig att kasta/dribbla en boll?

_____

_____

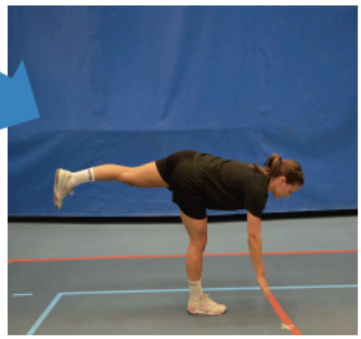
_____

_____

Målsmans underskrift:_____

Balansering

Stå på ett ben (både höger och vänster)
- I en minut
- i 30 sekunder med ögonen fast



- Byt ställning från stående på ett ben till "våg", upprepa med båda benen

Bild från www.volmennustaito.fi

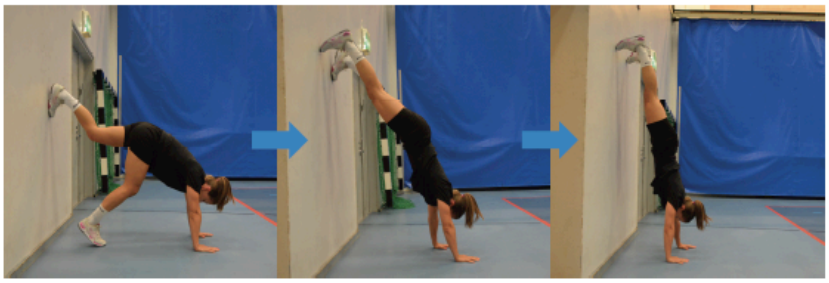
Balansering på bom/bänk
- Gå framåt
- Gå bakåt
- Sidlänges (båda hållen)
- Hoppa framåt på ett ben

På vilka andra sätt kan du balansera på en bänk?:_____
_____

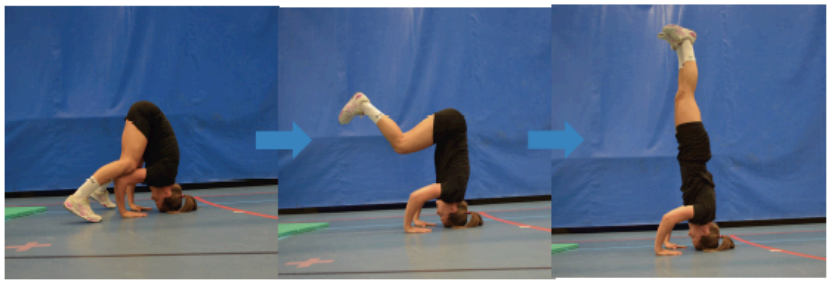
*Målsmans underskrift:*_____

Uppochnedvända ställningar

I dessa övningar gäller det att ha någon vuxen med som säkrar och gärna något mjukt underlag, t.ex. Gräsmatta!



☐ Stå på händerna med stöd mot vägg (magen mot väggen)



☐ Stå på huvudet, till en början kan du öva mot en vägg

☐ Stå på händer mot vägg (rygg mot vägg)

☐ Gå på händerna

*Målsmans underskrift:*_____

KÄLLFÖRTECKNING

Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja. Liikunta & Tiede. Vol. 48, No 5, 18-22.

Autio, T. 2010. Liiku ja Leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahtis: VK-Kustannus

Čuljak, Z.; Kalinski, S.; Kezić, A. & Miletić, Đ. 2014. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skill acquisition. Science of Gymnastics Journal. Vol. 6, No 2, 73-82

Foweather, L.; Mc Whannell, N.; Henaghan, J.; Stratton, G. & Batterman, A. 2008. Effect of a 9-wk. after-school multiskills club on fundamental movement skill proficiency in 8- to 9-yr.-old children: an exploratory trial. Perceptual and Motor Skills. Vol. 106, No 3, 745-754

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development : Infants, Children, Adolescents, Adults. 6. New York: McGraw-Hill.

Hakkarainen, H.; Härkönen, A.; Niemi-Nikkola, K.; Mäenpää, P.; Potinkara, P.; Kujala, A.; Jaakkola, T. & Kantosalo, K. 2006. Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry.

Häyrinen, M. 2013. Käsipallon lajianalyysi. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Häyrinen, M. 2014. Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 38-40

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 22-26

Julin, M. & Risto, T. 2014. Urheilevien lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu. Fysioterapia. Vol. 61, No 5, 40-45

Kalaja, S. 2014. Nuorten taitoharjoittelun laatutekijät. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Edita Prima Oy. 26-27

Kalaja, S.; Jaakkola; T.; Liukkonen, J. & Digelidis, N. 2012. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. Physical Education and Sport Pedagogy. Vol. 17, No 4, 411-428

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely – ja motorinen oppiminen. Helsingfors: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus & Suomen Käsipalloliitto 2013. Huipulle tähtäävän käsipalloilijan urapolku. Refererat 23.09.2014 http://www.kihu.fi/urapolku/media/Ksipallo1658731469UrhpolkuKsipallo1.pdf

Logan, S.; Robinson,L.; Wilson, A. & Lucas, W. 2012. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness motor skill interventions in children. Child: care, health and development. Vol. 38, No 3, 305-315

Nationalencyklopedin 2014. Motorik. Refererat 6.5.2014 http://www.ne.se/motorik

Pasanen, K.; Kannus, P. & Parkkari, J. 2009. Liiketaitoharjoittelu vähentää salibandyn nilkka ja polvivammoja. Liikunta & Tiede. Vol. 46, No 5, 14-19.

Sagsjö, A.; Åkered, G.; Ellsén, M. & Zlatevska, A. 2003. ***Att lära ut motoriska färdigheter. Västra Götalandsregionen handikappförvaltningen.*** *Refererat 6.12.2013 http://www.vgregion.se/upload/HoH/Hab/S%C3%A5%20arbetar%20vi/Behandlande%20%C3%A5tg%C3%A4rder/Att%20l%C3%A4ra%20ut%20motoriska%20f%C3%A4rdigheter.pdf*

Schmidt, R. & Wrisberg, C. 2000. Motor Learning and Performance – a problem-based learning approach. 2. upplagan. Champaigne, IL: Human Kinetics.

Schumway-Cook, A. & Woollacott, H. 2012. Motor Control : Translating Research into Clinical Practice. 4. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Svenska handbollförbundet ***2014a. Grundläggande pedagogiska tips till*** *tränaren. Refererat 10.09.2014 http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_1591/cf_31/Grundl-ggande_pedagogiska_tips_TILL_TR-NAREN-1-.PDF*

Svenska Handbollförbundet 2014b. Kombinationsmotorik. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-cab51125-8180-4eb0-afb6-45f56998513f.mp4

Svenska Handbollförbundet 2014c. Koordinationsträning. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-d87318d1-82ec-4feb-aeaf-9dab16c9ca11.mp4

Svenska Handbollförbundet 2014d. Koordinationsträning med boll. Refererat 10.9.2014 http://pace03f0b.lwcdn.com/v-30f2d69d-b3d6-4938-b674-20b928e78344.mp4

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House

Talvitie, U.; Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. Helsinki: Edita Prima Oy.

***Tidén, A. 2010. Allsidig rörelseförmåga hos svenska skolelever - en studie om grundläggande motorik i olika perspektiv. Avhandlingsplan** (doktorsavhandling) inför planeringsseminarium. Gymnastik och idrottshögskolan. Stockholm. Refererat 6.12.2013. http://www.ped.gu.se/dokument/forskarutbildning/plansemTiden.pdf*

Valmennustaito.info. 2014. Taitokartta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KiHu, Valo, Kuortaneen valmennuskeskus & Opetus ja kulttuuriministeriö. Refererat 29.9.2014 http://www.valmennustaito.info/taitokartta

van Beurden, E.; Barnett, L.;Zask, A.; Dietrich, U.; Brooks, L. & Beard, J. 2003. Cab we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it Groove it" – a collaborative health promotion intervention. Preventive Medicine. Vol. 36, No 4, 493-501

Vandorpe, B.; Vandendriessche, J.; Lefevre, J; Pion, J.; Vaeyens, R.; Matthys, S.; Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2011. The Körperkoordinations Test für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. Vol. 21, No 4, 378-388.

Vandorpe, B.; Vandendriessche, J.; Vaeyens, R.; Pion, J.; Matthys, S.; Lefevre, J.; Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2012. Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. Journal of Science and Medicine in Sport. Vol. 15, No 3, 220-225