

Varför idrottshögstadium?

Skapa bättre studieresultat

Skapa högpresterande personer i framtida arbetslivet

Idrotten är ett verktyg

Vad säger forskningen?

Varför idrottshögstadium?

Skapa bättre studieresultat

Skapa högpresterande personer

Idrotten är ett verktyg – forskning och vetenskap

20 minuters rörelse – vid ett tillfälle – gjorde nioåringar bättre på läsförståelse (Hillman C 2009)

12 minuters rörelse förbättrar läsförståelse och uppmärksamhet (Tine M et al 2010)

4 (!) minuters rörelse ökar tioåringars förmåga att bortse från distraktioner (Ma et al 2015)

Varför idrottshögstadium?

Skapa bättre studieresultat

Skapa högpresterande personer

Idrotten är ett verktyg – forskning och vetenskap

Bunkeflostudien – extra gymnastik i lågstadiet gjorde barn bättre på matte och svenska!

12.000 barn i Nebraska. Bättre kondis – bättre på matte! (Rauner R 2013)

250 Barn i mellanstadiet. Bra form – bättre på matte och läsförståelse. (Castelli D 2007)

Varför idrottshögstadium?

Skapa bättre studieresultat

Skapa högpresterande personer

Konditionsträning – forskning och vetenskap

Ökar aktiviteten i fontalloben och hjässloben vilket väsentligt förbättrar koncentrationen.

Bättre kondition, högre IQ

Varför idrottshögstadium?

Skapa bättre studieresultat

Skapa högpresterande personer

Fysisk aktivitet – forskning och vetenskap

Hippocampus, minnet, växer vid fysisk aktivitet

Kreativiteten ökar vid fysik aktivitet

Ökar noradrenalin, dopamin och serotonin vilket gör att man mår bättre

Kortisolnivån blir lägre vilket gör att kroppen inte reagerar på stress

Motorik - rörelsekunskap



ÅLA



KRYPA



SPRINGA



GÅ



KLÄTTRA



HOPPA



HÄNGA



RULLA



STÖDJA



BALANSERA

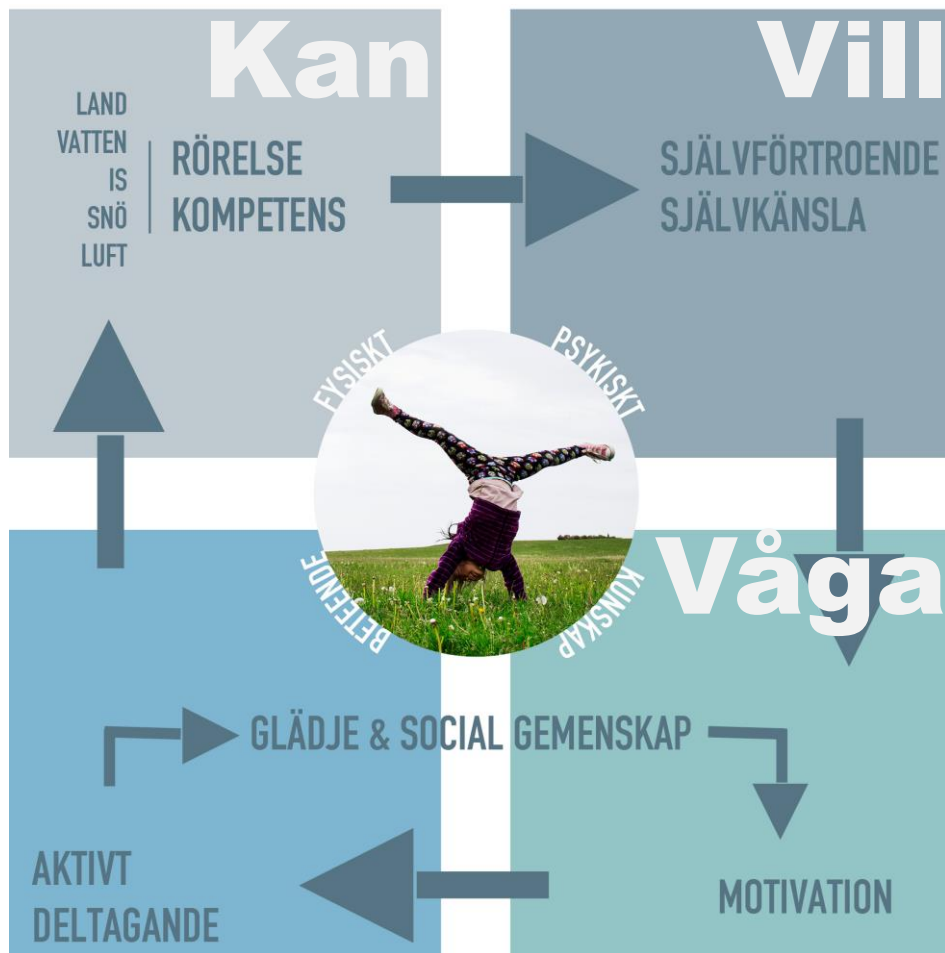


KASTA



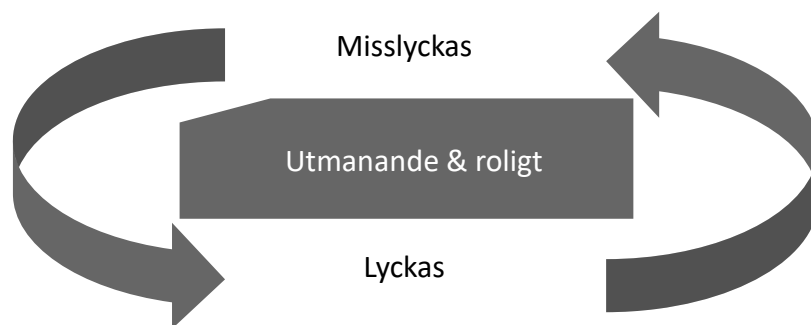
FÅNGA

Rörelse



Vågar

Övningsdesign för ökat självförtroende



Vi skall skapa en miljö där ungdomar är i en rolig och utmanande miljö, tillsammans med andra där både misslyckas och lyckas ses som en naturlig del av utvecklingen.

Skolresultat, rörelse och forskning

Goda motoriska färdigheter har visat sig bidra till positiva effekter såsom skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning/tankefärdigheter (Ericsson 2003, s. 175).

Ericsson (2014) undersökte sambandet mellan grovmotorisk träning och ökade skolprestationer. Hon menar att daglig idrott- och hälsa-undervisning och anpassad motorisk träning i grundskolan kan bidra till att förbättra, inte bara motoriken, utan också betygen i de undersökta skolämnena svenska och matematik.

Utanförskap, rörelse och forskning

Elever med idrottsliga svårigheter eller motoriska brister riskerar att utstå taskiga påhopp, blir skrattade åt eller inte få vara med i aktiviteten alls. Det här leder till att de får sämre självförtroende och en sämre självbild.

Bart och Yair (2007) hävdar också att om elever istället besitter sämre motorisk förmåga ökar risken för att de kommer att uppvisa sociala problem, ensamhet, hög ångest och låg självkänsla.

Det finns en koppling mellan den fysiska aktivitetens och motoriska förmågens påverkan på elevers självbild, då samtliga forskare som undersökt sambandet har funnit resultat som visar på detta. Elever som är fysiskt aktiva och har en god motorisk förmåga tenderar att ha en starkare självbild och känner sig mer socialt- och känslomässigt accepterade.

GRIT

TEAM LUNDIUS AB





$$\text{Talang} \times \text{Ansträngning}^2 = \text{Resultat}$$

Talang x Ansträngning = Kompetens

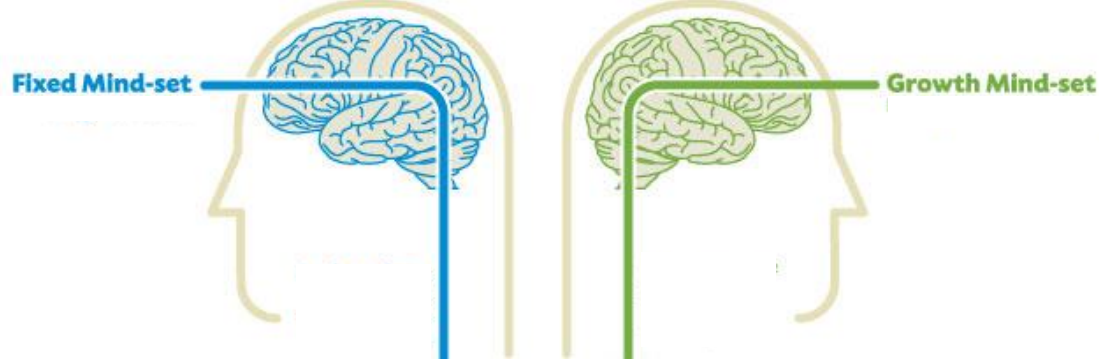
Kompetens x Ansträngning = Resultat

Alla kan, tar bara olika lång tid





- Aldrig sluta öva och att se varje misslyckande som ett tillfälle att lära.
- Inte ge upp vid motgångar.
- Utrusta ungdomar med drivkraft och ihärdighet för att nå långsiktiga mål.
- GRIT kan lätt läras ut, utvecklas och förstärkas med idrott



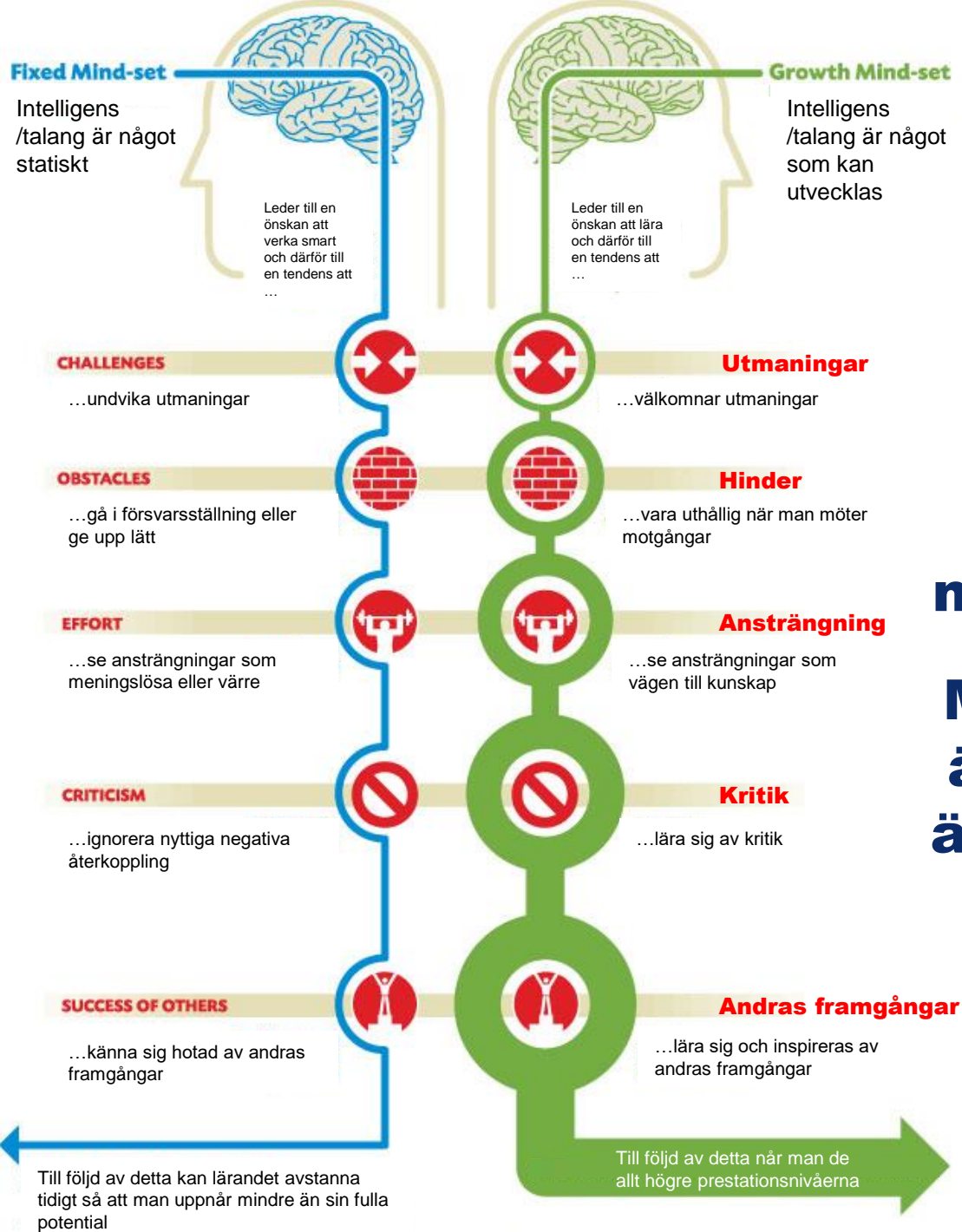
Vår uppfattning om var våra förmågor kommer ifrån har stor påverkan på vår nivå av GRIT.

Våra förmågor (intellekt, egenskaper, fallenhet) sätts utifrån gener.

"mina förmågor är som min längd, jag är född att bli så här lång".

Våra förmågor är utvecklingsbara och beror på hårt arbete, träning och input från andra

"mina förmågor är som mina muskler, d v s träningsbara, ju mer jag tränar desto starkare blir jag".



Våga misslyckas!

Misslyckas är positivt, är vägen till framgång

Idrottens egenvärde



Vad är skillnaden?



Vägen
Vara kvar
Utvecklas



Elit
Tjäna pengar
Vinna

Tävling på rätt sätt



Vägen Vara kvar Utvecklas

Tävling handlar om att mäta sin prestation

Hitta styrkor och svaghet

Skapa vilja att arbeta på sina svagheter, bli bättre

Bästa möjligheten att se sin utveckling

Möjliggör sen specialisering



80% efter 16 år



Vad skall man göra på idrottshögstadium?

Konditionsträning

Fysisk aktivitet

Rörelsekunskap

GRIT

Mind set

Skapa tävlingsinstinkt

Inga "skills"!?

Det sköter idrottsklubbarna

Inget behov av selektering

Idrottshögstadium på rätt sätt kommer ge...

... bättre studieresultat

... högpresterande personer i arbetslivet

... miljö som skapar talang, inte letar talang

Idrotten har vi bara för att kunna leka fram det

Sporten (handboll, fotboll, ishockey, etc.) har vi bara för att kunna göra det roligt