

05

NÅR KROPPEN SKAL LÆRE

dette kapi-

udviklingen

iteten?

aktivitet,

for at

forbedre din

HAR DU TÆNKT OVER?

Hvordan lærer du nye kropslige færdigheder?

- Hvornår har du sidst lært noget nyt med din krop?
- Hvad kan gøre det svært at lære nye bevægelser?
- Hvad kan hjælpe dig, hvis du skal lære nye bevægelser?

Idræt stiller krav om mange forskellige typer af færdigheder. Det stiller krav om fysiske færdigheder fx at kunne hoppe, kaste eller løbe. Men man har også brug for sociale færdigheder til at kunne samarbejde. Meget idræt stiller desuden krav om mentale færdigheder, fx at kunne fokusere i en presset situation. Fra idrætsgren til idrætsgren er der forskel på, hvilke færdigheder man har brug for. Men hvad er en færdighed? En færdighed er noget, man har lært ved at øve sig. Færdigheder er således ikke noget, du er født med, men noget du udvikler. De kan både være praktiske som at save, hoppe eller jonglere, og de kan være sproglige, fx at kunne tale et fremmedsprog, eller matematiske, fx at kunne differentialregning.

I dette kapitel introducerer vi, hvordan du kan arbejde med motorisk udvikling og kropslig færdighedstræning. Derigennem lærer du, hvad idrætslige færdigheder er, og hvordan du udvikler og optimerer disse.

PRAKSISFORTÆLLINGER



SANG er breakdancer. Han har danset i fire år og er begyndt at deltage i dance-battles, hvor han konkurrerer mod andre. I starten var han meget nervøs, fordi der er en masse ting, som man ikke kan forberede sig på. Man ved ikke, hvilken musik der vil blive spillet, eller hvilken stil de andre dansere vil bruge, før man står på gulvet. I starten forsøgte han at plantlægge, hvilke moves han ville lave, men han har fundet ud af, at det bedste er at forsøge at slå hovedet fra, lytte til musikken og bare lade kroppen tage over. Sang bruger meget tid på at se videoer på nettet af dygtige breakdancere og forsøge at kopiere deres bevægelser. Han filmer tit sig selv og ser sine bevægelser i slowmotion for at kunne optimere dem.

Der stiller krav
Men man har
idræt stiller
i en presset
færdigheder
er noget, man
er født med,
hoppe eller
sprog, eller

motorisk udvik-
lad idrætslige

INGER

fire år og er be-
konkurrerer
nervøs, fordi der
berede sig på.
spillet, eller
for man står
lægge, hvilke
ud af, at det
til musikken
bruger meget
breakdancere
Han filmer
motion for at



LAURA og resten af 3.b har et forløb om spring i idræt. De skal lære at slå en vejrmølle, men Laura har aldrig lavet springgymnastik før og er lidt bange for det. Hun prøver på en måtte, men kan ikke finde ud af, hvor hun skal sætte sine hænder, eller hvilket ben hun skal sætte af med. Hun synes, det er svært at forstå, hvad det er, hun skal gøre. Underviseren laver imidlertid en øvelse, hvor eleverne skal sætte hænderne oven på en skumplint og svinge benene over. Efter et par gange finder Laura ud af, at det faktisk er meget nemt. Da underviseren ser, at Laura har styr på øvelsen, viser hun hende, hvordan hun skal sætte af med det forreste ben og svinge det bagerste samtidig. Først er det svært, men Laura bliver ved med at prøve, og pludselig kan hun mærke, at det bliver lettere.

CAROLINE har spillet badminton, siden hun var lille. Hun spiller på eliteniveau, træner tre gange om ugen og har ofte holdkamp i weekenden. Selvom hun spiller godt, er der nogle bestemte slag, hun har udfordringer med at bruge, når hun er i kamp. For nylig har hun fået en ny træner. Han mener, at hendes udfordringer skyldes, at hun ikke har lært at holde rigtigt på ketsjeren i baghåndssiden. Hun skal derfor tilbage og lave nogle helt simple og grundlæggende øvelser. Når hun hele tiden skal tænke på sit greb og fokusere på at holde anderledes, kan hun ikke spille på det samme niveau, som hun plejer plejer. Det frustrerer hende. Nu starter hun hver træning med at slå det samme baghåndsslag igen og igen, imens træneren giver hende feedback.



OPGAVE 1

Sang, Laura og Caroline er alle i gang med at udvikle eller optimere nogle kropslige færdigheder. Men der er forskel på deres læringsproces.

- Hvem bestemmer, hvad der skal trænes?
- Hvad oplever de i deres læringsproces?
- Hvordan får de feedback på deres træning?

KAPITLET'S LÆRINGSMÅL

Målet for kapitlet er, at:

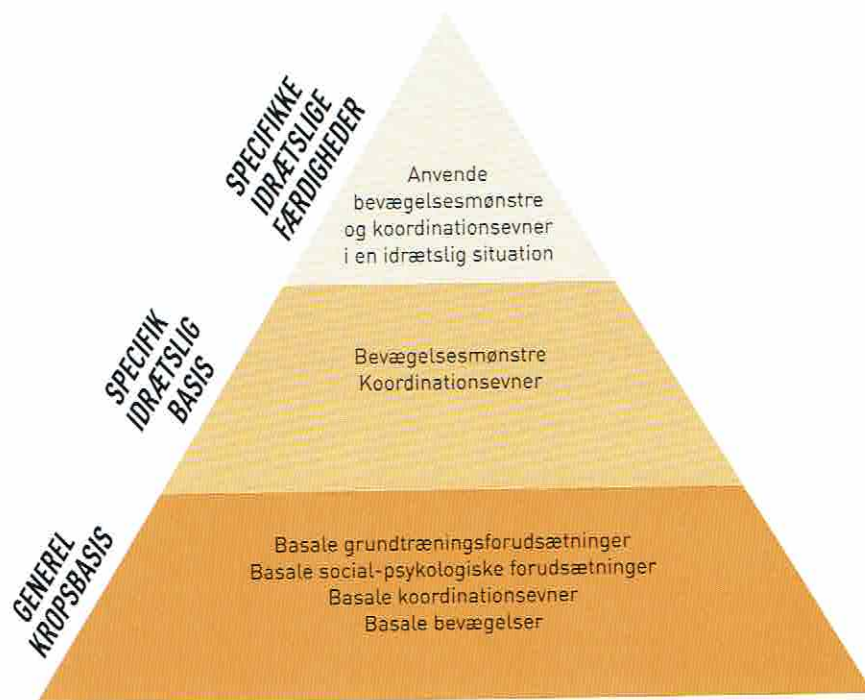
- Du kan redegøre for, hvordan kropslig indlæring finder sted.
- Du kan beskrive og skelne mellem forskellige typer af færdigheder.
- Du kan analysere og vurdere dine egne og andres færdigheder.
- Du kan anvende faglig viden om kropslig udvikling, læring og træning til at udvikle og optimere færdigheder.

FUNDAMENTET FOR DINE FÆRDIGHEDER

For at blive klogere på, hvad idrætslige færdigheder består af, og hvordan de kan udvikles og optimeres, er det nødvendigt at forstå, hvordan vores motoriske udvikling foregår. Figur 5.1 viser, hvordan vores generelle kropsbasis er fundamentet for den specifikke idrætslige basis, som udgør fundamentet for de specifikke idrætslige færdigheder. I det følgende vil de tre niveauer blive beskrevet.

FIGUR 5.1. Sammenhængen mellem vores generelle kropsbasis, den specifikke idrætslige basis og de specifikke idrætslige færdigheder. Den generelle kropsbasis udgør fundamentet for den specifikke idrætslige basis, som igen er fundamentet for de specifikke idrætslige færdigheder.

FIGUR 5.1. Sammenhængen mellem vores generelle kropsbasis, en specifik idrætslig basis og specifikke idrætslige færdigheder. Den generelle kropsbasis udgør fundamentet for en specifik idrætslig basis, som igen er fundamentet for at lære specifikke idrætslige færdigheder.



GENEREL KROPSBASIS



BASALE GRUNDTRÆNINGS-FORUDSÆTNINGER	BASALE SOCIAL-PSYKOLOGISKE FORUDSÆTNINGER	BASALE KOORDINATIONS-EVNER	BASALE BEVÆGELSER
• Kropsspænding • Styrke • Bevægelighed/smidighed • Kondition	• Tillid • Samarbejdsevner • Fokus	• Rytmeformemmelse • Bevægelsessansning • Balanceevne	• Hænge • Klatre • Springe • Rotere • Svinge • Rulle/trille • Løbe • Kravle

Styrke er et eksempel på en **basal grundtræningsforudsætning**. For at kunne lære færdigheder kræves det, at vi har en vis kropslig styrke. Der er selvfølgelig stor forskel på, hvor meget styrke forskellige færdigheder kræver. Det kræver meget styrke at lære at stå på hænder, mens det kræver mindre styrke at kaste en frisbee.

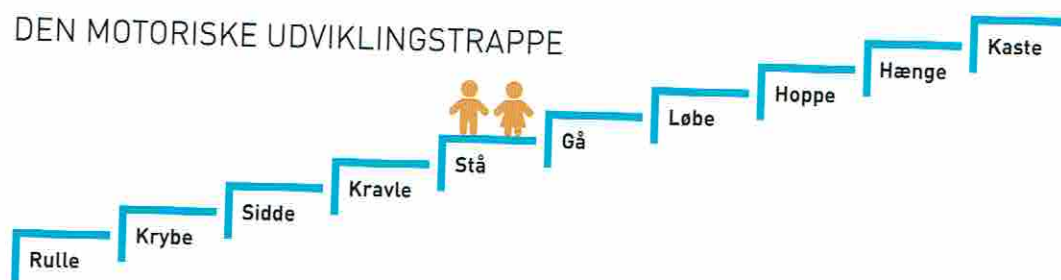
Evnen til at kunne holde fokus er et eksempel på en **basal social-psykologisk forudsætning** for at lære nye færdigheder. Hvis ikke du er i stand til at koncentrere dig i længere tid, er det svært at lære noget nyt.

De **basale koordinationsevner** er vigtige for, at du har kontrol over dine bevægelser og kan tilpasse dem til forskellige situationer. Et eksempel på en basal koordinationsevne er din evne til at holde en rytme og bevæge dig i takt til den.

Sidst men ikke mindst består den generelle kropsbasis af en række **basale bevægelser** som fx evnen til at hænge, rulle, springe og løbe. Det er eksempelvis nødvendigt at kunne løbe og hoppe for at lære at springe højdespring.

Den generelle kropsbasis udvikles i den tidlige barndom og følger som regel udviklingstrappen i figur 5.2.

DEN MOTORISKE UDVIKLINGSTRAPPE



FIGUR 5.2. Den motoriske udviklingstrappe, som de fleste børn følger trin for trin i deres udvikling. Dog er der nogle børn, der aldrig lærer at kravle, og andre lærer færdighederne i en anden rækkefølge.

Vores generelle kropsbasis er meget afhængig af, hvad vi bliver udsat for. Derfor er det vigtigt, at børn bliver udsat for forskellige motoriske udfordringer, så de kan udvikle deres generelle kropsbasis. Dine muligheder for at lære nye færdigheder i idrætsundervisningen bygger på din generelle kropsbasis.



SPECIFIK IDRÆTSLIG BASIS

Den specifikke idrætslige basis består af de specifikke bevægelsesmønstre og koordinationsevner, der er koblet til en bestemt idræt. I boldspil handler det om at kunne sparke, kaste eller gribe en bestemt type bold, i svømning handler det om at kunne balancere og orientere sig i forhold til vandoverfladen, og i springgymnastik handler det om at kunne sætte af i en minitrampolin og lande i balance på fødderne.

over dine
eksem-
pel på
og bevæge

basale
er eksem-
despring.

som regel

Kaste

er der

udsat for.
ske udfor-
gheder for
generelle

monstre og
handler det
ning hand-
overfladen,
trampolin



At hoppe er en motorisk færdighed, men hvis hoppet sker i hækkeløb eller som et højdespring i atletik, er der tale om specifikke idrætslige færdigheder.



SPECIFIKKE IDRÆTSLIGE FÆRDIGHEDER

De specifikke idrætslige færdigheder er, når de specifikke bevægelsesmønstre og koordinationsevner er koblet til konkrete idrætslige situationer. Her har færdighederne et bestemt og veldefineret formål, fx at finte modstanderen i fodbold, at komme først i 100 meter brystsvømning eller at lave en æstetisk flot salto i en minitrampolin. For at vi kan lære konkrete idrætslige færdigheder, må vi først have styr på den specifikke idrætslige basis, som igen er afhængig af vores generelle kropsbasis.

Helt grundlæggende skelnes mellem motoriske færdigheder og idrætslige færdigheder. Hvor motoriske færdigheder er de basale bevægelser, som udgør en del af vores kropsbasis, så er idrætslige færdigheder, når disse er sat ind i en specifik idrætslig kontekst. Nogle gange anvendes begrebet kompetencer til at beskrive de specifikke idrætslige færdigheder (se tabel 6.1, side 114).

OPGAVE 2

Udvælg en specifik idrætslig færdighed.

- Beskriv, hvilken specifik idrætslig basis der er grundlaget for den.
- Beskriv, hvilken kropsbasis der er grundlaget for den.