



## PERCEPTIONSMOTORISKA FÖRMÅGOR

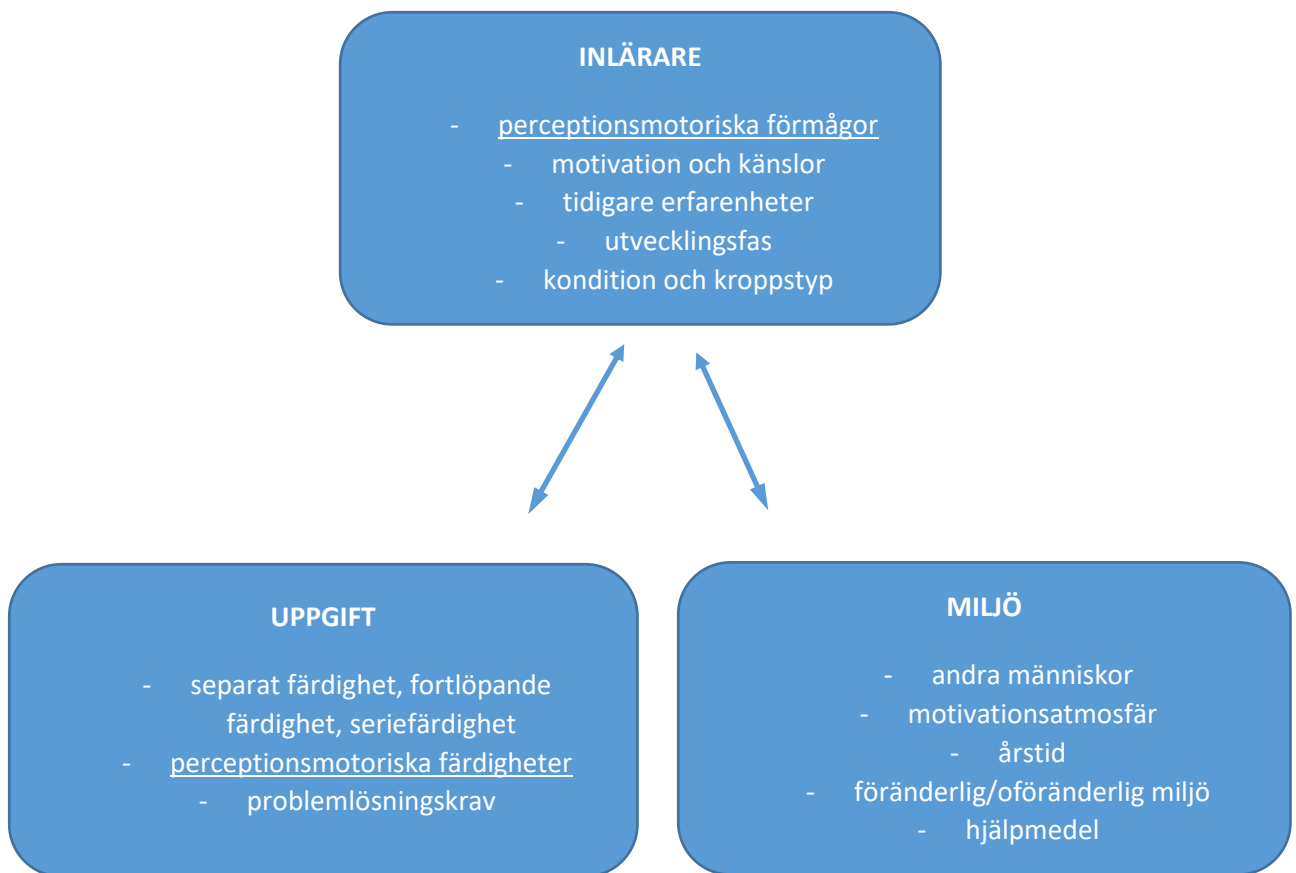
Ofta förundras man över hur vissa redan kan göra iakttagelser snabbare, utan brådska, på ett större område, i olika riktningar och hitta bra lösningar och dessutom räcker också färdigheterna till. Innan en spelare klarar av perception på hög nivå bör det på hans utvecklingsstig ske många rätta saker, i rätt ordning.

*Perceptionsmotorik innebär en händelsekedja där en individ med hjälp av olika sinnen hanterar information om sig själv och sin miljö för att frambringa sådan motorisk respons som lämpar sig i situationen, såsom fotrörelser. Vid hantering av sinnesinformation gallrar individen ut och kombinerar den med tidigare erfarenheter. Perceptionsmotorisk verksamhet är till största delen automatiserat och omedvetet. Till exempel att gå och att bibehålla balansen då man står.*

- Det är viktigt att ta hand om perceptionsförmågorna på spelarnas utvecklingsstig. Förmågorna påverkas väldigt mycket av bl.a. utvecklingen av balansorganen och utvecklingen av de olika sinnen d.v.s. synsinnet, hörselsinnet och känselsinnet.
- Perception är i huvudsak visuell perception. Upp till 70 % av alla känselreceptorer finns i ögat och 40 % av hjärnbarken hanterar synförmågor (Jaakkola 2010)!
- Balansens betydelse är stor, för dålig balans tvingar spelaren att söka balans med hjälp av ögonen och kroppens andra sinnen och då fokuserar perceptionen på detta.
- Till den perceptionsmotoriska kedjan och beslutsfattandet hör situationsuppfattning (situationstänkande). Uppfattningen påverkas av erfarenhetsmässighet, att placera sig själv i perceptionen fysiskt och utvecklingen av kroppsuppfattning. Det är viktigt att förstå och stödja utvecklingsfaserna för de motoriska förmågorna och färdigheterna samt perceptionen. Fysiskt stöder bl.a. utvecklingen av korsrörelser de perceptionsmotoriska förmågorna.
- Fotbollspelarens agerande på spelplanen följer en perceptionsmotorisk process där all motorisk verksamhet baserar sig på gjorda iakttagelser från miljön och kroppen och hanteringen av dessa. Utan exakta perceptioner av t.ex. motståndaren och bollen har spelaren inte möjlighet att utföra motorisk verksamhet på ett sätt som för spelet framåt. Utvecklingen av perceptionsmotoriken förutsätter att man utnyttjar sinnesintrycken på ett ändamålsenligt sätt i träningen.



*Perceptionsmotoriska förmågor och färdigheter står i centrum i modellen för inläring av färdigheter*



**Modern modell för inläring av färdigheter (Davids, Button och Bennet 2008, Jaakkola 2010)**



Nedan följer åldersklassenliga punkter som är bra att uppmärksamma vid planering, förverkligande och utvärdering av träning.

## ALLMÄNT OM BARNS OCH UNGDOMARS UTVECKLING OCH INVERKAN PÅ PERCEPTIONSMOTORIKEN

- Barnets utveckling är en stig, där barnet genast efter födelsen börjar frambringa synlig handling som påverkar omgivningen. Stigen har börjat redan under fostertiden.
- Utvecklingsstigen och i synnerhet stigen miljö har stor betydelse för barnets utveckling. Därför är det också bra att känna till var ett barn som ansluter till fotbollsverksamheten utvecklingsmässigt borde stå eller vad och hur man med grenens verksamhet kan stöda spelaren utvecklingsmässigt.

### *Före 5-7 års ålder*

- Barnet har under sina två första levnadsår gått framåt i sin utveckling från att ha legat på rygg till att kunna gå och rentav ta sina första springsteg.

Det är välkänt att barnets första utvecklingsår har stor betydelse för barnets och den ungas kommande utvecklingsår. Därför är det också viktigt att man i början av barnets utvecklingsstig med inflytande från omgivningen styr barnet att stödja den egna utvecklingen med bl.a. att vända sig, hålla upp huvudet, åla och krypa (korsrörelserna utvecklas). Ju längre barnets utveckling framskrider desto mera inverkan kommer den att ha på barnets kommande år. Den ökade handlingsförmågan stöder känsligheten i barnets inläring. Utvecklingen av barnets handlingsförmåga omfattas av sinnenas verksamhet och uppfattningen av dessa.

- Före 7 års ålder har det redan hänt mycket i barnets utveckling. Sett till utvecklingsförmågorna är barnet redan i det här skedet redo att börja skolan så hans fysisk-psykisk-sociala förmågor har redan utvecklats.

! Nervsystemet utvecklas nästan upp till 90 % fram till 7 års ålder. I takt med utvecklingen av barnets heltäckande handlingsförmåga samt rikliga och mångsidiga rörelser får barnet fler impulser och dessa ökar utvecklingen av nervsystemet.



- Hurdant är ett barn som börjar skolan? Vad kan hen redan och vad borde hen kunna?
- Vid 5–7 års ålder borde barnets grovmotoriska verksamhet redan vara utvecklad och i verksamheten borde tydliga rörelsekedjor och finmotoriska delar visa sig – bl.a. pincettgrepp ja trampdyne- och tårörelser vid gång/löpning.
- I den här åldern börjar barnets kroppsuppfattning redan vara klar och hen identifierar samt blir medveten om kroppens viktigaste delar kunskapsmässigt och funktionellt. Barnets korsvisa handlingsförmåga och den handlingsförmåga som går över kroppens mittlinje borde vara utvecklad.

### *5-7-årig fotbollsspelare*

- Barnet klarar av korsgång och den förmågan överförs till löpningen. Barnen klarar av att kompensera förändringar i hållningen med dynamisk balans och använda bl.a. motsatta kroppsdelar för att bl.a. hållas upprätt.
- Barnets sidoskillnad har utvecklats. Barnet är höger- eller vänstersidigt. Om sidoskillnaden inte har utvecklats måste verksamheten stöda dess utveckling.
- Barnets perceptionsmotorik kan ännu inte vara färdig i enlighet med fotbollens grenkrav. I den här åldern uppfattar barnet inte ännu exakt utrymme och sig själv där.
- Barnets balansmässiga handlingsförmåga och -kontroll i horisontalled (horisontalt) och framriktning (frontalt) är redan på lagom nivå. Likadant med motsvarande perceptionsriktningsfärdigheter.
- Barnens förmåga att uppfatta sig själva fysiskt i ett utrymme är inte ännu klar (spatial uppfattning). Barnets balansförmåga framåt och bakåt (sagittal) har ännu inte utvecklats till fullo, så hen har svårt att uppfatta sig själv i djupled i utrymmet. (jfr djupet i spelet och avstånd mellan spelarna)
- Det är skäl att först utveckla barnets riktningförmåga framåt. Detta ger förmågor att utveckla uppfattningen bakåt.

! Handlingsriktningsfärdigheterna och kroppens korsrörelser / höger- eller vänstersidighet och deras inbördes utvecklingsordning har stor betydelse för att kroppen på ett heltäckande sätt ska kunna agera balansmässigt i ett utrymme och som ska hanteras vid en senare ålder.



### *8-11-årig fotbollsspelare*

- I den här åldern har barnet redan en överraskande bra uppfattning och medvetenhet om sig själv fysiskt. Barnets fysiska jag har utvecklats mycket.
- Barnets korsrörelser och höger-/vänstersidighet har i huvudsak utvecklats och det finmotoriska i barnets verksamhet har gått framåt. Bland spelarna framkommer individuella skicklighetsförmågor och barnet är redo för ökad och riklig utveckling av grenfärdigheterna.
- Barnets balansmässiga handlingsförmåga i alla rörelseriktningar utvecklas mycket i den här åldern och utvecklingen behöver bekräftas med impulsövningar i flera riktningar.
- Barnets perceptionsmotoriska förmågor utvecklas och barnet klarar av att lägga till sina upplevelser till kommande perceptioner och fatta beslut som baserar sig på slutledningen av dessa.
- I den här åldern klarar barnet av att utvecklas mycket på det perceptionsmotoriska området, men om man inte uppnår utveckling och god nivå kan man under de följande levnadsåren skönja tydliga utvecklingshinder som stör bl.a. utvecklingen av grenfärdigheterna.

### *12-15-årig fotbollsspelare*

- Denna åldersklass präglas av betydande fysiska förändringar i stöd- och rörelseorganen; bl.a. längdtillväxten är mycket effektiv för kroppsverksamheten och -kontrollen. Kroppsuppfattningen störs och redan inlärd verksamhetssätt kan ses som och kännas borttappade. Detta har en betydande inverkan på bl.a. grenverksamheten. Det finns många individuella skillnader i längdtillväxtens inverkan.
- Kroppens motoriska - grov- och finmotorik störs under en period. Förändringsfasen kan sålunda sänka också kroppens dynamiska balansmässiga verksamhet.
- Med tanke på perceptionsmotoriken bör färdigheterna i det viktigaste balansorganet redan vara välutvecklade.
- En växande ung fotbollsspelare förnimmar de fysiologiska rörelseriktningarna optimalt och på så sätt stöder hens ifrågavarande förmåga utvecklingen av den visuella perceptionen väl; synen behöver inte stöda kroppens dynamiska balans och dess verksamhet för mycket, och sålunda finns goda förmågor för bl.a. grenmässiga lösningar som baserar sig på perceptioner. En kraftig tillväxt skapar ett tillfälligt hinder för detta. Kroppen klarar inte av att förmedla den motoriska verksamheten från perceptionens grunder på ett optimalt sätt.



- I den här åldern har redan den sista och svåraste rörelseriktningen d.v.s. bakåtriktningen också utvecklats väl (jfr grenmässiga djup och avstånd). Spelarna har god förmåga att genomföra grentaktisk målsättning som baserar sig på perceptioner.
- Det är viktigt att uppmärksamma att spelaren får tillräckligt med och målinriktade impulser för att kunna utveckla grenmässig handling som baserar sig på perceptioner och för att överföra den till individuell kompetens.