

Physical Literacy – en försäkring med nytta och nöje som alla har råd med

Ann-Christin (Lollo) Sollerhed

Som ett folkhälsopolitiskt mål har Sveriges regering angett att den fysiska aktiviteten ska ökas i alla åldrar i befolkningen. Frågan är hur det ska gå till? Andelen vuxna, ungdomar och barn som är fysiskt inaktiva är stor. Detta kapitel handlar om motivation, självförtroende, fysisk och motorisk förmåga, kunskap och insikt som individer har eller utvecklar för att kunna vara fysiskt aktiva på en adekvat nivå genom hela livet. En viktig del av denna utveckling sker under barn- och ungdomstiden och kapitlet inriktas på denna fas i livet. Begreppen Physical Literacy och Fundamental Movement Skills beskrivs och i slutet av kapitlet presenteras en egen studie om fysiska aktivitetsnivåer bland 15–16-åringar, samt deras självrapporterade skador i samband med fysiska aktiviteter i föreningsidrott och i skolsammanhang.

Obalans mellan kroppens konstruktion och vårt beteende

Vad kan vi vuxna påverka i barnens uppväxt så att det blir så bra som möjligt i framtiden? Vi lever i en tid med en snabb teknisk utveckling och vår livsstil har snabbt förändrats jämfört med tidigare generationers. Vi rör oss mindre, sover mindre och äter annorlunda trots att vi fortfarande har samma stenålderskropp som för 200 000 år sedan. Det råder en obalans mellan beteende och konstruktion vilket kan resultera i besvär, sjukdom och i värsta fall död. Under barndomen utvecklar barnet inte bara vävnader och organsystem, utan även attityder och vanor för resten av livet. Aldrig någonsin tidigare i artens historia har vi varit så fysiskt inaktiva och stillasittande, vilket kan te sig som ett stort experiment. Det gäller vuxna och det gäller barn. Fysisk inaktivitet och stillasittande är starka riskfaktorer, medan fysisk aktivitet är en stark friskfaktor för hälsa.

Fundamental Movement Skills

Vår kropp är sinnrikt utformad för att vi ska kunna röra oss på olika sätt och för att kunna bemästra olika miljöer och situationer. Vi måste använda och hela tiden trimma in kroppssystemen för att de ska vara

funktionella. Det lilla barnet föds med några medfödda rörelser och reflexer som startar vid olika stimuli som beröring, ljus eller ljud. En del av dessa reflexer är tidsinställda och användbara under en viss period i livet för att sedan inhiberas (skuffas undan) för att inte längre styra barnets liv. Det gäller spädbarnsreflexerna som har stor betydelse för rörelseutvecklingen innan ett års ålder. Därefter ska barnets medvetna nerv-muskelfunktion ta vid och så småningom vara i full aktion. Barnet är då redo att lära sig allehanda rörelser. Detta sker någon gång efter ett-årsåldern. Rörelserna tidigt i livet är basala, det vill säga enkla, men de är oerhört viktiga då de utgör basen för alla andra mer komplexa rörelser som vi ska ha nytta och nöje av under resten av livet. De basala rörelserna, som kallas för Fundamental Movement Skills (FMS), är en blandning av medfödda och inlärd rörelser. Under barndomen ökar den motoriska förmågan genom inläring av nya rörelser och finslipning av medfödda rörelser. Det sker både omedvetet i lek och i medveten systematisk undervisning av vuxna. De medfödda rörelserna byggs på med rörelser som måste läras in, övas och automatiseras (Payne and Isaacs, 2017). Det gamla ordspråket ”övning ger färdighet” illustrerar det motoriska lärandet som är kroppsliga processer knutna till massor av övning, vilka leder till relativt permanenta förändringar i nervsystemet och kan ses i förmågan att utföra motoriska färdigheter (Shmuelof and Krakauer, 2014). FMS omfattar tre kategorier av rörelser: 1. stabiliserande, 2. lokomotoriska och 3. objektstyrande rörelser (Ozmun and Gallahue, 2016). Stabiliserande rörelser är att hålla balansen på olika sätt i olika kroppspositioner medan lokomotoriska rörelser har med förflyttning att göra, exempelvis att gå, springa, klättra, rulla, rotera, krypa. I objektstyrande rörelser handlas föremål som kastas, fångas, sparkas, rullas.

Utvecklingen av FMS är som starkast under barndomen, främst under förskoleåldern. Vid ungefär sju års ålder sker en förändring i barns sätt att tillägna sig motorisk kompetens (Clark, 2005), där de går över till inläring av mer komplexa rörelser, det vill säga att kombinera olika motoriska grundrörelser till svårare rörelsemönster och längre sekvenser. För att kunna gå vidare med komplexa rörelser måste barnet ha ett batteri av FMS. Exempel på komplexa rörelser är rephoppning, hjulning, höjdhopp, fotbollsspel, ja alla lekmoment och idrotter som förekommer i ett barns liv. Om FMS brister är det svårt att komma vidare i utvecklingen av rörelser. Det kräver tid och engagemang för att lära sig nya rörelser. Om barnet ser andra barn göra rörelser men inte själv kan göra dem, kan antingen barnet utmanas och

själv starta sin inlärning eller ge upp och resignera. Det sista är negativt för självförtroende och fortsatt utveckling och uppmuntran och instruktion från vuxna kan behövas. Det mest allvarliga är att barn som inte utvecklar sin FMS och motoriska förmåga i fas med hjärnans utveckling under förskoleåren riskerar att aldrig hinna i kapp (Myer et al., 2015), vilket påverkar barnets alla funktioner som exempelvis kognition. Det kan också ställa barnet utanför gemenskap i lek med andra barn vilket kan leda till mobbning. För att barn ska våga anta utmaningar måste det finnas balans mellan kunnande och utmaning (Csikszentmihalyi et al., 2014). Det betyder att det är oerhört viktigt att barnet känner rörelseglädje och lust att utmanas i allehanda rörelser, men också litar på sitt eget kunnande. Behärskningen av FMS (grundläggande rörelsefärdigheter) bidrar starkt till barns fysiska, kognitiva och sociala utveckling (Diamond, 2000) och ligger till grund för en aktiv livsstil (Lubans et al., 2010). Barnets rörelselust påverkas av omgivningen i positiv eller negativ riktning. Den kan påverkas positivt av inspirerande rörelsemiljöer och entusiastiska vuxna (Barnett et al., 2016), men den kan också saboteras av allmän rörelsefattig miljö, trafik, teknik, media, stillasittande fritidsaktiviteter samt inte minst av influenser från vuxna som både medvetet och omedvetet påverkar barnens rörelselust. En medveten aktiv ”deprogrammering” från vuxna är om barnet ständigt får höra att det ska vara stilla, medan omedvetna influenser är inaktiva vuxna som via kroppsspråk visar att de inte själva tycker om rörelse.

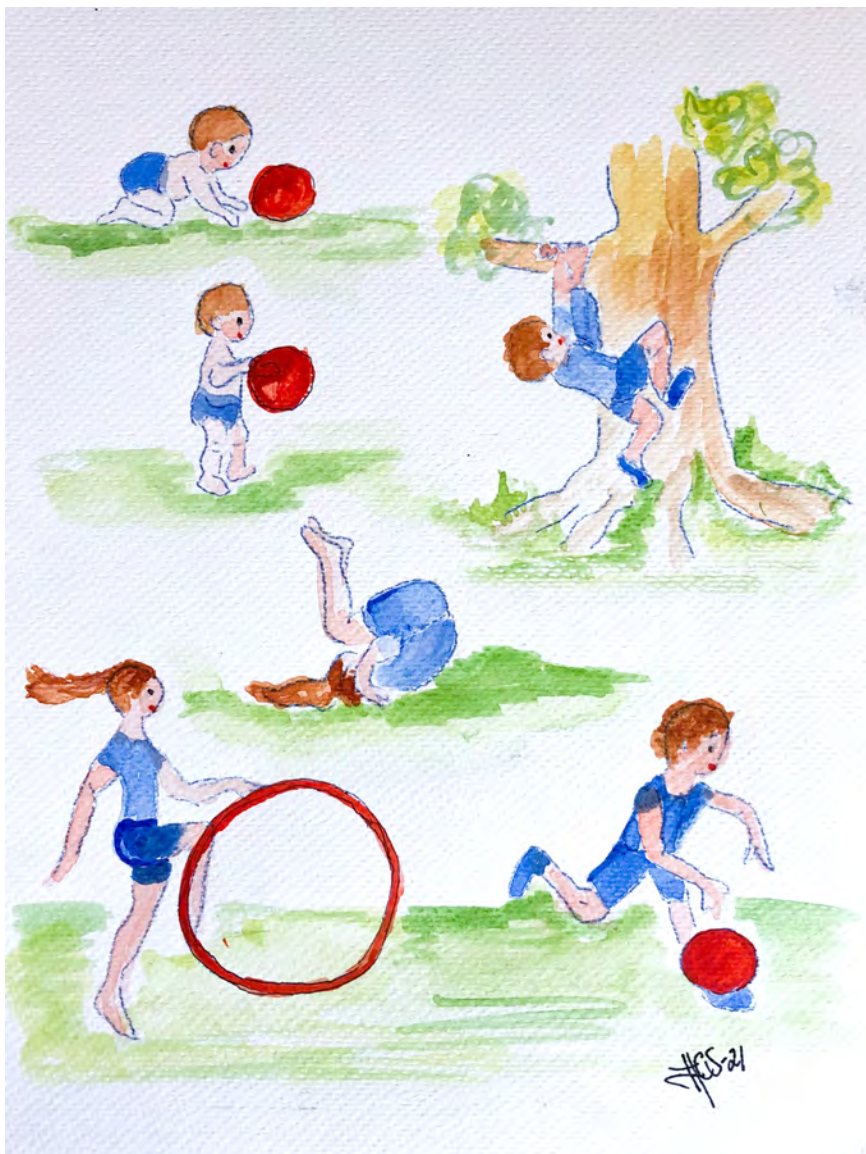


Illustration: Ann-Christin (Lollo) Sollerhed

Samband mellan motorik och fysisk aktivitet

Adekvata nivåer av den motoriska förmågan är nödvändigt för att kunna vara fysiskt aktiv överhuvudtaget (Robinson et al., 2015, Stodden et al., 2008, Barnett et al., 2016). Har inte barnet tillräcklig

motorisk förmåga blir det svårt med fysisk aktivitet och inaktiviteten ökar. Sambandet mellan fysisk aktivitetsgrad och motorisk förmåga är vital och det råder ett ömsesidigt förhållande (Barnett et al., 2009, Lubans et al., 2010, Holfelder and Schott, 2014, Lopes et al., 2011). Kort sagt, det är alldeles för stor risk att de fumliga eller klumpiga barnen avstår från fysisk aktivitet för att de upplever att de inte klarar av att vara i rörelse tillsammans med andra barn. Sker detta tidigt i barnets liv så missar de dessutom de viktiga åren när den motoriska förmågan utvecklas i samklang med hjärnans utveckling så att även andra funktioner missas. De allra mest basala rörelserna ska utvecklas under 2–3 årsåldern för att sedan vidareutvecklas till lite svårare rörelser under 4–5 årsåldern. Det är under förskoleåren som lejonparten av FMS ska utvecklas, men förskoleklass och lågstadium är viktiga perioder för vidareutveckling och förfining av rörelserna. Många vuxna, föräldrar och pedagoger, verkar resonera som så ”att barnen växer väl till sig och kommer ifatt”. Ja kanske, men man kan fundera på om barn verkligen fixar det och hur länge man ska vänta? Resonemanget att det har ju barnen klarat hela vägen från stenåldern är en viktig aspekt, men håller inte i nutid. Stenåldersbarnen var tvungna att ha god motorik och de stenåldersbarn som inte klarade sin rörelseutveckling blev inte våra förfäder eftersom motorisk förmåga var så starkt kopplad till överlevnad. Därför har barns starka rörelsebehov följt med under evolutionens gång. Dock har nutida barn ett helt annat leverne än då. De kan välja att vara fysiskt aktiva eller inaktiva och väljer de att vara inaktiva så utvecklas inte förmågorna. Vi behöver inte gå så långt tillbaka som till stenåldern för att se att barn har levt på ett annat sätt än idag. Det räcker med att gå 50–70 år tillbaka i tiden, ja kanske till och med 20–30 år tillbaka för att se att barns fysiska aktivitetsmönster har förändrats radikalt till vad det är idag.

Physical literacy

Physical Literacy är ett begrepp som nylanserades under 1990-talet av Margareth Whitehead. Konceptet Physical Literacy har sitt ursprung i existentiell och fenomenologisk filosofi. Det är svårt att översätta rakt av till svenska, men kan sägas vara ett sammanfattande begrepp som beskriver motivation, självförtroende, fysisk kompetens, förståelse och kunskap som individer utvecklar för att upprätthålla fysisk aktivitet på en lämplig nivå under hela livet. Det är fysiskt kunnande i en mycket bred bemärkelse (Whitehead, 2001). Att vara fysiskt litterat

har jämförts med läs- och skrivkunnighet (Literacy) och med matematisk kunnande (Numeracy) (Whitehead, 2001). På samma sätt som läskunnighet eller matematik tarvar grundkunskap så krävs det grundkunskaper för att bli fysiskt litterat, en form av ABC eller 123 för fysiskt kunnande. Physical Literacy innefattar motorisk förmåga och fysisk kompetens, men inte endast, utan inkluderar även insikt om kompetens, motivation, självförtroende, kunskap och förståelse för att värdera och ta ansvar för engagemang i livslång fysisk aktivitet på ett hållbart sätt (Whitehead, 2010).

En fysiskt litterat individ kan röra sig med god balans och gott självförtroende på ett rörelseekonomiskt sätt i en stor variation av olika fysiskt utmanande situationer i anpassad aktivitetsdos och utan att skada sig. Kruxet att kunna vara aktiv utan att skada sig är viktig. En god motorisk förmåga och hög fysisk kompetens gör att den fysiskt litterate individen kan läsa av den fysiska omgivningen och är kapabel att förutse vilka rörelser som krävs och kan och orkar utföra dessa på ett funktionellt sätt utan att skada sig. Olyckan kan givetvis vara framme ändå, men i stort klarar sig en fysiskt litterat individ bättre. Physical Literacy omfattar inte bara det motoriska kunnandet, utan även den mentala medvetenheten om att kunna och upplevelser, minnen, förväntningar och beslutsfattande leder till handling och aktivitet (Whitehead, 2010). Hur blir man då fysiskt litterat? Grunden för att kunna röra sig överhuvudtaget är att nerv-muskelsystemet fungerar och att vi ständigt använder och trimmar in det. Det lilla barnet måste i princip lära sig alla rörelser. Vi har några medfödda rörelsemönster som att krypa, åla, gå och kasta, men även dessa rörelser måste övas och förfinas. Alla andra rörelser lär vi oss genom att vi först ser andra göra rörelsen. Vi är födda med en speciell typ av neuroner (hjärnceller), så kallade spegelneuroner som gör att vi kan imitera och härma rörelser. Hos barn är dessa neuroner otroligt aktiva och barn härmar allt! På gott och på ont! De vuxna är barnens förebilder och barnen imiterar deras rörelser, vilket gör att det är problematiskt att så många vuxna är inaktiva och själv har begränsad motorisk förmåga. Barnen imiterar det beteendet och tror att det ska vara så. De vuxna har en viktig uppgift att visa och inspirera barnen i allehanda rörelser. Vid behov ska barnet också få adekvat instruktion och korrigerings då det är viktigt att rörelser som lärs in är funktionella. Den motoriska förmågan är en förutsättning för att kunna utföra fysisk aktivitet överhuvudtaget (Barnett et al., 2016) och barn som har en hög fysisk aktivitetsnivå främjar sin motoriska förmåga (Holfelder and Schott, 2014). Det råder alltså ett

ömsesidigt förhållande, god motorisk förmåga möjliggör fysisk aktivitet och hög fysisk aktivitetsnivå ökar träning av motorisk förmåga. Physical Literacy beskriver ett helt holistiskt engagemang i individen, där den fysiska kapaciteten är förankrad i upplevelser, minnen och erfarenheter och hur förväntningar och beslutsfattande påverkas (Whitehead, 2001).



Illustration: Ann-Christin (Lollo) Sollerhed

Physical Literacy är allt det som tidigt i människans historia involverade hela människan för att uppehålla livet och att klara av påfrestningar i omgivningen. Stenåldersmänniskan var tvungen att vara fysiskt litterat för att överleva. Nutidsmänniskan har samma kropp som stenåldersmänniskan, men omgivningen ser annorlunda ut. I nutid kan människan själv välja att vara fysiskt litterat eller inte. Den direkta överlevnadsmotivationen finns inte på samma sätt. Vi kan förflytta oss med hjälp av bil, flyg, båt helt utan egen förflyttningsförmåga, och vi kan skaffa mat helt utan fysisk ansträngning. Dock fungerar kroppen likadant nu som då och brist på rörelse gör oss sjuka. De vuxna har ett ansvar för att barnen under sin uppväxt tillägnar sig Physical Literacy för engagemang i livslång fysisk aktivitet på ett hållbart sätt för att inte skada kroppen. De barn som inte blir fysiskt litterata skulle kunna benämnas fysiska analfabeter. Detta tillstånd har benämnts ED – Exercise Disorders. Personer med ED har svårt med vanliga rörelsemönster som balans, koordination och förflyttning. De har låg kroppskontroll och skadar sig lätt. Vikten av att utveckla barns rörelserepertoar i tidiga år kan inte betonas tillräckligt mycket. Alltmer fokus läggs i skolan och även i förskolan på språk, matematik och digital teknik, medan det blir mindre och mindre av fysiskt kunnande och rörelse. Utvecklingen av rörelser utgör grunden för allt annat, även kognitiv, emotionell och social utveckling, alltså mycket av barnets totala utveckling. Fysiskt kunnande uppmärksammas inte och har inte fått det erkännande som det förtjänar. I takt med att hela samhället är uppbyggt på textanvändning så blir även barnets värld mer litterat, läs- och skrivkunnighet alltmer viktigt. Ju mer litterat samhället blir desto mindre fysisk kunskap och mer utbredd rörelseanalfabetism. Ett samhälle som präglas av hög grad av Literacy leder till låg grad av Physical Literacy.

Det är inte bara i samband med idrott eller motion som Physical Literacy är viktig, utan även i vardagslivet. En stor skillnad i Physical Literacy kan ses redan i förskoleåldern. Skillnaderna ökar sedan med barnens ålder. I en studie jag genomförde bland gymnasieelever visades stora skillnader i fysisk kompetens. Jag mätte muskelstyrka, balansförmåga och kondition på drygt 300 elever samt frågade om levnadsvanor och attityder. I en jämförelse mellan elever på studieförberedande och praktiska program visades stora skillnader i fysisk kapacitet och fysiska aktivitetsvanor. Lägst fysisk kapacitet hade eleverna på yrkesprogram som ledde till yrken med hög förekomst av yrkesskador. Redan under utbildningen i gymnasieskolan hade alltså eleverna

på bygg-, fordon-, undersköterske- och livsmedelsprogrammen så låg fysisk status att de riskerade skador. Exempelvis var balansförmågan låg bland elever på byggprogrammen, vilket gör det riskabelt att arbeta på byggnadsställningar. Låg muskelstyrka i kombination med låg balansförmåga bland blivande undersköterskor och fordonsmekaniker ger också förhöjd risk för skador vid lyft och vridningar. En stor andel elever lämnar gymnasieskolan med låg Physical Literacy, vilket ger dem dåliga förutsättningar att klara ett yrkesliv utan skador (Sollerhed and Ejlertsson, 1999).

Vårt fysiska själv med framgångar och misslyckanden

Förmågor och egenskaper (attribut) som värderas högt av omgivningen påverkar vilken syn individer har på sig själva. Vårt fysiska själv ses som ett dynamiskt system som konstant regleras och anpassas till olika livssituationer. En del av vårt fysiska själv, det publika, är synligt i möten med andra, medan en del av vårt fysiska själv är inre och självuppfattat. I Physical Self-Perception Profile, som är en modell av fysiskt självförtroende, ingår fyra delområden. Dessa är fysisk styrka, kondition, kroppsutseende och kompetens att utföra idrottsliga aktiviteter (Fox, 1990). Det fysiska självförtroendet har i sin tur betydelse för det allmänna självförtroendet.

Framgångar och misslyckanden kan förklaras av en mängd olika orsaker (attributioner). Attributionerna påverkar förväntningarna på framtida framgång eller misslyckande, men även på emotionella reaktioner och motivation (Biddle et al., 2001). Individer ställs inför olika prestationssituationer, vid vilka tre samverkande faktorer avgör den enskildes motivation: 1) Prestationsmål, 2) Den egna upplevda förmågan och 3) Det egna beteendet. Prestationsmålet kan vara antingen resultatorienterat där fokus är på att jämföra sig med andra, eller uppgiftsorienterat där fokus är att förbättra sig i jämförelse med sig själv. I vissa situationer kan man vara både resultatorienterad och uppgiftsorienterad, men det har visat sig att de flesta tenderar att vara antingen resultatorienterade eller uppgiftsorienterade (Weinberg and Gould, 2014). Uppgiftsorienterade individer väljer realistiska målsättningar och är inte rädda för att misslyckas. De blir mer ihärdiga och motiverade vid misslyckande eftersom fokus är på personlig utveckling. Ett misslyckande gör att de ger järnet för att lyckas. De som är resultatorienterade vill antingen synas för att briljera inför andra, eller gömma sig för att

dölja låg kompetens. De som vill gömma sig har ofta låg självupplevd kompetens och tar sig an prestationssituationer med negativa förtecken, vilket medför att de anstränger sig mindre, ger lättare upp och kommer med undanflykter.

Individens målorientering och motivation påverkas också av det sociala klimatet runt dem (Ntoumanis and Biddle, 1999). Det sociala klimatet i prestationssituationer kan variera. Ett motivationsklimat som kännetecknas av uppgiftsorientering präglas mer av positiva attityder än ett resultatorienterat. I ett så kallat mastery climate är det tillåtet att misslyckas, vilket påverkar de prestationsmål som deltagarna tillägnar sig. Uppgiftsorienterade motivationsklimat är associerade med uppgiftsmål och resultatorienterade motivationsklimat med resultatmål (Smith et al., 2006). Lärare och föreningsledare spelar en viktig roll genom att de kan främja ett psykologiskt klimat som är motivationshöjande för aktivitet. De vuxnas entusiasm och instruktion hjälper barnet framåt i lärandet. Barnen är också mycket lyhörda för vad andra barn säger och tycker och kan det skapas ett positivt inlärningsklimat i barngruppen/klassen där det är tillåtet att misslyckas och massor med uppmuntran sköljer över barnen är mycket vunnet. Observera att uppmuntran och beröm inte är samma sak. Barnen ska bada i uppmuntran, men beröm ska ges med urskiljning så att barnen vet när rörelsen är rätt utförd. Barnen lotsas på så sätt framåt mot en god motorisk förmåga.

En studie om fysisk aktivitetsnivå och skadeprevalens bland 15–16 åringar i fyra länder

Nedan beskrivs en studie som handlar om fysiska aktivitetsvanor och skador i samband med fysisk aktivitet bland ungdomar. Syftet med studien var att undersöka förekomsten av idrottsskador i skolans idrottsämne och i fritidsidrott bland 1 011 15- till 16-åringar i relation till deras fysiska aktivitetsnivå och deras attributionsstil (Sollerhed et al., 2020). Studien genomfördes i fyra länder: Nya Zeeland, Sverige, Tyskland och USA med hjälp av en omfattande enkät. Ungdomarna fick svara på frågor om sina fysiska aktivitetsvanor på fritiden och hur de vanligtvis deltog i skolans idrottsundervisning. De svarade också på frågor om eventuella skador de haft i samband med idrottsutövning eller fysiska aktiviteter. Även frågor om attributionsstil ingick där testbatteriet Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire (TEOSQ) användes (Duda and Whitehead, 1998).

Bland de drygt 1 000 ungdomarna angav 65 % att de någon gång hade skadat sig när de utövat idrott på sin fritid. De vanligaste lokaliteterna (ställena) de skadat var i nämnd ordning knä, fot, arm, hand, huvud. Andelen som angav att de skadat sig på skolans idrottslektioner var 52 % och de vanligaste lokaliteterna var desamma som vid fritidsidrotten. En korrelation mellan fritidsidrottens skador och skadorna på skolans idrottslektion påvisades (Pearson 0.236; $p < 0.001$), vilket illustrerade att skadorna förekom på båda ställena. I de narrativ där ungdomarna beskrev sin skadehistorik framkom det att de skador de fått inom fritidsidrotten ofta slogs upp igen på skolans idrottslektioner. En fjärdedel beskrev att de fått så pass allvarliga skador i fritidsidrotten att de behövt sjukhusvistelse, medan andelen som behövt sjukhusvård i samband med skador från skolan idrottslektioner var 12 %. Ungefär 70 % av de som skadat sina knän i skolans idrott hade skadat dem först inom fritidsidrotten, oftast i fotboll. Den största idrotten bland både pojkar och flickor var fotboll (soccer) med flest utövare och även mest skador. I USA var även amerikansk fotboll och på Nya Zeeland rugby vanliga som fritidsidrotter.

Förekomsten av skador ökade stegvis i relation till hur aktiva ungdomarna var, med den högsta förekomsten av skador bland de som tränade fyra eller fler gånger i veckan, vilket kan te sig som naturligt. De som är aktiva ofta har fler tillfällen att skada sig. En intressant och anmärkningsvärd skillnad i skadeförekomst noterades mellan ungdomar som var idrottsaktiva tre gånger i veckan jämfört med de som var aktiva fyra gånger i veckan eller mer. Det verkar vara en viktig gräns just mellan tre och fyra gånger i veckan. De som var aktiva fyra gånger eller mer i veckan kan tänkas vara i riskzonen för överträning därav hög skadeförekomst vilket har visats i andra studier (Gabbett, 2016). En intressant jämförelse mellan de som var högaktiva (26 %) på både fritiden och i skolans idrott och de som var mycket inaktiva och sällan deltog i skolan idrott visade att de skadade sig i ungefär samma utsträckning, vilket är anmärkningsvärt. Att de som är mycket fysiskt aktiva både på sin fritid och i skolan skadar sig oftare än andra i samma ålder är kanske inte så konstigt eftersom tillfällena är så många, men de ungdomar som rör på sig allra minst skadar sig nästan lika mycket är anmärkningsvärt. De inaktiva antas ha låg nivå på Physical literacy med så låg motorisk kompetens att de skadar sig för minsta lilla grej.

Många av de skador som den mest aktiva gruppen ådrar sig i fritidsidrotten sker för att tillfällena är många, men också för att de inte låter skadorna läka ut, också ett tecken på låg Physical literacy. Pressen att de som är engagerade inom föreningsidrotten och att de ska ställa upp i tävlings- och träningssammanhang är ibland för hög och svår att hantera för unga utövare. Deras egen Physical literacy åsidosätts. Att de sedan är överrepresenterade i skadestatistiken i skolidrotten beror på att de drar med sig oläkta skador in från fritidsidrotten. Skador som inte läkt färdigt går upp igen och igen. De som är aktiva i fritidsidrott deltar också ofta mycket aktivt i skolans idrott och har även där fler tillfällen att skada sig. De inaktiva som skadar sig i skolans idrott gör det av motsatt anledning. De rör sig så sällan att de skadar sig så fort de rör sig. De har låg FMS och rör sig med låg grundmotorik vilket är en skaderisk i sig. I båda fallen kan brister i Physical Literacy diskuteras. De högaktiva låter inte skadorna läka ut och de har så hög dos av fysisk aktivitet och idrott att det sliter på kroppen. Den andra gruppen, de inaktiva, har låg FMS och är så inaktiva att de skadar sig så fort de rör sig. De rör sig så lite att kroppen blir skör och de gör halvhjärtat och taffligt rörelser, vilket är riskfyllt. I studien ingick 15–16 åringar som strax är vuxna. De som vid den här åldern har låg FMS och Physical Literacy hämtar näppeligen in det, men skulle uppmuntras till enkla motionsövningar för framtiden. De som är högaktiva och dras med efterhängsna skador skulle låta dem läka och minska aktivitetsgraden för att slippa men i framtiden. Physical literacy är viktigt för att känna av vad som är lagom aktivitetsnivå; för hög eller för låg dos fysisk aktivitet bryter ner och ökar skadebenägenheten. För mycket och för litet skämmer allt!

Ett samband mellan ungdomarnas attributionsstil och skadeförekomst kunde också ses i studien. Bland de som hade högre skadefrekvens var fler utpräglat uppgiftsorienterade. Det kan tolkas som att de var så fokuserade på sin uppgift att de nonchalerade signalerna från kroppen och på så vis offrade sig själva. De var dock lika uppgiftsorienterade när det gällde att komma tillbaka efter sin skada och var mer enträgna i att träna upp sig igen vilket är positivt. Det är en utmaning för både fritidsidrott och skolidrott att hantera och fostra barn och ungdomar i Physical Literacy och FMS på bästa vis för att undvika skador som följer med idrott och fysisk aktivitet. Trots skaderisker i samband med fysisk aktivitet och idrott är det övervägande positivt att barn och ungdomar rör sig! Allra bäst är om det läggs stort fokus på barnens utveckling av FMS och motorik i förskoleåldern för att kunna gå vidare

i skolåldern med mer komplexa rörelser. Physical Literacy för alla barn har stora hälsovinster och är en billig försäkring, både skade- och livförsäkring, med nytta och nöje för fysisk aktivitet i ett livsperspektiv.

Avslutning

När vi rör oss genom livet kommer var och en att konfronteras med olika situationer, miljöer och sammanhang där våra förmågor kan behöva utnyttjas och anpassas för att vi ska kunna klara oss bra, ja rentav överleva. Detta kapitel har haft fokus på barn och ungdomar, den unga individen, men utvecklingen och bibehållandet av Physical Literacy ska ses som livslång. Den potentiella betydelsen av varje förmåga som ingår i Physical Literacy kommer inte att minska under livets gång, även om dess uttryck skiljer sig åt. Physical Literacy – att vara fysiskt litterat, är av värde för varje individ från vaggan till gravstenen. I ålderdomen kan en fysiskt litterat person klara sig själv, vara fysiskt aktiv i vardagen och ha hög livskvalitet långt upp i åldern. Fysiskt litterata barn, ungdomar och vuxna har stora möjligheter att vara aktiva i allehanda aktiviteter och att vistas i många olika miljöer och situationer utan att skada sig. Valet står öppet för varje individ att dra nytta av eller bortse från den potential de har att utveckla Physical Literacy. Det är en fantastisk möjlighet för alla att helt gratis teckna en livslång försäkring för nytta och nöje, till gagn för dem själva men också för samhället i stort. Tyvärr finns det alldeles för många människor som väljer att inte utveckla eller använda sin genetiska förmåga att utveckla sin Physical Literacy. Det är angeläget att öka andelen fysiskt litterata människor och som med allt annat så startar det med barnen! En ökning av fysiskt litterata barn skulle öka mängden fysiskt litterata vuxna på sikt.

Referenser

BARNETT, L. M., LAI, S. K., VELDMAN, S. L., HARDY, L. L., CLIFF, D. P., MORGAN, P. J., ZASK, A., LUBANS, D. R., SHULTZ, S. P. & RIDGERS, N. D. 2016. Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46, 1663–1688.

BARNETT, L. M., VAN BEURDEN, E., MORGAN, P. J., BROOKS, L. O. & BEARD, J. R. 2009. Childhood motor skill

proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health*, 44, 252–259.

BIDDLE, S., HANRAHAN, S. J. & SELLARS, C. 2001. Attributions: Past, present, and future.

CLARK, J. E. 2005. From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*, 57, 37–45.

CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S. & NAKAMURA, J. 2014. *Flow. Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.

DIAMOND, A. 2000. Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child development*, 71, 44–56.

DUDA, J. & WHITEHEAD, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 21, 48.

FOX, K. R. 1990. *The physical self-perception profile manual*, North Illinois University Office of Health Promotion.

GABBETT, T. J. 2016. The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British journal of sports medicine*, 50, 273–280.

HOLFELDER, B. & SCHOTT, N. 2014. Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 382–391.

LOPES, V. P., RODRIGUES, L. P., MAIA, J. A. & MALINA, R. M. 2011. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21, 663–669.

LUBANS, D. R., MORGAN, P. J., CLIFF, D. P., BARNETT, L. M. & OKELY, A. D. 2010. Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports medicine*, 40, 1019–1035.

MYER, G. D., FAIGENBAUM, A. D., EDWARDS, N. M., CLARK, J. F., BEST, T. M. & SALLIS, R. E. 2015. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *Br J Sports Med*, 49, 1510–1516.

OZMUN, J. C. & GALLAHUE, D. L. 2016. Motor development. *Adapted Physical Education and Sport E*, 6, 375.

PAYNE, V. G. & ISAACS, L. D. 2017. *Human motor development: A lifespan approach*, Routledge.

ROBINSON, L. E., STODDEN, D. F., BARNETT, L. M., LOPES, V. P., LOGAN, S. W., RODRIGUES, L. P. & D'HONDT, E. 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports medicine*, 45, 1273–1284.

SHMUELOF, L. & KRAKAUER, J. W. 2014. Recent insights into perceptual and motor skill learning. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 683.

SMITH, A. L., BALAGUER, I. & DUDA, J. L. 2006. Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1315–1327.

SOLLERHED, A.-C., HORN, A., CULPAN, I. & LYNCH, J. 2020. Adolescent physical activity-related injuries in school physical education and leisure-time sports. *Journal of international medical research*, 48, 0300060520954716.

SOLLERHED, A. C. & EJLERTSSON, G. 1999. Low physical capacity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 249–256.

STODDEN, D. F., GOODWAY, J. D., LANGENDORFER, S. J., ROBERTON, M. A., RUDISILL, M. E., GARCIA, C. & GARCIA, L. E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60, 290–306.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. 2014. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E, Human Kinetics.

WHITEHEAD, M. 2001. The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127–138.

WHITEHEAD, M. 2010. *Physical literacy: Throughout the lifecourse*, Routledge.