SPORT & UDDANNELSE

November 2014

Tema:

Idræt med krop, læring og inklusion

Af Mette Kristensen (V), formand for Udvalget for Børn og Unge i Svendborg Kommune

Velkommen til visionerne

LEDER

Et sundt liv er en af de tre grundpiller i Svendborg Kommunes vision for vækst og udvikling i de kommende år. De to øvrige er et kreativt liv og et maritimt liv.

Her skal sundhedsbegrebet forstås bredt som alle aktiviteter, der fremmer trivsel, og det være sig sport, idræt, natur, kulinariske oplevelser og generelt måden at leve på i det sydfynske. Fyrtårnene for det sunde liv er så absolut Svendborgprojektet, idrætsskolerne og det private høj- og efterskolemiljø omkring Oure, Ollerup og Ulbølle.

Idrætsskolekonceptet i Svendborg Kommune har jeg fulgt fra starten dels som forælder dels som politiker, og jeg er stolt af, at vi på tværs af de politiske partier har satset og fortsat investerer i gode rammer for børns sunde udvikling.

Forskningen i Svendborgprojektet er unik og har med god grund vakt opsigt i ind- og udland. Både forskere og ansatte i vores sekretariat for Sport & Uddannelse er ofte ude at fortælle om projekter og resultater, og vi har også stolt modtaget mange gæster gennem årene.

Resultaterne, som løbende kommer ud af forskningsprojekterne, taler jo for sig selv. Det ER vigtigt, at børn er aktive i en tidlig alder, både af hensyn til sundheden og som vi ser nu, også af hensyn til indlæringen. Derfor er det også naturligt for os at udvide projekterne med aktive børn i dagtilbud. En indsats, som også bliver fulgt op af forskning, så vi igen om nogen tid kan sige mere præcist, hvad det betyder med en tidlig start.
Som mor kan jeg kun glæde mig over de sunde vaner, skolerne har været med til at opbygge, og jeg oplever, at børnene også kan mærke, at det gør en forskel.

Som politiker ser jeg gerne, at vi fortsætter indsatsen og lader den brede sig til 7.-9. klasserne. Det er samfundsøkonomisk en fornuftig investering, som vel nok burde have plads på finansloven, men nu er vi gået i front for at vise, at det nytter.

Efter så mange års målrettet indsats med seks lektioners idrætsundervisning på idrætsskolerne, er det klart, at vi i Svendborg Kommune har samlet en stor viden. Den deler vi gerne, og derfor har vi også etableret et praksisvidencenter, hvor Svendborgkurserne allerede har sikret inspiration til mange lærere og pædagoger i forhold til bevægelse i skoledagen. Vi er også klar til at gennemføre flere udviklingsprojekter bl.a. i forhold til den åbne skole i det vi kalder Skolelab, som også skal kunne komme mange andre til gavn.

Svendborgkurserne og praksisvidencentret er nye skud på den stamme, som har vokset sig stor og tyk siden den spæde start i 2007. Flere skud vil komme over de kommende år, for vi ønsker i Svendborg Kommune at sikre rammerne for et sundt liv i børnenes første 15-16 år.

Lad dig blot inspirere af de næste siders artikler og billeder fra idrætsskolerne, sportsklasserne, talentcentret og forskningen med mere. Skulle det give dig lyst til et besøg – eller til at bosætte dig i området, kan jeg kun sige.

Velkommen i Svendborg

Udgiver: Sport & Uddannelse Svendborg Kommune, Centrumpladsen 7, 5700 Svendborg, Tlf. 3063 6238, www.sportoguddannelse.dk
Redaktion: Jannie Kaae • **Design:** Grafisk Afdeling, Svendborg Kommune • **Tryk:** Trykteam • **Oplag:** 3000 stk. • **Tekst:** Lars Rasmussen
Foto: Geir Haukursson

Indhold:

Verdens største projekt af sin art 4
Alle med i legen 6
Samlet skole i bevægelse 8
Ikke nok at puste og svede 10
Intensivt kursus i kroppen som læringsværktøj 12
ABC for krop, sind og fællesskab 14
Et spørgsmål om kropskultur 16
God læring i outdoor education 18
2. klasse elsker O-løb 20
Mere idræt giver gode resultater 22
SMS-succes vækker international opsigt 23
Mere idræt giver sundere børn 24
Hvorfor blev det en succes? 25
Ny viden om overbelastning 26
Knæskader grundigt undersøgt 26
Løb, hop og spring dig til stærke knogle 28
Ekstra idræt skader ikke 29
Aktive børn hurtigst til at lære matematik 30
Børn tænker med kroppen 32
Høj puls gavner indlæring 33
Kan motion forhindre nærsynethed? 34
500 unge tjekkes for tinnitus 36
Forskning rejser nye spørgsmål 38
Holder det i længden? 39
Dårlig balance øger skadesrisiko 40
Forskere i front 42
Ro i kroppen – liv i klassen 44
Kulturel ledelse er det nye sort 46
Her er det ok at spise i klassen 48
Talentcenter har fokus på grundtræning 50
Grundige test før og under træningsforløb 52
For tidlig specialisering skader talenter og sporten 54
Idræt som løftestang for inklusion og læring 56
Svendborgprojektet breder sig til de yngste 58
Muligheder og forpligtelser i flere års idrætsskoleerfaring 60
Sport & Uddannelse Svendborg Kommune 62

BUSINESS AS
BEST
AS
ALWAYS
MEN AT WORK
53
10

Verdens største projekt af sin art

Svendborgprojektet har siden 2008 givet en solid viden om effekten af mere bevægelse i skoletiden, og der er stadig flere delprojekter i gang og masser af ønsker til fremtiden

Verdens største forskningsprojekt af sin art med over 1200 børn som en basis-kohorte danner grundlag for ny viden om sundhed, fedme, knoglestyrke, skadesfrekvenser, læringsparathed og meget mere.
Svendborgprojektet er i gang med sin tredje fase. Første fase løb fra efteråret 2008 til sommeren 2011, anden fase løb fra efteråret 2011 til sommeren 2014, mens tredje fase løber fra efteråret 2014 til juni 2015.
Hvad der derefter skal ske er uvist, men interessen for flere delprojekter er stor.

Omfattende opstart

I forbindelse med at Svendborg i 2007 blev Team Danmark Elitekommune, igangsatte Svendborg et ambitiøst idrætsskoleprojekt, hvor 1200 elever i 0.-6. klasse på 7 skoler fra 2008 fik seks ugentlige idrætslektioner på skoleskemaet. Det lå derfor lige til højrebenet at forske i effekten af fire ekstra idrætslektioner om ugen, når nu Svendborg både havde idrætsskoler og "almindelige" skoler med de obligatoriske to ugentlige idrætslektioner, som kunne fungere som kontrolskoler. Projektet fulgte de elever, der ved idrætsskolernes opstart gik i 0.-4. klasse, så Svendborg-kohorten kom til at omfatte ca. 690 elever fra idrætsskolerne og 510 elever fra kontrolskoler i kommunen. Det blev til verdens største og længstvarende forskningsprojekt af sin art.

Den første fase

De første tre år indebar de mest omfattende målinger og test af de ca. 1200 børn. De blev testet for:

- Motorik
- Kondition
- Højde/vægt
- Hypermobilitet
- Blodprøver
- Blodtryk
- Pubertetsvurdering
- Dexascanning – også kaldet "knoglescanning"

Undervejs blev der også gennemført spørgeskemaundersøgelser om helbred, livsstil og socioøkonomiske, og der blev spurgt om talentudvikling. Børnene blev to gange i forløbet testet med et accelerometer (en avanceret skridttæller) for at undersøge omfang og intensitet af børnenes bevægelse.
Endelig blev verdens længste og mest omfangsrige sms-undersøgelse af børnenes skader gennemført.

Den anden fase

I årene 2011 til 2014 fortsatte undersøgelserne indenfor motorik, kondition, højde/vægt/livvidde, hypermobilitet, pubertetsvurdering og med accelerometer.
Sms-trackingen er også fortsat i denne fase.
Det nye i fase 2 er et studie af effekten af kiropraktisk behandling til børn med rygproblemer samt studier af børnenes knæproblemer og sammenhænge mellem skader og motorisk præstation.

Den tredje fase

I 2015 vil eleverne igen opleve en større mængde test til sammenligning med den anden. Det gælder:

- Motorik
- Kondition
- Højde/vægt/livvidde
- Hypermobilitet
- Blodprøver
- Blodtryk
- Pubertetsvurdering
- Dexascanning
- Accelerometer

Det nye bliver kognitionstest samt syns- og høreundersøgelser – alt sammen på den eksisterende oprindelige kohorte.
Desuden bliver der gennemført en procesevaluering af hele Svendborgprojektet.

Læs mere om forskningsprojekterne side 22 - 43.

FAKTA OM IDRÆTSSKOLERNE

I forbindelse med Svendborg Kommunes samarbejdsaftale med Team Danmark i 2007 fik syv skoler i Svendborg fra skoleåret 2008/2009 status af idrætsskoler. Her havde eleverne i 0.- 6. klasse seks lektioners idræt om ugen. I forbindelse med forskningen i Svendborgprojektet blev fire skoler udpeget som kontrolskoler, som i året 2008-2011 fortsat blot havde de obligatoriske 2 idrætslektioner om ugen.

Idrætsskolerne blev så stor en succes, at byrådet i Svendborg afsatte midler, således at alle folkeskoler i Svendborg Kommune fra august 2012 blev idrætsskoler. De nye idrætsskoler har fra august 2012 implementeret idrætsskolekonceptet i 0.-3. klasse, og herefter medtaget et klassetrin pr. år, så alle skoler fra august 2015 er idrætsskoler i 0.-6. klasse. I dette skoleår er der derfor ca. 3.400 børn, der har seks lektioners idræt om ugen.

I konceptet for idrætsskoler i Svendborg Kommune er der lagt vægt på, at en Idrætsskole er en skole for alle.

Alle med i legen

Hvorfor blev idrætsskoleprojektet i Svendborg Kommune en succes – og hvilke konsekvenser har det haft for kulturen og livet på skolerne?

En gruppe i 0. klasse sad ofte i et hjørne med stille aktiviteter, mens andre løb rundt og legede. Sådan var det før idrætsskolerne i Svendborg fik seks lektioner med idræt om ugen. Allerede efter et halvt år, skrumpede den stille gruppe ind. Flere blev mere motorisk sikre, de begyndte at være med i de aktive lege, og de blev en del af et bredere fællesskab.
Det er blot en af de mange evalueringer, som mellemleder Birgitte Østergaard fra Rantzausminde Skole kan fortælle om. Hun har været med i idrætsskoleprojektet lige fra starten i 2008 ligesom Lars Hansen, der var skoleleder på den daværende Gudme Skole, da projektet blev sat i gang. I dag er han skoleleder på Thurø Skole. Vi har bedt de to vurdere på årsagerne til idrætsskoleprojektets succes, og hvad det har betydet for kulturen og livet på skolerne.

Hvorfor blev det en succes?

Energiske ildsjæle i skole- og fritidsforvaltningerne var allerede før kommunesammenlægningen i 2007 i gang med at udvikle ideen om idrætsskoler, inden Svendborg Kommune i 2007 underskrev aftalen med Team Danmark, som bl.a. indebar et krav om mere idræt i folkeskolen.
Alle skoler fik tilbud om frivilligt at deltage i projektet, og i første omgang gik syv skoler med. Frivilligheden var med til at motivere, ligesom det stadig er ok at forvalte de ekstra idrætstimer forskelligt på de enkelte skoler.
Lærere, pædagoger og forældre blev involveret tidligt, og en række møder i starten gav plads for bekymringer hos både ansatte og forældre. Dialogen betød en bred accept, og stemningen vendte efter de første tilvænningsmåneder.
Strukturen med arbejdsgruppe og styregruppe fungerede, og der blev et godt samarbejde på tværs af skolerne. Svendborg Kommune betalte hovedparten af udgifterne for de ekstra idrætstimer, der blev lagt oveni den planlagte skoleuge, men de deltagende skoler var medfinansierende. I et pilotprojekt over to år blev ca. 75 lærere og pædagoger fra idrætsskolerne efteruddannet i Aldersrelateret Træningskoncept, som blev udviklet til formålet ud fra Team Danmarks generelle ATK-koncept. Forskningen i Svendborgprojektet blev en ekstra styrke, dels fordi det kom til at involvere forældrene i usædvanlig grad med sms-tracking, flere årlige undersøgelser af børnene samt tilbud om tidlig indsats med fysioterapi og kiropraktor, hvis børn havde fysiske problemer – en forskning der nu kører på 6. år og hvor der er planlagt undersøgelser i yderligere to år.
At forskningsresultaterne i 2011 viste, at ekstra motion kraftigt nedsætter risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og andre "folkesygdomme", har styrket de samfundsøkonomiske argumenter for at indføre mere bevægelse i hverdagen.
Idrætsskoleprojektet opstod i en tid, hvor sundhed blev en stærkere trend i samfundet. Det har også gjort det lettere at sikre politisk opbakning.
Det at ekstra idræt og bevægelse i skolen løftede de svageste, fik flere med i legen i frikvartererne og ikke så ud til at give relativt flere skader eller problemer for børnene, var med til at udviske diskussionen om elite eller bredde, og det cementerede projektets succes.

Hvordan er hverdagen blevet anderledes?

De første konsekvenser af idrætsskoleprojektet var, at børnene skulle have idrætstøj med næsten hver dag, så der blev mere vasketøj i hjemmene. Samtidig blev der brug for større eller anderledes madpakker. En bedre fysisk grundform, har fået flere med i legen i frikvartererne og har styrket fællesskabet og trivslen generelt.
Mangel på haltider og faciliteter har gjort det nødvendigt, at børnene er ude hele året, at flere klasser træner sammen, og at lærere og pædagoger er kreative i forhold til at udnytte de eksisterende rammer på en ny måde.
Børnene elsker at lege ude, og de mest energifyldte får brændt krudtet af. Den ekstra bevægelse har vist sig at give gladere børn, som har færre konflikter og en større koncentration i timerne.
Bevægelse lige før en time, ser ud til at give børnene en højere indlæringskurve, og bevægelse bliver også en mere naturlig del af de boglige fag. Så meget, at det nærmest er en selvfølge.
Cyklerne bliver brugt mere af alle elever, der er flere ekskursioner på cykel og især i de mindre klasser, stiller flere forældre op til at cykle med for at hjælpe på udflugter.
Modet til at prøve noget nyt er blevet større nu, hvor alle har set, hvad det er muligt at gennemføre.
I forbindelse med Svendborgprojektet blev der nedsat en netværksgruppe på tværs af skolerne for at fremme videndelingen. Tre gange om året mødes 20-25 lærere, pædagoger og ledelsesrepræsentanter fra de svendborgs skoler for at netværke på tværs og videndele, og de trækker stadig på ny viden fra forskerne. De seneste års initiativer i Svendborg har gjort det lettere at implementere folkeskolereformen, i hvert fald i forhold til de 45 minutters bevægelse hver dag.

Nye mål

Selv om folkeskolerne i Svendborg efterhånden har mange års erfaring med ekstra idræt og bevægelse i skoledagen, er der hele tiden brug for udvikling. De rutinerede lærere og pædagoger kommer på suppleringskurser, og når nye medarbejdere kommer ind på en skole, skal de læres op i værdier og metoder.
Svendborgkurserne er derfor ikke kun for undervisere fra andre dele af landet. Svendborgkurserne bliver også brugt af lokale skoler for at hente mere viden og gode tips til at arbejde med bevægelse.
Gennem flere år har skolerne i forskellig grad samarbejdet med de lokale foreninger, men med folkeskolereformen bliver indsatsen intensiveret. Det understøtter også de fælles mål om bl.a. at demonstrere en mangfoldighed af sportsgrene, hvis trænere fra mindre sportsgrene kommer ind i nogle af timerne. Mulighederne om den åbne skole vil blive udviklet over de nærmeste måneder og år.

Samlet skole i bevægelse

Idræt er ikke et isoleret fag på Tåsingeskolen. Kulturen er blevet en anden efter flere års medvirken i Svendborgprojektet

Da idrætsskoleprojektet i Svendborg begyndte for flere år siden, var begejstringen blandt nogle lærere ikke ligefrem udtalt. Ét var at skulle stå for to timers indendørs idræt om ugen, men fire ekstra lektioner udendørs hele året... Det gav udfordringer i starten. Både lærere og elever har imidlertid bevist, at det kan lade sig gøre. Endda rigtig godt.
I begyndelsen var forældrene også nervøse for, at en tredobling af idrætstimerne ville gøre børnene ekstra trætte, og at de så ville vælge deres sport fra om eftermiddagen. Men i stedet har forældrene oplevet, at deres børn er mindre trætte, og at de i vid udstrækning også kan overkomme sporten i de lokale foreninger.
Idræt er ikke længere et isoleret fag. Den daglige bevægelse er blevet noget naturligt – en del af kulturen. Men det har krævet tid og tilvænning.
- Først nu med den ny folkeskolereform er bevægelse kommet ind som et fast bånd i de ældste klasser, og det tager tid for lærere og elever at vænne sig til, konstaterer Kasper Føns, skoleleder på Tåsingeskolen.
- I indskolingen og mellemtrinet, som har flere års erfaring med den ekstra idræt, er det blevet helt normalt at tænke fysiske udfoldelser ind i dansk, matematik og engelsk, siger han.

Mere krop på

Uden at det er videnskabelig bevist, vurderer Kasper Føns at idrætsskoleprojektet har givet en afsmittende effekt på flere måder.
- Medarbejderne er generelt meget forandringsparate og klar til at finde nye, kreative løsninger på udfordringer. Formentlig fordi alle har erfaret, at idrætskoleprojektet lykkedes i de eksisterende rammer, siger Kasper Føns.
Kroppen er mere med i undervisningen. Matematiklærerne kan eksempelvis se, at når eleverne får ting i hænderne og kan sanse dem, bliver undervisningen mindre abstrakt og lettere at forstå umiddelbart.
Et tredje niveau er, at den ekstra efteruddannelse i Aldersrelateret Træning og de nye Svendborgkurser, som lærerne deltager aktivt i sammen med lærere fra andre skoler, har skabt et netværk, som ikke var der før.
- Projektet og aktiviteterne har givet anledning til mere videndeling, som ikke var kommet i gang uden noget konkret at tale om, siger Kasper Føns

Et fælles bånd

Måden hvorpå Tåsingeskolen håndterer de 45 minutters ekstra bevægelse i hverdagen er et fælles bevægelsesbånd midt på dagen. Det skulle egentlig have ligget tidligt på dagen, men af skematekniske årsager var det ikke muligt, og det gode ved løsningen er, at det sikrer et godt afbræk i den mere stillesiddende undervisning, og dette sikrer, at alle får den aftalte bevægelse.
Kreativiteten har hidtil gjort, at meget er klaret i de eksisterende rammer, men Tåsingeskolen har også investeret i en ny basketbane, så området er godt dækket ind med multibane, en nærliggende hal og et fodboldanlæg foruden skolegården.
Den del af den ny reform, som handler om den åbne skole er noget, afdelingen har ganske god erfaring med. Eksempelvis har Troense Kajakklub bidraget under de første år af idrætsskoleprojektet med undervisning i kajak for flere af klasserne.
- Vi ser gerne et tæt samarbejde med forskellige foreninger, når blot det understøtter de pædagogiske mål vi har, siger Kasper.
- Som eksempel på vores åbenhed har vi indgået et samarbejde med en nonprofit organisation om at sælge sportstøj med Tåsingeskolens logo på for at styrke samhørigheden, forklarer han.

Ikke nok at puste og svede

Idrætslærer gennem 32 år mener at idræt og bevægelse giver praktisk indlæring, og bevægelse i andre fag kan ikke erstatte idræt

En kølig sensommervind står ind over fodboldbanen af kunstgræs bag Rantzausminde Skole. Klokken har endnu ikke ringet ind, men næsten alle 40 elever i skolens to 9. klasser er omklædte og klar. De fleste løber rundt på banen, da deres idrætslærer gennem hele skoletiden, Preben Hansen, ankommer i shorts og træningstrøje med et net af bolde.

En enkelt pige i jeans og sweater meddeler, at hun ikke kan deltage aktivt i dagens idrætstime.

- Helt ok, min pige, men så ved du godt, hvad du skal, ikke, svarer Preben.

- Jo, hjælpe dig, siger hun med et smil.

Preben kalder alle hen til sig og giver en kort instruktion, og øjeblikket efter varmer alle op indenfor feltet foran fodboldmålet. Skiftevis med og uden bolde, og flere øvelser strækker forskellige muskelgrupper ud, så alle er klar til dagens opgave.

Det er en praksisprøve i at udvikle nye boldspil. I grupper skal eleverne aftale rammer og regler, og det gælder om at udvikle sjove spil, som sætter alle på banen i sving både individuelt og som gruppe.

- Vi kan ligeså godt indstille os på, at idræt nu er et prøvefag, så foruden spiludvikling tager vi fat i temaer som doping, snyd, kønsroller med mere, fortæller Preben Hansen. Som erfaren idrætslærer og aktiv træner i fodbold har han været udpeget til regeringens tænketank, der har udformet rammerne for folkeskolens prøve i idræt.

- Egentlig er jeg modstander af test og prøver i folkeskolen, men når det nu skal være sådan, mener jeg også, at der skal være prøver i idræt, siger Preben Hansen

- Det er ikke nok bare at puste og svede, så når idræt nu er blevet et prøvefag, er det med til at un-

Preben Hansen har været idrætslærer siden 1982 og proklamerer, at det er verdens bedste job.
Tidligere næstformand i Dansk Skoleidræts Fynskreds gennem 17 år.
Fodboldtrænер på Tåsinge gennem 18 år

Rantzausminde Skole har 60 minutters lektioner, og idrætstimerne består hver uge af:
2 timer almindelig idræt
1 time grovmotorisk træning
1 time fysisk træning
1 time bevægelse

derstrege dannelsesdimensionen i undervisningen. Eleverne bliver ikke kun bedømt på deres fysik og smidighed men også på, om de evner at reflektere over aktiviteterne i en time, om de har en viden om fysiologi og træning, om de kan sætte samspillet mellem individ og gruppe i gang – og hvilke indsigter sporten giver dem i demokrati og gensidig respekt.

Det mærkes

Preben Hansen er slet ikke i tvivl om, at 6 lektioner med idræt hver uge giver en stor effekt.

- Rantzausminde har bl.a. været til et Ironkidstævne, hvor vi havde 7 hold med i top-10, og til hverdag ser vi nogle meget aktive børn, siger Preben Hansen.

- Du kan bare se, hvor mange 9. klasser, der går til den her – allerede inden timen er i gang, siger han med en tydelig stolthed.

Udover den fysiske aktivitet, mener han at børn og unge lærer langt mere om demokrati og lederskab ved at deltage i eller dømme en sportskamp, end ved blot at tale om det i samfundsfag.

Emma Greve fra klassen er kommet til Rantzausminde fra en anden skole i byen, og selv om idræt ikke lige er hendes favoritfag, er hun ok med at skulle til prøve i det.

- Det handler jo ikke kun om at være god til fodbold, og desuden er vi jo sammen i grupper om at lave opgaverne, siger hun.

Intensivt kursus i kroppen som læringsværktøj

To dages teori og øvelser på Skolerne i Oure giver folkeskolelærere og pædagoger nye perspektiver og praktiske redskaber til at bringe bevægelse endnu mere ind i skolens hverdag

Vejstrupsalen på Skolerne i Oure er fyldt med barfodede og lattermilde mennesker, som står overfor hinanden to og to, mens de følger Morten Anderssons instruktioner:
"Spark inderside, yderside, klap indvendigt, udvendigt, dans 8 trin, kravl under makkeren..."
Serien er hurtigt på plads hos de fleste, og det går rask hen over gulvet med hujen og smil, mens musikken dunker lystigt ud ad højtalerne. Sceneriet foregår imod slutningen af et to dages kursus for lærere og pædagoger fra Hyllehøj-skolen i Middelfart. Hele personalegruppen er med på Svendborgkursernes tilbud: "Kroppen i læring", som denne gang foregår på Skolerne i Oure og giver både teoretisk viden og praktiske værktøjer til at få bevægelse endnu mere ind i undervisningen - hver dag.
- Bevægelse i undervisningen er jo ikke noget nyt fænomen, som Folkeskolereformen indfører, men omfanget af bevægelse og pligten til at få bevægelse med mening ind i alle fag er nyt, og derfor er Svendborgkursernes tilbud både godt og relevant, mener lærer Mads Schroll, og hans kollega Susanne Hunderup tilføjer:
- De to dage har været meget intensive og fantastiske. Jeg er blevet opmærksom på særlige mønstre i hverdagen, som jeg også har fået redskaber til at bryde, og vi har lært at inddrage sanserne på flere kreative måder.

Teoretisk fundament

Efter en tur rundt på gulvet bliver alle bedt om at tage plads igen med front mod lærredet, hvor underviser Morten Andersson tager fat på repetitionen. Kolbs læringsteori bliver koblet med et par eksempler fra hverdagen, Lakoff & Johnsons abstraktionsstige bliver genopfrisket, aktiveringen af vestibulærsansen bliver konstateret som en god øvelse til trætte børn fredag

Svendborgkurserne er etableret med støtte fra A. P. Møller og Hustru Chastine McKinney Møllers Fond til almene Formaal.

Kurserne bygger bl.a. på viden fra Svendborgprojektet, hvor 11 folkeskoler og tre uddannelsesinstitutioner har seks års forskningsbaseret viden og praktisk erfaring med seks lektioners idræt og bevægelse i skoletiden hver uge.

Svendborgkurserne indeholder 5 kursustyper:

- Kroppen i læring
- Inklusion gennem idræt og bevægelse
- Aldersrelateret træning
- Nye idrætter på skemaet - fx parkour, tumbling og streetdance
- Mere idræt i praksis – om planlægning og gennemførelse

middag, og værdien af det at stå som Michael Kviums groteske figurer bliver debatteret kort. Bevægelsesforskeren Kirsten Drotner og den eksistentielle filosof Merlau-Ponty får også nogle ord, og alt sammen lægger sig som et fundament af mening under de mange praktiske forslag til aktiviteter.

- Ved at få genopfrisket nogle teorier og høre om nogle nye, kan vi nu inddrage bevægelseslege og øvelser ud fra både faglige og sociale mål, for bevægelse er ikke nok for bevægelsens egen skyld, mener Mads.

- Noget af det, jeg tager med mig hjem er teamøvelserne, hvor jeg blev opmærksom på, hvor vigtigt det er at kunne indgå i gruppesamarbejde ved at erkende sin rolle i det. Mange børn er "individualister", som har gavn af at lære, at man ofte kan meget mere ved at gøre det sammen, siger Susanne.

En særlig mulighed

Skoleleder Simon Hempel-Jørgensen var hurtig til at tilmelde hele personalegruppen, da han fik tilbuddet om Svendborgkurserne, og han ser værdien af kurset på to niveauer.

- Dels styrker det fællesskabet og den fælles forståelsesramme, at vi alle har været af sted samtidig, dels har det givet faglig inspiration op til starten på den længere skoledag med mere bevægelse i undervisningen, siger Simon Hempel-Jørgensen.

- Denne mulighed havde vi ikke haft, hvis ikke Mærsk-fonden havde bevilget penge til Svendborgkurserne, og jeg synes, vi har haft nogle dygtige og engagerede undervisere i nogle inspirerende rammer, siger han.

Simon Hempel-Jørgensen ser den nye reform som en proces mere end noget, der kan fungere fra første dag, og i den sammenhæng har kursusdagene været en god kickstarter på årsplanerne og medarbejdernes pædagogiske og didaktiske overvejelser. Første kursusdag stoppede først kl. 21.30, og derefter blev der tid til et mere uformelt samvær. Allerede kl. 7 på andendagen sad halvdelen af holdet klar til en gang spontan morgenyoga, inden morgenmad og intenst program igen.

- Noget af det, jeg tager med hjem er oplevelsen fra "Jagtvej 69"-øvelsen, hvor vi enten skulle være politibetjent eller autonom, mens vi blev påvirket af høj musik, fortæller Mads Schroll.

- Noget lærer man bare bedst at forstå, når man får det ind igennem kroppen, mener både han og Susanne Hunderup.

Begge er også enige om, at nogle af øvelserne kan være gode at bruge til et forældremøde, når forældrene skal forklares, hvordan og hvorfor bevægelse får en mere fremtrædende plads i undervisningen.

ABC for krop, sind og fællesskab

Undervisning på Svendborgkurserne i Aldersrelateret Trænings-koncept bygger på viden fra Team Danmark om fysiske, mentale og sociale udviklingstrin

Efter folkeskolereformen er der et øget fokus på idræt og bevægelse i skolen, og det stiller større krav til lærere og pædagoger. Kurset i ATK (Aldersrelateret Træningskoncept) på Svendborgkurserne har til formål at skabe mere og bedre idræt i skolen. Vi har bedt kursusansvarlig Aksel Bendsen give en kort forklaring på de begreber, der bliver undervist i, når der afvikles kurser for idrætsundervisere.
- Vi arbejder med en ABC i flere dimensioner, forklarer Aksel.

Han taler om:
- kroppens ABC
- sportens ABC
- den fysiske ABC
- den mentale ABC
- den sociale ABC

Kroppens ABC handler om de kropslige kompetencer, som alle bør tilegne sig. Det er evner, som anses som nødvendige for at kunne deltage i almindelige lege og fysiske aktiviteter.
Sportens ABC er det, man skal kunne for at dyrke forskellige former for idræt.
Fysisk og mental ABC handler om motivation og glæde.Social ABC handler om basale forudsætninger for at kunne indgå i fællesskaber.

Tidlig indsats vigtig

Grænserne mellem de forskellige definitioner er flydende.
Kaste og gribe – er det en generel kompetence eller retter det sig mod idræt?
- Vi har vurderet det som en almen kompetence, da der ellers er mange aktiviteter, som man ikke kan være med til og dermed nemt bliver sat udenfor fællesskabet, forklarer Aksel.
- Derimod hører det at drible til sportens ABC, fordi den er mere idrætsspecifik, forklarer han.
Ideelt set er kroppens ABC noget man skal arbejde med hos de yngste. Men da det er meget forskelligt, hvad man når at lære som barn, er det noget, man bør arbejde med i hele skolealderen og endda som voksen. Fx er der mange voksne, der ikke har arbejdet så meget med krop og rytme, at de kan danse i takt til musik.
- Det er utrolig vigtigt at arbejde med kroppens ABC inden puberteten, og jo mere af idrættens ABC, man kan få med, des bedre, siger Aksel.
- Eksempelvis er koordination en kropslig kompetence, som man skal arbejde rigtig meget med inden puberteten, så man har et godt grundlag for at udvikle de mere sportsspecifikke kompetencer.

Flere slags glæde

Som udgangspunkt for undervisningen i fysisk og mental ABC – altså alt det, der sker i individet i forbindelse med bevægelse – benytter Aksel Bendsen bogen "Jagten på glæden" af Lise Kissmeyer.
Hun har gennemført en række interviews med kendte idrætsudøvere og spurgt, hvad der fik dem til at blive ved. Svarene har hun inddelt i fire slags glæder, og dem har Aksel Bendsen kombineret med metoder til at opnå de forskellige glæder på.
Grøn glæde handler om at konkurrere.
- Hvis jeg skal undervise i dans, som i udgangspunktet ikke er en konkurrenceaktivitet, tænker jeg i anderledes måder at konkurrere på, forklarer Aksel.
- Det kunne være at vise nogle svære trin, som andre skal gøre efter eller en udfordring i at danse hinandens danse. Det kan være at filme sig selv på video og lægge det ud på elevtube og høre, om

andre kan lave noget lige så fedt, fortæller han.
Den røde glæde handler om, at man godt kan lide at være sammen med andre. Her skal man ikke konkurrere eller præstere. Man skal i stedet have det godt sammen.
- Det kan være en ny kædedans eller folkedans, man skal øve, forklarer Aksel.
Gul glæde handler om glæden ved idrætten i sig selv. Ved at øve sig og ved at kunne noget.
- Det kan være når du dribler med en bold, går på hænder, jonglerer eller danser til musik i stuen. Idrætten skal ikke nødvendigvis bruges til noget, men er blot en nydelse i nuet, forklarer Aksel.
Den blå glæde handler om status – om hvad man får ud af at vinde?
- I den grønne glæde er det sjovt at have modstand, mens det i den blå er mest sjovt, hvis du vinder og bliver rost, forklarer han.

Klar til en plan

Aksel Bendsen kombinerer den mindre videnskabelige men illustrative teori med tungere motivationspsykologi som "Self Determination Theory", der handler om autonomi, kompetencer og relationer. Teorierne bliver igen koblet på praktiske erfaringer – ikke mindst fra idrætsskolerne i Svendborg, hvor omkring 220 lærere og pædagoger allerede har været igennem ATK-kurserne.
- Ideen i den megen teori er at kunne samle den til praktisk undervisning og en årsplan med glæde, forklarer Aksel. Mange oplever, at kurset har stor værdi, når de skal tilrettelægge idrætsundervisningen, men i høj grad også, når bevægelse skal tænkes ind i den øvrige skoledag.

PUMA

Et spørgsmål om kropskultur

For Morten Andersson er der flere perspektiver i bevægelse end sundhed og præstation. Det handler også om at sanse, at være i nuet og om relationer til andre

Kroppen spiller en central rolle i det senmoderne samfund. For nogen handler det om at designe kroppen ud fra de kulturbestemte mål, man har om udseende, anerkendelse, præstationer eller andet. For andre er sundhed blevet et mantra – endda så meget, at enkelte bliver syge af det.
Krop og bevægelse kan dog også have en helt tredje dimension; nemlig bevidst opmærksomhed, sanseoplevelser, samhørighed med andre og verden omkring sig.
- For nogen vækker idræt og bevægelser dårlige minder fra skolen, og de er helst fri, så her handler det om at skabe aktiviteter, der flytter fokus væk fra sundhed, præstationer og sammenligninger, forklarer Morten Andersson.
- Det kan fx ske ved en leg, hvor alle skal udse sig en person i selskabet uden at sige det til nogen, og når alle så bevæger sig rundt, skal de sikre sig altid at have mindst én anden person imellem sig selv og den person, de tænker på, forklarer han.

Bevidste valg

Ved at stille krav om 45 minutters bevægelse om dagen mener Morten Andersson at der er risiko for, at fokus er så meget på tid, at man til en vis grad glemmer kvalitet, mening og indhold.
- Det afgørende som lærer og pædagog er at skelne klart mellem de forskellige aktiviteter i forhold til formålet, og derfor er teorierne om kroppens funktioner og værdi afgørende, så bevægelse ikke bare bliver bevidstløs bevægelse, siger Morten.
- I arbejdet med Svendborgkurserne har vi bestræbt os på at se konstruktivt på reformen og tænkt i, hvad der kan give lyst til bevægelse, hvilken praksis der er for at bevæge sig, og hvordan fx rum og relationer spiller ind, forklarer han.

Få sanserne i spil

Kurset med titlen "Kroppen i læring" handler om flere bud på bevægelsesperspektivet:

- Idræt
- Leg i fritiden
- Det at være frisk, vågen og åben
- Evne til at forstå det, der undervises i
- Udvikling af kropslige og menneskelige kompetencer

Morten Andersson opfordrer til at genopdage håndværket som lærer og pædagog ved eksempelvis at studere sanseteorier. Det handler bl.a. om at forstå at påvirke vestibulærsansen både når børnene "hænger i lysekronerne", og når de halvsover på stolene. Det handler om at lægge mærke til tonus hos børnene – hvor anspændte eller afslappede deres muskulatur ser ud til at være. Derefter er opgaven at regulere energiniveauet, så børnene er i den vågne og opmærksomme tilstand.
- Hvis tonus er for høj, så kan man fx få børnene til at synge eller nynne en langsom melodi og vugge med kroppen i takt. Det får energiniveauet ned, forklarer Morten.
- Omvendt hvis de er ved at falde i søvn, kan hurtige bevægelser med hoved og overkrop påvirke vestibulærsansen, så de bliver helt klar til at lytte, fortæller han.

Hoved og krop er ikke adskilt

Den store diskussion går på, hvorvidt hoved og krop er adskilt. Om idræt og bevægelse er adskilt fra intellekt og indlæring. Her henviser Morten Andersson til undersøgelser, som klart viser en sammenhæng mellem krop og sind. Og her spiller rum, relationer og emotioner en væsentlig rolle.
- Det du lærer ved at terpe op til eksamen og altså opøver rent intellektuelt, kan du muligvis aflevere til en høj karakter, men du glemmer det hurtigt, fordi det kun var forankret op mod eksamen, forklarer Morten.
- Hvis du i stedet lærer et stof i en situation, hvor du er nysgerrig og åben, hvor du er sammen med mennesker, der gør indtryk, og hvis der samtidig er andre sanseindtryk fra omgivelserne, så bliver det indlejret på en anden måde i kroppen, og du husker det langt bedre, siger han.
Argumentationen for at krop og hoved er ligeværdige i forhold til indlæring er altså funderet på fysik, nervebaner og indre kemi, men også på bevidst opmærksomhed i forhold til egne sanseoplevelser og generel kropskultur.

Kroppen i læring

2 1/2 dag på Sydfyn efterfulgt af en opfølgningsdag efter nogle måneder

Hovedtemaerne er:

En samtale om forståelsen ved bevægelse
Et nærmere kig på reformens rammer og muligheder
Rum, relationer og emotioner, som er centrale vilkår for læring
Kropslige sanser og deres betydning for hukommelse og opmærksomhed
Niveauer for praktisk erfaring med kropsbevidsthed
En idébank og værktøjskasse til idrætstimer samt fysiske aktiviteter med klassen
En årsplan og især en konkret aktivitetsplan for "næste uge"

Om Morten
Uddannet lærer

Har læst krop, bevægelse og kommunikation på universitetet
Har studeret børne- og ungdomskultur
Har en master i teaterpædagogik
Har i 5 år været konsulent i skoler og organisationer, som har ønsket at opprioritere bevægelse. Det gælder alt fra børnehaver til offentlig lederuddannelse

OM JESPER HENRIKSEN

Medlem af daglig ledelse på Oure Højskole på Skolerne i Oure Sport & Performing Art.
Cand.pæd. i generel pædagogik.
Diplomuddannet i ungdomspædagogik.
Læreruddannet fra Skårup Seminarium 1999
Har studeret brugen af outdoor education i bl.a. Skotland og New Zealand. Sejlinstruktør i mange år

Efter af have sejlet matchrace på konkurrenceniveau i flere år, fik Jesper Henriksen set nye facetter af sejlsporten under sit højskoleophold i Oure i 1992. Mens han gik på fjerde årgang på Skårup Seminarium i 1997, fik den erfarne sejlinstruktør den udfordring at skulle undervise på et pædagogisk sejlkursus på seminariet. Det skulle være mere end oplevelser og teknik. De studerende skulle styrke deres refleksion, selvudvikling og forståelse for gruppepsykologi.

Jesper begyndte at søge pædagogisk inspiration og stødte på det anglo-amerikanske begreb "outdoor education". Det har en anden tilgang til natur og friluftsliv end den nordiske kultur, som er båret af balance, evnen til at glide med strømmen i pagt med natur og økologi. Outdoor education handler om, hvad man kan opnå. Hvordan man kan bestige bjerge, krydse flodstrømme og udvikle sig selv i naturens udfordringer.

Ophavsmanden til outdoor education var tyskeren Kurt Hahn, som frem til 1936 underviste på en skole ved Bodensøen. Her lod han sig inspirere af Sokrates og andre græske frihedstænkere til forskellige undervisningsforløb i naturen.

Før 2. verdenskrigs udbrud blev Kurt Hahn hjulpet til London, inden Gestapo lukkede skolen, og i Storbritannien videreudviklede Hahn sine ideer om, at karakterudvikling er lige så vigtig som akademisk udvikling. Sammen med andre grundlagde han organisationen Outward Bound, hvor kernen blev et 21 dages træningsforløb, som opbyggede forskellige kompetencer hos deltagerne, så de til sidst kunne sendes ud på en overlevelsestur fx på en øde ø eller i en skov.

Vigtig refleksion

Researchen bragte også Jesper Henriksen til Edinburgh, hvor han mødte Dr. Roger Greenaway og lærte om det enkle værktøj til refleksion, kaldet reviewing. Det kan foregå hvor som helst og gennemføres ved, at hver deltager placerer sig på en linje imellem det positive og negative yderpunkt, der viser hvad vedkommende individuelt synes, han eller hun fik ud af den opgave, gruppen netop havde været igennem.

God læring i outdoor education

Sejlads er ét eksempel på et naturligt pædagogisk værktøj til individuel udvikling og teambuilding, og Jesper Henriksen opfordrer til at kombinere "det udendørs klasselokale" med reviewing

- Det gode ved reviewing er, at ingen kan gemme sig, og forskellene i positioner kalder på en dialog om baggrunden for vurderingerne, forklarer Jesper.
- Argumenterne kan være med til at udvikle undervisningen, når de uddybes med svar på spørgsmål som "hvad var det sjoveste?", "hvad var sværest?", "hvad har du lært?" og "hvad vil du lære næste gang?", siger han og fremhæver, at metoden kan bruges både i 0. klasse og på lærerværelset.

Effektivt flowchart

I det pædagogiske sejlkursus kombinerede Jesper Henriksen reviewingen med et flowchart, så deltagerne kunne føre en logbog over den daglige præstation i løbet af en uge med sejltræning. Hver deltager gav dagligt en vurdering af egen præstation ligesom lærer og medstuderende gav en bedømmelse. På den måde blev udviklingen hen over ugen tydelig for enhver, og alle lærte af de personlige udfordringer og af samspillet med de øvrige i bådene.

Erfaringerne brugte Jesper Henriksen senere som sejlinstruktør på Højskolen i Oure med forløbet "Psychosail", hvor eleverne deltog i matchrace og løbende brugte både reviewing og flowchart.

- Når du arbejder med din egen selvvurdering og refleksioner over de gruppedynamikker, der sker midt i blæst, regn og sol ude på havet, fæstner læringen sig i alle sanser, forklarer Jesper.
- Læring i naturen er identitetsskabende, og kommunikationen og de sociale processer er afgørende for, hvad eleverne tager med sig fra forløb som psychosail, siger han.

Jesper understreger, at outdoor education kan bruges i mange sammenhænge og med mange sportsgrene som omdrejningspunkt.

- Det afgørende er, at lærere og instruktører skal være så meget på hjemmebane i de fysiske aktiviteter, at de har overskud til at lade eleverne lave fejl og lære af dem, siger Jesper.

Elementer af læringsformen kan bruges i det udendørs klasseværelse, og ideerne ligger også til grund for dele af undervisningen på Svendborg-kurserne.

OM TINA SIIM SØRENSEN

Uddannet lærer i 1995. Idrætslærer næsten alle årene
Lærer på Thurø Skole siden 2010
Ansat på Gudme Skole 2006-2010
Har været aktiv i idrætsskoleprojektet siden starten

2. klasse elsker O-løb

For idrætslærer Tina Siim Sørensen på Thurø Skole er fart, fysiske udfoldelser og fælles oplevelser den bedste måde at undervise på – og hun er meget begejstret for Svendborgs idrætsskolemodel

Mens Tina Siim Sørensen spurter rundt på sportspladsen for at lægge numre og stille kegler på plads til et mindre orienteringsløb for 2. klasse, sørger kollegaen Nicolaj Petersen for opvarmningen ved at starte en "stjæl-klemmerne"-leg. For de fleste er tempoet nu allerede højt inden starten på idrætstimen, og lydniveauet må justeres med en hånd i vejret, så alle når at høre beskederne.
To og to får de et kort over de 40 kegler, og på skift skal de finde først de lige numre og de ulige. For at gøre O-løbet ekstra spændende, får nogle af kammeraterne gule overtrækstrøjer på og skal fange parrene, mens de løber fra kegle til kegle. Så skal de tilfangetagne i stedet være fangere og bliver forsinket i deres afkrydsning af numre, indtil de fanger det næste par. De, der først når alle lige eller ulige numre er dagens vindere.
- For nogle år siden kunne vi ikke lave O-løb med så god intensitet og kortforståelse før i 4. klasse, men fordi vi har så mange timers idræt, kan vi allerede i 2. klasse kombinere matematik og kortforståelse med motion og samarbejde, fortæller Tina begejstret.

Lærer med kroppen

- Min oplevelse er desuden, at børnene lærer mere, når de får det ind gennem kroppen, og de evner at koncentrere sig i længere tid, når de bevæger sig samtidig. Og det er jo helt tydeligt, at de synes, det er sjovt og spændende, konstaterer hun.
Som andre idrætslærere på Sydfyn mener Nicolaj og Tina ikke, at ekstra idræt går ud over forenings-sporten. Tvært imod mener de, at væksten i flere sydfynske foreninger kan skyldes, at flere børn bliver inspireret til at dyrke sport. Desuden understreger de, at alle børn bliver stærkere af mere bevægelse og idræt, og at forskningen jo har vist, at antallet af skader ikke er vokset på grund af mere idræt i skolen, fordi det netop ikke er ensidig træning.

Pulsen skal op

Tina har kun positive og optimistiske ord at sige om idræt og bevægelse, men hun får alligevel en bekymret rynke i panden, da vi taler om den nye reforms krav om 45 minutters bevægelse om dagen.
- Jeg er kun bekymret, hvis man tror, man kan erstatte de seks lektioners idræt med bevægelseskravet, for det er ikke nok at bevæge sig lidt i de boglige fag, selv om det giver bedre indlæring, siger Tina
- Pulsen skal op 20 minutter hver dag! Derfor vil jeg ønske, at Svendborgs idrætsskolemodel kan brede sig til hele landet, så alle kan mærke, hvad idræt med høj puls betyder for aktivitet og koncentration i andre fag, siger hun.
Tina og Nicolaj er klar til hele tiden at forny idrætstimerne og byder den åbne skole velkommen.
- Vi vil gerne have specialister ind, og vi tager eksempelvis også ud til det lokale sejlsportcenter og i den lokale rideklub. Det er sjovt at prøve noget forskelligt, og vi samarbejder gerne med flere foreninger, siger Tina.
Det nye idrætsmærke fra Sportsbasics (omtalt side 54) mener hun også giver noget til idrætsundervisningen.
- Det er sjove og varierede øvelser for alle klassetrin, og for nogen er det en "øjenåbner" at opleve, hvor svært det er at balancere på venstre ben i 10 sekunder med lukkede øjne, siger Tina.
O-løbet går strygende for næsten alle, så det tegner til, at Tina og Nicolaj inden længe kan udfordre børnene med et lidt sværere O-løb udenfor for det trygge hegn omkring sportspladsen.

Mere idræt giver gode resultater

Professor Niels Wedderkopp fremhæver som projektleder for Svendborgprojektet de sundhedsfremmende effekter af ekstra idræt i skolen

Udviklingen i en række folkesygdomme truer med at overbelaste det danske sundhedssystem i løbet af en overskuelig årrække, hvis ikke der sker en kursændring. Denne kursændring er netop startet i år med indførelsen af folkeskolereformen og kravet om tre kvarters bevægelse hver dag i skoletiden.
- 45 minutters bevægelse om dagen er et godt skridt på vejen, og skolerne i Svendborg har vist vejen i forhold til, hvordan de bruges bedst. Nemlig til egentlige idrætstimer, siger professor Niels Wedderkopp, forskningsleder på Svendborgprojektet.
- Vi mangler endnu at undersøge, om 45 minutters aktivitet om dagen giver effekt, men vi har adskillige forskningsresultater, som dokumenterer effekten af 6 lektioners idræt i skolen hver uge, siger han.
Niels Wedderkopp fremhæver især sundhedseffekten af den ekstra idræt:

- Børnene kommer i fysisk bedre form
- Idrætsaktive børn minimerer risikoen for senere i livet at udvikle livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme og diabetes
- Børnene bliver motorisk bedre udviklet, kan bedre dyrke idræt og være med i legen
- Hop og løb styrker knoglerne
- Ekstra idræt i skoletiden løfter især den del af børnene, som ikke går til sport i fritiden

- En generel oplevelse er, at vi bliver gladere af at bevæge os, men det har vi endnu ikke målt på og analyseret, fortæller Niels Wedderkopp.
- Det kunne være relevant, for mange holder sig fra idræt, fordi de har haft dårlige oplevelser med det, men hvis vi kan give alle børn gode oplevelser med ekstra bevægelse i skolen, kunne det være interessant at se, om det på længere sigt får flere til at dyrke motion, siger han.

Flere gode tegn

Niels Wedderkopp glæder sig over, at en af hans tidligere undersøgelser bliver skudt ned i den nyeste forskning i Svendborgprojektet.
- Ud fra spørgeskemaer fandt jeg i en tidligere undersøgelse frem til, at en stor procentdel af børnene havde rygproblemer, men Claudia Franz har i sin ph.d. skilt de mere trivielle problemer, som går over igen efter kort tid, fra de længerevarende problemer, og det betyder heldigvis, at kun et mindretal har væsentlige rygproblemer, siger Niels Wedderkopp.
Han hæfter sig også ved, at ekstra idræt i skolen tyder på en hurtigere motorisk udvikling, og andre undersøgelser viser, at jo bedre kontrol børnene har over deres egne bevægelser, des mindre er risikoen for skader.
Skadesrisikoen er generelt ikke øget ved de ekstra idrætstimer, hvorimod risiciene især viser sig i organiseret sport som fodbold, håndbold og springgymnastik.

SMS-succes vækker international opsigt

Utrolig svarprocent på 95 sikrer stor troværdighed bag resultaterne

Hver uge i seks år har forældrene til over 1200 børn modtaget en sms med spørgsmål til børnenes skader, eventuelle smerter og træningsmængde i den forgangne uge. Svarprocenten er på hele 95 procent over denne lange periode, og ifølge professor og forskningsleder, Niels Wedderkopp, svarer forældrene korrekt på spørgsmålene.
- Ingen har tidligere samlet så store mængder data om sunde børn i den alder, og det har naturligvis givet en udfordring i behandlingen af datamængderne, men til gengæld giver det meget nuancerede resultater, forklarer Niels Wedderkopp.
Forældrene blev i Svendborgprojektet lovet hurtigt tilsyn til børn, der talte om problemer, og det kunne man forvente ville være guleroden, der sikrede den store svarprocent. Men SMS-metoden er siden brugt i undersøgelser blandt 600 af landets bedste håndboldspillere, og her er svarprocenten også løbende over 90 procent. Det samme gælder i undersøgelser blandt ammende mødre på Odense Universitets Hospital.

Internationalt fokus

- Metoden har bredt sig over hele kloden, og SMS er blevet nutidens værktøj, fordi det er enkelt og effektivt, fortæller Niels.
Den store udfordring er stadig håndteringen af de hastigt voksende datamængder i en sådan undersøgelse, der løber over flere uger, måneder eller år. Syddansk Universitet er derfor i kontakt med flere forskergrupper fra bl.a. Canada, Holland og Australien, som ønsker hjælp til at håndtere datamængderne, og Niels Wedderkopp har eksempelvis været i Australien for at fortælle om forskningsmetoderne i Danmark.

Mere idræt giver sundere børn

Fire ekstra idrætstimer om ugen bremser overvægten og nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme

- "Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra lektioners idræt hver uge gør en forskel, og vi har en unik mulighed for at undersøge langtidsvirkningen, fordi vi har denne store kohorte af almindelige og sunde børn at gå ud fra"

Heidi Klakk

Seks lektioners idræt i skolen hver uge har en klar sundhedseffekt. Andelen af overvægtige børn falder, og risikoen for hjertekarsygdomme formindskes betydeligt. Det dokumenterer de undersøgelser, som post doc Heidi Klakk har gennemført og analyseret som grundlag for sin Ph.d. afhandling.
- Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra idrætslektioner i skoletiden markant reducerer antallet af overvægtige, siger Heidi.
- Til gengæld fulgte børnene på kontrolskolerne den almindelige trend i Danmark, hvor andelen af overvægtige børn vokser, siger hun.
Ved begyndelsen af projektet i 2008 var der 14 pct. overvægtige på både idrætsskolerne og kontrolskolerne. Efter to år med ekstra idræt var denne andel faldet til 11 pct. på idrætsskolerne, hvorimod der var kommet flere overvægtige – nemlig 16 pct. på kontrolskolerne. Blandt de overvægtige på idrætsskolerne blev 25 pct. af dem normalvægtige i løbet af to år, hvorimod det kun gjaldt for 14 pct. af de overvægtige på kontrolskolerne.

Et løft af bunden

- Vore analyser viste, at børn der får seks lektioners skoleidræt, har mindre fedt i blodet, lavere blodtryk og en bedre sukker-insulin-balance, end de børn, der har to lektioners idræt om ugen, og det reducerer på langt sigt risikoen for hjertekarsygdomme, forklarer Heidi.
De børn, der fra begyndelsen havde den højeste BMI, den højeste fedtprocent eller de "ringeste" blodprofiler, viste sig at havde særligt meget gavn af de fire ekstra idrætslektioner.
- Folkeskolen er derfor et oplagt sted at forebygge, så de børn og unge, der måske ikke har tilstrækkelig opbakning fra hjemmet til at deltage i "sunde" fritidsaktiviteter også får bevægelse nok i hverdagen, siger Heidi.
Resultaterne bygger på grundige undersøgelser. De 1259 børn, der deltog i første fase af Svendborgprojektet, blev jævnligt vejet, målt, scannet og fik deres fedtprocent og blodprofil analyseret.
- Svendborgprojektet har vist, at fire ekstra lektioners idræt hver uge gør en forskel, og vi har en unik mulighed for at undersøge langtidsvirkningen, fordi vi har denne store kohorte af almindelige og sunde børn at gå ud fra, siger hun.

Om Heidi Klakk

Hun har været med i Svendborgprojektet fra starten i 2008, lavede sin ph.d. om børns kropssammensætning og sundhed. Hun fortsætter i Svendborgprojektets tredje del, hvor hun udover at følge op på børnenes sundhed også skal stå for en proces-evaluering af hele forløbet.

Hvorfor blev det en succes?

Ny forskning på samfundseffekten af ekstra idræt i skoletiden

Ph.d. og forsker Heidi Klakk skal i tredje fase af Svendborgprojektet stå for en procesevaluering. Der hersker ingen tvivl om, at Svendborgprojektet har været en succes i forhold til sundhedsfremme, og særligt er der både nationalt og internationalt fokus på den høje grad af fastholdelse af de gode intentioner fra både politikere, skolerne samt elever og forældre.
Procesevalueringen skal kaste lys over, hvilke faktorer, der har været fremmende og hæmmende for denne positive udvikling af et kommunalt tiltag for sundhedsfremme. Den viden der kommer ud af evalueringen, skal fremadrettet bruges til at kvalificere andre sundhedsfremmetiltag i andre kommuner og skoler.
- Vi tilknytter en sundhedsøkonom, som analyserer "cost effectiveness" i projektet, og vi interviewer lærere, ledere og politikere om, hvorvidt intentionerne i efteruddannelseskurser og idrætsundervisning blev opfyldt, fortæller Heidi.
- Målet er at indkredse, hvilke erfaringer, der kan skaleres op og give effekt på nationalt plan, forklarer hun.

Ny viden om overbelastning

Risiko for skader er mindst i idrætstimerne i skolen i forhold til organiseret sport, viser undersøgelser i Svendborgprojektet, som åbner en sort boks af viden

Når børn dyrker idræt, er der også en risiko for skader – især overbelastningsskader i benene. Det viser Eva Jespersens ph.d. afhandling om forekomsten af skader i arme og ben.

- Tidligere undersøgelser af skader har mest fokuseret på akutte skader, og omfanget af overbelastningsskader har været en sort boks, som

Knæskader grundigt undersøgt

Forskningsprojekt afdækker sammenhæng mellem træningsmængde, sportsgren og skader samt hypermobilitet

I løbet af første halvår af 2015 kan Tina Junge med sin ph.d. afsløre resultaterne af de seneste års forskning i knæskader og hypermobilitet. Tina har taget udgangspunkt i de undersøgelser, der er foretaget i Svendborgprojektets første fase, idet hun i projektets anden fase har undersøgt både idrætsskolebørn og kontrolskolebørn for de mest typiske idrætsskader, nemlig knæskader. Samtidig har hun gennemført grundige undersøgelser af hypermobilitet hos 55 børn ud af den store Svendborg-kohorte på over 1200 børn.

- Forskningen skal vise langtidseffekten af den ekstra idræt, og vi undersøger nu de 10-16 årige børn som var med i Svendborgprojektet fra starten, forklarer Tina.

- Det interessante er at vide, om ekstra idræt betyder flere eller færre knæskader, om det har betydning, om børnene dyrker organiseret sport i fritiden – og i givet fald, om risikoen for knæskader afhænger af, hvilken sportsgren de dyrker, forklarer hun.

vi nu har åbnet, fortæller Eva Jespersen.
I alt 1259 skolebørn i alderen 6 til 12 år deltog i en løbende registrering af skader i perioden november 2008 til juli 2011. Dette foregik ved hjælp af ugentlige SMS spørgsmål til forældrene og en opfølgende undersøgelse af børnene ved fysioterapeuter, kiropraktorer og læge tilknyttet studiet. Skader diagnosticeret i andre sammenhænge, f.eks. skadestuebesøg, blev indsamlet i samme periode for at opnå en komplet skadesregistrering. Det var blandt andet takket være forældrenes høje svarprocent (95%) gennem alle tre år, at det var muligt at opgøre mængden og typen af skader ganske præcist.

"Vokseværk"

I løbet af de 2 1/2 år blev der registreret 1229 skader i arme og ben. De 750 var overbelastningsskader fortrinsvis i benene, mens resten var akutte skader. Mest markant var vækstrelaterede overbelastningsskader i knæ og fødder, dvs. skader der tilskrives at barnet er fysisk aktiv på en måde, der belaster den voksende krop mere end den kan nå at følge med til.
Statistikken viser, at skadesrisikoen stiger med alderen og omfanget af fysisk aktivitet. Skadesrisikoen er næsten dobbelt så høj forår, sommer og efterår i forhold til vinterperioden. Overvægtige børn har ifølge undersøgelsen en let forhøjet risiko for overbelastningsskader i benene.
Risikoen for skader viste sig at være mindst i idrætstimerne i skolen mens den er mere end 10 gange større i den organiserede sport i fritiden. Her er håndbold, fodbold og springgymnastik de sportsgrene med størst skadesrisiko. Det understreger vigtigheden af alsidig og aldersrelateret idrætsundervisning, som den idrætsskolerne i Svendborg arbejder med.
- Der er forskningsmæssigt bred enighed om at fysisk aktivitet er den bedste pille for folkesundheden og netop derfor er det også nødvendigt at kortlægge bivirkningerne. Resultaterne vil forhåbentlig skabe fokus på nødvendigheden af at forebygge skader og især overbelastningsskader hos børn og unge, siger Eva Jespersen.

Løse led?

En anden væsentlig del af Tina Junges forskningsprojekt handler om hypermobilitet.
Hos alle mennesker er leddene i kroppen stabiliseret af ledbånd, sener og muskler. Men hos nogle mennesker er ledbånd og sener meget eftergivelige, hvilket gør leddene løse og overbevægelige. Denne tilstand kaldes for generel hypermobilitet.
- Med elektromyografi-målinger af muskelaktiviteten omkring knæet målt under landing fra hop hos de hypermobile og ikke-hypermobile børn forsøger vi at afdække nogle af årsagssammenhængene og risikofaktorerne til knæskader, så man på sigt kan målrette en forebyggende indsats, fortæller Tina.

Løb, hop og spring dig til stærke knogler

Knogler er levende væv og udvikler sig gennem hele livet. Fra fødslen er knoglerne blød brusk, som langsomt hærder efterhånden, som der aflejres kalk i knoglerne op gennem barndommen.
Skelettet rummer blot 25 g kalk ved fødslen. Voksne kvinder og mænd har hhv. 900-1200 g kalk i knoglerne under normale omstændigheder.
Peak Bone Mass (PBM) er den maksimale kalkmængde, man kan opnå. Den når vi, inden vi fylder 30 år. Niveauet holder sig nogle år, hvorefter det begynder langsomt at falde, fra du er i slutningen af 30´erne. Hos kvinder tager kalktabet fart omkring overgangsalderen.

Forskning viser, at fysisk aktivitet giver bedre kalkopbygning i de unge år, og det kan formindske risikoen for brækkede lemmer og knogleskørhed, når vi bliver ældre

- Jo mere fysisk aktivitet du dyrker som barn og ung, des bedre opbygger du knoglemasse frem til du er midt i 20´erne. Så har du nået Peak Bone Mass (PBM) og kan ikke sætte mere kalk i "knoglebanken", fortæller Malene S. Heidemann, ph.d., der har forsket i børns knoglesundhed og til daglig er læge ved børneafdelingen på Kolding Sygehus.
I 2008-11 fulgte Malene S. Heidemann 750 skolebørns fysiske aktivitet i og udenfor skoletiden i Svendborgprojektet. En gang om ugen fik børnenes forældre en sms med spørgsmål om, hvor mange timer deres barn havde dyrket idræt i den foregående uge, og børnene er alle blevet DXA-scannet to gange i perioden. Scanningen er en slags røntgenundersøgelse af hele kroppen, som bl.a. giver oplysninger om knoglemineraltætheden.
- Analyserne af resultaterne viste, at knogleudviklingen forstærkes af fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet, og det vil sige rask gang eller løb, som får pulsen til at stige, fortæller Malene.
- Idéen er, at jo mere du sætter i knoglebanken som ung, des mere er der at tære på, når kalkmængden falder senere i tilværelsen, forklarer hun.

Kost og fysisk aktivitet

Fra andre undersøgelser ved man, at en sund og varieret kost, som indeholder tilstrækkelige mængder kalk og D-vitamin holder knoglemassen ved lige. Lys i sommermånederne er også vigtig af hensyn til D-vitaminerne. Derudover viser Malene S. Heidemanns forskning altså, at det at dyrke moderat til intensiv fysisk aktivitet giver en positiv effekt.
- Vi har ikke fokuseret på, hvad børnene gør, men udelukkende målt på intensiteten i aktiviteterne, forklarer Malene.
- Fra andre undersøgelser ved vi dog, at når du får ekstra vægt på dine øvelser, giver det effekt på knogleopbygningen, så eksempelvis er springgymnastik meget sundt for stærke knogler, mens svømning ikke har den store effekt i denne sammenhæng, siger hun.

Udsat i puberteten

Netop, når børnene vokser mest, er knoglerne lidt mere skrøbelige, men det får ikke børnelægen til at advare imod fysisk aktivitet.
- Børn i 2-3 års alderen og i puberteten har en lidt højere risiko for knoglebrud end andre, men det styrker stadig knogleudviklingen at dyrke idræt, siger Malene.
- Man kan sige, at knoglerne er lidt tyndere i puberteten, og når der sker brud i denne alder, er det i nogen grad fordi, børnene vokser hurtigere end knoglerne kan nå at indlejre kalk til, forklarer hun.
Med de forbehold er det nye perspektiv i Malene S. Heidemanns ph.d. afhandling, at vi bedst forebygger osteoporose – eller knogleskørhed – med moderat til intensiv fysisk aktivitet i de unge år.

Ekstra idræt skader ikke

Foreløbige forskningsresultater viser, at ekstra idræt i skolen ikke giver flere nakke- og rygproblemer for idrætsskolebørn end for kontrolskolebørn set i forhold til, hvor mange gange børnene er fysisk aktive

I arbejdet med at undersøge eventuelle bivirkninger af den ekstra idræt i skolen, har ph.d.-studerende Claudia Franz i forbindelse med Svendborgprojektet undersøgt de 6-12 åriges problemer med ryg og nakke.
På baggrund af ugentlige sms-spørgsmål til forældrene om smerter hos børnene i løbet af ugen, står det klart efter tre års forsøgsperiode, at hovedparten af børnene ikke har problemer med ryggen.
13-38 procent har mindst én gang i løbet af et skoleår haft smerter i nakke eller ryg. Tallet falder til 5-23 procent, når det gælder børn, som har haft nakke-, rygproblemer to eller flere gange i løbet af et skoleår.
- De færreste nakke- og rygproblemer har vi registreret i 0. og 1. klasse. De stiger i 2. klasse og holder sig stabilt frem til 6. klasse, fortæller Claudia Franz.
- Andre studier har vist, at rygproblemer tiltager med alderen, men det har vi altså ikke set i Svendborgprojektet, konstaterer hun og tilføjer, at det kan skyldes børnenes forholdsvis unge alder i forhold til andre studier.

Ligeligt fordelt

Claudia Franz har ikke set den store forskel mellem drenge og piger med ryg- og nakkeproblemer, bortset fra i det sidste studieår, hvor børnene var ældre. Her var der flere piger, der angav problemer 2 eller flere gange i løbet af skoleåret.
I løbet af forsøgsperioden tilbød forskerteamet at tilse de børn, som havde haft smerter i den foregående uge. I de tilfælde, hvor forældrene ikke helt kendte årsagen, var det typisk nakken, der var problemer med. I de tilfælde, hvor forældrene kendte årsagen og den var akut opstået f.eks et fald, var der ofte tale om smerter fra brystryggen.
- Frem til sommeren 2015 er jeg i gang med at samle konklusionerne på de forskellige resultater, men det man kan sige nu er, at børnene på idrætsskolerne med seks lektioners idræt om ugen ikke har behov for at blive set flere gange med ryg- og nakkeproblemer end børnene på kontrolskolerne, når problemerne ses i forhold til antal gange, børnene er fysisk aktive, fastslår Claudia Franz.

- "Det er udenfor enhver tvivl, at børnene fra interventionsklasserne præsterer signifikant bedre ved de afsluttende test end børnene fra kontrolskolerne"

Mona Have Sørensen

Aktive børn hurtigst til at lære matematik

Ni måneders forskningsprojekt blandt 1. klasser i Svendborg og Kolding viser, at bevægelse i matematik gør en markant forskel

Meget få studier i verden har endnu dokumenteret effekten af bevægelse i undervisningen, men nu kan Mona Have Sørensen med sin ph.d. bevise, at elever i 1. klasse lærer bedst, hvis de kommer op af stolene og er fysisk aktive mindst hvert 20. minut.
545 børn i 1. klasse fra 12 skoler i Svendborg og Kolding Kommune har deltaget i interventionsforsøget over et helt skoleår – altså ni måneder. Matematiklærerne for de pågældende børn har været på fire kurser af tretimers varighed i at inddrage bevægelse i undervisningen, og opgaven i hverdagen har primært været at sætte aktiviteter i gang, som relaterer til undervisningen. Det kunne være at hoppe en tabel.
Hvis ikke det har været muligt at sætte en relevant læringsøvelse i gang, skulle børnene helst lave krydskoordineringsøvelser i nogle få minutter. I hver af de seks ugentlige matematiktimer skulle børnene mindst være i bevægelse 15 minutter.
- Når børnene skulle bevæge sig mindst hvert 20. minut, bygger det på tidligere forskning, som viser at visse dele af hjernen lukker ned efter 20 minutters stillesiddende aktivitet, og at det derfor er svært at koncentrere sig eller yde optimalt, forklarer Mona Have Sørensen.
- Fagrelevante øvelser var prioriteret for at få kroppen med i læringen, mens krydskoordinering beviseligt er med til at forstærke hjernebjælken, og de samme nervebaner bliver brugt, når vi skal arbejde med sprog eller matematik, forklarer hun.

Stort materiale

Ved såkaldt blændet lodtrækning blev det afgjort, hvilke skoler, der skulle intervenere med øvelser i matematiktimerne, og hvilke der skulle være kontrolskoler. Selv om nogle af skolerne er idrætsskoler og andre ikke er, har det ikke haft betydning for denne undersøgelse, da børnene både er testet fysisk og i matematik lige efter forsøgets start, og de er testet igen ved afslutning af skoleåret.
Alle data er behandlet på anonyme id-koder, og efterfølgende er de koblet med informationerne om øvelsesmængden i timerne, og alle data er desuden krydstjekket af uvildige kontrollanter, og forsøgene er godkendt både af Videnskabsetisk Komité, Region Syddanmark samt af Mona Have Sørensens vejledere, professor Kjeld Fredens og lektor Anders Grøntved.
Den praktiske undersøgelse er bl.a. foregået ved, at børnene i testugerne har haft aktivitetsmålere på, og matematiklærerne har en uge om måneden skullet svare på en række sms-spørgsmål. Spørgsmålene har handlet om, hvor ofte børnene har været oppe af stolene, hvilke typer af øvelser, der er gennemført samt varighed og intensitet i de enkelte øvelser.
En gang om måneden har lærerne også skullet svare på, hvor motiverede de var for at bruge øvelserne, og om de anså øvelserne for væsentlige for udbyttet af undervisningen.
- Vi har altså testet aktivitet og motivation, og vi har koblet informationerne med matematiktesten af børnene før og efter interventionsperioden, fortæller Mona.
- Ved matematiktesten før intervention var der ingen tydelig forskel på resultaterne på de enkelte skoler, men efter forsøgsperioden er det udenfor enhver tvivl, at børnene fra interventionsklasserne præsterer signifikant bedre ved de afsluttende test end børnene fra kontrolskolerne, fastslår hun.
Mona Have Sørensen forventer, at den massive dataindsamling giver mulighed for senere at studere sammenhænge mellem kreativitet og børnenes grundform.

Flere analyser

Foruden matematikprøverne blev børnene også testet i begyndelsen og i slutningen af forsøgsperioden på de såkaldte "eksekutive funktioner". Det er en samlet betegnelse for arbejdshukommelse, selvkontrol og kognitiv fleksibilitet, og andre undersøgelser har vist, at det begreb er mere velegnet til at bedømme skoleparathed end en IQ-test.
Børnene blev både i begyndelsen og i slutningen af forsøgsperioden placeret med en 15 tommer bærbar computer, og på skærmen blev vist striber af fisk, og opgaven var så at trykke på piletaster i højre og venstre side afhængigt af, hvilken farve og hvilken vej fisken midt i rækken vendte.
- Vi kunne ikke måle en signifikant forskel, men der var en tydelig tendens til, at drengene fra interventionsklasserne klarede sig bedre end drengene fra kontrolklasserne, men der var ingen forskel at spore hos pigerne, forklarer Mona.
Undersøgelsen kræver yderligere forskning, og Mona Have Sørensen forventer også i foråret 2015 at have analyseret mere på testresultaterne, så hun kan sige mere om, hvilken form for bevægelse, der har størst effekt.
- Desuden mener jeg, det er nødvendigt med yderligere undersøgelser, der kan belyse sammenhængen mellem timingen af fysisk aktivitet, kognition og testpræstationer, siger hun.

- "Formel undervisning straffer fejl og giver skoletrætte børn. Uformel undervisning hylder fejl og fremmer forundringen og lysten til at stille spørgsmål"

Kjeld Fredens

Børn tænker med kroppen

International forskning viser, at vi lærer bedst ved at være fysisk aktive imens, og ny forskning i Svendborg skal undersøge nærmere, hvad rammer og læringsstil betyder for kreativiteten

Teorien om "Embodyment of mind" bliver en del af den forskning, som Mona Have Sørensen gennemfører næste år med professor Kjeld Fredens som vejleder.

- I hovedtræk siger teorien, at vi lærer gennem kroppen, og at tænkning og krop er to sider af samme sag, forklarer Kjeld Fredens.

- Man siger, at når du lærer, mens du er fysisk aktiv, så er du "online", hvorimod du er "offline", hvis du sidder stille og lytter, forklarer han. Og i begge tilfælde er kroppen med.

Overvej hvordan børn bedst lærer fx at bygge en sæbekassebil? Er det ved at have geometri, hvor læreren tegner nogle figurer på tavlen og forklarer om vinkler og konstruktionsmetoder – eller er det ved at børnene får fat i værktøj og materialer og regner vinklerne ud undervejs?

- Du kan også sige, at du lærer mere om musik ved selv at spille violin end ved kun at have hørebøffer på og lytte til andre, siger Kjeld Fredens.

- De forskningsresultater, vi allerede har set, er et opgør med "stillekulturen", for det er bevist, at kroppen kommer først. Det er derfor, vi tæller på fingre, og det er derfor, at tosprogede børn bedst lærer matematik på deres eget sprog, for det har de "i kroppen", forklarer Kjeld Fredens.

Tre vigtige elementer

Læring er ikke noget, der kun foregår løsrevet i hovedet. Ny trend i forskningen viser, at læring er kontekstuel. Den afhænger med andre ord af de omgivelser og det miljø du er i, og af hvordan du bruger kroppen og hjernen.

Alle tre elementer er vigtige – omgivelser – krop – hjerne. Forskellige sprog har forskellige verdenssyn.

- Med den viden er det muligt som lærer at påvirke fx omgivelserne og se ændrede resultater på krop og hjerne. Det giver en anden indlæring at opmåle et areal ude i naturen end at gøre det på et kort. Når kroppen er i bevægelse, påvirkes sanserne og dermed følelserne, og på den måde er det lettere at huske, forklarer Kjeld Fredens.

- Ved både at bruge kroppen og hjernen, får du flere dimensioner på erfaringerne, som giver dig mulighed for en mere kvalificeret refleksion, siger han.

Fejl og forundring

For at børn kan lære at læse, er det nødvendigt at de har et sprog, og det lærer de uformelt, mens de som babyer undersøger alt med fingre og mund og som børn leger eller efterligner deres forældre. Det kræver ingen undervisning.

Børn i førskolealderen lærer uformelt og hele tiden, fordi de har en naturlig nysgerrighed. I skolen bliver de ofte bedt om at sidde stille og høre efter.

- Formel undervisning straffer fejl og giver skoletrætte børn. Uformel undervisning hylder fejl og fremmer forundringen og lysten til at stille spørgsmål, mener Kjeld Fredens, som også peger på, at forældrene har et ansvar for at skabe rum for børnene til selvstændig læring.

- Curlingbørn, der har vænnet sig til forældrenes høje serviceniveau, mangler den selvkontrol og vedholdenhed, som kommer af at vænne sig til modstand og små stød undervejs. Derfor har vi brug for bowlingbørn, som kan tåle nogle flere stød, siger han.

Høj puls gavner indlæring

Internationale undersøgelser viser, at fysisk aktivitet med høj puls har en gavnlig effekt, og at bevægelse i timen betyder noget for præstationer i det pågældende fag

Blot 10 minutters fysisk aktivitet sætter gang i over 200 kemiske processer i kroppen, og virkningen holder i flere timer. Det er bevist i internationale undersøgelser.[1])

- Vi ved i dag, at bevægelse har betydning for fysisk sundhed, mentale funktioner og indlæring, og især har det betydning at få pulsen op, siger Kjeld Fredens, hjerneforsker og professor samt vejleder på Mona Have Sørensens ph.d.-afhandling. (omtalt SIDE 30).

Effekt ved høj puls

Akut fysisk aktivitet, hvor pulsen kommer op i en halv time har flere positive effekter:

- Det giver øget ilttilførsel til hjernen
- Det reducerer stress
- Det giver flere positive følelser
- Det udskiller hormoner til hjernen, som øger dens fleksibilitet og evne til at skabe nye nerveceller.

Alle fire elementer er med til at fremme indlæringsparatheden, og hvis den fysiske aktivitet udfoldes som en konkret holdsport, fx håndbold, kan det desuden styrke flere livskompetencer såsom:

- Koncentrationsevne
- Selvkontrol
- Vedholdenhed
- Samarbejde

Spørgsmålet er så, om det eleverne lærer i sporten også kan overføres til andre fag?

- Internationale undersøgelser viser, at lærere i mere boglige fag aktivt skal bruge en analogi fra holdsporten i sin undervisning, hvis det skal give det, der kaldes analog transfer. Det kan fx ske ved at bede eleverne overveje, hvordan de ville løse en udfordring, de sidder med i klassen, hvis den i stedet foregik på håndboldbanen, forklarer Kjeld Fredens.

Det ved vi nu

På baggrund af andre studier kan det fastslås, at:

- Akut bevægelse blot 15-20 minutter om dagen øger indlæringsparatheden
- Bevægelse i timen bidrager til indlæringsparatheden
- To studier (Donelly og Reed) har fundet tegn på, at pædagogisk relevant bevægelse i timen har en positiv effekt

[1]) Internationale undersøgelser om bevægelses gavnlige virkning på indlæring findes her:

- Verburgen L et al (2014) Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. British Journal of Sports Medicine 48: 973-979
- Sing A et al (2012) Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Arch Pediatr Adolesc Med. 166 (1): 49-55

bjørkvin

Kan motion forhindre nærsynethed?

Ny forskning i sammenhæng mellem fysisk aktivitet og udviklingen af nærsynethed benytter grundige data i Svendborgprojektet som fundament

En tredjedel af verdens befolkning er nærsynede. Hyppigheden varierer dog meget rundt om i verden. I Asien er antallet af nærsynede nærmest epidemisk voksende, og nye målinger viser, at 80-90 procent af afgangseleverne fra grundskolen er nærsynede. Alligevel er det stadig et mysterium, hvad årsagen er. En del er genetisk bestemt, men miljøpåvirkningen har også en betydning. Eksempelvis har undersøgelser vist, at nærarbejde som fx lang tids arbejde foran en computerskærm kan forstærke udviklingen af nærsynethed, mens afvekslende brug af øjnene, motion, fysisk aktivitet - og i særlig grad udendørs - kan have en positiv effekt.
Læge Kristian Lundberg er netop påbegyndt sin ph.d., og hans undersøgelser af børn fra Svendborg vil muligvis i løbet af 2015 kaste nyt lys på sagen.

Unik mulighed

- Børn og unge fra Svendborgprojektet er en unik gruppe, fordi vi her kan isolere idræt og bevægelse som en faktor og undersøge effekten, og samtidig ligger der i kraft af sms-undersøgelser og accelerometer-tests så usædvanligt mange data helt ned på individniveau, at vi har meget at bygge på, siger Kristian Lundberg.
- I Svendborgkohorten finder vi børn med fx nogenlunde samme mængde lektier, og hvor vi kender omfanget af deres bevægelse i skolen og fritiden. Det giver mulighed for at undersøge, i hvilken grad bevægelse har betydning i sammenhæng med nærsynethed, siger han.
Fra februar til maj 2015 vil alle, der har sagt ja til at deltage i undersøgelsen, få målt deres syn, få tjekket øjnenes fysiske mål, og øjenbaggrunden (retina) bliver fotograferet.
- Vi laver målinger og undersøger udseendet på de små blodkar og ser, om forholdene er som de skal være, fordi de bliver påvirket af røg, sukker, fedt, drikkevarer, blodtryk og alt, hvad vi ellers påvirkes af, forklarer Kristian.
- De kan fx afsløre, om en person har forhøjet blodtryk eller diabetes, og derfor tjekker vi blodkarrene grundigt, og hvis nogle af deltagerne evt. senere skulle udvikle hjertekarsygdomme har vi et værdifuldt referencepunkt i de forestående undersøgelsesresultater. På den måde har vi en chance for at indkredse meget tidlige indikatorer, forklarer han.

Grund til håb

Tidligere undersøgelser tyder på, at motion har en beskyttende eller udsættende effekt i forhold til nærsynethed. Med undersøgelserne i Svendborg er der grund til at tro, at man kan få nogle mere klare svar på det spørgsmål.
- Min vurdering er, at vi i efteråret 2015 eller vinteren 2015/2016 kan afsløre de første konkrete resultater af undersøgelserne, lover Kristian, som dog først bliver endeligt færdig med sin ph.d. i 2017.
- Mit håb er, at resultaterne kan være med til at give nogle svar, som både kan forbedre livskvaliteten for det store antal, som må slås med nærsynethed, og bidrage til at minimere et kostbart samfundsproblem, siger han.
Kristan Lundberg forklarer, at nærsynethed især giver problemer i u-lande, hvor briller, kirurgi og kontaktlinser ikke er en løsning for ret mange, og også i den vestlige verden volder nærsynethed problemer, fordi det øger risikoen for synstruende følgeproblemer såsom nethindeløsning, grå stær eller grøn stær.

500 unge tjekkes for tinnitus

International forskning tyder på, at et stort antal unge udsætter sig selv for høj og langvarig musik, som kan give høreskader. Ny forskning i Svendborg skal afdække problemets omfang

Tålmodigt sidder en lille gruppe unge og venter i Oasen ved Issøskolen i Stenstrup. Skolefritidsordningens hus er midlertidigt forvandlet til hørecenter, hvor eksperter både i stueetagen og på førstesalen sidder klar til at gennemføre høreprøver på alle de 6.-9. klasses elever, som har sagt ja til at deltage. Og en efter en bliver de kaldt ind.

- Det er en god ide at undersøge, for ja, det er nok rimeligt meget af dagen jeg har musik i ørerne, fortæller Mahto.

- Jeg synes det er fint at få det undersøgt, også selv om jeg hører godt nok, mener Jeppe, som netop er kommet ud.

Formålet med undersøgelsen er at undersøge omfanget af tinnitus og overfølsomhed for lyde (hyperacusis), og i alt 513 unge i 6.-9. klasse på skoler i Svendborg Kommune har tilmeldt sig undersøgelserne.

Bag projektet står ph.d.-studerende Susanne Steen Nemholt, som er uddannet audiologopæd.

Grundige tjek

Hver af de unge bliver lyst i ørerne for at tjekke for irritation, eksem eller ørevoks i øregangen. Mellemørets funktion bliver testet, og de traditionelle høreprøver bliver gennemført både med Insert-telefoner (med en øreskumprop, der placeres i ørerne) og med et headset, som sættes direkte ind på en knogle lige bag øret, og som tester det indre øres funktion udenom mellemøret.

Bagefter skal de unge svare på en række spørgsmål om lyd og hørelse. De bliver bl.a. spurgt om de, efter at have lyttet til høj musik eller andre lyde eller støj, oplever nogen former for lyde i deres hoved eller ører, selv efter at den høje musik eller støj er blevet slukket; om de nogensinde oplever lyde i hovedet eller ørerne uden først at have lyttet til høj musik eller støj; om denne tone eller susen generer dem; og i øvrigt om de føler sig generet af lyde i hverdagen.

- Baggrunden for forskningsprojektet er, at både dansk og international forskning tyder på, at flere børn end tidligere har problemer med hørelsen, og at mange børn ligesom voksne har tinnitus, men at det ikke opdages og de derfor

- "Hvis det er muligt, kan vi forhåbentlig i fremtiden forebygge meget tidligere, at tinnitus eller lydfølsomhed udvikler sig til et problem"

Susanne Steen Nemholt

ikke bliver behandlet for det, fortæller Susanne.
- Vi vil med udgangspunkt i en del af Svendborg-kohorten tjekke, hvor udbredt tinnitus er, og i hvilket omfang de unge føler sig generet af det i hverdagen, fortæller hun.
Susanne Nemholt understreger, at målet ikke er at fremprovokere problemer, som måske ikke eksisterer, men tvært imod at afdække omfanget, så det er muligt at tackle det på en passende facon.

Nye standarder

En international komité arbejder i disse måneder på at revidere den internationale standard for lydtryk i musikafspillere, så alle lande kan enes om et nyt regelsæt for, hvor højt de må kunne spille.
Derfor har Dansk Standard også vist interesse for Susanne Nemholts forskning, selv om den tidligst i løbet af 2015 kan kaste konklusioner af sig.
- Vi gennemfører undersøgelserne frem til 17. december i år, og hvis vi undervejs finder problemer hos et eller flere børn, henviser vi dem til deres egen læge eller i særlige tilfælde til Odense Universitets Hospital for at få sagen grundigere udredt, forklarer Susanne.
Undersøgelserne gennemføres i samarbejde med et hold 2. års studerende audiologiassistenter fra Syddansk Erhvervsskole samt en uddannet audiologopæd og en uddannet audiologiassistent.
Selv bliver Susanne Nemholt vejledt i sin ph.d.-afhandling af professor Niels Wedderkopp, som har hovedansvaret for Svendborgprojektet, overlæge Ture Andersen fra Odense Universitets Hospital og Syddansk Universitet, samt af professor David Baguley fra Cambridge University Hospital, som er en af verdens førende eksperter på området.
- Mit håb er, at vi får mulighed for at undersøge de unge igen om 5-10 år for at se, om vi kan afdække tidlige indikationer på tinnitus eller lydfølsomhed, som måske udvikler sig senere, fortæller Susanne.

Forskning rejser nye spørgsmål

Enorme datamængder behandlet for at registrere, om børn fra idrætsskoler bevæger sig mere end børn fra normalskoler

Når over 1200 børn alle har haft et accelerometer monteret på hoften i en hel uge, og hvert accelerometer opsamler fysisk aktivitets data hvert andet sekund med hensyn til frekvens, varighed og intensitet af barnets bevægelser, er det klart, at mængden af data er enorm stor.
Når målingerne derefter skal krydsanalyseres med ugentlig sms-rapportering samt skoleskemaet og fritidsaktiviteterne for hvert enkelt barn, bliver det ikke mindre kompliceret. Og det hele skal så ses i lyset af, at målingerne i 2009 gentages på samme måde både i 2010, 2012 og 2015.
- Da vi begyndte, fandtes der ikke en software, som kunne løse databehandlingen, men den har vi udviklet specifikt til formålet, og derfor kan vi udtale os ret præcist om, hvordan børnenes bevægelsesmængde og -intensitet har udviklet sig i Svendborgprojektet, fortæller Niels Christian Møller, som har stået for accelerometermålingerne.

Kompenserende tendens

Målingerne over de første år viser, at børn fra idrætsskoler med seks lektioners idræt om ugen bevæger sig i samme omfang som børn på normalskolerne, når man ser generelt på hele ugen. Idrætsskolebørnene bevæger sig dog klart mere i skoletiden, men til gengæld tilsvarende mindre i fritiden.
- Visse forskere taler om, at vi mennesker har et biologisk kontrolleret individuelt normalniveau for den totale bevægelsesmængde, så hvis vi bevæger os ekstra i perioder, kompenserer vi ved at bevæge os mindre i andre perioder, fortæller Niels Christian.
- Denne teori kan være med til at forklare de resultater, vi har set, men det kan også skyldes andre mere psykologisk orienterede faktorer - at forældrene fx mener, børnene må slappe lidt mere af i fritiden, når de har ekstra idræt i skoletiden, lyder hans opridsning af mulige hypoteser, som endnu ikke er udforsket i dybden.
Målingerne kombineret med de ugentlige sms-spørgsmål viser, at især pigerne på idrætsskolerne i starten gik en smule mindre til organiseret idræt i forhold til jævnaldrende på normalskolerne, dette ser dog ud til at have udlignet sig nu, så der tilsyneladende ingen forskel er på hvor meget de går til idræt i fritiden.
- Det bliver derfor spændende at se, om dette også slår igennem på aktivitetsmålingerne i 2015, siger Niels Christian.

Holder det i længden?

Ny forskning skal vise, hvor længe den ekstra idrætsundervisning har effekt gennem undersøgelser i 6.-9. klasse. Ny forskning i betydningen for børnenes kognitive og faglige udvikling

Post.doc. og projektleder Anna Bugge, Syddansk Universitet, Centre of Research in Childhood Health (RICH) har modtaget 6,1 mio. kr. fra TrygFonden til at gennemføre en langtidsopfølgning af Svendborg-projektet.

De første seks års undersøgelser har vist, at seks idrætslektioner om ugen i stedet for to har medført færre regulært overvægtige børn, og at børnene har lavere risiko for at udvikle livsstilssygdomme, der kan have betydning for udvikling af sygdom senere i livet.

I 2014-15 bliver de børn, som var med i de første undersøgelsesrunder undersøgt igen. De går nu i 6.-9. klasse, og de ældste er færdige med folkeskolen. Selv om disse elever er blevet spredt, mange er rejst på efterskole og lignende, bliver de tilbudt gratis transport og undersøgelser i weekenden, da målet er så vidt muligt at have alle med i de nye undersøgelser.

- Vi gennemfører i 2015 de samme grundige undersøgelser af helbred og fysisk aktivitet, som blev gennemført i første fase af Svendborgprojektet så vi kan analysere langtidsudviklingen, fortæller Anna Bugge.

- Projektet udvides denne gang med en undersøgelse af, om den øgede fysiske aktivitet også har en indvirkning på børnenes kognitive og faglige udvikling, fortæller hun.

Der findes i dag en række tværsnitsundersøgelser og laboratorieforsøg, der peger på en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognition samt akademisk præstation. Mona Have Sørensens forskningsprojekt "Fysisk aktivitets indflydelse på børns kognitive evner" foretages på børn i 1. klasse, som ikke er en del af den oprindelige Svendborg-kohorte, men det er første gang Svendborgprojektets oprindelige og velbeskrevne kohorte danner baggrund for undersøgelser af den ekstra idræts betydning for kognition og indlæring.

Dårlig balance øger skadesrisiko

Ny forskning i Svendborgprojektet viser, hvad ekstra seks lektioners idræt i skolen betyder for fysisk aktivitet, balance og motorik

En Nintendo Wii platform spiller en væsentlig rolle i Lisbeth Runge Larsens ph.d. projekt om fire lektioners ekstra skoleidræts indflydelse på børns fysiske aktivitet, balance og motorik.
- Vi har gennemført fire test af børns balanceevne, og Wii platformen har sikret de hidtil mest objektive måleresultater, fortæller Lisbeth.
- Desuden er de godt 1200 børn blevet præstationstestet i forskellige motoriske tests, blandt andet hop og løb for at se, hvad motoriske præstationer, herunder bedre balanceevne, betyder for risikoen for at få skader, forklarer hun.

Undersøgelserne bekræfter tidligere studier om, at der generelt er en øget risiko for skader, hvis man har en dårlig balanceevne.
Undersøgelserne er gennemført i fase to af Svendborgprojektet fra 2011 til 2014. Lisbeth har gennemført alle analyser af undersøgelserne og er klar til at lancere resultaterne i begyndelsen af 2015.
- Vi har også undersøgt, om motoriske præstationer påvirker det fysiske aktivitetsniveau senere i livet forklarer hun.
- Det er for tidligt at afsløre alle konklusionerne, men vi undersøger, hvad balance og motorisk præstation betyder for skader hos børn fordi vi ved at skader, for eksempel forstuvninger af fodled, sætter børnene ud af legen og deres sport i længere tid. Derfor vil vi gerne vide mere om risikofaktorerne, forklarer Lisbeth.
Lisbeth Runge Larsen håber med sin forskning, at give vigtig information til børn, forældre, lærere, ledere og politikere om, hvad der har betydning for børns fysiske aktivitetsniveau senere i livet samt skabe ny viden om skadesrisici hos børn.

Forskere i front

Svendborgprojektet er mere end et marathon. Verdens største forskningsprojekt af sin art har været i gang siden 2008 og feltet af forskere og forskningsspor breder sig. Mange forskere er allerede kommet i mål med resultater, der har vakt international opmærksomhed. Flere er undervejs, alt mens ny viden og erfaringer bliver brugt til konkrete aktiviteter i skoler og foreninger.

At forske i børns bevægelse, sundhed, kognition og fremtid kræver viden, vilje og vedholdenhed. Her handler det ikke kun om at være med.

Ro i kroppen – liv i klassen

Kurser for lærere og pædagoger blev indirekte adgang til videndeling om praktiske og kreative løsninger

- Da vi indførte seks lektioners idræt om ugen på flere skoler i Svendborg, løftede det især de børn, som ikke plejer at dyrke sport, fortæller afdelingsleder Lars Nissen, Ørkildskolen, afdeling Byen.
- Det betød, at de kunne være mere med i flere idrætsgrene, og de blev derfor socialt accepteret på en ny måde, fortæller han.
Lars Nissen var lærer og idrætskoordinator på Rantzausminde Skole, da Svendborgprojektet begyndte, og derfor har han nu praktisk erfaring fra to skoler i kommunen.
- Undervisningen i idræt blev på Rantzausminde Skole struktureret, så vi fx kunne bruge en hel time på bare at træne i at kaste og gribe eller at drible og forsvare, og i starten blev flere elever da noget utålmodige over, at de så først skulle spille hold mod hold senere på ugen, fortæller Lars.
- En udfordring i starten var også, at flere af børnene, som spillede fodbold eller håndbold flere gange om ugen i fritiden, fik overbelastningsskader, indtil vi begyndte at lave mere bred og grundlæggende fysisk træning, fortæller han.

Åben skole, ja tak

Allerede dengang havde Rantzausminde Skole et godt samarbejde med den lokale idrætsklub, og ifølge Lars Nissen giver den åbne skole både mulighed for et bedre indblik i flere idrætsgrene, og er med til at inspirere mange af børnene til at prøve forskellige sportsgrene af.
- På Byen kører vi bevægelsesbånd fra kl. 11.15 til 11.45 hver dag, og hvis foreninger kan byde ind med relevante øvelser i den periode, gælder det bare om at koordinere det med lærerne, siger Lars Nissen.
- Vi ser fremadrettet gerne, at vi indgår flere partnerskaber med lokale foreninger, og ud over idræt vil vi gerne brede den tanke ud til teater og kulturforeninger af forskellig art, siger han.

Nulstil hjernen

Lærere og pædagoger på Svendborgs skoler har været på bl.a. ATK-kurser, hvor de har delt viden og erfaringer med hinanden, og gode tips til øvelser er lagt op på intranettet til fri afbenyttelse.
- Generelt har vi fornemmet, at den daglige bevægelse har givet børnene mere ro i kroppen, den har nulstillet hjernen og gjort børnene læringsparate, siger Lars Nissen.
- Vi arbejder i dag med power breaks på 2-5 minutter for at ryste kroppen og øge evnen til at være opmærksomme, og vi sørger også for at skifte jævnligt mellem aktivitetstyperne hen over timen og dagen, så alle bevarer en friskhed, siger han.

Mere socialt

En del af undervisningen fx i matematik foregår i grupper. En gruppe af elever danner et koordinatsystem ved at stille sig op i forhold til det, koordinaterne skal vise. Sidegevinsten ved øvelserne er, at deltagerne taler med hinanden om opgaven og både får et fagligt og socialt udbytte af øvelsen.
- Vores oplevelse er, at flere får et udbytte af undervisningen ved at lege med stoffet og gøre det sammen i en gruppe, siger Lars Nissen.
- Mere bevægelse ændrer også gruppedynamikken, hvor vi førhen blot skulle sætte en gang stikbold i gang for at se, hvem der var de uformelle ledere i en klasse, men med hyppigere fysiske aktiviteter er flere aktivt med i legen, og der er færre konflikter også i frikvartererne, fortæller han.

Udfordring til fantasien

Økildskolen afdeling Byen er en gammel, traditionel byskole, som hidtil ikke har haft meget andet end asfalt at sende børnene ud på i frikvarterene. Mange andre skoler har slidte gymnastiksale, rungende gange og spartanske legepladser, og det giver ifølge Lars Nissen blot udfordringer til fantasien.
- Vi har holdt kurser i bevægelse på afdeling Byen, fordi det er vigtigt at kunne finde på sjove lege både indenfor og udenfor uanset, hvordan rammerne er, siger Lars Nissen.
- Man må spørge hinanden, hvordan man kan bruge de stole og borde, der er i rummet, hvad man kan med begrænsninger i afstande og bevægelsesformer, og om enkle remedier som sko fx kan bruges til kaste-gribe lege, fortæller han.
I dag er afdeling Byen så heldig, at en fondsbevilling på 1 million kroner har gjort det muligt at etablere en legezone på en del af den gamle legeplads, og her er nu faciliteter, hvor børnene kan kravle, løbe, hoppe, springe, svinge og meget mere. Og det bliver brugt særdeles flittigt og frit.
- Her er gode rammer for uformel bevægelse, som ikke er styret af voksne, og det er bestemt med til at udvikle både fysiske, mentale og sociale kompetencer, mener Lars Nissen.

Kulturel ledelse er det nye sort

Ekspert i talentmiljøer, ph.d. Kristoffer Henriksen, roser eksempler som Open Gym og Sportsklasser med grundtræning, og han taler om en fornyelse af positiv tænkning

En af Svendborg Gymnastikforenings mest populære ideer i nyere tid er Open Gym. Hver søndag kommer 200-300 deltagere, fortrinsvis børn, for at boltre sig i SG Husets faciliteter i op til fire timer – til en pris af blot 30 kr. pr. person. Der er fri adgang til alle faciliteter uden instruktør.

- Det gode er, at det ikke er voksenstyrede aktiviteter. Børnene og de unge skal finde gejsten og energien i sig selv, siger Kristoffer Henriksen.

- Hvis foreningens instruktører vil understøtte den ekstra frivillige træning, skal de blot med jævne mellemrum spørge ind til, hvad de unge laver til Open Gym, og om der er nogle spring eller redskaber, de kunne tænke sig mere træning i, foreslår han.

Pointen i at spørge ind til den frivillige træning er at værdsætte ekstratræning og de unges engagement.

- Det er de små handlinger i hverdagen, som viser, hvad trænere og ledere lægger vægt på og belønner, mener Kristoffer Henriksen.

Walk the talk

Med sin bog "Talentmiljøer i verdensklasse" har Kristoffer Henriksen været med til at flytte fokus fra individet til omgivelserne i arbejdet for at udvikle flere sportsstjerner og medaljevindere. Næste fokus for Kristoffer Henriksen er kulturen og ledelsen i miljøerne. Spørgsmålet er, hvad der sker i miljøerne, når lederne er kulturelle ledere,

OM KRISTOFFER HENRIKSEN

Adjunkt ved Syddansk Universitet og forsker i talentudviklingsmiljøer
Sportspsykologisk konsulent ved Team Danmark. Sejlsport og orienteringsløb som sit område
Rejser til stævner og mesterskaber. Individuel coaching, trænerudvikling, trænersupervision
Vild oplevelse med O-løberne i Venedig. Aldrig vundet så meget
Forfatter til "Talentudviklingsmiljøet i verdensklasse"
Modtager af international forskerpris fra International Society of Sports Psychology – overrakt i Kina
Arbejdet afstedkommet af ph.d. om talentudviklingsmiljøer, som blev støttet af Sport Study Svendborg
Bosat i Svendborg

når der er overensstemmelse mellem de værdier og målsætninger, der gælder for en klub eller et talentmiljø, og de konkrete aktiviteter, ledere og trænere sætter i gang eller understøtter.
Kristoffer bliver jævnligt hentet ud til klubber i ind- og udland for at give ideer til at forbedre talentmiljøet, og under et besøg i en norsk klub, gav lederne udtryk for, at trænerne tænkte for kortsigtet, så de ønskede at samle dem til et seminar. Kristoffer blev spurgt, om han med sit netværk kunne hjælpe med at hente en bestemt landstræner fra Danmark til seminaret.
- Mit svar var, om de havde overvejet signalværdien af sådan en invitation, siger Kristoffer.
- En træner, der er vant til at skabe resultater på kort sigt ud af sit materiale af eliteudøvere er næppe den rigtige rollemodel i et miljø, hvor det handler om at bygge de unge talenter langsomt op. Det gælder både i hverdagen og ved events, at de unge skal se, at klubbens grundværdier bliver udlevet, mener han.

Sportspsykologi hver dag

Som sportspsykolog arbejder Kristoffer naturligvis med individuelle samtaler og forløb, men han foretrækker, at sportspsykologi bliver en del af den daglige træning. Det skyldes at han mener, at man generelt overvurderer atleternes evne til at overføre læringen fra en individuel samtale eller en enkelt dags workshop til præstationerne på banen.
- Kulturens karakteristika bliver til atleternes karaktertræk, og disse udvikles i den daglige træning og gennem det spillere og trænere siger og gør, forklarer Kristoffer Henriksen.
Sportspsykologien bliver på den måde en del af hvert eneste træningspas samt de kampe og konkurrencer, de unge talenter skal stille op til.
- Hvad er værdien af ATK og værdier om bæredygtig udvikling i en svømmeklub, hvis et lovende talent på 13 år dagligt træner op til at peake ved DM for 13-årige, spørger Kristoffer retorisk.
- Man må huske, at det er betalte trænere der arbejder med de unge talenter, og de bliver vurderet på deres resultater. De unges DM-titler kan være med til at sikre gode stillinger, så den kulturelle ledelse kan ikke kun udøves i de enkelte klubber. Vi må op på organisationsniveau, mener Kristoffer.

Ide om nye DM-rammer

Generelt er holdningen, at talentudvikling bør ske i et bæredygtigt tempo, og derfor opfordrer Kristoffer til, at ungdoms-DM og –VM bliver mere end blot en kopi af de store mesterskaber for voksne.
- Alt for hurtigt skal børnene spille 11 mod 11 og 2x45 minutter i fodbold, men der er sportsgrene, som gør forsøg med fx Kids Volley. Og BMX-cykling ved ungdoms OL, siger Kristoffer.
- Vel var BMX-banen ikke lige sagen for landevejsrytterne, og det kan godt være, at det blev lidt for langt ude. Men det er en god ide at søge nye veje og skabe konkurrenceformer, der understøtter en mindre specialiseret vej til ungdomseliten, siger han.

Sportsklasser - en gave

Tankerne om ikke at træne sportsspecifikt og i stedet sikre styrke og smidighed til at undgå skader gennemsyrer sportsklasserne i Svendborg. Her går Kristoffer Henriksens egen datter, Annika, som er rigtig glad for orienteringsløb.
- Annika havde hverken fået lov af os forældre eller mulighed for at gå i sportsklasserne, hvis de havde været bygget op omkring specifik træning i de stærkeste sportsgrene, siger Kristoffer.
- Det brede optag er en gave til de små sportsgrene, og både sportsklasserne og talentcentret i Svendborg, hvor de træner i at træne og arbejder på skadesforebyggelse og smidighed er en gave til de unge. Men ingen ved naturligvis, om det giver flere medaljer, siger han.

En ny psykologibølge

I sit daglige arbejde som sportspsykolog bemærker Kristoffer Henriksen en ny trend. Et skift fra kognitiv psykologi til mere mindfulness og tilsvarende metoder er i gang.
- Den almindelige opfattelse er, at tanker skaber følelser, som skaber handlinger, og den positive psykologi har skabt mantraer som "spil frit", "Du skal bare nyde det" og "Se VM som ethvert andet stævne" i forsøget på at tænke positivt og dermed opnå positive resultater, forklarer Kristoffer.
- Men jeg har talt med mange atleter, som føler sig "forkerte og forskruede", fordi de ikke kan slappe af i de afgørende øjeblikke, og de tror alle andre kan. Løsningen er at træne i at acceptere angst og tvivl som en helt naturlig del af det at være eliteudøver, mener Kristoffer.
Ideen i den nye bølge er, at atleten bliver bevidst om angsten og accepterer den samtidig med, at vedkommende forfølger sit mål. Samtidig må træneren udtale forståelse for frygten i stedet for at nedgøre den, for ved at give plads til følelsen bliver det muligt at fokusere på selve opgaven.
Kristoffer er bl.a. tilknyttet orienteringssporten, hvor man ikke længere bruger så meget energi på visualisering.
- Her taler vi mere om de store spørgsmål som "Hvem er jeg", "hvorfor dyrker jeg denne sport" og "hvordan afbalancerer jeg mine ambitioner i forhold til sporten, venner, familie og uddannelse", fortæller Kristoffer.
- Talenterne har god kondition og er dygtige til at koncentrere sig, så når de i perioder står stille i udviklingen, skyldes det typisk udfordringer med livets store spørgsmål, siger han.
Kristoffer understreger, at der er brug for forskellige psykologiske værktøjer alt efter, om man skal gøre talenter til eliteudøvere, eller om man skal gøre eliteudøvere endnu bedre.
- Fysisk og mental træning må tilpasses konteksten, sådan at den matcher atleternes alder, udviklingstrin, sportsgren, klubkulturen og den nationale kultur, råder Kristoffer.

Her er det ok at spise i klassen

Sportsklasserne for 7.-9. klassetrin i Svendborg Kommune skal styrke de udvalgte talenter både fagligt og sportsligt gennem basistræning og indsigt i livet med sport på højt plan

Gymnastiksalen på Nymarkskolen er fuld af musik og masser af teenagere i sportstøj. Idrætslærer Guri Meinert Fisker råber en mængde klare meldinger, og fluks bliver der løbet, sprunget, rullet, strukket ud eller hvad end hun finder på.
Klokken er 8 om morgenen, og sportsklasserne er igang med morgentræningen. De næste timer er som undervisningen for alle andre elever på Nymarkskolen i Svendborg, bortset fra én ting. I sportsklasserne er det ok at spise i timen. De enorme træningsmængder kræver sund kost og hyppige mellemmåltider, for efter skoletid og lektiecafé, tager eleverne af sted til hver deres organiserede sportsaktiviteter.
For fodboldspiller Tobias Truelsen fra 8.i er det 10-12 timer om ugen. For konkurrencesvømmer Frida Frydendahl fra 9.i venter der hver uge 24 timers træning ud over grundtræningen i skoletiden.
- Jeg kom fra Tåsingeskolen afdeling Lundby og søgte ind, fordi der var mulighed for ekstra idrætstimer, og fordi jeg kunne være sammen med andre, som er lige så vilde som mig med at dyrke sport, siger Frida.
- Jeg søgte ind, fordi jeg tit var skadet førhen, og jeg ville gerne træne bedre for at forebygge skader. Jeg kan mærke at både styrke og smidighed er blevet bedre, siger Tobias.

Eftertragtet talentmiljø

Sportsklasserne er skabt på baggrund af aftalen mellem Svendborg Kommune og Team Danmark, som har gjort Svendborg til en af landets elitekommuner. Konceptet for Sportsklasserne i Svendborg er udviklet af en arbejdsgruppe med stor erfaring fra forskellige grene af uddannelsesverdenen og elitesporten, og gruppen har bl.a. fået input fra eksterne eksperter som Niels Wedderkopp, Mats Mejdevi og Kristoffer Henriksen.
Målet er at tilgodese de særlige behov, idrætstalenter har for at træne meget, og samtidig sikre at dette sker på en fysisk og psykisk forsvarlig måde.
- Helt overordnet er målet at udvikle flere talenter og sikre flere medaljer til Danmark på langt sigt, og det gør vi ved at fokusere på grundtræning, og ved at guide dem til at håndtere de udfordringer, der kommer i et liv med sport på højt plan, forklarer idrætslærer og sportskoordinator Keld Vilhelmsen, som selv har spillet håndbold på eliteplan.
- Der er naturligvis ingen garantier for, hvem

Sportsklasserne for 7.-9. klasse i Svendborg Kommune bygger på helhedsorienteret træning med grundlæggende sociale, psykiske, fysiske og koordinerende elementer
Fokus i sportsklasserne er på grundtræning indenfor styrke, koordination og smidighed med det formål at forebygge overbelastningsskader
Undervisningen bygger videre på Aldersrelateret Træningskoncept (ATK) og gør brug af øvelser i Sportsbasics konceptet (omtalt på side 54)
Sportsklasserne har fire ekstra idrætslektioner i forhold til et normalskema. Træningen ligger i morgentimerne, så de unge kan restituere inden eftermiddagstræning i deres klubber
I den idrætsfaglige undervisning anvendes en elektronisk træningsdagbog
Talenter fra alle idrætsgrene kan optages
På skolen er der adgang både til lektiecafé og sund kost

Sportsklasserne i Svendborg har pt følgende sportsgrene repræsenteret:
Basket, bueskydning, cykling, fodbold, gymnastik, håndbold, mountainbike, orienteringsløb, ridning, svømning og volley

der vinder guld i fremtiden, men vi gør det bedste vi kan for at styrke talenternes selvindsigt, sundhed, kostvalg, fællesskab, glæde og ansvar, fortæller han.
De elever, der søger ind er ambitiøse, og deres trænere og klubledelse har indstillet dem ud fra en vurdering af deres talent. Populariteten gør, at en del måtte skuffes i år, fordi der højst er plads til 26 pr. klasse.
- Det fantastiske ved det her job er at udfordre alle de topmotiverede og ansvarsfulde unge, og det spændende at give dem individuelt feedback og se, hvordan de rykker, siger Keld Vilhelmsen.

Socialt samspil

Der er smil og latter under øvelserne i gymnastiksalen, og både Frida og Tobias forsikrer, at det ikke er kedeligt. Eleverne interesserer sig også for hinandens sport, fortæller om kampe og resultater på facebook, og hvis de kan få tid, er de også gerne ude at heppe på hinanden.
- Vores unge lever hver dag med et stort mentalt pres, ikke mindst fra dem selv, for det er glæden ved sporten, der driver dem, siger Keld Vilhelmsen.
- Vores mål er naturligvis langsigtet talentudvikling, men prøv lige at holde de her elever tilbage, siger han.
- Ja, vi vil fremad, og det kan også høres i de boglige timer, hvor vi taler meget, siger Frida med et smil.
- Vores tysklærer har stoppet konkurrencer i sine timer, for vi bliver for vilde, når alle VIL vinde, tilføjer Tobias med et smil.

Fokus på mad

Kosten er en væsentlig del af hverdagen, så både eleverne og deres familier har fået kostkurser af en ernæringsekspert. Hver enkelt følger sit individuelle kostskema, og på skolen er det muligt at købe sund frokost.
Frida og Tobias er enige om, at havregryn er godt at starte med om morgenen.
Før træning tager Frida en nøddebar eller dadler. Hendes mellemmåltider er frugt eller figenstænger.
- Til måltiderne vil mor gerne have, at jeg spiser grønt, og jeg har fokus på kød og proteiner. Pasta er til gengæld for tungt til mig, siger Frida.
- Jeg skal have spaghetti før kamp, fastslår Tobias.
Før træning spiser han en rugbrødsmad, og mellemmåltiderne er frugt, en müslibar og juice.
Tobias drømmer om en professionel karriere i Brøndby og på landsholdet. Frida har ikke professionelle drømme men fokuserer på at skabe så gode resultater hun kan.

OM RASMUS HELLESEN

Træneruddannet på Ålborg Sportshøjskole
Diplomtræner i fysisk træning
Tilknyttet ligaholdene i GOG og Rabbits som fysisk træner
Daglig driftleder i Performance Team

Talentcenter har fokus på grundtræning

To udvalgte grupper af 12-16-årige unge får fællestræning hver onsdag for at forebygge skader og forbedre chancerne for langsigtede resultater

To og to står de med et reb om ryggen og forsøger at trække den anden til sig. Bagefter forsøger den ene at spurte tværs over gulvet i hallen ved Svendborg Gymnasium, mens den anden holder ham elle hende tilbage med tovet. Øvelserne for de 20 børn i 12-16 års alderen er intense og krævende, så sveden springer, og de må af og til gribe til vandflaskerne på tilskuerpladserne.
Hver onsdag eftermiddag er der træning i Svendborg Talentcenter. Først er det "begynderne", og bagefter kommer de 20 rutinerede, som er på anden sæson. Hver gruppe får to timers fysisk grundtræning og fysioterapeutiske øvelser for at tage højde for fysiske udfordringer eller skader.
- Det er utrolig spændende at få lov at præge de her talentfulde børn fra en tidlig alder, siger Rasmus Hellesen, fysisk træner.
- Talentcentret er en gave til de unge, fordi de får tid til at træne i at træne ordentligt samtidig med, at de hele vejen er under tilsyn og behandling af fysioterapeuter, siger han.
De 20 børn, som blev optaget på talentcentret i august 2014, er indstillet fra en lang række idrætsklubber i Svendborg Kommune. Klubberne har indstillet deltagere og ranglistet dem efter vurderingen af deres potentialer for at blive stortalenter. Her er motocrosskørere, svømmere, håndboldspillere, fodboldspillere, golfspillere, tumblere og meget mere, og flere af dem rangerer blandt de bedste i Danmark.
- Det er vigtigt, at de unge ikke skal peake nu, så vi lærer dem at holde fokus på de små sejre og at lære af hinandens kompetencer, forklarer Rasmus. Alle er imidlertid konkurrencefreaks og vil gerne både have det sjovt og hårdt.

Internationale ambitioner

15-årige Alexander Hauervig fra Haahrs Skole er golfspiller, og han træner i klubben 6-7 gange om ugen. Han har allerede oplevet at være på Golf Camp i USA og blive trænet af nogle af verdens Top 30 golftrænere. Samtidig er han meget glad for at være en del af talentcentret.
- Golf kræver koncentration i flere timer, og derfor er god kondition og styrke også vigtigt i golf, siger Alexander.
- I klubben træner jeg ofte udslag eller andre detaljer i lang tid. I talentcentret kan jeg styrketræne, så jeg understøtter fx min skulder og undgår skader. Desuden er det sjovt at være sammen med andre fra vidt forskellige sportsgrene, mener han.
I gennemsnit bruger Alexander over 20 timer om ugen på sin sport. Tre timer om dagen på hverdagene og 6-7 timer i løbet af weekenden. Den store drøm er at blive professionel og rejse rundt til de store turneringer.

Udfordret af børnegigt

12-årige Katarina Holse fra Rantzausminde Skole er svømmer. Hun er med på det bedste konkurrencehold i klubben og træner 4-5 gange om ugen. Hendes store udfordring er, at hun for et år siden fik børnegigt, som påvirker både fingre, hofte og knæ.
- Efter jeg er begyndt her på talentcentret kan jeg mærke, at det hjælper på mine led, så det ikke gør så ondt når jeg træner, fortæller Katarina.
- Svømning kan godt være ensformigt, så det er godt at få nogle andre øvelser, og det er hyggeligt at snakke om andet end svømning. Fx ved jeg nu, at der er 11 mand på et fodboldhold, og jeg har set, hvor dygtige fodboldspillerne er til at løbe på langs ad en stige, når den ligger på gulvet, fortæller hun med et smil.
Drømmen er OL, men hun vil alligevel ikke bruge hele livet på svømning, så hun kan også leve med, hvis hun blot kommer med til DM.

Grundige test før og under træningsforløb

Forebyggende øvelser og individuelle træningsprogrammer sikrer de unge i Svendborg Talentcenter et solidt fundament for talentudviklingen

De unge i Svendborg Talentcenter bliver testet, når de begynder på centret. De bliver testet igen til jul og inden sommerferien. Testapparatet består af 18 fysiske og fysiologiske tests, og alle data bliver efterfølgende grundigt behandlet, hvorefter fysioterapeuterne Andreas Byrhagen, Berit Duus og fysisk træner Rasmus Hellesen mødes med hver enkelt udøver. Her får de udleveret deres testresultater og et individuelt træningsprogram, som er specielt tilrettelagt for at fremme deres styrke, udholdenhed, smidighed og hurtighed.

- Ved at se øvelserne på video kan vi se, om fx knæene falder indad ved hop og/eller landinger. Det at se videoer i langsom gengivelse kan afsløre, om problemet ligger omkring knæ, hofte eller fod. På den måde hjælper videoerne os til at vælge de rigtige træningsmetoder for det givne "problem", fortæller Andreas.

- De unge ser selv, hvordan de scorer på alle parametre fra begyndelsen af året, og på det første hold så vi flotte fremskridt ud fra den træning, de arbejdede med hen over vinteren. det samme forventer vi sker med det nye hold, fortæller han. Det første halve år handler især om at opøve teknikken i grundtræningen, og fra nytår frem mod sommer bliver der bygget mere og mere styrketræning ind i programmet. I begyndelsen træner børnene også en del i grupper i forhold til, hvad de skal arbejde med, mens de senere får mere individuelle programmer.

Et helt talentmiljø

- Vores opgave som fysioterapeuter er at guide de unge til gode træningsvaner fra de unge år, siger Berit Duus.

- De unge i talentcentret træner rigtig mange timer indenfor deres idrætsgren hver uge. Samtidig med er vi opmærksomme på, at mange af dem er i puberteten og derfor vokser meget og kan have svært ved at styre de "lange lemmer". Vi forsøger at tilpasse træningen ud fra det aldersrelaterede træningskoncept, og vi har ekstra fokus på coretræning (mave og ryg) i denne aldersgruppe, siger Berit.

I talentcentret følger lederteamet også de resultater, som er kommet frem i Svendborgprojektet og forsøger gennem dialog med forskerteamet at indarbejde den nyeste evidensbaserede viden i træningsforløbene.

Fysisk træner Rasmus Hellesen understreger også, at han og fysioterapeuterne i videst muligt omfang koordinerer med klubtrænere og spillerne selv, så intensiteten i træningen bliver tilpasset skader eller, hvad de unge skal præstere til kampe eller opvisninger i de enkelte uger.

- Alle her er jo i forskellige faser af deres udvikling, og derfor er det vigtigt at tilpasse styrke- og grundtræningen efter det, men vores erfaringer fra Skolerne i Oure og Gymnastikhøjskolen i Ollerup, at grundtræningen minimerer antallet af skader og hurtigere afhjælper de skader, der måtte ske, fortæller Rasmus.

Talentcentret inviterer bl.a. klubtrænerne ud i Gymnasiehallen, så de kan se, hvad der foregår og tale med træner og fysioterapeuter om filosofien bag træningen i at træne rigtigt samt om principperne for et godt samarbejde omkring de unge talenters udvikling.

- Vi ved ikke, hvem af de unge talenter her, der bliver nationale eller internationale stjerner, men vi håber, at de alle vil være gode ambassadører rundt om i klubber og på idrætsskoler for det at tænke i grundtræning og bæredygtig talentudvikling, siger Andreas Byrhagen.

OM ANDREAS BYRHAGEN

Eksamineret idrætsfysioterapeut
Tidligere fysioterapeut for GOG's ligahåndboldherrer
Arbejder bl.a. på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Elitelab Denmark og Svendborg Talentcenter
Idrætsfysioterapeut på Odense Fysioterapi, Idrætsklinik og Fitness

OM BERIT DUUS

Eksamineret idrætsfysioterapeut
Arbejder til daglig som idrætsfysioterapeut på Odense Fysioterapi, Idrætsklinik og Fitness
Arbejder derudover på Skolerne i Oure Sport & Performing Art, Elitelab Danmark og Svendborg Talentcenter
Tilknyttet det Grønlandske landshold i herrehåndbold
Best. medlem i DSSF Dansk Selskab for Idrætsfysioterapi
Tidl. fysioterapeut for Dansk Håndbold Forbund samt GOG´s ligahåndboldherrer

For tidlig specialisering skader talenter og sporten

Manden bag Sportsbasics og det ny idrætsmærke, den svenske træner Mats Mejdevi, opfordrer lærere og trænere til at tænke langsigtet og undervise i sjov grundtræning

- Grundlaget for at udvikle seniorverdensmestre er ringere i dag end for 30-40 år siden, bl.a. fordi unge talenter bliver valgt ud og specialtrænet i deres favoritsport allerede fra 11-års alderen, siger den internationalt anerkendte træner, Mats Mejdevi.

- Hvis vi tør tænke langsigtet og satse mere på flere og bedre seniorer end på nationalmesterskaber i ungdomsrækkerne, kan vi i Skandinavien blive dobbelt så gode i alle sportsgrene, siger han.

Han er klar over, at han tager munden fuld, men det er for at understrege pointen: At satse mere på den grundlæggende fysiske træning, som han mener er vigtig både for bredden og eliten.

Ungdommen er for Mats en udviklingstid, der kræver tålmodighed, og selv store talenter risikerer at brænde ud før tid, hvis de føler sig presset af klub, forbund, forældre og trænere. I stedet mener han, at det er vigtigt at lade børn lege med mange sportsgrene og opbygge en solid grundform inden specialiseringen.

- Jeg har flere gange set, at selv unge sportsfolk blandt de absolut bedste i Europa ikke kan slå en kolbøtte eller lave en vejrmølle, og det er ikke helt ligegyldigt at kunne, siger Mats.

- Hvis du kan kroppens ABC og har en sund kernebalance, kan du præstere mere og har mindre risiko for skader. Eksempelvis er det vigtigt for en fodboldspiller at kunne håndtere kroppen, hvis han flyver rundt efter en hård tackling, forklarer han.

Idrætsmærke breder sig

Historien med kolbøtten er baggrunden for, at Mats Mejdevi i 1988 tog fat på at udvikle et grundtræningsprogram, som i dag er blevet til Sportsbasics med over 1000 øvelser i fem forskellige sværhedsgrader demonstreret med små videoer. Det er desuden blevet til det moderne idrætsmærke, som ud fra 15 test i tre forskellige sværhedsgrader kan hjælpe lærere og elever til at se, om kroppens ABC er på plads.

- Idrætsmærket er udviklet, så alle med normal motorik skulle kunne få bronze, og hvis nogen har svært ved enkelte test, er det blot tegn på, hvor der skal sættes ind, siger Mats.

Mens det traditionelle DGI- idrætsmærke tager udgangspunkt i atletikdiscipliner, bygger det nye idrætsmærke fra Sportsbasics på kropskontrol som balance, styrke og eksplosivitet. Det nye idrætsmærke er opbygget, så det med en sund træning op gennem skoletiden er muligt for de fleste at opnå sølv og guld.

- Jeg mener, det er vigtigt, at kroppen kommer før sporten, og at stabilitet kommer før eksplosivitet, hvis man skal holde længe og undgå skader, og samtidig skal det være sjovt, siger Mats, som oplever at børn generelt gerne vil konkurrere med sig selv og hinanden.

Det nye idrætsmærke er efterhånden i brug på over 100 skoler i Danmark, bl.a. samtlige i Svendborg og Randers kommuner, men bruges også i fx Hillerød, København, Århus, Holstebro og Viborg.

Bedre til leg og lektier

Den danske skolereforms krav om 45 minutters bevægelse hver dag får betinget ros fra Mats Mejdevi.

- Mere stikbold eller rundbold er ikke sagen, for der er brug for undervisning – ikke ren underholdning, siger Mats.

- Til gengæld er det godt at bruge kroppen, lege og mærke glæden ved at kunne bevæge sig frit, for hvis det er sjovt, vil man gerne gøre det igen, og det man gør igen, bliver man god til, siger han.

Svendborg får ros for at bygge de ekstra idrætslektioner op fra grunden, give lærere og pædagoger efteruddannelse i Aldersrelateret Træning og koble forskning på som et solidt fundament.

- Det er en fornøjelse at følge Svendborgprojektet, og alle kan lære af Svendborgs niveau, mener Mats.

- Et tilsvarende idrætsprojekt, Bunkefloprojektet i Sverige, har vist, at 93 % af de børn, som har fået en times idræt om dagen igennem skoletiden, både har god motorik og bedre gennemsnitskarakterer end jævnaldrende, og det har især løftet drengenes karakterer op på niveau med pigernes, fortæller Mats, som især hæfter sig ved, at god motorik sikrer, at alle børnene kan være med i legen i frikvartererne.

Foto: das Büro

OM MATS MEJDEVI

Mats Mejdevi er uddannet specialidrætslærer
I årene 1992-99 var han landstrænер for det svenske herrelandshold i gymnastik
I 2000 modtog han det internationale Gymnastikforbunds pris "Honorable Coach"
Han har været træner for OL-mestre, verdensmestre, nordiske mestre, nationalmestre i Sverige og Danmark – bl.a. Caroline Wozniacki, Michael Maze, Peter Gade og det danske ishockeylandshold
I 90´erne blev han trukket til Danmark af Ulrik Wilbek, for at være fysisk træner for kvindelandsholdet i håndbold
I årene 2001-2010 var han ansat i Team Danmark som træner og talentudvikler
Har været stærkt involveret i idrætsskoleprojektet og sportsklasserne i Svendborg

Idræt som løftestang for inklusion og læring

Det er ikke nyt, at børn og unge får det bedre i kroppen, når de dyrker idræt. At de også får det nemmere med bøgerne er en anden stor gevinst – ikke mindst for elever, der har det svært med boglige fag

TEKST: ANNA PIA HOLMGAARD

Gennem 10 år har man på Idrætsefterskolen i Ulbølle høstet masser af viden og praktisk erfaring med idræt i undervisningen. Ikke bare forstået som 'flere idrætstimer', men hvor lærerne helt konkret og systematisk har anvendt idræt som et redskab, der skulle styrke både den generelle indlæring, men også trivsel, sundhed og hele inklusionsformålet, hvor alle uanset kompetencer skal have mulighed for og ret til at være med i et fællesskab. I Svendborgprojektet, hvor eleverne får ekstra idræt hver uge, har fokus i stor stil primært været på det trivsels- og sundhedsmæssige aspekt. Men indlæringen er også en meget væsentlig fordel, mener Thomas Buch, medstifter af den populære efterskole i Ulbølle, hvor alle 76 pladser er fuldt besat, og hvor mange kommer med diagnoser som ADHD, autisme og andre indlæringsvanskeligheder.

Stor appetit på at lære

- Vi møder unge, der er kvæstede af deres skolegang. De har lært, at de ikke kan lære, om man så

OM IDRÆTSEFTERSKOLEN ULBØLLE

Idrætsefterskolen Ulbølle (IEU) er en efterskole for unge med særlige læringsforudsætninger. Filosofien på efterskolen at finde og udvikle de talenter, eleverne har og bruge det til udvikling af tilværelseskompetencer
Anerkendende pædagogik er en hjørnesten i vores arbejde og i vores tilgang til samvær, der er præget af god energi og masser af humor
Skolen ligger i et hyggeligt, sydfynsk landsbymiljø, tæt på vandet med gode idrætsfaciliteter

OM THOMAS BUCH

Gift med Maj-Britt, der er viceforstander på skolen
Lærer fra 1985-1991
Medlem af den daglige ledelse på Skolerne i Oure fra 1991-2001
Medlem af Netværk Danmark fra 2002
Viceskoleleder på en specialskole fra 2002-2005
Forstander og medstifter af specialskolen Idrætsefterskolen Ulbølle i 2005
Medlem af ESF styrelse fra 2008-2014
Ass. coach Beachvolleylandsholdet 2007-2012
PD i skoleledelse
Fyns Amts Lederuddannelse
Systemisk lederuddannelse fra Mac Mann Berg

må sige. Vi bruger idrætten meget målrettet, ikke kun som motion, men som et redskab, der hjælper indlæringen på vej - også i de boglige fag. Vi kan se at det virker, og der er også internationale undersøgelser, der viser, at god fysisk aktivitet og sundhed faktisk bidrager meget positivt i øvrige fag, fortæller Thomas Buch.

- I begyndelsen troede vi, at de her elever slet ikke orkede dansk og matematik. Men det viste sig, at de tværtimod har stor appetit på også de boglige fag – hvis vi blot får tilrettelagt skolegangen og timerne, så kroppen også har det godt, fortæller han. At kroppen har det godt betyder helt banalt, at hovedet får det bedre. Og så er den positive cirkel sat i bevægelse – en cirkel, der kan begynde med noget så enkelt som en ti minutters løbetur inden dansktimen, et boldspil,der bliver integreret med planlægning og matematiske færdigheder eller noget helt tredje.

To store fordele

- Det handler om at tænke læringsmål ind i forløbene helt fra begyndelsen, og her har idrætten store fordele, siger Thomas. For det første er idrætten et godt redskab til at skabe relationer. Og gode relationer, såvel mellem lærere som elever skaber alt andet lige også god læring og effekt for den enkelte elev. Idrætten er også et godt sted at eksperimentere, fordi der er faste rammer. Man kan sætte mange kompetencer i spil – lige fra sociale og følelsesmæssige kompetencer til kognitive kompetencer.

For det andet har idrætten nogle rent fysiske fordele. Man ved, at fysisk aktivitet udløser 'belønnings'-stoffer i hjernen, f.eks. dopamin og endorfin, der giver stærke, positive oplevelser og gør, at eleverne bliver bedre til de boglige fag. En sejrsfølelse på det fysiske plan smitter simpelthen af på motivationen på det boglige plan - og på troen på, at jeg er god nok.

Stigende interesse

Thomas Buch underviser sammen med tre kolleger både lærere fra Svendborg og lærere fra øvrige kommuner i, hvordan idrætten kan anvendes konstruktivt og målrettet i arbejdet med børn og unge, der har særlige læringsforudsætninger. Kurserne vil i løbet af 2014 have 150 deltagere og har allerede nu været en succes - ligesom der er stigende interesse for feltet.

- Vores kursus går på to ben, kan man sige. Vi fortæller, hvilke forbehold og hensyn, man skal tage, når man arbejder med børn og unge, der har særlige læringsforudsætninger. Hvad man kan forvente og hvad man skal kunne tackle som lærer på en god måde, fortæller Thomas.

- Derudover underviser vi i forskellige typer aktiviteter, der har vist sig at være gode og som fremmer læringsmål. Det kan vi gøre på en stærk baggrund, fordi vi i Ulbølle netop har rigtig mange års erfaring og har været pionerer på området. Vi håber selvfølgelig, der bliver ved med at være fokus på idrætten som læringsredskab, fordi vi kan se at der er så gode resultater. Ikke for vores skyld som skole eller lærere – men naturligvis fordi det handler om at skabe værdi, god skolegang og udgangspunkt for et godt liv for alle typer børn og unge. Med det formål for øje spiller idrætten klart en vigtig rolle i skolen, siger han.

Svendborgprojektet breder sig til de yngste

De gode effekter af Svendborgprojektet skal ikke kun være forbeholdt skolebørnene. Børn i dagtilbud får efter planen samme løft fra næste efterår. Trivsel, sundhed og motorisk styrke er blandt målene

TEKST: ANNA PIA HOLMGAARD

Børnehavebørn – de leger da bare? Ja, det gør de. Men leg, motion og læring hænger sammen. I kølvandet på de gode resultater fra Svendborgprojektet, hvor skolebørn siden 2008 har fået ekstra idræt på alle kommunens skoler i 0.-6. klasse, vil dagtilbudsområdet i Svendborg derfor sætte spot på et område, hvor der ikke er så meget viden: Hvad betyder det for førskolebørn at få mere motion og bevægelse i struktureret form i hverdagen?
- Vores erfaringer viser, at når vi sætter lys på et område, så vokser det – så sker der noget, fortæller dagtilbudsleder Kirsten Søndergaard, som er med i den arbejdsgruppe, der skal udvikle konceptet for "Aktive børn i dagtilbud", som er arbejdstitlen på projektet.
- I vores kvalitetsrapport på dagtilbudsområdet har vi to temaer, hvoraf natur og naturfænomener er det ene, mens det andet er krop og bevægelse. Det sidste har vi valgt at gøre til omdrejningspunkt i det nye projekt, som er ved at blive udviklet, fortæller hun.

Grundig indsats

På dette tidlige stadie i udviklingen af projektet er aktivitetsprogrammet ikke på plads. Det skal først udvikles i et samarbejde mellem teamledere, pædagoger, lokale kræfter fra Svendborgprojektet og SDU, så man sikrer, at projektet ikke bliver 'lidt mere leg' eller blot mere af det samme.
- Tanken er jo, at vi skal sætte konkrete programmer i værk i de enkelte børnehuse, at der skal måles før og efter, og der skal være en kontrolgruppe, så man via forskningen rent faktisk kan se, hvad der virker, og hvad der måske ikke har effekt, forklarer Kirsten Søndergaard.
Det betyder også, at pædagoger og øvrigt personale i dagtilbuddene, skal have kompetenceudvikling. Byrådet i Svendborg har afsat midler til uddannelse, så medarbejderne kan fremme fysisk aktivitet, få viden om hvad der passer til hvilken aldersgruppe, og hvordan kroppen i det hele taget fungerer og udvikler sig i de enkelte aldersgrupper.

Nye gode vaner

Det overordnede mål for projektet er at forbedre sundheden og trivslen hos børn i dagtilbud – hvilket også hænger sammen med mad- og måltidspolitikken, der blev vedtaget i 2012.
- Helt overordnet, så arbejder vi i dagtilbud for at grundlægge gode vaner indenfor motion, sundhed, trivsel og kost – helt fra begyndelsen. Det handler om at skabe et fælles, godt udgangspunkt for alle børn, så de kommer bedst fra start i livet, siger Kirsten Søndergaard.
Efter planen skal projektet til politisk behandling i foråret 2015, og der søges midler til forskningen via Syddansk Universitet (SDU).

Forsker i ryg og nakke

Lektor og ph.d. Lise Hestbæk forklarer om den forskningsmæssige interesse:
- Der findes utrolig lidt viden på præcis dette område – og da ryg- og nakkeproblemer er det største sundhedsproblem på verdensplan - det, der giver flest gener - så er det meget interessant at finde ud af, hvordan problemerne forebygges. Opfattelsen af, at rygproblemer er 'noget', man får som voksen, den holder i hvert fald ikke - og nu går vi et skridt længere tilbage for at se, hvordan vi allerbedst fremmer børns sundhed for muskler og skelet. Vi har selvfølgelig en antagelse om, at kvalitet i motion og bevægelse kan give god effekt også for børnehavebørn, præcis som vi har set det for skolebørnene i Svendborgprojektet.
- Svendborg er en progressiv kommune på børnesundhedsfeltet, så vi er rigtig glade for at kunne være med helt fra begyndelsen på dette projekt, siger Lise Hestbæk, SDU

> "Svendborg er en progressiv kommune på børnesundhedsfeltet, så vi er rigtig glade for at kunne være med helt fra begyndelsen på dette projekt"
>
> Lektor og ph.d. Lise Hestbæk

Muligheder og forpligtelser i flere års idræts-skoleerfaring

Skolechef Helle Hansen ser perspektiver i offentligt-privat partnerskab bag praksisvidencenter, som kan være til gavn for børn, lærere og pædagoger i hele landet

Svendborgkurserne, som allerede fra starten er blevet et tilløbsstykke, udgør det ene ben i et nyt praksisvidencenter i Svendborg Kommune. Det andet er Skolelab, som er under udvikling som et levende laboratorium i metoder til at fremme bevægelse, sundhed og læring for børn – inklusiv forsøg med den åbne skole og samarbejde med lokale foreninger. Et tredje ben er generel formidling gennem konferencer, PR samt tryksager som denne.
Baggrunden for praksisvidencentret er en rapport lavet af COWI for Svendborg Kommune, "Det kommercielle potentiale i sport og sundhed i Svendborg". Rapporten er støttet af Syddansk Vækstforum og er blevet til gennem ideudviklingsprocesser samt interview af eksperter og brugere.

Fokus på markedsbehov

En af deltagerne i COWI-processen var skolechef Helle Hansen, som har det administrative ansvar for folkeskolerne i Svendborg og afdelingen Sport & Uddannelse.
- Forliget i Folketinget om skolereformen var netop faldet på plads, da vi tog fat på ideudviklingsfasen i forbindelse med COWI-rapporten, og derfor var det oplagt at se på et akut behov, som ventede i hele Danmark. Et behov for pædagogiske værktøjer til at give 45 minutters bevægelse om dagen, som vi i Svendborg havde både mulighed for og en forpligtelse til at hjælpe med at dække, siger skolechef Helle Hansen og oplister forcerne i Svendborg:

- Svendborg har arbejdet med helhedsskole i tre år
- Kommunen har haft idrætsskoler med seks lektioners idræt om ugen siden 2008 og har masser af praktisk erfaring
- 220 lærere og pædagoger i kommunen har fået efteruddannelse i Aldersrelateret Træningskoncept
- Private skoler som Skolerne i Oure, Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Idrætsefterskolen Ulbølle har været en aktiv del af sport og uddannelsesklyngen i mange år, og skolerne har mange dygtige kapaciteter, der underviser på Svendborgkurserne
- Svendborgprojektet er verdens største og længstvarende forskningsprojekt af sin art, og herfra kommer løbende resultater, som kan kvalificere indsatsen
- UC Lillebælt er tilknyttet projekterne og kan give pædagogisk indspil til kurser og metodeudvikling.

Gratis i begyndelsen

Praksisvidencentret har modtaget næsten 2,3 millioner kroner fra A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal. På den baggrund har det i opstartsfasen været muligt at tilbyde en række forløb under Svendborgkurserne gratis for de deltagende skoler.
- Det giver mening, at mange får glæde af pengene fra A.P. Møller fonden, og vi får chancen for at indarbejde samarbejdet mellem kommunen og de private aktører, siger Helle Hansen.
- Vi udvikler videre på modeller for partnerskaberne, fordi både kommunen og de private skoler har meget mere at byde på, og naturligvis har vi den drøm, at alle i landet kommer til at se Svendborgkurserne som et kvalitetsstempel indenfor viden om børn, bevægelse, sundhed og læring, siger hun.

Mere samarbejde

I forhold til den åbne skole og tværgående samarbejder, har Svendborg også en del erfaringer, og der er en lyst til at prøve nye veje.
- I vinteren 2014-15 samler vi et katalog over de konkrete samarbejdspartnere og –modeller, som skolerne i Svendborg allerede er en del af eller har afprøvet, fortæller Helle Hansen.
- De driver det meget decentralt, og derfor ønsker vi en videndeling om erfaringer i forhold til partnerskaber med erhvervsliv, foreninger, fritidsklubber, ungdomsskole, musikskole og måske andre parter, forklarer hun.
Formålet er at samle en viden, der har værdi for andre, og på den måde invitere til videndeling og netværk på tværs af institutioner og kommunegrænser.
Før den åbne skole blev et krav til folkeskolerne, sendte Svendborg Kommune "Folkeskolekaravanen" på landevejen og holdt borgermøde om åbne samarbejder og partnerskaber. Anbefalingerne blev samlet i en hvidbog, der blev en del af grundlaget for de politiske beslutninger og visioner for reformrealiseringen i Svendborg Kommune.
- Det er vigtigt at samle løsninger på betænkeligheder som ansvarsfordeling, straffeattester, jura, forsikring, fremmødekontrol og meget mere, siger Helle og tilføjer:
- Lige så vigtigt som at samle en masse succeshistorier fra skolerne.
Eksempler kunne være erfaringer med musikskole, madskole, mellemtrinskor, brobygningsprojekter med ungdomsuddannelserne, sejlads i den lokale kajakklub og meget mere.

Praksisvidencenter & Svendborgkurserne
Line Skov Høst
Sport & Uddannelse, tlf.: 24 60 30 16
line.skov.host@svendborg.dk

Sport & Uddannelse Svendborg Kommune

Sport Study Svendborg
Linda Pedersen
Sport & Uddannelse, tlf.: 24 88 62 47
linda.pedersen@svendborg.dk

Svendborg har i mange år haft et rigt foreningsliv og stolte traditioner indenfor idrætskostskoler. Derfor lå koblingen mellem sport og uddannelse ligefor, da det daværende Fyns Amt i 2004 tog initiativ til at oprette regionale klyngesamarbejder. I Svendborg skulle et sådan klyngesamarbejde naturligvis handle om idræt, uddannelse og erhverv. Man etablerede netværket Sport Study Sydfyn bestående af uddannelsesinstitutioner, foreninger, erhvervsliv og de tre "gamle" kommuner Svendborg, Egebjerg og Gudme. Senere blev de tre kommuner til én, og netværket skiftede navn til **Sport Study Svendborg**

I 2007 blev Svendborg Kommune en af landets første **Team Danmark Elitekommuner**. Med den titel forpligter kommunen sig til at have særligt fokus på talentudvikling, og til at iværksætte særlig tilbud til de største talenter. Svendborg har etableret sportsklasser for talenter i 7.-9. klasse og et særligt talentcenter, hvor klubberne kan indstille sine talenter til ekstra grundtræning. Et krav i aftalen med Team Danmark er etablering af idrætsskoler, hvor børnene har seks lektioner idræt om ugen. Etableringen af idrætsskolerne og beskrivelsen af idrætsskolekonceptet var det første initiativ, man tog fat på efter udnævnelsen som elitekommune. I første omgang meldte syv skoler sig som idrætsskoler. At nogle skoler blev idrætsskoler, imens andre skoler fortsatte som almindelig skole gjorde projektet til en god case for forskerne, der var meget interesserede i at undersøge effekten af de fire ekstra lektioner idræt, der skulle indføres i de nye idrætsskoler. Idrætsskolerne og forskningen er det vi i dag kender som **Svendborgprojektet**

Team Danmark Elitekommune
Jannie Kaae
Sport & Uddannelse, tlf.: 30 63 62 38
jannie.kaae@svendborg.dk

Svendborgprojektet
Mette Skov Hansen
Sport & Uddannelse, tlf.: 30 17 50 31
mette.skov.hansen@svendborg.dk

Svendborgprojektet
Er verdens største og længstvarende studie af sin art, og har indtil nu fundraiset ca. 36 mio. kr. til forskning fordelt på foreløbig 15 ph.d'er. De positive erfaringer fra projektet har betydet, at alle skoler i Svendborg Kommune i dag er idrætsskoler, hvor alle børn i 0.-6. klasse har seks lektioners idræt på skemaet hver uge, og hvor de ekstra lektioner gennem **Aldersrelateret Træningskoncept (ATK)** er tilpasset børnenes alder og udviklingstrin. Idrætsundervisningen har fået et løft, både gennem de ekstra lektioner, men også gennem kompetenceudvikling af lærere og pædagoger i ATK. Svendborg Kommune blev **Årets idrætskommune** i 2008 og vandt **Team Danmarks Talentpris** i 2011

De mange erfaringer fra Svendborgprojektet, og Sport Study Svendborg-netværkets store viden inden for sport og uddannelse, har ført til, at et partnerskab bestående af Svendborg Kommune og tre af de store idrætskostskoler i området har etableret **Praksisvidencenter Svendborg**, hvor man deler ud af de mange erfaringer indenfor sport og uddannelse. Dette gøres blandt andet via **Svendborgkurserne**, der er et efteruddannelsestilbud til alle landets lærere, pædagoger og administrativt personale indenfor skoleområdet. Derudover vil der være fokus på videndeling samt udvikling og indsamling af erfaringer med den åbne skole i det såkaldte **SkoleLab**

Sport & Uddannelse
Svendborg Kommune
Centrumpladsen 7
5700 Svendborg

SPORT &
UDDANNELSE
Svendborg Kommune