SPORT & UDDANNELSE 2016

LEDER

Mentaliteten tæller i Svendborg Kommune

Af Mette Kristensen (V), formand for Udvalget for Børn & Unge og Henrik Nielsen (C), formand for Erhvervs- Beskæftigelses- og Kulturudvalget

Der er glæde i Svendborg Kommune i denne tid. Det skyldes ikke alene julen og nytåret, der igen overrasker mange af os, som gerne lige ville have haft lidt mere tid til forberedelserne. Glæden er i høj grad stor i Svendborg Kommune, fordi vi i år har fået bekræftet, at den store og visionære satsning på idræt og bevægelse for børn og unge har givet enestående resultater. Ikke alene giver mere bevægelse en bedre sundhed - det gør også børn og unge gladere og klogere. Beviset er kommet med den nyeste forskning bl.a. fra Svendborg Kommune, hvor indskolingsbørn lærer matematik markant hurtigere, når de bruger hele kroppen i læringen og samtidig har ekstra idræt i skolen.

De senere års succes med Svendborgprojektet og idrætsskolerne har inspireret os til at sætte langt tidligere ind. Med bred politisk opbakning investerer Svendborg Komune i projektet "Aktive børn i dagtilbud", som over de kommende år skal gøre de yngste borgere klar til et aktivt skoleliv på den bedst mulige måde.
Det kræver politisk vilje og en betydelig indsats fra både børn, unge og medarbejdere over de næste mange år, men med forskning og praktisk erfaring som fundament, er der udbredt tillid til, at indsatsen betaler sig på alle planer.

Samarbejde mellem skole og foreninger har vist sig at inspirere flere til at dyrke idræt i fritiden. I Svendborg Kommune er vi derfor aktive både til store fællesarrangementer og i det daglige, tværgående samarbejde. Med støtte fra A.P. Møller fonden har vi ydermere skabt en fælles udviklingsrum, kaldet SkoleLab, hvor vi samler ideer, metoder og værktøjer til at udvikle samarbejdsformer, og det styrker især de mindre idrætsgrene.

Som Team Danmark Elitekommune har vi et naturligt fokus på talentudvikling i mange sammenhænge. Vi har etableret sportsklasser for overbygningselever, et talentcenter og fra det nye år også et sportsakademi, der især er et tilbud til unge på en ungdomsuddannelse. Talentudviklingen er gennemsyret af samarbejdets ånd, så den fælles talentudvikling fokuserer på grundtræning, styrke og smidighed for at forebygge skader, mens den idrætsspecifikke træning foregår i klubberne.

I Svendborg Kommune har vi den ambition at skabe landets stærkeste og mest bæredygtige talentudviklingsmiljø. I den sammenhæng er moderne sportspsykologi fra i år blevet oppriorieret som en integreret del af talentudviklingen med et helt nyt og spændende projekt, "Svendborg Mentaliteten". Det har fokus på hele hverdagen for de unge talenter, og involverer derfor også lærere, trænere og forældre.

Balancen mellem liv, læring og talentudvikling er også grundtonen i et nyt samarbejde mellem Idrætsefterskolen Ulbølle, Parasport Danmark og Svendborg Elite, som skal understøtte talenter, der er klar til at træne frem mod paralympiske lege i Tokyo i 2020.

Fælles for alle indsatserne er, at børn og unge skal have mulighed for at forløse deres fulde potentiale - både i sporten og i livet.

Et særdeles aktivt år med sport og uddannelse sluttede med den store julegave fra DGI. Den blev åbnet allerede den 23. november med nyheden om, at Svendborg bliver vært for Danmarks største breddeidrætsstævne, DGI's Landsstævne i 2021. Begrundelsen i DGI for at udpege Svendborg Kommune blev udtrykt kort og godt af DGI-formand Søren Møller:
"Et bredt funderet samarbejde i byrådet og en charmerende vilje til en fælles indsats fra foreninger, erhvervsliv og kommune gør, at vi tror på fantastiske rammer for landsstævnet i 2021".

Sådan en bemærkning er vi stolte af, fordi den understreger, at mentaliteten til at tænke både stort og bredt i Svendborg Kommune giver resultater.

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:** 2000 stk. • **Tekst:** Lars Rasmussen
Foto: Geir Haukursson

Indhold:

Sport & Uddannelse – hvad er det? 4
Svendborg Kommune forlænger aftale med Team Danmark 6
Forebyggende træning har virket godt 8
Skoleidrættens forårsfestival fyldte idrætscentret med 500 børn 10
Forårsfestival – små historier fra dagen 12
Øget fokus på den åbne skole 16
Åben skole en vej for små og nye sportsgrene 18
Sportsklasser giver bedre talentudvikling 20
GOG-Oure samarbejde en ren talentfabrik 22
Paralympisk medaljesluger lægger træningsplanerne 24
Rent sats på ungdommen 26
Wildcard til U17 division – igen 28
Vind i sejlene på Thurø 30
Motocross er ultimativt sjovt 32
Højt humør før hvert heat er afgørende 34
Elever træner op til PL2020 36
Opgør med superman-myten 38
Nyt sportsakademi skal styrke talentudviklingsmiljø 40
Styrke giver præcision 42
Unikt sportspsykologisk projekt skal fremme udviklingskultur 44
Talenter er helt med på Svendborg Mentaliteten 46
Moderne måde at tænke sportspsykologi 48
Sportsklassen er god for Annika 50
Ambitiøse test af talenter i Svendborg 52
Svendborg vært for Danmarks TeamGym landshold 54
Tæt løb op til EM 56
Spring i verdensklasse 58
Meningsfuld fysisk aktivitet giver den bedste indlæring 60
Nu bliver der forsket i "gazeller" i Svendborg 62
Spændende at være med til 64
Børn leger sig rigtig kloge 66
Et halvt år efter hjernerystelse er Freya klar 68
DGI Landsstævne 2021 skubber til nytænkning 70

BÆREDYGTIG TALENTUDVIKLING:
Team Danmark Elitekommune
Sportsklasser
SvendborgTalentcenter
Svendborg Sportsakademi
Svendborg Lab
KOMPETENCEUDVIKLING OG VIDENDELING:
Svendborgkurserne
Konferencer
Besøg fra ind- og udland
SPORT & UDDANNELSE
Svendborg Kommune
BRANDING:
Magasiner
Digitale medier
Konferencer
IDRÆT OG LÆRING:
Svendborgprojektet
Idrætsskoler
Aktive børn i dagtilbud
DEN ÅBNE SKOLE:
Koordinering mellem skoler og samarbejdspartnere
www.skolelab.dk
Indsamling af erfaringer
Videndeling

Sport & Uddannelse – hvad er det?

Sport & Uddannelse er en del af Svendborg Kommunes skoleafdeling, og arbejder med en lang række projekter indenfor idræt, læring, trivsel, sport og uddannelse.

Den Sydfynske Idrætsklynge (tidligere Sport Study Svendborg) er et er et idéudviklende netværk for idræt, uddannelse og erhverv, der fungerer som advisory board for Sport & Uddannelse. Idrætsklyngen er støttet af Kulturregion Fyn, og partnerne i idrætsklyngen er: FC Svendborg, Svendborg Erhvervsskole, Zenitel Etronic, Kiropraktisk Center, Sydbank, Sydfyns ErhvervsForskole, Vejstrup Efterskole, Den frie Lærerskole, Svendborg Gymnastikforening, Svendborg Gymnasium, CC Jensen, Skolerne i Oure Sport & Performing Arts, GOG, Idrætsefterskolen Ulbølle, Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Svendborg Kommune.

Svendborg Elite varetager projekterne indenfor talent- og eliteudvikling i Svendborg Kommune. Svendborg Eliteråd fastlægger de overordnede rammer for indsatsen.

Svendborgprojektet består af idrætsskoler, Aktive børn i dagtilbud og den dertil tilknyttede forskning.

Svendborgkurserne er et samarbejde mellem Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Svendborg Kommune om udviklingen af kurser, der kobler idræt, læring og inklusion

Se mere på: www.sportoguddannelse.dk
Følg os på facebook: www.facebook.com/sportoguddannelse

Projekterne er delt i 5 fokusområder:
Bræredygtig talentudvikling, Idræt og læring, Den åbne skole, Kompentenceudvikling og videndeling samt branding

Svendborg Kommune forlænger aftale med Team Danmark

Svendborg Kommune har fornyet samarbejdsaftalen for 3. gang og har dermed status som elitekommune frem til udgangen af 2018

"Vi er stolte", sagde Team Danmarks direktør, Lone Hansen, ved underskrivelsesceremonien i Svendborg Gymnasiehal, hvor lokale politikere, ledere af uddannelsesinstitutioner og foreningsledere var vidner.
"I dag indgår vi endnu en ambitiøs aftale med Svendborg Kommune. Vi hæfter os især ved den røde tråd, som i Svendborg binder bevægelse, idræt og talentarbejde sammen fra dagtilbud til ungdomsuddannelser, og vores erfaring er, at I i Svendborg bliver ved at sætte nye mål og stræbe efter dem."

Store resultater og nye mål

Borgmester Lars Erik Hornemann takkede for endnu en aftale.
"Elitekommuneaftalerne har bl.a. været med til siden 2007 at skubbe Svendborgprojektet igang, et af verdens største forskningsprojekter om børn og bevægelse, og Svendborg har bl.a. modtaget nationale priser i 2008, 2011 og 2014 for vores fælles indsats", opridsede Lars Erik Hornemann.
"Det nyeste tiltag er Svendborg Sportsakademi i samarbejde mellem ungdomsuddannelserne og de sydfynske sportsforeninger. På sigt må det gerne sikre kollegiemulighed på tværs af alle aktører, så vi kan tiltrække atleter fra hele landet til Svendborgs særlige talentudviklingsmiljø".

"Vi er glade for aftalen og stolte over samarbejdet med en så ambitiøs kommune som Svendborg", sagde Team Danmarks direktør, Lone Hansen

Talent kræver træning

Dagens vært, Jesper Vildbrad, rektor på Svendborg Gymnasium, understregede værdien af talentudvikling helt bredt. Ikke kun den fysiske og sportslige talentudvikling, men også den faglige, den boglige og den alment menneskelige talentudvikling.
"Talent er ikke kun noget man har, det er er noget man arbejder med at udvikle", konstaterede Jesper Vildbrad.

Aftale til 2018

Elitekommuneaftalen bygger fortsat på grundtræning og fokus på det hele menneske. Foruden klare rammer for indsatsen fra 0. til 9. klasse, giver den også rammer for en indsats i forhold til ungdomsuddannelser og elitetræning. Svendborg er med aftalen frem til 2018 en af Danmarks 22 elitekommuner, hvis fælles formål er at fremme talentudviklingen og øge mulighederne for medaljer til Danmark.
Sammenlignet med selv de største nationer, var Danmark i 2015 på en 25. plads i at hente medaljer ved VM og OL, og sammenlignet med lande med under 10 mio. indbyggere, rangerer Danmark på en 5.-6. plads. Dette til trods for, at Team Danmark har et budget på blot 150 mio. kroner om året.
"Succesen skyldes, at vi dyrker fællesskabet og den lokale forankring", forklarede Lone Hansen.

Lone Hansen, direktør i Team Danmark:
"Vi er glade for aftalen og stolte over samarbejdet med en så ambitiøs kommune som Svendborg. Her har I vist, hvordan forskning og praksis kan fungere i fællesskab, og jeres eksempel er med til at sikre, at Danmark som lilleputnation, klarer sig godt på internationalt sportsniveau."
"Team Danmarks budget på ca. 150 mio. kr. kan ikke måle sig med bl.a. Storbritanniens på 2,4 milliarder, men vi lykkes alligevel med at blande os i toppen af international sport. Det skyldes, at vi i Danmark er skrappe til at organisere os – vi dyrker fællesskabet, vi har mange lokale aktiviteter, og de unge talenter har gode udviklingsmiljøer."
"Medaljer er ikke nok i sig selv. Hvis Danmark skal gøre sig gældende på længere sigt, må vi udvikle talenter som hele mennesker. Det betyder, at de ved siden af grundtræning og idrætsspecifik træning på højt niveau skal kunne tage en uddannelse, og det kræver igen en stor fleksibilitet af uddannelsesinstitutioner og klubber."

Borgmester Lars Erik Hornemann:
"Det har stor værdi for Svendborg, at vi kan trække på Team Danmark, og at de kan trække på os. Det giver markedsføringsværdi for Svendborg, når vi får priser og ros som en udløber af samarbejdet. Vi er begyndt nedefra i folkeskolerne med ekstra idræt, og det er vigtigt, at vi nu får en overbygning på, der rækker ind i ungdomsuddannelserne. Vores ungepolitik bygger nemlig på, at alle skal kunne blive den bedste udgave af sig selv, og at de skal kunne udvikle sig som hele mennesker."

Helle Hansen, skolechef, Svendborg Kommune:
"Den ny aftale understøtter grundtankerne i Svendborgs helhedstænkning, der som en rød tråd løber hele vejen fra dagtilbud til ungdomsuddannelser. Kommunen og Team Danmark kan være med til at skabe rammerne, men det er i høj grad gennem samarbejde mellem klubberne, at vi skal kunne løfte de ambitiøse visioner. Meget er sat i gang, og det kræver en stor, bred indsats bl.a. at fastholde de sunde vaner i alle klasser på alle skoler, men vi holder fast."

Allan Kruse, direktør Svendborg Erhvervsskole:
"Det er godt, Svendborg fortsat er Team Danmark Elitekommune, og at vi nu har ungdomsuddannelserne med i den røde tråd. Erhvervsskolen vil gerne understøtte talentudviklingsmiljøet på Sydfyn, for de unge har brug for opmærksomhed, nærvær og omsorg fra alle sider, hvis de skal kunne udvikle sig optimalt. Den koordinering, forståelse og fleksibilitet, det kræver fra os på uddannelsesstederne, vil vi gerne være med til at give."
"Svendborgs identitet er styrket af Svendborg-projektet og de seneste års idrætspriser".

Finn Olsen, formand for Eliterådet:
"Med aftalen sikrer vi en fortsat indsats både for eliten og bredden. Vi har aftalt at gøre en indsats for, at talenterne udvikler sig som hele mennesker i noget, der kan minde om et stort højskolemiljø, hvor skoler, klubber, kommunen og forældre arbejder sammen om at give de unge et sundt og lærerigt udviklingsmiljø. Miljøet skal sikre, at alle træner bæredygtigt."

Forebyggende træning har virket godt

16-årig SfB'er, Frederik Grube, er glad for, at han valgte tre år i sportsklasserne

Under en skiferie i februar fik Frederik Grube revet et ledbånd over i sit ene knæ. Det ville ifølge lægerne betyde, at han ikke kunne spille fodbold før til august, men allerede inden sommerferien er han med til træning igen. Ganske vist med støttebind.
"Jeg tror især det skyldes de øvelser, jeg har fået i sportsklassen, som jeg har kunnet lave mens de andre har haft ekstra idrætstimer – og så den grundform, jeg er kommet i med den ekstra skadesforebyggende træning, vi har lavet alle årene i sportsklassen", siger Frederik.
Den 16-årige SfB'er er gået ud af 9. klasse på Nymarksskolens sportsklasse, og han er en del af det første hold, som har gået alle tre år i de sportsklasser, der er blevet skabt som en del af Svendborg Kommunes aftale med Team Danmark.

Eldorado eller hvad?

Frederik Grube har altid været bidt af fodbold, så da han i 6. klasse hørte om muligheden for at komme i en sportsklasse, så han det som et rent eldorado. Tænk at kunne spille fodbold det meste af dagen...
"Da jeg hørte, at vi mest skulle fokusere på grundtræning, var jeg lige ved at fortryde, for hvad skulle jeg bruge det til...", fortæller Frederik.
"Men lærerne på sportsklasserne overbeviste mig på et informationsmøde, for det lød godt at få mere styrke, og at skolen var fleksibel overfor at give fri til kampe", siger han.

15 minutter på tæer

Frederik var lidt skeptisk i starten ved at skulle gå på tæer i 15 minutter og lave mange andre øvelser, der lå langt fra træningen i en solid inderside.
Men da han blev klar over, at det med at gå på tæer styrkede de små muskler i anklen, og de andre øvelser var med til at give bedre balance, styrke og koordination, var han helt med. Desuden kunne han hurtigt mærke, at han blev stærkere. Han var lille af statur, da han begyndte i sportsklasserne, så råstyrken blev der i stigende grad brug for som offensiv midtbanespiller.
"Det blev tre gode år, selv om det var lidt hårdt i starten at skulle være i skole fra 8 til 15 hver dag, fordi vi skulle have en ekstra times idræt hver dag", husker han.
"Vores fælles interesse i sport på højt plan gav os et særligt sammenhold, så jeg har bestemt ikke fortrudt, at jeg søgte ind i sportsklassen", siger han.

Samspil klub og skole

Fodboldtræneren bemærkede, at Frederiks fysik blev stærkere. Stadig manglede han lidt hurtighed, men så sørgede sportsklassernes koordinator, Keld Vilhelmsen, for at lægge et træningsprogram, som også forbedrede Frederiks sprinterevner.
2-3 gange om året bliver alle elever i sportsklasserne testet på kondition, springkraft og hurtighed, og de første år viste betydelig fremgang. I 9. klasse har skader forhindret ham i at deltage i prøverne, men det håber han at indhente på Skolerne i Oure, hvor han nu går på efterskole.
"Det fede ved Oure er, at vi er tilmeldt U17-turneringen, så træningenskampene er på et højt plan", siger Frederik, som har spillet på U17-divisionsholdet i SfB.

Skoleidrættens forårsfestival fyldte Idrætscentret med 500 børn

Dansk Skoleidræt og Nordea-fonden har tredoblet interessen for at matche lokale foreninger med 6. klasser fra skoler i området. Stor begejstring hos lærere, foreningsledere – og elever

Fra morgenstunden den første junidag summer det af aktivitet i og omkring Svendborg Idrætscenter. Over 500 6. klasser i sportstøj fra skoler i hele kommunen er allerede på forhånd mixet på 21 hold, som har en lærer koblet på. 15 lokale foreninger står klar med frivillige til at tage imod på poster indenfor og udenfor SG Huset, Idrætshallen, tennishallen, på tennisbanerne, på landsstævnepladsen og i Sofienlundskoven. Alle elevhold kan prøve fire sportsoplevelser af i løbet af dagen.

Et slag for flere unge

- Vi giver dem et indtryk af, hvad boksning går ud på, og på hvert af de hold, der når igennem i dag, kan vi se én eller to unge, som har den rigtige stil og attitude til at blive en god bokser, siger Christel Black, formand for BK Rollo.

En del af tennishallen er omdannet til en slags "skeetskydningsbane". Fire af områdets skytteforeninger er gået sammen om at bygge banen op og hjælpe med at vise, hvordan lasergeværerne bruges.

- Jeg plejer at gå til gymnastik i SG, men det var sjovt at prøve skydning, og det kunne jeg måske godt have lyst til at gå til, siger Iben Brøndum Hansen fra Ørkildskolen afdeling Byen efter at hun i en test i stil med skeetskydning ramte fire fuldtræffere ud af seks mulige.

Festen vokser

Det er forskelligt, hvad klassekammeraterne kommer hjem med af oplevelser, men Vejstrup Ungdomsskoles opvarmning og instruktion i en rytmisk serie kommer alle elever igennem. På den måde kan de nemlig slutte dagen med en fest af en fælles optræden for alle hjælperne bag arrangementet.

Nordea-fonden har doneret 10 mio. kr. til et treårigt projekt, Ny Skole i Bevægelse, som Dansk Skoleidræt står for. Målet er at matche foreninger med skoler i tråd med folkeskolelovens intension om den åbne skole. En del af projektet er forårsfestivalen, som i år kommer rundt til 44 kommuner. Det er tre gange så mange som sidste år, og meget tyder på, at de skal rundt i 75 kommuner næste år.

- Her er en stærk opbakning i Svendborg og flere andre kommuner, og det giver håb om, at initiativet kan leve også efter at Nordea-midlerne er brugt, siger projektleder Christian Ditlevsen.

Sport & Uddannelse i Svendborg Kommune var medarrangør på forårsfestivalen ved idrætscentret. Udover at give eleverne en fed dag med introduktion til flere nye idrætter, så er formålet at bygge bro mellem de elever, som skal skifte skole og mødes i nye klasser efter sommerferien. Festivalen skal desuden fungere som et springbræt for flere og tættere samarbejder mellem foreningerne og de deltagende skoler.

Fotograf: Thomas Jessen

Tennisklubben er åben

Tennisbanerne blev flittigt brugt under forårsfestivalen. 6. klasserne blev instrueret i slagteknik og lidt om reglerne, inden de tog fat på en lille rokeringsleg. Så længe bolden kom over nettet, var det fint, men den første, der fejler, måtte bytte plads med en spiller, der ventede udenfor banen.
"Vi har et af Danmarks bedste anlæg, og vi tilbyder hele året et samarbejde med 4. og 5. klasser på områdets skoler, hvor vi kan give undervisning i enkelte idrætstimer, så derfor er vi naturligvis også med til forårsfestivalen", fortæller Mogens Spangenberg, formand for DGI Tennis.
"De, der får lyst til mere, kan altid komme i klubben og prøve det af bagefter, og vi giver altid prøvetimer til forældrene også, for det er jo en af de få sportsgrene, hvor både børn og forældre kan spille sammen", siger han.
Mens Mogens lige fortæller lidt om Svendborg Tennisklub, bliver der i den grad gået til den på banen og det ser sjovt ud, selv om der ind imellem flyver en bold højt til vejrs eller ind i nettet. Svendborg Tennisklub har 250 medlemmer.

En fantastisk dag

Flere lærere roste Skoleidrættens Forårsfestival for at være velarrangeret. Holdfordeling og kortet over de mange poster indenfor og udenfor idrætscentret var sendt ud på forhånd, og lærerne vidste i god tid forinden, hvilke hold de skulle følge.
"Det er en god måde at snuse til mange forskellige idrætter på, og det hænger fint sammen med, at vi allerede er mere åbne i skolerne for samarbejde med klubberne", siger lærer Helena Olsen fra Thurø Skole.
"Vi har samarbejde med badmintonklubben, Rabbits, den lokale håndboldklub og har også haft unge fra Ulbølle Idrætsefterskole ude at instruere vores elever. Sådan en dag her er en genial måde at motivere nogle af eleverne til at prøve en mindre kendt idrætsgren", mener hun.

Grebet af robattle på fast grund

I det ene hjørne af tennishallen var der opstillet 10 romaskiner ved forårsfestivalen. Frivillige fra Svendborg Roklub stod klar til at instruere i brugen af romaskinerne, inden alle i hold blev udfordret til en stafetkonkurrence i roning på tid. Det gjaldt om at ro 1000 meter på tid, og for hver 100 meter skulle en ny person overtage årerne.
Der går ikke lang tid, før der er en intens konkurrence om at ro hurtigt, og det behøver ikke være den eneste gang på året, at det sker.
"Vi kommer gerne ud på skolerne med romaskiner og instruktør, hvis idrætslærerne kunne have lyst til en time med rosport", fortæller formand Christen Stampe.
Svendborg Roklub holder til ved Christians-mindestien i det smukke, gamle klubhus. Klubben har både træbåde og glasfiberbåde til udlejning. Roklubben har i alt ca. 150 medlemmer.

Skytteklubber sammen om biathlon

Biathlon minder om skeetskydning, hvor det gælder om at komme hurtigst rundt på en bane og samtidig lave flest pletskud. Sådan en bane blev skabt i den ene ende af tennishallen i kraft af et samarbejde mellem skytteklubberne i Brændeskov, Tved, Ollerup og Svendborg.
Børnene, der kom til posten her skulle først spurte rundt om en tennisbane 2 gange, inden de skulle løbe over til skydebanen og lægge sig ved et gevær. En hjælper fra skytteforeningerne sad klar, så alle fik hjælp til at huske ladegreb og aflæse resultatet på det digitale display. Til gengæld skulle børnene selv finde ud af at få åndedrættet i ro, så de kunne skyde.
"Det er første gang, vi har bygget sådan en bane op sammen, men det har fungeret fint, og vi vil jo gerne have flere med i klubberne, så forårsfestivalen er jo en oplagt chance for at vise, hvad vi laver i skytteklubberne", siger Svend Højmark Jensen fra Brændeskov, og Tom Rasmussen fra Svendborg giver ham ret.
Brændeskov Skytteforening har 25 medlemmer
Svendborg Skyttekreds har 125 medlemmer

William blev spottet hos Rollo

I et kogende varmt lokale på øverste etage af SG Huset var Rollo klar med 3 frivillige instruktører. Dagens fjerde elevhold blev grundigt instrueret, og selv om trætheden begyndte at melde sig hos mange af dem, gik de til den. Særligt holdt formand Christel Beck godt øje med stil og fightervilje.

"Det er en super fed dag, for på alle holdene har det været 1-2 elever, som jeg har givet et visitkort og en ekstra opfordring til at komme ned i Rollo til prøvetræning", siger Christel.

På dagens sidste hold er det William Vaddam Jensen fra Ørkildskolen afdeling Øst, som får et visitkort. Han bevæger sig smidigt, har et skarpt blik på sin modstander og sende velrettede stød ind på kammeratens krop.

"Dette er sjovt, og jeg har da før overvejet at gå til boksning, men jeg vil lige se, om jeg kan få en kammerat med", siger William, inden han haster tilbage til de afsluttende mavebøjninger.

Bokseklubben Rollo har 200 medlemmer. De er delt i afdelinger for børn, motionister, kampboksere og powerboksere, som kun kommer for træningen men ikke ønsker kamp.

Simon og Emil valgte taekwondo

To store drenge i hvide dragter er med i SG Huset, hvor Taekwondoklubben giver smagsprøver på kampsporten. Drengene, Simon Dahl og Emil Hyldahl, går begge i 7. klasse på Tåsingeskolen, og de er med til festivalen for at hjælpe, hvis nogen af 6. klasserne har svært ved at lave de øvelser, de bliver udfordret med. Men de har ikke så meget at lave, for det går ganske godt. Til gengæld har de tid til at fortælle, hvorfor de går til taekwondo.

"Taekwondoklubben kom på besøg på skolen for ca. halvandet år siden, og vi syntes det var sjovt at prøve. Derfor valgte vi at gå til det begge to", fortæller Simon.

"Det er spændende at møde andre, når vi er til stævner, og vi får en god kondi af det. Nu har vi så også fået et skolehold med taekwondo", tilføjer Emil.

SMARTsport er også sjov

"Gå sammen 2 og 2, og find så 5 firkantede ting at tage et nærbillede af". Sådan lød opgaven, da de 21 elever på et af holdene til Skoleidrættens forårsfestival var samlet på plænen ved Svendborg Idrætscenter.
De 10 mobiltelefoner blev lynhurtigt fordelt, og holdene spurtede af sted for at fotografere, og kort efter at vende tilbage til udgangspunktet og få godkendt resultaterne.

DGI SMARTsport blev udbredt i 2015 med støtte fra TrygFonden. Formålet er at kombinere mobiltelefonernes mange teknologiske muligheder med bevægelse og løsning af opgaver i det fri.
I dag har DGI SMARTsport en afdeling i alle regioner, og det var repræsentanter for den lokale afdeling, der var med til at give 4 af holdene på forårsfestivalen en oplevelse.

Øget fokus på den åbne skole

51 af landets 98 kommuner synes, det går godt med åben skole projekter, og halvdelen af landets foreninger er involveret. Ministeriet og KL er indstillet på at skrue op for aktiviteterne

"Tag fat i de små idrætsgrene og byd dem ud på skolerne – så er der god mulighed for at antallet af foreningsaktive kan vokse markant", siger Søren Østergaard fra CUR

I år er dobbelt så mange kommuner tilfredse med åben skole samarbejdet i forhold til sidste år. Det viser en undersøgelse fra Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling. 51 kommuner har tommelen opad, mens 47 kommuner stadig oplever det udfordrende.
En anden undersøgelse foretaget af Center for Ungdomsstudier (CUR) viser samtidig, at ca. halvdelen af de adspurgte foreninger rundt om i landet er aktivt involverede i åben skole projekter. Både regeringen og KL ønsker, at der skal endnu mere gang i samarbejdet mellem skoler, foreninger og andre aktører.

Fire anbefalinger

Ministeriet har nedsat et udvalg, der skal arbejde med at samspillet mellem skole og fritidsliv. Udvalget består af de centrale aktører i forenings- og kulturlivet samt skoleverdenen, og udvalget udsendte i september 2016 et notat med fire anbefalinger til en styrket åben skole. Anbefalingerne tager udgangspunkt i fælles drøftelser, kortlægning af viden og de gode praksiseksempler fra skoler i hele landet.

Anbefalingerne lyder:

1. Skab en fælles vision
2. Fokuser på organisering og forankring
3. Fokus på formidling og øget viden
4. Skab samarbejde, der skaber samspil

Åben skole samarbejde giver nye medlemmer

For foreningerne er samarbejdet med skolen en god måde at vise sin idræt frem. Hver fjerde elev, som bliver introduceret til en idræt af en ekstern instruktør, begynder at gå til den pågældende idræt. Det viser undersøgelsen blandt 1612 idrætsforeninger, som er foretaget af CUR i samarbejde med DGI og DIF. Projektet er støttet af Nordea-Fonden i forbindelse med projektet "Skole og foreningsliv i bevægelse".
Skolereformens krav om åben skole gør især en forskel for de mindre foreninger. Undersøgelsen viser, at elever i 4.-5. klasse især vælger de klassiske og store idrætsgrene, imens de ældste elever i udskolingen vælger de små idrætter. Det gælder særligt de elever, som ikke før har været idrætsaktive. I den alder er det svært at begynde til fodbold eller håndbold, men lettere at komme på omgangshøjde med fægtning, taekwondo eller roller derby.
- Hvis kommunerne og forbundene ønsker at aktivere de 20 procent piger og drenge, som ikke er idrætsaktive i dag, er det derfor klogt at sætte de mindste idrætter i spil, lyder rådet fra projektleder Søren Østergaard fra CUR.
- Tag fat i de små idrætsgrene og byd dem ud på skolerne 4-6 gange, så er der en god mulighed for at antallet af foreningsaktive kan vokse markant, siger han.
I løbet af det seneste år er i alt 300 nye samarbejdsprojekter igangsat mellem de idrætsforeninger og skoler, som har deltaget i undersøgelsen.

- Knap halvdelen af eleverne i Svendborg har oplevet eksterne undervisere sammenholdt med en tredjedel for sammenligningskommunerne, og når ca. en fjerdedel af de elever ønsker at starte med den pågældende idræt, så er det jo en relevant forskel, fortæller skolechef Helle Hansen.

Svendborg stikker af

Flere skoler i Svendborg har deltaget i CUR-undersøgelsen og de stikker af på flere områder. 43 procent af eleverne i Svendborg angiver, at de dagligt bevæger sig i skoletiden – i de øvrige kommuner er tallet 31 procent. Imens eleverne i Svendborg bevæger sig mere i løbet af skoledagen end andre, så er eleverne på tværs af kommunerne i vid udstrækning enige om, at bevægelse i skoledagen er en god ting. Mange af eleverne mener, at bevægelse i skoledagen gør dem mere friske til at modtage undervisning, og at de får lyst til at dyrke mere idræt imens næsten alle synes, at bevægelse i skoledagen er en god pause.

Én af de andre ting, der har været fokus på i undersøgelsen, er fysisk aktivitet i den boglige undervisning. 22 procent af eleverne i Svendborg oplever fysisk aktivitet i undervisningen hver dag, mens det samme er tilfældet hos 9 procent af eleverne i de øvrige kommuner.
- Vi glæder os meget over, at eleverne i Svendborg i særlig høj grad oplever kroppen inddraget i den boglige undervisning – også set i lyset af forskningsresultaterne fra Svendborgprojektet, som påviser en kæmpestor læringsmæssig effekt ved aktiv undervisning. Og endnu større kombineret med ekstra idrætsundervisning. Det er meget opløftende, at forskningen i Svendborgprojektet og arbejdet med at uddanne vores lærere og pædagoger gennem Svendborgkurserne gør så stor en forskel, siger skolechef Helle Hansen.
På tværs af kommuner siger otte ud af ti elever, at det sjovt at have fysisk aktivitet i undervisningen, imens en tredjedel af eleverne selv kan mærke, at de lærer mere i timerne.

Svendborg er DIF-rollekommune

Sammen med fire andre kommuner er Svendborg rollekommune for Aktiv Skole – et partnerskab med Danmarks Idrætsforbund (DIF) om idræt, motion og bevægelse i den nye folkeskolereform. I den forbindelse har Svendborg igangsat en række konkrete aktiviteter – herunder etablering af en hjemmeside for den åbne skole i Svendborg, www.skoleLab.dk. Hjemmesiden skal fungere som et fælles mødested for skoler, foreninger, virksomheder, kulturinstitutioner og andre, som her vil kunne byde ind med og søge efter konkrete undervisningsforløb.

Læs mere

Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestillings udvalg har fået udarbejdet en pixibog med praksiseksempler på gode samarbejder mellem skole og det lokale foreningsliv.

Find den på www.uvm.dk eller på http://www.skoleidraet.dk/media/6187671/Øget-samspil-mellem-skole-og-fritidsliv-PIX_web-1-.pdf
Undersøgelsen fra CUR kan du finde mere om på http://www.cur.nu/projekter/fritids-og-foreningsliv/

Åben skole en vej for små og nye sportsgrene

Roller Derby i Svendborg er på vej frem. I Nymarkskolens hal underviser klubbens formand i den fysisk krævende kontaktsport

Roller Derby er en kontaktsport opfundet i USA, og formand Sille Peitersen må ofte forklare, hvad hendes store interesse går ud på. Sille er formand for Svendborg Roller Derby, som tæller en halv snes medlemmer, og flere kommer til. Håbet er, at klubben i foråret 2016 har medlemmer nok med licens til kamp, så klubben kan tilmelde sig turnering.

Sportsgrenen er stadig så ny og lille i Danmark, at Svendborg af og til træner sammen med klubber i Odense og Århus for, at der er nok til at afprøve den skubben og puffen i farten, som er en del af gamet.

A-spiller og nybegyndere

En efterårsaften i hallen ved Nymarkskolen er det netop en af A-spillerne fra Århus, Rikke Robsahm Hansen, som styrer træningen. De 18 deltagere i træningen bliver sendt rundt i cirkler. Nogen kører i en rivende fart, der sender vindbølger ud mod den lille håndfuld tilskuere. Andre lister mere forsigtigt rundt i periferien af kredsen.

Der bliver trænet i squat på et og to ben, i stop og vendinger, og alle muskler bliver varmet og strakt igennem, inden de mere korporlige udfordringer bliver sat i gang.

- Det er fedt at mødes her, for vi er sjældent så mange i Odense, siger Julie Skriver fra Odense-klubben.

- Enig, siger Torbjørn Borup fra Århus, for vi har det eneste herrehold i Danmark, så vi er nødt til at søge ud for at få god modstand fra pigerne.

Maria Mortensen og Henrik Hjort fra Svendborg er begge begejstrede for besøget, for både de øvede og nybegynderne får meget kompetent træning sådan en aften.

- Vores sammenhold på tværs af landet er stærkt, fordi vi alle har interesse i at blive flere, siger de.

Roller Derby er en ny up-coming sportsgren i Danmark

Drømmen om en hal

Svendborg Roller Derby har ikke alene en drøm om flere medlemmer. De har også en drøm om et fast træningslokale, hvor de kan have mødelokale og omklædningsrum. Men banen er det vigtigste.

- En lagerhal eller fabrikshal er fin, hvis bare der er plads til en 40x20 meters bane uden forhindringer, som vi kan mærke op og lade være fra gang til gang, siger Sille Peitersen.

- Indtil videre er vi glade for at kunne træne på Nymarkskolen, for det har også givet en god kontakt til skolen, siger hun.

Pilotprojekt på skolen

I foråret 2016 aftalte Nymarkskolen og Sille Peitersen, at hun kunne undervise i Roller Derby i valgfag, og på baggrund af erfaringerne fra pilotprojektet, vil Sille forsøge at sprede det ud til andre skoler på Fyn.

- Efter skolereformen og de lange skoledage har det været en udfordring at fange juniorernes interesse for vores sport, og derfor er vi glade for enhver form for samarbejde med skolerne, så vi kan få mulighed at præsentere så lille en sportsgren som vores, siger Sille.

Roller Derby har hidtil haft mest appel i storbyer, og generelt har kun få voksne danskere set ideen i at løbe på skøjter og skubbe til hinanden. Men det stopper ikke Sille og de glade skøjteløbere i Svendborg

adidas

Sportsklasser giver bedre talentudvikling

Simon Pytlick har vundet sin første DM-titel med GOG-Oure. Han er meget glad for at have gået i sportsklassen og være en del af Svendborg Talentcenter

Simon Pytlick er ikke i tvivl. Visionen om at skabe optimale rammer for stærke idrætstalenter og øge chancen for medaljer til Danmark på den lange bane er realiseret med Svendborgs model, hvor der er ekstra idræt i grundskolen og mulighed for at komme i sportsklasse på 7.-9. klassetrin.
Som supplement kan talenter blive indstillet til en plads i talentcenteret, hvor der er tilknyttet fysioterapeut og fysisk træner.
Simon var blandt de 28 elever i den første sportsklasse på 7. årgang på Nymarkskolen i Svendborg. Han kom fra Thurø og er, som navnet antyder, søn af en tidligere landstræner i håndbold.
- Det har da været lidt hårdt at skulle bevise, at jeg er her på grund af det, jeg vil og kan, og ikke på grund af mit efternavn, siger Simon.
Men han har bevist, at han har løftet sig fysisk og sportsligt, samtidig med at han klarer sig godt rent fagligt i skolen.

Fra andethold til DM-titel

- Jeg har fået en større smidighed og styrke på de 3 år, og efter at have haft en del skader i 7. og 8. klasse, så har jeg det seneste år ikke været skadet, fortæller Simon.
Før jul spillede Simon på GOGs andethold, men hans stabile formvækst sikrede ham en plads som center og back på GOG-Oure, som i maj vandt DM-guld.
Foruden den faste morgentræning og skadeforebyggende træning i sportsklassen, træner Simon med håndboldholdet 7-8 timer om ugen udover kampene rundt om i landet.
- Noget af det vi har lært, var rådgivning fra Team Danmark i, hvordan vi planlægger vores tid bedst, så vi både når træning, lektier og tid til søvn og hvile, fortæller Simon.

Det bedste miljø

Simon går i år på håndboldlinjen på efterskolen i Oure, og han overvejer stærkt at fortsætte på kostgymnasiet i Oure. Ved siden af skolen vil han fortsætte med at spille i GOG, for efter hans vurdering er det nok landets bedste talentudviklingsmiljø for håndboldspillere.
- Tre ungdomshold fra GOG vandt DM-guld i år, og de bedste i klubben får rent faktisk chancen på ligaholdet, og det gøres vist ikke meget bedre andre steder, mener han.

Cadeau til Keld

- Sammenholdet i sportsklasserne var fantastisk. Vi havde ikke kliker i klasserne, og vi fik en god forståelse for alle kammeraternes sportsgrene, op- og nedture, og vi kunne støtte hinanden i beslutningerne om at blive mere seriøse med vores sport eller måske drosle ned til amatørniveau, siger Simon.
- Keld Vilhelmsen var fantastisk god at tale med, både når det gjaldt skole, sport og os selv, for han har selv været det hele igennem, og han viste en oprigtig interesse i hver eneste af os. Han har en stor del af æren for, at de tre år i sportsklassen blev en stor succes, mener Simon.

"Både i Oure og GOG ligger det i kulturen at fokusere på den individuelle, fysiske træning, på et stærkt forsvar og lynhurtigt kontraspil", siger Carsten "Stump" Jensen, cheftræner på U16

GOG-Oure samarbejde en ren talentfabrik

Hvert år kan "talentfabrikken" på Sydøstfyn levere 1-2 stamspillere til herre ligaholdet i GOG. På damesiden har næsten samtlige divisions-spillere været igennem GOG-Oures talentudvikling

Det er ikke kun for sjov, at ligaherrerne løber på banen med en eller to minispillere i hånden, når holdet spiller hjemmekampe. Det handler om at videregive håndboldånden til de kommende stjerner og motionsspillere i GOG.
Ingen i Gudme har nedfældet den røde eller gule tråd i talentudviklingen, men tonen er lagt allerede far U5-truppen. Gennem årtier er GOG-dna´et opbygget af glæde ved sporten og godt kammeratskab. Fundamentet er leg, sjov og sammenhold, og ovenpå det kan teamet af ungdomstrænere tilføje alle de tekniske evner, den fysiske styrke og viljen til at kæmpe for hver en bold til sidste fløjt.

Stærkt team

Da Skolerne i Oure blev etableret i slutningen af 1980´erne blev håndboldlinjen godt hjulpet af, at eleverne kunne stræbe efter at spille sig til en del af GOG-miljøet. I dag har GOG lige så stor glæde den anden vej af, at der kommer elever til Skolerne i Oure, som kan supplere de lokale talenter og dermed sikre en stabil tilførsel af kapaciteter til klubbens bedste seniorhold.
De fem årgange 1993-1997 har givet 1-2 spillere hver sæson til herre ligaholdet – spillere som Niclas Kirkeløkke og Lasse Møller – og i denne sæson nye spillere som Lasse Rosendal, Frederik Krabbe og Jon Andersen.
90 procent af 2. divisionsdamerne i GOG Håndbold har været igennem talentudviklingen i GOG-Oure.
- Både i Oure og GOG ligger det i kulturen at fokusere på den individuelle, fysiske træning, på et stærkt forsvar og lynhurtigt kontraspil, fortæller Carsten "Stump" Jensen, cheftræner på U16 og assistent på U18.
Cheftrænер på U18 er Mathias Albrektsen, som også er assistent på GOGs ligahold. På den måde hænger talentudviklingen tæt sammen.

God balance

Rent praktisk er aftalen sådan, at Oure ansætter trænerne og betaler omkostningerne for de to bedste U16-hold, mens GOG ansætter trænerne og driver U18-holdene. Men begge parter taler tæt sammen om dispositionerne.
- Oure-GOG har i år 50 U18-spillere fordelt på tre hold, men de små årgange af børn kommer nu, og det gør, at vi har svært ved at samle to hold på alle årgange især hos pigerne, fortæller Carsten.
- De små årgange ville give mig bekymringer for GOGs fremtid, hvis ikke det var for samarbejdet mellem Oure og GOG, som gør, at jeg endda tror på, at damerne kan rykke op i 1. division i løbet af et par sæsoner, siger han.
Begge parter er opmærksomme på, at talenter fra andre dele af landet ikke helt skal fortrænge lokale talenter på U16 og U18, da fødekæden til liga- og divisionshold primært er båret af talenter, som har lyst til at blive på Sydfyn også efter skoleårene.

Vigtigt miljø

Det at sport og uddannelse er samlet i en campus på Oure mark gør, at unge håndboldentusiaster fra hele landet søger til Sydøstfyn. Når trænerteamet spotter særlige talenter i efterskolen, bliver de opfordret til at tage tre år på gymnasiet i Oure, hvor de fortsat kan udvikle sig i et talentudviklingsmiljø med tæt samarbejde mellem lærere, trænere og uddannelsesvejledere.
Netop det at kunne skabe et tæt samarbejde sikrer et fleksibelt og trygt miljø omkring hver af spillerne, og giver en optimal ramme for talentudvikling.
- Talentudviklingen fungerer fint på både pige- og drengesiden, men kan vi sikre oprykning til 1. division for vores piger og udvikle et sportsligt samarbejde med HC Odenses ligahold omkring de største pigetalenter, er vi godt på vej igen med et dameprojekt, som gavner hele Fyn, mener Carsten.
Foruden stærke håndboldspillere af begge køn, udklækker Skolerne i Oure også en mængde trænere på divisionsniveau fra højskolen, som bl.a. kommer GOG til gavn men også mange andre klubber i håndbolddanmark.

Paralympisk medaljesluger lægger træningsplanerne

Hver sæson rekrutterer Svendborg Svømmeklub 15-20 svømmere med konkurrencepotentiale ud af de over 600 medlemmer. At holde en stabil høj standard stiller store krav både til svømmere, forældre og ledere

I 1992 og 1996 gjorde svømmeren Alwin de Groot fra Holland sig stærkt bemærket ved de Paralympiske Lege. Ved de to begivenheder vandt han i alt 13 medaljer – fem i Barcelona og otte i Atlanta. Fem af de otte medaljer i Atlanta var af guld.
Alwin stopperede karrieren i 1997, og har siden blandt andet arbejdet for det hollandske svømmeforbund og været lærer på Skolerne i Oure. Han bor i dag i Skårup og arbejder som folkeskolelærer i Svendborg. Han er instruktør for svømmeunionen og træner i Svendborg Svømmeklub, hvor han har timer på bassinkanten og lægger træningsplanerne for de knap 40 konkurrencesvømmere i klubben. Samtidig er han coach for klubbens øvrige trænere. På bassinkanten har Mette Kallesøe sin store styrke. Hun er opvokset i klubben og er en dygtig svømmer, som træner både de yngste nybegyndere og de modne motionssvømmere, og altså også

De bedste hold i Svendborg Svømmeklub har en stærk trænerduo i Mette Kallesøe, som er opvokset i klubben og Alwin de Groot, som har vundet adskillige medaljer ved de paralympiske lege

de to bedste af de tre konkurrencehold i klubben. Det tredje konkurrencehold trænes af Emilie Ellehuus og Frida Frydendahl, som også begge er dygtige svømmere opvokset i klubben.

Store krav

Svømmerne på de to bedste konkurrencehold træner 10 timer i bassin hver uge, hvis de deltager i den tidlige morgentræning onsdag. Alle ugens træningspas begynder med en 1/2-1 times træning på land, og på de "træningsfrie tirsdage" sveder de et par timer i fitnesscentret.

- Hvert år spotter vi 15-20 mulige konkurrencesvømmere, som kommer til prøvesvømning i konkurrenceafdelingen.

– Efter en prøveperiode, hvor svømmere og forældre har fået et lidt større indblik i denne krævende sport, håber vi, at de fleste har mod på at blive konkurrencesvømmere, og at deres forældre hjælper til på "bassinkanten", siger formand Carsten Kallesøe.

Et officielt svømmestævne kræver et stort antal officials, og derfor bliver mange af konkurrencesvømmernes forældre uddannet til at tage tid og være bane- og vendedommere.

- Det er ofte konkurrencesvømmernes forældre, som hjælper til både i konkurrence- og motionsafdelingen, så de er helt uundværlige, siger han.

En klub i udvikling

For otte år siden var Svendborg Svømmeklub højt rangeret med et hold af hurtige svømmere, men da de stoppede, måtte klubben næsten begynde forfra, fordi de næste årgange ikke havde samme styrke.

- Når de unge tager på efterskole, mister vi i klubben både svømmerne og deres forældre, og derfor har vi store forhåbninger til, at Svendborg Sportsakademi kan være med til at fastholde nogle talenter i længere tid, siger formanden.

- Vi har bestemt en vision om at udvikle klubben både for bredden og talenterne, men det kræver meget af os i bestyrelsen og af svømmere og forældre, så vi må tage de skridt, vi nu magter, siger han.

630 på 4 baner

Svømmeskolen for bredden fylder godt i den gamle svømmehal i Svendborgs centrum fra september til april. Hen over en sæson har svømmeklubben ca. 630 svømmere i bassinet med de 4 baner på 25 meters længde. Det kræver planlægning og god samarbejdsvilje.

Fra foråret til sommerferien kan de mest svømmeivrige deltage i prekonkurrencetræning, og det er fra denne gruppe at talentholdene bliver suppleret.

For talenterne i klubben gælder det om at deltage i så mange konkurrencer som muligt ud over de mange timers træning. Det sker i regi af i FynSvøm, som er et samarbejde mellem de fynske svømmeklubber under Dansk Svømmeunion.

Signe Pedersen er en af badmintonklubbens stortalenter, som har potentiale til at blive en af landets bedste i sin årgang

Rent sats på ungdommen

Bevidst fokus på at sætte de bedste trænere på de yngste spillere har givet en markant talentudvikling i Svendborg Badmintonklub

I 2010 valgte bestyrelsen for Svendborg Badmintonklub at satse 100 procent på talentudvikling på bekostning af seniorafdelingen. Startskuddet var, at klubben blev udtaget som pilotklub i arbejdet med badmintonforbundets aldersrelaterede træningskoncept, og allerede fra begyndelsen satte klubben nogle af de bedste trænere til at arbejde systematisk med at hjælpe 3-7 års spillere rigtigt i gang med sporten.
- Der er ikke tale om ensidig specialtræning, men vi leger balance, koordination og anden basismotorik ind i børnene, fortæller Peter Mouritsen, bestyrelsesmedlem med ansvar for ungdomsafdelingen.

Klar effekt

5-6 års intensiv investering i samtlige ungdomshold har givet resultater. I U11-truppen spiller tre af Fyns fem bedste spillere, og de to af dem er med på U13 bruttolandsholdets træning, selv om de kun er 10 år. Den tredje af de særlige talenter er kun otte år, men bliver en del af bruttolandsholdet i slutningen af sæsonen, når hun er ni år. På landsplan bliver der kun udtaget otte indenfor hver årgang.
I U13-truppen i den lokale badmintonklub går to af spillerne i sportsklasse, og en af dem er Signe Pedersen, som har potentiale til at blive en af landets bedste i sin årgang.
- Vi satser helt bevidst på at sætte de bedste trænere på de yngste, og vi tilbyder specialtræning til særlige talenter, fortæller Peter.
Et eksempel er Lukas. Han er tjekkisk landsholdsspiller og træner ungdomsspillere i Tjekkiet og Odense. Han er kommet til Odense for at træne på badmintonakademiet der. Peter Mouritsen fik kontakt til ham gennem sine internationale aktiviteter, og har inviteret Lukas ned til en testtræning med klubbens ungdomsspillere.
En sideeffekt af satsningen på ungdommen er, at seniorafdelingen ikke klarer sig så godt som tidligere, men det er helt efter planen.
- Vi er stolte af at kunne levere talenter videre til Odense, Brøndby eller andre klubber, og det kan kun lade sig gøre, fordi vi bruger al økonomi og trænerkræfter på de unge, konstaterer Peter.

Niveauinddeling

Hvor andre klubber og andre sportsgrene inddeler deres unge medlemmer efter alder, er træningen i Svendborg Badmintonklub niveaudelt. Det betyder, at der kan være meget stor aldersspredning på et hold, men til gengæld matcher de hinanden rent sportsligt.
De fleste på U11 og opefter træner ca. 10 timer om ugen foruden kamp.
- Vi har et super godt samarbejde med sportsklasserne, som tager sig af morgentræning, grundtræning, skadesforebyggelse, test og kost, mens vi fokuserer på vores speciale, siger Peter.

Payback

Æren og glæden ved at se talenterne udvikle sig er især det, som ledere og sponsorer i klubben får ud af deres indsats. Men en af de unge talenter, Søren Toft, som i dag spiller på Odenses ligahold og deltager i internationale turneringer, har en så stor respekt for sin barndomsklub, at han en gang om ugen afser tid til at tage til Svendborg for at træne et hold af morgendagens talenter.

"Træningen i SfB skal udvikle spillere, som har mod på de individuelle nærkampe i angreb og forsvar, fordi de er teknisk dygtige og lærer at tage ansvar", siger Jesper Bendix, talentchef i SfB

Wildcard til U17 division - igen

Teknik, mod og fællesskab er nøgleordene i SfBs talentudvikling fra de yngste til de ældste. Den store ambition er en fast B-licens til U17-U19 divisionen

De mest talentfulde ungdomsspillere i Svendborg snuser til landsholdsniveau. Hele klubbens ungdomsafdeling er gearet til, at både U17 og U19 kan spille divisionsfodbold på en B-licens. Men der mangler lige "det sidste", udefinerbare. For fjerde sæson i træk spiller SfB´s U17 drenge på et wildcard, som betyder at klubben er med i turneringen men får ca. 100.000 kr. mindre i tilskud fra DBU end konkurrenterne med B-licens.

- Vi har klare ambitioner og ligger også et godt sted geografisk for at samle de største talenter i det sydfynske, så derfor skubber vi på for at få den eftertragtede B-licens. Det ville være synd for de unge her, hvis ikke de har de bedste muligheder for talentudvikling, forklarer talentchef, Jesper Bendix Madsen.

Dygtige trænere

Klubben har sammensat et team af trænere og assistenttrænere med talentchefen i spidsen. På den måde lever klubben op til DBUs krav. På alle ungdomshold fra U14-U19 har samtlige trænere en A-uddannelse, som efter UEFAs niveauinddeling er det højeste niveau for ungdomstrænere. For klubben er uddannelsen en investering på ca. 100.000 kr. pr. træner.

I år har SfB desuden hentet to trænere fra OB til U17 og U19 holdene.

- Hvis vi havde en B-licens og dermed ekstra midler, ville vi kunne tilbyde specialiseret angrebstræning – måske endda fra U14, vi kunne udvide målmandstræningen, vi kunne investere i et videoanalyseprogram eller købe en klipper til at lave lærerige videosekvenser fra kampene, siger Jesper.

Målrettet træning

Grundlaget for træningen for alle ungdomsholdene er en "træningsbibel" med nøje fastlagte rammer for udviklingen af teknisk dygtige, modige og selvstændige spillere, som har fokus på offensivt og målsøgende spil.

Hver uge er der morgentræning før skoletid i sommerhalvåret og yoga om vinteren. Hver spiller får individuelle samtaler med fokus på ambitioner, styrker og udviklingspotentiale, så alle får en træningsplan.

En del af de unge opholder sig meget i klubhuset og på banerne, når de ikke lige er i skole, så i klubhuset er der også plads til, at de unge kan få ro til lektier eller til en lur inden træningen.

Samspil med mindre klubber

De største talenter fra alle områdets klubber har i sommer været indbudt til talenttræning med det formål, at de bedste kan blive tilknyttet SfB, hvis de reelt kan komme i 11-mandstruppen på U14-holdet næste år. Ellers skal de fortsat spille i hjemmeklubben.

- Min mission er, at alle på hele Sydfyn skal have en chance for at gå efter karrieredrømmen, hvis de vil, men SfB skal ikke vokse på bekostning af andre klubber, fastslår Jesper.

- Når vi får besøg af U15 landstræneren eller henter to akademitrænere ned fra FC Midtjylland, er spillere og trænerne fra områdets klubber også velkomne til at komme og hente inspiration. Og når vi to-tre dage om året kører til Midtjylland, tilbyder vi klubtrænerne i området at tage med, siger han.

Stærkt fællesskab

I sensommeren var der god opbakning til SfB-dagen. Her kunne alle medlemmer fra de yngste til seniorerne lege og spille sammen, og både forældre, trænere og spillere havde tid til at hygge i fællesskab.

- Det er vigtigt, at vi ikke bare er spillegale taktiknørder, men at vi også tager tid til at tale og feste sammen, siger Jesper.

- Ved sæsonstart tager vi trænere også ud til en gang golf, lidt god mad og rødvin, for det sociale spiller en stor rolle for klublivet og for spillet på banen, konstaterer han.

Foruden fællesskabet i klubben, har SfB også en håndfuld spillere med i Svendborg Talentcenter og i sportsklasserne på Nymarkskolen, og klubben viser også interesse for at være med i Svendborg Sportsakademi.

- Vi har et bredt samarbejde allerede, og vi ser frem til at sportsakademiet kommer i gang. Vi leger da også med tanker om et tættere samarbejde med Skolerne i Oure, hvis begge parter kan se en idé i det, siger Jesper.

Vind i sejlene på Thurø

Thurø Sejlklubs tre J70-både er kronjuvelerne i en flåde af udstyr, som giver både de yngste og de voksne sjove udfordringer. Talentudviklingen sker i en balance mellem træning og socialt fællesskab

Talenterne bliver udfordret i Thurø Sejlklub, og det giver resultater. Ved Harboe Cup i september vandt Simon Christoffersen og David Skousen fra Thurø Sejlklub Junior DM i Feva XL klassen med i alt 26 både. På andenpladsen kom klubkammeraterne Jan Pedersen og Johann Buch Nielsen.
I oktober var to Thurøsejlere med til hold DM på Peblingesøen. De var med som en del af det fælles fynske Team Brunsviger, som også talte en Fåborgsejler og en sejler fra Kerteminde.
Ti hold dystede i racet, hvor det ikke kun handlede om en individuel præstation men en samlet holdindsats.

Femdobling på fem år

Sejlads er blevet populær på Thurø. På fem år er ungdomsafdelingen af Thurø Sejlklub vokset fra 10 til 50 medlemmer, og en del af forklaringen er et godt samarbejde med Thurø Skole. Seniorsejlere giver sig tid til at lære elever i skolen at få en god kontakt med vandet, og det har fået flere til at melde sig ind. Og deres begejstring for krabbeklubben, hvor de lærer at blive trygge ved vandmiljøet, har smittet af på flere klassekammerater. Alle er blevet godt modtaget af de øvrige 500 medlemmer i klubben, men det giver udfordringer at have trænere, både og plads nok, når de yngste skifter fra vandtræning til jolletræning.

Forældretræning

- Børnene er som regel otte år, inden de kommer ud i jollerne, for det er vigtigt ikke at sende dem ud for tidligt, forklarer Mette Christoffersen, leder af sejlklubbens ungdomsafdeling.
- De sidder alene i bådene, så de skal være trygge ved vandet, og så må de have en vis vægt og styrke, så de kan håndtere bådene i bølger og blæst, forklarer hun.
For at støtte de yngste må forældrene, sammen

En af de sidste solrige men kølige aftener i sommersæsonen ligger en flok ungdomssejlere i Zoom8-både fra Thurø Sejlklub og træner bølgesejlads i Lunkebugten. De må et pænt stykke udenfor det stille vand i Thurøbund for at blive udfordret af vind og strøm, som ruster dem til at dyste mod sejlere fra andre dele af landet.

med de ældre sejlere, kunne hjælpe trænerne, når børnene skal vænne sig til at komme ud i jollerne alene. Derfor bliver forældrene trænet, så de kan hjælpe med at løfte jollerne ned fra stativerne og håndtere grejet sikkert og uden at beskadige det.

En flot flåde

I ungdomsafdelingen har klubben 26 optimistjoller, seks styk Zoom8 joller, fem Feva-joller og to 29´ere. Bestyrelsen prioriterer, at der er udstyr i klubben, så alle kan være med uanset, om familien har båd eller ej.

- For de dygtigste ungdoms- og seniorsejlere i klubben har vi nu også tre J70-både, som vi har anskaffet med støtte fra fonde og lokale virksomheder, fortæller formand Ib Oldrup stolt.

De tre både har en samlet værdi på godt en million kroner, men bestyrelsen kalder investeringen fremsynet, da bådklassen bejler til at blive optaget som OL-båd. De bedste seniorer i Thurø har da også kunnet sikre sig en plads i 2. division i Sejlsportsligaen i kraft af J70´erne.

- For de unge er der noget at se frem til, for det går stærkt og er super spændende at sejle J70, fortæller Mette.

Stærkt trænerteam

En stab af frivillige trænere sørger for at udvikle de unge sejlere i en balance mellem intens træning og en masse hyggearrangementer. Nybegynderne træner hver torsdag, børn med mere end to års sejlerfaring træner både tirsdag og torsdag. Desuden er der en del stævner og camps i sommerhalvåret.

- Hvis vi skal sende vores børn på ti år ud på vandet i fem-seks timer, skal det være sjovt, og der skal også være en masse hygge og fællesskab på land, for ensidig træning tror vi ikke på hos os, fastslår Mette.

I forhold til konkurrencesejlads, er klubben så heldig at have en kapacitet som Ditte Juul Kristensen med i trænerteamet. Ditte har været elitesejler i Europajolle, vandt junior EM i sin tid, har siden været landsholdstræner og coach for OL-sejlere. Nu er hun lærer på Skolerne i Oure, og er vendt tilbage til sin barndomsklub som træner. Talenterne på Thurø skal nok få udfordringer, men det sociale sammenhold mellem sejlere, forældre og trænere er det, der gør sejlerlivet sjovt.

Thomas Rasmussen har skruet ned for sin egen cross karriere men bruger masser af energi på at træne Svendborg Motocross Clubs dygtigste talenter

Motocross er ultimativt sjovt

Seks-syv unge talenter bliver fulgt tæt af træner Thomas Rasmussen i Svendborg Motocross Club. En god tilgang af børn og unge lover godt for både bredde og talentudvikling de kommende år

Tilstrømningen til Svendborg Motocross Club har været god i år, og det at flere børn har lyst til at prøve kræfter på maskinerne gør, at der nok skal vise sig nye talenter i klubben. De, der tør at køre med størst fart gennem et sving, har en chance for at gøre sig godt i motocross. Mod, overblik og en god fysisk balance og styrke er afgørende for at komme langt.
Inden træner Thomas Rasmussen indlemmer en ung kører i talentgruppen, kigger han efter tre forhold.
For det første skal den unge kører have balance på motorcyklen, mod til at køre stærkt og overskud til at se frem ad banen.
For det andet er det afgørende, hvad den unge vil med sporten, og om der er en lyst til at træne fysisk ved siden af banekørsel på motorcyklen.
For det tredje handler det om, at familien kan og vil bakke op og har en sund økonomi, så det giver mening at lave en langsigtet investering i talentet.
Talenttruppen består lige nu af seks-syv unge fra 12 år og opefter, og blandt de bedste i feltet er 15-årige Sara Andersen fra Ryslinge.
- Hvis hun holder kursen, har hun gode chancer for at vinde kvindernes VM om få år, siger Thomas Rasmussen.

Risikofyldt

- Vi gør alle opmærksom på, at du ikke kan undgå skader i motocross, siger Thomas.
- Vi kan arbejde på at minimere risikoen, men der kommer skader. Et brækket ben eller arm kalder vi småskader, som rigeligt bliver opvejet af, at det er ultimativt sjovt at køre cross, siger træneren, som selv har kørt siden han var 10 år og i øvrigt har en ironman bag sig.
Sara Andersen er et eksempel på, at en ufrivillig pause efter en brækket hånd kan være en fordel. Ifølge træneren kører den unge europamester faktisk stærkere efter ugers ufrivillig pause i foråret, ganske vist godt hjulpet af sin nye motorcykel.

Test og målrettet træning

Alle talenter i motocross klubben bliver testet tre gange om året. Træningsåret begynder i november, og efter seks uger skal de igennem den første fysiske test. Næste test ligger i februar og den sidste ligger 14 dage før første løb i sæsonen. Kondital, ydeevne, fedtprocent med mere bliver udregnet af en specialist på Odense Universitet, så Thomas har et solidt grundlag at lægge den individuelle træning ud fra.
- Jeg lægger hver uge en individuel træningsplan med hver af kørerne, og den afhænger af, hvad han eller hun har af konkurrencer eller restitutionsbehov, fortæller Thomas Rasmussen.
Talentgruppen træner to-tre dage på motorcyklen hver uge i hele sæsonen. Oven i det kommer konkurrencerne i weekenden i højsæsonen. De yngste træner mindst, de ældste mest. Ved siden af køretræningen har de ugentligt tre-seks gange fysisk træning i en halv til halvanden time hver gang. Om vinteren varer den fysiske træning lidt længere end om sommeren, mens den til gengæld er mere hård om sommeren. Træningen veksler mellem fx svømning, løb og styrketræning, og en del foregår fælles, mens talenterne selv klarer resten.

Flotte resultater

Resultaterne på banen viser, at talentarbejdet giver bonus. 15-årige Sara vandt i år NM for kvinder - og det i hendes første år som senior. 24-årige Rasmus Johansen var centimeter fra bronzemedaljen ved DM i MX1 - Kongeklassen, landets bedste række. Lige efter kom Tonni Andersen fra klubben - på en samlet 5. plads.
Daniel Wozniak blev nummer 5 i MX2, den næstbedste række.
Christian Skytt er en fjerde lovende kører, som i år er kommet hjem fra collegeophold i USA, og Thomas Rasmussen forventer meget af Christian i den næste sæson.

Højt humør før hvert heat er afgørende

Sara blev i 2016 europamester i motocross for seniorer – i en alder af kun 15 år

Selv efter at være fløjet ind i en container drømmer 15-årige Sara Andersen mere om VM-titler end om at kvitte motocross

Sara Andersen fra Ryslinge har kørt motocross siden hun var tre år. Hendes storebror var ivrig kører, så hun ville også prøve. Sara blev sluppet løs på jordbanerne, og siden er hun vokset med maskinerne, og den foreløbige kulmination på de mange hundrede træningstimer kom i foråret 2016. Da vandt hun titlen som europamester for kvinder. Efter Sara Andersens EM-sejr skrev Dansk Motor Union:
"Sara er kun lige fyldt 15 år, og hun er lige rykket op på den store motorcykel fra mini-klassen. Til VM var hun nødt til at springe den første afdeling over, fordi hun ikke var gammel nok, og så går hun direkte ud og bliver Europamester. Det er simpelthen fantastisk", siger landstræner Mikkel Caprani.
"Det er det største øjeblik i hele mit liv. At stå her som Europamester i mit første år på stor cykel og jeg er kun lige fyldt 15. Det er helt uvirkeligt" sagde Sara Andersen til DMU.

VM-drømme

EM-titlen er en ekstra appetitvækker på en fremtid på crossbanen.
- Jeg drømmer om at vinde VM og at kunne leve professionelt af at køre cross, svarer Sara uden at tøve, når hun bliver spurgt om fremtidsdrømmene. Helt afslappet giver hun interview i klubhuset på Svendborgbanen lige før første heat i en afdeling af årets DM-turnering. Sara skulle have været med, men få dage forinden brækkede hun armen under træning. Hun tager imidlertid den ufrivillige pause på seks uger med et smil.

- Det er første gang jeg har brækket noget i 12 år, så selvfølgelig skal jeg bare tilbage og træne mod de næste store stævner, så snart jeg kan, siger hun.

Dramatisk styrt

Under en træning i Kolding seks dage før DM-stævnet i Svendborg, ramte Sara en sten på banen, så hun mistede kontrol og fodfæste. Hun kom til at hænge på maven ind over styret, mens cyklen fortsatte i stor fart op over en skrænt. Her fløj hun ud af banen og lige ind i en container.
- Jeg blev bange, da jeg kunne se, jeg ikke kunne undgå containeren, men jeg er lykkelig for, at jeg slap så billigt, fortæller hun.
Sara brækkede håndrodsbenet på højre hånd og fik en del knubs, men lægerne forventer ingen varige mén.

Det ER sjovt

Kondition og styrke er vigtigt for at kunne holde til tre gange 20-30 minutters intens race i mudder og støv på en normal træningsaften. Derfor starter Sara stort set hver dag med at ro eller løbe. En gang om ugen er hun i Svendborg Talentcenter, hvor hun styrketræner under professionel vejledning i skadesforebyggende træning. Hun får også vejledning i styrketræning i Kajs MC; det team hun kører for.
- Basistræningen er vigtig, og jeg nyder også at være sammen med andre unge talenter, som forstår hvad det betyder at brænde så meget for en sport, siger Sara.
- Jeg er også glad for klassekammeraterne på Tingagerskolen i Ringe, men udenfor skoletid er jeg ikke meget sammen med kammerater. Kun Ditte Marie, som er min bedste veninde, fortæller hun.

Fuld opbakning hjemmefra

Saras forældre, Janne og René, bruger masser af timer på at køre hende til træning og stævner i ind- og udland. Det foregår i en autocamper, så de har alt samlet på ét sted. Sara får god tid til at fokusere på sporten, fordi forældrene hjælper med alt før, under og efter løbene. Når de danske baner er lukket, skal de nemlig til Spanien, Italien, Holland eller Tyskland for at køre.
I løbet af et år har Sara tre cross motorcykler at køre på. Nyeste køb i efteråret 2016 er en 250 ccm, som igen er en tand større end den, hun vandt EM med.
Motorcyklerne bliver hyppigt skiftet ud, men hun har altid en træningscykel og en konkurrencecykel, som hendes far sørger for er trimmet og vasket til start. For hun sparer dem ikke, når hun er på banen.

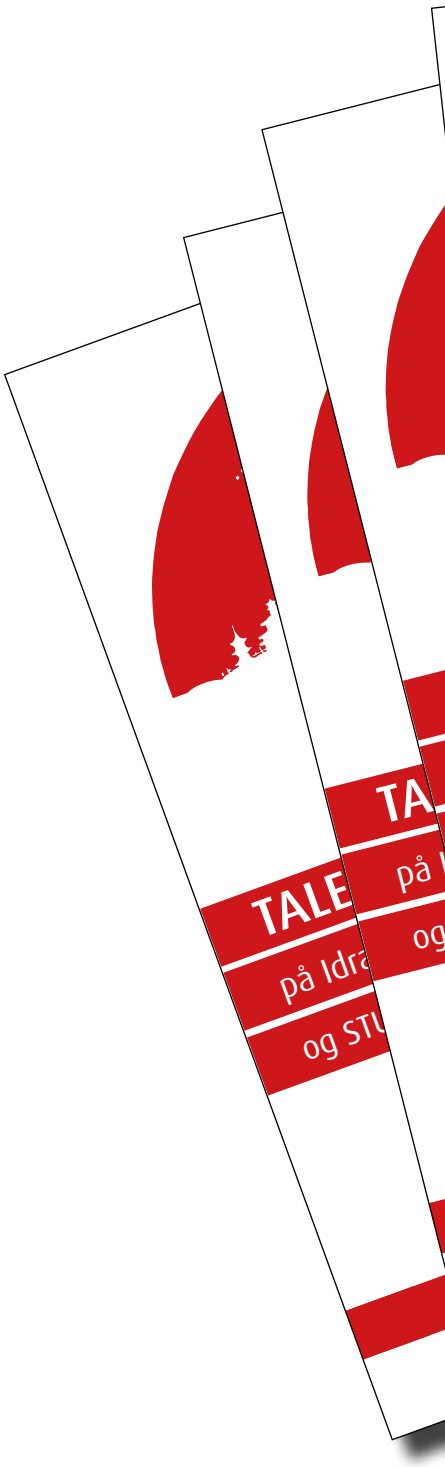
Stabil og stålsat

- Min styrke er nok, at jeg kører stabilt, måske ikke altid med de hurtigste omgangstider, men jeg vælter sjældent, og det var det, jeg vandt EM på, fortæller hun.
Efter blot få uger med ro på grund af styrtet, var Sara på banen igen, og hun nåede at vinde de sidste tre afdelinger og blive en samlet bronzevinder. I løbet af sommeren har hun kørt masser af løb og bl.a. vundet jysk-fynske mesterskaber på 125 ccm – for drenge.
Sara elsker farten og spændingen, og op til hvert eneste heat gør hun sig nogle vigtige forberedelser. En time før start finder hun et roligt sted for sig selv, så hun med lukkede øjne kan se banen for sig og indstille sig på, hvordan hun vil køre - hvor hun giver den fuldt håndtag, og hvor hun passer på.
- Det vigtigste er, at jeg er i godt humør, så hvis jeg en dag er lidt nede, så hører jeg noget musik eller snakker med venner i klubben for at komme op i højt humør til heatet, fortæller hun.

Sara har trænet i Svendborg Talentcenter siden 2013

Elever træner op til PL2020

Fra skoleåret 2017-2018 kan tre-fire unge idrætstalenter med særlige læringsforudsætninger kombinere et talentudviklingsforløb med uddannelse på Idrætsefterskolen Ulbølle



Målet for samarbejdet mellem Idrætsefterskolen Ulbølle, Parasport Danmark og Svendborg Elite er, at Danmark for første gang kan have en atlet med særlige læringsforudsætninger med til de paralympiske lege. Og håbet er, at det kan ske allerede i Tokyo i 2020.
Samarbejdet gør det muligt for tre-fire talentfulde unge sportstalenter at kombinere et efterskoleophold eller en særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse med træning på højt niveau. De første optages i foråret, så de kan gå på idrætsefterskolen fra august 2017.

Stærk sidegevinst

Parasport Danmark står bag initiativet, og efter nogle møder og forhandlinger med idrætsefterskolen og Svendborg Elite, ligger rammerne fast.
- Min drøm er da, at vi kan understøtte, at Danmark kan sende en atlet med særlige læringsforudsætninger til PL i 2020, siger forstander Thomas Buch.
- Vi er på skolen meget optaget af at se, hvordan idræt kan være med til at udvikle mennesker, og det bliver en stærk sidegevinst for os ved at påtage os arbejdet med en lille håndfuld meget talentfulde unge, forklarer han.

Dygtigt team i ryggen

Talenter indenfor atletik, bordtennis og svømning, som er motiverede for at træne målrettet og samtidig følge undervisningen på Idrætsefterskolen Ulbølle kan komme i betragtning. Internationale krav siger, at deres IQ maksimalt må være 75, hvorimod de skal være motorisk velfungerende. For at lykkes med projektet er opgavefordelingen klar.
Parasport Danmark sørger for at finde de egnede kandidater og sørger for en aftale med en relevant klub om specialtræningen.
Svendborg Elite tilbyder grundtræning, test og skadesforebyggende træning på lige fod med de øvrige talenter på Sydfyn.
Idrætsefterskolen sørger for undervisning og træning i livsduelighed for topatleterne.
- De unge under PL2020-programmet bliver en del af livet på skolen på lige fod med alle andre, men vi sørger for mere fleksible rammer, så de kan klare træningen, fastslår forstanderen.

...mod de paralympiske lege
才能開花 2020 TOKYO
TALENTUDVIKLING
på Idrætsefterskolen Ulbølle
og STU-Idræt Ulbølle
PARASPORT DANMARK
DANSK HANDICAP IDRÆTS-FORBUND
JYSK
PRESSALIT
TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

Opgør med Superman-myten

"Præstér under pres" er titlen på en ny bog af Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen. Målgruppen er trænere, atleter, erhvervsledere og kunstnere, og principperne i bogen har allerede medført ændringer i Team Danmark og på Syddansk Universitet

Kristoffer Henriksen er sportspsykologisk konsulent i Team Danmark, ph.d. i idrætsvidenskab, forsker og lektor på Syddansk Universitet, svendborgenser og far til Annika i 9. sportsklasse

Myterne om, at de bedste sportsfolk, musikere og erhvervsledere er frygtløse "supermænd", fulde af selvtillid, som aldrig plages af tvivl, selvkritik og bekymring, men er mentalt stærke fra fødslen, bliver effektivt punkteret i bogen "Præstér under pres". To af Team Danmarks sportspsykologer, Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, er gået sammen om at skrive bogen ud fra flere års erfaringer med topatleter i afgørende øjeblikke. Bogen er teoretisk velfunderet og indeholder konkrete cases samt en stribe øvelser og lydfiler, som man kan finde på en tilhørende hjemmeside.

Et paradigmeskifte

Som der står i forordet til bogen, oplever stadig flere at skulle kunne præstere under pres, og mange kigger efter topatleter og sportspsykologer for at finde svar på, hvordan de skal lykkes.
- Hidtil har sportspsykologi handlet om at kontrollere følelser og ændre tanker, og billedet af topatleten har været en idé om et mentalt overmenneske, siger Kristoffer Henriksen.
- I vores bog gør vi op med sejlivede myter, som mange trænere og atleter stadig holder fast i, og vi gør det med det formål at hjælpe flere til reelt at kunne præstere under pres, forklarer han.

Positivitet er ikke nok

- En af de sejlivede ideer fra den positive psykologi er, at man bare skal visualisere sin optimale succes før en krævende udfordring, siger Kristoffer.
- Problemet er blot, at der næsten altid opstår en forhindring, som ofte slår mange ud. Derfor er vi i Team Danmark begyndt at hjælpe topatleter til at visualisere, at der netop sker noget uventet, og hvordan atleten alligevel gør sit bedste ved at holde fast i sine værdier og sit mål, forklarer han.
Kristoffer Henriksen mener, der er meget godt i den positive psykologi, men netop under pres er der ikke tid og energi til at bearbejde sine tanker og følelser. Der er kun tid til at fokusere på opgaven og være til stede her og nu.

Nedarvet skepsis

Positivismen møder den mur, der handler om ca. 100.000 års udvikling af Homo Sapiens, som netop har overlevet ved at være på vagt og forsigtig.
- Vi er skabt til at scanne omverdenen for farer, og vi bruger den meste tid på at tænke i fortid og fremtid – erfaringer og risici – simpelthen for at passe på os selv, forklarer Kristoffer.
- Derfor er det langt vigtigere at kunne rumme tvivlen, frygten og de negative tanker end at blive frustreret over ikke at kunne ændre dem eller få dem til at forsvinde, siger han.

Bogens enkle skridt

Bogen anviser fire enkle men ikke nødvendigvis lette skridt til at kunne præstere under pres. Allerførst må du gøre dig klart, hvad vil du opnå, hvorfor og hvordan.
- Det er ikke nok, at du vil opleve glæde eller vinde medaljer, hvis du skal udholde smerte og masser af timers træning. Din indsats skal give mening på et højere plan, hvis du skal udholde modstanden under pressede situationer, forklarer Kristoffer.
Når du står foran eller midt i det afgørende øjeblik, er det bogens råd at bruge den 3R-model, som forfatterne har udviklet. De 3 R´er, står for Registrér, Release og Refokusér.

1. Registrér dine tanker og følelser og acceptér dem
2. Release – giv slip – nik til tanken, bliv opmærksom på dine sanser i nuet og træk vejret
3. Refokusér på dine værdier og på opgaven, og gør det, der er bedst i situationen uanset dine følelser

Modspil til panikken

Kristoffer Henriksen er sportspsykolog for de bedste danske orienteringsløbere. Det er en sport, hvor deltagerne bliver sendt afsted på egen hånd med to minutters mellemrum, og de er konstant i fare for at lade sig rive med af tanker og følelser, fordi det er umuligt at undgå fejl undervejs. Kunsten er at undgå panik og forværre den fejl, der allerede er sket, men at holde sig til sine grundprincipper og refokusere på målet.
- Problemet er ikke, at du bliver bange eller tænker at "nu er det hele spildt". Problemet er kun, hvad de tanker og følelser kan få dig til at gøre eller at lade være med at gøre, forklarer Kristoffer.

Undgå selvsabotagen

Sejleren Anne-Marie Rindom, som i 2015 blev Danmarks første verdensmester i Laser Radial klassen, er et af eksemplerne i bogen. Som ung var hun glad og ubekymret, men da hun blev den førende i Danmark i sin klasse, fik hun præstationsangst. Typisk sejlede hun en dårlig første dag i store konkurrencer for at kæmpe sig op gennem feltet de næste. På den måde slap hun for ubehaget ved det store forventningspres.
Kristoffer Henriksen har været hendes sportspsykolog siden OL i 2012, og hun havde lært at følge 3R-strategien, så det blev en forrygende første sejlads ved VM sidste år. Til gengæld var paraderne sænket på dag to, hvor hun endte som nummer 29. De næste sejladser var hun fokuseret og endte med en guldmedalje om halsen.

Medaljens bagside

Nogen lærer hurtigt at acceptere de ubehagelige følelser og præstere alligevel, mens andre må træne intenst med den mentale styrke gennem hele karrieren.
- Livets "medalje" har to sider – håbet og troen på den ene side og tvivlen og frygten på den anden, og hvis du vil leve et engageret liv og forfølge dine drømme, må du også lære at tåle frygten og bekymringerne uden at lade dig slå ud af det, konstaterer Kristoffer.
I Team Danmark er det blevet en rutine nu at arbejde efter 3R-modellen, og Kristoffer og Jakob holder seminarer om det for det eksterne netværk af trænere. På Syddansk Universitet, hvor Kristoffer Henriksen også underviser, er bogens grundideer blevet en del af et nyt fag, Talentudvikling og Sportspsykologi.
- For mig handler det ikke kun om at komme ud med endnu en bog, men mere om at mit arbejde kan give mening og gøre en forskel for så mange som muligt, siger Kristoffer Henriksen.

Nyt sportsakademi skal styrke talentudviklingsmiljø

"De unge får et talentkørekort, som lægger grunden til en bæredygtig sportskarriere", siger Jacob Kramer, formand for bestyrelsen for Svendborg Sportsakademi

Kommune, ungdomsuddannelser og sportsklubber er sammen om at udvikle et akademi med mentor-ordning, morgentræning, test og forhåbentlig snart også et kollegium. Erfaren træner ansat som tovholder

Fra begyndelsen af 2017 kan unge talenter og elitesportsudøvere på områdets ungdomsuddannelser blive en del af Svendborg Sportsakademi. Det gælder uanset, hvilken uddannelse de går på og hvilken sport, de dyrker.
I første omgang er tilbuddet rettet mod unge fra Sydfyn, men indenfor en overskuelig fremtid er det målet at kunne tilbyde bolig til unge talenter fra hele landet. Et botilbud med madordning og voksne tilknyttet som back up.
Formålet med sportsakademiet er: At koordinere og videreudvikle Danmarks stærkeste og mest bæredygtige talent- og uddannelsesmiljø på ungdomsuddannelserne, hvor du kan kombinere sport, uddannelse og ungdomsliv.

Erfaren daglig leder

Blandt 29 kvalificerede ansøgere er Sten Kaj Larsen udvalgt som leder af sportsakademiet. Han er uddannet lærer og mangeårig talentudvikler i GOG og på Skolerne i Oure. Sten er desuden assistent-træner for ungdomslandsholdet i håndbold, årgang 96/97. I dag har han egen konsulentvirksomhed og er deltidskoordinator for Svendborg Lab, som har specialiseret sig i test af idrætsudøvere.
Hans opgave bliver at stå for morgentræning og være mentor for de unge talenter, være koordinator mellem dem og ungdomsuddannelser, forældre, klubber og det sundhedsteam, der tilknyttes sportsakademiet. Desuden skal han løbende sikre rekruttering og markedsføring af sportsakademiet.

Som daglig leder skal han samarbejde tæt med Sport & Uddannelse og med formand for bestyrelsen, Jacob Kramer, som til dagligt er udviklingschef i Svendborg Gymnastikforening.

Pilotprojekt fra start 2017

Det første halve år af 2017 bliver sportsakademiet et pilotprojekt, hvor atleterne kan få morgentræning to gange ugentligt. Det bliver grundtræning og individuelt tilpasset træning ud fra fysiske og fysioterapeutiske test og tilpasset i forhold til kampe og den aktuelle træningsmængde i egen klub.
Deltagerne skal være udpeget af egen klub som et talent med potentiale til seniorelite, de skal have en ugentlig træningsmængde på 12-15 timer og være positive og engagerede.
Som atlet koster det 500 kr. om måneden at være med i pilotperioden. Fra august 2017 bliver prisen 1000 kr.
I lighed med setup'et i talentcenter og sportsklasser bliver atleterne testet fysisk og fysioterapeutisk i regi af Svendborg Lab, og de bliver tilknyttet Svendborg Mentaliteten, hvor sportspsykologisk konsulent Nicklas Pyrdol, skal hjælpe med at styrke deres mentale udvikling. (Læs andet sted i magasinet om både Svendborg Lab og Svendborg Mentaliteten, red.)

Klubberne står bag

Alle klubber kan melde sig ind i sportsakademiet på tre niveauer til henholdsvis 1.000, 2.000 og 5.000 kr. om året – afhængigt af om de vil deltage i netværksaktiviteter og have sparring til sæsonplanlægning og træning eller ikke. Det er dog atleterne, der er i centrum for sportsakademiet, og derfor kan de selvfølgelig godt være med, selvom klubben ikke melder sig ind i foreningen. Det samme gælder atleter fra andre kommuner, så længe de er tilknyttet en ungdomsuddannelse i Svendborg.
- Udbyttet for de unge bliver, at de får mulighed for at udfolde deres sportslige potentiale og samtidig få en god ungdomsuddannelse, siger Sten Kaj Larsen, og Jacob Kramer tilføjer:
- De får et talentkørekort og lægger grunden til en bæredygtig sportskarriere, og hvis de ikke bliver topatleter, kan de være med til at løfte niveauet i de lokale klubber, hvor end de kommer hen.

Fundament i Team Danmark

Tanken om sportsakademiet bunder i Svendborg Kommunes aftale med Team Danmark, hvor kommunen sammen med de lokale ungdomsuddannelsesinstitutioner i Campus Svendborg skal arbejde for fleksible uddannelsestilbud, hvor atleterne kan få træning inden for den normale skoletid og at træningen koordineres med de forskellige uddannelsesinstitutioners skemalægning og træningen i klubberne.
I januar 2016 blev ideen om et sportsakademi præsenteret i campusregi, og kort efter blev der holdt en stiftende generalforsamling, og siden da er vedtægter og indhold grundigt bearbejdet.
Bestyrelsen består af repræsentanter fra både kommune, ungdomsuddannelser og klubber.
- Det sikrer, at vi er beslutningsdygtige og hurtigt kan sætte aktiviteter i værk, forklarer formanden.

Et stort ønske går i opfyldelse

Ligesom GOG og Skolerne i Oure har et meget tæt samarbejde, håber direktør i GOG, Kasper Jørgensen, at Svendborg Sportsakademi kan være med til at løfte talentudviklingsmiljøet bredt i Svendborg.
- Vi har længe ønsket et sportsakademi, som kan være med til at sikre, at unge talenter hos os kan vælge frit mellem områdets ungdomsuddannelser og samtidig dyrke deres sport på højt niveau, siger Kasper.
- Et botilbud er et kæmpe ønske som næste skridt. Et sted, hvor der også er tilknyttet voksne og en madordning, som kan sikre et solidt fundament for de unge talenter, som ikke lige har deres forældre i nærheden, siger han.
Kasper Jørgensen er overbevist om, at sportsakademiet kommer til at spille en vigtig rolle i arbejdet for at tiltrække og fastholde unge talenter indenfor mange sportsgrene.
Kasper Jørgensen er medlem af bestyrelsen for sportsakademiet.

Sportsakademiet er med til at løfte Svendborg

Svendborg Erhvervsskole er en af de aktive ungdomsuddannelser bag sportsakademiet, og direktør Allan Kruse ser det som skolens opgave at tage et medansvar.
- Vi har flere talentfulde sportsudøvere og eliteudøvere på vores uddannelser, som har en udfordrende hverdag, og dem vil vi gerne være med til at give de bedste rammer for deres udvikling, siger Allan.
- Erhvervsskolen har også et medansvar for at løfte Svendborg, og det bliver kun et attraktivt miljø for eliteudøvere, hvis alle skolerne i området er en del af miljøet, siger han.
Rent praktisk går lærere og studievejleder ind i et samarbejde med sportsakademiet om at koordinere hverdagen for de unge. De udveksler årsplaner for sportsaktiviteterne og skoleopgaverne samt trivslen for hver enkelt, så alle parter omkring den unge fungerer sammen.
- De unge talenter får ikke en lettere skolegang, men vi hjælper med at planlægge fleksibelt, forklarer Allan.
Allan Kruse er medlem af sportsakademiets bestyrelse, som han mener afspejler viljen til at løfte i fællesskab i Svendborg og på den måde gøre en forskel for de unge talenter.

Bestyrelsen for Svendborg Sportsakademi består af Jacob Kramer, udviklingschef i SG, Jesper Vildbrad, rektor for Svendborg Gymnasium, Allan Kruse, direktør for Svendborg Erhvervsskole, Kasper Jørgensen, direktør i GOG, Adam Ringsby-Brandt, bestyrelsesmedlem i FC Svendborg, Torben Jørgensen, direktør for Kultur, Erhverv og Udvikling samt Jan Præstholm, direktør for Børn og Unge

Styrke giver præcision

Alexander Hauervig bruger op mod 20 timer om ugen på golf og sigter efter de store turneringer. Talentcenteret har været med til at forebygge skader og forbedre præstationerne

17-årige Alexander Hauervig er kommet langt på blot 3,5 år, siden han begyndte at spille golf. Med et handicap på 3,9 kan han spille lige op med nogle af de bedste juniorer i landet, og alene i år er han rykket fra nr. 157 til nr. 91 på ranglisten og ligger nu nr. 30 i årgang 99.
I år blev han nummer 7 til hhv. Fredericia Junior Rangliste og Royal Copenhagen Junior Cup. Derudover vandt han også Klassemesterskaberne for juniorer i hjemmeklubben, Svendborg Golf Klub.
Drømmen er at deltage i nogle af de største turneringer i verden, men uddannelsen skal også passes. Lige nu går han på Svendborg Gymnasium, og han er begyndt at søge et godt golfcollege i USA. Drømmen er Stanford i Californien, hvor han har flere gode kontakter.

Golfcamp og elitetræner

For tredje gang på tre år har Alexander i sommer været to uger på golfcamp i Californien med nogle af USA's top 20-trænere. Her lykkedes det at gå en af USA's sværeste baner, Spyglass Hill, to slag under par.
Alexander er glad for chancen og er slet ikke i tvivl om, at træningsmiljøet betyder alt.
Han har fået den tidligere svenske landstræner Fredrik Johnsson som personlig coach. En gang om ugen får han indgående teknisk træning og bliver testet op imod adskillige statistikker. De øvrige næsten 20 timer om ugen træner han selv.
Som en bonus efter campen i USA har han nu fået en dygtig spiller i USA til at give 10 coachingtimer over Skype, som især har fokus på de mentale værktøjer til at klare presset.

Et nåleøje

Efter hjemkomsten fra camp i USA deltog Alexander i sin første European Tour Qualifier sammen med nogle af Nordens bedste amatører og professionelle, i håbet om at få adgang til Europa Tour turneringen Made in Denmark.
- Jeg ved, jeg bliver nervøs, når jeg er oppe imod de bedste, men det gør juniorturneringer lettere at klare – og jeg husker bare alt det, jeg er lykkedes med og tager hver runde som en chance for at blive bedre, siger Alexander.
- Det er sjovt, og jeg overgiver mig helt til de dygtige træneres input, og så bliver jeg ved, siger han.
Hele sommeren har Alexander gået time efter time for at træne bunkerslag, puts, udslag og mange andre detaljer. Hver detalje betyder noget, hvis han skal drømme om en plads i de bedste, danske turneringer.

Større styrke

Alexander har været en del af Svendborg Talentcenter et par år. Her har der især været fokus på grundtræning af blandt andet core og ben, og det har givet en styrke, som ikke alene giver ham evnen til at slå længere, men også overskuddet til at kontrollere slaget og holde den mentale koncentration.
- Jeg har haft nogle problemer med venstre knæ, men det har de været med til at afhjælpe i talentcentret med målrettet træning kombineret med en sål i skoen, fortæller han.
- I øvrigt har det været sjovt at træne sammen med andre konkurrencemindede unge fra alle mulige sportsgrene. Bl.a. var vi til afslutning i Ollerup, hvor tumbleren på vores hold viste, hvor "let" det er at lave en triple baglænder, siger Alexander med respekt i stemmen.
Han understreger, at han godt kan tænke på andet end golf og lektier, men at han har ambitioner understreges af, at fokus ligger på at få stykket et godt player resumé sammen over de næste par sæsoner, som vil fremme chancerne for at få et scholarship til sit drømmecollege i USA.

PRO V1

Nicklas Pyrdol er fynbo, cand.scient. i Idræt, sportspsykologisk konsulent for eliteatleter indenfor fodbold, håndbold og badminton. Desuden medforfatter til bogen "Motivation - nå i mål med din træning"

Unikt sportspsykologisk projekt skal fremme udviklingskultur

Svendborg kan blive den første kommune, hvor unge idrætsudøvere og alle parter omkring dem bliver stærkere i kraft af en fælles, struktureret og langsigtet indsats. Projektet Svendborg Mentaliteten er sat i gang

I år har Svendborg Kommune taget hul på et stort og unikt projekt, Svendborg Mentaliteten, som skal skabe en stærk sammenhængende kultur omkring talentudviklingen på Sydfyn. I centrum for projektet står unge, aktive idrætsudøvere, og udenom dem forældre, trænere, foreningsledere, lærere, skoleledere og kommunale aktører.
Tovholder og inspirator for projektet er sportspsykologisk konsulent Nicklas Pyrdol, som har fået til opgave over et år at introducere og indlejre gode vaner hos alle ud fra et fælles værdisæt og fælles mål.
Svendborg Eliteråd har indgået en aftale med Nicklas Pyrdol for et år, men det er kun første skridt til en ny, løbende proces, som skal forankre en ny kultur i hele kommunen.
- Det er ikke set før, at en hel by og en hel kommune arbejder så målrettet og struktureret med at udvikle et stærkt talentudviklingsmiljø, siger Nicklas og tilføjer:
- Det er ambitiøst, men med en bred opbakning til projektet ikke mindst fra lederne, tror jeg på, det vil lykkes.

Alle spiller en rolle

Projektet er en udløber af Svendborgs status som Team Danmark Elitekommune. Nicklas Pyrdol har i den sammenhæng tidligere holdt workshops for sportsklasserne og talentcentret om, hvordan de håndterer det stigende pres fra omgivelserne og fra sig selv, efterhånden som både sporten og skolen kræver mere tid og giver flere udfordringer. Det blev en succes, som begejstrede både elever, træner Keld Vilhelmsen og koordinator ved Sport & Uddannelse, Jannie Kaae. Derfor begyndte parterne at udvikle det nye, omfattende projekt.
- Jeg er gået rundt med den drøm i maven om virkelig at arbejde med kulturen, for al forskning indenfor sportspsykologien viser, at hvis vi vil tage talentudvikling seriøst, skal vi arbejde med hele kulturen, siger Nicklas.
- Vigtigst er det at udvikle de unge som hele mennesker og dernæst som dygtige sportsudøvere, og her spiller alle en rolle – både eliteudøvere og amatører, børnetrænere og elitetrænere, forældre, lærere og ledere, forklarer han.

Helt lavpraktisk

I praksis kommer alle til at arbejde med sine grundværdier og de daglige rutiner, så det bliver en god vane at gøre, hvad man siger og omvendt. Målsætninger bliver en del af hverdagen, og alle lærer at afstemme forventninger og håndtere modstand og konfliktsituationer.
Projektet blev præsenteret for alle aktører i oktober. Derefter arbejder alle med et tema en måned ad gangen, hvor de skal gennemføre konkrete opgaver. Eksempelvis kan familierne blive bedt om at samles hver fredag aften for at lægge en ugeplan, så de unge selv lærer fordelen ved planlægning.
- Formålet med de praktiske opgaver er, at udøveren selv kan prioritere sin indsats op til en kamp, kan reflektere over sin træning, tør gå ind i en dialog, hvor der ligger en konflikt og meget mere, forklarer Nicklas.
- Nogen skal lære det, andre kan det, men skal blive endnu bedre, for livskompetencerne skal sikre, at de har selvværd og modstandskraft til at tåle tæskene, efterhånden som de møder konkurrenter fra seniorklasserne, fra hele landet og måske fra andre lande i verden, forklarer han.

Det rykker

Det første år lærer alle parter om ideer og metoder, og de får de første erfaringer. Forventningen er, at projektet herefter skal evalueres, og at nye talenter og deres omgivelser skal integreres i kulturen. Projektet handler langt fra kun om flere guldmedaljer men om at skabe trivsel og en livsdueligheed både hos stærke unge og hos de, som har udfordringer.
- Det er et projekt, som matcher "Svendborg løfter Svendborg", og som vil give sidegevinster i klubber og virksomheder i hele området, vurderer Nicklas.
- Struktur skaber kultur, og når alle parter gør en fælles indsats, så rykker det, mener han.

Talenter er helt med på Svendborg Mentaliteten

Ni timers workshop blev første skridt til at skabe et holistisk talentudviklingsmiljø med udgangspunkt i Team Danmarks værdisæt

Madpakken er slugt og eleverne fra alle tre sportsklasser på Nymarkskolen sidder stille i det store møderum og lytter til Nicklas Pyrdol. Han er sportspsykologisk konsulent og fortæller om sin egen historie fra han var på deres alder.
"Jeg gik fanatisk op i badminton og drømte bare om at blive den bedste. Det var det eneste der betød noget for mig. På efterskolen trænede jeg så meget, at jeg til sidst ikke kunne løfte min højre arm op over hovedhøjde. Det endte med en lang pause. Faktisk kom jeg aldrig tilbage. Jeg måtte opgive og i stedet finde en ny drøm. Nemlig at blive sportspsykolog og hjælpe andre."
De fysiske overbelastninger var drevet af tanker og følelser, som var fokuseret på at søge bekræftelse i sporten, og datidens sportspsykologi var et lydbånd med bekræftelser som "jeg kan, jeg vil, jeg tør".
"Men når jeg stod i afgørende kampe, tænkte jeg bare – jeg kan ikke, jeg vil ikke og jeg tør ikke", fortæller Nicklas.
Der er stille, og det ser ud til, at alle er med i historien, som understreger, at de unge talenter i rummet har en ny og bedre chance for at udvikle sig på en balanceret måde. Og projektet Svendborg Mentaliteten, med Nicklas Pyrdol som frontløber, skal give dem en unik opbakning.

Huset eller skuret

Svendborg Mentaliteten bygger på den nyeste sportspsykologiske forskning og på Talent-Huset, der er udarbejdet af Team Danmark og DIF. HUSET står for Helhed, Udvikling, Samarbejde,

Engagement og Trivsel. Modsætningen til HUSET er et SKUR, som Nicklas forklarer, står for: Solo, Kortsigtet, Uengageret og Rædsel.
Alle eleverne bliver delt i grupper, og hver gruppe får et af begreberne i huset, som de skal sætte ord på, hvordan de selv kan arbejde med det i hverdagen.
Snart er to tavler fyldt med kloge ord, som alle er klar til at stræbe efter. Ord som balance, sammenhold, fokus, målsætninger, mod, tillid, aftaler, ansvar, respekt og imødekommenhed.

Alle får ros for de klare værdier, og Nicklas og eleverne lover hinanden at gøre deres bedste for at leve op til de fine ord resten af skoleåret.

Fuld opbakning

Efter workshoppen med sportsklasseeleverne gør han klar til fire lignende workshops den dag. Den næste er med skolepersonalet, derefter med deltagerne på talentcentret og andre unge sportsudøvere, så med forældre og til sidst med de unges trænere.

Der afvikles en workshop om måneden resten af skoleåret. Temaerne er:

- Målrettet udvikling
- Kommunikation
- Planlægning og prioritering
- Fokus
- Genopladning
- Præstationsforberedelse
- Motivation

Moderne måde at tænke sportspsykologi

Ikke overraskende er sportspsykolog ved Team Danmark, Kristoffer Henriksen, begejstret for tankerne bag Svendborg Mentaliteten, da de i vid udstrækning bygger på den forskning og de bøger, han selv har stået bag. Tovholderen, sportspsykologisk konsulent Nicklas Pyrdol er uddannet under Kristoffer Henriksen på Syddansk Universitet, men Kristoffer, som ellers selv kommer fra Svendborg, har dog ikke nogen andel i udformningen af det aktuelle projekt.

- Svendborg Mentaliteten er udtryk for en moderne måde at tænke sportspsykologi på, hvor det ikke kun handler om de rent sportslige resultater, men om helheden i talenternes og atleternes liv, siger Kristoffer.

- Det er også godt at se, at projektet er forskningsbaseret, at det er åbent for alle som er passioneret i forhold til deres sport, og at alle aktører rundt om de unge er tænkt ind i forløbet.

Kristoffer bemærker, at specialestuderende på SDU følger projektet og dermed kan gøre notater og observationer, som kan komme andre i ind- og udland til gavn.

Selv om forbund og klubber rundt om i landet har arbejdet ud fra tilsvarende principper, er det første gang, en kommune er gået så helhjertet ind i at skabe en talentudviklingskultur. Det får stor ros fra Kristoffer:

- Jeg er naturligvis stolt over og glad for, at den forskning, jeg har arbejdet med, kan bruges i praksis, for det er jo hele formålet, og så er jeg naturligvis ganske godt tilfreds med, at det netop foregår i Svendborg .

Kristoffer Henriksen, sportspsykolog Team Danmark

Det sportspsykologiske projekt, Svendborg Mentaliteten, får fuld opbakning fra Team Danmark. Svendborg Kommunes kontaktperson i Team Danmark, konsulent Jens Meibom, har selv haft ansvaret for sportspsykologien i organisationen og kender både projektet og projektleder Nicklas Pyrdol.

- Svendborg Mentaliteten er et supergodt projekt. Det er et blandt flere omfangsrige projekter i landet, som vi forventer os meget af, siger Jens Meibom.

- Nicklas er en dygtig fyr og tager netop fat i alle aktører i talenternes miljø, så både lærere, trænere, forældre og atleterne selv er klædt på til det ekstra pres, der kommer i 15-18 års alderen, når kravene fra skole og sport stiger – og der måske også kommer en kæreste, siger han.

Udbyttet af Svendborg Mentaliteten kan ifølge Meibom blive, at færre talenter falder fra i ungdomsårene, og at Danmark om en halv snes år har endnu flere topatleter og medaljetagere blandt seniorerne, som kommer fra selv de mindre elitekommuner.

- Talenterne i Svendborg har efterhånden rigtig gode vilkår, og med Svendborg Mentaliteten lærer de ydermere nogle færdigheder, som de kan bruge i alle facetter af livet uanset, om de opnår en elitekarriere eller ej, siger han.

Jens Meibom, konsulent Team Danmark

Annika Henriksen nyder en træningseftermiddag med Svendborg Mountainbike klub på banen ved Skolerne i Oure, selv om det også indebærer cykelturen fra Svendborg til Oure og retur

Sportsklassen er god for Annika

En skadet achillessene får ikke den 15-årige orienteringsløber til at opgive sine sportslige ambitioner. Lige nu kaster hun sin energi over mountainbike og mountainbikeorientering

- Jeg har aldrig haft det så godt i skolen som de seneste to år, fordi jeg er kommet i sportsklassen her i Svendborg, siger Annika Henriksen.
Dels har test og træning givet hende en større styrke og færre småskader, dels er hun kommet ind i et miljø, hvor det er helt ok at gå ambitiøst op i sin sport – og samtidig stræbe efter gode karakterer i fagene.
- Jeg har et stærkt konkurrencegen og elsker at træne og også at gøre det godt i skolen, men jeg følte mig noget anderledes i klassen, indtil jeg kom i sportsklassen, forklarer Annika.
- Vi har et stærkt sammenhold og arbejder godt i skolen, men alle accepterer, at vi har et stramt program, så selv min gode veninde i klassen har jeg aldrig været hjemme hos endnu, forklarer Annika.
Annika var meldt til efterskole i 9. klasse men udskød opholdet et år, fordi hun så gerne ville gøre skolen færdig sammen med sin klasse.

Fuld fart på

Da Annika fyldte 10 år fik hun en mountainbike i fødselsdagsgave. Lige siden har hun holdt af den sport, og nu hvor hun har fået en ny cykel i kulfiber, træner hun fire timer på mountainbike og to timer på racercykel hver uge. Hun har ikke deltaget i så mange konkurrencer, for hendes største passion er orienteringsløb. Det fik hun smag for som 12-årig, da hendes klasselærer på den tidligere folkeskole tog hende med i orienteringsklubben.
Hun blev hurtigt god, og de voksne i klubben var flinke til at tage hende med til løb rundt i landet. Annika blev nummer 20 i sit første store løb, og allerede året efter blev hun nummer fire.
- Vi har et godt fællesskab, og jeg har lært mange unge at kende på camps i hele regionen, fortæller hun.
Annika blev udtaget til den regionale talenttræning, og hørte hvor meget de bedste i Danmark træner. Straks satte hun sin træningsmængde op. Ved juletid i 2015 begyndte det at gøre ondt, men Annika trænede videre.
- Jeg kunne godt mærke, det begyndte at gøre ondt i mit højre ben, men jeg ville så gerne blive blandt de bedste, fortæller hun.
Da hun nåede til sommeren, satte en skadet achillessene en brat stopper for træningsplaner og placeringsdrømme. Lægernes dom var lang tids ro.

Nyt mod

Egentlig kunne man godt tænke, at det ikke kunne ske for Annika. Hun er i et godt miljø, har masser af dygtige og engagerede folk omkring sig, har ført træningsdagbog i en lang periode, og hun er datter af sportspsykolog Kristoffer Henriksen, som i mange år har forsket i og skrevet om talentudviklingsmiljøer Men det viser måske bare, at skader kan ramme alle.

- Jeg var nok lidt for god til ikke at lytte til smerten. Jeg ville bare så gerne træne og bliver bedre, så når det gjorde ondt, fik jeg ikke fortalt det til nogen. Jeg håbede bare det bedste. I dag er jeg selvfølgelig ærgerlig, for det er hårdt at holde pause fra min yndlingssport, fortæller Annika.
- Til gengæld har jeg fået en stor opbakning fra alle sider, efter jeg er blevet skadet, siger hun.
Hun har fået behandlinger af fysioterapeut på skolen og i sin fritid, og skolen har hjulpet med en plan for en langsom genoptræning, og det begynder at gå bedre.

Nye mål

Mens hun må undvære sin elskede løbesport, cykler hun seks timer og vægttræner tre-fire timer hver uge foruden morgentræningen i sportsklassen på Nymarkskolen.
- Lige nu kaster jeg min energi i cyklingen, for jeg må bare pleje mine ambitioner og mit konkurrencegen, siger hun fast i blikket. Desuden snakker jeg med min far om, at det er fint at træne mange forskellige ting. Selv når jeg igen kan løbe, vil jeg fortsætte med at cykle mountainbike. Både for fællesskabet og fordi det gør min krop stærk at træne noget forskelligt.
- Mine ambitioner har jeg nok arvet fra min far, for min mor kan godt sige, vi er nogen træningsnørder. Min far har da også coachet mig et par gange, hvis jeg har været meget nervøs til en konkurrence, men ellers taler vi bare meget om idræt, træning og sund kost herhjemme, fortæller Annika
Annikas far dyrker triatlon. Hendes bror, Hjalte, går til springgymnastik tre-fire gange om ugen. Hendes mor, Connie, og lillesøster Liv går til O-løb på hyggeplan.
At Annikas sportslige karrieremål står lidt uklare lige nu, har hun det fint med. Hun nyder at træne. Og hun øver sig på at være forudseende i sin planlægning af lektier og træning. Hun ved, hvad hun skal spise og hvornår, og hun går intensivt til den både på cyklen og med fagene, for pauser er stadig ikke hendes stærke side.

"Formålet med talentcentret er at bevidstgøre hver af de unge atleter om værdien af fysisk træning", siger Berit Duus, fysioterapeut i Svendborg Talentcenter

Ambitiøse test af talenter i Svendborg

Svendborg Lab har udstyr og uddannet mandskab til fysiske og fysioterapeutiske undersøgelser som grundlag for den individuelle, skadesforebyggende og præstationsfremmende træning

Alle unge i Svendborg Talentcentret og på 7.-9. klassetrin i sportsklasserne gennemgår to-tre fysiske og fysioterapeutiske test om året. Testene bliver udført af Svendborg Lab, som på baggrund af flere års erfaring, også tilbyder de grundige test til efterskoler og klubber.

- Målet er at spotte styrker, svagheder og eventuelt gamle skader hos den enkelte atlet, så træningen efterfølgende kan tilrettelægges ud fra atletens forudsætninger og de sportslige arbejdskrav, den pågældende har, forklarer fysisk træner Sten Kaj Larsen, som har været involveret i Svendborg Lab siden opstarten.

- Formålet er at bevidstgøre hver af de unge atleter om værdien af fysisk træning, som for eksempel når en fodboldspiller vinder flere hovedstødsdueller, fordi han har opøvet en bedre springkraft, tilføjer fysioterapeut Berit Duus.

Et klart overblik

Testene i Svendborg Lab omfatter videooptagelser og digitale målinger foruden fysioterapeutiske test, som til sammen kan være med til at afdække den enkeltes fysiske og fysioterapeutiske potentiale. Hver enkelt får efterfølgende en rapport med grønne, gule og røde markeringer, som giver et let overblik over, hvor alt er ok, hvor der skal holdes øje, og hvor der er noget, som kræver en særlig indsats.

Testene indgår i det samlede tilbud til talenter i Svendborg Kommune, som foruden fysisk træning også omfatter viden om sportspsykologi, ernæring og restitution. Ideen er, at tilbyde de skadeforebyggende og præstationsfremmende test og træning som supplement til den træning, der foregår i de enkelte klubber. Eksempelvis når en gymnastikinstruktør konstaterer, at en gymnast mangler styrke i mave og hofte, så kan test sammen med den rette træning, være med til at gøre en dokumenterbar forskel for gymnastens præstationer.

Motiverende

I Svendborg Talentcenter står fysioterapeuterne Berit Duus og Simon Wissendorf Jensen for test og feedback.

- Testene kan dokumentere den udvikling, der sker hen over året, og vi supplerer med individuel feedback, som kan motivere hver enkelt til at gøre en målrettet træningsindsats, fortæller Simon.

- De test, vi gennemfører, giver et mere nuanceret billede end det, vi kunne få uden de teknologiske målinger, siger han.

Svendborg Lab udvikler løbende en database, som på sigt kan give specifikke anvisninger af, hvad for eksempel en 14-årig højre back i håndbold vil have af træningskrav for at klare sig bedst muligt.

Ud fra testresultaterne lægger de fysiske trænere de specifikke træningsplaner sammen med atleterne. Det første halve år i talentcentret er det grundtræning, og derefter bliver øvelserne stadig mere idrætsspecifikke – hele vejen med forankring i Team Danmarks aldersrelaterede træningskoncept.

Talenterne får ansvar

- Testresultaterne og den individuelle træningsplan er en del af det talentkørekort, vi giver de unge i henholdsvis talentcentret, sportsklasserne og på det nye Svendborg Sportsakademi, siger Sten Kaj Larsen, som er koordinator for Svendborg Sportsakademi.

- Vi arbejder med konkrete teknikker og værktøjer der gør, at atleterne selv kan lære at mærke efter, hvor deres træningsgrænser er, så de udvikler sig i en jævn udviklingskurve med færre skader og større chancer for at opnå de bedst mulige resultater, forklarer han.

Svendborg Lab

Svendborg Lab er et eksempel på et tværfagligt samarbejde igangsat i Den Sydfynske Idrætsklynge, og fungerer som et partnerskab mellem Svendborg Kommune, Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Vejstrup Efterskole. Den Sydfynske Idrætsklynge bidrager hermed til at understøtte en del af Team Danmark aftalen, hvor Svendborg blandt andet skal tilbyde ekspertbistand til talenterne.

Konceptet omfatter fysiske og fysioterapeutiske test, som kan benyttes af atleter indenfor alle sportsgrene.

Testene indbefatter eksempelvis

- Kropsscanning – vejning og måling
- Counter movement jump,
- max højde med tilløb
- sprinttest
- boldkast for overkropsstyrke
- mobilitetstest
- styrketest
- stabilitetstest

"TeamGym appellerer til mit konkurrencegen og giver en masse venskaber og oplevelser", forklarer Mathias Clausen

Svendborg vært for Danmarks TeamGym landshold

Samarbejde mellem Svendborg Gymnastikforening, Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Vejstrup Efterskole skabte med støtte fra Svendborg Kommune stabile rammer op til EM 2016 i Slovenien

Ugen før efterårsferien 2016 deltog de danske TeamGym landshold ved EM i Slovenien. TeamGym er en nordisk domineret sportsgren, hvor Danmark ved EM i 2014 vandt fem guldmedaljer og en bronzemedalje i de seks konkurrencer. Især Sverige, Island og Norge puster de danske gymnaster i nakken, men alligevel lykkedes det igen i år at sikre medaljer til samtlige seks danske hold. Denne gang blev det til tre guld, to sølv og en bronze.
Landsholdene har i år haft de hidtil bedste vilkår i deres afsluttende træningsweekender op til EM. Trænerne har ikke skullet bruge tid på at finde faciliteter rundt om i landet, fordi Svendborg har stillet sig til rådighed som værtskommune.
- Det kræver ro omkring træningen at fastholde vores tradition for at være strukturerede og sikre, og derfor har det været en kæmpe hjælp, at vi i Svendborg har fået træningsfaciliteter stillet til rådighed, og at der er sørget for overnatning og forplejning, siger Kim Fischer, planlæggende landstræner for damelandsholdet.
Svendborg Kommune har doneret 100.000 kr. til landsholdssamlingerne, mens Svendborg Gymnastikforening, Gymnastikhøjskolen i Ollerup og Vejstrup Efterskole i samarbejde har sørget for alle de praktiske rammer.

Svendborg hotspot

Tidligere har deltagerne selv skullet betale op til 10.000 kr. for at komme med landsholdet til EM. I år har betalingen i kraft af Svendborgs værtsskab kunnet holdes på 5.000-8.000 kr., og trænerne har kunnet fokusere på træningen frem for logistikken.
- Vi vil gerne styrke Svendborgs position som et hotspot for gymnastik i Danmark både på klubplan og på trænerniveau, og derfor har det været naturligt at gå sammen om at facilitere landsholdssamlingerne, fortæller Jacob Kramer, udviklingschef i Svendborg Gymnastikforening.
Alle konkurrencer foregår som hold af 6-12 gymnaster i enten herre-, dame- eller mixrækken. På mixholdene skal der være 50 pct. af hvert køn.
Landshold i TeamGym blev først introduceret til EM i 2010, men de danske klubhold var også inden 2010 dominerende på internationalt plan. Landsholdene vandt fem medaljer til EM i 2010, hvoraf de to var af guld. Ved EM 2014 tog de danske TeamGym landshold fem ud af seks guldmedaljer samt en bronzemedalje.

Resultater ved EM 2016

Danmark fik seks medaljer ved EM i TeamGym 2016. Tre af guld, to af sølv og en af bronze.
Junior drenge – guld foran Sverige og Storbritannien
Junior piger – sølv efter Island og foran Sverige
Junior mixed – guld foran Norge og Island
Senior herrer – guld foran Sverige og Norge
Senior damer – bronze efter Sverige og Island
Senior mixed – sølv efter Sverige og foran Island Norge

Se mere på:
www.ueg.org/en/event/results.html?id=129

Tæt løb op til EM

Trine og Signe fra Sydfyn har kæmpet sig vej til en plads blandt den europæiske elite af TeamGym gymnaster

22-årige Trine Lamberg har bred, sort tape op ad begge sider på venstre ben, mens hun til den sidste weekendtræning i Svendborg inden afrejsen med landsholdet til Slovenien giver, hvad hun har i sig. Både i serien på gulv og i springserien må hun bevise, at hun som den ældste på holdet har, hvad der skal til for at være med til at repræsentere Danmark ved EM i TeamGym.

De er 14 til seniordamernes træning, men kun 12 kan deltage i konkurrencen. Landstrænerne Kim Fischer og Dorthe Jensen og assistenttrænerne Tanja Andersen og Jakob Venø må give den svære besked til de, der ikke skal på gulvet, at de trods måneders slid akkurat manglede det sidste.

- Selvfølgelig er det hårdt så tæt på EM at skulle sige farvel til nogen, for vi har trænet og kæmpet sammen i halvandet år, siger Trine, som med glæde kan konstatere, at hun er på holdet.

- Sådan er gamet bare, og det har vi vidst hele tiden. Vi er konkurrenter, men vi har også et stærkt fællesskab, fortæller hun.

Gymnastik hver dag

Trine Lamberg stammer fra Bellinge men har de seneste to skoleår gået på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, og denne vinter bor hun på højskolen og arbejder i højskolens børnehave, mens hun træner flere gange om ugen i SG Huset i Svendborg.

Damelandsholdets yngste, 16-årige Signe Friis Pedersen fra Herlufsholm, går på Vejstrup Efterskole og satser på at tage et år mere i Vejstrup.

Begge træner mindst 10-15 timer om ugen med gymnastik og fysisk træning, og i de sidste par måneder inden EM blev det til endnu mere.

For Trine er det fjerde gang hun er på landsholdet, for Signe er det første gang.

- Det er fedt at være med til at bygge holdet og opvisningen op fra bunden, og vi er alle sammen tændte for at gøre det godt, siger Trine.

- For mig er det især fællesskabet og oplevelsen i at komme til EM sammen med pigerne, der er stort, siger Signe.

Island og Sverige plejer at være urørlige på damesiden, men landstrænere Kim Fischer holder alle muligheder åbne før afrejsen.

Stærkt trænerteam

Kim Fischer og Dorthe Jensen er gift og har i år 20 års jubilæum som trænere for et EM-hold. Fire gange har de hentet medaljer; to guld, en sølv og en bronze. I 2003 blev de hentet til Island for at løfte et skrantende hold, og fire år senere sluttede det islandske landshold med sølv til EM og guld til NM. Foruden landstræneropgaven har Dorthe Jensen sin fysioterapiklinik i Helsinge, og Kim Fischer er sportschef i GymHelsinge.

Assistenttrænerne Tanja Andersen og Jakob Venø er også gift, og de lever begge fuldtids af gymnastik. Tanja som instruktør og klubleder i SG, og Jakob som lærer på Vejstrup Efterskole. Tanja er i øvrigt tidligere topgymnast under Kim Fischer og Dorthe Jensens ledelse.

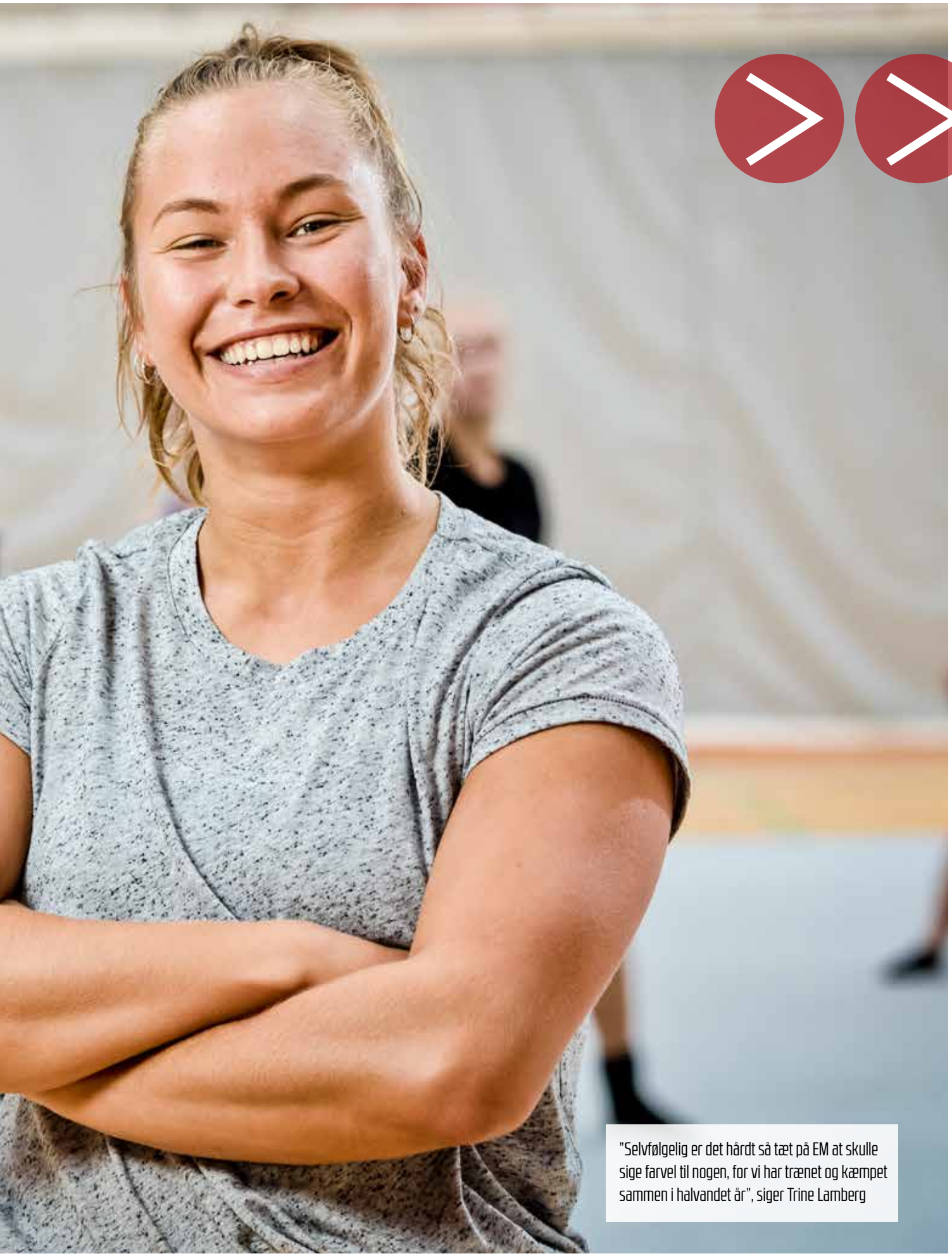
Seks medaljer igen

EM bliver præcis så intenst og spændende, som forventet. Alligevel lykkes det for samtlige danske landshold at hente medaljer.

Seniordamer vinder bronze igen, senior mixed og junior piger vinder sølv, mens senior herrer, junior drenge og junior mixed vinder guld som europamestre.

- Vores delmål om at vinde sølv eller guld med seniordamerne lykkes ikke, men set i større perspektiv er vi lykkedes i år med at professionalisere en sport, der ikke er professionel, siger Kim Fischer.

- Vi bygger med en ny årgang af TeamGym kvinder videre på den kultur og standard, som allerede eksisterer, og vi er afklaret med, at kulturforandring er en krævende proces, siger han.



"Selvfølgelig er det hårdt så tæt på EM at skulle sige farvel til nogen, for vi har trænet og kæmpet sammen i halvandet år", siger Trine Lamberg

Spring i verdensklasse

Intens stemning under træningsweekend i Ollerup, inden de forsvarende europamestre rejser til Slovenien. Mathias Clausen fra SG er fokuseret på at vise sit bedste trods lidt problemer med den ene fod

Den rå, fræsende techno dunker ud gennem højttalerne, mens juniorherrerne spurter af sted og sætter af til spring efter spring. Imens varmer seniorherrerne op med lette hop i stortrampolinerne midt i lokalet. Alle er samlet i springcentret på Gymnastikhøjskolen i Ollerup i en duft af sved og en adrenalin-pumpet stemning, hvor de unge gutter ind imellem må brøle energien ud.

22-årige Mathias Clausen går stille rundt midt i flokken af seniorgymnaster. Han har dyrket gymnastik i Svendborg Gymnastikforening siden han var 10 år, og især efterskoleopholdet satte skub i en seriøs karriere. For to år siden var han med til at vinde guld ved EM på Island. Dengang var han på mixholdet, og i år er han udtaget til herreholdet, hvor sværhedsgraden i springene er på højeste niveau. Guldmedaljer til de danske herrer, langt tilbage i historien, lægger et stort pres på de 12 seniorherrer, som i år repræsenterer Danmark.

Fuldt fokus

Rækkefølgen til de enkelte spring er klar, og Mathias har ikke en sikker plads på alle serierne. Han kæmper lidt med en øm fod, som volder problemer i landingen. Derfor er han som lukket inde i sig selv i minutterne op til hver springserie. Tilløbet får maksimal energi, og sekunder senere hvirvler han rundt i luften og lander, vakler - men bliver stående. Landstræner Helge Fisker nikker anerkendende, og et lettet smil breder sig over Mathias' ansigt.

- Jeg følte, jeg skulle bevise noget i dag, og derfor er jeg glad for den feedback, jeg fik, siger Mathias bagefter.

Bliver ved og ved

Hver uge bruger Mathias ligesom de andre på landsholdet 20 timer på sin træning – og op til EM er det nærmere 30 timer. Han kører dagligt fra sit hjem i Odense til Svendborg for at træne i det miljø og med de kammerater, han kender.

Han er tændt, for EM er kulminationen på års passioneret indsats.

- TeamGym appellerer til mit konkurrencegen og giver en masse venskaber og oplevelser, forklarer Mathias, som i 2015 gik på Gymnastikhøjskolen i Ollerup og var en del af "Bisse 2015"-holdet - gamle elevdrenge, der udførte praktisk arbejde for højskolen og med gymnastikken som løn. Derudover var der også de ofte showprægede opvisninger.

- Opvisningerne er sjove og kreative, hvilket jeg også godt kan lide ved gymnastikken, siger han.

Gør hinanden gode

Helge Fisker, som i 11 år har undervist på Ollerup, har lavet store resultater som landstræner i GymDanmark med EM guld i seniormix 2012 og bronze for seniordamer i 2014. Han er nu ny landstræner for herrerne og står for forberedelserne sammen med Kristoffer Lund, der i 2014 førte mix seniorholdet til guld ved EM på Island.

- Vi har høje ambitioner om at vinde alle tre discipliner, men Sverige og Norge gør, hvad de kan for at ryste os, lyder Helges vurdering efter den sidste samling på Sydfyn inden afrejsen til Slovenien.

- Alle på vores hold kæmper hårdt om pladserne, men de bakker også op og gør hinanden gode, så det er en stor fornøjelse at være landstræner, siger han.

Landstræner Helge Fisker, som til daglig underviser i Ollerup, førte igen herrelandsholdet til guld ved EM

Meningsfuld fysisk aktivitet giver den bedste indlæring

Forsøg med 1. klasses elever i Svendborg og Kolding er grundlaget for ph.d.-afhandling om bevægelse og kognitiv udvikling. Forskeren opfordrer til at gøre meningsfuld bevægelse til en del af uddannelsen for kommende lærere og pædagoger

"Det er en fuldstændig vild fremgang i den gruppe, som både har haft ekstra idræt og aktiv matematikundervisning i Svendborg", siger Mona Have Nielsen, ph.d. i idræt og forskeren bag rapporten om, hvordan bevægelse i undervisningen giver signifikante resultater

Èn times motion om dagen kan gøre børn mere læringsparate. Men for at opnå størst mulig forståelse og hukommelse skal de bevæge sig på en meningsfuld måde, mens de bliver undervist. Hvis børn både lærer gennem kroppen og har ekstra idrætstimer, lærer de langt bedre end med almindelig undervisning og to lektioners idræt om ugen.

Det er hovedkonklusionen i Mona Have Nielsens forskning og ph.d.-afhandling, som hun forsvarer i december 2016.

- Forhold som lærerens motivation, de fysiske rammer og børnenes socioøkonomiske baggrund spiller en væsentlig rolle, men i forskningen har vi sikret, at de forhold vægter ligeligt i de klasser, vi har fulgt, fortæller Mona.

- På den måde er vi sikre på, at forskellen er den "pille" børnene får ved at bruge kroppen og sanserne, forklarer hun.

Tydelige resultater

Igennem et skoleår har Mona Have Nielsen og en gruppe specialestuderende analyseret udviklingen hos sammenlignelige grupper af børn i 1. klasse dels i Svendborg, og dels i Kolding.

De i alt fire grupper har følgende kendetegn:

- Klassen har to lektioners idræt om ugen og almindelig matematikundervisning
- Klassen har to lektioners idræt om ugen og meningsfuld bevægelse i matematiktimerne
- Klassen har seks lektioners idræt om ugen og almindelig matematikundervisning
- Klassen har seks lektioners idræt om ugen og meningsfuld bevægelse i matematiktimerne

- Overordnet viste undersøgelsen, at de elever, der modtog aktiv matematikundervisning, forbedrede deres matematikevner 39 procent mere på det første skoleår end kontrolgruppen med almindelig matematik, siger Mona.
Analyser af resultaterne i hver af grupperne viste, at matematikpræstationen ikke signifikant var påvirket af ekstra idrætsundervisning, hvorimod aktiv matematikundervisning betød en signifikant bedre matematikscore i forhold til kontrolgruppen.
- Endelig fandt vi, at en kombination af fysisk aktiv matematikundervisning og ekstra idrætstimer er det mest fordelagtige med en signifikant forøgelse af matematikscoren på hele 68 procent i forhold til kontrolgruppen, forklarer Mona.
- Det er en fuldstændig vild fremgang i den gruppe, som både har haft ekstra idræt og aktiv matematikundervisning i Svendborg, vurderer hun.

Vi husker med kroppen

Effekten af bevægelse er i sig selv ikke overraskende. Mange internationale forsøg har vist, at fysisk aktivitet øger celleudviklingen og forstærker "trafikken" mellem cellerne i hjernen, og det gør det lettere at kapere ny viden.
- Vores undersøgelse tyder på, at paratheden ikke er nok, men at du lærer bedst, når det bliver koblet med meningsfyldte bevægelser og sanseindtryk, siger Mona.
Man taler om enriched encoding, som betyder at abstrakte informationer bliver koblet med sanseindtryk, som sikrer det, man kalder embodied cognition – altså populært sagt, at du "får det ind i kroppen". Undersøgelsen af de fire grupper fremhæver, at du i højere grad husker det, du har forankret gennem krop og sanser.
- Det er det, der gør, at børn ofte husker deres madpakke bedre end de abstrakte ting, læreren fortalte i timen, forklarer Mona.

Et spørgsmål om kreativitet

De samme børn, som blev testet i matematik før og efter deres første skoleår, blev også udsat for en test af deres kreativitet. Dels fik de udleveret et papir med en snirklet streg, som de skulle tegne videre på. Dels blev de udfordret med det spil, der hedder Flanker, hvor de hurtigt skal klikke på de rigtige taster på tastaturet, når en klynge blå eller pink fisk glider hen over deres computerskærm, alt imens de egentlig er i gang med noget andet. Tegningerne er sendt til Scholastic Testing Service i Illinois, USA, og ventes færdiganalyseret i sommeren 2017. Derfor er Mona spændt på resultaterne.
- Ud fra kendt viden om kreativitet, som især sir Ken Robinson taler om, forsvinder den umiddelbare kreativitet i takt med indlæringen i skolen, forklarer Mona.
- Vi har ønsket at teste, om det allerede kan mærkes i 1. klasse, og om bevægelse i undervisningen har en reducerende effekt på, at kreativiteten forsvinder, forklarer hun.

Brug for et kulturskifte

Mona er i gang med at udvikle et nyt modul om idræt og kognition til Syddansk Universitet, og Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) arbejder i samme retning i et samarbejde mellem University College Lillebælt og Syddansk Universitet.
- Jeg håber, at læring gennem meningsfyldt bevægelse bliver et fag på både lærer- og pædagoguddannelserne de næste mange år, så de nye generationer af undervisere har det som en naturlig kultur at bruge kroppen i undervisningen, siger hun.
Skolereformens krav om mere bevægelse i skoledagen får kun delvist Monas anerkendelse.
- Reformen er indført uden nok viden om, hvad der virker bedst i forhold til læring, og hvordan det skal implementeres.
- Uanset typen af bevægelse, så er det afgørende, at der er et helt klart formål med bevægelsen i klasseværelset. Derfor er det vigtigt, at der afsættes ressourcer og tid til, at lærerne får værktøjerne til at skabe en meningsfuld kobling mellem bevægelse og det faglige stof, lyder hendes appel.

Nu bliver der forsket i "gazeller" i Svendborg

Aktive børn i dagtilbud er et unikt og ambitiøst projekt, som skal fremme sundhed, motorik og kropsbevidsthed hos 0-5 årige børn i Svendborg Kommune

Aktiviteterne i GazelleDagpleje og GazelleBørnehuse skal bl.a. indeholde:

- Grovmotoriske udfordringer som at krybe, hinke og klatre
- Finmotoriske udfordringer som at lægge perler og fange insekter
- Koordinationsøvelser som at kravle, lave sprællemand, kaste, sparke og danse
- Balanceøvelser som linegang og at stå på ét ben
- Træning af den vestibulære sans ved kolbøtter og at gynge
- Udvikling af den taktile sans gennem massage, kram og at røre ting
- Stimulering af den kinæstetiske sans ved at bruge kroppens led, muskler og sener
- Afspænding med børneyoga eller afslappende musik

Svendborg Kommune har sat fart i Svendborg-projektet - Aktive børn i dagtilbud, som populært sagt skal udvikle sundere, gladere og klogere børn.

Antagelsen bag projektet er, at børn lærer bedre, når de er motorisk kompetente og fysisk aktive. Derfor har kommunens politikere afsat 4,2 mio. kr. til det store kulturforandringsprojekt, som bl.a. indebærer 37 timers efteruddannelse til samtlige medarbejdere i dagplejen og børnehusene de kommende år.

Fra 2016 til 2019 bliver pædagogisk idræt og bevægelse en endnu større del af hverdagen i de såkaldte GazelleDagplejer og GazelleBørnehuse. Enkelte børnehuse kobles først på i 2019. Årsagen til opdelingen er, at forskere fra Syddansk Universitet vil følge børnehavebørnenes udvikling i begge typer af dagtilbud, så kommende generationer kan få glæde af at vide, om pædagogisk idræt og motiverende læringsmiljøer kan øge sundheden, skærpe de fysiske og motoriske evner samt forbedre de kognitive kompetencer hos børnene.

Aktiv hverdag

Hverdagen i de udvalgte dagtilbud bliver præget mere fysisk aktivitet og arbejdet med de fem gazellehop:

1. 4-5 dage om ugen, skal alle børn være med til mindst 45 minutters vokseninitierede og –styrede aktiviteter, der udfordrer børnenes kropslige færdigheder
2. Hovedparten af de planlagte aktiviteter skal foregå udendørs
3. Krop og bevægelse skal bruges som et pædagogisk værktøj i arbejdet med de øvrige læreplanstemaer – det der kaldes pædagogisk idræt
4. Alle børn skal have høj puls hver dag
5. Alle dagtilbud skal udvikle motiverende og inspirerende læringsmiljøer

Årlige tjek

Forældre er blevet bedt om at give deres børn lov til at være med i forskningen, og alle der har fået tilladelsen er i efteråret 2016 blevet testet i en række sjove lege og øvelser, og de har fået motoriske udfordringer som at putte penge i en sparegris, følge en streg med fingeren og meget mere. Resultaterne er basisdata, og en gang om året de næste 3 år kommer børnene i børnehavealderen igennem de samme test. Til sidst kan forskerne analysere, hvilken forskel indsatsen i de såkaldte GazelleBørnehuse gør.

Undersøgelserne af børnene sker uden blodprøver eller andet, der kan give smerter. Forskningen omfatter i øvrigt ikke dagplejen, da der ikke findes brugbare målemetoder for så små børn.

Erfaringer fra Svendborgprojektet

Projektet og forskningen er udviklet i forlængelse af Svendborgprojektet, som er verdens hidtil største forskningsprojekt i betydningen af ekstra idræt i skolen for børn i 0. til 6. klasse. Den forskning viste:

at børn på idrætsskolerne har markant lavere risiko for at udvikle livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme og type II diabetes

at børn på idrætsskolerne er i bedre fysisk form, stærkere og mindre fede

at børn på idrætsskolerne har bedre motorik

at børn på idrætsskolerne har lavere risiko for rygproblemer

at de børn, som har mest brug for et sundhedsmæssigt løft har størt gavn af den ekstra idræt

at matematikundervisning med fysisk aktivitet øger indlæringen med 35% i forhold til stillesiddende undervisning.

Skolerne har desuden oplevet færre konflikter og gladere børn, der har lettere ved at koncentrere sig.

Nu skal den ny forskning så vise, om en tidlig og målrettet indsats i dagtilbuddene kan give både sundere, gladere og klogere børn.

En frisk gazelle med kendte fætre og kusiner

Hvis du synes, at den lille aktive gazelle ligner noget fra en tegnefilm, er det ikke helt ved siden af. Gazellen er nemlig tegnet af Rune Brandt Bennicke, som har arbejdet for både Disney og Dreamworks. Rune har blandt andet lavet kendte film som Jungledyret Hugo, Mulan, Klokkeblomst, Peter Plys, Kong Fu Panda og Bjørnebrødre – for sidstnævnte blev han nomineret til en Annie Award, som er tegnefilmens svar på en Oscar.

Udover at være en kendt tegner, er Rune i familie med en af vores gode kollegaer i Sport & Uddannelse, så hvad var mere oplagt end at få ham til at tegne et logo til Aktive børn i dagtilbud.

- Gazelle-tankerne lykkes, hvis vi som ledere og medarbejdere arbejder sammen og bruger os selv, siger Charlotte Jørgensen, teamleder i Gudme Børnehus

Spændende at være med til

Pædagogisk teamleder Charlotte Jørgensen bakker op om kompetenceudvikling, netværk og forskning i Aktive børn i dagtilbud

Medarbejderne har en vigtig opgave i GazelleDagplejen og GazelleBørnehusene. Børn leger helst de lege, de umiddelbart har lyst til og synes er sjove. Medarbejdernes opgave er derfor at gribe børnenes leg og lægge pædagogiske tanker ind i legen, så der udvikles alsidige og motiverende læringsmiljøer, der understøtter de fem gazellehop. Det kræver, at medarbejderne udfordrer deres egen lyst til at bruge kroppen, så de kan gå forrest som rollemodeller der vil, kan og tør.

- Gazelle-tankerne lykkes, hvis vi som ledere og medarbejdere arbejder sammen og bruger os selv, siger teamleder i Gudme Børnehus, Charlotte Jørgensen, efter et fælles lederseminar, der skal kickstarte arbejdet med konceptet.

- Der har ikke tidligere været lavet så omfattende en forskning på børn i denne alder, så det er vildt spændende at være med til, mener hun.

En fælles indsats

Hvert GazelleBørnehus og GazelleDagpleje-område udpeger en repræsentant til at deltage i netværksaktiviteter, og der bliver etableret et online forum til videndeling, så de bedste ideer og tips kan spredes til alle.

Alle teamledere har været samlet til et ledelsesseminar for at være klar til projektstart, og medarbejderne bliver løbende uddannet over fire moduler og et implementeringsmodul hjemme i eget børnehus eller dagplejeområde. På det sidste modul skal teorien forankres til en daglig praksis, der er tilpasset børnenes forudsætninger og de fysiske rammer.

- Vi har meget forskellige forudsætninger, så derfor er den grundige efteruddannelse og den lokale aktivitetsudvikling meget vigtig for at have en fælles referenceramme, mener Charlotte Jørgensen.

Børn leger sig rigtig kloge

Ifølge motorikkonsulent Mads Brodersen skal børn i dagtilbud være trætte som efter en dag på skiløjperne, når de bliver hentet. Det handler om arenaer, tid og tankegang, mod og kreativitet

- Hvis børn skal lære at sidde stille og holde på en blyant, når de kommer i skole, så er træklatring en god træning, siger Mads Brodersen, ejer af Vends Motorik og Naturskole og mangeårig pædagogisk underviser og motorikkonsulent.
Klatring udfordrer armenes finmotorik, når barnet skal skifte greb hele tiden, og balancen bliver trænet i alle bevægelserne på vej op og ned i træet.
- Den indre balance er sværest at bevare, når kroppen er i ro, så derfor er det vigtigt at bevæge sig hver dag hele livet. Og særligt inden skolealderen skal børnene lege sig trætte hver dag, mener Mads.
- Det er, som når vi tager på skiferie – efter en dag på løjperne har vi ingen problemer med at være stille bagefter, siger han.

Glæde i Svendborg

Mads er en af underviserne på de kurser, som samtlige medarbejdere i Svendborg Kommunes dagtilbud kommer igennem i forbindelse med det flerårige projekt "Aktive børn i dagtilbud".
- Jeg glæder mig hver gang til at komme til Svendborg, for her møder jeg pædagoger, som er forandringsvillige, deltagende og klar til at vise Danmark, hvordan man kan opfylde de pædagogiske læreplaner ved at give mere plads til leg, siger Mads.

Den omvendte verden

Da Mads var barn, vidste forældrene sjældent, hvor børnene var, men børnene vidste hvor forældrene var. Børnene legede i timevis uden opsyn. Det kunne være "jorden er giftig" ved at springe fra kokasse til kokasse på marken eller hulebyggeri på halmloftet. Dengang legede børn i alle aldre sammen, så de ældste viste de yngste, hvordan man leger dåsegemme.
- I dag låser vi børnene inde hele dagen sammen med andre i samme alder og med voksne vagter. Nu ved forældrene, hvor børnene er, men børnene ved ikke, hvor forældrene er, siger han.
De moderne livsformer stiller krav til dagplejere og pædagoger om at skabe rammerne for børnenes motoriske udvikling og parathed til at klare sig i et hyperkomplekst samfund.

Mere end bevægelse

Målet er mere bevægelse, fordi det styrker knogler og muskler, fordi det forebygger livsstilssygdomme, og fordi det udvikler hjernen.
- Det største problem er, at børn i dag bevæger sig alt for lidt – og de gør det forkert, mener Mads.
- Børnekroppe er ikke skabt til at sidde stille mere end halvanden time om dagen. Det mest naturlige for børn er at bevæge sig og bruge alle sanser, hvis ikke de bliver stoppet, siger han.
Med forkert bevægelse mener han enten voksenstyret færdighedstræning som rundbold eller det, at en leg bliver stoppet eller begrænset, fordi pædagogerne mener, den er for farlig, larmende eller klam.
- Her må pædagogerne tjekke med hinanden, om forbud og begrænsninger er sunde rammer eller mest bunder i deres egne fobier, siger Mads.

Voksen ud af boksen

En lang gang, som for børn ligner en løbebane, giver let anledning til konflikt, fordi de voksne synes, at det larmer og er farligt, hvis børnene løber ind i hinanden.
- Problemet forsvinder, hvis børnene får sat farten ned på gangen, og det gør de, hvis de må slæbe puder, skumplader og madrasser ud fra puderummet og bygge klatrebane på gangen, siger Mads.
- Det er børnearbejde at flytte puderne frem og tilbage, for det gider de godt, når det er sjovt, fastslår han.
I øvrigt anbefaler han et andet godt virkemiddel til at undgå larm indenfor; nemlig at gå ud. Så skal børnene nok følge med.
-"Voksen ud af boksen" er et tema i uddannelsen, for det handler om ikke bare at gøre, "som vi plejer", men selv at turde bruge kroppen og finde på sjove lege. Det inspirerer børnene, og kreative lege er med til at udvikle deres sprog, demokratiforståelse og meget mere, siger han.

Naturlig legeplads

Ifølge Mads er naturen den bedste arena for børns udvikling, for her bliver de udfordret til at løbe, hoppe, kravle, springe og klatre, og de mange bevægelser og sanseindtryk sætter hjernen på arbejde.

- Krydsbevægelser og træning i at koordinere store og små muskler i kroppen, for eksempel når de klatrer, skaber bro mellem de to hjernehalvdele og giver dermed de bedste forudsætninger for senere at kunne lære at regne og skrive, siger han.
Mads erkender, at børnene ikke kan slippes løs i naturen hele tiden, men så gælder det om at tage inspirationen fra naturen med ind på legepladsen og indenfor i bygningerne.
- Det handler om at skabe en fleksibel legeplads med variation og mange udfordringer, hvor børnene i trygge rammer kan udvikle deres motorik, og hvor deres nysgerrighed og fantasi bliver pirret, siger Mads.

Grundlege rykker

Overalt i verden elsker børn at gynge, klatre, lege fangeleg, balancere og kaste og gribe. Det er universelle grundlege, der har en drivkraft i sig selv.
- Det er perleplader ikke, selv om der ikke er noget galt i det, siger Mads og tilføjer:
- Hvis man gerne vil træne finmotorik og koncentration, kommer hele kroppen i brug ved at klatre i træer og fange biller.
Mads understreger, at det ikke er fri pædagogik, han taler om. Han taler om at give plads til legen for at opfylde formålet om mere bevægelse. Simpelthen fordi legen er børnenes naturlige motivation.
- Vi taler med veluddannede pædagoger, som ved, at mængden af bevægelse hænger sammen med den motoriske udvikling, og de kan se, hvordan lege kan opfylde læreplanerne. Så kunsten er at sætte legen fri, fastslår han.

"Jeg glæder mig hver gang til at komme til Svendborg, for her møder jeg pædagoger, som er forandringsvillige, deltagende og klar til at vise Danmark, hvordan man kan opfylde de pædagogiske læreplaner ved at give mere plads til leg", siger Mads Brodersen, motorikkonsulent

Et halvt år efter hjernerystelse er Freya klar

Tre år i sportsklasse har gjort det lettere at kombinere sport og uddannelse – og hurtigere at komme sig efter skader

16-årige Freya Ellehuus er kommet så langt, hun kan med sin svømning i Svendborg. Hun er lige nu udvekslingsstudent i Minnesota i USA på en High School, hvor svømning er stort, og når hun vender tilbage i 2017, er hun indstillet på at søge mod Odense, Ålborg eller en stærk svømmeklub på Sjælland for at udvikle sig.
Freya kunne have valgt at gøre folkeskolen færdig i Rantzausminde, men da hun fik chancen for at komme med i den første sportsklasse, greb hun den. Hun blev en af de 22, som nåede at gå hele vejen fra 7. til 9. klasse i sportsklasserne på Nymarkskolen.
- Jeg var glad for at komme ind i et miljø, hvor lærerne tog hensyn til træning og stævner, når de gav opgaver, og hvor kammeraterne kunne forstå, at det kan være nødvendigt at sige nej til fødselsdage og andre fester på grund af sporten, fortæller Freya.

Måtte sove i timen

Svømningen har krævet omkring 18 timers træning om ugen foruden stævner. Den mængde kræver både planlægning og forståelse fra omgivelserne. Træningen blev individuelt tilpasset og hver tirsdag kunne eleverne tale med en fysioterapeut om skader eller udfordringer, og hun gav dem særlige øvelser. For Freya blev det en god hjælp til hurtigere at komme sig over en skulderskade i 7. klasse.

Klar efter hjernerystelse

Lige før efterårsferien i 9. klasse kom Freya galt afsted. Hun fik en hjernerystelse, og i 3 måneder måtte hun slet ikke træne. Med en indsats både i skolen og i klubben lykkedes det, i løbet af forårsmånederne, at komme tilbage på niveau, og det mener Freya selv er hurtigt, og at det skyldes den grundform, hun har kunnet optræne før uheldet.
- Det har været et fantastisk miljø at være i, hvor vi har lært det samme bogligt som alle andre, men samtidig har kunnet dyrke vores sport. Vores træner Keld Vilhelmsen og de andre lærer har gjort det overskueligt for mig, siger Freya.
- Vi har lært meget om krop og muskler, om gode øvelser og om sunde kostvaner, som vi alt sammen kan bruge videre i karrieren, siger hun.
Samtidig understreger hun, at det især har været godt at kunne bruge kroppen i de boglige timer, for det er en metode, som Freya synes, hun lærer langt mere ved, end når hun skal sidde stille ved et bord.
- Den ekstra bonus er sportsånden hos alle i sportsklasserne, for den motiverer til at gøre sit bedste uanset hvad, mener Freya.

Et godt råd til andre, der vil søge ind i sportsklasserne er at mærke efter, om du virkelig går så meget op i sport, at det fylder det meste. Det er også vigtigt at tage madpakke med og selv styre kosten, for selv om skolens madordning LOMA er godt, er det ikke altid nok, når man træner flere timer dagligt.

DGI Landsstævne 2021 skubber til nytænkning

Sydfyn belønnet for at spille hinanden bedre – og forberedelserne er allerede begyndt

Den 23. november 2016 blev det officielt, at Svendborg bliver vært for Danmarks største breddeidrætsevent, DGI Landsstævnet 2021. I finaledysten med Horsens løb Svendborg med sejren, blandt andet fordi finansieringsmodellen er stærk. Politikere, erhvervsledere og foreninger viste en udstrakt vilje til i fællesskab at løfte den store opgave det er, at skabe en festuge for 25-30.000 fra hele landet.

Gymnastikhøjskolen bliver en aktiv medspiller i forberedelserne til Landstævnet 2021

Fotograf: Mads Claus Rasmussen

I skrivende stund er styregruppe og projektplaner endnu ikke på plads, men det ligger klart, at 2017 især skal bruges til at skabe en fælles vision for stævnet, konkretisere opgaver og begynde at sætte hold til de enkelte delprojekter.

Nytænkning

En af de foreninger, som naturligt kaster sig helhjertet ind i værtsskabet, er Svendborg Gymnastikforening, og formand Ole Højly ser det som et godt skub til at intensivere den innovation, som allerede er i gang i foreningen.

- I SG og flere andre sammenhænge taler vi om en vision for fremtidens idræt 5-10 år frem i tiden, fordi det er grundlaget for, hvilke nye anlæg og bygninger vi skal investere i, siger Ole.

- Vi har allerede kapacitetsproblemer i SG Huset i tidsrummet 15-21 på hverdagene, så derfor skal vi bygge nyt, som matcher fremtidens målgrupper og trend for aktiviteter. Inden SG Huset blev bygget var vi 15 år om at udvikle ideer og tegninger. Nu må vi accelerere processen, så vi er klar inden LS 2021, siger han.

En chance for alle

Ole Højly ser landsstævnet i 2021 som en chance for alle foreninger på Sydfyn, fordi formålet med stævnet er at inspirere til mere bevægelse og aktivitet.

- Alle har muligheden for at spille ind og måske inspirere flere til at dyrke netop den idræt, deres forening udbyder, siger Ole.

- I SG vil vi naturligvis tænke i, hvordan vi kan være synlige med vores brede og gerne nytænkende tilgang til bevægelse, siger han.

Ole Højly nævner Sportsfestivalen, der blev lanceret i år, som en god forløber for LS 21, fordi målet her også er at inspirere til et aktivt idrætsliv. De kommende års festival kan blive en god træning for frivillige og foreninger i at spille sammen om at skabe et en stor oplevelse for mange.

Godt samarbejde

- Svendborg er blevet rost af DGI for sin samarbejdsvilje, og de seneste år har både sportsakademiet, sportsfestivalen og forberedelserne til landsstævneansøgningen vist, at vi spiller hinanden gode, siger Ole Højly.

Kulturregion Fyn

Sport & Uddannelse
Svendborg Kommune
Centrumpladsen 7
5700 Svendborg

SPORT & UDDANNELSE
Svendborg Kommune