www.svendborgprojektet.dk

SPORT & UDDANNELSE
Svendborg Kommune

svb 3345

Koncept for sportsklasser 7. - 9. klassetrin

Svendborg projektet

Baggrund

Den 17. marts 2007 underskrev Svend-borg Kommune og Team Danmark en samarbejdsaftale, som har til formål at fremme talentudviklingen i Svendborg Kommune, herunder etablere et antal idrætsskoler efter Team Danmarks model.

I august 2008 igangsatte Svendborg Kommune et 3-årigt idrætsskoleprojekt – Svendborgprojektet - hvor eleverne i 0.-6. klasse på 7 af kommunens folkeskoler har 270 minutters idræt om ugen. I henhold til samarbejdsaftalen skal projektet udrulles til at omfatte 0.-9. klasse samt et idrætsspecifikt tilbud til særlige talenter. I Svendborg Kommune er titlen for det idrætsspecifikke projekt ”Sportsklasser”.

Konceptet har fokus på samspillet mellem skole og sport, og den særlige idrætsundervisning i Sportsklasser. Dette fokus finder ikke sted på bekostning af undervisningen i de øvrige fag, som minimum skal være på niveau med undervisningen i de almindelige klasser.

At skabe Danmarks bedste uddannelsesmiljø for idrætstalenter i 7.-9. klasse i Svendborg Kommune

I Sportsklasserne for 7.-9. klasse i Svendborg Kommune skal idrætstalenter have de bedste muligheder for at udvikle sig til sunde, kompetente og glade eliteidrætsudøvere og samfundsborgere. Sportsklasserne skal bygge på en helhedsorienteret træning af idrætsudøveren med grundlæggende sociale, psykiske, fysiske og koordinerende elementer på et generelt og specifikt niveau.

Konceptet for Sportsklasserne bygger på, at eleverne skal træne for at kunne træne - eleverne skal Sportsklasserne opbygge et stærkt fysisk fundament og skabe sportslig stabilitet. En sta-bilitet der forebygger skader, giver bedre timing, bedre balance, bedre bevægelsesmønstre og koordination, større kreativitet og mulighed for improvisation i egen sportsgren – kompetencer der samtidig vil forbedre elevernes færdigheder i deres specifikke sportsgren markant, og således forbedre den idrætsspecifikke træning i klubberne.

Sportsklasserne tilgodeser de særlige behov, idrætstalenter har for at træne meget, og samtidig sikre at dette sker på en fysisk og psykisk forsvarlig måde, idet eleverne ikke blot får tilført mere træning af samme karakter, som de oplever i deres øvrige træning. Gennem Sportsklassernes grundtræning bliver eleverne rustet til at kunne omsætte en stigende træningsmængde i deres specialidræt uden at blive skadede. Træningen i Sportsklasserne vil være medvirkende til at mindske presset på eleverne, og dermed også mindske antallet af talenter, der stopper med deres sport allerede i ungdomsårene.

Sportsklasserne skal samtidig lære eleverne at håndtere de udfordringer, som et liv med sport på højt plan fører med sig i forhold til skole, træning, familie, venner m.v.

Der skal lægges stor vægt på at uddanne eleverne til et godt liv med deres sport samt medvirke til at eleverne videreuddanner sig til et godt liv efter deres fremtidige sportskarriere.

Miljøet omkring eleverne skal medvirke til at styrke elevernes selvværd, og suppleret med værdier som sundhed, kost, fællesskab, glæde, og mentale kompetencer vil dette være med til at forme eleverne til fremtidens borgere og medskabere af et sundt samfund, hvor de på sigt vil give deres viden og kompetencer videre til andre børn og unge i skoler, klubber og foreninger.

Sportsklasserne i Svendborg Kommune skal være førende og nyskabende i forhold til uddannelse af unge idrætstalenter, og Sportsklasserne vil således være en gevinst for både skole(r) og det sydfynske område.

Idrætsgrene

I Svendborg Kommunes aftale med Team Danmark er det målsætningen, at der etableres talentudviklingsmiljøer indenfor de idrætsgrene, hvor der i Svendborg er et særligt potentiale.

Konceptet for Sportsklasser i Svendborg Kommune bygger på grundtræning - som bl.a. fysisk træning på tværs af idrætter, mentaltræning, restitution og uddannelse i at håndtere udfor-dringerne som ungt idrætstalent (Life Skills) - og er derfor ikke forbeholdt talenter fra udvalgte idrætsgrene. I Svendborg Kommune kan talenter fra alle idrætsgrene søge om optagelse på lige vilkår.

Idrætsfagligt indhold i undervisningen

Eleverne får igennem undervisningen udviklet viden om deres egen fysik og psyke. De skal opnå en forståelse for de regler og krav der sættes til dem som et idrætstalent.

Undervisningen af den enkelte elev tilrettelægges i et samarbejde mellem alle elevens faglærere. Træningen i idrætstimerne varetages i det daglige af højtuddannede trænere og idrætslærere, og tilgodeser både den generelle aldersrelaterede træning og den individuelle træning, der understøtter den enkelte elevs specifikke idrætsgren. Undervisningen skal opfylde formål og læseplan for faget idræt i folkeskolen.

Undervisningens indhold skal bygges op omkring konceptet "Først krop og hoved – siden sport", og skal bære præg af at være opbyggende træning med motorisk og teknisk træning set ud fra et alsidigt idrætssyn. Den fysiske træning skal vedblivende indeholde en stor portion koordinationstræning, herunder øvelser der er relateret til idrætsdiscipliner. Der findes en mængde øvelser indenfor de enkelte idrætsdiscipliner, der er velegnede til at træne generelle færdigheder. En kombination af Kroppens og Sportens ABC.

Der skal også i stigende grad indgå øvelser, der træner de grundlæggende fysiske faktorer – styrke, iltoptagelse og bevægelighed – fysikkens ABC. Formålet med træningen i denne periode er såvel fysisk som mentalt at kunne udholde stigende mængder træning. Kroppen skal bygges op, og psyken skal udvikles. Desuden skal såvel krop som psyke hos eleverne styrkes for at kunne være klar til at præstere optimalt, når det kræves. Derfor skal eleven også i stigende grad tage ansvar for sin træning og sine præstationer og tage mod feedback på begge dele. Trænere og lærere kan tilrettelægge øvelser og situationer for klassen/holdet, der udvikler elevernes kompetencer til at præstere og konkurrere og til at give og modtage feedback.

I denne periode arbejder eleverne meget med deres identitetsudvikling. Derfor er det vigtigt, at de kommer til at arbejde med de elementer, der præger deres opfattelser af sig selv og andre som idrætsudøvere. Grundlæggende færdigheder kan trænes med hjælp af mange forskellige idrætter. Man skal have fokus på udvidet motorik, reaktionsevne, grundstyrke, smidighed, balance, udholdenhed, hurtighed, koordination og timing. I Sportsklasserne skal idræt tænkes bredt, så eleverne træner grundlæggende færdigheder i mange forskellige sportsgrene. Udover at medvirke til at styrke eleverne yderligere i deres egen sportsgren, vil denne træning medføre at eleverne bliver i stand til at skifte sportsgren på et relativt sent tidspunkt, i stedet for at specialisere sig for tidligt i talentforløbet.

Talenttræningen skal fylde atletens værktøjskasse op med fysiske kompetencer, som går igen i mange forskellige idrætsgrene, så alsidighed og sportsspecifikke

færdigheder tænkes sammen. Træningen skal baseres på udtræk af basale sportsfærdigheder med udgangspunkt i gymnastiske helkropsøvelser og udtræk af basale atletiske færdigheder samt styrketræning. Den enkelte elevs sportsgren kan inkorporeres gennem funktionelle øvelser i de tre træningsformer.

Eleverne får igennem undervisningen udviklet viden om deres egen fysik og psyke. De skal opnå en forståelse for de regler og krav der sættes til dem som et idrætstalent. Ved at satse på færdigheder som er beskrevet ovenfor, stilles eleverne overfor krav som at skulle samarbejde og opbygge nye relationer, og eleverne får en forståelse og indsigt i andre idrætter og sportsgrene end deres egen.

Erfaringer fra træning af eliteidrætsudøvere på højeste plan viser, at mange er toptrænede men ikke basistrænede - selvom de er på internationalt niveau, mangler de grundtræning i forhold til smidighed, balance, kropsbevidsthed og koordination. Dette giver især problemer i forhold til skader. Eleverne i Sportsklasserne træner i forvejen mange timer om ugen i deres klub, og træningen i Sportsklasserne sigter mod at træne og styrke eleverne på en sådan måde, at de får færre skader end de ville have fået, hvis de var fortsat med at gå i deres oprindelige klasser.

Indholdet i Sportsklassernes grundtræning sikrer at eleverne kan fortsætte med at træne selvom de har pådraget sig en overbelastningsskade eller en akut idrætsskade i forbindelse med deres sport. For at denne skadesforebyggende træning kan tilrettelægges efter den enkelte elevs fysik, foretages der kort efter skolestart fysioterapeutiske screeninger af alle elever.

Grundtræning af talenter fra alle sportsgrene

I den idrætsfaglige undervisning anvendes en elektronisk træningsdagbog[1], som er tilgængelig på skolens elevintra. Dagbogen indeholder en række funktioner, der bl.a. sikrer at både lærere, trænere og elever kan kommunikere og tilrettelægge træningen i fællesskab.

Integreret i idrætsundervisningen undervises eleverne i de mentale faktorer, der har indflydelse på deres træning. De undervises i taktiske og mentale principper, så de får lettere ved at forstå og omsætte instruktioner og derved lære nye momenter og teknikker.

Et andet vigtigt element i idrætsundervisningen i Sportsklasserne er, at eleverne vil få mulighed for at undervise hinanden på tværs af idrætter. Ved at videregive egen viden og erfaringer med træning vil eleverne reflektere og sætte ord på deres egen bevidste og ubevidste viden, og eleverne vil derigennem tilegne sig yderligere læring om træningsmetoder.

Udover de fysiske og mentale aspekter, skal undervisningen være en del af en dannelsesproces. Det kræver engagement og commitment at blive en eliteidrætsudøver, og samtidig har eleverne brug for at deres identitet defineres bredere end sporten – at deres selvværd ikke kun afhænger af sportslige resultater.

Derfor integreres det sportspsykologiske aspekt i idræts-undervisningen, således at eleverne uddannes til at håndtere de mentale udfordringer, et liv som talent - og senere eliteidrætsudøver - byder på, herunder at kende egne styrker og svagheder, planlægge og organisere deres tid og deres liv i forhold til en hverdag med træning, kost, hvile, skole, familie og venner m.v. Eleverne får herigennem udviklet psykologiske kompetencer, som de kan drage nytte af både indenfor deres sport og deres liv generelt.

Eleverne i Sportsklasserne kommer fra mange forskellige skoler, og det sociale liv i klasserne skal derfor vægtes højt. Det er vigtigt at der afsættes tid til introforløb og fælles oplevelser med og uden sport – både for elever og forældre. Samtidig sigtes der mod at etablere lektiecafe to til tre dage om ugen for både Sportsklasser og de øvrige klasser i overbygningen. Udover at eleverne her får rum og hjælp til deres lektier, skal cafeen fungere som et opholdsrum, eleverne kan benytte inden de skal videre til træning efter skoletid. Udover lærere vil cafeen kunne bemandes med undervisningsassistenter.

For at få det optimale udbytte af idrætsundervisningen og egne fysiske kompetencer, er det vigtigt, at eleverne får en rigtig sammensat kost – både i og udenfor skolen. Eleverne skal lære selvstændigt at tage ansvar for deres ernæring, og vil derfor gennem teori og praksis blive uddannet til selv at kunne sammensætte og tage vare på denne del af deres hverdag som idrætstalent.
Undervisningen i ernæring kan i 7. klasse eventuelt kobles til faget hjemkundskab, og i 8. – 9. klasse kan den indgå i faguger eller i klassens time. Det er vigtigt at hjemmet bakker op omkring elevens ernæring, og der tilbydes derfor kurser specielt for elevernes forældre.

Skolen

Skolen skal sikre fleksible ordninger for eleverne, så de ikke kommer bagefter i forbindelse med fravær til kampe, turneringer m.v. Skoledagen skal derfor tilrettelægges, så eleverne når mest muligt af deres skolearbejde i skoletiden og har færrest mulige lektier i fritiden. Mange elever vil være væk hjemmefra i weekender, og har derfor svært ved at skulle lave for mange lektier i fritiden. Et vigtigt element for at opnå denne fleksibilitet er lektiecafé. Denne tilrettelægges sammen med de øvrige elever i overbygningen på skolen. Optimalt skal caféen være åben dagligt - alternativt 3 dage om ugen indtil fx kl. 16. Udover at fungere som læringsmiljø, skal lektiecaféen være elevernes frirum, hvor de kan hvile og tilbringe tiden mellem skoledelen og træningen i klubben.

På skolen skal der være adgang til rimelige idrætsfaciliteter i form af gymnastiksal og gerne hal, og indenfor cykelafstand fra skolen skal der være gode idrætsfaciliteter i form af hal og lejlighedsvis svømmehal. En stor del af idrætsundervisningen kan foregå udendørs, og der skal derfor være adgang til egnede områder i tilknytning til skolen.

Konceptet bygger på 6 lektioners idræt om ugen. Lektionerne kan fordeles med enten 3 gange 2 lektioner eller 2 gange 2 lektioner og 2 gange 1 lektion pr. uge. Forskere og andre eksperter anbefaler daglig træning. Timerne skal ligge som morgentræning, så eleverne har optimal restitutionstid inden de skal træne i deres klubber om eftermiddagen. For at sikre mulighed for træning og samarbejde på tværs af klassetrin, bør idrætstimerne for Sportsklasserne skemalægges så de ligger samtidig.

[1] Åke Fiskerstrand og Erling Rimeslåtten, "Veien til toppidrett"

Når eleverne er færdige med deres morgentræning, har de brug for restitution i form af hvile og ernæring. Det er derfor vigtigt at skolen sørger for at eleverne får denne mulighed inden deres næste lektioner begynder.

Sportsklasserne fungerer i dagligdagen som selvstændige klasser, og dette vil bevirke optimale muligheder for at skabe et godt miljø for eleverne. Talenter, der tager deres idræt og skole alvorligt, vil være meget fokuserede på at opnå gode resultater, og vil derfor søge at fravælge mange af de ting, der ellers kendetegner deres årgang, fx alkohol og fester. Dette er langt lettere i et miljø af ligesindede, hvor det er normen mere end undtagelsen at være målrettet i forhold til sin sport. Sportsklasserne vil således gøre det lettere for eleverne at sige fra og holde fokus i en hverdag med stort pres og mange fristelser.

For ikke at skabe skel mellem eleverne i Sportsklasserne og eleverne i de andre klasser på skolen, er det nødvendigt at sørge for fælles aktiviteter og oplevelser. Udover lektiecafé kan der fx arrangeres fælles temadage, emneuger og lejrskoler.

I forbindelse med Sportsklasserne udnævnes en koordinator på skolen/skolerne. Koordinatorens opgaver vil være mange – blandt andet i det daglige at have kontakt til elever, forældre og lærere, at repræsentere skolen i forbindelse med optag af elever, at koordinere samarbejdet mellem skoler, klubber, ungdomsuddannelser, specialforbund og andre samarbejdspartnere samt at koordinere tiltag til gavn for det sociale samvær klasser og skoler i mellem.

KRAV TIL UNDERVISERE - UDDANNELSE OG EFTERUDDANNELSE

Idrætslærerne i Sportsklasserne skal varetage undervisning og træning, der styrker elevernes fysiske og psykiske grundlag for at træne og præstere optimalt indenfor deres respektive idrætsgrene. Derfor skal lærerne kunne tilrettelægge, gennemføre og evaluere (teste) grundlæggende træning af eleverne. Nogle elever kommer fra idrætsskoler, hvor idrætslærerne er uddannede i ATK[2], og andre gør ikke – derfor vil eleverne komme med forskellige forudsætninger. Desuden skal lærerne kunne inddrage eksterne undervisere i undervisningen på en hensigtsmæssig måde.

Træningen kan indeholde øvelser som beskrevet i Sportsbasic konceptet[3] og øvelser, der bygger videre på ATK kurserne. Desuden kan der i grundtræningen anvendes øvelser fra forskellige idrætsgrene. Derved bliver grundtræningen mere varieret og dermed også mere funktionel og motiverende.

[2] Team Danmark, "Aldersrelateret Træningskoncept. Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge"
[3] Mats Mejdevi, "Basic. En bok om grundträning"

Udover den fysiske træning bør undervisningen i Sportsklasserne også bestå af elementer, der træner og udvikler elevernes psykiske egenskaber. Det kræver psykisk robusthed at kunne træne og præstere samtidig med at man i perioder oplever nederlag og modgang. Det handler også om den åbenhed der skal til for at kunne lære af andre – både lærere, trænere og de andre deltagere.

Endelig er det vigtigt at eleverne styrker deres evner til at etablere relationer til de mennesker, de er sammen med. Sportsklasserne er et godt sted at øve sig og skabe sig et netværk, man kan støtte sig til igennem hårde perioder, og fejre sammen med, når man har succes. I Sportsklasserne konkurrerer man ikke i sin egen idrætsgren – her ligger præstationerne på andre felter.

Konceptet lægger op til ansættelse af i første omgang 2 idrætslærere, som skal være i besiddelse af stor viden og erfaring med delelementerne beskrevet i afsnittet ”Idrætsfagligt indhold”. Såfremt det ikke er muligt at ansætte lærere med de fornødne kvalifikationer, vil der blive iværksat den fornødne efteruddannelse.

Det er vigtigt, at der løbende sker en videndeling med de øvrige idrætslærere på skolen/skolerne, så disse efterhånden rustes til at kunne varetage dele af undervisningen. Samtidig skal de andre faglærere opgraderes i forhold til implementering af viden om træning og kost i andre fag, fx biologi og hjemkundskab.

SAMARBEJDSPARTNERE

Idrætsklubberne i området er vigtige samarbejdspartnere, både når eleverne søger om optagelse i en Sportsklasse, og i særdeleshed i koordineringen af den daglige undervisning. Igennem denne koordinering sikres det at træningen i skole og klub supplerer hinanden, så eleverne får den bedst mulige træning begge steder.

Da Sportsklasserne bygger på træning af grundlæggende fysiske færdigheder på tværs af idrætter, vil der være behov for samarbejde med mange forskellige idrætsklubber og på forskellige niveauer. Den gensidige videndeling og inspiration til træningen af eleverne vil medvirke til en kompetenceudvikling af både lærere og trænere. Derfor vil ikke kun eliteklubber men også idrætsklubber på lavere niveau blive styrket. Det vil endvidere være til gavn for eleverne i Sportsklasserne at dele af undervisningen finder sted, hvor eliteidrætsudøvere fra klubberne har deres daglige træning.

Team Danmark, specialforbund og eksterne specialister er vigtige samarbejdspartnere, især igennem tilrettelæggelsen af den aldersrelaterede træning af eleverne, men også ad hoc i tilrettelæggelsen af undervisningen indenfor forskellige temaer i træningen. I forbindelse med en eventuel efteruddannelse af idrætslærerne i Sportsklasserne vil dette kunne iværksættes i samarbejde med specialforbund, Team Danmark, UCL samt eksterne konsulenter og firmaer med kompetencer indenfor de forskellige områder, som undervisningen i Sportsklasserne skal spænde over.

Sport Study Svendborgs partnere indenfor sport og uddannelse er vigtige institutioner, som har velkendte kompetencer som både tænkes med i Sportsklasserne, og i forhold til at lette elevernes overgang til ungdomsuddannelserne. I den forbindelse vil det være oplagt at dele af idrætsundervisningen i 9. klasse tilrettelægges sammen med fx 1. års elever fra gymnasiet, ligesom elever på højskolernes instruktørlinjer kan have udbytte af inddragelse i undervisningen i Sportsklasserne.

RICH SDU Odense, Rygcenter Syddanmark, UCL og H.C. Andersens Børnehospital er samarbejdspartnere i forhold til det igangværende forskningsprojekt under ”Svendborgprojektet”. I fortsættelse heraf forbereder RICH et forskningsprojekt på Sportsklasserne, som gennem forebyggelse, behandling og rigtig træning har til sigte at minimere konsekvenserne af idrætsskader. Skoler, som ikke har Sportsklasser vil fungere som kontrolgruppe. I dette projekt er det planen, at der etableres en klinik, hvor eleverne kan tilses og behandles for eventuelle skader. Samtidig vil der blive set på elevernes talent, som inkluderer fysiske og mobile tests minimum en gang om året. Klinikken vil være eksternt finansieret, og ansøgningsfasen til fonde er i gang. Såfremt forskningsprojektet igangsættes vil dette blive beskrevet detaljeret i et særskilt koncept.

For at sikre en stadig udvikling i Sportsklasserne er det afgørende at der løbende tilvejebringes ny viden til Sportsklasserne. I den forbindelse er det derfor vigtigt at der netværkes med mange samarbejdspartnere - både nationalt og internationalt. Der vil omkring Sportsklasserne blive samlet megen viden om idrætsundervisning, som vil kunne tjene til inspiration for mange skoler, klubber og kommuner.