

# Aldersrelateret træning

'Aldersrelateret træning' er som begreb blevet mode. Men det er en vildfarelse, at det 'aldersrelaterede' skulle være et nyt fænomen.

FORFATTER: ERIK JUUL - VIA UC LÆRERUDDANNELSEN I AARHUS - E-MAIL: JUULERIK@GMAIL.COM

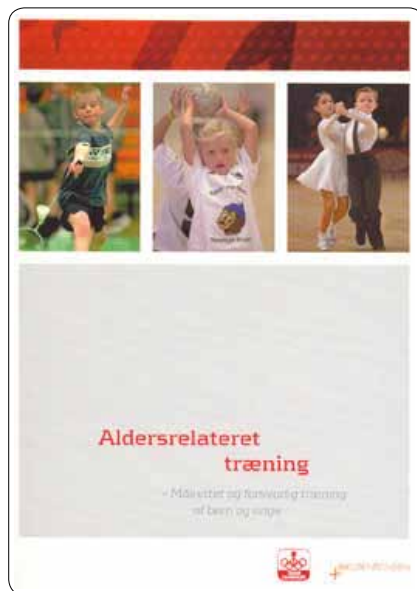
## Abstract:

Artiklen beskæftiger sig med det Team Danmark støttede aldersrelaterede træningskoncept 'ATK', der implementeres via et samarbejde mellem landets elitekommuner og elite-idræts-skoler. Det anskueliggøres hvorledes ATK kan inddeles i en generel og en specifik del, hvor mange nye opdateringer på forskning, litteratur, materialer, netværksmøder og kursustilbud i disse år ser dagens lys. Der argumenteres for at det - aldersrelaterede - igennem mange år har været en velkendt og selvfølgelig del af den almindelige idrætsundervisning med baggrund i undervisningsministeriets fælles mål. Det nye er - træningen - hvor de børn og unge som vil noget mere med idrætten får et ekstra idræstilbud, men dog stadig skal deltage i de obligatoriske idræstimer. Der deles således 'guldmedaljer' ud til både den aldersrelaterede træning og aldersrelaterede idrætsundervisning. Men dilemmaerne er der også...



## Det aldersrelaterede har længe været i focus

Historikken er ganske kort at, Team Danmark i forbindelse med eliteidrætsloven, som den daværende kulturminister Brian Mikkelsen fik vedtaget i 2004, slår fast, at Team Danmark skal fremme eliteidrætten i Danmark ved blandt andet at samarbejde med kommunerne. Ved den lejlighed blev 15 års grænsen også fjernet, således at Team Danmark nu må støtte og rådgive talenter under 15 år. Landets kommuner kan via en samarbejdsaftale med Team Dan-



mark ansøge om optagelse som eliteidrætskommune (1). Team Danmark udarbejdede et særligt aldersrelateret træningskoncept (ATK), hvor de to bøger 'Aldersrelateret træning' (2005) og siden 'Aldersrelateret træning - håndbog for 0-6 klasse' (2010) udgør den litterære grundpille i den generelle tilgang til træning af børn og unge.



Hertil kan, som det seneste skud på stammen over generel litteratur, lægges DIF's 2011 udgivelse af hæftet 'Aldersrelateret træning for børn og unge'.

Løbende har en række DIF specialforbund i samarbejde med Team Danmark fulgt trop med specifikke ATK- idrætspublikationer som eksempelvis badminton, håndbold, fodbold og gymnastik. (2)

Herligt og kvalificerende for trænere og undervisere at få samlet den seneste viden og undersøgelser op i en brugbar form suppleret med fotos, farverige tabeller og især praktiske eksempler.

Det supplerer fint, at reflekterede idrætsfolk, undervisere, forbund og organisationer de seneste 25 - 30 år i den grad har arbejdet på at udvikle og kvalificere idræt i retning af det børnenære og alderssvarende.

“Aldersrelateret træning skal være sjovt og udfordrende. Der skal være sved på panden og smil på læben. Børnene skal have de rigtige bevægelsesmæssige forudsætninger i rygsækken i en tidlig alder”. Det handler om at få kroppens ABC på plads. Agility, Balance og Coordination er forudsætninger for glæden ved idræt.”  
*Team Danmarks direktør, Michael Andersen.*

Nogle af pionererne for den udvikling var idrætslærergruppen på det daværende Kolding Seminarium: Knud Aage Nielsen, Edith Grønnet og Max Rasmussen. Konkret producerede de i forbindelse med de legendariske 'Bingobold-kort' og anvisninger (1982) en spilhjulsmodel (3), som udgjorde en 'værktøjskasse' med forskellige ændringsmuligheder til bl.a. at bringe øvelser og spil tættere på børns formåen og udviklingspotentiale.

Formentligt både før ovennævnte Kolding-gruppe, men især efterfølgende, har ildsjæle fra mange arenaer i både ind- og udland med innovativ tænkning og - trial and error - markant ændret store dele af børne- og ungdomsidrætten, således at den ikke længere blot er en miniudgave af voksensporten. Dokumentation findes der så rigeligt af i tidligere numre af Focus-idræt og Tidsskrift for idræt, der nu kører på 36. årgang. Tillempede spil og aktiviteter som kidsvolley, easy-basket, småspils-

cricket, skolegolf, soft-adventure, flagfootball, totalhåndbold, børne-parkour, minitennis, 3:3 fodbold, og en perlerække af andre tiltag har vist sig bæredygtige og er i dag en naturlig del af børne- og ungdomsidrætten.

Organiseringen handler ofte om mindre og fleksible baner, bedre scoringsmuligheder, mindre hold, mere action, flere beslutninger og enkle regler. Redskabs- og rekvisit udviklingen er i samme periode fulgt med i form af blødere materialer, lettere og tillempede størrelser indenfor store og små redskaber, ketsjer- og batstørrelser samt bolde af enhver art.

I undervisningsministeriets 'Fælles mål' for idrætsfaget er de runde formuleringer i trinmålene efter 2. - 5. - 7. og 9./10. klasse et direkte udtryk for intentionen om aldersrelateret idræt svarende til elevernes modnings- og progressive udviklingspotentiale. Herunder opmærksomhed på at selvom motorisk udvikling

er alders-relateret er den ikke fuldstændig alders-determineret. Børn og især teenagere har meget forskellig kropslig udviklingsmodus.

#### Træning som ekstra tilbud

Det nye er, som sagt, derfor ikke det aldersrelaterede, men 'træningen'.

Det at motiverede elever får ekstra tid til motorisk, fysisk, færdighedsmæssig og mental udvikling. Til baggrundsforståelsen - og helt i tråd med Team Danmarks ATK koncept - er det naturligvis således, at alle elever i grundskolen skal gennemføre den obligatoriske idrætsundervisning rammesat af fælles mål, afsluttende med en udtalelse på afgangsbrevet. Den øgede idræt i form af "Aldersrelateret træning" er et ekstra tilbud, som de enkelte elitekommuner og idrætsskoler forvalter.



Elitesekretariatet i Svendborg Kommune tilmed så godt, at de af sportscheferne i de Team Danmark støttede forbund i januar blev hædret med Team Danmarks Talentpris under DR's sportsshow.

## ATK INDDELES I TO AFDELINGER

Generel ATK  
Specifik ATK

### Generel ATK

Generel ATK handler om kropskontrol, basisbevægelser og grundlæggende tekniske, taktiske og mentale forhold som i princippet varetages af en skoles linjefagsuddannede idrætslærere eller eksternt tilknyttede ditto. Om den generelle ATK skriver Team Danmarks direktør Michael Andersen i forordet til hæftet: 'Aldersrelateret træning - håndbog for 0-6 klasse':

*"Aldersrelateret træning skal være sjovt og udfordrende. Der skal være sved på panden og smil på læben. Børnene skal have de rigtige bevægelsesmæssige forudsætninger i rygsækken i en tidlig alder." Det handler om at få kroppens ABC på plads. Agility, Balance og Coordination er forudsætninger for glæden ved idræt."*

Der opereres med følgende ABC indenfor grundskolealderen 6 - 16 år.

#### Kroppens ABC

Fx: Koordination, reaktion, balance, rytme, grundlæggende øvelser m. kaste, gribe, dribble, sparke, rulle, kravle m.m.

#### Sportens ABC

Fx: Færdighedsøvelser, præcisionskast/-spark/-slag, håndstand, konkurrence, sociale færdigheder.

#### Fysisk ABC

Fx: Kondition, udholdenhed, styrke, eksplosivitet, bevægelighed.

#### Taktisk og social ABC

Fx. Samarbejde, kommunikation, rollekendskab, tillid, hensigtsmæssige valg.

#### Mental ABC

Fx. Trivsel og kompetenceudvikling. Visualisering og afspænding.

ABC begrebet giver god mening og et billede af, at man først skal lære at kravle før man kan gå, før man kan løbe, før man kan springe og så videre.

Der kan ligge en akademisk divergens i, at ordet Agility er et - også internationalt - overbegreb for kropslig behændighed og snarrådighed, evnen til bevægelsesflow, adræthed, herunder evnen til Balance og Coordination.

At fjerne netop disse to begreber fra 'motorrummet' i Agility og derefter koble dem på som sidevogne er en tilsnigelse, men et typografisk mesterværk.

*Men hvad pokker, - det virker!*

Senere omtales i hæftet, at det for børn i alderen 6 - 9 år handler om FUNdamentals.

Træningen skal være sjov, og det primære er at udvikle de helt basale (fundamentale) færdigheder og at børnene i større grad vil tage nogle af idrættens værdier til sig. Værdier, der har betydning for deres sundhed, læring, almene trivsel og adfærd.

Termer, som alle idrætsundervisere kun kan være enige i og er uddannet til.

Selvfølgelig fornemmes en målrettedhed ved præciseringen af de 'rigtige' bevægelser og andre steder hvor det gælder om at 'få det maksimale ud af sit talent', herunder hvornår man responderer optimalt på forskellige træningsparametre og lignende statements. Men vi snakker også om de 'bolde' en eliteorganisation har sparket ind på skolernes idrætsfære.

Vær dog OBS på, at enhver idrætsunderviser i den almindelige grundskole med fagets fælles mål i ryggen har en forpligtelse til støtte eleverne i, at det 'rykker noget' i de obligatoriske idrætstimer.

Men idrætsklaveret spiller som bekendt meget forskelligt rundt om i dronningeriget.(4) Mange lærere lever et idrætsundervisningsliv i tidsnød. Når transport, omklædning, disciplinering og bad trækkes fra er netto-undervisningstiden noget, der kan tælles i minutter! Og selvfølgelig er der en verden til forskel på at undervise - de mange - indholdsmæssigt alsidigt, med varierede handleformer og perspektiver til at træne - de motiverede - der ønsker at bide sig fast, holde ud og tage deres hudafskrabninger uden at pive.

En laissez faire, beskæftigelses-idræt uden krav, differentiering og progression er ikke Team Danmarks kop the. Det er heller ikke undervisningsministeriets eller andre faglige idrætsorganisationers'. Dog er beretningerne om, at idræts-te'en stadig 'drikkes tyndt' rundt omkring velkendt.

Team Danmark har - sammen med kommunerne - derfor besluttet, at den ekstra ATK-idræt for de meget motiverede børn og unge indholdsmæssigt skal have høj kvalitet. Dette gøres blandt andet via den omtalte litteratur, efteruddannelsesiltag og kurser for de implicerede undervisere (5).

ATK konceptet skal give eleverne mulighed for 4 ekstra ugentlige timer til træning, fordybelse, grov- eller finpudsning. Den generelle ATK implementeres traditionelt på klassesetrinnene 0-6, men kan sagtens køre helt op til 9 - 10 klasse, for eksempel i kombination med moduler i specifik ATK.

### Specifik ATK

Specifik ATK er mere disciplinrettet træning i konkrete idrætsgrene som for eksempel volleyball, orientering, eller svømning (jf. 2).

Dette varetages af veluddannede trænere og specialister fra klubber eller forbund i samarbejde med skolen og kommunens elitekoordinator. Har en skole ansat lærere med en sådan idrætslig eller trænermæssig spidskompetence kan de selvfølgelig også bringes på banen.

Helhedstanken for de talentpotentielle elever er, at skolen skal støtte dem i at få en stor træningsmængde og skolearbejdet til at gå op i en højere enhed, så de ikke bliver hægtet af den uddannelsesmæssige vogn.

### Debatten

Forvaltningen af både den generelle og specifikke ATK har i de enkelte kommuner og skoler varierede vinklinger og profiler, som giver næring til løbende drøftelser!

For eksempel varetages den generelle ATK undervisning nogle steder ikke af skolernes idrætslærere men af eksterne undervisere. Elever, der frekventerer ATK timerne, 'får lov' til at springe den almindelige idrætsundervisning over.

Endelig er der hele den pædagogiske, juridiske og politiske debat om talentklasser i udskolingen herunder dispensationer. Om tiltaget hører under folkeskoleloven eller fritiden, om elev-adgangsregulering osv.

Emner, som jeg undlader at skrive løs på her.

### Dobbelt guld

I stedet konkluderer jeg til sidst en glæde over, at en ekstern partner som Team Danmark bruger ressourcer på at skabe mulighed for ekstra træning og oplevelser for dem, som vil mere, og som tørster efter at forfølge deres sportstalent. En træning som selvfølgelig har en rød tråd til Team Danmarks formål om talentudvikling og OL medaljer.

Med samme begejstring kippes med Dannebrog for de mange idrætsundervisere der i alle landets kommuner kæmper for at få den lovbestemte aldersrelaterede idrætsundervisning til at skinne som guld.



#### Noter:

1. Aktuelt er der 18 elitekommuner: København, Ballerup, Esbjerg, Fredericia, Gentofte, Haderslev, Herning, Hillerød, Holstebro, Horsens, Kolding, Odense, Roskilde, Randers, Svendborg, Vejle, Ålborg og Århus.
2. Aktuelt har 14 af DIF's specialforbund færdiggjort deres ATK materiale: Badminton, bordtennis, cykling, fodbold, golf, gymnastik, håndbold, ishockey, kajak, orientering, ridning, roning, svømning og volleyball.  
Fem forbund er i gang: Atletik, bueskydning, sejlsport, skydning og tennis.  
Et af de seneste tiltag er at DBU i 2011 har oversat og udviklet deres ATK koncept til engelsk og dermed eksport.
3. 'Spilhjulet' blev udover i materialer fra Kolding-gruppen også publiceret af Michael Thing og Niels Nordberg i undervisningsbogen 'Boldspil på tværs' (1990).  
Andre tiltag med modificerede spil var midt 1980'ernes DHL-model fra (DHL) Institut for idræt i København.
4. Evalueringsrapporten "Idræt i folkeskolen" (2004) dokumenterede en lang række mislyde i imellem den faktuelle idrætspraksis og de lovgivningsmæssige intentioner.
5. Aktuelt har Team Danmark verificeret følgende læreruddannelser til efteruddannelse af idrætsunderviserne i det generelle ATK: UC Lillebælt, UC Syddanmark og VIA. UC Aarhus.