

## Karsten Froberg

Stilling: Lektor & centerleder af RICH (Research in Childhood Health) ved Syddansk Universitet (SDU) - Institut for Idræt og Biomekanik

Alder: 68 år

Bopæl: Odense

AF REDAKTØR ERIK JUUL. LEKTØR I IDRÆT PÅ VIA.UC LÆRERUDDANNELSEN I AARHUS. JUULERIK@GMAIL.COM

### Tillykke med dit 40 års jubilæum den 15. juli som ansat på Syddansk Universitet. Var der nogen officiel markering?

Tak for det. Institutet holdt en reception for mig den 18. august.

### Til os SDU udenforstående, må du give et kort rids af Institut for idræt og Biomekanik, de forskellige centre og hvor mange antal ansatte og idrætsstuderende der er, cirka?

Man kan få alt at vide om instituttet ved at gå ind på hjemmesiden: [www.sdu.dk](http://www.sdu.dk), men ganske kort: Institutet er opdelt i seks forskningsenheder, der hver har en bestemt forskningsprofil, som spænder over mange forskellige områder (arbejds- og træningsfysiologi, biomekanik (specielt relateret til kiropraktor uddannelsen), psykologi, pædagogik, fysioterapi, epidemiologi relateret til børn, voksne og ældre. Alle områder har relation til 'mennesket i bevægelse'.

Derudover er der fem centre, der eksisterer, så længe de kan skaffe eksterne midler. Centret 'Research in Childhood Health' (RICH) er ét af disse centre.

Der er i øjeblikket 150 ansatte på instituttet, heraf 54 Ph.d. studerende, som skal sørge for undervisning, forskning og formidling af viden. Institutet leverer en stor del af undervisningen til følgende uddannelser: Bachelor og kandidat uddannelse i Idræt og Sundhed, Bachelor og kandidatuddannelse i Klinisk Biomekanik (kiiropraktor uddannelse); Master uddannelser i Fitness og Træning og i Rehabilitering. Derudover udbydes et tilvalg i Nordisk Friluftsliv og i Idræt og Sundhed samt en Europæisk masteruddannelse i 'Health and Physical Activity' i et samarbejde med universiteter i Rom, Wien, Oslo og København. Her til efteråret påbegyndes en kandidatuddannelse i Fysioterapi (den første i Danmark) og til næste år formodentlig en kandidat uddannelse i Eliteidræt. I idrætsuddannelserne er der i alt omkring 600 studerende, med en stigende tendens, idet vi nu har et optag på ca. 120 pr. år.

### Hvad laver en RICH' s centerleder?

En centerleder har mange forskellige jobs (heldigvis). Han skal bl.a. som noget af det vigtigste sikre, der er en god stemning blandt medarbejderne, så de har lyst til at være der, og yde det der er nødvendigt for at gennemføre god forskning. Så skal han sikre, at centret kan bestå, idet det kun eksisterer, så længe der kan skaffes midler til forskningen.

RICH blev en realitet, da Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet fandt, at den børneforskning en gruppe af instituttets medarbejdere, som jeg var en del af, var af så høj standard, at det var værdt at forsøge en større satsning på. En stor ansøgning resulterede i en donation på 6 millioner kr. fra TrykFonden i 2007, som gjorde det muligt at oprette centret. Nye store donationer fra TrykFonden, men også fra Forsknings og Innovationsstyrelsen, IMK's Almene Fond, Nordea Fonden, Team Danmark, Helsefonden, Hjerteforeningen, Sygekassernes Helsefond m.fl. har betydet ca. 35 millioner kr. i eksterne midler til centret siden starten. Det har gjort det muligt at igangsætte og videreføre store projekter, som Svendborgprojektet, Ballerup-Tårnby projektet, det europæiske multicenter studie European Youth Heart Study, Odense Børnehaveprojekt (TOPS), Cykelfremmeprojektet m.fl. Det er selvfølgelig ikke centerlederen alene, der skaffer midler. Alle ansatte deltager i denne proces, som igen hviler på at de ledende medarbejdere har gennemført god forskning, og med ansættelsen af professor Lars Bo Andersen og tilknytningen af klinisk professor Niels Wedderkopp blev det sikret fra starten. I øjeblikket er der 29 ansatte ved RICH hvoraf de 15 er ph.d. studerende. På baggrund af den sidste donation fra TrykFonden på 7,2 millioner kr. er centret sikret i de næste 4 år. Man kan følge med i centrets aktiviteter på [http://www.sdu.dk/Om\\_SDU/Institutter\\_centre/Rich](http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/Rich).

Udover ovenstående skal en centerleder sikre god undervisning og vejledning inden for de områder, som dækkes af centrets og forskningsenhedens forskningsområder. Alle an-

satte, bortset fra de få, der er ansat direkte til at gennemføre et forskningsprojekt, skal deltage i undervisning og vejledning; det gælder også de Ph.d. studerende.

### Har du opgaver eller projekter udenfor SDU?

Mine opgaver udenfor SDU er nu i overvejende grad relateret til forskellige internationale opgaver. Det drejer sig om foredrag og bedømmelsesopgaver af forskning og uddannelse i Portugal og Sverige samt af Rom's sportsuniversitet 'Foro Italico'.

Desuden er jeg en af koordinatorene af den fælles europæiske masteruddannelse, ligesom jeg sammen med studieleder Thomas Skovgaard på vegne af instituttet deltager i en række Tempusprojekter, der bl.a. skal hjælpe Balkan landene med at udvikle deres idrætsuddannelser, så de følger den europæiske uddannelsesmodel første gang beskrevet i Bologna deklARATIONEN i 1999. Derudover koordinerer jeg også sammen med Thomas både et EU støttet intensivt uddannelsesprogram samt et nordisk udvekslingsprogram.

### Kan du fortælle lidt mere om dit internationale uddannelses- og forskningsarbejde og initiativer?

Uddannelsesmæssigt har jeg deltaget i og deltager stadig i mange utroligt spændende projekter. Jeg var præsident for den europæiske idrætsorganisation ENSSEE i 1999-2003, der bl.a. beskæftiger sig med idrætsuddannelser både i idrætsorganisationer og ikke mindst på universiteter. I den forbindelse initierede jeg et fire årigt projekt, AEHESIS (<http://www.esep.eu/index.php>) som fik midler fra EU til at udvikle eksemplariske modeller for bachelor uddannelser i idræt. Disse modeller fungerer nu som modeller på de fleste europæiske idrætsuniversiteter og i flere tredje landes idrætsuniversiteter støttet af EU gennem Tempus projekter.

En anden vigtig del af mit internationale arbejde er de intensive kurser, som vi også med støtte fra EU har gennemført siden begyndelsen af

halvfemserne inden for flere idrætsområder. I de sidste 10 år alene inden for området 'Børn og fysisk aktivitet'. Det kan nu samle 40-50 danske og udenlandske studerende i et tre ugers intensivt 15 ECTS kandidat modul på SDU, hvor de bliver undervist af forskere fra de 17 til 19 universiteter, der deltager i programmet.

Ligeledes initierede jeg i 1989 sammen med Birger Peitersen fra Institut for Idræt, KU et Nordplus-Idrott program støttet af Nordisk Ministerråd, som jeg stadig koordinerer - nu i et samarbejde med Thomas Skovgaard. Dette program har hvert år muliggjort udveksling af 30-40 idrætsstuderende og 15-20 idrætsundervisere mellem de nordiske lande, ligesom der har været gennemført intensive kurser. I de sidste 10 år er der opbygget stærke idrætsdisciplinorienterede netværk mellem undervisere, og uddannelsen i Nordisk Friluftsliv er udsprunget herfra. Forskningsmæssigt har det absolut vigtigste været samarbejdet mellem en række centre i Europa om forskningsprojektet European Youth Heart Study (EYHS). Initiativet blev allerede taget i 1991 på det første ENSSEE møde i Portugal. I 1995-96 udarbejdede en gruppe internationale forskere, som Lars Bo Andersen og jeg var medlemmer af, en fælles forskningsprotokol og i 1997-98 kunne vi, som de første af syv centre, gennemføre indsamlingen af data i Odense på ca. 1100 ni og femten årige drenge og piger. Niels Wedderkopp gennemførte projektet som sit Ph.d. projekt med Lars Bo Andersen og mig som vejledere. Vi har i 2010 afsluttet 3. runde med indsamling af data på 15, 21 og 27 årige børn og unge, og data er under behandling. Jeg har været ansvarlig for den danske del af projektet i et tæt samarbejde med Lars Bo Andersen, ligesom jeg har koordineret udgivelsen af de videnskabelige artikler fra studiet, hvoraf der indtil nu er kommet 80, og de 30 af dem er baseret på danske data. De sidste år har jeg været overordnet ansvarlig for EYHS projektet og arrangerer i den forbindelse symposier hvert andet år i de forskellige lande, der deltager. Næste symposium bliver afholdt på Madeira i oktober 2012.

### **Du er oprindelig uddannet fra Vordingborg Seminarium. Hvordan tænker du tilbage på perioden 1966-1971 hvor du var lærer i folkeskolen?**

Det var for mig en god periode, fordi jeg kunne lide at undervise børn. Jeg var ansat på Tommerup Skole på Fyn og underviste i mange fag, herunder idræt. Den gang forpligtigede man sig som idrætslærer også til at deltage i frivilligt idrætsarbejde, så jeg havde i de år frivillige gymnastikhold om eftermiddagen, hvilket jeg var vældig glad for, også fordi jeg

selv som dreng i Vordingborg havde haft utrolig gode oplevelser gennem gymnastikken, hvor jeg havde dygtige gymnastikledere som Karl Henrik Børsting og Kurt Jensen, der bl.a. indførte mini trampolinen i Danmark..

### **Hvordan gik det til, at du fik ansættelse på Institut for idræt i Odense?**

Min gode ven Flemming Rasmussen, mangeårig idrætslærer på seminarier i Tønder, Herning og Skårup, spurgte, om ikke jeg havde lyst til at følge ham på årskursus i idræt på DHL i København i 1969. Jeg fik bevilget kurset, som gav mig baggrunden for at søge en stilling som undervisningsassistent på den netop oprettede uddannelse i idræt eller legemsøvelser, som det hed dengang. Samtidigt med et fuldt skema i skolen samt timer på idrætsstudiet supplerede jeg med en bifagsuddannelse, som gjorde, at jeg i 1971 blev fuldtidsansat på instituttet med undervisning i atletik som det centrale, men også i gymnastik og svømning. Meget hurtigt derefter også i arbejds- og træningsfysiologi samt biomekanik for folkeskolelærere, idet instituttet udover bifagsstuderende også havde folkeskolelærere på årskursus, senere 3 måneders kurser, i de første 12-15 år.

### **Du har helliget det meste af dit professionelle liv på "Børn og unges sundhed med særlig vægt på fysisk aktivitet, kondition og motorik", med en kæmpe publikation til følge. Kan du nævne nogle professionsmæssige milepæle, som har betydet specielt meget for dig igennem årene?**

Lige fra begyndelsen har børn og fysisk aktivitet været et omdrejningspunkt for min forskning. Det begyndte med et 'Højme' og et 'B1913 projekt', hvor vi undersøgte børns 'trænerbarhed' gennem puberteten. Japanske forskere havde fundet, at man netop gennem puberteten ville få meget ud af træning. Vores forskning viste imidlertid det modsatte, at man netop i den periode, hvor man vokser mest ikke kan forvente fremgang på trods af megen træning, formodentlig fordi man samtidigt skal tilpasse sig de store forandringer, der sker alene på grund af vækst og modning. Den tese har andre studier sidenhen støttet.

Det fortsatte med undersøgelser af, hvad der fysiologisk bestemmer en god præstation, som man trænings- og testmæssigt skal lægge vægt på. I cykling fulgte vi unge elite cykelryttere gennem fire år, for bl.a. at gøre dem til juniorverdensmestre, som i øvrigt lykkedes for pigerens vedkommende i 1988. Den helt afgørende faktor var arbejds- eller 'cykel evnen' ved den anaerobe tærskel, og det er stadig det, man

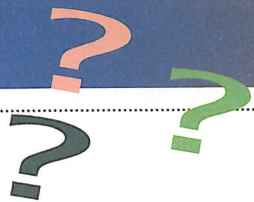
træner og tester i dag. I 80'erne var jeg også med til at initiere Odense Skolebørnsundersøgelsen, der bl.a. viste, at man med en times idræt i skolen hver dag med vægt på høj intensitet, kunne forbedre konditionen og sænke blodtrykket hos børn i 9-10 års alderen. Studiet blev en forløber for EYHS projektet. I de følgende år fulgte studier af skader hos børn og unge, og her viste nogle meget velgennemførte kontrollerede studier, at man med god opvarmning inkluderende 5-7 minutters træning på et balance bræt kan undgå ca. 80 % af alle skader hos pige håndboldspillere. Håndbold for piger har dobbelt så mange skader som andre sportsgrene, så det er utrolig ærgerligt, det er så svært at få indført en så simpel skadeforebyggende træning, men det var absolut noget man kunne tage op i skoleidrætten.

I slutningen af halvfemserne fik vi gang i EYHS projektet, hvor 3. opfølgning er afsluttet i 2010, og de 3 tilknyttede ph.d. studerende vil fremlægge resultater inden for det næste 1½ år.

I 2001 fik vi mulighed for at følge Ballerup børnene i en sammenligning med børn i Tårnby. På bl.a. initiativ af Per Kølle fik Ballerup børn i de første fire år i skolen fire timers idræt om ugen. Samtidigt hermed forbedredes skolernes idrætsfaciliteter ligesom idrætslærerne blev tilbudt kurser.

Svendborgprojektet, med Niels Wedderkopp som projektleder, har fulgt op på Ballerup projektet, der viste positive resultater på flere sundhedsparametre, men desværre ikke i forhold til de børn, der måske trænger mest til at være aktive, nemlig de overvægtige børn. Første fase af Svendborgprojektet er efter tre års intervention med seks timers idræt om ugen og uddannelse af idrætslærerne efter principperne for aldersrelateret træning, udviklet af Team Danmark, netop afsluttet. Vi venter spændt på de endelige resultater, der vil blive præsenteret af de fem ph.d. studerende, der er tilknyttet projektet i løbet af efteråret 2011 foråret 2012. En anden vigtig undersøgelse er Odense Børnehaven projekt, hvor vi i 43 børnehaver undersøger hvilke forhold, der har afgørende betydning for børns trivsel, motorik og fysiske aktivitet. Også hér vil de 3 tilknyttede ph.d. studerende kunne præsentere resultater i 2011-12.

Et sidste utrolig vigtigt projekt, jeg vil nævne, er Fanø projektet, som netop i år er blevet udvidet med et Odense projekt. Overvægtige 5. klasse børn får tilbudt ophold i seks uger på en camp, hvor de enten er på Fanø og væk fra deres familie i hele perioden eller på en dag camp i Odense, hvor de sover hjemme. Fanø projektet har i de fem år det er gennemført vist forbavsende gode resultater med vægttab på 6-8 kilogram i gennemsnit for børnene. Det



samme som dette års Odense Camp også kunne vise. Børnene er fysisk aktive mindst 3-4 timer om dagen, og der er ingen restriktioner mht. kost, som selvfølgelig indeholder meget frugt og grønt og ingen slik eller sodavand. Familierne er selvfølgelig involverede i projekterne og de et-årige opfølgninger har kunnet vise, at børnene har kunnet fastholde vægttabene. Det er en effektiv intervention Odense Kommune er ansvarlig for, som alle kommuner vil kunne gennemføre uden store udgifter og utrolig vigtigt, da det har vist sig næsten umuligt at nå de overvægtige i det normale system. Vi håber fortsat at kunne følge projektet og næste år i et kontrolleret design.

### **Med al den fysiologiske viden du igennem årene har opsamlet; hvilke motivationsbefalinger vil du så give henholdsvis børn, unge og voksne i dag?**

Først og fremmest at det er utrolig vigtigt at være fysisk aktiv i alle aldre, og man kan ikke begynde for tidligt. Vores og andres undersøgelser har vist, at børn der 'kan noget med deres kroppe', på alle områder vil få det nemmere og bedre, fordi de kan deltage i et aktivt fysisk og socialt fællesskab, der specielt for børn er så vigtigt for deres selvopfattelse og trivsel. Resultaterne fra EYHS studiet har vist, at børn og unge helst skal være aktive i 90 minutter om dagen med moderat til hård fysisk aktivitet. Det er mere end de officielle anbefalinger, men der arbejdes på at ændre dem. De 90 minutter kan sagtens fordeles over hele dagen så bl.a. cykling til og fra skole og leg i skolegården kan indgå som aktiviteter. Cykling er faktisk et utrolig godt redskab til at få en god sundhedsprofil. De børn der cykler regelmæssigt og bl.a. bruger den som transportmiddel, har en bedre kondition sammenlignet med dem, der bliver transporteret passivt. Netop en god kondition er det parameter, der tydeligst fortæller noget om børns sundhedsprofil. EYHS projektet har vist, at oddsene for børn i den dårligste fjerdedel af kondition er 15-20 gange højere for at have en dårlig sundhedsprofil, end den fjerdedel der har den bedste kondition. Drengene skal helst have en kondition over 44 og piger over 35, for ikke at være i risiko. Vores undersøgelser har også vist at fysisk aktivitet, kondition og fedme alle er selvstændige faktorer, der uafhængigt af hinanden har betydning for sundheden. Det betyder bl.a., at inaktivitet er en direkte sundhedsrisikofaktor.

### **Er der en forsker der særligt har givet dit virke en "AH-HA" åbning og indsigt?**

Mit første reelle møde med den evidensbaserede idrætsteori var Erling Asmussens bøger om 'Fysiologi' og 'Legemsøvelsernes Specielle

Teori', som jeg blev undervist efter, da jeg gik på DHL. De var virkelig øjenåbnere i forhold til et kæmpe område jeg kun perifert var stødt på gennem min seminarieuddannelse, på trods af Keller's entusiasme. Så har Bengt Saltin også været en kolossal inspirator. Ikke kun på grund af hans fremragende forskning og hans evne til at formidle den, men også hans åbenhed for andre vidensområder inden for idrætten. At hans evaluering af vores forskning så var en medvirkende årsag til fakultets interesse for den forskning, vi bedrev, og dermed også for oprettelsen af RICH, tæller selvfølgelig også med.

### **Blandt folkeskolens idrætsundervisere kan spores en vis kulturkamp mellem idræt som dannelsesfag og idræt som sundhedsfag. Har du synspunkter på det?**

Idræt i skolen er et kundskabsfag på lige fod med alle andre fag. Det vil sige, at børnene skal lære noget. De skal kunne noget med deres krop, så de kan deltage i almindelig leg, spil og sport; de skal have kompetencer, så de kan lave et træningsprogram inkluderende et godt opvarmingsprogram, og selvfølgelig også lære noget om regler i boldspil, god 'sportsmanship' m.m., og så skal de vide hvad fysisk aktivitet betyder for deres sundhed. Man har i en periode lagt meget vægt på idræt i skolen som middel til sundhed, men når man kun har de obligatoriske to-tre timer om ugen, er det slet ikke tilstrækkeligt til at man i idrætstimerne kan sikre børnene en god sundhedsprofil. Så skal man mindst op på de seks timer om ugen, som vores undersøgelser har vist, og samtidigt sikre gode muligheder for aktivitet i frikvarterer, sikre cykelveje m.m. Derfor er det så vigtigt, at børnene i idrætstimerne lærer det nødvendige og får kompetencer til at være deres egen 'coach/instruktør/træner'; kald det hvad I vil.

### **Har du også synspunkter på uddannelsen af idrætsundervisere til henholdsvis gymnasieskolen, pædagoger til børnehaverne og andre ungdomstilbud?**

Idrætslærere i gymnasiet bliver uddannede på idrætsinstitutterne i Danmark, og får viden og kompetencer, som gør dem i stand til at fungere som velkvalificerede idrætsundervisere. Det ser desværre ikke nær så godt ud for pædagoger, der ikke nødvendigvis får mulighed for at tilegne sig den viden de burde have. Efter min opfattelse burde alle pædagoger have en dybtgående viden om betydningen af fysisk aktivitet og motorisk kompetence, når vi nu ved hvor meget, det betyder for barnets udvikling. Men det får de desværre ikke.

### **Hvad tænker du om emnet: Universitetsuddannede idrætsundervisere i folkeskolen?**

Jeg har absolut intet imod universitetsuddannede idrætsundervisere i folkeskolen. Det ville kunne give faget et fagligt løft. Sammenlignet med de fleste andre lande i Europa, er omfanget i ECTS mindre i den uddannelse danske idrætslærere får. Det skyldes bl.a. vores opfattelse af skolen som en helhedsskole, hvor lærere skal have kompetencer inden for mange fag. Det betyder så også, at de får mindre specifik viden. Man bliver ikke 'specialist' inden for et så omfattende fler-fagligt område som idræt, med en uddannelse på et år eller mindre. Jeg tror også, at den undervisning studerende får på et universitet i højere grad er evidensbaseret end den uddannelse studerende hidtil har fået på professionsuddannelsesstederne. Der er ved at ske en ændring, med den større tilknytning, der er i gang mellem professionsuddannelsesstederne og universiteterne samt med flere undervisere dér, der gennemfører en ph.d. uddannelse. Men det tager tid.

### **Du var sammen med Helle Rønholdt en af drivkræfterne bag idrætslærernes efter- og videreuddannelses mulighed nemlig cand.pæd. studiet. Hvordan kom det i stand, og hvorfor blev det stoppet igen?**

Ja, men takken for oprettelsen skal nu i lige så høj grad gå til Knud Åge Nielsen, Keld Jensen og Edith Grønnet, der i mange år kæmpede for oprettelsen af en lærerhøjskole tilknyttet efter- og videreuddannelse i idræt, da årskurserne ved DHL og Odense Universitet blev nedlagt. Helle og jeg var med i denne proces. At det blev Helle og jeg, og i de sidste år af uddannelsen Helle, der blev de/den ansvarlige, skyldtes vores tilknytning til universitetssystemet, som Lærerhøjskolen jo også hørte under. Uddannelsen blev nedlagt sammen med nedlæggelsen af de fleste andre fagspecifikke uddannelser under lærerhøjskolen, hvilket jo har medført, at der i dag kun findes efter- og videreuddannelsesmuligheder for folkeskolelærere gennem masteruddannelserne i idræt ved henholdsvis KU og SDU, men det er jo meget dyre løsninger, som kun meget få får mulighed for at deltage i.

I øvrigt viste cand.pæd. uddannelsen sin store berettigelse, idet rigtig mange af de ansatte seminarielærere med idræt netop har cand.pæd. i idræt som baggrund for deres ansættelse. Hvad der skal træde i stedet, er lige nu svært at se, men på længere sigt bliver det vel idrætsuddannede, der i uddannelsen har lagt vægt på børn og unge perspektivet og fulgt det op med en ph.d. uddannelse inden for samme område.

## Er det korrekt at BMI målinger er noget usikkert makværk?

Ja, det er korrekt, specielt når man bruger BMI på enkelt individer. Der er flere forhold, der gør det vældig problematisk. Man dividerer vægten med højden i anden potens, men dimensionsmæssigt ville de være mere rigtigt, at dividere med højden i tredje potens, da vægten er mål for et rumfang, og højden er den lineære dimension i dette forhold. Dividerer man med højden i tredje potens, kunne man sammenligne personer af forskellig højde fra ca. 10 års alderen og op i voksenalderen. BMI tager heller ikke højde for, at trænede personer har meget muskelmasse, hvorfor de vejer mere, ligesom utrænede personer har mere fedtmasse, så muskeltrænede kan blive defineret som overvægtige, hvorimod såkaldt 'tyndfede' bliver defineret som 'normale'. I Svendborgprojektet har man målt de fleste af børnene med en 'gylden metode', en dexa scanning, hvor man præcist kan måle knogler, muskelvæv og fedtvæv. Det har vist sig, at mindst en tredjedel af børnene bliver fejlklassificeret, når man bruger BMI.

## Hvad siger den nyeste viden om den direkte sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognition?

Desværre er der endnu ikke lavet rigtig gode kontrollerede forsøg i forhold til fysisk aktivitet og kognition, bl.a. fordi det er meget svært gennem en lang periode at gennemføre kontrollerede forsøg, som ikke bliver 'forstyrrede' af mange andre ting, der kan påvirke barnet i forhold til kognitive forhold. Der er dog for nylig kommet data, fra en meget stor svensk undersøgelse, hvor man har mål for kondition, uddannelse, indtjening og kognition på mere end 1,2 millioner mandlige personer, der som attenårige blev testet, da de kom ind til det svenske militær. Ud af disse var ca. 1430 enæggede tvillinger. Resultaterne viser, at de unge med den bedste kondition har bedre kognition målt som logisk, spatial, verbal og teknisk intelligens, som også har betydet, at de har bedre uddannelse, bedre stillinger og højere indtjening, så ja; det er en ualmindelig god idé at sikre børn og unge en rigtig god kondition, hvilket tilsyneladende gør dem i stand til at udnytte deres potentiale bedre.

## Hvilken forskning og undersøgelse fik du aldrig lavet og må ligge til andre i fremtiden?

Der er heldigvis meget at gå i gang med, men noget af det vigtigste for mig er, at der snarest sættes mere fokus på 'best practice' i idrætsundervisningen over hele skoleforløbet og i

interventioner i forhold til specifikke målgrupper som f.eks. overvægtige og piger af anden etnisk oprindelse. Vi ved hvor vigtigt det er, at alle er fysisk aktive, men der er store grupper af børn og unge, for hvem det at være aktiv ikke er særlig tiltrækkende. Hvordan får vi fat i dem, og hvordan fastholder vi dem, når det lykkes os at få dem i gang? Det gælder i forhold til alle i alle aldre. Der er ganske få projekter i gang, men denne type pædagogisk, psykologisk forskning trænger virkelig til at blive styrket ... og så selvfølgelig nogle rigtig gode studier, der 'løser gåden' om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og kognition.

## De idrætshistoriske annaler fortæller at du i 1960/70'erne var en ganske habil atletikudøver med spydkast og femkamp som det foretrukne, - men også håndbold-spiller. 'Sæt os op på skødet' og fortæl lidt fra dengang. F.eks. Hvor god var du?

Jeg var rimelig god til atletik, som jeg begyndte med som ni-ti årig i Skovbakken i Århus. Jeg havde desværre en længere pause, da jeg flyttede med mine forældre til Vordingborg, hvor der ikke var en atletikklub. Så blev håndbolden det foretrukne sammen med gymnastikken. Efter at være flyttet til Nykøbing Falster, kom jeg i gang med atletikken igen. Det førte senere til flere danske mesterskaber med Odense Freja/Odense Atletik samt nogle individuelle 2. og 3. pladser i femkamp, tikamp og spydkast. Siden fulgte en del individuelle spydkast mesterskaber for 30, 35 og 40 årige, vel nok fordi jeg samtidigt underviste i atletik på SDU, var landholdstræner i en periode for kastere i Danmark, og i en del år kastetræner i Odense Freja. Jeg spillede håndbold ved siden af, men dog kun på 2. divisionsniveau.

## HJEMMESIDE - FAKTABOKS:

<http://www.sdu.dk/ansat/kfroberg>

\* Karsten Froberg CV m.m.

[http://www.sdu.dk/Om\\_SDU/Institutter\\_centre/Rich](http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/Rich)

\* Forskningscenter: RICH – Research in Childhood Health

[http://www.sdu.dk/Om\\_SDU/Institutter\\_centre/lob\\_Idraet\\_og\\_biomekanik](http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/lob_Idraet_og_biomekanik)

\* SDU - Institut for idræt og biomekanik

<http://www.enssee.de/>

\* The European Network of Sport Science, Education & Employment (ENSSEE)

## Hvilke skoler og institutioner har du været elev og studerende på?

Skovvangsskolen, Marselisborg Gymnasium, Vordingborg Gymnasium, Vordingborg Seminarium, Danmarks Højskole for Legemsøvelser, Odense Universitet/Syddansk Universitet og ikke mindst Center for Bevægelseskommunikation v/ Johan Borghäll.

## Er der en idrætsunderviser du særligt husker og for hvad?

Jeg var så heldig at få Jørgen Keller som underviser i idræt på Vordingborg Seminarium. Hans entusiasme, viden og ualmindelig stærke storetå (Ecco skoens fader) var beundringsværdig, og han gav mig det første 'spark' til min interesse for idrætsteori.

## Hvornår skrev du din seneste artikel i Focus og hvad omhandlede den? | 2004 i nr. 1 og 3 om 'Internationalisering og uddannelse'

## Har du udover idrætten en hobby eller last?

At være i mit sommerhus og nyde den fantastiske danske natur, som den udformer sig på en vestkyst 15 meter fra Kattegat, og så ind imellem lave noget god mad, hvor fisk og skaldyr er vigtige ingredienser.

## Er du fan af et hold f.eks. indenfor håndbold eller fodbold?

Jeg holder fortsat med GOG og håber hurtigt, de kommer helt tilbage. Derudover selvfølgelig af OB, som byens hold. Jeg holdt i mange år med Skovbakken, der var min klub i Århus, og der jeg begyndte at dyrke atletik, men det er sjældent nu, man støder på navnet i dag.

## Er der et ordsprog du holder særligt meget af? Hvis nogen så: 'Øvelse gør mester' ... sammen med ... ' Rom blev ikke bygget på en dag'

## Hvilken skønlitterære bog har du senest læst? Nordkraft af Jakob Ejersbo.

## Du er formentligt begyndt at gøre dig tilbagetrækningstanker enten delvist eller helt. Vil du indvie en udsøgt Focus/Tfi's læserskare i dem?

Nej, jeg har mange arbejdsår endnu ... i hvert fald to!!! Jeg håber derefter at have en lille tilknytning til instituttet, så jeg forsat kan have noget internationalt arbejde. Ellers regner jeg med at motionere noget mere, end jeg har gjort de sidste år, og meget gerne sammen med Flemming Rasmussen. Måske vil jeg også begynde at tegne og male lidt.

## Hvis du frit kunne vælge en frokost "date" mellem verdens idrætsstjerner, hvem skulle det så være med, og hvorfor?

Hvis det endeligt skal være, vil jeg godt høre den sande historie om cykelrytteren Michael Rasmussen fra hans egen mund.