

Vurderingsrapport

Tennis og Padel i skoletiden for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer
i et samarbejde mellem skole og forening.

Udarbejdet af Ph.d. Annegrete Gohr Månsson





Annegrete Gohr Månsson har udarbejdet den aktuelle vurderingsrapport.

Hun er bl.a. uddannet fysioterapeut, har en master i idræt og velfærd, er uddannet indenfor kognitiv terapi, samt projekt- og procesledelse. Hun har tidligere arbejdet inden for børne/unge-, samt voksenpsykiatrien. Derudover har hun arbejdet med idrætsprojekter for børn med særlige behov – herunder børn med ADHD. I 2012-2016 var hun projektleder for FOKUS-projektet og udviklede dette i regi af De Danske Skytteforeninger/DGI.

I 2016-2020 var hun ph.d.-studerende ved Institut for Psykologi, Syddansk Universitet, hvor hun forskede i, hvilken betydning det har for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer, når de går til skydning i skoletiden i skytteforeninger i Danmark. Forskningsprojektet kobledes sig på idrætsprojektet, DGI FOKUS og forskningsresultaterne kan findes her: www.agmaansson.dk

I dag er Annegrete projektansat i regi af DGI Nordjylland, hvor hun er projektleder og ph.d. for DGI Hjerne-FOKUS. I samarbejde med Hjerneskadecenter Nordjylland, patientorganisationer, samt Aalborg Universitet udvikles indsatsen, der handler om skydeidræt som genoptræning og rehabilitering for mennesker med en erhvervet hjerneskade (www.dgi.dk/hjernefokus). Projektet tager afsæt i FOKUS-modellen, blot med en ny målgruppe, samt nye typer samarbejdspartnere. DGI Hjerne-FOKUS er således en videreudvikling af DGI FOKUS.

DGI FOKUS er en Åben skole-model med inklusionsperspektiv, hvor skoler, idrætsforeninger og kommuner samarbejder om at børn med særlige behov – herunder børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer går til foreningsidræt i skoletiden rundt om i Danmark. Indsatsen foregår som et samarbejde mellem skole, idrætsforening og kommune. FOKUS-modellen blev oprindeligt udviklet med afsæt i skydeidrætten, og anvendes nu også til andre idrætter, samt til nye målgrupper.

Januar 2021

Udarbejdet af

Ph.d. Annegrete Gohr Månsson

www.agmaansson.dk

Indholdsfortegnelse

1. Baggrund for vurderings-rapporten.....	4
TEAM Fred.....	4
2. Børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer.....	5
3. Metodologisk tilgang og introduktion til feltet.....	9
Videnskabsteoretisk tilgang i undersøgelsen	9
Observationer	10
Observation 1	11
Observation 2	14
Interview	16
Præsentation af Informant og materialet	16
4. Styrker og svagheder ved tennis og padel.....	18
Tennis og padel som idrætsgren	19
Betingelser for børnenes deltagelse i tennis og padel.....	22
Kulturen i tennis og padel	24
5. Fokuspunkter i forhold til fremadrettet træning og tilgang.....	25
Opmærksomhedspunkter	26
Bidrag til motion, bevægelse og pulsen op	26
At lære at holde fokus	26
Betingelser for børnenes deltagelse i tennis og padel.....	27
Samarbejdet mellem skole og forening	28
Konkret tilgang i træningen.....	30
Kulturen i tennis og padel	31
Gør uskrevne regler synlige	31
Trænerprofil med pædagogisk tilgang	31
Økonomi.....	32
6. Konklusion og fremadrettede perspektiver.....	33
7. Referencer og baggrundslitteratur	36

1. Baggrund for vurderings-rapporten

Denne vurderingsrapport er udarbejdet efter ønske fra DGI Tennis / TEAM Fred. Her ønsker man en undersøgelse og vurdering af tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer, når de deltager i forløb i skoletiden i samarbejde med lokale tennis/padelklubber.

Målgruppen i vurderingsrapporten er skolebørn med diagnosen ADHD eller udtalte ADHD-symptomer. Det vil sige, at det er børn, der selv kan opleve eller som kan opleves af andre at stå i vanskeligheder med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. Nogle af børnene har diagnosen ADHD – andre har ikke.

Den aktuelle undersøgelse, som vurderingsrapporten bygger på, tager afsæt i to observationer, hvor en heldagsskole og en tennisklub samarbejder om, at en gruppe af børn to gange afprøver tennis og padel i skoletiden i tennisklubben. Derudover er der foretaget et interview med en tennis og padel-ekspert. Skolen, der deltager i undersøgelsen og som observationerne bygger på, er en heldagsskole for elever fra 0.- 7. Klasse med et specialundervisningstilbud til børn, som har socio-emotionelle vanskeligheder, nogle kombineret med specifikke eller generelle indlæringsproblemer.

Med afsæt i observationer, interview, samt teori omhandlende børn med ADHD er den aktuelle vurderingsrapport udarbejdet.

Formålet med rapporten er således at give en vurdering af tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer – og herunder pege på:

- ➔ Styrker og svagheder ved tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer
- ➔ Fokuspunkter i forhold til fremadrettet træning og tilgang.

TEAM Fred

TEAM Fred er et projekt, der handler om at lave skoletennis for børn med særlige behov – primært børn med autisme og ADHD. Projektet er udsprunget i 2018 i Virum Sorgenfri Tennisklub (VST), hvor initiativtageren Mette Rytsel, erfarede, at der manglede idrætstilbud for børn med særlige behov.

Derudover erfarede hun, at VST, samt tennisklubber generelt skulle blive bedre til at åbne op for børn med særlige behov. Med afsæt i dette blev TEAM Fred sat i værk – opkaldt efter projektets første deltager, Frederik, der i dag er en integreret del af VST.

Projektet viste sig særdeles succesfuldt i VSK, hvor det er lykket at integrere flere af de børn, der trænedes gennem TEAM Fred, til at de nu træner på de almindelige træningshold.

TEAM Fred har nu spredt sig til flere klubber landet over og formålet er at udbrede projektet endnu mere, så børn med særlige behov kan få en god oplevelse med tennis og padel.

TEAM Fred er bl.a. støttet af DGI og Dansk Tennisforbund, samt sponsoreret af flere fonde.

TEAM Fred består som udgangspunkt af to faser:

Fase 1: Forenings-skole-samarbejde, hvor eleverne bliver præsenteret for idrætten over en periode på typisk 6-10 uger. Her betaler skolen et mindre beløb for at dække foreningernes udgifter.

Fase 2: De involverede klubber opretter træningshold for de lokale børn og unge med særlige behov, der har brug for de tilpassede rammer for at komme i gang.

2. Børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer

Børn, der kan have svært ved at finde ro og koncentrere sig, kan selv opleve eller kan opleves af andre, at have store udfordringer i hverdagen. Dette skyldes bl.a. deres konstante uro i kroppen, manglende opmærksomhed, tankemylder, tankevandring og vanskeligheder med at kunne indgå i sociale samspil (Barkley, 2014; Socialstyrelsen, 2017). En del af disse børn får diagnosen ADHD (eng. Attention-deficit-hyperactivity disorder), som er defineret ud fra tre kernesymptomer

- Uopmærksomhed
- Hyperaktivitet/kropslig uro
- Impulsivitet (NICE, 2018; Sundhedsstyrelsen, 2018).

Den præcise årsag til ADHD er ukendt (Tarver, Daley, & Sayal, 2014), men omkring 3-5 % af alle børn og unge i Danmark får diagnosen ADHD (Madsen, 2017; Madsen, Ersboll, Olsen, Parner, & Obel, 2015).

Udviklingen af ADHD hos den enkelte er kompleks, hvor mange faktorer spiller ind. Årsager og risikofaktorer indeholder blandt andet genetik, hjernestruktur, rygning under graviditet, lav fødselsvægt, kost, miljø og familiemæssige forhold (Shaw et al., 2007; Tarver et al., 2014). Der ses blandt andet en forsinkelse af den neurobiologiske kognitive modning, hos børn med ADHD, i de områder af hjernen, der styrer de eksekutive funktioner. Det er funktioner, som er involveret i opmærksomhedsstyring, planlægningsevne, samt andre kognitive kontrolprocesser, der målretter tanke og handling (Shaw et al., 2007; Socialstyrelsen, 2017). Børn med ADHD kan derfor have store vanskeligheder i forhold til vedvarende opmærksomhed, arbejdshukommelse og selvregulering og der ses ofte en adfærd, der er præget af

vanskeligheder med at koncentrere sig (Barkley, 2014; Evans et al., 2017). Yderligere ses der hyppigt mentale, emotionelle, sociale og adfærdsmæssige vanskeligheder, forbundet med ADHD. Disse vanskeligheder kan komme til udtryk i form af afvisning fra kammerater, mobning, samt problemer i forhold til skolelærere og uoverensstemmelser i familien (Ottosen et al., 2019). Symptomer på ADHD kan derved have en negativ effekt på børnenes udvikling, indlæringsmuligheder, samt sociale færdigheder (Cornelius, Fedewa, & Ahn, 2017).

Børn med ADHD kan have svært ved selv at skabe en indre motivation for det, der skal foregå. Hvis tingene opleves som kedelige eller rutineprægede for barnet, er adfærden præget af vanskeligheder med at gøre opgaver færdige, vanskeligheder med at styre impulsive reaktioner, samt problemer med at følge regler (Teeter, 2000). Det betyder, at børnene er langt mere afhængige af feedback, som de får fra voksne, andre børn eller fra det materiale, som barnet arbejder med (Barkley, 2014).

I nogle sammenhænge ses det, at symptomer på ADHD ikke er problematiske for omgivelserne og personen selv og i andre tilfælde ses alvorlige personlige, sociale og samfundsmæssige konsekvenser af ADHD (Dalsgaard, Østergaard, Leckman, Mortensen, & Pedersen, 2015; Faraone et al., 2015; S. Faraone & Larsson, 2019; Rasmussen & Meinert, 2019). Det kan skabe frustration og nederlag hos barnet med ADHD, hvis omgivelserne ikke er opmærksomme på forskellen i kognitiv og biologisk alder og forventer det samme af barnet med ADHD, som der forventes af andre børn på samme alder. Det er derfor vigtigt, at de voksne omkring børn med ADHD er opmærksomme på den kognitive modningsproblematik og tilpasser forventninger og krav til barnets sociale og kognitive modenhed (Socialstyrelsen, 2017; Sundhedsstyrelsen, 2017).

Samspeilet mellem omgivelser og barnet med ADHD er derfor af stor betydning for, hvordan barnet udvikler sig over tid og forskellige faktorer kan virke både udfordrende og beskyttende for i hvilken grad ADHD-symptomerne kommer til udtryk (Barkley, 2014; Socialstyrelsen, 2017).

Stress er én af de faktorer, der har stor negativ indvirkning på børn med ADHD, særligt i forbindelse med skolegang, men også i familie- og fritidsliv. Stress påvirker børnenes indlæring og hukommelse og resulterer i en adfærd, som kan opfattes af andre, som manglende motivation og uopmærksomhed (Schultz, 2011; Socialstyrelsen, 2017).

Af beskyttende miljømæssige faktorer, der har betydning for barnets identitetsudvikling kan nævnes:

- Trygt miljø med struktur
- positive voksne
- accept fra jævnaldrende (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012).

Disse beskyttende faktorer kan begrænse omfanget af vanskeligheder og forbedre barnets evne til at fungere i skole, hjem og fritid (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). Netværksarbejde, der er den indsats, der gøres i forhold til at få betydningsfulde voksne omkring barnet til at samarbejde, spiller derfor en vigtig rolle. Derudover har miljøstrukturering en stor betydning for børn med ADHD, hvor børnene har brug for forudsigelighed, rutiner og struktur (Damm & Thomsen, 2012).

Velstrukturerede omgivelser beskrives som første skridt for at give barnet mulighed for at styre sin impulsivitet og opmærksomhed (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). De tilgange, der anbefales at anvende til børn med ADHD, handler blandt andet om:

- Strukturering af rum
- Strukturering af tid
- Etablering af rutiner, samt tilpasning af krav til barnets formåen (Barkley, 2014; Brock, Jimerson, & Hansen, 2009).

Derudover har børn med ADHD behov for umiddelbare, tydelige reaktioner på sin adfærd (Damm & Thomsen, 2012). Hvis barnet skal indgå i en aktivitet, der kræver koncentration, kan det være hensigtsmæssigt at placere barnet tæt på en voksen. Dette kan imidlertid kun gøres, hvis aktiviteten opleves som interessant for barnet og ikke som en straf (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). I forhold til at sikre en visuel struktur og overskuelighed er reduktion af øvrige sensoriske input en vigtig faktor. Mange samtidige eller forstyrrende auditive input, sensoriske påvirkninger og støj i omgivelserne kan gøre det vanskeligere for barnet med ADHD at koncentrere sig (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012).

Igennem de senere år er der kommet øget fokus på at idræt og fysisk aktivitet kan have en gavnlig virkning for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer (Månsson, 2020).

Flere studier finder velbeskrevne sammenhænge mellem fysisk aktivitet og ADHD, hvor der findes evidens for lille til moderat forbedrende effekt på de eksekutive funktioner hos børn med ADHD gennem akut aerob træning. Yderligere påpeges det, at der *ikke* er fundet negative effekter eller bivirkninger ved indsatser med fysisk aktivitet for børn med ADHD (Christiansen et al., 2019; Welsch, L., Alliot, O., Kelly, P., Fawcner, S., Booth, J., Månsson, 2020), Niven, A., 2021).

Yderligere er det veldokumenteret, at fysisk aktivitet har en række fysiologiske sundhedsmæssige fordele for børn og unge generelt (Bugge et al., 2016; Cornelius et al., 2017; Benthholm, 2021) og en række studier

peger i retning af, at fysisk aktivitet kan forbedre børns mentale sundhed (Christiansen et al., 2018) og har en positiv effekt på følelser, kognition, samt adfærdsmæssig funktion (Bugge et al., 2016; Cornelius et al., 2017).

Der er ligeledes igennem de senere år kommet øget fokus på mindfulness- og meditationsbaserede indsatser for børn med ADHD (Haydicky, Wiener, Badali, Milligan, & Ducharme, 2012; Van de Weijer-Bergsma, Formsma, de Bruin, & Bogels, 2012). Her argumenteres for en effekt i form af øget opmærksomhedskontrol, bedre regulering af følelser, samt øget kropslig opmærksomhed, hvilket kan afhjælpe ADHD-relaterede vanskeligheder (Haydicky, Wiener, & Shecter, 2017).

Et studie omhandlende skydeidræt i skoletiden for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer viser, at børnene får trænet deres koncentration og opmærksomhed gennem skydeidrætten.

Organiseringen i studiet tager afsæt i DGI FOKUS-modellen, hvor skoler og skytteforeninger rundt om i Danmark samarbejder om, at børnene går til skydning i skoletiden én gang ugentligt i en periode på minimum seks måneder. Studiets resultater viser, at børnene gennem mentale og kropslige teknikker lærer at fokusere på én ting ad gangen og de oplever en kropslig ro, der afspejler sig i andre sammenhænge end kun under skydetræningen – fx i skole, hjem og fritid (Månsson, 2020).

Samlet set peger den eksisterende forskning i retning af, at der findes en reducerende virkning på ADHD-symptomer, samt en forbedring af trivsel og livskvalitet hos børn og unge med ADHD og ADHD-lignende symptomer, når de deltager i indsatser omhandlende forskellige idrætslige og bevægelsesaktiviteter med fokus på fysisk aktivitet, koncentrationstræning, mindfulness og meditation (Månsson, 2020).

Talrige undersøgelser viser dog også, at børn med handicaps – herunder børn med ADHD – generelt er mindre fysisk aktive end andre børn, og de har en dårligere sundhed. Det anbefales i grove træk, at børn med handicaps, herunder børn med ADHD – ligesom alle andre børn - er fysisk aktive mindst én time om dagen, set som et gennemsnit over ugen (Bentholm, 2017, 2021; WHO, 2020)

Børn med ADHD står dog ofte udenfor det fritidsliv, som børn uden ADHD er en del af. Det skyldes typisk vanskeligheder med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. Derudover viser undersøgelser, at hvis børnene deltager i fritidsaktiviteterne, så er de oftere mindre glade for deres deltagelse, end børn uden ADHD. Dette har betydning for børnenes trivsel og livskvalitet, som afhænger meget af, hvorvidt de har venner og indgår i relationer med jævnaldrende børn. Børn med ADHD er således generelt

underrepræsenteret i forhold til idrætsdeltagelse i organiserede fritidsaktiviteter, sammenlignet med børn uden ADHD (Bentholm, 2017; 2021).

Der peges på forskellige barrierer for børnenes idrætsdeltagelse i fritiden, bl.a. opleves tilbuddene ofte ikke at matche børnenes kompetencer eller vanskeligheder, hverken socialt eller kropsligt. Dette kan føre til oplevelsen af drillerier, utryghed og eksklusion (Bentholm, 2017; Shields & Synnot, 2016; Bengtsson et al, 2011; Shimoni et al, 2010; Bolic Baric et al, 2015).

Erfaringer i DGI med åben-skoleforløb, der har inklusionsperspektiv – herunder DGI FOKUS og TEAM Fred - viser, at en række idrætter er velegnede til børn med særlige behov. Det drejer sig primært om individuelle idrætter i fælleskabe med andre, samt idrætter, hvor der indgår en høj grad af struktur, tydelighed og forudsigelighed. Nogle idrætter er organiseret i en sådan grad, at børnene kan indgå i idrætten på lige fod med alle andre børn, uden nogen væsentlige justeringer. Andre idrætsstilbud skal tilpasses børnene for at de bedst muligt kan inkluderes i idrætten. Dette kan medføre, at børnene får mulighed for at blive en del af det organiserede idrætsliv, hvilket kan have stor betydning for børnenes sundhed, trivsel og livskvalitet.

3. Metodologisk tilgang og introduktion til feltet

I materialet, som undersøgelsen bygger på, indgår to observationer, hvor en heldagsskole og en tennisklub samarbejder om, at børn med særlige behov – herunder børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer - afprøver tennis og padel i skoletiden. Derudover indgår et interview med en tennis og padel ekspert. Yderligere danner samtaler i forbindelse med observationerne, mail-korrespondancer, samt information og dokumenter omhandlende TEAM Fred og DGI FOKUS, grundlag for den samlede analyse og vurdering. Der er indhentet samtykkeerklæringer på alle deltagende børn. Alle børn og voksne fremstår anonyme i undersøgelsen.

Videnskabsteoretisk tilgang i undersøgelsen

Det videnskabsteoretiske afsæt i undersøgelsen er en fænomenologisk inspireret tilgang, hvor indsamling af empiri er foregået med en metodisk tilgang, hvor parentesreglen, beskrivelsesreglen og ligeværdighedsreglen har været dominerende (Zahavi, 2018, Wahlgren et al, 2018). Der er således fulgt nogle helt specifikke metodologiske regler, for at sikre en åben og fordomsfri undersøgelsespraksis. Dette betyder, at der både i observationer, interview, samt ved gennemlæsning af andet materiale, er gået til sagen med en åben og ikke dømmende tilgang, hvor fænomener, der har vist sig, er blevet behandlet

ligeværdigt. Samtidig har der været en bevidsthed om egen forforståelse, hvilket er søgt at anvende aktivt og konstruktivt ind i processen. Analyser af materialet tager afsæt i inspiration fra Malteruds systematiske tekstkondensering, hvor der har været fokus på at finde mønstre på tværs af materialet (Malterud, 2012, 2013). Den afsluttende vurdering af tennis og padel er fremkommet ved at sammenholde den analyserede empiri i form af observationer, interview og øvrigt materiale med aktuel forskningsbaseret viden om indsatser for målgruppen, samt anbefalinger af pædagogiske metoder for børn med ADHD. Derudover er analyserne ganske let funderet i et videnskabsteoretisk perspektiv, der primært er forankret i Merleau-Pontys kropsfænomenologiske teorier, samt teorier omhandlende kropsforankret læring (Merleau-Ponty, 2009; Thøgersen, 2004; Moser, 2007). Kort fortalt drejer disse teorier sig om, at kroppen anses som basis for vort forhold til andre mennesker. Mennesket er en kropslig eksistens og det er gennem kroppen, at mennesket erfarer verden. Livet leves og udtrykkes gennem et kropsligt jeg, som altid er i sanseligt samspil med omverdenen. Subjektiviteten må tænkes som kropsligt forankret i en social kontekst, hvor al læring og erfaringer foregår gennem kroppen. Kropsforankret læring handler således om processer, der ligger til grund for al læring, samt resultater, der er konsekvens af læring og deres forankring i kroppen. Læringsrelevante erfaringer skabes i det kropslige møde med verden, i konkrete situationer og under bestemte fysiske og sociale betingelser. Kroppen er derved referencepunkt for al læring og det er gennem kroppen at verden erfares og leves (Merleau-Ponty, 2009; Thøgersen, 2004; Moser, 2007).

Med afsæt i ovenstående tilgang er vurderingen af styrker og svagheder ved tennis og padel, samt fremadrettede fokuspunkter blevet til.

Observationer

De to observationer er foretaget i en lille provinsby i Danmark. Tennisklubben ligger i udkanten af byen, med udsigt til hustage og udsigt over vandet. Der er et klubhus med en terrasse foran, to tennisbaner og en indhegnet padelbane.

Observationerne er foretaget i september og oktober 2020. Begge træningsdage foregik om formiddagen, kl. 10:00 – 12:00, i skoletiden. Begge gange deltog voksne fra skolen (lærer og pædagoger), samt udvalgte elever. Alle observationer er nedskrevet i feltdagbog og renskrevet efterfølgende. Ved begge observationer er det de samme to instruktører, som træner børnene. Instruktørerne kaldes herefter Peter og Frans.

Observation 1

Første observation foregår en klar og stille septemberdag, hvor solen skinner fra en skyfri blå himmel. Da jeg ankommer kl. 9:45 er Peter og Frans på tennisbanen. De står og snakker og der er en rolig stemning. Alting er gjort klart og er forberedt til skolen skal ankomme.

Klokken lidt i ti ankommer den første elev og en lærer. Peter og Frans tager imod dem på terrassen foran klublokalet. De hilser på "corona-maner" - albue mod albue. Lidt efter ankommer fem elever og en voksen mere. De voksne taler sammen, to børn tjatter til hinanden, resten af børnene står og kigger eller går lidt rundt. Lidt efter vender Frans sig om og siger: "I skal nu starte med tennis og den anden gruppe skal spille padel". Peter tager over og siger: "Så må vi lige fortælle, hvad det drejer sig om". De sidste elever og skolepersonale ankommer. I alt er der nu otte drenge og tre skolepersonale, hvoraf den ene lærer kører igen, da hun skal til lægen. Hun kommer tilbage i slutningen af træningstiden. Frans siger: "Har I hørt at man skal ha en drikkedunk med – det er vigtigt at man hele tiden drikker". Alle lytter opmærksomt. Peter byder velkommen og introducere sig selv og Frans. "Vi skal ikke bruge ret meget tid til snak", siger han og introducerer kort til dagens træning. Thomas, én af de voksne fra skolen, deler herefter børnene op i to grupper, med fire børn i hver gruppe.

Frans går på tennisbanen sammen med den ene gruppe elever og Thomas. Peter går i padel-buret sammen med den anden gruppe børn og en kvindelig lærer.

På tennisbanen deler Frans ketsjere ud til alle. På tennisbanen ved siden af ankommer nogle ældre tennisspillere, som går i gang med at spille tennis. En enkelt gang ryger en bold fra deres bane over på børnenes bane, men det ser ikke ud til at forstyrrer, hverken børn eller voksne.

Frans viser, hvordan man skal bruge sin ketsjer. Han går hen til et af børnene og viser hvordan det skal gøres. "Hold på ketsjeren, stå rigtigt, ned i knæ, sving lidt og slå på bolden". Alle kigger opmærksomt. "Så er vi igennem det første trin", siger Frans og deler bolde ud til alle.

Børn og voksne skal nu spille med bolden på sin ketsjer. Frans går rundt imellem dem og hjælper, hvor der er brug for det. Efter et stykke tid viser han en ny øvelse, hvor børn og voksne skal gå rundt imellem hinanden, mens de slår til bolden. Herefter skal der trænes baghånd. Han demonstrerer, hvordan øvelsen skal gøres og sætter ord på selve øvelsen, fx "Nu træner vi baghånd", hvorefter han viser med ketsjeren, hvordan det skal gøres. "Hold fokus", siger Frans jævnlige. Efter et stykke tid, siger han: "Nu har vi slået lidt til bolden – nu skal vi *bestemme* over bolden", siger han og viser en øvelse, hvor bolden skal slås ned i jorden. Børnene går i gang med øvelsen. Frans går rundt imellem børnene. Stiller sig foran et barn, kigger

koncentreret og nærværende og siger: "Det går da fint – fire gange ved første forsøg". Han går videre til et andet barn, stiller sig foran barnet, kigger med og siger: "Du gør det helt rigtigt – du har kontrol over bolden. Bliv ved med at kigge på bolden". Børnene går rundt mellem hinanden mens de laver øvelsen. Der er en stemning af seriøsitet og koncentration. Børnene er i bevægelse og laver øvelserne, som Frans sætter i gang. Frans kalder børnene sammen og siger, at nu skal de prøve at skyde lidt. Han instruerer i hvordan det gøres – sætter ord på hver bevægelse: "Star Wars", sving ind, lommelygte – og om i rygsækken". Alle står på række, hver elev og voksen må prøve at skyde tre slag. "Næsetip ind mod midten", siger han. Frans instruerer forskellige øvelser. Børn og voksne deltager aktivt. I træningen indgår der forskellige øvelser, hvor børnene er fysisk stillestående og koncentrerer sig, samt dynamiske øvelser, hvor børnene er i bevægelse og får pulsen op – fx en øvelse, hvor børnene efter de har skudt til bolden skal løbe ned i den anden ende og hente den igen. Her var nogle af instruktionerne fra Frans: "Det er bedre at løbe hele vejen rundt om banen og ikke ind foran hinanden – så man ikke forstyrrer hinanden". Derunder indgår der konkurrenceprægede øvelser, fx da der afslutningsvis spilles "fængsel". Frans siger: "Nu skal vi lige løbe lidt". Frans instruerer øvelsen, sætter i gang og guider undervejs: "løb, løb, løb". Børn og voksne får røde kinder, ser forpustede og svedige ud. Thomas siger: "Vi skulle da ha haft noget skiftetøj med – så har vi lært det".

Kl. 10.55 siger Peter: "Om 5 minutter bytter vi hold". Frans siger: "Okay – skynd jer, for vi har 5 minutter tilbage, løbe, løbe, løbe, fokus på bolden".

Alle holder en kort pause og drikker vand. Frans siger: "Det her er første gang hvor I prøver tennis, nogle synes det er sjovt, andre synes det er kedeligt. Nu skal vi evaluere". Flere af drengene siger at det har været skægt, og det især har været skægt at spille fængsel og spille om guldpoint. Frans siger: "Næste gang skal vi øve baghånd, spille fængsel og spille om guldpoint. Tak for i dag". "Det var en fed oplevelse, det må jeg sige", siger Thomas. Frans siger henvendt til skolepersonale: "Det ville være fint at uddanne jer til hjælpetrænere..."

Herefter bytter holdende rundt. De fire børn og Thomas går over til Peter i Padelburet.

Peter tager imod børn og voksne og siger: "Kom, nu skal I lige med ind i buret". Én af drengene vil ikke med. Han får lov til at sætte sig udenfor på en stol og kigge på. Peter deler bats og bolde ud, og sætter øvelser i gang. Tre elever og Thomas er i buret. Pludselig råber eleven, der sidder udenfor buret højt: "Jeg er tørstig". Thomas spørger Peter om de må låne en kop vand og går op i klubhuset med eleven. Efter et

stykke tid kommer de tilbage, hvor både eleven og Thomas kommer med ind i buret og er med til at lave øvelser.

Træningen består af forskellige øvelser, hvorefter alle hjælper med at samle bolde ind igen. Peter er tæt på børnene, guider dem under hver enkelt øvelse: "Forhånd, baghånd og nu skal vi samle bolde ind". Alle hjælper til og deltager aktivt både i øvelser og når der skal samles bolde ind. Børnene får sved på panden og ser forpustede ud. Én af lærerne står uden for padelburet og siger, henvendt til mig: "De (eleverne, red.) var så sure i morges. De var ikke til at drive herhen", siger hun med et smil om læben og kigger på de fire elever, der spiller padel.

Peter sætter nye øvelser i gang. Er tæt på eleverne og guider dem: "Kom en lille smule fremad, kom lidt ned i knæ, drej lidt i overkroppen, sving bagud"

Der laves øvelser, hvor eleverne skyder bolden hårdt ind mod glasvæggen. Thomas siger: "Jeg tror det her er godt at afreagere på". Peter går hen til én af eleverne: "Det var godt det her, det kan du godt lære, kan jeg se". Drengene sveder. Tørrer sved af i trøjerne. "Der er 5 minutter tilbage", siger Peter. Alle samler bolde ind og hjælper med at rydde op. "Det har faktisk været rigtig godt, det her", siger Thomas.

Alle børn og voksne afslutter dagens træning ved at samles på terrassen foran klubhuset. Inde i klubhuset sidder de fire ældre tennisspilere, der spillede på banen ved siden af. De har termokander med kaffe, snakker dæmpet og ser ud til at have det hyggeligt. Børnene ser trætte, men rolige og veltilpasse ud.

Dagens træning evalueres kort i samlet flok, og instruktørerne fortæller hvad der skal ske næste gang. Der siges farvel, de 8 børn og 3 skolepersonaler tager tilbage til skolen.

Generelt viser første observation, at lærer og pædagoger deltager engageret og aktivt i træningen på begge hold – både ved tennis og ved padel. Skolepersonale, børn og instruktører er i konstruktiv interaktion med hinanden. Lærerne kommenterer på børnene, fx til et barn under en øvelse: "Hvor er det godt, det der, du gør". Alle aktiviteter bærer præg af leg og fokus på at børnene skal have en god oplevelse. Trænerne er tydelige, positive og konkrete i deres instruktioner, går tæt på børnene og guider dem enkeltvis i øvelserne. Både børn og voksne ser glade ud. Skolepersonalet italesætter flere gange, at de synes at træningen er god og det er en god oplevelse, fx: "Ej, hvor er det fedt det her".

Træningen i både tennis og padel indeholder øvelser i varieret form, der indebærer koordinering, balance, fin- og grov motorik, fokus og koncentration, samt kondition.

Børnene ser generelt koncentrerede og opmærksomme ud og ser ud til at synes det er sjovt at deltage. Der observeres ingen konflikter, skældud eller skældsord børnene imellem. Tværtimod observeres der smil, grin og humoristiske bemærkninger børnene imellem, samt mellem børn og voksne.

Observation 2

Den anden observation foregår to uger efter. Dette er anden gang børnene skal afprøve tennis og padel. Det er en kold, grå oktoberdag. Det blæser kraftigt og den sidste halvdel af træningen regner det kraftigt og blæser op. Denne dag deltager 14 elever, primært drenge, samt fire voksne fra skolen. Der er flere deltagende elever denne gang, fordi to lærere til en anden elevgruppe ønskede at deltage i et møde på skolen. Ved at deres elevgruppe kunne tage med til tennis og padel, var dette muligt. Én af lærerne, havde forinden mailet til Peter og forespurgt om det var muligt at tage denne ekstra gruppe børn med. Peter og Frans havde begge indvilliget i dette. Peter havde samtidig gjort opmærksom på, at det var vigtigt, at skolen selv stod for en god opdeling af børnene – og at de voksne selv skulle give en hånd med på banerne.

På træningsdagen er Peter lidt forsinket. Dette har han gennem en mail til skolepersonalet og Frans oplyst om, dagen forinden. I sin mail skriver Peter til Thomas (den lærer, som også var med ved den forrige træning), at han evt. stille og roligt kan gå i gang med padel-delen. Børn og skolepersonale ankommer til tennisklubben kl. 9.45. Thomas ikke er med og Frans i er ikke ankommet endnu. Børn og voksne står på terrassen og venter til Frans kommer kort tid efter. Han går hurtigt igennem gruppen af børn og voksne, stiller sig på terrassen og byder velkommen. Han spørger til hvordan børnene er delt op.

Lærerne har delt elevgruppen op i to grupper. Frans er ikke enig i denne gruppeopdeling. Han siger, at han ville have haft gjort det anderledes, men der holdes fast i den valgte opdeling. Der er lidt uro blandt børnene. En elev spørger "Hvad er tennis", men ingen høre spørgsmålet og eleven får intet svar. Frans kigger sig omkring og spørger "Hvor er Thomas?". En af lærerne siger, at Thomas ikke er med, men at han kommer senere. "Okay, så gør vi det anderledes", siger Frans.

Efter at Frans har givet en kort introduktion til dagens træning går alle børn og voksne med Frans ned på tennisbanen. Frans uddeler bolde til alle. Der er uro blandt børnene. En lærer siger til en elev: "Hey, nu lytter du med en gang.... Nu skal du stå stille... ellers ved du ikke hvad du skal". Frans uddeler tennisketsjere, men der er ikke nok til alle, hvorfor to skolepersonale ikke får en ketsjer. Alle børn står i en rundkreds og Frans går i gang med at instruere øvelser. En elev spørger: "Hvordan holder man på en ketsjer?". Frans er i modsatte ende af banen, og en af de elever, som var med ved den første træning, viser den nye elev, hvordan man holder på ketsjeren og hvordan man svinger ketsjeren: "Sådan her – så får man godt sving på", siger han. Frans sætter en ny øvelse i gang, hvor børnene skal have bolden på hovedet og gå rundt imellem hinanden. En elev står uroligt og slår med sin ketsjer. En lærer står ved siden af ham og siger: "Lad vær med at slå med den". Der udspiller sig en konflikt mellem den kvindelige lærer og eleven.

Læren trækker eleven lidt væk fra de andre, hvor de taler sammen. Frans kigger i retning af dem og siger: "Det gør ikke noget. Han må godt". Elev og lærer kommer tilbage i gruppen og fortsætter med øvelserne. Frans instruerer i nye øvelser. Ikke alle elever deltager aktivt i øvelserne. Nogle står og kigger, mens andre går rundt. En lærer skriver kortvarigt på sin mobil.

Kort tid efter ankommer Peter. Han går stærkt over mod padelburet og ser ud til at skynde sig. På tennisbanen sætter Frans nye øvelser i gang. Han går rundt imellem eleverne og instruerer. Eleverne er fordelt over hele tennisbanen. Kun én fra skolepersonalet deltager aktivt i øvelserne. De andre står og kigger iblandt børnene. Frans laver en øvelse og siger: "Bolden op på hovedet". En elev siger: "Kan vi ikke bare tage den i lommen?". "Nej, op på hovedet", siger Frans.

Herefter sættes en øvelse i gang, hvor alle elever skal skyde til en bold. Boldene bliver skudt i alle retninger. Flere skyder boldene hårdt væk fra banen. Efter 15 minutter ankommer Thomas. Han kommer humpende på krykker og sætter sig på terrassen foran klubhuset. Han har skadet sit ene ben og deltager ikke i træningen denne dag. Der er uro blandt børnene og der høres skældsord eleverne imellem, og skolepersonale, der irettesætter dem. Pludselig lyder et skrig fra én af eleverne. Frans siger: "Ro på, ro på". Børnene deles nu op i to hold, hvor hold 1 går over til Peter i padelburet og hold 2 bliver sammen med Frans. I starten af træningen deltager skolepersonalet på begge hold, men efter et stykke tid er de ikke længere på banerne. Flere af børnene gør ikke som trænerne beder om. De løber rundt og nogle løber udenfor banen. De begynder at skyde hårdt med boldene og nogle af boldene skydes udenfor tennisbanerne og padelburet. En lærer skælder ud og siger til eleverne, at de ikke må skyde boldene væk. Hun går rundt og leder efter boldene og kommer tilbage med dem. Der observeres en del uro, skældud og skældsord børnene imellem, fx en elev, der siger til en anden elev, da han går forbi ham: "Fuck dig, din idiot". De voksne er i modsatte ende af banen, så de hører ikke hvad der bliver sagt.

I denne observation ses det, at Peter og Frans forsøger at igangsætte tilsvarende øvelser og aktiviteter, som ved sidste træning – både med hhv. padel og tennis, men det ser ud til at være svært for dem at trænge igennem med øvelserne. Der er en del uro blandt børnene, og der observeres skæld ud fra skolepersonalet og skældsord, børnene imellem, hvilket ikke blev observeret sidste gang. Kun få af skolepersonalet deltager aktivt og engageret, som de gjorde ved den første observation. Dette kan skyldes, at der ikke er ketsjere nok, så skolepersonalet har svært ved at deltage. Efter et stykke tid står Peter og Frans alene med børnene på hvert deres hold. Lærerspersonalet sidder enten på terrassen foran klubhuset eller går rundt og samler bolde sammen, som eleverne har skudt væk. I slutningen af træningen blæser det op og begynder at regne kraftigt. Det er koldt og råt. Da træningen er slut hjælper nogle af eleverne med at rydde op, mens andre

går rundt eller sætter sig på terrassen. Til slut mødes alle på terrassen. Der evalueres kort, hvorefter børn og elever siger farvel og forlader tennisklubben. Der er en anden stemning, end ved den første observation. Frans og Peter evaluerer dagens træning. De lyder frustrerede. Peter siger at han manglede hjælp fra skolepersonalet ude på banerne. Frans siger, at han bad skolepersonalet om at sætte sig op på terrassen foran klubhuset, da han oplevede at de voksne trak konflikter med børnene ned på tennisbanen.

Interview

Interviewet foregår som et telefoninterview af en times varighed i november 2020. Interviewet bliver optaget på bånd og nedskrevet efterfølgende. Derudover har der været mail-korrespondance med opklarende spørgsmål.

Præsentation af Informant og materialet

Interviewpersonen - herefter kaldet Holger- er udvalgt af DGI Tennis og TEAM Fred til at indgå i undersøgelsen. Begrundelsen for at Holger er den rette sparringspartner, er at han både har erfaring med tennis og padel, samt at han netop har stået for TEAM Fred skoleforløb. Holger har derved erfaring med målgruppen, samt erfaringer med samarbejdet mellem tennisklub og skole. Han har både erfaringer med små hold med 8 børn og 1 lærer, samt 20 børn og 5 lærere. Ved det store hold, var nogle af børnene meget grænsesøgende. Børnene talte grimt og brugte enkelte gange tennisboldene til at skyde efter hinanden. På trods af dette, oplevede Holger ikke opgaven som større eller mere svær, da han oplevede at lærerne tog sig af det. "De var seje og gjorde det nemt for mig som træner", fortæller han. Han beskriver dog, at det er lettere at have nærvær og større fokus på 8 børn og 1 lærer, frem for 20 børn og 5 lærere.

Holger har haft kendskab til tennis siden han var barn og har dyrket tennis "on and off" i ca. 20 år. "Tennis har udviklet mig allermest som menneske", fortæller han. Padel blev han introduceret for, for ca. 5-6 år siden, og var herefter "solgt". Hans karriere som træner er ca. ti år gammel, og i dag beskæftiger han sig i sit professionelle liv udelukkende med tennis og lidt med padel. Han er uddannet indenfor det pædagogiske felt, og har erfaringer med at hjælpe børn i udsatte positioner.

I interviewet med Holger berøres følgende temaer:

Forskelle og ligheder i tennis og padel

Holgers oplevelser med padel som skoleforløb er at ”det går enormt meget bedre end tennis” og ”du oplever flere succeser med padel end i tennis”. Han starter derfor altid et skoleforløb med padel, fordi ”det er det nemmeste og det bevirker, at eleverne altid får succes”.

Padel er en forholdsvis ny idræt i Danmark og kan indtil videre kun spilles få steder i landet. Padel appellerer til en bred målgruppe. Holger fortæller, at i padel bliver man hurtigt fysisk aktiv og får derved meget motion, hvilket man ikke gør helt så meget i tennis.

Til gengæld er tennis ekstremt udviklende på det mentale plan, siger Holger. Det handler om, at der er problemstillinger, der skal løses på en fornuftig måde. ”Det er mig, der skal løse den opgave. Jeg skal slå til bolden, træffe beslutningen om, hvor jeg vil slå den hen. Jeg skal agere og reagere”. Tennis er som et spejl foran dig og du kan ikke gemme dig. Det er en stor styrke i tennis, at det kan bruges som et udviklingsværktøj. Her er instruktøren altafgørende og kan hjælpe børnene. Der skal være fokus på succeser, så børnene oplever at de har gjort noget godt, udtaler Holger.

Kulturen i tennis og padel

Holger beskriver, at kulturen i tennis og TEAM Fred kan være en udfordring. Tennis er en meget kompliceret sport, f.eks. i forhold til point-system og mange uskrevne regler. Det kan gøre det vanskeligt for børn med særlige behov at indgå i, da de ofte kan have svært ved at forstå uskrevne regler. Det kan skabe konflikter og det kan være ekskluderende, siger han. På det sociale plan, mener Holger, at tennis tiltrækker egoister. Det er svært at lave en god stemning i en klub, hvilket han synes er en fejl i tennis. Han mener, at tennis er en snob-sport, hvor man ikke interesserer sig for hinanden. Denne opfattelse deles af mange, mener han. Som eksempel sammenligner han tennis med fodbold, hvor man er et fællesskab, der støtter op om hinanden. F.eks. tager alle ud og ser førsteholdet spille og bakker op – det gør man ikke i tennis. Padel derimod, beskriver Holger som en holdsport.

Trænerens rolle

Holger beskriver, at instruktørerne i tennis og padel skal klædes på til at kunne stå for træningen for børn med særlige behov. Det handler om at kunne være opmærksom på børnenes signaler.

Ifølge Holger er der tradition for, at man i tennis ønsker at kopiere eliten. ”Vi forsøger meget at træne som eliten”, siger han, hvilket betyder, at trænerne skal være på et meget højt tennisfagligt og teknisk niveau. Han mener, at disse kompetencer ikke nødvendigvis er nødvendige til denne målgruppe. Den pædagogiske

tilgang er vigtigere end den sportslige og det er vigtigt at have store pædagogiske egenskaber, siger han. Dårlige trænere kan fra start af ødelægge meget for børnene. Derudover fortæller han, at hans oplevelse er, at der i tennis ikke er tradition for at man bruger forældre-trænere el. lign., som det ses i andre idrætter.

Samarbejdet mellem skole og forening

Som oftest er der én eller to instruktører tilknyttet et TEAM Fred forløb. Holger har mest erfaring med, at han er ene-instruktør og så inddrager han skolepersonalet. Så længe at skolerne kommer med deres lærere fungerer det fint, synes han. Lærernes tilgang er meget vigtig. Hvis lærerne opfatter skoletennis som en "vikartime", så fungerer det ikke godt. De skal deltage aktivt og understøtte træningen. Holger oplever, at der er flest korrektioner på børnenes adfærd, fremfor det tennisfaglige. Dette kræver ikke tennisfaglig viden, men mere pædagogisk indsigt. Samtidig oplever han, at han kan bruge det tennisfaglige til at styre handlingen og aktiviteten for børnene.

Ved store hold opdeler han børnene i mindre grupper, hvor han instruerer skolepersonalet til at stå for undervisningen i padel. Han inddeler børnene, så de mest sportsaktive er sammen, for at ramme det rette niveau til børnene. De mindst sportsaktive starter med padel, hvor en lærer sætter øvelser i gang, der handler mere om at have det sjovt, fremfor at spille. Det bliver gjort på en måde, så det ikke kan mislykkes. Holger har her en koordinerende rolle, hvor han uddelegerer og introducerer lærerteamet til at stå for træningen af udvalgte børn, og han selv står for tennistræningen af den anden gruppe børn.

Økonomi

Ifølge Holger er tennis en dyr sportsgren sammenlignet med andre idrætter – f.eks. håndbold og fodbold. For breddespillere kan det koste mellem 2000 og 4000 kr. om året at være medlem af en tennisklub, alt efter hvor man bor i landet, fortæller han. At tennis er så dyrt skyldes, ifølge Holger, at der bruges mange kvadratmeter til få personer + at man bruger lønnede instruktører, som får 200-300 kr. i timen. Trænerløn og baneleje er derfor store udgifter til et TEAM Fred forløb, mener han.

4. Styrker og svagheder ved tennis og padel

Med afsæt i ovenstående observationer og interview vil de elementer, der er fremkommet på baggrund af undersøgelsen blive fremlagt – og herunder vil der peges på styrker og svagheder ved tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer.

Hvis vi til en start kigger på begge observationer og interviewet med afsæt i et kropsfænomenologisk perspektiv, så ser vi, at den kropsforankrede læring og børnenes kropslige og sociale oplevelser er forskellige i de to observationer, samt ud fra Holgers beskrivelser.

I den første observation arbejdes der med krop og koncentration i et konstruktivt samspil med nærværende, tydelige og positive voksne. Livet leves og udtrykkes gennem et kropsligt jeg, som altid er i sanseligt samspil med omverdenen. Subjektiviteten er kropsligt forankret i en social kontekst, hvor al læring og erfaringer foregår gennem kroppen (Merleau-Ponty, 2009). Situationer som beskrevet i den første observation, kan således medvirke til en kropsforankret læring, der på den lange bane kan skabe grobund for en positiv identitetsudvikling hos børnene. Tilsvarende beskriver Holger, at "tennis har udviklet mig allermost som menneske", hvor observation 1 netop kan være et eksempel på dette.

I den anden observation er samspillet mellem børn og voksne derimod præget af uro og skældud, hvilket bevirker en anden form for kropslig oplevelse og kropsforankret læring. Her er erfaringer og kropslig læring præget af uro og uopmærksomhed. Denne observation er i tråd med Holgers oplevelse af tennis og padel for en større gruppe børn. Her oplevede han, at nogle af børnene var meget grænsesøgende, de talte grimt og brugte enkelte gange tennisboldene til at skyde efter hinanden. Samtidig beskriver han, at det er lettere at have nærvær og større fokus på 8 børn og 1 lærer, frem for 20 børn og 5 lærere. Børnene indgår her i et anderledes sanseligt samspil mellem indre og ydre faktorer, hvor den kropsforankrede læring umiddelbart ikke synes hensigtsmæssigt og konstruktivt for barnets identitetsudvikling.

Den aktuelle undersøgelse viser, at flere elementer i tennis og padel kan betragtes som både styrker og svagheder. Disse kan være medvirkende til at præge børnenes kropsforankrede læring, trivsel og livskvalitet, samt identitetsudvikling over tid.

Tennis og padel som idrætsgren

I tennis og padel indgår høj grad af forskelligartet træningselementer og tilgange til børnene. Dette kan have stor betydning for børn med ADHD – både på det fysiologiske, psykologiske og sociale plan.

Fysiologisk

Både tennis og padel indeholder høj grad af forskelligartet træningsformer, hvor der bl.a. indgår kondition (aerob træning), koordination, koncentration, balance, dynamisk træning, stabilitets træning, kropsbevidsthedstræning, samt påvirkning af en række sanser.

Aktuel forskning peger i retning af, at aerob træning (konditionstræning) kan påvirke børnenes eksekutive funktioner i en gunstig retning. Derudover bidrager aerob træning også til generel forbedret fysiologisk sundhedstilstand for alle børn – herunder børn med ADHD. I både tennis og padel indgår der aerob træning. Ud fra interviewet med Holger oplever han, at der indgår mere motion i padel end i tennis, men med afsæt i observationerne viser tennistræningen, at der også her indgår høj grad af aerob træning, hvor børnene får pulsen op og sved på panden.

Tennis og padel kan derved bidrage til at styrke børnenes fysiologiske sundhed, samt kan have betydning for børnenes eksekutive funktioner.

Derudover viser aktuel forskning, at aktiviteter, der indeholde elementer af mindfulness, meditation og koncentrationstræning kan være hensigtsmæssigt ift. reducere af ADHD kernesymptomer (Månsson, 2020). Observationerne viser, at der i både tennis og padel indgår elementer af koncentration og fokusering i træningen. Dette kan under de rette betingelser være en styrke for børnene, da de derved får trænet koncentration og opmærksomhed, gennem en idræt, som de kan finde glæde ved. Men det kan også være en svaghed under uhensigtsmæssige betingelser, hvilket den anden observation er et udtryk for. Heri indgår børnene under andre betingelser, der ikke hjælper dem med at fastholde koncentration og fokusering.

Generelt ses det i tennis og padel, at der arbejdes med flere kropsdele på én gang – både overkrop og underkrop skal koordineres ned til mindste detalje, for at der kan rammes plet til bolden. Det indebærer træning af kropsbevidsthed og inddragelse af forskellige sanser. Derudover observeres et karakteristisk træk i tennis og padel, at der indgår drejninger af overkroppen omkring rygsøjlen i en stor del af træningen. F.eks. i den første observation, hvor Frans instruerer: ”Hold ketsjeren, stå rigtigt, ned i knæ, sving lidt og slå til bolden”. Når der skal skydes til bolden, skal der være god balance i kroppen, med et godt fodfæste, hvorefter armen svinges bagud. Her sker der en rotation omkring rygsøjlen. Rotation omkring rygsøjlen påvirker åndedrætsmuskulaturen og fordrer et dybere åndedræt, hvilke kan medvirke til regulere det autonome nervesystem og spændingsregulere i kroppen (Bunkan, 2010; Roxendal, 2002). Dette kan give gode betingelser for kropslig ro, afspændthed og kropsligt velvære. I den første observation kommer øvelserne i både tennis og padel til sin ret, hvor både børn og voksne deltager aktivt. De udviser glæde og afslutningsvis ser de rolige og veltilpasse ud. Tennis og padel træner således mange facetter, der kan have en både sundhedsmæssig og mental gunstig virkning for børnene.

Påvirkning af sanser

De to observationer af tennis og padel foregår begge udendørs. Det betyder, at der er en ubekendt faktor med i spillet – nemlig vejret. Vejret kan der ikke ændres på, men det er vigtigt, at være opmærksom på, at den øgede sansepåvirkning, som vejret kan bidrage til, kan have betydning for børnenes mulighed for at kunne koncentrere sig og dermed deltage aktivt i træningen. Mange samtidige og forstyrrende sansemæssige påvirkninger, samt støj i omgivelserne kan gøre det vanskeligere for børn med ADHD at koncentrere sig (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). Observation nummer 2, med et voldsomt regn- og blæsevejr, kan ses som et eksempel herpå.

Det voldsomme regn- og blæsevejr med øgede sansemæssige påvirkninger af børnene, kan således have medvirket til, at det var vanskeligere for børnene at fastholde fokus og opmærksomhed.

Kropsfænomenologen bidrager også til denne forståelse, i og med at barnet altid er i et sanseligt samspil med sine omgivelser, hvilket påvirker barnets væren i verden. Omvendt kan den strukturerede form med en tennisbane og en padelbane omgivet af et bur, uden væsentlige ydre sansemæssige forstyrrelser (f.eks. vind og vejr) have en hensigtsmæssig indvirkning på børn med ADHD – som en form for ydre struktur, der kan betragtes som en styrke. Dette er observation 1 et godt eksempel på.

Psykologisk:

Ifølge interviewpersonen, Holger ligger der et stort udviklingspotentiale i tennis på det psykologiske plan. Tennis er som et "spejl", hvor du med det samme ser om du lykkes eller ej. Derudover kræver tennis, ifølge Holger, at man skal lære at tage valg og håndtere beslutninger på kort tid. Man skal lære at "agere og reagere", siger han. Dette kan både være en styrke og en svaghed i idrætten. Børn med ADHD har vanskeligheder med de eksekutive funktioner, der handler om opmærksomhedsstyring, planlægningsevne, samt kognitive processer, der målretter tanke og handling (Shaw et al, 2007; Socialstyrelsen, 2017). Det kan derfor være vanskeligt for børnene at indgå i idrætten, hvis der indgår elementer, der sætter for store krav til dette og børnene vil derved kunne få en oplevelse af nederlag. Omvendt vil idrætten under de rigtige betingelser kunne give børnene mulighed for at lære at håndtere deres opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet gennem kropslige aktiviteter. Dette i en ramme – som under de rigtige betingelser – vil opleves som sjov og glæde for børnene. Under de rette betingelser kan der således være et hensigtsmæssigt udviklingspotentiale for børn med ADHD. Tennis kan, ifølge Holger, bruges som et konkret udviklingsværktøj for barnet, hvilket vil betyde en kropsforankret læring, der over tid vil kunne påvirke barnets identitetsudvikling i en positiv retning.

Socialt:

Når tennis og padel udføres som et skole-foreningssamarbejde er begge idrætsgrene en individuel idrætsgren i fællesskab med andre. Der er fokus på at det skal være sjovt og der observeres ofte en legende tilgang til aktiviteterne.

Under de rette betingelser giver dette børnene konstruktive sociale muligheder, fx i observation 1, hvor det ses, at børn og voksne udviser glæde og engagement i både tennis og padel. Der er god stemning børnene i mellem og de voksne omkring børnene er positive i deres tilgang til børnene. Børnene lærer sociale spilleregler, f.eks. hvor alle hjælper med at rydde op og samle bolde ind, samt i øvelsen, hvor børnene efter de har skudt til bolden skal løbe ned i den anden ende af banen og hente bolden igen, og hvor Frans guider: "Det er bedre at løbe hele vejen rundt om banen og ikke ind foran hinanden – så man ikke forstyrre hinanden".

Men observationerne viser også, at under andre betingelser, kan idrætten medføre uhensigtsmæssige situationer på det sociale plan – fx under observation 2, hvor der observeres skæld ud fra de voksne og skældsord børnene imellem. Her fører tennis og padel til en anden oplevelse for både børn og voksne, der ikke fordrer en hensigtsmæssig social interaktion.

Alt i alt viser undersøgelsen, at en helt afgørende faktor for hvordan både tennis og padel bliver udmøntet og forvaltet, handler om, hvordan de voksne omkring børnene samarbejder om indsatsen, samt hvordan instruktørerne helt konkret håndterer træningen.

Betingelser for børnenes deltagelse i tennis og padel

Rammen omkring børnene

Samspillet mellem omgivelser og børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer har stor betydning for i hvilken grad ADHD symptomerne kommer til udtryk og forskellige faktorer kan virke både udfordrende og beskyttende (Barkley, 2014; Socialstyrelsen, 2017).

Af beskyttende miljømæssige faktorer, der kan have betydning for barnets identitetsudvikling er blandt andet: trygt miljø med struktur, positive voksne og accept fra jævnaldrende (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). Med afsæt i den aktuelle undersøgelse, ser det ud til, at der i sig selv *ikke* ligger en fast struktur i tennis og padel, når det foregår som et skole- og forenings samarbejde. Observationerne viser, at træningen bliver udmøntet forskelligt ved de to træningsgange – og det er forskelligt, hvilke muligheder

børnene har for at kunne deltage konstruktivt og aktivt ind i både tennis og padel træningen. Dette er et vigtigt opmærksomhedspunkt.

Som tidligere nævnt kan børn med ADHD have store vanskeligheder i forhold opmærksomhedsstyring, planlægningsevne, samt andre kognitive kontrolprocesser, der målretter tanke og handling (Shaw et al, 2007; Socialstyrelsen, 2017). Dette bevirker, at børnene er sårbare overfor ændringer i strukturen.

Manglende struktur skaber usikkerhed og utryghed for børnene.

Velstrukturerede omgivelser beskrives som det første skridt for at give barnet mulighed for at styre sin impulsivitet og opmærksomhed (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012).

Heri ligger et stort udviklingspotentiale for tennis og padel, når det udmøntes som et samarbejde mellem skole og forening. Dette vil blive uddybet yderligere under fokuspunkter for fremadrettet træning og tilgang.

Trænerens rolle

Som i meget andet idræt har instruktørerne stor betydning for, hvilken oplevelse børnene får gennem deres deltagelse i idrætten. Børn med ADHD er meget afhængige af den feedback, de får fra voksne og det "materiale", de arbejder med (Teeter, 2000). I tennis og padel er der prompte svar fra bolden – og barnet kan med det samme se om slaget er lykket eller ej. Tennis og padel er konkret, målbar læring, hvilket kan være en styrke for børn med ADHD, men også en svaghed, hvis den konkrete feedback ikke matcher barnets kompetencer og vanskeligheder, og derved opleves som et nederlag for barnet. Her spiller instruktøren en stor rolle. Det kan være hensigtsmæssigt for børn med ADHD, at have en voksen tæt på, når det skal indgå i aktiviteter, der kræver koncentration (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). I tennis og padel er der mulighed for at træneren kan være tæt på barnet og hjælpe og guide, hvilket observationerne viser, at trænerne gør. Dette er en stor styrke i idrætten. Observationerne viser ligeledes, at trænerne er opmærksomme på børnene, guider dem og hjælper dem individuelt. Når træneren har en positiv tilgang til barnet og formår at tilpasse idrætten til barnets niveau – og er opmærksom på forskellen i biologisk og kognitiv modning hos barnet – så kan det medvirke til at barnet får en oplevelse af at mestre og lykkes med idrætten.

Derudover viser observationerne, at instruktørerne visualiserer meget i træningen – fx siges der: "Star Wars, lommelygte, om i rygsækken" ved instruktion af forhånd, samtidig med, at der kobles specifikke kropslige bevægelser på. Der sker her en visualisering, der følger en kropslig øvelse. Børnene spejler den pågældende aktivitet, hvilket gør det lettere og mere forståeligt for dem.

Muligheden for at kunne justere og tilpasse øvelser og aktiviteter til det enkelte barn, samt at den voksne instruktør kan være tæt på barnet, når det skal koncentrere sig, kan derved ses som en styrke i både tennis og padel.

Omvendt kan instruktørens tilgang også være en svaghed. Ifølge Holger er der et krav i tennis om at trænerne skal være på et meget højt tennissfagligt og teknisk niveau. ”Vi forsøger meget at træne som eliten”, siger han. Dette bevirker nødvendigvis *ikke*, at trænerne har god pædagogisk forståelse for børn med særlige behov. Holger mener derved, at instruktørerne skal klædes på til at kunne stå for træningen for børn med særlige behov.

Heri ligger et opmærksomhedspunkt, som vil blive uddybet nedenfor under fremadrettede fokuspunkter.

Kulturen i tennis og padel

Formålet med skole-foreningsarbejdet er at skabe gode oplevelser med tennis og padel for børn med særlige behov – herunder børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer. Derudover at børnene bliver introduceret for idrætten, så de på sigt kan blive en del af foreningen.

Her har det betydning hvilken kultur foreningen er rundet af. For at børn med særlige behov kan føle sig inkluderet i foreningen er det vigtigt at denne er gearet til det. Studier viser netop, at børn med ADHD ikke er repræsenteret lige så meget i foreningslivet, som andre børn, da børnene oplever, at foreningsidrætten ikke formår at matche børnenes kompetencer og vanskeligheder (Bentholt, 2017).

Tennis har en mangeårig historie bag sig med en forankret kultur og dybe rødder, hvor sporten betegnes som en ”gentlemansport” (Gilbert, B, 1994). Ud fra interviewet med Holger beskriver han tennis som en ”snob-sport, hvor man ikke interesserer sig for hinanden. ”Tennis tiltrækker egoister” og han oplever, at det er svært at lave en god stemning i en klub, hvilket han synes er en fejl i tennis. Det skal her pointeres at de to observationer ikke gav anledning til disse betragtninger og at udtalelserne fra et interview naturligvis hviler på et spinkelt grundlag.

Men *hvis* det måtte være tilfældet, at tennis er båret af egoisme, der defineres som: ”tilbøjelig til kun at tage hensyn til sig selv og sine egne behov og interesser” (Den Danske ordborg, 2021), kan det selvsagt være vanskeligt at oparbejde et inkluderende foreningsmiljø, der giver plads til alle.

I modsætning til tennis, som har en mangeårig historie bag sig er Padel en ny idrætsgren i Danmark, som endnu ikke har fundet rodfæste. Her er der mulighed for at præge kulturen i en retning med et inkluderende sigte – hvis det er det man ønsker.

Endnu en del af kulturen i tennis er, ifølge Holger, at tennis er en økonomisk dyr sportsgren, sammenlignet med andre idrætter. Dette mener han også er én af tennisforeningernes helt store udfordringer, da det kan have et ekskluderende element. I forhold til padel kan det være dyrt i de private centre, men der er fokus på at oprette padel i foreningsregi til billigere økonomi, hvilket kan give mulighed for at flere kan være med.

Der er således potentiale for udviklingspunkter omhandlende kulturen i både tennis og padel, hvilket også berøres under punktet om fokuspunkter i forhold til fremadrettet træning og tilgang.

5. Fokuspunkter i forhold til fremadrettet træning og tilgang.

Både tennis og padel, kan under de rette omstændigheder, skabe rammen for et velegnet idrætstilbud for børn med særlige behov – herunder børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer. Det kræver at der bevidst handles efter dette, da det ikke nødvendigvis ligger implicit i idrætten at være inkluderende for børn med særlige behov – herunder børn med ADHD.

En styrke i både tennis og padel er, at begge idrætter kan betragtes som en individuel idrætsgren i fællesskab med andre. Der er mulighed for at den voksne træner kan være tæt på det enkelte barn og guide og instruere og idrætten kan justeres, så den passer til den enkelte. Dette kan give gode betingelser for barnet med ADHD i at kunne koncentrere sig og lære at håndtere uopmærksomhed og impulsivitet bedst muligt. Under de rette betingelser kan tennis og padel give børn med ADHD give gode og succesfulde oplevelser i fællesskab med andre – men under uhensigtsmæssige betingelser, kan det modsatte være tilfældet, hvilket kan betragtes som en svaghed forbundet med både tennis og padel.

Den aktuelle undersøgelse viser, at organisering, tilrettelæggelse og udførelse af træningen er alt afgørende for, hvilken oplevelse børnene får ud af at deltage, samt i hvilken grad at tennis og padel som idrætsgren kommer til udtryk.

Men hvilke elementer skal have særlig opmærksomhed, for at tennis og padel bedst muligt er velegnet for børn med særlige behov? Det kommer der nogle bud på nedenfor:

Opmærksomhedspunkter

I princippet: Bliv ved med at gøre masser af det, som I allerede gør rigtig godt!

Selve idrætten tennis og padel indeholder mange hensigtsmæssige træningselementer, aktiviteter og øvelser, der er god træning for børn med ADHD. Det er der gode perspektiver i, der kan videreudvikles på.

Bidrag til motion, bevægelse og pulsen op

Som tidligere nævnt står børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer ofte uden for det fritidsliv, som deres jævnaldrende kammerater er en del af og børn med ADHD er generelt er underrepræsenteret i forhold til idrætsdeltagelse i organiserede fritidsaktiviteter, sammenlignet med børn uden ADHD (Bentholm, 2017). Det har betydning for deres sundhed, trivsel og livskvalitet.

I tennis og padel indgår fysisk aktivitet med aerob træning, hvor pulsen kommer op. Derved kan deltagelse i tennis og padel medvirke til at børnene bliver mere fysisk aktive, og derved opnår en bedre sundhed. Bliv ved med det! Selv små sekvenser med aerob træning har betydning for børnenes sundhed. Bliv inspireret af Frans og læg øvelser ind, hvor børnene skal løbe og have pulsen op, som en del af sjov og leg i tennis og padel.

At lære at holde fokus

Resultaterne fra forskningsprojektet omhandlende skydeidræt for børn med ADHD, viser, at børnene lærer at styre deres opmærksomhed og impulsivitet gennem skydetræningen, som indeholder høj grad af kropslige og mentale teknikker i et kondenseret nærvær med en tydelig, rolig og anerkendende instruktør. Børnene oplever kropslig ro gennem træningen og de lærer at fokusere på én ting ad gangen – en kropsforankret læring, der afspejler sig i andre sammenhænge end kun under skydeidrætten (Månsson, 2020).

Tennis og padel indeholder også elementer, der kræver høj grad af koncentration og opmærksomhed. Observationerne viser, at dette bliver praktiseret både når kroppen er i ro, samt i dynamisk bevægelse, fx: "løbe, løbe, løbe og hold fokus på bolden".

Måske ligger der et udviklingspotentiale gemt her?

Hvilke kropslige og mentale teknikker anvendes for at kunne "holde fokus", samtidig med at kroppen er i bevægelse. Hvad skal der til for at barnet kan fokusere på én ting ad gangen og fastholde opmærksomheden på spillet uden at lade sig forstyrre af andre sansepåvirkninger?

En del af svaret handler muligvis om, at når kropslige og mentale teknikker understøtter hinanden, i et tæt samspil med en nærværende instruktør, der formår at matche barnets kompetencer og udviklingsmuligheder - så kan dette give særlige forudsætninger for at kunne opretholde koncentration og opmærksomhed hos barnet.

Når instruktøren siger til barnet "hold fokus", som observationerne viser, kan dette muligvis være uklart for barnet, hvordan dette skal gøres, da det netop er én af problemstillingerne i ADHD.

I tennis og padel kan man med fordel analysere videre på, hvilke kropslige og mentale teknikker, der kan understøtte dette, så det giver barnet de bedste betingelser for at lære at holde fokus, som idrætten kræver.

Kan det f.eks. være, at fokus forbedres, når barnet står med knæene let bøjede, trækker vejret dybt, har blikket rettet stift mod det punkt man vil skyde bolden til? Eller er der andre kropslige og mentale teknikker i tennis og padel, der fordrer fokusering? Heri ligger klart et opmærksomhedspunkt udviklingspotentiale. Det skal gøres konkret og forståelig for barnet med tydelige kropslige teknikker og instruktion fra træneren.

I første omgang vil det sandsynligvis være lettest at træne den kropslige og mentale fokusering, når barnet står stille – fx når barnet skal skyde bolden afsted fra stående stilling. Med tiden kan disse teknikker anvendes, når barnet er i aktivitet og spillet foregår dynamisk – så har barnet lært, hvad der menes med "hold fokus", samtidig med at det er i aktiv bevægelse. Her kan instruktørens guidning også være af stor betydning. Tennis og padel giver således mulighed for at arbejde med kropslige og mentale teknikker, samt koncentration på én og samme tid – både i stillestående og i bevægelse med et højt tempo – hvorved barnet lærer at holde fokus. Med tiden vil dette muligvis vise sig som en kropsforankret læring, der afspejler sig i andre sammenhænge end kun under tennis- og padel træningen. Dette er blot et hypotetisk spørgsmål, på baggrund af en teoretisk analyse, der kunne være interessant at undersøge yderligere.

Betingelser for børnenes deltagelse i tennis og padel

Den aktuelle undersøgelse viser, at ydre faktorer og ydre betingelser har stor betydning for i hvilken grad, børnene kan deltage i både tennis og padel – og en høj grad af dette handler om, hvordan og hvorvidt de voksne omkring børnene håndterer situationen.

Samarbejdet mellem skole og forening

“Det perfekte eksempel” skrev jeg i min feltbog, da jeg havde foretaget første observation af tennis og padel, som et skole-foreningssamarbejde for børn med særlige behov. Alting fungerede upåklageligt – hvilket bevirkede at både tennis og padel tydeligvis kom til sin ret. Børn og voksne var blevet rørt og berørt og både børn, skolepersonale og instruktørerne udviste glæder og så ud til at have haft en god oplevelse.

“Når alting går op i hat og briller”, sagde én af instruktørerne, da elever og skolepersonale havde forladt tennisklubben efter den anden observation. Denne observation stod i dementral modsætning til den første.

Når samarbejdet og de voksnes rolle omkring børnene fremhæves som særdeles vigtig i vurderingen af styrker og svagheder for tennis og padel - skyldes det, at kommunikationen og samarbejdet mellem de voksne spiller en vigtig rolle i arbejdet omkring børn med ADHD (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). Derudover fremstår det tydeligt i observationerne, at selve organiseringen og herunder samarbejdet mellem forening og skole har afgørende betydning for, hvordan træningen kommer til sin ret. Nedenfor gives bud på, hvad der skal til for at skole-forenings samarbejdet lykkes bedst muligt.

Struktur og faste aftaler

Som tidligere nævnt er et trygt miljø med struktur, positive voksne og accept fra jævnaldrende en miljømæssig beskyttende faktor, der kan begrænse omfanget af vanskeligheder (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). Det er de voksne omkring barnet, der har ansvaret for at skabe dette. Skole-foreningssamarbejdet er derfor en vigtig ramme omkring børnene.

Erfaringer tilbage fra 2012 og op til i dag, hvor DGI FOKUS-modellen har været anvendt som inspiration til skole-foreningssamarbejdet, viser at de indledende forberedelser kan have afgørende betydning for, hvordan et konkret skole-forenings samarbejde kommer til at forløbe.

Det er hensigtsmæssigt at indlede med et opstartsmøde, mellem skole, forening og evt. kommune, hvor forventningsafstemning munder ud i rolleafklaring og faste aftaler indeholdende en struktur for forløbet.

I DGI FOKUS er der konkrete forslag til punkter, der er vigtige at komme omkring ved et sådant opstartsmøde. Det drejer sig bl.a. om konkrete aftaler ift. træningsdage, tidspunkter, hvilke børn, der skal deltage, hvilke voksne, der er med osv. Og så drejer det sig om forventningsafstemning på det indholdsmæssige plan. Hvem står for hvad – f.eks. hvem håndterer evt. konflikter og adfærds korrektion af

børnene? Hvad gør man, hvis der er sygdom blandt de voksne, hvordan skal træningen foregå, er der særlige forhold, der skal tages hensyn til osv.

Til dette indledende møde skal den økonomiske del også afklares. Hvad vil et forløb koste – og hvem betaler? En samarbejdsaftale nedskrives, så ingen er i tvivl om, hvad der er aftalt.

Erfaringer fra DGI FOKUS viser, at det er vigtigt at fastholde struktur og aftaler. Det er også vigtigt, at det altid er de samme instruktører, de samme voksne og samme gruppe af børn, som deltager. Det giver de bedste betingelser for gode oplevelser – både for børn og voksne.

En stor del af et succesfuldt forløb handler således om forberedelse, hvor alle er bevidste om struktur, forventninger og hvilke aftaler, der er indgået. De indledende aftaler følges op med løbende dialog. Afslutningsvis evalueres hele forløbet og der laves aftaler om evt. nye forløb.

Det er også vigtigt, at der internt i foreningen er forventningsafstemt – især trænerne imellem. Under den anden træningsgang blev det observeret, at de to instruktører havde forskellig opfattelse af om skolepersonalet skulle have været deltagende eller ej under tennis- og padel træningen. En sådan uklarhed kunne med fordel have været afstemt forinden et træningsforløb gik i gang.

Varighed, antal børn og voksne, samt rollefordeling

Det er også af stor betydning, hvor mange børn og voksne, der deltager.

Små hold giver bedre betingelser for, at instruktøren kan være nærværende, guide og instruere børnene tæt på. Elementer, som børn med ADHD netop har brug for.

Større grupper af børn kræver højere grad af organisering og inddragelse af skolepersonalet. Det kræver, at træneren formår at organisere dette. Som Holger siger: "det er lettere at have nærvær og større fokus på 8 børn og 1 lærer, frem for 20 børn og 5 lærere" Det er vigtigt, at være bevidst omkring dette og vigtigt at være opmærksom på, hvilke krav det stiller til trænerne.

Varigheden af et forløb er af også af betydning. Ved to træningsgange vil børnene få en kortvarig oplevelse af idrætten, hvor det muligvis kan være tvivlsomt om det er nok til at børnene føler sig inkluderet i idrætten efterfølgende. Børn med ADHD kan netop have vanskeligt ved at være vedholdende og opretholde motivation. For at børnene kan opnå en dyberegående indsigt og fornemmelse af idrætten, samt oplevelsen af progression og mestring af idrætten, vil det kræve et længerevarende træningsforløb.

Lav en lektionsplan for forløbet

Som tidligere nævnt, ser det ud til, via de to observationer at der ikke implicit i skole-forenings samarbejdet ligger en fast struktur på forhånd. Dette kan der med fordel udvikles.

En mulighed er at udarbejde en fast lektionsplan for forenings-skole samarbejdet. Lav evt. en drejebog for hvilke øvelser og aktiviteter, der kan indgå under de forskellige træningslektioner.

Sørg for at udarbejde materialet således, at det er de letteste og mindst udfordrende øvelser, der indgår i de indledende træningsgange. Lektionsplanen kan evt. gives til skolepersonalet ved opstartsmødet, så de kan følge med i, hvad der skal ske og evt. forberede eleverne. Et spørgsmål fra en elev observeret ved den anden træningsgang, hvor der blev spurgt: "Hvad er tennis?" kunne muligvis have været afhjulpet med grundigere forberedelse i skolen, inden børnene kom ud i tennisklubben.

En lektionsplan kan eksempelvis indeholde: Hvad skal der trænes – hvad er fokusområdet for dagens træning – og hvad er målet for dagens træning. Hvis eleverne er forberedte på, hvad der skal ske til tennis og padel, er der større chance for at de kan indgå deltagende og aktivt i træningen. Det kræver større samarbejde mellem skole og forening – og det vil kunne aflæses i kvaliteten af træningen.

Sørg også for at lave en fast struktur, så træningsgangene er genkendelige for børnene fra gang til gang. Opstart, træning og afslutning skal forløbe forholdsvis ens. Hvis der evalueres afslutningsvis – så sørg for, at det, der loves også kommer til at ske.

Sørg altid for at komme i god tid og vær velforberedt til børnene kommer. Voksne, der udstråler ro og nærvær, når børnene ankommer smitter positivt af på dem. Dette fremstod tydeligt i observation 1.

Stress er én af de faktorer, der har stor negativ indvirkning på børn med ADHD – og dette kan resultere i en adfærd, som kan opfattes af andre, som uopmærksomhed og manglende motivation hos børnene (Schultz, 2011; Socialstyrelsen, 2017). Observation 2 med ændring i strukturen kan have været en stressende faktor for eleverne, så de kom til at fremstå uopmærksomme og med uhensigtsmæssig adfærd.

Så derfor: hold fast i strukturen og de faste aftaler. Derved får både børn og voksne de bedste oplevelser med mest muligt kvalitet i træningen.

Konkret tilgang i træningen

Velstrukturerede omgivelser beskrives som første skridt for at give barnet mulighed for at styre sin impulsivitet og opmærksomhed (Barkley, 2014; Damm & Thomsen, 2012). De tilgange, der anbefales at anvende til børn med ADHD, handler blandt andet om:

- Strukturering af rum

- Strukturering af tid
- Etablering af rutiner, samt tilpasning af krav til barnets formåen (Barkley, 2014; Brock, Jimerson, & Hansen, 2009).

Sørg for at strukturen i hver enkel træning er helt tydelig. Et eksempel herpå er i observationerne, hvor Frans siger: "Nu har vi nået det første trin" eller hvor Peter siger: "Om 5 minutter bytter vi hold". Tænk muligheder ind i forhold til at skabe strukturering af rum, tid og etablering af rutiner, samt tilpasning af krav til barnets formåen.

Kulturen i tennis og padel

Med afsæt i interviewet med Holger i den aktuelle undersøgelse, er der noget, der kunne pege i retning af, at der med fordel kan arbejdes med kulturen i tennis og padel.

I tennis drejer det sig om uskrevne regler og muligheden for at skabe et inkluderende og rummeligt miljø, hvor der er plads til alle i foreningen. Dette er fremkommet på baggrund af interviewet med Holger. Observationerne gav ikke anledning til disse betragtninger. Et interview med én interviewpersons beskrivelser af et givent fænomen er naturligvis et spinkelt grundlag. Litteratur, der understøtter Holgers oplevelser og iagttagelser kunne være "Winning Ugly" af Brad Gilbert (1984), der ser ud til at være et opgør med gentleman sporten og de uskrevne regler i tennis.

Kulturen er muligvis forskellig i de forskellige tennis- og padel-foreninger. Nogle har en mindre inkluderende tilgang og træningskultur, mens andre har det i højere grad. Skole-forenings initiativet omhandlende TEAM Fred må under alle omstændigheder betragtes som tennis- og padel foreninger, der ønsker at have et inkluderende perspektiv.

Men uanset hvad, vil kulturen i en given idrætsforening altid have betydning for hvorledes børn med særlige behov – herunder børn med ADHD, vil føle sig inkluderet eller ekskluderet i forening regi – og det er altid værd at holde øje med...

Gør uskrevne regler synlige

Et inkluderende foreningsperspektiv er at sørge for at alle forstår, hvad der skal ske og hvorfor. Sørg for at gøre uskrevne regler synlige for alle, så ingen føler sig ekskluderet af fællesskabet.

Trænerprofil med pædagogisk tilgang

Når det drejer sig om tennis og padel for børn med særlige behov, er det ifølge Holger den pædagogiske tilgang, der er vigtigere end den sportslige. Derudover mener han, at trænerne skal klædes ordentlig på til

at kunne varetage træningen for børn med særlige behov, da ikke dårlige trænere fra start af kan ødelægge meget for børnene. Ifølge Holger er kulturen i tennisklubberne, at det er et krav at tennis skal have gode tekniske trænere, hvilket nødvendigvis ikke fordrer trænere med en hensigtsmæssig tilgang til børn med ADHD.

Foreningerne kan med fordel gøre sig bevidste om, hvad der skal til for at sikre, at trænerne er kompetente til at løse opgaven.

Trænerne behøver nødvendigvis ikke at have et højt tennis/padel fagligt niveau. Samtidig er det nødvendigt at have et vist fagligt niveau, hvis træningen skal være tydelig og struktureret og tennis og padel skal kunne bruges som et pædagogisk styringsværktøj, som Holger nævner i interviewet.

En mulighed kunne være, at tænke forældre hjælp ind, som Holger nævner, og som ses i andre idrætsgrene. Det kan også være at uddanne skolepersonalet til hjælpetrænere, som Frans foreslår i den første observation. Det kan være at uddanne unge tennisspillere til hjælpetrænere, så de indgår som en form for mentor-ordning og kan hjælpe børn med særlige behov ind i foreningerne. I DGI FOKUS er der erfaringer med at "ældre" FOKUS-deltagere bliver "udlært" hjælpetrænere og medvirker i nye FOKUS-forløb, som en del af en praktikperiode på en skoleuddannelse.

Der kan ligeledes gøres brug af senior spillere. Holger nævner, at han bedre kan lide kulturen hos pensionistspillerne, hvor man spiller mere for hyggen og fællesskabets skyld. Under den første observation blev det bemærket, at nogle ældre spillere spillede tennis på banen ved siden af og sad i klublokalet og hyggede sig efterfølgende. En bevidst handling kunne været at inddrage disse senior spillere ind i skoleforenings-forløbene. Måske kunne det være en meningsfuld opgave for dem, at understøtte skole/padel-tennis, og deres stemning og kultur kunne muligvis smitte af på foreningen generelt.

I skydeidrætsprojektet for børn med ADHD er størstedelen af instruktørerne af ældre generation. Børnene profiterer tydeligvis af at have kontakt med dem. Deres ro og livserfaring viste sig at have en god virkning på børnene. Heri kunne muligvis ligge et potentiale i en ny træner profil for tennis og padel.

Økonomi

En vigtig del af tennis og padel i et inklusionsperspektiv er, ifølge Holger, at tennis og padel er en dyr sportsgren, sammenlignet med andre idrætter. Dette mener han er én af tennisforeningernes helt store udfordringer, da det kan have et ekskluderende element. I et skole-forenings-samarbejde skal der tages hånd om den økonomiske del, så det er realistisk at kunne køre forløbene fremadrettet. Det er sårbart, hvis forløbene er afhængige af fondsmidler og sponsorater. Yderligere har det også betydning, hvilket beløb et

kontingent koster – også i inklusionsperspektiv. På nuværende tidspunkt er tennis en dyr idrætsgren med lønnede trænere og høj baneleje. Her kunne man med fordel gennemtænke en overordnet model, som er økonomisk bæredygtig. En mulighed kunne være at tænke nye trænerprofiler ind, som ikke er så omkostningstunge rent lønmæssigt. Det kunne også være en politisk beslutning om, at man som forening prioriterer at ville have et inklusionsperspektiv, og at foreningen derfor står for baneleje og udlån af udstyr, når det drejer sig om et skole-forenings-forløb. Yderligere kan det indregnes i modellen, at skolerne selv betaler et beløb for at deltage med en gruppe børn over en periode, ligesom det er tilfældet i TEAM Fred, samt DGI FOKUS på nuværende tidspunkt.

Som tidligere nævnt kan den lokale kommune inviteres med i til et opstartsmøde. I DGI FOKUS er der erfaringer for, at kommunerne kan medvirke til finansiering eller hjælpe med at søge kommunale puljer, der støtter lokale forløb.

6. Konklusion og fremadrettede perspektiver

Formålet med den aktuelle vurderingsrapport er at give en vurdering af tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer – og herunder pege på:

- ➔ Styrker og svagheder ved tennis og padel for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer
- ➔ Fokuspunkter i forhold til fremadrettet træning og tilgang.

Alt i alt er der mange gode elementer i både tennis og padel med fine udviklings potentialer, da tennis og padel begge er idrætter, der med små justeringer er særdeles velegnende for børn med særlige behov – herunder børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer. Det handler bl.a. om, at det er individuelle idrætter i fællesskab med andre, samt at der er mulighed for at træneren kan være tæt på barnet og guide og tilpasse aktiviteten til den enkelte – hvilket gør det lettere for barnet med ADHD og ADHD-lignende symptomer at fastholde koncentration og motivation. Derudover indgår der mange forskellige typer træningselementer, såsom: konditions-, koncentrations- og koordinationstræning. Dette kan medvirke til en forbedret sundhed for børnene, samt forbedring af de eksekutive funktioner. Under de rette betingelser kan tennis og padel i foreningsregi give børnene mulighed for at være en del af et inkluderende fællesskab. Med afsæt i den aktuelle undersøgelse er der fremkommet nogle opmærksomhedspunkter, der med fordel ser ud til at kunne videreudvikles på.

Det drejer sig om:

Trænerprofil:

Det er vigtigt at træneren er klædt på til opgaven og har den rette pædagogiske tilgang til børnene. Træneren skal have en forståelse for hvordan verden kan opleves og forstås, for et barn, der kan stå i særlige udfordringer – f.eks. med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet (ADHD).

Træneren skal derved være:

- ➔ God til at fornemme relationer og se det enkelte barn
- ➔ Bevidst om vigtigheden af forberedelse, planlægning og struktur
- ➔ Bevidst om hvorledes kommunikation kan medvirke til at optimere træningen og deltagernes motivation
- ➔ Have lyst til at møde det enkelte barns potentialer og vanskeligheder og vejlede ud fra de kompetencer, der er tilstede
- ➔ Positiv, nærværende og tydelig i sin tilgang til barnet

Fokus på krop og koncentration:

I både tennis og padel indgår der forskellige typer træningselementer – bl.a. koncentration.

Koncentration og opmærksomhed kan netop være én af børnenes største udfordringer. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at arbejde med koncentration, samtidig med at kroppen inddrages aktivt i læringen.

Eksempelvis:

- ➔ Være bevidst om at udvikle tennis og padel træning med fokus på kropslige og mentale teknikker, der understøtter børnene i at fastholde opmærksomhed og koncentration
- ➔ Være bevidst om at arbejde med puls op og puls ned, samtidig med fokus og koncentration

Kulturen i foreningen:

Gennem den aktuelle undersøgelse er der fremkommet et opmærksomhedspunkt, der handler om foreningskulturen i tennisklubber. Man kan med fordel være bevidst om nedenstående punkter, hvis det ønskes at være en forening med inklusionsperspektiv:

- ➔ Foreningen skal være bevidst om skabe en kultur, hvor der er plads til mangfoldighed og forskellighed
- ➔ Foreningen skal være egen kultur bevidst og åben overfor nye medlemmer, uanset niveau, status, økonomi og kultur
- ➔ Foreningen skal have et oprigtigt ønske om at åbne døren for nye målgrupper, der kulturelt og historisk set ikke er typisk tennis eller padel spillere.

Udvikling af en økonomisk bæredygtig model:

Igennem den aktuelle undersøgelse kom det ligeledes frem, at økonomi kan have indflydelse på om tennis og padel har et inkluderende eller ekskluderende perspektiv. Med afsæt i dette er nedenstående opmærksomhedspunkter

- ➔ Der skal udarbejdes en økonomisk og praktisk bæredygtig model, som skole-foreningssamarbejdet kan tage afsæt i
- ➔ Der skal udarbejdes en model, der sikrer at alle har økonomisk og kulturel mulighed for at blive en del af tennis og padel foreningen.

Når disse ord er sagt, er det vigtigt at påpege, at nærværende undersøgelse, blot er en lille undersøgelse, der hviler på et spinkelt undersøgelsesmateriale. Samtidig kan undersøgelsen skabe grundlag for fremadrettede opmærksomhedspunkter i praksis, samt kaste lys på områder, der med fordel kunne undersøges systematisk og dyberegående med et tungere undersøgelsesmateriale.

Vurderingsrapporten skal således primært opfattes som inspiration til at skabe indsigt omkring målgruppen; børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer, tennis og padel som idrætsgren for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer – og herunder styrker og svagheder med tennis og padel, samt sætte fokus på mulige fremadrettede udviklingspotentialer, der med fordel kan arbejdes videre med.

Annegrete Gohr Månsson

Projektleder, ph.d.

Januar 2021

7. Referencer og baggrundslitteratur

- Barkley, R.A., Gwenth, E., & Arthur, L. (1999). *Defiant Teens. A Clinician's Manual for Assessment and Family Intervention*. New York, NY: The Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2014). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, NY: Guilford Publications.
- Barkley, R. A., & Fischer, M. (2010). The unique contribution of emotional impulsiveness to impairment in major life activities in hyperactive children as adults. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(5), 503-513.
- Bengtsson, S., Hansen, H., & Røgeskov, M. (2011). *Børn med en funktionsnedsættelse og deres familier: Den første kortlægning i Norden*. København. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. (SFI-rapport).
- Bentholt, A. L. (2017). *Du må ikke løbe uden for banen - en processociologisk undersøgelse af inklusion af elever med autisme og ADHD i skoleidrætten*. København: Institut for Idræt og Ernæring. Københavns Universitet. Ph.d.-afhandling.
- Bjerregaard, J., Nilesen, G., & Ottesen, L. (2009). *Trænere i den Frivillige Idræt - Personlige Projekter og velfærdsopgaver: en kvalitativ interviewundersøgelse*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Bjerrum, H., Forsberg, P., Pilgaard, M., Kirkegaard, K. L., & Asserhøj, T. L. (2012). *Skydeidrætten i Danmark. Status og udviklingsmuligheder for danske skytteforeninger*. København. Idrættens Analyseinstitut. (Analyserapport)
- Borup, J., & Jensen, H. J. L. (2014). Mindfulness. *Religionsvidenskabeligt Tidsskrift*, nr. 61, 3-4.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder. En grundbog*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.
- Brock, S. E., Jimerson, S. R., & Hansen, R. L. (2009). *Identifying, assessing, and treating ADHD at school*. New York, NY: Springer Science.
- Bugge, A., Nielsen, G., Pedersen, B. K., Peteren, L. B., Overgaard, K., Roos, E., & Von Seelen, J. (2016). *Fysisk aktivitet - læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Bunkan, B. H. (2010). *Kropp, respirasjon og kroppsbilde: teori og helsefremmende behandling*. Oslo, NO: Gyldendal Akademisk.
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: a meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 1-17.

- Calvin, M., & Stern, T. (2015). Diagnosis, evaluation, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 76(9), e1148.
- Cerrillo-Urbina, A. J., Garcia-Hermoso, A., Sanchez-Lopez, M., Pardo-Guijarro, M. J., Santos Gomez, J. L., & Martinez-Vizcaino, V. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Child: Care, Health Development*, 41(6), 779-788.
- Christiansen, L., Beck, M., Bilenberg, N., Wienecke, J., Astrup, A., & Lundbye-Jensen, J. (2019). Effects of Exercise on Cognitive Performance in Children and Adolescents with ADHD: Potential Mechanisms and Evidence-based Recommendations. *Journal of Clinical Medicine*, 8(6), 1-51.
- Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Brondeel, R., Smedegaard, S., Holt, A.-D., & Skovgaard, T. (2018). Improving children's physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The Move for Well-being in School study. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 31-38.
- Christoffersen, M., & Hammen, I. C. N. (2011). *ADHD-indsatser: En forskningsoversigt*. København: SFI
- Collin, F., & Køppe, S. (2015). *Humanistisk videnskabsteori*. København, DK: Lindhardt og Ringhof.
- Cornelius, C., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2017). The Effect of Physical Activity on Children With ADHD: A Quantitative Review of the Literature. *Journal of Applied School Psychology*, 33(2), 136-170.
- Dalsgaard, S., Mortensen, P. B., Frydenberg, M., & Thomsen, P. H. (2013). Long-term criminal outcome of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 23(2), 86-98.
- Dalsgaard, S., Østergaard, S. D., Leckman, J. F., Mortensen, P. B., & Pedersen, M. G. (2015). Mortality in children, adolescents, and adults with attention deficit hyperactivity disorder: A nationwide cohort study. *Lancet*, 385(9983), 2190-2196.
- Damm, D., & Thomsen, P. H. (2012). *Børneliv i kaos. Om børn og unge med ADHD* (2. udg.). København, DK: Hans Reitzels Forlag.
- Danckaerts, M., Sonuga-Barke, E. J., Banaschewski, T., Buitelaar, J., döpfner, M., Hollis, C., . . . Coghill, D. (2010). The quality of life of children with attention deficit/hyperactivity disorder: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(2), 83-105.
- De Mucci, J. (2016). *A systematic review of meta-analyses of pharmacological and non-pharmacological treatments of ADHD*. New York, NY: St. John's University, ProQuest Dissertations Publishing. Ph.d.-afhandling.

- Demontis, D., Walters, R. K., Martin, J., Mattheisen, M., Als, T. D., Agerbo, E., . . . Neale, B. (2019). Discovery of the first genome-wide significant risk loci for attention deficit/hyperactivity disorder. *Nature Genetics*, 51, 63-75.
- Den Heijer, A. E., Groen, Y., Tucha, L., Fuermaier, A. B., Koerts, J., Lange, K. W., . . . Tucha, O. (2017). Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: A systematic literature review. *Journal of Neural Transmission*, 124(1), 3-26.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo, NO: Universitetsforlaget.
- DuPaul, G. J., Gormley, M. J., & Laracy, S. D. (2014). School-based interventions for elementary school students with ADHD. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(4), 687-697.
- Dupont, S. (2012). *Pædagogik og fænomenologi mellem demokrati og dannelse*. Frederiksberg, DK: Roskilde Universitetsforlag
- Elsass, P., & Jespersen, E. (1993). Kroppens selvforneemmelse. *Philosophia–Tidsskrift for filosofi*. Nr. 22, 61-82.
- Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D., & Sciberras, E. (2017). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(1), 19-27.
- Faraone, S., Asherson, P., Banaschewski, T., Biederman, J., Buitelaar, J., Ramos-Quiroga, J., & Franke, B. (2015). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature Reviews: Disease Primers*, 1(15020), 1-23.
- Faraone, S. V., & Larsson, H. (2019). Genetics of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular Psychiatry*, 24(4), 562-575.
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.
- Fredens, K. (2018). *Læring med kroppen forrest*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.
- Gallagher, S. (2002). Født med en krop. I: Roessler, K.K. (red) *Krop og læring* (11-53). Århus, DK: Klim.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York, NY: Oxford University Press Inc.

- Gallagher, S. (2014). Phenomenology and embodied cognition. I: Shapiro, L. (red.). *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. NY, USA: Routledge.
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2010). *Bevidsthedens fænomenologi: en indføring i bevidsthedsfilosofi og kognitionsforskning*. Viborg, DK: Gyldendal.
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2013). *The phenomenological mind* (2. Udgave). NY, USA: Routledge.
- Gilbert, B., & Jamison, S. (1984). *Winning ugly – mental warfare in tennis – lessons from a master: A Touchstone Book*. Fireside Books.
- Goode, A. P., Coeytaux, R. R., Maslow, G. R., Davis, N., Hill, S., Namdari, B., . . . Bowen, S. E. (2018). Nonpharmacologic treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review. *Pediatrics*, 141(6), e20180094.
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., & Ducharme, J. M. (2012). Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety. *Mindfulness*, 3, 151-165.
- Haydicky, J., Wiener, J., & Shecter, C. (2017). Mechanisms of action in concurrent parent-child mindfulness training: a qualitative exploration. *Mindfulness*, 8(4), 1018-1035.
- Herbert, A., & Esparham, A. (2017). Mind–Body Therapy for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children*, 4(5), 151-164.
- Hyldgaard, K. (2018). *Videnskabsteori - en grundbog til de pædagogiske fag*. Frederiksberg, DK: Roskilde Universitetsforlag/Samfundslitteratur
- Jeppesen, A., & Pensgaard, A. (2006). *Mental training i shooting*. Nærsnes, NO: Stenvaag Våpencenter.
- Kadri, A., Slimani, M., Bragazzi, N., Tod, D., & Azaiez, F. (2019). Effect of Taekwondo Practice on Cognitive Function in Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International journal of Environmental Reseach and Public Health*, 16(2), 1-10.
- Kazdin, A. E. (1995). Child, parent and family dysfunction as predictors of outcome in cognitive-behavioral treatment of antisocial children. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 271-281.
- Korsgaard, O. (1997). *Kampen om kroppen. Dansk idræts historie gennem 200 år*. København, DK: Gyldendal.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.

- Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. udgave, 1-38
- Levin, K. (2014). Den utopiske krop. Capoeira og deterritorialisering af ADHD. *Psyke & Logos*, 35(1), 63-92.
- Levin, K. (2016). Aesthetics of hyperactivity: A study of the role of expressive movement in ADHD and capoeira. *American Journal of Dance Therapy*, 38(1), 41-62.
- Lüders, K. (2014). *Sprækker i ADHD-diskursen*. Odense, DK. Center for Handicap og Bevægelsesfremme,
- Madsen, K. B. (2017). *The pathway to an ADHD diagnosis: Exploring the influence of factors at the structural, community, family and child level*. Århus Universitet, DK. Ph.d.-afhandling.
- Madsen, K. B., Ersboll, A. K., Olsen, J., Parner, E., & Obel, C. (2015). Geographic analysis of the variation in the incidence of ADHD in a country with free access to healthcare: a Danish cohort study. *International Journal of Health Geographics*, 14(24), 2-13.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086-2094.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 40(8), 795-805.
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Oslo, NO: Universitetsforlaget.
- Marrone, R. L. (1990). *Body of knowledge: An introduction to body/mind psychology*. New York, NY: SUNY Press.
- Martel, M. M. (2009). Research review: A new perspective on attention-deficit/hyperactivity disorder: Emotion dysregulation and trait models. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(9), 1042-1051.
- Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn*. Bergen, NO: Fagbokforlaget.
- McCaw, A. (2016). *7 Keys to Being a Great Coach. Become Your Best and They Will Too*. USA: A&A Printing.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Kroppens fænomenologi (oversat af Bjørn Nake)*. Frederiksberg, DK: Det lille Forlag.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception (oversat af Landes, D.A.)*. New York, NY: Routledge.
- Milea, S. B., & Cozman, D. (2012). Comparative study of multimodal and pharmacological therapy in

- treating school aged children with ADHD. *Applied Medical Informatics*, 31(3), 55-63.
- Moore, D. A., Russell, A. E., Matthews, J., Ford, T. J., Rogers, M., Ukoumunne, O. C., . . . Nunn, M. (2018). School-based interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review with multiple synthesis methods. *Review of Education*, 6(3), 209-263.
- Morgan, D. L. (2007). Paradigms lost and pragmatism regained: Methodological implications of combining qualitative and quantitative methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 48-76.
- Morgan, D. L. (2014). Pragmatism as a paradigm for social research. *Qualitative Inquiry*, 20(8), 1045-1053.
- Moser, T. (2007). Kropsforankret læring og aktivitet som pædagogiske begreber. I: Schilhab, T. & B. Steffensen, B. (red). *Nervepirrende pædagogik* (120-141). København, DK: Akademisk Forlag.
- Månsson, A. (2013). FOKUS - Evaluering af pilotprojekt. Lokaliseret 15. November 2019: <https://www.dgi.dk/media/4005/faerdigplusevalueringplusafpluspilotprojektplusfokusplusplus29plusoktplus2013plusplus-2-plusx.pdf>
- Månsson, A. (2015). Evaluering af Projekt FOKUS - ro og koncentration gennem skydeidræt, 1. april 2012 - 31. december 2015. Lokaliseret 15. November 2019: <https://www.dgi.dk/media/7294/faerdig-evaluering-af-fokus-2012-2015.pdf>
- Månsson, A., Elmoose, M., Dalsgaard, S., & Roessler, K. (2017). The influence of participation in target-shooting sport for children with inattentive, hyperactive and impulsive symptoms - A controlled study of best practice. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1-11
- Månsson, A., Elmoose, M., Dalsgaard, S., & Roessler, K. K. (2019). Skydeidræt som kropsforankret læring - en kropsfænomenologisk analyse af børn med uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*. Årgang 56 (nr. 5/6). 30-48
- Månsson, A., Elmoose, M., Mejldal, A., Dalsgaard, S., & Roessler, K. K. (2019). The effects of practicing target-shooting sport on the severity of inattentive, hyperactive, and impulsive symptoms in children: a non-randomised controlled open-label study in Denmark. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(4-5), 233-243.
- Månsson, A. (2020). Opmærksomhed, ro og kropsforankret læring – et mixed methods-studie om betydningen af skydeidræt i skoletiden for børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer (Ph.d.-afhandling)
- NICE (2018). Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management. *NICE guideline [NG87]*. Lokaliseret 15. November 2018:

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng87/resources/attention-deficit-hyperactivity-disorder-diagnosis-and-management-pdf-1837699732933>

- Nielsen, M. (2016). *Experiences of ADHD in adults: Morality, temporality and neurobiology*. Ålborg, Dk. Ålborg Universitetsforlag. Ph.d.-afhandling.
- Nordahl, T., Sørli, M., Manger, T., & Tveit, A. (2008). *Adfærdsproblemer hos børn og unge. Teoretiske og praktiske tilgange*. København, DK: Dansk Psykologisk Forlag.
- Onwuegbuzie, A. J., & Johnson, R. B. (2006). The validity issue in mixed research. *Research in the Schools*, 13(1), 48-63.
- Ottosen, C., Larsen, J. T., Faraone, S. V., Chen, Q., Hartman, C., Larsson, H., . . . Dalsgaard, S. (2019). Sex Differences in Comorbidity Patterns of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 58(4), 412-422.
- Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review and metaregression analysis. *American Journal of Psychiatry*. 164(6), 942-948.
- Rasmussen, G., & Meinert, L. (2019). ADHD – En tidstypisk tidsforstyrrelse? *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, 15(30), 199-217.
- Ravn, S. (2010). *Fornemmelse for bevægelse. En beskrivelse af kropsbevidsthed med udgangspunkt i dans som bevægelsesaktivitet*. Forum for idræt. 26(2), 143-160.
- Reh, V., Schmidt, M., Lam, L., Schimmelmann, B. G., Hebebrand, J., Rief, W., & Christiansen, H. (2015). Behavioral assessment of core ADHD symptoms using the QbTest. *Journal of Attention Disorders*, 19(12), 1034-1045.
- Rimestad, M. L., Lambek, R., Zacher Christiansen, H., & Hougaard, E. (2019). Short-and long-term effects of parent training for preschool children with or at risk of ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Attention Disorders*, 23(5), 423-434.
- Rodrigues, J. M. S., Mestre, M. I. C., Matos, L. C., & Machado, J. P. (2019). Effects of taijiquan and Qigong practice over behavioural disorders in school-age children: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(1), 11-15.
- Roxendal, G., Winberg, A.. (2002). *Levande människa: basal kroppskännedom för rörelse och vila*. Natur & Kultur Akademiska.
- Roessler, K. K. (2002) (red). *Krop & Læring - Sport & Psyke* Nr. 29, Århus: Klim.
- Schiermer, B. (2013). *Fænomenologiske begyndelser. I: Schiermer; B (red.). Fænomenologi: Teorier og metoder*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.

- Schultz, J. J. (2011). *Nowhere to hide: Why kids with ADHD and LD hate school and what we can do about it*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.
- Shapiro, L. (2014). *The Routledge handbook of embodied cognition*. NY, USA: Routledge.
- Shaw, P., Eckstrand, K., Sharp, W., Blumenthal, J., Lerch, J., Greenstein, D., . . . Rapoport, J. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(49), 19649-19654.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(1), 1-10.
- Shimoni, M. A., Engel-Yeger, B., & Tirosh, E. (2010). Participation in leisure activities among boys with attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 31(6), 1234-1239.
- Skovlund, H. (2012). Stemmer fra diagnosticerede børn om relationer i specialpædagogiske fællesskaber. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 49(6), 423-457.
- Socialstyrelsen. (2017). *National ADHD-handleplan - pejlemærker, anbefalinger og indsatser på det sociale område*. Lokaliseret 15. November 2019: <https://socialstyrelsen.dk/handicap/adhd/viden-om-metoder/handleplan-om-adhd>
- Sonuga-Barke, E. J., Brandeis, D., Cortese, S., Daley, D., Ferrin, M., Holtmann, M., . . . Döpfner, M. (2013). Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275-289.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum: Idrætspsykologi i teori og praksis*. København, DK: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (2007). Mindfulness i et kropsårågenheds perspektiv. *Idrottsforum.org*. Lokaliseret 15. November 2019: <https://www.idrottsforum.org/articles/stelter/stelter070606.html>
- Stelter, R. (2013). Mindfulness i et kropsårågenheds perspektiv. I: Eichberg, H, Engel, L & H. Winther; H (red.). *Tæt på kroppen* (131-142). Lund, SV: idrottsforum.org.
- Storebø, O. J., Elmoose, M., Skoog, M., Hansen, J., Simonsen, E., Pedersen, N., . . . Gluud, C. (2019). Social skills training for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children aged 5 to 18 years (Review). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 6. 1-173.
- Storebø, O. J., Pedersen, N., Ramstad, E., Kielsholm, M. L., Nielsen, S. S., Krogh, H. B., . . . Gerner, T. (2018). Methylphenidate for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents—assessment of adverse events in non-randomised studies. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 5, 1-99.

- Sundhedsstyrelsen (2017). *Forløbsprogram for børn og unge med ADHD*. Lokaliseret 15. November 2019: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/~media/E2960A4E94C641BC878CD77D493C39A5.ashx>
- Sundhedsstyrelsen (2018). *Udredning og behandling af ADHD hos børn og unge - National klinisk retningslinje*. Lokaliseret 15. November 2019: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~media/17EAD99DE8FC4F02AFDF7C7E8FE9FC52.ashx>
- Szomlajski, N., Dyrborg, J., Rasmussen, H., Schumann, T., Koch, S., & Bilenberg, N. (2009). Validity and clinical feasibility of the ADHD rating scale (ADHD-RS) A Danish Nationwide Multicenter Study. *Acta Paediatrica*, 98(2), 397-402.
- Sørensen, J. B. (2004). Motorik og kropsoplevelse. I: Kjøppe, S, Mathiesen, B.B., Sørensen, J.B., Jacobsen, B., Væver, M.S., Harder, S., Lunn, S. (red) I: *Kroppen i psyken*. København (85-113), DK: Hans Reitzels Forlag.
- Tabori-Kraft, J., Sorensen, M. J., Kaergaard, M., Dalsgaard, S., & Thomsen, P. H. (2007). Is OPTax useful for monitoring the effect of stimulants on hyperactivity and inattention? A brief report. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 16(5), 347-351.
- Tarver, J., Daley, D., & Sayal, K. (2014). Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): an updated review of the essential facts. *Child Care Health Dev*, 40(6), 762-774.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2008). Quality of inferences in mixed methods research: Calling for an integrative framework. I: Bergman, M. (red.). *Advances in mixed methods research* (101-119). London, UK: SAGE Publications.
- Teeter, P. A. (2000). *Interventions for ADHD: Treatment in developmental context*. New York, NY: Guilford Press.
- Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2013). Parenting stress in families of children with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(1), 3-17.
- Thisted, J. (2012). *Forskningsmetode i praksis*. København, DK: Munksgaard.
- Thomas, R., SPeter, S., Doust, J., Beller, E., & Glasziou, P. (2015). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and metaregression analysis. *Pediatrics*, 135(4), e994-e1001.
- Thornquist, E., & Bunkan, B. (1990). *Hva er psykomotorisk behandling*. Oslo, NO: Universitetsforlaget.
- Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi: En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.

- Thøgersen, U. (2013). Om at indstille sig fænomenologisk: Merleau-Pontys reflektionsbegreb. I: Schiermer, B (red.), *Fænomenologi - teorier og metoder* (125-145). København, DK: Hans Reitzels Forlag.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A., de Bruin, E., & Bogels, S. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 775-787.
- Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Probst, M., Ward, P. B., . . . Stubbs, B. (2016). Dropout from physical activity interventions in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 11, 46-52.
- Verbeke, G. (1997). Linear Mixed Models for Longitudinal Data. I: Verbeke, G., & Molenberghs, G. (red). *Linear Mixed Models in Practice: A SAS-Oriented Approach* (s. 63-153). New York, NY: Springer New York.
- Vogt, C., & Shameli, A. (2011). Assessments for attention-deficit hyperactivity disorder: Use of objective measurements. *The Psychiatrist*, 35(10), 380-383.
- Wahlgren, B., Jacobsen, B., Kauffmann, O., Madsen, M. B., & Schnack, K. (2018). *Videnskabsteori - om viden og forskning i praksis*. København, DK: Hans Reitzels Forlag.
- Wang, J.J., Lau, W.C. P., Wang, H.J., & Ma, J. (2015). Evaluation of a comprehensive intervention with a behavioural modification strategy for childhood obesity prevention: a nonrandomized cluster controlled trial. *BMC Public Health*, 15(1), 1-12.
- Weitkamp, K., Daniels, J. K., Romer, G., & Wiegand-Grefe, S. (2017). Psychoanalytic Psychotherapy for Children and Adolescents with Severe Externalising Psychopathology: An Effectiveness Trial. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 63(3), 251-266.
- Welsch, L., Alliot, O., Kelly, P., Fawcner, S., Booth, J., Niven, A. (2021). The effect of physical activity interventions on executive functions in children with ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*
- Zahavi, D. (2014). Fænomenologi. I: Collin, F. (red.), *Humanistisk Videnskabsteori* (187-223). København, DK: Lindhardt og Ringhof.
- Zahavi, D. (2018). *Fænomenologi: En Introduktion*. Frederiksberg, DK: Samfundslitteratur. Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., . . . Smalley, S. L.

(2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746.

Østerlie, O., Vedul-Kjelsås, V., Buaas, I. Ø., & Løhre, A. (2018). Skytetrening for elever med konsentrasjonsvansker. Evaluering av et tiltak i skolen. (NTNU oppdragsrapport). Trondheim, NO: NTNU

Østerlund, K., Ibsen, B., Berg, A. S., & Sandra, C. (2015). *Muligheder og barrierer for forankring af Projekt FOKUS*. Odense, DK: Print & Sign.

Webadresser, lokalisert 15.01.2021:

TEAM Fred:

<https://tennis.dk/team-fred-vinder-frem/> <https://www.tennisavisen.dk/team-fred-padel-og-tennis-for-boern-med-saerlige-behov/> <https://www.smukfonden.dk/nyheder/kaempe-succes-hos-tennisprojekt-for-boern-med-saerlige-behov> <https://pfabruglivetfonden.dk/forside/afstemninger/hjertesag/team-fred/>
<https://www.dgi.dk/tennis/tennis/artikler/team-fred-goer-en-forskel-for-boern-med-autisme>

Padel og tennis:

<https://padelidanmark.dk>
<https://padelidanmark.dk/om-os/padel-i-danmark/>

<https://denstoredanske.lex.dk/tennis>

Den Danske Ordbog, 2021: (<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=egoistisk>

WHO's Nyeste anbefalinger om fysisk aktivitet for barn med handicap (2020):

<https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

Artikkel af Bentholm. A, 2021: <https://politikensundhed.dk/debat/art8073802/Børn-med-handicap-har-også-brug-for-en-times-daglig-bevægelse>

