



Opvarmning eller powerstart?



Emilie Wolf Nielsen
Fysioterapeut, idrætscoach,
håndboldtræner (TRU)
4070emilie@gmail.com

Introduktion

Jeg hedder Emilie og er nyuddannet fysioterapeut fra juni 2025. Med stor interesse inden for børneområdet og den sportslige verden har jeg derudover en håndboldtræner- og idrætscoachuddannelse med mig fra 2019. Denne artikel præsenterer en kultur og adfærd, der kan ses i forbindelse med begrebet, *opvarmning*, som forberedelse til idræt og fysisk aktivitet. Min interesse for emnet udsprang af et praksisophold på en skole med sportslig talentudvikling i løbet af uddannelsen, som tog udgangspunkt i skadesbehandling af meget sportsaktive børn fra forskellige sportsgrene. Gennem mange iagttagelser i løbet af praktikken blev opvarmning et spændende fænomen at se nærmere på, særligt

inden for fodbold, som senere dannede grundlaget for mit bachelorprojekt.

Hvad er opvarmning?

For unge fodboldspillere er det essentielt at betragte opvarmning som en vigtig komponent af deres træning, da sporten stiller store krav til alle dele af kroppen, såsom ydre belastninger, høj intensitet og hurtige bevægelser. Opvarmning har til formål at øge kropstemperaturen, højne præstationsevnen, mindske skadesrisikoen og forberede sportsudøveren mentalt til det, der efterfølgende skal ydes under kamp eller træning. Hvis der ikke opvarmes tilstrækkeligt,

kan muskler, bindevæv og senevæv være mindre eftergivelige, og pludselige belastninger vil besværliggøre musklernes evne til at opfange og afbøde kraftige træk. I takt med, at de fysiske krav til en aktivitet øges, vil skadesrisikoen ligeledes stige, og der er således påvist sammenhæng mellem tilstrækkelig deltagelse i opvarmning og nedsat skadesrisiko hos børn og unge (Thorborg et al, BJSM, 2017).

Men hvordan går børn og unge samt deres trænere til opgaven med at få udført tilstrækkelig opvarmning? For nogle er opvarmning blot en aktivitet, der enten springes over eller hurtigt skal overstås, hvor der ikke lægges stor energi i hverken kreativitet eller udførsel. For andre bliver der gjort en dyd ud af opvarmning, hvor man har fokus på at gøre det interessant, legende og en fast del af sin træning.

Hvilke resultater viste bachelorprojektet?

Mit praksisophold op til bachelorsemesteret dannede grundlag for udarbejdelse af bachelorprojektet, da vi gjorde os mange interessante paradoksale observationer under opvarmningssessionerne samt havde spændende samtaler med praksisopholdets tilknyttede fysioterapeuter. Vi valgte derfor at dykke ned i kulturen om og holdningen til opvarmning, da vi fandt det interessant at undersøge hvilken betydning, der tillægges opvarmning, hvordan den italesættes over for børnene, og hvorvidt evidensbaserede opvarmningsprogrammer implementeres som en integreret del af en træning. Ud fra disse tanker formulerede vi vores forskningsspørgsmål og undersøgte fodboldtræneres perspektiver på området ved at lave systematiske observationer og semi-strukturerede interviews.

Projektet viser, at træneres motiver for at udføre opvarmning er både fysiske og mentale effekter, men den største faktor er at reducere antallet af skader. På trods af de gavnlige effekter er der stor forskel i udførelse og prioritering blandt trænerne på skolen, når det angår tilrettelæggelse af opvarmning. Træneres egne kompetencer, hvor meget forberedelsestid de har, vejret og spillernes alder spiller alle en væsentlig rolle. Trænerne pointerer, at en typisk start på

opvarmning består af det evidensbaserede skadesforebyggende opvarmningsprogram FIFA11+, som er udviklet til amatør fodboldspillere fra 14-årsalderen. FIFA11+ består af en sekvens af øvelser med en bestemt dosis og varighed. Vi observerede, at programmet blev udført tilfældigt på skolen, hvad angår øvelsesvalg, dosis og varighed. Ifølge vores interviews med trænerne skyldes dette både trænerens begrænsede kendskab til programmet, samt at spillerne selv inddrages til udvælgelse og udførelse af øvelser.

På trods af evidensen for, at opvarmning er en essentiel faktor for skadesforebyggelse og præstation hos unge fodboldspillere, så vi på tværs af observerede træningssessioner og udtalelser i interviews, et lavere engagement i opvarmningen end under selve træningen blandt både børn og trænere. Dette gjaldt FIFA11+-programmet, men også andre opvarmningsformer. Fra trænerens perspektiv anses det som en svaghed, at FIFA11+ mangler boldinvolvering, og dette kan gå hen og blive et båndspænd for programmet. Vi oplevede, at trænerne ønskede at gøre opvarmning så fodboldrelateret som muligt for at øge spillernes tekniske formåen og ligeledes motivationen.

Spørgsmålet er så, om det er en generel kultur, man ser landet over?

Vores observationer var på elitespillere under vejledning af professionelle trænere, men dette fænomen er desværre ikke unikt for denne setting. Inden for fodboldverdenen ses en tendens til, at opvarmning anses som værende kedelig og noget, der bare skal overstås. Dette er en generel kultur, som ses på tværs af køn, alder, niveauer, klubber mm. Dette er problematisk, da tendensen vil føres videre i spillernes idrætsliv og evt. spillerkarriere, hvor en holdning om, at opvarmning er kedelig, kan føre til mindre deltagelse og i værste tilfælde skader.

Hvordan kan mønstret brydes?

Hvordan kan det være, at opvarmning og manglende engagement går hånd i hånd? Det spørgsmål begyndte jeg at undersøge yderligere efter vores interviews med trænerne,

Tiltag, der kan føre til bedre opvarmningskultur

- KALD DET NOGET MOTIVERENDE (F.EKS. *POWERSTART* ELLER *PERFORMANCEBOOST*)
- VARIATION I TYPEN AF OPVARMNING. ENSFORMIGHED ER KEDELIGT.
- TRÆNERES/FYSIOTERAPEUTERS ADFÆRD BØR UDSTRÅLE, AT OPVARMNING ER SJOVT OG VIGTIGT
- GIV BØRNENE ANSVAR, SÅ DERES INDRE MOTIVATION OG SELVSTÆNDIGHED ØGES
- TRÆNERES KENDSKAB TIL EVIDENSBASEREDE OPVARMNINGSPROGRAMMER OG FYSIOLOGISKE OG MENTALE EFFEKTER ER EN VIGTIG FORUDSÆTNING

da min nysgerrighed på implementeringen voksede. For at se om der kunne drages lignende sammenhænge i andre fodboldmiljøer, kontaktede jeg en anden fodboldtræner på en efterskole, hvor der kom nye aspekter på bordet særligt *det sociale aspekt*.

På efterskolen består opvarmningen, ligesom mange andre steder, af diverse småspil og en vanlig grundopvarmning. Da efterskolens opvarmning minder om andre fodboldmiljøers opvarmning, spurgte jeg ligeledes ind til om, der var et lavere engagement under opvarmningen end resten af træningen, og om de anså det som en kedelig aktivitet. Men på denne efterskole var det ikke tilfældet. Og hvordan kan det så være? Hvordan kan vi gøre opvarmning så attraktiv som muligt?

For at bryde det kedelige mønster er der formentlig brug for forskellige variationer af opvarmningstyper for at øge engagementet, hvilket ifølge træneren på efterskolen har virket i deres fodboldmiljø. Det første er, at man gennem det sociale aspekt kan danne tryghed for spillerne, hvilket gør det nemmere for dem at lære. Inden for denne tryghed kan børnene være en integreret del af tilrettelæggelsen og udførelsen af opvarmning. Dette er med til at udvikle dem som spillere og mennesker, da det kan øge deres selvstændighed og indre motivation, samt at de lærer at lytte til hinanden både på og uden for banen.

En anden måde at bryde mønstret på er ved at belyse vigtigheden af opvarmning over for børnene. Ved at italesætte skadesrisikoen og de fysiologiske aspekter, vil det være muligt at skabe en større mening og disciplin for at udføre opvarmning. Når man forstår vigtigheden af at udføre opvarmning, vil man muligvis være mere tilbøjelig og motiveret til at udføre den, da man ikke ønsker, at en skade skal påvirke resten af ens sportskarriere. Det er her, træneren spiller en væsentlig rolle og har et stort ansvar.

Forestil dig, at du ser en træner med hovedet i telefonen, med armene over kors eller som kigger den anden vej, imens du er i gang med en aktivitet. Vil du tænke, at den øvelse du er i gang med at foretage dig, er relevant?

Højst sandsynligt ikke.

Hvis vi som trænere har en adfærd, der udstråler 'ligegyldighed', hvordan kan vi så forvente, at børnene oplever at det er relevant?

Børnene vil spejle sig i trænerens adfærd, og derfor skal der være fokus på udstråling og engagement. Børn har meget at lære kropsligt og et stort potentiale at udvikle, og derfor skal vi som trænere, voksne og fysioterapeuter hjælpe dem ved at optimere træningskulturen. Trænerne skal skabe en kultur, hvor man tillægger opvarmning værdi. Dette kan gøres gennem tryghed, gode relationer, kendskab til rationalet bag opvarmning og med inddragelse af egne skadeserfaringer – da børnene ser op til deres trænere. Med dette in mente vil man fra en tidlig alder kunne skabe nogle faste rutiner omkring opvarmning, hvor det bliver til en automatiseret vane. Trænerne spiller her en markant rolle i spillernes liv, da det er dem, der skaber forudsætningerne og er spillernes rollemodeller – og derfor er det relevant at se nærmere på trænerens adfærd.

Nu skal vi i gang med 'powerstart'

Et andet perspektiv er at se nærmere på selve ordet 'opvarmning'. Hvad tænker du, når du hører opvarmning? Står du med armene i vejret og tænker 'Yes, nu skal vi i gang med at opvarme'? Eller har du lidt den opfattelse: 'Det skal bare overstås, for det er faktisk lidt kedeligt'?

Med viden om ordets magt, og hvad ord gør ved os som mennesker, vil jeg mene, at det er vigtigt at se på måden, hvorpå vi omtaler opvarmning. Opvarmning har negative konnotationer med sig, fordi vi har en historisk ladet kultur omkring opvarmning, hvilket fra start skaber en dårlig forudsætning for engagement blandt spillerne. Men hvad nu, hvis vi prøver at ændre ordet og samtidig italesætte effekten på præstationsevnen? Hvad hvis vi kalder det 'powerstart', 'speedkick', eller 'ildboosteren', vil spillerne så spidse ører og være mere interesserede i at udføre ildboosteren i stedet for opvarmning? I folkeskolen er der blandt andet indført SUPERdansk for de børn, som har behov for at få lidt ekstra undervisning inden for faget. Her har man set positive resultater, hvor børnene ikke anser tilbuddet som en negativ ting. Hvis man i stedet havde kaldt det EKSTRA-dansk – vil du så have en formodning om, at det har samme indvirkning som ordet opvarmning?

Hvorfor er det overhovedet vigtigt at diskutere opvarmning?

Vores projekt har vist, hvorfor det er relevant at diskutere opvarmning som emne og kulturfænomen i sin lokale kontekst, som træner eller terapeut. Samtidig hvilke metoder, der muligvis kan anvendes for at bryde mønstret om, at opvarmning er kedeligt. Fordelene ved opvarmning er mange, og det er værd at inddrage opvarmning som en integreret del af træningen, da en skade har betydning for børnenes livskvalitet, både på og uden for banen. Det er ikke kun akutte skader, der skal tages højde for, men også den øgede disponering for skader, der er i forbindelse med børnenes skeletale vækstspurt i 10-15-årsalderen. Ved at inddrage opvarmning i en tidlig alder, vil man kunne komme skader i forkøbet samt skabe vigtige rutiner, som kan gøre dem mere disciplinerede som seniorspillere, hvor opvarmning er en nødvendighed for at have en sund og bæredygtig karriere inden for sporten.

I klubber, elitemiljøer, forbund og i TeamDanmark bruges der mange penge på talentudvikling og ved at inddrage opvarmning vil der være mulighed for at give den enkelte spiller bedre forudsætninger på tværs af de forskellige miljøer. På den måde kan fysioterapeuters fokus flyttes fra en reaktiv tilgang, hvor opgaven er at behandle skader, til en mere proaktiv tilgang med vægt på præstationsfremme og forebyggelse.

Mon dette paradoks også kommer til udtryk i andre sportsgrene? Måske, måske ikke. Det kunne være spændende at undersøge dette fænomen yderligere ved at inddrage multisport perspektiver, men en ting er sikkert, *alle børn ønsker blot at dyrke den sport, de elsker*. Derfor bør vi skabe de bedst mulige forudsætninger for, at de kan gøre netop det.