

Kommunen, skolan och idrottsföreningarna i Trelleborg skall tillsammans skapa en miljö som utvecklar talanger i skolan. Alla tre aktörer skall skapa ett nätverk där vi hjälps åt att få ungdomarna att utvecklas. Vi skall ta till vara synergieffekterna som finns för att skapa de bästa möjligheterna för eleverna att lyckas, bli framgångsrika i skolan.

Vem är framgångsrik och varför?

Det är en fråga som många försöker hitta svaret på. Framför allt inom idrotten satsar man enorma pengar på att hitta svaret på för att tidigt kunna välja ut "talanger". Läraren, psykologen och forskaren Angela Lee Duckworth är den enda som genom sin forskning kunnat bevis en avgörande faktor för alla som blir framgångsrika.

Det var när Angela Lee Duckworth arbetade som lärare som hon började intressera sig för vad det är som gör att vissa människor lyckas. Det var inte alltid de smartaste eller mest talangfulla som lyckades bäst. Hon insåg snabbt att IQ inte var det enda som skilde de framgångsrika eleverna från de som det gick sämre för i skolan. I stället tycktes det vara något annat som avgjorde hur det skulle gå för eleverna, både i skolan och livet.

För att hitta svaret lämnade hon lärarjobbet till förmån för psykologi och forskning på University of Pennsylvania. Hon började forska och studera barn och vuxna i alla typer av utmanande situationer. I varje studie var hennes fråga vem är framgångsrik här och varför? I alla miljöer, skola, idrott, musik, arbete, fanns ett kännetecken som ofta visade sig leda till framgång. Det var inte social intelligens. Det var inte ett vackert utseende, fysisk hälsa, och det var inte IQ. Det var ihärdighet. Man kan ha en talang eller genetiska anlag som gör en bättre på något. Men om man inte tränar, är ihärdig och lär av sina misstag lyckas man ändå inte fullt ut. Man kan heller inte lyckas bara för att man är uthållig och envis, man måste gilla det man gör för att det ska vara värt ansträngningen. Angelas forskning har kommersialiserats med ordet GRIT, kan översättas med driv eller jävlar anamma och är en speciell blandning av passion och uthållighet.

En person med GRIT har ofta det mindset som psykologiprofessorn Carol Dweck kallar för ett dynamiskt mindset. Det är en person som tycker att kunskap utvecklas med hårt jobb och nya kunskaper. Med ett dynamiskt synsätt tycker du att GRIT är spännande och tror att du kan utveckla det hos dig själv. Har du motsatsen, ett statiskt synsätt, tänker du att det inte är någon idé att skaffa dig GRIT eftersom du inte haft det hittills.

Både GRIT och dynamiskt mindset utvecklas lättast i miljöer där ens passion finns. Man vet också att man har samma nivå i alla miljöer man befinner sig. Detta gör att idrotten kan hjälpa skolan att höja nivån på GRIT och dynamiskt mindset och därmed höja studieresultaten.

Vi vet också att fysisk aktivitet och motoriska färdigheter är bra för skolarbete.

- 20 minuters rörelse – vid ett tillfälle – gjorde nioåringar bättre på läsförståelse (Hillman C 2009)
- 12 minuters rörelse förbättrar läsförståelse och uppmärksamhet (Tine M et al 2010)
- 4 minuters rörelse ökar tioåringars förmåga att bortse från distraktioner (Ma et al 2015)
- Bunkeflostudien – extra gymnastik i lågstadiet gjorde barn bättre på matte och svenska!
- 12.000 barn i Nebraska. Bättre kondition – bättre på matematik (Rauner R 2013)
- 250 Barn i mellanstadiet. Bra form – bättre på matte och läsförståelse. (Castelli D 2007)

Inom den medicinska vetenskapen vet man idag att bättre kondition ökar aktiviteten i frontalloben och hjässloben vilket väsentligt förbättrar koncentrationen. Man vet också att bättre kondition ger högre IQ. Man vet också att fysisk aktivitet har en stor inverkan. Hippocampus, minnet, växer,

kreativiteten ökar, noradrenalin, dopamin och serotonin ökar vilket gör att man mår bättre och kortisolnivån blir lägre vilket gör att kroppen inte reagerar lika lätt på stress.

Goda motoriska färdigheter har visat sig bidra till positiva effekter såsom skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning/tankefärdigheter (Ericsson 2003). Ericsson (2014) undersökte sambandet mellan grovmotoriks träning och ökade skolprestationer. Hon menar att daglig idrott- och hälsa-undervisning och anpassad motorisk träning i grundskolan kan bidra till att förbättra, inte bara motoriken, utan också betygen i de undersökta skolämnena svenska och matematik.

Idrottshögstadium i Trelleborg skall ha uppgiften att arbeta med och utveckla:

- Konditionsträning
- Rörelsekunskap
- GRIT
- Mind set
- Skapa tävlingsinstinkt, glädjen att vilja mäta sin prestation

Vi, idrottsföreningarna i Trelleborg, hoppas att Trelleborgs kommun och skolan i Trelleborg delar vår syn att vi tillsammans kan skapa förutsättningar som ger:

- Bättre studieresultat
- Högpresterande personer i arbetslivet
- Miljö som skapar talang, inte letar talang