



Boldspil er bedre end løftede pegefingre, hvis vi skal have danskerne til at bevæge sig mere

Bangsbo, Jens

Publication date:
2018

Document version
Andet version

Document license:
[Ikke-specificeret](#)

Citation for published version (APA):
Bangsbo, J. (2018, mar 19). Boldspil er bedre end løftede pegefingre, hvis vi skal have danskerne til at bevæge sig mere.

Debat

Boldspil er bedre end løftede pegefingre, hvis vi skal have danskerne til at bevæge sig mere

[f Del](#) [Mail](#) [Print](#) [... Mere](#)



Holdspil stimulerer og forbedrer sundheden hos folk i alle aldersgrupper og endog koncentration og trivsel hos skolebørn, skriver professor Jens Bangsbo, der selv har erfaring med holdspil på højt niveau. Han har nemlig været blandt andet fysisk træner for det danske fodboldlandshold og assistenttræner for det italienske storhold Juventus. Foto: Liselotte Sabroe/Ritzau Scanpix

19. marts 2018, kl. 0:00

Jens Bangsbo

Det drejer sig om at stimulere mennesker, som er uvante med idræt. For eksempel har vi sammenlignet holdspil med fitness og kunne konkludere, at gruppen, der følte lyst til og forpligtelse over for resten af holdet, fastholdt interessen i modsætning til dem, der blev drevet af pligt og selvstændig fitnessstræning, skriver professor Jens Bangsbo

”Flere end tre ud af fire danske mænd og kvinder sidder stille mere end otte timer om dagen, og vi er nu der, hvor mere end halvdelen af danskerne er overvægtige.”

Sådan lyder et par af konklusionerne i den omfattende undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen – Den Nationale Sundhedsprofil – der udkom tidligere på ugen.

Det går altså den helt forkerte vej.

Sådan burde det ikke være i et rigt og veludviklet velfærdssamfund som det danske, for vi ved jo godt, at det er vigtigt at spise sundt, holde igen med alkohol og bevæge os.

Det er afgørende for vores helbred, men også for at samfundets sundhedsudgifter ikke løber løbsk. Penge til diabetesbehandling og følger af fedme er alt andet lige bedre givet ud til børnehavepædagoger og personale på plejehjemmet.

SÅ DANSKERNE SKAL VÆRE AKTIVE. Blandt andet derfor har regeringen også samlet hele tre ministerier – Sundheds- og Ældreministeriet, Beskæftigelsesministeriet og Kulturministeriet – som i en arbejdsgruppe med idrættens organisationer skal finde svar på, hvordan vi alle kan dyrke mere idræt. Her kan det så virke noget forunderligt, at idrætsforskningen ikke er repræsenteret, specielt med tanke på, at den i de senere år har fundet nye veje.

På center for holdspil og sundhed har vi igennem flere år forsket ikke alene i sundhedseffekterne af bevægelse, men også i, hvordan man motiverer og fastholder motionsuvante til bevægelse, og en af konklusionerne er, at de løftede pegefingre skal ned igen.


DET DREJER SIG OM AT stimulere mennesker, som er uvante med idræt. For eksempel har vi sammenlignet holdspil med fitness og kunne konkludere, at gruppen, der følte lyst til og forpligtelse over for resten af holdet, fastholdt interessen i modsætning til dem, der blev drevet af pligt og selvstændig fitnessstræning.

Vi har således undersøgt og udviklet effektive og inkluderende holdspil, såsom fodboldfitness, håndboldfitness, motionsfloorball og en lang række andre holdspil, der stimulerer og forbedrer sundheden hos folk i alle aldersgrupper og endog koncentration og trivsel hos skolebørn.

Faktisk er deltagere, der aldrig har rørt en hockeystav eller sparket til en bold, ikke til at stoppe igen efter forskningsprojekterne. De fortsætter med at spille og lege på deres egne hold – og de gør det med glæde.

Resultaterne er ved at blive implementeret overalt på ældrecentre og i skoler, kommuner, jobcentre og foreninger, men der kræves en yderligere og samlet indsats for, at det bliver en stor succes. Det kan starte med, at man fra ministeriernes side tager idrætsforskningen alvorligt.

Jens Bangsbo er professor og leder af center for holdspil og sundhed ved Københavns Universitet.

 [Kommentarer](#)