

Pensumforslag til prøven i idræt

NÅR SUNDHED BLIVER SYGT

Motion er godt, og en stadig voksende gruppe danskere sveder da også flere og flere timer om ugen. Men for nogle bliver turen ud på stierne eller i fitnesscenteret selve meningen med livet. De slider deres krop, humør og venskaber ned i iveren efter at træne.

Rastløsheden river i kroppen, når du ikke kan komme afsted. Du bliver irriteret og trist. Føler dig skyldig og overvejer, hvad den manglende træning kommer til at betyde. Mindre muskler? Flere kilo? Dårligere præstation? Af og til skændes du med familie, kæreste eller venner. Er det for meget? Har det taget overhånd? Selvom du prøver at skære ned, ender du med at motionere mere og mere.

Hvis du har det sådan, er du ikke alene. Femseks procent af alle idrætsaktive lider af såkaldt "træningsafhængighed".

- De er drevet af hele tiden at ville være lidt sundere, lidt hurtigere eller lidt tyndere, og motionen har taget styringen i en grad, hvor de træner, selvom de er trætte, har smerter eller er skadede, fortæller Mia Beck Lichtenstein, der er psy-

kolog og Danmarks førende forsker i træningsafhængighed.

Træning før alt

Fænomenet blev første gang beskrevet i 1970'erne, hvor amerikanske forskere opdagede, at nogle motionister ikke var villige til at droppe deres daglige løbetur, selvom man tilbød dem penge for det. Der er ikke tale om en sygdom, men en "adfærdsafhængighed", ligesom ludomani og afhængighed af fx shopping, gaming og arbejde. En tilstand, som kan være svær at opdage, pointerer Mia Beck Lichtenstein.

- Vi kan hurtigt blive enige om, at man ikke skal drikke for meget eller spille alle sine penge op, men med motion er det sværere at finde ud af, hvor grænsen går, og man kan godt kalde træ-

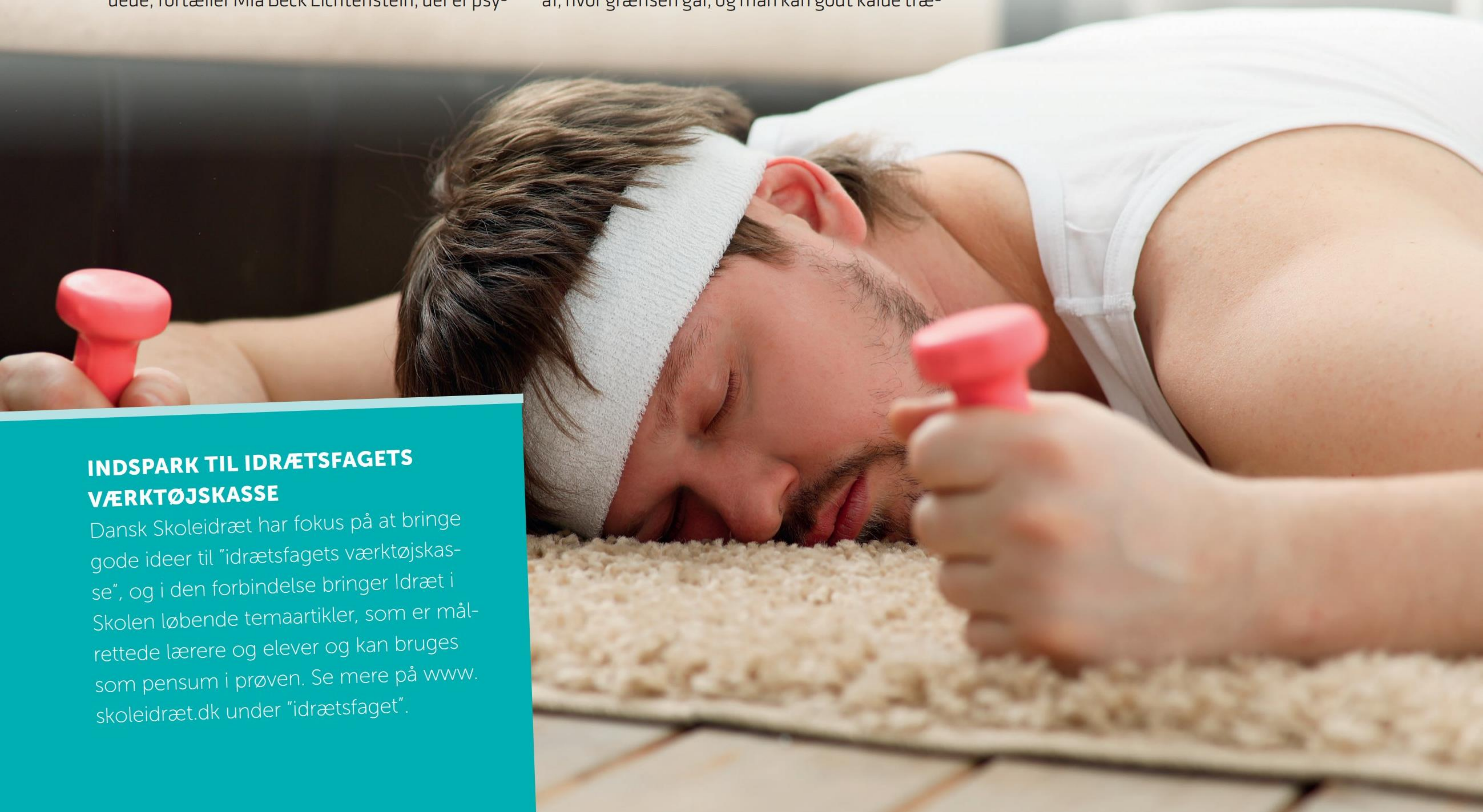
ningsafhængighed for et socialt accepteret misbrug.

Motionsvaner deler sig

Der er nemlig nok af gode grunde til at bevæge sig: Vi bliver gladere, lever længere og får færre sygdomme, når vi er fysisk aktive. Faktisk lever du i gennemsnit syv år længere end din stillestående sidekammerat, når du cykler, løber og bruger din krop dagligt. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne er aktive mindst 30 minutter om dagen og børn og unge mindst 60 minutter hver dag. Motion er en af de fire såkaldte KRAM-faktorer, som påvirker vores sundhed. De resterende tre faktorer er kost, rygning og alkohol.

INDSPARK TIL IDRÆTSFAGETS VÆRKTØJSKASSE

Dansk Skoleidræt har fokus på at bringe gode ideer til "idrætsfagets værktøjskasse", og i den forbindelse bringer Idræt i Skolen løbende temaartikler, som er målrettede lærere og elever og kan bruges som pensum i prøven. Se mere på www.skoleidræt.dk under "idrætsfaget".





Idrætsvaner

Idrætsvaner er et centralt begreb i idrætsfaget. I Fælles Mål hedder det bl.a. i kompetencemålene efter 9. klasse: "Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv" og under sundhed og trivsel: "Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel". I læseplanen hedder det endvidere under sundhed og trivsel: "Eleverne skal arbejde med at vurdere fordele og ulemper ved idrætsvaner."

Arbejds- spørgsmål:

- Af hvilke grunde motionerer du? (fx: det er sjovt, jeg vil forbedre mit udseende, det er sundt)
- Hvor får du din viden om sundhed fra?
- Hvilke sundhedsvaner kan udvikle sig til at blive usunde?
- Hvordan har du det i din krop og humørmæssigt, når du ikke kan dyrke idræt eller motionere?
- Hvad synes du om, at flere og flere dyrker ekstreme sportsgrene?
- Diskutér fordele og ulemper ved at dyrke meget motion
- Hvornår synes du, at træning bliver usundt og "for meget"?
- Hvorfor tror du, at nogle har behov for at dyrke så meget træning?
- Hvor aktiv er du i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger?
- Hvorfor tror du, at træning giver høj status?

Mange danskere er da også blevet opmærksomme på gevinsterne ved et aktivt liv. Seks ud af ti voksne dyrker motion og sport, og mens en stadig voksende gruppe bliver mere og mere inaktive, træner en anden gruppe af danskerne oftere og oftere og længere tid ad gange. Samtidig dyrker flere og flere helt almindelige mennesker udholdenhedsidrætter som fx maratonløb og triatlon. Forskerne taler om "supermotionister", der – selvom de ikke er eliteidrætsudøvere – næsten hver dag gennemfører hård og langvarig træning som en del af deres livsstil.

Farlige konsekvenser

Du kan da også sagtens træne mange timer om ugen uden at udvikle en usund afhængighed, understreger Mia Beck Lichtenstein. Men begynder du at sige nej til invitationer fra vennerne til fordel for løbeturen eller føler overdreven skyld ved en pause eller ændring i træningen, bør advarselslamperne lyse. Træningsafhængigheden kan nemlig få store konsekvenser.

- Kroppen kan ikke blive ved med at holde til det. Man får skader, bliver nemmere syg, sover dårligere og kan ende med at blive trist og isoleret, forklarer Mia Beck Lichtenstein.

Ofte lider træningsafhængige af dårligt selvværd og har perfektionistiske træk. Det er aldrig godt nok.

- Jeg hører også altid ordene tryghed og kontrol, når jeg spørger folk, for i en uoverskuelig hverdag, hvor man måske oplever problemer i skolen, eller at mor og far skændes, giver det tryghed at følge et superstruktureret træningsprogram, siger Mia Beck Lichtenstein.

Der er endnu ikke fundet fysiologiske forklaringer på, at afhængigheden skyldes fx biokemiske mekanismer i hjernen.

- Men vi ved, at motion kan give et "kick", fordi man bl.a. frigiver endorfiner, men det er vi jo mange, der oplever, uden at vi bliver afhængige af det, siger hun.

Sundhed giver status

"Jeg ville ikke være tynd, jeg ville være sund", fortæller en af de danskere, der har prøvet at være afhængig af træning. Den 18-årige Melanie, der i et interview i Dagbladet Politiken har beskrevet, hvordan hun stod op kl. 4.15 for at løbe før arbejde, trænede med vægte derhjemme og sigtede mod at få "thigh gap" og markerede mave-muskler, ligesom pigerne på Instagram.

Især unge er i farezonen for at blive træningsafhængige, fortæller Mia Beck Lichtenstein.

- Børn og unge skal finde deres identitet, og de har rigtig meget brug for anerkendelse og accept, og det kan man få igennem træning, fordi det har så høj status i samfundet, siger Mia Beck Lichtenstein, der dog ikke vil give de officielle kost- og motionsanbefalinger skylden for, at nogle udvikler træningsafhængighed.

- Men der er ingen tvivl om, at budskaberne om sundhed påvirker os allesammen. Især de usikre og sårbare børn og unge vil kunne drive budskaberne ud i det ekstreme.

Skær ned

Træningsafhængighed er særligt udbredt indenfor løb, fitness, triatlon og andre individuelle sportsgrene, men kan også forekomme i fx fodboldmiljøer. En international forskergruppe har udviklet en test, som ved hjælp af seks spørgsmål afdækker, om en person har et usundt forhold til motion. Scorer man 24-30 point i testen er der grund til at være bekymret, fastslår Mia Beck Lichtenstein, der anbefaler at man i første omgang forsøger at skære ned på træningsmængde eller -intensitet.

- Og man behøver ikke bare lægge sig i sofaen, men må gerne gå på opdagelse i at sætte noget i stedet for. Læs en bog eller gå i biffen med vennerne.

Endelig kan det blive nødvendigt at søge professionel hjælp for at finde årsagen til, at motionen har taget magten, anbefaler hun.

- Det kan være alvorlige problemstillinger, som ligger til grund for træningsafhængighed, og de kan være svære at håndtere selv, hvis man igen skal have et normalt forhold til træning. For motion er jo stadig godt. Man skal bare finde den rigtige balance, understreger Mia Beck Lichtenstein.

Skriftlige kilder:

Mia Beck Lichtenstein: "Besat af træning" og "Find træningsbalancen", Vidensråd for Forebyggelse: "Supermotionisme", Idrættens Analyseinstitut: "Danskernes motions- og sportsvaner 2016", Sundhedsstyrelsen: "Forebyggelses-pakke - fysisk aktivitet." Politiken: "Melanie, 18 år: "Mit mål var aldrig at være tynd, men at være sund"".

**ER DU
TRÆNINGS-
AFHÆNGIG?**

Find testen på
www.mialic.dk