

[Nyheder](#)[COVID-19](#)[Red Verden](#)[Krop & Sundhed](#)[Kultur & Samfund](#)[Naturvidenskab](#)

## Fodbold er sjovere end løb

Fodbold er bedre til at fastholde folk i motion end løb, fordi bolden og selskabet gør det sjovt at bevæge sig. Det afslører friske studier fra Københavns Universitet.



**Fodbold er en sjov aktivitet i sig selv. Blandt andet derfor er spillet bedre end for eksempel løb til at få både mænd og kvinder til at holde fast i deres motion. Det viser undersøgelse fra Københavns Universitet. (Foto: Lars Krabbe, Jyllands-Posten)**



**Thomas Hoffmann**  
Journalist - Twitter: @Tuffmann

03 oktober 2008

MOTION

Hvis du er én af dem, der har svært ved at holde fast i træningen i fitnesscentret eller lidt for ofte dropper løbeturen i parken, skal du måske overveje at kaste dig over fodbold i stedet for.

Fodboldspillere holder nemlig fast i deres sport i længere tid end andre. Det gør de, fordi de har det sjovt, når de træner.

Det viser to undersøgelser fra Institut for Idræt på Københavns Universitet.

»Det er et entydigt resultat, at folk har større chance for at blive fastholdt, hvis de dyrker motion, fordi aktiviteten har et godt indhold, fordi det er sjovt og fordi de har lyst. Det gør de fleste, der dyrker fodbold. Derimod er løbere tit motiveret af at ville være sundere, slankere, have anerkendelse eller af et pres udefra. Og så har man en tendens til at falde fra,« fortæller Henrik Bonde, der er blevet cand.scient. i idræt på sit speciale, som er en del af et større projekt på Institut for Idræt.

## Fodboldspillere vil have mere

Henrik Bondes konklusion bygger på interview med otte danske mænd på mellem 20 og 40 år. Ingen dyrkede motion, da studiet gik i gang tidligere i år. Halvdelen fik udstyr at spille fodbold i, den anden halvdel udstyr til løb.

Fakta

Fakta

Efter tre måneder var de fleste løbere ved at være mætte af motion, mens de deltagende fodboldspillere ifølge Henrik Bonde gik sammen til Institut for Idræt for at finde et sted, hvor de kunne spille videre. Specialet er suppleret af en bacheloropgave, lavet af Lisbeth Starup, som har interviewet to fodboldspillere og to løbere, alle kvinder. Opgaven viser, at fodbold overraskende nok havde samme effekt på de udvalgte kvinder.

»En kvinde i 40erne havde forsøgt at komme i gang med motion mange gange, men det var altid strandet på, at løb var kedeligt, og at hun brugte lang tid på at lave for eksempel mexicansk mad til familien,« fortæller Lisbeth Starup og fortsætter:

»Det ændrede sig, da hun begyndte at spille fodbold. Det var så sjovt for hende, at hvis familien ikke selv kunne lave mad, mens hun var væk, så måtte de altså spise pasta med ketchup, fordi nu havde træningen højeste prioritet,« lyder det fra Lisbeth Starup, som i dag læser på overbygningen på Institut for Idræt.

## Fællesskab godt for motionen

De kvalitative undersøgelser er en del af et større projekt, der skal afdække, hvordan man kan få folk til at blive ved med at dyrke motion. Projektet er ledet af de studerendes vejleder Reinhard Stelter.

Han hæfter sig især ved, at faktorer som fællesskab og glæde ser ud til at betyde meget for vores lyst til at dyrke motion.

»Jeg kan huske et slogan, man havde i sin tid i det tyske idrætsforbund: 'Der Sport ist im Verein am schönsten'. Sociale elementer og fællesskabsfølelse har tilsyneladende en indflydelse på motionsdeltagelsen - og det er et nøglebegreb, at aktiviteten skal give mening,« siger Reinhard Stelter.

Forskningslederen mener af samme årsag, at man skal slå på det sjove element i aktiviteten, hvis man vil have folk til at holde fast i motionen.

**» Det er overraskende for mig, at specielt kvinder, som aldrig før har spillet fodbold, pludselig sætter familie, børn og opdragelse til side for at kunne komme til træning «**



Glæde og fællesskab er vigtige ingredienser, der gør, at motionister holder fast i holdsport som fodbold. (Foto: Lars Krabbe, Jyllands-Posten)

»Guleroden med, at det hjælper på sundheden, har næppe den effekt, man kunne ønske sig. Derfor er det vigtigt, at trænere og instruktører bruger dialog og samtale til at finde ud af, hvad der driver værket hos folk, fordi dét kan give dem en gulerod til at blive ved med at bevæge sig,« mener Reinhard Stelter, lektor på Institut for Idræt.

## Fitness-folk mangler motivation

Reinhard Stelter nævner fitnesscentret som et sted, hvor det forholdsvis sjældent er lysten - den såkaldte indre motivation - der driver værket.

»Fitness er ligesom anden normal idræt bygget på ydre motivering. Folk vil tabe sig, have stramme baller eller måske en sund krop eller en god kondi,« konstaterer han.

»Problemet er, at når andre aktiviteter maser sig på, så vil man falde fra igen, hvis man ikke er meget disciplineret. Det viser sig ved, at 50 procent af kunderne i fitnesscentrene hopper ind og ud. Folk kommer ind efter julefrokosterne og sommerferien, men de er måske ude igen allerede efter et par måneder,« forklarer Reinhard Stelter.

De kvalitative studier med dybdegående interview af få personer bliver senere på året udbygget med kvantitative studier. De består af mere overordnede spørgsmål til 70 mennesker.

Tidligere har andre studier fra Institut for Idræt vist, at fodbold giver bedre eller mindst lige så god kondition som løb.

## Kilder

- Reinhard Stelters profil (Københavns Universitet)

### Videnskab.dk Podcast



Lyt til vores **seneste podcast** herunder eller via en podcast-app på din smartphone.

## Danske corona-tal