

Åbne fodboldbaner i dagtimerne

Igang sættelse af motionstiltag for inaktive grupper

Hvidbog om sundhedsfremme
i kommunalt regi

Birgitte Rejkjær Krstrup
Stine Frydendal Nielsen
Laila Ottesen



Åbne fodboldbaner i dagtimerne

Igangsættelse af motionstiltag for inaktive grupper
– en Hvidbog om sundhedsfremme i kommunalt regi

Birgitte Rejkjær Krustrup, Master i Idræt og Velfærd

Stine Frydendal Nielsen, Cand. Scient Idræt

Laila Ottesen, Lektor, ph.d.

Institut for Idræt
Københavns Universitet
2011

Åbne fodboldbaner i dagtimerne
Igangsættelse af motionstiltag for inaktive grupper
– en Hvidbog om sundhedsfremme i kommunalt regi

© Birgitte Rejkjær Krustrup, Stine Frydendal Nielsen & Laila Ottesen
Institut for Idræt, Københavns Universitet 2011

Omslag og layout: Vicki Dam & Allis Skovbjerg Jepsen

Forsidefotos: Anders Kjærbye, Lizette Kabre og Birgitte Rejkjær Krustrup

Fotos: Christoffer Regild s. 10; Birgitte Rejkjær Krustrup, Ian Rollo og Lasse Christiansen
s. 14, 25, 30, 36, 41, 46, 59, 77; Mikal Schlosser s. 44 tv.; Anders Kjærbye s. 44 th.

Tryk: Det Samfundvidenskabelige Fakultets ReproCenter

Indholdsfortegnelse

Forord.....	5
Læsevejledning.....	7
1 Indledning.....	11
1.1 Formål.....	13
2 Overordnet projektdesign	15
2.1 Aktivitet, målgrupper og interventionskommuner	15
2.1.1 Aktiviteterne Frokostfodbold og Eftermiddagsfodbold	15
2.1.2 Målgrupper	15
2.1.3 Interventionskommuner.....	16
2.1.4 Sundhedsfremmende arbejdsprocesser.....	18
2.1.5 Social kapital og netværk.....	19
3 De konkrete projektførøb i Ballerup og Københavns Kommune	21
3.1 Skovlunde bydel i Ballerup kommune.....	21
3.1.1 Incitament for deltagelse – bydelen Skovlunde i Ballerup Kommune	21
3.1.2 Ballerup Kommune som samarbejdspartner	22
3.1.3 Placering af motionsfodboldtilbuddet i Skovlunde.....	23
3.1.4 Aktiviteten – Frokostfodbold i Skovlunde	26
3.1.5 Rekruttering af deltagere til Frokostfodbold i Skovlunde	27
3.1.6 Aktiviteten – Eftermiddagsfodbold i Skovlunde	28
3.1.7 Rekruttering af deltagere til Eftermiddagsfodbold i Skovlunde.....	29
3.2 Bydelen Vanløse i Københavns Kommune.....	32
3.2.1 Incitament for deltagelse – Vanløse bydel i Københavns Kommune	32
3.2.2 Vanløse Lokaludvalg som samarbejdspartner	33
3.2.3 Placering af motionsfodboldtilbuddet i Vanløse	35
3.2.4 Aktiviteten – Frokostfodbold i Vanløse	37
3.2.5 Rekruttering af deltagere til Frokostfodbold i Vanløse.....	38
3.2.6 Aktiviteten – Eftermiddagsfodbold Vanløse.....	38
3.2.7 Rekruttering af deltagere til Eftermiddagsfodbold i Vanløse	39
3.3 Deltagere i "Åbne fodboldbaner i dagtimerne"	42
3.3.1 Deltagere i Frokostfodbold i Skovlunde.....	42
3.3.2 Deltagere i Frokostfodbold i Grøndal Centret	43
3.3.3 Deltagere i Eftermiddagsfodbold i Vanløse	43
3.4 Fysiologisk sundhedsprofil af deltagerne i "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" ..	43

4	Interventionsstrategien – resultater og anbefalinger	47
4.1	Fysisk belastning ved Frokost- og Eftermiddagsfodbold	47
4.1.1	Pulsfrekvens under Frokost- og Eftermiddagsfodbold	48
4.1.2	Bevægelsesmønster under Frokost- og Eftermiddagsfodbold	51
4.1.3	Selvoplevet belastningsgrad under Frokost- og Eftermiddagsfodbold	52
4.1.4	Anbefalinger vedrørende praktisk afvikling af motionsfodbold	53
4.2	Social kapital og netværksdannelse	54
4.2.1	Social kapital handler også om chokolade	54
4.2.2	Homogenitet i deltagergrupperne	56
4.2.3	Historiefortælling	58
4.2.4	Opbygning af bondende og bridgende social kapital	60
4.2.5	Anbefalinger vedrørende opbygning af social kapital og netværk	62
4.3	Kommunale rammer for samarbejde	62
4.3.1	Viden om lokalsamfundet	63
4.3.2	Sammensætning af styregruppe	65
4.3.3	Geografisk placering	67
4.3.4	Målgruppe og rekruttering	68
4.3.5	Anbefalinger vedrørende rammer for kommunalt samarbejde	72
4.4	Konklusion	73
5	Hvidbogens anbefalinger	75
	Praktisk afvikling af motionsfodbold	75
	Dannelse af netværk og social kapital	75
	De organisatoriske rammer	76
6	Efterskrift	77
7	Referencer	79
8	Appendix – supplerende metodiske overvejelser	83
8.1	Triangulering – en kombination af kvantitative og kvalitative metoder	83
8.2	Dokumentstudier	83
8.3	Kvalitative forskningsinterview	84
8.4	Fokusgruppeinterview	85
8.5	Observationer	86
8.6	Fysiologiske metoder	87
8.6.1	Pulsmålinger under træning	87
8.6.2	Videoptagelser under træning	87
8.6.3	Bestemmelse af træningstilstand og sundhedsprofil	88
8.6.4	Vægt, fedtprocent, muskelmasse og blodtryk	88
8.6.5	Balance	88
8.6.6	Intervalarbejdsevne – Yo-Yo interval udholdenhedstesten	90
	Bilag	92

Forord

I lyset af den aktuelle debat om kommunernes forebyggelsesindsats forekommer fodbold som et interessant alternativ til stavgang, løb og fitnessstræning. Forskningen viser at fodboldtræning har et stort potentiale som en sundhedsfremmende intervention for store befolkningsgrupper med usund livsstil, både på kort og på lang sigt, men der er behov for at omsætte denne viden til en konkret kommunal baseret forebyggelsesindsats. Dette projekt har som formål at undersøge mulighederne for at få såvel ”de ophængte” og ”de socialt udsatte”¹ til at spille motionsfodbold. (Uddrag fra Institut for Idræts ansøgning til TrygFonden)

Det interventionsprojekt med motionsfodbold, som den nærværende Hvidbog bygger sine anbefalinger på, kan ses som et eksempel på borgerrettet forebyggelse og sundhedsfremme i kommunalt regi. Resultater og refleksioner fra projektet handler generelt om implementering af borgerrettede idræts- og motionstiltag, mere end det specifikt handler om fodbold som aktivitet, selv om denne aktivitet rummer en række forebyggende og sundhedsfremmende elementer. Et gennemgående tema er hvordan det at arbejde i netværk på det kommunale plan, skaber mulighed for netværk på borgerniveau! Netværk der forebygger sygdom ved at fremme lysten til deltagelse og netværk der kan fremme sundheden ved at gøre hverdagen lettere.

Institut for Idræt på Københavns Universitet giver mulighed for at kombinere en samfundsvidenskabelig og naturvidenskabelig forskningsvinkel, og kan derfor give et nuanceret billede af mekanismer og udfordringer som er væsentlige at forholde sig til, når sundhed og motion skal forankres på borgerniveau. Denne Hvidbog søger således, via erfaringer fra planlægningen af en 12 ugers intervention, samt realisering og efterfølgende erfaringsopsamling, at give anbefalinger til hvordan det gavnlige fysiologiske såvel som sociale og netværksdannende udbytte af motionsfodbold kan opnås i kommunalt regi.

68 voksne deltog i projektets fodboldtræning fra de to bydele Vanløse og Skovlunde. Endnu flere kunne have fået gavn af interventionen², men vi har måttet sande, at rekrutteringsarbejdet i forbindelse med etableringen af fodboldtræning for kommunens motionsfremmede borgere tager lang tid og er en stor udfordring. Dette har medvirket til at vores fokus i denne Hvidbog ikke alene er rettet mod deltagerne, men i høj grad også mod de udfordringer vi på flere niveauer har mødt i forbindelse med implementeringsarbejdet. Vores intervention henvendte sig i sit udgangspunkt både til *udsatte* grupper og til de *ophængte* grupper – altså både til de, der ikke kan finde tiden til at motionere, og de

1 Ottesen og Skjerk (2006) beskriver bl.a. manglende overskud og tid som barrierer for fysisk aktivitet.

2 Tilbud om motionsfodbold for nybegyndere såvel som fysisk inaktive.

der ikke ser det som en mulighed. En konsekvens af samarbejdet med de to kommuner blev dog, at fokus blev lagt på de udsatte, idet begge samarbejdspartnere fandt de største udfordringer netop her. Af denne grund er Hvidbogens hovedfokus lagt på de udsatte.

Denne Hvidbog giver 20 konkrete anbefalinger til hvorledes man i kommunalt regi kan skabe motionstilbud, der kan få flere til at blive aktive. Interventionsprojektets resultater vil ligeledes blive præsenteret ved videnskabelige kongresser og ved udgivelse af videnskabelige artikler. Vores håb er at vores erfaringer og anbefalinger vil være katalysator for debat og virke som inspiration i de fora, hvor den kommunalt baserede sundhedsfremmende indsats bliver sat til debat og omsat til praktiske handlinger.

Vanløse Lokaludvalg har bidraget aktivt gennem hele projektforsløbet. Det være sig gennem de frivillige lokaludvalgsmedlemmer såvel som sekretariatet. Udvalget har således støttet projektet med arbejdstimer og har stået for diverse udgifter. Lokaludvalget har derudover støttet projektet med kr. 50.000.- Ballerup Kommune har ligeledes været en aktiv medspiller og lagt en hel del arbejdstimer i projektet. Desuden har de forestået udgifter i forbindelse med trykning, kørsel m.v.

Tak: Der er mange at takke i forbindelse med tilblivelsen af denne Hvidbog. Først og fremmest skal der siges stor tak til Vanløse Lokaludvalg og Ballerup Kommune. De anbefalinger der fremkommer i denne bog har kun været mulig på baggrund af den åbenhed og tillid, som de to samarbejdssteder har vist os. Det har været utrolig lærerigt og spændende. Desuden stor tak til alle de borgere, der har taget sig tid til at få en snak med os omkring motion og sundhed og allermest tak til de aktive deltagere, som har bidraget til det store datamateriale, som har dannet grundlaget for Hvidbogens anbefalinger. En stor tak skal også lyde til Mads Bendiksen, Lasse Christiansen og Mette Huus Pedersen, der på forbilledlig vis trænede deltagerne. Ligeledes skal der lyde en stor tak til Peter Krustrup, der har hjulpet til og været en aktiv sparringspartner under hele forløbet. Tak til Vanløse Idræts Forening, der efterfølgende har taget udfordringen op og har etableret et hold for nogle af de kvinder, der deltog i projektet. Tak til Mads Lind fra Folkesundhed København for råd og vejledning i projektets opstart, og til sidst en stor tak til TrygFonden for den økonomiske støtte til dette projekt.

Birgitte Rejkjær Krustrup

Stine Frydendal Nielsen

Laila Ottesen

Januar 2011

Læsevejledning

Nærværende Hvidbog indeholder en første del (Kapitel 1-3) og en anden del (Kapitel 4-6). Delene kan læses uafhængigt af hinanden, men den baggrundsmæssige forståelse for projektets forløb og de fremkomne anbefalinger er større, hvis Hvidbogen læses i sin helhed.

I kapitel 1 præsenteres baggrunden for og formålet med projekt Åbne fodboldbaner i dagtimerne.

I kapitel 2 beskrives det overordnede projektdesign ved aktivitet, målgrupper og interventionskommuner, samt den teoretiske baggrund for Hvidbogens evaluering af lokal-samfundets rolle, design og igangsættelse samt afvikling af interventionen.

I kapitel 3 beskrives den konkrete organisering og gennemførelse af interventionerne i de to kommuner/bydele. Den kommunale struktur som de to bydele er underlagt samt interventionens rammer i de pågældende kommuner, er beskrevet ud fra faktuelle offentligt tilgængelige oplysninger såvel som forfatterens subjektive oplevelser med etablering af samarbejdet omkring interventionerne. En detaljeret beskrivelse er tillige foretaget af deltagernes træningsmæssige og sundhedsmæssige udgangspunkt, samt fremmødet til de forskellige træningstilbud.

Hvidbogens kapitel 4 er en mere analyserende del, hvor vi forholder os til de erfaringer vi har gjort os med interventionerne i de to kommuner/bydele og giver anbefalinger til udbredelse af lignende tiltag. Denne evaluering er opdelt i en aktivitetsnær del vedrørende fysisk belastning og opbygning af social kapital mellem deltagerne i Frokost- og Eftermiddagsfodbold og en forvaltningsmæssig del vedrørende design og igangsættelse. Dette afsnit kan bruges som opslagsværk, hvor anbefalingerne er delt op i 3 grupper, som hver bygger på et stykke forudgående tekst med baggrund i interventionen.

Kapitel 5 er en oversigt over Hvidbogens 20 anbefalinger.

Kapitel 6 er et efterskrift, hvori det kort beskrives, hvad der efterfølgende er sket i Vanløse og hvilke perspektiver der er i et samarbejde med de lokale idrætsforeninger.

Kapitel 7 viser den litteratur, der er benyttet i Hvidbogen.

Bagerst i Hvidbogen findes et appendiks, kapitel 8, som gør rede for de metoder og metodiske overvejelser som Hvidbogen bygger på.

Del 1



Bolden er givet op til "Åbne fodboldbaner i dagtimerne".

1 Indledning

Inspirationen til indeværende Hvidbog har været 6 års forskningsarbejde om motionsfodbold på Institut for Idræt ved Københavns Universitet. Resultaterne har vist at, fodbold er en alsidig, effektiv og netværksdannende aktivitet, der giver betydelige sundhedsfremmende effekter for utrænede og overvægtige mænd og kvinder på 20-50 år. Det gælder uanset om deltagerne har dårlig kondition, er overvægtige, socialt udsatte, eller ikke har forudgående fodbolderfaringer. Helt nye undersøgelser har tillige afdækket at både pulsbelastning og aktivitetsmønster under fodboldtræning med spil til to mål er uafhængig af om der er 4, 6, 8, 14 eller 22 på banen. Et fund der underbygger at det umiddelbart er meget enkelt at organisere alsidig fitnessstræning³ for små og store grupper gennem fodboldspil. Materialet er offentliggjort i en masterafhandling (Krustrup 2007) og adskillige videnskabelige artikler (Krustrup og Petersen 2007, Krustrup et al. 2007a+b, 2009, 2010 a, b, c, d, e, Ottesen 1998, Ottesen, Jeppesen og Krustrup, 2009, 2010). Projektresultaterne har vakt stor national og international opmærksomhed og har skabt en stor interesse for at afdække mulighederne for at bruge motionsfodbold i det kommunale forebyggelsesarbejde.

Som bekendt er fodbold en meget populær idrætsgren med anslået 500.000 aktive danskere. Mange af dem er organiseret i foreninger gennem DBU, DGI, DAI og DFIF. DBU alene har pr. 1/3-2010 i alt 310.000 aktive medlemmer, hvoraf 74.000 er over 25 år. Selvom antallet af fodboldaktive allerede er højt, appellerer fodbold potentielt til endnu flere. 90% af alle mænd og 20% af alle kvinder har således på et tidspunkt spillet fodbold og undersøgelser om inaktive danskere har vist at centrale motivationsfaktorer for deltagelse i fysisk aktivitet er positive sociale oplevelser og idrætsaktivitet som barn (Ottesen og Skjerk 2006). Tillige er det vist at fodbold, i modsætning til f.eks. golf og boksning, appellerer ligeligt til alle socialgrupper (Ottesen 1989, 1998, Bøje og Eichberg 1994). At fodbold kan fungere for nye målgrupper er dokumenteret i en undersøgelse på Københavns Universitet i 2008, hvor 20-47 årige kvinder efter lodtrækning blev delt i en fodboldgruppe og en løbegruppe, der skulle træne 2 gange om ugen i 16 uger. Selvom de deltagende kvinder var utrænede og aldrig før havde spillet fodbold, kunne det konkluderes, at kvinderne i høj grad blev motiveret af fodboldaktiviteten og de sociale elementer ved fodboldtræning (Ottesen et al. 2010). For disse kvinder virkede det befordrende, at fodboldtræningen indeholdt kropskontakt, overraskende momenter og spilelementer som mål, tacklinger, hovedstød, etc., som man kan snakke om og grine af. Hvad angik løberne havde de betydeligt sværere ved at motivere sig ved løbeaktiviteten i sig selv. I

3 Her menes både kardiovaskulær, metabolisk og muskuloskeletal fitness.

stedet motiveredes de af en række ydre omstændigheder og veldefinerede gevinster ved løbeturene. Dette gjaldt de sundheds- og træningsmæssige gevinster af løbetræningen, men også et øget fysisk og mentalt velvære. Det sociale element blev ikke inkluderet i løbernes angivelse af, hvad der kunne give dem lyst til deltagelse i løb, i forbindelse med det gennemførte projekt, men blev til gengæld nævnt flere gange som en betydningsfuld faktor, hvis de skulle fastholdes til løbetræning. Fodboldtræningen stimulerede til socialt samvær såvel udenfor banen som i forbindelse med træningerne, hvilket bevirkede akkumulering af social kapital og forstadier til netværksdannelse, der kan give praktisk støtte og opbakning i hverdagen (Ottesen et al. 2010).

I det omfattende kommunale forebyggelses og sundhedsfremmende arbejde, bør der, efter kommunalreformen fra 2007, ikke længere alene være hovedfokus på børn, ældre og handicappede, men også på den store gruppe af inaktive voksne med markant forhøjet risiko for livsstilssygdomme. I kvalificeringen af arbejdet med disse målgrupper er der et stort behov for evidens⁴ hvad angår sammenhængen mellem valg af aktivitet, afklaring af målgrupper og hvilke samarbejdspartnere der skal indgå i planlægning, udførelse og evaluering af sundhedsfremmende og forebyggende tilbud.

Et andet vigtigt aspekt er at afklare om tilbuddene skal operere på individniveau såsom Motion på Recept eller på Community-niveau (Jarvie, 2003, Linstrøm, 2003). At ændre den enkeltes sundhedsadfærd i positiv retning er et eftertragtet ønske, men bestemt ikke enkelt: "Et individs sundhedsadfærd påvirkes fra flere niveauer og af mange forskellige faktorer (Sundhedsstyrelsen 2007). Kommunerne får således en interessant rolle i forhold til at påvirke borgerne på flere niveauer (Sundhedsstyrelsen, 2009). Ifølge Margaret Whitehead og Göran Dahlgren (1991) hænger den enkelte borgers sundhedsadfærd sammen med livsstil, netværk og overordnede sociale og strukturelle forhold. I den nærværende intervention med motionsfodbold har ønsket været at evaluere dannelsen af social kapital og netværk på gruppeniveau i forbindelse med aktiviteten og at undersøge graden og betydningen af inddragelse af lokalsamfundets forskellige aktører i organisering og afvikling af interventionen.

Nyere forskning har vist at det kan være nyttigt at rette forebyggelsestiltag mod lokalområder og fællesskaber, i stedet for individniveauet, både for at undgå formynderi og løftede pegefingre og fordi mennesker som skal ændre sundhedsadfærd har brug for sociale netværk og støtte i denne proces. Kortsigtede livsstilsforandringer som ensidigt fokuserer på individets forandring af adfærd virker ikke i længden.

I denne Hvidbog vil aktivitet, målgrupper, lokalsamfundet, forvaltningsmæssig praksis og de involverede samarbejdspartnere blive analyseret i relation til det konkrete forebyg-

4 Evidens er i nærværende Hvidbog, ikke baseret på analyser foretaget på baggrund af randomiserede kontrollerede forsøg (RCT), ej heller på systematiske oversigter udarbejdet efter modellen for medicinsk teknologivurdering (MTV), men baseret primært på kvalitative undersøgelser og for de fysiologiske datas vedkommende kvantitative. Disse metoder har fundet anvendelse til at undersøge hvorfor og hvordan interventionen har virket og har dannet grundlag for de anbefalinger, der skal gøre det muligt at opnå og fastholde positive resultater med lignende interventioner. Se en diskussion af evidensbegrebet i Lone Friis Thing: Sætter "evidensen" den professionelle dømmekraft ud af spil? In: Gjallerhorn. Tidsskrift for professionsuddannelserne. Nr. 9, 2009, s. 44-54.

gelsestilbud for voksne mænd og kvinder: ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne”. Det vil med andre ord blive kortlagt hvordan en forebyggende og sundhedsfremmende intervention med motionsfodbold for uetrænede voksne kan fungere i ”den virkelige verden”.

1.1 Formål

Formålet med det nærværende projekt:

1. At afprøve et konkret forebyggende og sundhedsfremmende tilbud med motionsfodbold for voksne mænd og kvinder i to kommuner med henblik på at dokumentere og analysere betydningen af aktivitet, målgrupper, lokalsamfundets aktører og den kommunale forvaltningspraksis.
2. At undersøge fysisk belastning og opbygning af social kapital under fodboldtræning for uetrænede deltagere i Frokost- og Eftermiddagsfodbold.
3. At udvikle ”evidensbaserede” værktøjer og anbefalinger, der kan benyttes i arbejdet med planlægning og igangsættelse af kommunale motionstiltag for inaktive voksne.



I projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" blev der i en tre måneders periode tilbudt Frokostfodbold alle ugens dage og Eftermiddagsfodbold tre gange om ugen i henholdsvis Vanløse og Skovlunde.

2 Overordnet projektdesign

I dette afsnit beskrives kort hvorledes projektet overordnet er designet med hensyn til aktivitetstilbud, målgruppe og ønsket om at gennemføre interventionen i to forskellige lokalsamfund.

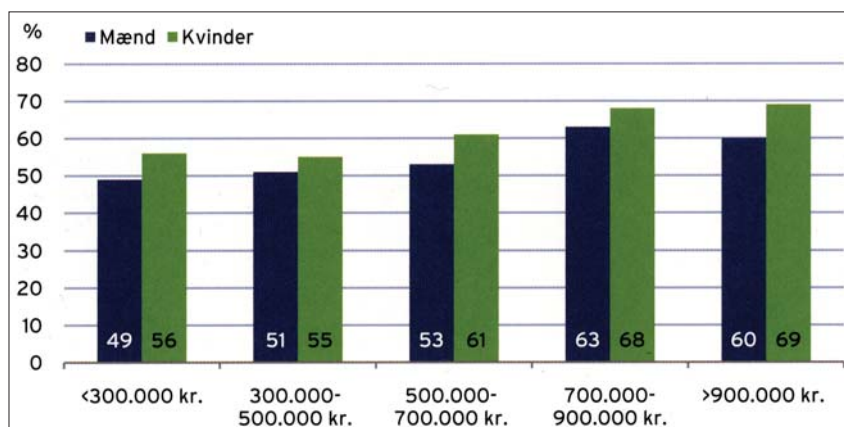
2.1 Aktivitet, målgrupper og interventionskommuner

2.1.1 Aktiviteterne Frokostfodbold og Eftermiddagsfodbold

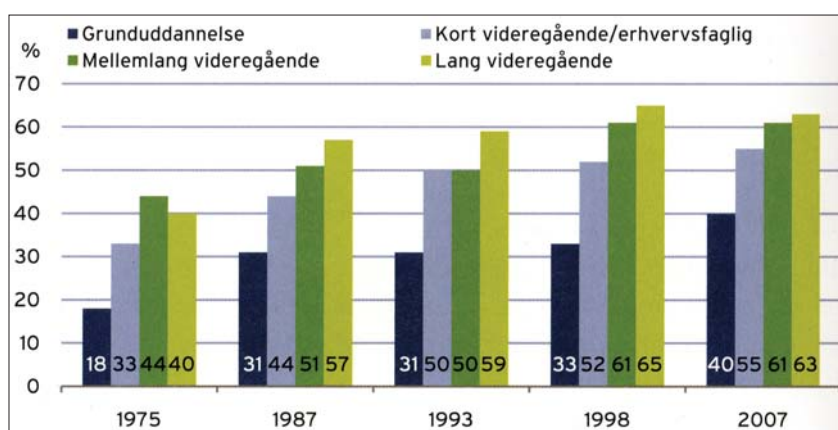
Aktiviteten bestod af såvel et tilbud om Frokostfodbold som Eftermiddagsfodbold. Frokostfodbolden blev afviklet alle dage mellem kl. 12.00-12.30, mens Eftermiddagsfodbolden blev afviklet mandage, onsdage og fredage kl. 13.30-14.30. Fodboldtræningen blev gennemført på eksisterende fodboldfaciliteter, som ikke blev benyttet i dagtimerne, eller på offentlige græsarealer. Tilbuddet var fleksibelt for deltagerne, der havde mulighed for at gå og komme, som de havde lyst. Deltagerne fik tilbud om fysiologiske målinger. Fast deltagelse i træning og deltagelse i de fysiologiske målinger var således ikke et krav. Træningen organiseredes på en meget enkel måde ved spil til to mål bestående af kegler eller 2x5 m fodboldmål. Der var en træner fra Institut for Idræt tilstede ved alle træningspas og det var træneren der alt efter antallet af fremmødte deltagere fastsatte banestørrelse og måltype. Denne træner var primært valgt ud fra pædagogiske egenskaber og forståelse for de dynamiske processer i en gruppe.

2.1.2 Målgrupper

Den definerede målgruppe for projektets interventioner var alle utrænede mænd og kvinder i alderen 18-65 år, dog med særligt fokus på socialt udsatte og de ophængte. I forbindelse med Frokostfodbolden synes det muligt at rekruttere bredt både på og udenfor arbejdsmarkedet, herunder også de voksne, der ifølge nylige undersøgelser angiver manglende tid som den vigtigste barriere for idrætsdeltagelse ("de ophængte") (Ottesen og Skjerk, 2006, Pilgaard, 2009). Eftermiddagsfodbolden rettede sig til gengæld primært mod deltagere udenfor arbejdsmarkedet, herunder grupper af inaktive voksne med lav indkomst og ingen eller kortvarige uddannelser (Pilgaard, 2009, fig. 1a og 1b). Det er velkendt at en del socialt udsatte har en "forskudt" døgnrytme og sover længe. Derfor var hypotesen at tidlig eftermiddag er et godt tidspunkt at få denne målgruppe i spil.



Figur 1a. Personer med de højeste husstandsindkomster dyrker mest sport eller motion. Data er fra Pilgaard, 2009.



Figur 1b. Sammenhængen mellem uddannelseslængde og idrætsdeltagelse er stadig markant i 2007. Data er fra Pilgaard, 2009.

2.1.3 Interventionskommuner

I projektets overordnede design indgik ønsket om at afprøve interventionen med motionsfodbold i to forskellige kommuner med henblik på at afdække betydningen af forvaltningsmæssig praksis, lokalsamfundets opbygning og de samarbejdspartnere, der i den enkelte kommune bidrager til planlægning og gennemførelse af forebyggende og sundhedsfremmende tilbud.

Vi valgte at tage udgangspunkt i to kommuner med en relativ forskellig strukturel opbygning. I Københavns Kommune har man etableret *lokaludvalg* i de forskellige bydele, f.eks. Vanløse lokaludvalg, til forskel for *lokalråd*, som de har i Ballerup Kommune, f.eks. Skovlunde lokalråd. Lokaludvalget har en langt større udøvende og selvstændig beslutningskompetence i deres lokalområde. Dette skyldes i høj grad, at de har fået stillet et årligt budget til rådighed, på 2,5 millioner kroner som de selv disponerer over, til forskel fra de ca. 25.000 kroner som lokalrådene disponerer over og som

primært går til udgifter i forbindelse med lokalrådsarbejdet. I lokalrådene er det både foreningerne, der opstiller kandidater til lokalrådet, men enkeltpersoner opfordres også til at opstille til lokalrådet (www.ballerup.dk/get/51258.html). Det er normal kutyme at lokalrådsmedlemmer sidder så længe de er interesserende i det – eller så længe den forening de repræsenterer ønsker det. Der er dog decideret valg til Skovlunde Lokalråd hvert fjerdeår. Dette svarer til den ordning der er i alle lokaludvalg, hvor medlemmerne bliver valgt for en 4-årig periode. I Vanløse afgør et repræsentantskab, hvilke interesseområder, foreninger og antal personer fra det pågældende område eller forening, der skal være repræsenteret i Lokaludvalget. I alt er der 23 pladser i Lokaludvalget, hvoraf de 7 er politisk udpegede repræsentanter af borgerrepræsentationen. I både lokalråd og lokaludvalg er arbejdet frivilligt og ulønnet. Til gengæld er der i lokaludvalgene ansatte sekretariatsmedarbejdere. I Vanløse Lokaludvalg er der tilknyttet tre ansatte; en projektmedarbejder, en udvalgssekretær og en kommunikationsmedarbejder, der alle er ansat af Københavns Kommunes økonomiforvaltning.

Det var derfor naturligt at gå direkte til det pågældende lokaludvalg, idet de selv kan træffe beslutninger om hvorvidt en intervention som ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne” skal prioriteres. Samarbejdet med bydelen Vanløse blev altså initieret gennem en direkte henvendelse til Vanløse Lokaludvalg, som valgte at gå ind i projektet.

Sundhedsforvaltningen i Ballerup Kommune har en offensiv sundhedspolitik og initierer mange af de motionsfremmende projekter, som kommunen har, og det er derfor naturligt at gå til dem med et projekt som dette. Samarbejdet omkring projektet i bydelen Skovlunde blev således initieret gennem Ballerup Kommunes sundhedsforvaltning.

Samarbejdet blev således etableret på to forskellige organisatoriske niveauer og samarbejdet med de to bydele opfyldte til fulde vores ønske om at afprøve forskellige typer af samarbejde (central og decentral organisering), forskellige samarbejdskonstellationer og kontaktflader.

Ballerup Kommune gjorde det muligt for os på strukturelt niveau at få kontakt med kommunens jobcenter og skoler, som skabte rekruttering af denne vej. De tog endvidere kontakt til andre forvaltninger i kommunen såsom Miljø og Teknik samt Kultur og Fritid, som var behjælpelige med bestemmelse af lokaliteter.

Københavns Kommunes struktur med Lokaludvalget i Vanløse gjorde at vi havde den direkte kontakt med bydelens borgere og gennem de forskellige repræsentanter i lokaludvalget blev der etableret kontakt til beboerforeninger og idrætsforeninger i nærområdet.

Begge typer af samarbejdsrelationer rummer egenskaber, som kan være nyttige i forhold til projekter som ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne”. Indeværende Hvidbog vil belyse, hvordan de to forskellige samarbejdsformer hver især har fungeret i forhold til igangsættelsen af motionsfodbold for kommunens borgere.

2.1.4 Sundhedsfremmende arbejdsprocesser

I evalueringen af vores intervention med ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne” har vi valgt at lade os inspirere af Neil Bracht, Lee Kingsbury og Chris Rissels fem-trinsmodel for sundhedsfremmende arbejdsprocesser (Bracht et al. 1999, fig. 2). Denne model er blevet brugt til at belyse den måde, hvorpå begrebet implementering anvendes i kommunalt regi og til at nuancere den eksisterende viden om implementering, ligesom den kan bruges i kortlægning af strukturering og forankring. På trods af, at der hele tiden formes nye partnerskaber i forhold til sundhedsfremme mellem samfundsmedlemmer, sundhedssektoren, de forskellige sundhedsydelser og nye instanser som erhvervsliv og frivillige grupper, argumenterer forfatterne for, at der til stadighed må stilles spørgsmålstejn ved hvor godt borgerinddragelsen og empowerment virker.

Bracht, Kingsbury og Rissels fem-trinsmodel kan på dansk kan oversættes til 1) *lokal-samfundsanalyse*, 2) *design og igangsættelse*, 3) *implementering*, 4) *forankring og opretholdelse samt* 5) *udbredelse og ny evaluering*.

Figur 2: Fem-trinsmodel for sundhedsfremmende arbejdsprocesser. Kilde: Bracht et al., (1999)



I denne model er empowerment en vigtig del af den sundhedsfremmende proces, som af WHO defineres således:

Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health (Ottawa charter, 1986: 1).

Denne definition indikerer, at sundhedsfremme er en dynamisk proces, som afhænger af en række begivenheder og strategier, som ikke bare involverer individer, men også individers ejerskabsfølelse i forhold til processen (Bracht et al. 1999: s. 86). Modellen skal ligeledes ses som en dynamisk proces, og derfor vil der være eventuelle overlap mellem

de fem stadier (Ibid: s. 90). Det er her vigtigt at tilføje, at der indenfor forskningen på dette felt, findes andre forslag til, hvordan sundhedsfremmende implementeringsprocesser kan foregå (f.eks.: Preceed-Proceed-modellen, Green og Kreuter, 1999). Projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" er gennemført som et sundhedsfremmende interventionsprojekt og ikke en implementering, og har derfor sin evaluermæssige tyngde i de første 3 faser af Bracht et al.-modellen. Vi befinder os så at sige i Brachts afsluttende evalueringsfase, hvor vi ser tilbage og analyserer elementer af de andre faser. Meget forenklet kan det siges, at vi ser på hvad der har virket og hvad der ikke har virket. Vi har suppleret modellen af Bracht et al. med en praksisnær analyse af dannelse af social kapital og netværk i forbindelse med de konkrete motionstilbud, som har vist sig at være vigtig for fastholdelse af fysisk aktivitet for ellers inaktive grupper. Vi har derfor analyseret direkte på hvad det er fodboldaktiviteten kan, og hvilken betydning den har for oplevelsen af fællesskab og muligheden for fastholdelse.

2.1.5 Social kapital og netværk

Netværk på borgerniveau er yderst vigtigt i forhold til at fastholde borgerne i fysisk aktivitet (Krustrup, 2007, Ottesen et al., 2009). I Whitehead og Dahlgrens model (1991) ser vi, hvordan modellen tager udgangspunkt i individer. Dette fokus på individet fik betydning i forhold til "Motion på Recept" konceptet, hvor der efterfølgende ikke har været stor succes med at fastholde deltagerne i fysisk aktivitet efter afslutning af den receptbeskrevne træningsperiode (Roessler et al. 2007). Vi vil på baggrund af disse tidligere undersøgelser, inddrage et fokus på modellens yderste lag, som er de sociale levevilkår og disses indflydelse på muligheden for opbygning af social kapital og specielt netværksdannelse. Bracht et al.'s implementeringsmodel tilføjes således en dimension af sociale relationer, med fokus på netværk som en forudsætning for fastholdelse i fysisk aktivitet. Dermed forsøger vi at forstå sundhedsfremme og forebyggelse i et mere strukturelt perspektiv end det er gjort i f.eks. Motion på Recept.

Netværk skal i denne Hvidbog forstås som en del af begrebet social kapital. Begrebet *social kapital* anvendes hyppigt i den samfundsvidenskabelige teori og er blevet beskrevet af flere forskellige teoretikere. I nærværende Hvidbog benyttes den amerikanske sociolog Robert D. Putnams definition af social kapital:

Egenskaber ved det samfundsmæssige liv – som tillid, normer og netværk – der fremmer samarbejdet mellem deltagerne og dermed forbedrer samfundets effektivitet: Som andre former for kapital er social kapital produktiv i den forstand, at den gør det muligt at opnå bestemte mål, som ikke ville være opnåelige i dens fravær. Fx vil en gruppe, hvis medlemmer udviser pålidelighed og viser omfattende tillid til hinanden, kunne udrette mere end en sammenlignelig gruppe, hvor pålidelighed og tillid er fraværende.... (Putnam, 1993, s. 167, oversættelse Ibsen og Ottesen, 2005).

Social kapital er altså en produktiv kraft, der øger de specifikke fordele ved sociale relationer. En investering i social kapital øger omfanget af den tillid og det samarbejde, der allerede eksisterer og videreudvikler forskellige ressourcer, der opstår gennem sociale relationer. Dette kan derfor være en vigtig faktor i forhold til fastholdelse i fysisk aktivitet.

Putnam introducerer to former for social kapital, som betegnes *bonding social kapital* og *bridging social kapital* (Putnam, 1993). *Bonding social kapital* betegner individets potentiale til at kunne mobilisere ressourcer gennem et afgrænset netværk, der bygger på bånd mellem mennesker, der ligner hinanden i kraft af f.eks. social status, etnicitet eller interessefællesskab. *Bonding social kapital* bygger altså på stærke sociale bånd indadtil i en *homogen gruppe*. Disse homogene grupper vil grundet deres fælles identitet typisk afgrænse sig over for omverdenen. Billedligt talt betegnes *bonding* som samfundets lim (super glue) (Putnam, 2003). *Bridging social kapital* bygger derimod på stærke sociale bånd udadtil og inkluderer individer med forskellig baggrund. Denne form for social kapital sammenligner Putnam med samfundets smøreolie (W-40) (Putnam, 2003). *Bridging social kapital* går på tværs af de mere homogene fællesskaber og kan håndtere forskelle i for eksempel social status og etnisk baggrund. *Bridging social kapital* skaber altså gode betingelser for en udvidelse af det sociale netværk og samarbejdsrelationer. Et velfungerende samfund må nødvendigvis indeholde begge former for social kapital. *Bridging social kapital* er vanskeligere at opbygge end *bonding*, idet folk helst vil være sammen med individer, som minder om dem selv (Putnam, 1993).

3 De konkrete projektforsløb i Ballerup og Københavns Kommune

De følgende afsnit om samarbejdskommunerne Ballerup og København er udarbejdet på baggrund af offentligt tilgængelige faktuelle data, samt feltdagbogsnotater, observationer, mødereferater og anden skriftlig korrespondance. Formålet med dette afsnit er at skabe overblik over de to kommuners organisatoriske opbygning og forvaltningsmæssige praksis, herunder hvilke samarbejdspartnere og medspillere, der er blevet inddraget i det nærværende interventionsprojekt. Tillige er det tilstræbt at give indsigt i de to kommuners incitament for deltagelse og at beskrive processen vedrørende udvælgelse af område og lokaliteter til træningsafvikling og rekruttering af deltagere.

3.1 Skovlunde bydel i Ballerup kommune

3.1.1 Incitament for deltagelse – bydelen Skovlunde i Ballerup Kommune

I Ballerup Kommune prioriteres sundhed højt på den politiske dagsorden, og dette formuleres i visionen om at blive Danmarks sundeste kommune i 2010 og i Visionsoplægget Grøn puls – Sund puls.

Med sundhedspolitikken ønsker vi derfor at målrette vores nuværende indsats yderligere og samtidig lægge retningen for de nye opgaver, vi får med kommunalreformen. Målet er en politik, som understøtter visionen om Ballerup – Danmarks sundeste kommune 2010. En politik, der understøtter mulighederne for – i et bredt samarbejde, at gøre sunde vaner til en naturlig del af hverdagen for kommunens borgere. (Ballerup Kommune, 2006a: 4-5)

Ballerup skal være en by der inviterer til bedre miljøløsninger, kropslig aktivitet og trivsel. Sammen kan vi nå vores ambitiøse mål om at blive de bedste i landet til sundhed. Ballerups grønne rum skal danne rammen om det gode liv. www.ballerup.dk/get/3013.html

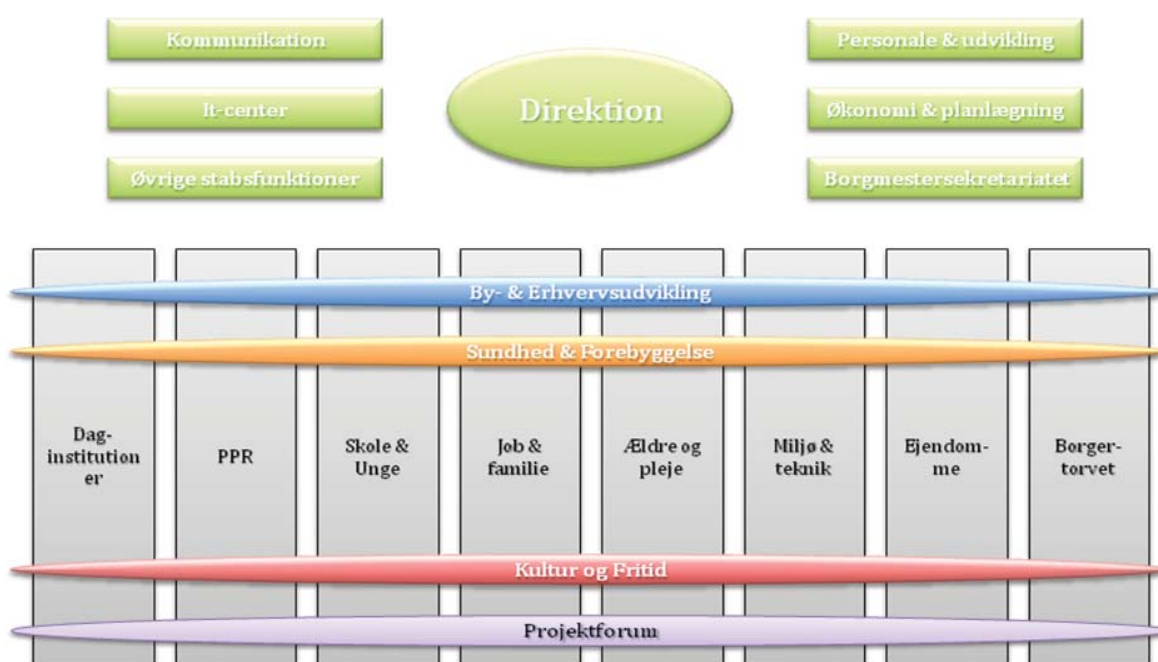
I begge oplæg er et af indsatsområderne **fysisk aktivitet**. Målet i Ballerup Kommune er: 1) at hver enkelt borger skal have mulighed for at vælge det sunde liv ved hjælp af nødvendig viden om motions betydning for et godt helbredt liv igennem, 2) at der lokalt eksisterer de nødvendige rammer, som motiverer og inspirerer til motion, og 3) at idræt prioriteres højt på skoler, i institutioner og i foreningslivet (Ibid: s. 10). Pointen er, at sundhed er andet end fravær af sygdom og svækkelse (WHO). Det handler om sundt

miljø, gode levevaner og høj livskvalitet. Derfor er holdningen blandt andet, at sundhed øges, når man lever en meningsfuld tilværelse og kan forstå at håndtere de udfordringer, man møder (Ibid: s. 6). Således er der i Ballerup Kommune stor interesse for etableringen af projekter, som kan skabe disse sundhedsfremmende rammer. Dette har været grundlaget for samarbejdet mellem Ballerup Kommunes sundhedsforvaltning og Institut for Idræt vedrørende ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne”.

3.1.2 Ballerup Kommune som samarbejdspartner

Ballerup Kommune blev præsenteret for projektet ved et møde primo december 2008 med deltagelse af de projektansvarlige fra Institut for Idræt, Københavns Universitet, Sundhed & Forebyggelsesforvaltningens forebyggelses- og frivillighedskonsulent, kontorchefen og afdelingschefen. Allerede fra start af tilkendegav sundhedsforvaltningen stor interesse for projektet og udtrykte at projektet passede rigtig godt ind i Ballerup Kommunes strategi. Samtidig havde forvaltningen fokus på hvorledes motionstiltag for netop målgruppen *socialt udsatte* kan forankres, idet de gav udtryk for at dette var en stor udfordring. Desuden så de en mulighed for, at nogle af kommunens mange grønne områder, der stod ubrugte hen, kunne komme i brug.

Sundhed & Forebyggelsesforvaltningen er én ud af en række forvaltninger i kommunens administration. Visuelt ser organisationen i Ballerup Kommune ud som afbilledet i figur 3.



Figur 3: Ballerup Kommunes organisation. Kilde: www.ballerup.dk/get/11550.html

Med udgangspunkt i denne model ses det, hvordan Sundhed & Forebyggelse er tiltænkt en tværsektoriel rolle i forhold til flere af de øvrige forvaltninger i Kommunen. Dette betyder at der kan samarbejdes bredt om sundhedsfremmende og forebyggende projekter og interventioner i relevante afdelinger af kommunen. Det vil sige at interventionen "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" bliver formidlet fra en tværgående afdeling i Kommunen.

Kontaktpersonen for "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" var Ballerup Kommunes forebyggelses- og frivillighedskonsulent, som organisatorisk er placeret i Sundhed & Forebyggelses forvaltningen. Hun har bistået i formidlingen af kontakt til forskellige medspillere i kommunen. Sundhed & Forebyggelse planlægger og udvikler forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter samt handlingsplaner for kommunens borgere i samarbejde med de driftsenheder, der hører under Sundhed & Forebyggelse. Disse består af kommunallægerne, sundhedsplejen, tandplejen, hjælpemiddelteamet, fysio- og ergoterapisektoren, alkohol- og stofmisbrug samt Sund Krop og Job. Afdelingen står endvidere for sundhedsfremmende aktiviteter såsom gratis rygestopkurser og madtema-aftener. Her kan borgerne tilegne sig ny viden og inspiration til at lave nem og sund mad. De kan ligeledes finde udbud af motionshold som "Fedt nok" væggtabshold. Derudover står afdelingen for forebyggende hjemmebesøg hos borgere over 75 år. Sundhed & Forebyggelse planlægger også aktiviteter inden for det sociale boligområde. Målet er, at forebygge sociale problemer og fremme sundhed i bred forstand og reducere sundhedsmæssige risikofaktorer (www.ballerup.dk). Sociale boligområder har derfor været en af de målgrupper "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" rettede sin rekrutteringsindsats imod.

Ifølge en undersøgelse af sundhedsprofilen hos Ballerup Kommunes borgere (Ballerup Kommune 2006b, www.si-folkesundhed.dk/upload/sundhed_i_ballerup.pdf), er der en betydelig motivation blandt borgerne for at ændre motionsvaner. Næsten hver tredje borger i kommunen efterspørger tilbud og hjælp eller støtte hertil. De fleste ønsker gratis motionstilbud, mulighed for at motionere med andre samt motion på arbejdspladsen (Ballerup Kommune 2006b: 17). Dermed er projektet "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" et godt tilbud til kommunens borgere, da det kan bidrage til at opfylde alle disse tre største ønsker.

3.1.3 Placering af motionsfodboldtilbuddet i Skovlunde

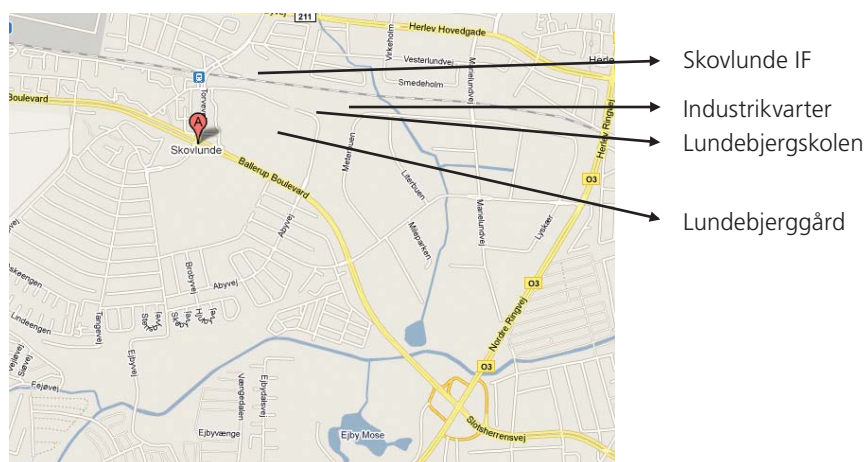
Ballerup kommune er en stor kommune med mange muligheder for placering af et projekt som "Åbne fodboldbaner i dagtimerne." Allerede ved de indledende møder blev det indgående diskuteret, hvor et tilbud om gratis motionsfodbold kunne placeres, og hvor det havde sin berettigelse. Alle bydele i kommunen blev taget op til overvejelse. I de indledende faser blev det efterhånden afgrænset til det indre af Ballerup eller Skovlunde. Muligheden for at dele projektet op i to, så man havde *Eftermiddagsfodbold* og *Frokostfodbold* i to forskellige dele af byen forelå også. Projektets idé var i sit udgangspunkt at udnytte nogle af de offentlige grønne arealer centralt i byområderne, f.eks. dér hvor børn

mødes og spiller uformel bold. Det var ikke tænkt som andet end et græsareal, ikke nødvendigvis med mål eller kridtstreger. Meget hurtigt stod det klart, at når kommunen er partner skal tingene være i orden. Man ville ikke løbe nogen risiko for skadede deltagere pga. dårlige græsarealer, der skulle tages hensyn til omkringliggende ejendomme og beboere og til naturen i sig selv.

Et område som vi, efter flere forkastede områder, havde til overvejelse, var et areal på Harrestrup Ådal, hvor Malmparken løber ud i Ballerup Boulevard. For at opnå den fornødne tilladelse til at anvende arealet skulle området dog først klargøres, hvilket ville medføre omkostninger på ca. kr. 42.000.- (se bilag 2). Hertil kom at græsset gennem hele perioden skulle slås, hvilket ville give en merudgift på kr. 12.000.-. Dette var udgiftsmæssigt og planlægningsmæssigt langt mere end vi havde kalkuleret med i projektet, og det betød at denne idé blev forkastet. Eksemplet herover giver et meget godt billede af de logistiske og økonomiske udfordringer, som opstod i forbindelse med at finde egnede lokaliteter.

Ballerup Kommune besidder en mængde data omhandlende kommunale forhold, herunder også områders beboermæssige sammensætning (se bilag 3). Dette medvirkede til, at området hvor interventionerne skulle foregå nøje kunne udvælges, så man sikrede, at man var tæt på interventionens målgruppe. Desuden gav dette senere mulighed for at målrette rekrutteringen. På baggrund af følgende beboerprofil blev området omkring Lundebjerggårdsvej således udvalgt. Området huser i alt 2235 personer, hvoraf 26,8% svarende til 598 personer er mellem 30-50 år. Projektets målgruppe 18-65 år er repræsenteret med 1302 indbyggere svarende til 58,3%. Heraf får 62,4% af borgerne socialydelse i form af folkepension, førtidspension, kontanthjælp eller sygedagpenge. Familietypemæssigt er der flest enlige uden børn, derefter to samboende uden børn (se bilag 3). I og med at flere er på overførselsindkomst er der store chancer for, at de har dagtimerne til disposition.

Som projektgruppe var vi meget interesserede i at få Eftermiddagsfodbolden til at ligge så tæt på borgerne som muligt. En sondering af området gav os forhåbninger om, at



Figur 4: Kort over Skovlunde.



I Ballerup kommune er der stor interesse for sundhedsfremmende projekter og lærerne på en lokal skole tog derfor også vel imod "Åbne fodboldbaner i dagtimerne".

boligblokke, hvor der mange steder er etableret boldbure, og hvor legepladsen ligger i forbindelse hermed, ville være det ideelle. Børnene er normalt flittige brugere af disse bure. Nu skulle det være de voksnes tur i dagtimerne. Muligheden for at lade sit barn lege på legepladsen i mellemtiden forelå også. Fra forvaltningens side mente man ikke, at denne løsning var realistisk, da man havde erfaring med, at samarbejdet med en beboerforening ofte kræver mere tid end vi havde til rådighed. Det kunne være vanskeligt at opnå den fornødne tilladelse og desuden var man nervøs for støj og klager fra beboerne. Efter mange sonderinger endte projektet med at blive delt lokalitetsmæssigt. Dog med kort afstand mellem de to tilbud. Græsområdet ved Lundbjergskolen blev valgt på baggrund af sin nære beliggenhed til industrikvarteret og var således oplagt til tilbuddet om *Frokostfodbold*. Vi ville meget gerne have benyttet dette område til begge tilbud, men arealet stod i eftermiddagstimerne til rådighed for Lundbjergskolens SFO-elever. Arealet ville have været optimalt også i forhold til beboerne i Lundbjerggård, idet mange af beboerne alligevel passerer græsarealet dagligt, på den måde ville tilbuddet blive synligt i lokalområdet. Eftermiddagstilbuddet blev dog lagt på den anden side af Jernbanen ved de gamle Skovlunde Idræts-Forenings klublokaler og baner (se fig. 4). Denne placering gjorde, at tilbuddet i luftlinje lå tæt på borgerne i Lundbjerggård, men at de skulle krydse en jernbane via en jernbanebro. Tidligere undersøgelser har vist hvorledes trafike-

rede gader kan opdele byer (Greve og Strøm Hansen, 1998), hvilket tilsyneladende også gjaldt det nærværende projekt. Det var i hvert fald ikke muligt at få målgruppen over jernbanen, i det omfang vi ønskede, til trods for skiltning med store bannere.

3.1.4 Aktiviteten – Frokostfodbold i Skovlunde

Klokken er 11.15, træneren/instruktøren Mads er lige kommet til Lundebjergsskolen og står og kigger på de dejlige boldbaner. Skønt sted. Der er helt stille, børnene har timer og der høres kun enkelte lyde fra boligblokkene på den anden side af vejen. Mads sætter sig i græsset, han vil ikke begynde at stille kegler op til banen før han ved hvor mange der bliver, så kan han finde ud af hvor stor banen skal være. Nogle gange kommer der fire, nogle gange otte eller flere, det veksler meget, det har han lært. Det kommer meget an på om der kommer nogle fra kommunens aktiveringstilbud, det hænder, og så bliver der mange. For det meste er det skolens lærere, der kommer. Mads har sat en bane op med skilte, på den lille sti, der fører fra virksomhedsområdet og hen til fodboldbanen. Hvis man følger instrukserne undervejs er man varmet op når man kommer frem. Det er ikke mange der har brugt den, måske en enkelt eller to. Ærgerligt nok. Klokken er nu 11.30 og der kommer en mini-bus, det betyder, at der kommer nogle fra aktiveringstilbuddene i dag. Det er både godt og skidt. Mads kan godt se at nogle af lærerne bliver lidt udspillet en gang imellem, det er ikke alle der har fornemmelse for hinanden under spillet, - hvis der bare kom endnu flere lærere så kunne han lave to hold. Det vælter ud af mini bussen. Mads finder pulsbælterne frem til de deltagere, der gerne vil have dem på. Deltagerne tager dem på og Mads deler hold og stiller kegler op. De når lige at få spillet i 5 minutter så kommer lærerne ud, de har spiseafbræk i 20 minutter i 12. Mads fordeler lærerne på begge hold og så er spillet i gang igen. Efter 25 minutter må lærerne ind igen, de andre spiller videre. Der er godt gang i spillet og alle får sved på panden. 12.30 slutter det. Alle sætter sig smilende i græsset og puster ud. Skøn træning!

Med Frokostfodbolden i Skovlunde skulle det have været muligt, at aktivere de der ikke havde tid til at motionere i fritiden. Vi henvendte os her primært til medarbejdere i virksomheder og institutioner, som kunne benytte sig af tilbuddet. Med udgangspunkt i Ballerup Kommunes målsætning om, at hver enkelt borger i kommunen skal have mulighed for at vælge det sunde liv, ligesom vigtigheden af et sundt arbejdsmiljø (Ballerup Kommune, 2006 a: s. 10, 31), burde tilbuddet kunne appellere til de lokale virksomheder og institutioner. En af de helt store udfordringer i dette projekt har dog været at rekruttere virksomheder og deltagere. Som det fremgår af nedenstående beskrivelse skal årsagerne til dette findes på flere forskellige planer.

3.1.5 Rekruttering af deltagere til Frokostfodbold i Skovlunde

For at skaffe deltagere til Frokostfodbolden havde vi i samarbejde med kommunen valgt at tage kontakt til virksomhedslederne i det nærliggende industri kvarter. Frokostfodboldtilbuddet var i sit udgangspunkt tilsigtet medarbejdere på alle de virksomheder, der lå i umiddelbar nærhed af Lundebjergskolen, hvor træningen foregik. Udover medarbejdere blev tilbuddet senere i interventionen udvidet så også den almindelige borger kunne deltage i dette tidsrum.

Som det ses i afsnittet, der beskriver lokaliteter, blev tilbuddet om Frokostfodbold placeret meget tæt op ad et større industri kvarter, som var forbundet med Lundebjergskolen med en lille gangsti. De tættest beliggende virksomheder havde kun 95 meter hen til fodboldbanen. I materialet til virksomhederne beskrev vi hvordan man kunne bruge stien som opvarmningsrute, hvor der undervejs var beskrevet, hvad man skulle foretage sig for at være opvarmet inden start. Meningen var så, at deltagerne kunne bruge den del af frokostpausen, de kunne afsætte. Det kunne foregå som en aktivpause som vi kender den fra frikvarter i skolen uden omklædning. Det kunne også foregå omklædt en halv eller en hel time. Hvordan den enkelte eller virksomheden ville benytte sig af tilbuddet stod dem frit for.

For at opnå kontakt til hele raden af udvalgte virksomheder i området valgte Kommunen at tage skriftlig kontakt til alle de virksomhederne der var tilknyttet Milelauget⁵ (se bilag 4 og 5). Da kommunen imod forventning ikke fik nogen tilbagemeldinger, besluttede vi os for at kontakte de implicerede virksomheder telefonisk. Det viste sig desværre, at langt de fleste grundejere og modtagere af invitationen ikke befandt sig i Mileparken, men blot udlejede lokaler til andre virksomheder, og derved blev det interorganisatoriske samarbejde mellem kommunen og virksomhederne udfordret. Derfor var det nødvendigt med nye invitationer, som denne gang måtte sendes direkte til de relevante virksomheder. I alt 187 virksomheder fik tilbuddet. Projektets tidsplan var nu ved at være presset, og der var således ikke mulighed for at informere hver virksomhed personligt. De der viste interesse blev kontaktet telefonisk. Flere virksomheder blev meget inspirerede, men fandt det alligevel vanskeligt at finde tiden i en hverdag, hvor mange arbejder på akkord. Mange ville gerne have et motionstilbud, men fandt at selv de få hundrede meter var for langt væk og ville derfor gerne have, at vi oprettede tilbud beliggende på netop deres arbejdsplads. Flere tilbød græsarealer og parkeringspladser. Andre igen fandt konceptet godt, men stillede spørgsmålstejn ved aktiviteten. Dette gjaldt specielt kvinder:

Skulle jeg, der aldrig har spillet fodbold før, spille med min chef, det ville han blive træt af. (Medarbejder på virksomhed)

5 Milelauget er en grundejerforening for ejere og for lejere i den del af Mileparken, der ligger i Ballerup. Milelauget indgår et partnerskab med Ballerup Kommune. Kommunen samarbejder og sparrer med Milelaugets medlemmer for at give området et løft for fremtiden – og stiller økonomiske midler til rådighed for arbejdet.

Andre virksomheder havde deres egne motionstilbud, men var bange for, at det var dem, der i forvejen er fysisk aktive, der ville benytte sig af et sådan tilbud. En HR-medarbejder udtrykte det således:

Det er meget vanskeligt at få de overvægtige og de der virkelig trænger i gang. Jeg ved lige hvem der vil benytte sig af dette tilbud og det er ikke de der har brug for det.” (HR-medarbejder på virksomhed)

Et par virksomheder henvendte sig om muligheden for at få os til at skaffe tider i haller, så de kunne opstarte noget på egen hånd, mens andre virksomheder gerne ville have medarbejdere fra Institut for Idræt ud som en slags opstartskonsulenter for de, der havde svært ved at komme i gang.

Til gengæld tog Lundebjergskolen Frokostfodbolden til sig og benyttede tilbuddet som det var tænkt i sin oprindelige form. Frokostfodboldens tætte placering på arbejdspladsen, samarbejdet med viceskoleinspektøren og en ihærdig kvindelig lærer, der gik i front for at få kollegaerne til at være med i spisefrikvarteret, viste sig at være afgørende for at få skolens personale til at være aktive. Flere lærere på skolen anvendte deres frokostpause til at spille fodbold på skolens arealer.

3.1.6 Aktiviteten – Eftermiddagsfodbold i Skovlunde

Eftermiddagsfodbold i Skovlunde. Klokken er 13.15. Mads, der er træner, er lige ankommet til fodboldbanerne ved det gamle Skovlunde Idrætsforening's klubhus. Området ligger øde hen. Klublokalerne er lukkede, der er end ikke mulighed for at gå på toilettet. Græsset er umanerligt grønt og solen skinner fra en skyfri himmel, hvilket den har gjort rigtig mange gange igennem den sidste måned, hvor han har stået for træningen både her og på den anden side af banen ved Lundebjergskolen. Vejret er ingen undskyldning for ikke at spille fodbold. Klokken nærmer sig 13.30 - "bare der ville komme en masse deltagere i dag" tænker Mads. Præcis 13.30 dukker Signe (opdigtet navn) op i let lurvende gang og et skulende blik. Da hun ser Mads, smiler hun. Signe var meget nervøs i starten, da hun kom her, men hun hænger ved og kommer hver gang. Mads har talt med hende om, at hun kan prøve at komme med over til Frokostfodbold, hvor der er flere deltagere. Hun har også prøvet det, men det blev for meget - alt for mange travle mennesker, der skulle skynde sig videre. Det her er godt, der er bare sjældent nok til at de kan komme til at spille rigtigt. Mads giver sig god tid, taler med Signe og lærer hende nogle tricks med bolden. Hun siger hun godt kan lide at spille fodbold på den måde og vil købe et par fodboldstøvler.

Tanken med Eftermiddagsfodbolden var, at den primært skulle henvende sig til borgere udenfor arbejdsmarkedet såsom arbejdsløse og socialt udsatte borgere. I undersøgelsen af sundhedsprofilen hos Ballerup Kommunes borgere ses der en sammenhæng mellem erhvervsuddannelse eller erhvervstilknytning og det fysiske aktivitetsniveau. Der er således færrest fysisk aktive blandt borgerne med kort eller ingen uddannelse (Ballerup Kommune, 2006b, 15). På baggrund af den viden, der eksisterer omkring de gavnlige effekter ved en sundere og mere fysisk aktiv livsstil, er der god grund til at sætte ind overfor netop denne gruppe borgere.

3.1.7 Rekruttering af deltagere til Eftermiddagsfodbold i Skovlunde

På baggrund af tilgængelig viden om Lundeberggårdsområdet valgte vi at husstands-omdele informationsmaterialet (se bilag 5). I alt uddelte et hold drenge fra Skovlunde Idræts- Forening 1400 foldere i Lundeberggårdsområdet. Desuden valgte vi at annoncere i Ballerup Bladet to på hinanden følgende uger (bilag 6).

Den første gang mødte en ældre mand op til træning, som ikke selv ville spille, men bare se om ikke nogen af hans gamle holdkammerater fra tidligere fodboldtider ville møde op. Anden træningsgang kom der en sindslidende ung pige på 24 år, der var blevet berettiget til pension. Hun kom troligt til alle træninger både i forbindelse med Frokost- og Eftermiddagsfodbold i en måned, men forsvandt så pludseligt. En mand på 46 år, nyligt opsagt fra sit arbejde kom også til en enkelt træning, men blev tydeligt forbavset over de manglende deltagere og lidt skræmt af den unge piges sindstilstand. Sideløbende ringede eller dukkede der sporadisk deltagere op.

Grundet den manglende tilslutning blev det besluttet at forsøge at rekruttere flere deltagere ved at møde borgerne ansigt til ansigt. Dette medførte deltagelse i et arrangement i Skovlunde bycenter, hvor metoden til at komme i dialog med borgerne var en tipskupon omhandlende spørgsmål omkring tidligere forskningsresultater i forbindelse med motionsfodbold for utrænede (bilag 8). Deltagerne fik hjælp til at besvare spørgsmålene og vi kom på den måde i dialog omkring fysiologiske effekter af træningen. Ligeledes fik deltagerne viden om og kendskab til, hvad der er afgørende for at finde den rette aktivitet og fastholde denne. Deltagerne kunne vinde en stor fodboldbadebold som en symbolsk præmie. Omkring 80 bolde blev uddelt og folk var meget interesserede og begejstrede for snakken. Flere efterlyste tilbuddet om motionsfodbold for utrænede efter arbejdstid. Et interessant forslag som bestemt er værd at afprøve i en anden sammenhæng. Resultatet af denne indsats var, at der den kommende uge kom flere forbi til eftermiddagstræningen, men også de kom meget spredt hen over ugens dage. Af denne grund var der kun mulighed for at spille to mod to, to mod én og i visse tilfælde én mod én. En gruppe af 5 mødre på barsel, kom forbi en dag, men mistede muligvis modet, da der ikke var andre end dem selv. For at give de få der mødte op til Eftermiddagsfodbolden i Skovlunde en



Til Skovlunde byfest fik borgerne på en varm forårsdag mulighed for at komme i direkte dialog om projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" og de store bannere og oppustede fodbolde tiltrak stor opmærksomhed. Flere af de besøgende spurgte om de ikke kunne få lov til at træne efter arbejde.

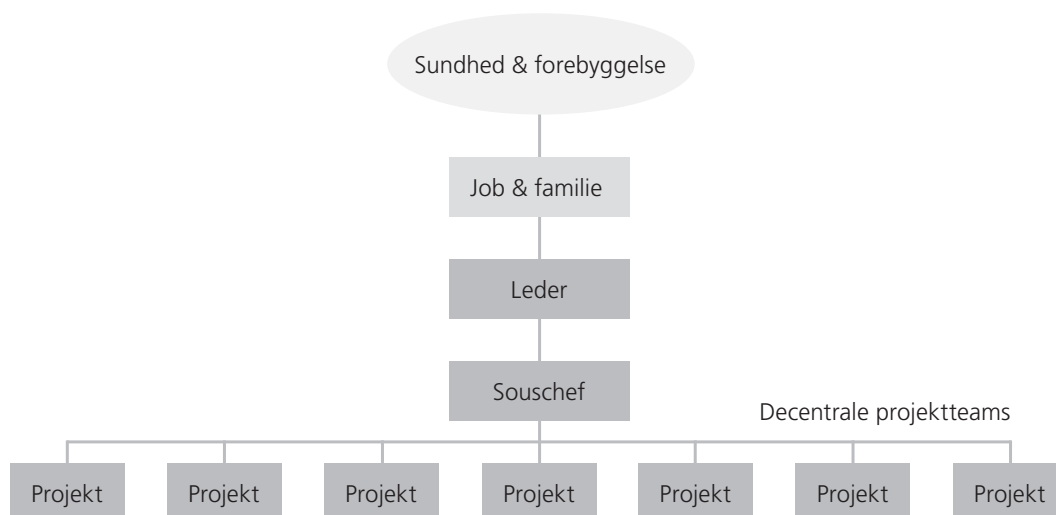
mulighed for at spille fodbold sammen med flere andre, blev det besluttet, at kanalisere deltagerne over til Frokostfodbold og samle alt i ét tilbud.

Den målgruppe, som vi gerne ville have fat i, er ofte tilknyttet flere forvaltninger og decentrale institutioner i kommunen. Vi afholdte derfor omkring 1 måned inde i interventionsperioden, på foranledning af konsulenten i sundhedsforvaltningen, et møde med lederen af kommunens kompetencecenter.

I Ballerup Kommune har man på baggrund af sundhedsprofilundersøgelsen fundet incitament for at igangsætte et særligt sundhedsorienteret tiltag overfor de svageste borgere i kommunen, og en del af denne målgruppe er at finde på kommunens Kompetencecenter. Jobcenter Ballerup, som ligger under afdelingen Job & Familie, har en række erhvervsintroducerende tilbud, som administreres af den sideløbende afdeling kaldet Kompetencecenteret. Denne er driftsansvarlig for forskellige aktiverings-, arbejdsprøvnings- og revalideringsprojekter. Disse tilbud beskæftiger sig hver især med forskellige arbejdsområder, og borgeren kan således selv vælge, hvor hans eller hendes interesseområde ligger. Disse tilbud kan hjælpe den enkelte med at få eller fastholde en tilknytning til arbejdsmarkedet. Et fælles grundlag for projekterne er, at den praktiske, arbejdsmæssige del fungerer som pædagogisk middel i samspil med en personlighedsudviklende indsats (www.ballerup.dk/get/29114.html). Projekterne har derfor både et erhvervsforberedende formål, men ligeledes et selvrealiserende formål. Kompetencecentret skal i samarbejde med afdelingen Sundhed og Forebyggelse indtænke Ballerup Kommunes sundhedsfremmende og forebyggende politik.

Organiseringen af Kompetencecenteret og dets projektteams i forhold til det sundhedsfremmende tiltag kan afbildes således:

På mødet udtrykte lederen af Kompetencecenteret en vis skepsis i forhold til overhovedet at få målgruppen til at være fysisk aktive: *"De der ikke har fået arbejde hos os i løbet af kort tid er i reglen meget syge enten fysisk eller psykisk."* Mødet sluttede imidlertid med positive idéer til det videre arbejde og resultatet blev, at sagsbehandlerne i kommunen fik informationsmateriale om projektet, som ved kontakt med borgeren kunne udleveres. Igangværende projekter i kommunen blev kontaktet med henblik på deltagelse i motionsfodbolden. Projektlederne på de forskellige projekter var interesserede og det blev besluttet, at vi fra Institut for Idræt holdt et oplæg for alle kursister angående motion og kost. 60 kursister mødte op og langt de fleste kunne nikke genkendende til, at det kan være svært at komme i gang med idræt og motion. Som en kursist udtrykte det: *"Jeg har 100.000 problemer, der skal løses først inden jeg kan tillade mig at tænke på motion."* En anden: *"Jeg er ikke på det her kursus for at komme i god form eller dyrke motion, jeg er her for at komme videre i mit liv."* De kursister, der var tilknyttet projektet Columbus⁶, havde fysisk aktivitet som en vigtig del af deres kursusprogram, idet man i dag anerkender motion som en vigtig del af behandlingen af stress og depression. Disse kursisterne anerkendte motionens betydning for deres helbred og almene velvære. Efter mødet begyndte et par af de decentrale aktiveringstilbud at bruge motionsfodbold gennemsnitligt en gang om ugen. Tilbuddet om Frokostfodbold passede deltagerne fint, da det lå indenfor projektets åbningstid. Kompetencecenteret fik således stor betydning for muligheden for at rekruttere deltagere fra den målgruppe, vi gerne ville have kontakt til.



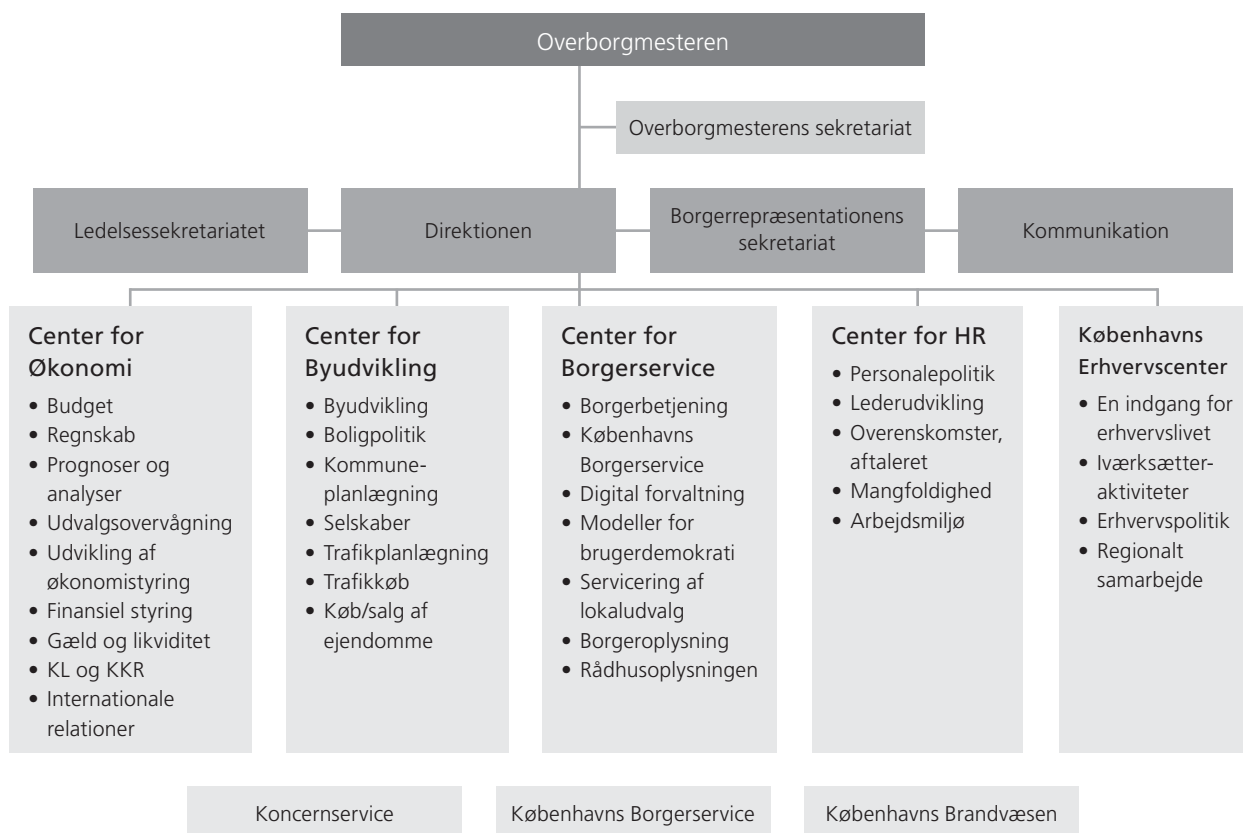
Figur 5: Kompetencecenter Ballerup (under Job og Familie), Organisatorisk struktur. Kilde: Egen tilvirkning.

⁶ Columbus er et afklaringsprojekt for borgere, som på grund af en depression eller langvarig stressbelastning har brug for støtte til at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

3.2 Bydelen Vanløse i Københavns Kommune

3.2.1 Incitament for deltagelse – Vanløse bydel i Københavns Kommune

Interventionens anden kontaktkommune var Københavns Kommune. Her blev kontakten dog ikke etableret centralt, som det var tilfældet i Ballerup, men gennem lokaludvalget i den bydel, interventionen skulle afvikles i. I dette tilfælde var det Vanløse Lokaludvalg, som er ét ud af tolv lokaludvalg i København. Borgerrepræsentationen er Københavns øverste politiske myndighed og udstikker rammerne for udvalgenes opgaver. Københavns Kommunes styre består af et økonomiudvalg og seks stående udvalg, der arbejder med hver deres fagområde. Dette er Børne- og ungdomsudvalget, Kultur- og Fritidsudvalget, Sundheds- og Omsorgsudvalget, Beskæftigelses- og Integrationsudvalget, Socialudvalget og Teknik- og Miljøudvalget. Lokaludvalgets sekretariat hører ind under Økonomiforvaltningen, som samarbejder med borgerrepræsentationens økonomiudvalg (fig. 6).



Figur 6: Struktur i Københavns Kommunes Økonomiforvaltning. Kilde: www.kk.dk

I Københavns Kommune er der stor fokus på sundhed. Kommunens strategier og ønsker dirigeres blandt andet ud til borgerne gennem Folkesundhed København, som hører under Sundhed og Omsorgsforvaltningen, men er en tværgående organisation, der i samarbejde med alle forvaltninger i Københavns Kommune arbejder for at forbedre københavnernes sundhed (www.folkesundhed.kk.dk). Folkesundhed København arbejder for, at københavnernes kan leve et sundt liv. Det sker i samarbejde med offentlige og private aktører. Målsætningen er, at det sunde valg bliver det lette valg i københavnernes hverdag i boligområder, daginstitutioner, skoler, på arbejdspladser og plejehjem. I de kommende år er det ambitionen i højere grad at arbejde for at skabe optimale rammer for, at københavnernes kan leve et sundt liv. Det betyder, at samarbejdet med forvaltningerne i kommunen skal øges, så sundhed bliver tænkt ind i alle relevante beslutninger og handlinger (www.kk.dk).

I forhold til den sundhedsfremmende indsats i København, som beskrevet af bl.a. Folkesundhed København, henvender ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne” sig til relevante målgrupper og emner.

3.2.2 Vanløse Lokaludvalg som samarbejdspartner

Interventionens primære samarbejdspartner var Vanløse Lokaludvalg. Politikerne i Borgerrepræsentationen vil gerne styrke nærdemokratiet i København, og derfor besluttede de den 13. oktober 2005 at etablere lokaludvalg i alle bydele i løbet af valgperioden 2006-2009 (www.kk.dk). Et lokaludvalg skal sikre borgerne lokal indflydelse på de beslutninger, der vedrører netop deres bydel. Formålene med udvalgene er at gøre det lettere for den enkelte københavnere at komme til orde og få indflydelse på de beslutninger, som har betydning for bydelen, og som i sidste ende træffes i Borgerrepræsentationen (www.kk.dk). Et lokaludvalg består af 23 medlemmer, der vælges for 4 år og forventes at blive hele valgperioden. Københavns Borgerrepræsentation udpeger 7 politiske medlemmer (et medlem per kandidatliste i Borgerrepræsentationen), der alle skal have bopæl i bydelen. For hvert medlem udpeger Borgerrepræsentationen også to suppleanter. Et repræsentantskab med deltagere fra lokale foreninger, organisationer, brugerbestyrelser mv. vælger på et møde først hvilke områder (miljø, skole, ældre osv.), der skal være repræsenteret i lokaludvalget. Dernæst vælger repræsentantskabet 16 medlemmer til lokaludvalget, der repræsenterer de valgte områder. Repræsentantskabet vælger også to suppleanter for hvert medlem. Medlemmer og suppleanter, der er valgt af repræsentantskabet, behøver ikke at bo i bydelen, men de skal være aktive i foreningslivet i bydelen (www.kk.dk).

Et lokaludvalg i Københavns Kommune har flere forskellige opgaver. Vanløse Lokaludvalg har til opgave at styrke det lokale demokrati ved at skabe dialog og fungere som bindeled mellem borgere i Vanløse og Københavns Borgerrepræsentation i alle forhold, der vedrører Vanløse Bydel. Et lokaludvalg er blandt andet forpligtet til at afgive hørings-svar til kommunen i sager af særlig betydning for bydelen for eksempel indenfor fysisk

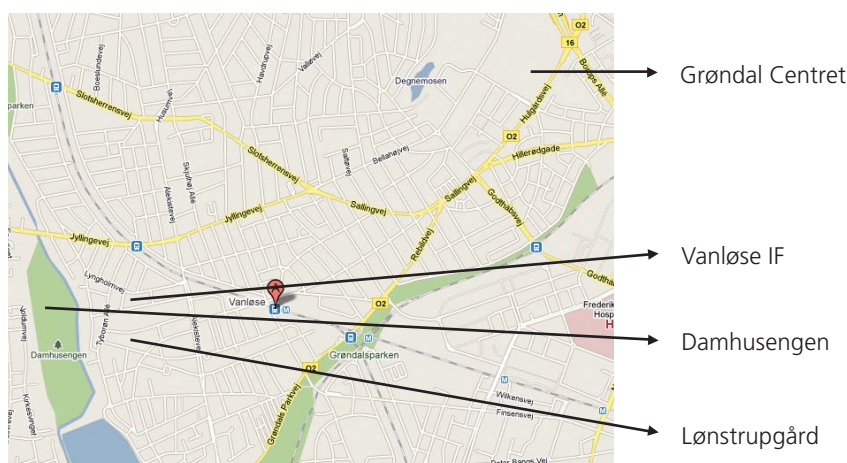
planlægning, miljø, sundhed, trafik, idræt, skole, børn, unge, ældre og kultur. Lokaludvalget kan også fremsende forslag til Borgerrepræsentationens udvalg og udtale sig internt i kommunen og til eksterne myndigheder. Samtidig skal lokaludvalget i samarbejde med Økonomiudvalget udarbejde bydelsplaner. Lokaludvalget skal desuden fremme lokale aktiviteter indenfor demokrati, kultur og netværk og har til dette formål en pulje på ca. 2,5 mio. kr. pr. år (www.vanloeselokaludvalg.kk.dk). Projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" blev af Vanløse Lokaludvalg opfordret til at søge netværkspuljen om midler til gennemførelse af projektet i Vanløse. På denne måde støtter Vanløse Lokaludvalg mangfoldige projekter.

Kontaktpersonen i Vanløse Lokaludvalg var i første omgang dets udvalgssekretær. Hun stoppede dog i maj måned, og hendes opgaver i forhold til interventionen blev i stedet varetaget af lokaludvalgets projektmedarbejder. De var begge en del af Vanløse Lokaludvalgs sekretariat og ansat under Københavns Kommunes Økonomiforvaltning. Fysisk var sekretariatet på dette tidspunkt placeret i Grøndals Centret (GC) og dets arbejde bestod i at administrere og koordinere lokaludvalgets arbejde i det daglige. Vanløse Lokaludvalgs sekretariat og formand blev meget tidligt i forløbet præsenteret for projektet. De var som enkeltpersoner meget interesserede og kom allerede på dette indledende møde med konkrete forslag til fysiske placeringer, samtidig med at de perspektiverede de gavnlige effekter for borgerne og lokalmiljøet ved at blive inddraget i et sådan projekt. Et eksempel er at de meget tidligt så muligheder i at kunne bruge fysisk aktivitet som et redskab til øget forståelse og netværksdannelse borgerne imellem. På baggrund af det første møde kom formanden og sekretariatet med en indstilling til resten af udvalget. På lokaludvalgsrådet primo december blev hele udvalget således præsenteret for projektet af en projektmedarbejder fra Institut for Idræt, KU og Lokaludvalget tilkendegav på mødet, at de gerne ville bakke op om projektet.

Vanløse Lokaludvalg dækker, på baggrund af dets sammensætning, bydelen meget bredt og har således et indgående kendskab til bydelen, dets foreninger, institutioner og dets borgere. Både lokaludvalgets sekretariatet, Institut for Idræt og interesserede lokaludvalgsmedlemmer har haft betydning for hvor tilbuddene blev placeret og hvem der er blevet rekrutteret, og på hvilken måde rekrutteringen er foregået. De lokaludvalgsmedlemmer, der deltog mest i arbejdet, repræsenterede den lokale idræt og en lokal beboerforening. Det skal dog nævnes, at der undervejs er fremkommet mange gode idéer fra, og kontakter til, flere af udvalgets medlemmer.

3.2.3 Placering af motionsfodboldtilbuddet i Vanløse

Allerede ved det første møde i Vanløse Lokaludvalgs sekretariat, var der flere forslag til placering af motionsfodboldtilbuddet. Vanløse Lokaludvalg sidder som før nævnt selv placeret i Grøndal Centret⁷, som er placeret yderligt i forhold til det centrale Vanløse (se fig. 7).



Figur 7: Kort over Vanløse.

Det er et faktum at der ikke eksisterer egentlige industriområder i Vanløse, men at den største koncentration af arbejdspladser ligger i bymidten og i Grøndal øst. Grøndal Centret er netop beliggende i Grøndal øst. I selve Grøndal Centret og omegn ligger en del arbejdspladser, hvorfra man kunne rekruttere medarbejdere til Frokostfodbold. Desuden fandt lokaludvalget, repræsenteret ved formand og sekretær, det godt med et projekt beliggende i denne ende af bydelen, da mange aktiviteter har det med at blive placeret i bymidten. Disse oplysninger samt baggrundsviden om området gjorde at en placering af Frokostfodbold i Grøndal Centret blev vedtaget. I Grøndal Centret var der både mulighed for at spille udendørs på kunstgræsbane og indendørs fodbold, hvilket også var brugbart i forhold til projektet, da man ikke ville blive nødt til at aflyse i tilfælde af dårligt vejr. Kunstgræsbanen blev flittigt benyttet i eftermiddags- og aftentimerne, men lå ubenyttet hen i de fleste af dagtimerne. Det viste sig dog senere at banen indimellem benyttedes af Idrætsskolen for udviklingshæmmede. En placering af Eftermiddagsfodbolden kunne også være blevet dér, men projektet ville være blevet sværere at afgrænse, idet Grøndal Centret grænser op til flere bydele såsom Bellahøj, Bispebjerg og Nørrebro. Lokaludvalgsmedlemmer, der selv var aktive i beboerforeningen Lønstrupgård (se fig. 7) talte varmt for området omkring Lønstrupgård, der er beliggende tæt op ad Vanløse

⁷ Grøndal Centret er et af Nordeuropas største idrætscentre der dagligt benyttes af ca. 3000 brugere. Grøndal Centret er et alsidigt sports-, aktivitets- og kulturcenter. Desuden har Grøndal Centret mødelokaler, et cafeteria, en café, samt bowlingcenter.



Grøndal Centret er et af Nordeuropas største kommunale idrætscentre der dagligt har 3000 brugere. Grøndal Centret har gode indendørs og udendørsfaciliteter, som er delvist ubrugte i dagtimerne på hverdage, og derfor en oplagt ramme for projekt "Åben fodboldbaner i dagtimerne".

Idrætspark og Damhusengen. Den centrale beliggenhed i Vanløse og det faktum, at der ligger adskillige almennyttige boliger meget tæt ved var med i overvejelserne omkring valget af placering.

Igennem længere tid prøvede vi at få telefonisk kontakt til de, der administrerede Københavns Kommunes Idrætsanlæg, for at få information om hvorvidt det realistisk kunne lade sig gøre at placere træningen ved Lønstrupgård, enten ved Vanløse Idrætspark eller på den nærliggende Damhuseng. Da vi blev bekendte med at de, der rent faktisk administrerer idrætsanlæggene i Vanløse, fysisk sad placeret i Grøndal Centret, var det ingen sag, at gå ned til dem og få en aftale. Administratoren pointerede, at det er meget vanskeligt at få træningstider i Københavns Kommune, men tidspunktet for vores træninger, i dagtimerne, gjorde at det kunne lade sig gøre. Denne direkte kontakt førte hurtigt til, at vi ikke alene kunne benytte kunstgræsbanen i Grøndal Centret, men også den nyanlagte kunstgræsbane i Vanløse Idrætspark. Som tiden nærmede sig, stod det dog klart, at den nye kunstgræsbane ikke ville være færdiganlagt til starttidspunktet for træningen, og at det ville være umuligt at finde andre græsarealer at spille på. Almindelige baner måtte først benyttes medio april og muligvis først 1. maj alt efter vejret. Alternativer måtte findes, og den nærliggende skole viste sig meget samarbejdsvillig. I mellem-

tiden kom de der administrerer idrætsfaciliteterne og fodboldbanerne på Damhusengen i tanke om, at engen er offentlig og græsarealerne uden om de anlagte baner gerne måtte benyttes. Da den endelige startdato, 1. april oprandt, gav KI-vagterne os imidlertid lov til at spille på banerne, da vejret var strålende, og der ingen skade ville kunne ske på græsset. Således endte lokaliteten for Eftermiddagsfodbolden med at blive Vanløse Idrætspark. KI-vagterne⁸ i Vanløse Idrætspark tilbød omklædningsfaciliteter og skabe til boldene. KI-vagterne havde en behagelig og professionel kontakt til træner såvel som deltagere og fik alle til at føle sig godt tilpas, selvom det ikke var et miljø, alle deltagerne var vandt til at færdes i.

3.2.4 Aktiviteten – Frokostfodbold i Vanløse

Klokken er 11.15 Lasse, der er træner, kommer til Grøndal Centret. Han går igennem den store hoveddør til centret – det er helt vildt hvad man kan foretage sig af aktiviteter her. Lasse går hele vejen gennem centret og op på første sal. Her ligger Vanløse Lokaludvalgs kontor, han hilser på personalet og går ind og henter fodboldudstyret – ”Fedt at det kan ligge her, så slipper jeg for at slæbe det frem og tilbage hver gang,” tænker Lasse. Hurtigt griber han boldene og går ned igen og ud af centrets bagdør. Bag den tunge dør viser der sig et syn, der står i skarp kontrast til centrets mørke. Blændende sol, blå himmel og Københavns fedeste grønne kunstgræsbane. Sådan! Da Lasse kommer ud ser han at der allerede er nogle der træner, det er en skole for udviklingshæmmede, der benytter den ene halvdel af banen. I starten kunne det godt skræmme nogle af Lasses deltagere væk – de troede de var gået forkert.

Til Frokostfodbold i dag kommer der en gruppe fra et aktiveringstilbud, de har været her en hel del. På bænkene udenfor banen sidder der nogle og ryger i deres pause, de arbejder inde i centret. Lasse har flere gange spurgt om de ikke vil være med, men det bider ikke rigtig på. – Så er de kommet de der vil være med i dag. Det bliver en to mod to'er i dag, hvilket er rigtig hårdt. Alle sveder tran, da de er færdige. Lasse går op og afleverer boldene igen og får en hurtigt snak med Lokaludvalgets sekretariat. Så er det op på cyklen og videre til Eftermiddagsfodbold nede i Vanløse midtpunkt.

Københavns Kommune skriver på deres hjemmeside at sundhedsfremme på arbejdspladsen kan gøre hverdagen på arbejdet sundere og dermed støtte medarbejdere i at udvikle sundere vaner. De fælles sjove aktiviteter om sundhed styrker det overordnede fællesskab på arbejdspladsen både i og på tværs af faggrupper, afdelinger og køn (www.kk.dk). Dette er netop, hvad et initiativ som Frokostfodbold-delen i ”Åbne fodboldbaner

8 Servicemedarbejdere i Københavns Idrætsanlæg

i dagtimerne” kan bidrage med. Her fokuseres både på selve aktiviteten og dennes sundhedsfremmende potentiale og så kan det ligeledes kobles med arbejdspladsens sociale netværk.

3.2.5 Rekruttering af deltagere til Frokostfodbold i Vanløse

På grund af Lokaludvalgets placering i Grøndal Centret og placeringen af Frokostfodbold der, påtog sekretariatsmedarbejderen sig en stor del af arbejdet med at rekruttere deltagere. Projektmedarbejderen, der er ansat i Vanløse Lokaludvalg udarbejdede flyere og plakater, der skulle informere virksomhederne i Grøndal Centret og omegn om muligheden for motionsfodbold i frokostpausen (se eksempel, bilag 7). Flyeren omdelte hun i postkasserne i Grøndal Centret og plakaterne blev hængt op på centrale steder. Informationsmaterialet blev ugen efter fulgt op af besøg hos virksomhederne, hvor vi fra instituttet kort beskrev projektet og svarede på opklarende spørgsmål. Forskellen i forhold til Ballerup var, at vi her havde mulighed for at kontakte de ansatte direkte og ikke gennem virksomhedernes/arbejdspladsernes ledelser eller overordnede. Flere ansatte viste interesse, men gav udtryk for at de fandt det svært at finde den fornødne tid i arbejdstiden. Et sted tilbød chefen at de ansatte måtte bruge tid på fodbold i stedet for smøgpausen. Dette var jo umiddelbart lige i frokostfodboldprojektets ånd. Det viste sig dog at være en stor udfordring at få folk ud af Grøndal Centrets kontorer i arbejdstiden. Til gengæld begyndte andre grupper at benytte sig af tilbuddet. Blandt andet deltog flere personer med skiftende arbejdstider, for hvem det er meget besværligt at dyrke motion i en forening, hvor træningstiderne oftest ligger sent om eftermiddagen eller om aftenen. En gruppe fra et aktiveringstilbud deltog også og enkelte gange deltog kontorpersonale fra Grøndal Centret.

3.2.6 Aktiviteten – Eftermiddagsfodbold Vanløse

Lasse kommer cyklende og svinger ind på området ved Vanløse Idrætspark. "Hvis vi ikke havde fået lov til at spille her, så havde vi spillet ned på Damhusengen som ligger tæt på, men der er nu hyggeligt her", tænker Lasse. På lang afstand har han set at Pia og Lone er kommet. Pia er let genkendelig hendes strikhue forlader hende aldrig, hun har altid hue på uanset om det er over 20 grader varmt. Lone er meget stille og vanvittig genert, men vildt god til at spille fodbold, hun har vist spillet som barn. En flok yngre mænd er allerede ved at stille mål på plads. Personalet der er tilknyttet Idrætsparken hilser pænt: "Nå, Lasse så skal du til det igen - jeg låser lige dine bolde ud af skabet." Personalet har været en god støtte hele vejen, de er bare så hyggelige og er gode til at tale med spillerne, de har desuden inviteret hele holdet ind til deres

sommerafslutning, der skal grilles. "Jeg må lige finde ud af hvad vi skal tage med", tænker Lasse. Det tegner til at blive en god dag i dag, spillerne sidder og småsludrer. Lasse kalder dem sammen, deler hold og sætter spillet i gang. Nogle af de, der aldrig har spillet tidligere får under spillet lige nogle forsigtige velmenende korrektioner undervejs. "Prøv lige og vend foden sådan, når du spiller bolden, så kan du nemmere styre den", siger Lasse. Og ganske rigtigt næste gang rammer spilleren bolden perfekt og stråler af tilfredshed. Da der er gået ca. 15 min. kan Lasse godt se der er brug for en pause, det er varmt og flere er ikke vant til at bevæge sig så meget. Alle slår sig ned i græsset eller på bænkene, småsludrer og drikker vand. Efter en kort pause er Lasse klar igen, nu deler han nye hold og spillet kan fortsætte. Som regel når de en 3-4 omgang på en træningsgang. Pulsen er høj kan Lasse se, da han kommer tilbage og skal afspille pulsbælterne, så selvom det ikke altid ser ud som om spillerne har fart på, så giver de sig alt, hvad de kan.

En af Vanløse Lokalråds egne anbefalinger er, at offentlige områder, hvor der kan spilles bold og dyrkes sport, skal styrkes, således at dette kan foregå uden tilmelding og betaling. Dette skal ske ved at anvende eksisterende pladser og boldbaner (Vanløse Lokaludvalg, 2008: s. 18). Endvidere vil bydelen gerne satse på små idrætstilbud for sindslidende og andre udsatte, for dermed at åbne op for brugen af bydelens foreninger. Her efterspørger bydelens målgruppe især tilbud med færre deltagere, da dette vil virke befordrende for deres deltagelse i idrætsaktiviteter (Vanløse Lokaludvalg, Sommer, 2008: s. 33). Ovenstående stemmer godt overens med de muligheder, Eftermiddagsfodbolden kan give bydelens udsatte borgere, og derfor var der bred enighed i lokalrådet om at "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" var et godt initiativ.

3.2.7 Rekruttering af deltagere til Eftermiddagsfodbold i Vanløse

Medlemmerne i Vanløse Lokaludvalg viste sig allerede ved det første møde at have stor indsigt på mange forskellige niveauer omkring Vanløse bydel. Hvert medlem repræsenterer så at sige et interesseområde, hvilket viste sig at være nyttigt i forhold til, ikke alene det at finde en egnet lokalitet, men også i forhold til rekruttering.

Valget af Vanløse Idræts Forenings lokaliteter beroede på flere forhold. Dels det faktum at stedet lå i umiddelbar nærhed af alment boligbyggeri og at deltagerne således havde let adgang til træning. Et andet var at boligforeningens formand og en anden beboer var repræsenteret i lokaludvalget og både havde indsigt i, hvad beboerne i området kunne have gavn af og kunne hjælpe til med det praktiske. Blandt andet bidrog de i forbindelse med opsætning af plakater i opgange, med at lægge materiale ud på foreningens hjemmeside og med viden om hvor det ellers kunne være nyttigt at uddele informationsmateriale.

Udover advisering med flyers og foldere (bilag 7), annoncer i den lokale presse (bilag 10), opsætning af plakater og bannere, rundsendelse af brev til praktiserende læger (bilag 11), samt placering af foldere på centrale steder, såsom biografen, apoteket, forretninger, bodegaer, væresteder osv., havde vi gennem lokaludvalget også mulighed for at komme i nærkontakt med borgerne på det lokale bibliotek i ”Demokratihjørnet”. Demokratihjørnet er et forum for Vanløses borgere, hvor man kan møde op til allerede arrangerede møder og debatter. Det er også muligt for borgerne selv at bruge demokratihjørnet, hvis man har noget, man gerne vil have ud til Vanløses borgere.

Vi havde i forvejen annonceret i lokalpressen at vi ville være at finde på biblioteket et par dage umiddelbart inden træningen skulle starte. Her kunne borgerne få målt henholdsvis vægt, fedtprocent, muskelmasse, balance og blodtryk. De kunne også få en snak om motionsfodbolddprojektet og stille spørgsmål. Der var kun få der mødte op alene med det formål at starte til motionsfodboldd. Alligevel fik vi testet hele 21 personer på mindre end 2 timer og talt med endnu flere. Nogen af disse mødte efterfølgende op til motionsfodboldd, selvom de ikke havde troet, at de nogensinde skulle spille fodboldd. Andre var glade og positive over at man på biblioteket kunne få en god snak om motion, det gjaldt både det fysiologiske element, men også hvad der er vigtigt i forhold til at fastholde en aktiv livsstil. Demokratihjørnet viste sig at være et særdeles velegnet sted at komme i kontakt med borgerne og i særdeleshed den ønskede målgruppe. På biblioteket kommer et bredt



DEMOKRATIHJØRNET

ER DER NOGET DU VIL SIGE ?

I **DEMOKRATIHJØRNET** kan du komme tæt på lokalpolitikere, aktive foreningsfolk, professionelle og frivillige, der arbejder med forhold, der har betydning for Vanløse.

Mød op til **DEMOKRATIHJØRNET** på Vanløse Bibliotek og styrk dit nærdemokrati gennem den levende debat. Møderne er uformelle, uden dagsorden og **alle er velkomne.**

Har du en idé til noget, der kunne være interessant at diskutere, eller har du selv lyst til at stå for et oplæg så kontakt Vanløse Lokaludvalg på vanloeselokaludvalg@okf.kk.dk



Kilde: www.vanloeselokaludvalg.kk.dk



I forbindelse med Idrætsnatten i Vanløse var der stor interesse for at give og få svar på spørgsmål om de trænings- og sundhedsmæssige effekter ved motionsfodbold. Mere end 150 voksne besøgte boden - "Åbne fodboldbaner i dagtimerne".

udsnit af befolkningen og man har mulighed for direkte at komme i dialog omkring fysisk aktivitet og få en uformel snak om de barrierer som den enkelte har.

Deltagerne kan få sat ansigter på de, der skal stå for træningerne. Tillige kan det at skulle i gang med at dyrke motion og for nogle en helt fremmed form for motion, blive afmystificeret. Den største gruppe af deltagere, der startede op d. 1. april, var således rekrutteret fra biblioteket. Herefter kom der yderligere annoncer i lokalaviserne og senere hen kom tilbuddet også på Vanløse Idræts Forenings hjemmeside, ligesom det også var på Vanløsebasens hjemmeside. Vanløsebasen var således været en aktiv medspiller i forhold til oplysninger om interventionens tilbud til borgerne i Vanløse. Vanløsebasens formål er, på almenyttig basis, at drive en hjemmeside med oplysninger om Vanløses foreninger, institutioner, handels- og erhvervsvirksomheder, arrangementer, samt orientering og debat om bydelen (www.vanloesebasen.dk). Formanden for Vanløsebasen, der også er repræsenteret i Vanløse Lokaludvalg, har været interventionens kontaktperson, og har efter interventionens afslutning foreslået at stille Vanløsebasen til rådighed som kontaktforum for spillere, som har ytret ønske om at mødes for at spille fodbold sammen.

Efter annoncering på ovennævnte hjemmesider, blev der yderligere rekrutteret deltagere, især yngre mænd, der havde erfaring med fodbold fra skoletiden, hvorimod de der blev rekrutteret fra biblioteket som før nævnt ikke havde nogen fodbolderfaring og primært var kvinder. Udover disse rekrutteringstiltag blev interventionen promoveret på Idrætsnatten i Vanløse, der var arrangeret af lokaludvalget, og fandt sted fredag d.

12. juni 2009 på Jernbane Allé ved Vanløse Station. Til dette arrangement havde lokalbefolkningen mulighed for at stifte bekendtskab med alle former for idrætsaktiviteter, heriblandt motionsfodbold. Forbipasserende fik mulighed for at udfylde en tipskupon, der indeholdt spørgsmål angående motionsfodbold og sundhed. Med hjælp og vejledning besvarede de alle spørgsmål rigtigt og de vandt således en badebold, nøjagtig som i Skovlunde Centret. Folk var meget begejstrede for den snak og information de fik omkring fysisk aktivitet, både med en fysiologisk og mere humanistisk vinkel. I alt blev der uddelt 144 tipskupper, hvilket var langt flere end der var badebolde til.

3.3 Deltagere i "Åbne fodboldbaner i dagtimerne"

Dette afsnit vil give et samlet overblik over alle deltagerne i de forskellige dele af projektet, herunder deres køn og alder, deres fysiske trænings- og sundhedstilstand og deres sociale vilkår. Afsnittet er udarbejdet på baggrund af testningsresultater, fremmødelister, spørgeskemaer, observationer, interviews og telefonsamtaler.

Da tilbuddet om motionsfodbold i dagtimerne fungerede som et fleksibelt og uforpligtende motionstilbud accepterede vi at ikke alle ønskede at lade sig registrere i fremmødelister, at flere ikke ønskede at lade sig interviewe og besvare spørgeskemaer og at en del ikke ønskede at deltage i de fysiske tests. Tillige var der heller ikke angivet minimumskrav for deltagelse – alle kunne være med og det blev respekteret, at deltagerne kom og gik som det nu passede dem. Dette har naturligvis stillet store krav til den deltagende observatør og trænerne hvad angår kortlægning af den samlede deltagelse. Ved at samle informationer fra alle dele af dataindsamlingen er det dog muligt at give et solidt indblik i deltagelsen.

I alt 68 personer deltog i fodboldtræningen, fordelt på 21 til Frokostfodbold i Grøndals Centret, 18 til Eftermiddagsfodbold i Vanløse og 32 til Frokostfodbold i Skovlunde. Heraf fik i alt 41 deltagere målt puls under træning og i alt 10 blev individuelt video-filmet til senere analyse af bevægelsesmønstre. Af de i alt 68 deltagere var 23 kvinder og 45 var mænd. Der var en stor variation i fremmødet for de 68 deltagere med alt fra 1 til 33 træningspas henover de 12 uger. 40% af deltagerne var flittige brugere med deltagelse i alle uger. Aldersspredningen for deltagerne var 18-69 år og aldersfordelingen for de 68 personer, der deltog i fodboldtræningen svarede til aldersfordelingen for de, der blev testet.

3.3.1 Deltagere i Frokostfodbold i Skovlunde

Som tidligere beskrevet blev Frokost- og Eftermiddagsfodbold i Skovlunde slået sammen til ét tilbud med i alt 32 deltagere. Deltagerne til Frokostfodbold i Skovlunde kan inddeles i 3 grupper, henholdsvis skolelærere (n=11), kursister i lokale aktiveringstilbud (n=15) og

en restgruppe af enkeltpersoner fra lokalmiljøet (n=6). Lærerne der deltog, var alle ansat på den skole, hvorpå træningerne foregik, alle brugte de deres pauser på at spille. En enkelt af lærerne havde i forvejen en fysisk aktiv livsstil, resten var ikke regelmæssigt fysisk aktive. Kursisterne deltog i Frokostfodbold i forbindelse med deres aktiveringsforløb. De deltog på den baggrund ikke helt af eget initiativ, men fordi lederne på de pågældende steder havde besluttet det og på den måde havde gjort det mere eller mindre obligatorisk. Udover disse to grupper deltog yderligere 6 enkeltindividder. Disse personer deltog for de flestes vedkommende af eget initiativ. En enkelt anførte dog at hun deltog fordi hendes støtte/kontaktperson mente at det var en god idé. Et par af deltagerne talte ikke dansk, hvorfor det ikke var muligt at afklare baggrunden for deres deltagelse.

3.3.2 Deltagere i Frokostfodbold i Grøndal Centret

I alt deltog 21 i Frokostfodbold i Grøndal Centret. Brugerne af frokostfodbolden var sammensat af flere grupperinger. Her var blandt andre skifteholdsarbejdere som politifolk og sygeplejersker, for hvem det var svært for at deltage kontinuerligt pga. deres arbejdstider. Deltagerne fra disse grupper deltog sporadisk. Endvidere kom der enkelte kontorarbejdere fra Grøndal Centeret, samt 6 deltagere fra et kommunalt projekt, som tilbyder fysisk aktivering til borgerne. Den sidste gruppe mødte meget stabilt. Disse deltagere blev fulgt af deres kursusinstruktør. En sidste gruppe, som også mødte meget stabilt, bestod af unge mænd uden tilknytning til arbejdsmarkedet.

3.3.3 Deltagere i Eftermiddagsfodbold i Vanløse

I alt deltog 18 i Eftermiddagsfodbold i Vanløse. Disse deltagere bestod hovedsageligt af to grupper. Den ene bestod af kvinder i alderen 18-47 år. Den anden brugergruppe var en samling af unge mænd i alderen 18-30 år, der pt. ikke var tilknyttet arbejdsmarkedet. Én havde pension, en anden gik mere eller mindre frivilligt uden arbejde og de sidste var for tiden arbejdsløse.

3.4 Fysiologisk sundhedsprofil af deltagerne i "Åbne fodboldbaner i dagtimerne"

I alt 45 deltagere, heraf 18 kvinder og 27 mænd, gennemgik fysiske tests i form af måling af højde, vægt, fedtprocent, fedtfri kropsvægt, lårmuskelmasse, blodtryk, hvilepuls og balance. Heraf gennemførte i alt 15 deltagere en Yo-Yo intervalløbetest til måling af intervalarbejdsevne og til estimering af konditallet (Krustrup 2007, Bradley et al. 2010). Disse tests blev gennemført inden interventionsperiodens start. Den gennemsnitlige alder for de 45 testdeltagere var 37 ± 12 år (\pm SD), fordelt på 40 ± 11 år (variationsbredde: 18-60



Fysiologisk testning. Balancetest og måling af blodtryk.

år) for de kvindelige deltagere og 35 ± 13 år (20-69 år) for de mandlige deltagere. Af disse var 17% af kvinderne og 44% af mændene under 35 år. Deltagernes trænings- og sundhedstilstand blev vurderet ud fra enkle non-invasive tests (se Krstrup et al. 2010 a, b, c, d, e). Disse tests viste at den gennemsnitlige deltager havde en beskeden muskelmasse, dårlig balance og lav arbejdskapacitet. Specielt blandt mændene var der også mange der var overvægtige. Ca. 10% havde forhøjet blodtryk. Yo-Yo interval udholdenheds niveau 2 præstationen var 485 ± 42 (\pm SEM) m, hvilket svarer til et estimeret gennemsnitligt kondital på blot 35 ml/min/kg. Mændene havde en gennemsnitlig fedtprocent på 25,1 og 2/3 lå over grænsen for overvægt (20% fedt for mænd) og 1/3 lå over grænsen for markant overvægt (25% fedt for mænd). Kvindernes gennemsnitlige fedtprocent var 28,7 og 1/5 lå over grænsen for overvægt (33% fedt for kvinder). Hvilepuls var 72 slag/min for begge grupper, med blot 1/5 af mændene med værdier under befolkningsgennemsnit for unge og midaldrende mænd (60 slag/min) og 1/3 af kvinderne der lå under befolkningsgennemsnittet for kvinder (70 slag/min).

Hvad angår balance var det gennemsnitlige antal fald på 1 min i den såkaldte 1-bens Flamingo-test hele 20 for mændene og 17 for kvinderne og kun 1/10 af deltagerne havde rimelig balance målt som et testresultat på under 10 fald. Den fedtfri kropsvægt var så lav som 45 ± 5 kg for kvinderne og 57 ± 8 kg for mændene, hvilket afspejler en beskeden muskelmasse. Dette understøttes af målingerne af lår-muskelmasse, der viste at godt 2/3 af de mandlige deltagere havde en lår-muskelmasse under 1,75 kg og de kvindelige deltagere havde lår-muskelmasse under 1,50 kg, hvilket er værdier der beskriver en lav muskelmasse (se Krstrup, BR et al. 2007, Krstrup BR og Petersen, 2007, Krstrup et al. 2003, 2006, 2010 a, b, c, d, e).

Samlet set viser disse målinger, at flertallet af de deltagere der blev rekrutteret til "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" havde en lav fysisk kapacitet og på et eller flere områder har

Del 2



Intensiteten af fodboldtræningen i projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" blev blandt andet kortlagt ved pulsmålinger.

4 Interventionstrategien

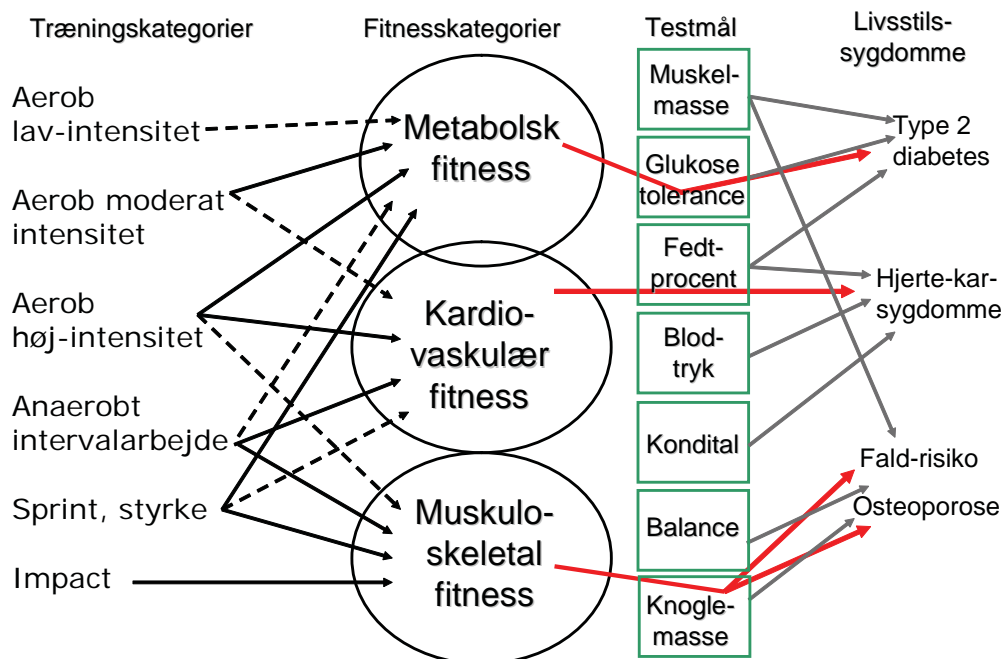
– resultater og anbefalinger

forhøjet risiko for livsstilssygdomme, såsom lavt kondital, høj fedtprocent, lav muskelmasse, dårlig balance og/eller forhøjet blodtryk.

4.1 Fysisk belastning ved Frokost- og Eftermiddagsfodbold

I nyligt udgivet litteratur er det konkluderet at regelmæssig fysisk aktivitet har en stor effekt på fysisk form og forebyggelse af en række livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 sukkersyge og osteoporose (Pedersen og Saltin, 2006). Det er tillige beskrevet hvordan både træningsform og træningens varighed har betydning for de træningsmæssige og sundhedsrelaterede effekter af fysisk aktivitet (Pedersen 2003; Krstrup et al. 2010a). I figur 8 er det skitseret, hvilke effekter forskellige træningstyper har på fitness, udvalgte testmål for sundhed og risikoen for livsstilssygdomme. Når man skal vurdere hvilken effekt en fysisk aktivitet har på den fysiske form og sundhedsprofil er det således vigtigt at kortlægge såvel den hjerte-kredsløbsmæssige belastning og den muskulo-skeletale belastning. Den hjerte-kredsløbsmæssige belastning kan kortlægges

Effekter af fysisk aktivitet på risikoen for livsstilssygdomme



Figur 8: Skematisk fremstilling af sammenhængen mellem den type af træning der indeholdes i en given fysisk aktivitet og den forventede effekt som regelmæssig træning vil have på deltagerens fitness indenfor det hjerte-kredsløbsmæssige, metabolske og muskulo-skeletale område, samt risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 sukkersyge og osteoporose (Krustrup 2007, Krstrup et al. 2010a).

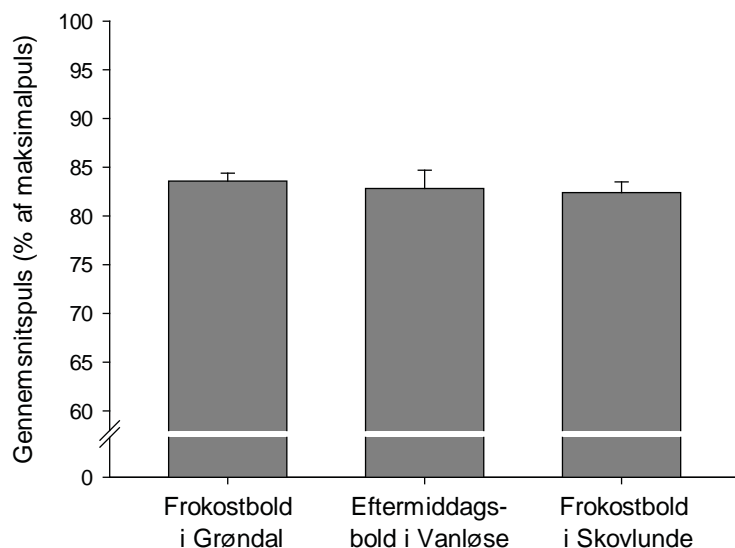
ud fra pulsmålinger, som giver et godt indblik i aktivitetens tidsmæssige fordeling mellem aerob lav-intensitets, moderat-intensitets og høj-intensitets arbejde.

Desuden kan udføres målinger af det anaerobe arbejde og belastning på muskler og knogler ved kortlægning af de mest intense aktioner, ud fra videofilmninger eller accelerometer- og GPS-analyser af bevægelsesmønstre. Ved sådanne analyser kan f.eks. kortlægges hvor lange og hvor mange hurtige løb og sprinter der gennemføres, hvor mange accelerationer, decelerationer, hop, retningsskift og specifikke styrkekrævende aktioner, såsom kropstacklinger og skud m.m. der gennemføres under træningen.

Omfattende videnskabelige studier har kortlagt den fysiske belastning under motionsfodbold for utrænede mænd og kvinder i alderen 20-70 år og det er konkluderet at fodbold er en effektiv og alsidig træningsform, der efter kun tre måneders træning udløser store fremskridt i fysiske form og sundhedsprofil (Krustrup et al. 2009, 2010 a, b, c, d, e). Det er således velbeskrevet at både udholdenhed, muskelstyrke og evnen til intervalarbejde forbedres som følge af fodboldtræning og at centrale testmål for sundhedsprofil forbedres, såsom højere kondital, større muskel- og knoglemasse, bedre balance, samt lavere blodtryk, kolesteroltal og fedtprocent. Disse effekter er blevet konstateret for såvel utrænede, uøvede og overvægtige spillere og det er også vist at den fysiske belastning under fodboldtræning er stort set ens hvad enten man spiller 4, 8, 14 eller 22 spillere på banen ad gangen (Randers et al. 2010). I relation til det nærværende projekt er det centralt at sammenligne den fysiske belastning under Frokostfodbolden i Grøndal og Skovlunde og Eftermiddagsfodbolden i Vanløse med den belastning, der blev konstateret i de videnskabelige træningsstudier, idet en sådan sammenligning kan give et indblik i hvilke forventelige træningseffekter som deltagerne opnår i "Åbne fodboldbaner i dagtimerne". Derfor er i det følgende beskrevet såvel pulsbelastning, bevægelsesaktivitet, specifikke fodboldaktioner og selvoplevet belastningsgrad ved Frokost- og Eftermiddagsfodbold og de indsamlede data er sammenlignet med den tilgængelige videnskabelige litteratur.

4.1.1 Pulsfrekvens under Frokost- og Eftermiddagsfodbold

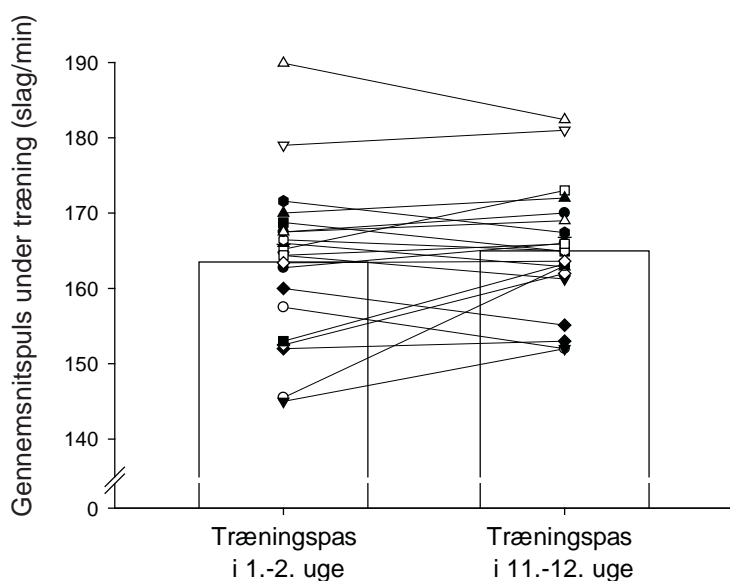
For deltagerne til Frokostfodbold i Grøndal var gennemsnitspulsen 165 ± 2 (\pm SEM) slag/min, hvilket svarer til $84 \pm 1\%$ af maksimalpulsens som for denne deltagergruppe var på 197 ± 3 slag/min. Den af deltagerne der havde den laveste relative pulsfrekvens under træning havde en gennemsnitlig puls på 76% af maksimalpulsens, mens den spiller der havde den højeste værdi lå på 87% af maksimalpulsens. Mere end 75% af deltagerne til Frokostfodbold i Grøndal havde en gennemsnitlig puls mellem 80 og 85% af maksimalpulsens. Deltagerne til Eftermiddagsfodbold i Vanløse og Frokostfodbold i Skovlunde havde også høje pulsværdier med gennemsnitsværdier på henholdsvis 155 ± 4 og 159 ± 2 slag/min svarende til 83 ± 2 og $83 \pm 1\%$ af maksimalpulsens, som for disse to deltagergrupper var 187 ± 4 og 192 ± 3 slag/min. Variationsbredden for den gennemsnitlige pulsbelastning var $77-90\%$ for deltagerne til Eftermiddagsfodbold i Vanløse og $75-88\%$ for deltagerne



Figur 9: Gennemsnitlig pulsfrekvens angivet som andel af individuel maksimalpuls for hver af de 3 træningssteder i Grøndal, Vanløse og Skovlunde. Data er angivet som gennemsnit \pm SEM.

til Frokostfodbold i Skovlunde og også for disse to træningssteder havde langt størstedelen af deltagerne en gennemsnitlig relativ pulsbelastning i området mellem 80 og 85%. Den gennemsnitlige pulsbelastning i forbindelse med "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" var således høj for alle de tre afviklingssteder (fig. 9).

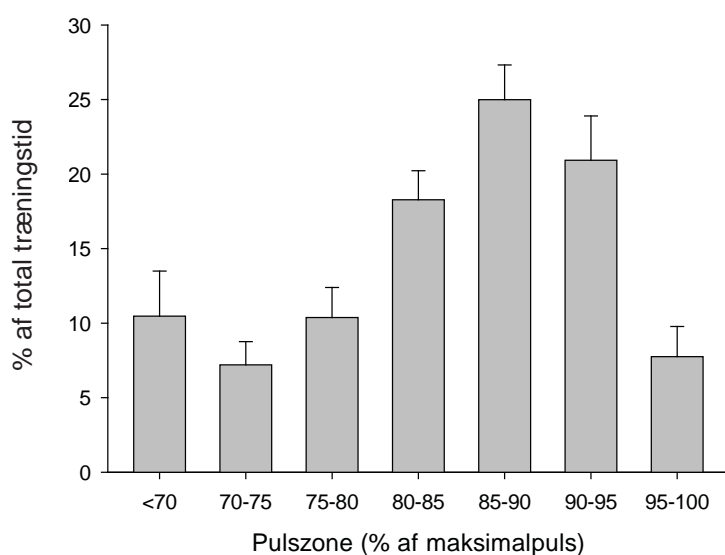
Det blev tillige kortlagt om der var nogen forskel i pulsbelastning mellem den første og den sidste del af interventionsperioden, defineret som henholdsvis 1.-2. træningsuge og 11.-12. træningsuge. For de i alt 22 deltagere der fik målt puls på begge tidspunkter var den gennemsnitlige pulsbelastning 163 ± 2 slag/min i den første periode og 164 ± 2 slag/min i den sidste periode (fig. 10). Som det kan ses i figur 10 var der kun små forskelle i pulsbelastningen for de enkelte forsøgsdeltagere mellem den første og sidste del af interventionsperioden og gennemsnitsværdierne er stort set identiske for de to perioder. Disse tal viser at både utrænede og fodboldmæssigt uerfarne spillere har en høj pulsbelastning



Figur 10: Gennemsnitlig pulsfrekvens henholdsvis i starten og i slutningen af projektperioden for i alt 21 deltagere. Individuelle data og gennemsnit for hele gruppen er angivet.

allerede i starten af en projektperiode og at denne høje pulsbelastning bliver fastholdt gennem en 3 måneders periode, med en gradvist forbedret fysisk form og teknisk-taktisk formåen.

Ved en intervalidrætsgren som fodbold går pulsen hele tiden op og ned i takt med de naturlige intensitetsskift, der er i aktiviteten. Derfor er der ikke tilstrækkeligt at måle den gennemsnitlige pulsbelastning – det er også påkrævet at kortlægge pulsfordelingen for at vurdere, hvor stor en andel af tiden, hvor pulsbelastningen er meget høj og udløser det der kaldes aerob høj-intensitetstræning og hvor stor en andel af tiden, hvor pulsen ligger i lavere intensitetszoner. Denne analyse kaldes en analyse af pulsfordelingen. For de i alt 41 projektdeltagere, der deltog i disse målinger, var pulsfrekvensen over 90% af den



Figur 11: Pulsfordelingskurve som beskriver, hvor stor andel af den samlede tid deltagernes puls var i de angivne pulszoner under træning. Tallene beskriver gennemsnit ± SEM for 41 deltagere fra såvel frokostfodbolden i Grøndal og Skovlunde samt eftermiddagsfodbolden i Vanløse.

individuelle maksimalpuls i hele $28 \pm 3\%$ af tiden svarende til 8,5 minut i løbet af en halv time lang træningssession og 17 minutter under en times træning (fig. 11). Analysen viste også at projektdeltagerne gentagne gange havde en pulsfrekvens, der var oppe i nærheden af maksimalpuls og at pulsen var over 95% af maksimalpuls i $8 \pm 2\%$ af den samlede træningstid. Som ventet var der også perioder hvor pulsen var under 75% af maksimalpuls, nemlig $18 \pm 3\%$ af tiden. Analyserne viste dog også at pulsen ikke én eneste gang nåede værdier under 55% af maksimalpuls svarende til den puls som den pågældende målgruppe har ved en gåtur i roligt tempo.

Ved en sammenligning af den i det nærværende projekt opnåede pulsbelastning og de tilgængelige videnskabelige offentliggørelser viser det sig at både gennemsnitpuls og pulsdistribution for de nærværende projektdeltagere ligger på samme høje niveau som for forsøgspersonerne i de videnskabelige studier. Den gennemsnitlige puls under træning i dette projekt var således 83% af den individuelle maksimalpuls, hvor gennemsnitspuls er angivet til 82% for 20-40 årige mænd (Krustrup et al. 2009, Randers et al. 2010), 81%

for 30-55 årige mænd (Andersen et al. 2010) og 81% for 20-45 årige kvinder (Bangsbo et al. 2010). Hvad angår den tidsmæssige fordeling af pulsen i forskellige pulszoner lå de nærværende projektdeltagere med gennemsnitstallet 28% oppe i den højeste zone over 90% af den individuelle maksimalpuls i lige så lang tid eller en endnu større andel af tiden end hvad tidligere undersøgte motionsgrupper har gjort. I studiet af Krstrup et al. (2010e) var pulsfrekvensen således over 90% af maksimalpuls i 20% af tiden for mænd mellem 20-40 år der spillede 7 mod 7, og også ved spil 1 mod 1 og 3 mod 3 er fundet at pulsen er over 90% af maksimalpuls i omkring 20% af den samlede træningstid (henholdsvis 19 og 21%, Randers et al. 2010). Der kan være flere grunde til at værdierne for andelen af tid over 90% af maksimalpuls er lidt højere end ved de tidligere forsøg, dels ved at træningstiden i de nævnte forsøg er 60 minutter og dermed længere end den gennemsnitlige træningstid for deltagerne i Frokost- og Eftermiddagsfodbold og dels at der i de videnskabelige træningsforsøg blev gennemført adskillige maksimaltests i form af løbebåndstest og Yo-Yo test, mens der i det nærværende projekt kun blev lavet en enkelt maksimaltest. Derved kan maksimalpuls være blevet underestimeret en lille smule (Krstrup et al. 2003, 2006, Bradley et al. 2010) og andelen af tiden over 90% af maksimalpuls være blevet overestimeret. Der står dog helt klart at pulsbelastningen under træning i det nærværende projekt har været høj og at pulsen har været over 90% af maksimalpuls en stor andel af tiden, hvilket understreger at deltagerne har opnået en effektiv hjerte-kredsløbstræning.

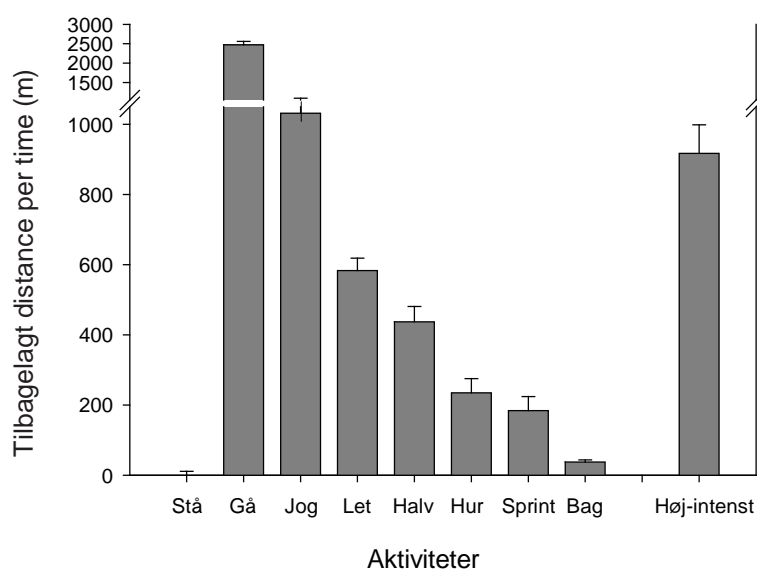
4.1.2 Bevægelsesmønster under Frokost- og Eftermiddagsfodbold

Videoanalyser af i alt 10 spillere fordelt på Frokostfodbolden i Grøndal og Skovlunde samt Eftermiddagsfodbolden i Vanløse viste at træningerne bestod af intervalarbejde med mange intense løb adskilt af korte og mellemlange pauser. I løbet af én times træning udførte projektdeltagerne således 112 ± 7 hurtige løb (>15 km/t) og ikke mindre end 114 ± 9 retningsskift. Dertil blev observeret mange tacklinger (29 ± 1) og skud (23 ± 3), samt nogle få hovedstød eller hop (2 ± 1) (Tabel 1).

Tabel 1. Antallet af hurtige løb og specifikke aktioner for projektdeltagerne under træning.

Antallet af specifikke aktioner per time						
	Hurtige løb	Baglæns løb	Retningsskift	Tackling	Skud	Hop+hovedstød
Gennemsnit	112	7	114	29	23	2
SEM	7	1	9	1	3	1

Data er angivet som gennemsnit for én times træning (snit \pm SEM).



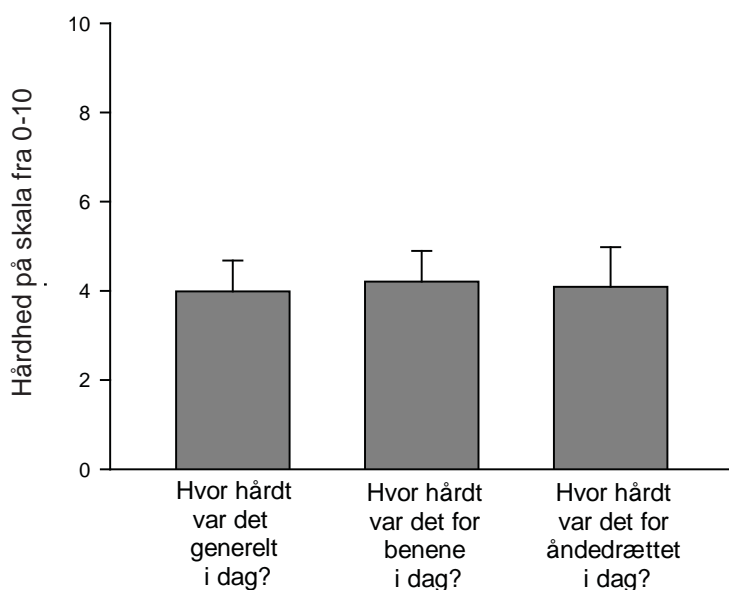
Figur 12: Tilbagelagt distance ved henholdsvis gang, jog, let løb (Let), halvhurtigt løb (Halv), hurtigt løb (Hur), sprint, baglæns løb (Bag) samt den totale mængde af høj-intenst løb bestemt som summen af halvhurtigt løb, hurtigt løb og sprint. Data er angivet som snit \pm SEM (standard error of mean).

Den totale tilbagelagte distance under projektdeltagernes 1 time lange træning var $5,0\pm 0,3$ km, fordelt på bl.a. 1 km ved jog, 185 m ved sprint og 40 m ved baglæns løb (fig. 12). Den samlede mængde af høj-intenst løb var 917 ± 81 m, fordelt på over 100 helt korte hurtige løb på lige over 8 m i gennemsnit.

Resultaterne af disse analyser viser meget stor overensstemmelse med tidligere videnskabelige analyser af småspil f.eks. 3:3, hvor der også blev konstateret over 100 intense løb og 100 retningsskift per time (Randers et al. 2010), mens frekvensen af intense løb og aktioner under fodboldtræningen i det nærværende projekt var noget højere end for videnskabelige studier som har undersøgt fodboldtræning med spil 7 mod 7 og 11 mod 11 motionsspil (Krustrup et al. 2010e). Under træning med spil 7 mod 7 og 11 mod 11 spil er de hurtige løb dog typisk længere (>10 m i gennemsnit) end ved spil med færre deltagere. Under alle omstændigheder viser observationerne under Frokostfodbold i Grøndal og Skovlunde og Eftermiddagsfodbold i Vanløse at deltagerne, også de med ganske lidt fodbolderfaring, udfører massevis af intense aktioner som i lighed med træningen under de videnskabelige træningsstudier virker stimulerende for knogleadaptationer og forbedringer i muskelstyrke og balance (Krustrup et al. 2010 a, b, c, d, e, Helge et al. 2010).

4.1.3 Selvoplevet belastningsgrad under Frokost- og Eftermiddagsfodbold

I forbindelse med afvikling af projekttræningen blev også udleveret skemaer med tre korte spørgsmål om den selvoplevede belastningsgrad under træningen. For de 11 deltagere der rapporterede selvoplevet belastningsgrad på en skala fra 0-10 var de gennemsnitlige værdier for generel hårdhed af træningen, hårdhed for benene og hårdhed for åndedrættet henholdsvis $4,0\pm 0,1$, $4,2\pm 0,1$ og $4,1\pm 0,1$. Dette svarer ret præcist til den selvoplevede belastningsgrad som blev angivet ved fodboldtræning for 20-40 årige mænd i et videnskabe-



Figur 13: Selvoplevet belastningsgrad under Frokost- og Eftermiddagsfodbold.

Værdierne er angivet som gennemsnit±SEM

ligt træningsstudie (3,9 i gennemsnit) og lavere end hvad lignende grupper anførte som selvoplevet belastningsgrad efter at have deltaget i langdistanceløb (6,0 i gennemsnit) og intervalløb (7,8 i gennemsnit) (Krustrup et al. 2010a). De i dette projekt anførte værdier på omkring 4 forekommer således så tilstrækkeligt lave, at det ikke i sig selv er oplevelsen af hårdhed, der skulle afholde deltagerne fra at komme igen til næste træningssession.

4.1.4 anbefalinger vedrørende praktisk afvikling af motionsfodbold

- **Fodbold kan bruges som en effektiv gruppebaseret træningsaktivitet for utrænede voksne mænd og kvinder uanset tidligere idrætserfaringer.**
- **Træningen organiseres udendørs på græs eller kunstgræs ved spil til 2 små fodboldmål eller keglemål.**
- **Fodboldspilleets intensitet er høj uanset hvor mange der deltager, hvis banens størrelse reguleres efter antallet af spillere (4 m lang og 3 m bred per deltager; f.eks. spilles 4:4 på en 32 m lang og 24 m bred bane).**
- **Træning i form af småspilskampe kan afvikles på eksisterende fodboldbaner med 50-75 spillere ad gangen, men kan tillige gennemføres på mindre græs- og parkarealer.**
- **1½-2 timers fodboldtræning om ugen (2x45 eller 2x60 min) giver markante effekter på kardio-vaskulær og muskulo-skeletal fitness og virker som en bredspektret forebyggelse af livsstilssygdomme.**
- **Der bør være en træner/holdleder til stede når træningen arrangeres for nybegyndere og deltagere, der ikke er vant til fysisk aktivitet. Det er bl.a. træneren/holdlederen der sammensætter jævnbrydige hold.**

4.2 Social kapital og netværksdannelse

4.2.1 Social kapital handler også om chokolade

I dette afsnit gives en indledende beskrivelse af hvad der ifølge projektdeltagerne er de vigtigste incitamenter for deltagelse i fysisk aktivitet og hvordan aktiviteten fodbold kan bidrage til opbygning af social kapital.

I forbindelse med enhver kollektiv opgaveløsning opbygges social kapital. Indledningsvis er den sociale kapital en utilsigtet sidegevinst, men med tiden bliver den et centralt bidrag til et succesfuldt resultat. Social kapital er således ikke målet i sig selv, men et bi-produkt. Udformningen af den fælles opgave har imidlertid stor betydning, illustreret med udtrykket: ”Social kapital handler ikke kun om broccoli, men også chokolade.” (Putnam 2003: s. 283). At tage udgangspunkt i folks interesser og deres behov for sjov og venskab er en brugbar vej til udvikling af social kapital. En pointe hos Putnam er at social kapital er et bi-produkt af andre aktiviteter og formål (Putnam 1993: s. 170). På samme måde ses det i idrætsforeninger, hvor det sociale er en sidegevinst ved at være medlem af en aktivitetsforening.

Deltagerne i projekt ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne” er samlet omkring en fælles aktivitet, men kan godt have forskellige formål med aktiviteten. To af de tre interviewpersoner fra Eftermiddagsfodbold i Vanløse har tidligere haft en eller anden form for tilknytning til fodboldmiljøet. Den ene har spillet uformel fodbold i skolen og i fritiden og den anden er meget optaget af fodboldbilleder som amatør fotograf. Den tredje interviewede person har aldrig haft tilknytning til fodboldmiljøet og har heller aldrig haft interesse for det. Alligevel er de alle tre enige om at det er aktiviteten fodbold, der i høj grad har gjort det muligt for dem at komme i gang med fysisk aktivitet, men på hver deres måde. De to første deltog i projektet bl.a. på baggrund af at det var fodbold der skulle spilles.

Ja, fordi jeg går så meget op i fodbold. Så havde der stået bowling eller atletik eller løb, eller et eller andet, så havde jeg nok ikke hoppet på vognen, så... det var fodbold der trak. (♀ Eftermiddagsfodbold deltager i Vanløse)

Jeg har haft lysten til at spille fodbold, men jeg har bare ikke rigtig haft overskud til at undersøge, hvor man kunne... ”. ”Ja jeg begyndte så her inden jul at træne lidt på motionscenter, fordi jeg gerne vil tabe mig og så er det typisk over julen at jeg mister lysten igen, jeg har ikke rigtig overskud til det. Plejer også at starte i fitness, men det går over ved juletid. (♀ Eftermiddagsfodbold deltager i Vanløse)

Den tredje deltog i første omgang på baggrund af det personlige møde i Demokrati-hjørnet, og fordi hun så det som en mulighed for at få det psykisk bedre. Det var først da

hun havde prøvet fodboldspillet et stykke tid, at hun blev klar over, at her var en aktivitet, der kunne fastholde hende.

Når jeg løb var det vanskeligere for der var jo ikke nogen bold at løbe efter. Når jeg spiller fodbold er der ligesom hurtigere en kontant fornøjelse, så belønningen er ligesom hurtigere ved det her. (♀ Eftermiddagsfodbold deltager i Vanløse)

I det følgende citat fremgår det tillige at selv deltagere der i første omgang deltager af andre bevæggrunde end fodboldspillet selv, hurtigt kan blive grebet af de lyst- og legebetonede elementer ved fodboldaktiviteten.

Den største oplevelse for mig var at det var sjovt, det var nok den største drivkraft, det gik op for mig at jeg kunne noget som jeg ikke anede at jeg kunne, det var rimelig morsomt – ja det tror jeg nok.. al den ros jeg fik i starten det var rigtig givende for at blive ved. Så jeg tror egentlig at glæden det var nok den største drivkraft – jo, det var det. (♀ Eftermiddagsfodbold deltager i Vanløse)

Med angivelse af lyst som drivkraft for deltagelse bliver fodbold således et eksempel på en aktivitet, der med Putnams terminologi smager mere af chokolade end broccoli.

Nedenstående citat viser at fodbold ligeledes skaber gode rammer omkring socialt samvær og kan danne grobund for fællesskab.

Når jeg sidder her i dejligt solskinsvejr så husker jeg, hvor sjovt det var og hvor godt det var for mig og komme ned og få det fællesskab. Sagde jeg fællesskab? Det overrasker mig lidt, for jeg har sgu så mange fællesskaber alle vegne, men det skulle så være min motivation. (♀ Eftermiddagsfodbold deltager i Vanløse)

Det fremgik af observationerne, men også under interviewene, hvordan nybegynderne og de der ikke var vandt til at være fysisk aktive, trivedes i rammer, hvor konkurrenceelementet ikke var dominerende og hvor man ikke skulle leve op til noget. De der i forvejen havde kendskab til fysisk aktivitet, synes derimod at tage det mere seriøst og blev motiveret af konkurrencemomentet, samt udfordringen ved at spille med andre, der er bedre end dem selv eller på samme niveau.

Flere af deltagerne udtrykte tillige at træneren havde en vigtig rolle for at få dem til at føle sig godt tilpas, have lyst til at spille og opleve at blive anerkendt uanset spillemæssigt niveau. Således fortalte de at det var rart at træneren kunne alle navnene og var med til at dele holdene på en måde som gjorde det jævnbyrdigt på trods af niveauforskelle mellem de enkelte spillere.

4.2.2 Homogenitet i deltagergrupperne

Horisontale sociale relationer er ifølge Putnam en forudsætning for dannelsen af bonding social kapital til forskel fra de mere vertikale sociale relationer, der forbinder mennesker med ulige magt og status i asymmetriske sociale afhængighedsrelationer (Putnam 1993: s. 175). I forbindelse med Eftermiddagsfodbolden i Vanløse havde deltagerne indledningsvis det samme udgangspunkt. De var alle mødt op, fordi de syntes at kunne høre ind under kategorien ”sofakartoffel” (se bilag 7) og de havde alle tid til at møde op i dagtimerne. Dette gav dem et fælles grundlag. Det afvæbnende i ordet sofakartoffel betød at de godt kunne møde op på trods af, at de ikke var i god form eller havde erfaring med spillet. Den største modstand vi mødte fra borgere i Vanløse var netop dette med at føle sig udenfor eller udstillet, hvis man ikke magtede aktiviteten eller ikke havde kondition til det. Da deltagerne første gang var mødt op og kunne se at andre heller ikke var i form og langt de fleste ikke havde specielle fodboldmæssige evner spredte der sig en opfattelse af at gruppen var lige. Træningen i Vanløse om eftermiddagen er således et eksempel på hvordan forhindringer kan overvindes, hvis man er sammen med ligestillede og indgår i homogene relationer.

Kvinderne der deltog i Eftermiddagsfodbold i Vanløse var stort set ligeglade med konkurrenceelementet. Det legende element virkede ligefrem befordrende for opbygning af fællesskab og netværk. Her var man ikke nødt til at stå til regnskab for sin livssituation som i mange andre samfundsmæssige sammenhænge. Her var man sammen om noget andet. Det nedenstående citat er ét ud af mange om friheden ved at være taget ud af en ellers meget formel samfundsmæssig ramme med vertikale magtrelationer (som klient eller patient) og værdien i at prøve at være sammen med andre om en aktivitet i uformelle rammer.

Her er vi sammen om det at dyrke sport, det gør jeg ikke andre steder, men det er vel også det at vi er sammen om at spille, her behøver jeg ikke at udlevere mine inderste tanker, så det er i den forstand ikke forpligtigende på den måde. Det der var vigtigt for mig her var også at vi ikke havde de her etiketter klistret på os. Selvfølgelig var vi nysgerrige – men det havde ikke nogen betydning overhovedet. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

I et tilbud som ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne”, kan der dog let ske forskydninger i deltagergruppens homogenitet. Holdet i Vanløse oplevede hvordan et par yngre mænd kom til, da de bedste spillere fandt nye kammerater at tage med. Det faktum at de nye deltagere ikke var rekrutteret på samme måde, som de, der var med fra starten, gjorde at de ikke havde de samme forudsætninger for at forstå rammerne for træningen. Nemlig at alle som udgangspunkt var ”sofakartoffler”, nybegyndere og at der blev spillet for sjov. Dette gav skævheder i relationerne og gruppen blev gradvist mere uhomogen, hvilket bevirkede at et par stykker holdt op. Førhen havde eftermiddagsholdet trivedes ved at

flertallet af deltagerne var kvinder, der ikke var i god form og ikke mestrede at spille fodbold på noget højt niveau. Da denne gruppe senere bliver udfordret af gruppen af yngre mænd, der havde mere fodbolderfaring, var der ikke længere ligeværdige relationer og muligheden for opbygning af social kapital blev begrænset, idet de var for forskellige. En kvinde udtrykker det sådan:

Pludselig sneg der sig en masse mænd ind på holdet og selvom Lasse var god til at dæmpe dem, så skete der et skift, hvor det blev mere til en præstation end en leg og det var der, jeg stoppede. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Nedenstående citat er et eksempel på betydningen af lige relationer, både i forhold til erfaring og kunnen. Ligesom i Vanløse havde deltagerne i Skovlunde forskellig tilgang til spillet, hvor nogle spillede hårdt og konkurrencepræget og andre for sjov.

Så kom der nogle store voksne mænd, hvoraf nogle af dem havde spillet i fodboldklub. Det holder ikke. De var voldsomme og de sparkede hårdt, og vi gik ud på den store bane med det store net, fordi vi var så mange. De spillede da bolden til os, men det var af barmhjertighed, det var for at vi skulle have lov til at røre ved bolden. Den kan man jo slet ikke matche, det var ikke godt. Så har der også været nogle tilfældige forbi bl.a. en buschauffør og det var liv eller død. Han sparkede sindsygt hårdt til bolden, så det har faktisk ikke fungeret ret godt. Når vi bare var os var det fint, vi vidste ligesom at det var for sjov. Jeg tror ikke de der kom ind fra gaden rigtig vidste hvad det gik ud på. (♀ lærer Frokostfodbold i Skovlunde)

En af de mænd, der er refereret til i ovenstående citat, havde selv følgende oplevelse:

Interviewer: ”Så det betyder ikke så meget, det du siger med at de ikke helt har de samme færdigheder?”

Kursist A: ”Man kan godt acceptere, at der ikke er noget konkurrence.”

Kursist B: ”Ja lige præcis. Man skal bare ud og have det sjovt.”

(Kursister på aktiveringsprojekt, deltagere i Frokostfodbold i Skovlunde).

Her ses det, at hvis man er en af dem, der mestrer aktiviteten kan man indimellem godt holde til ”bare” at spille for sjov. Observationerne tyder dog på at kursisternes sporadiske deltagelse ikke er tilstrækkelig til at opnå forståelse for gruppens normer under fodboldtræningen. Homogene relationer giver tillid og tryghed og har betydning for lysten til aktiviteten.

Flere af de ovenstående citater viser også at træneren har en vigtig pædagogisk opgave, når det gælder om at få fodboldmæssigt uerfarne til at bevare lysten til spille. Enten ved at fastsætte normer om hvilke præmisser, der blev spillet på, eller ved at skille de mere erfarne fodboldspillere fra de uøvede.

Tilsammen viser observationer og interviewene at homogene relationer har overordentlig stor betydning i bestræbelserne på at udvikle et rum, hvor der skal være mulighed for opbygning af social kapital. I forbindelse med rekruttering af projektdeltagere kan det således være en god idé at tilstræbe en vis ensartethed i målgruppen eller at der ved afvikling af træning er mulighed for at opdele deltagerne således at der kan opnås ensartethed, f.eks. i relation til køn, alder, kendskab til idræt og erfaringsniveau.

4.2.3 Historiefortælling

At fortælle og lytte til historier skaber tillid og empati og giver en forståelse af, hvad folk har til fælles. Historiefortællingen hjælper folk med at konstruere og rekonstruere deres interesser. Såkaldte jeg-historier (I) skaber bondende og bridgende netværksrelationer og skaber kontakt, mens vi-historier (we) er værdifulde, når kontakten skal konsolideres, og de-historier (they) kan styrke gruppeidentiteten. Historier om fælles bedrifter – og historier om en fælles fjende, virker befordrende for opbygning af bondende social kapital (Putnam, 2003: s. 283). En gruppes historiefortællinger er altså med til at afgøre, hvilken form for social kapital der opbygges.

At identificere forskellige former for historiefortælling, kan vise noget om hvordan der opbygges social kapital og hvilken form for social kapital der opbygges. Hos deltagerne i Eftermiddagsfodbold i Vanløse, blev det observeret at det gik meget hurtigt med at komme i gang med at fortælle jeg-historier. Allerede ved den første træning blev deltagerens fælles udgangspunkt talt igennem, deltagerne søgte at identificere sig selv for at søge samhørighed med de andre deltagere. Det at der i informationsmaterialet blev benyttet ordet ”sofakartoffel”, der henviser til personer, der kan lide at ligge på sofaen og i lang tid ikke har været fysisk aktiv og som heller ikke nødvendigvis har erfaring med spillet, gav anledning til at flere deltagere direkte mødte op og sagde til de andre og os: ”Jeg er vist sådan en rigtig sofakartoffel.” Dette gav på et meget tidligt tidspunkt mulighed for at sige noget om sig selv som andre kunne tilslutte sig og gav dermed en følelse af samhørighed. Allerede på dette stadie skabes rum for bridging og bonding. Deltagerne behøvede ikke at være ”bange” for ikke at magte aktiviteten eller ikke at være i tilstrækkelig god fysisk form til at deltage. En anden form for jeg-historier omhandlede det at have ledig tid i dagtimerne. En deltager udtrykker det således:

Her lærte man også folk at kende, på en anden måde, end på et almindeligt fodboldhold, synes jeg lidt. Fordi vi ved at der altid er en grund til at man møder op her, og ikke har noget arbejde, og så... det er ikke rigtig noget vi har snakket om, det er mere underforstået, at vi har alle sammen en grund til at vi kommer her, og ikke har noget arbejde. (♂ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Jeg tænkte at os, der har mulighed for at komme i dagtimerne, måske ligner hinanden lidt og jeg fik jo ret og det var rart. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Det blev observeret at dette fælles udgangspunkt, senere rent faktisk blev italesat og at det skabte forståelse mellem deltagerne og frem for alt var med til at oparbejde samhørighed.

I Skovlunde var det i høj grad lærergruppen, der stod for historiefortællingen. Lærerne kendte hinanden på forhånd, og havde som gruppe mange vi-historier (we-historier). Det sås dog hvordan de via aktiviteten oparbejdede endnu flere vi-historier og bevægede sig over imod de-historier (they-historier). Historierne omhandlede de der ikke spillede fodbold og ikke kunne drømme om at være fysisk aktive.

For deltagerne i dette og andre fodboldprojekter har historiefortælling vist sig som et godt middel til at oparbejde social kapital. Fodboldspillet i sig selv genererer fælles oplevelser, det være sig alt fra pudsigheder, der opstår i forbindelse med spillet, til hvor øm man er efter de første træninger, til den fælles oplevelse af at få spillet til at fungere. Alt sammen oplevelser der danner grobund for historiefortælling. Et fælles udgangspunkt virker ligeledes befordrende for historiefortælling. En anden vigtig faktor er tid, idet der er behov for tid til at fortælle historier før, under og/eller efter træningen. Det kan på den baggrund konkluderes at det i interventionsprojekter er vigtigt at der skabes rum for historiefortælling.



Vanløse Idrætspark tog åbent imod, da spillerne tog initiativ til en sommerafslutning og alle havde en god dag.

4.2.4 Opbygning af bondende og bridgende social kapital

I dette afsnit beskrives hvilke former for social kapital (bonding og bridging) der kunne identificeres og om hvorvidt der opstod netværksdannelse blandt deltagerne. I projektet med fodbold for utrænede nybegynderkvinder i forbindelse med en intervention på Institut for Idræt, så vi hvordan kvinderne opbyggede netværk, ikke alene indenfor holdet, men også udadtil (Ottesen et al., 2009, 2010). I forbindelse med det nærværende projekts forholdsvis korte intervention var der selvsagt ikke de samme muligheder for at skabe nære tillidsfulde forhold, men som det fremgår af nedenstående blev der i interventionsperioden både opbygget bondende og bridgende social kapital. Deltagerkontakt er en nødvendig forudsætning for at kunne opbygge social kapital. Selve aktiviteten, fodbold, har både, som vist i forbindelse med denne intervention og som det fremgår af tidligere studier, et stort element af deltagerkontakt. Spillet i sig selv fordrer ikke alene ansigt-til-ansigt kontakt, men også indimellem kropskontakt. Ligeledes er der under spillet et udpræget behov for at kende hinandens navne for at kunne spille sammen. Dette gik igen både i Grøndal, i Vanløse og i Skovlunde. Den verbale kommunikation, såvel som den non-verbale, blev udviklet gennem forløbet og jo bedre deltagerne kendte hinanden jo friere blev sproget og jo tættere blev kropskontakten. I kvindestudiet på Institut for Idræt, sås en stor udvikling på dette område. Hos de kvinder der havde spillet sammen i over 1 år blev råbt: ”Godt skudt, kom igen osv.” og frem for alt grinede de mere og lavede endnu mere skæg med hinanden end de gjorde i starten. Graden af kommunikation på banen synes at afhænge af hvor godt deltagerne kender hinanden og hvor meget de har spillet sammen.

Generelt på alle træningsstederne i ”Åbne fodboldbaner i dagtimerne”, herskede en stiltiende indbyrdes respekt. Deltagerne spillede bolden til hinanden og tog langt hen ad vejen hensyn til hinanden. Dette blev både observeret og sagt i forbindelse med interviews. Her er det en mandlig spiller med mere fodbolderfaring end de kvindelige deltagere, der udtaler sig.

Man kan godt lige fornemme hvordan folk har det, og om det er okay. De er måske ikke lige klar til at man råber ad dem og så lader man det bare ligge.

(♂ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

På alle træningssteder var aktiviteten befordrende for indirekte og direkte kontakt under spillet. I forbindelse med Eftermiddagsfodbolden i Vanløse var der dog særligt gode betingelser for opbygning af social kapital. Her var således god tid til at deltagerne kunne være sammen også umiddelbart før og efter træningen og her kunne deltagerne danne små trykke fællesskaber mellem ligestillede. Nedenstående citerer er eksempler på dette.

Der er en anden X hende snakker jeg rigtig godt med, vi overvejer faktisk at lave noget sammen, så der har jeg fået noget rigtig godt op at køre, så det er super fedt. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Mig og Z har udnyttet det (at have lært nogen at kende) mange gange. Hun har f.eks. været til konfirmation, og så har hun taget nogle billeder, som ikke var helt gode, og så fordi jeg har nogle evner med billedredigering, så rettede jeg dem for hende. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Dette er konkrete eksempler på hvordan deltagelsen i interventionen kan give nye netværk, som kan lette dagligdagen. Under interviewene gav flere deltagere også udtryk for at personlige problemstillinger blev vendt. De ønskede dog ikke at komme nærmere ind på de diskuterede emner, da det var for privat.

Det at nogle af spillerne har befundet sig i et andet felt end de er vandt til, har givet dem en ny indsigt som kan omsættes i andre sammenhænge. Flere af deltagerne brugte således deres nyerhvervede aktivitet til at bonde og bridge.

Min mand sagde jeg så smuk ud når jeg kom hjem med skæv hestehale og røde kinder. Ja jeg tror sgu han var lidt imponeret over at jeg kunne spille. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

Faktisk forstod jeg lige pludselig hvorfor folk spiller fodbold og de forstod mig. (♀ deltager i Eftermiddagsfodbold i Vanløse)

I Vanløse Frokostfodbold var der et relativt stort flow af deltagere, hvilket gik ud over kontinuiteten, der manglede således gentagne træninger med samme deltagerkare. Frokostfodbold i Skovlunde havde en fast kernegruppe af lærere som trænede sammen. Dette var en fordel for kontinuiteten og disse lærere fik et fint udbytte hvad angår social kapital, også selvom de indimellem oplevede at have for lidt tid til at snakke før og efter træningerne. Lærerne brugte aktiviteten til at bridge til kollegaer, som de måske ikke tidligere havde så meget til fælles med. Fodboldspillet i frokostpausen var en ny samværsform, der åbnede op for nye relationer og mulighed for forståelse for hinanden og på den måde mulighed for opbygning af også bondende social kapital.

Lærerne opfattede tydeligvis sig selv som en del af Ballerup Kommune og dennes værdigrundlag. Som eksempel fortalte skoleinspektøren om at Ballerup ønsker at være Danmarks sundeste kommune i 2010 og han bar derfor en T-shirt med samme budskab. Tillige stillede skolen baner til rådighed. Lærerne brugte projektet til at bridge til kommunen, men også til at bridge til medarbejderne på projektet. Blandt andet brugte lærerne deres tilknytning til projektet til at få medarbejderne fra universitetet til at komme ud og deltage i en sundhedsuge for de mellemste klassetrin. Dette viser noget om deres evne til at bruge

det ny erhvervede netværk, som de var kommet i kontakt med og til at opbygge bridgende social kapital.

Lærerne havde, på grund af deres arbejde, ikke tid til at skabe relationer til de andre deltagere, udover lige i forbindelse med selve aktiviteten. Dette gav hverken dem eller de andre deltagere mulighed for at lære hinanden at kende og til at oparbejde de relationer, der er forudsætningen for opbygning af social kapital.

4.2.5 anbefalinger vedrørende dannelse af netværk og social kapital

- **Vælg holdbaserede motionsaktiviteter der appellerer til sjov, lyst og deltagerkontakt, idet disse elementer skaber gode forudsætninger for udvikling af netværk og social kapital.**
- **I interventionsprojekter bør tilstræbes mulighed for at afvikle træning i homogene grupper, vedrørende køn, alder, erfaringsniveau og interesse for konkurrence.**
- **Det anbefales at fodboldtræning for utrænede og uerfarne gennemføres med instruktør, som har pædagogiske kompetencer og forståelse for de dynamiske processer i en gruppe.**
- **Før, under og/eller efter træning bør der være tid til og rammer for deltagernes historiefortælling om dem selv og deres fælles oplevelser, da dette er udgangspunktet for bonding og bridging.**
- **Træningernes hyppighed skal svare til gruppens størrelse og kontinuiteten i fremmødet for at give god mulighed for at spillerne genser hinanden og udvikler netværk. I praksis er 2-3 faste ugentlige træningstider bedre end 5.**

4.3 Kommunale rammer for samarbejde

En af de mange vigtige erfaringer vi har gjort os med det nærværende fodboldprojekt er, at der er en lang række organisatoriske forhold, man som kommune skal tage hensyn til, når projekter omkring idræt og fysisk aktivitet skal initieres.

For det første skal projektet indtænkes i den kommunale forvaltningsstruktur og det bør afklares hvordan man fremmer samarbejde på tværs af forvaltningerne i intraorganisatoriske netværk. Implementering af idræt og fysisk aktivitet vil altid berøre flere forvaltninger som fx sundhedsforvaltning, kultur- og fritidsforvaltning og vej- og parkforvaltningen. Dertil kommer spørgsmålet om hvordan samarbejdet med de decentrale kommunale institutioner kan fremmes. Det gælder fx decentrale institutioner som jobcentre, da disse kan være væsentlige at inddrage i et samarbejde omkring idræt og fysisk aktivitet.

For det andet skal der opbygges kommunalt samarbejde med den frivillige sektor og alle de mange forskellige lokale foreninger som fx lokaludvalg, lokalråd, beboerforeninger, patientforeninger og idrætsforeninger og det skal overvejes hvordan disse kan indgå i interorganisatoriske netværk og hvordan de kan samarbejde med det kommunale netværk. Der behøver måske ikke at være tale om faste netværk, da aktørerne i netværkene er udskiftelige alt efter hvilken opgave der skal løses – i dette tilfælde en sundhedsfremmende opgave, der handler om idræt og fysisk aktivitet. Der kan fx også være tale om et lokalt samarbejde med fx kirke, praktiserende læger, apotek og bibliotek.

Det er med andre ord nødvendigt at få opbygget nogle tværgående projektnetværk der forankres forvaltningsmæssigt, og som samtidig rummer en samling af de lokale foreningsressourcer. Derved skabes netværk der kan fungere som bindeled mellem den kommunale forvaltning og de lokale borgere (og foreninger) og som giver medbestemmelse og ejerskab. I vores valg af to meget forskellige tilgange til interventionen – forvaltningsvejen i Ballerup og lokaludvalgsvejen i Vanløse – har vi fået forskellige erfaringer med samarbejdet og interventionen. En central pointe viste sig at være at samarbejdet med lokaludvalget i Vanløse (som er forskellig fra et lokalråd), var af stor betydning for at opnå en vellykket intervention og en fortsat forankring.

I det følgende vil vi beskrive vores erfaringer med interventionen i forhold til rammerne for samarbejdet. Opsummerende har følgende aspekter vist sig betydningsfulde:

- Nedsættelse af en styregruppe.
- Inddragelse af relevante ressourcepersoner, grupper og foreninger.
- En gennemarbejdet interventions- og implementeringsproces.

4.3.1 Viden om lokalsamfundet

I forbindelse med sundhedsfremmende interventionsprojekter på kommunalt plan er det af stor betydning at samle relevant viden om det lokalmiljø interventionen skal foregå i og de lokale aktører, der skal deltage i organisering, rekruttering og afvikling (se fase 1 i Bracht et al. 1999: s. 84). Tillige er det væsentligt at forholde sig til kapacitet, barrierer i kommunen og attituden til forandring (Bracht et al. 1999: s. 93). Disse forhold havde vi som initiativtagere på Institut for Idræt forsøgt at tage stilling til og højde for. Vi havde således brugt lang tid på at udvælge samarbejdspartnere, der oprigtigt havde lyst til og mod på at indgå samarbejde. Grundet fodboldtilbuddets afviklingstidspunkt tidligt på dagen, havde vi en formodning om at det var muligt at finde faciliteter og placering til aktiviteten. Mht. trænere havde vi selv rekrutteret dem, vi fandt bedst egnede til opgaven. Således havde vi indflydelse på mange af disse ydre omstændigheder, hvorimod vi ikke på forhånd kunne tage højde for interne barrierer i kommunen og hvordan projektet ville blive modtaget internt i kommunen. Ved initiering af lignende interventioner i kommu-

nalt regi, vil kommunen ofte selv skulle forholde sig til alle de ovenstående faktorer og have indgående viden om lokalsamfundet.

Begge samarbejdspartnere Ballerup Kommune og Vanløse Lokaludvalg satte sundhed og fysisk aktivitet/idræt højt på dagsordenen, og interventionen passede ind i kommunen/bydelens strategi. Der var et aktuelt behov for et sådant tiltag og der var en villighed til at involvere mandskab og afsætte ressourcer. Nedenstående eksempler viser imidlertid at kommunerne havde forskellige tilgange til interventionen, idet Ballerup Kommune tænkte meget i politiske strategier og metodeudvikling og tog udgangspunkt i det overordnede niveau, hvor Vanløse Lokaludvalg tænkte mere i netværk.

Ballerup er jo meget idrætsminded i det hele taget, vi blev ogsåårets Idrætskommune i 2007, og er jo i det hele taget meget fremme i skoene, med alt hvad der hedder idræt og sundhed, synes jeg. Vi har tre visioner for 2020: én der hedder ”grøn puls – sund puls”, hvor interventionen jo også falder fint ind, både i forhold til at skabe både fysiske rammer, men også hele vores sundhedspolitik (...). Men vi har jo ikke prøvet noget lignende på den måde, så det er jo også en måde for os at få prøvet nogle forskellige ting af, i forhold til at metodeudvikle, og netop finde frem til, hvordan kan vi nå den her målgruppe. Så vi ikke bare tror vi kan ændre adfærd, fordi der kører nogle sundhedskampagner. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune)

Birgitte (IFI) var med til mødet i december, (...) hvor hun fortalte om projektet, og hvor lokaludvalget sagde, at det var rigtig fint. Så henvendte hun sig til os, da hun var ved at være klar. Vi tænkte vi at Grøndals Centeret kunne være et godt sted, fordi der er faktisk en del virksomheder derude, men vi bor her jo ikke, så vi er ikke så forankret her. Så der skulle vi måske have nogen fra selve lokaludvalget mere med fra starten. De kom på senere, og prøvede at bruge deres kontakter. (Projektmedarbejder, Vanløse Lokaludvalg)

Det ses her hvordan de to forskellige organisatoriske niveauer afspejler to forskellige tankegange omkring prioriteringer og fremgangsmåde. Fordi hele beslutningsprocessen ikke skal igennem den forvaltningsmæssige praksis, bevæger interventionen i Vanløse sig fra starten ud i det lokale netværk. Som projektmedarbejderen antyder i interviewet, kunne dette sagtens være gjort endnu tidligere, da det er det, der har vist sig at virke. Vanløse Lokaludvalg besad en viden omkring bydelen og lokalsamfundet, der i flere sammenhænge viste sig at være særdeles nyttig både i arbejdet med placering af fodboldtilbuddet, rekruttering af målgruppen samt hjælp i forbindelse med den konkrete afvikling af aktiviteten. Den viden som lokaludvalgets medlemmer besidder bunder dels i at de er borgere i selve bydelen og dels deres engagement i forskellige interesseorganisationer og foreninger. En endnu bedre udnyttelse af disse netværk, som også projektmedarbejderen nævner, kunne være at inddrage disse ressourcepersoner i styregruppen.

Sundhedsforvaltningens viden om lokalsamfundet er også stor, men befinder sig på et helt andet niveau. Forvaltningen kan bl.a. indhente statistikker og andet materiale, der på papiret kan retfærdiggøre beslutninger og medvirke til at man iværksætter interventioner, hvor det er nødvendigt. Viden på begge niveauer er af stor vigtighed og kan supplere hinanden, så der fremkommer succesfulde resultater, men det er vores erfaring, at det er vanskeligt at gennemføre interventioner såfremt der er lang afstand mellem borgeren og de der initierer interventionen.

4.3.2 Sammensætning af styregruppe

Den gruppe der igangsætter og strukturerer et interventionsprojekt kaldes styregruppen. I modellen af Bracht et al. handler fase 2 i interventions- og implementeringsprocessen om at få inddraget de rette aktører til styregruppen og om at lave en god rollefordeling (Bracht et al. 1999: s. 94). Der er 6 elementer, som ifølge Bracht et al. er væsentlige at forholde sig til i en implementeringsproces: Det handler i første omgang om a) at nedsætte en styregruppe og deri udvælge en koordinator eller en organisator. b) Dernæst skal denne styregruppe være med til at fastlægge den organisatoriske struktur for interventionen. c) Herefter skal medlemmer af organisationen identificeres og rekrutteres. d) Målsætning og mission skal defineres. e) Der skal fastlægges en rollefordeling, og f) De udvalgte aktører skal bevilges uddannelse/viden og anerkendes for deres værd i forhold til organisationen.

I det nærværende projekt var der kun 3-4 måneder fra kontakten til kommunerne blev skabt til interventionen skulle sættes i gang. Der blev derfor ikke nedsat en stor styregruppe i den forstand som Bracht et al. taler om, men i stedet en organisationsgruppe, der for hver af de to kommuner kom til at bestå af en kontaktperson i de to kommuner (Projektmedarbejder, Vanløse Lokaludvalg og Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune) samt Birgitte Krustrup, som var projektleder og Laila Ottesen, som var faglig ansvarlig fra Institut for Idræt. At der ikke blev inddraget flere aktører i en egentlig styregruppe har begge kontaktpersoner påpeget som et element, der burde være anderledes i kommende interventioner/implementeringer.

Måske skal der ikke bare sidde én nede fra sundhed og forebyggelse, måske skulle der også sidde en ovre fra jobcenteret, måske skulle der sidde en oppe fra by- og erhvervsudvikling, når det er de private erhverv det handler om. Måske skulle der i virkeligheden være en projektgruppe, en arbejdsgruppe omkring det i kommunen, i stedet for bare én person. Det er selvfølgelig lidt mere ressourcetungt, men jeg tror bare, at det ville give så meget mere. Den primære rolle i kommunen, det er jo at skabe kontakten, så det er måske ikke så mange møder det handler om, men det handler om at få bredt det ud, i det der netværk, der er interessant. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune)

Her nævnes vigtigheden af, at netværket i kommunen udnyttes i forhold til at få anvendt de rigtige ressourcer. Denne erfaring vil være rigtig god at tage med videre i både Ballerup Kommune og i andre kommuner, der vil arbejde med lignende interventioner.

Ja, man prøver jo sådan, men jeg synes altid at det er det, der er svært. Det er jo næsten uanset hvad vi snakker om. Det er kommunikation på tværs, der er svært. Men det tror jeg ville være godt at lave sådan en arbejdsgruppe omkring det, som havde en repræsentant for de væsentlige interessentgrupper. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune)

Der hersker ligeledes samme opfattelse i Vanløse, hvor vigtigheden af en styregruppe blev understreget.

Altså jeg tror at det skal startes op med, at der er en eller anden kernegruppe, som står for det, og som er tovholdere. Og så skal der bestemmes, hvad er det for nogle faser, der er i det her projekt, vi skal igennem? Og der tror jeg, at mange af faserne har forløbet udmærket, men f.eks. målgruppefasen skulle kunne, hvis vi havde haft ressourcerne til det, have lavet meget mere opsøgende arbejde, og meget mere dialog end der har været. (Projektmedarbejder, Vanløse lokaludvalg)

Det efterspørges i både Ballerup og Vanløse, at man allerede fra begyndelsen af en projektfase gør sig tanker om hvilke relevante aktører, der skal inddrages i en eventuel styregruppe for interventionen, og man derefter så hurtigt som muligt får inddraget dem i beslutningsprocessen. Dette hænger sammen med at den offentlige styreform er i en fase, hvor man bevæger sig væk fra den bureaukratiske og hierarkiske tanke til en mere netværkspræget styreform (Agger & Hoffmann, 2008, s. 15). Her er Københavns Kommune en af pionererne med et netværk af godt fungerende lokaludvalg og et stort fokus på borgernes deltagelse i offentlige beslutningsprocesser. Teorierne om netværksstyring bygger på, at ingen af de involverede parter i forbindelse med offentlig styring har fuld information eller ressourcer til alene at løse samfundets problemer (Sørensen & Torfing, 2005: s. 21). Det positive ved dette er de mange nye arenaer, som derved dukker frem og danner platform for borgerdeltagelse. Derfor er det væsentligt fra start at afgøre, hvordan man ønsker at udnytte og inddrage de ressourcer kommunen har til rådighed (Bracht m.fl., 1999: s. 97). I Ballerup blev Jobcenteret først inddraget relativt sent i processen. Det viste sig, at man her kunne rekruttere mange personer indenfor den påtænkte målgruppe, men grundet det relativt korte tidsvarsel, kom der aldrig kontinuitet i deltagelsen herfra.

Og så har der så været jobcenteret og kompetencecentret, som også har været vigtige synes jeg. Som så kom lidt for sent ind i forløbet, men som jo har været rigtig relevante. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune)

Både frivillighedskonsulenten i Ballerup og projektmedarbejderen i Vanløse ser altså et stort potentiale i nedsættelsen af en egentlig styregruppe og især i udnyttelse af tværgående projektnetværk. Da et lokaludvalg i langt overvejende grad bygger på frivilligt arbejde, skal man dog være opmærksom på, at der kan opstå situationer, hvor tilgængelig tid bliver en barriere for at opnå en optimal proces i forbindelse med interventionsprojekter. En løsning på denne udfordring er at lokaludvalgene på et tidligt tidspunkt inddrager ressourcepersoner udenfor lokaludvalget, såsom idrætsforeninger, beboerforeninger og væresteder, ligesom det i højere grad kunne være gjort i nærværende projekt.

For kommuner der er struktureret som Ballerup Kommune, vil der ligeledes være fordele i tværgående projektnetværk, som tager sit afsæt i den initierende forvaltning med de ressourcer og det kendskab den givne forvaltning har indenfor et specifikt område. I nærværende projekt stod det en måned inde i interventionen klart, hvordan inddragelse af de andre forvaltninger i Ballerup Kommune kunne have forenklet flere dele af processen, hvilket de næste afsnit vil komme nærmere ind på.

4.3.3 Geografisk placering

I Vanløse såvel som i Ballerup var de involverede parter med i beslutningen omkring placering af aktiviteterne. Begge kommuner lå forud for interventionen inde med tilgængelige informationer omkring borgersammensætningen i kommunens bydele, og kunne på baggrund heraf beslutte, hvor tilbuddet om Frokost- og Eftermiddagstilbuddet skulle placeres. I Ballerup benyttedes en database (bilag 3) hvorfra kommunens ansatte løbende kan indhente oplysninger om forskellige kvarterer i kommunen. Heri indgår variable som alder, civilstatus, etnisk oprindelse og sociale ydelser. Disse data var en central del af begrundelsen for valget af den geografiske placering af de to tilbud i Skovlunde. I Vanløse har lokaludvalget udarbejdet en bydelsplan og en social kortlægning af Vanløse ("Vanløse på kryds og tværs" <http://www.vanloeselokaludvalg.kk.dk/page42.html>) som angiver fakta om forskellige befolkningsgrupper i Vanløse. Beslutningen om interventionens geografiske placering blev dog fortrinsvis taget på baggrund af en brainstorming på et lokaludvalgsmøde, hvor forskellige lokale aktører kom med bud på, hvor det var bedst at starte Frokost- og Eftermiddagsfodbold op (jvf. afsnit 3.2.3).

I Ballerup Kommune var det sundhed- og forebyggelsesforvaltningen, der i samarbejde med Institut for Idræt skulle beslutte sig for den geografiske placering af tilbuddene. Denne forvaltning havde ikke helt den samme kendskab til og berøringsflade med lokalmiljøet som det var tilfældet i Vanløse. Det betød at arbejdet med at finde den rigtige geografiske placering af tilbuddene var mere langsommelig i Ballerup end i Vanløse.

Det var for det første også svært internt her i kommunen at finde et sted, der var egnet, og som opfyldte de krav og kriterier, vi havde: Om at det skulle ligge tæt på boligområder, og det skulle ligge tæt på nogle virksomheder, og samtidig skulle det

være et græsareal, der måtte og kunne benyttes. Det kom lidt bag på mig, at det tog et stykke tid, at få det i gang. Det var både sådan rent logistisk, og hvad der egentlig var af muligheder rent fysisk. Og når man så endelig fandt et sted, hvor det kunne lade sig gøre, så var der nogle andre med tilladelser og andre brugere samt vedligeholdelser og drift. Det skal man nok beregne lidt mere tid til at gøre, end jeg sådan umiddelbart havde forventet. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune)

Tillige var der i Ballerup ikke fuld klarhed over hvilke forvaltninger, der skulle gøre hvad.

Jamen det var jo kultur og fritid, i forhold til nogen dele, men så var det alligevel ikke rigtig kultur og fritid, der stod for de arealer, det var jo stadioninspektøren derovre, så de har været vigtige i forhold til at få tilladelse til at bruge arealerne. Og så har der jo været teknik og miljø, som skulle undersøge nogen ting, i forhold til nogle andre arealer, om vi kunne bruge dem. De hørte ikke ind under fritidsarealerne, men ind under kommunal. Og så har der været by og erhvervsudvikling, i forhold til kontakten ud til de private virksomheder, den har også været vigtig. Og så har der så været jobcenteret og kompetencecenteret, som også har været vigtige synes jeg, men som så kom lidt for sent ind i forløbet, men som jo har været rigtig relevante. Vi endte jo så op ovre på Lundebjergskolen, og indtil klokken 16, råder de jo selv over det areal de har. Og så er det jo noget med at efter klokken 16, er det kultur og fritid. Jeg synes ikke, det er helt entydigt. Men i hvert fald, så var skolen egentlig også en vigtig samarbejdspartner, ved at få lov til at kunne bruge deres boldbane. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune).

I Vanløse var der stor viden om lokalmiljøets faciliteter og muligheder, hvilket tyder på, at lokaludvalgsstrukturen, og det netværk og lokale kræfter, som denne bygger på, giver den fornødne føling med området og dets borgere. Strukturen med lokaludvalg i Københavns Kommune synes således mere effektiv end en traditionel kommunal struktur i forbindelse med sådanne motionsprojekter. Dette viser endvidere forskellen på at tage kontakt til kommunen på disse to forskellige strukturelle niveauer, hvis man gerne vil lave interventionsarbejde i kommunalt regi. I og med at fremmødet var større til Eftermiddagsfodbold i Vanløse, kunne det tolkes som om den lokale forankring af involverede aktører kan optimere den geografiske placering af aktiviteten. Det bliver således i lige så høj grad viden om lokalsamfundet på et interorganisatorisk plan, som det er viden på et intraorganisatorisk plan, der bliver afgørende for en interventions succes.

4.3.4 Målgruppe og rekruttering

På baggrund af tidligere forskning (Thorager & Schneider, 2007; Kristiansen et al., 2007), vidste vi, at udsatte og ophængte er en oplagt målgruppe. De er svære at fastholde

i fysisk aktivitet, og der er dermed behov for nye tiltag for netop disse gruppe, som er anderledes end de traditionelle foreningstilbud. Forskningsresultater fra Institut for Idræt har desuden vist, at det er muligt at opnå en god fysisk belastning og store træningsmæssige effekter af motionsfodbold for 20-60 årige af begge køn, uanset alder og erfaringsniveau. Målgruppen for interventionen var dermed fastlagt på forhånd og godkendt af de to samarbejdskommuner. I samtaler med kontaktpersoner for begge kommuner fremgik det dog tydeligt at kommunerne i særlig grad var interesseret i at gøre en indsats for de inaktive borgere udenfor arbejdsmarkedet.

Det var opfattelsen i Vanløse, at der ikke var nok fokus på denne målgruppe, og hvilke instanser, der kunne være relevante i forhold til rekruttering:

I hvert fald nogle relevante videnspartnere, og måske også en hjælpende hånd, til at få fat i målgruppen. Der skulle vi have haft flere inde, fordi der har vores problem nok været, at vi ikke har vidst nok om, hvor de var. Dem vi gerne ville have fat i. (Projektmedarbejder, Vanløse Lokaludvalg)

Dette betyder, at begge kommuner har haft svært ved at rekruttere denne relevante målgruppe, hvilket kan skyldes, at der på grund af den manglende tid manglede en klarlægning af rollefordeling og arbejdsopgaver. Arbejdsopgaverne blev i stedet placeret på en enkelt ressourceperson i hver af de to kommuner, hvilket var medvirkende årsag til at der savnedes viden om hvilke ressourcer, som skulle i brug for at rekruttere målgruppen. En viden som ikke var tilgængelig på forhånd og som blev indsamlet undervejs.

Altså, man kunne sagtens bruge mere tid, i hvert fald i forhold til den indledende fase med opsøgende arbejde. Og også tænke lidt mere over hvilke målgrupper har vi inden for det kommunale system, som vi kan kontakte via nogle kommunale nøglepersoner. Og hvordan kan vi gribe det her an internt? Man kunne også indkalde til et møde, sådan et tværgående møde, hvor der kom nogle fra de forskellige afdelinger her på rådhuset, men også de centrale enheder, hvor måske Birgitte var kommet og fortalt om interventionen. Sådan så de havde fået et andet indtryk, end bare at få sådan en eller anden PDF tilsendt. Der skal være mulighed for at stille spørgsmål. Jeg tror det havde givet meget, hvis man også havde holdt nogle informationsmøder om det, inden man var gået i gang. (Frivillighedskonsulent, Ballerup Kommune).

Jamen der skulle simpelthen have været nogle folk, der var opsøgende, og som ringede rundt til folk. Snakkede med dem, og havde tid til at mødes med dem, og fortælle dem om idéen, og hive mere fat i folk. Den fase skulle have haft mere tid, og flere ressourcer. Den fase, hvis det kunne lade sig gøre, skulle have været mere udbygget, og der skulle der have ligget noget mere arbejde i den. (Projektmedarbejder, Vanløse Lokaludvalg)

Det er dermed tydeligt, at begge kontaktpersoner gerne ville have haft mulighed for at gøre mere ud af at rekruttere den rigtige målgruppe. Det viser, at de begge efterlyser en stor del af de mellemliggende faser i implementeringsprocessen, som der ikke var tid nok til i det nærværende motionsprojekt.

Til trods for den manglende tid, blev der som det fremgår af afsnit 3.1.5, 3.1.7, 3.2.5 og 3.2.7 afprøvet flere forskellige metoder til rekruttering af deltagere. Vi har således i forbindelse med rekruttering af deltagere til Frokostfodbold for ansatte på virksomheder benyttet følgende metoder:

- Omdeling af informationsfoldere og opsætning af plakater ved Vanløse Idrætspark og i Grøndals Centret samt en række virksomheder i umiddelbar nærhed (se bilag 9 og 11).
- Rundsendelse af breve til virksomheder i Milelauget (se bilag 4 og 5) og området omkring Mileparken.
- Telefonisk og/eller personlig kontakt til kontaktpersoner i udvalgte virksomheder.

Som det fremgik af beskrivelserne 3.1.5. og 3.2.5 var der både i Vanløse og i Skovlunde vanskeligheder ved at rekruttere virksomhedsansatte deltagere til Frokostfodbold og på den måde give de "ophængte" mulighed for en fysisk aktiv hverdag, som det var tænkt i det overordnede projektdesign. Som det fremgår, var der ikke en egentlig direkte kontakt til virksomhederne eller de ansatte. Flere steder ønsker virksomhederne dog som før nævnt at deltage, men på deres præmisser. Dette ønske om virksomhedens indflydelse, medbestemmelse eller medejerskab viser sig måske at være måden, at få de ansatte i gang på. Dette hænger godt sammen med at gruppen af ansatte der viste sig at have den største deltagelse var lærerne på Lundebjergskolen i Skovlunde. På sin vis var netop denne skole inddraget i projektet tidligere, da det jo var på deres område aktiviteten var lagt. På den baggrund havde vi rimelig tidligt i forløbet haft direkte kontakt til skolen. Desuden er skolen kommunal og såvel viceinspektøren som de ansatte er bekendte med Ballerup Kommunes målsætninger omkring sundhed og arbejder aktivt med sundhed på skolen, hvilket giver personalet en form for medejerskab. Dette manifesterede sig bl.a. ved at nogle af deltagerne spillede i den kommunale tøj hvor på der stod: "Ballerup kommune Danmarks Sundeste Kommune 2010". Tillige inddrog de som nævnt i tidligere afsnit personaler fra Institut for Idræt i skolens sundhedsuge. Udover dette viste de stor interesse for sundhedsmæssige aspekter i forbindelse med træningerne og spurgte gerne ind til dette. Det faktum at lærerne følte en form for medejerskab og at skolen oplevede at have medindflydelse på projektet havde afgørende betydning for deres deltagelse.

I forbindelse med rekruttering af deltagere til Eftermiddagsfodbold blev følgende metoder benyttet:

- Husstandsomdeling af foldere i det udvalgte område i Skovlunde.
- Annoncering i lokalaviser i både Ballerup og Vanløse.

- Sundhedsbod og testning på Vanløse Bibliotek i demokratihjørnet.
- Sundhedsstand ved byfest i Skovlunde Centret.
- Opsætning af plakater i boligområder i Vanløse.
- Netadvisering på Vanløsebasen og på Ballerup Kommunes hjemmeside, samt samarbejde med andre forvaltninger (Ballerup Kommune).

Den direkte kontakt viste sig også at være altafgørende, da vi skulle rekruttere til Eftermiddagsfodbold, hvor det jo var fysisk inaktive med tid i dagtimerne, vi gerne ville rekruttere. Uddeling af foldere både husstandsomdelt (Skovlunde) og ophængning af plakater og placering af informationsfoldere på udvalgte steder (Vanløse), havde ikke den ønskede effekt og adspurgt var der ingen af deltagerne, der deltog på den baggrund.

Til gengæld havde annoncering og omtale i lokalbladene en rimelig effekt navnlig i Vanløse, hvor annoncer og artikler lagde op til at man kunne komme og møde projektmedarbejdere på Vanløse Bibliotek i demokratihjørnet. Her kunne man få en snak om motion og hvis man havde lyst, blive fysisk testet. Desuden kunne man også her bare tilmelde sig til at deltage i motionsfodbolden. Flere deltagere fra Vanløse angav at demokratihjørnet og det at de havde mulighed for at møde arrangørerne var afgørende for deltagelsen. Tillige havde vi i demokratihjørnet på Vanløse Bibliotek mulighed for også at tage kontakt til folk, der slet ikke kom på biblioteket med tanke for at tale med os, blive testet eller melde sig til motionsfodbold. I løbet af de dage vi befandt os i demokratihjørnet blev en stor gruppe således rekrutteret mere eller mindre tilfældigt. Muligheden for at kunne rekruttere deltagere af denne vej blev til på baggrund af et velfungerende lokalt netværk via lokaludvalget.

Succesen fra denne metode fik vi en måned inde i interventionen mulighed for til dels at genskabe i Skovlunde i forbindelse med Skovlunde byfest. I forbindelse med byfesten fik vi mulighed for direkte kontakt til borgerne. Der var her adskillige borgere der viste interesse for at spille motionsfodbold, men ikke kunne deltage i dagtimerne, i modsætning til demokratihjørnet, hvor de vi træf, for en større dels vedkommende, havde mulighed for at træne i dagtimerne. Dette kan tyde på at det ikke kun er den direkte kontakt der har betydning, men også hvor og hvornår man søger at få kontakt til sin målgruppe.

Som nævnt i afsnit 3.1.7 viste det sig at inddragelse af andre forvaltninger i samarbejdet omkring rekruttering var nyttigt. Som frivillighedskonsulenten giver udtryk for i citatet først i afsnittet, kunne det være gavnligt at gøre brug af, at kommunen allerede har kontakt til mange målgrupper i lokalsamfundet og på den måde målrette og lette rekrutteringsarbejdet. Samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger viste sig at være gavnligt i dette projekt til trods for at det skete lidt sent i processen. Samarbejdet med forvaltningen Job og Familie viste at der af denne vej kan skabes gode muligheder for at få udsatte fysisk inaktive til at blive aktive. Vigtigt for kursisterne var dog at træningerne lå inden for deres kursustid, da flere gav udtryk for, at der i deres livssituation hverken var tid eller overskud til motion. Lederne på diverse aktiveringsprojekter og kursustilbud har igennem længere tid arbejdet med implementering af bl.a. motion,

hvilket de finder svært, da kursisterne åbenlyst ikke er motiverede. Samtidig er det selv sagt heller ikke det, der er ledernes og medarbejdernes egentlige funktion og ej heller fagområde. Det at vi var udefrakommende og trak deltagerne ud af deres dagligdag som kursist for med vores kompetencer at træne dem, kan være en medvirkende faktor til at de var lettere at få motiveret til motionsfodbolden end lederen af aktiveringsstedet ellers oplevede det i dagligdagen. Samarbejdet mellem denne aktiveringsenhed, forvaltningen Job og Familie, frivillighedskonsulenten fra kommunen og os fra Institut for Idræt udgjorde således et eksempel på et tværgående projektnetværk og et eksempel på, hvordan sådan et netværk er til gavn for alle. Lederen af aktiveringsstedet opnåede at udfylde en funktion, der var ham pålagt, sundhedsforvaltningen fik opfyldt deres målsætninger og frem for alt blev en meget vanskelig opnåelig gruppe af udsatte, fysisk inaktive gjort aktive.

4.3.5 anbefalinger vedrørende de organisatoriske rammer

- **Der bør indsamles grundig viden om lokalsamfundets borgere, lokaliteter og netværk før motionsprojekter sættes i værk.**
- **Den geografiske placering af træningsprojekter skal vælges med omhu, idet nærhed og tilgængelighed har stor betydning for målgrupperekuttering og fremmøde.**
- **Træningsfaciliteterne skal ligge helt tæt på brugerne – og motion i arbejdstiden kan med fordel ligge på eller i umiddelbar nærhed af de deltagende virksomheder.**
- **En styregruppe med repræsentation fra alle strukturelle niveauer skal nedsættes fra projektstart, herunder borgere/brugere med lokal forankring, forvaltninger, kommunale medarbejdere med brugerkontakt og lokaludvalg/-råd.**
- **Styregruppen bør indgå tværgående samarbejdsrelationer f.eks. på tværs af forvaltninger.**
- **Rollefordeling i styregruppen skal være klar og tage udgangspunkt i og respektere de involverede parters kompetencer. Der skal udarbejdes en handleplan fra start, som derefter skal kunne revurderes undervejs.**
- **Formelle netværk (f.eks. lokaludvalg/-råd) samt kommunalt ansatte med direkte borgerkontakt (f.eks. jobcenterledere, sagsbehandlere) kan med fordel benyttes i rekrutteringsarbejdet, da lokale institutionelle netværk udvikler netværk på borgerniveau.**
- **Det er en fordel med personlig kontakt til målgruppen i rekrutteringsfasen.**
- **Rekrutteringsstrategien bør indtænke de fordele, der er ved homogenitet i målgruppen og tilbyde træning til meget specifikke grupper. F.eks. ”kvindelige sovakartofler uden tidligere fodbolderfaring”.**

4.4 Konklusion

Formålet med det nærværende projekt var at afprøve Frokost- og Eftermiddagsfodbold for inaktive voksne i to kommuner med forskellig forvaltningsmæssig organisering med henblik på at kortlægge den fysiske belastning og opbygning af social kapital under holdaktiviteten fodbold og tillige analysere hvilken betydning lokalsamfundets aktører og den kommunale praksis har for projekternes rekruttering og gennemførelse.

På baggrund af projektresultaterne kan det konkluderes at udendørs fodboldtræning med spil på små baner til 2 mål er en effektiv gruppebaseret træningsaktivitet for utrænede voksne mænd og kvinder uanset tidligere idrætserfaringer. Målingerne viste at pulsen var høj og at deltagerne udførte mange intense aktioner med impact på muskler og knogler, hvilket tilsammen fortæller at motionsfodbold er en bredspektret træningsform med positiv effekt på kardio-vaskulær og muskulo-skeletal fitness og derved virker forebyggende på en række livsstilssygdomme.

Projektet har også underbygget at en holdbaseret motionsaktivitet med elementer af leg, sjov og spil danner en god ramme for direkte kontakt mellem utrænede voksne og danner grobund for historiefortælling og opbygning af social kapital. At skabe et fællesskab omkring en aktivitet snarere end et sundhedsmål, virker for mange befordrende for motivationen og følelsen af et frirum. Det kan også konkluderes at der i interventionsprojekter er mange fordele i at afvikle træning i homogene grupper, vedr. køn, alder, erfaringsniveau og interesse for konkurrence. I den forbindelse viser det sig særligt vigtigt at tilknytte en træner med de rette pædagogiske kompetencer med henblik på at organisere træningspas, hvor spillerne føler sig godt tilpas og oplever at blive anerkendt uanset spillemæssigt niveau. Projektet har desuden vist, at der bør afsættes tid til historiefortælling i forbindelse med træningerne og at træningspassenes hyppighed skal planlægges sådan at de enkelte spillere genser hinanden og derved kan udvikle netværk.

Hvad angår de organisatoriske rammer kan det konkluderes, at det er en fordel med repræsentation fra flere strukturelle niveauer i styregruppen, herunder borgere/brugere med lokal forankring, lokaludvalg/-råd, kommunale medarbejdere med brugerkontakt og kommunale forvaltninger samt de lokale frivillige foreninger. Rollefordelingen i styregruppen skal være klar og tage udgangspunkt i og respektere de involverede parter kompetencer og styregruppen bør indgå tværgående samarbejdsrelationer f.eks. på tværs af forvaltninger. Det er imidlertid vigtigt at være realistisk i sin procesplan, idet de ovennævnte samarbejdskonstellationer mellem flere forvaltninger, lokale netværk og øvrige ressourcepersoner kræver tid at etablere og gennemføre. På baggrund af det nærværende projekt kan det tillige konkluderes, at det er af stor betydning at inddrage netværk med specifik lokal forankring og kontakt til brugerne både i forbindelse med den geografiske placering af aktiviteten og ved deltagerrekruttering. Den geografiske placering er således afgørende for målgrupperekruttering og fremmøde og det er evident at aktiviteten bør ligge helt tæt på brugerne. Når det gælder rekruttering kan det konkluderes at personlig

kontakt med deltagerne forbedrer muligheden for succes. Ydermere kan det sammenfattes at det er styregruppens opgave at håndtere den udfordring at skulle have mange samarbejdspartnere med mange forskellige brugerkontakter og samtidig kunne tilgodese muligheden for at opnå homogenitet i deltagergruppen eller smågrupper indenfor den samlede deltagergruppe.

Det sidste og mest konkrete formål med dette projekt var at udvikle evidensbaserede anbefalinger og værktøjer, der kan benyttes i arbejdet med at planlægge og igangsætte motionstiltag for inaktive voksne. Dette arbejde har udmøntet sig i 20 anbefalinger fordelt på områderne ”Praktisk afvikling af motionsfodbold”, ”Dannelse af netværk og social kapital” og ”De organisatoriske rammer”. Det er vores håb, at disse anbefalinger vil kunne bidrage til at kvalificere kommunale motionsprojekter i årene fremover – og gøre rigtig mange inaktive danskere mere aktive.

5 Hvidbogens anbefalinger

Praktisk afvikling af motionsfodbold

- Fodbold kan bruges som en effektiv gruppebaseret træningsaktivitet for utrænede voksne mænd og kvinder uanset tidligere idrætserfaringer.
- Træningen organiseres udendørs på græs eller kunstgræs ved spil til 2 små fodboldmål eller keglemål.
- Fodboldspillet intensitet er høj uanset hvor mange der deltager, hvis banens størrelse reguleres efter antallet af spillere (4 m lang og 3 m bred per deltager; f.eks. spilles 4:4 på en 32 m lang og 24 m bred bane).
- Træning i form af småspilskampe kan afvikles på eksisterende fodboldbaner med 50-75 spillere ad gangen, men kan tillige gennemføres på mindre græs- og parkarealer.
- 1½-2 timers fodboldtræning om ugen (2x45 eller 2x60 min) giver markante effekter på kardio-vaskulær og muskulo-skeletal fitness og virker som en bredspektret forebyggelse af livsstilssygdomme.
- Der bør være en træner/holdleder til stede når træningen arrangeres for nybegyndere og deltagere, der ikke er vant til fysisk aktivitet. Det er bl.a. træneren/holdlederen der sammensætter jævnbyrdige hold.

Dannelse af netværk og social kapital

- Vælg holdbaserede motionsaktiviteter der appellerer til sjov, lyst og deltagerkontakt, idet disse elementer skaber gode forudsætninger for udvikling af netværk og social kapital.
- I interventionsprojekter bør tilstræbes mulighed for at afvikle træning i homogene grupper, vedrørende køn, alder, erfaringsniveau og interesse for konkurrence.
- Det anbefales at fodboldtræning for utrænede og uerfarne gennemføres med instruktør, som har pædagogiske kompetencer og forståelse for de dynamiske processer i en gruppe.
- Før, under og/eller efter træning bør der være tid til og rammer for deltagernes historiefortælling om dem selv og deres fælles oplevelser, da dette er udgangspunktet for bonding og bridging.
- Træningernes hyppighed skal svare til gruppens størrelse og kontinuiteten i fremmødet for at give god mulighed for at spillerne genser hinanden og udvikler netværk. I praksis er 2-3 faste ugentlige træningstider bedre end 5.

De organisatoriske rammer

- Der bør indsamles grundig viden om lokalsamfundets borgere, lokaliteter og netværk før motionsprojekter sættes i værk.
- Den geografiske placering af træningsprojekter skal vælges med omhu, idet nærhed og tilgængelighed har stor betydning for målgrupperekuttering og fremmøde.
- Træningsfaciliteterne skal ligge helt tæt på brugerne – og motion i arbejdstiden kan med fordel ligge på eller i umiddelbar nærhed af de deltagende virksomheder.
- En styregruppe med repræsentation fra alle strukturelle niveauer skal nedsættes fra projektstart, herunder borgere/brugere med lokal forankring, forvaltninger, kommunale medarbejdere med brugerkontakt og lokaludvalg/-råd.
- Styregruppen bør indgå tværgående samarbejdsrelationer f.eks. på tværs af forvaltninger.
- Rollefordeling i styregruppen skal være klar og tage udgangspunkt i og respektere de involverede parters kompetencer. Der skal udarbejdes en handleplan fra start, som derefter skal kunne revurderes undervejs.
- Formelle netværk (f.eks. lokaludvalg/-råd) samt kommunalt ansatte med direkte borgerkontakt (f.eks. jobcenterledere, sagsbehandlere) kan med fordel benyttes i rekrutteringsarbejdet, da lokale institutionelle netværk udvikler netværk på borgerniveau.
- Det er en fordel med personlig kontakt til målgruppen i rekrutteringsfasen.
- Rekrutteringsstrategien bør indtænke de fordele, der er ved homogenitet i målgruppen og tilbyde træning til meget specifikke grupper. F.eks. ”kvindelige sovakartofler uden tidligere fodbolderfaring”.

6 Efterskrift

Efter projektets afslutning har Vanløse Idræts Forening åbnet dørene op for utrænede nybegynderkvinder. Holdet består som udgangspunkt af kvinder, der har deltaget i træningsstudiet på Institut for Idræt i 2008 og af de kvinder, der har spillet med i Eftermiddagsfodbold i Vanløse. Kontakten med den lokale fodboldklub i Vanløse har også medvirket til, at de unge mænd, der deltog i Eftermiddagsfodbold i Vanløse, er startet på et lukket hold i klubben. Dette indikerer hvor vigtigt det er at de organisatoriske rammer er på plads og at der står lokale ressourcepersoner til rådighed, når interventionsprojekter skal gøres permanente.

De der spillede Frokost- og Eftermiddagsfodbold i projektet og mange af de borgere vi mødte på gaden eller har modtaget opringninger fra, havde ikke tænkt på fodbold som motionsform. Til gengæld havde flere prøvet at komme i gang med fitness eller løb. Mange har nu deltaget i Åbne fodboldbaner i dagtimerne og endnu flere har efterlyst permanente tilbud i såvel formiddags-, eftermiddags- og aften timerne. Enten som ufor-



Her deltager holdet i en turnering på Rådhuspladsen i forbindelse med IOC arrangementet 2009.

melle tilbud på kommunale græsarealer eller tilbud med forankring i de lokale fodboldklubber. I den sammenhæng kan Vanløse ses som et godt eksempel på hvordan en lokal idrætsforening kan bidrage til at idrætsdeltagelsen fastholdes, når en projektperiode med motion er overstået.

Det er vores indtryk at mange af de aktører, vi har haft kontakt med gennem projektføløbet, er blevet inspirerede og oplyste, ligesom vi selv er. Endvidere har vi set tydelige indikationer på, at det kan lade sig gøre at komme i kontakt med vanskeligt stillede borgere og implementere sundhedsfremmende tilbud, hvis man indtænker anbefalingerne omkring det kommunale forvaltningsniveau såvel som de lokale netværk. Allerede på nuværende tidspunkt har vi således konstateret at Ballerup Kommune har inddraget erfaringer fra motionsfodboldprojektet i forbindelse med opstarten af nye projekter. En udvikling der understreger at kommunens sundhedsforvaltning er interesseret i metodeudvikling og nytænkning, når det gælder implementering og forankring af sundhedsfremmende tiltag.

Et område der åbenlyst skal have stor opmærksomhed ved kommunale sundhedsprojekter er forankring. I dag er der flere aktører, der kan komme på tale i den sammenhæng. Kommunal forankring, foreningsforankring og/eller privat/kommerciel forankring. Mulighederne er mange og adskillige steder arbejdes intenst med forankring af lignende tilbud til lignende målgrupper (Idrættens analyseinstitut, 2010). De allerfleste er enige om at det er en vanskelig sag og de vise sten er endnu ikke fundet. Kommunalt set er der mange muligheder for forankring af projekter, det være sig i f.eks. sundhedscenterregi, jobcentre/aktiveringsprojekter og andre sammenhænge, hvor kommunen har berøringsflade med borgerne. Der mangler dog erfaring, viden og evidens på området.

Private/kommercielle aktører henvender sig i skrivende stund massivt til kommunerne som samarbejdspartnere til opgaven, f.eks. kommercielle fitnesscentre. I den sammenhæng bør man være opmærksom på at de kommercielle interesser kan blive så dominerende at de sundhedsfremmende tiltag mister koblingen til de lokale netværk. Flere af de steder, hvor private aktører i dag varetager fysisk aktivitet i kommunalt regi, handler det om individuelle forandringer. Når individet har opnået denne forandring har det vist sig vanskeligt at fastholde den enkelte i fysisk aktivitet. I denne Hvidbog, har vi vist hvorledes inddragelse og udnyttelse af lokalsamfundets ressourcer ikke alene er yderst vigtige, når det handler om iværksættelse af sundhedsfremmende og forebyggende tiltag, men også hvordan foreninger og det resterende lokalsamfund kan give mulighed for fastholdelse. Der er således indikationer på at et samarbejde mellem kommunen og foreningslivet er nøglen til at få de fysisk inaktive gjort aktive.

7 Referencer

- Agger, A & Hoffmann, B (2008): "*Borgerne på banen – håndbog til borgerdeltagelse i lokal byudvikling*", Velfærdsministeriet.
- Andersen LJ, Randers MB, Westh K, Martone D, Riis Hansen P, Junge A, Dvorak J, Bangsbo J, Krstrup P. (2010). Football as treatment of hypertension for untrained 30-55 year old men – a prospective randomised study. *Scand J Med Sci Sports*; Volume 20, suppl 1: 98-102.
- Ballerup Kommune (2006a): "*Sundhedspolitik i Ballerup Kommune*", Ballerup Kommune.
- Ballerup Kommune (2006b): "*Sundhed i Ballerup – resumé af resultater fra sundhedsprofil og ulykkesprofil*", Ballerup Kommune.
- Bangsbo J, Nørregaard L, Thorsøe F (1991). Activity profile of competition soccer. *Can J Sports Sci* 16(2):110-116.
- Bangsbo, Jens, Mohr Magni, Poulsen Allan, Perez-Gomez Jorge og Krstrup Peter (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science Fitness* 4(1): 1-14.
- Bangsbo J, Nielsen JJ, Mohr M, Randers MB, Krstrup BR, Brito J, Nybo L, Krstrup P. (2010). Performance enhancements and muscular adaptations of a 16-week recreational football intervention for untrained women. *Scand J Med Sci Sports*, Volume 20, suppl 1: 24-30.
- Bracht, N, Kingsbury, L, & Rissel, C, (1999): "*A five stage community model for health promotion – empowerment and partnership strategies*", I: Bracht, N. (1999): "*Health promotion at the community level 2 – new advances*", SAGE publications.
- Bradley PS, Mohr M, Bendiksen M, Randers MB, Flindt M, Barnes C, Hood P, Gomez A, Andersen JL, Di Mascio M, Bangsbo J, Krstrup P. (2010) Sub-maximal and maximal Yo-Yo intermittent endurance test level 2: heart rate response, reproducibility and application to elite soccer. *Eur J Appl Physiol*. 2010 Nov 17. [Epub ahead of print] PMID: 21082197 [PubMed - as supplied by publisher]
- Bøje, Claus og Eichberg, Henning (red). *Idrættens tredje vej*. Om idrættens i kulturpolitikken red Nordisk kultur institut KLIM 1994.
- Christensen, J G, Christiansen, P M & Ibsen M (2007): "*Politik og forvaltning*", Forlaget Academia.
- Dahlager, L, (2001): "*I forebyggelsens magt*", I: Distinktion, Nr 3.
- Dahlgren & Whitehead (1991): "*Politics and Strategies to promote social Equity in Health*, Stockholm, Institute for Future Studies.
- Denzin, NK (1978). *Sociological methods*. McGraw Hill, New York.
- Durnin, JVGA og Womersley, J (1974). Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *British Journal of Nutrition* 32, 77-97.
- Frydendal Nielsen, S (2009): "*Det sympatiske paradoks i mødet mellem system og udsatte borgere – indflydelsen på implementering af sund livsstil med særlig fokus på fysisk aktivitet*". Speciale Institut for idræt, KU.

- Green & Kreuter (1999): "*Health Promotion Planning*", 3rd ed., Mayfield.
- Greve, Helle og Strøm Hansen, Anne-Mette (1998). *Børn og fritid – en undersøgelse af børns fritidsvaner i 8 københavnske bydele*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Halkier, B. (2005): "*Fokusgrupper*", Samfundslitteratur, Roskilde Universitetsforlag.
- Helge EW, Aagaard P, Jakobsen MD, Sundstrup E, Randers MB, Karlsson MK and Krstrup P. Recreational football training decreases risk factors for bone fractures in untrained premenopausal women. *Scand J Med Sci Sports* 2010; Volume 20, suppl 1: 31-39.
- Holstein, Bjørn (1996). *Triangulering – metoderedskab og validitetsinstrument*. I: Lunde, Inga Marie og Ramhøj,
- Ibsen, Bjarne og Ottesen, Laila (2005). *Foreningerne som læringsrum for demokrati og sundhed*. I: Voksnes læringsrum. Red. Carsten Nejst Jensen. Billesø og Baltzer, Værløse.
- Idrættens Analyseinstitut (IDAN) (2010). *Tema: Motionsfodbold*. Nyhedsbrev nr. 31, 2010.
- Jarvie G (2003). 'Sport, Communitarianism and Social Capital: A Neighbourly Insight into Scottish Sport', *International Review for the Sociology of Sport* 38(2): 139-153.
- Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (2005): "*Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv – interview, observationer og dokumenter*", Hans Reitzels Forlag.
- Jones PRM og Pearson J (1969). Anthropometric determination of leg fat and muscle plus bone volume in young male and female adults. *Journal of Physiology* 204, 36P.
- Klarlund Pedersen, B (2003). *Motion på recept. Motion som forebyggelse*. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busk A/S, København.
- Kristiansen S and Krogstrup HK (1999). *Deltagende Observation - Introduktion til en samfundsvidenskabelig metode*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kristiansen M, Munch-Petersen M, Diderichsen F, Krasnik A (2007). *Borgerrettet forebyggelse og lighed i sundhed – planlægning af forebyggende indsatser til socialt udsatte grupper*. Sundhedsstyrelsen.
- Krstrup, Birgitte, Petersen, Anne Marie Winther (2007). Beneficial effects of 4-month of street football practice on training status and health profile for homeless males. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (suppl. 10), 165.
- Krstrup, Birgitte, Rollo, Ian, Jung Nielsen, Jens, Krstrup, Peter (2007). Effects on training status and health profile of prolonged participation in recreational football: Heart rate response to recreational football training and match play. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (suppl. 10), 116.
- Krstrup, Birgitte Rejkjær (2010). Lystbetonet holdidræt gør en forskel for inaktive kvinder – et studie af motivationsfaktorer, historiefortælling og social kapitaldannelse med fodbold og løb for kvinder. Tema: Fysisk aktivitet og Samfund. *Social Politik, Tidsskrift for Socialpolitisk Forening* nr. 4, s. 19-25.
- Krstrup P, Bangsbo J (2001). Physiological demands of top class soccer refereeing in relation to physical capacity - effect of intense intermittent training. *J Sports Sciences* 19: 881-891.
- Krstrup Peter, Magni Mohr, Thomas Amstrup, Torben Rysgaard, J Johansen, Adam Steensberg, Preben K Pedersen, Jens Bangsbo (2003). *The Yo-Yo Intermittent recovery Test: Physi-*

- ological Response, Reliability, and Validity*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(4), 697-705.
- Krustrup Peter, Magni Mohr, Lars Nybo, Jack Maigaard Jensen, Jens Jung Nielsen og Jens Bangsbo (2006a). *The Yo-Yo IR2 test: reliability, physiological response and application to elite soccer*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38(7), 357-368.
- Krustrup, Peter, Søderlund Karin, Mohr Magni, Gonzalez-Alonso José, Bangsbo Jens (2004). *Recruitment of fibre types and quadriceps muscle portions during repeated, intense knee extensor exercise in humans*. *Pflugers Arch* 449: 56-65.
- Krustrup Peter, Mohr Magni, Heiner-Møller Anja, Poulsen Allan, Bangsbo Jens (2006b) *The use of submaximal and maximal Yo-Yo intermittent endurance tests in soccer*. Book of abstracts (Eds. Hoppeler H., Reilly T., Tsolakidis E., Gfeller L., Klossner S.). 11th annual Congress of the European College of Sport Science, p. 244.
- Krustrup, Peter et al. (2007). *Recreational soccer has significant beneficial effects on performance and health profile*. Proceedings of the 2007 British Association of Sport and Exercise Sciences Annual Conference, 12-14 September, University of Bath, UK.
- Krustrup P, Nielsen JJ, Krustrup B, Christensen JF, Pedersen H, Randers MB, Aagaard P, Petersen AM, Nybo L, Bangsbo J (2009a). Recreational soccer is an effective health promoting activity for untrained men. *Br J Sports Med*. 43(11): 825-831.
- Krustrup P, Aagaard P, Nybo L, Petersen J, Mohr M, Bangsbo J. (2010a). Recreational football as a health promoting activity – a topical review. *Scand J Med Sci Sports* 2010; Volume 20, suppl 1: 1-13.
- Krustrup P, Hansen PR, Randers MB, Nybo L, Martone D, Andersen LJ, Bune LT, Junge A, Bangsbo J. (2010b). Beneficial effects of recreational football on the cardiovascular risk profile in untrained premenopausal women. *Scand J Med Sci Sports*; Volume 20, suppl 1: 40-49.
- Krustrup P, Hansen PR, Andersen LJ, Jakobsen MD, Sundstrup E, Randers MB, Christiansen L, Helge EW, Pedersen MT, Søgaard P, Junge A, Dvorak J, Aagaard P, Bangsbo J. (2010c). Long-term musculoskeletal and cardiac health effects of recreational football and running for premenopausal women. *Scand J Med Sci Sports*; Volume 20, suppl 1: 58-71.
- Krustrup P, Dvorak J, Junge A, Bangsbo J. (2010d). Executive summary. *Scand J Med Sci Sports*; Volume 20, suppl 1: 132-135.
- Krustrup P, Christensen JF, Randers MB, Pedersen H, Sundstrup E, Jakobsen MD, Krustrup BR, Nielsen JJ, Suetta C, Nybo L, Bangsbo J. (2010e) Muscle adaptations and performance enhancements of soccer training for untrained men. *Eur J Appl Physiol*. 108(6):1247-58.
- Kvale, S. (1997): *”Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”*, Hans Rietzels Forlag, 1. udgave.
- Launsø, L. & Rieper, O., (2005): *”Forskning om og med mennesker – forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning”*, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Lindstrom M (2003). Social capital and the miniaturization of community among daily and intermittent smokers: a population-based study. *Prev Med* 36(2): 117-184.
- Michalsik, Lars og Jens Bangsbo (2002). *Aerob og anaerob træning*. Danmarks Idræts Forbund. FN-Tryk, Skive.

- Midtgaard, Julie (2004). *Sundhed som social kapital. i Fællesskaber – en antologi om community psykologi*. Peter Berliner (red). Frydenlund.
- Ottesen, Laila (1989). *Fodboldklub, familieliv og bytteøkonomi*. I: Lone Rahbek Christensen (red.), Livstykker. 12 studier af livsformer og vilkår (s.132-142). Ringe: Kulturbøger.
- Ottesen, Laila (1990). *På hjemmebane*. Idrætshistorisk årbog, 1990. Odense Universitetsforlag.
- Ottesen, Laila (1998). *Kvindeliv i danmark 1850-2003 en antologi* Anne Lykke Poulsen (red.) Kvinders Idrætsvaner og hverdagsliv (Københavns Universitet).
- Ottesen, Laila og Bjarne Ibsen (1999): *Idræt, motion og hverdagsliv - i tal og tale*. (Forskningsrapport). København: Institut for Idræt.
- Ottesen, Laila og Bjarne Ibsen (2000 a): *Børn, idræt og hverdagsliv*. (Forskningsrapport). København: Institut for Idræt.
- Ottesen, Laila og Bjarne Ibsen (2000 b): *Forsamles og forenes om idræt*. København: Lokale- og Anlægsfonden. (Lokale- & Anlægsfondens skriftrække, 5).
- Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (2001). *Idræt, livsform og social kapital*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Ottesen, Laila: *Samfundsvidenskabelig idrætsteori*. I: Hans Bonde et al (2007). Humanistisk og samfundsvidenskabelig idrætsteori. Frydenlund. København.
- Ottesen, Laila og Ole Skjerk (2006). *Inaktivitetsundersøgelse: gennemført for Det Nationale Råd for Folkesundhed og Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Sammenfatning*. Institut for Idræt, Københavns Universitet, 14 s.
- Ottesen, Laila; RS Jeppesen og Krusturp, Birgitte (2009). *Motionsfodboldens sundhedsfremmende potentiale – en analyse af sociale netværk og deres betydning*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Ottesen Laila, Jeppesen Rikke S, Krusturp Birgitte R (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scand J Med Sci Sports* 20, suppl 1: 118-131.
- Patton, M.Q. (1980). *Qualitative Evaluation Methods*. SAGE Publications, Beverly Hills California.
- Pilgaard, Maja (2009): *Sport og motion i danskernes hverdag*. Idrættens Analyseinstitut.
- Putnam, Robert D (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton University Press.
- Putnam, Robert D (1995). Bowling Alone. Americas' declining social capital. *Journal of Democracy*, s. 65-78.
- Putnam, Robert D (2000). *Bowling Alone*. Simon and Schuster.
- Putnam, Robert D and Lewis M Feldstein; with Don Cohen (2003). *Better together: Restoring the American community*. Simon and Schuster.
- Randers MB, Nybo L, Petersen J, Nielsen JJ, Christiansen L, Bendiksen M, Brito J, Bangsbo J, Krusturp P. (2010). Activity profile and physiological response to football training for untrained males and females, elderly and youngsters: Influence of the number of players. *Scand J Med Sci Sports*; Volume 20, suppl 1: 14-23.

- Regeringen, Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2002a): *"Sund hele livet - de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-2010"*, Schultz Grafisk.
- Roessler, Kirsten Kaya, Ibsen, Bjarne, Sørensen, Jan, Saltin, Bengt (2007). *Fysisk aktivitet som behandling: Motion og Kost på Recept i Københavns Kommune*. Syddansk Universitetsforlag.
- Sundhedsstyrelsen (2004): *"Borgerinddragelse som metode i sundhedsfremme" – i relation til kost og fysisk aktivitet* Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen (2007): *"Sundhed og udsatte borgere – inspiration til kommunen"*, Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen (2009): *"Lighed i sundhed – Sundhedsfremme og forebyggelse målrettet borgere udenfor arbejdsmarkedet"*. Sundhedsstyrelsen.
- Sørensen E & Torfing J (2005): *"Netværksstyring – fra government til governance"*, Roskilde Universitetsforlag.
- Thing L. Friis (2009). *Sætter "evidensen" den professionelle dømmekraft ud af spil?* In: Gjallerhorn. Tidsskrift for professionsuddannelserne. Nr. 9, s. 44-54.
- Thorsager L, Schneider M (2007). *Socialt udsatte borgeres sundhed – Barrierer, motivation og muligheder*. Sundhedsstyrelsen.
- Vanløse Lokaludvalg (2008): *Vanløse på kryds og tværs – en social kortlægning*".
- Whitehead M and Diderichsen F (2001). Social Capital and Health: Tip-toeing through the Minefield of Evidence. *Lancet* 358(9277): 165-166.
- Winter, S, C & Nielsen, V L (2008): *"Implementering af politik – offentlig forvaltning i Danmark"*, Academica.

8 Appendix

– supplerende metodiske overvejelser

8.1 Triangulering – en kombination af kvantitative og kvalitative metoder

For at belyse området bedst muligt er der taget både kvantitative og kvalitative metoder i brug, såsom antropometriske målinger, fysiologiske tests (Jvf. Metode for projektets fysiologiske del), fokusgruppeinterviews, kvalitative forskningsinterviews, indsamling af data i feltet vha. feltnoter, feltdagbog, øvrige observationer er optaget på video samt dokumentstudier. Med denne fremgangsmåde er det forsøgt at angribe en kompleks problemstilling fra forskellige vinkler. En sådan kombination af metodologier ved studiet af samme fænomen (Denzin, 1978) kaldes triangulering. Triangulering kan ifølge en række forskere virke som en intern validitetskontrol og føre til en gyldighed, som ikke kunne være opnået ved anvendelsen af kun en metode (Holstein, 1996). Ved triangulering kan kvantitative data underbygges af kvalitative og omvendt, hvilket åbner mulighed for at konkludere mere fyldestgørende på komplekse problemstillinger. Samtidig kan triangulering fungere som en proces, hvor man beskytter mod bias (Patton, 1980). Holstein (1996) angiver også ulemper ved brug af triangulering. For det første er det tidskrævende, og for det andet kan de samlede resultater præsentere et yderligere lag af kompleksitet. Vores undersøgelse har ikke en enkel facitliste, men kan give et godt bud på sammenhængen mellem forskellige faktorer. Målet med en kombination af kvantitative og kvalitative metoder har således været skabe et mere sammenhængende billede af et komplekst emne.

8.2 Dokumentstudier

Som en del af datamaterialet er der indsamlet skriftligt materiale vedrørende sundhedspolitik i henholdsvis Ballerup og Vanløse. Dette omfatter målsætninger og strategier for kommunens folkesundhed, kommunale publikationer om sundhedspolitik og strategi i Ballerup og Københavns kommune. Projektbeskrivelser, handleplaner, strateginotater og dokumenter fra Ballerup og Københavns Kommunes hjemmeside, foldere om diverse projekter og flere andre offentligt tilgængelige kilder. Disse har været med til at give indsigt i historiske og organisatoriske oplysninger om kommune og samt undersøgelsesfeltet generelt (Launsø & Rieper, 2005: 116). De undersøgte dokumenter er primært blevet anvendt til skabelse af baggrundsviden og indledende beskrivelse samt forståelse af genstandsfeltet, men disse har ligeledes suppleret undersøgelsens øvrige datamateriale under den analytiske proces. Dokumenter betragtes ikke som kilder, men som et emne

(topic), hvilket betyder, at der ikke tilstræbes en mere rigtig forståelse af et fænomen, men at få informationer om et emne. Dette skyldes, at dokumenter ikke kan løsrives fra den sociale kontekst, de indgår i (Järvinen & Mik-Meyer, 2005: 195).

8.3 Kvalitative forskningsinterview

Undersøgelsen bygger ligeledes på kvalitative forskningsinterview, der vil blive beskrevet ud fra Steinar Kvales strukturerede stadier til design af interviews (Kvale, 1997: 95).

Design af interviewundersøgelsen består i planlægning og forberedelse af den metodiske procedure, hvor der redegøres for, hvordan den tilsigtede viden tilvejebringes samt de etiske aspekter omkring interviewene (Ibid: 105). Det er undersøgelsens problemformulering samt den teoretiske referenceramme, som har været styrende for udarbejdelsen af de overordnede interviewtemaer.

Nedenstående skema oplyser om de personer, som har indvilget i at medvirke i et kvalitativt interview:

Betegnelse	Placering
Frivilligheds og Forebyggelseskonsulent	Ballerup Kommune
Projektmedarbejder	Vanløse Lokaludvalg, sekretariatet
Teamleder	Kompetencecenteret, Ballerup Kommune
2 deltagere Frokostfodbold i Skovlunde	Kursister i kompetence centret, Ballerup kommune
1 deltager Frokostfodbold i Skovlunde	Lærer Lundebjergskolen
3 deltagere Eftermiddagsfodbold i Vanløse	Borgere i Vanløse

Interviewene blev gennemført på baggrund af flere på forhånd udarbejdede interviewguides. Vi valgte at arbejde med en semistruktureret interviewform, som beskriver en række temaer, der skal afdækkes og indeholder forslag til spørgsmål indenfor de forskellige temaer. På samme tid gav denne tilgang en åbenhed for ændringer af spørgsmålenes form og rækkefølge, under selve interviewet (Kvale, 1997: 129). Qua det semistrukturerede interview blev der mulighed for og plads til at forfølge aspekter i informantens udsagn, men samtidig var der fokus på, at de overordnede interviewtemaer skulle følges relativt stringent for at sikre den røde tråd i interviewet. Spørgsmålene rummede derfor både en tematisk og en dynamisk dimension (Ibid: 134). Interviewenes varighed vekslede fra ca. 30-60 minutter, hvilket har kunnet føre til uddybende viden om de enkelte temaer. Interviewene bestod alle af en briefing og en debriefing, hvor informanten fik forklaret hensigten med interviewet, hvad det indebar og fik mulighed for at stille indledende og afsluttende spørgsmål samt komme med afsluttende tilføjelser (Ibid: 132).

Interviewene blev optaget på digital diktafon, hvorefter de blev transskriberet, således at interviewene blev tilgængelige for nærmere analyse (Ibid: 170). Dette kan have en hæmmende effekt på informanten, men vi valgte at afholde interviewene i informanternes vante omgivelser for at kompensere for den hæmmende effekt. Desuden er denne metode en fordel for interviewer, der herved kunne holde fokus på samtalen, hvilket gav mulighed for efterfølgende refleksion ved nærmere gennemlytning (Ibid: 162). Interviewene er transskriberet forholdsvist ordret – altså i talesprog. Dette medførte mange gentagelser i transskriberingen, men som en del af analysen vurderede vi, om disse skulle frasorteres. Visse fyldeord er udeladt i citaterne, da vi har prioriteret, at teksten skulle være så forståelig, som det er muligt, selvom den skrives i talesprog, dog uden at gå på kompromis med informanternes formuleringer.

Ifølge Kvale omfatter en analyse at adskille noget i dele eller elementer (Ibid: 183). Det overordnede formål med analysen af interviewene, er at kunne vurdere essensen af informanternes udsagn i forhold til indeværende problemfelt. Efter transskription gennemlæstes alle interviews med det formål at foretage en indledende strukturering af interviewmaterialet, hvilket indbefattede en grovsortering og eliminering af irrelevant materiale. Vi benyttede programmet Atlas.ti til dette ved at kode i forhold til de temaer vi undersøger på baggrund af. Udvalget af relevante data beror på undersøgelsesformålet og den teoretiske referenceramme.

8.4 Fokusgruppeinterview

Et enkelt opfølgende fokusgruppeinterview blev foretaget med de kvinder, der havde deltaget i studiet på Institut for Idræt, Københavns Universitet i 2008 (se Ottesen et al. 2010, Krusturp 2010). Interviewet skulle belyse hvordan det var gået kvinderne og deres liv med fysisk aktivitet siden de havde afsluttet forsøget inde på Institut for Idræt. Desuden ville vi undersøge hvorvidt de havde anvendt og styrket det netværk som de havde erhvervet via deres fodboldaktivitet. Fokusgruppeinterviews blev optaget på digital diktafon og video. Vi benyttede programmet Atlas.ti til at transskribere interviews, hvor vi ligeledes kodede materialet. I modsætning til det almindelige kvalitative interview giver fokusgruppeinterviewet data, som er produceret gennem gruppeinteraktion både mellem forsker og udforskede, men også de udforskede imellem (Halkier, 2005: 11). Dette er således en god måde at iagttage netværksdannelse mellem individer, som har spillet motionsfodbold sammen i længere tid.

8.5 Observationer

Alle observationer, der er blevet foretaget har været deltagende. Således har den der har observeret deltaget aktivt i fodboldspillet, men er ikke identisk med træneren. Deltagerobservation er en samfundsvidenskabelig dataindsamlingsmetode, som egner sig til at erhverve viden om en praktiseret kultur på allernærmeste hold. Den sociologiske del af denne Hvidbog er både forankret i den fænomenologiske tradition, idet målet er at observere fodboldholdenes praksis og ud fra den konkrete sammenhæng at forstå holdenes omgangsform og egenart (Kristiansen og Krogstrup, 1999) og i den hermeneutiske tradition hvor målet er at fortolke deltagerens fodboldpraksis og dets betydning for deltagerens liv.

Projektperioden har ledt os igennem flere faser af observation. I første omgang en usystematisk og beskrivende fase, hvor observatøren sideløbende med indsamling af de kvantitative data forsøgte at registrere så meget som muligt om, hvad der foregik i feltet. Herefter en mere fokuseret observation. Denne fokuserede observation handlede dels om hvad der kunne motivere og fastholde spillerne, dels om fællesskab og på hvilken måde deltagerne kunne drage nytte af de nyvundne bekendtskaber. Første del drejede sig dels om at notere spillernes reaktion på og interne dialog omkring det at spille fodbold og være fysisk aktiv.

Observationsmåden har altså udviklet sig undervejs, fra en ustruktureret observation til en fokuseret observation. Observatørens rolle har heller ikke været statisk, men har udviklet sig, efterhånden som spillerne udviklede tillid til observatøren og følt sig mere fortrolige. Observatøren deltog ikke i alle træningerne, da træningerne foregik i samme tidsrum i de to bydele. Observatøren har således også balanceret mellem nærhed og distance. På intet tidspunkt har der været tale om total deltagelse. Der har altså ikke været risiko for overinvolvering. Det faktum at observatøren ikke deltog alle gange kunne ind imellem være med risiko for ikke at opnå den fornødne forståelse for feltet og komme til at misforstå hvad der skete i feltet, hvilket vi oplevede et par gange. For at undgå disse unødige misforståelser, var der ved de træninger, hvor observatøren ikke havde været til stede, efterfølgende tæt kontakt mellem træner og observatør.

Deltagerobservation indeholder både etiske og forskningsmæssige problemstillinger. Det skal overvejes, hvordan undersøgelsens formål skal introduceres for deltagerne, så man dels har givet deltagerne en rimelig information og dels har undgået at sige så meget, at man påvirker undersøgelsesfeltet i en sådan grad, at resultaterne vil blive uanvendelige. Videofilmning er benyttet i forbindelse med træning. Disse videoer er ikke kun blevet anvendt til analyse af de fysiologiske aspekter, men også i forhold til interaktioner og samværsform.

8.6 Fysiologiske metoder

De fysiologiske målinger havde dels til formål at bestemme pulsbelastning, bevægelsesmønster og selvoplevet belastningsgrad under Frokostfodbold og Eftermiddagsfodbold for u træ nede 18-60 årige med forskellige fodboldmæssig erfaringsbaggrund.

8.6.1 Pulsmålinger under træning

Pulsmålinger blev benyttet i forbindelse med alle træningspas for at estimere den aerobe belastning. Pulsmålingerne foregik med pulsbælter, som kunne registrere og lagre pulsdata hvert 5 sekund under hele seancen (Polar Team System, POLAR Electro Oy, Finland). Pulsdata blev efterfølgende overspillet og behandlet på computer. I resultatafsnittet er pulsdata både angivet i absolutte tal, i slag pr. minut, og i procent af maksimalpuls. I POLAR pulsprogrammet blev tillige lavet fordelingskurver med angivelse af, hvor lang tid den enkelte arbejdede med pulsfrekvenser <50%, 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90% og >90%. Disse tal kan bruges til at kategorisere træningen, idet 40-60% af maksimal puls defineres som aerob lav intensitetstræning (20-40% af maksimal iltoptagelse; VO_2max), 60-80% af maksimal puls defineres som aerob moderat intensitetstræning (40-70% VO_2max) og 80-100% af maksimal pulsdefrens defineres som aerob høj intensitetstræning (70-100% VO_2max) (Klarlund Pedersen, 2003). Pulsfrekvensen bestemt som procent af maksimalpuls er et mere præcist mål for den aerobe arbejdsbelastning end absolutte pulstal, idet maksimalpuls varierer meget fra person til person (Michalsik og Bangsbo, 2002). For deltagerne i dette projekt varierede de målte maksimale pulsfrekvenser fra 169-207 slag/min. Maksimalpuls blev bestemt som den højeste værdi opnået under Yo-Yo interval udholdenheds niveau 2 testen (beskrives nedenfor), idet Yo-Yo testen har vist sig at være en god og enkel metode til at bestemme maksimalpuls (Krustrup m.fl. 2003, 2006, Bradley et al. 2010).

8.6.2 Videoptagelser under træning

Videoptagelser blev benyttet til at bestemme aktivitetsmønster under træningen for deltagerne i Frokost- og Eftermiddagsfodbold. Spillerne blev filmet individuelt under et helt træningspas med henblik på en senere indtastning af alle bevægelsesaktiviteter på computer (Bangsbo et al. 1991; Krustrup og Bangsbo 2001, Randers et al. 2010). Både antallet og hastigheden af alle bevægelser forlæns, sidelæns og baglæns blev indtastet og efterfølgende omsat til tilbagelagt distance. Tillige blev specifikke intense aktiviteter noteret såsom hovedstød, tacklinger, skud og retningskift.

Individuelle videooptagelser blev benyttet til at kortlægge deltagernes bevægelsesmønster og intense aktioner under fodboldtræningen.



8.6.3 Bestemmelse af træningstilstand og sundhedsprofil

Deltagernes træningstilstand og sundhedsprofil blev kortlagt ved gennemførelse af en række antropometriske og fysiologiske målinger foretaget før projektperiodens start. Her blev målt vægt, fedtprocent, fedtfri kropsvægt, blodtryk, hvilepuls og muskelmassen i låret. Tillige blev foretaget test af balance. Testningen tog op til 1 time. De antropometriske målinger blev foretaget for to deltagere ad gangen i et separat rum. Efterfølgende blev test af balancen gennemført, også i omklædningsrummet. Yo-Yo interval udholdenheds niveau 1 eller 2 testen (Yo-Yo IU1 og IU2) blev afviklet udendørs på græs.

8.6.4 Vægt, fedtprocent, muskelmasse og blodtryk

Deltagerne blev vejjet i korte bukser og T-shirt på en gulvvegt med 0,1 kilos præcision. (Kenwell EB9471, England). Til bestemmelse af fedtprocent blev anvendt en Harpenden Skinfold fedttang (Essex, England). Desuden, blev fedtfoldstykkelsen målt midt på biceps,

triceps, skulderbladet og hoftebenskammen (Durnin og Womersley, 1974). Herefter blev omkredsen af højre overarm målt med et almindeligt målebånd. Deltagerne rapporterede selv deres alder og højde. Efterfølgende blev spillernes blodtryk målt med et digitalt blodtryksapparat til klinisk brug (Omron, M5-1, Japan). Forud for hver testningsrunde blev deltagerne orienteret om, at de ikke måtte ryge og drikke kaffe/te en time inden blodtryksmålingerne, og at fysisk aktivitet ikke måtte finde sted de sidste 10 min. op til målingerne. Inden målingen lå deltagerne på en medbragt briks i 5-10 min. Mens deltagerne lå på briksen, blev også målt muskelmasse for højre bens knæstrækkere (Jones og Pearson, 1969; Krustrup m.fl., 2004). Dette blev gjort ved at måle længden af låret fra skambenet til toppen af knæskallen og ved at måle lårets omkreds og skinfoldtykkelse på steder svarende til $1/4$, $2/4$ og $3/4$ af afstanden mellem skambenet og toppen af knæskallen.

8.6.5 Balance

Balance blev målt på en 45 cm lang, 3 cm bred og 5 cm høj balance bom (Eurofit, 1988, Helge et al. 2010). Spillerne stod på deres ikke-dominante ben uden strømpe med det andet ben bukket op under sig. Et ur blev startet ved testens start. Når spilleren blev nødsaget til at støtte med det andet ben, blev uret stoppet, og igangsat når spilleren igen stod på et ben. Sammenlagt skulle spilleren stå i 1 minut og antallet af "fald" blev noteret som testresultat.

8.6.6 Intervalarbejdsevne – Yo-Yo interval udholdenhedstesten

Afslutningsvis gennemførte spillerne en Yo-Yo IU2 test (Bangsbo, 2006; Bradley et al., 2010, Krustrup et al. 2010e). Toppe blev stillet op for at markere banerne, som var 20 m lange og $1\frac{1}{2}$ meter brede. I den ene ende blev stillet en såkaldt vendekegle $2\frac{1}{2}$ m bag startlinjen. Efter 10 minutters standardopvarmning udførte deltagerne testen ved at løbe 2x20 meters løb frem og tilbage mellem endemarkeringerne. Tempoet blev styret af bilyde fra en Cd-afspiller, og tempoet øges gradvist, som testen skrider frem. Mellem hver løbetur har deltagerne en 5 s aktiv pause, hvor de jogger rundt om vendekeglen og tilbage til start linjen. Deltagerne skal stå stille ved startlinjen, inden påbegyndelsen af den næste løbetur. Når spillerne to gange ikke nåede tilbage til start linjen i tide, var testen slut, og den tilbagelagte distance blev noteret som testresultat. Spillerne bar POLAR pulsbelter og ure (POLAR S610 eller Polar Team System, Polar Electro Oy, Finland), som registrerede pulsen hvert 5 s gennem hele testen. Den højeste pulsværdi blev registreret som udtryk for den enkelte spillers maksimale pulsfrekvens. Formålet med Yo-Yo IU2 testen er at bestemme udøvernes intervalarbejdsevne, men kan også bruges til at estimere konditallet. For nylig er sammenhængen mellem Yo-Yo IU2 resultatet og

kondital bestemt for en gruppe bestående af 40 utrænede og let trænede fodboldspillere. Der viste sig en relativt tæt sammenhæng ($r=0,80$), som kan beskrives ud fra formlen $0,019 \times \text{Yo-Yo IU2 distance} + 26$ (Krustrup m.fl., 2006b, Krustrup 2007). Som nævnt ovenfor bruges testen også til bestemmelse af den enkelte deltagers maksimale puls.

Bilag

Bilag 1

Skitse til projektsamarbejde med Ballerup Kommune

Skitse af procesplan til samarbejdet med Ballerup Kommune

Dato	Opgave	Ansvarlige
14/1-09 - 15/2-2009	Ballerup Kommune informerer internt	Erik, Jens og Camilla
14/1-09 - 28/2-2009	Ballerup Kommune undersøger muligheder for optimale placeringer	Erik, Jens og Camilla
	Ballerup undersøger mulighed for lay out og tryk internt	Erik, Jens og Camilla
27/2 -2009	Deadline for gode forslag til virksomheder	Erik, Jens og Camilla
2/3-2009	Møde	Birgitte og Camilla
Marts 2009	Kontakt til virksomheder og udarbejdelse af kontrakter	Birgitte
1-11/3-2009	Annoncer, flyers og postere klargøres	Birgitte og Camilla
11-15/3-2009	Annoncer osv. Korrektur læses	Erik, Jens og Laila
15/3-2009	Deadline for lokalitet til testning	Camilla og Birgitte
16-21/3-2009	Der trykkes annoncer, flyers og evt. postere	?
30-31/3-2009	Store testdage i Ballerup	Birgitte o.a. IFI-personale, Camilla
1/4-2009	Træningerne kan gå i gang!	Birgitte, træner evt. m.fl.
30/4-2009	IFI seminar for kommunerne. Fremlæggelse "Åbne fodboldbaner i dagtimerne"	Birgitte og Laila
Maj 2009	Interview guides og spørgeskemaer færdiggøres	Birgitte og Laila
April, maj og juni 2009	Der trænes, observeres og måles	Træner og Birgitte
25-26/6-2009	Post test. Spillerne gennemgår samme tests som inden interventionen startede	Træner og Birgitte
Uge 23 og 24	Evt. interview med medarbejdernes ledere. Evt. som fokusgruppe?	Birgitte, Laila og ledere
Uge 25	Spørgeskema udsendes pr. mail	Birgitte og Laila
Uge 25 og 26	Fokusgruppe interview med 5-10 spillere fra hver projekt del	Birgitte og Laila
29 eller 30/6-2009	Interview med Ballerup Kommune evt. som fokusgruppe	Birgitte og Laila
Ultimo juni 2009	På foranledning af Ballerup Kommune kunne der afslutningsvis afholdes en fodboldturnering evt. sponsoreret af en eller flere virksomheder i lokalområdet	Camilla
Juli 2009	Transskribering af interviews	Firma
August, september og oktober 2009	Databehandling og påbegyndelse af Hvidbog	Birgitte og Laila

Procesplan til samarbejdet med Ballerup Kommune

Titel på projektet

Åbne fodboldbaner i dagtimerne

– fodbold som sundhedsfremme i kommunalt regi.

Kort om projektet

Projektet er en del af flere større forskningsprojekter om fodbold, på IFI som bl.a. omfatter et studie fra 2007, hvor man undersøgte de fysiologiske effekter af henholdsvis kontinuerligt løb og fodbold for utrænede mænd og et studie fra 2008, som undersøger de kardio-vaskulære og muskulo-skeletale effekter af motionsfodbold og løbetræning for utrænede kvinder. Sidstnævnte undersøgelse har også en betydelig samfundsvidenskabelig del, hvor vi har analyseret de sociale netværk og deres betydning på to projekthold og to foreningshold.

Interventionen i Ballerup Kommune inkluderer et parallelforløb i Vanløse.

Formål

Er åbne fodboldbaner i dagtimerne en god måde at rekruttere inaktive på?

- At undersøge om deltagelsen forårsager en betydelig sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende effekt på baggrund af fysisk aktivitet og netværksdannelse.
- At indsamle erfaringer og fremlægge valide analyser, der kan danne basis for anbefalinger vedr. kommunale interventionsprojekter med fodbold, herunder også organisatorisk kortlægning og forankring.

Succeskriterium

Sociologisk:

At kortlægge deltagernes netværksdannelse og fællesskabernes betydning for motivation og mulighed for permanent idrætstilknytning.

Fysiologisk:

- At generere en konkret veldokumenteret viden om de træningsmæssige og sundhedsmæssige effekter.

Organisatorisk:

- At kortlægge betydningsfulde organisatoriske forhold.
- At undersøge muligheden for forankring af aktiviteten.

Projekt design

At tilbyde ”frokost fodbold” fra 11.30-12.30 (½ times spil for hver deltager).

- Offentlige såvel som privat ansatte, der har mulighed for at bruge en del af frokost-pausen og som befinder sig i omegnen.
- At tilbyde ”Eftermiddagsfodbold” fra 14.00-15.00 (½ times spil for hver deltager).
- Alle der har mulighed på dette tidspunkt.
- Gerne fysisk inaktive (ingen erfaring eller kunnen er påkrævet).

Metode

Samarbejde med lokale instanser:

Sociologisk:

- Interview med samarbejdspartnere
- Fokusgruppe interviews med deltagere
- Observation

Fysiologisk:

- Kortlægning af arbejdsmønster og pulsbelastning under træning
- Måling af fedtprocent, muskelmasse, intervalarbejdsevne, og balance

Incitament for undersøgelsen

Sociologisk ved vi:

- Der er en sammenhæng mellem social kapital, sundhed, kriminalitet og for tidlig død.

Fysiologisk ved vi:

- Der er en sammenhæng mellem risikoen for livsstilssygdomme og fysisk inaktivitet. Fodbold er en alsidig aktivitet, med høj puls og mange intense aktiviteter, som effektivt påvirker såvel den metabolske fitness, den cardiovaskulære og den muskulo-skeletale fitness, som igen har stor betydning for udviklingen af livsstilssygdomme som type 2 diabetes, hjerte-kar sygdomme, osteoporose og risikoen for fald.

Jeres bidrag

Et godt samarbejde med jer er alfa og omega. Vi ved kun en brøkdel af det I kan, så I er velkomne til at byde ind, sådan som I allerede har gjort. Det der ligger lige for, hvor af vi talte om en del af det på mødet d. 14/1-09 var følgende:

- Rekruttering af deltagere: Evt. layout og trykning af folder og store postere. Relevante steder at rekruttere: Apotek, bibliotek, kommunen osv.
- Rekruttering af relevante samarbejdspartnere i lokal miljøet: Idrætsforeninger, beboerforeninger osv. **Det er vigtigt at de lokale samarbejdspartnere kommer på banen allerede tidligt i forløbet og kommer til at føle medejerskab.**

- Placering: Komme med gode konkrete idéer i forhold til placering og at undersøge de praktiske muligheder/begrænsninger.
- Annoncering.
- En lokal hjælper i forbindelse med træning.
- Økonomi: Forslag til hvor de sidste midler kan søges. Vi mangler ca. kr. 200.000.-, idet Trygfonden har givet kr. 775.000.- under forudsætning af at der tilknyttes yderligere én eller flere økonomiske samarbejdspartnere.

Projektmedarbejdere

Institut for Idræt, Københavns Universitet:

- Projektleder og tovholder: Birgitte Rejkjær Krustrup
- Faglig ansvarlig: Laila Ottesen

Trænere

Er ikke endelig afgjort. Træneren skal ikke være en klassisk klubtræner. Skal appellere til målgruppen og besidde specifikke pædagogiske evner og skal samtidig bidrage til projektet enten på det fysiologiske eller det sociologiske. Personen skal ikke alene varetage træningerne, men også deltage i databehandling.

Desuden kunne man forestille sig at der også var tilknyttet en eller flere borgere der kunne indgå som en slags hold leder og ”stand in”, hvis IFI træneren var fraværende.

Ballerup Kommune

- Henrik Poul Eriksen
- Camilla Holm (Definér gerne jeres roller her)
- Jens Vedel Jørgensen

Procesplan

14/1-2009: Projektstart. Møde med Ballerup kommune, deltagere Camilla Holm, Jens Vedel Jørgensen, Henrik Poul Eriksen, Laila Ottesen og Birgitte Krustrup.

På mødet bliver projektet i korte træk gennemgået. Der er positiv opbakning fra alle parter og samarbejdet er i gang.

14/1-2009: Procesplan udarbejdes af Birgitte Krustrup.

15/1-2009: Procesplan sendes til Laila til godkendelse og efterfølgende til Ballerup Kommune.

14/1-25/2-2009: Ballerup Kommune arbejder med information til de relevante parter internt i kommunen og undersøger muligheder for optimale placeringer.

Kapacitet: Frokostfodbold: Antal af deltagere bliver sat ud fra lokalitetens rummelighed. Hvis det er en hal f.eks. med en håndboldbane kan man spille på tværs 2 hold af 4-5

deltagere. Dermed kan 20 deltagere være i gang samtidig. Det skal afklares hvor lang tid kan vi benytte hal, sal eller græsareal. Man kunne f.eks forstille sig at frokostfodbold foregik over ½ time, så der kunne være løbende udskiftning, hvis folk ikke kunne på præcis samme tidspunkt. Hvis hver deltager spiller ½ timer, kan der være i hvert 40 aktive til frokostfodbold pr. træningsdag. Hvor mange gange om ugen kan man benytte lokaliteterne? (minimum er 3, da tilbudet skal være fleksibelt). Hvis det er en gymnastiksal max. 10-12 deltagere ad gangen. Ballerup Kommune kommer på baggrund af placeringen med gode forslag til, hvilke virksomheder, der vil være relevante at kontakte. Eks. (jvf. Mødet d.14/1-09): Materialegårdens medarbejdere, McDonalds osv. Eftermiddagsfodbold: Gerne et grønt centralt område. Centralt forstået på den måde at det gerne må ligge tæt ved brugerne f.eks. boligblok.

2/3-2009: Møde (evt.) Når mulighederne er klarlagt kontaktes Birgitte Krustrop og der afholdes evt. et møde. Hvor taktiken for rekrutteringen døftes: Skal der afholdes et stort informationsmøde med flere virksomheder eller er det møder med hver enkelt virksomhed? Hvor rekruteres der bedst til eftermiddagsfodbold. Deltagere: Birgitte og Camilla?

Marts: Forsat kontakt og udarbejdelse af kontrakter med virksomhederne (Birgitte).

1/3-11/3-2009: Annoncering eftermiddagsfodbold: Annoncer, flyers og postere klar-gøres og er færdige til redigering og trykning i uge 12. Birgitte laver første udkast og Camilla suplerer. Jens, camilla og Laila godkender endeligt. Indhold: Kort præsentation af projektet. Fokus på at det er ok ikke have spillet før og være fuldstændig ude af form. har nytårs forsættet endnu ikke båret frugt så prøv fodbold!! Træningstider og steder. Mulighed for at låne sko? Tilmelding. Logoer og brands fra TRYG, Ballerup Kommune og IFI Layout og Tryk ordnes hos Ballerup kommune? Skal der oprettes en kommunal hjemmeside hvor deltagere og andre interesserede kan gå ind og se lidt om projektet træningstider ændringer osv.?

1/3-09-15/3-2009: Find lokalitet til testdag, gerne centralt og synligt (Ballerup Kommune).

16/3-21/3-2009: Trykning og efterfølgende ophængning / rundsendelse / uddeling af annoncer, flyers og postere.

30-31/3-2009: Store testdage i Ballerup. (Evt. Også tilmeldingsdag, dog skal det understreges i materialet at det også er muligt at tilmelde sig senere i forbindelse med træningerne). Testvogn eller telt opstilles og der bliver mulighed for diverse målinger: Muskelmasse, fedtprocent, med tang og målebånd. Vægt og højde. Balance på lille 5 cm høj balance. Evt. blodsukker og kolesterol. Derefter mulighed for at stifte bekendtskab med en Yo-Yo test, den test der bliver løbet den dag kan ikke bruges videnskabeligt, men kan

ses som en familiariserings test. Birgitte, Laila m.fl. fra instituttet og gerne et par hjælpere fra Kommunen eller foreningslivet til at dele flyere ud, sætte udstyr op notere og organisere.

1/4-2009: Træningerne kan gå i gang! Birgitte, træner og gerne medhjælper fra kommune eller andre samarbejdspartnere. Navne og mail adresser noteres i det vi også gerne vil have mulighed for at sende de der falder fra et spørge skema, hvis ikke man har mail noteres privat adresse. De der ikke har fået lavet diverse målinger skal have gjort dette. Der vil være mulighed for at optage nye de første 14 dage?

30/4-2009: IFI-seminar for kommunerne. Fremlæggelse af projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne".

Maj 2009: Interview guides og spørgeskemaer færdiggøres.

April, maj og juni 2009: Der trænes, observeres og testes. Der vil i forbindelse med enkelte træninger blive videofilmet til time-motion analyser og til analyse af netværk, deltager antal o.s.v. (tidspunkter aftales med træner). Alle spillere bære pulsbælter under hver træning (team system)

25 og 26/6-2009: Post-tests. Spillerne gennemgår samme tests som inden interventionen startede.

Uge 23 og 24: Evt. Interview med virksomhedsledere. Evt. som fokusgruppe?

Uge 25: Spørgeskemaer udsendes pr. mail (eller brev) til alle aktive deltagere.

Uge 25 og 26: Fokusgruppe interview med 5-10 spillere fra hver projektdel.

29/6 eller 30/6-2009: Interviews af samarbejdspartnere fra Ballerup Kommune, evt. som fokusgruppe.

Ultimo juni 2009: På foranledning af Ballerup Kommune kunne der afslutningsvis afholdes en fodboldturnering evt. sponsoreret af en eller flere virksomheder i lokalområdet.

Juli 2009: Transskribering af interviews.

August, september og oktober 2009: Databehandling og påbegyndelse af Hvidbog.

Birgitte Krustrup og Laila Ottesen

Bilag 2

Driftsmæssige forbehold ved startdato 1. april



BALLERUP



Til: Sagen

MILJØ & TEKNIK

Dato: 4. marts 2009

Tlf. dir.: 4477 2351

Fax. dir.: 4477 2717

E-mail: teknisk@balk.dk

Kontakt: Poul Erik Pedersen

Sagsnr: 2009-3515

Dok.nr: 2009-24486

Notat

Vedr. forslag til firma-fodbold på arealet syd for Ballerup Boulevard, Harrestrup Ådal.

- Arealet henligger nu som vedvarende græs, der slås 1-2 gange om året.
- Arealet er ujævnt, men kan dog nok alligevel benyttes til 'firma-fodbold' efter udjævning og eftersåning.
- Der er meget mos i bunden, som hurtigt vil blive sparket løs. Retablering vil derfor blive nødvendigt.
- Arealet er meget vandlidende i forårs månederne, hvilket gør det yderligere følsomt overfor intensiveret brug.
- Vi har vurderet, at ovenstående gælder, selv om arealet kun bruges i de foreslåede tidsrum. Der er desuden en sandsynlighed for, at arealet også vil tiltrække andre brugere, hvis det indrettes til boldspil.

Igangværende aktiviteter:

- Arealet passes af Grantoftegård. Slåning til boldbane kræver mindre maskiner end Grantoftegård råder over. Der skal derfor aftales grænseflader til anden entreprenør.
- Landmåleruddannelsen på Ingeniørhøjskolen har fået tilladelse til at etablere målepunkter i arealet. Arealet kan godt bruges til andre formål, men målepunkterne skal i så fald dækkes af med sand.

Tidsplan:

Forbehold vedr. startdato, baseret på telefonsamtale med Kurt Mikkelsen, Vej & Park Centeret, 4. marts 2009:

Det kan ikke nås at klargøre arealet til 1. april:

- På grund af den vandlidende jord kan der ikke køres med maskiner på arealet uden at danne kraftige hjulspor.
- På Kommunens etablerede boldbaner sættes der tidligst mål frem i midten af april – afhængigt af vejret.
- For at klargøre arealet må det påregnes nødvendigt at foretage udjævning og eftersåning i tilført muld (topdressing).
- Efter såningen bør det nysåede græs have mindst en måned at etablere sig i.

Økonomi:

Nedenstående er et skønsmæssigt overslag excl. udgifter til evt. afspærring / hegning, flytning af mål, afdækning af fixpunkter med sand, med videre.

Baseret på 50 x 100 m bane:

Klargøring:

Udjævning kr. 1,00 pr. m2 + eftersåning med topdres kr. 1,50 pr. m2	5000 m2 á 2,50	12.500 kr.
---	----------------	------------

Drift:

Brugsplæne kr. 7,00 pr. m2 pr. vækstår. For 3 mdr.s drift:	5000 m2 á 2,33	12.000 kr.
---	----------------	------------

Retablering:

Prikning inkl. topdres kr. 2,50 pr. m2 + eftersåning kr. 1,00 pr. m2	5000 m2 á 3,50	17.500 kr.
--	----------------	------------

I alt estimeret udgift		Ca. 42.000 kr.
------------------------	--	----------------

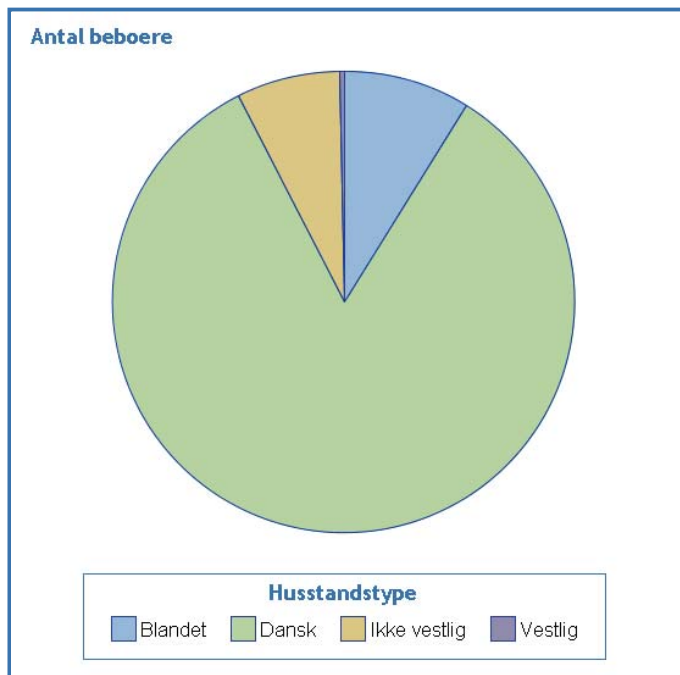
Alle priser excl. moms.

Bilag 3

Kvarterprofil Lundeberggård

Antal beboere og husstande

Periode	2009-06			
Boligområde	Lundeberggård			
	Antal beboere	Procent	Antal husstande	Husstandsstørrelsen
Husstandstype				
Blandet	199	8.90%	60	3.3
Dansk	1868	83.58%	1153	1.6
Ikke vestlig	162	7.25%	56	2.9
Vestlig	6	0.27%	5	1.2
Total	2235	100.00%	1274	1.8



Rapporten viser statistik for beboerne i almene boliger grupperet i boligområdet: Lundeberggård

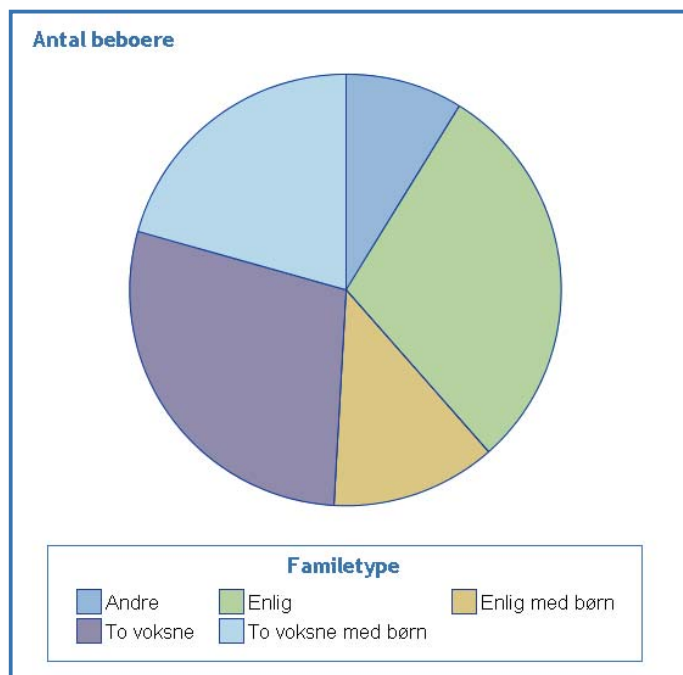
Kilde: Ballerup Kommunes Kvarterprofil

Periode	2009-06	
Boligområde	Lundeberggård	
	Antal beboere	Procent
Familetype		
Andre	198	8.86%
Enlig	663	29.66%
Enlig med børn	276	12.35%
To voksne	636	28.46%

Kilde: Ballerup Kommunes Kvarterprofil

Familiestruktur

Periode	2009-06	
Boligområde	Lundebjerggård	
	Antal beboere	Procent
Familetype		
To voksne med børn	462	20.67%
Total	2235	100.00%



Rapporten viser statistik for beboerne i almene boliger grupperet i boligområdet: Lundebjerggård

Kilde: Ballerup Kommunes Kvarterprofil

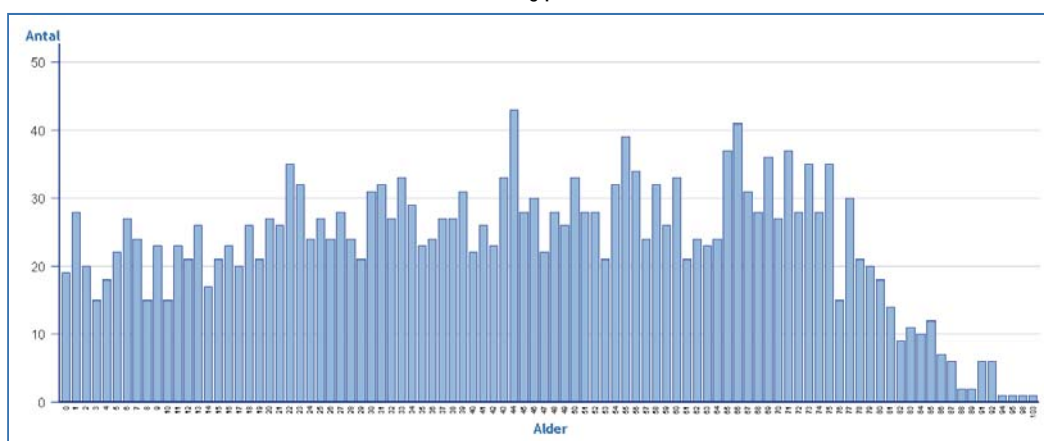
Periode	2009-06	
Boligområde	Lundebjerggård	
	Antal	Procent
Aldergr		
0-2 år	67	3.00%
03-5 år	55	2.46%
06-9 år	89	3.98%
10-13 år	85	3.80%
14-17 år	81	3.62%
18-24 år	191	8.55%
25-29 år	124	5.55%
30-50 år	598	26.76%
51-59 år	264	11.81%

Kilde: Ballerup Kommunes Kvarterprofil

Aldersfordeling

Periode	2009-06	
Boligområde	Lundebjerggård	
	Antal	Procent
Aldergr		
60-64 år	125	5.59%
65-74 år	328	14.68%
Over 75 år	228	10.20%
Total	2235	100.00%

Aldersfordeling pr. alderstrin



Rapporten viser statistik for beboerne i almene boliger grupperet i boligområdet: Lundebjerggård

Kilde: Ballerup Kommunes Kvarterprofil

Sociale ydelser

Periode		2009-06	
		Antal	Procent
Boligområde	Ydelsesgruppe		
Lundebjerggård		1394	62.37%
	Folkepension	552	24.70%
	Førtidspension	193	8.64%
	Kontanthjælp	69	3.09%
	Sygedagpenge	27	1.21%
Total		2235	100.00%

Rapporten viser statistik for beboerne i almene boliger grupperet i boligområdet: Lundebjerggård

Bilag 4

Invitation til Milelaugets virksomheder

Invitation til projektet Frokostbold

Ballerup Kommune inviterer hermed de ansatte fra virksomheder i Milelauget til at deltage i projekt "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" – Frokostbold.

Om projektet

Projektet er et motionstilbud til virksomhedernes medarbejdere i form af fodbold i frokostpausen. Det henvender sig til ansatte, som ikke får motioneret i hverdagen og har svært ved at finde tid og motivation til at komme i gang.

Tilbuddet om motion med ligesindede kolleger i frokostpausen kan være et rigtig godt incitament til at komme i gang med en sundere livsstil til gavn for både ansatte og virksomhed.

Tid og sted

Projektet starter den 14. april 2009 og fortsætter til og med den 1. juli 2009. Der er fodbold mandag – fredag kl. 11.30-12.30 på fodboldbanen mellem Skovlunde kirke og Lundebjergskolen på Lundebjerggårdsvej, hvor der vil være en træner til stede.

Giv dine medarbejdere en sundere livsstil

Hvis din virksomhed er interesseret i at deltage, så send den vedhæftede invitation videre til dine ansatte.

Vi vil meget gerne vide, om din virksomhed vil benytte sig af tilbuddet. Kontakt venligst XXX
Med venlig hilsen

Forebyggelses- og Frivillighedskonsulent
Sundhed & Forebyggelse

Bilag 5

Invitation til ansatte i Milelaugets virksomheder



- EN NY MULIGHED FOR SJOV MOTION

Husker du fodboldkampene fra frikvartererne i folkeskolen? Nu kan du igen få sved på panden i en pause fra arbejdet. Det sker med projektet Frokostbold, som er et gratis tilbud til dig, der har svært ved at nå at dyrke motion uden for arbejdstiden.

Om projektet

Projektet henvender sig til såvel kvinder som mænd (i alderen 18 til 65), som i øjeblikket ikke dyrker motion. Erfaringer fra Institut for Idræt viser, at alle kan blive vilde med at spille fodbold - også dem, der er utrænede, har overvægtsproblemer eller aldrig har spillet fodbold før.

Ballerup Kommune står i spidsen for projektet, der er iværksat af Institut for Idræt og er finansieret af TrygFonden. Projektets formål er at afdække hvilke sundhedsfremmende gevinster, der er ved to-tre ugentlige træningspas med motionsfodbold - organiseret i fleksible, uformelle rammer.

Træningsperiode

Træningen starter d. 14. april og fortsætter til og med 1. juli 2009.

Sted

Træningen foregår mandag - fredag kl. 11.30-12.30 på fodboldbanen mellem Skovlunde Kirke og Lundebjergskolen på Lundebjerggårdsvej. Der vil altid være en træner til stede.

Tilmelding

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig, og man kan til enhver tid bare møde op. Det bedste resultat opnås ved at træne to-tre gange ugentligt.

Værd at vide

Det forventes ikke, at du deltager en hel time - du kan bare komme det antal minutter, du har mulighed for. Der vil være en opvarmningsrunde over til banen (stien fra Meterbuen til Lundebjerg), der sikrer en tilstrækkelig opvarmning.

Der er mulighed for at blive testet før og efter træningsperioden for at se, hvad du har fået ud af det. Testene er meget simple og består i måling af fedtprocent, muskelmasse, blodtryk, højde og vægt. Desuden udføres en balancetest på en lille 5 cm høj balancebom. Det er helt frivilligt, om man vil deltage i testene.

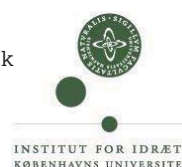
Udover de fysiologiske målinger er vi interesseret i, om aktiviteten på anden måde har betydning - især i forhold til trivsel og sygefravær. For at afdække dette, vil der være mulighed for at blive interviewet sidst i projektforløbet.

Påklædning

Sko og tøj til at bevæge sig i.

Vi glæder os til at se dig

Birgitte Krustrup, Institut for Idræt, tlf. nr. 2745 3883, e-mail bkrustrup@ifi.ku.dk
[redacted] Ballerup Kommune, tlf. nr. [redacted] e-mail [redacted]@balk.dk



Bilag 6

Annonce i Ballerup Bladet

KOM I FORM PÅ DEN SJOVE MÅDE – SPIL FODBOLD I DAGTIMERNE!

Lovede du dig selv at komme i gang med noget motion i det nye år? Gik det ikke helt, som du havde planlagt, og er du stadig ikke i gang. Har du købt et fitness kort uden at bruge det?

SÅ ER MOTIONSPROJEKTET "ÅBNE FODBOLDBANER I DAGTIMERNE" LIGE NOGET FOR DIG.

I april, maj og juni tilbyder Institut for Idræt og Ballerup Kommune motionsfodbold i dagtimerne for alle interesserede mellem 18-65 år. Det gør slet ikke noget, hvis du aldrig har spillet fodbold før og måske føler dig som kandidat til FC Zulu's hold.

Projektet søger at afdække hvilke sundhedsfremmende gevinster, der er ved motionsfodbold 2-3 gange ugentligt i fleksible uformelle rammer. Udover at du kan deltage i træningen, vil der være mulighed for at blive testet før og efter træningsperioden, så vi kan se, om du har fået noget ud af det. Testene er meget simple og består i måling af højde, vægt, fedtprocent og muskelmasse, balance, blodtryk og en test til at estimere dit kondital. Udover de fysiologiske målinger er vi interesseret i, om aktiviteten på anden måde har betydning for dig. For at afdække dette vil der blive mulighed for at blive interviewet sidst i projektforløbet. Der er to gode tilbud her i Ballerup!

Frokostbold

Mandag til fredag kl. 11.30-12.30 på fodboldbanen mellem Skovlunde Kirke og Lundebjergskolen på Lundebjerggårdsvej. Alle uger i april, maj og juni også helligdage! Påklædning: Sko og tøj til at bevæge sig i. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op!

Eftermiddagsfodbold

Mandag, onsdag og fredag kl. 13.30-14.30 på fodboldbanen overfor Lundebjergskolen ved Skovlunde Idrætsforenings Klubhus.

Alle uger i april, maj og juni også helligdage! Påklædning: Sko og tøj til at bevæge sig i. Træningen foregår på græs. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op!.

Vi glæder os til at se jer! Birgitte Krustrup, Institut for Idræt, Københavns Universitet (27 45 38 83) og [REDACTED], Ballerup Kommune.

Projektet er støttet af Trygfonden.

Bilag 7

Flyer Eftermiddagsfodbold i Vanløse

ER DU EN SOFAKARTOFFEL?

Lovede du dig selv at komme igang med noget motion i det nye år?

Gik det ikke helt, som du havde planlagt, og er du stadig ikke igang?

Har du købt kortet til fitness uden rigtigt at bruge det?

Så er

Åbne fodboldbaner i dagtimerne
lige noget for dig!

Åbne fodboldbaner i dagtimerne henvender sig til mænd og kvinder i alderen 18-65, der ikke dyrker motion, og som har svært ved at komme i gang.

Det gør ikke noget, at du aldrig har spillet fodbold før, og måske føler dig som en kandidat FC Zulu's hold.

Erfaringer fra Institut for Idræt viser, at alle kan få noget ud af at spille fodbold og endda komme til at synes om det - også dem der er ude af træning, har overvægtsproblemer eller aldrig har spillet fodbold.



Institut for Idræt står i spidsen for projektet, og samarbejder med Vanløse lokaludvalg om at få inaktive borgere aktive. Projektet er bl.a. finansieret af TrygFonden.

Projektet søger at afdække, hvilke sundhedsfremmende gevinster der er ved at deltage i 30-60 minutters motionsfodbold 2-3 gange ugentligt under fleksible og uformelle rammer.

Projektet kører i april, maj og juni måned. Udover at I kan deltage i træningen, vil der være mulighed for at blive testet før og efter træningsperioden. Testene er meget simple og består i måling af fedtprocent og muskelmasse, der bliver udført med en såkaldt fedttang, som man kan måle dellerne med. Desuden måles balancen på en 5 cm høj balancebom, og der måles blodtryk, højde og vægt.

Testen kan foregå i forbindelse med træningen eller i **Demokratihjørnet på Vanløse bibliotek, d. 27/3-Kl. 16.00 og d. 28/3 kl.10.00**. Testningen vil foregå diskret i tilstødende lokaler. Hvis du bare vil høre om projektet og have en snak om, hvordan du kommer i gang, er du også velkommen.

Udover de fysiologiske målinger er vi interesseret i, at vide om aktiviteten på anden vis har betydning for jer. For at afdække dette vil der være mulighed for, at blive interviewet sidst i projektforsløbet.

Tilmelding er ikke nødvendig, og man kan til enhver tid bare dukke op.

Træningerne foregår mandag, onsdag og fredag, og mødestedet er Klitmøllervej 20, 2720 Vanløse.

Medbring tøj man kan røre sig i og kondisko.

Mandag : Kl. 13.30-14.30
Onsdag: Kl. 13.30-14.30
Fredag: Kl. 13.30-14.30

Vi håber at rigtig mange vil møde op. På vegne af projektholdet. Birgitte Krstrup, Institut for Idræt , Lasse Christiansen (træner) og [redacted] Vanløse lokaludvalg.

Kontakt: Birgitte Krstrup tlf. 27 45 38 83/ 26 13 10 54

Bilag 8

Tipskupon Voksenkonkurrence Idrætsnatten i Vanløse

VOKSENKONKURRENCE

”Vind en stor fodbold”

Spørgsmål 1:

Ny forskning viser at 3 mdrs. fodboldtræning for utrænede voksne giver (sæt kryds):

Bedre kondi Mindre kropsfedt Større muskler Lavere blodtryk Stærkere knogler

Spørgsmål 2:

Følgende 3 faktorer er vigtigst for fastholdelse (sæt kryds):

Sociale oplevelser Lyst/leg Flexibilitet Tidl. erfaringer Sundhed

Spørgsmål 3:

Kan alle voksne spille frokostfodbold og eftermiddagsfodbold i Vanløse? (sæt kryds):

Ja:

Nej:

Spørgsmål 4:

Hvilke dage er der frokostfodbold (sæt kryds):

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Spørgsmål 5:

Hvilke dage er der eftermiddagsfodbold (sæt kryds):

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Med venlig hilsen. Birgitte Krstrup, Institut for Idræt, 27453883

Bilag 9

Forsideannonce i Vanløse Folkeblad



Frokostbold og eftermiddagsbold for alle

I april, maj og juni tilbyder Institut for Idræt og Vanløse Lokaludvalg motionsfodbold i dagtimerne for alle interesserede mellem 18-65 år. Mandag, onsdag og fredag kl. 13.30-14.30 er der eftermiddagsfodbold i Vanløse Idrætspark, Klitmøllervej 20 og mandag-fredag kl. 11.30-12.30 er der frokostbold på kunstgræsbanen ved Grøndal Centret.

**Mød op - eller kontakt
Birgitte Krstrup på 27 45 38 83.**

Se mere på side xx

Bilag 10

Annonce i Vanløse Folkeblad

KOM I FORM PÅ DEN SJØVE MÅDE - SPIL FODBOLD I DAGTIMERNE!

Lovede du dig selv at komme i gang med noget motion i det nye år? Gik det ikke helt som du havde planlagt, og er du stadig ikke i gang. Har du købt et fitness kort uden rigtig at bruge det?

SÅ ER MOTIONSPROJEKTET "ÅBNE FODBOLDBANER I DAGTIMERNE" LIGE NOGET FOR DIG.

I april, maj og juni tilbyder Institut for Idræt og Vanløse Lokaludvalg motionsfodbold i dagtimerne for alle interesserede mellem 18-65 år. Det gør slet ikke noget hvis du aldrig har spillet fodbold før og måske føler dig som kandidat til FC Zulu's hold.

Projektet søger at afdække hvilke sundhedsfremmende gevinster der er ved motionsfodbold 2-3 gange ugentligt i fleksible uformelle rammer. Udover at du kan deltage i træningen, vil der være mulighed for at blive testet før og efter træningsperioden, så vi kan se om du har fået noget ud af det. Testene er meget simple og består i måling af højde, vægt, fedtprocent og muskelmasse, balance, blodtryk og en test til at estimere dit kondital. Udover de fysiologiske målinger er vi interesseret i om aktiviteten på anden måde har betydning for dig. For at afdække dette vil der blive mulighed for at blive interviewet sidst i projektforsløbet. Der er to gode tilbud her i Vanløse!

Frokostbold i Grøndal Centret

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 11.30-12.30 på kunstgræsbanen ved Grøndal Centret.

Alle uger i april, maj og juni også helligdage! Påklædning: Sko og tøj til at bevæge sig i. Tilmelding er ikke nødvendig - bare mød op!.

Eftermiddagsfodbold ved Vanløse Idrætspark

Mandag, onsdag og fredag kl. 13.30-14.30 ved Vanløse Idrætspark, Klitmøllervej 20. Alle uger i april, maj og juni også helligdage! Påklædning: Sko og tøj til at bevæge sig i. Træningen foregår på asfalt i april og på græs i maj og juni.

Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op!

Vi glæder os til at se jer! Birgitte Krstrup, Institut for Idræt, Københavns Universitet (27 45 38 83) og [redacted], Vanløse Lokaludvalg.

Projektet er støttet af Trygfonden.

Bilag 11

Brev til de praktiserende læger i Vanløse

Vanløse, d. 25/3-09

Til de praktiserende læger.

Institut for Idræt og Vanløse Lokaludvalg starter motionsprojekt i Vanløse bydel.

Hvis I har patienter der ikke er fysisk aktive og som trænger til at komme i gang, er løsningen måske her.

Institut for Idræt står i spidsen for projektet, og samarbejder med Vanløse lokaludvalg om at få inaktive borgere gjort aktive. Projektet er finansieret af bl.a. TrygFonden.

Projektet søger at afdække hvilke sundhedsfremmende gevinster, der er ved at deltage i 30-60 minutters motionsfodbold 2-3 gange ugentligt i fleksible uformelle rammer.

Projektet kører i april, maj og juni måned. Udover at alle mellem **18-65 år** kan deltage i træningen, vil der være mulighed for at blive testet før og efter træningsperioden. Testene er meget simple og består i måling af fedtprocent og muskelmasse, der bliver udført med en såkaldt fedttang. Desuden måling af balance på en lille 5 cm høj balancebom, måling af blodtryk, højde og vægt.

Testning sker enten i forbindelse med træning eller i **Demokratihjørnet på Vanløse Bibliotek, d. 27/3 kl. 16.00 og d. 28/3 kl. 10**. Testningen vil foregå diskret i tilstødende lokaler. Alle har mulighed for at komme og høre om projektet og få en snak om hvordan man bedst kommer i gang med motion.

Udover de fysiologiske målinger er Institut for Idræt også interesseret i om aktiviteten på anden måde har betydning for deltagerne. For at afdække dette vil alle deltagere blive bedt om at udfylde et kort spørgeskema og evt. blive interviewet sidst i projektførelsen.

Alle der har lyst er velkomne, tilmelding er ikke nødvendig og man kan til enhver tid bare dukke op. Der stilles ingen krav om fodboldmæssig erfaring eller kunnen, tværtimod.

Der er træning mandag, onsdag og fredag. Vi mødes ved Vanløse Idrætspark, Klitmøllervej 20.

Medbring tøj til at røre sig i og kondi sko.

Mandag: Kl. 13.30-14.30

Onsdag: Kl. 13.30-14.30

Fredag: Kl. 13.30-14.30

Kontaktpersoner:

Tovholder på projektet **Birgitte Krustrup**: Videnskabelig assistent Institut for Idræt, Københavns Universitet. Tlf: 27 45 38 83

Træner **Lasse Christiansen**: . Lasse trænede i foråret 25 kvinder, der aldrig tidligere havde spillet fodbold og som for de flestes vedkommende ikke troede, det var noget for dem. Det viste sig at blive anderledes. Kvinderne havde en masse sjov ud af at de ikke beherskede spillet, men fik god træning ud af det alligevel og de måtte sande, at man aldrig bliver for gammel til at tage en ny aktivitet op.

Projektmedarbejder, Vanløse Lokaludvalg.

Med venlige hilsner. Birgitte, Lasse og Julie.

En række videnskabelige interventioner med motionsfodbold på Institut for Idræt, KU har gennem de senere år vist, at fodbold som aktivitet rummer store sygdomsforbyggende og helbredsfræmmende potentialer. Ligeledes har interventionerne dokumenteret, at fodboldspillet med dets fællesskabsdannende potentiale rummer store sociale og netværksdannende kvaliteter.

Ideen bag projektet "Åbne fodboldbaner i dagtimerne" var så at sige, at undersøge og beskrive hvad der sker når et interventionsprojekt flyttes ud i virkeligheden og implementeres i to kommuner og lokalområder.

Projekt "Åbne fodboldbaner" bestod af et tilbud om frokostfodbold (alle dage ml. 12.00-12.30) og eftermiddagsfodbold (man, ons, fre kl. 13.30-14.30). Fodboldtræningen blev gennemført på eksisterende fodboldfaciliteter, som ikke blev benyttet i dagtimerne, eller på offentlige græsarealer.

Vores implementeringsstrategi og design fulgte to forskellige veje – en forvaltningsvej (top-down) og en lokaludvalgsvej (bottom up), hvilket viste sig som en afgørende forskel i forhold til rekruttering, deltagelsesniveau og forankring. I Ballerup kommune hvor vi i udgangspunktet samarbejdede med sundhedsforvaltningen, var det meget sværere at opnå kontakt til de lokale institutioner og de formelle lokale netværk. Mens det i Københavns kommune hvor vi i udgangspunktet tog kontakt til Vanløse lokaludvalg, viste sig meget nemmere at etablere kontakten til de lokale institutioner og foreninger, da disse er repræsenteret i lokaludvalget.

I implementeringsprocessen har vi gjort os nogle vigtige erfaringer om især tre aspekter af processen: 1. den praktiske afvikling, 2. dannelse af netværk og social kapital samt 3. de organisatoriske rammer. Disse erfaringer er samlet i rapporten som 20 anbefalinger til hvordan lignende projekter kan etableres. Omkring den praktiske afvikling er det vigtigste budskab, at effektgivende fodboldtræning kan organiseres med få deltagere på hvert hold og på mindre græsarealer. Med hensyn til dannelse af netværk og social kapital, er de vigtigste erfaringer at, målgruppen skal være homogen og der skal afsættes tid til det sociale samvær i "3.halvleg". Når det gælder de organisatoriske rammer så er det afgørende, at have en styregruppe der udtænker rekrutteringsstrategi, finder nære faciliteter og etablerer kontakter til formelle foreninger og institutioner.

Afslutningsvis vil vi understrege, at holdbaserede motionsaktiviteter som fodbold, der appellerer til sjov, lyst og deltagerkontakt skaber gode forudsætninger for dannelse af social kapital og for varige livsstilsændringer, men det kræver at de tre ovennævnte led medtænkes i implementeringsprocessen.

Projektet er støttet af Trygfonden som takkes herfor.