CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED

HOLDSPIL FOR SENIORER

KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED

NORDEA FONDEN

FÆLLESSKAB, SUNDHED OG MOTIVATION

Holdspil har vist sig at have en effekt på en række sociologiske, psykologiske og fysiologiske sundhedsparametre. Særligt kan den øgede sociale interaktion, som opleves i holdspil, have positiv indflydelse på deltagerens oplevede helbred, sociale netværk, fastholdelse i fysisk aktivitet og på individets livskvalitet.

Derfor kan holdspil være en motiverende faktor og måske et alternativ eller supplement til de traditionelle træningsformer, seniorer oftest tilbydes og deltager i.

En god spiloplevelse er afhængig af, om deltagelse baseres på baggrund af lyst eller pligt. Så det er en fordel, hvis man finder glæde i selve aktiviteten.

Læg derfor vægt på det sociale, den gode oplevelse og på sundhed.

Sandsynligheden for, at man enten fortsætter eller stopper med at dyrke motion afhænger i høj grad af, om man betragter aktiviteten som værende båret af lyst og om man er en del af et fællesskab.

Aktiviteterne skal være for alle, uanset forudgående erfaring og uden særlige krav til teknisk niveau.

En særlig styrke ved holdspillet er, at deltagerne opnår et fællesskab, der øger deres lyst til at dukke op og til at fortsætte med at spille.

Det kan skabe et positivt, forpligtende fælleskab at indgå på et hold, hvor det forventes, at man møder til træning.

Herunder kan du læse lidt om hvilke barrierer, der kan være for seniorer ift. fysisk aktivitet, og du kan hente konkret inspiration og viden til opstart af hold for denne målgruppe.

BARRIERER FOR AT DELTAGE I FYSISK AKTIVITET

Studier har vist, hvordan især social udstødelse kan være et problem blandt seniorer, som kan opleve at føle sig udelukket fra de steder og praksisser, hvor der udøves motion, og forskning fremhæver fire kernebarrierer som årsag til inaktivitet:

1. Kropslige/personlige barrierer
2. Relationelle barrierer
3. Kulturelle barrierer
4. Organisatoriske barrierer

I forhold til den kropslige/personlige barriere kan kroppen udgøre en fysisk barriere for motionsuvante. Hvis man oplever motion som noget, der tager kræfter fra andre daglige gøremål, vil deltagelse i motion blive en nærmest uoverskuelig opgave.

Manglende opbakning og forståelse fra familie og omgangskreds kan udgøre en relationel barriere for den enkeltes deltagelse i motion og fysisk aktivitet. De sociale netværk kan dermed begrænse et individ i at deltage.
Der kan også opstå kulturelle barrierer, hvor interessen og forståelsen for vigtigheden af en sund og fysisk aktiv livsstil i alderdommen kan være lav.

Menneskers livsstil er både et udslag af de valg og fravalg, som den enkelte foretager sig.

Det betyder, at de muligheder og begrænsninger, som vores omgivelser skaber for os, samtidig også udgør de rammer, hvori vi handler. Livsstil er altså på forskellige niveauer influeret af levevilkår (sociale og lokale netværk, dernæst eksempelvis arbejdsforhold og boligforhold).

Disse forhold påvirkes af generelle faktorer, som socioøkonomiske, miljømæssige og kulturelle vilkår. Levevilkår, såsom uddannelse, sociale netværk, boligforhold, økonomisk ramme og kulturel baggrund, kan altså indirekte influere på den enkeltes sundhed, fordi disse faktorer påvirker individets handlinger og ressourcer.

HOLDSPIL KAN VÆRE EN LØSNING

Som organisatorisk barriere kan manglende tid og oplevelsen af, at det er for besværligt eller for dyrt at komme i gang med at dyrke motion, udgøre en væsentlig udfordring for nogle motionsuvante. Ud fra et menneskeligt og samfundsøkonomisk perspektiv, er der meget at vinde ved at fremme mental sundhed for seniorer, hvor deltagelse i meningsfulde aktiviteter, gode sociale relationer og fysisk sundhed særligt er nøglefaktorer i indsatsen.

Særligt deltager gruppen af ældre mænd i lavere grad i fysisk aktivitet end kvinder. Det kan skyldes, at mændene ikke i lige så høj grad, som kvinderne, indgår i fællesskaber, hvor der dyrkes motion. Muligvis fordi aktivitetstilbuddene til seniorer ikke i samme grad tiltrækker mænd.

Sociale netværk kan beskrives som kapital, idet det er en ressource, der kan opbygges, men også nedbrydes. Social kapital beskrives ofte, som samfundets sociale lim og forstås som en sammenhængskraft i samfundet.

En tilpasning af holdspil til den specifikke målgruppe af seniorer er vigtig for succesfuld gennemførelse af aktiviteterne.

Hvis et træningstilbud formår at skabe grobund for udvikling af sociale relationer og social kapital, kan det samtidig føre til en øget social samhørighed og potentielt mindske social isolation, fordi sociale netværk styrkes.

Holdspilsaktiviteternes natur, med høj pulsfrekvens og intense aktioner, har vist sig at medføre en række fysiologiske ændringer, der har en positiv indvirkning på sundheden, kredsløbet og den fysiske kapacitet hos seniorer.

ORGANISERING ER VIGTIG

Selv i en høj alder er det stadig muligt at forbedre kondition og muskelstyrke betydeligt. Den fysiske aktivitet skal dog altid tilpasses seniorens funktionsniveau, tage hensyn til eventuelle sygdomme og tilpasses seniorens motivation for aktiviteterne.

Deltagerne i disse aktiviteter opnår fysiske forbedringer, der gavner udførelsen af dagligdagens aktiviteter, såsom at rejse og sætte sig, løfte genstande og blive i stand til at undgå fald. Det sker gennem en forbedring af deres styrke, kondition, hurtighed og koordination. Forbedringerne kan være af afgørende betydning for, hvor længe man kan klare sig selv i hverdagen uden at have behov for hjælp.

Ydermere kan holdspilsaktiviteter nedsætte risikoen for livsstilssygdomme, som fx type II diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

En tilpasning af holdspil til den specifikke målgruppe af seniorer er vigtig for succesfuld gennemførelse af aktiviteterne. Holdspil for seniorer er relativt sikkert og kan gennemføres hos både ældre med højt og lavt fysisk funktionsniveau.

Holdspil er kendetegnet ved moderat til høj intensitet med mange intense aktioner.

Det betyder, at holdspil i princippet er for alle, men det bør dog planlægges, hvordan holdene kan fordeles og holdspillene kan justeres, hvis der er stor forskel i deltagernes mobilitet, fysiske og kognitive funktionsniveau.

Organiseringen er samtidig den bedste mulighed for at skabe en inkluderende aktivitet, som kan tilpasses og favne alle niveauer.

Det vigtigste er ikke, at reglerne i et givent holdspil følges nøje, men derimod at deltagerne har det sjovt, interagerer med andre og får pulsen op, så aktiviteten både bliver sjov, fastholdende og sundhedsfremmende.

DET LEGENDE ELEMENT

En særlig egenskab ved holdspil er det legende element og meget tyder på, at legen i holdspil medvirker til at skabe en følelse af flow i aktiviteten, hvor man kan opleve at glemme tid og sted.

Deltagelse i holdspil synes i større grad end ved eksempelvis styrketræning, at opleves som lystbetonet, idet aktiviteten opleves som sjov og fornøjelig.

Deltagelse i holdspil kan skabe nye relationer, som kan bidrage til et forpligtende, positivt fællesskab, der kan skabe stuktur og et fast holdepunkt i hverdagen for seniorerne – især hvis deltagerne spiller på det samme hold på det samme tidspunkt hver gang.

Det kan være fordelagtigt at opfordre deltagerne til at få mulighed for at deltage i/arrangere en "tredje halvleg" for at skabe et inkluderende og rart miljø omkring holdspillet.

Deltagelse i holdspil beskrives, som værende lystbetonet i højere grad en fx styrketræning.

SMÅ BANER OG FÅ DELTAGERE AD GANGEN

For at give deltagerne mulighed for flest mulige boldberøringer og dermed et effektivt sundhedsudbytte, skal banen være relativt lille og med få deltagere på banen ad gangen.

Hvis deltagerne ikke er motions- eller boldvante, kan det være en god idé at starte med boldbasisøvelser, før man går i gang med det egentlige holdspil:.

- At kaste, gribe og drible
- At bevæge sig i forhold til medspillere med og uden bold

Spillet bliver mere flydende og kvaliteten højnes, når deltagerne forstår at bevæge sig med bolden.

Senere kan disse øvelser med fordel indgå som basisøvelser, eller som en del af opvarmningen. Hvis deltagerne forstår at bevæge sig med og uden bold mindskes risikoen for sammenstød og fald.

Et lavt deltagerantal pr. hold på små baner har to umiddelbare fordele:

- Det sikrer stor involvering for alle deltagere f.eks. flere boldberøringer og flere scorede mål uanset niveau, hvilket giver en positiv oplevelse af spillet
- Stor involvering af den enkelte deltager sikrer høj intensitet i spillet, da alle har en aktiv rolle på holdet.

’UDENOM’ TRÆNINGEN & INSTRUKTØRENS ROLLE

For at sikre, at holdspil bliver et integreret aktivitetstilbud, kan det være værdifuldt at have visse parametre for øje. Særligt er det vigtigt at vide hvilken rolle, man som tovholder og kulturbærer har for at påvirke deltagernes motivation, hvor også sociale initiativer kan have stor betydning for øget fastholdelse for deltagerne på holdet.

Instruktøren har en meget væsentlig rolle i forhold til at skabe engagement, lyst og glæde blandt deltagerne på holdet. For at øge motivationen hos den enkelte deltager, kan man italesætte bedre sundhed og førlighed på en god måde – eksempelvis ved at lægge mærke til, når deltagerne kan mere, f.eks. bevæge sig hurtigere eller holde til længere tids fysisk aktivitet.

Det anbefales, at man i en opstartsperiode eventuelt er to til at varetage træningen, da det kan give ro og tryghed inden, at holdspillene er helt inde under huden.

Derudover kan de to give hinanden sparring på, hvad der fungerer, og hvad der ikke gør. Det kan også være væsentligt, at man er to instruktører, der kan varetage træningen, hvis der skulle opstå sygdom og andet.

Større medbestemmelse styrker ejerskab og virker engagerende.

Når holdspillene har kørt noget tid, kan det være, at der opstår den mulighed, at et par af deltagerne selv kan opvarme og igangsætte holdspil og agere i en tovholderfunktion.

For at øge ejerskab kan det være meningsfuldt at udpege og anerkende holdledere og nøglepersoner på holdet. Det kan være særligt engagerede eller ressourcestærke deltagere, der har et særligt ansvar – fx registrering, inddele hold etc.

SOCIALE ARRANGEMENTER ØGER FASTHOLDELSEN

Tredje halvleg er en betegnelse, der anvendes til at beskrive socialt samvær, der kan opstå efter aktiviteten.

Den "tredje halvleg" kan være en effektiv måde at fremme sammenholdet i en gruppe, således, at der, udover interaktionen på banen, også skabes et fællesskab uden for banen.

Allerede i opstarten af et holdspilsforløb kan det være en god investering at arrangere en række sociale arrangementer såsom jule- eller påskefrokost, fællesspisning eller en kop kaffe efter træningen.

Når først sammenholdet er etableret, kan udvalgte deltagere på holdet selv koordinere de sociale arrangementer, og hermed har instruktøren- ikke den store arbejdsbyrde med at arrangere og igangsætte.

Gør gerne det sociale arrangement til en fast tradition på holdet. Fx fællesspisning en gang om måneden.

FACILITETER

Holdspilsaktiviteter stiller ikke store krav til faciliteter. Der er dog minimumskriterier, som er væsentlige for en god gennemførelse.

Et lokale/område på eksempelvis 10 x 5 meter er optimalt. Dette afhænger naturligvis af deltagernes fysiske funktionsniveau, og antallet af spillere på banen af gangen. Derudover bør lokalet være frit for genstande og andre objekter i spilarealet. I praksis betyder det, at selv små lokaler kan omdannes til en boldbane, måske blot ved at flytte borde og stole.

Holdspil kan også laves siddende, hvor stole med bander (net eller andet) samles tæt, så bolden ikke kommer for langt væk. Det sætter også nogle naturlige andre krav til både faciliteter og fysisk formåen.

Holdspil kan spilles mange steder afhængig af funktionsniveau og antallet af spillere.

FOREBYGGELSE AF SKADER

Fordi størstedelen af idrætsskader opstår i de første 2-4 uger af et forløb gælder det for alle målgrupper, at:

- Træningsmængden ikke anbefales at overskride 16 (aktive) minutter de to første uger
- Træningsmængden bør være mindre end 24 (aktive) minutter gennem hele
- Vær særligt opmærksom på progressionen i de første 4 uger

Holdspilstræning bør, som al anden træning, indledes med et opvarmningsprogram.

Råd til at forebygge skader:

- En indkøringsfase på mindst fire uger hvor træningsmængden øges meget lidt
- Grundig opvarmning af alle led og muskler
- Undgå stødbelastende og eksplosive øvelser under opvarmningen (fx hop)
- Få spilintervaller ved opstart, øg gradvist
- Træningsmængden bør være maksimalt 24 minutter gennem hele forløbet
- Simple spilleregler og hensynstagen

MAN BLIVER ALDRIG FOR GAMMEL TIL HOLDSPIL

I Center for Holdspil og Sundhed ved vi, at holdspil for seniorer kan nytænkes og vi ønsker at sætte fokus på, at man aldrig bliver for gammel til holdspil.

Vi ved, i kraft af centrets forskning, at holdspil udgør et motiverende alternativ for eksempel til den træning, der tilbydes i mange aktivitets- og forebyggelsescentre. Særligt hvis man sørger for at tage højde for deltagernes kognitive og fysiske forudsætninger i rammer, hvor plads og medarbejdertid er sparsom.

Tilpasning af intervalbaseret holdspil på små baner - med et lavt deltagerantal medfører positive fysiologiske og psykologiske forbedringer.

Træningen har den fordel, at den i højere grad motiverer og fastholder deltagerne i kraft af det sociale element.

Vi arbejder for, at holdspil med små justeringer passer til den enkelte deltager og målgruppe.

Vi arbejder med udgangspunkt i tværfaglig forskning i holdspil. Som forskere og rådgivere bidrager vi til at kommuner, organisationer og foreninger kan få den bedste vejledning i hvordan deres borgere, medarbejdere og medlemmer får det bedre ved hjælp af holdspil.

Motion skal være en del af danskernes hverdag. Ikke en sur pligt, men en social og sjov aktivitet, der skaber livsglæde, styrke og naturligvis venskaber.

DATO Februar, 2019

MATERIALE Dette hæfte er baseret på undervisningsmateriale fra Center for Holdspil og Sundhed på Københavns Universitet