

Fodbold for Hjertet – et deltager perspektiv

Session 1, Fagspor 2

v. Eva Berthelsen Schmidt og Karsten Elmose-Østerlund,
Syddansk Universitet

Hvad har vi kigget på?

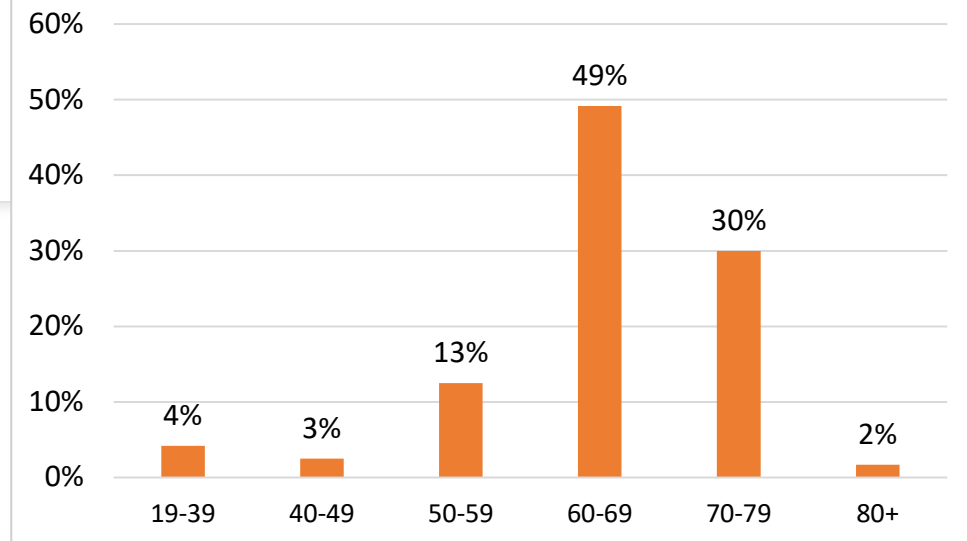
- Undersøgelse af Fodbold for Hjertet (FFH) med afsæt i træningskonceptets deltagere, hvem de er og deres oplevelser med FFH
- Spørgeskemaundersøgelse med 125 besvarelser, 14 klubber og en svarprocent på 74 %
- **Præsentationen består af tre dele:**
 - Hvem deltager i FFH?
 - Hvilket udbytte giver FFH?
 - FFH i fremtiden (ifølge deltagerne)



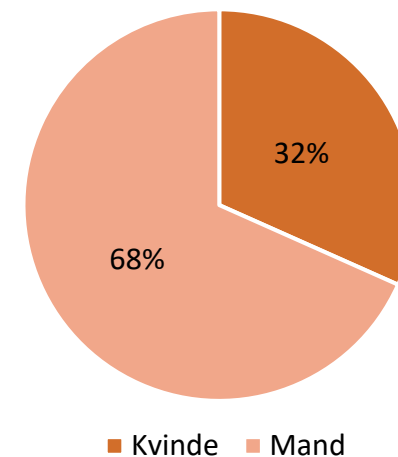
Hvem er deltagerne?

- Altovervejende plus 60 år, hvoraf andelen af mænd er noget større end andelen af kvinder
 - 68 % vs. 32 %
 - Højere andel end rekrutteringen af kvinder på landsplan
- Over 50 % er folkepensionister eller efterlønsmodtager, og ca. 30 % er i arbejde
- Størstedelen dør med enten forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol

Figur 2: Aldersfordeling i pct. (n=120)



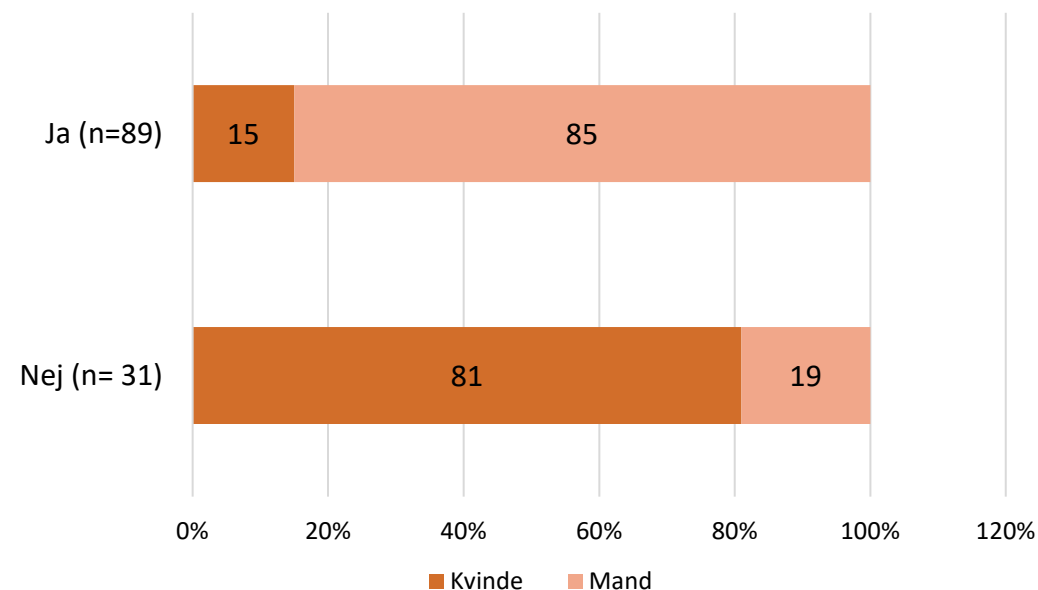
Figur 1: Kønsfordeling af FFH-deltagere i pct. (n=120)



Fodbold erfaring og tilknytning

- Tre ud af fire deltagere har tidligere erfaring med at spille fodbold inden deltagelsen i FFH, men blandt kvinderne er det hele 81 pct., som dyrker fodbold for første gang.
- Mange års erfaring (over 5 år), men mere end 5 år siden de sidst har spillet.
- Over 90 pct. af deltagerne spiller FFH ugentligt og knap 50 % har spillet FFH i mere end 1 år.

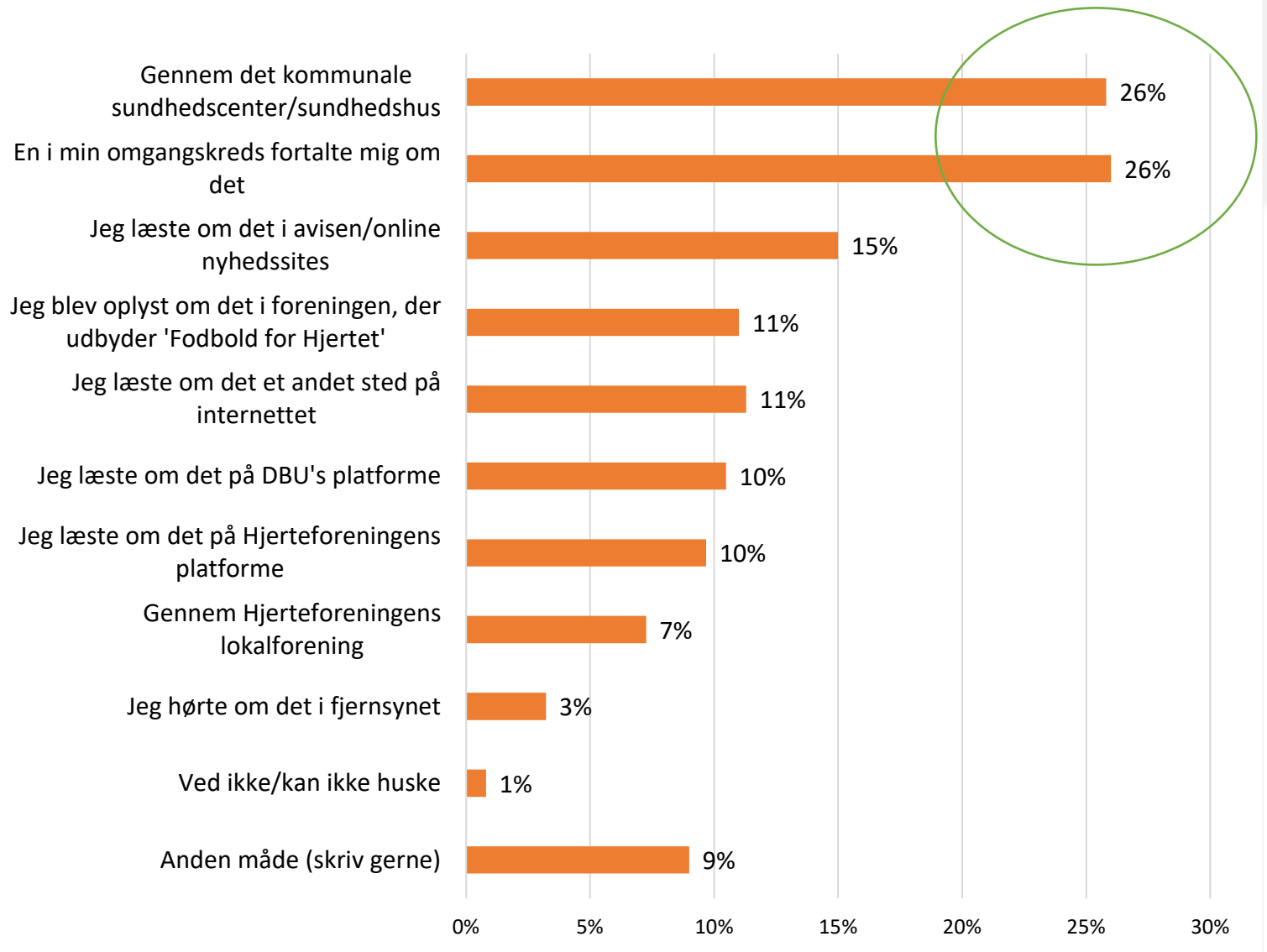
Figur 9: Tidligere erfaring med fodbold fordelt på køn (n=120)



Rekruttering

- 70 % af deltagerne havde ingen tidligere tilknytning til klubben før deltagelse.
- Hvilket stemmer overens med de mest udbredte rekrutteringskanaler.

Figur 5: Hvordan har deltagerne opnået kendskab til FFH i pct. (n=124)

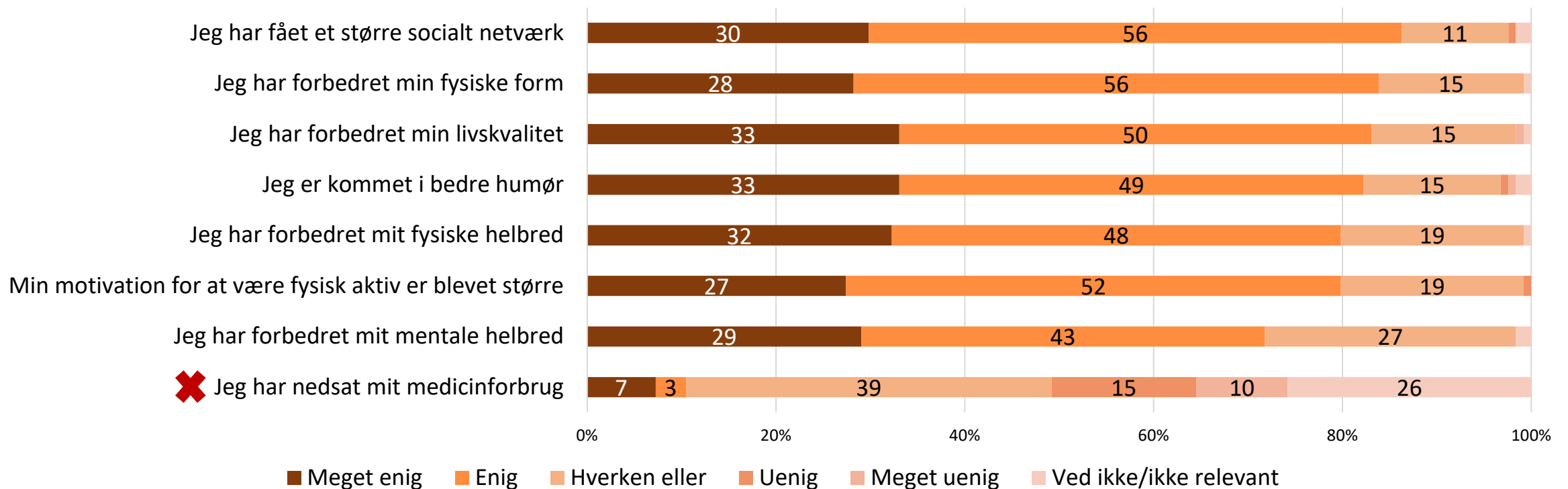


Deltagernes udbytte af FFH

Deltagernes udbytte af FFH

Ca. 30 % er meget enige og ca. 80 % er enten meget enige eller enige hele vejen igennem.

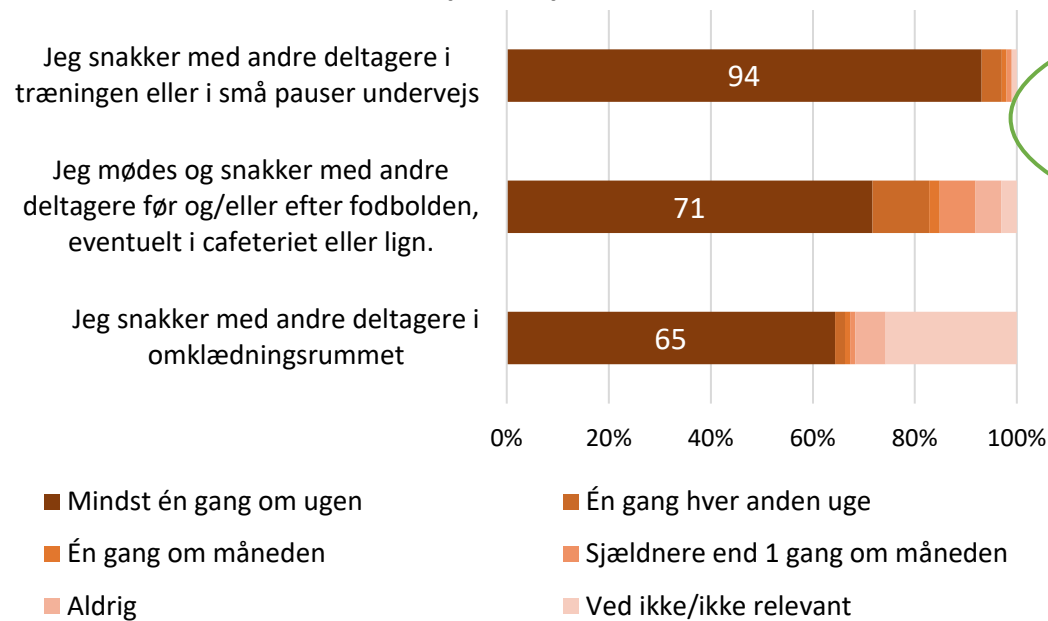
Figur 21: Deltagernes udbytte af deltagelse i FFH i pct. (n=124)



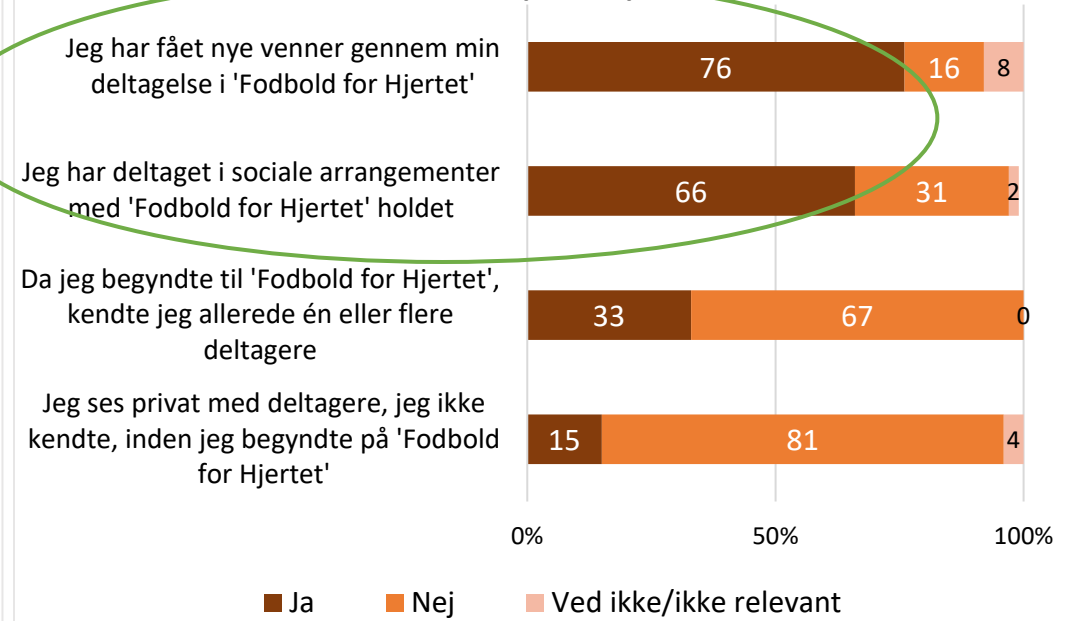
Deltagerernes sociale udbytte

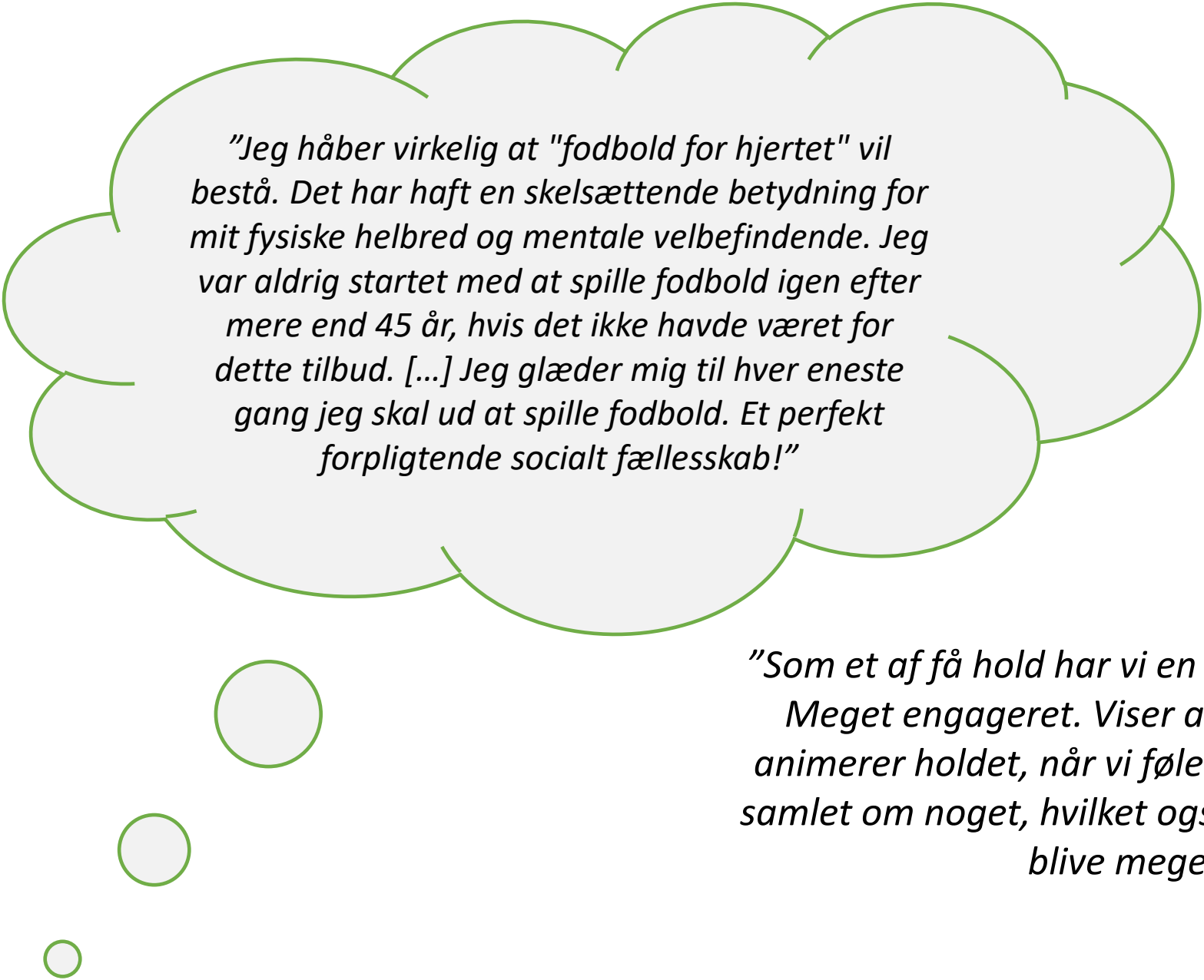
74 % deltager udelukkende i aktiviteter i forbindelse med FFH.

Figur 22: Deltagelse i det sociale liv i klubben i pct. (n=124)



Figur 23: Forholdet til de andre deltagere i FFH i pct. (n=124)



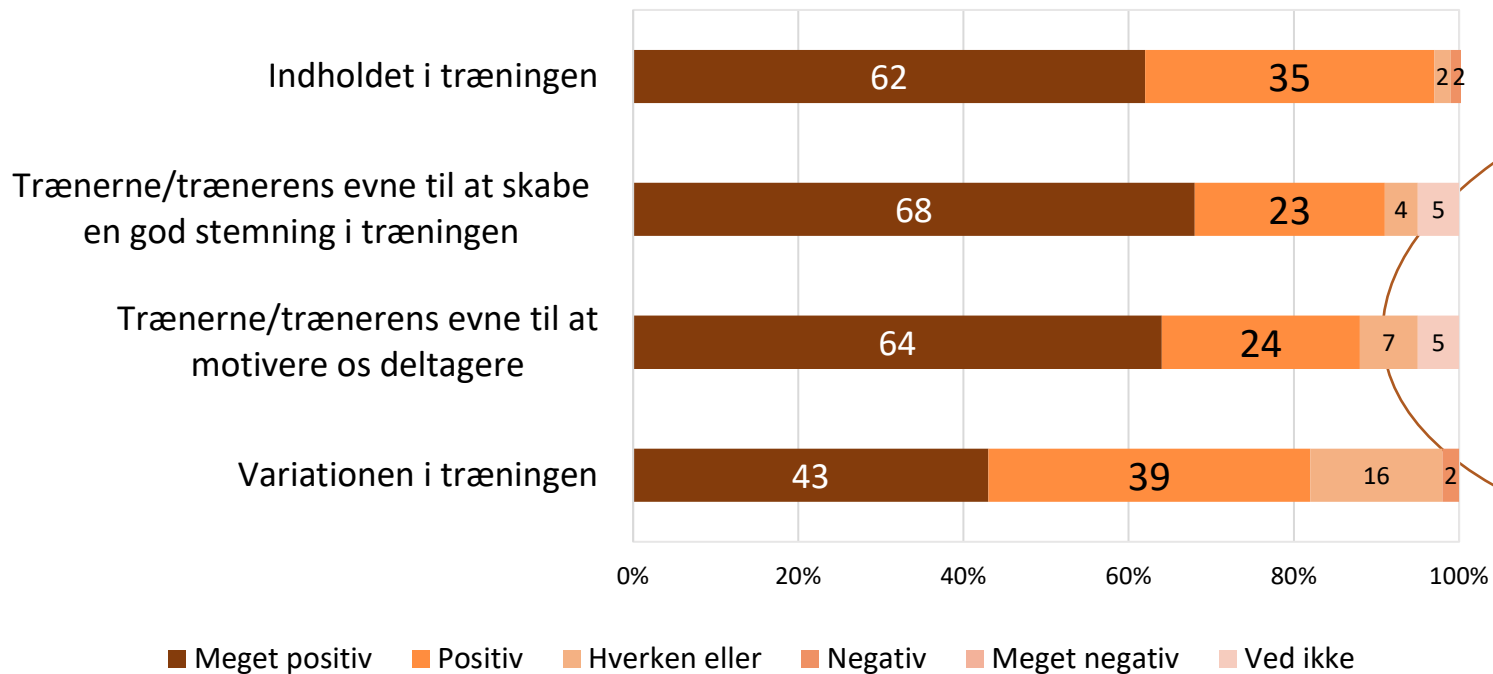


"Jeg håber virkelig at "fodbold for hjertet" vil bestå. Det har haft en skelsættende betydning for mit fysiske helbred og mentale velbefindende. Jeg var aldrig startet med at spille fodbold igen efter mere end 45 år, hvis det ikke havde været for dette tilbud. [...] Jeg glæder mig til hver eneste gang jeg skal ud at spille fodbold. Et perfekt forpligtende socialt fællesskab!"

"Som et af få hold har vi en topprofessionel træner fra klubben. Meget engageret. Viser at klubben også støtter sagen. Det animerer holdet, når vi føler en sådan opbakning. Vi er virkelig samlet om noget, hvilket også spiller ind på det sociale. Kan ikke blive meget bedre i klubben."

Generel enighed om at konceptet fungerer som det skal!

Figur 16: Deltagernes indtryk af forskellige aspekter ved træningen (n=124)

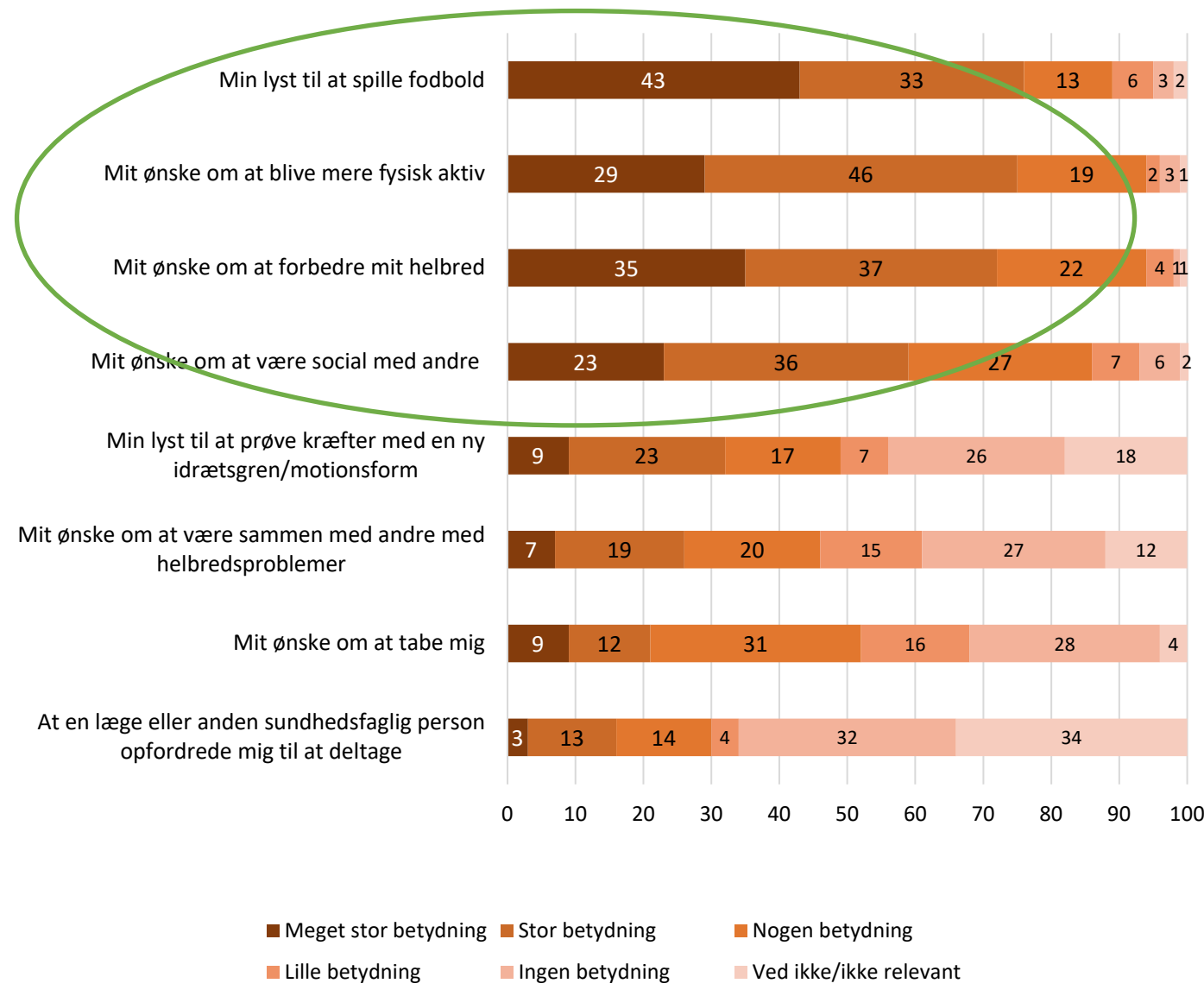


"Jeg synes at det kører helt fint. Det har været fantastisk for mig at være med til "Hjertefodbold", og det er et af højdepunkterne i hele ugen. Vi har det fantastisk dejligt, når vi mødes. Vi gør alt for at alle har en god oplevelse, når vi ses."



Lysten til at spille fodbold kombineret med **socialt samvær og forbedring af det fysiske og mentale helbred**, er afgørende motiver for, at kvinder og mænd med hjerte-kar-sygdomme og kroniske livsstilssygdomme vælger at deltage i Fodbold for Hjertet.

Figur 18: Motiver for deltagelse i FFH i pct. (n=123)



Fremtiden for Fodbold for Hjertet ifølge deltagerne

Udpluk af indspark fra deltagerne til optimering af FFH

'Bedre markedsføring, da mange på det hold jeg deltager på/er medarrangør af, har fået forbedret fysik.'

'For eksempel lidt mere annoncering om, at alle kan deltage – også inden man bliver syg i hjertet! Det skal være for alle der også vil forebygge sygdom. SPIL FODBOLD MED HJERTET?'

'Det kunne være sjovt hvis der var et par stævner, udendørs om sommeren og indendørs om vinteren for deltagere i 'Fodbold for Hjertet' på regionalt plan.'

'Trænerne fik nogle øvelser/træningsprogrammer - målrettet mod folk med hjertesygdomme, som kunne bruges til opvarmning, inden vi går i gang med fodboldspillet.'

'Flere træningsdage med senere træning - svært at nå når man har arbejde'

Udmønter sig i tre udviklingspotentialer

1.

Fokus på at skaffe flere deltagere gennem et øget fokus på rekruttering og markedsføring.

2.

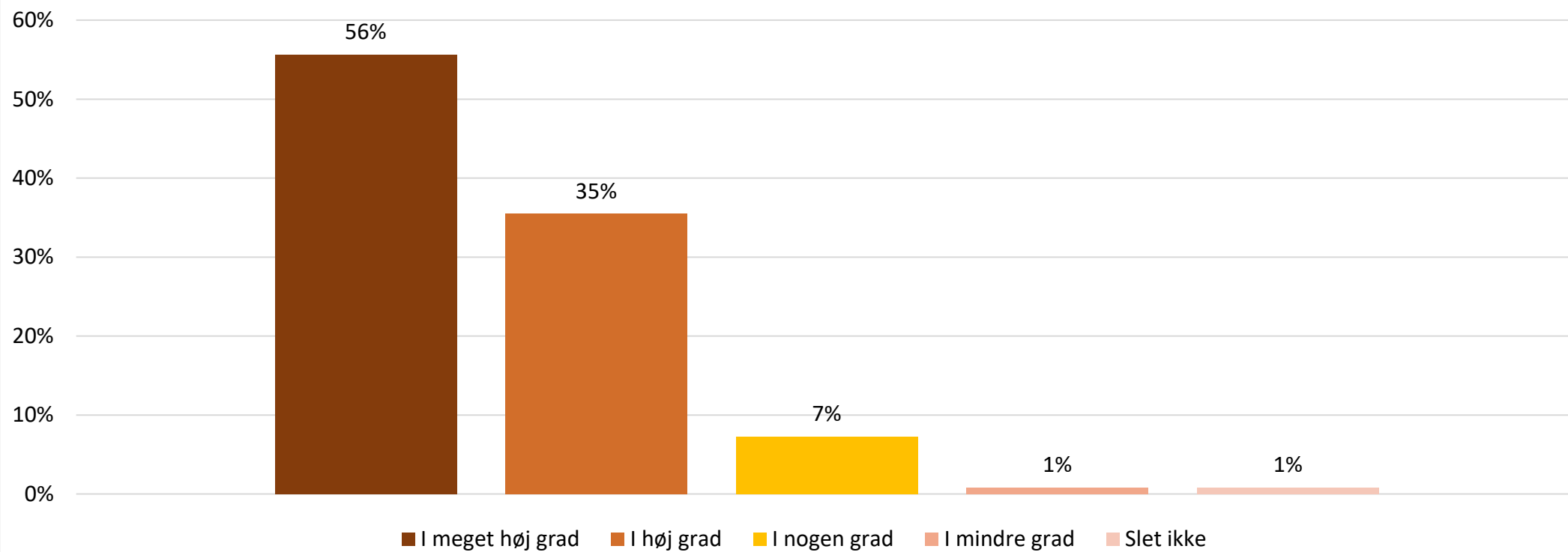
Etablering af et fællesskab på tværs af Fodbold for Hjertet hold gennem flere tiltag, der går på tværs af hold, landsdele og lign. Eksempelvis ved igangsættelse af stævner eller turneringer.

3.

At skabe mere variation i træningen, særligt i forbindelse med opvarmningen. Et arbejde som både DBU og de enkelte foreninger kan bidrage til.

Vil de fortsætte?

Figur 27: I hvor høj grad deltagerne har lyst til at fortsætte med 'Fodbold for Hjertet' i pct (n=124)



Implikationer

- FFH bidrager med en række vigtige aspekter relateret til deltagernes livskvalitet, sociale omgang og oplevede helbredstilstand – både fysisk og mentalt.
- FFH rekrutterer både personer der tidligere har været en del af fodboldmiljøet, men er også i stand til at rekruttere helt nye og uden erfaring – særligt kvinder.
- Deltagernes motiver er i tråd med det udbytte de får gennem deltagelse i FFH, hvilket blot stimulerer motivationen i endnu højere grad.
- Er der et uforløst potentiale når man tager højde for alder- og arbejdsmæssig fordeling?
 - *Differentiering af tid og sted*
 - *Rekrutteringskanaler*
- Når først man er i gang er tilknytningen stor og udbyttet godt – dette bør endnu flere få glæde af...

Spørgsmål?



Læs mere her...

Hvis du ønsker at læse mere om undersøgelsen, så find rapporten her:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/cisc/nyt_cisc/fodbold_for_hjertet_2022

<https://www.dbu.dk/nyheder/2022/oktober/fodbold-for-hjertet-styrker-helbred-og-humoer/>