



Indhold

UEFA besøgte jyske klubber	3
10 millioner kroner i overskud	5
SAS Liga-slutspil og Reserveholdsturnering på dagsordenen	5
FIFA Transfer Matching System – en succes	7
Fodboldpigerne fra Valby	9
Frivilligt arbejde en del af karrieren	11
Ledelsestalenter klar til at tage fat	13
Flere danske hold i Europa	15
Dommerinstruktørerne samlet i DBU	15
Ny medarbejder i DBU Teknik og Service	15
Pigeraketten flyver mod himmelen	16

Fodbold: Et effektivt våben mod livsstilssygdomme

En international forskergruppe med lektor fra Institut for Idræt, Peter Krstrup, i spidsen fastslår i 14 videnskabelige artikler, at motionsfodbold er et effektivt redskab til at forebygge og behandle en række livsstilssygdomme – såsom forhøjet blodtryk og hjerte-kar sygdomme. Effekterne gælder for alle aldersgrupper. DBUs formand, Allan Hansen, lægger op til samarbejde på området.

Der har længe været kendt, at fodbold kan fremvise flere og mere vidtrækkende sundhedsmæssige gevinster end eksempelvis løb.

I 2007 fremlagde lektor på Institut for Idræt på Københavns Universitet, Peter Krstrup, de første resultater, der viste, at fodboldtræning på helt almindeligt motionsplan for utrænede mænd mellem 20 og 40 år var mere effektivt end tilsvarende motionsløb.

2½ år senere offentliggør Peter Krstrup i dag i samarbejde med 50 forskere fra syv forskellige lande nu

14 videnskabelige artikler, der fastslår, at motionsfodbold har et stort potentiale som redskab til at forebygge og behandle en række livsstilssygdomme for praktisk talt alle aldersgrupper og begge køn uanset den enkeltes træningsmæssige udgangspunkt.

Effektiv forebyggelse og behandling

»Overordnet kan vi blandt andet konkludere, at motionsfodbold er effektiv i forebyggelse af hjerte-kar sygdomme og kan bruges som en

del af behandlingen imod forhøjet blodtryk,« udtaler projektleder Peter Krstrup, hvilket ifølge hjertelæge på Gentofte Hospital Lars Juel Andersen, er ny viden:

»Det er velkendt, at fysisk inaktivitet er en væsentlig selvstændig risikofaktor for udvikling af hjerte-kar sygdomme, men det er nyt, at en lystbetonet holdidræt som fodbold er effektiv i behandlingen af forhøjet blodtryk og andre livsstilssygdomme.«

Ifølge Peter Krstrup kræver det
fortsættes side 3 >>

Søg Arla-puljen
DEN SUNDE HALVLEG

Puljen kan søges af forældre til fodboldskolebørn, klubber, fodboldskoleledere, kantineledere og andre, der ønsker at skabe et sundt kostinitiativ.

Arla støtter sund kost på sommerens fodboldskoler

Mere end 30.000 børn og unge deltager hver sommer i DBUs fodboldskoler, mikrofodboldskoler og fodboldcamps. Hvis deltagerne både skal have det sjovt og yde deres bedste på banen, er det vigtigt, at de får sund mad og drikke. Derfor har Arla oprettet puljen Den Sunde Halvleg, som støtter initiativer, der kan være med til at sikre sund mad og drikke på sommerens fodboldskoler.



Arla er hovedsponsor for DBUs landshold og DBUs fodboldskoler, Camps og Pigeraketten.

Læs mere om Den Sunde Halvleg på
www.arla.dk/densundehalvleg



Tættere på Naturen™

ikke meget for at kunne høste frugterne af den nye viden:

»Efter min opfattelse er det ikke svært at drage fordel af de nye resultater i det kommunale forebyggelsesarbejde. Vores analyser viser, at der er høj puls og mange intense aktioner i fodbold uafhængig af spillernes alder, erfaring eller om der er få eller mange på banen ad gangen. Det er med andre ord meget enkelt for utrænede at opnå en kombination af kredsløbstræning og styrketræning gennem fodbold,« sammenfatter Peter Krstrup.

Blandt de mange konklusioner i artiklen er, at:

- motionsfodbold kan reducere blodtryk, kolesterol og fedtvægt hos 20-50 årige utrænede mænd og kvinder.
- fodboldtræning har effekter på knogler, muskler og rygreglekser, som langt overstiger effekterne af løbetræning for kvinder i før overgangsalderen.
- blot tre måneders fodboldtræning er en effektiv måde at reducere blodtrykket på for en gruppe unge og midaldrende inaktive mænd med forhøjet blodtryk.
- træningsforbedringer er nemme at fastholde, selvom antallet af træningssessioner sættes ned fra i gennemsnit 2,4 til 1,3 gange om ugen.
- fodbolden som sport er lystbetonet, hvilket betyder, at sporten ikke opleves nær så hård, som en række andre sportsgrene. Deltagerne har derfor nemmere ved at fastholde en høj intensitet, hvilket giver større sundhedsmæssige fordele.
- i modsætning til individuelle sportsgrene er fodbold bedre til at skabe sociale netværk, hvilket gør det nemmere at fastholde folk og dermed høste større sundhedsmæssige gevinster.
- det blot kræver få deltagere at opnå resultater, hvilket gør det til et relativt nemt, billigt og fleksibelt sundhedsfremmende redskab.
- ændringer kan være så markante, at ældre trænede mænd er sammenlignelige med inaktive unge mænd på en række områder.

Øget samarbejde

Peter Krstrup peger dermed på, at fodbold i dens egenart er en nem, billig og fleksibel sportsgren at dyrke, og at den dermed relativt simpelt kan bruges i det kommunale sundhedsarbejde i samarbejde med DBU og DBUs lokalunioner, hvilket DBUs formand Allan Hansen hilser velkomment:

»Jeg synes jo resultaterne er meget, meget spændende og yderst relevante for os som fodbold forbund. Som jeg sagde, da vi gav 500.000 kroner til projektet, så er vi villige til at tage et socialt ansvar og bruge både menneskelige og økonomiske ressourcer på at bidrage endnu mere til folkesundheden, end vi har gjort indtil videre.«

»I DBU har vi allerede investeret godt 30 millioner kroner i etablering af kunstgræsbaner i fuld størrelse og samtidig sikret, at godt 100 minikunstgræsbaner er bygget over hele landet. Det betyder, at man i Danmark efterhånden kan spille fodbold hele året og i praksis i alle døgnets timer, og derfor er vi selvfølgelig også lydhøre overfor at bruge vores struktur, fleksibilitet og kapacitet til forebyggende og sundhedsbehandlende projekter,« fortæller Allan Hansen.

Nedsat arbejdsgruppe

DBUs formand henviser blandt andet til den sundhedsgruppe, der blev nedsat af DBUs lokalunioner i efteråret 2009:

»Vi har allerede taget de første skridt på vejen ved at nedsætte en arbejdsgruppe, der skal arbejde med implementeringen af fodbold og sundhed over hele landet, men herudover er vi meget åbne overfor et samarbejde med kommunale instanser, virksomheder eller organisationer, der har lyst til at bruge fodbolden, som en sjov måde at gøre noget godt for den enkeltes sundhed,« slutter Allan Hansen.

Jacob Wadland/jwad@dbu.dk

Læs resuméet fra de 14 artikler her: <http://www.dbu.dk/data/dbu/filedb/6362.pdf>

Hvis du er interesseret i at vide mere om forskningsprojektet og dets mange forskere indenfor det fysiologiske, psykologiske og sociologiske område kan du klikke ind på hjemmesiden www.ifj.ku.dk/fodboldsundhed.

Kontaktpersoner på det psykologiske og sociologiske område er henholdsvis Reinhard Stelter (rstelter@ifj.ku.dk) og Laila Ottesen (lottesen@ifj.ku.dk)

UEFA besøgte jyske klubber

DBU var i januar vært for en UEFA Study Group. Her besøgte en gruppe trænere fra Kroatien, Grækenland og FYR Makedonien blandt andet Haderslev Fodbold Klub/SønderjyskE og Esbjerg fB, da DBU ønskede at vise trænerne fra de nævnte lande, hvordan en fodboldklub udenfor hovedstadsområdet arbejder med fodbold, både på talent- og breddeniveau.



Trænere fra Kroatien, Grækenland og FYR Makedonien var i midten af januar på besøg i Danmark som et led i UEFA Study Group, et udvekslingsprogram mellem landene i UEFA. Her får man tre årlige besøg og er ude i andre lande tre gange om året. Der er forskellige temaer i forbindelse med besøgene. Temaet i forbindelse med besøget i januar var træneruddannelse.

Udgangspunktet for besøget i både HFK/SønderjyskE og Esbjerg var at vise trænerne fra de nævnte lande, hvordan en fodboldklub udenfor hovedstadsområdet arbejder med fodbold, både på talent- og breddeniveau.

I Haderslev fortalte talentchef Frank Andersen om talentarbejdet i HFK/SønderjyskE og Børnekonkulent Chris Orten præsenterede deltagerne for børnetræning efter DBU konceptet Aldersrelateret træning. Desuden blev der præsenteret emner som træner- og spillerfilosofi og spillestil fra top til bredde. Der var praktiske sessioner i forhold til Aldersrelateret træning og trænerens ledelsesstil.

I Esbjerg bestod programmet i en præsentation af klubben fra

sportsdirektør Niels Erik Søndergaard med hovedvægten lagt på de organisatoriske rammer. Derudover præsenterede talentchef Karsten Sejerup 'den blå tråd' med hovedvægten lagt på udviklingen af den fodboldkultur, som Esbjerg ønsker at stå for.

»Det er jo altid spændende at vise udenlandske trænere, hvordan vi har valgt at arbejde med både bredden og eliten i Danmark – især, når det gælder vores satsning 'Holdninger & handlinger', der trækker en rød tråd fra bredden til eliten, og satser meget på den individuelle spillerudvikling. Det vækker stor interesse hos andre lande. Derfor er det jo også rigtig fint, når vi i praksis også kan vise tankerne fra papiret til fodboldbanen i tæt samarbejde med klubberne, hvor de lande, der besøger os, er meget opmærksomme på, at vi i Danmark har et godt samarbejde mellem DBU og klubberne,« lyder det fra DBUs uddannelseschef, Poul Gilling, der fulgte repræsentanterne fra de tre land på deres jyske klubrundtur.

Pia Schou Nielsen/pias@dbu.dk