

Heilsufótboltur – frá granskning til spæl

May-Britt Skoradal, adjunktur

Deildin fyrir Heilsu- og Sjúkrarøktarvísindi



FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

















NORDO





Hví spæla hesi fótbólt?

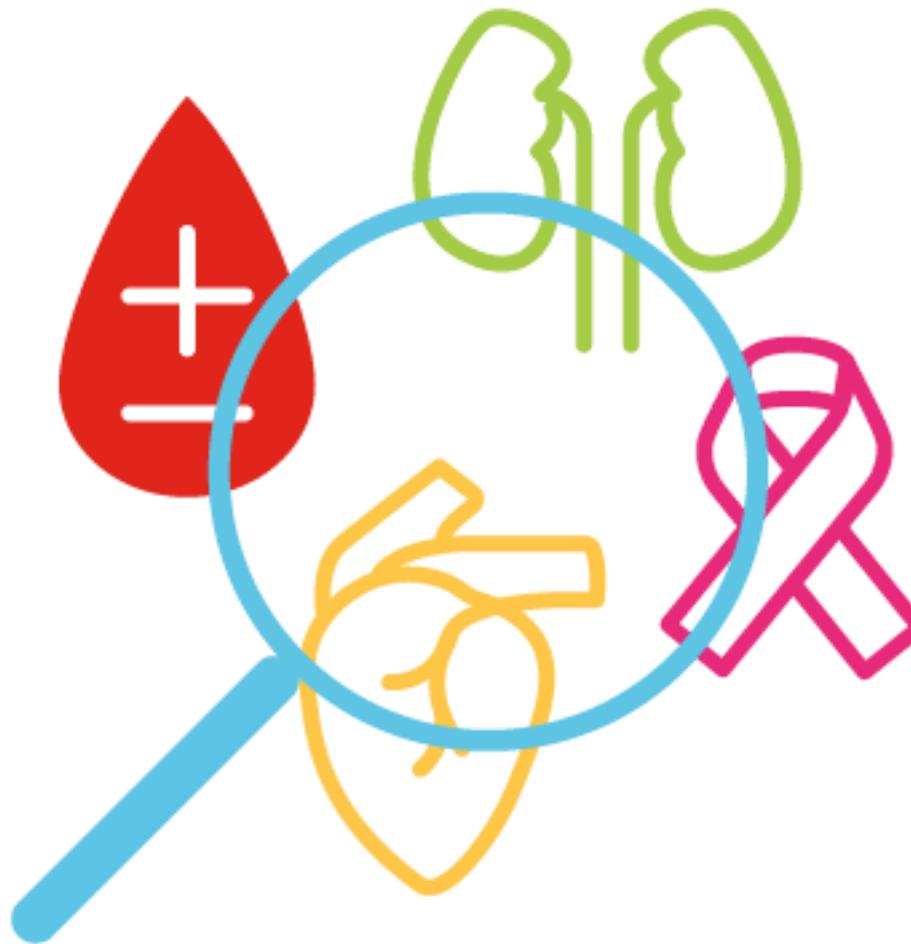


**KLAKSVÍKARK
KOMMUNA**

Heilsuframí

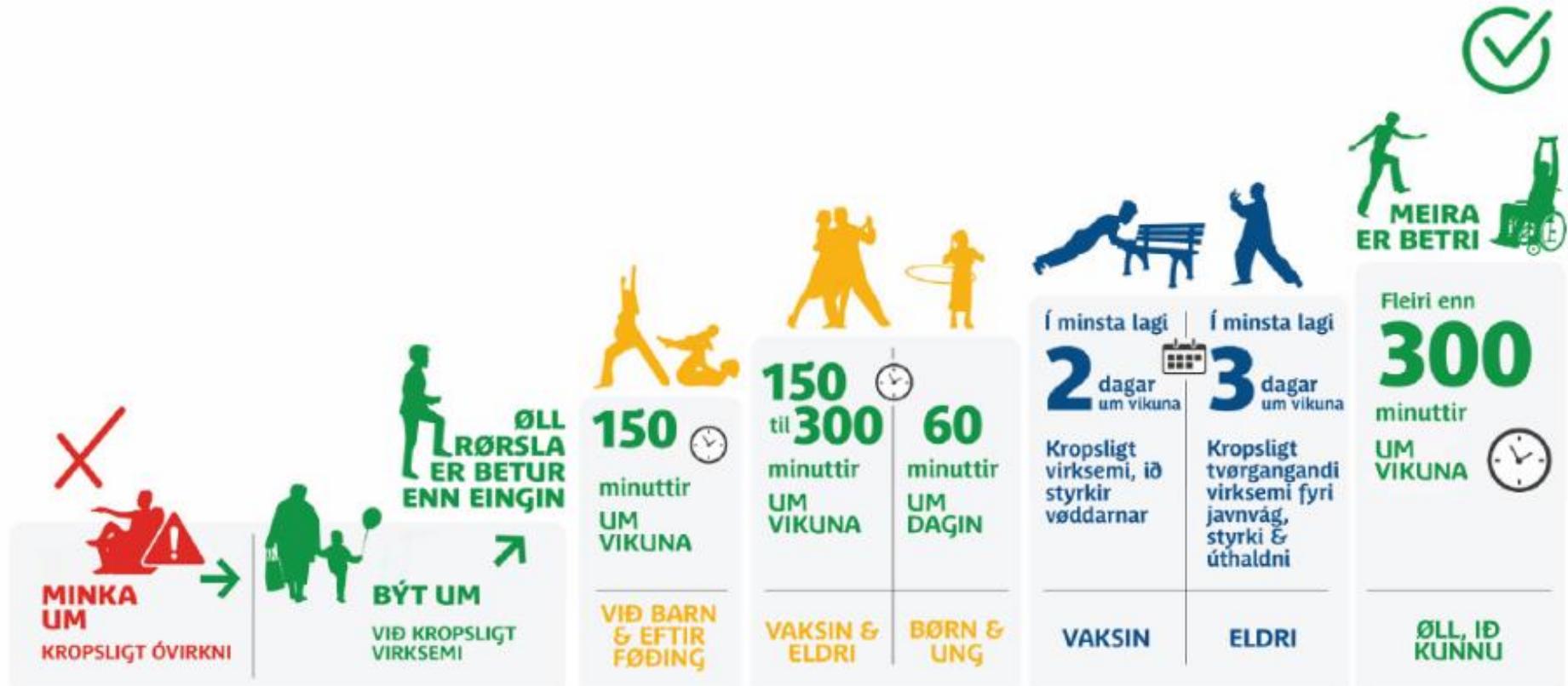


Sjúkufyryrging



Lívsstílssjúkur

Alt telur við - um tú gongur, súkklar (við ella uttan el), dansar, fókar ítrótt ella spælir við børnini



Tilmæli hjá heimsheilsustovnинum, WHO & Fólkahéilsuráðnum um kropsligt virksemi - og óvirkni

Yvirskipaðar kanningar



- Har hugt verður eftir granskunarúrslitum av heilsufótbólti
 - Recreational Football ella Football Fitness

Blóðtrýstið fellur

Vøddamongdin økist

Kolesterolið batnar

Konditiónin økist

Feittprosentíð minkar

Beinagrindin styrknar

Football for Health timeline 2003-2023



FODBOLD FITNESS

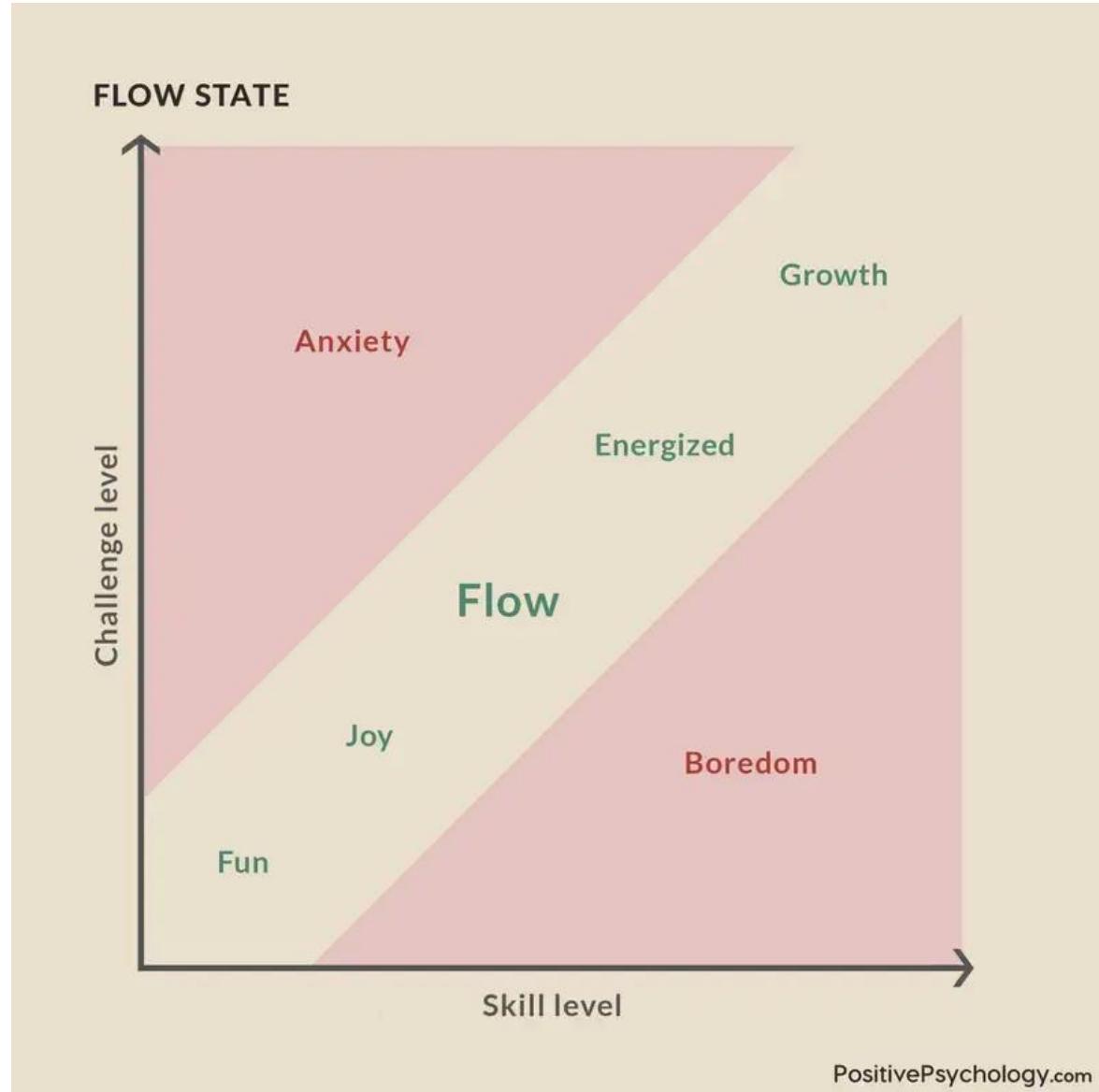
Sjov træning og fodbold for alle
Øvelseshæfte

Venjingarmanualur

Kenslan av Flow (at vera í einum streymi/floymi)

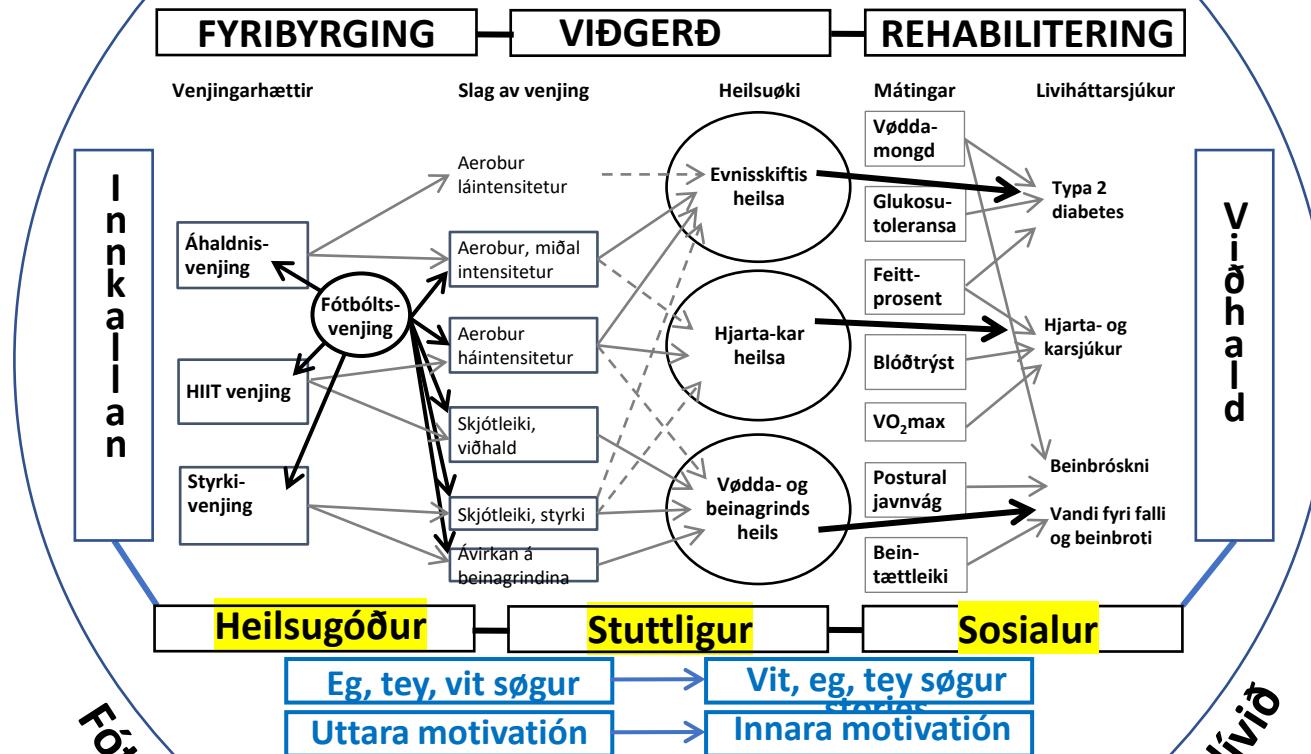
- Hvatt er Flow?
 - Flow er ein subjektiv stóða, sum fólk uppliva, tá tey eru fullkomiliga drigin inn í nakað, so tey gloyma tíð, møði og alt annað enn sjálvt virksemið, tey eru í ferð við (Csikszentmihalyi, 1975)
 - Flow er ein stóða, tá ein persónur hevur eina heildarkenslu av at vera fatanarliga dugnaligur, motiveraður og glaður (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996 p. 277).

Flow kanalin



Fótboltur er heilivágur

Heilsufótþoltur er ein intens, samasett venjing, sum rakar breitt bæði tá viðvíkur treysti (fitness) og heilsu. Aerob háintensites- (HIIT), úthaldnis- og styrkivenjing. Heilsufótþoltur er stuttligur, sosialur, broyttiligur, væl dámdur og kann justerast fyrir sjúklingar og frísk fólk, óansæð aldur, likamliga vening og kunnleika.



Heilsufótþoltur byggir upp sosial sambond við parvenjingum og bólka-spæli og hefur positiva ávirkan á mentalan og sosialan trivnað.

Heilsufótboltur stimbrar flow-upplivingar og tyngdin kennist rímilig

```

graph LR
    A[Eg, tey, vit sögur] --> B[Vit, eg, tey sögur]
    C[Uttara motivation] --> D[Innara motivation]
    B --- D
    
```

The diagram illustrates the concept of "Fotbóltur er heilivágur-Fotbóltur er fyri öll-Fotbóltur er fyri lívið" (Football is a healthy pursuit-Football is for everyone-Football is for life). It shows two boxes at the top: "Eg, tey, vit sögur" (External motivation) pointing to "Vit, eg, tey sögur" (Internal motivation), and "Uttara motivation" (External motivation) pointing to "Innara motivation" (Internal motivation). Below these, a large curved blue arrow spans the width of the slide, containing the text "Heilsufótþoltur byggir upp sosial sambond við parvenjingum og bólka-spæli og hevur positiva ávirkan á mentalan og sosialan trivnað." and "Heilsufótþoltur stimbrar flow-upplivingar og tyngdin kennist rímilig".

Útsagnir frá luttkarum

Borgmeistarın:

Tá fyrispurningurin kom til kommununa, um vit vildu vera við í heilsufótþólti, var eg ongantíð í iva um, at tað skuldu vit. Eg var nokk tann fyrsti, sum meldaði meg til.

Kvinna:

Og so sleppur tú at spæla – tú verður barn aftur

Dávur:

Og serliga mentalt merki eg mun. Ofta um kvøldarnar, so tími eg illa at fara avstað til venjing, so tá man kemur heim aftur, so er man ordiliga boostaður í heysinum, Mentalt ótrúliga gott!!!

Maður:

Til dømis, so kann eg gott bukka meg niður nú at binda lissurnar, tað kláraði eg ikki áðrenn.

Borgmeistarın:

Tað er gott at koma út at røra seg og móta fólk og síggja, hvussu glað øll eru

Maður:

Ja, tað hevur verið nógv andsperr, men tað kann eg takka mær sjálvum fyri. Eg havi verið for dovin

Kvinna 2:

Eg havi ongantíð spælt fótþólt fyrr og ongantíð runnið, hetta hevur verið heilt ótrúliga gott fyri meg.

Kvinna:

Eg havi merkt stóra broyting av at eg orki betur. Eg orki betur upp um morgunin. Eg orki eisini betur at arbeiða



1979

Í Klaksvík venja tey enn





Nú er Vága kommuna við eisini

Takk til

- Luttakararnar í øllum kanningunum
- Klaksvíkar Kommunu
- Fótboltssamband Føroya
- Samstarvsfelagar annars

