

Konkurrence får dig frem i løbeskoene

En GPS og et klik med musen, og så kan du konkurrere med vennerne på nettet. En super motivation, siger idrætspsykolog.

Af [Milla Mølgaard](#)

Du behøver ikke længere møde op i løbeklubben tirsdag og torsdag for at løbe om kap med kammeraterne.

Med en GPS-telefon i lommen og et par klik med musen efter løbeturen kan du følge med i dine egne og dine venners præstationer på nettet.

Projekter som Nikes 'kvinder mod mænd'-kampagne og hjemmesiden endomondo.com er eksempler på virtuelle løbeklubber, hvor du på nettet kan udfordre sig selv og dine venner.

Ved at oprette en profil kan du registrere, hvor langt og hvor hurtigt du bevæger dig, og du kan måle sig selv i forhold til dine kammerater og konkurrenter.

Denne form for virtuelt træningsfællesskab er blevet meget populært. Og det får i den grad folk til at snøre løbeskoene.

Vi vil træne fleksibelt

»Succesen hænger sammen med muligheden for selv at bestemme, hvornår man træner men samtidig at kunne opnå et træningsfællesskab«, siger idrætsforsker Thomas Gjelstrup Bredahl

Han forsker i fysisk aktivitet og adfærdssændringer på Syddansk Universitet.

»I det samfund vi lever i, vil vi træne fleksibelt. At kunne følge sin egen og andres forbedringer på en computer, som vi jo har fremme hver dag, er et fabelagtigt middel til at konkurrere uden at give afkald på den fleksibilitet, man gerne vil have«, siger han.

Her kan du opmuntre og udfordre

Endomondo.com er et af de steder, du kan registrere din fysiske udfoldelse. Det eneste, det kræver er, at du tager en mobiltelefon med GPS-sender i lommen på din gå-, løbe eller cykeltur.

Mens du tilbagelægger en distance, vil mobiltelefonen registrere din rute, distance, sluttid, hastighed og kalorieforbrug. Når du kommer hjem, kan du finde dine resultater på din personlige træningslog, du har oprettet på hjemmesiden.

Med et live-kort kan du tilmed følge med i dine venners løbeture, og i grupperum på hjemmesiden, kan du og dine venner opmuntre og udfordre hianden.

120 kontorfolk i en god løbebane

Endomondo.com lavede sidste år et pilotprojekt med 120 kontoransatte i Københavns Kommune. I de tre måneder, forsøget varede, dyrkede deltagerne markant mere motion, end de gjorde inden.

I gennemsnit gik de inaktive fra at have sved på panden i 1,8 timer om ugen til at udfolde sig fysisk i 4,5 timer

i den samme tid. De i forvejen aktive øgede deres ugentlig motionstid med 13 procent.

»Jeg blev helt bidt af det. Pludselig var det nærmest hver dag, jeg var ude at lave noget. Jeg gik til toget i stedet for at tage bussen, og jeg brugte enhver lejlighed til at få flere kilometer i konkurrencen«, fortæller jurist John Dahl-Pedersen.

Han deltog med stor entusiasme i konkurrencen, som han endte med at vinde.

»På den her måde konkurrerer man med nogen. Hvis jeg for eksempel ved, at jeg ligger nummer ti og kan se, at hvis jeg løber kan jeg komme op som nummer otte, så kommer jeg helt sikkert ud. Det er en kanon motivation«, fortæller John Dahl-Pedersen.

Man vil ikke være den ringeste

Idrætsforsker Thomas Gjelstrup Bredahl medgiver, at et projekt som det, Københavns Kommune deltog i, kan fremme motivationen i en periode.

»På den her måde får du løbende feedback på dig selv i forhold til de andre. Om ikke andet, kan motivationen være, at man ikke vil være den ringeste«, siger Thomas Gjelstrup Bredahl.

Han tror dog ikke på at konkurrencen som den eneste motivation kan fremme folks lyst til idræt generelt.

»Når man kommer med i sådan et projekt, bliver man overvåget. Den øgede opmærksomhed får en til at præstere mere. Men når den opmærksomhed forsvinder igen, falder man tilbage til det oprindelige niveau. Det er der utallige eksempler på i forskningen«, siger han.

Indre motivation gør forskellen

Han karakteriserer konkurrenceelementet som en såkaldt ydre motivation. Den får dig op på beatet i en periode, men der skal mere til, før du kan holde gejsten oppe på længere sigt. Her kommer den indre motivation ind i billedet.

»Den indre motivation er det eneste, der kan få en til at blive ved med at dyrke motion. Men den kan man få, hvis man gennem en periode oplever, at det at træne giver en værdi i hverdagen, og derfor indkorporerer som en naturlig del af sin livsstil«, siger han.

De inaktive får nederlag

Men det virtuelle forum vil ikke kunne få alle og enhver til at hoppe i løbeskoene. Hvis du ikke i forvejen er fysisk aktiv, kan konkurrenceelementet være direkte afskrækkende, mener idrætsforskeren.

»Man skal have en rimelig grundform, før man synes, man får noget ud af at forbedre sig i forhold til andre. Hvis man ikke er vant til at træne, er det ikke en ideel måde at gøre det på, for så vil du få flere nederlag end succesoplevelser«, siger Thomas Gjelstrup Bredahl.

Printet fra politiken.dk Fredag 3. apr 2009

Ophavsretten tilhører Politiken. Informationerne må alene anvendes til egen, ikke-kommerciel brug. Artiklen kan findes på adressen: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/motion/article676892.ece>