

SPOR 3

BORDTENNIS FOR MENTAL OG FYSISK SUNDHED

MÅLSÆTNING

Den ønskede effekt med strategisporet er at positionere bordtennis som en væsentlig aktivitet for både mental og fysisk sundhed både for yngre og ældre aldersgrupper – heriblandt også personer med særlige behov som Parkinson og demens.

Bordtennis skal anerkendes som en kropsskånsom sport, der ikke blot forebygger livsstilssygdomme, men også bidrager til genoptræning og social integration. Samtidig ønsker vi at gøre bordtennis til en sport, som forældre aktivt vælger for deres børn til at fremme såvel motorisk udvikling med fokus på koordination og balance, kognitiv udvikling samt social integration. Dette skal opnås gennem et styrket samarbejde med kommuner, udbredelse af konkrete forskningsresultater, og etablering af en fælles platform for vidensdeling omkring sundhedsfremmende aktiviteter i sporten.

Målet er at øge både medlemsantallet og tiltrække fondsmidler ved at udnytte sportens neurologiske fordele og brede anvendelsesmuligheder.

BAGGRUND

Vi har valgt at prioritere dette spor, fordi Vi har valgt at prioritere dette spor, fordi bordtennis har et enormt potentiale som en sundhedsfremmende aktivitet. Forskning viser, at bordtennis har særlige neurologiske fordele, der kan være gavnlige for personer med blandt andet Parkinson, demens og andre neurologiske lidelser. Derudover er sporten skånsom for kroppen, hvilket gør den ideel til både forebyggelse og genoptræning af livsstilssygdomme.

Samarbejdet med kommuner er en central del af denne strategi, da det kan åbne op for nye muligheder inden for genoptræning og social sundhed. Derudover ønsker vi at udnytte det store potentiale i målgruppen 60+ både med hensyn til medlemsrekruttering og tiltrækning af fondsmidler. En fælles platform for sundhed i sporten vil muliggøre vidensdeling og sikre, at vi kan anvende den nyeste viden til at målrette indsatsen mod både yngre og ældre aldersgrupper. Ved at fokusere på disse områder ønsker vi at gøre bordtennis til en nøgleaktivitet i arbejdet for bedre mental og fysisk sundhed på tværs af befolkningen

BESKRIVELSE AF INDSATSER

Vi vil nå målet ved at blande os i den sundhedsmæssige samfundsdebat og gennem et styrket samarbejde med kommuner. Vi ønsker at styrke kommunikationen omkring sportens fortrin samt af konkrete forskningsresultater og etablering af en fælles platform for vidensdeling omkring sundhedsfremmende aktiviteter i sporten.

Et vigtigt redskab er at tiltrække fondsmidler ved at aktivere sportens neurologiske fordele og brede anvendelsesmuligheder for at løse et voksende samfundsproblem – mange ældre og inaktive børn.

I arbejdet med bordtennis for mental og fysisk sundhed arbejder vi igen i fællesskab på flere niveauer – fra forbund til forretningsudvalg for Bat 60+ og helt ude i klubberne. I det følgende gennemgås de konkrete bidrag på hvert niveau.

Bordtennis Danmark bidrager til bordtennis for mental og fysisk sundhed ved at:

- Deltage i og hjælpe BAT 60+-forretningsudvalg med administration.
- Bidrage økonomisk med midler til driften og udviklingen af BAT60+-forretningsudvalget.
- Udbrede best practice til alle klubber og i andre sammenhænge.
- Indgå fondssamarbejde.

Forretningsudvalg (FU) Bat 60+ bidrager til bordtennis for mental og fysisk sundhed ved at:

- Indfri de fælles målsætninger fra Strategi 2026-2029.
- Koordinere og gennemføre aftalte indsatser regionalt og lokalt.
- Foretage budgetopfølgning.

Bordtennisclubberne bidrager til bordtennis for mental og fysisk sundhed ved at:

- Sikre tilbud til Bat 60+-spillere i dagtimerne.
- Bakke op om Bat 60+-uddannelsestilbud til lokale frivillige.
- Bakke op om forbundsaktiviteter for målgruppen herunder BAT 60+-holdturneringen.
- Skabe god relation mellem forskellige målgrupper i klubben.

