

# Fra gymnastik til motionisme?

**HÆFTE I fra forskningsprojektet  
"Folkelig gymnastik i en moderne motionskultur"**

Bjarne Ibsen og Knud Larsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Syddansk Universitet

## Indledning

Dette hæfte er det første af i alt fem hæfter med resultater og analyser fra forskningsprojektet "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur". Formålet med forskningsprojektet er at undersøge den folkelige gymnastiks aktuelle situation og fremtidige muligheder i det moderne samfund og sideløbende dermed give ideer og inspiration til udvikling af den folkelige gymnastik.

Baggrunden for undersøgelsen er, at den folkelige gymnastik er presset – eller udfordret - fra to sider. Dels på det indholds- og værdimæssige plan, dels på det organisatoriske plan. Gennem en række år har der været en glidende "indre" ændring af den folkelige gymnastik: Det gælder på det indholdsmæssige plan, hvor andre motions- og bevægelsesformer har trængt sig ind på, påvirket og til dels udkonkurreret den mere traditionelle gymnastik. Her tænkes bl.a. på den æstetisk-kunstneriske gymnastik og dans (som funk, modern dance, hip hop og line dance), den helseorienterede bevægelsespædagogik (bl.a. afspænding, yoga og rygtræning), den funktionelle kropstræning (i form af bl.a. aerobic, pilates, callanetics, spinning og styrketræning) og mange blandingsformer. Men det gælder også måden, der undervises og trænes, og den stigende professionalisering af instruktørerne såvel fagligt som økonomisk. Og det gælder medlemmernes forhold og forventninger til foreningen – herunder fællesskabets betydning og forholdet mellem det forpligtende og det uforpligtende. Nært sammenhængende med denne ændring på det indholds- og værdimæssige plan har foreningerne mistet monopoleet på at organisere gymnastik og beslægtede træningsformer.

## Folkelig gymnastik

Den folkelige gymnastik er en almindelig brugt betegnelse for den gymnastikform, der under inspiration fra den svenske gymnastik voksede ud af skyttebevægelsen i anden halvdel af 1800-tallet. Kernen i denne gymnastikform var konstruerede, formgivende øvelser, der sigtede mod at styrke hele legemet på et videnskabeligt grundlag (Madsen 2003: 27). Med årene har den folkelige gymnastik undergået store forandringer og rummer i dag mange forskellige bevægelses- og træningsformer. På trods af store forandringer og mange forgreninger og variationer kan denne gymnastiktradition identificeres ved nogle centrale kendetegn:

### **1. Enkle, let genkendelige og systematiske serier af øvelser.**

Et karakteristisk træk ved den folkelige gymnastik er de enkle, let genkendelige og systematiske serier af såkaldte "stående øvelser" og – primært for drengenes og mændenes vedkommende - et afsluttende ret traditionelt springforløb. Tidligere kunne man med en høj grad af entydighed tale om en særlig gymnastikkulturel tradition, som var ret ensartet fra Gedser til Skagen. I dag er billedet mere broget med et næsten uoverskueligt fyrværkeri af øvelsestyper og træningsformer, hvor nye former uafslædt blusser op, mens gamle lige så hurtigt slukkes og dør ud.

### **2. Sundhed og træning af kroppen**

Den folkelige gymnastik har altid været forbundet med sundhed. Øvelserne tager sigte på at træne kroppen og rette op på de skavanker, tilværelsen påfører den enkelte. Derfor er det også et central ideal i denne gymnastiktradition, at træningen skal være alsidig og afvekslende, så hele kroppen bliver trænet. I mange år var opmærksomheden rettet mod de stive led og bøjede rygge, som det hårde fysiske arbejde på landet resulterede i. I dag er det manglen på fysisk aktivitet i hverdagen, som er hovedproblemet, og dermed får kondition og styrketræning en større vægt i træningen.

### **3. Æstetik og opvisninger**

For skaberen af den svenske gymnastik, P. H. Ling, skulle gymnastikken fremme harmonien mellem sjæl og krop, og derfor skulle der være overensstemmelse mellem sjælens udtryk og kroppens udtryk (Madsen 2003: 27). Øvelserne skal ikke blot opfylde en træningsmæssig funktion, det er også et æstetisk anliggende. Det skal også se pænt

ud. Et udtryk for denne side af den folkelige gymnastik er opvisningerne, hvor holdets færdigheder vises frem for lokale borgere.

#### **4. Konkurrencefri, uden formelle regler, men præstationsorienteret**

Et andet helt centralt træk ved denne gymnastiktradition er, at den ikke tager sigte på konkurrence. Derfor er der heller ingen formelle regler, som man finder i konkurrencegymnastikken og andre sportsgrene. Der er ganske vist mange normer og uformelle regler for "den gode gymnastik", gymnastikhistorien er fyldt med engagerede diskussioner om, hvad gymnastikken skal indeholde, hvordan øvelserne skal udføres, og der findes adskillige bøger, der angiver den "rette" gymnastik. Men der findes ingen nedskrevne regler, som skal følges, og øvelser og træning har altid været til diskussion og er bestandigt blevet udfordret og fornyet. Derfor har instruktøren en vigtig rolle som fortolker af traditionen. Ved selv at udforme program, øvelser og serier sætter instruktøren et stærkt personligt præg på holdet.

Selvom gymnasterne og holdene ikke deltager i konkurrencer, er dygtiggørelse og præstation alligevel en væsentlig side af den folkelige gymnastiktradition. Der trænes i at gøre øvelser og serier bedre, at holdet følges ad, og at øvelser og musik passer sammen, og under springene er der hele tiden momenter, der kan trænes og forbedres. Det er dog kun i springene, at de dygtige får lov til at skille sig ud ved at udføre sværere og flottere spring, end de mindre dygtige behersker. Indtil motionsgymnastikken for alvor vandt indpas i foreningerne fra midten af 1960'erne, var det en tradition, at alle foreningens hold deltog i den årlige afsluttende gymnastikopvisning for at vise, hvor dygtig holdet var blevet i løbet af vinteren. Gymnastikopvisningen kan fremkalde lige så mange "sommerfugle i maven", som fodboldkampen kan for fodboldspillere.

Gymnastikopvisningen var – og er det forsat mange steder – en lokal kulturel begivenhed, hvor man viste sig frem for hinanden og for lokale borgere og derved understregede det lokale tilhørsforhold.

#### **5. For alle**

I den folkelige gymnastiks selvforståelse kan alle være med. Til forskel fra sporten, som deler udøverne op efter færdigheder og niveau, har det været et ideal i den folkelige gymnastik, at der på samme hold er plads til både klumpedumpen og den adrætte. Alle skal i princippet kunne være med, og derfor skal gymnastikken være enkel og ligetil. En

af den folkelige gymnastiks ideologer, Jørgen K. Bukdahl, udtrykte det på denne måde i midten af 1950'erne: *"Folkegymnastikken har et bredere sigte, den afsværges de ekvilibristiske numre til fordel for en gymnastik, alle kan være med i"* (citat fra Rasmussen 2001: 83). I praksis søger man dog ikke at skjule, at der er forskel på gymnasternes færdigheder. De dygtigste – fløj-gymnasterne kaldte man dem tidligere – får lov til at stå forrest, og under springene er det som regel de bedste springere, der slutter springserien. Men på samme hold kan man både se deltagere, der knap nok kan udføre en kolbøtte, og adrætte springere, der udfører tempoflikflak og salto. Det centrale demokratiske aspekt er, at alle kan deltage uanset forudsætninger. Af samme grund var elite- og repræsentationsholdene også omdiskuterede, da de så dagens lys i 1950'erne, fordi de byggede på udtagelse og derved også frasortering af de mindre dygtige gymnaster.

## **6. En del af en bevægelse og et middel til større mål**

Den folkelige gymnastik opstod som en integreret del af især landbefolkningens åndelige og politiske dannelse. Gymnastikken blev derved tillagt en større mening end blot at træne kroppen. Gymnastikken skulle indgå i en større sags tjeneste. Tidligere brugte man ofte vendingen, at gymnastikken tog sigte på "det hele menneske". Udtrykket stammer fra en tale, som Ernst Trier holdt ved indvielsen af Vallekilde Højskoles Gymnastikhus i 1884 (Madsen 2003: 28). Et par generationer senere – i midten af 1950'erne – skrev førnævnte Jørgen K. Bukdahl, at "folkegymnastikken" ikke var et mål i sig selv, men et led i en folkevækkelse – i samspil med højskolerne og andelsbevægelsen - med sigte på at *"forvandle en almue til et folk"* (Rasmussen 2001: 80). Disse begreber og udtryk bruges ikke mere, men det er fortsat en del af selvforståelsen indenfor denne tradition, at gymnastikken ikke er et mål i sig selv, men at den har et sigte, der rækker udover øvelser, serier og spring.

## **7. Det forpligtende fællesskab**

Den folkelige gymnastik er først og fremmest forbundet med foreninger og de værdier, som knyttes til denne organisationsform i form af fest, fællesskab, frivilligt arbejde og demokrati. Denne side af selvforståelsen i den folkelige gymnastiktradition har de seneste årtier fået større betydning. Tidligere talte man ikke om det. Sådan var det bare. Men i takt med at gymnastik og beslægtede bevægelses- og træningsformer vandt indpas i aftenskoler og kommercielle motionsinstitutter, blev "det forpligtende fællesskab" en

central markør for den folkelige gymnastik til forskel fra motion under andre organiseringsformer.

Der er sikkert læsere af dette hæfte, som synes, at den folkelige gymnastik som begreb rummer mere og andet end ovenstående. Fx delingsførerens og gymnastiklederens – i dag instruktørens – centrale rolle, den betydning uddannelse og kurser altid er blevet tillagt indenfor denne gymnastiktradition, derunder højskolernes rolle, og ikke mindst forankringen i bestemte organisationer og gymnastikstævner. Ja, man kan måske nøjes med at definere folkelig gymnastik som den form for gymnastik, der finder sted indenfor Danske Gymnastik- og idrætsforeninger (og tidligere fandt sted under de organisationer, der i 1992 blev lagt sammen til DGI), og som manifesterer sig ved landsstævnerne og andre store gymnastikstævner. Andre synes måske, at begrebet ikke mere giver mening og blot står i vejen for udviklingen af mere tidssvarende udtryk og begreber for de gymnastik- og bevægelsesformer, som findes i dag. Man kan i hvert tilfælde konstatere, at udtrykket ikke anvendes lige så ofte og naturligt, som man gjorde for få årtier siden.

Når vi alligevel anvender det i denne sammenhæng, er det fordi, vi mener, at det er det bedste udtryk for en særlig tradition i dansk idræt og kultur, som i sammenligning med andre lande er ganske unik, og som stadig præger såvel tankegang som praksis rundt omkring i mange foreninger. Men forståelsen af, hvad folkelig gymnastik er, er ikke entydig, og over tid har traditionen undergået store forandringer. Den upræcise og noget svævende udlægning, som begrebet bærer præg af, har givet det et mytisk skær, som udenforstående har svært ved at forstå. Og da begrebet ofte er brugt som modsætning til sporten, har selvgodheden hos fortalere for den folkelige gymnastik ofte skabt irritation i kredse, som har forfægtet sportens værdier. De som er en del af denne tradition vil sige, at det ganske enkelt er vanskeligt at forklare. Det skal leves og erfares – og bestandigt diskuteres.

## Hvad går forskningsprojektet ud på?

Et centralt spørgsmål i dette forskningsprojekt er, om denne selvforståelse og praksis i den folkelige gymnastik, som vi har indkredset ovenfor, har overlevet sig selv og er blevet uaktuel i moderne tid? Og kan den moderne motionskultur indpasses i foreningskulturens og den folkelige gymnastiktraditions værdier og rammer?

Forskningsprojektet tager sigte på at belyse tre overordnede spørgsmål og problemstillinger:

1. Hvilke samfundsmæssige og kulturelle processer kan forklare den stærke vækst i tilslutningen til gymnastik og beslægtede træningsformer, de aktivitets- og indholdsmæssige forandringer samt ændringerne i organiseringen deraf?
2. Hvilke krav stiller det til foreningerne, hvis de skal organisere de (nye) træningsformer, der i dag overvejende dyrkes under andre organiseringsformer?
3. Hvordan kan foreningerne fastholde eller udvikle folkelighedsperspektivet på disse aktiviteter, som ønskes integreret i foreningsarbejdet?

Undersøgelsen er afgrænset til "gymnastik og beslægtede træningsformer". Dermed menes aktiviteter, der tager sigte på *"en bearbejdelse af kroppen, hvad enten det foregår ved brug af apparater eller ved instruktørledet indendørs træning"*. Til forskel fra sport, der tager sigte på punktuelle præstationer, dvs. *"udøvelse af højt specialiserede færdigheder i konkurrence med andre"*, er gymnastik og beslægtede træningsformer ikke rettet mod konkurrence og maksimal ydelse, men en langvarig bearbejdelse af kroppen. Mens sporten indebærer ensretning og specialiseret træning, kan de, som træner disse aktiviteter hengive sig til mange forskellige træningsformer, der alle kan fremme målet om en veltrænet krop, sundhed, velvære osv. (Steen-Johnsen og Engelsrud 2000: 257). Konkret drejer det sig i dette forskningsprojekt om så vidt forskellige aktiviteter som gymnastik, aerobic, afspænding, målrettet træning, spinning, styrketræning og mange varianter indenfor disse hovedformer for fysisk træning.

Undersøgelsen omfatter fire del-undersøgelser, og resultaterne deraf formidles i fem hæfter:

1. En analyse af data fra forskellige danske undersøgelser af voksnes idræts- og motionsdeltagelse og en gennemgang af tidligere undersøgelser af deltagelse i gymnastik og beslægtede træningsformer (HÆFTE 1).
2. En spørgeskemaundersøgelse af deltagere på gymnastikhold og i motions- og træningscentre i foreninger i DGI Roskilde Amt (HÆFTE II).
3. En kvalitativ undersøgelse med observationer og interviews i en række gymnastikforeninger og motions- og træningscentre (HÆFTE III).
4. En undersøgelse af organisationskulturen i forskellige foreninger, som har taget nye motions- og træningsformer op (HÆFTE IV).

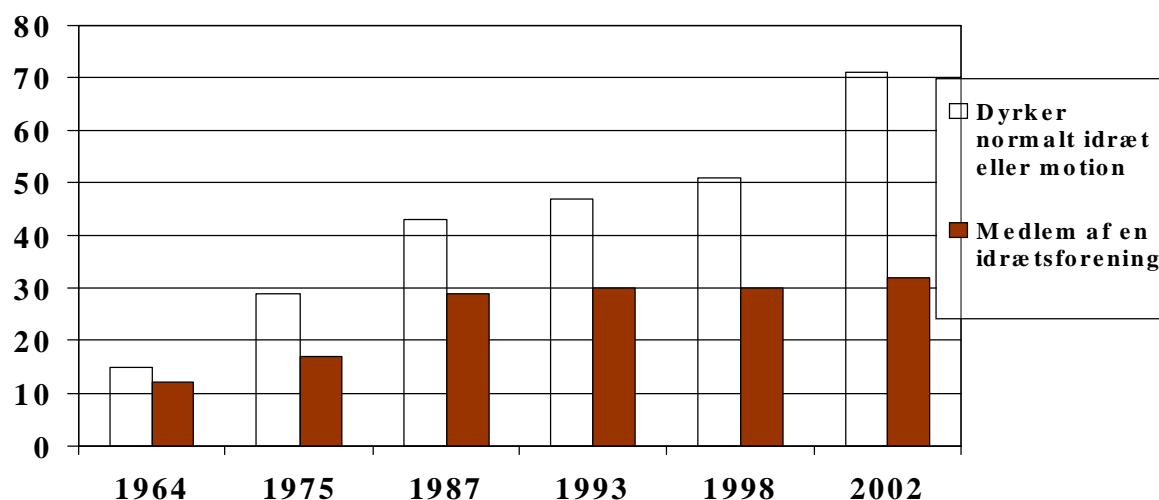
I det afsluttende HÆFTE V opsamles og perspektiveres resultaterne og analyserne fra delundersøgelserne. Dette hæfte er det første af de fem hæfter fra undersøgelsen.



## Udviklingen i idræts- og motions-aktiviteter fra 1964 til 2002

Befolkningens deltagelse i "sport og motion" er steget markant gennem de seneste årtier. Tallene afhænger dog af, hvordan man opgør udviklingen. Fra 1964, da man første gang målte idrætsdeltagelsen, og frem til 2002, som er den hidtil seneste måling i rækken, er andelen af danskere over 15 år, der svarer, at de *normalt dyrker sport eller motion*, steget fra 15 pct. i 1964 til 71 pct. i 2002 (se figur 1).

Figur 1: Andelen af den voksne befolkning (16 år og ældre) som dyrker sport eller motion og er medlem af en idrætsforening i 1964, 1975, 1987, 1993, 1998 and 2002 (pct)



Kilde: Knud Larsen (2003). Den tredje bølge. Lokale- og Anlægsfonden.

Ser vi på andelen, som i de samme undersøgelser har svaret, at de dyrker mindst én af de i spørgeskemaet nævnte idrætsgrene / aktiviteter (se listen i tabel 1), ser udviklingen lidt anderledes ud. I 1993 svarede 48 pct., at de dyrkede mindst én af disse idrætsgrene. I 2002 var denne andel vokset til 59 pct. Inkluderer man imidlertid en række aktiviteter, der normalt ikke betragtes som idræt eller sport, men ofte dyrkes for bl.a. motionens skyld (jagt, fiskeri, turcykling og vandretur), finder vi en stærkere vækst i andelen af den voksne befolkning, der dyrker idræt eller motion. I 1993 svarede 57 pct. således, at de dyrkede mindst en af de nævnte idræts- eller motionsaktiviteter. I 2002 var denne andel vokset til 83 pct. af den voksne befolkning over 15 år (Larsen 2003a, 2003b, 2003c).

## **Udviklingen i gymnastik og beslægtede træningsformer**

Undersøgelserne rummer også oplysninger om deltagelsen i specifikke idræts- og motionsaktiviteter, og det er således muligt at belyse, hvordan væksten i idrætsdeltagelsen fordeler sig på de forskellige idrætsgrene.

Set under ét er gymnastik og beslægtede træningsformer i form af aerobic (i alle dens varianter), styrketræning, målrettet træning og yoga/afspænding vundet markant frem siden midten af 1970'erne. I 1975 var foreningsgymnastikken stort set enerådende, mens de nye aktiviteter i dag samlet set fylder mere end gymnastikken. I 1975 svarede 10 pct. af befolkningen, at de dyrkede gymnastik, mens der praktisk taget ikke var nogen, som dyrkede aerobic, styrketræning eller yoga/afspænding. Aerobic kom først til Danmark i begyndelsen af 1980'erne og bredte sig især i de mange motions- og danseinstitutter, der åbnede i disse år, men langsomt begyndte gymnastikforeningerne også at tage aerobic til sig. I 2002 svarede 13 pct., at de dyrkede gymnastik, mens 5 pct. dyrkede aerobic, 11 pct. styrketræning og 2 pct. yoga/afspænding. Der er altså sket en markant forskydning mellem disse aktiviteter, idet væksten er kommet indenfor aktiviteter, hvor den sundhedsmæssige og kropslige effekt er det primære (aerobic, styrketræning, målrettet træning, spinning mv.), frem for aktiviteter hvor æstetiske, symbolske og udtryksmæssige sider er en væsentlig del af aktiviteten (traditionel gymnastik, dans mv.).

Samlet er andelen, der dyrker gymnastik og/eller beslægtede træningsformer, steget fra 10 pct. i 1975 til 27 pct. i 2002 (4 pct. dyrker mere end én af disse træningsformer). Det betyder, at gymnastik og beslægtede træningsformer i dag er mere udbredt end boldspil, der totalt set dyrkes af 23 pct. af befolkningen (5 pct. dyrker mere end et boldspil). Boldspil for hold (fodbold, håndbold og andre boldspil for hold) dyrkes i 2002 af i alt 12 pct., mens individuelle boldspil (badminton, tennis og andre individuelle boldspil) dyrkes af i alt 11 pct. Hertil kommer 5 pct., der spiller golf (Larsen 2003b).

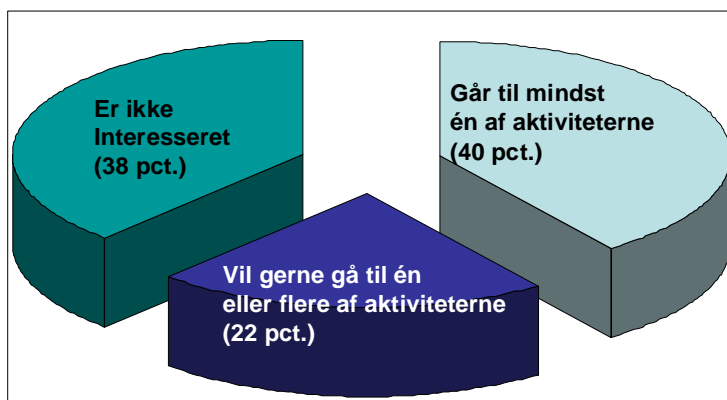
**Tabel 1: Andel af den voksne befolkning, der dyrker forskellige idrætsgrene i 1975, 1993, 1998 og 2002 (pct.)**

Idrætsgrene	1975	1993	1998	2002
Fodbold	5	7	6	9
Håndbold	3	3	3	3
Andre boldspil for hold	1	1	3	2
Badminton	5	9	8	8
Tennis	1	3	3	4
Andre individuelle boldspil	1	1	3	1
Golf	-	1	3	5
Gymnastik	10	10	11	13
Aerobic mv.	-	5	7	5
Vægttræning, bodybuilding	-	4	11	11
Yoga, afspænding	-	1	2	2
Skydning	1	1	2	2
Kampsport	0	0	2	1
Ridning	1	2	2	2
Sejlsport	1	2	3	2
Kano, kajak, roning mv.	-	0	2	1
Svømning	4	10	18	15
Jogging	3	9	15	18
Cykelsport	1	2	5	3
Rulleskøjteløb	-	-	5	4
Moderne dans	-	1	2	2
Sportsdans	-	0	1	0
Folkedans	-	1	2	2

Kilde: *Larsen 2003b og 2003c*

En lokal undersøgelse af deltagelsen i idræt i Vindinge i Roskilde, som blev gennemført i august 2002, viste, at 40 pct. af befolkningen over 14 år gik til mindst en af følgende aktiviteter: gymnastik, aerobic, spinning, afspænding, styrketræning eller bodybuilding, og at yderligere 22 pct. kunne tænke sig at gå til en af disse aktiviteter (Ibsen 2003). Undersøgelsen viser altså, at der er et betydeligt potentiale for en yderligere vækst indenfor disse træningsformer i de kommende år (se figur 2).

Figur 2: Andel af beboerne (over 14 år) i Vindinge ved Roskilde, som går til eller kunne tænke sig at gå til mindst en af følgende aktiviteter: gymnastik, aerobic, afspænding eller styrketræning (pct.)



Kilde: Bjarne Ibsen (2002). Idræt i Vindinge. Rapport. Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning. [www.cisc.sdu.dk](http://www.cisc.sdu.dk).

Selvom den beskrevne udvikling har været tydelig gennem en del år, er der ikke gennemført større og dybere analyser deraf. Vi ved i dag meget lidt om, hvilke samfundsmæssige og kulturelle forandringer, der kan forklare denne ændring i idrætten og kropskulturen. Kan det alene forklares ved den formindskede fysiske aktivitet i dagliglivet og det deraf afledte behov for at træne kroppen for sundhedens skyld? Kan det også skyldes, at kroppen i dag spiller en større rolle for vores identitet? Noget af forklaringen skal måske findes i den moderne konsumkultur? Eller også skal vi finde forklaringerne i de ændringer i arbejds- og hverdagslivet, som har fundet sted?

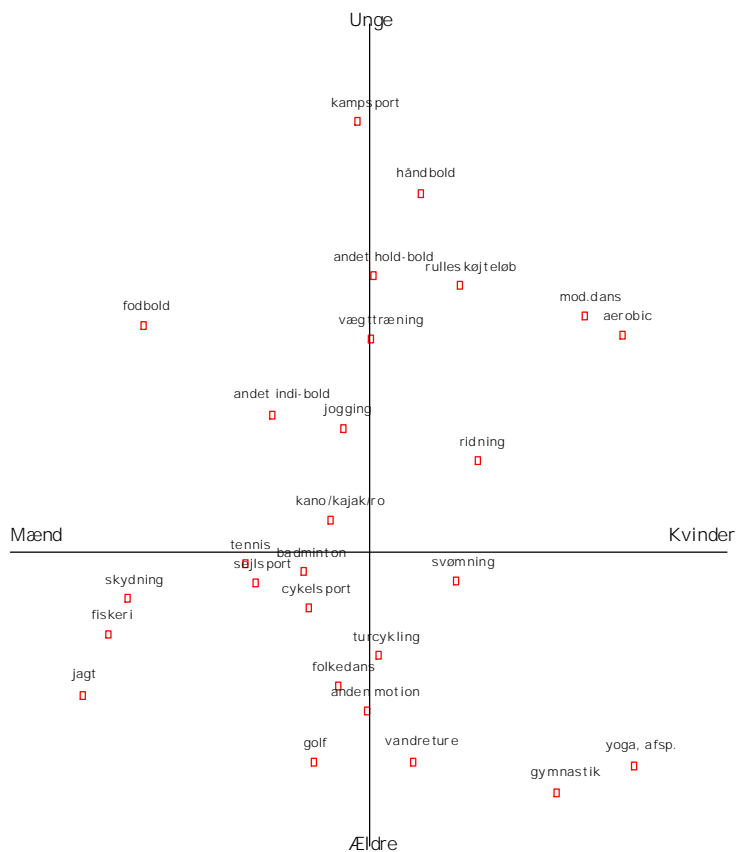
## Hvem deltager i gymnastik og beslægtede træningsformer?

Deltagelsen i idræt og motion er blevet mere lige siden midten af 1960'erne, hvor den første undersøgelse blev gennemført. Kvinder dyrker lige så meget idræt som mænd, og i dag er idræt ikke mere forbeholdt de unge og midaldrende. Men ser vi på de enkelte idræts- og motionsaktiviteter, er der fortsat store køns- og aldersforskelle.

### Køn og alder

Køn og alder spiller en væsentlig rolle for, hvilke aktiviteter vi vælger at dyrke (se figur 3). De seneste undersøgelser af den voksne befolknings idrætsdeltagelse viser, at kvinder dominerer inden for gymnastik (75 pct.), aerobic (90 pct.) og yoga/afspænding (89 pct.), mens kønsfordelingen er mere lige blandt de, der dyrker styrketræning. I gennemsnit er udøvere af gymnastik (49 år) og yoga/afspænding (50 år) væsentligt ældre end udøvere af aerobic (32 år) og styrketræning (31 år). Her skal man dog være opmærksom på, at kun personer over 15 år indgår i analysen. Hvorvidt disse forskelle i aktiviteterens aldersprofil er generationsbestemt eller skyldes præferencer, der hænger sammen med den livsfase man er i, er ikke helt klart. Hvad angår gymnastik ved vi dog, at mange først involverer sig som midaldrende og ældre (Larsen 2003a).

**Figur 3: Model for sammenhængen mellem idrætsgrene, alder og køn (for voksne over 15 år).**

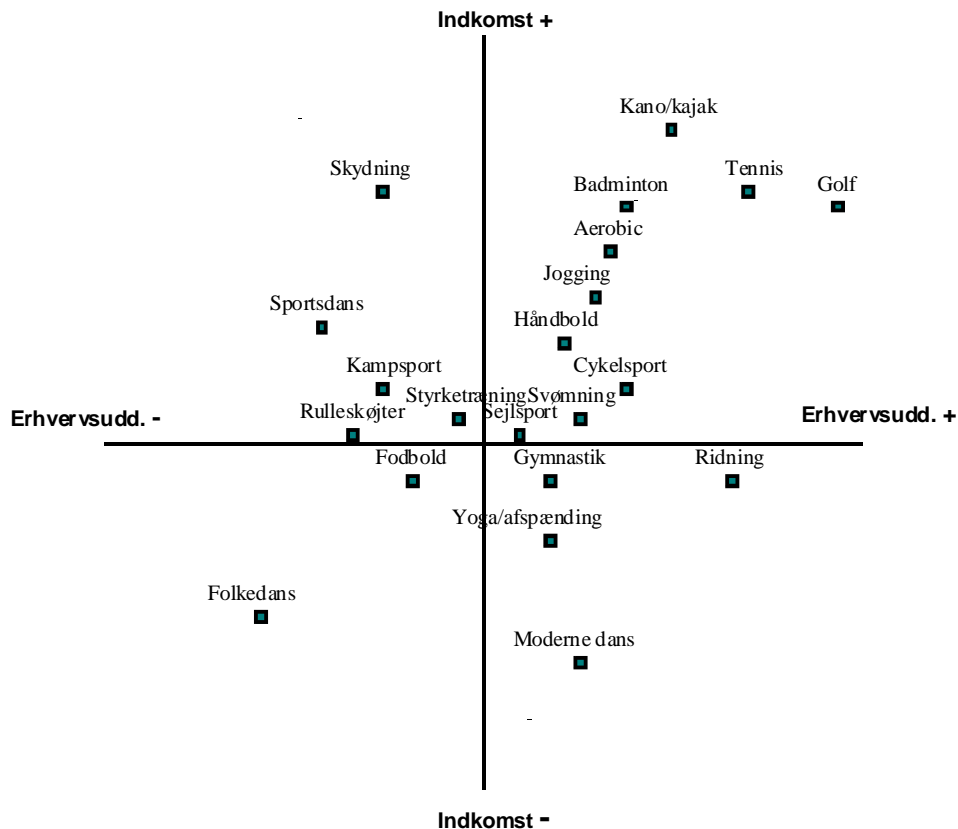


Kilde: Særskilt analyse af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelse af danskernes kultur- og fritidsvaner i 1998

### **Uddannelse, erhverv og indkomst**

Også erhverv, uddannelse og familieindkomst spiller en rolle for, hvilke aktiviteter man involverer sig i (se figur 4). Udøvere af styrketræning befinder sig tæt på befolkningsgennemsnittet, mens udøvere af aerobic, gymnastik og yoga/afspænding generelt er bedre uddannede end befolkningen som helhed. Udøvere af aerobic har familieindkomster over gennemsnittet, mens gymnaster og især udøvere af yoga/afspænding har familieindkomster under gennemsnittet. Indkomstforskellene skyldes dog i nogen grad forskelle i alderssammensætningen (Larsen 2003a).

**Figur 4: Model for sammenhængen mellem idrætsgrene, erhvervsuddannelse og familieindkomst (for voksne over 15 år).**



Kilde: Særskilt analyse af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelse af danskernes kultur- og fritidsvaner i 1998

### Geografiske forskelle

Gymnastik er traditionelt blevet opfattet som en aktivitet, der især dyrkes på landet og i mindre urbaniserede områder. Sådan har det muligvis også været tidligere, men i dag er gymnastik mest udbredt i forstæderne og provinsbyerne, mens de "nye" aktiviteter - aerobic og styrketræning - er mest udbredt i hovedstaden og dens forstæder (se tabel 2). Den statistiske usikkerhed er dog stor for især landdistrikterne, idet antallet, der har deltaget i undersøgelsen, er forholdsvis lille. Derfor er det meget få, af de, som har besvaret spørgsmålene, der bor på landet. Udbredelsen af de nye aktiviteter synes altså at følge den såkaldte metropol-satellit model, i følge hvilken nye (kultur-)fænomener først introduceres i storbyer for så gradvis at sprede sig til provins-områder og landdistrikter.

Vi ved imidlertid meget lidt om, hvordan lokale forhold og traditioner for bestemte aktiviteter har betydning for optagelsen af (eller modstand mod) nye aktiviteter.

**Tabel 2: Andel af befolkningen over 15 år, der i 1998 dyrkede gymnastik og beslægtede træningsformer, opdelt efter urbaniseringsgrad (pct.)**

	Gymnastik	Aerobic	Yoga/afspænding	Styrkning
Hovedstaden	6	14	2	14
Hovedstadens forstæder	20	12	6	14
Byer med 100.000 indbygger og derover	11	9	2	12
Byer med 10.000-99.999 indbyggere	11	5	3	12
Byer med 2.000-9.999 indbyggere	12	7	2	8
Byer med 200 - 1.999 indbyggere	7	3	1	6

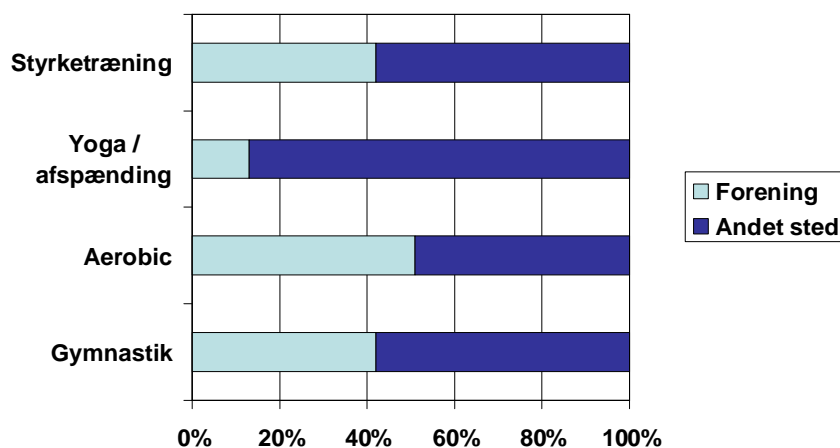
Særskilt analyse af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelse fra 1998



## Forening og motionsinstitut

Gymnastik og beslægtede træningsformer er til forskel fra fx boldspil kendetegnet ved, at de fleste af aktiviteterne tilbydes under forskellige organisationsformer. I slutningen af 1960'erne var gymnastik næsten udelukkende organiseret i idrætsforeninger. Fra begyndelsen af 1970'erne begyndte aftenskolerne også at tilbyde gymnastik, og fra begyndelsen af 1980'erne kunne man også gå til træning af forskellig slags i kommercielle motionscentre. Omvendt blev aerobic, yoga/afspænding og styrketræning (i maskiner) oprindeligt udelukkende dyrket udenfor foreningerne, men i dag er en stor del af disse udøvere (bortset fra yoga/afspænding) organiseret i foreninger (se figur 5).

Figur 5: Andel af deltagere i gymnastik og beslægtede træningsformer, der i 1998 dyrkede aktiviteten i en "Forening" eller et "Andet sted" (pct.)

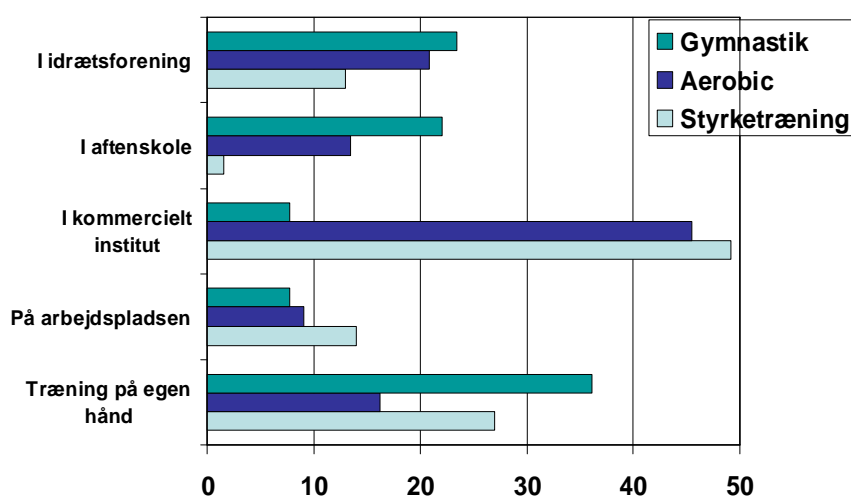


Kilde: Særskilt analyse af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelse fra 1998

Figur 5 bygger på en landsdækkende undersøgelse, der kun belyser, om de idrætsaktive dyrker idræt i en forening eller et andet sted. En anden undersøgelse fra samme år giver et mere præcist billede af, under hvilke organisationsformer de idrætsaktive dyrker gymnastik og beslægtede træningsformer (figur 6). Undersøgelsen viser, at det indenfor den traditionelle gymnastik især er aftenskolerne og træning på egen hånd, der er en konkurrent for idrætsforeningen. Inden for aerobic er det først og fremmest de kommercielle motionsinstitutter, som foreningerne må konkurrere med, mens foreningerne primært konkurrerer med motionsinstitutterne, arbejdspladsmotionen og træning på egen hånd (typisk hjemme) om de mange, der dyrker styrketræning.

Undersøgelsen bekræfter, at hovedparten af de idrætsaktive på dette område findes andre steder end i foreningerne, og det gælder indenfor alle former for gymnastik og beslægtede træningsformer. Undersøgelsen blev gennemført i Salling-Fjends (i Viborg Amt), Ballerup kommune og to bydele i København (Indre Østerbro og Sundby Nord), og det kan være forklaringen på, at tallene for deltagelsen i idrætsforeninger afviger lidt fra de tal, som den landsdækkende undersøgelse viser.

Figur 6: Andel af de aktive i gymnastik, aerobic og styrketræning, som træner under forskellige organiseringsformer (pct.)



Kilde: Undersøgelse fra 1998 af idræt, motion og hverdagsliv. Ottesen og Ibsen, Institut for Idræt, Københavns Universitet, 1999.

Dette organisationsmønster finder vi overalt i landet i såvel storbyer som mindre urbaniserede områder, men foreningen er især trængt indenfor disse træningsformer i de mest urbaniserede områder. Ovennævnte undersøgelse viser, at andelen som går til disse træningsformer i en forening er lidt højere i Salling-Fjends end i Ballerup og København. Forskellene er dog overraskende små (Ottesen og Ibsen 1999).

Men hvorfor foretrækker nogle at gå til aerobic i en forening, mens andre har valgt et kommercielt motionsinstitut? Undersøgelserne belyser tre mulige forklaringer:

- Den første går ud på, at det er påvirket af holdninger til "foreningen" og "forretningen" som organisationsformer.
- Den anden forklaring er, at det hænger sammen med de aktives motiver og begrundelser for at dyrke idræt.

- Den tredje forklaring går ud på, at det skal forklares ud fra praktiske og pragmatiske forhold: faciliteternes beskaffenhed, tidspunktet for træningen, prisen, afstanden og de fleksible træningsmuligheder.

### **Holdninger til "forening" og "forretning"**

Alle foreliggende undersøgelser viser, at hovedparten af de idrætsaktive er forholdsvis ligeglade med, om aktiviteten er organiseret i en forening eller under en anden organiseringsform. Det gælder i særlig grad indenfor de relativt nye træningsformer, vi i dette hæfte fokuserer på. De fleste kunder i motionscentre har tidligere dyrket idræt i en forening, mens det omvendte ikke er tilfældet. Men mange foreningsmedlemmer kunne tænke sig at prøve motion i et motionscenter, mens det omvendte er mindre almindeligt. Vi ved imidlertid meget lidt om "vandringerne" mellem forening og andre organiseringsformer, og hvad der er årsagen til disse skift fra fx forening til motionsinstitut. Er det fordi, foreningerne ikke tilbyder de nye aktiviteter? Kan det skyldes, at motionsinstitutterne er mere indbydende og professionelle? Eller skyldes det, at motionsinstitutterne bedre har formået at tilbyde træning, der kan indpasses i det moderne menneskes hektiske og omskiftelige hverdag?

En af undersøgelserne viser, at de som dyrker gymnastik og beslægtede træningsformer i højere grad end andre idrætsaktive har et "kunde-forhold" til det sted, hvor de dyrker idræt og motion: Pris og service spiller en større rolle for valget af træningssted; de accepterer i højere grad, at de som står for den idræt, de går til, tjener penge på det; de foretrækker i meget højere grad at dyrke idræt på steder, som drives af lønnede ledere og instruktører; og endelig tillægges fællesskab, medbestemmelse og indflydelse på det sted, de dyrker idræt, mindre betydning. Dette gælder også de, som går til disse aktiviteter i en forening, selvom "kunde-forholdet" er lidt mindre udtalt end hos aktive under andre organiseringsformer (Ottesen og Ibsen 1999).

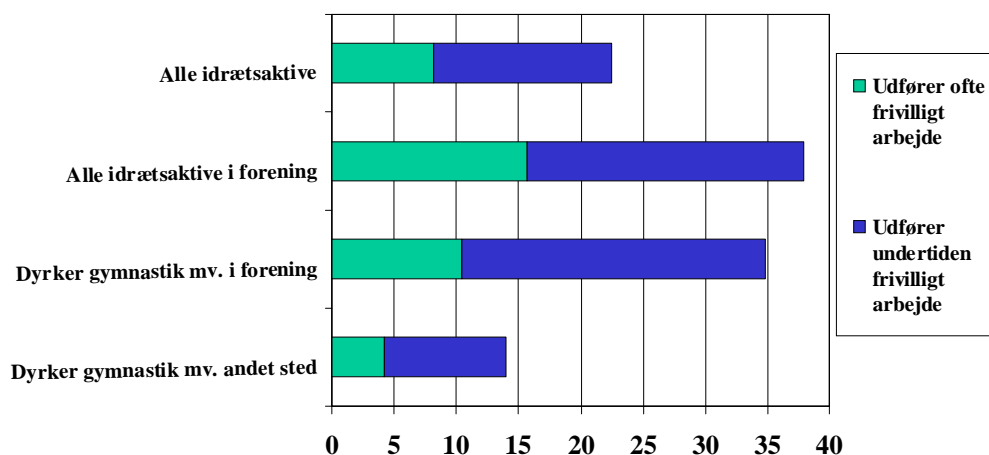
Det er dog fortsat uklart, om disse forskelle netop skyldes, at en stor del af de idrætsaktive i gymnastik og beslægtede træningsformer dyrker idræt i kommercielle motionsinstitutter eller halvoffentlige aftenskoler, eller om valget af disse organisationsformer skyldes, at de er mindre "forenings-mindede" end andre idrætsaktive? En anden undersøgelse tyder på, at der ikke er en principiel modstand mod foreningen som sådan. Hvis foreningen kan tilbyde de ønskede aktiviteter – på rette tid

og sted – vil mange, der i dag går til gymnastik og beslægtede træningsformer et andet sted, gerne gå til motion i en forening (Ibsen 2003).

En af de store forskelle mellem idrætsforeninger og motionsinstitutter er, at foreningerne bygger på frivilligt arbejde, mens alt arbejdet i et motionsinstitut udføres af lønnet personale. Det er en udbredt opfattelse, at mange foretrækker motionsinstituttet, fordi det ikke forventes, at deltageren medvirker til aktiviteternes gennemførelse. Her kan vi alene belyse, om der er forskelle mellem foreningsaktive og besøgende i motionsinstitutter på involveringen i og holdningen til frivilligt arbejde.

Undersøgelsen fra 1998 af de voksnes idrætsdeltagelse i fire områder viser - som forventet - at de, som går til gymnastik og beslægtede træningsformer i en forening, i meget højere grad udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening, end de som ikke går til sådanne aktiviteter i en forening. Involveringen er næsten på samme niveau som hos andre idrætsaktive, der går til idræt i en forening. Undersøgelsen viser endvidere, at foreningsmedlemmerne er meget mere villig til at yde en frivillig indsats det sted, de dyrker idræt/motion. Der er imidlertid ikke forskel på andelen af de to grupper, som arbejder frivilligt i en anden forening end en idrætsforening. Det kan tolkes således, at den lavere villighed til at yde en frivillig indsats hos de, som dyrker gymnastik og beslægtede træningsformer udenfor en forening, mere er et udslag af, at de netop ikke dyrker motion i en forening, end det er et bevidst fravalg af foreningen pga. forventningen om at yde en frivillig indsats (figur 7).

Figur 7: Andel af idrætsaktive, der udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening – opdelt efter om de går til idræt i en forening eller et andet sted (pct.)



Kilde: Undersøgelse fra 1998 af idræt, motion og hverdagsliv. Ottesen og Ibsen, Institut for Idræt, Københavns Universitet, 1999.

### Motiver og begrundelser for at dyrke idræt

Alle undersøgelser viser, at der er forskelle mellem aktive i foreninger og aktive under andre organiseringsformer i de begrundelser, de giver for at dyrke idræt. De aktive i gymnastik og beslægtede træningsformer tilslutter sig i lidt højere grad end øvrige idrætsaktive de sundhedsrelaterede begrundelser for at dyrke idræt og motion, som en slags medicin de selv ordinerer, og de tilslutter sig i mindre grad end andre idrætsaktive de konkurrence- og præstationsorienterede begrundelser og de sociale begrundelser. Men der er forskel på begrundelserne hos idrætsaktive, der dyrker idræt i en forening, og idrætsaktive, der dyrker idræt under andre organiseringsformer.

En norsk undersøgelse, der bygger på to store spørgeskemaundersøgelser af idrætsaktive i henholdsvis kommercielle træningscentre og idrætsforeninger, viser, at deltagernes køn og især deres motiver for at dyrke motion er de to vigtigste forklaringer på, hvorfor nogen vælger at dyrke idræt i en forening, mens andre foretrækker et kommercielt træningscenter. Hvis begrundelserne for at træne er *"præstation"*, *"socialt samvær"* og *"glæde"*, så er de idrætsaktive mere tilbøjelige til at dyrke idræt i en forening, end de som ikke dyrker idræt af disse grunde. Er begrundelserne derimod *"mentalt overskud"*, *"udseende eller krop"* eller *"fysisk form"*, går de idrætsaktive i højere grad til idræt i et kommercielt træningscenter end idrætsaktive, der ikke bruger disse begrundelser. Civil

status, bosted, alder og uddannelse har i sammenligning med køn og motiver mindre betydning for valget af organisationsform.

De danske undersøgelser peger i samme retning. På tværs af organisationsform er deltagere i gymnastik og beslægtede træningsformer i højere grad end øvrige idrætsaktive motiveret af sundhedsmæssige grunde, mens de tillægger de præstationsorienterede og sociale motiver mindre betydning. Indenfor dette idrætsområde er der imidlertid også mindre forskelle. De aktive i den traditionelle gymnastik vægter "socialt samvær" højere, end de aktive i de nye aktiviteter (aerobic og styrketræning) gør, mens "sundhed" og "selv-udvikling" (eller "lærings"-aspektet) prioriteres højere blandt udøvere af aerobic og styrketræning end blandt gymnaster (Larsen 1997). Dette kan skyldes, at gymnastik i højere grad dyrkes i foreninger, som traditionelt vægter det sociale højere end motionsinstitutter og aftenskoler.

Der er nemlig også forskelle på motiverne mellem de, som går til disse træningsformer i en forening, og de som foretrækker at træne andre steder. Undersøgelsen fra 1998 af idrætsdeltagelsen i fire områder af Danmark viser, at de som går til gymnastik og beslægtede træningsformer i en forening i højere grad end de aktive udenfor en forening dyrker idræt

- fordi det skaber venskaber,
- for fællesskabets skyld,
- fordi det er rart/sjovt og
- for at være god/bedst til den idræt, de dyrker (tabel 3).

De sundhedsrelaterede begrundelser tillægges derimod næsten samme betydning hos de aktive i foreninger som hos de aktive udenfor foreninger. Der er også små forskelle på den betydning, præstationsdimensionen tillægges. Den store forskel er, at foreningsmedlemmerne i disse træningsformer tillægger det sociale langt større betydning, end de aktive under andre organiseringsformer gør (Ottesen og Ibsen 1999). Mere kvalitative undersøgelser (baseret på interviews og observationer) viser imidlertid, at der også er sociale fællesskaber i motionscentre, men at karakteren deraf er anderledes end i foreningerne. Mens idrætsforeningerne i høj grad er venskabsdannende, er træningscentrene i højere grad venskabsopretholdende (Ulseth 2002).

**Tabel 3: Andel af deltagere i gymnastik, aerobic, afspænding og styrketræning, som er ”enig” i nedenstående udsagn – opdelt efter om de går til aktiviteten i en forening eller går til aktiviteten et andet sted (pct.)**

	<i>Aktiv i en forening</i>	<i>Aktiv andet sted end forening</i>
Jeg dyrker idræt for at få brugt min krop	97	97
Jeg dyrker idræt for at holde mig sund	91	89
Jeg dyrker idræt for ikke at blive for tyk	60	63
Jeg dyrker idræt, fordi det er rart/sjovt	87	78
Jeg dyrker idræt for fællesskabets skyld	35	17
Jeg dyrker idræt, fordi det skaber venskaber	29	15
Jeg dyrker idræt for at konkurrere med mig selv	10	9
Jeg dyrker idræt for at konkurrere mod andre	23	20
Jeg dyrker idræt for at være god / bedst til den idræt, jeg dyrker	7	4

*Kilde: Ottesen, Laila og Bjarne Ibsen (1999): Idræt, motion og hverdagsliv. Institut for Idræt, Københavns Universitet. Særskilt analyse. Mellem 1486 og 1587 idrætsaktive har forholdt sig til disse udsagn.*

Vi ved i dag for lidt om, hvorvidt disse statistiske sammenfald skyldes aktiviteten eller organisationsformen. Og vi ved heller ikke, om det er erfaringen med den enkelte aktivitet, der resulterer i en (lidt) forskellig vægtning af de forskellige begrundelser, eller om valget af en aktivitet frem for en anden skyldes forskellige motiver for at gå til idræt og motion. De kvantitative undersøgelser af idrætsaktives begrundelser for at dyrke idræt er dog et særdeles usikkert grundlag for at forstå de dybere bevæggrunde for at dyrke den ene eller anden form for idræt. Dertil kræves mere kvalitative studier, hvor idrætsaktive observeres og interviewes, som det tredje delstudie i denne undersøgelse går ud på. Resultaterne af denne del af undersøgelsen kan læses i det tredje hæfte fra dette forskningsprojekt

Kvalitative undersøgelser af aerobic og træning i motionscentre giver grund til at tro, at aerobic, styrketræning og lignende træningsformer ikke blot er en anden måde at træne på, men også er forbundet med andre forventninger, værdier og følelser end i den

traditionelle gymnastik. Det er i mindre grad aktiviteten og glæden ved bevægelserne og beherskelsen deraf (eller idrætsgrenen) end effekten for krop, sundhed og velvære, man går op i (Pape 2002). Derfor veksles, suppleres eller udskiftes der mellem de forskellige træningsformer. Interviews med deltagere viser, at disse træningsformer ofte forbindes med en følelse af "pligt", "god samvittighed", "at have lavet noget" og "at blive færdig". En følelse som svarer til mange menneskers forhold til hus- og omsorgsarbejde (Steen-Johnsen og Engelsrud 2002).

Denne tolkning modgås dog af andre forståelser af de nye træningsformer. Især aerobic og i lidt mindre grad styrketræning er tæt forbundet med et moderne udadvendt fritids- og kulturliv med et stort forbrug af forskellige kulturaktiviteter som biograf, teater, koncerter, bibliotek, fritidsundervisning og besøg på restaurant. Omvendt er denne gruppe mindre interesseret end andre idrætsaktive i sport i TV og radio og er mindre aktiv som tilskuer til idræt. Det statistiske sammenfald hænger dog til dels sammen med disse aktiviteters køns- og aldersprofil. Analyserne giver imidlertid grund til at tro, at deltagelsen i gymnastik og beslægtede aktiviteter hænger sammen med livsstil og livsform, dvs. den måde den enkelte lever sit liv (i arbejde, fritid og i familien), og hvad der forstås ved et godt liv (Ottesen og Ibsen 1999).

Sådanne resultater rejser dog flere grundlæggende spørgsmål:

- Hvorfra kommer de forskellige "begrundelser"?
- Hvorfor er der forskel mellem forskellige grupper på den betydning disse begrundelser tillægges?
- Hvor meget er valget af det sted, vi foretrækker at dyrke idræt, bestemt af "aktiviteten" det pågældende sted eller af "organisationsformen"?

### **Praktiske og pragmatiske forhold**

Til forskel fra de holdningsbestemte og psykologiske forklaringer på valget af træningssted peger flere undersøgelser på, at valget af organisationsform primært er bestemt af praktiske og pragmatiske grunde (Larsen 1997. Ulseth 2002). Bl.a. spiller faciliteterne, tidspunktet, afstanden, prisen og de fleksible træningsmuligheder en stor rolle. Tilfredshedsanalyser viser, at det især er kvaliteten af de fysiske rammer, som har betydning for idrætsudøvernes samlede vurdering af deres aktivitetssted, men de organisatoriske vilkår spiller også en vis rolle for tilfredsheden med stedet. Der er



imidlertid væsentlige forskelle på, hvad der tillægges betydning ved de fysiske og organisatoriske rammer. De aktive i motionscentre tillægger det således større betydning end de aktive i foreninger, at stedet giver adgang til at dyrke idræt på forskellige tidspunkter af dagen, mens foreningsmedlemmerne i højere grad end motionscenterkunderne tillægger det betydning, at der er lokaler eller rum, hvor man kan samles før eller efter, man har dyrket idræt, og at stedet er et lokalt samlingspunkt, hvor man kan møde andre fra samme område.

En tilfredshedsundersøgelse i en gymnastikforening giver imidlertid et mere nuanceret billede (Højbjerg Gymnastikforening). Det som tillægges størst betydning er *instruktørens* engagement, dygtighed og evne til at kommunikere med gymnasterne samt *træningens* indhold og effekt. Endvidere tillægges afstanden til træningsstedet også stor betydning. Det som tillægges mindst betydning er især de traditionelle foreningsværdier: Afslutningen på sæsonen med opvisning mv., at der er opholdslokaler og mulighed for bad og omklædning på træningsstedet samt kendskab til de andre på holdet. Endvidere tillægges det kun lille betydning, om der er mulighed for at deltage fleksibelt på flere hold i ugens løb. Den største utilfredshed hos medlemmerne vedrører lokalerne: rengøringen, opholdsrum, muligheden for bad og omklædning og salens kvalitet. Disse forhold tillægges ganske vist lille betydning for gymnasterne, men det er alligevel de sider ved foreningen, hvor der er størst difference mellem den betydning, det tillægges, og den tilfreds der er dermed. Men det er samtidig forhold, som foreningen har mindst indflydelse på. Det interessante ved undersøgelsen er imidlertid, at disse forhold ikke kan forklare, hvorfor en del af de, der har besvaret spørgsmålene, ikke mere går til gymnastik eller aerobic i foreningen. Undersøgelserne efterlader endvidere et uklart billede af, hvad fleksible trænings-muligheder betyder for deltagelsen.

## Sammenfatning og spørgsmål

Sammenfattende viser de refererede undersøgelser, at der er mange fælles træk ved de aktiviteter, som vi her har benævnt som "gymnastik og beslægtede træningsaktiviteter", og de adskiller sig på en række områder fra den traditionelle præstationsidræt.

Undersøgelserne viser imidlertid også, at der er væsentlige forskelle mellem gymnastik og de nye aktiviteter (aerobic, styrketræning, spinning mv.) hvad angår meningen med aktiviteten, hvem der deltager og deres begrundelser derfor. Endelig viser undersøgelserne, at det også gør en forskel, om aktiviteten foregår i en forening, eller om den foregår i et kommercielt motionsinstitut. Undersøgelserne giver imidlertid ikke et klart billede af sammenhængen mellem "aktivitet" og "organisationsform". Må organisationsformen indrette sig efter aktiviteten – og det som gør den tiltrækkende – eller er det organisationsformen og målene for den enkelte organisation, der er bestemmende for, hvilke aktiviteter der tilbydes, og hvilken karakter aktiviteten får? Eller udtrykt på en anden måde. Må foreningerne indrette sig efter den kommercielle organisationsforms principper, hvis den skal tiltrække den voksende del af befolkningen, som ønsker at gå til aerobic, styrketræning, spinning og lignende form for træning? Eller kan foreningerne fastholde eller udvikle foreningsværdier og folkelighedsperspektivet på disse aktiviteter, som ønskes integreret i foreningsarbejdet?

Undersøgelserne har heller ikke en forklaring på, hvorfor foreningerne har tabt terræn på dette område. Skyldes det, at de nye træningsformer er velegnede til andre organiseringsformer (især den kommercielle)? Passer aktiviteterne ikke til foreningernes struktur og kultur, og har de derfor overladt disse aktiviteter til andre? Er foreningerne (og deres organisationer) langsommere end de mere markedsorienterede organisationer til at tilpasse sig nye aktiviteter og befolkningens ønsker om motion?

Disse og mange andre spørgsmål tager de næste hæfter hul på med resultaterne fra såvel en spørgeskemaundersøgelse af gymnaster i foreninger og motionister i motionscentre samt observationer af og interviews med deltagere fra mange gymnastik- og træningshold i Roskilde Amt, København og Århus.

## Litteratur

Heinemann, K. (1988). *Die Nachfrage nach Sport und ihre Determinanten. Ergebnisse einer Befragung von Vereinsmitgliedern und Kunden gewerblicher Sportanbieter.* Hamburg: Institut für Freizeit und Sport.

Højbjerg Gymnastikforening. Upubliceret tilfredshedsundersøgelse blandt medlemmer og tidligere medlemmer.

Ibsen, Bjarne (2002): *Idræt i Vindinge.* Forskningsnotat. Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

Klausen, Kurt Klaudi (1989): *Fungerer idrættens organisationer? Om organisering, brugergrupper og behov i idrætten.* Politologiske skrifter fra Institut for Erhvervsret og Politologi, no. 7/1989.

Larsen, Knud (1997): *Holbækprojektet: Voksnes idrætsdeltagelse i et lokalsamfund.* København. Danmarks Idræts-Forbund og Center for Idrætsforskning, Københavns Universitet.

Larsen, Knud (2000): *Befolkningens idrætsdeltagelse: en analyse af befolkningens idrætsdeltagelse baseret på Socialforskningsinstituttets kultur- og fritidsundersøgelser.* Gerlev: Idrætsforsk.

Larsen, Knud (2003a): *Idrætsdeltagelse og idrætsforbrug i Danmark.* Forlaget Klim

Larsen, Knud (2003b): *Idrætsdeltagelse i Danmark – 2002. Et notat om Lokale- og Anlægsfondens spørgeskemaundersøgelse af den voksne befolknings idrætsdeltagelse i 2002.* Lokale- og Anlægsfonden.

Larsen, Knud (2003c): *Den tredje bølge.* Lokale- og Anlægsfonden. 2003.

Madsen, Bo Vestergård (2003): *Oplysning i bevægelse – kultur, krop og demokrati i den folkelige gymnastik.* Klim.

Mickler, Werner og Moser, Thomas (1988). *Warum Fitness-Studios attraktiv sind. Eine motivationspsychologische Analyse*. I Schulz. N / Allmer. H. (Hrsg.) (1988). *Fitness-Studios. Anspruch und Wirklichkeit. Brennpunkte der Sportwissenschaft*, Deutsche Sporthochschule Köln, 2. Jhg. 1988/2.

Mrazek, J. og Rittner, V (1986). *Wunschobjekt Körper*. *Psychologie heute* 13, (12), 62-68

Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (1999): *Idræt, motion og hverdagsliv - i tal og tale*. Forskningsrapport. Institut for Idræt

Pape, Christina Holck (2002): *Aerobic – rum, rammer og relationer. En komparativ analyse af aerobic i idrætsforeningen og fitnesscenteret*. Speciale fra Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.

Rasmussen, Troels (2001): *Lederuddannelse og demokrati. En gymnastikhøjskoles historie*. Odense Universitetsforlag.

Steen-Johnsen, Kari og Engelsrud, Gunn (2002): Mellom selutfoldelse og konformitet – treningssenteret som arena for tvetydig erfaring. I: Seippel, Ørnulf (red.). *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus Forlag. Oslo.

Thrane, Christer (2002): *Fysisk aktivitet: begrunnelser, utbredelse og determinanter*. I Seippel, Ørnulf (red.). *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus Forlag. Oslo.

Ulseth, Anne-Lene Bakken (2003): *Treningsentre og idrettslag. Konkurrerende eller supplerende tilbud?* Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2003:2.

Ulseth, Anne-Lene Bakken (2002): *Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser for å trene*. I: Seippel, Ørnulf (red.). *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus Forlag. Oslo.

## Bilag 1: Danske undersøgelser der henvises til i hæftet

1. Socialforskningsinstituttets fritidsundersøgelser, gennemført i 1964, 1975, 1987, 1993 og 1998, hvorfra forskergruppen har adgang til data. Se samlet analyse af disse undersøgelser i: Larsen, Knud (2003). *Idrætsdeltagelse og idrætsforbrug i Danmark*. Forlaget Klim.
2. En kvantitativ undersøgelse af befolkningens idrætsdeltagelse i Salling-Fjends, Ballerup, Indre Østerbro og Sundby Nord, der blev gennemført i 1998. Se rapport fra undersøgelsen på [www.ifi.ku.dk](http://www.ifi.ku.dk): Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (1999). *Idræt, motions og hverdagsliv*. Institut for Idræt. Københavns Universitet.
3. En kvantitativ undersøgelse af befolkningens idrætsdeltagelse i Holbæk kommune, som blev gennemført i 1996. Se rapport fra undersøgelsen: Knud Larsen (1996). *Holbækprojektet: Voksnes idrætsdeltagelse i et lokalsamfund*. Center for Idrætsforskning, Københavns Universitet
4. En kvantitativ brugerundersøgelse af befolkningens idrætsdeltagelse i Vindinge i Roskilde Kommune, som blev gennemført i august 2002. Se rapport fra undersøgelsen: Ibsen, Bjarne (2002). *Idræt i Vindinge*. Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning. [www.ifo-forsk.dk](http://www.ifo-forsk.dk).