

## De oversete idrætsudøvere kombinerer fællesskab og fleksibilitet



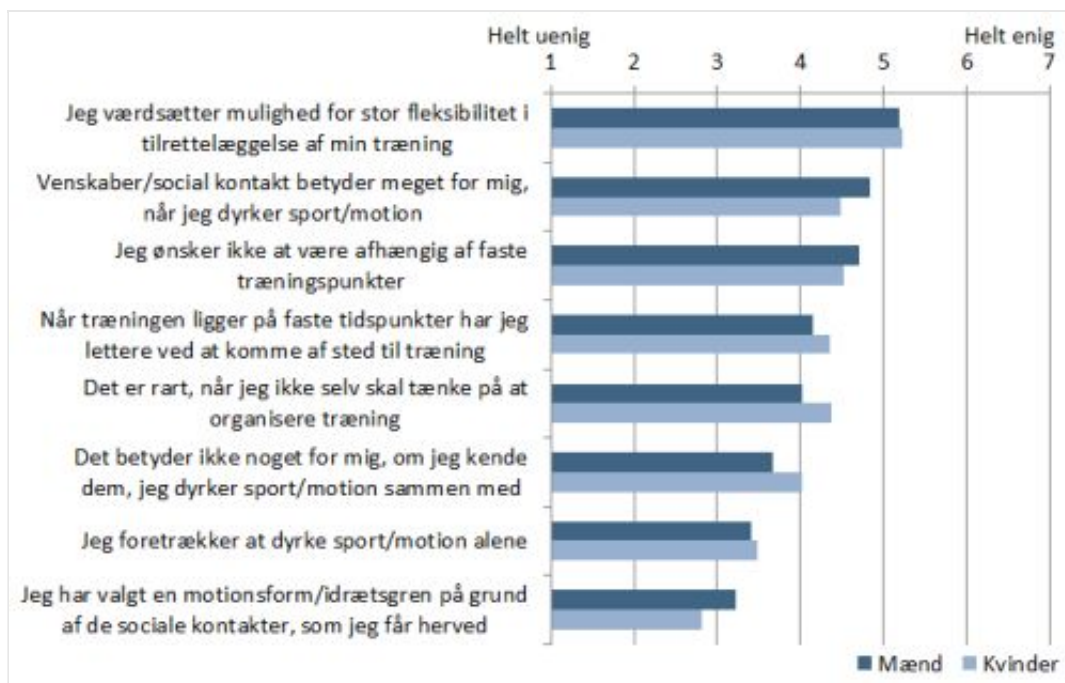
Det er en udbredt opfattelse, at nyere individuelle motionsformer som løb og fitness, der har vundet kraftigt frem, står i modsætning til de sociale fællesskaber, der traditionelt har præget den danske foreningsidræt. Betyder udviklingen, at sport og motion er ved at miste sin rolle som en væsentlig bidrager af social kapital?

Svaret er nej, hvis man spørger de idrætsaktive selv. Når voksenbefolkningen (16 år+) bliver spurgt om dens holdning til at dyrke idræt alene eller i fællesskab, erklærer et stort flertal sig enig i, at venskaber/social kontakt betyder meget i forbindelse med deltagelse i sport eller motion. Faktisk er det kun ønsket om stor fleksibilitet i tilrettelæggelsen af træningen, der overstiger behovet for sociale relationer, hvilket i sig selv er interessant.

Frihed til fleksible træningstider kan umiddelbart lyde som en udfordring at få til at spille sammen med ønsket om at indgå i sociale fællesskaber. Frihed og fællesskab er to facetter, som i nogle sammenhænge har været opfattet som uforenelige størrelser, men ikke desto mindre er det en kombination, som bliver interessant at udforske nærmere i forbindelse med fremtidens organisering af sport og motion i fritiden, fordi den er så efterspurgt.

Spørgsmålet er selvfølgelig, hvilke idrætsudbydere der formår at skabe de bedste tilbud, som tillader at kombinere disse to aspekter?

Figur 1: Befolkningen værdsætter både stor fleksibilitet og sociale relationer i organiseringen af sport og motion



Figuren viser gennemsnitlig placering på en skala fra 1 til 7, hvor 1 = Helt uenig og 7 = Helt enig. Fordelt på køn. Tallene bygger på undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

### Er mænd mere sociale end kvinder?

Kønsforskelle præger kun billedet i mindre omfang, men det viser alligevel nogle interessante tendenser. Mænd er lidt mere orienterede mod sociale fællesskaber end kvinder. Dels betyder sociale fællesskaber mere for dem, når de dyrker sport eller motion, dels har de i større omfang end kvinder valgt en særlig sport eller motionsform på grund af de sociale kontakter, som de får herved. Samtidig betyder det mere for mænd end kvinder, at de kender de personer, som de dyrker sport eller motion sammen med.

Kønsforskellene kan dog forklares med forskellige måder at dyrke sport eller motion på. Mænd er generelt mere tilknyttet holdsportsgrene og deltager i turneringer, hvor det betyder mere, at det er de samme personer, som indgår i holdfællesskaberne.

Kønssforskellene forsvinder således, når man kontrollerer for aktiviteternes karakter.

Selvom kvinder er mere til 'individuelle' aktivitetsformer, kan kvinder ikke ligefrem betegnes som 'individuelle' i deres tilgang til at dyrke sport eller motion. Flertallet mener stadig, at sociale fællesskaber betyder meget for dem, når de dyrker sport eller motion.

Kvinder er også lidt mere optagede af, at det er rart, når de ikke selv skal tænke på at organisere træningen og oplever, at det er lettere at komme afsted, når træningen ligger på faste tidspunkter.

### **Den 'individuelle livsfase'**

De unge og de ældre befolkningsgrupper orienterer sig mere mod fællesskaber og rutine i deres holdninger til sport og motion end de midaldrende, som i større grad fokuserer på fleksibilitet og er mindre optagede af, hvorvidt aktiviteterne foregår i sociale sammenhænge, selv om det stadig er op mod halvdelen af befolkningen mellem 30 og 60 år, som værdsætter sociale fællesskaber.

Men generelt tyder den øgede tilslutning til fællesskabet blandt de unge og de ældre på, at værdierne omkring sociale fællesskaber spiller sammen med livsfase snarere end at være et uddøende karaktertræk hos de ældre generationer.

De midaldrende, som dyrker meget mere sport og motion i dag, end de samme aldersgrupper tidligere har gjort, har formentlig en mere 'nyttebetonet' tilgang til sport og motion end andre befolkningsgrupper, hvor det mere handler om at få trænet kroppen og holde sig selv sund på effektiv vis i en travl hverdag. Både unge og ældre mennesker har muligvis (også) andre intentioner med sporten/motionen, hvor fællesskaberne stadig spiller en betydelig rolle.

Dette bidrager til at aflive – eller i det mindste at opbløde og nuancere – myten om, at de yngre generationer i stigende grad sylter fællesskaberne til fordel for at 'dyrke sig selv'.

### **Organiseringsform afgør interessen for fællesskab**

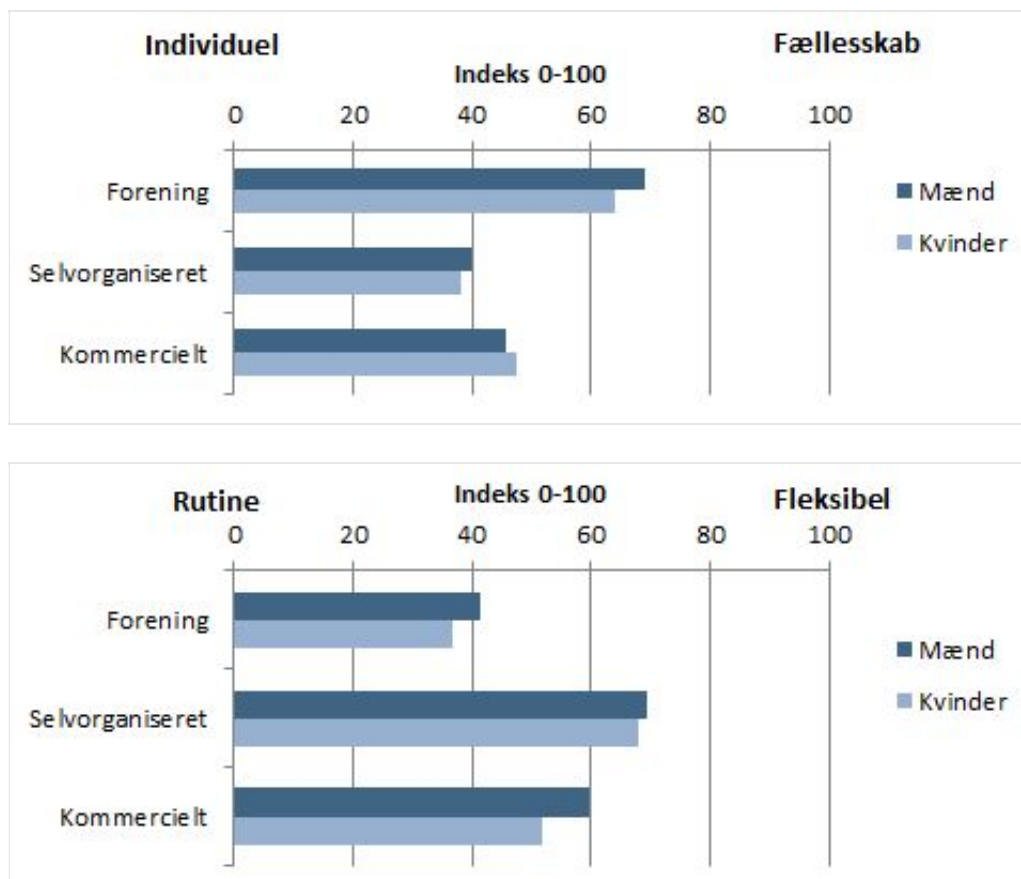
Holdninger til sociale fællesskaber og rutinepræget versus fleksibel organisering af

sport og motion spiller tæt sammen med karakteren af de aktiviteter, man dyrker. Som allerede nævnt deltager mænd oftere end kvinder i holdsportsgrene, som er med til at forklare det større fokus på sociale relationer.

Ser man helt overordnet på holdningsforskelle på tværs af organiseringsform, finder man, at foreningsaktive orienterer sig mere mod sociale fællesskaber og fokuserer mindre på fleksibilitet end andre motions- og sportsudøvere (analysen ser her på 'rene organiseringsformer', dvs. personer, som udelukkende dyrker sport eller motion i ét regi).

Man finder det omvendte billede blandt selvorganiserede udøvere, mens personer i kommercielle centre er mere splittede, som det fremgår af figur 2. Figuren viser samtidig forskelle på mænd og kvinder. Mænd er generelt mere orienterede mod fællesskaber og fleksible træningsmuligheder end kvinder uafhængig af organiseringsform.

Figur 2: Foreningsudøvere er mere orienterede mod fællesskaber og rutine end selvorganiserede og udøvere i kommercielle centre



I figurerne er svarene på spørgsmålene lagt sammen til to indeks, der udtrykker 0 = individuel orientering over for 100 = fællesskabsfokus på det ene indeks og 0 = ønsker om rutinepræget træning over for 100 = ønsker fleksibilitet på det andet indeks. Figurerne angiver gennemsnitlig placering på de to indeks fordelt på køn.

Ud fra disse analyser ser man altså nogle indikationer på, at gængse forestillinger om kommercielle centre som grobund for individualisme og ønsket om udelukkende at varetage egne hensyn er mere nuancerede end som så.

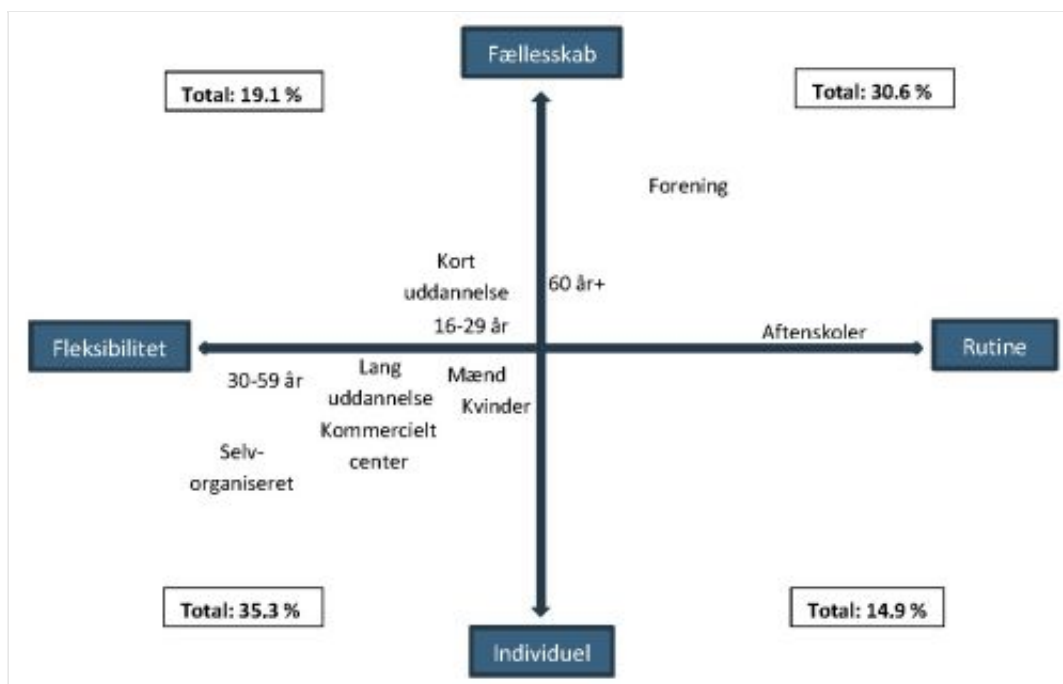
Selvom foreningsaktive er mere orienterede mod fællesskab og rutine end andre aktive, finder man ikke en entydig holdning til individuel contra fleksibel træning blandt medlemmer i kommercielt regi. Snarere kan man tale om en meget sammensat deltagergruppe med gennemsnit lige omkring 50 på de to indeks. Umiddelbart ser det ud til, at kommercielle organiseringsformer tiltrækker personer, som kombinerer sociale og fleksible træningsmuligheder. De mest individuelle og fleksible befolkningsgrupper finder man blandt selvorganiserede udøvere.

### **De oversete segmenter?**

Samler man befolkningens svar på de to dimensioner, fællesskab og fleksibilitet, i ét diagram finder man, at den største del af befolkningen foretrækker kombinationen af overvejende individuel træning under fleksible forhold (eksempelvis selvorganiseret løb), efterfulgt af overvejende rutinepræget træning kombineret med sociale fællesskaber (traditionel foreningsidræt).

Figuren herunder (figur 3) viser andelen af respondenterne, som placerer sig i de fire kombinationsformer i de fire hjørner. Der er størst tradition for at organisere den idrætslige praksis i de to områder, hvor man enten dyrker individuel og fleksibel træning eller har fællesskabsorienteret og rutinepræget træning. Det er også de to områder, hvor flest personer generelt hører hjemme.

Figur 3: Overblik over forskellige befolkningsgruppers placering på de to dimensioner



Men figuren viser også, at der stadig er små 20 pct. og 15 pct., der henholdsvis efterlyser 'fleksible fællesskaber' og 'individuel rutine'. Det er derfor interessant at overveje potentialerne for en fremtidig vækst i disse to lidt oversete felter.

I det øverste venstre hjørne, hvor der er et ønske om fleksible fællesskaber, finder man faktisk de unge mellem 16 og 29 år sammen med de dele af befolkningen, der har korte uddannelser. Altså to målgrupper, som det ofte er en stor udfordring at skabe attraktive tilbud til, der kan fastholde dem i regelmæssig sport og motion. Det kunne give grobund for nogle interessante idrætspolitiske overvejelser over nye fremtidige måder at organisere sport og motion på.

Den mindst efterspurgte kombination er individuel træning organiseret i et rutinepræget/fastlagt skema. Personlig træning, hvor en træner 'hjælper' til med at lægge den individuelle træning ind i et fast skema, kan være et af flere svar på dette behov. Personlig træning er i øvrigt en tendens, der vinder frem i disse år med stadig større hast. I 2014 er det vurderet til at være én af de allervigtigste trends inden for fitnessbranchen i USA på lige fod med det nye koncept HIIT (High Intensity Interval Training).

Kvinderne ligger samlet set tæt på dette felt. Det samme gør personer, der går i aftenskole. En gruppe, der også har en overvægt af (ældre) kvinder.

## **Aktører supplerer hinanden**

De forskellige organiseringsformer er placeret i forskellige områder af figuren, hvilket er med til at understrege, at idrætsaktørerne ofte supplerer hinanden frem for at ligge i direkte konkurrence. De udspringer af nogle forskellige traditioner og rammer derfor også nogle forskellige målgrupper, som ikke alle har de samme ønsker, intentioner og behov med den idrætslige praksis.

Fremadrettet bliver det interessant at følge udviklingen inden for de forskellige hybrider af organiseringsformer.

Eksempelvis bejler foreningsidrætten til fleksible muligheder gennem mere løse træningskoncepter som fodboldfitness, håndboldfitness eller diverse klippekortsmodeller, mens kommercielle aktører som fitnesscentre brander sig på at kunne levere 'social kapital' i form af holdtræning med fokus på sociale fællesskaber. Cross Fitness er et godt eksempel. Samtidig vinder enkeltstående iværksættere frem med forskellige teknologiske redskaber til at lette koblingen mellem fleksibilitet og sociale netværk.

Men det er stadig en stor udfordring at finde idrætstilbud, der for alvor kan udfylde de umiddelbart paradoksale behov for 'fleksible idrætsfællesskaber' og 'individuel idræt præget af rutiner'.