

Øivind Danielsen

DEN NYE BREDDE- IDRETTE



FAFO

Den nye breddeidretten

Ønsker og behov for fysisk aktivitet

Øivind Danielsen

3. delrapport fra prosjektet
"Idrett, fritid og levekår"

FAFO

© Fagbevegelsens senter for forskning,
utredning og dokumentasjon 1989

ISBN 82-7422-024-2

Omslag og trykk: Otto Falch A/S
Omslagsdesign: Arne Lilleløyken, Otto Falch A/S

Innhold

Forord 5

Kapittel 1 Ønsker og behov for fysisk aktivitet 7

- 1.1 /Treningsvaner og treningstilbud 7
- 1.2 Rapportens tema og problemstillinger 9
- 1.3 Rapportens disposisjon 11

Kapittel 2 Idrettslagenes aktivitet 13

- 2.1 Deltakelsen i lagene 13
- 2.2 Medlemmene om lagets tilbud 18
- 2.3 Manglenes "jerntriangel" 22
- 2.4 Frafall fra organisert idrett 30
- 2.5 Frafallsgrunner og frafallsalder 32

Kapittel 3 Fysisk aktivitet: Vaner, behov og motiver 39

- 3.1 Fysisk aktivitet og sosialisering 39
 - 3.1.1 Oppvekstmiljøets betydning 41
 - 3.1.2 Egen idrettsbakgrunn 43
- 3.2 Fysisk aktivitet som mål og middel 45
- 3.3 Treningsmotivasjon 49
 - 3.3.1 Konkurranseutøvere og mosjonister 54
 - 3.3.2 Treningshyppighet 56
 - 3.3.3 Forskjellige aldersgrupper 57
 - 3.3.4 Tidligere aktivitet 61
- 3.4 Treningstilbud og treningsmotivasjon 62
 - 3.4.1 Treningsinstitutter 63
 - 3.4.2 Idrettslag 67
 - 3.4.3 Utenfor organiserte tilbud 69
- 3.5 Interessen for å endre treningsvaner 71

Kapittel 4 Aktivitetsbehov og tilrettelegging 74

- 4.1 Aktivitetspotensialer og rekrutteringsmuligheter 74
 - 4.1.1 Ulike aldersgrupper 76
 - 4.1.2 Tidligere aktivitet 78
- 4.2 Allsidighet eller spesialisering? 79
- 4.3 Ønsker om treningstilbud 82
 - 4.3.1 Valg av treningsform: Spesialisering eller allsidighet? 85
- 4.4 Tid til trening 87
 - 4.4.1 Tid til trening etter hovedbeskjeftigelse 90
 - 4.4.2 Tid til trening etter familiesituasjon 91
- 4.5 Krav til tilrettelegging 92
- 4.6 Avslutning: Tilbud og etterspørsel 99

Kapittel 5 Strategier for aktivisering, rekruttering og organisering 101

- 5.1 Treningsvaner og treningsbehov - noen hovedfunn 102
- 5.2 Idretten ved et veiskille? 106
- 5.3 Rekrutteringsstrategier, organisasjon og interesser 107
- 5.4 Grunnlag for strategivalg og organisering 113
- 5.5 Stavsprang eller tresteg? 115
- 5.6 Forvitring eller fornyelse? 118
- 5.7 Perestrojka ovenfra og forandring nedenfra? 121
- 5.8 Fra driftsmodell for lag til prosjektorganisering i nettverk? 122
- 5.9 Samarbeid og spesialisering? 126
- 5.10 Avslutning 127

Litteratur 131

Tabell- og figurregister 133

Vedlegg: Spørreskjema 137

Forord

Ønsker og behov for fysisk aktivitet er 3. delrapport fra prosjektet **Idrett, fritid og levekår**, som blir utført ved Fagbevegelsens senter for forskning, utredning og dokumentasjon. Prosjektet søker å kartlegge og analysere den voksne befolkningens fysiske aktivitet - mosjon, trening og idrett. Få fritidsaktiviteter har større utbredelse, men hvordan drives aktiviteten - i private treningsinstitutter, idrettslag eller på egen hånd? Hvilke grupper deltar og hvilke faller utenfor? Hva er drivkreftene bak aktivitetsmønsteret og hvilke krav stilles til mosjonstilbud som kan trekke flere med? Dette er sentrale problemstillinger for prosjektet som utføres på oppdrag fra Norges Idrettsforbund, Kultur- og vitenskapsdepartementet (Idretts- og ungdomsavdelingen), Norges Bedriftsidrettsforbund og Norsk Kommuneforbund.

Den første delrapporten fra prosjektet - Kluss i vekslina. Fritid, idrett og organisering - gir et overblikk over nordmenns fritidsbruk, den voksne befolknings trenings- og mosjonsvaner, analyserer deltakelsen i fysisk aktivitet i et livsmønster- og levekårsperspektiv og undersøker den sosiale organiseringen av fysisk aktivitet. Den andre delrapporten - Fysisk aktivitet på arbeidsplassen - gir foruten en bred beskrivelse av den yrkesaktive befolkningens trenings- og mosjonsvaner, mer detaljerte analyser og drøftinger av bedriftsidrett. Sentrale spørsmål er: Hvem deltar, hvilke barrierer og drivkrefter påvirker deltakelsesmønsteret og hvilke nye krav til organisering og aktivitetsprofil står bedriftsidretten overfor?

Denne tredje delrapporten - Ønsker og behov for fysisk aktivitet - er spesielt rettet inn mot den organiserte idretten. Hvilke barrierer og hindringer ligger i veien for større deltakelse? Hvilke krav til idrettslagenes aktivitetstilbud kommer til uttrykk i befolkningen? Hvordan demme opp for frafallet fra organisert idrett? Hvordan aktivisere nye voksegrupper? Hva motiverer til fysisk aktivitet? I hvilken grad er

fysisk aktive utenfor den organiserte idretten orientert mot andre verdier enn idrettsbevegelsen står for? Hvilke mål og målgrupper vurderer idrettslagenes medlemmer som viktige? Disse og andre spørsmål blir behandlet og satt i sammenheng med strategivalg og mulige utviklingsretninger for idrettsbevegelsen i årene fremover.

Rapporten analyserer videre datamaterialet som ble samlet inn høsten 1987. Et representativt utvalg (2400 personer) av befolkningen mellom 16 og 69 år er intervjuet om sin fritidsbruk, arbeids- og livssituasjon generelt og forhold til fysisk aktivitet - deltakelse, interesse, holdninger, ønsker og behov. Spørsmålene som ble stilt, er utarbeidet av FAFO i samarbeid med representanter fra prosjektets oppdragsgivere. Scan-Fact A/S har stått for intervjuer, koding og punching av data.

Oppdragsgivernes representanter i prosjektets referansegruppe er Thor Helm Hansen (NKF), Odd J. Ingebretsen og Svein-Erik Jensen (UI - KVD), Ingolf Mork og Rolf Novsett (NIF) og Reidar Mærkel (NBIF). En takk til referansegruppen for innspill og inspirasjon, og til Jon Erik Dølvik og Gudmund Hernes for all hjelp underveis. Rapporten er et produkt av samarbeid og ideutprøving internt i prosjektet. Kapittel 5 om strategier for aktivisering, rekruttering og organisering er ført i pennen av Jon Erik Dølvik (med unntak av 5.1). Bente Bakken skal ha takk for innsatsen med å gjøre manus til bok.

Øivind Danielsen

Oslo, juni 1989

Kapittel 1 Ønsker og behov for fysisk aktivitet

1.1 Treningsvaner og treningstilbud

Idrettsbevegelsen oppnådde på midten av 1960-tallet og utover i 1970-årene så store fremganger, at perioden i ettertid er omtalt som ikke mindre enn en "idrettsrevolusjon": Det som fant sted førte til en forskyvning fra "turkultur" til "idrettskultur". Idrettsanlegg grodde opp i hver dal og fjordarm. Aktiviteten ble i stadig større grad kanalisert inn i arrangementer og stevner. Idrett ble oftere og oftere organisert i lag og turneringer. Og samtidig med denne utviklingen av idrettskulturen, hvor trening for og avvikling av konkurranser, stevner, cup-er, turneringer står helt sentralt, ble TRIM-kampanjen lansert. (Tønneson, 1986:375). Idrettsbevegelsen utviklet på denne måten stadig nye og alternative måter å drive fysisk aktivitet på. Som massebevegelse har den på avgjørende måter kommet til å prege vårt forhold til å drive fysisk aktivitet. Gjennom tusener av idrettslag ga idrettsbevegelsen også samlingspunkter for vennekreter, nærmiljø og lokalsamfunn.

Den organiserte idrettens suksess på 60- og 70-tallet hang sammen med idrettsbevegelsens evne til å dra nytte av samfunnsutviklingen og endringene i det fysiske aktivitetsmønsteret den gang. Den hadde befolkningsutviklingen med seg. Idrettsbevegelsen hentet sine rekrutter fra de store ungdomskullene. Den organiserte idretten utviklet treningsformer og drev en rekruttering som ledet store deler av interessen for idrett og mosjon over i fysisk aktivitet i idrettslagene. Det var i bred forstand samsvar mellom organisering og aktivitetsbehov: Idrettslag og idrettsinteressen utviklet seg i tett forbindelse. Interessen ble ledet inn i lag, aktivitetene inn i organisert trening.

Treningsvaner er imidlertid i stadig endring. Den første rapporten fra prosjektet - "Kluss i vekslina" - tegner et bilde av voksne på slutten av 1980-tallet som viser hvordan nye aktivitetsformer er kommet til. Disse nye treningsformer har på en iøynefallende måte endret nordmenns mosjonsvaner.

Først ble nok jogging og aerobics, helsestudioer og treningsinstitutter oppfattet som mote fenomener, nærmest som en del av YAP'e-bølgen, og fremsto for mange som like eksotiske i forhold til idrettslagene som hamburgerkjedene i forhold til pølsebuene. Men jogging, aerobics og squash ble fort synlige treningsformer utover motebevisste kretser. Dermed sto disse aktivitetene frem som **aktuelle alternativer** for mange som ønsket å begynne eller gjerne kunne tenke seg å fortsette å trene på en annen måte. Det er disse nye treningsformene mange vil forbinde med 1980-tallets trenings- og mosjonsbilde.

Aktivitetsmønsteret som ble etablert på 60- og 70-tallet og som var tett koplet til idrettskulturen, er brukket opp av en "trenings- og mosjonsbølge" som for en stor del gikk utenom den organiserte idretten. Vi har fått en "**mosjonskultur**" på **utsiden** av idrettsbevegelsen.

Det gamle spenningsforholdet mellom konkurranse- og mosjonsorientering er dermed ikke lenger bare et spørsmål om interesseavveining og idrettspolitikken innen idrettsbevegelsen, eller en sak mellom myndigheter og den organiserte idretten. I og med at vi har fått nye treningsformer og nye aktører på "trim- og mosjonsmarkedet", er utviklingen nå også preget av interesser utenfor idrettspolitikken etablerte styringssystemer.

De nye treningsformene, utenfor den organiserte idretten, forteller også at idrettsbevegelsen ikke kom til å spille den dominerende rollen som pioner, innovatør og motor i utviklingen av fysisk aktivitet på 1980-

tallet, slik som den gjorde under "idrettsrevolusjonen" for femten, tyve år siden.

I "Kluss i vekslinga" pekes det på hvordan praktiske hensyn som **lav forpliktelsesgrad** og **lett tilgjengelighet** er viktige faktorer i folks valg av treningsform. I idrettslagene involveres man i langt større grad enn det man trenger i de private treningsinstituttene. Der kan man kjøpe en treningspakke uten å ta del i driften av aktiviteten. Og ved å jogge langs veier og fortau eller å bruke lysløypenettet som ligger åpent og tilgjengelig for alle og enhver, kan man selv velge tid og sted for sine treningsøkter. **Tidseffektivitet** er blitt en nøkkelfaktor også når det gjelder fritidsbruk. Fritid må brukes når man har den.

I stedet for å søke etter grunner til at idrettsbevegelsen ikke fanget opp større deler av "mosjonsbølgen" og kanaliserte den inn i organisert idrett, ser denne rapporten på hvilke muligheter som finnes i dag. "Mosjonsbølgen" på 80-tallet kan ebbe ut eller fortsette som mer etablerte treningsvaner i befolkningen. Også 1990-tallets treningsvaner vil formes av de treningstilbud som utvikles.

Den organiserte idrettens posisjon vil avhenge av hvor **lydhør** den er overfor endringer i folks behov for fysisk aktivitet, og om den evner å utvikle **aktivitetsformer** som treffer folks ønsker og behov.

1.2 Rapportens tema og problemstillinger

Rapportens tema er idrettsbevegelsens utfordringer for rekruttering til, og utvikling av, treningstilbud som fanger bredden i folks ønsker og behov om å drive regelmessig fysisk aktivitet: Hva trekker mange ut av organisert idrett i dag? Hva er "drivfjæren" hos voksne som legger ut på treningstur en, to eller enda flere ganger i uken? Hva hindrer de interesserte fra å begynne? Hva lokker og hva skremmer ved treningstilbud?

Rapportens overordnede spørsmål er:

- 1) Hvilket rekrutteringspotensiale har idrettsbevegelsen i den voksne befolkning?
- 2) Hvilke typer ønsker og behov dominerer for valg av treningsform?
- 3) Hvilke typer ønsker og behov for tilrettelegging av treningstilbud gjør seg gjeldende?

Stadig nye rekrutterer inn i idrettsbevegelsen har fått medlemstallet til å vokse. Men idrettsbevegelsen har i mindre grad prioritert å demme opp for strømmen ut av organisert idrett, eller vært flinke nok til å stanse frafallet. Rapportens utgangspunkt er at frafall vil få enda større betydning for idrettsbevegelsen utover i 1990-årene enn i dag. Mye peker i denne retning, ikke minst:

* Mindre barnekull gir mindre rekrutteringspotensialer blant barn og unge. Skal den organiserte idretten fortsatt holde medlemsveksten eller øke den, må derfor rekrutteringsarbeidet i den voksne befolkningen intensiveres.

* Fysisk aktive og inaktive (som ønsker å begynne), står idag overfor en rekke alternative treningsformer. Idrettslagene har etter hvert fått konkurranse ikke minst av private treningsinstitutter. Frafallet fra organisert idrett henger derfor ikke bare sammen med trekk ved den organiserte idretten selv og hvordan idrettslagenes aktivitetstilbud passer den enkelte. Konkurrerende treningsformer rekrutterer blant voksne i vel så stor grad som den organiserte idretten.

* Variasjonen i folks treningsvaner skyldes ulike ønsker og behov blant folk i ulike livsfaser. Å demme opp for frafallet - beholde utøverne innen den organiserte idretten lenger - og rekruttere blant voksne, krever et treningstilbud som dekker behovet hos personer i forskjellige livsfaser.

Endrede vilkår og krevende utfordringer til tross - det er store muligheter for å rekruttere flere. Treningsvanene ligger ikke fast. Vi skal se at hele 40 prosent av de voksne som driver fysisk aktivitet regelmessig, er interessert i å trene mer. Drøyt halvparten (53 prosent) som ikke trener eller mosjonerer regelmessig, ønsker å begynne. Og av aktive som ønsker å trene mer eller på en annen måte enn i dag, og blant de inaktive som er interessert i å begynne, ser hele 30 prosent idrettslag som aktuelt treningssted. Idrettslag er førstevalg for 16 prosent av disse.

1.3 Rapportens disposisjon

Kapittel 2 behandler idrettslagenes aktivitetstilbud, målsettinger, hindringer og frafall. Kapittelet tar utgangspunkt i medlemmenes syn på hva eget idrettslag bør satse på - hvilke aktivitetsformer og grupper som bør prioriteres, og hvilke interne hindringer som ligger i veien mot målene. Medlemmenes oppfatninger av mål og problemforståelse er valgt som utgangspunkt fordi dette også vil måtte være det naturlige utgangspunkt for den organiserte idrettens utviklingsarbeid som helhet. Deretter blir frafallet fra aktiv idrett analysert. Å demme opp for frafallet er en hovedoppgave for den organiserte idretten i forhold til voksnes aktivitetsbehov. Analysen søker svar på hvilke trekk ved idretten som virker til å skyve mange ut, og hvilke forhold utenfor som virker til å trekke aktive ut av organisert idrett.

Kapittel 3 omhandler tre momenter som hver for seg og sammen forklarer voksnes trenings- og mosjonsvaner. Først behandles i hvilken grad oppvekstmiljø og egen idrettserfaring har betydning for om man er fysisk aktiv som voksen. Deretter ser vi (kort) på fysisk aktivitet som "verdi i seg selv" og som "middel" i idrettspolitisk perspektiv. Siste del av kapittel 3 analyserer de grunner og motiver for å drive regelmessig fysisk aktivitet som kommer til uttrykk blant de aktive. Her undersøkes hvorvidt det er systematiske forskjeller i trenings-

motivasjon mellom fysisk aktive etter treningshyppighet, deltakelse i konkurranser, alder og kjønn, og etter hvilken treningssammenheng de oftest trener eller mosjonerer i.

Kapittel 4 analyserer den voksne befolkningens ønsker og behov for regelmessig fysisk aktivitet med henblikk på tilrettelegging av aktivitetstilbud. Hvilke rekrutteringspotensialer som finnes, hvordan inaktive vil foretrekke å trene eller mosjonere, hva som skal til for å komme i gang, voksnes ønsker når det gjelder praktisk organisering og krav til aktivitetstilbudet, står sentralt i dette kapittelet.

Kapittel 5 trekker sammen hovedfunnene fra de empiriske analysene i kapitlene foran, og med bakgrunn i resultatene drøftes ulike strategier for idrettsbevegelsen når det gjelder aktivisering, rekruttering og organisering. Mulige utviklingsretninger skisseres og blir problematisert ut fra ønsker om organisatorisk vekst og hensyn til idrettsbevegelsens tradisjonelle verdier.

Kapittel 2 Idrettslagenes aktivitet

2.1 Deltakelsen i lagene

Den organiserte idretten har mer enn 1.6 millioner medlemmer. I befolkningen fra 16 til 69 år er hele 30 prosent medlem. Idrettsbevegelsen organiserer bredt utover hele landet.

Tabell 2.1 Andelen idrettslagsmedlemmer i befolkningen mellom 16 og 69 år etter region. Prosent. N=2400

Region	Andelen IL-medl.
Oslo/Akerhus	22
Hedmark/Oppland	40
Østfold/Buskerud/Vestfold	33
Telemark/Agderfylkene	32
Rogaland/Hordaland	24
Sogn og Fjordane/Møre og Romsdal	35
Sør- og Nord-Trøndelag	39
Nordland/Troms/Finnmark	30

Nesten hver femte voksne (18 prosent) **deltar** også på en eller flere måter i idrettslag. Drøyt 60 prosent av medlemmene mellom 16 og 69 år er engasjert i idrettslagenes virksomhet: Som **utøvere**; ved at de selv trener, mosjonerer eller deltar i forskjellige idrettskonkurranser, eller som **aktive**; gjennom innsats på dugnader, i avvikling av arrangementer, ved å ta lederverv, eller ved å kjøre barn til og fra trening og konkurranser.

Konkurransetidrett i en eller annen form utgjør tyngdepunktet i treningstilbudet, men mer klare mosjonsrettede aktiviteter for voksne blir stadig mer utbredt. Tre av ti idrettslagsutøvere (29 prosent) **over 15 år** deltar ikke i konkurranser - verken typiske idrettskonkurranser eller mosjonsløp ol.

Tabell 2.2 Konkurransetidrett og mosjonsaktivitet. Voksne medlemmer som driver fysisk aktivitet i idrettslag. Prosent. N=295*

Deltakelse	Utøvere i IL
Idrettskonkurranser høyt nivå	17
Konkurranser lavere/middels nivå	44
Mosjonskonkurranser	10
Ikke deltatt	29
Sum	100

* Deltakelse i idrettskonkurranser siste år. Nivået er definert av de aktive selv.

Man kunne tro at idrettslagene består av to forskjellige medlemsgrupper - utøvere og aktive på andre måter - hvor den siste legger forholdene tilrette for den første. Slik er det ikke. Om lag halvparten av de som deltar i driften og organiseringen av lagsaktiviteten, er selv med på idrettslagets konkurranse- eller mosjonsaktiviteter. **Sammenvevingen** av utøvere og andre aktive kommer også tydelig frem ved at en tredjedel (34 prosent) av medlemmene som en gang har drevet konkurransetidrett, senere tar aktivt del som ledere, trenere eller stevnefunksjonærer. Engasjementet går atskillig lenger enn å betale medlemskontingenten og bidra når loddbøkene går rundt.

Sammenheng mellom utøvere og aktive skapes også ved at foreldre trekkes inn i idrettslagenes virksomhet gjennom barnas idrettsaktivitet. I denne undersøkelsen kan vi ikke tallfeste hvor mange av disse foreldrene som selv er medlem. Men hele 90 prosent av alle som har idrettsaktive barn, er involvert i barnas idrettsaktivitet på en eller flere måter.

Vi starter dette kapittelet med å rette oppmerksomheten mot den nære forbindelsen det er mellom lagenes idrettsutøvere og andre aktive i idrettslaget. Dette særtrekket ved idrettsbevegelsen er vesentlig i debatten om hvilken retning den skal gå i de kommende ti årene. Som nevnt i innledningen er den organiserte idrettens vilkår vesentlig endret fra 60 og 70-tallet. Mosjonskulturen er viktig, den som har vokst frem på utsiden av idrettsbevegelsen. Mosjonskulturen kjennetegnes ofte ved at fysisk aktivitet **frikoples** fra selve organiseringen og tilretteleggingen. Alenejoggeren og aerobicsdeltakeren kommer begge til dekket bord. Aktiviteten er allerede organisert. Her er fysisk aktivitet et tilbud man kan benytte seg av uten krav til innsats utover det rent idrettslige.

De kommersielle treningsinstitutter har hatt suksess med sine "à la carte tilbud". Deltakerne kommer til ferdig dekket bord og velger - dvs. kjøper - et bestemt treningsopplegg, uten å involveres i organiseringen. Det reiser spørsmålet i hvilken grad idrettsbevegelsen bør søke sin suksess etter samme oppskrift? Og når vi vet at 66 prosent av alle som trener regelmessig, oftest gjør det på egenhånd, eller med venner utenfor ethvert organisert tilbud, må den organiserte idretten (igjen) gjøre seg opp en klar mening om hva idrettsbevegelsen egentlig har å tilby: Hva er den organiserte idrettens tilbud - hva er dens "produkt"? Og hva bør "produktet" være?

Svaret kan synes nærliggende: Idrettsbevegelsens tilbud er de enkelte idrettene - fotball, håndball, ski, skøyter, turn, hopp og stup osv. Men kanskje er det fruktbart å tenke mindre på selve aktivitetene og mer

på hvordan aktiviteten blir organisert? Nettopp organiseringen er ofte tungen på vektskålen for om man overhodet begynner eller ikke, og om man finner tid å sette av og lyst til å fortsette.

Man kan se på de enkelte idretter som tilbudet og idrettslaget som den organiserte idrettens "detaljhandel". Men man kan også se på idrettslagene selv som idrettsbevegelsens "produkt". Ingen av idrettens konkurrenter tilbyr den form for samhørighet og samarbeid, som lagene gjør på sitt beste. Vi vet at den sosiale siden ved fysisk aktivitet er viktig for svært mange, og det vil bli dokumentert flere ganger utover i rapporten.

Hva innebærer det å se på idrettslagene som idrettsbevegelsens produkt? Jo, at produktutvikling er å satse mer for å utvikle forskjellige typer idrettslag eller større variasjon innen lagene. Idrettslagene må bli så mangfoldige at de dekker ulike behov hos folk i ulike livsfaser og livsmønstre. I stedet for å organisere flere aktivitetstyper, kan man aktivisere flere organisasjonstyper: Mosjonslag for nybegynnere over førti, allidrettslag for 25 til 35 åringer, fotballklubber for barn, "Ned med blodtrykket!"-klubber, halvprofesjonelle hockey-lag osv. Veien å gå er kanskje ikke å etablere egne lag for ethvert behov eller enhver målgruppe. Poenget med å utvikle et mangfold av organisasjonstyper må være at aktiviteten er åpen for individuelle behov. Ut fra denne tankegang er det vanskelig å tro på en enkelt riksmodeell - en felles mal for alle idrettslag. Tvert om, idrettslagene må gis muligheter til å tilpasse seg forholdene lokalt og ut fra lokale målsettinger.

Å utvikle et mangfold av lagsmodeller, men beholde selve kjernen i lagsmodellen - som nettopp er de tette koplingene mellom å drive idrett og ta del i organiseringen - gir en større mulighet for å beholde idrettsbevegelsen som en bred masseorganisasjon. Ikke minst fordi rekruttering av utøvere også gir en tilstrømming av aktive til driften av lagene.

Rekruttering både av utøvere og andre aktive er og vil fortsette å være idrettsbevegelsens hovedutfordring. Men rekrutteringsarbeidet må i enda sterkere grad enn tidligere drives på to fronter i årene som kommer.

Tradisjonelt har rekruttering i hovedsak vært ensbetydende med rekruttering av barn og unge. Denne rekrutteringsstrategien kan vi kalle for den organiserte idrettens etterfylingsstrategi. Rekrutteringen av barn og unge har gitt den nødvendige etterfylling av medlemmer, etter hvert som medlemmer slutter med aktiv idrett. Men den organiserte idrettens frafallsproblem vil i stadig mindre grad fremover kunne løses gjennom etterfylling av nye barn og unge alene. Dette henger sammen med det enkle, men ikke desto mindre viktige forhold (jfr. kapittel 1 og Kluss i vekslinga) at den organiserte idretten ikke lenger har befolkningsutviklingen på sin side. Situasjonen er snudd siden 60- og 70-tallet. I 1990-årene vil befolkningens alderstyngdepunkt ligge blant voksne og eldre. Det blir forholdsvis færre unge og flere voksne. Rekrutteringsarbeidet må derfor mer enn tidligere drives gjennom 1) rekruttering i eldre årsklasser, og 2) gjennom å utvikle tiltak for å holde på, og i større utstrekning aktivisere, dem som allerede befinner seg innenfor den organiserte idretten. Dette stiller idrettsbevegelsen overfor oppgaven om igjen å skape bedre koplinger mellom egne tilbud, og de ønsker barn, unge og voksne har for aktivitetstilbud.

Videre i dette kapittelet skal vi se nærmere på hva medlemmene selv mener om idrettslagenes aktivitetstilbud, hvilke målsettinger medlemmene mener bør (opp)prioriteres, og hvilke hindringer som ligger i veien. Vi skal også se spesielt på lederrekruttering og ikke minst undersøke den organiserte idrettens frafallsproblem. Fordi utøverne og de aktive - de som driver idrett og de som organiserer aktiviteten - ikke utgjør to atskilte grupper, vil rekruttering av utøvere også gi nye aktive til driften av laget. Og gjennom lederrekruttering kan laget få ny tilstrømming av barn og unge, for foreldre trekker barna med. Hvis man ikke får rekruttert voksne, enten det er til fysisk aktivitet eller

annen lagsaktivitet, betyr det at idrettslagene mister sine høyst nødvendige ildsjeler.

2.2 Medlemmene om lagets tilbud

Idrettslag - som enhver annen frivillig organisasjon - er avhengig av at organisasjonens mål og medlemmenes **motivasjon** samsvarer i høy grad. Målene motiverer til deltakelse når medlemmene kjenner igjen sine egne interesser, ønsker og behov i idrettslagenes aktivitet. Medlemmenes oppfatning av hvilke aktiviteter laget bør drive med, og hvilke grupper idrettslaget særlig skal utvikle tilbud for, står derfor helt sentralt i idrettsbevegelsen målsettingsdebatt og organisasjonsdebatt. Medlemmenes mening gir ikke nødvendigvis "fasiten", men må være det naturlige utgangspunkt for å diskutere idrettsbevegelsens mål og mening. I det følgende skal vi ta for oss hva idrettslagsmedlemmer er opptatt av når det gjelder målsettinger og prioriteringer mellom ulike aktivitetstyper og tilbud.

Vi ba medlemmene se noen år fremover og vurdere hvilke mål og målgrupper deres idrettslag bør arbeide for å nå. Hver fikk velge de to viktigste mål fra en liste på ti. Følgende spørsmål ble stilt: "Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?"

Størst oppslutning har målsettingen om å gi **bedre tilbud til barn og unge**. Kanskje kunne en forventet enda klarere prioritering av barn og ungdom siden de utgjør hovedtyngden av idrettsaktive medlemmer, og siden lagenes kjernetilbud retter seg mot unge.

Tabell 2.3 "Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?" Idrettslagsmedlemmer. Prosent. N=711

1 Bedre tilbudet for barn og ungdom	29
2 Utvikle breddetilbud/mindre prestasjonsorienterte aktiviteter	25
3 Utvikle det sosiale miljøet	17
4 Skape tilbud hele familier kan delta i	16
5 Aktivisere, rekruttere "utsatte grupper"	15
6 Gi bedre muligheter for folk med ambisjoner, satse mer på de beste	12
7 Utvikle mer allsidige aktivitetstilbud og bryte ned skillet mellom greinene	7
8 Få flere kvinner med	6
9 Bedre tilbud for eldre	4
10 Endre/omstille lagets aktiviteter etter nye ønsker og behov	3
Andre målsettinger	7
Sum	141

Et relativt utbredt ønske er også å prioritere utvikling av **breddetilbud** og **mindre prestasjonsorienterte** aktivitetsformer, enn det som er tilfelle i dag. Større engasjement for å utvikle det sosiale miljøet i laget kommer som nummer tre på medlemmenes samlede prioriteringsliste. Tilbud for hele **familier** og det å rekruttere utsatte grupper, er også blant de høyest prioriterte mål. Medlemmenes prioriteringer viser en klar sosial innstilling. De ønsker idrett for alle, heller enn for utvalgte grupper.

Men Ti-på-Topp-lister som her, hvor medlemmenes individuelle prioriteringer blir summert opp, kan skjule til dels store variasjoner i prioriteringer mellom forskjellige grupper. Hva med dem som selv driver konkurranseidrett - velger de gjennomgående annerledes enn medlemmer? Hva med mosjonister, eller idrettsledere? Eller idretts-

aktive foreldre til aktive barn? Finnes det systematiske forskjeller i hva de mener bør være idrettslagets mål for morgendagen?

Går man disse gruppene nærmere etter i valgene, finner man at medlemmer, uansett kategori, tenker omtrent likt når det gjelder de viktigste prioriteringene. Videre satsing på tilbud for barn og unge er det flest slutter opp om.

Medlemmer som selv driver konkurranseidrett prioriterer: 1) Bedre tilbud for barn og ungdom, 2) at idrettslaget satser på å utvikle det sosiale miljøet og 3) både større satsing på de beste og utvikle mindre prestasjonsorienterte aktiviteter.

Medlemmene som deltar i trim- og mosjonsaktiviteter (men ikke konkurranseidrett) har følgende toppprioriteringer for eget idrettslag: 1) Utvikle breddetilbud, mindre prestasjonsorienterte aktiviteter, 2) bedre tilbud for barn og ungdom og 3) utvikle det sosiale miljøet.

Vi ser altså en viss tendens til at alle vil ha mer av det de selv er opptatt av. Men store forskjeller i mål er det ikke. Det samme er tilfelle for de andre grupperingene av medlemmene vi har undersøkt.

Ikke overraskende mener aktive medlemmer med idrettsaktive barn at idrettslaget de nærmeste årene bør satse på 1) å bedre tilbudet for barn og ungdom, 2) utvikle breddetilbud, mindre prestasjonsorienterte aktiviteter og 3) skape tilbud hele familier kan delta i. Idrettslagenes passive medlemmer prioriterer det samme.

Et helt sentralt spørsmål er selvfølgelig om medlemmenes oppfatning av hva idrettslaget bør gjøre, svarer til de mål idrettslagets ledelse mener er viktige. Hvilke mål har de for fremtidig satsing?

Tabell 2.4 "Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?" Medlemmer som er til-litsvalgte/ledere/dommere/trenere i dag, og medlemmer som er villige til å ta slike oppgaver. Prosent

Prioriteringer	Ledere	Villige
1 Utvikle breddetilbud/mindre prestasjons-orienterte aktiviteter	33	34
2 Bedre tilbudet for barn og ungdom	39	30
3 Utvikle det sosiale miljøet	22	23
4 Skape tilbud hele familier kan delta i	17	20
5 Gi bedre muligheter for folk med ambisjoner, satse mer på de beste	20	17
6 Aktivisere, rekruttere "utsatte grupper"	14	12
7 Utvikle mer allsidige aktivitetstilbud og bryte ned skillet mellom greinene	7	9
8 Få flere kvinner med	13	7
9 Bedre tilbud for eldre	4	6
10 Endre/omstille lagets aktiviteter etter nye ønsker og behov	2	4
Andre målsettinger	9	5
Sum	180	167
N	135	138

De samme prioriteringer dukker opp igjen: Også idrettslagets ledere - og de som kan tenke seg å ta en tårn i ledelsen - setter hensynet til barn og unge i høysetet. Hensynet til bredden går foran det å legge mulighetene til rette for de beste. Det sosiale miljøet i laget er blant de viktigste mål også for lagets ledere og de som kanskje vil utgjøre morgendagens ledelse.

I generelle spørsmål, om målsettinger for det enkelte idrettslag, ser vi lite til de målkonflikter og interessenmotsetninger som finnes innen idrettsbevegelsen. Interessenmotsetninger kommer antageligvis til uttrykk

mellom ulike ledd i den organiserte idretten - oppover og nedover i organisasjonene - og på tvers mellom forskjellige greiner og grupper, innen samme idrettslag. Her vil man nok diskutere hva som gir godt miljø, bredde og trekker barn og unge med. Det er ofte når målsettinger skal oversettes til konkrete tiltak, at man møter de ubehagelige veivalg.

2.3 Manglenes "jerntriangel"

En forutsetning for å nå de mål en setter seg, er at en mestrer hindringene. Men å identifisere de reelle hindringene er ofte et problem i seg selv. I hvilken grad er det enighet om "hvor skoen trykker"?

Vi stilte idrettslagsmedlemmene spørsmål om hva som er de viktigste hindringene for at målsettingene kan nås. Svaralternativene de fikk velge blant, gjelder forhold ved idrettslaget selv.

Som tabell 2.5 viser, oppfatter medlemmene **ledermangelen**, **penge-mangelen** og **anleggsmangelen** som de helt avgjørende hindringene for idrettslagets arbeid med å nå målsettingene. "Manglenes jerntriangel" ser utvilsomt ut til å være største hinder på veien - to tredjedeler nevner en eller flere av disse forhold.

Vi bruker uttrykket "jerntriangel" om leder-, penge- og anleggsmangelen. Ofte er det nettopp denne problembeskrivelsen som setter grensene for idrettspolitiske debatter og målsettingsdebatter. Faren er at disse hindringene er så åpenbare og påtrengende, at de stenger for å se og diskutere hvilke muligheter som likevel finnes. Spillerommet - hva man tross alt kan få til - innskrenkes unødvendig. Uten å ville bagatellisere de skranker dette jerntriangelet setter for å realisere en rekke målsettinger, er det likevel slik at leder-, penge- og anleggsmangelen ikke setter like store hindre for alle typer mål og oppgaver.

Tabell 2.5 "Hva er etter din oppfatning de to viktigste hindringene for at idrettslaget kan gjennomføre disse oppgavene?" Idrettslagsmedlemmer. Prosent. N=711

1 Vansker med å skaffe ledere/trenere	53
2 Må bruke for mye tid/ressurser på å skaffe penger	22
3 Utilstrekkelig anlegg/lokaler	19
4 Gal prioritering/bruk av midler	7
5 Stor gjennomtrekk av ledere/trenere	7
6 Mangler klare målsettinger	6
7 Dårlig skoloring av trenere/ledere	6
8 Konflikt mellom ulike grupper	6
9 Foreldregruppe for lite benyttet	5
10 Styres av en liten klikk, mangel på demokrati	3
11 Ledelsen deler ikke mine mål for klubben	2
Andre hindringer	5

Sum	141
-----	-----

Anleggsmangelen er uten tvil mange steder et hinder for mulighetene til å drive konkurranseidrett. Men mosjonstilbud og mindre prestasjonsorienterte aktiviteter (som det er en klar interesse for å oppprioritere blant alle grupper idrettslagsmedlemmer), krever i mindre grad spesielle idrettsanlegg.

Pengemangelen kommer man neppe unna, og nettopp derfor vil det alltid stå en viss strid om hvilke mål og aktiviteter de knappe ressursene skal brukes til. Her skal vi bare knytte noen kommentarer til idrettslagenes egenfinansiering. Idrettslagenes viktigste inntektskilde er medlemmene. Gjennom loppemarkeder, lotterier, dugnader osv. skaffer idrettslagenes aktive medlemmer betydelige midler til veie. Medlemmenes vurderinger av hva idrettslaget bør satse på (tabell 2.3), peker i

retning av at de midler som medlemmenes gratisarbeid gir, for stor del bør brukes på lagenes egne breddetilbud. Som vi var inne på i innledningen av dette kapittelet vil en organisasjon bygget på frivillig innsats være avhengig av at medlemmenes motivasjon avspeiles i foreningens målsettinger og prioriteringer. Å utvikle bredde- og mosjonstilbud blir i lys av dette ikke først og fremst en utgiftspost (som man kanskje ikke kan ta seg råd til), men heller et nødvendig ledd i å motivere medlemmer til å ta del i lagsarbeidet.

I idrettsbevegelsens målsetting om "idrett for alle" ligger det at ingen skal være forhindret fra å delta av økonomiske grunner. Den organiserte idretten skal holde en lavprisprofil, men hva innebærer det? Betyr det lavest mulig pris å betale for medlemmene, eller kan det bety et nivå på kontingenter, startavgifter o.l. som det store flertallet i befolkningen finner rimelig eller riktig?

I diskusjonen om idrettslagenes egenfinansiering er det interessant å se nærmere på villigheten til å betale for trenings- og mosjonstilbud. Vi har spurt personer som ikke driver regelmessig trening i dag, men kan tenke seg å begynne, samt fysisk aktive som er interessert i å trene mer eller kanskje skifte treningsform.

I hovedsak har inaktive og aktive samme oppfatning av hva som er rimelig pris for å benytte seg av et trenings- eller mosjonstilbud. De inaktive er imidlertid noe mer reserverte til høye priser. Det er totalt sett 17 prosent som ikke har noen bestemt oppfatning når det gjelder hva de selv vil være villige til å betale. Mer enn en femtedel synes 100 kroner eller mindre pr. halvår er nok. Nær en fjerdedel er villige til å betale 500 kroner eller mer i halvåret.

Tabell 2.6 "Hvor mye er du villig til å betale i medlemskort, adgangskort eller kontingent for å delta i trenings- eller mosjonsaktivitet, dersom du fant et tilbud som passer for deg?" Inaktive som er interessert i å begynne, og aktive som er interessert i å trene mer eller annerledes enn i dag. Prosent

Betalingsvillighet	Fysisk inaktive	Fysisk aktive	Alle
Kr 50,- pr. halvår	9	5	7
Kr 100,- pr. halvår	17	13	15
Kr 200,- pr. halvår	20	20	20
Kr 300,- pr. halvår	15	14	15
Kr 500,- pr. halvår	15	20	17
Kr 1000,- pr. halvår	4	11	7
Over kr 1000,- pr. halvår	1	4	2
Ingen bestemt oppfatning	19	14	17
Sum	100	100	100
N	466	751	1217

Generelt virker det altså som voksne synes det er naturlig og er villige til å betale en del for passende aktivitetstilbud. Slik sett kan økt breddeaktivitet delvis være selvfinansierende eller også gi et tilskudd til lagsøkonomien.

Ledermangelen står i særstilling når medlemmene svarer på hva som hindrer lagsarbeidet. Når problemene skal identifiseres, peker 53 prosent på "vansker med å skaffe ledere, trener". 7 prosent legger vekt på "stor gjennomtrekk av ledere". Svarene fra spørreundersøkelsen tegner likevel ikke noe entydig og dystert bilde av ledersituasjonen.

Hvor stor er **gjennomtrekken** i lederposisjonene? Blant idrettslagsmedlemmene oppgir så vidt mange som 19 prosent at de er ledere, trenere eller dommere. Noen færre, 13 prosent, oppgir at de har hatt slike

funksjoner tidligere (siste 5 år). Hvis det er slik at de fleste sitter i en kort periode, skulle antall medlemmer som har hatt slike oppgaver tidligere, vært større enn antallet som er i lederposisjoner i dag. Men det er ikke tilfelle. Likevel kan gjennomtrekken være mer alvorlig enn vi registrerer. Undersøkelsen fanger ikke inn om de personer som har forlatt idrettslaget helt, hadde lederoppgaver da de var med. Det kan naturligvis være mange eksledere blant utmeldte.

Ser vi på de øvrige hindringene for å nå idrettslagets mål, finner vi at 24 prosent av svarene refererer til forskjellige typer kritikk eller misnøye med ledelsen og organiseringen av idrettslaget ("gal prioritering/bruk av midler" 7 prosent, "mangler klare målsettinger" 6 prosent, "dårlig skolering av trenere, ledere etc." 6 prosent, "styres av en liten klikk/mangel på demokrati" 3 prosent, "ledelsen deler ikke mine mål for klubben" 2 prosent). Bak denne kritikken står nær 20 prosent av idrettslagenes medlemmer. Det vil si at en av fem medlemmer uttrykker en eller flere av disse kritiske holdningene til idrettslagets drift, målsettinger og prioriteringer.

Hvordan er mulighetene for å rekruttere nye folk til lederoppgaver i lagene? Mange opplever det som tyngre nå enn før å involvere seg i organisasjonsarbeid. Dels fordi oppgavene og ansvaret kanskje synes tyngre og dels på grunn av økt press på fritiden. En kunne derfor forvente at det er få medlemmer som er villige til å påta seg verv.

Imidlertid viser det seg at idrettslagene har muligheter for en betydelig **intern mobilisering**. En av fem (19 prosent) medlemmer utenom dagens ledere sier seg villige til å ta lederoppgaver. Det er like mange som det er ledere i dag. Det finnes altså nok ledere på innbytterbenkene til at alle eksisterende idrettslederverv kan besettes med nye folk i morgen!

Tabell 2.7 Idrettslagsmedlemmer som har eller er villige til å ta lederoppgaver etter hovedbeskjeftigelse, utdanning, kjønn, alder, aktivitetsnivå. Prosent

	IL-medl. totalt	Tillitsvalgt/leder/dommer	
		Er i dag	Villig til å bli
Hovedbeskjeftigelse:			
- Yrkesaktiv	67	77	67
- Student/skoleelev	18	17	23
- Hjemmевærende	8	2	8
- Annet	7	4	2
Utdanning:			
- Ikke yrkes/høyere utd.	31	28	30
- Yrkesfaglig 1-2 år	23	18	17
- Yrkesfaglig 2-3 år	26	32	24
- Høgskole/univ 1-2 år	4	4	5
- Høgskole/univ 3-4 år	9	8	15
- Univ. høyere grad	4	4	4
Kjønn:			
- Kvinner	45	26	43
- Menn	55	74	57
Alder:			
- 16-19 år	13	17	20
- 20-29 år	22	19	27
- 30-39 år	27	32	30
- 40-49 år	21	24	20
- 50-59 år	8	5	1
- 60-69 år	8	3	2
Fysisk aktivitetsnivå:			
- Høyt	18	14	18
- Middels	32	43	41
- Lavere	11	11	12
- Ikke regelm.fys.akt	40	32	30
Sum	100	100	100
N	711	133	131

Tabell 2.7 gir enkelte sammenlikninger mellom dagens ledere, de som er villige til å delta i idrettslagets ledelse, og idrettslagsmedlemmene totalt.

Disse lederrekruttene skiller seg på mange måter fra dagens idrettsledere: De er yngre, færre er yrkesaktive, flere er skoleelever eller studenter, og flere har høy utdanning. Mange er pr. i dag uten de forpliktelser som hemmer innsatsviljen. Men halvparten av dem står rett foran en fase av livet som er blitt kalt livsfaseklemma, (Hompland (red), 1987), fordi en rekke forpliktelser kommer på en gang. Hvis idrettslagene skal kunne trekke større veksler på deres innsats, må aktiv deltakelse i idrettslag la seg kombinere med familieliv og yrkesliv uten for store oppofrelser.

Mens bare en fjerdedel av dagens ledere er kvinner, utgjør kvinner hele 43 prosent av de som kan tenke seg å ta lederoppgaver. Kvinner ser altså ikke lenger ut til å stille seg så fremmede overfor idrettskulturen som tilfelle var for bare ti og femten år siden. Kvinnerevolusjon blant de unge utøverne, kan slå over i en kvinnerevolusjon på leder-siden.

Hvor i idrettslagene finner vi disse som i utgangspunktet er villige til å påta seg lederverv i lagene? Hvilke aktiviteter er de opptatt av i dag?

Tabell 2.8 Deltakelse i idrettslaget. Medlemmer som er villige til å påta seg lederoppgaver. Prosent. N=131

Fysisk aktive i laget	29
Deltar ved arrangementer, dugnader o.l.	52
Passive medlemmer	19

Sum	100
-----	-----

Over halvparten (52 prosent) er allerede med i driften på forskjellige måter, som arrangementshjelp, ved at de stiller på dagnader osv. Det er altså en betydelig gruppe som er vant med de forpliktelsene og oppgavene som gjerne følger med å delta i idrettslag. Og de er villige til å ta større tak i lagsarbeidet enn de allerede gjør i dag. Ellers finner vi at 29 prosent er blant de idrettsaktive i laget, og 19 prosent finnes blant idrettslagenes passive medlemmer. De ledermotiverte finnes altså både blant passive og aktive i idrettslaget. De utgjør 9 prosent av alle passive medlemmer i idrettslaget, 25 prosent av medlemmene som deltar ved arrangementer, dagnader mm. Av alle som driver fysisk aktivitet i laget, er 16 prosent villige til å ta lederoppgaver.

Motivasjon i seg selv er ofte ikke det avgjørende for om en stiller opp. Vi spurte derfor etter de to viktigste **forutsetningene** for å påta seg lederoppgaver i laget. Hvilke forutsetninger må innfris for at viljen til å delta, faktisk fører til innsats?

Tabell 2.9 "Hvilke er de to viktigste forutsetningene som må være tilstede for at du skal ta en slik jobb?" Idrettslagsmedlemmer som er villige til å påta seg lederoppgaver. Prosent. N=131

1 Bedre tid og anledning	46
2 Må bli spurt	26
3 Ingen spesielle forutsetninger	26
4 Mer erfaring eller kjennskap til hva det går ut på	23
5 Bedre organisering	8
6 Bedre samarbeidsforhold i laget	7
7 Mindre arbeidskrevende oppgaver	6
8 Mindre ansvar knyttet til oppgavene	4
9 Mer ansvar og innflytelse	3
10 Økonomisk godtgjøring	3
Andre forutsetninger	3
Sum	155

Folks travelhet gjør seg nok en gang gjeldende. Det skorter på **tid og anledning**. Likevel er det en fjerdedel som ikke krever spesielle forutsetninger for å ta en tårn i ledelsen.

Men det virkelig oppsiktsvekkende her er at hele 26 prosent - hver fjerde av de motiverte - hevder at det ikke står på annet enn å **bli spurt**. Dette kan avspeile for dårlig kontakt mellom ledelse og medlemmene, men også en form for beskjedenhet fra de motivertes side. Sikkert er det i hvert fall at for få blir spurt. I denne forbindelse er det verdt å registrere at også mange opplever at de har for **dårlig erfaring og kjennskap** til hva det egentlig vil si å ta del i driften av et idrettslag. Dette tyder på at lederopplæring og økt spredning av enkeltoppgaver kan gi gode resultater.

Økonomisk godtgjøring spiller liten rolle for folks vilje til å ta del i vanlig lagsarbeid. Kun 3 prosent av de som er villige til å gå inn i de vanlige lederoppgavene i idrettslag, ser økonomisk vederlag som en viktig forutsetning.

2.4 Frafall fra organisert idrett

Den organiserte idretten er en massebevegelse med hele 30 prosent av den voksne befolkning mellom 16 og 69 år som medlemmer. Men nær 40 prosent av alle voksne i dag, har på et eller annet tidspunkt falt fra. Fire av ti voksne nordmenn er **tidligere** medlemmer. Faktisk er det flere som har sluttet enn det i dag finnes medlemmer over 15 år!

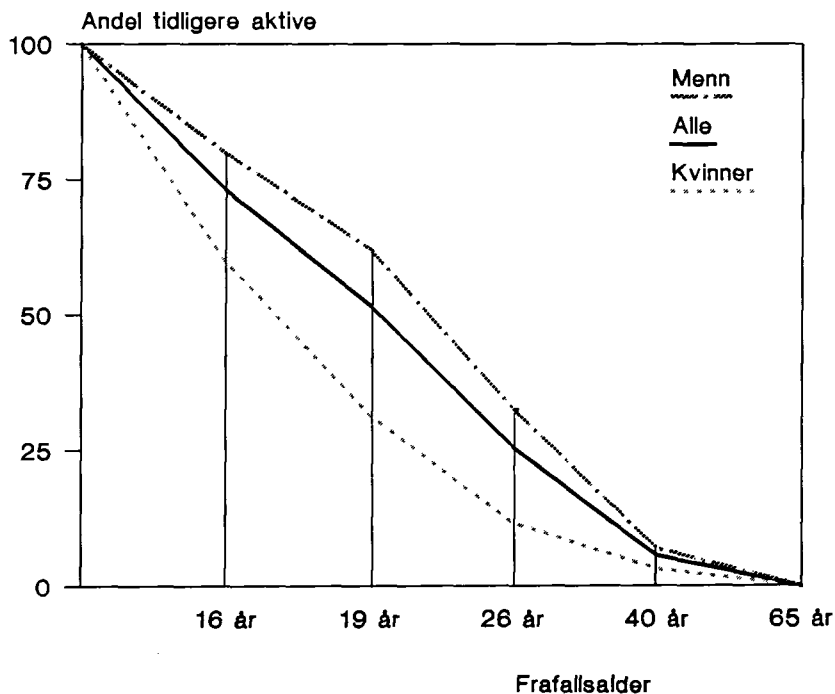
Her skal vi se nærmere på hvilke grunner tidligere idrettsaktive medlemmer oppgir for å forlate organisert idrett. Hvis en skal holde på medlemmer lenger og rekruttere blant grupper som har passert de kritiske frafallsaldrene, kan dette gi innsikt i svakhetene ved den organiserte idrettens tilbud. Frafallsgrunnene kan si noe om de meka-

nismer som **skyver** aktive ut av idrettslagene, og hvilke forhold utenfor idrettslagene som **trekker** mange bort fra organisert idrett.

Analysen fokuserer på frafallet blant idrettsaktive - idrettslagenes **utøvere**. Hva får medlemmer til å slutte med **konkurransetidrett**?

Hele 36 prosent i befolkningen har drevet konkurransetidrett i et idrettslag. Halvparten (48 prosent) av alle konkurransetidrettsutøvere slutter imidlertid før de er 20 år (mens tre av fire har sluttet før de har passert midten av tyveårene).

Figur 2.1 Frafallsskila



Idrettsaktive jenter faller fra før guttene. Halvparten av jentene slutter i 17-årsalderen eller før. Og bare 25 prosent fortsetter etter å ha fylt 20 år. For konkurranseaktive gutter er det bare en fjerdedel som har sluttet når de er 17 år, og halvparten fortsetter utover tenårene.

2.5 Frafallsgrunner og frafallsalder

Hva oppgir de selv som årsak, de som har sluttet med aktiv idrett? Vi forela dem en liste over en del frafallsgrunner på bakgrunn av tidligere undersøkelser, og utbredte oppfatninger omkring grunner til frafall. Vi har ordnet svarene etter hvor gamle de spurte var da de sluttet med konkurranseidrett. På den måten ser vi mer direkte forskjeller i frafallsgrunner mellom aktive i ulike livsfaser.

Det er små forskjeller når det gjelder frafallsgrunner mellom tidligere idrettsaktive kvinner og menn. Men med ett viktig unntak: Hele 58 prosent av kvinnene som sluttet med aktiv idrett i tyveårene, oppgir familie og barnefødsel som en direkte frafallsgrunn! Også blant menn som sluttet i samme alder er barn og familie en hyppig grunn til frafall, men bare halvparten så ofte som blant kvinner.

Hvilke grunner var de viktigste for å slutte blant de som trakk seg i midten og slutten av tenårene? Dette er en hektisk periode i livet. De fleste er nettopp ferdig med 9-årig grunnskole og begynner i videregående eller med mer yrkesrettet utdanning. Denne fasen er preget av nyorienteringer mot omgivelsene, og skiftende prioriteringer: Mange får nye fritidsinteresser, ny skole - og gjerne nye venner, myndighetsalder og førerkort...

Drøyt fire av ti (42 prosent) av de som sluttet før 20-årsalderen oppgir **andre fritidsinteresser** som en av de to viktigste grunnene til at de kuttet ut. Tabell 2.10 gir denne gruppens rangering av 13 grunner for å slutte med aktiv idrett:

Tabell 2.10 To viktigste frafallsgrunner. Personer som har drevet aktiv konkurranseidrett, men sluttet før fylte 20 år. Prosent. N=315

	Frafallsalder under 20 år
1 Fikk andre fritidsinteresser	42
2 Vanskelig å kombinere med utdanning/arbeid	24
3 Synes det ble for kjedelig/gikk lei	20
4 Flyttet til nytt bosted	19
5 Tok for mye tid	17
6 Ble for mye alvor og prestasjonsjag	13
7 Idrettsskade	5
7 Nådde ikke opp/kom ikke på laget	5
9 Stiftet familie/fikk barn	4
10 Idretten hadde ikke noe tilbud for folk på mitt ambisjonsnivå	2
11 Bare enere ble fulgt opp	1
11 Hadde nådd mine mål	1
13 Ble for gammel	0
Andre frafallsgrunner	13
Sum	166

Svarene understreker den harde konkurransen om ungdommens oppmerksomhet: Vi kjenner ikke hvilke andre fritidsinteresser det handler om, men trolig er det et helt spekter av interesser som lokker. Idrettslag bør kanskje se på om, og i tilfelle hvordan, disse interessene kan ivaretas innenfor idrettslaget.

En betydelig andel (20 prosent) av tidligere idrettsaktive som sluttet før fylte tyve år, oppgir at de **gikk lei** og syntes det ble for kjedelig.

Det kan være mange grunner til å gå lei. En hypotese er at den organiserte idretten legger for stor vekt på at utøverne spesialiserer seg

innen en idrettsgren. Spesialisering kan bety ensformighet, og komme på tvers av behovet for veksling mellom forskjellige aktiviteter. Et annet forhold som kan være relevant, kom frem i Kari Fastings undersøkelse foretatt blant ungdom i Skedsmo kommune. Den viser at de mest populære idrettene blant disse ungdommene er dem som i liten grad eller overhodet ikke finnes blant idrettslagenes aktiviteter (Fasting, 1987). Fastings funn kan tolkes i retning av at nye og spennende former for fysisk aktivitet utenfor den organiserte idretten kan trekke ihvertfall en del ungdommer ut av lagene. Det nye og moderne vil alltid øve stor tiltrekningskraft på noen, og det er kanskje blant disse vi finner en del av dem som går lei.

Det hevdes ofte at livet på idrettsbanen er så hardt og konkurransepreget at bare de beste føler seg hjemme. Men Bedre enn sitt rykte (Grue, 1985), en utredning om ungdoms deltakelse i forskjellige foreninger, viser at få unge i idrettslag oppgir "konkurransepress" som frafallsgrunn. I denne undersøkelsen pekes det på at

"en forklaring på den lave andelen som oppgir dette (konkurransepress) som frafallsgrunn kan være at ved 13-14 års alderen er de som fortsatt er medlem av et idrettslag såpass sosialisert når det gjelder sider ved idrettslivet at det som utenfor idretten oppleves som konkurransepress oppleves annerledes på innsiden." (Grue, 1985:74-75)

I vår egen undersøkelse finner vi at kun 1 prosent oppgir at de sluttet i frustrasjon over at "bare enere ble fulgt opp". Bare 5 prosent oppgir at de sluttet fordi de "ikke nådde opp eller ikke kom på laget". Når så få oppgir konkurransepress som frafallsgrunn i Bedre enn sitt rykte, antyder forfatteren at det likevel kan være slik at mange unge slutter som følge av et kvalifisering- og treningspress. Denne hypotesen finner støtte i vår undersøkelse: Så vidt mange som 13 prosent oppgir at de sluttet fordi det "ble for mye alvor og prestasjonsjag". Resultatet samsvarer også med Railo og Ommundsens undersøkelse av barne- og ungdomsidretten i Vestfold fylke. Den viser at mye av

frafallet har sammenheng med misnøye med egne prestasjoner og savn av sosialt miljø. (Railo og Ommundsen, 1983).

På spørsmålet om hva som får konkurranseidrettsutøvere til å slutte i tenårene, finner vi altså at hele 41 prosent av svarene kan knyttes til trekk ved konkurranseidretten som skyver aktive ut av organisert idrett: Prestasjonsjag, ble for kjedelig, kom ikke på laget, ikke tilbud for folk på mitt nivå og at bare enere ble fulgt opp.

Blant dem som sluttet i tenårene, er det også en god del som oppgir frafallsgrunner av mer **praktisk art**. En fjerdedel (24 prosent) sier de sluttet med aktiv idrett fordi det ble for vanskelig å kombinere med utdanning eller arbeid. Overgangen fra grunnskole til videregående utdanning eller yrkesliv faller ofte sammen i tid med en øking av treningsmengden i idretten. Dermed krever fortsatt aktiv deltakelse ofte at den enkelte oppprioriterer idretten.

En av fem (19 prosent) oppgir **flytting** som en direkte foranledning til at de sluttet. Flytting som frafallsgrunn bør påkalle særlig interesse. Spørsmålet er om ikke idrettslagene kan gjøre langt mer enn i dag når det gjelder spilleroverganger: Hele 83 prosent i vår undersøkelse sier seg helt enig i at "idrettslagenes virksomhet er et viktig bidrag til et godt nærmiljø og oppvekstmiljø". Idrettsbevegelsen ønsker å være en integrerende kraft i lokalmiljøet. I den sammenheng synes det som idrettslagene har en særlig oppgave overfor **innflyttere**. Flytting er en hyppig frafallsgrunn blant alle tidligere aktive, ikke bare for de som slutter i tenårene.

I hvilken grad oppgir de som slutter i mer voksen alder andre motiver enn de yngste? Tabell 2.11 viser grunner til frafall blant alle tidligere idrettsaktive etter frafallsalder.

Tabell 2.11 To viktigste frafallsgrunner. Personer som har drevet aktiv konkurranseidrett, og etter frafallsalder. Prosent

Frafallsgrunner	Alle	Frafallsalder		
		Under 20 år	20 til 29 år	30 år og eldre
Fikk andre fritidsinteresser	26	42	13	11
Vanskelig å kombinere med utdanning/arbeid	26	24	30	27
Flyttet til nytt bosted	23	19	29	21
Tok for mye tid	20	17	24	25
Stiftet familie/fikk barn	18	4	37	20
Ble for kjedelig/gikk lei	12	20	3	6
Ble for mye alvor/prestasjonsjag	9	13	5	7
Idrettsskade	8	5	11	10
Ble for gammel	5	0	1	22
Nådde ikke opp/kom ikke på laget	3	5	1	2
Idretten hadde ikke noe tilbud for folk på mitt ambisjonsnivå	2	2	1	2
Hadde nådd mine mål	2	1	2	4
Bare enere ble fulgt opp	1	1	0	0
Andre frafallsgrunner	13	13	12	12
Sum	168	166	169	169
N	656	315	204	137

Svarene viser at grunnene for å slutte - grovt sett - avspeiler den livsfase man slutter i:

Blant dem som sluttet før de ble tyve år er **andre fritidsinteresser** den enkelte grunn som flest har svart. De frafallsgrunner som henger sammen med at konkurranseidretten ikke lenger er gøy og moro, men for alvorsfylt og kjedelig, er imidlertid samlet sett en like hyppig grunn til frafall.

I gruppen som sluttet en gang i alderen tyve til tredve år, trekker flest frem **etablering av familie og omsorg for barn**. Tidligere aktive som drev aktiv idrett også etter fylte tredve, holder **arbeid** (og utdanning) som avgjørende for å slutte. Mange oppgir også at de fant at de var for gamle til å fortsette med konkurranseidrett.

En bestemt frafallsgrunn bør ikke bli oversett selv om den ikke er av de hyppigste. Blant tidligere aktive som sluttet i tyveårsalderen eller senere, er det henholdsvis 11 og 10 prosent som oppgir **idrettsskade** som medvirkende årsak til frafallet. En av ti som har drevet med idrett en stund, slutter på grunn av idrettsskade. Men skade er også oppgitt som frafallsgrunn blant de som sluttet med aktiv idrett i tenårene. I barne- og ungdomsidretten står idrettsskade bak hver tyvende som slutter. Anslagsvis har idrettsskade vært en medvirkende årsak til at drøyt 60 000 personer har måttet slutte med aktiv konkurranseidrett.

Til tross for viktige forskjeller etter livsfase, går flere frafallsgrunner igjen uansett frafallsalder. De hyppigste motivene for å slutte med aktiv idrett peker mot at interessen for idrett er vanskelig å kombinere med utdanning, jobb og familieliv. Det gjelder 16-åringen, 26-åringen og 36-åringen. De som slutter er relativt samstemmige i at det tar for mye tid å drive aktiv idrett, slik den i hovedsak drives i idrettslagene.

Idrettslaget er noe man selv vokser ut av. Tidligere aktive plasserer i første rekke årsakene hos seg selv: I skifte av interesser og i sin egen livssituasjon. Forståelsen synes ofte å være at man slutter å drive idrett når man selv ikke lenger passer inn i idrettslagenes måte å drive idretten på.

Når mye av frafallet henger sammen med praktiske årsaker, peker dette mot at idrettsbevegelsen har mye å vinne ved organisatoriske tiltak som gjør det lettere å delta. Det synes som det er i denne retningen innsatsen i første rekke bør intensiveres, for å gjøre det lettere for aktive i tyveårsalderen og eldre å forsette å drive aktiv

idrett. Når det gjelder å demme opp for frafallet av tenåringer, er utfordringen kanskje å skape mer varierte muligheter til spenning, opplevelse og sosial kontakt.

Kapittel 3 Fysisk aktivitet: Vaner, behov og motiver

3.1 Fysisk aktivitet og sosialisering

Tre nordiske undersøkelser (Jespersen og Riiskjær, 1982, Fasting, 1983 og Engstöm, 1985) påviser en rekke likhetstrekk mellom personer som driver regelmessig fysisk aktivitet. Resultatene fra vår første delrapport støtter opp under det samme:

Er man ung, mann, har høy utdanning eller inntekt, har et lite fysisk anstrengende arbeid og bor i en by, er sannsynligheten større for at man er fysisk aktiv enn om man er kvinne, eldre, har relativt lav utdanning, lav inntekt, fysisk anstrengende arbeid eller bor på et mindre sted.

I disse undersøkelsene fra Danmark, Norge og Sverige, pekes det imidlertid på at fysisk aktivitet også må forstås i sammenheng med minst seks andre viktige momenter: Treningsvanene avhenger av 1) den enkeltes erfaringer med idrett, 2) de personlige valg som treffes om hvordan en vil drive fysisk aktivitet, ut fra om venner og familie er aktive, 3) motivasjon, 4) kjennskap til tilbudet, 5) tilbudenes "image" og appell, og 6) ut fra den enkeltes vurdering av tid og anledning.

Felles for de tre undersøkelsene om fysisk aktivitet er at den enkeltes sosialisering står sentralt. Fasting finner f.eks. at familie og venners idrettsinteresse har særlig stor innvirkning på egen aktivitet (Fasting 1983). Det setter hun i sammenheng med betydningen av læring av aktiviteter generelt. Vi tilegner oss aktivitetsvaner gjennom samvær med andre. Nærmiljøet opptrer som "sosialiseringsagenter" (Tidsskrift for Norsk Lægeforening nr 4b, 1983:417).

Oppveksten i familien blir i dette perspektivet primærsosialisering. Den kommer først i barnets tid og antas ofte derfor også å være den viktigste. Hva vi senere tilegner oss av interesser, ferdigheter og kunnskaper i andre sosiale sammenhenger blir sekundærsosialisering. Gjennom primær- og sekundærsosialiseringen blir man forankret i miljøer og subkulturer som gjør at bestemte interesser og valg fremstår som mer naturlige enn andre. For noen vil det å drive idrett være helt selvfølgelig. Andre oppfatter organisert idrett som fremmed.

Vi skal først i dette kapitlet undersøke voksnes treningsvaner i et slikt sosialiseringsperspektiv: Hvilken betydning har oppvekstmiljø og egen idrettsbakgrunn for om man driver regelmessig fysisk aktivitet som voksen?

I dag blir det stadig færre av det vi kan kalle idrettsanalfabeter igjen i befolkningen, dvs. personer som mangler erfaring i å drive fysisk aktivitet i en eller annen organisert form. Dette er ikke minst et resultat av idrettsbevegelsens og myndighetenes felles satsing på å skape interesse for idrett og fysisk aktivitet hos **alle** barn og unge. Skoleverket og idrettsbevegelsen spiller selv en rolle som sosialiseringsinstitusjoner. Den sosialisering til å drive fysisk aktivitet som foreldre, skole og selvfølgelig idrettsbevegelsen selv står for, har kanalisert mye av interessen for fysisk aktivitet inn i idrettslagene. I tillegg til primærsosialiseringen i familien og sekundærsosialiseringen i idrettslag, skole og arbeidsliv, er det kommet til nye "sosialiseringsinstitusjoner". Videofilmer, fjernsynsprogrammer, reklame og popmusikk har etter manges mening en vel så stor betydning, når det gjelder å bestemme ikke minst ungdommens tanke- og handlingsmønster (Ziehe/Stubenrauch, 1983, Postman, 1985) Konkurransen om ungdommens oppmerksomhet er hard. Nye moter, interesser og aktiviteter utvikles og markedsføres ofte svært intenst av media og underholdningsindustri. Ungdomskulturen preges på mange måter av at tenåringer utgjør et kjøpekraftig publikum. Samlet sett virker dette antagelig til å trekke mange ut av den organiserte idretten.

Hvorvidt en er aktiv som voksen vil som nevnt ikke bare være et valg på bakgrunn av impulser og erfaringer fra oppveksten. De treningsmotiver fysisk aktive selv gir uttrykk for, må man også ta utgangspunkt i når idrettsbevegelsen skal utvikle rekrutteringstiltak. Hva som motiverer folk til å trene både en og to ganger i uken eller enda oftere, kan fortelle hvilke opplevelser, erfaringer og resultater de **søker** og finner gjennom trening og mosjon. I hvilken grad man makter å organisere treningstilbud rundt disse ønsker og behov, vil være avgjørende for idrettsbevegelsens posisjon fremover. Senere i kapittelet vil vi undersøke om det er klare forskjeller mellom aktives treningsmotivasjon ut fra hvilken treningssammenheng de foretrekker.

3.1.1 Oppvekstmiljøets betydning

I hvilken grad virker foreldre, søsken og venners aktivitet til at en selv etablerer en vane med å drive regelmessig fysisk aktivitet også som voksen? Vår undersøkelse bekrefter hva man har funnet i tidligere undersøkelser: Det er en større andel aktive blant de som hadde fysisk aktive personer rundt seg i oppveksten.

Å ha vokst opp med fysisk aktive foreldre synes å spille størst rolle. 56 prosent av de med fysisk aktive foreldre driver selv regelmessig fysisk aktivitet som voksne. Av dem som ikke hadde fysisk aktive foreldre, er det 39 prosent som trener eller mosjonerer regelmessig i dag.

Om eventuelle søsken drev fysisk aktivitet eller ikke, ser ut til å bety mindre. 45 prosent av dem med fysisk aktive søsken er aktive selv i dag, mot 40 prosent blant dem uten. Vi finner også en sammenheng mellom hvorvidt man driver fysisk aktivitet og venners aktivitet. 47 prosent av dem med fysisk aktive venner i oppveksten, er selv aktive også etter fylte 16 år. Blant dem uten fysisk aktive venner er 37 prosent regelmessig aktive.

Tabell 3.1 Andelen regelmessig fysisk aktive og medlemmer i idrettslag etter nærmiljøets involvering. Fysisk aktivitet blant personer i nærmiljøet under egen oppvekst (frem til fylte 16 år). Prosent

Fysisk aktivitet i nærmiljø i oppveksten	Totalt	Aktiv selv nå	Medl. i IL
Aktive foreldre	N 320	56	41
Ikke aktive foreldre	N 2075	39	28
Aktive søsken	N 797	45	35
Ikke aktive søsken	N 1598	40	27
Aktive venner	N 1061	47	34
Ikke aktive venner	N 1334	37	26
Totalt	N 2400	41	30

Alt dette synes å bekrefte primærsosialiseringens betydning.

Tabell 3.1 viser også at det er en sammenheng mellom nærmiljøets treningsvaner i oppveksten og medlemskap i idrettslag. Et gjennomgående trekk er at de med fysisk aktive personer rundt seg oftere blir medlem i idrettslag enn andre.

Av dem som er vokst opp med foreldre som drev regelmessig fysisk aktivitet, er 41 prosent medlem i idrettslag i dag. Av dem uten aktive foreldre, er 28 prosent medlemmer.

For den organiserte idretten og for det enkelte idrettslag, peker dette mot at **foreldre** er en strategisk viktig gruppe å nå. Gjennom å aktivisere foreldre trekkes ofte barna med, og i idrettsaktive familier vil det ofte være naturlig å være medlem i idrettslaget. Å utvikle

Tabell 3.2 Regelmessig fysisk aktive i den enkeltes oppvekstmiljø. Prosent. N=2400

Fysisk aktive i oppvekstmiljøet	Andel av befolkningen	Sum %
Foreldre	13	100
Søsken	33	100
Venner	44	100

aktivitetsformer hvor hele familier kan delta, ser ut som en fruktbar rekrutteringsstrategi.

Det er derfor interessant å se hvor stor andel i befolkningen som faktisk har vokst opp i et miljø hvor nære personer drev en eller annen form for fysisk aktivitet.

Tabell 3.2 viser tydelig at de færreste av dagens voksne (16 til 69 år) har vokst opp i et miljø hvor det var vanlig med fysisk aktivitet. Bare 13 prosent har vokst opp med fysisk aktive foreldre. En tredjedel (33 prosent) har hatt fysisk aktive søsken. Men nærmere halvparten - 44 prosent - hadde oppvekstvenner som var fysisk aktive.

3.1.2 Egen idrettsbakgrunn

Tidligere har vi funnet at den organiserte idretten også har en selvstendig sosialiseringseffekt (Jfr. Kluss i vekslinga).

Tabell 3.3 Regelmessig fysisk aktivitet etter tidligere konkurranse-aktivitet. Prosent

Tidligere idrettsaktivitet	Totalt	Aktiv i dag	Sum %
Aktiv tidligere	N 674	45	100
Ikke aktiv tidligere	N 1726	33	100

Nesten halvparten (45 prosent) av tidligere idrettsaktive er fysisk aktive i dag. I befolkningen ellers - altså blant de som ikke har drevet aktiv idrett før - driver nå en tredjedel (33 prosent) regelmessig fysisk aktivitet. Personer som har drevet konkurranseidrett i oppveksten, er dermed oftere aktive enn andre også som voksne.

Det kommer også til uttrykk på en annen måte. Av dagens voksne fysisk aktive, var så mange som fire av fem fysisk aktive som barn. Hele 68 prosent har holdt på uten lengre opphold. Bare en av fem aktive over 15 år er begynt som voksen, for første gang, eller etter lang tids avbrekk.

Tabell 3.4 Regelmessig fysisk aktivitet over livsløpet. Fysisk aktive etter alder. Prosent

Alder	Regelmessig fysisk aktive			Sum %	N
	Alltid	Med opphold	Begynt som voksen		
16-19 år	89	5	7	101	122
20-29 år	76	15	10	101	234
30-39 år	53	22	25	100	218
40-49 år	60	18	22	100	155
50-59 år	72	9	19	100	99
60-69 år	66	14	21	101	111
Totalt	68	15	17	100	939

En aktiv oppvekst ser ut til også å ha **langtidseffekt**. Selv i de eldste aldersgruppene har et flertall av aktive trent eller mosjonert regelmessig og sammenhengende siden oppveksten.

3.2 Fysisk aktivitet som mål og middel

To av tre voksne i dag drev idrett eller var regelmessig fysisk aktive på annen måte i oppveksten. Drøyt halvparten av disse fortsetter å trene eller mosjonere regelmessig som voksen. Om man hadde fysisk aktive personer rundt seg i oppveksten - som foreldre, søsken eller venner - synes som vi har sett å motivere til fortsatt regelmessig fysisk aktivitet som voksen. Barne- og ungdomsarbeidet som den organiserte idretten driver, er dermed en viktig **indirekte** strategi for rekruttering og aktivisering overfor fremtidens voksne.

Langtidseffekter av oppvekstmiljø og idrettsbakgrunn til tross - selv blant tidligere idrettsaktive er det et flertall som ikke driver regelmessig trening og mosjon. Skal man derfor makte å aktivisere folk i voksen alder, er det nødvendig med tiltak **direkte** rettet inn mot voksnes treningsbehov.

For å utforme praktiske rekrutteringstiltak bør man ha en klarest mulig oppfatning om hva regelmessig fysisk aktivitet har å gi den enkelte. Nå vil alle aktive i en eller annen forstand synes det er verdifullt med fysisk aktivitet. Men idrett - fysisk aktivitet - er også et gode utover den **umiddelbare** glede og nytte fysisk utfoldelse kan gi den enkelte aktive. Satsingen på å trekke flere med, er ofte begrunnet i hensyn som også går utover hva aktive selv vektlegger.

"Idrett for alle" er både mål og motto for den organiserte idretten. Også de politiske partier, fagbevegelsen og myndighetene gir sin prinsipielle tilslutning til fysisk aktivitet som et **velferdsgode**. Det er noe alle ut fra sine egne forutsetninger bør få muligheter til å drive.

Myndighetenes støtte til alle som jobber for dette målet blir begrunnet slik:

"Idrett har som aktivitetsform og kulturytring stor eigenverdi, og fysisk utfolding spelar ei viktig rolle for utvikling av personlige eigenskapar. Idrett vil kunne danne eit godt grunnlag for sosial trening og integrering i større fellesskap, og arbeidet i idrettslag gir øving i demokratisk deltaking og organisering. Det er også en klar samanheng mellom fysisk aktivitet og almen helsetilstand." (St.meld. nr. 23:115)

I dette sitatet - hentet fra den foreløpig siste av tre kulturmeldinger - pekes det på flere sosiale funksjoner idrett kan ha:

For det første gis idretten **eigenverdi**: Uavhengig av ringvirkninger eller nytten, så har idrett verdi i seg selv: Når fysisk aktivitet gir trivsel og velvære, er ikke annen begrunnelse eller ytterligere rettferdiggjøring nødvendig. For det andre betraktes idrett som **kultur**. Kultur i den forstand at idrett, og kanskje særlig friluftslivet, er en side ved den norske væremåten. Den hører med i vår felles tradisjon og utgjør en del av vår identitet. Idrett er også kultur gjennom sin sosiale betydning i nærmiljø og lokalsamfunn.

Idrettens betydning for den enkeltes **personlige utvikling** er det tredje momentet som trekkes fram. Gjennom å drive idrett vil den aktive tilegne seg personlige ferdigheter og egenskaper som går utover de rent idrettslige ferdigheter - som ballfølelse eller fysisk utholdenhet. Organisert idrett tilbyr en arena for **sosial trening**: Man får selvtillit, lærer å omgås andre, ta ansvar, og forholde seg til personer som kan være ganske forskjellige fra en selv. Slik kan deltakelse i organisert idrett gi erfaringer av generell verdi. Det gjelder evnen til samarbeid, respekt for andres meninger og å ta del i organiserte aktiviteter overhodet. For mange barn og ungdom gir idrettsbevegelsen det vi kan kalle et tredje sosialt sentrum, i tillegg til familien og skolen. Til slutt vektlegger myndighetene - gjennom kulturmeldingen - den positive

betydning fysisk aktivitet har for **folkehelsen**. Fysisk aktivitet forebygger skader, virker inn på den alminnelige yteevne og sikrer mot en rekke sykdommer.

Den organiserte idretten vektlegger ikke minst **helseaspektet** og nytten av regelmessig fysisk aktivitet som et virkemiddel i **sosial forebygging**, når den ønsker å legitimere eller skape oppslutning om sin virksomhet. Særlig gjelder dette i de senere år, ettersom oppmerksomheten omkring livsstilssykdommer, helse og sunnhet har steget i alle deler av samfunnet.

Tilfellene av idrettsskader og bruk av doping til tross, få vil betvile de gunstige virkninger som regelmessig trening og mosjon kan ha for å unngå en rekke skader og forebygge sykdom. Det ligger imidlertid en fare i en for sterk fokusering på helseaspektet i en rekrutteringssammenheng. Ved en for ensidig vektlegging på de positive helsemessige ringvirkningene, oppstår problemet med å skille legitimering overfor samfunn og myndigheter, fra markedsføring overfor grupper man ønsker å rekruttere. I sitt rekrutteringsarbeid og sin markedsføring må idrettsbevegelsen forholde seg til at folks motivasjonsgrunnlag er bredere, mer sammensatt, enn interessen for helse og sunnhet.

Faren ved å overspille helseaspektet som motivasjonsfaktor har vært påpekt lenge, noe dette sitatet gir et konsist uttrykk for:

"Selv om idretten skulle vise seg å føre til en høyere eller lavere levealder, så vil ikke dette synspunktet spille den ringeste rolle fordi man ikke driver sin idrett for å kunne leve et år eller to lenger - men ganske enkelt fordi man liker idretten og føler seg vel ved å være i bevegelse." (Overlege A. Bruusgaard, formann i NIFs lege-råd/"Sportsmanden"/10.3.49 i Tønneson, 1986:180)

Tar man feil av eller bommer på hva som faktisk motiverer folk til å trene, kan følgen bli at man tilrettelegger og markedsfører trenings-tilbud for en unødvendig smal målgruppe.

At idrett knyttes til en eller annen nytteeffekt av fysisk aktivitet - legemets og sjelens sunnhet - er verken nytt eller oppsiktsvekkende, men går som en rød tråd gjennom idrettens historie: I Englands kostskoler ble idrett brukt helt bevisst som et pedagogisk middel for over hundre år siden: Idrett ble vurdert som et middel til å forme og utvikle det enkelte individ. Her blir idrettens regelverk kraftig utviklet fordi man antar at elevene gjennom å drive idrett på den måten vil lære seg å følge også andre (og viktigere) regler, underordne seg og respektere avgjørelser, lære seg å vinne og tape med samme sinn. I idrettsaktiviteten lå det dermed en moralsk trening som kunne overføres til andre situasjoner i livet. "Muskelkristne" ble de som sto for et slikt syn på idretten dengang treffende nok kalt, (Patriksson, 1982). Det er ikke vanskelig å se flere paralleller i kostskolenes muskelkristne for hundre år siden og dagens puritanske vektlegging på idrett for helse og sunnhet, eller som en form for sosial trening.

Verdien av fysisk aktivitet - fysisk aktivitet som et gode - ligger ikke bare i muligheten for å bruke idrett som et middel for bestemte **formål**. Fysisk aktivitet kan også ha verdi som et svar på ulike behov for opplevelse og utfoldelse som skapes i samfunnet. I samfunnsteori er det et utbredt synspunkt at moderne og urbaniserte samfunn som Norge 1989, er preget av en form for fragmentering. (Bell 1978, Lyotard 1982) Det vil si - sterkt forenklet - at verden henger mindre og mindre i hop. Kluss i vekslinga - den første rapporten fra prosjektet - har navn etter en vanlig måte å oppleve fragmenteringen i samfunnet på: Erfaringen av at jobbkrav og fritidsinteresser trekker oss i forskjellige retninger, mens familieansvar og ønsker om å bruke tid på venner trekker i andre. Vi opplever dermed ofte å komme til kort når vi forsøker å få til alt vi ønsker. Denne opplevelsen kan også gi oss følelsen av at vi stadig vekk skifter ham - skifter personlighet - når vi går fra arbeid til fritid, fra vennekrets til familie, og gjennom endringer i livet fra en livsfase til en annen.

Slike erfaringer har gitt utgangspunkt for en rekke teorier (se f.eks. Hortleider, 1980 og Heinemann, 1983) om at det å engasjere seg i idrett, kan imøtekomme behov for mer allsidig og sammenhengende livsutfoldelse, enn hverdagen eller arbeidet hver for seg gir rom for.

I Norge har Gunnar Breivik arbeidet videre med Norbert Elias perspektiv om at idrett gir rom for "spenning i et uspennende samfunn". (Se Elias/Dunning, 1970). For Breivik er begrepet spenning sentralt. Det svarer i hovedsak til Elias begrep om entusiasme. Breivik bruker spenning i ganske vid betydning, og ikke kun som det motsatte av kjedelig. Idrett gir mulighet for **sterkere og mer intense opplevelser** enn hverdagen gir. Dette forklarer Breivik med at velferdssamfunnet i en forstand har gjort livet gråere:

"Du blir aldri skikkelig sulten, frossen, tørst, trøtt og derfor aldri skikkelig mett, varm og tilfreds. Men behovet etter sterke opplevelser ligger der, og når det moderne menneske først vil ha aktivitet, opplevelse og spenning, så vil det ha det konsentrert, intenst og gjerne ubehagelig. Både risiko-idrett, utholdenhetsidrett og publikums ønske om dramatikk kan forklares på denne bakgrunn. 'jeg vil kjøre til døra, men løper gjerne timesvis i skauen'." (Breivik, 1987)

Å drive fysisk aktivitet kan også være ren lek. Barn leker på den måten. Men også voksne leker. Voksne er ikke bare alvor og fornuft. Det viktigste ved leken, selve essensen, er at det rett og slett er morsomt. I leken er vi fri fra å ta hensyn til hva vi bør gjøre, fri fra det som er nødvendig, nyttig og fornuftig. Leken er overflødig, men "it's fun". (Asplund, 1987).

3.3 Treningsmotivasjon

Hva mener de aktive selv de får igjen av å drive regelmessig fysisk aktivitet? Hva er det som motiverer til å holde på?

Tabell 3.5 Viktigste grunn for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive. Prosent. N=960

Grunner til å trene

Gir fysisk og mental velvære, overskudd	51
Forebygger helseplager	11
Ha det gøy/moro	11
Avstressende, avkopling	10
Sosialt fellesskap	5
Holde vekta nede	5
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	3
Spenning/utfordringer	1
Hensyn til utseende	1
Synes jeg bør	1
Konkurranse/måle krefter	1
Gir bedre selvtillit	0
Øker arbeidsevnen	0
Andre grunner	1
Sum %	101

Halvparten trener eller mosjonerer fordi det gir **velvære og overskudd**, både fysisk og mentalt. Dette treningsmotivet står i en særklasse blant motivene de aktive ble bedt om å velge mellom. Å trene for å **forebygge helseplager, for avkoblingens skyld** eller fordi det rett og slett er **moro** å holde på, følger deretter på den samlede rangeringen av de aktives viktigste treningsmotiver. Men som tabell 3.5 viser, er det ikke mer enn rundt en av ti som oppgir ett av disse motivene som den viktigste grunnen til at de trener eller mosjonerer.

De fleste har mer enn ett dominerende motiv, og trener av mer enn én enkel grunn. Derfor kan det være mer interessant å se hvilke treningsmotiver som kommer frem når de aktive ble gitt muligheten til å oppgi flere grunner.

Tabell 3.6 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive. Prosent. N=992

Grunner til å trene

Gir fysisk og mental velvære, overskudd	75
Avstressende, avkopling	40
Forebygger helseplager	35
Ha det gøy/moro	33
Holde vekta nede	26
Sosialt fellesskap	24
Spennning/utfordringer	9
Synes jeg bør	9
Øker arbeidsevnen	9
Konkurranse/måle krefter	6
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	5
Hensyn til utseende	4
Gir bedre selvtillit	4
Andre grunner	2
Sum %	281

"Velvære og overskudd" fremstår nå enda klarere som det mest utbredte motivet for å trene eller mosjonere (75 prosent). Deretter følger (igjen) at regelmessig fysisk aktivitet gir avkobling og virker avstressende. Nå er det hele 40 prosent som legger vekt på dette. Forventninger om at fysisk aktivitet forebygger helseplager, inngår i treningsmotivasjonen til ikke mindre enn en tredjedel av alle aktive (35 prosent). Samtidig er det omtrent like mange (33 prosent) som legger vekt på at det rett og slett er moro å trene.

Så mange som en fjerdedel (26 prosent) trener også for å holde vekten nede. Å passe vekten har selvfølgelig en helsemessig side, men har også å gjøre med vår **forfengelig**het. Det spiller en rolle hvordan man ser ut. Her er normene sterke: Man skal ikke være for tykk, men

helst ungdommelig og slank. Det gjelder å utsette "bilingene" rundt magen så lenge som mulig.

Man kunne forventet at den nære nytten av å trene - som det å passe vekten for å holde på et ungdommelig utseende - ville gjøre seg sterkere gjeldende, enn bekymringene for mulige helseplager om kanskje 10, 20, 30 år. Men det er flere som opplever, eller i hvert fall oppgir, "forebygging mot helseplager" som motiv, enn det "å passe vekten" eller "forfengelighet". Det viser at fokuseringen på helseaspektet ved å drive regelmessig fysisk aktivitet langt på vei har slått igjennom blant mange av de aktive selv. Snart skal vi se at helseargumentet har hatt varierende gjennomslag blant aktive, og at visse grupper aktive er mindre helseorienterte enn man kunne tro og mange håpe.

Selv om tabell 3.6 viser at det er betydelig spredning i treningsmotivasjon mellom fysisk aktive, kan man se et visst mønster i hva som motiverer til å drive fysisk aktivitet. I tabell 3.7 er beslektede treningsmotiver slått sammen i dimensjoner.

En hoveddimensjon er fysisk aktivitet som **verdi i seg selv**. Hele to tredjedeler - 67 prosent - av svarene knytter seg til treningsmotiver langs denne dimensjonen: Spennning og utfordringer, konkurranse og måle krefter, velvære og overskudd, gøy og moro, avstressing og avkobling, og det sosiale miljøet knyttet til aktiviteten.

Den andre hoveddimensjonen er trening og mosjon som **middel**: En tredjedel - 33 prosent - av svarene kan settes i sammenheng med denne dimensjonen. Selvtillit, hensynet til utseende, å holde vekten nede, forebygge helseplager, øke arbeidsevnen, oppbygging etter sykdom, skade eller barsel, og ren pliktfølelse - er varianter av trening og mosjon som middel.

Trening og mosjon som verdi i seg selv rommer motiver som går i to forskjellige retninger. Her finner vi både en orientering mot **spenning** og mot **avspenning**. Jakten på spenning og utfordringer er klart mindre utbredt enn trening og mosjon som avkobling og sosial aktivitet. Det er likevel mellomgruppen av motiver som dominerer.

Tabell 3.7 Dimensjoner i motivasjonsmønsteret blant fysisk aktive. Prosent av oppgitte svar.

TRENING SOM VERDI I SEG SELV	(67)
<i>Spenning/utfordringer/Konkurrans/måle krefter</i>	5
<i>Velvære og overskudd/Ha det gøy og moro</i>	39
<i>Avstressende/avkopling/Sosialt fellesskap</i>	23
TRENING SOM MIDDEL	(33)
<i>Gir bedre selvtillit/Hensynet til utseende/ Holde vekten nede</i>	12
<i>Forebygge helseplager/Øker arbeidsevnen/ Oppbygging etter sykdom, skade, barsel/Synes jeg bør</i>	21
Sum	100

Fysisk aktivitet som verdi i seg selv synes i første rekke å henge sammen med at trening og mosjon gir velvære og overskudd, og er gøy å holde på med.

Også fysisk aktivitet som "middel" inneholder treningsmotiver som dels går i forskjellig retning. Disse motivene er enten knyttet til **forfenge-**

lighetsgrunner eller **fornuftsgrunner**. I forholdet mellom de to typene nyttemotiver er det fornuftsgrunnene som dominerer.

Variasjonen mellom aktives treningsmotiver - spenning, avspenning, forfengelighet og fornuft - viser, sett i sammenheng, at fysisk aktive er orientert mot verdiene av trening og mosjon i seg selv, og avspenning er ofte viktigere enn spenning, fornuftsmotiver hyppigere enn forfengelighetsmotiver.

Så langt har vi tatt for oss treningsmotivene uten å se dem i sammenheng med **hvordan** den aktive trener. I det følgende skal vi undersøke om det er klare forskjeller i treningsmotivasjon mellom fysisk aktive.

3.3.1 Konkurransetøvere og mosjonister

Hvilke forskjeller i treningsmotiver kommer frem mellom de som deltar i idrettskonkurranser og andre som ikke tar sikte på å være med i noen idrettskonkurranse?

Opplevelsen av velvære og fysisk og mentalt overskudd er det mest utbredte treningsmotivet, enten man trener for konkurranser eller ikke. Fysisk aktivitet som avkobling er også viktig uansett deltakelse i idrettskonkurranser. Men mosjonister og konkurransetøvere vektlegger sunnhetsverdien - å trene for å forebygge helseplager - forskjellig. Tanken på å unngå fysiske plager og sykdom er viktig som motivasjon for mange mosjonister, enten de deltar i mosjonskonkurranser eller ikke. Helse er ikke et treningsmotiv som ligger langt fremme hos konkurransetøvere flest.

Tabell 3.8 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter om de har deltatt i ulike typer idrettskonkurranser siste år. Prosent. N=990*

Grunner til å trene	Ikke deltatt	Mosj. konk.	Konk.lavt/ middels nivå	Konk. høyt nivå
Velvære, overskudd	74	84	75	80
Avstressende, avkopling	42	37	41	26
Forebygger helseplager	40	36	22	9
Ha det gøy/moro	27	31	48	61
Holde vekta nede	28	34	21	9
Sosialt fellesskap	20	31	35	33
Spenning/utfordringer	5	3	18	26
Synes jeg bør	12	7	3	6
Øker arbeidsevnen	9	11	7	9
Konkurranse/måle krefter	2	5	4	2
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	7	2	2	0
Hensyn til utseende	4	5	4	2
Gir bedre selvtillit	4	2	6	7
Andre grunner	2	0	1	0
Sum %	276	288	287	270

* Tabellen skiller mellom de som har deltatt i forskjellige idrettskonkurranser (siste år) og andre som driver regelmessig fysisk aktivitet.

Den typiske deltaker i idrettskonkurranser er mer orientert mot spenning og opplevelsen her og nå: Idrett er gøy og gir både utfordringer og spenning. Likeledes er miljøet og fellesskapet i forbindelse med idretten viktig for de fleste konkurransedeltakere.

3.3.2 Treningshyppighet

Har de som trener mest et klart annerledes forhold til fysisk aktivitet enn de som nøyer seg med en treningstur en gang i uken?

Også når man deler de fysisk aktive etter hvor ofte de trener, er velvære, avkopling, helse og trivsel de vanligste grunnene, enten man er blant de mest aktive eller blant dem som trener eller mosjonerer bare en gang i uken eller mindre. Det finnes likevel forskjeller. Blant de som trener oftere enn to uken, legger flest vekt på **fornuftsgrunner** som "forebygger helseplager", og en opplevelse av plikt; "synes jeg bør".

Tabell 3.9 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive etter hvor ofte de trener. Prosent. N=929

Grunner til å trene	H	M	L
Gir fysisk og mental velvære, overskudd	76	80	72
Avstressende, avkopling	35	39	46
Forebygger helseplager	40	35	34
Ha det gøy/moro	28	35	36
Holde vekta nede	22	28	28
Sosialt fellesskap	16	25	27
Spennning/utfordringer	12	8	8
Synes jeg bør	14	7	10
Øker arbeidsevnen	6	9	9
Konkurranse/måle krefter	9	8	1
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	12	4	4
Hensyn til utseende	4	5	3
Gir bedre selvtillit	9	4	3
Andre grunner	3	1	2
Sum %	286	288	283

H= Trener eller mosjonerer oftere enn to ganger i uken

M= Trener eller mosjonerer to ganger i uken

L= Trener eller mosjonerer mindre enn to ganger i uken

3.3.3 Forskjellige aldersgrupper

En rekke undersøkelser dokumenterer nære sammenhenger mellom fysisk aktivitet og alder, f.eks. når det gjelder aktivitetsnivå eller valg av treningssammenheng. Driver yngre fysisk aktivitet av andre grunner enn eldre? Søker eldre noe annet enn yngre?

Tabell 3.10 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter alder. Prosent. N=976

Grunner til å trene	Aldersgrupper					
	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Velvære, overskudd	69	79	78	73	73	76
Avstressende, avkopling	21	37	51	49	42	33
Forebygger helseplager	10	24	31	39	55	69
Ha det gøy/moro	63	43	30	23	17	13
Holde vekta nede	22	24	28	27	30	24
Sosialt fellesskap	29	27	28	26	15	11
Spennning/utfordringer	26	10	5	4	5	3
Synes jeg bør	9	8	9	11	6	11
Øker arbeidsevnen	6	11	8	8	13	7
Konkurranse/måle krefter	14	8	3	4	3	1
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	2	3	4	4	9	17
Hensyn til utseende	10	5	3	4	5	3
Gir bedre selvtillit	8	5	3	2	5	4
Andre grunner	2	1	1	2	2	2
Sum %	291	285	282	276	280	274
N	127	240	223	166	105	115

Når det gjelder andre motiver enn velvære og overskudd, som rangeres høyest også her, er det en rekke klare forskjeller mellom yngre og eldre. Igjen går de klareste forskjellene i treningsmotivasjon mellom

fysisk aktive etter hvordan de vektlegger den helsemessige siden ved å trene eller mosjonere regelmessig. Helse er en viktigere motivasjon for å trene jo eldre man er. Bare en av ti under 20 år trener for å forebygge helseplager, mens dette er vesentlig for mer enn halvparten av aktive mellom 50 og 59 år. Noe uventet er det kanskje at ikke mellomgruppen - de fra 20 til 50 år legger større vekt på helseeffekten. Å søke spenning og utfordringer i idrett er derimot et viktig motiv for mange unge. En fjerdedel av de aktive mellom 16 og 19 år oppgir dette som viktig. Men jakten på spenning kommer i liten grad til uttrykk blant fysisk aktive i de andre aldersgruppene.

Forskjeller mellom yngre og eldre ser vi også når det gjelder å trene for å ha det gøy og moro. Dette er stort sett viktig for de yngste (69 prosent). Med stigende alder spiller også denne grunnen mindre rolle. Her skal man imidlertid være oppmerksom på at ulike aldersgrupper kan tolke svarmulighetene i spørreskjema forskjellig. Eldre som mener at trivsel i seg selv er viktig, gir kanskje uttrykk for det ved å svare at de trener for avkoplingens skyld, heller enn å oppgi at de trener for å ha det gøy. Tabell 3.11 viser at det særlig er aldersgruppen fra 30 til 49 år som sier at fysisk aktivitet gir avkopling og virker avstressende.

Samlet sett peker forskjellene i treningsmotivasjon i retning av at med stigende alder, får regelmessig trening og mosjon økt verdi som avspenning, og motivene blir oftere basert i fornuftsgrunner. I alle aldersgrupper er det imidlertid en større orientering mot trening som **verdi i seg selv** enn som **middel**. Forfengelighetsmotiver dominerer over fornuftsgrunner bare i den yngste aldersgruppen fra 16 til 19 år.

Tabell 3.11 Dimensjoner i motivasjonsmønsteret. Regelmessig fysisk aktive etter alder. Prosent av oppgitte svar

Grunner til å trene	Aldersgrupper						
	Alle	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
TRENING SOM VERDI							
I SEG SELV	67	77	72	69	65	56	50
Spenning, utfordringer/ Konkurranse, måle krefter	5	14	6	3	3	3	1
Velvære og overskudd/ Ha det gøy og moro	39	46	43	38	35	32	32
Avstressende, avkopling/ Sosialt miljø	23	17	22	28	27	20	16
TRENING SOM							
MIDDEL	33	23	28	31	35	44	50
Selvtillit/ Utseende/ Passe vekten	12	14	12	12	12	14	11
Helse/Øke arbeidsevnen/ Oppbygging etter sykdom o.l./ Synes jeg bør	21	9	16	18	22	30	38
Sum	100	100	100	100	100	100	100

I lys av frafallsproblematikken er det spesielt interessant hvilke grunner aktive i tyve- og tredveårsalderen har for å trene regelmessig. Som vi så i forrige kapittel slutter de fleste med aktiv idrett i slutten av tenårene og i begynnelse av tyveårene. Tabell 3.12 gir mer informasjon om hvilke treningsgrunner som dominerer blant fysisk aktive kvinner og menn mellom 20 og 39 år.

Tabell 3.12 Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive 20 til 39 år. Kvinner og menn. Prosent av oppgitte svar

	20 - 29 år		30 - 39 år	
	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
TRENING SOM VERDI I SEG SELV	69	76	66	73
Spenning, utfordringer/ Konkurranse, måle krefter	3	10	2	4
Velvære, overskudd/ Ha det gøy, moro	43	43	36	41
Avstressende, avkobling/ Sosialt fellesskap	23	23	28	28
TRENING SOM MIDDEL	31	24	34	27
Gir bedre selvtillit/ Hensyn til utseende/ Holde vekta nede	15	9	12	12
Forebygger helseplager/ Øker arbeidsevnen/ Oppbygging etter sykdom o.l./ Synes jeg bør	17	14	21	16
Sum %	100	100	100	100
N=463	114	126	110	113

Både blant aktive i tyve- og tredveårene, er treningens verdi i seg selv noe mer dominerende som treningsmotiv blant menn. Kvinner ser i litt større grad på fysisk aktivitet som et middel. Store forskjeller i treningsmotiver er det imidlertid ikke. F.eks. er det ikke slik at kvinner ofte har forfengeligheidsmotiver for å trene, mens menn søker spenning og konkurranse. Dette er en svak tendens blant aktive i tyveårene, men forsvinner blant de mellom tredve og førti år.

3.3.4 Tidligere aktivitet

Hva som får folk til å fortsette å trene, kan være forskjellig fra det som fikk dem til å **begynne**. Treningsmotivasjonen hos nybegynnere sier kanskje noe mer direkte om hva som får voksne til å starte å trene.

I forhold til aktive som har holdt på stort sett siden oppveksten, skiller kvinnene blant nybegynnerne seg ut ved å være mer opptatt av å passe vekten enn andre. Blant menn som har begynt (igjen) som voksne, er det viktig at trening og mosjon gir avkopling og muligheten for å stresse ned. Velvære, overskudd og avspenning er viktigere enn spenning. Fornuftsgrunner oppgis oftere enn forfengelighetsmotiver både av kvinner og menn som er begynt å trene eller mosjonere (igjen) som voksen.

Tabell 3.13 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive etter de begynte med regelmessig fysisk aktivitet. Totalt og for kvinner, menn. N=953

Grunner til å trene	Begynte i oppveksten			Begynte (igjen) som voksen		
	T	K	M	T	K	M
Velvære, overskudd	78	79	77	74	73	76
Avstressende, avkopling	40	40	40	44	39	49
Forebygger helseplager	34	35	32	39	40	38
Ha det gøy/moro	38	35	40	25	25	24
Holde vekten nede	23	27	20	33	39	27
Sosialt fellesskap	25	28	22	24	28	19
Spenning/utfordringer	9	8	11	6	3	10
Synes jeg bør	9	11	8	9	8	10
Øker arbeidsevnen	9	7	10	10	11	8
Konkurranse/måle krefter	7	3	10	3	2	4
Pga. sykdom/barsel/skade	6	7	5	5	6	4
Hensyn til utseende	4	4	3	4	4	4
Gir bedre selvtillit	4	3	4	6	2	10
Andre grunner	2	1	1	1	1	2
Sum %	288	288	283	283	281	285
N	648	293	355	305	169	136

T=Totalt K=Kvinner M=Menn

3.4 Treningstilbud og treningsmotivasjon

Til nå har vi ikke skilt mellom fysisk aktive som trener i idrettslag, i private treningsinstitutter eller på egen hånd, med venner eller i andre sammenhenger. Men siden de ulike treningstilbud profilerer seg forskjellig, vil de trolig også trekke til seg mennesker med forskjellige

treningsmotiver. Som nevnt tidligere er det grunn til å tro at tilbudet selv er med å forme treningsvanene, at den enkeltes valg av treningsform henger sammen med forskjellige treningsformers "image" eller appell.

En rekke private institutter tilbyr ulike former for trenings- og mosjonsaktiviteter. I tillegg til å ha gunstige åpningstider, reklamerer de gjerne med muligheten for å holde seg slank, velformet, ung og moderne. Solstudioer er gjerne knyttet til treningsinstituttene. Men er det faktisk løftene om en vakker og solbrun kropp som trekker? Er aktive i treningsinstituttene i større utstrekning styrt av forfengelighetsgrunner enn andre? En kan spørre i hvilken grad innholdet i markedsføringen samsvarer med deltakernes preferanser, ønsker og motiver? På samme måte kan vi spørre hvorvidt idrettslagenes profil - om lagånd, konkurranse, sunnhet - er de verdier som motiverer de aktive her?

Hvilke treningsmotiver kjennetegner alle dem som trener og mosjonerer utenfor organiserte tilbud? Kan de grunner disse oppgir for å trene, fortelle noe om hvorfor de foretrekker å trene utenfor både private treningsinstitutter og den organiserte idrettens tilbud?

3.4.1 Treningsinstitutter

Bakgrunnen for mye av den oppmerksomhet som er blitt de private treningsinstituttene til del, er en oppfatning av at de også representerer en ny holdning til det å være fysisk aktiv. De settes i sammenheng med en "fitness-ideologi", hvor mye av markedsføringen, profileringen, tilbudenes "image" ofte er direkte overtatt fra trenings- og slankeinstitutter i USA. For mange er de private, kommersielle treningsinstituttene selve symbolet på forfengelighetens inntog i idretten. Treningsinstituttene representerer et "syndefall" i forhold til hvilke treningsmotiver som har vært legitime.

Å fremheve snarere enn å skjule forfengeligheitsmotiver for å trene, og vektleggingen av kroppens utseende, er noe nytt når det gjelder fysisk aktivitet i Norge: Tradisjonelt har vi sett på turkulturen som uttrykk for et nært forhold til naturen. Man skal ikke gå for fort i fjellet, men ha ro til å ta inn over seg naturopplevelsen. Organisert idrett ligger i spenningsfeltet mellom de olympiske idealer om stadig "sterkere, fortere, høyere" og "det viktigste er ikke å vinne, men å delta". Man skal verken legge for mye eller for lite i en seier. Trim- og mosjonskulturen er knyttet til folkehelseidealet og en sunnhetsideologi. Man skal ikke ta en røyk etter joggeturen. I vårt tradisjonelle syn på fysisk aktivitet ligger det klare normer om hva som passer og ikke passer sammen med fysisk aktivitet. Dette gjelder holdninger, atferd og motivasjon.

Men de som trener i private treningsinstitutter, har mindre spesielle motiver enn man kunne tro. Aktive her - som andre fysisk aktive - legger størst vekt på at fysisk aktivitet gir overskudd, velvære og trivsel, forebygger helseplager og gir avkopling. De er i like stor utstrekning som aktive ellers opptatt av det sosiale miljøet rundt treningen.

Når det gjelder opptattheten av appelsinhud, bilringer og kilogram, kunne man tro folk som i hovedsak trener i treningsinstitutter, er mer opptatt av dette enn andre aktive. Det ser ikke ut til å stemme.

Tabell 3.14 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive som har private treningsinstitutter som den trenings-sammenheng hvor de trener oftest. Prosent. N=97

De tre viktigste grunnene til å trene regelmessig	Private treningsinstitutt
Velvære, overskudd	73
Avstressende, avkopling	30
Forebygger helseplager	38
Ha det gøy/moro	42
Holde vekta nede	25
Sosialt fellesskap	29
Spenning/utfordringer	10
Synes jeg bør	7
Øker arbeidsevnen	6
Konkurranse/måle krefter	5
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	4
Hensyn til utseende	10
Gir bedre selvtillit	2
Andre grunner	2
Sum %	283

Så mange som en fjerdedel oppgir at det å **passe vekten** er et viktig treningsmotiv, men dette er ikke mer enn blant fysisk aktive totalt. Og når det er dobbelt så mange som sier de trener av hensyn til utseende, som blant fysisk aktive sett under ett, er det likevel ikke flere enn én av ti i private treningsinstitutter som oppgir dette. Ni av ti har altså ikke oppgitt forfengelighet som sentralt treningsmotiv.

Tabell 3.15 Dimensjoner i treningsmotivasjon. Fysisk aktive totalt, og blant de som oftest trener i private treningsinstitutt. Prosent av oppgitte svar.

Treningsmotivasjon	Treningsinstitutt	Alle aktive
TRENING SOM VERDI I SEG SELV	67	67
<i>Spenning, utfordringer/ Konkurranse, måle krefter</i>	5	5
<i>Velvære, overskudd/ Ha det gøy, moro</i>	41	39
<i>Avstressende, avkobling/ Sosialt fellesskap</i>	21	23
TRENING SOM MIDDEL	33	33
<i>Gir bedre selvtillit/Hensyn til utseende/Holde vekten nede</i>	13	12
<i>Forebygger helseplager/Øker arbeidsevnen/Oppbygging etter sykdom/barsel/skade/ Synes jeg bør</i>	19	21

Ut i fra hvilke treningsmotiv de aktive selv oppgir som viktige, kan man spørre om ikke en stor del av de private treningsinstituttene skyter over mål med markedsføringen og profileringen. Kanskje instituttene suksess ville være like klar eller enda større, om markedsføringen som spiller på folks forfengelighet, ble erstattet med en mer norsk kom-i-form-ideologi? Velvære og følelsen av overskudd er de mest utbredte treningsmotiver. Praktiske årsaker og de private instituttene faktiske treningstilbud, trekker nok mer enn utsikten til å bli slankere og vakrere.

3.4.2 Idrettslag

Tabell 3.16 viser hvilke grunner for å drive fysisk aktivitet idrettslagenes aktive medlemmer (utøvere) oppgir. Tabellen gir i tillegg anledning til direkte å sammenlikne motivasjonsgrunnlaget til voksne som tar del i de to hovedtypene av organiserte treningstilbud.

Tabell 3.16 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent. N=349

De tre viktigste grunnene til å trene regelmessig	Private treningsinstitutt*	Idrettslag**		Alle aktive
		Trim	Konk.	
Velvære, overskudd	73	75	74	75
Avstressende, avkopling	30	32	30	40
Forebygger helseplager	38	30	13	35
Ha det gøy/moro	42	36	63	33
Holde vekta nede	25	22	12	26
Sosialt fellesskap	29	42	41	24
Spenning/utfordringer	10	7	21	9
Synes jeg bør	7	7	2	9
Øker arbeidsevnen	6	6	7	9
Konkurranse/måle krefter	5	7	22	6
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	4	3	2	5
Hensyn til utseende	10	9	2	4
Gir bedre selvtillit	2	3	3	4
Andre grunner	2	1	1	2
Sum %	283	280	293	281
N	97	69	121	992

* Fysisk aktive som har private treningsinstitutter som den trenings-sammenheng hvor de trener oftest.

** Medlemmer i idrettslag: Fysisk aktive i lagets trim- og mosjons-tilbud, og de som deltar i konkurranseidrett.

Igjen kan man se det samme: Det sosiale miljøet er viktig, ved siden av at fysisk aktivitet gir fysisk og psykisk velvære og overskudd.

Å konkurrere og å måle krefter med andre, er naturlig nok et treningsmotiv blant idrettslagsmedlemmer som driver konkurranseidrett. Det er 21 prosent som oppgir dette. For flere - 60 prosent - synes idrettskonkurranser å være en måte å drive fysisk aktivitet på som gir anledning til å ha det gøy og moro. Konkurranse som lek teller mer som motivasjonsfaktor enn konkurransemomentet i seg selv.

Idrettslagenes trim- og konkurransetilbud trekker til seg personer med til dels forskjellig treningsmotivasjon. Trimmerne er oftere helseorienterte enn konkurranseutøverne, og deler i større grad de mest utbredte motivene for å drive fysisk aktivitet blant voksne. Men både idrettslagenes mosjonister og konkurranseutøvere er i mindre grad orienterte mot trening som "middel" enn fysisk aktive generelt - enten det er fornuftsgrunner eller forfengelighet.

Tabell 3.17 Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent av oppgitte svar.

	Private trenings- institutt*	Idrettslag**		Alle aktive
		Trim	Konk.	
TRENING SOM VERDI I SEG SELV	67	71	86	67
TRENING SOM MIDDEL	33	29	14	33

* Fysisk aktive som har private treningsinstitutter som den trenings-sammenheng hvor de trener oftest.

** Medlemmer i idrettslag: Fysisk aktive i lagets trim- og mosjons-tilbud, og de som deltar i konkurranseidrett.

Sammenlikner vi idrettslagenes mosjonister med de som oftest trener i private treningsinstitutter, så er det klare fellestrekk i motivasjonsgrunnlaget mellom mosjonistene i idrettslagene og aktive i private treningsinstitutter. Langt på vei ser det ut som disse to gruppene søker det samme. Når det gjelder forskjellene, ser vi at de som trener i de private instituttene oftere oppgir helse som motiv for å trene, enn mosjonistene i idrettslagene, mens det sosiale miljøet rundt aktivitetene er viktig for flere av idrettslagets trimmere enn de som trener i private institutter. Avstanden mellom de som oftest trener i private tilbud og konkurranseutøvere i idrettslagene, er på sin side stor. Treningsmotive-
ne til de som driver konkurranseidrett viser en klar tenåringsprofil: Idrett er lek, gir spenning, utfordringer og miljø.

3.4.3 Utenfor organiserte tilbud

Tabell 3.18 viser hvilke treningsmotive som oppgis av de som oftest driver regelmessig fysisk aktivitet på egen hånd, med familien, venner og kjente.

Alenetrimmerne - de som oftest trener helt på egen hånd - er de mest sunnhetsorienterte av alle fysisk aktive (konkurranseutøverne minst). Å forebygge mot helseplager er viktig for 45 prosent av de som oftest trener alene og 25 prosent trener for å passe vekten. Velvære, overskudd samt fysisk aktivitet som en måte å kople av på, er også viktig for flere alenetrimmere enn aktive i treningsinstituttene eller i idrettslag.

Alenetrimmernes grunner for å trene, ikke minst hensynet til helsen, stemmer overens med idrettsbevegelsen vektlegging av fornuftsgrunne-
ne for å drive fysisk aktivitet. Helse spiller en klart større rolle for mange alenetrimmere, enn for de som trener eller mosjonerer i idrettslagenes regi.

Tabell 3.18 De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent*

De tre viktigste grunnene til å trene regelmessig	Alene	Venner/ kjente	Par	Fam/m barn	Alle aktive
Velvære, overskudd	77	75	82	71	75
Avstressende, avkopling	42	37	55	56	40
Forebygger helseplager	45	29	46	38	35
Ha det gøy/moro	18	46	20	37	33
Holde vekten nede	33	26	26	22	26
Sosialt fellesskap	6	34	16	27	24
Spenning/utfordringer	7	10	2	5	9
Synes jeg bør	14	6	13	10	9
Øker arbeidsevnen	11	7	11	10	9
Konkurranse/måle krefter	4	5	3	2	6
Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	11	3	3	2	5
Hensyn til utseende	5	5	2	0	4
Gir bedre selvtillit	5	5	5	3	4
Andre grunner	2	2	1	3	2
Sum %	280	290	285	286	281
N	334	328	93	63	992

* Den treningssammenheng de benytter oftest.

Om lag hver tredje voksen som driver fysisk aktivitet, trener eller mosjonerer i hovedsak sammen med venner og kjente. Disse tar altså i bruk sitt eget sosiale nettverk og organiserer felles treningsøkter på egen hånd. Slike treningsgrupper, som består av venner og kjente som deler interessen for en bestemt idrettsaktivitet, utgjør nok i en del sammenhenger et alternativ til den organiserte idretten. Ikke minst kan denne formen for kollektiv fysisk aktivitet være den beste for dem som foretrekker lagidretter, enten det er fotball, tennis, squash eller andre som krever at man er flere. Man kan i stor grad selv bestemme

ytelsesnivå, treningstidspunkt og hyppighet, og ikke bare hvem man vil trene sammen med. Svakheten ved slike uformelle treningsgrupper er selvfølgelig at treningen er sårbar for frafall, i langt større grad enn i et idrettslag. Om en eller to blir borte, kan det hele stoppe opp.

Ser vi på hva som er motivasjonen hos de som vanligvis trener sammen med venner og kjente, finner vi at mange plasserer seg et sted mellom den typiske mosjonisten og konkurranseutøveren. På den ene siden er de noe mer orienterte mot avkopling og helse, enn de som driver aktiv idrett. Mens de på den andre siden ofte deler konkurranseutøvernes vektlegging av at idrett skal være gøy og moro.

Tabell 3.19 Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent av oppgitte svar.

	<i>Alene</i>	<i>Venner/ kjente</i>	<i>Par</i>	<i>Fam/m barn</i>	<i>Alle aktive</i>
TRENING SOM VERDI I SEG SELV	55	72	63	70	67
TRENING SOM MIDDEL	45	28	37	30	33

Trening som "verdi i seg selv" er mer dominerende treningsmotiv enn fysisk aktivitet som "middel".

3.5 Interessen for å endre treningsvaner

I dette kapittelet har vi sett på hovedlinjer i motivasjonsmønsteret som ligger under voksnes treningsvaner. Helhetsinntrykket er at treningsvanene motiveres ut fra fysisk aktivitet som verdi i seg selv - fysisk og mental velvære og overskudd er viktigst, og avspenning teller mer

enn spenning. Aktive oppgir oftere **fornuftsgrunner** - som å forebygge helseplager og øke arbeidsevnen - enn **forfengelighetsmotiver** der fysisk aktivitet for å passe vekten står sentralt.

Men hvor fornøyd er voksne med sine treningsvaner? Ønsker man å trene mer, eller kanskje mindre, eller like mye som i dag, men på en annen måte?

Tabell 3.20 Tilfredshet med egne treningsvaner etter alder. Regelmessig fysisk aktive. Prosent

Fysisk aktive	Meget/godt fornøyd	Passe fornøyd	Mindre/misfornøyd	Ingen bestemt oppfatning	Sum %	N
16-19 år	65	23	8	4	100	127
20-29 år	39	44	13	3	99	240
30-39 år	45	35	17	3	100	223
40-49 år	44	44	8	4	100	166
50-59 år	57	30	9	5	101	105
60-69 år	67	29	2	3	101	115

Få aktive er klart misfornøyd med hvordan de driver fysisk aktivitet. De eldste og de yngste blant fysisk aktive sier seg mest fornøyd med hvordan de trener eller mosjonerer i dag. Aktive over tyve, men under 40 år, er oftere mindre fornøyd. Kanskje kan man si at deres treningsmotivasjon også er mest utsatt. De aller fleste mellom 20 og 40 år trener eller mosjonerer alene eller utenfor et kollektivt miljø. Mens det sosiale miljøet ganske sikkert holder treningsmotivasjonen oppe hos mange ungdommer, mangler mange aktive mellom 20 og 40 år nettopp det som kan støtte opp under eller gi ny giv til å fortsette; treningskamerater og miljø.

Her er det utvilsomt stort spillerom for aktivisering og organisering. Har de selv ideer omkring hvordan treningstilbud kan utformes? Og hvilke ønsker om aktivitetstilbud har alle de som er **interessert** i å begynne, men likevel ikke trener eller mosjonerer på regelmessig basis i dag? Spørreundersøkelsen inneholdt et bredt spekter av spørsmål om dette. Neste kapittel tar utgangspunkt i interessen for å endre på treningsvaner blant aktive, og vi ser nærmere på svarene både fra aktive som ønsker å forandre sine egne treningsvaner og fra alle dem som ønsker å begynne å trene eller mosjonere.

Kapittel 4 Aktivitetsbehov og tilrettelegging

4.1 Aktivitetspotensialer og rekrutteringsmuligheter

I innledningskapittelet tok vi utgangspunkt i 1980-tallets "mosjonsbølge". Er den i ferd med å flate ut? Er folk gått lei av å trene?

I dette kapittelet ser vi først på aktiviseringspotensialet helt generelt: Hvor stor er interessen for å trene eller mosjonere regelmessig? Deretter ser vi på hvilke ønsker og behov voksne uttrykker om organisering av trenings- og mosjonsaktiviteter.

Så mange som 40 prosent av dem som trener regelmessig i dag, er interessert i å trene mer. Og det er ikke slik at de som ønsker å trene mer finnes blant dem som trener mest allerede. Størst interesse for å trene oftere finner vi blant dem som trener en til to ganger i uken. Praktisk talt ingen av de aktive i vår undersøkelse var interessert i å trene mindre enn i dag.

Er så de som ikke trener interessert i å begynne? Ja. Mer enn halvparten av de inaktive ønsker å begynne.

Tabell 4.1 Interessen for å endre treningsvaner blant fysisk aktive. Prosent. N=992

Interessen for å endre treningsvaner	Fysisk aktive
Aktive som ønsker å trene mer	40
Aktive som ønsker å trene annerledes	10
Aktive som ønsker å trene som i dag	50
Aktive som ønsker å trene mindre	0
Sum %	100

Tabell 4.2 Interessen for å begynne med regelmessig fysisk aktivitet blant inaktive. Prosent. N=1396

Interessen for å begynne	Fysisk inaktive
Inaktive som ønsker å begynne	53
Inaktive som ikke ønsker å begynne	47
Sum %	100

Tabell 4.3 Interessen for å endre treningsvaner. Hele befolkningen mellom 16 og 69 år. Prosent. N=2376

Interessen for å endre treningsvaner	Andel i befolkningen
Ønsker å trene mer/annerledes	20
Ønsker å trene som i dag	21
Ønsker å begynne	31
Ønsker ikke å begynne	27
Sum %	99

Alt i alt gir **48 prosent** av alle mellom 16 og 69 år uttrykk for at de er interessert i å trene eller mosjonere **mer enn i dag**. Når halvparten av den voksne befolkning ønsker å drive mer fysisk aktivitet, er oppgaven å få utløst dette store potensialet. Her ligger store oppgaver for idrettslagene og andre organisatorer.

4.1.1 Ulike aldersgrupper

Ser vi på aktivitetsnivået i befolkningen, tegner det seg en klar alders- eller frafallsskille: Mange aktive blant de yngste, færre aktive jo eldre folk blir.

Men i hvilke aldersgrupper finnes de som ønsker å trene mer? Er interessen for å begynne også størst blant unge, eller vil aldersskilja stort sett jevne seg ut hvis alle som ønsker det, faktisk begynte?

Tabell 4.4 Ønske om å begynne å trene blant inaktive og ønske om å trene mer eller annerledes blant aktive, innen forskjellige aldersgrupper. Prosent

Alder	Regelmessig aktive		Fysisk inaktive		Sum	%	N
	Trene mer*	Som idag	Vil begynne	Ønsker ikke			
16-19 år	33	33	22	11	99		193
20-29 år	29	20	37	14	100		492
30-39 år	21	18	38	22	99		571
40-49 år	20	17	32	30	99		442
50-59 år	13	22	30	33	98		298
60-69 år	7	26	17	50	100		349
Totalt	20	21	31	27	99		2345

* Trene mer (N=399) og/eller annerledes (N=95)

Tabellen viser omfanget av treningsinteressen i ulike aldersgrupper både blant aktive og de som ikke trener regelmessig i dag.

Leser vi totalen, finner vi at 20 prosent i hele befolkningen mellom 16 og 69 år trener og mosjonerer på regelmessig basis og har ønske

om å trene mer eller annerledes. Like mange (21 prosent) ønsker å beholde sine treningsvaner. Til sammen utgjør disse to gruppene 41 prosent av befolkningen, dvs. fire av ti voksne trener og halvparten av dem ønsker faktisk å trene eller mosjonere oftere enn de gjør i dag.

Drøyt 30 prosent av hele den voksne befolkningen - eller nær en million mennesker - trener ikke i dag, men ønsker å begynne. Over halvparten av de inaktive ønsker å bli fysisk aktive. Men vi ser også at over en fjerdepart (27 prosent) av alle mellom 16 og 69 år verken trener regelmessig i dag eller er interessert i begynne. Her er det imidlertid store variasjoner mellom yngre og eldre.

Bare 11 prosent av ungdom mellom 16 og 19 år er uinteresserte i å drive idrett eller trene selv. Hver tredje ungdom (33 prosent) er ikke bare aktiv, men ønsker å trene mer. For de eldste i utvalget er bildet stikk motsatt. Blant eldre er halvparten (50 prosent) ikke interessert i å drive regelmessig mosjon. Men samtidig er så mange som 33 prosent (7+26) aktive av dem mellom 60 og 70 år. Disse "grå panterne" har tydeligvis funnet sin treningsform, for de fleste her er interessert i trene eller mosjonere som i dag. Men det fins motiverte å rekruttere også blant de eldste. Totalt sett er det 24 prosent (7+17) - en fjerdedel - som ønsker å trene mer enn i dag.

I aldersgruppen mellom tyve og tredve år er svært få uinteressert i fysisk aktivitet. Blant dem som trener er et klart flertall interessert i å trene oftere. Og vi ser at i denne aldersgruppen er det 37 prosent som ikke driver noen form for regelmessig fysisk aktivitet, men er interessert i å begynne. Mer enn en tredjedel av alle mellom tyve og førti år ønsker å komme i gang med trening og mosjon.

Legger vi de som ønsker å begynne til de aktive i dag - og det håper idrettsbevegelsen å få til i praksis - vil andelen som trener regelmessig, fra 16 og opp til 59-åringene, komme opp på samme aktivitetsnivå som de mellom 16 og 19 år har i dag. Frafallssklia vil ikke

forsvinne helt. Men hvis de som ønsker å bli aktive begynner, vil andelen voksne som trener regelmessig øke dramatisk fra 41 prosent i dag, til 72 prosent. Det er nesten en fordobling!

4.1.2 Tidligere aktivitet

Idrettslagene opplever at mange idrettsaktive slutter relativt tidlig (jfr. kapittel 2). Men samtidig er idrettsbevegelsen en skole (jfr. kapittel 3): Den gir noe en kan ta med seg videre i livet. Interessen for å begynne (igjen) er større blant inaktive med idrettsbakgrunn enn inaktive ellers. Idretten ser ut til å gå en i blodet.

Forskjellen mellom dem med og dem uten bakgrunn i konkurranseidrett, kommer tydelig frem når vi ser på hvor mange som overhodet ikke er interessert i å drive regelmessig fysisk aktivitet. Bare 19 prosent av tidligere konkurranseaktive ønsker ikke å drive noen form for trening eller mosjon. Mens den tilsvarende andelen blant dem uten idrettserfaring er så vidt høy som 35 prosent. Det er dem idrettsbevegelsen har tapt som den lettest kan vinne tilbake.

Tabell 4.5 Ønske om å begynne å trene blant inaktive og ønske om å trene mer eller annerledes blant aktive etter tidligere idrettserfaring. Prosent

	Fysisk aktive		Fysisk inaktive		Sum %	N
	Trene mer	Som i dag	Vil begynne	Ønsker ikke		
Tidl. konk.aktiv	24	21	36	19	100	674
Ikke tidl. konk.aktiv	15	18	32	35	101	1511
Totalt	18	19	33	30	100	2185

Om lag halvparten av voksne som ikke trener eller mosjonerer regelmessig i dag er interessert i å begynne, mens nesten like mange er ikke motiverte. Blant fysisk inaktive synes interessen eller motivasjonen til å begynne, klart å henge sammen med hvorvidt man har drevet fysisk aktivitet tidligere. Hele 68 prosent - to tredjedeler - av de som har holdt på tidligere, er interessert i å komme i gang igjen.

Tabell 4.6 Ønske om å begynne å trene eller mosjonere regelmessig blant fysisk inaktive etter tidligere aktivitet. Prosent

Tidligere fysisk aktiv	Ønsker å begynne	Ønsker ikke å begynne	Sum %	N
Ja	68	32	100	731
Nei	37	64	100	663
Totalt	53	47	100	1394

4.2 Allsidighet eller spesialisering?

Når vi foran undersøkte interessen for å trene innenfor forskjellige mulige målgrupper - aktive/inaktiv/unge/eldre osv. - gir det en pekepinn på hvor motivasjonen er sterkest utbredt. Men så langt gir undersøkelsen av rekrutteringsmulighetene lite kunnskap om hvordan man skal gå frem for å trekke flere med. Hva slags tilbud ønsker folk? Hvilke oppfatninger har de om hvordan de vil trene?

Er det bestemte aktiviteter folk ønsker å drive med, eller har vi å gjøre med et generelt ønske om å drive fysisk aktivitet regelmessig? Hva er viktigst: Å gå inn for en bestemt idrett, eller å få mosjonert regelmessig, ikke bare en gang i blant? For idrettslagene er dette spørsmålet viktig for hvorvidt man skal forsøke å få bestemte popu-

lære aktiviteter inn på programmet, eller om tilretteleggingen av tilbud må utformes etter andre behov (jfr. kapittel 2 om idrettslaget som idrettsbevegelsens "produkt").

Flertallet er ikke så opptatt av å kunne drive en bestemt aktivitet eller idrett. 54 prosent gir uttrykk for at de vil foretrekke å veksle mellom flere forskjellige idretter eller aktiviteter. Det er 36 prosent som ønsker å drive en bestemt aktivitet. Resten har ingen bestemt oppfatning når det gjelder dette spørsmålet.

Vi undersøkte også hvorvidt det er noen få aktiviteter som skiller seg ut som ekstra populære blant de (36 prosent) som er mest interessert i en enkelt idrett. Men interessen sprer seg over et vidt spekter av aktiviteter. Gymnastikk, aerobics, jogging og ski peker seg ut som de aktivitetene flest er interessert i å drive med, men noen klar "Ti på topp-liste" utkrystalliserer seg ikke.

I tabell 4.7 og tabell 4.8 kan vi se hvordan idrettsbakgrunn spiller inn på interessen for drive en idrett eller veksle mellom flere.

Tabell 4.7 Ønsker om fysisk aktivitet. Mulighet for å veksle mellom flere aktiviteter vs. ønske om å drive en bestemt aktivitet. De som ønsker å begynne/trene mer. Prosent

	Ønsker treningstilbud med			Sum %	N
	En akt.	Veksle	Vet ikke		
Aktive: begynt som barn/ungdom	42	52	6	100	319
Aktive: begynt som voksen	29	59	15	100	141
Inaktive med treningserfaring	40	52	9	101	495
Inaktive uten treningserfaring	25	59	16	100	242
Totalt	36	54	10	100	1197

Tabell 4.8 Ønsker om fysisk aktivitet. Mulighet for å veksle mellom flere aktiviteter vs. ønske om å drive en bestemt aktivitet. De som ønsker å begynne/trene mer. Prosent

Har drevet konkurranse-idrett tidligere	Ønsker treningstilbud med			Sum %	N
	En akt.	Veksle	Vet ikke		
Ja	42	51	7	100	505
Nei	31	57	12	100	712
Totalt	36	54	10	100	1217

For de fleste som begynte å trene eller mosjonere først i voksen alder, ser det ut til å spille mindre rolle akkurat hva slags trimaktivitet det

er. Dette gjelder også de fleste uten noen bakgrunn i idrett, men som ønsker å begynne. Her er det grunn til å tro at det er et generelt ønske om å trimme som er viktig - for å holde seg i form, passe vekten, kople av fra stress osv. (jfr. kapittel 3).

Det er i første rekke blant dem som har drevet organisert idrett, man finner ønskene om å holde på med en bestemt idrett. Ønske om å ta opp igjen en gammel interesse gjør seg nok gjeldende her. Men det kan også tenkes at de ønsker å begynne med en helt annen idrett enn den de har bakgrunn i. Uansett om man har drevet aktiv idrett tidligere og kanskje drevet konkurranseidrett på relativt høyt nivå, så sier likevel et flertall at de ikke er så opptatt av å kunne drive én bestemt idrett eller mosjonsaktivitet. Det er ikke dermed sagt at det er likegyldig hvilke aktiviteter en vil veksle mellom: Valg av aktiviteter er trolig viktig, men variasjon er likevel ønskelig.

4.3 Ønsker om treningstilbud

Hvilken treningsform - hvilken type treningstilbud - mener folk passer best for dem? Hvilke treningsalternativer fremstår som mest attraktive?

Vi spurte dem som er interessert i å begynne å trimme på regelmessig basis og dem som kan tenke seg å forandre sine treningsvaner om hvilken treningssammenheng de vil foretrekke. Hvilken treningsform folk i første rekke kan tenke seg kommer fram i tabell 4.9.

Om lag halvparten vil foretrekke en eller annen form for **organisert** treningstilbud. Men like mange (52 prosent) tenker seg i utgangspunktet å trene alene eller sammen med familien eller venner. Det er ikke små forskjeller mellom fysisk aktive og inaktive. Med ett unntak: Idrettslagene er et mer utbredt treningsalternativ blant dem som allerede trener i dag (21 prosent), enn blant dem som ønsker å begynne (13 prosent).

Tabell 4.9 Ønsket treningssammenheng. De som er interessert i å begynne/trene mer. Prosent

Treningssammenheng	Alle	Aktive	Inaktive	Alle
Alene, m/familie, venner	52	50	54	--
Private treningsinstitutter	19	18	19	39
Bedriftsidrett/arb.kolleger	7	7	7	14
Idrettslag	16	21	13	34
Andre sammenhenger*	6	5	7	13
Sum %	100	101	100	101
N	1114	422	692	531

* "Andre sammenhenger" omfatter: Helsesportslag, treningsgrupper i borettslag og "annet". Av disse er utgjør "annet" den største gruppen.

Private treningsinstitutter omfatter ofte aerobics og andre gymnastikk-aktiviteter på programmet, men her finner vi også helsestudioene som tilbyr squash og apparater for forskjellige former for styrketrening. Hele fire av ti (39 prosent) som vil foretrekke et organisert treningstilbud, oppgir slike private treningsinstitutter som den treningsform de tror vil passe best for dem selv. En tredjedel (34 prosent) sier de vil foretrekke et idrettslag, mens 14 prosent oppgir at de gjerne vil ha et treningstilbud på jobben - gjennom bedriftsidrettslaget eller som mer uformelle treningsgrupper blant kolleger.

Vi vet fra Kluss i vekslina at private treningsinstitutter i stor grad foretrekkes av kvinner. Mens menn utgjør en større del av dem som i dag trener og mosjonerer innenfor idrettslagene, bedriftsidretten eller trener på egen hånd. Tabell 4.10 viser at denne forskjellen mellom

kvinner og menn også gjelder for dem som er interessert i å begynne å trimme og blant dem som kan tenke seg å trene på en annen måte enn de gjør i dag. Mer enn hver fjerde kvinne (27 prosent) vil foretrekke private institutter mot "bare" en av ti (9 prosent) menn.

Tabellen viser også noe interessant når det gjelder idrettslagenes rekrutteringspotensialer. I dag er det langt fra full likestilling i idrettslagene. Kvinner er i mindretall. Men det er like stor andel kvinner som menn som vil foretrekke idrettslagenes tilbud.

Tabell 4.10 Ønsket treningssammenheng. De som er interessert i å begynne/trene mer, etter kjønn. Prosent. N=1116

Treningssammenheng	Kvinner	Menn
Alene, m/familie, venner	45	60
Private treningsinstitutt	27	9
Bedriftsidrett/arb.kolleger	4	10
Idrettslag	16	16
Andre sammenhenger	8	4
Sum %	100	99
N	586	530

Når bare 16 prosent av de som vil begynne eller trene mer oppgir idrettslaget som et miljø de gjerne vil trene i, gir dette et dystre bilde for idrettslagene enn det kanskje er grunn til. Dette er de som først og fremst vil velge et idrettslag, mens rundt dobbelt så mange oppgir idrettslaget som en **aktuell** treningsform.

For å undersøke rekrutteringspotensialet for idrettslagene nærmere, stilte vi spørsmålet: "Er det aktuelt for deg å trene eller mosjonere i et idrettslag?".

Av dem som ikke er aktive i idrettslag i dag, men kan tenke seg å begynne å trene eller trene mer, gir 35 prosent uttrykk for at det kan være aktuelt for dem å trene i et idrettslag. Sett i forhold til hele den voksne befolkning mellom 16 og 69 år utgjør disse 16 prosent. Det betyr rundt 450 000 personer.

De som er åpne for å begynne i et idrettslag (selv om det for alle ikke er førstevalg), er en sammensatt gruppe både når det gjelder kjønn og alder. Det er nesten like mange kvinner som menn i denne gruppen, men i aldersgruppen 20 til 29 år er kjønnsforskjellen igjen tydelig. Kvinner i denne alderen er klart mindre orientert mot idrettslagene enn jevnaldrede menn.

Blant inaktive som ønsker å begynne, er det imidlertid klart færre som ser idrettslaget som et aktuelt alternativ. Voksne som trimmer på regelmessig basis utgjør to tredjedeler (68 prosent) av rekrutteringspotensialet, mens en tredjedel (32 prosent) altså er voksne som ikke trimmer regelmessig i dag.

4.3.1 Valg av treningsform: spesialisering eller allsidighet?

Blant dem som er interessert i å drive med én idrett, oppgir drøyt halvparten (54 prosent) at de vil foretrekke et organisert treningstilbud. Halvparten av disse tenker i første rekke på private treningsinstitutter, den andre halvparten idrettslag eller bedriftsidrett.

Av dem som ønsker å kunne veksle mellom flere forskjellige aktiviteter er et snaut flertall (54 prosent) innstilt på å drive utenfor de organiserte tilbudene. Av de som sier de ønsker allsidighet fremfor spesialisering, vil 16 prosent foretrekke private treningsinstitutter, 8

prosent et tilbud på arbeidsplassen og 16 prosent vil foretrekke idrettslagene.

Tabell 4.11 Ønsket treningssammenheng av de som er interessert i å begynneltrene mer. De som ønsker én aktivitet og de som vil veksle. Prosent. N=1116

Treningssammenheng	Én idrett	Veksle	Vet ikke
Alene, m/familie, venner	46	54	63
Private treningsinstitutt	25	16	10
Bedriftsidrett/arb.kolleger	5	8	7
Idrettslag	19	16	11
Andre sammenhenger	5	6	9
Sum %	100	100	100
N	397	609	110

Tabell 4.11 tar utgangspunkt i hvordan folk ønsker å trene og setter det i sammenheng med hvilken treningssammenheng de tror passer dem best. Her kan man få et litt skjevt bilde av de utfordringer folks mosjonsbehov stiller til de forskjellige organiserte tilbudene. Tabell 4.12 kan gi et nyttig korrektiv.

Vi ser at et flertall av de voksne som kan tenke seg et tilbud fra idrettslagene, ønsker å mosjonere på en variert måte - ikke bare holde på med en ting. Hvilke organisatoriske tiltak kan en møte dette behovet med? Idrettskolene for barn legger vekt på allsidighet, men den organiserte idrettens tilbud til voksne er ofte delt opp etter de enkelte idrettsgrener. Ofte er det liten kontakt, og i mange lag er det også konkurranse og en viss rivalisering mellom de enkelte idrettsgrenene. Men ut fra ønskene til voksne som søker et mosjonstilbud,

synes det som man i sterkere grad må utvikle tilbud som går på tvers av dagens organisering i sær idretter. Mosjonsskoler for voksne kan

Tabell 4.12 Ønsket treningssammenheng av de som er interessert i å begynne trene mer. De som ønsker én aktivitet og de som vil veksle. Prosent. N=1116

	Alene, med fam/venner	Private inst.	Tilbud på arb.plassen	Idretts- lag	Annet
Én idrett	32	48	28	41	29
Veksle	57	47	61	53	57
Vet ikke	12	5	11	7	15
Totalt	52	19	7	16	6
Sum %	101	100	100	101	101
N	584	206	75	182	69

treffe et utbredt behov hos mosjonister (selv om "skole" antakelig ikke har den riktige klang for å trekke voksne inn).

4.4 Tid til trening

Fra arbeidsdagen slutter til Dagsrevyen begynner har hver fjerde nordmann funnet tid til en treningsøkt. Det kan man kanskje kalle en prestasjon i seg selv. På denne ganske korte tiden gjør mange unna både arbeidsreise og innkjøp, de stiller i stand og spiser middag. I tillegg får man altså tid til å trene. Ser vi på idrettslagenes aktivitet, vet vi at også her foregår det meste av aktiviteten innenfor et ganske kort og hektisk tidsrom. Hele 79 prosent av idrettslagenes aktive trener

oftest mellom kl. 17 og 20. Da er idrettshallens kapasitet nesten sprengt og vel så det. Ledig tid finnes knapt før Kveldsnytt.

Likevel er det på langt nær alle som tar sine treningsøkter i fritidens kjernetid eller rush-trafikk. Om lag 40 prosent av alle som driver regelmessig fysisk aktivitet trener som oftest på andre tider enn mellom kl. 17 og 20. Private treningsinstitutter foretrekkes av mange nettopp fordi disse gir relativt gode muligheter til å trene når en selv har tid. Åpningstidene og aktiviteten er organisert slik at man langt på vei kan komme og gå når det passer. Å slippe faste treningstider er også viktig for mange som trener på egen hånd. I tabell 4.13 kan vi se hvordan treningsaktiviteten fordeler seg utover døgnet på vanlige hverdager. Her kommer det tydelig frem hvordan særlig idrettslagenes tilbud er konsentrert omkring tidlig kveldstid, mens treningsinstituttene har stor aktivitet både før og etter kjernetiden mellom kl. 17 og 20. Størst spredning i treningstider finner vi blant dem som trener alene eller med venner og familien - altså utenfor organiserte tilbud. Totalt sett er det om lag 20 prosent (3+12+6) av alle som driver regelmessig, som trener om morgenen eller på dagtid. Rundt 60 prosent tidlig på kvelden. Mens igjen 17 prosent oftest trener på sen kveldstid.

Tabell 4.13 Treningstidspunkt. Fysisk aktive som oftest trener på egen hånd, i private treningsinstitutter eller idrettslag. Prosent

Trenings- sammenheng	Treningstidspunkt					Sum %	N
	05-09	09-15	15-17	17-20	20-22		
Alene, m/fam./venner	5	14	8	57	17	101	625
Private treningsinstitutt	0	18	3	58	21	100	97
Idrettslag	0	3	2	79	17	101	159
Totalt	3	12	6	61	17	99	881

Hva som bestemmer når på døgnet man trener, avgjøres dels av når man selv har ledig tid, men også når trenigstilbudene er tilgjengelige. Når på døgnet ønsker folk et organisert trenings- eller mosjonstilbud?

Samlet sett går ønskene i retning av de samme tider som folk faktisk benytter til trening i dag. 64 prosent ønsker tilbud på tidlig kveldstid, altså mellom kl. 17 og 20, 18 prosent ønsker sen kveld, mens 11 prosent ønsker aktivitetstilbud på dagtid. Om lag en av tyve har ingen bestemt oppfatning om når de vil foretrekke å delta i et trenings- eller mosjonstilbud. Et spørsmål her er om ønsket treningstid er uttrykk for når man helst vil trene, eller for når det passer best?

Faktisk treningstid sammenfaller grovt sett med ønskene om tilgjengelige treningstilbud. Sammenfallet av faktisk og ønsket treningstidspunkt skjuler imidlertid det forhold at nesten **en tredjedel** (31 prosent) av aktive som er interessert i å forandre sine treningsvaner, vil foretrekke å benytte treningstilbud på **andre** tidspunkt enn de selv trener i dag.

Tabell 4.14 Ønsket treningstidspunkt. Fysisk aktive som ønsker å trene mer eller annerledes, og inaktive som ønsker å begynne. Prosent. N=1216

	Treningstidspunkt						Sum %	N
	05-09	09-15	15-17	17-20	20-22	Vet ikke		
Aktive	1	8	2	66	18	5	100	478
Inaktive	2	7	4	64	18	6	101	738
Totalt	1	7	3	64	18	6	99	1216

4.4.1 Tid til trening etter hovedbeskjeftigelse

Tabell 4.15 Ønsket treningstidspunkt. Aktive som ønsker å trene mer og inaktive som ønsker å begynne, etter hovedbeskjeftigelse. Prosent

	Yrkesaktive	Studenter	Husmødre	Andre*	Alle
Kl 05-09	2	1	0	1	1
Kl 09-15	6	3	14	22	7
Kl 15-17	3	2	4	9	3
Kl 17-20	67	75	48	41	64
Kl 20-22	17	16	27	9	18
Vet ikke	5	3	8	17	6
Sum	100	100	101	99	99
N	847	150	142	76	1215

* Personer som er trygdet av forskjellige grunner/alderspensjonister/arbeidsledige.

Skoleelever og studenter er de som særlig foretrekker å trene mellom kl. 17 og 20. Hele 75 prosent oppgir dette. Andre ikke-yrkesaktive deltar gjerne på treningstilbud både på dagtid og senere på kvelden. Når det gjelder yrkesaktive, ser vi at 84 prosent foretrekker å trene tidlig eller sent på kvelden.

Sammenhengen mellom foretrukket treningstidspunkt og livssituasjon er ganske klar. Blant hjemmевærende kan en god del tenke seg et tilbud på dagtid. Da kan de ta seg fri en time eller to. Få hjemmевærende er interessert i faste treningstilbud på tidlig kveldstid. Her kommer antakelig husarbeid og barn i veien. Mens senere på kvelden har de igjen tid. Blant skoleelever og studenter er det mulig at de i

større grad enn andre tenker seg bestemte aktiviteter, som ofte foregår i kjernetiden: Ønskene er styrt av tilbudet.

Yrkesaktive er stort sett henvist til å trene etter arbeidstid. Men det er likevel 11 prosent som foretrekker å trene på dagtid. I dag er det over 20 prosent av yrkesaktive som jobber på andre tider av døgnet enn vanlig dagtid. En voksende andel yrkesaktive jobber ikke fast mellom kl. 8 og 16, men har deltid, forskjøvet arbeidstid eller skift med både kvelds- og kanskje nattarbeid. De har såkalt ukurant arbeidstid. Blant disse er det i utgangspunktet færre som driver regelmessig fysisk aktivitet. Og de vil i noe større grad foretrekke treningstilbud på dagtid enn yrkesaktive med normalarbeidstid.

I dag motsvares arbeidslivets kjernetid av fritidens. Idrettslagenes aktivitet - ja, det meste av organisasjonslivet - foregår på kveldstid på vanlige hverdager. På flere måter har idrettsbevegelsen i dag gjort seg avhengige av at folk har tid og anledning til å sette av noen faste kveldstimer til lagsaktivitet. I takt med at kjernetiden løses opp i arbeidslivet, vil den organiserte idretten stå mer og mer overfor den utfordring å utvikle treningstilbud med "åpningstider" som harmonerer med et mer variert tidsmønster.

4.4.2 Tid til trening etter familiesituasjon

Ungdom som bor hjemme foretrekker tilbud rett etter middagstid, mens foreldrene ønsker tilbud litt senere på kvelden. Hele 23 prosent av par med barn ønsker seg treningstilbud etter klokken 20. Dette henger nok sammen med at vi her finner mange småbarnsforeldre som tar seg av barn før de kan finne tid til trening for egen del.

Par uten barn er en sammensatt gruppe. Her finner vi både godt voksne og eldre som kanskje er pensjonister, og yngre par som (ennå) ikke har barn. Det vi kan si om denne gruppen er at eldre gjerne kan

tenke seg et tilbud på dagtid, mens unge og travle yrkesaktive helst trener på sen kveldstid.

Tabell 4.16 Ønsket treningstidspunkt. De som ønsker å trene mer eller begynne etter familiesituasjon. Prosent

	05-09	09-15	15-17	17-20	20-22	Vet ikke	Sum %	N
Bor hos foreldre	0	3	4	70	15	9	101	159
Par uten barn	2	13	4	64	9	7	99	255
Par med barn	1	6	3	62	23	4	99	625
Alene uten barn	1	6	3	62	14	15	101	109
Alene med barn	-	-	-	-	-	-	-	-
Totalt	1	7	3	64	18	6	99	1148

Ser vi denne tabellen i sammenheng med den forrige, finner vi altså at behovet for treningstilbud strekker seg ut over det meste av døgnet. Noen kan bare trene på sen kveldstid som f.eks. småbarnsforeldre. Andre ønsker tilbud på dagtid. De fleste foretrekker likevel tidlig kveld. For enkelte vil det imidlertid være vanskelig å følge treningsopplegg med faste tider **fra uke til uke**. Ikke minst vil dette gjelde yrkesaktive med ukurant eller forskjøvet arbeidstid.

4.5 Krav til tilrettelegging

Vi stilte de som vil trene mer eller annerledes og de som ønsker å begynne, spørsmålet om hvilke to av fjorten faktorer de ville legge størst vekt på ved valg av treningstilbud.

Tabell 4.17 To viktige faktorer ved valg av treningstilbud. Inaktive som ønsker å begynne, aktive som vil trene mer eller annerledes, etter kjønn. Prosent

Trekk ved tilbudet	Inaktive		Aktive		Alle
	K	M	K	M	
Kort reisetid fra hjemmet	44	37	39	42	41
Liker miljøet	37	39	40	38	38
Slipper faste dager/treningstider	16	27	20	24	21
Aktivitetene er tilpasset min form	24	19	23	13	20
Tidspunktet passer	16	18	13	19	16
Trenger ikke å være så sprek	21	13	12	4	14
Kan ta med ungene, familien	12	12	9	14	12
Kyndig instruksjon	7	8	14	9	9
Venner, kjente går der	8	8	5	8	8
Inspirerende, varierte aktiviteter	5	4	7	5	5
Gir utfordringer, spenning	1	5	4	6	4
Innbydende, godt utstyrte lokaler	3	2	4	4	3
Kort reisetid fra arbeidet	1	4	3	4	3
Lav deltakeravgift	1	2	4	4	2
Sum %	196	198	197	194	196
N	398	340	241	227	1248

Svarene styrker antakelsen om at tidsfaktoren er et nøkkelspørsmål for tilretteleggingen av treningstilbud. **Kort reisetid** er den enkeltfaktor flest legger vekt på. Vi hadde forventet at en del ville ønske seg kortere reisetid fra jobb til trening, men få har gitt uttrykk for dette. Det kan synes som de aller fleste vil hjemom før de drar ut på trening, eller vil ha kort vei etterpå.

Når vi foran søkte å finne ut hvor mange som ønsker treningstilbud på forskjellige klokkeslett - og de fleste foretrekker tidlig kveld - så må vi se dette i sammenheng med at den ene uken ikke alltid er den

andre lik. Selv om de fleste ønsker treningstilbud tidlig på kvelden, er det samtidig slik at det tidspunkt som passer best den ene uken ikke nødvendigvis er det som passer best hver uke. Det er da også flere som legger vekt på at treningen ikke bør foregå på faste tider og dager, enn at den er til en fast tid.

Fleksible treningstider oppleves som viktig, særlig av inaktive menn. Hele 27 prosent vil legge vekt på dette. Nå vet vi at det ikke minst er de private treningsinstituttene som kan tilby treningsmuligheter hvor man ikke trenger å binde seg til faste dager og tider. Mye av aktiviteten der er imidlertid forskjellige former for gymnastikk, derfor er det da også særlig kvinner som benytter seg av disse tilbudene. Det kan synes som om menn som er avhengige av fleksible treningstider har et dårligere tilbud enn kvinner. Og kanskje forklarer dette noe av hvorfor menn i større grad trener på egen hånd: Treningsinstituttene aktiviteter appellerer mest til kvinner, og idrettslagenes tilbud er for forpliktende.

Ut fra reisetid og tilgjengelighet alene, kan organiserte tilbud selvfølgelig ikke konkurrere med det å ta en treningstur på egen hånd. F.eks. jogging er noe de aller fleste kan drive rett ut fra sin egen stuedør. Men det er da heller ikke bare tidseffektiviteten og praktiske forhold som spiller en rolle for hvilken treningsform man velger å drive med.

Det sosiale - at det er et godt miljø rundt treningen er også viktig. Et godt sosialt miljø har flere sider. For mange gir det å trene en ekstra dimensjon gjennom å være sammen med andre mennesker. Sosialt felleskap er som vi har sett en hyppig treningsmotivasjon i seg selv. Miljøet kan også virke som en ekstra spore og oppmuntring til å fortsette.

En annen side ved miljøet rundt treningstilbudet, er at den **direkte** rekrutteringsveien for de aller fleste aktive går gjennom egne venner

og kjente. Langt færre begynner på et treningstilbud som en direkte følge av avisannonser eller reklame. Men selv om venner og kjente gir hverandre tips om treningstilbud, trener de ikke nødvendigvis sammen. Snaut en av ti nevner det å kunne trene sammen med venner og kjente som avgjørende for hvilket treningstilbud man vil velge. Heller enn å få anledning til å trene sammen med noen man kjenner fra før, er de fleste kanskje interessert i å treffe nye mennesker. Idrettslaget er for mange ungdommer et sosialt sentrum. Kanskje det i større grad også kan spille den rollen for mange voksne. Et idrettslag på sitt beste kan være det sosiale sentret mellom de tette og personavhengige familiebånd og den ofte manglende personlige kontakt i jobbsammenheng eller i fritiden ellers.

Ytelsesnivå og fysisk form er viktig, særlig blant kvinner som er interessert i å begynne å trene eller mosjonere på regelmessig basis. De er opptatt av at treningstilbudet er tilpasset deres prestasjonsnivå og at man ikke trenger å være så sprek for å delta. Man er naturlig nok redd for å ikke henge med eller bli presset for hardt. Og når man selv ikke trener, tror man lett at alle andre er i bedre form enn man selv er.

For å undersøke nærmere engstelsen for et høyt prestasjonsnivå, ba vi alle oppgi hvor langt de mener de er i stand til å jogge, som en indikator på tiltroen til den fysiske prestasjonsevnen i befolkningen.

Åtte av ti (81 prosent) som trener eller mosjonerer regelmessig oppgir at de kan jogge lengre enn 500 meter i flatt lende. Men blant personer som ikke driver regelmessig fysisk aktivitet er det klart færre som tror de kan jogge en distanse på 500 meter. Faktisk er det hele 37 prosent av de fysisk inaktive som ikke tror de er i stand til å jogge i det hele tatt eller lengre enn 500 meter. Det betyr: To av fem inaktive tror ikke de kan jogge så langt som fra Stortinget til Slottet i Oslo!

Tabell 4.18 Tiltro til egen fysisk form. "Hvor langt tror du at du kan jogge i flatt lende uten å hvile?" Regelmessig fysisk aktive og inaktive, etter interessen for å begynne å drive regelmessig fysisk aktivitet. Prosent

Jogging	Regelmessig fysisk aktivitet	Fysisk inaktive
Klarer ikke	6	16
Inntil 500 m	9	21
1/2 - 1 km	15	20
2 - 3 km	20	18
4 - 5 km	15	9
6 - 10 km	13	4
10 km eller mer	18	2
Ingen bestemt oppfatning	6	10
Sum %	100	100
N	992	1408

Tabell 4.19 Tiltro til egen fysisk form. "Hvor langt tror du at du kan jogge i flatt lende uten å hvile?" Fysisk inaktive etter alder og kjønn. Prosent

Jogging	Aldersgrupper									
	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
Kan ikke jogge/ inntil 500 m	28	6	38	13	47	15	66	40	74	59
500 m eller over	62	90	54	81	39	75	23	51	10	27
Vet ikke	10	4	8	6	13	10	11	9	16	14
Sum %	100	100	100	100	99	100	100	100	100	100
N	157	95	172	175	127	149	104	89	120	114

Nå er det godt mulig at alle, både inaktive og aktive, faktisk kan jogge mye lenger enn 500 meter. Men når 37 prosent av inaktive ikke tror de klarer å jogge over 500 meter, er det denne subjektive opplevelsen man må ta utgangspunkt i. Legger man ytelseskravet klart høyere enn det folk tror de kan make, skremmer man dem fra seg. Vi vet også fra spørreundersøkelsen at de som ikke er interessert i å begynne å trene, ofte oppgir at de er i for dårlig fysisk form.

Å tilby **kyndig instruksjon** har vært en måte å ta hensyn til denne frykten for et for høyt prestasjonsnivå på. Gjennom skolerte instruktører skal man kunne være trygg for at man ikke blir presset for hardt slik at treningen kanskje mer skader enn er til gagn. Kyndig instruksjon skal gi trygghet for at treningen legges opp slik at det tas hensyn til at man kan være i ganske dårlig form. Vi ser da også at særlig kvinner som trener, setter stor pris på å få god instruksjon om hvordan de skal trene. Menn er noe sjeldnere opptatt av instruksjon. Det er gjennomgående for det meste som har å gjøre med tryggheten på å mestre treningen, at menn har større tiltro til seg selv her. De faktorene som særlig menn legger vekt på, går ofte på den praktiske organiseringen av aktiviteten.

For å oppsummere så langt: Hva er et attraktivt treningstilbud? Hva er det folk legger vekt på? Noen søker tilbud hvor treningstider og reiseavstand er gunstige, mens andre er mer opptatt av å trives i miljøet eller at det er såpass "åpent" at man kan ta med familien på treningen. Mange er opptatt av at treningstilbudet stiller moderate krav til ens fysiske form og prestasjonsevne. Enkelte andre igjen legger vekt på at treningen er variert, spennende og gjerne foregår i velutstyrte lokaler med moderne apparater. Relativt få gir direkte uttrykk for at prisen spiller noen viktig rolle om de skulle velge mellom forskjellige treningstilbud.

Men hva som trekker folk - hva de opplever som de beste gulrøttene, henger sammen med hvilke hindringer de opplever når det gjelder å begynne å trene eller å trene mer eller annerledes enn de gjør i dag.

Tabell 4.20 To viktigste forutsetninger for å begynne/trene mer. Inaktive som ønsker å begynne, og aktive som ønsker å trene mer eller annerledes. Kvinner og menn. Prosent

Forutsetninger	Inaktive		Aktive		Alle
	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	
Mer tiltakslyst, motivasjon	36	43	35	35	36
Trukket med av venner	31	19	19	13	21
Kortere/annen arb.tid	11	22	17	26	17
Ungene må bli større	21	8	13	12	14
Noen å trene sammen med	17	12	9	10	12
Tilbud tilpasset mine behov	12	9	11	12	11
Bedre helse	11	12	10	3	9
Bedre treningsmuligheter i nærmiljø	6	5	11	11	8
Mindre anstrengende arbeid	4	8	6	8	6
Mer hjelp hjemme	8	2	8	3	5
Informasjon, opplæring	5	3	8	3	4
Adgang til bestemte anlegg	4	2	4	5	3
Ingen bestemte forutsetninger	6	11	11	6	8
Andre forutsetninger	8	9	12	3	10
Sum %	180	165	174	150	164
N	398	340	241	227	1248

"Mer tiltakslyst" er det flest har pekt på som viktig for å komme i gang. Men det er ikke bare ens egen (utilstrekkelige) motivasjon det står på. Rekrutteringen er ikke alene et spørsmål om å skape større motivasjon. Relativt mange gir uttrykk for at de tror de må bli truk-

ket med av venner og kjente for å komme seg ut på trening så ofte som de kunne ønske. "Ta med en venninne!" er oppfordringen videre til aktive.

Forskjellige praktiske forhold utgjør ulike hindringer man må overvinne for å skape seg de treningsvaner man selv ønsker. Det som gjør det tungt å begynne å trene eller trene mer enn man får tid til i dag, er i første rekke arbeid og familie. **Kortere eller annerledes arbeidstid** ville hjelpe, mens få tror at de ville trene mer hvis de fikk mindre anstrengende arbeid. **Husarbeid og særlig barnepass** oppleves selvfølgelig også blant de viktigste begrensninger for hvor mye man finner tid og ork til å trene. Spesielt viktig oppleves dette blant inaktive kvinner, hvor 21 prosent synes de må vente til ungene er blitt større.

4.6 Avslutning: Tilbud og etterspørsel

I dette kapittelet har vi sett på omfanget av interessen for trening og mosjon. Halvparten av alle voksne er interessert i å trene mer eller annerledes enn i dag. Vi vet nå også noe om hva som er viktig for folk mht. tilrettelegging av treningstilbudene, slik at de best harmonerer med deres ønsker og behov: Ikke for drøy reisetid, godt miljø, ikke for store prestasjonskrav osv.

Det er imidlertid liten grunn til å forvente at dette aktivitetspotensialet utløser seg selv. Det er tungt å komme i gang helt på egen hånd. Vil de private treningsinstituttene oppleve den samme tilstrømming som de har hatt de siste ti år? Vil idrettsbevegelsen i større grad bli de voksne trimmernes bevegelse? Eller vil "mosjonsbølgen" ebbe ut? Spørsmålet er i hvilken grad de motiverte faktisk blir rekruttert, og hvem som er dyktigst til å rekruttere?

Vi så tidligere (tabell 4.9) at om lag halvparten (52 prosent) vil trene på egen hånd eller med venner eller familie. En femtedel (19 prosent)

vil begynne i et privat treningsinstitutt, litt færre i idrettslag (16 prosent). 7 prosent søker treningstilbud på arbeidsplassen - enten bedriftsidrettslag eller mindre treningsgrupper, og 6 prosent er interessert i forskjellige andre tilbud som f.eks. treningsgrupper i bomiljøet eller helsesportslag.

Men vi kan ikke ut fra denne etterspørselen si noe sikkert om hvordan aktivitetskartet vil komme til å se ut. Fremtidens treningsvaner - og ikke minst i hvilke sammenhenger folk vil komme til å trene - avhenger også av tilbudssiden: Hvordan de forskjellige operatørene på trimmarkedet utvikler sine tilbud.

For idrettsbevegelsen vil sikkert ski, fotball, friidrett og de andre store idrettsgrenene være sentrale, men hvordan de enkelte idrettslag er organisert er også avgjørende. Organiseringen, tilretteleggingen - hvor åpne og tilgjengelige aktiviteten blir - er med å bestemme idrettsbevegelsens posisjon fremover. I neste kapittel ser vi på veivalg idrettsbevegelsens står overfor når det gjelder organisatorisk fornyelse.

Kapittel 5 Strategier for aktivisering, rekruttering og organisering

Av Jon Erik Dølvik og Øivind Danielsen

Siktemålet med prosjektet "Idrett, fritid og levekår" er for det første å kartlegge variasjoner i nordmenns fritidsbruk og deltakelse i fysisk aktivitet. Hvem gjør hva, hvor, når og sammen med hvem - og hvem deltar ikke? Dette var hovedtemaet for rapporten Kluss i vekslina. Der påviste vi at den voksne befolkningens fysiske utfoldelse i hovedsak foregår uformelt med venner, familie, alene eller i private treningstilbud. Bare et mindretall trener eller mosjonerer i idrettslag. Mosjonsbølgen har for en stor del gått den organiserte idretten forbi. Samtidig er det et flertall i befolkningen - 6 av 10 - som ikke driver regelmessig mosjon eller trening.

Praktiske grunner ligger for en stor del bak individualiseringen og privatiseringen av folks aktivitetsvaner: Tidsknapphet, ønske om lett tilgjengelighet, lav forpliktelsesgrad og høy fleksibilitet, gjør at mange foretrekker tilbud utenom den organiserte idretten.

For det andre er det en målsetting for prosjektet å analysere hvilke drivkrefter og barrierer som påvirker aktivitetsmønsteret, og kartlegge befolkningens ønsker og behov for fysisk utfoldelse. Dette har vært hovedtema i denne delrapporten.

Det sentrale spørsmålet i dette kapittelet er hva analysen av folks motivasjon, hindre, ønsker og behov kan gi av praktisk nyttig innsikt for idrettsbevegelsen når det gjelder å aktivisere flere og rekruttere bedre. Hvilke interesser og krav må en ta hensyn til ved utforming av nye aktivitetstilbud og organisasjonsformer, dersom målet er å trekke

med nye og bredere grupper? Hva slags tiltak kan lykkes? Har idrettslaget fortsatt muligheten til å stå i sentrum for folks fritidsutfoldelse i lokalsamfunnet?

Denne rapporten gir ingen kjappe fasitsvar, sesamformler eller snarveier til suksess. Til det har folk alt for ulike motivasjon, interesser og muligheter. Idrett for alle kan ikke bety at alle skal ha samme tilbud. Aktivitet og organisering må avstemmes ut fra hvem man ønsker å trekke med, lokale forutsetninger og ressurser. Økt variasjon, større mangfold og mer differensiering av aktiviteten er grunnleggende for å utvide deltakelsen. Nyorganisering må ta utgangspunkt i hva folk ønsker og har behov for, ikke i etablerte organisasjonsvaner.

Om folk deltar i fysisk aktivitet eller ikke, er ikke bare et spørsmål om praktisk tilrettelegging og smidig organisering. Praktisk tilpasning til hverdagen er en nødvendig, men utilstrekkelig betingelse for å kunne konkurrere om folks knappe fritid. Tiltaksløst er en avgjørende faktor for å komme i gang. Når idrett knyttes til glede og positive opplevelser, kan det gi motivasjon til å fortsette. Her spiller oppmuntring og støtte fra venner, kjente og nærmiljø en sentral rolle. "Ta med en venn eller venninne" kan være et motto.

5.1 Treningsvaner og treningsbehov - noen hovedfunn

Før vi går videre i drøftingen av hvilken betydning resultatene kan ha for strategiutvikling i idrettsbevegelsen, vil vi rekapitulere en del sentrale resultater:

*** Treningsmotiver: "Verdi i seg selv" oftere enn "middel"**

Analysen viser at fysisk og mentalt velvære og overskudd utgjør treningsmotivenes fellesnevner. Slike motiv har størst utbredelse i alle grupper fysisk aktive. Fysisk utfoldelse som verdi i seg selv, er mer

utbredt enn trening og mosjon som middel. Avspenning teller oftere enn spenning. Aktive oppgir oftere fornuftsgrunner, som å forebygge helseplager og øke arbeidsevnen, enn forfengelighetsmotiver, der det å passe vekten står sentralt. Nyttemotivene øker med alderen.

*** Idrett er moro, gir overskudd, spenning og fellesskap**

Fysisk aktive i idrettslagene vektlegger miljø og fellesskap oftere enn andre. De som deltar i lagenes mosjonstilbud gir ellers uttrykk for de samme motiver som fysisk aktive flest. Den typiske konkurranseutøver er opptatt av leken og spenningen idretten gir. Ønske om utfordringer, moro og sosialt fellesskap er mest utbredt blant ungdom.

*** Mosjon er avkopling, gir overskudd og forebygger helseplager**

Fysisk aktive som trener og mosjonerer utenfor den organiserte idretten, legger også størst vekt på at regelmessig fysisk aktivitet gir velvære, fysisk og mentalt overskudd. Avkopling står sentralt. Helsemessige motiver går oftere igjen blant fysisk aktive utenfor idrettskulturen, enn innenfor.

*** Ut av tenårene, ut av idretten**

De fleste idrettsaktive gir seg med organisert idrett i slutten av tenårene eller først i tyveårene. Når de slutter, er det ofte av grunner utenfor idrettsaktiviteten: Skole, utdanning og arbeid krever mer, familieforpliktelser melder seg. Det blir tungt å fortsette å drive idrett. Mange trekkes også ut av organisert idrett ved flytting, eller fordi andre fritidsinteresser lokker, eller går lei når idretten som før var gøy og moro, oppleves som for alvorlig og prestasjonsrettet.

*** Keeperen blir jogger**

Selv om en del slutter helt å drive fysisk aktivitet i overgangen fra ungdom til voksen, er det mange som fortsetter å trene eller mosjonere utenfor idrettslaget. Det går en strøm av kvinner og menn i tyveårene fra idrettskulturen til mosjonskulturen, der en lettere kan avpasse innsatsen til egne behov.

*** Mye vil ha mer, mange kan bli fler**

Interessen for fysisk aktivitet blant voksne er stor. Fra de 41 prosent av alle mellom 16 og 69 år som i dag er regelmessig fysisk aktive kan deltakelsen øke til hele 72 prosent! Drøyt 30 prosent av hele Norges voksne befolkning trener eller mosjonerer ikke i dag, men ønsker å begynne: Over halvparten av de inaktive ønsker å bli fysisk aktive. Og hele 40 prosent av de som er aktive ønsker å trene eller mosjonere mer enn de gjør i dag.

*** Ja til trening, tja til organisert aktivitet**

De store potensialene forteller at interessen for å trene er til stede, men manglende tiltakslyst og barrierer i hverdagen hindrer mange i å komme i gang. Skal interessen slå ut i økt aktivitet og fastere treningsvaner, må idrettslagene intensivere og utvide rekrutteringsarbeidet. Det er utenfor de organiserte tilbudene at de største aktiviseringspotensialene ser ut til å ligge. Undersøkelsen viser at andre trenings- og mosjonsformer appellerer til flere enn de aktivitetene idrettslagene vanligvis tilbyr.

*** Idrettslaget ikke for nybegynnere?**

Blant dem som ønsker å begynne å trene eller trene og mosjonere mer, foretrekker over halvparten å trene på egen hånd - alene, med venner, eller med familie. Bare hver sjettede (16%) vil foretrekke å være med i idrettslag, men så vidt mange som 30 prosent ser idrettslaget som et aktuelt treningssted. Tidligere idrettsutøvere er mest positive, mens inaktive uten bakgrunn i organisert idrett sjelden betrakter idrettslagene som et aktuelt treningsmiljø.

*** Idrettslagenes konkurranseprofil skygger for mosjonsaktivitetene**

Skepsisen blant mange voksne som ønsker å begynne å trene, bunner i at mange oppfatter idrettslag som for forpliktende og prestasjonsrettet. Mange tror de er for gamle til å være velkomne. Dette bildet av idrettslagene er imidlertid mer negativt og mindre nyansert enn idrettslagenes aktiviteter gir grunnlag for. Nær tre av ti medlemmer over femten år som driver fysisk aktivitet i lagene, deltar ikke i idrettskonkurranser, men i klart mosjonsrettede aktiviteter. Idrettslagenes mosjonister henter overskudd og velvære fra aktivitetene og i miljøet

rundt. Nettopp fellesskapet og samværet er en viktig ressurs og et fortrinn for den organiserte idretten. De fleste vektlegger sosialt miljø, ved siden av kort reisetid, ved valg av treningstilbud.

*** Å trene for treningens egen skyld**

Interessen for å trene eller mosjonere regelmessig blant voksne, retter seg ikke mot noen få idretter eller bestemte aktiviteter. En tredjedel oppgir at de helst vil drive med en bestemt aktivitet, men det er stor spredning i ønskene. Mange kan tenke seg å veksle mellom forskjellige aktiviteter.

*** Jeg vil, men får jeg det til?**

Hva som kreves for å delta - av fysisk form, ferdigheter og forpliktelser - er viktig for rekrutteringen. Spesielt inaktive som er interessert i å begynne, har liten tiltro til egen fysisk form. Nær to av fem inaktive tror ikke de er i stand til å jogge en distanse på 500 meter. Mange frykter at dagens aktivitetstilbud stiller for store krav til ytelsesevne og prestasjonsnivå.

*** Flere tilbud også etter Dagsrevyen**

Når det gjelder ønsker og behov for den praktiske organiseringen av trenings- og mosjonstilbud, er kort reisetid og fleksible treningstider det flest legger vekt på. Mens hele 79 prosent av de som er med i idrettslag oftest trener mellom kl. 17 og 20, ønsker 36 prosent treningstilbud til andre tider, gjerne senere på kvelden.

*** Voksengruppen øker mest**

Mulighetene til å aktivisere flere voksne til trening og mosjon er store, både for idrettsbevegelsen og andre operatører. Men samtidig er tapspotensialene betydelige, spesielt for idrettsbevegelsen der tyngdepunktet av deltakerne er unge og på vei inn i den kritiske frafallsalderen. Etter som ungdomskullene skrumper og antallet voksne i alderen 30-50 år øker, vil derfor evnen til å motvirke frafall blant dagens unge og rekruttere nye voksengrupper bli avgjørende for idrettsbevegelsens utvikling frem mot 2000. Mangel på ledere, anlegg og penger blir imidlertid opplevd som en "manglenes jerntriangel" de fleste idrettslag sliter med å bryte.

5.2 Idretten ved et veiskille?

Dersom idrettsbevegelsen skal opprettholde sin posisjon som den dominerende organisatoren av fysisk aktivitet, må den utvide sin profil fra overveiende å være en ungdomsbevegelse, til også å bli en folkebevegelse for voksne. En slik fornyelse er nødvendig for å unngå tilbakegang i medlemsutviklingen og vil ha bred støtte blant medlemmene. I alle medlemsgrupper er det en utbredt positiv holdning til at deres idrettslag bør satse mere på å utvikle breddeaktiviteter, mindre prestasjonsorienterte tilbud, gjerne der hele familien kan delta og "utsatte grupper" trekkes med.

Idrettsbevegelsen har betydelige ressurser å mobilisere i dette arbeidet, både eksternt og internt. Flertallet av befolkningen mener idretten spiller en viktig rolle i sosial og helsemessig forebygging, for nærmiljø og oppvekstforhold. Hver tredje person som ønsker å trene eller mosjonere mer kan tenke seg å bli med i idrettslag. Tross kritiske holdninger til trekk ved bevegelsens prioriteringer, har altså idrettsbevegelsen en betydelig tillit.

Idrettens viktigste ressurs er medlemmenes interesse og kompetanse. Av over en million voksne medlemmer har 1/5 leder-, trener- eller tillitsverv, og i tillegg er hver femte villig til å påta seg slike oppgaver. Mange av disse befinner seg i 20-årene, på vei inn i en kritisk periode der livsfaseklemma melder seg, og kan rutsje utfor "frafalls-kliia". I så måte befinner idrettsbevegelsen seg i en besøkelsetid. Dersom man evner å utvikle aktiviteter og organisering som gjør det attraktivt og mulig for disse gruppene å delta videre - ut fra sine forutsetninger - kan en høste store gevinster. Ikke bare kan idrettsbevegelsen knytte til seg fremtidige ledere og ressurspersoner som er strategiske for å aktivisere nye voksegrupper, man kan også åpne portene til 90-årenes barne- og ungdomskull via foreldrene.

Om idrettsbevegelsen ikke makter å utnytte denne muligheten, er det sannsynlig at store deler av 90-årenes unge voksne forsvinner ut av den organiserte idretten, for å drive videre på egen hånd, i private tilbud, eller gli over i inaktivitet.

Kravene til bredere rekruttering og organisatorisk fornyelse skaper vanskelige avveininger mellom innbyrdes konkurrerende mål og ressurser. Hvilke grupper ønsker idrettsbevegelsen å prioritere? Man kan ikke nå alle på en gang, og slett ikke med de samme virkemidler. Og rekruttering av store nye grupper med andre behov enn dagens kjernetropper, kan bidra til å endre bevegelsens karakter og interne ressursfordeling. Dette vil ikke nødvendigvis oppfattes som et frem-skrutt for dem som i dag befinner seg vel innenfor.

5.3 Rekrutteringsstrategier, organisasjon og interesser

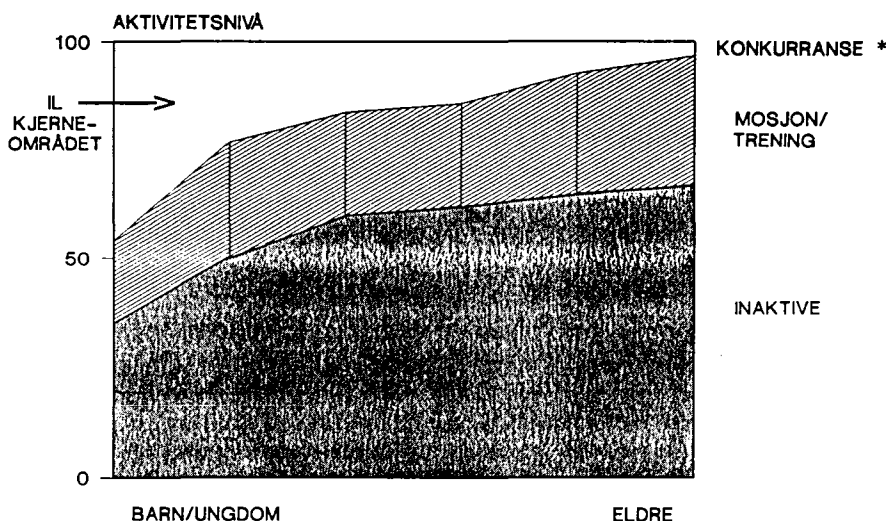
Valg av strategier for rekruttering og medlemsutvikling vil reise en rekke spørsmål knyttet til idrettsbevegelsens verdier, mål, og organisatoriske utvikling. Forskjellige deler av bevegelsen vil ha ulike prioriteringer og interesser. En strategidebatt om rekrutteringsmål vil dermed kunne utløse betydelig strid i bevegelsen. Motsetningene vil ikke nødvendigvis komme til uttrykk i målkonflikter, men vil brytes i spørsmålet om organisasjonsendringer og fordeling av ressurser, oppgaver og ansvar mellom ulike organisasjonsledd.

For enkelhets skyld kan man dele inn det fysiske aktivitetsmarkedet som i figur 5.1. Idrettslagenes primære rekrutteringsområde har hittil ligget i øverste venstre felt i figuren, blant unge konkurranseutøvere, mens frafallet har økt med stigende alder og synkende aktivitetsnivå (nedover til høyre i figuren).

Med utgangspunkt i figuren kan en skissere ulike strategier for rekruttering til idrettslagene. I tillegg til dagens oppgaver kan man satse på et bredt spekter av tiltak for å vinne innpass i nye grupper: Overfor inaktive i alle aldre, trimmere som i dag søker andre tilbud og uorganiserte mosjonister. Dette kunne en kalle en **breifrontstrategi** med "idrettslaget for alle" som sosial etikett.

Alternativt kan man velge å konsentrere seg om det man i dag kan best - barn, ungdom og konkurranseidrett - og overlate øvrige deler av markedet til andre operatører og uorganisert aktivitet. Konsolidering, rendyrking av idrettens profil, dempet sosialt ambisjonsnivå, kan være vignetten for denne **konsentrasjonsstrategien**.

Figur 5.1 Det fysiske aktivitetskartet inndelt etter aktivitetsnivå og alder



* Konkurransen omfatter alle som i løpet av siste år har deltatt i en eller annen type stevne - fra mosjonsløp til toppidrett.

Et tredje alternativ kan være en mer avgrenset **konkurransestrategi** der den organiserte idretten tar opp kampen for å vinne de aktive trimmerne som driver i private tilbud eller på egen hånd. I denne strategien profilerer idrettsbevegelsen seg som en mer markedsorientert serviceorganisasjon for fysisk aktive, men senker ambisjonsnivået når det gjelder mobilisering av de inaktive. Konkurransestrategien kan eventuelt kombineres med en form for **teigdeling** der en unngår direkte markedsstrid med andre organisasjoner og operatører, prioriterer de uorganiserte trimmerne, og satser på å utvikle samarbeidsavtaler som på sikt kan åpne for tilknytning eller innlemming av nye operatører til bevegelsen.

Breifrontstrategien

I breifrontstrategien setter idrettsbevegelsen visjonen om idrett for alle i forgrunnen. Sosial profil og opprustning av folkebevegelse-modellen blir styrende for organiseringen av forbund, kretser og lag. I tillegg til å konkurrere om trimmerne på bred front, utvikler man et vidt spekter av differensierte tiltak for å trekke med inaktive i alle aldre. Mangfold av aktivitetsformer, stor lokal variasjon og stor spennvidde i medlemsstokken kjennetegner bevegelsen.

En slik utvikling vil ha bred støtte blant mange medlemmer, men vil forsterke interesse- og målkonfliktene innen organisasjonen. Selv om de drivende kreftene vil argumentere for at økt mangfold kan gi spillerom for såvel eliteidrett som mosjon for inaktive, vil en konsekvent breifrontstrategi vekke motstand innen sterke særforbund med basis i konkurranseidretten. Et nøkkelspørsmål i striden vil være hvor ansvaret for breddesatsingen skal forankres - særlig på regionalt nivå. Skal kampen for å vinne nye grupper føres med utgangspunkt i særidrettene, eller vil det vokse frem alternative organisasjonsmodeller? Hvordan skal de nye distriktsidrettsforbundene avveie mellom løpende

drift av de tradisjonelle oppgavene og rekrutterings- og utviklingsarbeid overfor nye grupper?

En konsekvent satsing på breifrontstrategien kan på sikt reise spørsmål om utvikling av nye forbund, spesielt innrettet på mosjonsaktiviteter som går på tvers av særidrettenes inndelinger. Slik sett kan et breifront-scenarie utløse rivninger der deler av konkurranseidretten kan bryte ut og etablere seg på utsiden av dagens organisering. "Idealismen" i organisasjonen blir en klamp om foten for de tradisjonelle delene av bevegelsen. Satsingen på Lillehammer-OL kan forsterke tendensene til en slik spalting.

En annen trussel for de som ønsker å rendyrke folkebevegelse-modellen, er at ressursene spres på for mange målsettinger og tiltak på en gang. Signalene til bevegelsen spriker, jakten på alle gode formål utmattar organisasjonen, og mangelen på samordnet innsats svekker evnen til å nå resultater. Slik kan breifront-modellen fort vende seg til et oppløsnings- eller fragmenterings-scenarie.

Konsentrasjonsstrategien

Snarere enn å utvide nedslagsfeltet, bygger konsentrasjonsstrategien på en demping av idealistiske vyer om idrett for alle ved å avgrense målsettingene. Man justerer idealene til realitetene og rendyrker i praksis dagens profil som en organisasjon for ungdoms- og konkurranseidrett. Idrettens samfunnsmessige ansvar knyttes til barne- og ungdomsidretten, mens andre operatører eller organisasjoner får overta ansvaret for sosial- og helsepolitiske målsettinger for voksne.

Konsentrasjonsstrategien kan drives frem av tradisjonelt konkurranseorienterte miljøer, delvis i allianse med "realister", som ønsker en mer profesjonelt drevet organisasjon: Færre mål, bedre samordning, konsentrasjon om det man kan - å drive idrett. Om noen i tillegg ønsker å

sette i gang med trim- og miljørettete aktiviteter er det fint, men organisasjonsapparatet og ressursbruken kan ikke innrettes etter slike oppgaver. Konsentrasjonsstrategien betyr en videreføring av den dominerende rådende praksis, men innebærer noe nytt gjennom et oppgjør med "idealismen", som kan åpne for en mer effektiv organisering og målrettet prioritering av virkemidler. Også denne strategien kan føre til avskallinger, eller en slanking av bevegelsen, men tilhengerne vil peke på at en mer enhetlig organisasjon kan levere bedre resultater både i form av idrettsprestasjoner og service overfor de aktive medlemmene.

Et slikt konsentrasjonsscenarie kan provosere frem en underliggende verdikonflikt langs aksene: Topp - bredde, særiddrett - allidrett. I denne striden kan det vise seg at breddetilhengerne som lenge har preget visjons-og verdi-debatten, står svakt rustet organisatorisk, selv om de har betydelig støtte blant medlemmene, i idrettskretsene og NIFs sentralapparat.

Men konsentrasjonsstrategien vil ikke nødvendigvis kreve et åpent verdioppgjør. Tilpasningen kan også skje gjennom organisatoriske endringer der visjonene står fast, men ansvaret for gjennomføringen forblir uklart. Enighet på prinsippet, men målvridding når programformuleringene skal oversettes til hverdagspraksis, er en vanlig konfliktløsningsmekanisme i store organisasjoner. "Idealistene" kan gjerne dominere landsmøtene, så lenge "realistene" skriver referatet og kontrollerer det utøvende apparatet.

Konsentrasjonsstrategien vil medføre fortsatt vekst i organisasjoner på utsiden som sikter seg inn på trening og mosjon blant voksne. Disse kan også virke som "spekkhuggere" på leder-, ressurs-, og medlems-siden, og fremstå som konkurrenter i kampen om offentlige midler, sponsorer og anlegg. På lengre sikt kan dette bety en svekkelse av idrettsbevegelsens legitimitet og evne til samfunnspolitisk alliansebygging. Allerede i dag ser en tendens til at kommuner og fylker

vrderer nye måter å fordele kultur- og fritidsmidler - der privatisering og nye institusjonelle koplinger innenfor den "3. sektor" er alternativer.

Konkurransestrategien

Konkurransestrategien legger økt vekt på breddeaktiviteter blant voksne for å vinne de aktive trimmerne. Man demper målsettingen om å aktivisere de inaktive, konsentrerer ekstrainnsatsen om å vinne de nye voksegruppene og forlenge de aktives tilhold i bevegelsen over livsløpet. Dette kan koples med en viss profesjonalisering og sterkere markedsorientering av bevegelsen, som kan vinne gjenklang både innenfor og utenfor lagene.

Konkurransestrategien kan vinne bred støtte, ikke minst i store deler av ledersjiktet i bevegelsen som vil oppfatte dette som en realistisk utvikling. Man satser på de gruppene som ligger bevegelsen nærmest. Investeringer i dette feltet vil kunne gi høy rekrutteringseffekt, ettersom mange av trimmerne som i dag driver alene eller i private tilbud har bakgrunn i idrettslag, og er langt lettere å trekke med enn inaktive. Disse gruppene vil lettere finne seg til rette, representere et ressurstilskudd, og stille mindre krav til omstilling i organisasjonen. Flere aktive voksne medlemmer gir større styrke på avgjørende områder - tilgang på ledere, finansiering, rekruttering og legitimering utover den indre krets. En bevisst og samordnet satsing i denne retning vil dermed kunne forene forskjellige strategiske interesser i organisasjonen.

Konkurransestrategien vil innebære en pragmatisk tilpasning og avgrensning av idrettslagenes bidrag til visjonen om idrett for alle, som mange vil finne realistisk og gjennomførbar. Spenninger innad vil likevel bestå. "Idealister" vil henvise til idrettsbevegelsens grunnideer og samfunnspolitiske forpliktelser. De vil peke på at skjerpet kamp om trimmerne - som ofte er både ressusterke og kjøpekraftige - vil gå på

bekostning av de store gruppene inaktive som har størst behov og minst tilgang på ressurser og passende aktivitetstilbud. Riktignok vil idretten kunne styrke sin organisasjon ved å erobre nye, ressursbringende "markedsandeler", men den organiserte idretten kan få sterkere preg av å være en "solsidebevegelse" for de friske og sterke. Det er langt fra sikkert at skjerpet konkurranse om trimmerne vil påvirke aktiviteten i befolkningen og folkehelsen i særlig grad. Snarere enn økt mangfold og allsidighet i treningstilbud, kan resultatet som på nærradio-markedet bli økt ensidighet der flere operatører konkurrerer om de samme attraktive målgruppene med stadig likere virkemidler. Tendensene til overetablering og krise i helsestudio-markedet kan indikere en slik utvikling.

Konkurransestrategien kan betraktes som en noe bredere variant av konsentrasjonsscenariet der en satser på dagens kjerneområder, men åpner en ny front mot de aktive trimmerne. Dette er en utvikling som konkurranseidrettens entusiaster kan godta. Konkurransescenariet kan derfor lett bli det praktiske resultat av kompromisser mellom breifront-tilhengere og forsvarere av dagens dominerende praksis.

5.4 Grunnlag for strategivalg og organisering

De tre rekrutteringsstrategiene - breifront, konsentrasjon eller konkurranse - peker på hensyn, tendenser, interesser og valg som på ulike måter vil være elementer i idrettsbevegelsens strategidebatt i årene fremover.

Valget av strategier i idrettsbevegelsen kan ikke styres av jakten på fasiløsninger som skal gjelde alle deler av bevegelsen. En må foreta bevisste lokale og forbundsvise tilpasninger og kombinasjoner på tvers av strategiene, som åpner for et større mangfold av virksomhetsformer. Ulike idretter har ulikt nedslagsfelt, og kan fylle ulike roller i arbeidet for å realisere visjonene om idrett for alle. Målsettinger om å få med

flere eldre innebærer ikke nødvendigvis at ishockey-forbundet skal drive "forchecking" på pensjonistmarkedet, like lite som rekruttering av middelaldrende kvinner må vektlegges like tungt i vektløfterforbundet som i gymnastikk- og turnforbundet. Det er nødvendig med samordnet intern teigdeling, arbeidsdeling og kombinasjonsstrategier, der ulike deler av bevegelsen utfyller hverandre på de oppgavene de har best forutsetninger for å løse.

For at bevegelsen skal bli noe mer enn summen av særinteressene, må sentralledet i bevegelsen ta ansvar for å fylle "hull" i aktivitetsspekteret, drive innovasjon og utvikle nye utøvende organisasjonsledd - om nødvendig i konkurranse med de etablerte.

For at fornyelsen i bevegelsen skal henge sammen og dra i felles retning, er det nødvendig å utforme klarere overordnede rammer og mål, og oversette disse til operasjonelle arbeidsoppgaver som er mulig å prioritere: Viktighet, ressurstilgang, tidsrekkefølge og ansvarsfordeling. Mangfold kan gi styrke, men også lede til fragmentering dersom ikke bevegelsens forskjellige deler kan forankre sin virksomhet til helheten på en måte som gir identitet, støtte og legitimitet. Selv om ikke alle organisasjonsledd kan ventes å bidra like mye - verken i jakten på OL-medaljer eller mosjonerende førtidspensjonister - er det viktig at alle ledd kan definere sin rolle i forhold til de overordnede målene.

I en folkebevegelse kreves stor takhøyde, toleranse og respekt for mindretallsinteresser. Flertallsinteresser kan ikke tvinge mindretall inn i sitt mønster, like lite som sterke mindretall kan forlange at flertallet skal innrette organiseringen etter deres interesser. Den eneste muligheten for at idrettsbevegelsen kan holde sammen på vei mot 2000, er å gi rom for et mangfold av interesser der samhold ikke kan bygges på ensartethet og likhet, men variasjon og komplementaritet. Samtidig synes det påkrevet å skape en plattform for konsensus bygget på en felles forpliktelse overfor enkelte overordnede helhetsinteresser, mens

spesialinteresser med løs forbindelse til fellesmålene i større grad må klare seg på egen hånd.

5.5 Stavsprang eller tresteg?

I utformingen av nye strategier og iverksetting av snuoperasjoner må en tenke langsiktig. Snarere enn vidløftige planer der alle skal gjøre alt samtidig, er det mye å vinne på å konsentrere kreftene om et fåtall oppgaver av gangen, som bindes sammen og bygger på hverandre i tid. Ut fra en slik tankegang er det ikke sikkert at konsentrasjon, konkurranse, eller breifront-scenariene er gjensidig utelukkende. De kan representere ulike elementer og faser i en bredere langsiktig strategi.

Det fysiske aktivitetsmarkedet kan inndeles etter mange dimensjoner: Etter idrettsgrener, alder, prestasjonsnivå mv. En mulig vei for den organiserte idretten kan være å satse på en gradvis, selektiv utvidelse av nedslagsfeltet med utgangspunkt i dagens kjernegrupper. I stedet for bred satsing på voksne i alle aldre, velger man å fortsette å prioritere rekruttering av barn og ungdom, kombinert med en bevisst strategi for å utvikle nye aktivitetsformer og overgangsmodeller, som kan hindre frafall og utvikle sosiale "fornyelsesagenter" innenfra. Snarere enn f.eks. å erobre helt nye, fremmede og forskjellige kvinnegrupper, kan en velge å satse på at bærerne av dagens "kvinnerevolusjon" blant de aktive utøverne kan drive frem en mosjonsrevolusjon blant 90-årenes voksne kvinner, som ikke går idrettsbevegelsen forbi.

Rekruttering og aktivisering må knyttes til et perspektiv for **organisatorisk forandring** der ressurser, kultur, ledere og interesse utvikles og forankres i takt med at nye grupper kommer inn og former bevegelsen. En så vidt omfattende organisatorisk og kulturell forandring av idrettslagene som kreves for å skape brede voksentilbud, krever som nevnt tid. Forhastete snuoperasjoner kan medføre organisatorisk

forskrevning og slå tilbake som en boomerang. Det er derfor flere grunner som taler for en strategi der man satser på en gradvis utvidelse av målgruppene i takt med at dagens kjernegrupper vokser seg eldre.

For det første går den viktigste rekrutteringskanalen via sosiale nettverk, venner og kjente av nåværende medlemmer. En femtedel av medlemmene er unge, ofte velutdannede kvinner, som er villige til å påta seg tillitsverv eller lederoppgaver. Disse kan både trekke med seg nye grupper og utgjøre et fornyelsespotensiale.

For det andre kan ikke motoren, ledelsen og organiseringen av fornyelsen drives på ren idealisme, den må vokse frem fra grupper med sterk egeninteresse innenfra. Snuoperasjoner i frivillige organisasjoner kan ikke gjennomføres på vegne av andre. De må utløse medlemmenes entusiasme og mobilisere deres erfaringer, ressurser, ønsker og vilje til forandring.

En slik demografisk **trestegsstrategi** - holde på dagens unge for å vinne morgendagens voksne og barna av iovermorgen - gir muligheter til å kombinere målrettet kursendring med ønsket om å bevare bevegelsens identitet, og sikre kontinuiteten i organisasjonen. Det nye kan gro frem innenfor, men vokse utover og etter hvert sprengte rammene for det gamle.

Trestegsstrategien kan kombineres med ulike og skiftende teigdelinger av markedet, der idrettsbevegelsen i takt med basisgenerasjonens bevegelser gjennom livsfasene, bygger ut samarbeid og konkurrerer med andre operatører, eller skaper nye institusjonelle ordninger som går helt på tvers av dagens ordninger. I en slik strategi kan man f.eks. i første fase velge å prioritere to alderskull (kohorter) i kritisk fallsalder - 16-18 år og 25-30 år - følge dem gjennom livsløpet og satse på et koordinert program for å utvikle aktiviteter og organisasjonsformer som knytter disse kohortene til idrettslagene. Dersom dette

lykkes, vil det vokse frem nye og innovative virksomheter som kan overtas, omformes og utvides av påfølgende kull etter som "pionerkohortene" utvikler seg. Man knytter **organisasjonsbygging** til **generasjonsutvikling**.

Dette er langt fra noe ukjent fenomen, hele velferdssamfunnet og idrettsbevegelsens fremvekst er rik på eksempler der pionergenerasjoner skapte nye institusjoner for å løse sine behov. Svakheten er bare så altfor ofte at pionerene har blitt sittende som forvaltere og forsvare av ordninger som raskt ble et mål i seg selv og en hindring for løsning av etterfølgende generasjoner og nye gruppers behov. Resultat: Tilstivning, sviktende nyskapingsevne, institusjonell forkalkning og gradvis forvitring.

Men det er ingen naturlov at svaret på nye behov er nye konkurrerende institusjoner, f.eks. markedsdrevne private aktivitetstilbud. Filosofien innenfor trestegsstrategien er at nye behov skal kanaliseres inn i organisasjonen og bli en sprengkraft for å reformere "pyramidene" innenfra - snarere enn å revolusjonere dem utenfra.

En fordel med trestegsstrategien er at man kan identifisere klare, prøvbare mål og grupper snuoperasjonen skal rettes mot. Dermed blir det mulig å konsentrere kreftene om å lykkes med enkelte fellesoppgaver for hele bevegelsen. Det siste er ikke bare avgjørende for entusiasmen, det er også viktig for å kunne høste felles erfaringer og lærdommer som kan danne utgangspunkt for utveksling og oppbygging av kompetanse utover i bevegelsen. Dette i kontrast til en breifront eller konkurransestrategi, der kampen føres på ulike fronter og med konkurrerende midler samtidig, med ujevn utvikling, indre sprik, og frustrasjon som mulig følge.

Oppsummert: En strategi for økt rekruttering blant voksne må være langsiktig og ha et nøkternt ambisjonsnivå. Det er bedre å vinne en front av gangen, enn å tape alle på en gang.

Faren ved en snever trestegsstrategi eller andre former for teigdeling, er at man overlater for store deler av voksenmarkedet til andre operatører i lang tid fremover. I så fall kan det bli enda vanskeligere å erobre tilbake markedsandeler og motstå tap i senere faser. Fokuset satsing på bestemte målgrupper i en første fase bør derfor ikke hindre samarbeid, eksperimentering og selektive forsøk på andre fronter samtidig, som kan danne grunnlag for forsterket satsing i annen fase. Avgrensede pionerprosjekt kan være mer hensiktsmessig i et segmentert marked, enn breifrontstrategier.

Samarbeid med andre organisasjoner innenfor en flerstegsstrategi kan også modne grunnlaget for innlemming eller fusjoner på senere trinn. Det kan være lettere å vinne en og en organisasjon, enn å vinne individ for individ i rekrutteringsstriden i organisasjonsmarkedet.

Debatten om ulike scenarier og strategier for rekruttering og medlemsutvikling i idrettsbevegelsen, reiser umiddelbart en rekke spørsmål om bevegelsens målsettinger og organisasjonsform. Nye rekrutteringsmål og strategier vil stille nye krav til utforming og omforming av organisasjonsapparatet. Aktivisering av voksne mosjonister krever en annen organisasjon enn utvikling av olympiakandidater. Spørsmålet er om bevegelsen har organisatoriske kanaler og redskap som kan mobilisere vilje og ressurser til et løft for økt breddeaktivitet, samtidig som sentrale deler av bevegelsen er konsentrert om å forberede og arrangere OL. Vil forandringspresset ovenfra og utenfra via OL, kolliderer med ønsket om fornyelse nedenfra og innenfra via ILIS (Idrettslaget i sentrum-prosjektet)? Eller kan globale og lokale interesser forenes i en storstilet knipetangsmanøver for perestrojka i norsk idrettsbevegelse?

5.6 Forvitring eller fornyelse?

Uansett valg av rekrutteringsstrategi vil fornyelse av idrettsbevegelsen kreve kritisk omprøving, fantasifulle eksperimenter, prøving og feiling,

i utviklingen av nye organisasjonsmodeller. I en slik fornyelsesprosess, vil det være nyttig å vurdere dagens oppbygning og drift med utgangspunkt i **idrettslagene** som er bevegelsens grunnlag. Selv om idrettsbevegelsen spenner over et vidt register av lag - fra små lokale miljøklubber i den ene enden, til profesjonaliserte markedsdrevne "konsern" i den andre enden - er det visse felles trekk som har kjennetegnet utviklingen av den organiserte idretten.

I takt med konkurranseidrettens utvikling har det skjedd en økende organisatorisk oppdeling og spesialisering i sær idretter. Lagene bygger på sær idretter, enten disse er organisert i spesialidrettslag eller fleridrettslag, som er knyttet til særkretser og særforbund nasjonalt og internasjonalt. Dette har gitt opphav til en hierarkisk organisasjonsstruktur med sterke vertikale kanaler, horisontale skott og forvaltningspregete arbeidsformer. Parallelt med spesialiseringen har det funnet sted en tiltakende standardisering av aktivitetsformene. Slik sett har idretten i økende grad tatt form av en pyramidal "kommode-organisasjon" inndelt etter idrettsgreiner, prestasjonsnivå, kjønn og aldersskiller. Det er konkurranseidrettens regulering, styringsformer og logikk som setter rammene og retningen for systemets utvikling.

For nye deltakere kan det være vanskelig å finne en bås som passer i et system som sorterer, siler og skiller, mer enn å kople sammen ulike grupper. De som ønsker å drive med forskjellige ting må forholde seg til en rekke båser og kanaler samtidig. Familier eller venner som oppsøker et idrettslag, kan bli fordelt på forskjellige grupper, treningssteder og tidspunkt, etter alder, kjønn, dyktighet mv. For idrettslagene som organisatorisk enhet innebærer forvaltningskommoden at de må handle i forhold til en rekke forskjellige overordnede instanser - særkretser, særforbund, idrettskretser, idrettsforbund - som kan gi motstridende signaler.

Et annet aspekt ved dagens organisasjonsmodell er at rekrutteringsproblemet lett blir "eierløst" (Fennefoss, 1988). Det fremstår som et

strukturelt problem ingen oppfatter som sitt eget. En rekke sterke enheter innen idrettsbevegelsen opplever ikke noe rekrutteringsproblem - det er de "andre" som har vansker - og ofte er det lettere å sikre egen talenttilgang ved å konkurrere om dem som er innenfor bevegelsen, enn å vinne tilgang utenfra. Slik kan ansvaret for et felles rekrutteringsproblem bli pulverisert, identifisert med de "svake" leddene i bevegelsen, og skygge for at de sterkes suksess og profil kan være en viktig medvirkende grunn til problemene i andre organisasjonsledd.

Utviklingen i retning av spesialisering og oppdeling har langt fra forløpt retlinjet og ensartet, men virker likevel som en strukturell ramme som legger føringer på innrettingen av virksomheten i de fleste lag. Denne rasjonaliseringen er ledd i utviklingen i de fleste moderne, store organisasjoner. Pionerfasen etterfølges gjerne av en vekst og modningsperiode som innebærer større ensartethet, standardisering, og byråkratisk oppbygging av institusjoner. Forvaltningen vokser på bekostning av evnen til fornyelse. Forbindelsen mellom grunnplanet og ledelsen blir mer hierarkisk, avstandene øker, innflytelsen konsentreres sentralt og avmakten øker lokalt.

Parallellen til arbeiderbevegelsens utvikling er lett å trekke, forvalterne i Idrettens Hus sliter med problemer som ikke er ukjente i Folkets Hus. Oppbyggingen av institusjoner som var effektive i en vekstfase, fremstår som hindringer for tilpasning til nye oppgaver, endrete ytre vilkår og interesser blant medlemmene. Nye krefter, initiativ og skapervilje har vanskelig for å finne organisatorisk fotfeste, og havner ofte mellom eller utenom apparatene.

Parallelt med en slik institusjonell tilstivning kan det skje en forvitring av interessefellesskapet innad i bevegelsen. Grunnlaget for identifikasjon, lojalitet og samhold knyttes til de enkelte særrettene - eller særforbundene som i LO - på bekostning av fellesinteressene. Bevegelsen blir stor, sprikende og tungrodd, fellesverdiene oppleveres som fjerne, abstrakte idealer med liten praktisk retningsgivende kraft.

Ettersom det utøvende organisatoriske apparatet - som driver aktivitetene - er forankret i sektorinteressene, oppstår interessedespenninger mellom ulike maktsentra: Mellom de som forvalter sektorapparatenes drift og de som skal ivareta fellesinteressene på toppen. Forbindelsen mellom topp og bunn i bevegelsen svekkes, samtidig som strid om styringen på toppen delvis blokkerer evnen til samlende veivalg. En slik situasjon kan føre til at sentralmakten blir avmektig, og bevegelsen handlingslammet. Ulike styringssentra kives, lagene trekkes i forskjellige retninger, og tendensene til forvitring forsterkes.

5.7 Perestrojka ovenfra og forandring nedenfra?

For ledelsen i idrettsbevegelsen er det en hovedoppgave finne frem til arbeids- og organisasjonsformer som hindrer utviklingen av en slik forvitringsprosess, og utløser initiativ og pågangsmot som kan styrke evnen til nyskapning i bevegelsen. Dette vil for det første kreve en langt sterkere konsentrasjon og samordning av interessene sentralt. For å utvikle strategiske kompromisser og løsninger som har bærekraft og legitimitet utover i organisasjonsleddene, er det påkrevet med en avklaring og tydeliggjøring av arbeids- og maktfordelingen mellom særforbundene og Norges Idrettsforbund. Rivningene i dobbeltorganiseringen, som ble resultatet av sammenslåingen av Landsforbundet og AIF, krystallisert i striden om idrettskretser, særkretser og representasjonen i idrettsstyret, illustrerer hvordan to konkurrerende beslutnings- og informasjonssystemer står i innbyrdes strid. Oppbyggingen av det olympiske apparatet vil forsterke behovet for en slik avklaring og samordning av den sentrale makt og oppgavefordeling.

Målsettinger om perestrojka fra toppen har imidlertid små gjennomslagsmuligheter om de ikke er forankret i en bevegelse for forandring nedenfra. Den avgjørende forutsetningen for en organisatorisk fornyelse og vitalisering av idrettsbevegelsen vil ligge i evnen til å mobilisere idrettslagene. Det er lagsmedlemmene som må utgjøre motoren i

forandringene, det er i lagene rekruttering, nye aktivitetsformer, fantasi, kreativitet og koplinger på tvers av "kommodeskottene" kan vokse frem. Det er i lagene nye samarbeidsmodeller kan prøves ut og presse frem nye lokale allianser og institusjonell reorganisering oppover i apparatene. Det er lagene som utgjør idrettsbevegelsens følehorn ute i lokalsamfunnene, som kan fange opp strømninger, knytte til seg nye grupper, og suge kraft, energi og inspirasjon i folks daglige ønsker og behov.

Snarere enn å tegne storstilte organisasjonskart og lete etter perfekte styringsmodeller, bør oppmerksomheten i fornyelsesdebatten derfor primært innrettes på hvordan man kan få i gang utviklingsarbeid i lagene. Målene og rammene for dette utviklingsarbeidet bør meisles klart og tydelig ut sentralt, men i utformingen av midlene og redskapene bør initiativet ligge lokalt. ILIS-kampanjen er ett eksempel som bygger på en vellykket kombinasjon av sentral strategi og lokale tiltak. Kampanjen illustrerer samtidig et typisk organisatorisk svakhetstrekk ved at det utøvende apparatet i særforbund og særkretser - som virkelig kan gi gjennombruddskraft - i begrenset grad har vært integrert i utformingen av kampanjen.

5.8 Fra driftsmodell for lag til prosjektorganisering i nettverk?

Det er ikke sikkert dagens lags- og medlemsmodell er den best egnede organisasjonsform for å imøtekomme nye grupper. Lagsmodeller der en enten er "innenfor" eller "utenfor", er ofte en tvangstrøye som hemmer tilkoplinger mellom idrettslaget og nettverk av grupper i ytterkant av dagens organisasjonsmønster. Mange kan kanskje ønske en viss kontakt med et organisert miljø - for inspirasjon, for å treffe andre, for veiledning om hvordan man bør trene, for å leie utstyr, for å delta i enkeltarrangement, og for støtte når det butter i mot - uten at de ønsker å bli inkorporert i et ensartet og krevende lagsfellesskap. På

kort sikt kan det være mest praktisk og tilfredsstillende å løpe gate-
langs på egen hånd, i et livsperspektiv kan man fort gå lei.

Idrettslagene kan ta flere initiativ til enkeltmønstringer, sesongaktivite-
ter, kurs eller programmer som hjelper folk å komme i gang på egen
hånd. Gjennom et mer bevisst samarbeid med sosiale miljøer og
organisasjoner utenfor idretten, kan lagene spille rollen som sosialt
kraftsenter og knutepunkt i lokalmiljøet. Rasjonaliseringen av idretten
har vært ledsaget av en viss innkapsling og isolering fra folks hver-
dagsmiljø, der andre aktiviteter ofte fremstår som truende konkurrenter
i kampen om talenter og kommunale tilskudd, mer enn som mulige
samarbeidspartnere. Men "idrett for alle" må ikke perverteres til et
organisasjonsimperialistisk mål. Dersom idrettens mål er å bidra til økt
livskvalitet, må den legge forholdene til rette for at deltakerne samti-
dig skal kunne være aktive på andre områder. I kapittel 2 fant vi at
mange ungdommer forlater idrettsbevegelsen fordi den ikke gav rom
for andre fritidsinteresser enn idrett, de gikk lei.

Å bygge ned skillet mellom utenfor og innenfor kan kreve mer dif-
ferensierte lags- og tilknytningsformer, som i tillegg til å organisere
"kjernegrupper" tar sikte på å aktivisere "randgrupper". Dette kan bety
at idrettslagenes organisering i større utstrekning bør bygge på en
prosjektmodell enn på en driftsmodell. Den rådende organisasjons-
formen i lagene er utformet med sikte på å forvalte og administrere
driftsoppgaver; holde i gang lag, grupper, råd og utvalg knyttet til
avvikling av et sesongbasert trenings- og konkurransesystem. Styrings-
system og gruppeinndeling bygger på permanente strukturer med faste
representasjonsordninger nedfelt i lover og vedtekter. Selv om idretts-
lagene er dyktige arrangementsavviklere, inviterer denne modellen i
liten grad til nye initiativ, tidsavgrensede prosjektgrupper og ad-hoc-
modeller som kan drive frem tiltak på tvers av de etablerte kanalene i
laget. Organisasjoner uten spillerom for aktiviteter som ikke er klubba
på årsmøtet, avstenger seg fra spontane endringsimpulser.

Det er en utbredt erfaring i mange lag at pionerene og ildsjelene befester seg som dynastiske "eiere" som forvalter klubbens tradisjoner. I et slikt system med fastlagte strukturer og posisjoner for innflytelse og oppgavefordeling, er forandringsevnen og viljen begrenset. Palass-revolusjoner, personutskiftinger og maktkamp blir eneste muligheten for forandring. Hele en femtedel av medlemmene pekte i vår undersøkelse på momenter som klikkvesen, mangel på demokrati, uenighet med ledelsen og interne konflikter som hindringer for at laget deres skulle nå de ønskete mål. Nykommere og innflyttere er gjerne svært velkomne som hjelpemannskap på dugnad, mindre velkomne dersom de legger seg opp i lagsdriften. En tredjedel av medlemmene som kunne tenke seg å påta seg tillitsoppgaver oppga "det å bli spurt" som eneste forutsetning. Mer glasnost kan være nyttig også innen idretts-bevegelsen.

Personalkrisen i form av ledermangel, gjennomtrekk og sviktende kompetanse oppfattes av de fleste medlemmene som lagenes fremste problem. Større eksperimentering med prosjektorganisering kan være en metode som åpner klubbene for nye grupper, uten at disse blir en direkte trussel mot "ildsjelenes" innflytelse og revirer. Det kan også være en mindre forpliktende og risikofylt måte å slippe til nye uprøvde krefter som kan høste erfaringer og vinne kompetanse.

Det er et velkjent lagsproblem at driftsoppgavene skygger for arbeidet med de langsiktige mål og utfordringer. Driftsoppgavene blir et mål i seg selv, som etter hvert savner klare begrunnelser og målbare kriterier for vurdering. For potensielle tillitsvalgte er det ikke spesielt motiverende å bli spurt om å forvalte et verv uten annet perspektiv enn å bli en brikke i lagsmaskineriet fra ett årsmøte til et annet. For mange kan det trolig være mer inspirerende å få ansvar for et prosjektarbeid, der en kan være med å utforme avgrensede målsettinger med kortsiktige muligheter til å oppnå resultater. Målet for slike tidsavgrensede prosjektarbeid bør ikke nødvendigvis være at de skal bygges inn i lagets løpende oppgaver. Tvert imot kan det i mange tilfeller være bedre å

ha som mål at de skal kunne leve videre utenfor laget, i samarbeid med andre organisasjoner eller på egen hånd, f.eks. i form av selvorganisert mosjonsaktivitet. Rollen som fødselshjelper for nye lokalaktiviteter kan gi ny impuls til laget, men også styrke de samfunnspolitiske forbindelsene og legitimiteten for idrettslagene.

Mange idrettslag ser med en viss frustrasjon på konkurransen fra private operatører som høster god fortjeneste på gymnastikktilbud for voksne kvinner. Instruktørene er ofte rekruttert fra lagets egne rekker, med bedre honorarer som drivfjær. Mange bryter ut for å drive for seg sjøl. Idrettslagets beste svar er neppe å bekjempe dette, eller å starte en "markedskrig" som er ødeleggende for begge parter. Kanskje kunne laget like gjerne hjelpe medlemmene i etableringen av lokale studio, mot at laget inngikk samarbeidsavtaler om gunstige medlemstilbud, spesialkurs, rekruttering, opplæring av nye instruktører o.l. Prosjektorganisering, knoppskyting og fristilling kan være trinn i lagets bidrag til fornyelse av det lokale fritidsmiljøet.

På liknende måte kan lagene og kretsene utvikle samarbeidsnettverk med andre operatører, bedrifter, velforeninger, friluftsansasjoner, fagforeninger, der målet ikke er medlemsverving, men aktivisering og medvirkning til fysisk aktivitet og utfoldelse for stadig større grupper. Idrettsbevegelsen rommer bred kompetanse og varierte lokale kontakter. I en tid der privat initiativ i 3. sektor er blitt et politisk honnørord, kan dette være utgangspunkt for å gjøre mange lag og kretser til kompetansesentra for ideutvikling, sosial innovasjon, og fornyelse i lokalmiljøene.

Idrettsbevegelsen rommer også ressurser som kan utnyttes mer profesjonelt og kommersielt i tilrettelegging av servicetilbud for medlemmer og andre. Alternative ferietilbud, reiser, helgearrangement, hytteturer, utlåns- og innkjøpsordninger, kurs, introduksjon til nye måter å utnytte fritiden, kan treffe såvel sosiale behov som økonomiske kilder.

5.9 Samarbeid og spesialisering?

Alle kan ikke gjøre alt, en viss spesialisering og oppgavefordeling mellom ulike deler av bevegelsen er påkrevet for å imøtekomme så ulike oppgaver som er pekt på her. Også på lagsnivå er det grunn til å vurdere mulighetene til større organisatorisk differensiering. For enkelhets skyld kan idrettslagene inndeles i følgende firefelts-tabell (figur 5.2).

Figur 5.2 Ulike idrettslags-modeller etter spesialisering og prestasjonsnivå

		SPESIALISERING	
		LAV	HØY
YTELSES- NIVÅ	LAV	Allsidighet Mosjonslag	Spesielle trimtilbud
	HØY	Pionertilbud "Risk-seekers"	Konkurrans- idrett

Tyngdepunktet i lagene er preget av nederste høyre felt (4) med høy spesialisering og høyt ytelsesnivå. Skal man nå brede voksegrupper, vil det være behov for flere lag eller grupper som posisjonerer seg i

de tre øvrige feltene. Noen lag kan spesialisere seg på allsidige trimtilbud med små ytelseskrav (felt 1), andre på pionertilbud for "risk-seekers" som vil prøve ut nye og varierte spenningsopplevelser (felt 3), mens andre kanskje kan satse på bestemte mosjonstyper, f.eks. eldresvømforeninger (felt 2). Samlet peker dette i retning av mer bevisst lokal arbeidsdeling og samarbeid mellom lagene, for å utforme et variert tilbud for grupper i ulik form og livsfase. Lagssjåvinisme erstattes av lokalaktivisme.

En bevisst utvikling av nye lagsmodeller vil skape et press på å utforme organisatoriske kanaler oppover i pyramiden som kan imøtekomme og samordne behovene til slike nye lag. Et allsidig trimlag behøver ikke være med i syv særiddrettskretser og forbund, men vil ha behov for et felles serviceapparat oppover i systemet og direkte medlemskap i NIF. I et slikt perspektiv kan en i fremtiden se for seg etablering av nye regionale strukturer, nye forbund, som etablerer alternative organisasjonskanaler og endrer maktforholdene innenfor bevegelsen - eller utenfor dersom spillerommet internt blir for trangt.

5.10 Avslutning

Resultatene i denne undersøkelsen har pekt på en rekke ytre forutsetninger utviklingsarbeidet i lagene må ta hensyn til for å kunne utløse de store aktiviseringspotensialene som finnes. En slik utoverorientering for bedre å imøtekomme folks ønsker og behov, må imidlertid bindes sammen med et kritisk perspektiv innover mot lagenes egen kultur og organisering.

I takt med spesialiseringen og standardiseringen i idretten og samfunnet for øvrig, er det grunn til å spørre om det ikke har skjedd en utarming og ensretting av lagsmiljøene som representerer en kulturell barriere mot bredere deltakelse? Våre resultater kan tyde på at mange søker fritidsmiljøer som kan representere en motvekt til den fragmen-

teringen og oppsplittingen som kjennetegner tilværelsen for store grupper. Det moderne samfunn har vært preget av en tiltakende oppdeling og frakopling av interesser, gjøremål og behov - mellom arbeid og fritid, hode og kropp, offentlig og privat. Fritidstilbudene og de sosiale kontaktene blir flere, men tilknytningene og den sosiale tilhørigheten svakere.

Det er derfor verdt å merke seg at svært mange peker på mening, allsidighet, sosialt miljø og opplevelse som sentrale ønsker for frtiden. Kanskje uttrykker dette et økende behov for sammenheng, tilkopling og integrasjon av aktiviteter og miljø i hverdagen. Idrettslagene har tradisjonelt representert et miljø med mange slike sosiale kvaliteter. I spenningsfeltet mellom tidsknapphet, redsel for forpliktelser og idrettslig spesialisering, er disse kvalitetene utsatt for press. Spillerommet for uforpliktende samvær, kultur, fest, lek og moro er blitt trangere i mange lag. Det målrettede, effektive og profesjonelle er kommet i forgrunnen. Alvor og ytelseskrav skyver mange ut av idrettslaget og skremmer andre fra å søke kontakt.

I konkurransen med det trendy og moderne kan det være fristende å kopiere de private instituttene konsepter: Satse på "produktutvikling" av stilriktige effektive treningspakker. Og det kan være mye å lære av de private konkurrentene når det gjelder tilrettelegging og brukerorientering. Det kan imidlertid være et blindspor dersom dette fører til en ytterligere utarming av lagsmiljøene. Kunder yter ikke noe, de har krav. Den organiserte idretten er ikke et konsern der lagene er detaljister og omsetningsledd, det er en bevegelse som står og faller med medlemmenes medvirkning, innflytelse og engasjement.

Det kan være grunn til å forvente at 90-årenes samfunn vil være kjennetegnet av større sosiale og regionale spenninger, ulikhet, kulturell oppsplitting og utstøting. Stilt overfor en slik utfordring kan en av idrettslagenes fremste fortrinn være å satse bevisst på å bygge ut det sosiale og kulturelle mangfoldet i lagene. Snarere enn å bli en blant

mange strømlinjeformede operatører i et turbulent fritidsmarked, kan det være mye å vinne ved å representere et miljø med alternativ profil og identitet. Et miljø som satser på integrering fremfor segmentering, tilkøpling fremfor frakøpling, utvikling av nye sosiale allianser fremfor nye konkurrenter.

Idrettsbevegelsen står foran store utfordringer og vanskelige valg: Globale OL-arrangement og lokal ILIS-mobilisering er ikke lett å forene i en og samme organisasjon. Spørsmålet er om bevegelsen kan møte det ytre forandringspresset med indre fornyelse på en måte som forsterker og forener bevegelsen?

Hensikten med denne rapporten har ikke vært å gi resepter på hvordan dette kan gjøres, men å peke på interesser og holdninger i befolkningen som kan være viktige å ta hensyn til i strategiutformingen. Rekruttering og medlemsutvikling er ikke først og fremst teknisk-organisatoriske oppgaver, men reiser spørsmål om verdivalg og maktfordeling i bevegelsen. I forsøkene på å møte 90-årenes store oppgaver, vil det være avgjørende å forene fornyelse med bevaring av bevegelsens egenart og identitet. Det vil derfor være viktig å verne idrettsbevegelsens autonomi og selvbestemmelse, mot for mange velmente ønsker om å "stappe" utenforliggende målsettinger inn i organisasjonen. Idretten kan sikkert brukes til å styrke folkehelsen, profilere norsk kultur, og fremme eksporten, men det er ikke sikkert at bevegelsens evne til egenutvikling vinner på å tjene så mange herrer på en gang.

Den organiserte idretten har betydelige ressurser i form av medlemmer og tillit i befolkningen, samtidig som det ligger store uforløste potensialer for aktivisering i og utenfor organisasjonen. Dersom idrettsbevegelsen ønsker å imøtekomme denne interessen for fysisk aktivitet, vil det kreve grunnleggende debatt om mål og virkemidler i årene fremover. I en slik debatt kan troskap mot de grunnleggende verdiene forde troløshet mot etablerte organisasjonsmåter og tradisjoner.

Litteratur

Asplund (1987): *Det sociala livets elementära former*. Göteborg.

Bell (1978): *The Cultural Contradictions of Capitalism*. New York.

Breivik (1987): "Jakten på spenning i et uspenkende samfunn" i *Idrettspolitisk forum*, Idrettsstinget.

Den Norske Lægeforening/Norges Idrettsforbund: *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening* 4B/1983.

Elias/Dunning (1970): *The Quest for Excitement in Unexciting Societies. The Cross-Cultural Analysis of Sport and Games*. (ed. Lüschen) Illinois.

Engström/Andersson (1983): *Idrottsvanor i ett utvecklingsperspektiv*. Stockholm.

Fasting (1983): *Fysisk aktivitet i fritiden*. Oslo.

Fasting (1987): "Ungdomsidretten kjedelig?" i *Idrettspolitisk forum*, Idrettsstinget.

Fennefoss (1988): *Lønnstaker-organisering. Tre rapporter om utfordringer for fagbevegelsen*. Oslo.

Grue (1985): *Bedre enn sitt rykte*. Oslo.

Heinemann (1983): *Grundbog i idrætssociologi*. Aabybro.

Hompland (red.) (1987): *Scenarier 2000. Tre framtidsbilder av Norge*. Oslo.

Hortleder (1980): *Idrett i de vestlige samfunn*. Oslo.

Jespersen/Riiskjær (1982): *80-årenes idræt - mod en ny breddeidræt?* Slagelse.

Lyotard (1982): *Viden og det postmoderne samfund*. Århus.

Norges Idrettsforbund (1987): *Idrettspolitisk forum*. Bærum.

Postman (1985): *Amusing Ourselves to Death. Public Discourse in the Age of Show Business*. New York.

Patriksson (1982): *Idrott - tävling - samhälle*. Örebro.

Railo/Ommundsen (1983): "Status og utviklingstrekk i barne- og ungdomsidretten" i *Tidsskrift for den norske lægeforening* nr. 4B.

St.meld. nr. 23 (1981-82): Kulturpolitikk for 1980-åra.

Tønnesson (1986): *Folkehelse, trim, stjerner 1939-1986. Norsk idretts historie*. Oslo.

Ziehe/Stubenrauch (1983): *Ny ungdom og usædvanlige læreprocesser*. Politisk revy.

Tabell- og figurregister

Tabell 2.1	Andelen idrettslagsmedlemmer i befolkningen mellom 16 og 69 år etter region. Prosent.	Side 13
Tabell 2.2	Konkurransedrett og mosjonsaktivitet. Voksne medlemmer som driver fysisk aktivitet i idrettslag. Prosent.	Side 14
Tabell 2.3	"Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?" Idrettslagsmedlemmer. Prosent.	Side 19
Tabell 2.4	"Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?" Medlemmer som er tillitsvalgte/ledere/dommere/trenere i dag, og medlemmer som er villige til å ta slike oppgaver. Prosent.	Side 21
Tabell 2.5	"Hva er etter din oppfatning de to viktigste hindringene for at idrettslaget kan gjennomføre disse oppgavene?" Idrettslagsmedlemmer. Prosent.	Side 23
Tabell 2.6	"Hvor mye er du villig til å betale i medlemskort, adgangskort eller kontingent for å delta i trenings- eller mosjonsaktivitet, dersom du fant et tilbud som passer for deg?" Inaktive som er interessert i å begynne, og aktive som er interessert i å trene mer eller annerledes enn i dag. Prosent.	Side 25
Tabell 2.7	Idrettslagsmedlemmer som har eller er villige til å ta lederoppgaver etter hovedbeskjeftigelse, utdanning, kjønn, alder, aktivitetsnivå. Prosent.	Side 27
Tabell 2.8	Deltakelse i idrettslaget. Medlemmer som er villige til å påta seg lederoppgaver. Prosent.	Side 28
Tabell 2.9	"Hvilke er de to viktigste forutsetningene som må være tilstede for at du skal ta en slik jobb?" Idrettslagsmedlemmer som er villige til å påta seg lederoppgaver. Prosent.	Side 29
Tabell 2.10	To viktigste frafallsgrunner. Personer som har drevet aktiv konkurranseidrett, men sluttet før fylte 20 år. Prosent.	Side 33
Tabell 2.11	To viktigste frafallsgrunner. Personer som har drevet aktiv konkurranseidrett, og etter frafallsalder. Prosent.	Side 36
Tabell 3.1	Andelen regelmessig fysisk aktive og medlemmer i idrettslag etter nærmiljøets involvering. Fysisk aktivitet blant personer i nærmiljøet under egen oppvekst (frem til fylte 16 år). Prosent.	Side 42
Tabell 3.2	Regelmessig fysisk aktive i den enkeltes oppvekstmiljø. Prosent.	Side 43

Tabell 3.3	Regelmessig fysisk aktivitet etter tidligere konkurranseaktivitet. Prosent.	Side 45
Tabell 3.4	Regelmessig fysisk aktivitet over livsløpet. Fysisk aktive etter alder. Prosent.	Side 45
Tabell 3.5	Viktigste grunn for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive. Prosent.	Side 51
Tabell 3.6	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive. Prosent.	Side 52
Tabell 3.7	Dimensjoner i motivasjonsmønsteret blant fysisk aktive. Prosent av oppgitte svar.	Side 54
Tabell 3.8	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter om de har deltatt i ulike typer idrettskonkurranser siste år. Prosent.	Side 56
Tabell 3.9	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive etter hvor ofte de trener. Prosent.	Side 58
Tabell 3.10	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter alder. Prosent.	Side 58
Tabell 3.11	Dimensjoner i motivasjonsmønsteret. Regelmessig fysisk aktive etter alder. Prosent av oppgitte svar.	Side 61
Tabell 3.12	Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive 20 til 39 år. Kvinner og menn. Prosent av oppgitte svar.	Side 62
Tabell 3.13	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive etter de begynte med regelmessig fysisk aktivitet. Totalt og for kvinner, menn.	Side 64
Tabell 3.14	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Fysisk aktive som har private treningsinstitutter som den treningssammenheng hvor de trener oftest. Prosent.	Side 67
Tabell 3.15	Dimensjoner i treningsmotivasjon. Fysisk aktive totalt, og blant de som oftest trener i private treningsinstitutt. Prosent av oppgitte svar.	Side 68
Tabell 3.16	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent.	Side 69
Tabell 3.17	Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent av oppgitte svar.	Side 70
Tabell 3.18	De tre viktigste grunnene for å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent.	Side 73

Tabell 3.19	Dimensjoner i treningsmotivasjon. Regelmessig fysisk aktive etter treningssammenheng. Prosent av oppgitte svar.	Side 74
Tabell 3.20	Tilfredshet med egne treningsvaner etter alder. Regelmessig fysisk aktive. Prosent.	Side 75
Tabell 4.1	Interessen for å endre treningsvaner blant fysisk aktive. Prosent.	Side 74
Tabell 4.2	Interessen for å begynne med regelmessig fysisk aktivitet blant inaktive. Prosent.	Side 75
Tabell 4.3	Interessen for å endre treningsvaner. Hele befolkningen mellom 16 og 69 år. Prosent.	Side 75
Tabell 4.4	Ønske om å begynne å trene blant inaktive og ønske om å trene mer eller annerledes blant aktive, innen forskjellige aldersgrupper. Prosent.	Side 76
Tabell 4.5	Ønske om å begynne å trene blant inaktive og ønske om å trene mer eller annerledes blant aktive etter tidligere idrettserfaring. Prosent.	Side 79
Tabell 4.6	Ønske om å begynne å trene eller mosjonere regelmessig blant fysisk inaktive etter tidligere aktivitet. Prosent.	Side 79
Tabell 4.7	Ønsker om fysisk aktivitet. Mulighet for å veksle mellom flere aktiviteter vs. ønske om å drive en bestemt aktivitet. De som ønsker å begynne/trene mer. Prosent.	Side 82
Tabell 4.8	Ønsker om fysisk aktivitet. Mulighet for å veksle mellom flere aktiviteter vs. ønske om å drive en bestemt aktivitet. De som ønsker å begynne/trene mer. Prosent.	Side 82
Tabell 4.9	Ønsket treningssammenheng. De som er interessert i å begynne/trene mer. Prosent.	Side 84
Tabell 4.10	Ønsket treningssammenheng. De som er interessert i å begynne/trene mer, etter kjønn. Prosent.	Side 85
Tabell 4.11	Ønsket treningssammenheng av de som er interessert i å begynne/trene mer. De som ønsker én aktivitet og de som vil veksle. Prosent.	Side 87
Tabell 4.12	Ønsket treningssammenheng av de som er interessert i å begynne/trene mer. De som ønsker én aktivitet og de som vil veksle. Prosent.	Side 88
Tabell 4.13	Treningstidspunkt. Fysisk aktive som oftest trener på egen hånd, i private treningsinstitutter eller idrettslag. Prosent.	Side 90
Tabell 4.14	Ønsket treningstidspunkt. Fysisk aktive som ønsker å trene mer eller annerledes, og inaktive som ønsker å begynne. Prosent.	Side 91

Tabell 4.15	Ønsket treningstidspunkt. Aktive som ønsker å trene mer og inaktive som ønsker å begynne, etter hovedbeskjeftigelse. Prosent.	Side 91
Tabell 4.16	Ønsket treningstidspunkt. De som ønsker å trene mer eller begynne etter familiesituasjon. Prosent.	Side 93
Tabell 4.17	To viktige faktorer ved valg av treningstilbud. Inaktive som ønsker å begynne, aktive som vil trene mer eller annerledes, etter kjønn. Prosent.	Side 94
Tabell 4.18	Tiltro til egen fysisk form. "Hvor langt tror du at du kan jogge i flatt lende uten å hvile?" Regelmessig fysisk aktive og inaktive, etter interessen for å begynne å drive regelmessig fysisk aktivitet. Prosent.	Side 98
Tabell 4.19	Tiltro til egen fysisk form. "Hvor langt tror du at du kan jogge i flatt lende uten å hvile?" Fysisk inaktive etter alder og kjønn. Prosent.	Side 98
Tabell 4.20	To viktigste forutsetninger for å begynne/trene mer. Inaktive som ønsker å begynne, og aktive som ønsker å trene mer eller annerledes. Kvinner og menn. Prosent.	Side 100
Figur 2.1	Frafallsskila.	Side 31
Figur 5.1	Det fysiske aktivitetskartet inndelt etter aktivitetsnivå og alder.	Side 108
Figur 5.2	Ulike idrettslagsmodeller etter spesialisering og prestasjonsnivå.	Side 127

Vedlegg

Goddag, mitt navn er fra Scan-Fact. Vi gjennomfører en undersøkelse om norske folks fritidsvaner og vil i den forbindelse gjerne få stille deg noen spørsmål.

1229

OPPLYSNINGER OM INTERVJU-PERSONEN SOM REGISTRERES AV INTERVJUER:

1. Er intervjupersonen i "første utvalget"?

- Ja 1
- Nei, "erstatter" 2

2. Er intervjupersonen kvinne eller mann?

- Kvinne 1
- Mann 2

3. I hvilken kommune bor IP?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Hva slags bolig bor IP i?

- Enebolig 1
- To/tre/firemannsbolig 2
- Leilighet i blokk/bygård e.l. 3
- Annet 4

5. Hvem bor du sammen med?

- Jeg bor hos foreldre 1
- Jeg bor sammen med ektefelle/samboer..... 2
- Jeg bor for meg selv 3
- Annet: 4

6. Har du eller ektefelle/samboer barn som bor her i husstanden?

- Nei GA TIL SPM.12 1
- Ja, ett 2
- Ja, to 3
- Ja, tre 4
- Ja, fire eller fler 5

7. Hvor gamle er barna som bor her i husstanden, la oss begynne med det yngste.

- Yngste år gammel
- Nest yngste år gammel
- 3. yngste år gammel
- 4. yngste år gammel
- 5. yngste år gammel

8. Dersom noen av barna i husholdningen er under 7 år, hvem passer ett eller flere av barna på dagtid (mellom 8 og 16)?

- Meg selv 1
- Barnehage/park 2
- Dagmamma/praktikant/hushjelp 3
- Førskole 4
- Slektninger 5
- Ektefelle/samboer 6
- Andre, nemlig 7

9. Hvor mange timer pr. uke (virkedager) bruker du på å følge barn til og fra barnehage/skole/dagmamma e.l.?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 timer

10. Har du barn under 16 år som er medlem i idrettslag, og i tilfelle hvor mange av barna?

- Nei GA TIL SPM. 12 1
- Ja, ett 2
- Ja, to 3
- Ja, tre eller flere 4

11. HVIS SPM. 10, SVAR 2, 3, 4. Deltar du selv på noen måte i barns idrettsaktivitet? LES

- Prøver å oppmuntre og støtte dem 1
- Vi trener sammen 2
- Kjører dem til/fra trening og konkurranser. 3
- Er tilskuer på konkurranser de deltar i 4
- Er med som leder/tillitsmann/dommer i barns aktivitet 5
- Deltar ikke på noen spesiell måte 6

12. TIL ALLE

Omtrent hvor mange timer i uken bruker du selv vanligvis til husarbeid, (matlaging, rengjøring, innkjøp etc.)?

Timer i uken:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. Hvor stor andel utfører du selv av de husarbeidsoppgavene jeg nå skal lese?

	Alt	Ca. 3/4	Ca. 1/2	Ca. 1/4	Mindre	Uaktuelt/ gjøres ikke
- Matlaging	1	2	3	4	5	6
- Oppvask	1	2	3	4	5	6
- Rengjøring/ rydding	1	2	3	4	5	6
- Vask/stell av tøy	1	2	3	4	5	6
- Innkjøp av dag- ligvarer	1	2	3	4	5	6
- Pass/stell av barn	1	2	3	4	5	6
- Vedlikehold av bolig/bil	1	2	3	4	5	6
- Annet husarbeid	1	2	3	4	5	6

14. Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder gjorde du følgende i din fritid? LES OPP EN OG EN AKTIVITET.

15. VIS KORT

Hvis du fikk mere fritid, hvilke tre av disse aktivitetene ville du prioritere å drive mere med?

	Spm. 14					Spm. 15 Vil drive mer
	Ingen	1-2	3-9	10-39	40 og fler	
A. Gikk lengre fotturer eller skiturer	1	2	3	4	5	1
B. Mosjonerte på annen måte, drev med sport eller idrett	1	2	3	4	5	2
C. Gikk i skog og mark	1	2	3	4	5	3
D. Var på fisketur	1	2	3	4	5	4
F. Dro på tur med båt	1	2	3	4	5	5
F. Dro på sykkelstur	1	2	3	4	5	6
G. Var tilskuer til idrettsarrangement	1	2	3	4	5	7
H. Gikk på kino	1	2	3	4	5	8
I. Gikk på dans, diskotek	1	2	3	4	5	9
J. Gikk på restaurant, kafé, o.l.	1	2	3	4	5	1
K. Deltok i privat fest eller selskap	1	2	3	4	5	2
L. Gikk i teater eller opera	1	2	3	4	5	3
M. Gikk på konsert med klassisk musikk	1	2	3	4	5	4
N. Gikk på jazz-, vise- eller popkonsert	1	2	3	4	5	5
O. Gikk på kunstutstilling	1	2	3	4	5	6
P. Gikk på museum	1	2	3	4	5	7
Q. Var i gudstjeneste, på religiøst møte	1	2	3	4	5	8
R. Deltok i kor, orkester, korps, spelemannslag...	1	2	3	4	5	9
S. Spilte/øvet på musikkinstrument på egen hånd	1	2	3	4	5	1
T. Drev med annen kunstnerisk virksomhet, f.eks. skrijving (dikt eller prosa), maleri, skulptur, amatørteater, billedvev, treskjæring, rose-maling, kunsthåndverk eller annet	1	2	3	4	5	2
U. Drev med hobbyer, f.eks. foto, frimerker, tresløyd o.l.	1	2	3	4	5	3

16. Er du medlem eller har tillitsverv i noen av de følgende typer organisasjoner? LES OPP EN OG EN ORG. TYPE.

	Ikke-medlem	Medlem	Tillitsverv
A. Fagforening	1	2	3
B. Bransje-, nærings- eller yrkesorganisasjon	1	2	3
C. Politisk parti (også partipolitisk ungdomslag og kvinneorganisasjon)	1	2	3
D. Kristelig eller religiøs forening (også ungdoms- og kvinneorganisasjon)	1	2	3
E.* Idrettslag/-forening	1	2	3
F. Kvinneorganisasjon, husmorlag, bondekvinnelag, kvinnesaksforening	1	2	3
G. Helselag, sanitetsforening, Røde Kors o.l.	1	2	3
H. Ungdomslag, pensjonistforening, foreldreforening	1	2	3
I. Musikkforening, korps, sangkor, teatergruppe o.l.	1	2	3
J. Borettslag, boligbyggelag, leieboerforening	1	2	3
K. Velforening, grendelag, strøksforening	1	2	3
L. Lokal interessegruppe, miljøgruppe, lokal aksjonsgruppe o.l.	1	2	3
M. Andre foreninger eller organisasjoner	1	2	3

17. VIS KORT

Hva er du mest opptatt av å få ut av fritiden din? MAKS TO SVAR

- Underholdning, ha det gøy/moro	1
- Gjøre noe meningsfylt, nyttig	2
- Være sammen med folk	3
- Prøve meg selv, finne utfordringer	4
- Lære noe nytt	5
- Avkopling, hvile ut, rekreasjon	6
- Givende opplevelser (f.eks. natur- eller kulturopplevelser)	7
- Annet, nemlig:	8
- Ingen bestemt oppfatning	9

18. Kan du peke på noe som gjør at fritiden din ikke blir slik du kunne ønske? Hvis det er flere ting, oppgi de to viktigste.

- Nei	1
- Jeg tar for lite initiativ	2
- Savner noe å interessere meg for	3
- Familie/omsorgsansvar	4
- Savner tilbud på mitt felt	5
- Savner et sosialt miljø, mangler noen å gjøre ting sammen med	6
- Har ikke råd til det jeg vil	7
- Har for lite tid	8
- For lang reiseavstand	9
- Har for dårlig helse	1
- Annet, nemlig:	2

19. Når du tenker på hvordan du har det for tiden, er du: LES

- Svært fornøyd 1
- Meget godt fornøyd 2
- Godt fornøyd 3
- Nokså fornøyd 4
- Lite fornøyd 5
- Misfornøyd 6
- Ingen bestemt oppfatning 7

VIS KORT

20. Jeg skal lese opp 3 utsagn om arbeid og fritid og ber deg si om du er helt enig, delvis enig, delvis uenig eller helt uenig i disse utsagnene? LES OPP ETT OG ETT UTSAGN.

	Helt enig	Delvis enig	Delvis uenig	Helt uenig	Ingen best. oppfatning
- Arbeidet er viktigst for min trivsel, utfoldelse og selvfølelse	1	2	3	4	5
- Fritiden er viktigst for min trivsel, det er i fritiden jeg får utløp for mine evner og interesser	1	2	3	4	5
- Jeg vil heller ha mer fritid enn bedre lønn	1	2	3	4	5

21. Hvor lang tid bruker du daglig på å gå, sykle eller jogge til og fra arbeid, studiested eller skole?

- Mindre enn 30 min. daglig 1
- 30-59 minutter daglig 2
- En time eller mer daglig..... 3

22. VIS KORT

Hvor mange ganger de siste 12 månedende har du drevet med noen av disse friluftaktivitetene? LES EN OG EN AKTIVITET

	Ingen	1 - 2	3 - 9	10-39	40 og fler
- Fottur i fjellet.....	1	2	3	4	5
- Fottur i skogen/bærtur ...	1	2	3	4	5
- Spasertur	1	2	3	4	5
- Sykkeltur	1	2	3	4	5
- Jakt	1	2	3	4	5
- Fisketur	1	2	3	4	5
- Kajakk-/kanopadling	1	2	3	4	5
- Brettseiling	1	2	3	4	5
- Seiling (båt)	1	2	3	4	5
- Svømming/bading	1	2	3	4	5
- Dykking	1	2	3	4	5
- Fjellklatring	1	2	3	4	5
- Fallskjermhopping/handgliding	1	2	3	4	5
- Riding	1	2	3	4	5
- Skiturer	1	2	3	4	5
- Skøyter	1	2	3	4	5
- Hagearbeid/snømåking....	1	2	3	4	5
- Annet, nemlig:.....	1	2	3	4	5

23. VIS KORT

Her ser du en oversikt over ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetsområder. Vi vil gjerne vite for hvert av dem om det i nærheten av ditt bosted, det vil si innen 3 km, finnes eller ikke finnes slikt anlegg eller om du ikke kjenner til dette.

24. VIS KORT

Har du i løpet av det siste året brukt noen slike anlegg eller aktivitetsområder til trening eller mosjon?

25. VIS KORT

Hva slags aktivitetsområde eller anlegg har du brukt oftest til trening eller mosjon det siste året? (1987)BARE ETT SVAR

	23. Fin- nes ikke	24. Fin- nes ikke	25. Brukt oftest
- Stadion/idrettsplass	1	2	3
- Tennishall	1	2	3
- Idrettshall	1	2	3
- Hoppbakke/slalomløype....	1	2	3
- Lysløype	1	2	3
- Trimløype	1	2	3
- Svømmehall	1	2	3
- Squashhall	1	2	3
- Trenings-, helsestudio ...	1	2	3
- Balløkke	1	2	3
- Skiløype	1	2	3
- Badeplass	1	2	3
- Sykkelsti	1	2	3
- Skogsvei/gangvei/større sti	1	2	3
- Friareal/park	1	2	3
- Vei/fortau	1	2	3
- Egen bolig (innendørs)....	1	2	3
- Egen bolig (utendørs).....	1	2	3

26. Hvordan synes du mulighetene er for å ta en løptur rett hjemmefra der du bor? (Rett fra boligen uten reisetid)

- Meget gode 1
- Gode 2
- Mindre gode 3
- Dårlige 4

27. "K-jogg" er et trimtilbud som finnes en del steder rundt om i landet. Har du kjennskap til "K-jogg" og deltar du/har du deltatt?

- Nei, jeg kjenner ikke til K-jogg 1
- Ja, jeg kjenner til K-jogg, men er ikke selv med 2
- Ja, har deltatt tidligere 3
- Ja, jeg deltar i K-jogg 4

28. I "K-jogg" deltar man i grupper etter hvilket tempo som passer en selv under ledelse av instruktør. Er "K-jogg" et trimtilbud du vil bli med på om du har anledning?

- Ja 1
- Nei 2
- Ingen bestemt oppfatning 3

29. TIL ALLE

Har du det siste året deltatt i noen form for idrettskonkurranse, stevne, oppvisning eller lignende? I tilfelle på hva slags nivå?

- Nei 1
- Ja, idrettskonkurranser på lavt/middels nivå 2
- Ja, idrettskonkurranser på høyt nivå 3
- Ja, mosjonskonkurranser/stevner/oppvisninger 4

30. HVIS HAR DELTATT I MOSJONSKONKURRANSER, STEVNER OG/ELLER OPPVISNINGER, SPM. 29, SVAR 2, 3 ELLER 4. Hvilke typer har du deltatt i? (7)

- Turrenn på ski 0
- Mosjonsløp, jogging 1
- Maraton 2
- Turorientering 3
- Sykkelløp 4
- Gang/marsj 5
- Idrettsmerke 6
- Ballspill 7
- Gym/turn/RS-oppvisning 8
- Annet, nemlig: 9

31. Driver du regelmessig fysisk aktivitet i form av trening, mosjon eller idrett i fritiden? Med regelmessig menes minst en gang hver 14. dag.

- Ja GÅ TIL SPM.36 1
- Nei 2

32. Har du drevet regelmessig fysisk mosjon eller trening tidligere?

- Ja 1
- Nei GÅ TIL SPM. 34 2

33. Hvor gammel var du da du sluttet med regelmessig fysisk trening eller mosjon?

År gammel:

34. Kan du tenke deg å begynne å trene eller mosjonere regelmessig? (Med regelmessig menes minst hver 14. dag)

- Ja GÅ TIL SPM. 57 1
- Nei 2

35. HVIS NEI SPM. 34, SVAR 2, Hvorfor ikke? MAK 2 SVAR (4)

- Medisinske/helsemessige grunner 1
- Er ikke interessert 2
- Tilbudene passer ikke meg 3
- Er blitt for gammel 4
- Får nok mosjon i arbeidet 5
- Synes jeg er for tykk 6
- Er for sjenert 7
- Synes jeg er i for dårlig fysisk form 8
- Annet, nemlig: 9

GÅ TIL SPM. 69

SPM. 36 T.O.M. 56 STILLES KUN TIL DE SOM DRIVER REGELMESSIG FYSISK AKTIVITET, SPM. 31, SVAR 1.

36. Hvor ofte driver du regelmessig fysisk aktivitet i form av trening, mosjon eller idrett, i fritiden utenom ferier i sommerhalvåret? Og i vinterhalvåret?

	Sommer	Vinter
- En gang pr. 14. dag	1	1
- En gang i uka	2	2
- To ganger i uka	3	3
- Tre - fire ganger i uka	4	4
- Fem - seks ganger i uka	5	5
- Hver dag	6	6
- Mer enn en gang pr. dag	7	7

37. VIS KORT

Hvilke av de følgende aktivitetene har du drevet med i 1987?

38. Hvilken aktivitet drev du oftest i sommerhalvåret 87? BARE ETT SVAR

39. Hvilken aktivitet drev du oftest i vinterhalvåret 87? BARE ETT SVAR

40. Hvilke av disse aktivitetene har du drevet med tidligere i livet? (Ikke regne med aktiviteter du bare prøvde noen få ganger eller i en veldig kort periode)

	37	38	39	40
	Har drevet	Drev oftest	Drev oftest	Har drevet
	1987	sommer	vinter	tid
- Badminton	1	1	1	1
- Basketball	2	2	2	2
- Boksing	3	3	3	3
- Bordtennis	4	4	4	4
- Bowling	5	5	5	5
- Brettseiling	6	6	6	6
- Bryting	7	7	7	7
- Dans (folke-, selskapsdans)	8	8	8	8
- Fekting	9	9	9	9
- Fotball	1	1	1	1
- Friidrett	2	2	2	2
- Gang/marsj	3	3	3	3
- Golf	4	4	4	4
- Gymnastikk, (trim-, gym-partier)	5	5	5	5
- Aerobics/High Energy/Low impact e.l.	6	6	6	6
- Turn/Rytmask sportsdans...	7	7	7	7
- Jazzdans, Jazzballett e.l.	8	8	8	8
- Handgliding/fallsjerm-hopping	9	9	9	9
- Hundekjøring	1	1	1	1
- Håndball	2	2	2	2
- Ishockey	3	3	3	3
- Judo, Jiu-jitsu, takwandoe, karate	4	4	4	4
- Kajak, kanopaddling	5	5	5	5
- Kappgang	6	6	6	6
- Klatring	7	7	7	7

- Løpeturer, jogging	1	1	1	1
- Motorsport	2	2	2	2
- Orientering	3	3	3	3
- Ridning	4	4	4	4
- Roing	5	5	5	5
- Seiling	6	6	6	6
- Ski (turer/langrenn)	7	7	7	7
- Ski (hopp/alpint)	8	8	8	8
- Skyting	9	9	9	9
- Skøyter	1	1	1	1
- Svømming	2	2	2	2
- Sykling	3	3	3	3
- Squash	4	4	4	4
- Tennis	5	5	5	5
- Vektløfting	6	6	6	6
- Volleyball	7	7	7	7
- Annet, nemlig:	8	8	8	8

41. Hvor mange timer driver du vanligvis trening eller mosjon pr. uke i sommer- og vinterhalvåret?

- I sommerhalvåret	Timer pr. uke		
- I vinterhalvåret	Timer pr. uke		

42. I hvilken tidsperiode på døgnet trener eller mosjonerer du oftest på ukedagene? (I fritiden). BARE ETT SVAR

- Kl. 05 - 09.00	1
- Kl. 09 - 15.00	2
- Kl. 15 - 17.00	3
- Kl. 17 - 20.00	4
- Kl. 20 - 22.00	5
- Kl. 22 - 05.00	6

43. Hvor lang er reisetiden en vei dit du vanligvis trener i sommerhalvåret? Og vinterhalvåret?

Minutter i sommerhalvåret:			
Minutter i vinterhalvåret:			

44. Hvem trener eller mosjonerer du oftest sammen med? LES

- Trener oftest alene	1
- Oftest med ektefelle/samboer/kjæreste....	2
- Oftest med familie/barn	3
- Arbeidskolleger/skolekamerater	4
- Venner/kjente fra nabolaget	5
- Andre venner/kjente	6
- I idrettslag	7
- Andre, nemlig:	8

45. HVIS TRENER OFTEST ALENE, SPM. 44, SVAR 1. BARE ETT SVAR

Hva er den viktigste grunnen til at du oftest trener alene?

- Lettest å passe inn i hverdagen	1
- Er mest effektivt	2
- Kan tilpasse aktiviteten til egne behov...	3
- Liker å være alene litt	4
- Savner passende treningskamerat	5
- Kvier meg for å trene med andre	6
- Får ikke andre med meg	7
- Annet, nemlig:	8

TIL ALLE (SOM SKAL STILLES SPM. 36 T.O.M. 56).

46. VIS KORT

På dette kortet er det listet opp en del grunner folk kan ha for å drive fysisk aktivitet. Hvilke tre grunner er viktigst for deg? b) og hvilken er aller viktigst?

	Viktig	Viktigst
- Gir fysisk og mental velvære, overskudd	1	1
- Forebygger helseplager	2	2
- Spenning/utfordringer	3	3
- Hensyn til utseende	4	4
- Ha det gøy/moro	5	5
- Sosialt fellesskap	6	6
- Konkurrans/måle krefter	7	7
- Holde vekta nede	8	8
- Gir bedre selvtillit	9	9
- Avstressende, avkopling	1	1
- Oppbygging etter sykdom/barsel/skade	2	2
- Synes jeg bør	3	3
- Øker arbeidsevnen	4	4
- Annet, nemlig:	5	5

47. VIS KORT

Dette kortet viser noen ulike sammenhenger man kan drive trening eller mosjon. Har du drevet trening eller mosjon innen noen av disse sammenhengene i 1987?

48. I hvilken sammenheng har du drevet oftest i 1987?

49. Drev du trening eller mosjon i noen av disse sammenhengene i 1986?

	47. Har drevet 1987	48. Drevet oftest 1987	49. Drev 1986
- På egen hånd, med familie, med venner	1	1	1
- Idrettslag	2	2	2
- Privat treningsstudio, squash-hall e.l.	3	3	3
- Private kurs, partier, klasser (eks. aerobics, dans, ballett) ..	4	4	4
- Bedriftsidrettslag	5	5	5
- Helsesportslag	5	6	6
- Treningsgruppe på jobben....	7	7	7
- Treningsgruppe i borettslag, velforening	8	8	8
- Annet, nemlig:	9	9	9

50. VIS KORT. HVIS BESØKT PRIVAT TRENINGSSSTUDIO/SQUASHHALL EL. PRIVATE KURS/PARTIER/KLASSER, SPM. 47, 48, ELLER 49, SVAR 3 ELLER 4
Hva er de tre viktigste grunnene til at du trente eller mosjonerte i: LES FRA SPM. 47,48,49

- Det er effektivt, merker resultater 1
- Liker miljøet, treffer likesinnete, fin atmosfære 2
- Kan komme og gå når det passer 3
- Gunstig tidspunkt 4
- Slipper å være avhengig av andre 5
- Slipper å ta tillitsverv 6
- Varierte og morsomme aktiviteter 7
- Trenger ikke være så sprek, kan trene på mitt nivå 8
- Lett adkomst, f.eks. på vei mellom arbeid, bolig, og andre aktiviteter 9
- Eneste stedet jeg kan drive den aktiviteten jeg ønsker 1
- Venner går der 2
- Inspirerende å trene til musikk 3
- Får kyndig instruksjon 4
- Liker å prøve noe nytt 5
- Gir utviklingsmuligheter/progresjon 6
- Innbydende/behagelige lokaler, utstyr, badstue, bad, solstudio o.l 7
- Annet, nemlig: 8

51. HVIS BESØKT PRIVAT TRENINGSSSTUDIO/SQUASHHALL EL. PRIVATE KURS/PARTIER/KLASSER, SPM. 47, 48 ELLER 49, SVAR 3 ELLER 4.
Hvor mye brukte du til adgangsbillett, medlemskort, deltakeravgift på disse aktivitetene pr. halvår, det vil si siste halvår?

Kroner:

52. TIL ALLE (SOM SKAL STILLES SPM. 36 T.O.M. 56)

Hvordan fikk du FØRST kjennskap til det trenings- eller mosjonstilbudet du holder på med i dag? (Hvis du holder på med flere ting, ta det du driver mest med)

- Leste omtale i avisen/ukeblad 1
- Så en annonse i avisen 2
- Hørte om det av venner/kjente 3
- Gjennom en som er med fra før 4
- Hørte om det av en i familien 5
- Fjernsynet/radio 6
- Reklame/informasjon i posten 7
- Plakat/oppslag 8
- Direkte kontakt/så noen holdt på 9
- Gjennom idrettslaget 1
- Gjennom skolen 2
- Annet, nemlig: 3

53. Nå skal jeg lese opp noen utsagn om din fysiske aktivitet i form av regelmessig trening eller mosjon. Hvilket utsagn passer best på deg?

- Har stort sett alltid drevet fysisk trening/mosjon GA TIL SPM. 55 1
- Begynte å trene/mosjonere i voksen alder og holdt på siden 2
- Trente/mosjonerte tidligere, men har hatt lengre opphold 3

54. HVIS SPM. 53, SVAR 2 ELLER 3,
Hvor gammel var du da du begynte (igjen)?
Jeg var år gammel

TIL ALLE (SOM SKAL STILLES SPM.36 T.O.M. 56)

55. Hvor fornøyd er du med dine trenings- eller mosjonsvaner? LES

- Meget fornøyd 1
- Godt fornøyd 2
- Passe fornøyd 3
- Mindre fornøyd 4
- Misfornøyd 5
- Ingen bestemt oppfatning 6

56. Er du interessert i å trene eller mosjonere mer, på en annen måte, eller mindre enn i dag, eller er du ikke interessert i å endre trenings/mosjonsvanene? MAKS 2 SVAR

- Nei, ikke interessert GA TIL SPM.69 1
- Trene/mosjonere mer enn i dag 2
- Trene/mosjonere på en annen måte/prøve noe nytt 3
- Trene/mosjonere mindre 4

57. STILLES TIL DE SOM KAN TENKE SEG Å TRENE MER, MINDRE ELLER PÅ ANNEN MÅTE ENN I DAG, SPM. 56, SVAR 2,3,4. OG DE SOM KAN TENKE SEG Å TRENE/MOSJONERE REGELMESSIG, SPM. 34, SVAR 1. VIS KORT.

Hva skal til for at du skal endre dine trenings- eller mosjonsvaner? Vi spør etter de to viktigste forutsetningene.

- Må bli trukket med av venner/kjente 1
- Må få bedre helse først 2
- Ungene må bli større 3
- Må få mer hjelp hjemme 4
- Må få kortere/annen arbeidstid 5
- Må få mindre anstrengende arbeid 6
- Må få lettere adgang til steder å drive trening eller mosjon i nærmiljøet 7
- Trenger mere tiltakslyst/motivasjon 8
- Må finne noen å trene sammen med 9
- Trenger informasjon, opplæring i hvordan jeg bør trene 1
- Må finne et aktivitetstilbud som er tilpasset mine behov/interesser 2
- Trenger adgang til bestemt anlegg, eks. tennisbane, svømmehall e.l. 3
- Ingen bestemte forutsetninger 4
- Annet, nemlig: 5

58. VIS KORT

Hvilken av de følgende aktivitetene ville du ha mest lyst til å begynne med eller drive mer ned?

Badminton	1
Basketball	2
Boksing	3
Bordtennis	4
Bowling	5
Brettseiling	6
Bryting	7
Dans (folke-, selskapsdans)	8
Fekting	9
Fotball	1
Friidrett	2
Gang/marsj	3
Golf	4
Gymnastikk, (trim-, gympartier)	5
Aerobics/High Energy/Low impact e.l.	6
Turn/Rytmask sportsdans	7
Jazzdans, Jazzballett e.l.	8
Handglidning/fallskjermhopping	9
Hundekjøring	1
Håndball	2
Ishockey	3
Judo, Jiu-jitsu, takwandoe, karate	4
Kajak, kanopaddling	5
Kappgang	6
Klatring	7
Løpeturer, jogging	8
Motorsport	9
Orientering	1
Ridning	2
Roing	3
Seiling	4
Ski (turer/langrenn)	5
Ski (hopp/alpint)	6
Skyting	7
Skøyter	8
Svømming	9
Sykling	1
Squash	2
Tennis	3
Vektløfting	4
Volleyball	5
Annet, nemlig:	6

59. Hvis du skal delta i et trenings eller mosjonstilbud, vil du foretrekke et tilbud hvor man driver en bestemt type aktivitet eller idrett, eller et tilbud hvor man kan veksle mellom forskjellige aktiviteter eller idretter?

- En bestemt aktivitet/idrett	1
- Veksle mellom flere aktiviteter/idretter.....	2
- Har ingen bestemt oppfatning	3

60. Vil du foretrekke å trene eller mosjonere sammen med folk i samme alder som deg selv, eller vil du foretrekke mer blandete grupper?

- Min egen aldersgruppe	1
- Blandete aldersgrupper	2
- Ingen bestemt oppfatning	3

61. Vil du foretrekke å trene eller mosjonere sammen med folk av eget kjønn eller vil du foretrekke blandete grupper?

- Eget kjønn	1
- Blandete grupper	2
- Ingen bestemt oppfatning	3

62. VIS KORT

Man kan drive fysisk aktivitet i ulike sammenhenger. I hvilken av de følgende sammenhengene vil du foretrekke å trene eller mosjonere?

- På egen hånd, med familie, med venner.....	1
- Private treningsstudio, squashhall e.l.l.	2
- Private kurs, partier, klasser (eks. aerobics, dans, ballett)	3
- Bedriftsidrettslag	4
- Helseportslag	5
- Idrettslag	6
- Treningsgruppe på jobben	7
- Treningsgruppe i borettslag, velforening.....	8
- Annet, nemlig:	9

63. VIS KORT

Hvilke 2 av de følgende faktorene ville du legge størst vekt på ved valg av trenings- eller mosjonstilbud?

- Kort reisetid fra der jeg bor	1
- Kort reisetid fra der jeg arbeider	2
- At jeg kan ta med ungene/familien	3
- At det er innbydende lokaler og utstyr, f.eks. med badstu, solstudio	4
- At jeg liker miljøet	5
- Må gi utfordring, spenning	6
- At man ikke må være så sprek	7
- At tidspunktet passer	8
- Lav deltakeravgift	9
- At jeg ikke må binde meg til bestemte dager og tider	1
- At aktivitetene er tilpasset min fysiske form, mitt nivå	2
- At jeg vil få kyndig instruksjon	3
- Inspirerende og varierte aktiviteter	4
- At venner/kjente går der	5

64. Hvilke ukedager vil du foretrekke å delta på et trenings- eller mosjonstilbud (Inntil 3 svar)?

- Mandager	1
- Tirsdager	2
- Onsdager	3
- Torsdager	4
- Fredager	5
- Lørdager	6
- Søndager	7
- Ingen bestemt oppfatning	8

65. Hvilket tidspunkt på døgnet vil du foretrekke å delta på et trenings- eller mosjonstilbud?

- Kl. 05 - 09.00 1
- Kl. 09 - 15.00 2
- Kl. 15 - 17.00 3
- Kl. 17 - 20.00 4
- Kl. 20 - 22.00 5
- Kl. 22 - 05.00 6
- Ingen bestemt oppfatning 7

66. Hvor mye er du villig til å betale i medlemskort, adgangskort eller kontingent for å delta i trenings- eller mosjonsaktivitet, dersom du fant et tilbud som passer for deg?

- Inntil 50 kr. pr. halvår 1
- Inntil 100 kr. pr. halvår 2
- Inntil 200 kr. pr. halvår 3
- Inntil 300 kr. pr. halvår 4
- Inntil 500 kr. pr. halvår 5
- Inntil 1000 kr. pr. halvår 6
- Mer enn 1000 kr. pr. halvår 7
- Ingen bestemt oppfatning 8

67. TIL DE SOM IKKE TRENER ELLER MOSJONERER I IDRETTLAG IDAG, SPM. 16, SVAR I I ALT F.?

Er det aktuelt for deg å trene eller mosjonere i et idrettslag?

- Ja GA TIL SPM. 69 1
- Nei 2
- Vet ikke 3

68. HVIS SPM. 67, SVAR 2 ELLER 3, Hvorfor?

- Finnes ikke idrettslag der jeg bor 1
- Liker ikke organiserte aktiviteter 1
- Er blitt for gammel 2
- Trives ikke i idrettsmiljø 3
- Er for forpliktende 4
- Har ikke noe tilbud som passer 5
- Er for presentasjonsrettet/for store krav til dyktighet og fysisk form 6
- Kvier meg for å gå inn i et nytt miljø 7
- Har sluttet med aktiv idrett 8
- Uaktuelt, fordi jeg trener/mosjonerer i annen sammenheng 9

69. TIL ALLE

Drev du mere, omtrent like mye, eller mindre fysisk trening eller mosjon for tre år siden enn i dag?

- Mere 1
- Omtrent like mye 2
- Mindre 3

70. Hvordan trivdes du i kroppssøvingstimen på ungdomsskolen, (real-/framhaldsskolen/ evt. 7. klasse)?

- Meget godt 1
- Godt 2
- Ganske godt 3
- Ikke så godt 4
- Dårlig 5
- Ingen bestemt oppfatning 6

71. Hvordan vil du si at du hevdet deg i idrett som barn/ungdom?

- Meget godt 1
- Godt 2
- Helt vanlig 3
- Sånn passe 4
- Dårlig 5
- Ingen bestemt oppfatning 6

72. VIS KORT

Var det noen av de følgende personene i nærmiljøet ditt som drev regelmessig fysisk trening eller mosjon under din oppvekst? (Med oppvekst menes frem til fylte 16 år)

73. VIS KORT

Er det noen i nærmiljøet ditt idag som driver slik aktivitet?

- | | 72 | 73 |
|------------------------------------|----------------|------|
| | Under oppvekst | Idag |
| - Mor 1 | 1 | 1 |
| - Far 2 | 2 | 2 |
| - Bror/brødre 3 | 3 | 3 |
| - Søster/søstre 4 | 4 | 4 |
| - Nære venner i oppveksten 5 | 5 | 5 |
| - Nære venner i dag 6 | 6 | 6 |
| - Ektefelle/sambo/kjæreste 7 | 7 | 7 |
| - Sønn 8 | 8 | 8 |
| - Datter 9 | 9 | 9 |

74. Har du noen gang vært medlem i idrettslag?

- Aldri vært medlem 1
- Vært medlem tidligere, men sluttet 2
- Er medlem i dag 3

75. Har du drevet aktiv konkurranseidrett?

- Nei GA TIL SPM. 79 1
- Ja 2

76

Hva var din viktigste idrettsgren?

SKRIV _____

77. Har du senere sluttet å drive aktiv idrett?

- Nei GA TIL SPM. 79 1
- Ja 2

77b. Hvor gammel var du i tilfelle da du sluttet?

78. VIS KORT

Hva var i tilfelle de to viktigste grunnene til at du sluttet å drive aktiv idrett? (1)

- Stiftet familie, fikk barn 1
- Vanskelig å kombinere med utdanning/arbeid 2
- Flyttet til nytt bosted 3
- Fikk andre fritidsinteresser 4
- Nådde ikke opp/kom ikke på laget 5
- Hadde nådd mine mål 6
- Ble for mye alvor og prestasjonsjag 7
- Tok for mye tid 8
- Synes det ble for kjedelig/gikk lei 9

FORTS. NESTE SIDE

- 4
- Ble for gammel 1
 - Bare enere ble fulgt opp 2
 - Idrettsskade 3
 - Idretten hadde ikke noe tilbud for folk på mitt ambisjonsnivå 4
 - Annet, nemlig: 5

79. VIS KORT

Hva er din nåværende hovedbeskjeftigelse?

80. VIS KORT

Og din evt. ektefelles/samboers hovedbeskjeftigelse?

	Selv	Ektef. sambo
Ansatt arbeider	0	0
Ansatt funksjonær	1	1
Selvstendig uten ansatte	2	2
Selvstendig med ansatte	3	3
Skoleelev/student	4	4
Alderspensionert	5	5
Trygdet/uførepensionert	6	6
Arbeidsledig	7	7
Hjemmewærende husmor (utenom fødselsperm)	8	8
Annet/ingen av delene	9	9

81. T.O.M. 99 KUN TIL YRKESAKTIVE, SPM. 79, SVAR 0-9 IKKE YRKESAKTIVE GÅR TIL SPM. 100

81. Hva er ditt nåværende hovedyrke?

82. Hva er evt. din ektefelle/samboers hovedyrke?

83. Hva er din fars hovedyrke, (hvis din far ikke lenger er yrkesaktiv oppgi tidligere hovedyrke)?

84. Arbeider du i privat, fylkeskommunal/kommunal eller i statlig virksomhet?

- Privat 1
- Fylkeskommunal/kommunal 2
- Statlig 3
- Vet ikke 4

85. Omtrent hvor mange ansatte er det på din arbeidsplass?

- 1 - 9 1
- 10 - 49 2
- 50 - 99 3
- 100 - 199 4
- 200 - 499 5
- 500 eller fler 6
- Vet ikke 7

86.

Hvilken arbeidstidsordning har du vanligvis?

- Dagarbeid (mellom kl. 06 og 18) 1
- Arbeid som starter før vanlig dagtid (kl.06) 2
- Arbeid som slutter etter vanlig dagtid (kl. 18) 3
- Fast nattarbeid (mellom kl. 22 og 06) 4
- 2-skiftsarbeid 5
- 3-skiftsarbeid, helkontinuerlig 6
- 3-skiftsarbeid, døgkontinuerlig 7
- Turnusordning 8
- Annen arbeidstidsordning 9

87. Hvor mange timer arbeider du vanligvis pr. uke?

- 0 - 9 timer 1
- 10 - 19 timer 2
- 20 - 29 timer 3
- 30 - 39 timer 4
- 40 - 49 timer 5
- 50 - 59 timer 6
- 60 og mer 7

88. Må du møte på arbeidet til et fast tidspunkt, har du regulert fleksitid, eller må du ikke møte til noen bestemt tid?

- Må møte på et fast tidspunkt 1
- Har fleksitid 2
- Må ikke møte til bestemt tid 3

89. Hvor lang reisetid bruker du vanligvis til arbeidsstedet? (En vei)

minutter

90. Hvilken av de følgende betegnelsene passer best på din posisjon i bedriften eller etaten?

- Leder 1
- Arbeidsleder/formann 2
- Vanlig ansatt 3

91. Hvor viktig er det for deg om jobben din gir muligheter for bedre jobber i fremtiden?

- Meget viktig 1
- Viktig 2
- Litt viktig 3
- Ikke så viktig 4
- Uviktig 5
- Ingen oppfatning 6

92. VIS KORT

Hvor treffende er følgende utsagn for din arbeidssituasjon? LES OPP ETT OG ETT UTSAGN

	Helt rett	Delvis rett	Delvis feil	Helt feil	Ingen bestemt oppfatning
- Arbeidet gir gode muligheter til å utnytte mine evner og ferdigheter	1	2	3	4	5
- Jeg har stor selvstendighet og innflytelse over arbeidet	1	2	3	4	5
- Jeg opplever ofte arbeidet som stressfylt	1	2	3	4	5
- Jeg trives godt på arbeidet	1	2	3	4	5

93. Blir du ofte trett eller stiv i bestemte kroppsdeler f.eks. nakke, skuldre, rygg i arbeidet?

- Ja 1
- Nei 2

94. Hvordan er din arbeidssituasjon når det gjelder fysisk belastning, har du LES

- Overveiende stillesittende arbeid 1
- Sittende/stående arbeid med noe gåing, løfting eller bæring 2
- Arbeid med mye gåing, løfting eller bæring 3
- Tungt kroppsarbeid 4
- Ingen bestemt oppfatning 5

95. VIS KORT

Hvilke av de følgende mulighetene har du til å drive fysisk trening eller mosjon på din arbeidsplass?

	(H) Spm. 95	(M) Spm. 96
- Bedriftsidrettslag.....	1	1
- Pausegym el.l.....	2	2
- Mosjons/trimgruppe	3	3
- Har trimrom/treningsanlegg med dusj og garderobe	4	4
- Har garderobe/dusjmuligheter	5	5
- Bedriften betaler adgangskort til treningsstudio el.l.....	6	6
- Ta fri i arbeidstiden for å trene	7	7
- Annet, nemlig:	8	8

97. Har du noen gang vært medlem i et bedriftsidrettslag?

- Aldri	1
- Tidligere, men sluttet	2
- Er medlem i dag	3

98. HVIS SPM. 97, SVAR 1 ELLER 2.

Kunne du tenke deg å bli med i et bedriftsidrettslag?

- Ja	1
- Nei	2
- Vet ikke	3

99. HVIS SPM. 98, SVAR 2 ELLER 3. VIS KORT.

Hva er den viktigste grunnen til at du ikke kunne tenke deg å bli med?

- Har ikke noe ønske om å trene/mosjonere eller drive idrett	1
- Finnes ikke bedriftsidrettslag på min arbeidsplass	2
- Liker ikke organiserte aktiviteter/er for forpliktende	3
- Er blitt for gammel	4
- Trives ikke i idrettsmiljø	5
- Bedriftsidrettslaget har ikke tilbud som passer	6
- Er for prestasjonsrettet/for store krav til dyktighet og fysisk form	7
- Har sluttet med aktiv idrett	8
- Kvier meg for å begynne i et nytt miljø	9
- Trener/mosjonerer i annen sammenheng....	1
- Annet, nemlig:	2

100. TIL ALLE. Her ser du en oversikt over ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetssområder. Vi vil gjerne vite for hvert av dem om det i nærheten av ditt arbeidssted, dvs. innen 1 km, finnes eller ikke finnes slikt anlegg eller om du ikke kjenner til dette?

	Finnes	Finnes ikke	Vet ikke
- Stadion/idrettsplass	1	2	3
- Tennisbane	1	2	3
- Idrettshall	1	2	3
- Hoppbakke/slalombakke	1	2	3
- Lysløype	1	2	3
- Trimløype	1	2	3
- Svømmehall	1	2	3
- Squashhall	1	2	3
- Trenings-, helsestudio	1	2	3
- Park/friareal	1	2	3

101. VIS KORT

Jeg skal lese opp 4 påstander om idrett/mosjon på arbeidsplassen og ber deg si hvor enig eller uenig du er i disse påstandene?

	Helt enig	Delvis enig	Delvis uenig	Helt uenig	Ingen bestemt oppfatning
- Arbeidsgiver bør stimulere til fysisk aktivitet på arbeidsplassen	1	2	3	4	5
- Arbeidsgiver bør gi mulighet til fysisk aktivitet i arbeidstiden	1	2	3	4	5
- Trening/mosjon på arbeidsplassen gir økt produktivitet	1	2	3	4	5
- Trening/mosjon på arbeidsplassen bidrar til trivsel og godt miljø	1	2	3	4	5

102. Hvordan vil du karakterisere din egen fysiske form? LES

- Meget god	1
- Ganske god	2
- Brukbar/ikke så verst	3
- Ganske dårlig	4
- Dårlig	5
- Ingen oppfatning	6

103. Omtrent hvor langt tror du at du kan jogge i flatt lende uten å hvile?

- Ikke i det hele tatt	1
- Inntil 500 meter	2
- 1/2 - 1 km	3
- 2 - 3 km	4
- 4 - 5 km	5
- 6 - 10 km	6
- 10 km eller mer	7
- Ingen bestemt oppfatning	8

104. Har du det siste året hatt noen av de følgende plager eller sykdommer? LES (M)

- Hjerne-/karsykdommer	1
- Høyt blodtrykk	2
- Astma/allergi	3
- Mage-/tarmsykdommer	4
- Belastningslidelser (muskler, sener, ledd)	5
- Føler meg ofte utopplagt og uten overskudd	6
- Annet, nemlig:	7

105. Røyker du sigaretter/pipe/sigarer, daglig, av og til eller aldri?

- Daglig	1
- Av og til	2
- Aldri	3

106. Bruker du snus/skråobakk daglig, av og til eller aldri?

- Daglig	1
- Av og til	2
- Aldri	3

07 VIS KORT

Nå skal jeg lese opp noen påstander om drett og samfunn og jeg ber deg si hvor enig eller uenig du er i disse påstandene?

	Helt enig	Delvis enig	Delvis uenig	Helt uenig	Ingen bestemt oppfatning
Idretten spiller en viktig rolle i forebygging av sosiale og helsemessige problemer	1	2	3	4	5
Idretten er blitt for kravstor, midler til idretten går på bekostning av viktigere samfunnsoppgaver....	1	2	3	4	5
Idretten bruker for mye ressurser på de beste, for lite på bredden	1	2	3	4	5
Idrettslagenes virksomhet er et viktig bidrag til et godt nærmiljø/oppvekstmiljø	1	2	3	4	5
Det er et viktig offentlig ansvar å legge forholdene til rette slik at alle kan drive idrett ut fra egne ønsker og forutsetninger	1	2	3	4	5

08. Synes du det offentlige bør gi mer, mindre eller omtrent like mye penger som i dag toppidretten?

Mer	1
Mindre	2
Som i dag	3

09. Synes du det offentlige bør gi mer, mindre eller omtrent like mye penger som i dag til breddeidretten?

Mer	1
Mindre	2
Som i dag	3

0. Hvis det offentlige skal øke sin økonomiske støtte til idretten, på hvilken måte mener du uindighetene bør skaffe tilveie de økte bevilgingene? LES

Ved å øke de offentlige inntekter	1
Ved å skjære ned på andre områder	2
Ingen bestemt oppfatning	3

III T.O.M. II9 STILLES TIL DE SOM ER MEDLEM I ET IDRETTLAG I DAG, SPM. 74, SVAR 3

III VIS KORT

Hvilke aktiviteter i idrettslaget driver du med nå i 1987?

II2. Og hva er viktigst? BARE ETT SVAR

	Spm. I09 Driver med	Spm. II2 Viktigst
- Deltar i trim eller mosjonsaktiviteter	0	0
- Deltar i konkurranseidrett	1	1
- Trener/instruktør	2	2
- Dommer	3	3
- Tillitsmann/leder/funksjonær	4	4
- Deltar på dugnader/aktiviteter for å skaffe penger	5	5
- Hjelper til ved enkelte arrangement	6	6
- Kjøring av barn/ungdom til trening og konkurranser	7	7
- Passiv medlem	8	8
- Annet; nemlig:	9	9

II3. Hvor mange medlemmer er det i ditt idrettslag?

ca. medlemmer

II4. Hvor mange idrettsgrener drives i ditt idrettslag?

- En	1
- To	2
- Tre	3
- Fire og fler	4
- Vet ikke	5

II5. Hva er etter din oppfatning de to viktigste målene idrettslaget ditt bør satse på de nærmeste årene?

- Bedre tilbudet for eldre	1
- Bedre tilbudet for barn/ungdom	2
- Utvikle breddetilbud/mindre prestasjonsorienterte aktiviteter	3
- Gi bedre muligheter for folk med ambisjoner satse mer på de beste	4
- Aktivisere/rekruttere "utsatte grupper"	5
- Skape tilbud hele familien kan delta i	6
- Utvikle mer allsidige aktivitetstilbud og bryte ned skillet mellom greinene	7
- Utvikle det sosiale miljøet	8
- Få flere kvinner med	9
- Endre/omstille lagets aktivitet etter nye ønsker og behov	1
- Annet; nemlig:	2

II6. VIS KORT

Hva er etter din oppfatning de 2 viktigste hindringene for at idrettslaget kan gjennomføre disse oppgavene?

- Vansker med å skaffe ledere/trenere	1
- Stor gjennomtrekk av ledere/trenere	2
- Gal prioritering/bruk av midler	3
- Utilstrekkelig anlegg/lokaler	4
- Styres av en liten klikk, mangel på demokrati	5
- Må bruke for mye tid/ressurser på å skaffe penger	6
- Konflikt mellom ulike grupper	7
- Mangler klare målsettinger	8
- Ledelsen deler ikke mine målsettinger for klubben	9
- Dårlig skoloring av trenere, leder etc.	1
- Foreldregruppe for lite benyttet	2

117. Er du for tiden tillitsvalgt, leder, dommer eller trener, eller har du hatt slike oppgaver i løpet av de siste fem år?

- Ja, har nå **GA TIL SPM. 120** 1
- Ja, har hatt i løpet av siste 5 år, ikke i dag 2
- Nei 3

118. HVIS SPM. 117 SVAR 2 ELLER 3

Er du villig til å påta deg slike oppgaver?

- Ja 1
- Nei **GA TIL SPM. 120** 2
- Vet ikke 3

HVIS SPM. 118 SVAR 1 ELLER 3

119 VIS KORT

Hvilke er de 2 viktigste forutsetninger som må være tilstede for at du skal ta en slik jobb?

- Ingen spesielle forutsetninger 1
- Mindre ansvar knyttet til oppgavene 2
- Mer erfaring eller kjennskap til hva det går ut på 3
- Mindre arbeidskrevende oppgaver 4
- Må bli spurt 5
- Økonomisk godtgjøring 6
- Bedre samarbeidsforhold i laget 7
- Er ikke interessert 8
- Bedre tid og anledning 9
- Mer ansvar og innflytelse 1
- Bedre organisering 2
- Annet, nemlig: 3

TIL ALLE

120. Hvilket år er du født? 19

120b Hva er din sivilstand? LES

- Gift 1
- Enke/enkemann 2
- Fraskilt/separert 3
- Ugift/ikke samboende 4

121. Er du født norsk statsborger?

- Ja 1
- Nei, jeg er født statsborger 2

122. Hvor lenge har du bodd her i kommunen?

- Mindre enn 2 år 1
- 2 - 4 år 2
- 5 - 10 år 3
- 11 år eller mer 4

123. Omtrent hvor stor vil din bruttoinntekt bli i 1987? Og evt. samboer/ektefelle? (Med bruttoinntekt menes inntekt før fradrag og skatt) HVIS INGEN INNTEKT, SKRIV 0 I RUTENE. HVIS VET IKKE/UBESVART SKRIV VI/UB I RUTENE. ALDRI 'TOMME RUTER.

- Egen tusen kr.
- Ektefelle/samboer tusen kr. **12**

124. Hva er din høyeste fullførte almen utdanning?

- 7-årig folkeskole 1
- Framhaldsskole 2
- 9-årig grunnskole (barne- og ungdomsskolen) 3
- Realskole, middelskole, grunnskolen 10. år 4
- Folkehøgskole 5
- Artium, økonomisk gymnas, almenfaglig linje i videregående skole 6

125. Har du fullført yrkesutdanning utover almenutdanningen, i tilfelle hvilke av de følgende?

- LES. **12**
- Nei 1
- Yrkesfaglig utdanning av 1 års varighet 2
- Yrkesfaglig utdanning av 2-3 års varighet 3
- Høgskole/universitetsutdanning 1-2 år 4
- Høgskole/universitetsutdanning 3-4 år 5
- Universitetsutdanning av høyere grad (embetseksamen) 6

125 Er du medlem av noen interesseorganisasjon i tilknytning til ditt hovedyrke, f.eks. yrkesorganisasjon, fagforbund e.l.? (Også bondeorg., arbeidsgiverorg.) I tilfelle hva?

- Nei 1
- Ja, i yrkesorg./forbund tilsluttet LO 2
- Ja, i yrkesorg./forbund tilsluttet AF 3
- Ja, i yrkesorg./forbund tilsluttet YS 4
- Ja, i frittstående forbund for lønnstakere/profesjonsforening 5
- Ja, i interesseorganisasjon for selvstendige 6
- Ja, i bondeorg./arbeidsgiverorg 7
- Vet ikke 8

127. Hvilket av de politiske partiene sympatiserer du mest med?

- Arbeiderpartiet 1
- Det nye Folkepartiet 2
- Fremskrittspartiet 3
- Høyre 4
- Kristelig folkeparti 5
- Norges Kommunistiske Parti 6
- Arbeidernes kommunistparti, AKP (ml)..... 7
- Senterpartiet 8
- Sosialistisk Venstreparti 9
- Venstre 1
- Annet, nemlig: 2
- Ingen bestemt oppfatning 3

128. Intervjuets varighet: Min:

129. Intervjuet er gjennomført etter Scan-Facts retningslinjer:

Intervjuers underskrift (SKRIV TYDELIG)

80-tallets mosjonsbølge representerer en ny breddeidrett som for en stor del er vokst frem på utsiden av den organiserte idretten. Rapporten undersøker denne nye breddeidretten ved å analysere voksnes ønsker og behov for fysisk aktivitet. Hvordan idrettslagene i større grad kan komme i sentrum for befolkningens fysiske aktivitet, vies spesiell oppmerksomhet.

«Den nye breddeidretten – ønsker og behov for fysisk aktivitet» er tredje delrapport fra prosjektet «Idrett, fritid og levekår», som FAFO utfører i samarbeid med oppdragsgiverne:

*Kultur- og vitenskapsdepartementet, Ungdoms- og idrettsavdelingen
Norges Idrettsforbund
Norges Bedriftsidrettsforbund
Norsk Kommuneforbund*



FAFO-rapport nr. 088

ISBN 82-7422-024-2 V-0728/KD