

AFDÆKNING AF BEHOV FOR STYRKETRÆNINGSTILBUD TIL FORENINGSIDRÆT I GENTOFTE KOMMUNE

Rapport / November 2021



Peter Forsberg &
Steffen Rask



Idrættens
Analyseinstitut

AFDÆKNING AF BEHOV FOR STYRKETRÆNINGSTILBUD TIL FORENINGSIDRÆT I GENTOFTE KOMMUNE

Titel

Afdækning af behov for styrketræningstilbud til foreningsidræt i Gentofte Kommune

Forfatter

Peter Forsberg og Steffen Rask

Øvrige bidragydere

Jens Rasmus Pedersen

Rekvirent

Sammenslutningen af idrætsforeninger i Gentofte Kommune

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Tom Werner/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, november 2021

Pris

Notatet kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-93784-60-4 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Indledning og baggrund	6
Flere medlemmer og fokus på styrketræningstilbud.....	6
Undersøgelsens opbygning	7
Del 1: Sammenfattende analyse	9
Styrketræningstilbuds aktuelle status i foreninger	9
Fremtidige ønsker og behov	12
Del 2: Metode.....	18
Fokusgruppeinterviews og interviews	18
Spørgeskemaundersøgelse	19
Del 3: Resultater fra undersøgelser.....	20
Aktivitetstyper og elite/bredde	20
Foreningernes holdning til og aktuelle brug af styrketræning som foreningstilbud	20
Behov og ønsker for styrketræningstilbud i Gentofte	34
Opsamling.....	39
Litteraturliste	41

Indledning og baggrund

Sammenslutningen af idrætsforeninger i Gentofte Kommune (SIG) har bedt Idrættens Analyseinstitut (Idan) om at gennemføre en undersøgelse, som skal belyse idrætsforeningernes aktuelle brug af styrketræningstilbud samt fremtidige ønsker og behov.

SIG er en sammenslutning af 52 idrætsforeninger i Gentofte Kommune (medlemstal pr. 25. februar, 2021), som løbende arbejder for at forbedre foreningernes vilkår i kommunen. SIG har bedre styrketræningstilbud i foreninger som ét af sine indsatsområder, og SIG har på den baggrund bedt Idan om at gennemføre en uvildig undersøgelse heraf. Dette notat præsenterer Idans samlede undersøgelse og kan indgå i SIG's fremadrettede arbejde ved at belyse forholdene set fra foreningernes perspektiv. Undersøgelsens definition af styrketræning fremgår af boks 1 til sidst i dette afsnit.

Flere medlemmer og fokus på styrketræningstilbud

Baggrunden for undersøgelsen skal ses i lyset af, at der findes et rigt foreningsliv i Gentofte Kommune, som siden 2012 har oplevet stigende tilslutning. I 2012 var der således 24.440 medlemmer i idrætsforeningerne i kommunen, mens der i 2020 var 34.607 medlemmer. Det er en tilgang på over 10.000 medlemmer, som ikke alene kan forklares ved befolkningstilvæksten i kommunen, men som også skyldes, at foreningerne i kommunen i stigende omfang har formået at tiltrække medlemmer (se f.eks. Idans seneste evaluering af Gentofte Kommunes idræts- og bevægelsespolitik, Rask & Pedersen, 2021).

Det er selvfølgelig positivt, at foreningerne i kommunen tiltrækker flere medlemmer, men det kan også blive en udfordring i forhold til at have den nødvendige træningsplads til de mange medlemmer – også selvom idrætsfaciliteterne i kommunen over en bred kam er blevet udbygget de seneste år (se f.eks. Idans evaluering af idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune fra 2016, Pilgaard, 2016). I forhold til denne undersøgelse er det væsentligt, at en del foreninger oplever udfordringer, når det gælder afholdelse af styrketræning som en del af deres foreningstilbud.

Der er tre overordnede bevæggrunde for, hvorfor det er centralt for SIG at forbedre foreningernes muligheder for at have styrketræningstilbud til sine medlemmer:

For det første er styrketræning ifølge SIG vigtigt for foreninger, fordi det kan være med til at forebygge skader. Ifølge SIG oplever en del foreninger i kommunen problemer med skader hos medlemmer, som gør, at medlemmer må holde pause i længere tid eller helt stoppe i foreningen. Styrketræning – herunder skadesforebyggende træning og genoptræning – er ifølge SIG et element, som kan være med til at modvirke pause og stop på grund af skade. Ved at øge foreningernes mulighed for at tilbyde styrketræning – og skadesforebyggende træning og genoptræning – er det intentionen, at stop og frafald fra foreninger på grund af skader mindskes.

For det andet er styrketræning ifølge SIG vigtigt, fordi det kan være med til at fastholde medlemmer i foreninger. En del foreninger oplever ifølge SIG medlemsfratagelse, fordi foreningerne ikke i tilstrækkeligt omfang kan tilbyde medlemmerne gode forhold for styrketræning. Styrketræning er i mange idrætsaktiviteter – herunder særligt for elite – et vigtigt element i træningen, og derfor er det en udfordring for foreningerne, at de ikke kan tilbyde dette i tilstrækkeligt omfang.

For det tredje er styrketræning ifølge SIG vigtigt, fordi det kan forbedre præstationen i konkurrencer, og styrketræning er nødvendigt inden for mange sportsgrene for at kunne konkurrere på eliteplan. Der findes en del foreninger i kommunen, som har elite- eller talentmiljøer, og for disse foreninger er det afgørende, at man kan tilbyde styrketræning som en del af elite- og talenttræningen. Det kan man ikke i tilstrækkeligt omfang i dag, og det er ifølge SIG vigtigt at forbedre. Dette skal også ses i lyset af, at Gentofte Kommune er en Team Danmark-kommune.

Bevæggrundene for at interessere sig for styrketræningstilbud i foreningerne er også blevet undersøgt blandt SIG-foreningerne, hvilket fremhæves senere i undersøgelsen.

Undersøgelsens opbygning

Den resterende del af undersøgelsen er inddelt i tre dele, som er beskrevet herunder:

- *Første del* indeholder en sammenfattende analyse, som præsenterer de centrale resultater fra undersøgelsen. Fokus er dels på den aktuelle status, dels på foreningernes fremtidige ønsker og behov. Den sammenfattende analyse afsluttes med at pege på en række mulige udviklingsspor og potentialer, som SIG kan lade sig inspirere af i det fremtidige arbejde. Den sammenfattende analyse er skrevet på en måde, så den kan læses særskilt, men læseren anbefales også at læse del 2 og 3, som den sammenfattende analyse har afsat i.
- *Anden del* beskriver i kort form undersøgelsens metode. Det samlede undersøgelsesarbejde består af en kvalitativ og kvantitativ del. Den kvalitative del består af individuelle interviews og fokusgruppeinterviews med udvalgte idrætsforeninger blandt SIG's medlemmer, mens den kvantitative del består af en spørgeskemaundersøgelse, som alle SIG's medlemmer er blevet inviteret til at deltage i.
- *Tredje del* præsenterer resultaterne fra den kvalitative og kvantitative undersøgelse. Hovedfokus er på den kvantitative del, da den tegner et overordnet billede af den aktuelle status samt ønsker og behov i forhold til styrketræningstilbud blandt SIG-foreningerne. Væsentlige forhold illustreres og nuanceres med data fra den kvalitative undersøgelse.

Boks 1: Hvad er styrketræning?

Styrketræning betragtes i undersøgelsen som træningsaktiviteter, der har til formål at opbygge udøvernes muskelmasse. Styrketræning kan foregå på mange måder: Fra styrketræning med egen kropsvægt (f.eks. armstrækninger, mavebøjninger, pull-ups) til styrketræning med udstyr (f.eks. træning med vægtstænger). Det kan også være en blanding af træning med kropsvægt og udstyr (f.eks. crossfit).

Del 1: Sammenfattende analyse

I denne del præsenteres en sammenfattende analyse, som går på tværs af spørgeskemaundersøgelse og interviews (se evt. del 2 for nærmere intro til undersøgelse). Den sammenfattende analyse indledes med at trække nogle af de centrale pointer om styrketræningstilbuds aktuelle status i foreninger frem, hvorefter fokus er på foreningernes ønsker og behov til fremtiden. Til slut præsenteres mulige udviklingsspor og potentialer til overvejelse for SIG i det fremadrettede arbejde på området.

I gennemgangen er der løbende refereret til figurer i del 3, hvor resultaterne er beskrevet mere indgående.

Styrketræningstilbuds aktuelle status i foreninger

Spørgeskemaundersøgelsen blandt SIG's medlemmer (svar fra to ud af tre foreninger i SIG) viser, at styrketræningstilbud er relevante for hovedparten af foreningerne. Styrketræning er ifølge foreningerne især relevant for udøvere mellem 19-35 år, mens det vurderes at have begrænset relevans for unge under 13 år (jf. figur 3.1).

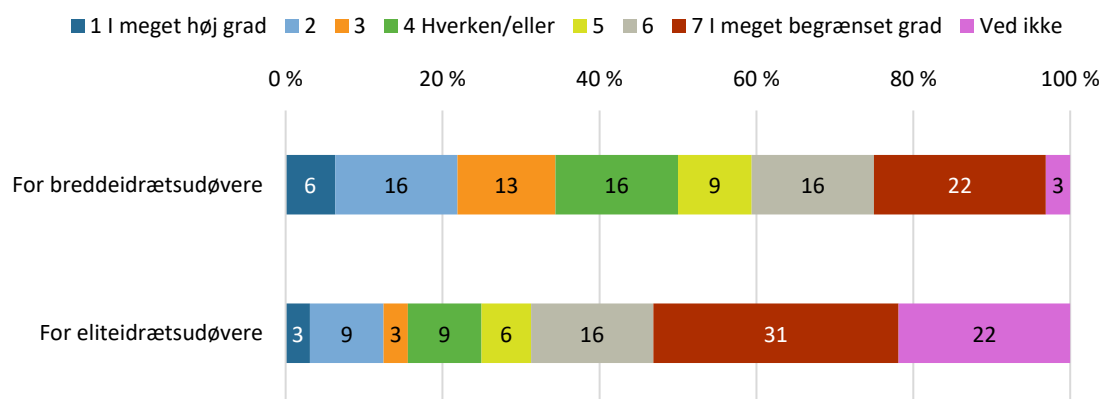
Undersøgelsen viser i forlængelse heraf, at styrketræningstilbud især er relevante for eliteudøvere, og det er således otte ud af ti foreninger med eliteudøvere, som vurderer, at styrketræning er relevant for foreningen (jf. figur 3.3). Hovedparten af eliteudøverne i disse foreninger tilbydes da også styrketræning (jf. figur 3.11).

Styrketræningstilbud er ifølge foreningerne mindre relevante for breddeudøvere, men de fleste foreninger vurderer dog alligevel, at styrketræningstilbud har en vis relevans for breddeudøvere (jf. figur 3.3). Aktuelt er det dog kun en mindre andel af breddeidrætsudøvere i foreningerne, som tilbydes styrketræning (jf. figur 3.5).

Ud over at det især er foreninger med eliteudøvere, der efterspørger bedre forhold for styrketræning, tegner der sig et billede af, at behovet for bedre forhold især er udtalt blandt foreninger inden for holdboldspilsaktiviteter.

I lyset af relevansen af styrketræningstilbud for især eliteudøvere, men også breddeudøvere, har undersøgelsen undersøgt foreningernes vurdering af de eksisterende styrketræningsfacilitetsforhold. Som det fremgår af figur 1.1 herunder, vurderer foreningerne, at de eksisterende faciliteter i kommunen er utilstrækkelige for eliteudøvere. Det er således næsten hver tredje forening med eliteudøvere, som vurderer, at faciliteterne 'i meget begrænset grad' er tilstrækkelige for denne målgruppe.

Figur 1.1: De eksisterende styrketræningsfaciliteter i kommunen imødekommer i begrænset grad foreningernes behov (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Når du tænker på de styrketræningsfaciliteter, som I har til rådighed for hhv. breddeidrætsudøvere og eliteidrætsudøvere, i hvilken grad er det tilstrækkeligt i forhold til jeres nuværende behov?' (n=32).

Når det gælder breddeudøvere, er der større spredning i foreningernes vurdering, dog stadig med en overvægt af foreninger, som vurderer, at de eksisterende styrketræningsfaciliteter i forskelligt omfang er utilstrækkelige i forhold til styrketræning.

Samlet viser undersøgelsen altså, at foreningerne generelt set vurderer, at de eksisterende styrketræningsfaciliteter i kommunen er utilstrækkelige i forhold til styrketræningstilbud.

De utilstrækkelige styrketræningsfacilitetsforhold er en udfordring, når man sammenholder det med, at foreningerne identificerer flere gevinster ved styrketræning. Langt de fleste foreninger vurderer, at styrketræningstilbud har positiv betydning for præstationsoptimering og skadesforebyggelse (jf. figur 3.2). Skadesforebyggelse nævnes i de kvalitative interviews som et centralt forhold særligt for eliteudøvere, og styrketræning sigter i mange foreninger også på, at eliteudøverne undgår skader. Styrketræning og skadesforebyggelse er her tæt forbundet, og det understøttes i visse foreninger af, at man har uddannede trænere/fysioterapeuter, som varetager styrketræning og skadesforebyggelse. Særligt for eliteudøvere er det væsentligt at tænke disse sammen, men det sker aktuelt i meget begrænset omfang i forhold til breddeudøvere, hvor det typisk er den sædvanlige træner, som står for styrketræningen.

Foreningerne vurderer ligeledes, at fastholdelse af medlemmer er en væsentlig bevæggrund for at tilbyde styrketræning, men i mindre omfang end præstationsoptimering og skadesforebyggelse (jf. figur 3.2). Det skal her bemærkes, at styrketræningstilbud som et fastholdelseselement især nævnes af foreninger med eliteudøvere, hvilket kan hænge sammen med foreningernes vurdering af, at styrketræningstilbud er nødvendige, hvis medlemmerne skal kunne gøre sig gældende på eliteplan. Kan man ikke tilbyde det, er man ifølge formændene ikke en relevant eliteklub.

Når det gælder breddeudøvere – herunder unge medlemmer – nævnes styrketræningstilbud som et godt supplement til den almindelige træning. Det kan have et socialt perspektiv

og være med til at sikre fastholdelse. Blandt andet fremhæves det i undersøgelsens interviews, at styrketræning kan samle udøvere, der normalt ikke træner på hold sammen (f.eks. på tværs af niveau, alder og køn), ligesom at styrketræning kan være med til at holde udøvere i foreningen i perioder, hvor man ikke kan træne udendørs.

I forhold til fastholdelse af unge er det samlede billede fra spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative interviews, at få foreningerne arbejder med fastholdelse gennem styrketræning, men flere foreninger nævner, at det kan være relevant, fordi styrketræning tiltaler unge. Én af de mulige årsager til, at fastholdelse af unge pt. har begrænset fokus, kan være, at foreningerne primært har muligheder (herunder faciliteter) til at varetage elitens behov.

Nedenfor fremhæves en række forskelle mellem styrketræningstilbud til hhv. eliteudøvere og breddeudøvere. De væsentlige forskelle på styrketræning for de to grupper betyder, at det er vigtigt fremover at tænke i et bredde- og elitespor inden for styrketræningstilbud. Det er i den sammenhæng væsentligt at nævne, at knap hvert tiende medlem i foreningerne er eliteudøvere, mens langt hovedparten altså er breddeudøvere.

Styrketræningstilbud til elite- og breddeudøvere

En af de centrale årsager til forskellene mellem styrketræningstilbud til elite- og breddeudøvere er, at styrketræning for mange eliteudøvere er omtrent lige så vigtigt som den aktivitetsspecifikke træning, mens den aktivitetsspecifikke træning i sig selv er vigtigst for langt de fleste breddeudøvere (jf. figur 3.4). Den grundlæggende forskel kommer til udtryk på en række forskellige måder i forhold til organiseringen af styrketræning:

- For det første udgør styrketræning en lille del af den samlede træning for breddeudøvere (jf. figur 3.6), mens den generelt fylder mere blandt eliteudøvere (jf. figur 3.12). Eliteudøvere træner betydeligt mere styrketræning end breddeudøvere.
- For det andet foregår styrketræning for breddeudøvere hovedsageligt som en integreret del af den normale træning eller i kortere perioder af den normale træning (jf. figur 3.7), mens den for eliteudøvere primært foregår som selvstændige træningspas (jf. figur 3.13).
- For det tredje foregår styrketræning for breddeudøvere hovedsageligt samme sted, som den almindelige træning afholdes (jf. figur 3.10), mens den for eliteudøvere i noget højere grad foregår som separate træningspas i et andet træningslokale, som ikke nødvendigvis er knyttet til det sted, hvor den normale træning afholdes (jf. 3.16).
- For det fjerde tilrettelægges styrketræning for breddeudøvere primært af holdets træner (jf. figur 3.9), mens det for eliteudøvere er delt ligeligt mellem udøverne selv, holdets træner og en særlig træner i foreningen (jf. figur 3.15).

I forlængelsen af ovenstående viser undersøgelsen en række forskelle mellem foreninger med og uden eliteudøvere. Foreninger med eliteudøvere vurderer eksempelvis, at styrketræning er vigtigere for breddeudøvere, end foreninger, som udelukkende har breddeudøvere. Breddeudøveres mulighed for styrketræningstilbud er også bedre i foreninger, som har eliteudøvere. Det kan indikere, at der sker en form for 'spillover' fra elite til bredde, både hvad angår vigtighed og adgang.

Fremtidige ønsker og behov

Som det fremgår af ovenstående, er det få foreninger, som vurderer, at de eksisterende faciliteter til styrketræning i kommunen er tilstrækkelige. Dertil kommer, at der er meget store forskelle mellem foreningerne, når det kommer til deres aktuelle adgang til eksisterende styrketræningslokaler i kommunen.

I de kvalitative interviews med foreningerne tegner der sig et billede af, at det særligt er de 'gamle' foreninger i kommunen, som har adgang til mindre styrketræningslokaler de steder, hvor de i forvejen har deres aktiviteter, mens 'nyere' foreninger ikke har adgang og eksempelvis må søge udendørs eller udenbys. Det skyldes ifølge de interviewede foreninger, at styrketræningslokalerne ikke indgår i lokalefordelingen på samme måde som eksempelvis baner og haller. Adgangen til styrketræningslokalerne er historisk betinget og ikke til forhandling hvert år.

Det er selvfølgelig en udfordring for nye foreninger, at de ikke har adgang til et lokale, men heller ikke de foreninger, der har adgang til et styrketræningslokale, er særligt tilfredse med forholdene. Lokalerne er for små, og de er ikke til rådighed for foreningerne i tilstrækkeligt omfang. Hvorvidt det er en generel tendens i hele kommunen – og ikke kun blandt de interviewede foreninger – at gamle foreninger har bedre forhold for styrketræning end nyere, er ikke muligt at fastslå via undersøgelsen.

I forlængelse af ovenstående har det været en central del af undersøgelsen at identificere forhold, som kan øge foreningernes mulighed for at gennemføre styrketræningstilbud. Flertallet af foreningerne (75 pct.) ønsker at tilbyde mere styrketræning til deres medlemmer, end de gør på nuværende tidspunkt (jf. figur 3.17). Foreningerne er også blevet spurgt til, hvilke typer af medlemmer i foreningen som de særligt ønsker at forbedre mulighederne for styrketræning for. De fleste (56 pct.) vil gerne udbyde mere styrketræning til både bredde- og eliteidrætsudøverne i deres forening, mens det kun er en mindre del, der angiver, at det hovedsageligt er til enten elite- (6 pct.) eller breddeudøvere (16 pct.). Det er især de foreninger, der har eliteudøvere, som ønsker at tilbyde mere styrketræning (også til breddeudøvere).

Foreningerne peger særligt på tre forhold, som 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' vil kunne forbedre deres muligheder for at tilbyde styrketræning til medlemmerne (jf. figur 3.19):

- Blandt foreningerne er der størst tilslutning til, at 'Adgang til et decideret styrketræningsrum/-facilitet' vil kunne forbedre deres forhold. Det gælder især i forhold

til styrketræning for eliteudøvere, og stort set alle foreninger med eliteudøvere finder et decideret styrketræningsrum/-facilitet relevant, men det er også et forhold, som de fleste foreninger finder relevant for breddeudøvere.

- Blandt foreningerne er der næststørst tilslutning til, at 'Adgang til et indendørs lokale med særlige styrketræningsredskaber (f.eks. mindre håndvægte, elastikker, kettlebells, måtter o. lign.)' vil kunne forbedre deres forhold. Flertallet af foreninger vurderer, at dette vil kunne forbedre deres muligheder for at tilbyde styrketræning, og det vurderes at have omtrent samme betydning for bredde- og eliteudøvere.
- Tredjestørst tilslutning blandt foreningerne er der til, at 'Adgang til et indendørs lokale uden særlige styrketræningsfaciliteter/-redskaber (f.eks. hal eller gymnastiksal)' vil kunne forbedre deres forhold. Foreningerne er delt på dette forhold, i det knap halvdelen vurderer, at adgangen til et indendørs lokale uden særlige styrketræningsfaciliteter vil forbedre deres muligheder for at tilbyde styrketræning, mens omtrent lige så mange vurderer, at det ikke vil forbedre deres muligheder. Der er ikke forskel i vurderingen af relevansen mellem bredde- og eliteudøvere.

Ovenstående peger på, at et specialiseret indendørs lokale til styrketræning i høj grad vil forbedre foreningernes mulighed for at tilbyde styrketræning. Særligt i forhold til eliteudøvere efterspørges et egentligt styrketræningsrum/-facilitet. Det skal ses i lyset af, at styrketræning for eliteudøvere overvejende foregår som selvstændige træningspas. Knap halvdelen af foreningerne vurderer dog også, at adgang til et indendørs lokale uden særlige redskaber vil forbedre muligheder for elite- såvel som breddeudøvere.

Foreningerne har også forholdt sig til, hvordan de gerne ser, at tiden i et styrketræningslokale skal fordeles. Hovedparten af foreningerne ser gerne en hybridløsning, hvor der i visse tidsrum er fri adgang for medlemmer, men det skal også være muligt for foreningerne at booke lokalet i andre tidsrum (jf. figur 3.20). Det er særligt i eftermiddags- og aften timerne fra kl. 15 til 21, at foreningerne gerne vil kunne bruge lokalerne (jf. figur 3.21). Lokalerne skal ligge tæt på de steder, hvor foreningernes normale træning foregår.

Selvom foreningerne overvejende ønsker et indendørslokale (af den ene eller anden art), så viser undersøgelsen også, at knap hver anden forening vurderer, at en transportabel grejkasse med diverse styrketræningsredskaber vil kunne forbedre mulighederne for at gennemføre styrketræning (jf. figur 3.19). Grejkassen har ifølge foreningerne omtrent samme relevans for elite- og breddeudøvere. Kongelig Dansk Yachtklub beretter i den sammenhæng, at de har gode erfaringer med at bruge en grejkasse, som er specialiseret til sejlere. Kassen er udformet af Dansk Sejlunion og indeholder blandt andet elastikker og kettlebells, og med kassen følger der instruktioner til en række relevante øvelser. Grejkassen fungerer ifølge yachtklubben godt, fordi den kan bruges som supplement til den øvrige træning, når der f.eks. ikke er vind. Det er en stor fordel, at kassen er mobil og dermed kan bruges der, hvor man i forvejen er aktiv med sin træning. Grejkassen vil også være relevant for breddeudøvere, fordi den vil kunne anvendes i forbindelse med den normale træning – enten som

en integreret del af træningen eller i kortere perioder af træningen. Den kan også – som tilfældet er det i yachtklubben – være relevant for eliteudøvere, hvis de rette redskaber og instruktioner er til stede.

En anden ting, som knap hver anden forening også vurderer kan forbedre deres muligheder for styrketræning, er et udendørsareal med særlige træningsredskaber (jf. figur 3.19). Det har omtrent samme relevans for elite- og breddeudøvere. Flere foreninger beretter i de kvalitative interviews, at man under coronanedlukningen har arrangeret styrke- og motionstræning udendørs, og at det har fungeret godt. Det er særligt den megen plads, som foreningerne fremhæver som en fordel, da det er muligt at træne mange udøvere på samme tid. Det kan f.eks. give mulighed for træning på tværs af hold, som ifølge flere foreninger har styrket kendskabet mellem udøvere på tværs af hold i foreningerne.

Fremtidige udviklingsspor og potentialer

Undersøgelsen viser altså et klart behov for styrketræningstilbud for foreninger i Gentofte Kommune. Foreningerne vurderer, at de eksisterende faciliteter til styrketræning i kommunen er utilstrækkelige, og at der er behov for forbedringer.

Behovet er særligt stort for foreninger med eliteudøvere, som udgør knap en tiendedel af medlemmerne i foreningerne, og det er pt. primært eliteudøverne, som modtager styrketræningstilbud. De fleste foreninger – særligt dem der har eliteudøvere – ønsker også at forbedre forholdene for breddeudøvere, som altså udgør langt den største andel af medlemmerne i foreningerne. Pt. er det få breddeudøvere, som modtager styrketræningstilbud som en del af deres foreningsmedlemskab.

Med baggrund i undersøgelsen er det værd at pointere fire overordnede forhold, som kan spille ind i SIG's argumenter for at opgradere arbejdet med styrketræningstilbud i kommunen.

For det første giver undersøgelsen indtryk af, at styrketræning indgår som en væsentlig del af træningen inden for de fleste sportsgrene. Det gælder især på eliteniveau, hvor styrketræningen for mange udøvere er omtrent lige så vigtig som den aktivitetsspecifikke træning, men også for breddeudøvere er styrketræning vigtig. Det er ifølge foreningerne især præstationsoptimering og forebyggelse af skader, som gør styrketræning til en vigtig del af udøvernes træning. Styrketræning anses således af mange foreninger som et område, foreningen skal have tilbud indenfor – afhængigt af niveau kan det være indarbejdet i den normale træning eller som selvstændige træningspas.

For det andet viser undersøgelsen, at foreninger, som tilbyder styrketræning, ser effekter af det særligt i forhold til præstationsoptimering og skadesforebyggelse. Undersøgelsen peger i den forbindelse på en interessant sammenhæng, som går på, at de foreninger, som har styrketræning for eliteudøvere, også tillægger styrketræning større værdi for breddeudøvere, end tilfældet er i rene breddeforeninger. En tese i den sammenhæng er, at kendskabet til effekterne af styrketræning (uanset at de er knyttet til eliteudøvere) gør, at foreninger

med eliteudøvere også ønsker at tilbyde det til breddeudøvere. Øget kendskab til styrketræning og dets effekter i rene breddeforeninger kan gøre, at disse foreninger i højere grad ønsker at tilbyde det til gavn for medlemmerne.

For det tredje giver undersøgelsen grund til overvejelser om, hvorvidt styrketræningsfaciliteten er en overset facilitet i idrætsbyggeriet. Idrætsbyggeriet har hovedsageligt handlet om at bygge flere faciliteter til specifikke idrætsaktiviteter som håndbold, fodbold og svømning, mens styrketræningsfaciliteten til foreningsbrug er mindre udbredt. Som flere repræsentanter fra foreninger fortæller i de kvalitative interviews, ville man nok have tænkt en fælles styrketræningsfacilitet ind i Gentofte Sportspark, hvis man skulle bygge den i dag. For at imødekomme den større integration af styrketræning i såvel elite- som breddeudøvers træning er der behov for at se på, hvordan mulighederne herfor kan forbedres.

For det fjerde er styrketræningstilbud et område, som går på tværs af mange foreninger, og det har derfor et potentiale til at samle foreningerne. Foreningerne er normalt optaget af deres egen idræt og dens aktivitetsspecifikke behov, og styrketræningstilbud skal tilpasses den enkelte aktivitet, som det eksempelvis er illustreret med henholdsvis volleyball og sejladis i undersøgelsen (se evt. Del 3, afsnit om 'Aktivitetstyper og elite/bredde'). Men der er omvendt også en betydelig fællesmængde, som gør, at foreningerne kan arbejde sammen på området. Det illustreres blandt andet i 13 foreningers fælles udspil, SportsGym (Plesner-Jacobsen, 2020), som er et konkret forslag til nye rammer for styrketræning i Gentofte Sportspark. Der vil være mange forhold, som foreningerne kan arbejde sammen om på området – både specifikt i forhold til at styrke indsatsen omkring styrketræning, men også i forhold til at skabe et tættere netværk og samarbejde mellem foreningerne mere generelt.

På baggrund af undersøgelsen kan der opstilles fire mulige udviklingsspor i forhold til konkrete forbedringer af forholdene for styrketræning. Udviklingssporene skal opfattes som inspiration til mulige veje, som SIG i samarbejde med foreningerne kan lade sig inspirere af i det videre arbejde. Det skal her nævnes, at det ikke er en del af opdraget til denne undersøgelse at vurdere de økonomiske implikationer forbundet med de forskellige udviklingsspor, men det vil selvfølgelig være et centralt forhold blandt flere, som vil have betydning for sporenes relevans i praksis. Desuagtet vil det være centralt at tage højde for de behov og ønsker, som henholdsvis elite- og breddeudøvere har. Fire udviklingsspor med forskellig relevans for elite- og breddeudøvere kan fremhæves:

- *Decideret styrketræningsfacilitet:* Hovedparten af foreningerne ønsker adgang til en decideret styrketræningsfacilitet. Det vil især imødekomme eliteudøvers behov, mens også breddeudøvere vil have gavn heraf. De fleste foreninger vil have behov for at kunne booke faciliteten og eksempelvis træne et eller flere hold ad gangen. Det stiller krav til facilitetens størrelse. Derudover ønsker foreningerne, at faciliteten skal ligge tæt på deres normale træningssted, og det kan derfor være nødvendigt at etablere/udvide faciliteter flere steder i kommunen. Det kan med fordel ske i samråd med de lokale brugere.

En interessant løsning kan i den forbindelse være at søge partnerskaber med private fitnesscentre, som der findes mange af i Gentofte Kommune. Herunder, om der kan være særlige tidsrum, hvor foreningsidrætten efter nærmere aftale kan bruge deres faciliteter/lokaler.

- *Indendørs hal/sal:* En anden indendørs løsning, som knap hver anden forening finder relevant, er adgang til eksisterende faciliteter som haller eller sale. En indendørs hal eller sal vil ikke kunne imødekomme eliteudøvernes samlede behov for styrketræning, men vil kunne bruges til nogle typer af øvelser for eliteudøvere. Omvendt vil en indendørs hal/sal imødekomme mange breddeudøvers samlede behov – særligt hvis det suppleres med enkelte træningsredskaber som eksempelvis elastikker og måtter. Pt. oplever foreningerne dog udfordringer med at få ekstra tider ud over dem, de allerede har, så løsningen kræver, at der kan frigives tid til foreninger (Rask & Pedersen, 2021). Gentofte Kommune har dog påbegyndt et større monitoreringsarbejde med kameraer, som skal identificere tider, som er booket, men ikke bliver benyttet. Erfaringen fra andre kommuner er, at sådan et arbejde typisk frigiver en del haltid, som blandt andet vil kunne bruges til styrketræning. Det vil derfor være relevant at følge udviklingen i dette arbejde tæt.
- *Grejkasse:* En del foreninger vurderer, at en grejkasse vil kunne forbedre deres mulighed for at gennemføre styrketræningstilbud. En klar fordel ved grejkassen er, at den kan implementeres i den normale træning, hvilket især vil matche den måde, som styrketræning for breddeudøvere gennemføres. Styrketræning vil således også kunne foregå der, hvor breddeudøverne normalt træner. Forslag og instruktioner til øvelser vil kunne understøtte holdets sædvanlige træner, som ikke nødvendigvis har særlige forudsætninger for styrketræning. En grejkasse vil for nogle eliteudøvere kunne udgøre et tilfredsstillende tilbud, mens det for andre ikke vil være tilstrækkeligt.
- *Udendørs areal med styrketræningsfaciliteter:* Fordelen ved udendørs arealer med styrketræningsfaciliteter er, at mange udøvere (potentielt) kan være aktive på samme tid. Det kan blandt andet være med til at støtte op om styrketræningens mere sociale elementer. Et udendørsareal med de rette træningsredskaber vil kunne udgøre et godt tilbud for nogle eliteudøvere, ligesom det vil kunne imødekomme mange breddeudøvers behov. For såvel elite- som breddeudøvere vil det være vigtigt, at arealet ligger tæt på deres normale aktivitetssted.

I forlængelse af ovenstående vil det være oplagt at se på (jf. punkt tre ovenfor om samarbejde på tværs af foreninger), hvordan samarbejde mellem foreningerne kan tænkes sammen med udviklingssporene.

Et oplagt emne kunne være samarbejde mellem foreninger om styrketræning og skadesforebyggelse. Man arbejder allerede med det i visse foreninger, hvor det er uddannede trænere/fysioterapeuter, som står for styrketræning og skadesforebyggelse, men det er over-

vejende noget, som kommer eliteudøvere til gavn. Man kunne her overveje at knytte centrale fagpersoner på – eller skabe et netværk mellem foreningerne på dette punkt – som kunne være med til øge dette arbejde i foreningerne bredt set (også for breddeudøvere). Man kunne arbejde med udveksling af fagpersoner mellem foreninger og på den måde søge at opkvalificere den generelle viden om området. Det vil umiddelbart være et område, hvor foreningerne vil have fælles interesse, da de umiddelbart ikke er i sportslig konkurrence med hinanden.

Et andet oplagt emne kunne være samarbejde om fastholdelse af unge og det sociale element i styrketræning. Det vil være relevant for både bredde- og eliteudøvere (særligt talenter), men få foreninger har erfaringer med dette, hvilket blandt andet kan skyldes, at foreningerne primært har prioriteret – eller haft mulighed for – at tilbyde styrketræning til eliteudøvere. Flere foreninger vurderer dog i de kvalitative interviews, at styrketræning kan øge sammenholdet på tværs af hold og udøvere i foreningerne og på den måde være med til at øge fastholdelsen. Det hænger blandt andet sammen med, at udøverne kan træne på tværs af de normale hold og dermed skabe nye venskaber internt i foreningerne. Det vil også kunne tænkes på tværs af foreninger, hvor man kunne parre visse foreninger – f.eks. på tværs af køn.

Ovenstående udviklingsspor og pointer er forhold, som SIG og foreningerne kan tage med i de videre overvejelser om styrketræningstilbud i Gentofte Kommune. I supplement hertil er det – med baggrund i det samlede undersøgelsesarbejde – Idans klare opfattelse, at det vil være relevant for SIG at have en tæt dialog med foreningerne om mulige løsninger, fordi foreningerne har mange særlige ønsker og behov, som det er væsentligt at medtage i overvejelserne om konkrete løsninger.

Del 2: Metode

Undersøgelsen trækker på en kvalitativ og kvantitativ del, som er beskrevet i hovedpunkter herunder. Den kvalitative del består af to fokusgruppelinterviews og fire individuelle interviews, som blev gennemført forud for den kvantitative del, der består af en spørgeskemaundersøgelse. Opmærksomhedspunkterne fra fokusgrupperne og de individuelle interviews indgik i udarbejdelsen af spørgeskemaundersøgelsen.

Fokusgruppelinterviews og interviews

Formålet med fokusgruppelinterviewene og de individuelle interviews var – udover at bidrage til udarbejdelsen af spørgeskemaundersøgelsen – at få indsigt i udvalgte idrætsforeningers aktuelle styrketræningstilbud samt behov og ønsker på området. Fokusgrupper og interviews blev gennemført med henholdsvis foreningsrepræsentanter og trænere/instruktører for at afdække styrketræningstilbud i foreninger fra forskellige perspektiver.

Foreningerne, der deltog i fokusgrupper og interviews, blev udvalgt i samråd med SIG, og fokus var på at inkludere foreninger, som allerede havde styrketræningstilbud. Fokus var således ikke på foreninger, som havde få eller ingen erfaringer med styrketræning. Denne afgrænsning blev valgt ud fra en vurdering af, at foreninger med erfaringer på området ville kunne bidrage med mere viden end foreninger uden. I spørgeskemaundersøgelsen var fokus derimod på *alle* foreninger – uanset om de havde erfaringer med styrketræning eller ej.

Konkret er der blevet gennemført ét fokusgruppelinterview med repræsentanter fra fem foreninger samt enkeltstående interviews med fire foreninger. Formålet med at interviewe foreningsrepræsentanterne var at få indsigt i foreningernes overordnede tilbud på området samt deres behov og ønsker. Foreningerne deltog med repræsentanter, som havde en overordnet rolle i foreningen som f.eks. sportschef, daglig ansvarlig eller bestyrelsesmedlem.

Fokusgruppen og interviewene med foreningsrepræsentanterne kredsede om fire overordnede temaer, som var 'foreningens generelle erfaringer med styrketræning', 'baggrunden for at tilbyde styrketræning', 'organisering og faciliteter' samt 'fremtidige ønsker og behov'.

Derudover blev der gennemført et fokusgruppelinterview med deltagelse af trænere/instruktører fra udvalgte foreninger. Disse blev udvalgt for at få et mere detaljeret indblik i, hvordan styrketræningstilbud arrangeres i udvalgte foreninger. Fokus var blandt andet på det mere konkrete udbytte af styrketræning for forskellige typer af udøvere, samt hvordan styrketræningstilbud mere konkret organiseres – også på tværs af sportsgrene. Fokus var også på, hvilke typer af redskaber (hvis nogen), der er vigtige, når man dyrker styrketræning.

I afrapporteringen bruges betegnelsen 'interviews' til at referere til den samlede kvalitative dataindsamling.

Spørgeskemaundersøgelse

Den kvantitative del består som nævnt af en spørgeskemaundersøgelse, som alle idrætsforeninger i SIG blev inviteret til at deltage i. Spørgeskemaundersøgelsen blev blandt andet udarbejdet på baggrund af de forskellige fokusgrupper og interviews.

Spørgeskemaundersøgelsen bestod af et online spørgeskema, som foreningernes formænd/-kvinder blev inviteret til at besvare via et link. Spørgeskemaet bestod af spørgsmål om 1) foreningernes aktiviteter, målgrupper og medlemmer, 2) foreningernes holdninger til styrketræningstilbud i foreningslivet, 3) omfanget og relevansen af styrketræning for foreningens medlemmer, samt hvordan styrketræning organiseres og afvikles samt 4) foreningernes behov og ønsker til styrketræningstilbud for foreninger i kommunen.

I alt 31 foreninger (61 pct.) gennemførte spørgeskemaet, mens fire foreninger påbegyndte spørgeskemaet, men besvarede ikke alle spørgsmål. Heraf havde tre foreninger kun besvaret en mindre del af spørgeskemaet, mens en enkelt forening havde besvaret næsten hele spørgeskemaet. I undersøgelsen er de tre foreninger sorteret fra, mens svar fra den sidste forening er talt med i de spørgsmål, der er besvaret. Antallet af svar er derfor 32 i langt de fleste af de af rapporterede spørgsmål i dette notat. Undersøgelsen bygger dermed på svar fra godt to ud af tre SIG-foreninger.

Tabel 1: Spørgeskemaundersøgelsens datagrundlag

	Antal	Svarprocent
Gennemført	31	61
Nogen svar	4	8
Total	51	

Tabellen viser antallet af foreninger og svarprocenten for spørgeskemaundersøgelsen blandt foreningsformænd/-kvinder.

Undersøgelsen blev gennemført i august/september 2021, og der blev iværksat et grundigt rykkerarbejde, som var med til at trække svarprocenten op. Undersøgelsen giver et godt billede af forholdene blandt en stor del af foreningerne i SIG. Foreninger som finder styrketræningstilbud relevante, vil dog formentlig være mere tilbøjelige til at svare end foreninger, som ikke finder styrketræningstilbud relevante. Der er derfor formentlig en mindre overrepræsentation af foreninger i undersøgelsen, som finder styrketræningstilbud relevante, og undersøgelsen giver på den baggrund særligt indblik i status, ønsker og behov hos disse foreninger.

Del 3: Resultater fra undersøgelser

Denne del af notatet præsenterer resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen blandt de 32 idrætsforeninger og centrale pointer fra interviewene. Hovedvægten er på spørgeskemaundersøgelsen, som angiver de overordnede forhold blandt de foreninger, der har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen. Svarene er i relevante tilfælde suppleret med kvalitative bidrag fra interviews og åbne svarkategorier i spørgeskemaet. Det er gjort for at sætte flere ord på foreningernes overordnede synspunkter og overvejelser samt illustrere centrale pointer.

Af rapporteringen er inddelt i en række underafsnit. Først præsenteres foreningernes aktuelle brug af styrketræning i de eksisterende foreningstilbud, og derefter rettes fokus mod at undersøge det fremtidige behov for styrketræningstilbud blandt idrætsforeningerne. Fokus er her også på foreningernes ønsker og behov til fremtidige styrketræningstilbud.

Aktivitetstyper og elite/bredde

Analysen vil blandt andet fokusere på eventuelle forskelle på centrale spørgsmål på tværs af forskellige typer af foreninger i forhold til aktivitetstyper og elite/bredde.

Baggrunden for at opdele resultaterne på aktivitetstype skyldes, at interviewene viste store forskelle mellem styrketræning i foreninger inden for forskellige aktiviteter. Styrketræning i volleyball sigter eksempelvis på at udvikle stor springstyrke, mens styrketræning inden for sejlsport mere handler om en overordnet stærk fysisk, så kroppen kan håndtere at konkurrere over længere tid i løbet af en dag. I undersøgelsen har fokus derfor været på nogle overordnede aktivitetskategorier, som er 'holdboldspil', 'individuelle boldspil', 'vandaktiviteter', 'kropslige idrætter', 'løb/cykling/gang', 'fitness' og 'street aktiviteter'. Kategorierne giver et overordnet billede af centrale forskelle og ligheder, men det er en central pointe med baggrund i undersøgelsesmaterialet, at hver aktivitet har særlige behov, som vil være relevante at inddrage i det fremtidige arbejde med styrketræningstilbud.

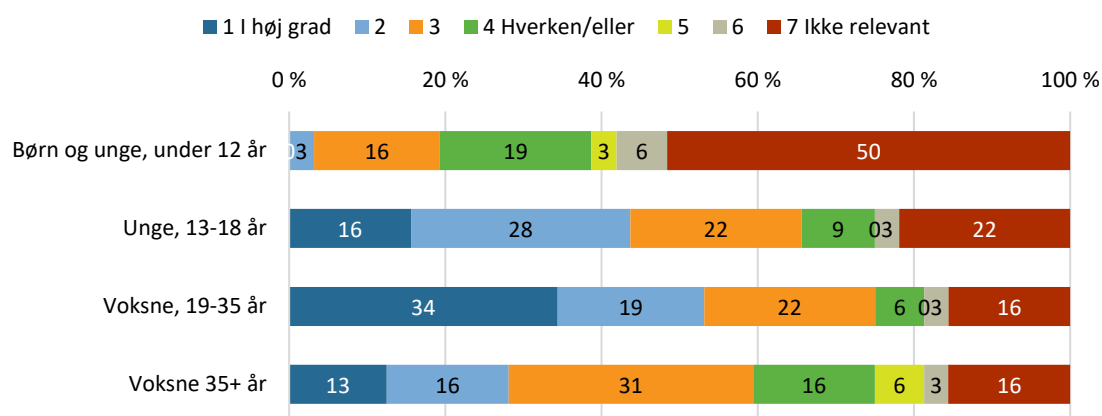
Baggrunden for at opdele resultater på bredde- og eliteudøvere er, at der tegner sig store forskelle herpå. Distinktionen bredde/elite skal her kort defineres: Breddeidrætsudøvere er udøvere, der ikke deltager i konkurrencer på højt regionalt niveau eller landsplan, og breddeudøvere dyrker ikke idræt for at opnå et højt konkurrenceniveau. Eliteidrætsudøvere er omvendt udøvere, som hører til de bedste i foreningen (evt. i deres årgang), og som kan gøre sig gældende i konkurrencer som minimum på regionalt niveau eller landsplan. Eliteudøvere dyrker idræt for at nå et højt konkurrenceniveau. I denne undersøgelse betegner vi også talenter som eliteidrætsudøvere.

Foreningernes holdning til og aktuelle brug af styrketræning som foreningstilbud

Undersøgelsen har indledningsvist haft til formål at afdække, hvor vigtigt styrketræning er for idrætsforeninger, og hvorfor der er vigtigt.

Helt overordnet viser spørgeskemaundersøgelsen, at alder er et af de forhold, der har stor betydning for vigtigheden af styrketræning ifølge foreningerne. Som det fremgår af figur 3.1 herunder, så har styrketræning som foreningstilbud lille relevans for børn under 12 år, hvor halvdelen af foreningerne svarer, at det slet ikke er relevant. Til gengæld er styrketræningstilbud i forskelligt omfang ifølge foreningerne relevante for deres medlemmer over 12 år. Styrketræningstilbud er ifølge foreningerne især relevant for medlemmer mellem 19-35 år, hvor tre ud af fire foreninger svarer, at det er relevant (dvs. score på 1, 2 eller 3). For denne aldersgruppe svarer en tredjedel af foreningerne, at det i høj grad er relevant for aldersgruppen.

Figur 3.1: Styrketræning er mest relevant for voksne medlemmer mellem 19 og 35 år (pct.)



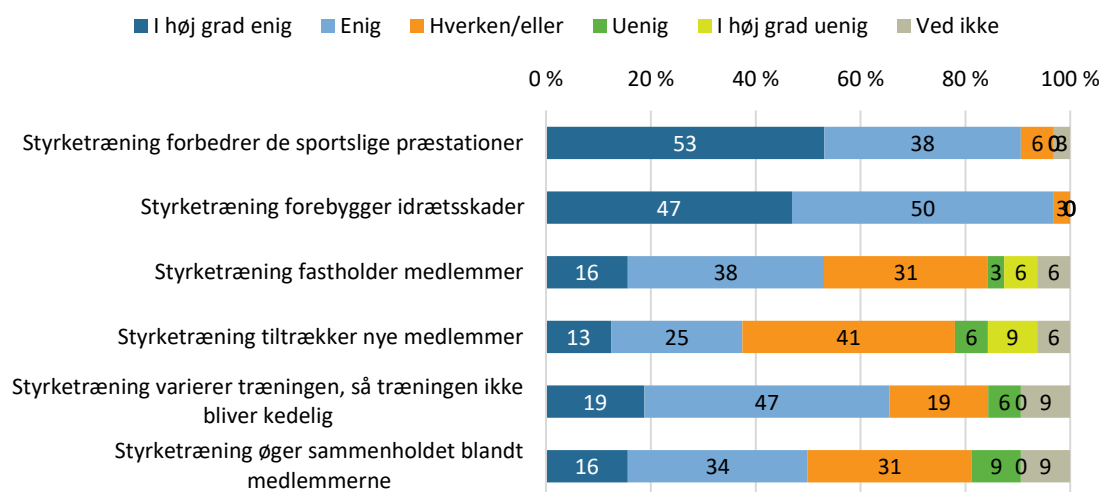
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'I hvilket omfang er styrketræning relevant for følgende aldersgrupper i jeres forening?' fordelt på medlemsgrupper (n=32).

At det særligt er fra teenagealderen og op, at styrketræningstilbud er relevant, fremgår også af de kvalitative interviews med foreninger. De fleste foreninger forklarer, at det særligt er, når man når et vist niveau (dette uddybes senere), at styrketræningstilbud bliver relevante. Et par foreningerne fortæller dog også, at det allerede i de tidlige år – og før medlemmerne er fyldt 13 år – kan give mening at arbejde med styrketræning. For yngre medlemmer fremhæves det, at det særligt er vigtigt at have fokus på den rette teknik, og at det kræver en vis viden hos trænere/instruktører, at arbejde med unge udøvere.

Når foreningerne spørges ind til styrketræningstilbuddenes overordnede relevans for medlemmerne, angiver foreningerne, at det særligt er i forhold til at forebygge idrætsskader (97 pct. er enige) og for at forbedre de sportslige præstationer (91 pct. er enige).

Foreningerne ser i mindre grad, at styrketræning kan have relevans for at gøre træningen mere spændende, fastholde medlemmer og øge sammenholdet blandt medlemmerne. Få foreninger vurderer, at styrketræningstilbud kan hjælpe med at tiltrække nye medlemmer.

Figur 3.2: Styrketræning er særligt relevant for forbedring af præstationer og forebyggelse af skader (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn om styrketrænings relevans for jeres forening?' (n=32).

I spørgeskemaets åbne svarkategori om andre årsager til, at styrketræning er relevant for foreningen, angiver flere formænd, at relevansen varierer på tværs af aldersgrupper. En formand opsummerer de forskellige behov på denne vis:

"Unge bruger styrketræning til at blive 'stærkere', seniorspillerne bruger det i den opbyggende træningsfase og ved skader. Vores ældste medlemmer (+55) bruger det til motion og skadesforebyggelse."

Åbent svar i spørgeskema

På tværs af forskellige typer af foreninger er der visse forskelle. Foreninger, der angiver at have eliteudøvere, er i højere grad enige på alle udsagn i figur 3.2, end foreninger, som ikke har eliteudøvere. Særligt svarer foreninger med eliteudøvere i meget højere grad end foreninger uden eliteudøvere, at styrketræning kan tiltrække nye medlemmer. I de kvalitative interviews fremgår det også tydeligt, at styrketræningstilbud især er relevante for udøvere/hold, som er på eliteniveau. Styrketræningstilbud er ifølge foreningsrepræsentanterne en nødvendighed inden for alle sportsgrene, hvis man skal kunne begå sig på eliteniveau. Foreningerne pointerer i den sammenhæng især styrketræningens betydning i forhold til præstationsforbedring og skadesforebyggelse, som det også fremgår af figuren.

Ser man på tværs af aktivitetstyper, så viser spørgeskemaundersøgelsen, at det især er holdboldspilsforeninger og foreninger, der i forvejen udbyder fitnessaktiviteter, der tillægger styrketræningstilbud den største relevans. Omvendt er det mindre relevant for foreninger med vandaktiviteter og kropslige idrætter – det gælder særligt i forhold til at tiltrække og fastholde medlemmer.

I tillæg til ovenstående viser de kvalitative interviews, at styrketræningstilbud også kan have social betydning, fordi det kan foregå på tværs af hold, og dermed kan samle udøvere, som normalt ikke træner sammen. Det kan være på tværs af alder, køn og niveau. En repræsentant fra en forening fortæller i et kvalitativt interview, at styrketræningstilbud kan være gode, fordi de kan være med til at give udøverne nye rolle eller pladser, hvor de, der måske ikke hører til blandt de bedste i selve aktiviteten, kan være det, når det gælder styrketræning. En anden foreningsrepræsentant fortæller i et interview, at styrketræning kan være vigtigt i overgangen fra ungdom til senior, fordi de nye seniorudøvere kan blive introduceret til de nye holdkammerater i 'trygge' omgivelser, før det går løs på banen. Styrketræning nævnes også som vigtigt i forhold til at holde gang i træningen i perioder af året, hvor man ikke kan træne primæraktiviteten udendørs.

Adspurgt om hvorvidt medlemmerne i foreningerne har adgang til et styrketræningslokale, som de kan bruge på egen hånd, svarer fire ud af ti foreninger, at deres medlemmer har adgang, mens medlemmerne i de resterende foreninger ikke har. Her er der dog ikke forskel på breddeudøvere og eliteudøvere, og det kunne tyde på, at de foreninger, der har adgang til styrkerum, giver adgang for alle deres medlemmer og ikke blot eliteudøverne.

Spørgsmålet om adgang til faciliteter var også et fokuspunkt i de kvalitative interviews. Af interviewene fremgår det, at de deltagende foreninger har forskellige forhold, når det gælder adgangen til styrketræningslokaler, som især synes at være historisk betinget. Ifølge foreningerne indgår de styrketræningslokaler, der findes i kommunen, ikke på samme vis i lokalefordeling, som eksempelvis haller og boldbaner gør. Det gør, at nogle foreninger har adgang, mens andre ikke har.

De kvalitative interviews indikerer, at de 'gamle' foreninger synes at have bedre adgang til lokaler end nyere foreninger. De gamle foreninger er dog typisk også større end de nye foreninger, og det skal også nævnes, at foreningerne med adgang i nogen grad selv har været med til at skabe lokalerne – eksempelvis ved at finansiere udstyr (eller dele af det). Hvorvidt det er gældende i hele kommunen – og ikke kun blandt foreningerne i interviewene – er ikke muligt at angive på baggrund af undersøgelsen.

Styrketræning blandt breddeudøvere og eliteudøvere

De kvalitative interviews viste på et overordnet niveau, at der er meget store forskelle på behovet for styrketræningstilbud blandt elite- og breddeudøvere. På den baggrund blev spørgeskemaundersøgelsen delt i to således, at foreningerne blev bedt om at svare på en række spørgsmål om styrketræning for henholdsvis bredde- og eliteudøvere. Der var tale om de samme spørgsmål, som foreningerne altså skulle besvare ud fra henholdsvis et bredde- og eliteperspektiv.

Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen viser i forlængelse heraf, at der er forskelle blandt foreninger med eliteudøvere (og breddeudøvere) og foreninger, der udelukkende har breddeudøvere. Et af de aspekter, der i den forbindelse er relevant at skele til, er hvor mange elite- og breddeudøvere, der findes i foreningerne. Det spørgsmål er interessant i

forhold til at indramme, hvor mange medlemmer i foreningerne som er henholdsvis elite- og breddeudøvere – og som har særligt behov for styrketræningstilbud.

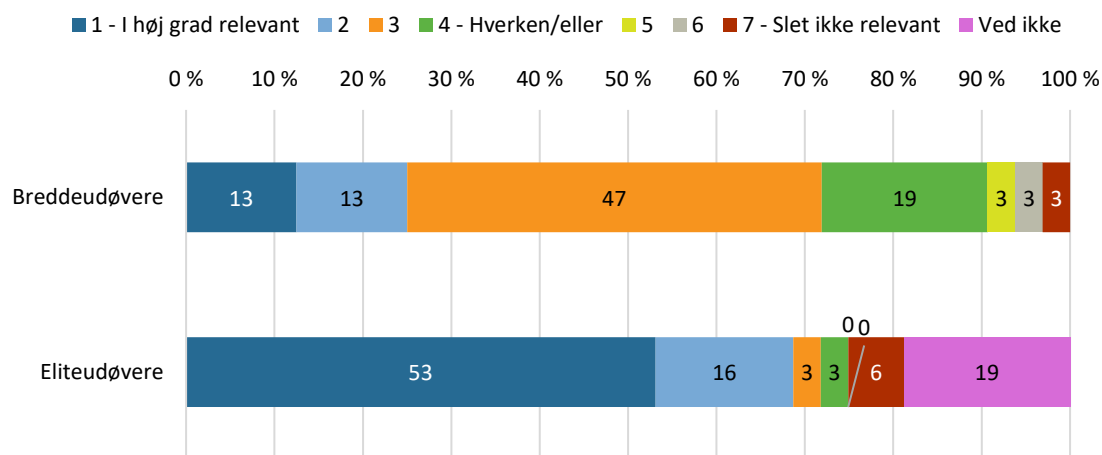
For at belyse dette har deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen skullet angive deres medlemstal – herunder, om udøverne er elite- eller breddeudøvere. Opgørelsen viser, at der er stor spredning i foreningernes medlemstørrelse fra enstregede foreninger med færre end 50 medlemmer til flerstrengede foreninger med flere tusinde medlemmer. I gennemsnit har foreningerne i spørgeskemaundersøgelsen 644 medlemmer, hvilket trækkes op af en række meget store foreninger. I gennemsnit har hver forening 50 medlemmer, som karakteriseres som eliteudøvere, hvilket svarer til ca. 8 pct. af foreningernes samlede antal medlemmer. Også her er der stort variation mellem foreningerne – seks ud af ti foreninger har slet ikke eliteudøvere, mens enkelte foreninger har angivet flere hundrede elitemedlemmer.

Styrketrænings relevans for elite og bredde

For det første har foreningerne angivet, hvorvidt – og i hvilken grad – styrketræning har relevans for henholdsvis foreningens bredde- og eliteudøvere. Figur 3.3 viser, at styrketræning generelt har størst relevans for foreningernes eliteudøvere, hvor meget få slet ikke tillægger det relevans. Flere end hver anden forening (53 pct.) angiver, at styrketræning i 'høj grad' er relevant for eliteudøvere.

Som det fremgår af figur 3.3, er der dog også meget få foreninger, der slet ikke tillægger styrketræningen relevans for deres breddeudøvere. Godt tre ud af fire foreninger mener, at styrketræning i et eller andet omfang har relevans for breddeudøvere.

Figur 3.3: Styrketræning har størst relevans for foreningernes eliteudøvere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålene: 'I hvilket omfang er styrketræning relevant for breddeidrætsudøvere/eliteidrætsudøvere i jeres forening?' (n=32).

I forlængelse af figur 3.3 er det værd at bemærke, at de foreninger, der også har eliteudøvere, vurderer, at styrketræning har langt højere relevans for breddeudøvere, end de for-

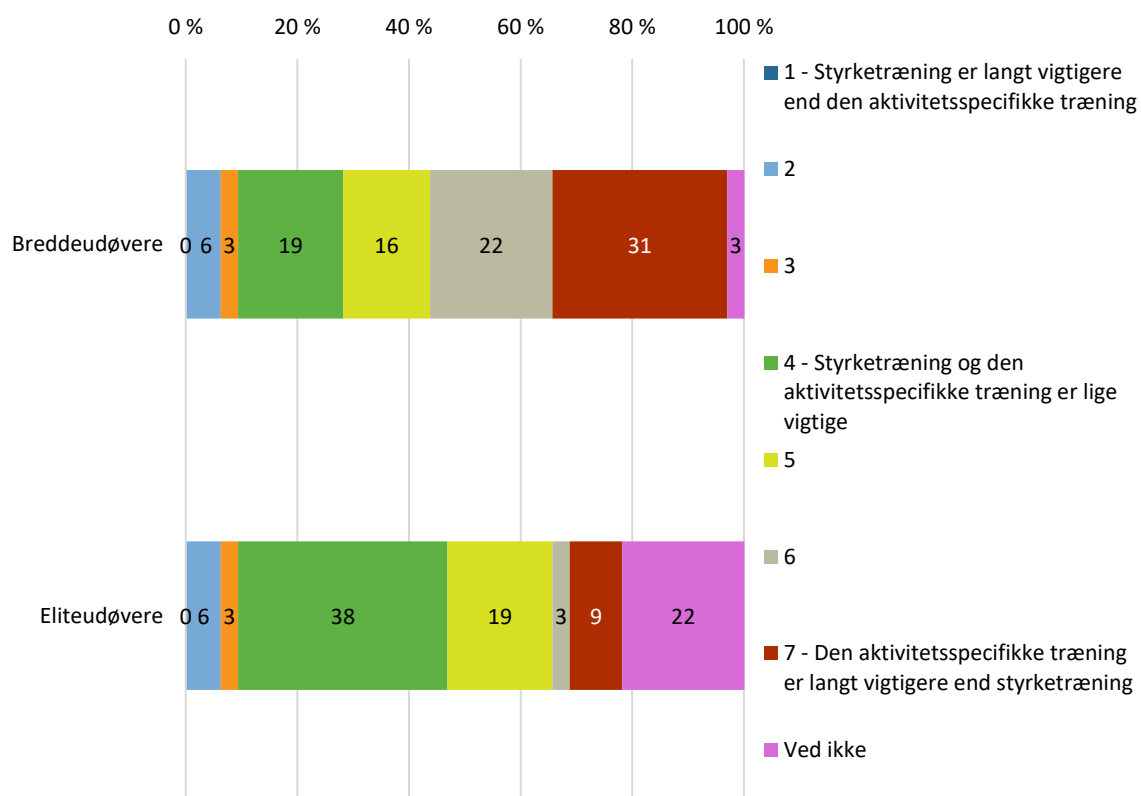
eninger, der udelukkende har breddeidrætsudøvere. 80 pct. af foreningerne med eliteudøvere svarer, at styrketræning har en vis relevans for breddeudøvere (svar mellem 1 og 3), mens andelen er 58 pct. blandt foreninger, der udelukkende har breddeudøvere.

Derudover er det særligt de foreninger, der udbyder holdboldspil, der vurderer, at styrketræning har relevans for både deres bredde- og eliteudøvere. Omvendt vurderer de foreninger, der udbyder aktiviteter indenfor de kropslige idrætter, at styrketræning har mindst relevans for både deres bredde- og eliteudøvere.

Et andet aspekt af foreningernes udbud af styrketræning handler om vægtningen og vigtigheden af styrketræning i forhold til den aktivitetsspecifikke træning – f.eks. fodboldtekniske øvelser på et fodboldhold. Her viser undersøgelsen, at styrketræningen i forhold til den aktivitetsspecifikke træning generelt er mindre vigtig, og at der er store forskelle mellem elite- og breddeudøvere.

For eliteudøvere vurderer fire ud af ti foreninger (38 pct.), at styrketræning og den aktivitetsspecifikke træning er lige vigtige, mens 9 pct. hælder til, at styrketræningen er vigtigere end den aktivitetsspecifikke træning. Knap hver tredje forening (31 pct.) vurderer, at den aktivitetsspecifikke træning er vigtigere end styrketræning for eliteudøvere, mens hver femte (22 pct.) svarer 'ved ikke'. Når det gælder breddeudøvere, mener hovedparten af foreningerne, at den aktivitetsspecifikke træning er vigtigst, mens hver femte vurderer, at de er lige vigtige. Også her ser vi, at foreningerne med eliteidrætsudøvere tillægger styrketræningen mere relevans for breddeudøverne, end foreninger, der udelukkende har breddeudøvere.

Figur 3.4: Betydning af hhv. styrketræning og den aktivitetsspecifikke træning blandt foreningernes bredde- og eliteudøvere (pct.)



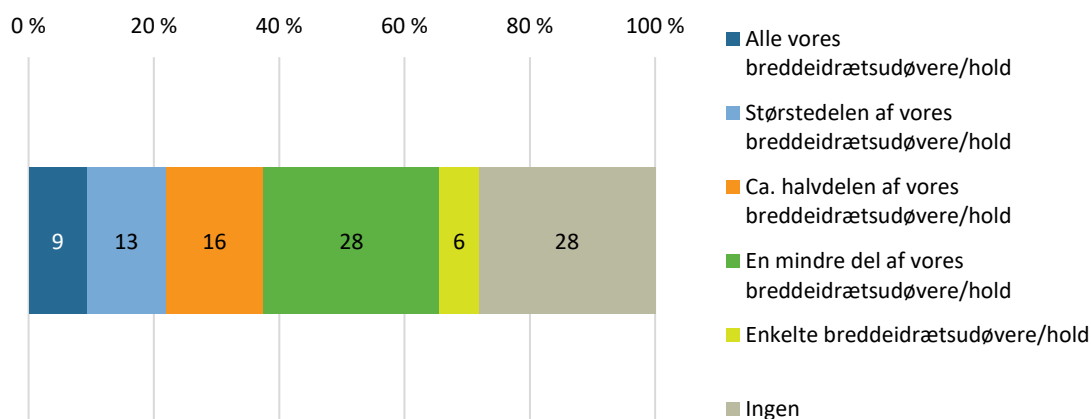
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor vigtigt vurderer du, at hhv. styrketræning og den aktivitetsspecifikke træning er for breddeidrætsudøvere i jeres forening?' (n=32). Skalaen går fra '1 - Styrketræning er langt vigtigere end den aktivitetsspecifikke træning' og '4 - Styrketræning og den aktivitetsspecifikke træning er lige vigtige' til '7 - Den aktivitetsspecifikke træning er langt vigtigere end styrketræning'.

Styrketræning for breddeidrætsudøvere

Udover de mere overordnede spørgsmål om styrketræning for henholdsvis bredde- og eliteudøvere, har foreningerne mere specifikt angivet, hvordan styrketræning er organiseret i de foreninger, der tilbyder styrketræning til deres breddeidrætsudøvere.

Figur 3.5 viser, at godt tre ud af fire foreninger tilbyder styrketræning i et eller andet omfang til deres breddeidrætsudøvere, men for de fleste er det kun til en mindre del af udøverne eller holdene.

Figur 3.5: Få foreninger tilbyder styrketræning til alle breddeidrætsudøvere (pct.)



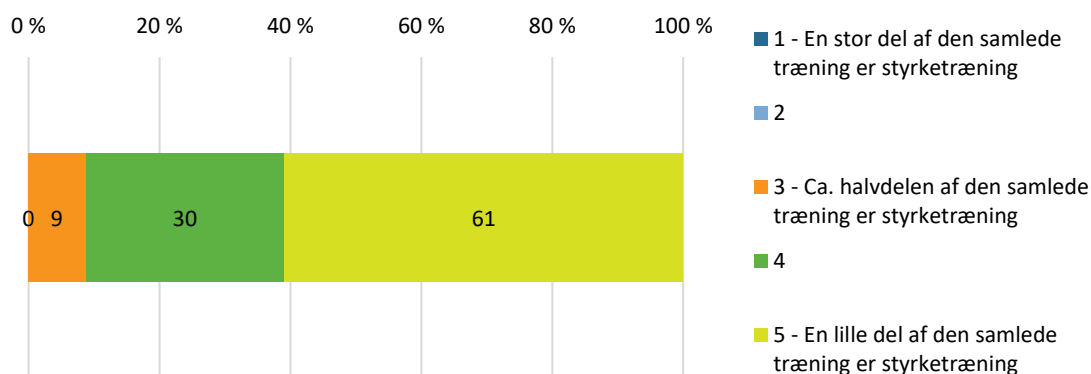
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor stor en del af breddeidrætsudøverne modtager styrketræning som en del af træningstilbuddet i jeres forening?' (n=32).

Et væsentligt aspekt i denne sammenhæng er, som det fremgår af de kvalitative interviews, at ikke alle foreningerne vurderer, at de har de rette muligheder eller forudsætninger for at kunne tilbyde styrketræning til breddeidrætsudøvere. Når det angår breddeidrætsudøvere, synes det primært at være op til den enkelte træner og dennes forudsætning at bestemme, om der skal tilbydes styrketræning. Som vi senere skal se, er der et generelt ønske blandt hovedparten af foreningerne i højere grad at kunne tilbyde styrketræning til breddeidrætsudøvere.

De foreninger, som har styrketræning for breddeidrætsudøvere i et eller andet omfang, er i undersøgelsen blevet spurgt nærmere ind til, hvordan styrketræning blandt breddeidrætsudøvere foregår. Herunder, hvor det foregår, og hvem der har ansvaret for træningen.

For det første viser figur 3.6, at styrketræning generelt fylder en meget lille del af den samlede træning for breddeidrætsudøvere, hvor størstedelen (61 pct.) svarer, at kun en lille del af den samlede træning består af styrketræning. Ingen af foreningerne angiver, at styrketræningen fylder mere end halvdelen af den samlede træning.

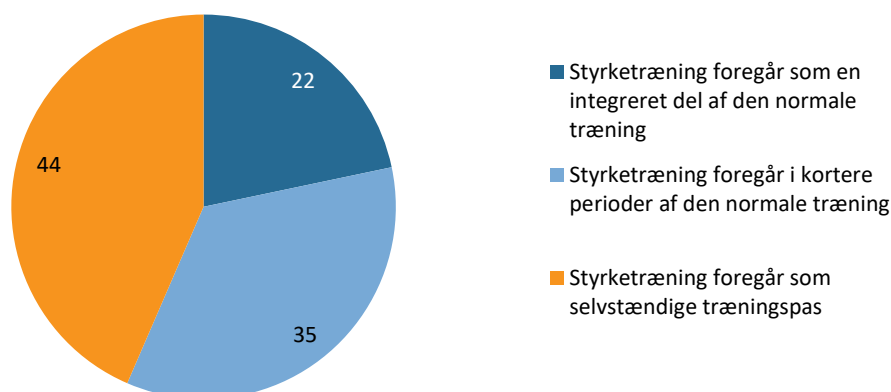
Figur 3.6: Styrketræning fylder generelt kun lidt af den samlede træning for breddeudøvere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor stor en del af den samlede træning for breddeidrætsudøvere består af styrketræning (eller styrketræningselementer)?' blandt foreninger, der udbyder styrketræning for breddeidrætsudøvere (n=23).

For det andet viser figur 3.7, at der er en nogenlunde ligelig fordeling af, om styrketræningen arrangeres selvstændigt eller foregår som en del af den normale træning. Det er særligt de foreninger, der udbyder holdboldspil og vandaktiviteter, som arrangerer styrketræning som selvstændige træningspas, mens foreninger, som arrangerer motionsaktiviteter og kropslige aktiviteter, oftere integrerer styrketræningen i den normale træning. Det er også disse foreninger, der oftere har eliteudøvere, som i højere grad udbyder styrketræning som selvstændige træningspas for breddeudøverne.

Figur 3.7: Styrketræning foregår både selvstændigt og som en del af den normale træning (pct.)

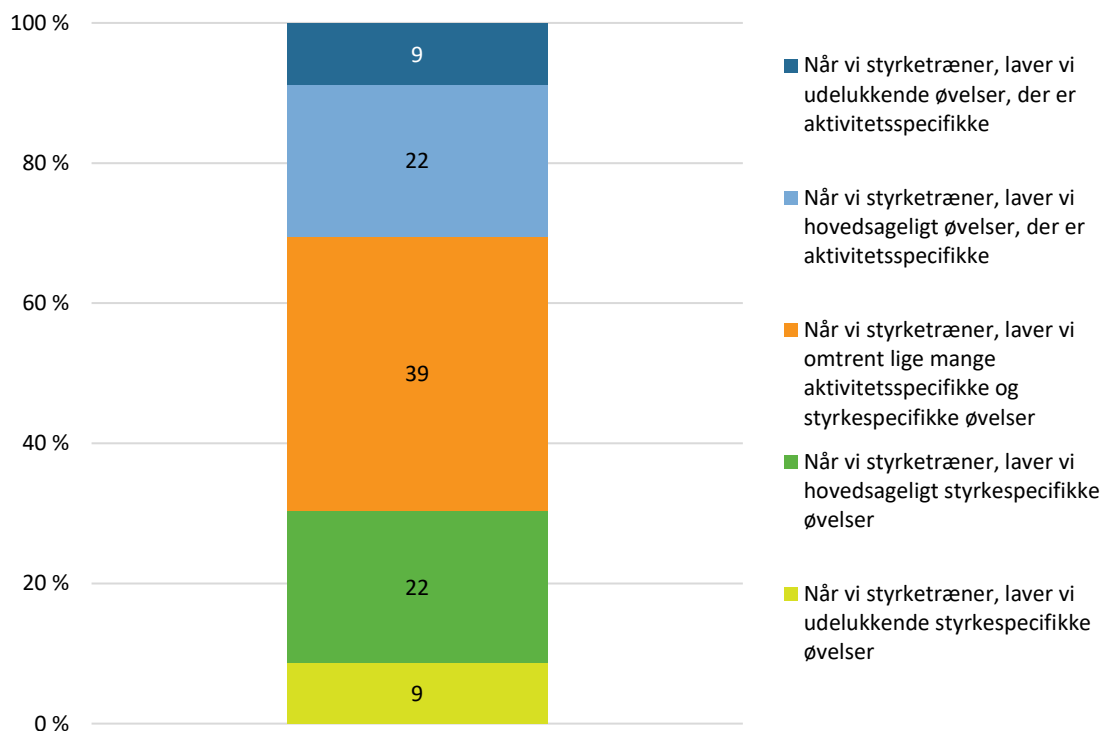


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvordan foregår styrketræning for breddeidrætsudøvere primært i jeres forening?' blandt foreninger, der udbyder styrketræning for breddeidrætsudøvere (n=23).

Der er dog et stort fokus på, at øvelserne indeholder aktivitetsspecifikke elementer, og flertallet har en ligelig fordeling af styrke- og aktivitetsspecifikke øvelser. Kun 9 pct. laver udelukkende styrkespecifikke øvelser.

Det er primært i de foreninger, hvor styrketræningen foregår som en del af den normale træning – enten integreret eller i kortere dedikerede perioder – at aktivitetsspecifikke øvelser prioriteres over de styrkespecifikke øvelser, mens at styrketræningen som selvstændige træningspas har et større fokus på de styrkespecifikke øvelser.

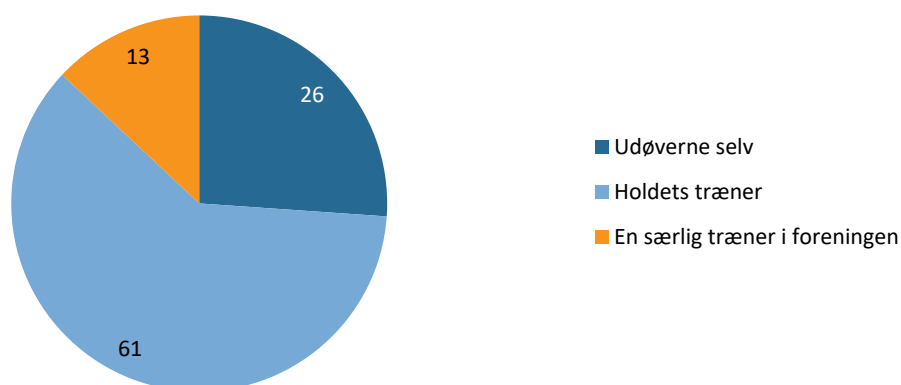
Figur 3.8: Styrketræning for breddeidrætsudøvere indeholder for det meste aktivitetsspecifikke øvelser (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på, hvordan styrketræning for breddeidrætsudøvere i jeres forening foregår?' blandt foreninger, der udbyder styrketræning for breddeidrætsudøvere (n=23).

I forhold til ansvaret for styrketræningen, så er det primært holdenes træner (61 pct.) eller udøverne selv (26 pct.), der står for træningen. Kun en mindre del har en særlig træner til at stå for styrketræningen for breddeudøvere, og det er kun i foreninger, der også har eliteudøvere. Når styrketræningen foregår som selvstændige træningspas, er det oftest udøverne selv, der står for afviklingen af træningen.

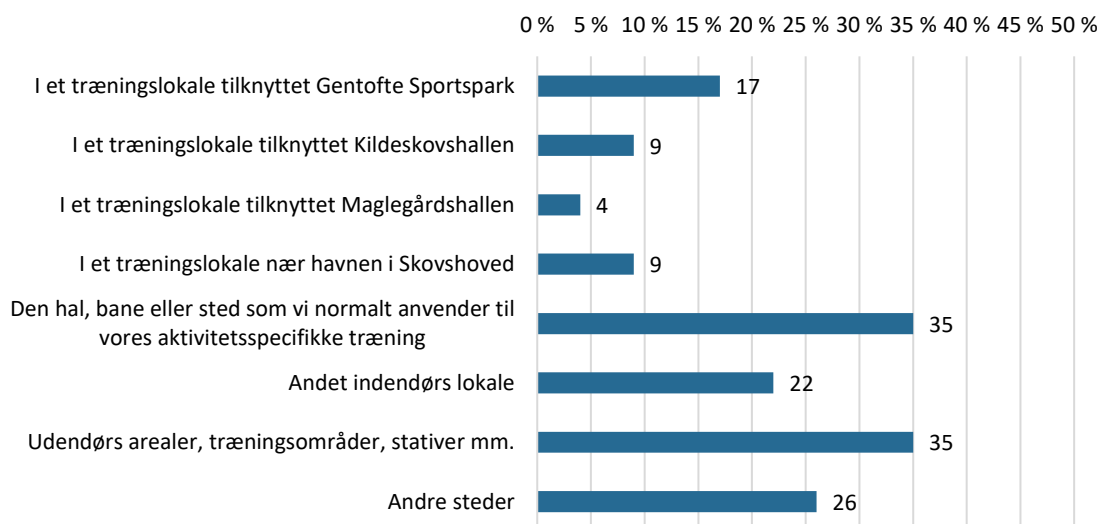
Figur 3.9: Styrketræning tilrettelægges som oftest af holdets træner (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvem har det overordnede ansvar for at tilrettelægge styrketræningen for breddeidrætsudøvere?' blandt foreninger, der udbyder styrketræning for breddeidrætsudøvere (n=23).

At det kun er 44 pct. af foreningerne, der angiver, at styrketræning blandt deres breddeidrætsudøvere foregår som separate træningspas, viser sig også i figur 3.10 ved, at det kun er et mindretal, der udfører styrketræningen i et dedikeret træningslokale, mens flertallet udfører styrketræningen det sted, hvor den primære aktivitet i forvejen foregår i form af udendørs områder eller haller og baner.

Figur 3.10: Styrketræning foregår typisk ikke i et træningslokale (pct.)



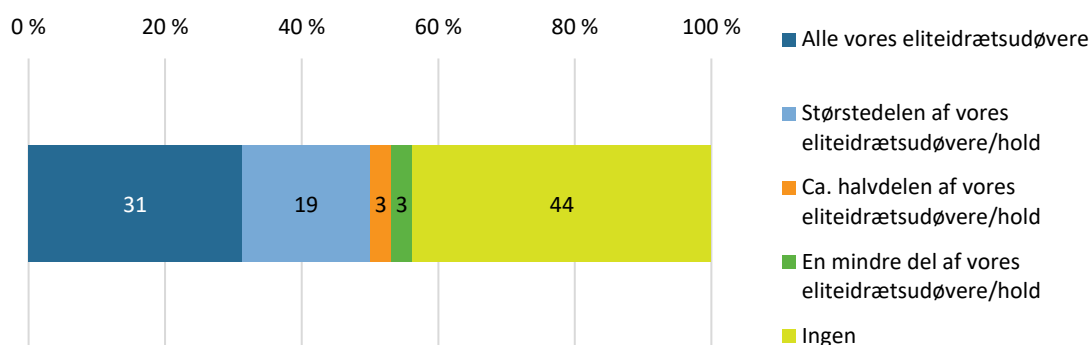
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor udfører I typisk jeres styrketræning for breddeidrætsudøvere i din forening?' blandt foreninger, der udbyder styrketræning for breddeidrætsudøvere (n=23).

Styrketræning for eliteidrætsudøvere

På samme måde som for breddeidrætsudøverne, har foreningerne, der har eliteidrætsudøvere, angivet, hvordan styrketræning er organiseret blandt deres eliteidrætsudøvere.

I alt er det halvdelen af foreningerne, der udbyder styrketræning til de fleste af deres eliteidrætsudøvere. Den store andel, der svarer 'Ingen' (44 pct.), dækker primært over de foreninger, der ikke har angivet, at de har nogen eliteidrætsudøvere. Omvendt angiver størstedelen af dem, der har eliteudøvere i foreningen, at de tilbyder styrketræning til alle eller størstedelen af deres eliteidrætsudøvere/hold (65 pct.). Der er dog også 25 pct. af foreningerne med eliteudøvere, der slet ikke tilbyder styrketræning som en del af deres træningstilbud.

Figur 3.11: Halvdelen af foreningerne udbyder styrketræning til flertallet af deres eliteudøvere (pct.)

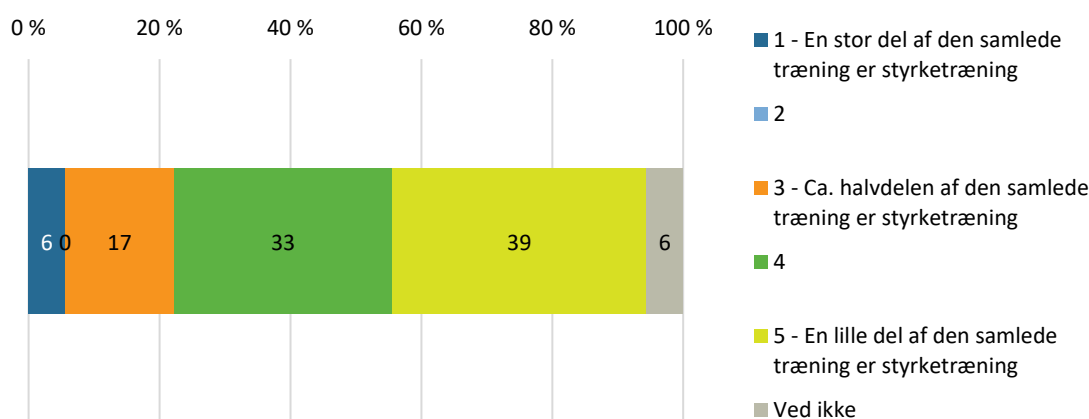


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor stor en del af eliteidrætsudøverne modtager styrketræning som en del af træningstilbuddet i jeres forening?' (n=32).

De foreninger, der udbyder styrketræning for deres eliteidrætsudøvere, har desuden uddybet, hvordan styrketræning blandt eliteidrætsudøverne i deres forening foregår, hvor det foregår og, hvem der har ansvaret for træningen.

For det første har de angivet, hvor meget styrketræningen fylder i forhold til den samlede træning for eliteudøvere, og figur 3.12 viser, at ligesom blandt breddeudøverne fylder styrketræningen for langt størstedelen stadig en mindre del af den samlede træning. Til forskel fra breddeudøverne er der dog godt en fjerdedel af foreningerne, der angiver, at styrketræning fylder halvdelen eller mere af den samlede træning.

Figur 3.12: Styrketræning fylder mindre end halvdelen af træningen (pct.)

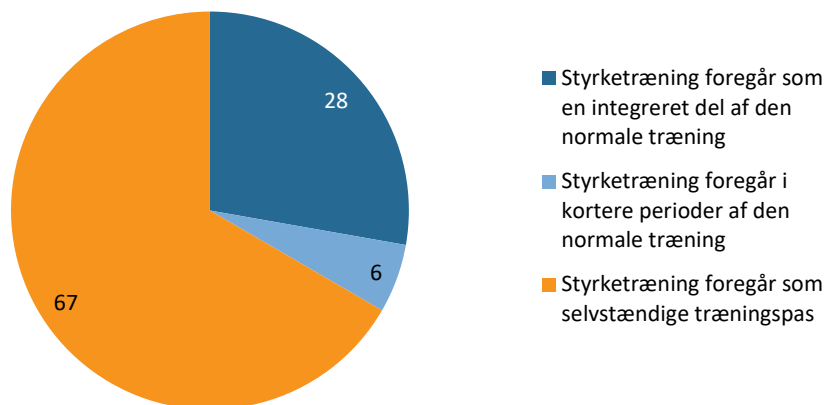


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor stor en del af den samlede træning for eliteidrætsudøvere består af styrketræning (eller styrketræningselementer)?' blandt foreninger med eliteidrætsudøvere (n=18).

Til forskel fra breddeidrætsudøverne så foregår styrketræning for eliteidrætsudøvere oftest som selvstændige træningspas (67 pct.) frem for som en del af den normale træning. Når det foregår som en del af den normale træning, foregår det som oftest som en integreret del af træningen frem for dedikerede perioder til eksempelvis armstrækninger, mavebøjninger, rygøjninger mm.

Om det er et aktiv valg, at styrketræning ikke foregår som selvstændige træningspas, eller om det er manglen på adgang til et styrketræningsrum, der er udslagsgivende, er ikke muligt at angive, men blandt de foreninger, der har adgang til et styrketræningsrum, er det størstedelen (tre ud af fire), der arrangerer styrketræningen som selvstændige træningspas.

Figur 3.13: Styrketræning foregår oftest som selvstændige træningspas blandt eliteudøvere (pct.)

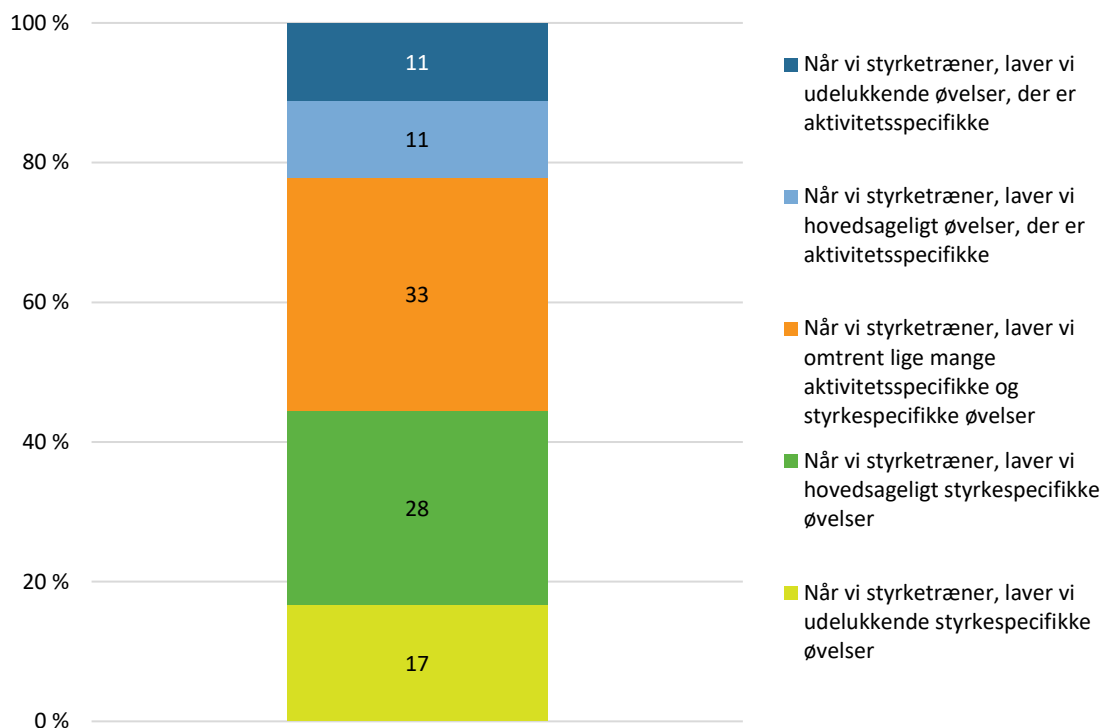


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvordan foregår styrketræning for eliteidrætsudøvere primært i jeres forening?' blandt foreninger med eliteidrætsudøvere (n=18).

I forhold til, hvordan styrketræning typisk foregår i foreningerne, ser det ikke ud til at adskille sig markant fra eliteudøverne til breddeudøverne. Der er et lidt større fokus på de styrkespecifikke øvelser frem for de aktivitetsspecifikke (45 pct.) i forhold til styrketræning blandt breddeudøverne (31 pct.), men flest angiver stadig, at de aktivitetsspecifikke og de styrkespecifikke øvelser fylder lige meget.

Som det også var tilfældet blandt breddeudøverne, så hænger det især sammen med, om styrketræningen udføres som separate træningspas eller som en del af den normale træning. Når foreningerne har arrangeret separate træningspas til styrketræning, så fylder den styrkespecifikke træning også mere, mens styrketræning, der er integreret i den normale træning, i højere grad fokuserer på aktivitetsspecifikke øvelser.

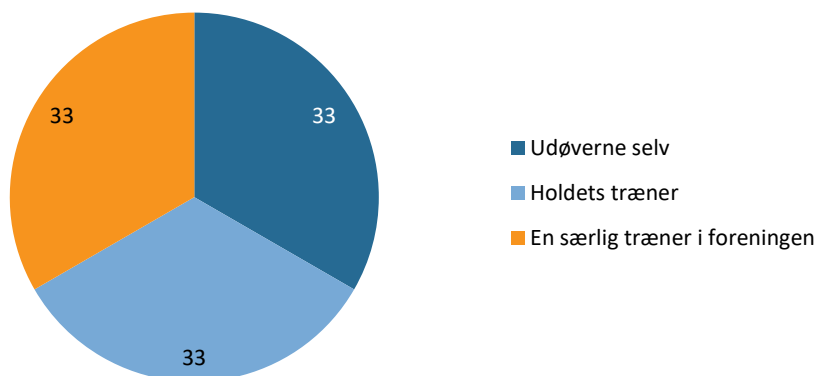
Figur 3.14: Styrketræning blandt eliteudøvere varierer ikke markant fra styrketræning blandt breddeudøvere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvordan foregår styrketræning for eliteidrætsudøvere primært i jeres forening?' blandt foreninger med eliteidrætsudøvere (n=18).

Hvor styrketræningen blandt breddeudøvere primært tilrettelægges af holdenes trænere, så er det mere ligeligt fordelt blandt eliteidrætsudøverne. Det er især udøverne i foreninger, hvor de har adgang til et styrkerum, de kan bruge på egen hånd, der selv tilrettelægger deres træning, mens der oftere er en særlig træner tilknyttet, når de ikke har adgang til et styrkerum på egen hånd. Samtidig er det særligt holdboldspilsforeningerne, der har en særlig træner til at tilrettelægge styrketræningen.

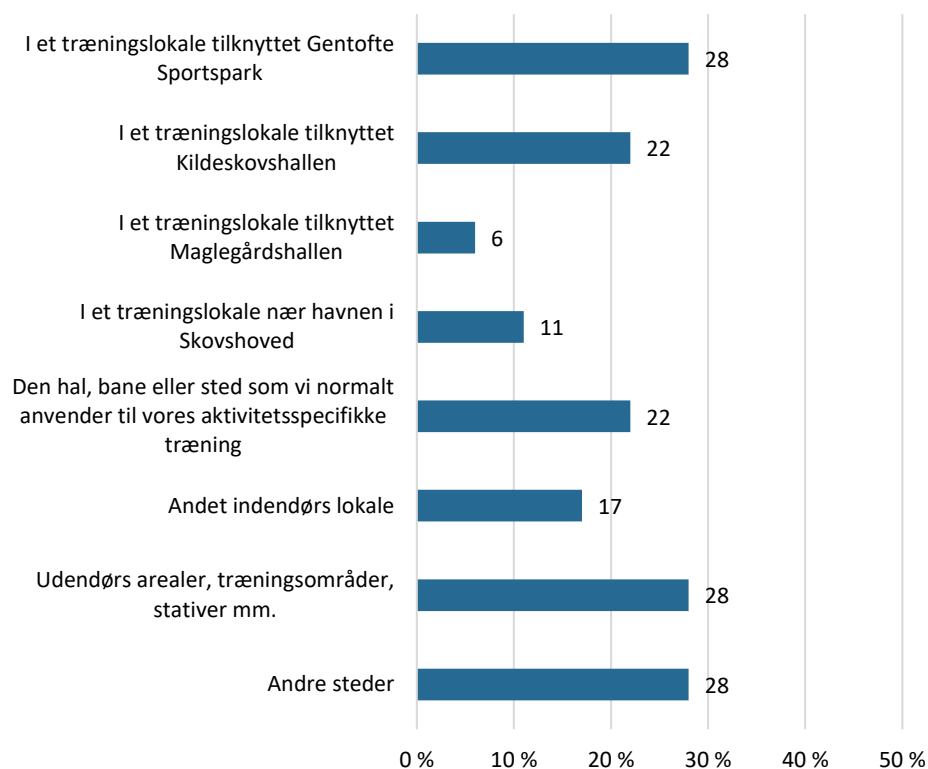
Figur 3.15: Det er forskelligt, hvem der tilrettelægger styrketræning for eliteudøvere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvem har det overordnede ansvar for at tilrettelægge styrketræningen for eliteidrætsudøvere?' blandt foreninger med eliteidrætsudøvere (n=18).

Styrketræning for eliteidrætsudøverne i foreningerne foregår for flertallets vedkommende i et dedikeret træningslokale, mens udøverne i de foreninger, hvor styrketræningen er en del af den samlede træning, oftere benytter den hal eller bane og udendørs områder til deres styrketræning, hvor de i forvejen træner.

Figur 3.16: Styrketræning blandt eliteudøvere foregår typisk i Gentofte Sportspark eller udendørs (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvor udfører I typisk jeres styrketræning for breddeidrætsudøvere i din forening?' blandt foreninger med eliteidrætsudøvere (n=18).

Der er altså en del foreninger, som har adgang til træningslokaler til styrketræning, og disse prioriteres især til eliteudøvere. Hvorvidt de eksisterende lokaler og forhold imødekommer foreningernes behov til elite- såvel som breddeudøvere er i fokus herunder.

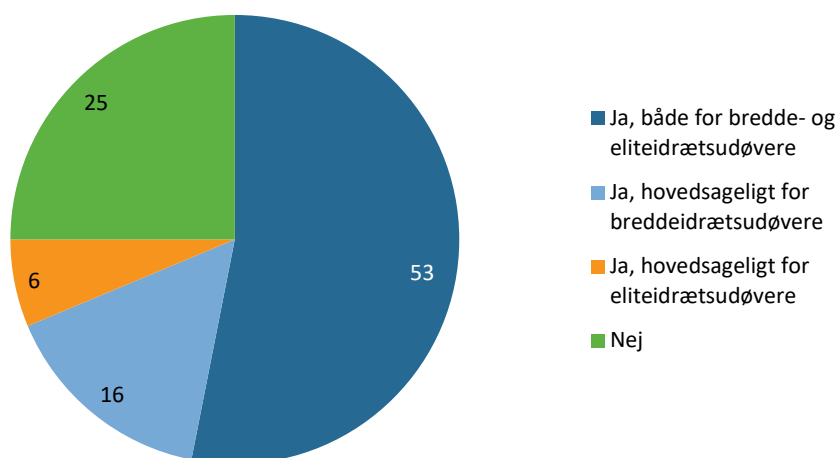
Behov og ønsker for styrketræningstilbud i Gentofte

Undersøgelsen viser således, at styrketræning allerede på nuværende tidspunkt spiller en rolle for mange af foreningernes medlemmer, både breddeidrætsudøvere og eliteidrætsudøvere. Det giver dog ikke et billede af, om der er et øget behov for styrketræningsmuligheder i foreningerne. Det er foreningerne derfor blevet bedt om at forholde sig til i undersøgelsens afsluttende del.

Overordnet set ønsker flertallet af foreningerne (75 pct.) at tilbyde mere styrketræning til deres medlemmer, end de gør på nuværende tidspunkt. Flertallet (56 pct.) ønsker at udbyde styrketræning til både bredde- og eliteidrætsudøverne i deres forening, mens det kun er en mindre del, der angiver, at det hovedsageligt er til eliteidrætsudøverne.

Særligt foreningerne med holdboldspilsaktiviteter ønsker at udbyde mere styrketræning til alle deres medlemmer. Det er dog primært de foreninger, der har eliteidrætsudøvere blandt medlemmerne, der ønsker mere styrketræning. De foreninger, der svarer, at de ikke ønsker at udbyde mere styrketræning til deres medlemmer, er langt overvejende foreninger uden eliteidrætsudøvere.

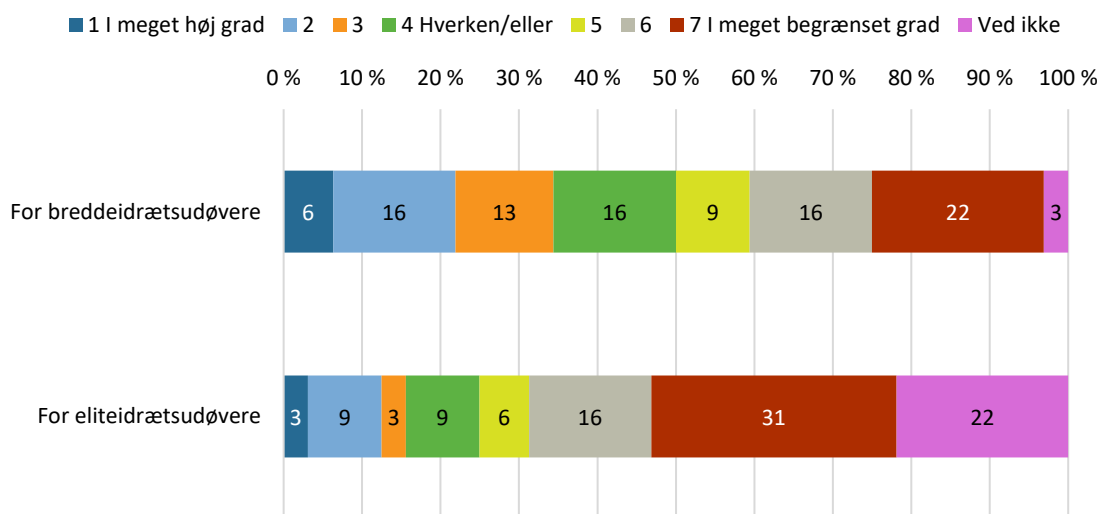
Figur 3.17: Størstedelen ønsker at udbyde mere styrketræning til medlemmerne (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Ønsker I at tilbyde mere styrketræning til jeres medlemmer?' (n=32).

Adspurgt om, hvorvidt de nuværende styrketræningsfaciliteter, der er til rådighed for foreningerne, er tilstrækkelige, er det kun et mindretal af foreningerne, der angiver, at det er tilstrækkeligt på nuværende tidspunkt (se figur 3.18). Særligt for eliteidrætsudøverne er det meget få foreninger, der mener, at de nuværende styrketræningsfaciliteter er tilstrækkelige til at dække behovet.

Figur 3.18: Foreningernes vurdering af, om de eksisterende styrketræningsfaciliteter for hhv. bredde- og eliteudøvere er tilstrækkelige (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Når du tænker på de styrketræningsfaciliteter, som I har til rådighed for hhv. breddeidrætsudøvere og eliteidrætsudøvere, i hvilken grad er det tilstrækkeligt i forhold til jeres nuværende behov?' (n=32).

I de åbne svarkategorier angiver en foreningsleder, at behovet for adgang til styrketræningsfaciliteter på nuværende tidspunkt kræver, at de tilkøber adgang for foreningsmedlemmer i private centre:

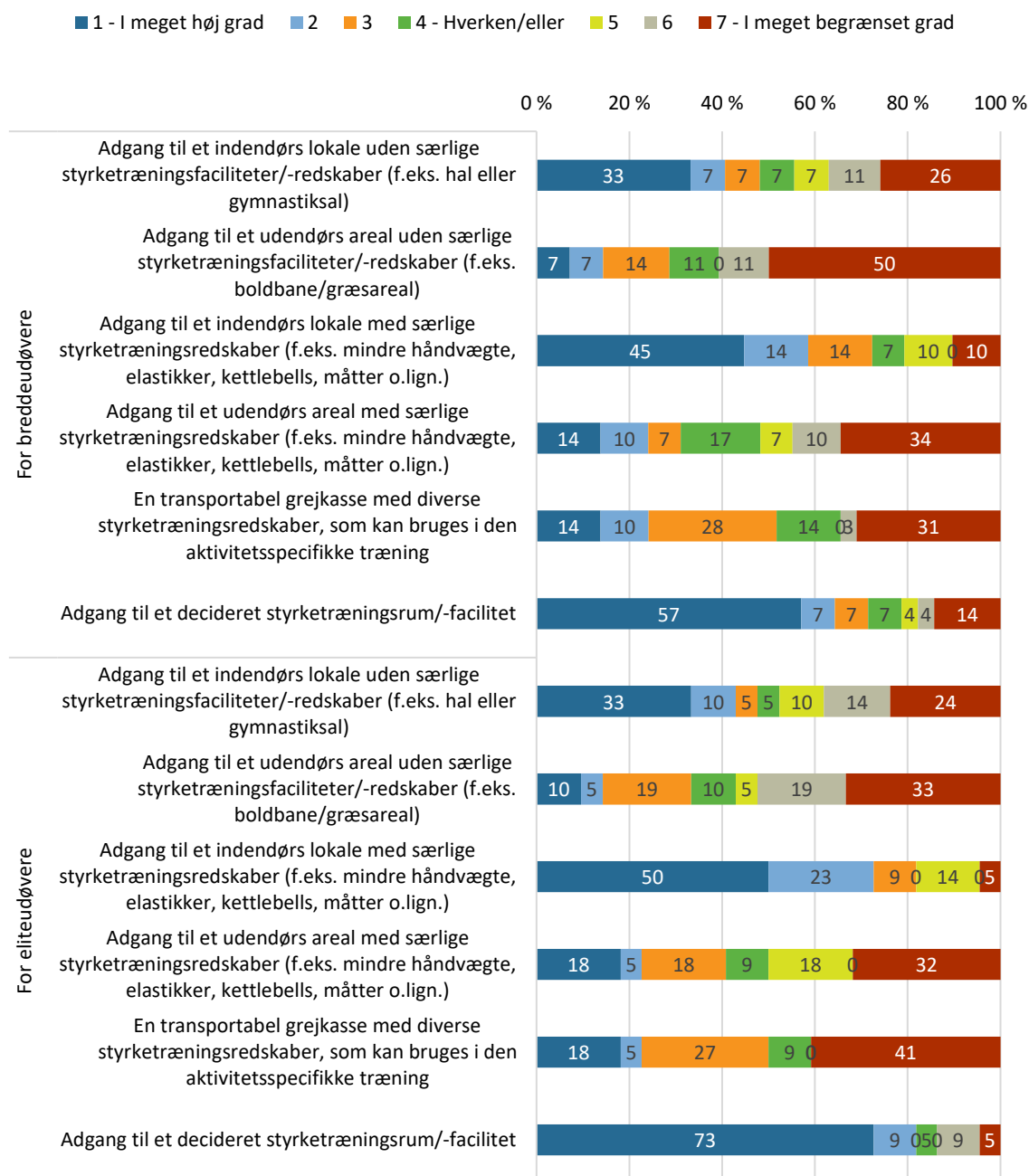
”Styrketræning er uhyre vigtig i vores sport, og derfor er det fundamentalt, at der er adgang til styrketræning. Det er der ikke i øjeblikket i Gentofte Sportspark, og derfor køber vores forening adgang til det.”

Åbent svar i spørgeskema

Billedet af utilfredsheden med de aktuelle forhold tegner sig også i de kvalitative interviews. Her har fokus blandt andet været på de eksisterende forhold, og her er det den klare opfattelse, at de eksisterende forhold ikke i tilstrækkelig grad imødekommer foreningernes behov. Det gælder foreninger uden lokaler eller muligheder, men også foreninger som har adgang til lokaler. Ifølge foreninger med adgang til lokaler er lokalerne for små til at imødekomme deres behov, og de kunne have brug for mere tid i dem.

Adspurgt om en række forhold og bud på, hvordan styrketræning kan tilbydes til foreningernes medlemmer og deres relevans, viser figur 3.19, at foreningerne ser visse forskelle på relevansen for hhv. breddeudøvere og eliteudøvere. Adgang til et decideret styrketræningsrum vurderes som det mest relevante forslag, efterfulgt af adgang til et andet indendørs lokale med styrketræningsredskaber eller alternativt uden styrketræningsredskaber. Særligt adgang til et decideret styrketræningsrum er relevant for eliteudøvere.

Figur 3.19: Adgang til styrketræningslokaler er relevant for både bredde- og eliteudøvere (pct.)



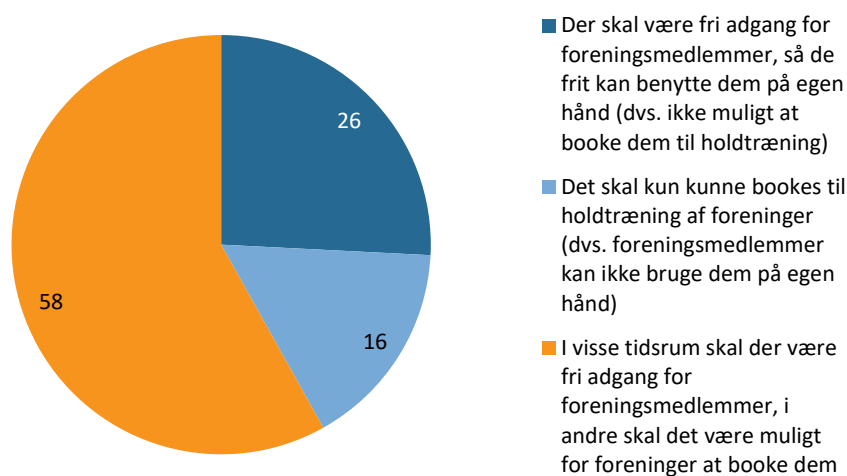
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'I hvilket omfang vil følgende forhold være relevant for jeres mulighed for at gennemføre styrketræning for hhv. breddeidrætsudøvere og eliteidrætsudøvere?' (n=31).

Et andet aspekt ved mulighederne for, at foreninger kan udbyde styrketræningstilbud til deres medlemmer, handler om fordelingen af faciliteter til styrketræning. Som det tidligere er nævnt, ligger der særligt historiske grunde bag foreningernes aktuelle muligheder. Fremadrettet ønsker flertallet af foreningerne sig en hybridmulighed, hvor der i visse tidsrum er fri adgang for foreningsmedlemmer, mens der i andre tidsrum er mulighed for at foreningerne kan booke faciliteterne til holdtræning.

En fjerdedel ønsker, at faciliteterne udelukkende skal have fri adgang for foreningsmedlemmer, mens kun 16 pct. ønsker at faciliteterne udelukkende kan bookes til holdtræning af foreningerne.

Det er særligt de foreninger, der ikke har nogen eliteudøvere, der ønsker, at der skal være fri adgang til styrketræningsfaciliteterne for foreningsmedlemmer, mens de foreninger, der har eliteudøvere, i højere grad ønsker en hybridløsning eller udelukkende mulighed for at faciliteterne kan bookes til holdtræning.

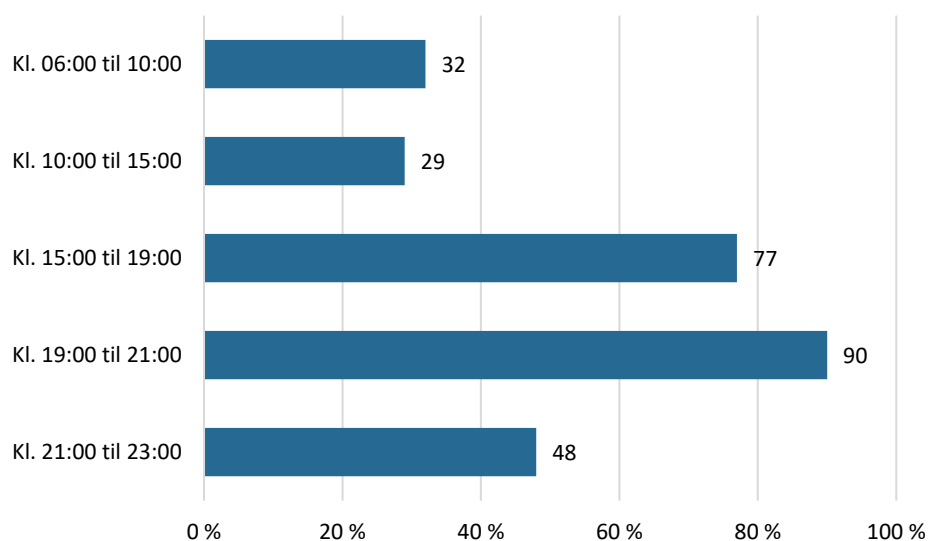
Figur 3.20: De fleste foreninger ønsker en hybridløsning for adgang til styrketræning (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvordan synes I, at tider i rum/faciliteter/steder til styrketræning skal fordeles til foreninger?' (n=31).

Adspurgte om, hvornår foreningerne ønsker, at styrketræningsfaciliteter skal fordeles til foreninger, så ønsker foreningerne i høj grad, at de har adgang om eftermiddagen og aftenen, hvor de i forvejen typisk afholder deres aktiviteter. Der er ikke markante forskelle mellem foreningerne imellem, men de foreninger, der ikke har eliteudøvere, ønsker i højere grad også mulighed for adgang til faciliteterne om morgenen og formiddagen.

Figur 3.21: Foreningerne ønsker adgang til styrketræning om eftermiddagen og aftenen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvordan synes I, at tider i rum/faciliteter/steder til styrketræning skal fordeles til foreninger?' (n=31).

Opsamling

Spørgeskemaundersøgelsen blandt idrætsforeningerne viser, at styrketræning som foreningstilbud helt overordnet vurderes at have en vis relevans for alle typer af foreningsmedlemmer. Det er særligt for de unge og voksne medlemmer samt foreningernes eliteidrætsudøvere, at det er særligt relevant, mens det i mindre grad vurderes at være relevant for børne-medlemmer og breddeudøvere generelt. Og ser man bort fra de yngste børn under 12 år, så er det relativt få foreninger, der ikke mener, at styrketræning har nogen relevans for deres medlemmer. Foreningerne ønsker særligt styrketræningstilbud for deres medlemmer i alderen 19-35 år, og det forklares uddybende, at der er en forventning om øget fastholdelse af medlemmerne i aldersgruppen gennem styrketræning.

Foreningerne ser, at styrketræning har relevans af mange årsager, men særligt i forhold til de sportslige præstationer og som forebyggelse af idrætsskader. Det skal dog ses i lyset af, at de foreninger, der både har breddeidræts- og eliteidrætsudøvere, generelt tillægger mulighederne for styrketræning større betydning for deres breddemedlemmer. Det må forventes, at der i foreninger med eliteudøvere generelt er et større fokus på styrketræning og styrketræningstilbud for medlemmerne – på tværs af bredde og elite – end i de foreninger, der ikke har eliteudøvere og i mindre grad fokuserer på forbedring af præstationer.

Ser man på foreningernes aktiviteter, så er det særligt foreningerne, som udbyder holdboldspil og vandaktiviteter, der i forvejen tilbyder styrketræning til deres medlemmer som selvstændige træningspas, mens andre foreninger med andre typer af aktiviteter oftere integrerer styrketræning i den normale træning.

Selvom det primært er de foreninger, der har eliteudøvere, der oplever det største behov for styrketræningstilbud, så er det ikke udelukkende til eliteidrætsudøverne. Godt halvdelen af foreningerne ønsker at udbyde styrketræning til både bredde- og elitemedlemmer, mens det er et fåtal, der vil målrette tilbuddene til enten bredde- eller eliteudøvere. Så selvom eliteidrætsudøverne opleves at have det største udbytte af styrketræningstilbuddene, men står for en relativt lille del af det samlede medlemsantal, så ønsker foreningerne at udbyde styrketræningstilbuddene til alle deres medlemmer.

Hver fjerde forening ønsker ikke at udbyde mere styrketræning, hvilket overvejende gælder rene breddeidrætsforeninger. I forhold til hvad foreningerne specifikt efterspørger, så er der især ønsket om et decideret styrketræningsrum, der træder frem. Det er især efterspurgt til eliteudøvere.

Litteraturliste

Plesner-Jacobsen, P. (2020). *SportsGym. Nyt styrketræningscenter, Gentofte Sportspark.*

Pilgaard, M. (2016): *Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, evalueringsrapport*, København: Idrættens Analyseinstitut

Rask, S. & Pedersen, J. (2021): *Status på idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune*, Aarhus: Idrættens Analyseinstitut

