

Idrættens
Analyseinstitut



OPLEVELSEN AF AT DELTAGE I IDRÆT I FORENINGER VS. KOMMERCIELLE TILBUD

November 2025 / Astrid Mellmølle & Maja Pilgaard

Oplevelsen af at deltage i idræt i foreninger vs. kommercielle tilbud

Titel

Oplevelsen af at deltage i idræt i foreninger vs. kommercielle tilbud

Forfatter

Astrid Mellmølle & Maja Pilgaard

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Thomas Barwick/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, december 2025

Pris

Rapporten kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-94468-82-4 (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.

Undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' er tilvejebragt med økonomisk støtte fra:



DANSK
FIRMAIDRÆT

TrygFonden

Indhold

Introduktion.....	6
Metode.....	7
Overordnet deltagelse	8
Oplevelsen af træning i forening vs. kommercielt regi	9
Frafaldsårsager	13
Opsummering.....	16
Litteratur	18

Introduktion

Dette notat undersøger, om der er forskel på børn og unges oplevelse af at dyrke sport og motion afhængigt af, om aktiviteten foregår i en idrætsforening eller hos en kommerciel udbyder. Undersøgelsen bygger på data fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' og fokuserer på forskelle i deltagelsesmønstre, sociale aspekter af aktiviteter, grunde til at stoppe til sport og motion, samt tidsforbruget før og efter selve træningen hos kommercielle udbydere og i foreningsregi.

Formålet med notatet er altså at se nærmere på, om børn og unge oplever kvalitetsmæssige forskelle samt oplever forskelle i den sociale tilknytning til tilbud alt efter det organisatoriske ophæng.

Metode

Data i dette notat stammer fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024', som består af en spørgeskemaundersøgelse blandt to populationer, voksne (16 år og ældre) og børn og unge i alderen 7-15 år. Den samlede stikprøve omfattede 23.500 voksne og 11.000 børn og unge, hvoraf svarprocenten var hhv. 25,5 pct. for voksne og 30 pct. for børn og unge. Notatet her bygger udelukkende på besvarelser fra børn og unge, svarende til et datagrundlag på 3.303 respondenter.

Data er vægtet på køn, alder og region for at sikre størst mulig repræsentativitet, så resultaterne afspejler den samlede befolkning af børn og unge i alderen 7-15 år. Resultater for mindre undergrupper bør dog tolkes med forbehold, da usikkerheden her kan være større. Det gælder særligt for analyser vedrørende kommercielle tilbud, hvor antallet af respondenter er lavere (n=506) sammenlignet med deltagere i foreningsidræt (n=2.797). Det afspejler, at foreningsidræt fortsat er den mest udbredte organiseringsform, men betyder også, at estimer for kommercielle tilbud kan være mere usikre ved opdelinger på f.eks. køn, alder eller aktivitetstype.

For yderligere beskrivelse af datagrundlag og metode, se 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' (Pilgaard et al., 2025).

Ud over data fra 2024 inddrager notatet også udvalgte resultater fra tidligere undersøgelser gennemført i 2007, 2011, 2016 og 2020 for at belyse udviklingen over tid.

Overordnet deltagelse

I hovedrapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' fremgår det, at børn og unge i alderen 7-15 år primært dyrker sport og motion i foreningsregi. 82 pct. af de adspurgte børn og unge angav at have dyrket mindst én aktivitet i en sportsklub/idrætsforening det seneste år. Til sammenligning har en noget mindre gruppe på 12 pct. dyrket mindst én aktivitet i kommercielle tilbud som f.eks. fitnesscentre eller danseskoler.

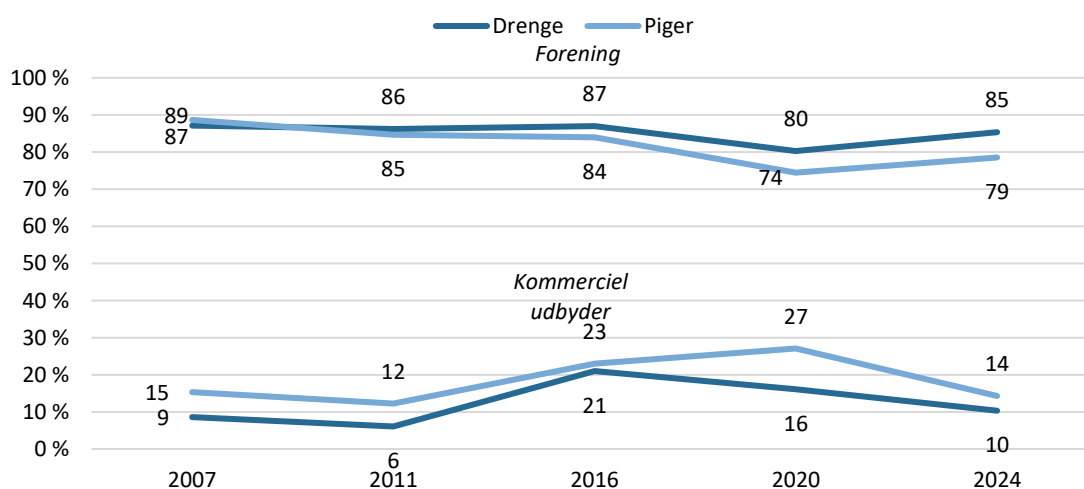
Figur 1 viser udviklingen over tid mellem kønnene. Fra 2007 til 2024 har aktiviteter dyrket i foreningsregi været det mest udbredte – både blandt piger og drenge. I 2007 dyrkede flest piger (89 pct.) en foreningsaktivitet mod 87 pct. af drengene.

Fra 2011 og frem har der dog været en større andel af drenge i foreningerne, og i den nyeste måling fra 2024 angiver 85 pct. af de adspurgte drenge at have dyrket mindst én aktivitet i en sportsklub/idrætsforening det seneste år, sammenlignet med 79 pct. af pigerne. Mens drengenes deltagelsesniveau har været tæt på stabilt, ser man altså et fald på ti procentpoint i pigernes foreningsdeltagelse.

Omvendt finder man en lidt større andel af piger (14 pct.) end drenge (10 pct.) i kommercielt regi i 2024. En større andel af pigerne har over alle årene angivet at deltage, og forskellen er særligt tydelig i 2020, hvor 27 pct. af pigerne deltog i kommercielle aktiviteter sammenlignet med 16 pct. af drengene. Niveaulet er dog faldet ret kraftigt for både drenge og piger i 2024 til et niveau lige over niveauet i 2011.

Deltagelsen i kommercielle tilbud stiger med alderen, mens andelen, der dyrker foreningsidræt, omvendt ligger lavere hos de ældre aldersgrupper (ikke vist i figur 1).

Figur 1: Udvikling i andelen af drenge og piger, der har dyrket mindst én aktivitet i forening eller kommercielt regi (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én aktivitet i foreningsregi eller hos en kommerciel udbyder, inden for det seneste år, fordelt på køn (n=3.303).

Hyppighed og varighed af deltagelse

Der er forskel på, hvordan børn og unge deltager i sport og motion alt efter, om det sker i en forening eller i et kommercielt tilbud. Som vist i tabel 1, har børn i gennemsnit dyrket den samme foreningsaktivitet i 2 år og 10 måneder, mens de i gennemsnit har været tilknyttet et kommercielt tilbud i godt et halvt år kortere, nemlig 2 år og 2 måneder. Gennemsnitsalderen i kommercielt regi er lidt højere (11 år og 5 måneder) sammenholdt med foreningskonteksten, hvor udøverne i den pågældende respondentgruppe i gennemsnit er 10 år og 10 måneder.

Til gengæld dyrker børn og unge aktiviteten lidt oftere i kommercielle tilbud end i foreninger, som vist i tabel 1. Begge forskelle er statistisk signifikante, om end relativt små.

Tabel 1: Gennemsnitlig varighed og hyppighed af deltagelse i forenings- og kommerciel regi

	Forening	Kommerciel
Gennemsnitlig tilknytning (år)	2 år og 10 måneder	2 år og 2 måneder
Gennemsnitlig træningshyppighed	2,5 gange pr. uge	2,8 gange pr. uge

Tabellen viser den gennemsnitlige tilknytningslængde og træningshyppighed opdelt på organiseringsform (n; forening=2.797, n; kommerciel=506).

Forskellene peger på, at organiseringsformen har en betydning for deltagelsesmønsteret hos børn og unge. Foreningsidræt har karakter af længerevarende deltagelse, mens kommercielle tilbud dyrkes oftere, men over kortere tid. En del af forklaringen kan dog ligge i det højere aldersgennemsnit i kommercielt regi som tegn på, at nogle af de ældre børn først lige er startet i denne kontekst.

Oplevelsen af træning i forening vs. kommercielt regi

Det følgende afsnit ser nærmere på respondenternes svar på forskellige spørgsmål vedrørende oplevelsen af at deltage i tilbud i forening vs. i kommercielt regi. Oplever man højere grad af fællesskab og fokus på at have det sjovt det ene sted sammenholdt med det andet? Glæder man sig lige meget til at komme til træning i de to kontekster? Og hvordan er tilbøjeligheden til at komme før- eller blive efter træningen?

Tidsforbrug før og efter selve træningen

Først er fokus på tilbøjeligheden til at komme før eller blive efter træningen. Aktører som DIF og Lokale og Anlægsfonden har i forskellige sammenhænge sat fokus på de fysiske rammer som forudsætning for at mødes og deltage i fællesskaberne uden for selve træningen¹. I denne sammenhæng har det derfor været interessant at afdække børn og unges aktuelle tilbøjelighed til at mødes mere uformelt.

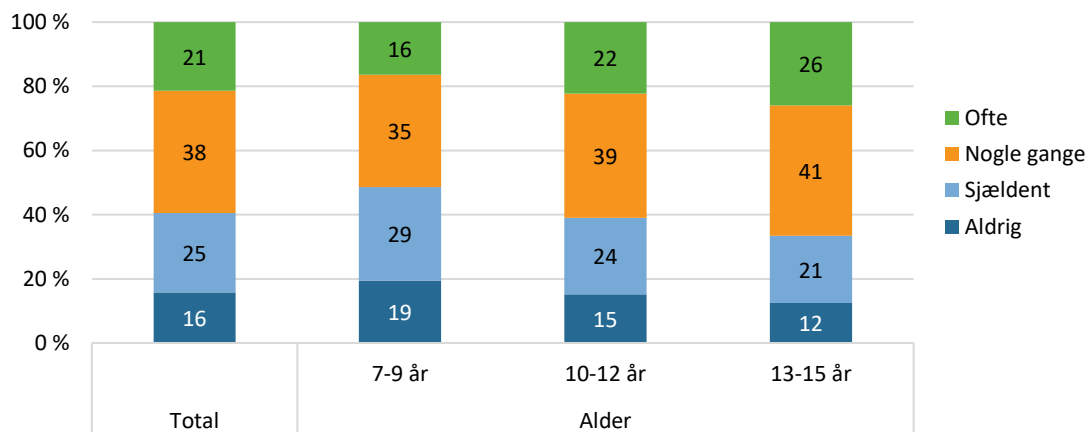
¹ Se bl.a. Center for Ungdomsstudiers rapport 'Faciliteters betydning for unges idrætsdeltagelse og oplevelser i idrætten' for DIF og Lokale og Anlægsfonden.

Figur 2 og 3 viser andelen af børn og unge, der kommer før og/eller bliver efter træningen for at være sammen med de andre, fordelt på henholdsvis foreningsregi (figur 2) og kommercielt regi (figur 3).

Generelt er tilbøjeligheden til at komme før eller blive efter træningen størst i foreningsregi med henholdsvis 21 og 38 pct., der 'ofte' eller 'nogle gange' gør det. Til sammenligning er andelen noget lavere for kommercielt regi som vist i figur 3.

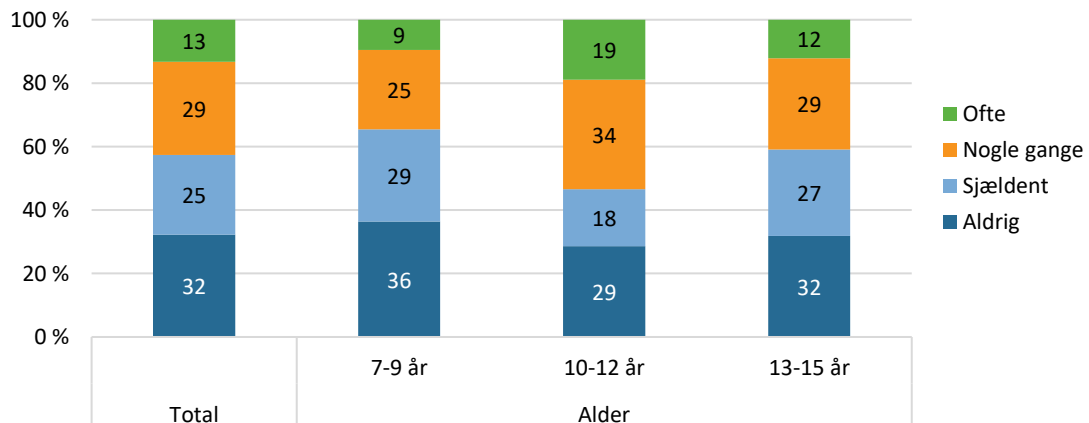
I foreningsregi er der desuden en svagt stigende tendens til at 'hænge ud' udenfor træningstiden i takt med stigende alder. Samme tendens gør sig ikke gældende i kommercielt regi.

Figur 2: Tidsforbrug uden for selve træningen i foreningsregi – fordelt på alder (pct.)



Figuren viser svarfordeling af spørgsmålet "Jeg kommer før/bliver efter træningen i idrætsforeningen/sportsklubben for at være sammen med de andre" (ofte, nogle gange, sjældent eller aldrig) for børn og unge, der dyrker aktiviteter i foreningsregi (n; forening=2.797, kommerciel=506).

Figur 3: Tidsforbrug uden for selve træningen i kommercielt regi – fordelt på alder (pct.)



Figuren viser svarfordeling af spørgsmålet "Jeg kommer før/bliver efter træningen for at være sammen med de andre" (ofte, nogle gange, sjældent eller aldrig) for børn og unge, der dyrker aktiviteter i kommercielt regi (n; forening=2.797, kommerciel=506).

Forskellene mellem foreningsregi og kommercielt regi ser ikke ud til at kunne forklares med tilbøjeligheden til selv at kunne transportere sig frem og tilbage. I begge regi ser man nemlig en relativt ens – og stigende – tendens til selv at kunne transportere sig i takt med, at børnene bliver ældre (fra knap en tredjedel blandt de 7-9-årige til mere end to tredjedele blandt de 13-15-årige uanset organiseringskontekst).

Inden for begge regi ser man dog en sammenhæng, hvor dem, der selv kan transportere sig, i højere grad 'hænger ud' før/efter træningen – en sammenhæng, der er meget stærkere i foreningsregi end i kommercielt regi. Børnenes muligheder for selv at transportere sig ser altså ud til at øge den uformelle deltagelse, særligt inden for foreningskonteksten.

Oplevelse af sociale relationer og tilknytning

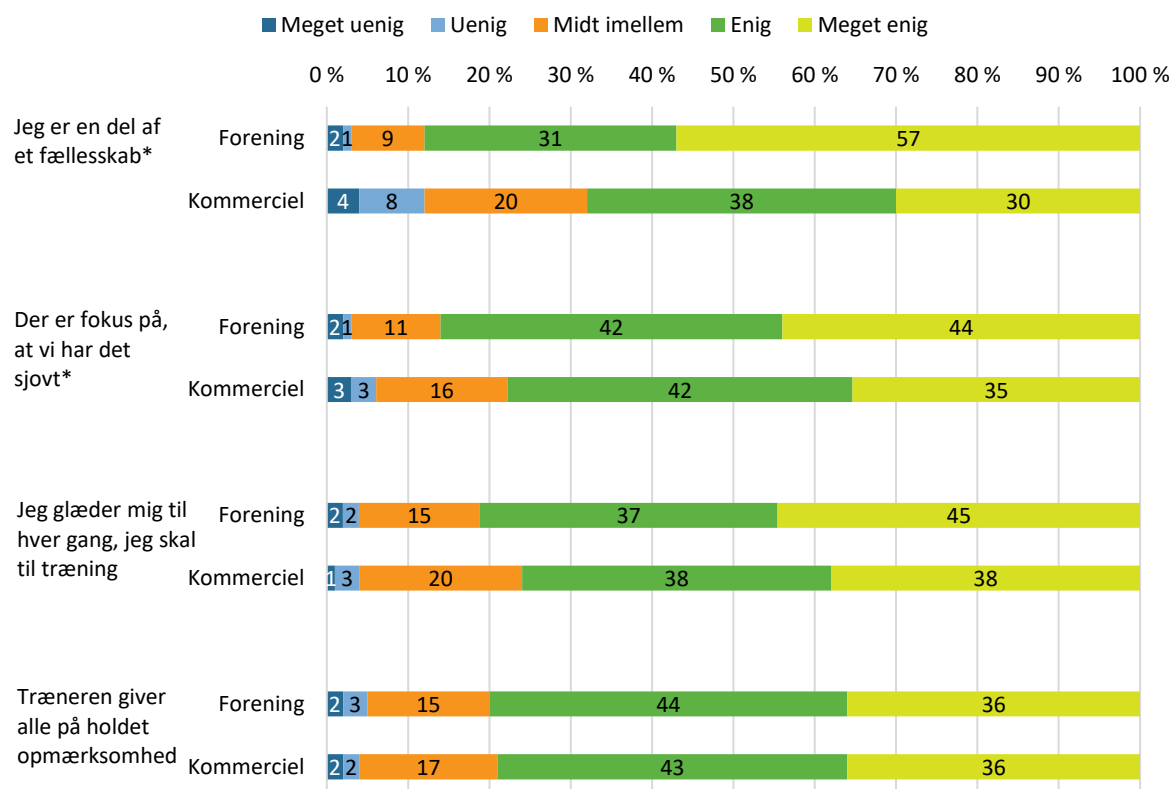
Hvis man ser på andre sociale aspekter ved deltagelsen, varierer det også i nogen grad på tværs af de to organiseringsformer. Særligt oplevelsen af at være en del af et fællesskab adskiller sig. Mens 88 pct. af de foreningsaktive er enige eller meget enige i, at de føler sig som en del af et fællesskab, gælder det for en lidt mere beskedent, men dog stadig relativt stor andel på 68 pct. af dem, der deltager i aktiviteter i kommercielt regi.

For udsagnet 'der er fokus på, at vi har det sjovt' finder man også forskelle, men dog i mindre grad, mens svarene fordeler sig helt ens på tværs af organiseringsform for de to sidste udsagn 'jeg glæder mig til hver gang, jeg skal til træning' og 'træneren giver alle på holdet opmærksomhed'. Samlet set tyder det på, at foreningsdeltagelse i højere grad er forbundet med oplevelsen af fællesskab, mens forskellene mellem organiseringsformerne er mindre, når det gælder de øvrige udsagn.

Den stærkere oplevelse af fællesskab i foreningsregi hænger sammen med den større tilbøjelighed til at komme før/blive efter træningen, som vist i forrige afsnit. Det er dog ikke muligt at dokumentere retningen på dette sammenfald ud fra de tilgængelige data, men det tyder på, at det kan være gavnligt for fællesskabet at understøtte en kultur, hvor det er normalt at bruge tid ud over selve træningen, hvilket intuitivt giver god mening.

Spørgsmålet er dernæst, om det er selve organiseringsformen, der styrker fællesskabsfølelsen, altså de faste træningstider, en fast trup af medlemmer, at det bygger på frivillig arbejdskraft? Og omvendt kan man spørge, om det, at købe adgang til et kommercielt dansestudie eller fitnesscenter, medfører mindre grad af tilknytning til de øvrige deltagere til fordel for værdier som fleksibilitet og individuelle hensyn?

Figur 5: Holdninger til fire udsagn om oplevelsen af at deltage i henholdsvis forening og kommercielt regi (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på fire udsagn ud fra det overordnede spørgsmål: "Hvordan passer følgende udsagn om din deltagelse i den aktivitet, du har gået til i idrætsforening/sportsklub eller i et kommercielt tilbud?" (meget uenig, uenig, midt imellem, enig eller meget enig). (* = $p < 0,05$). (n; forening=2.797, kommerciel=506).

Ser man på holdninger på tværs af forskellige aktivitetstyper² inden for de to organiseringsformer, viser det sig, at organiseringsformen i sig selv ser ud til at gøre en forskel, men at der også er forskelle på tværs af de enkelte aktivitetstyper inden for hver organiseringsform³.

Som vist i figur 6 herunder, oplever børn og unge i holdboldspil og fitnessaktiviteter en højere grad af fællesskab end børn og unge, der dyrker vandaktiviteter eller individuelle boldspil – inden for foreningskonteksten.

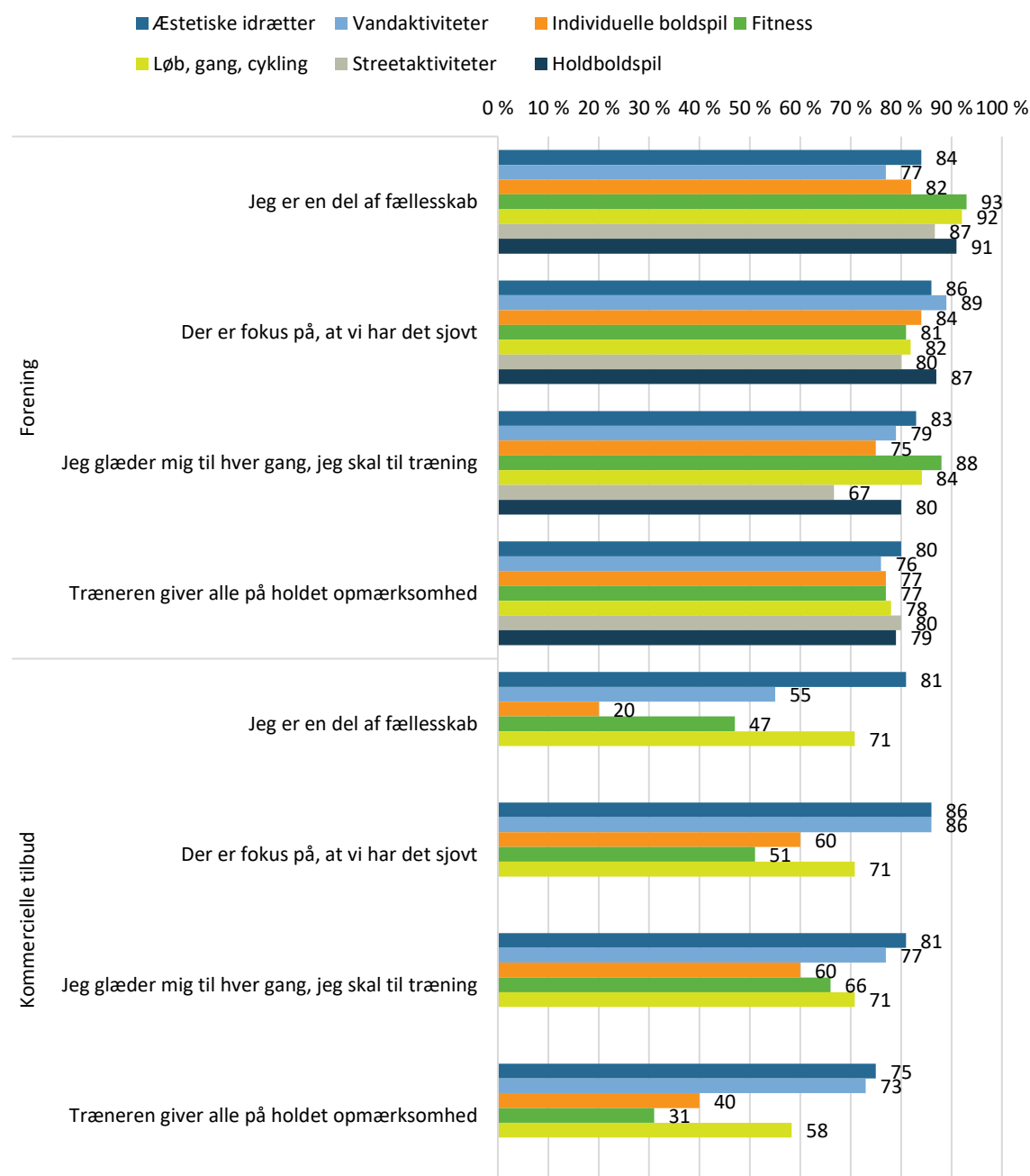
Men samtidig er det interessant, at fællesskabsfølelsen er langt højere i foreningsregi end i kommercielt regi – særligt inden for fitnessaktiviteterne, hvor hele 93 pct. af børn og unge, der dyrker sådanne aktiviteter i forening, oplever at være en del af fællesskabet, mens det gælder 47 pct. af de børn og unge, der dyrker fitness i kommercielt regi. Det kan dog skyldes, at fitness i foreningsregi ofte foregår som supplement til anden aktivitet og dermed

² Aktivitetstyperne er inddelt som i hovedrapporten 'Danskernes motions- og sportsvar 2024'.

³ Her bør man være opmærksom på få respondenter – særligt inden for holdboldspil, individuelle boldspil, vandaktiviteter og streetaktiviteter organiseret i kommercielt regi.

med andre, man i forvejen går på hold med. Også i forhold til individuelle boldspil finder man stor forskel mellem deltagelse i forening vs. i kommercielt regi.

Figur 6: Oplevelsen af at deltage – fordelt på aktiviteter i henholdsvis forening og kommercielt regi (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer enig/meget enig til de fire udsagn ud fra det overordnede spørgsmål: 'Hvordan passer følgende udsagn om din deltagelse i den aktivitet, du har gået til i idrætsforening/sportsklub eller i et kommercielt tilbud?' (meget uenig, uenig, midt imellem, enig eller meget enig) (n; forening=2.797, kommerciel=506).

Til spørgsmålet om træneradfærd finder man ingen signifikante forskelle – hverken på tværs af aktivitetstyper eller på tværs af organisering i forening vs. kommercielt regi.

Det tyder altså på, at der udspiller sig en kultur i foreningsregi med generelt større fokus på fællesskab, end det er tilfældet i kommercielt regi. Men samtidig er denne kultur mere udbredt i nogle aktivitetskategorier end andre. Analyserne siger dog ikke noget om nuancerne i dette forhold. De børn og unge, der dyrker forskellige aktiviteter i kommercielt regi kan være tilknyttet andre fællesskaber, måske endda være foreningsaktive og derfor have et andet formål med den træning, der foregår kommercielt.

Samtidig viser andre undersøgelser, at den kommercielle ramme kan være at foretrække, hvis man f.eks. har vanskeligt ved at indgå i fællesskaber med andre på grund af psykiske eller mentale sårbarheder (Pilgaard et al., 2022). Analysen her skal altså ikke tolkes som et forsøg på at udlægge foreningsidrætten som en bedre kontekst, blot at belyse i hvilket omfang der er forskelle på de parametre, der har været i søgelyset i undersøgelsen her.

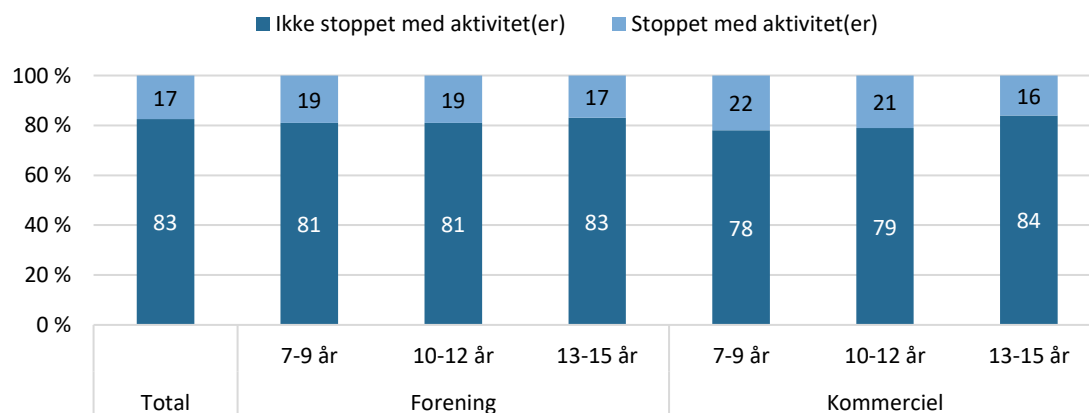
Frafaldsårsager

At være idrætsaktiv er langt fra en statisk tilstand, og mange starter og stopper til forskellige aktiviteter i løbet af et år (Petersen, 2024). Især unge har i løbet af teenageårene tendens til at stoppe med nogle af de aktiviteter, de blev meldt til som børn. At stoppe til en aktivitet kan både betyde et lavere niveau af fysisk aktivitet og socialt liv, men det kan også blot være et skifte til en anden aktivitet eller organiseringsform.

Dette afsnit ser nærmere på børn og unges tilbøjelighed til at være stoppet med en aktivitet, som de har dyrket inden for det seneste år, og om der er forskelle i årsagerne til at stoppe på tværs af foreningsregi og kommercielt regi.

Figur 7 viser andelen af børn og unge, der er stoppet med en aktivitet det seneste år. Samlet set viser figuren, at 17 pct. af børn og unge er stoppet til mindst én aktivitet i løbet af de seneste år, mens 83 pct. fortsat dyrker aktiviteten. Der er dog ikke de store forskelle på tværs af de to organiseringsformer, om end der er lidt flere af de 7-12-årige, som er stoppet med aktiviteter i kommercielt regi.

Figur 7: Svarfordeling for frafald på tværs af aldersgrupper (pct.)

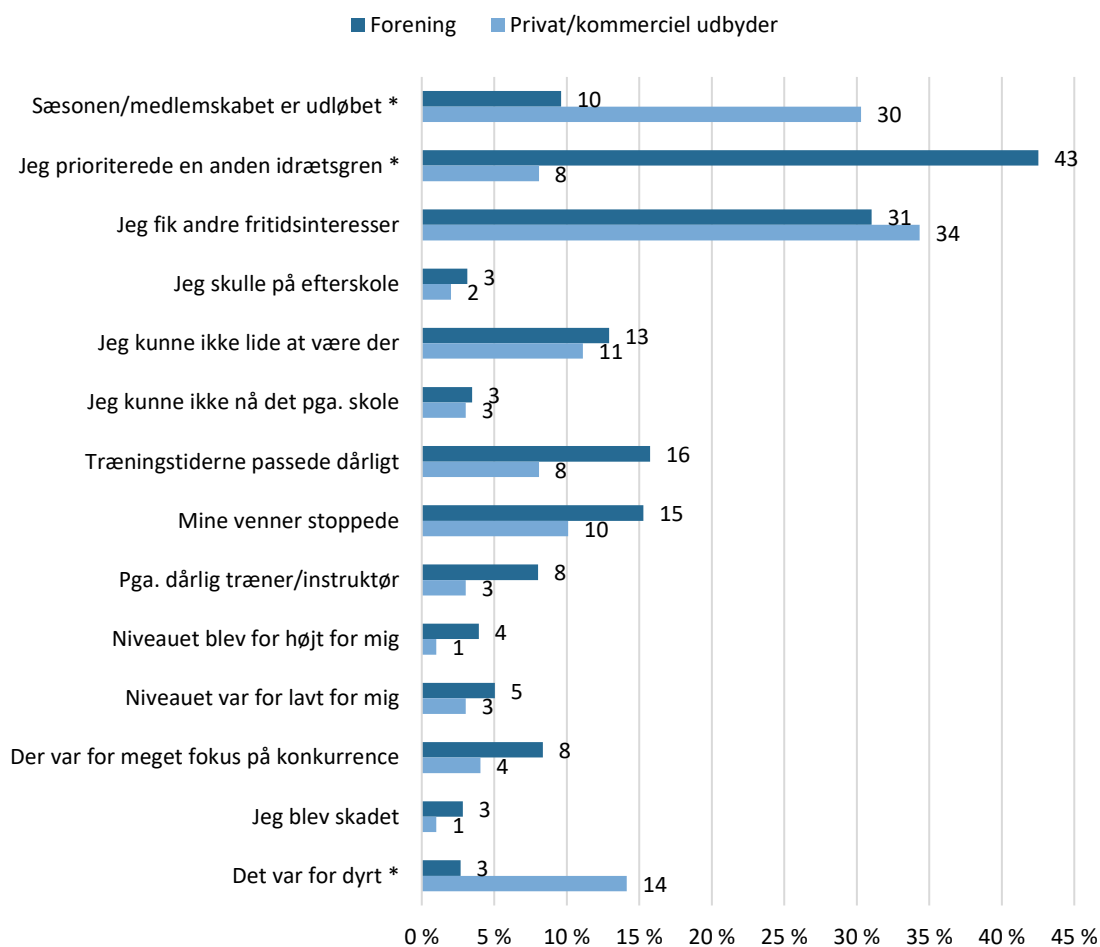


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du fortsat aktiviteten?' for idrætsaktiviteter (* p < 0,05) (n; forening=2.797, kommerciel=506).

Ser man på figur 8, bliver det tydeligt, at børn og unge stopper i de to regi af lidt forskellige årsager. I begge kontekster udgør det at få andre fritidsinteresser dog en central begrundelse.

Omvendt er der stor forskel på tilbøjeligheden til at have prioriteret en anden idrætsgren, hvilket særligt er en tendens i foreningsregi, mens et udsagn som 'medlemskabet er udløbet – regner med at starte igen' især er en central begrundelse i kommercielt regi. Derudover nævner flere i kommercielt regi, at det var for dyrt (14 pct.), hvilket blot 3 pct. angiver som årsag til at stoppe i foreningsregi. Disse tre forskelle er statistisk signifikante.

Figur 8: Svarfordeling for frafaldsårsager



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvorfor er du stoppet med aktiviteten/aktiviteterne i idrætsforeningen/sportsklubben eller i et kommercielt tilbud?' (* p < 0,05) (n; forening=635, kommerciel=99).

Sammenhæng mellem frafald og oplevelsen af sociale relationer og tilknytning

Ovenfor var fokus på børn og unges egne refleksioner om årsager til frafald. Et andet perspektiv på årsager til frafald får man ved at se på, om der er sammenhæng mellem de fire spørgsmål omhandlende oplevelsen af social tilknytning, fokus på sjov, at glæde sig til træning og trænerens fokus på alle og tilbøjeligheden til at være stoppet til den pågældende aktivitet det seneste år.

Her viser det sig, at alene udsagnet om, hvorvidt træneren giver alle på holdet opmærksomhed, hænger sammen med, om børn og unge fortsat dyrker den aktivitet, de har svaret på vegne af. De relativt få respondenter i undersøgelsen, som ikke oplever, at træneren giver alle på holdet lige meget opmærksomhed, er også i højere grad stoppet med aktiviteten det seneste år. Omvendt finder man ingen sammenhænge mellem svarene på de øvrige tre udsagn og tilbøjeligheden til at være stoppet med aktiviteten.

Selvom der kan være skjulte forklaringer på, at datamaterialet finder denne sammenhæng mellem vurdering af træneren og tilbøjeligheden til at stoppe, er det et interessant fund, som bliver bakket op af anden litteratur, bl.a. undersøgelsen 'Det gode træningsmiljø for unge', som finder, at unges sandsynlighed for at fortsætte i idrætten i ungdomsårene øges, hvis træneren har en trivselsfremmende og motiverende trænerstil (Nielsen et al., 2024).

Selvom de unge ikke selv i særligt stort omfang angiver, at de er stoppet på grund af en dårlig træner/instruktør, kan dette være et mere skjult afsæt for at miste interessen, ikke føle sig tilpas eller at prioritere andre fritidsinteresser.

Afrunding

Dette notat undersøger, hvordan børn og unge i alderen 7–15 år oplever deltagelse i idrætsaktiviteter i henholdsvis foreningsregi og kommercielt regi. Undersøgelsen bygger på data fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' og omfatter 3.303 respondenter.

Analysen fokuserer på deltagelsesmønstre, social tilknytning, tidsforbrug uden for selve træningen og årsager til frafald.

Resultaterne viser, at foreningsidræt fortsat er den mest udbredte organiseringsform, men at kommercielle tilbud også spiller en rolle – især blandt ældre børn og unge.

Foreningsregi er kendetegnet ved længerevarende deltagelse og en stærkere oplevelse af fællesskab, mens kommercielle tilbud typisk dyrkes hyppigere, men over kortere tid. Børn og unge i foreningsregi har større tilbøjelighed til at komme før og blive efter træning, hvilket hænger sammen med oplevelsen af social tilknytning.

Omvendt glæder børn og unge sig lige meget til at komme til træning, uanset om de skal til aktiviteter i forening eller i kommercielt regi, ligesom de vurderer trænerens evner til at fokusere på alle deltagere lige højt i begge regi.

Frafald skyldes primært skiftende interesser og praktiske forhold, og der ses kun få forskelle i årsagerne mellem de to organiseringsformer. Samtidig ser man en sammenhæng mellem at være stoppet med en aktivitet det seneste år og opleve en træner, der ikke gav alle på holdet lige meget opmærksomhed. Et sådant fund læner sig op ad øvrig litteratur, som også finder trænerens rolle særlig vigtig, hvis man vil forebygge frafald i idrætten. Det kan altså tilsyneladende være en central, underliggende årsag til frafald.

Samlet indikerer resultaterne, at begge organiseringsformer tilbyder adgang til idrætsaktiviteter af høj kvalitet, hvor mange oplever fællesskab, sjov, glæder sig og har en træner, der er opmærksom på alle. Men foreningskonteksten adskiller sig især på den sociale tilknytning, som tilsyneladende her er et mere udtalt fokus, og her mødes børn og unge oftere uformelt uden for selve træningen. Inden for foreningskonteksten ser man dog, at der er forskel på oplevelsen af social tilknytning på tværs af aktivitetstyper. Holdboldspil og fitnessaktiviteter scorer højest, mens vandaktiviteter og individuelle boldspil scorer lavest. Her er måske knap så udtalt en kultur omkring fællesskabet, men snarere et fokus på færdigheder.

Analyserne siger ikke noget om børn og unges formål med at dyrke aktiviteter i forskellige regi, og der kan således være forskellige forklaringer på, at der ikke er lige så stor grad af fællesskabsfølelse i det kommercielle regi som i foreningskonteksten. Samtidig er det værd at bemærke, at 68 pct. af udøverne i kommercielt regi trods alt oplever at være en del af fællesskabet på det hold, de træner på.

Litteratur

Pilgaard, Maja, Petersen, Frederik Jes, Munch, Anton Hvidberg, Andersen, Cecilie Rohde (2025). *Danskernes motion- og sportsvaner 2024*. Idrættens Analyseinstitut, Aarhus.

Toft, M. T., Hougaard, S. (2022). *Faciliteters betydning for unges idrætsdeltagelse og oplevelser i idrætten*. Center for Ungdomsstudier (CUR), Frederiksberg.

Nielsen, G. et al. (2024) *Det motiverende idrætsmiljø for unge: forhold i danske idrætsforeninger, som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt*. Brøndby: DIF.

Pilgaard, Maja, Elmoose-Østerlund, Karsten, Engell, Zakarias, Bilberg, Line & Toftgård, Nils Anton (2022). *Idræt for mennesker med funktionsnedsættelser i Danmark. Litteraturreview og analyser fra Danmark i Bevægelse*. Idrættens Analyseinstitut, Aarhus.

