

TRÆNING PÅ HOLD OG I MOTIONSCENTER

**RESULTATER FRA EN MEDLEMSUNDERSØGELSE I 34 GYMNASTIK-
OG IDRÆTSFORENINGER I DGI ROSKILDE AMT**

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

Knud Larsen

Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	3
AKTIVITETERNE	5
Hvordan rekrutteres deltagerne	5
Hvad er vigtigt når man vælger træningsform	6
Træningspræferencer	9
Transporttid	10
Sociale relationer	11
Kontingentstørrelse	12
Foreningsinvolvering i øvrigt	14
Tilfredshed med aktiviteten	15
Aktiviteternes betydning	17
ANDEN IDRÆTSDELTAGELSE	22
Deltagelse i anden sport, idræt og motion	22
Tidsforbrug på idræt	22
Konkurrerende aktivitetstilbud	24
HVEM ER DELTAGERNE	26
Køn og alder	26
Den sociale profil	28
Hverdagens struktur	30
Opsummering	33
Bilag	
Bilag 1: Oversigt over hold og udøvere fordelt på hovedkategorier	35
Bilag 2: Datamaterialet	38
- Hvor er undersøgelsen gennemført	38
- Udvælgelse, uddeling og indsamling af spørgeskemaer	38
- Undersøgelsespopulationens repræsentativitet	40
Bilag 3. Tabeller	42

Indledning

I dette hæfte præsenteres en række resultater fra en spørgeskemaundersøgelse med 1.084 udøvere af gymnastik og beslægtede aktiviteter i 34 forskellige gymnastik- og idrætsforeninger i DGI Roskilde Amt.

Spørgeskemaundersøgelsen er en del af forskningsprojektet: "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur", der har til formål at undersøge den folkelige gymnastiks aktuelle situation og fremtidige muligheder i det moderne samfund og at give ideer og inspiration til udviklingen af den folkelige gymnastik.

Udgangspunktet for undersøgelsen er det forhold, at der gennem de senere år har fundet omfattende forandringer og fornyelser sted i den foreningsbaserede (motions-) gymnastik. En lang række discipliner og genrer, som ikke tidligere var kendte, er kommet til. Det gælder blandt andet aerobic, callanetic, bodytoning og step samt forskellige former for styrke- og udholdenhedstræning så som vægttræning, spinning og træning på løbebånd.

I sammenhæng med den genremæssige fornyelse af den foreningsbaserede (motions-) gymnastik har en ny – mere fleksibel – måde at tilrettelægge øvelser og træning på etableret sig i form af træning i motionscenter, således at der i dag kan skelnes mellem to forskellige træningsformer:

- a. De traditionelle hold, hvor der som hovedregel er mulighed for at træne én gang om ugen på et fast tidspunkt, og hvor aktiviteterne afvikles under ledelse af en instruktør.
- b. Træning i motionscenter, hvor deltagerne i det store hele selv kan bestemme, hvornår de vil træne, og hvor der normalt ikke er en instruktør til at lede aktiviteterne.

De to måder at træne på er grundlæggende organiseret på samme måde i den forstand, at de begge er på programmet i frivillige gymnastik- og idrætsforeninger, men de udbydes i øvrigt også af såvel aftenskoler som private aktører (kommercielle trænings- og fitnesscentre), der dog ikke belyses nærmere i denne undersøgelse.

På den baggrund har formålet med spørgeskemaundersøgelsen dels været at kortlægge den gennemæssige mangfoldighed, som aktuelt karakteriserer den foreningsbaserede (motions-) gymnastik, dels at belyse forskellige sider af medlemmernes deltagelse i henholdsvis træning på hold og træning i motionscenter:

- Hvordan blev medlemmerne opmærksomme på det aktivitetstilbud, de aktuelt deltager i?
- Hvilke forhold var vigtige, da de valgte aktivitets- og træningsform?
- Hvilke præferencer har udøverne med hensyn til øvelsesformer og træningstidspunkter?
- Hvilken rolle spiller transporttiden og kontingentets størrelse?
- Hvilke relationer har medlemmerne til de øvrige deltagere i aktivitetstilbuddet?
- Er medlemmerne involveret i deres forening på anden måde end ved blot at træne der?
- Hvor tilfredse er de med forskellige forhold ved aktivitetstilbuddet?
- Hvilke betydninger og kvaliteter forbinder de med den aktivitet, de går til?

Desuden belyses medlemmernes deltagelse i andre idræts- og motionsaktiviteter, herunder deres tidsforbrug på idræt og deltagelse i konkurrerende aktivitetstilbud, ligesom deres sammensætning med hensyn til køn og alder, social profil og hverdagsstruktur beskrives.

Inden for rammerne af arbejdet med dette hæfte har det ikke været muligt at gennemføre en analyse af deltagelsen i de mange forskellige gymnastiske genrer. I Bilag 1 findes dog en oversigt over de forskellige typer af hold-aktiviteter, der på undersøgelsestidspunktet var mulighed for at dyrke på de i alt 129 forskellige hold, der er repræsenteret i undersøgelsen. Sigtet med hæftet er således mere beskedent at foretage en systematisk sammenligning af deltagelsen i holdtræning med deltagelsen i træning i motionscenter.

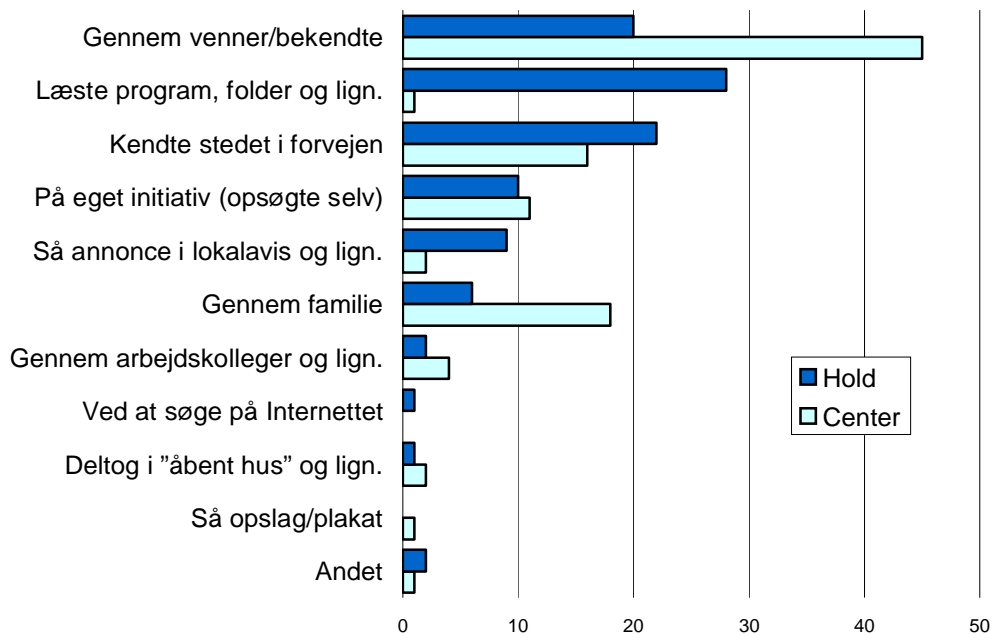
Der er i Bilag 2 gjort nærmere rede for undersøgelsens metode og datamateriale, ligesom en række af oplysningerne i det følgende, som ikke fremgår af figurerne, kan aflæses af tabellerne 1- 23, der findes i Bilag 3.

Aktiviteterne

Hvordan rekrutteres deltagerne?

For at belyse rekrutteringsvejene til foreningernes mange forskellige tilbud er deltagerne blevet spurgt om, hvordan de blev opmærksomme på netop den aktivitet, som de aktuelt deltog i, dér hvor de fik spørgeskemaet udleveret. Der var på forhånd angivet en række svarmuligheder, hvoraf der kunne peges på én.

Figur 1 *Hvordan blev du opmærksom på netop dette aktivitets-/træningstilbud (i %)?*



Svarene vidner om, at der er mange mulige indgange til en bestemt aktivitet, men også at nogle er mere udbredte end andre. Generelt har flest peget på, at det var "gennem venner/bekendte", at de "læste program, reklamefolder og lign.", samt at de "kendte stedet i forvejen", men der er klare forskelle på de, der træner på hold, og de der træner i motionscenter i denne henseende (se figur 1). Rekrutteringen til motionscentrene sker primært gennem personlige netværk: venner/bekendte, familie og arbejdskolleger (i alt 67 %), mens holdene i højere grad rekrutterer gennem mere formelle kanaler: programmer, reklamefoldere og annoncer i lokalaviser mv. (37 %), og i kraft af at deltagerne kender stedet i forvejen (22 %).

Forskellene mellem de enkelte hold og aktivitetstyper er små. Der er dog en tendens til, at step- og aerobic-hold i højere grad rekrutterer via program, reklamefolder og lignende end motionsholdene, der til gengæld oftere rekrutterer i kraft af, at deltagerne kender stedet i forvejen (dvs. foreningens "brand" i lokalsamfundet).

At rekrutteringen til motionscentre primært sker gennem personlige netværk - "mund til mund-metoden" - hænger formentlig også sammen med det forhold, at efterspørgslen efter denne træningsform er meget stor. Begge de motionscentre, der indgår i undersøgelsen, har således ventelister for optagelse af nye medlemmer, idet deres kapacitet er fuldt udnyttet, og de har derfor ikke noget behov for at anvende mere formelle metoder for at tiltrække nye medlemmer. Desuden har motionscentre måske ikke på samme måde brug for at oplyse om indholdet i aktiviteterne, som foreninger, der tilbyder træning på hold, hvor viden om de specifikke aktiviteter og instruktører såvel som træningstidspunkter og -steder er nødvendige informationer for potentielle deltagere.

Det er i øvrigt interessant, at arbejdslivets sociale relationer ("arbejdskolleger og lignende") efter svarene at dømmes kun spiller en beskedent rolle som rekrutteringsvej, i det mindste for deltagelse i de former for foreningsidræt der her er tale om. Heller ikke internettet synes at have den store betydning som platform for rekruttering, selv om ganske mange foreninger efterhånden har brugt kræfter på at oprette hjemmesider med oplysninger om blandt andet aktiviteter, hold og programmer. Mindre end én procent af svarpersonerne (især yngre voksne) har således svaret, at de ad den vej blev opmærksomme på deres nuværende aktivitet. Det er muligt at brugen af internettet i denne sammenhæng endnu er for nyt til at være slået rigtigt igennem, og det kan også være, at andre aldersgrupper (børn /unge og deres forældre) og/eller personer med interesse for andre idrætter i højere grad benytter denne mulighed.

Hvad er vigtigt, når man vælger træningsform?

For at få et indblik i, hvad deltagerne lægger vægt på, når de beslutter sig for at gå til et specifikt aktivitets- eller træningstilbud, blev de bedt om at vurdere, hvor vigtige en række forhold var for dem, da de valgte deres nuværende aktivitet. For hvert af de i alt 13 forhold, der blev spurgt til, kunne de vælge mellem tre svarmuligheder: "ikke vigtigt", "vigtigt" og "meget vigtigt". For at gøre aflæsning og sammenligning af resultaterne

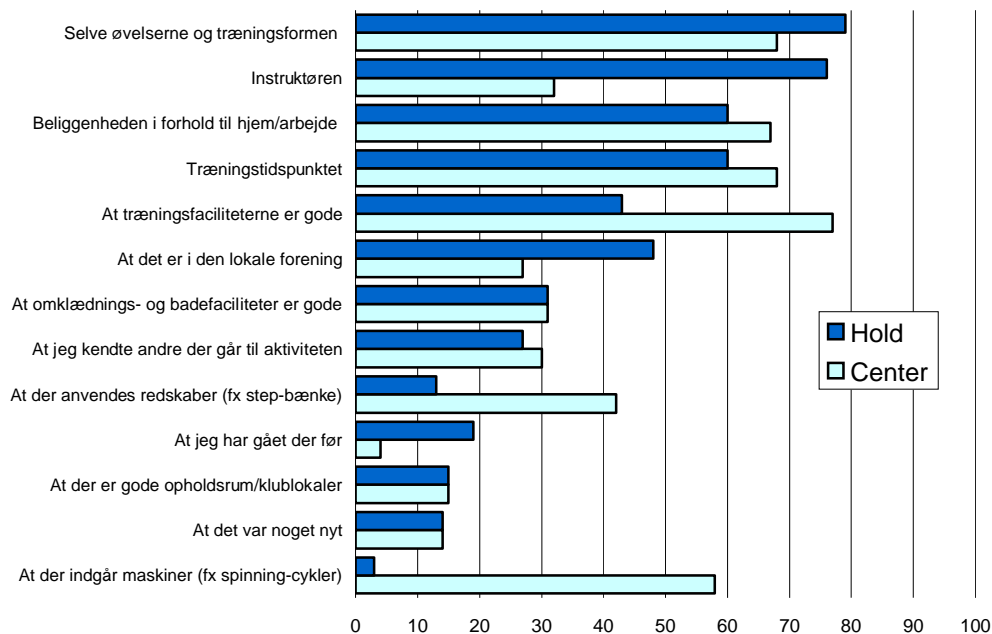
lettere, er svarene omregnet til point på en skala fra 0 til 100, hvor "ikke vigtigt" svarer til "0 point", "vigtigt" til "50 point" og "meget vigtigt" til "100 point".

Ved valget af en konkret aktivitet indgår utvivlsomt en lang række præferencer og hensyn af såvel idrætslig som ikke-idrætslig karakter, således at en enkelt faktor næppe i sig selv er udslagsgivende for, hvad man beslutter sig for at deltage i. Alligevel giver udøvernes prioritering af de forskellige faktorer et fingerpeg om, hvilke forhold de især tillægger betydning.

Generelt er det vigtigste for udøverne helt klart *den idrætslige aktivitet*, altså "selve øvelserne og træningsformen", samt de forhold der er direkte forbundet hermed i form af henholdsvis *instruktion* og *træningsfaciliteter* (se figur 2).

Dette gælder for såvel deltagere på hold som deltagere i motionscentre, men der er også forskelle i prioriteringerne, som afspejler særegenhederne ved de respektive træningsformer. For de, der træner på hold, spiller instruktøren således en meget central rolle, mens de, der træner i motionscenter, vægter "gode træningsfaciliteter", og "at der indgår maskiner" og "anvendes redskaber" tilsvarende højt.

Figur 2 Hvor vigtige var forskellige forhold da du valgte din nuværende aktivitet (i point)?



Lige efter de idrætslige kerneydelser følger "beliggenheden i forhold til hjem/arbejdsplads" og "træningstidspunktet". Nærhed i form af tid og sted spiller angiveligt en lidt større rolle for de, der træner i motionscenter, end for de der træner på traditionelle hold, men samtidig synes lidt flere af de, der træner i motionscenter, at have længere transporttid til træning (se senere). Så i den konkrete afvejning af de forskellige faktorer er selve stedet og faciliteterne åbenbart vigtigere for nogen end afstanden.

Herefter følger det forhold, at aktiviteten foregår "i den lokale forening", men der er tydelig forskel på deltagere i holdaktiviteter og motionscenter. Hvor de, der træner på hold, anser det for vigtigt (48 point), så spiller det en relativ lille rolle for de, der træner i motionscenter (27 point). Som spørgsmålet er formuleret er det dog lidt uklart, om prioriteringen skyldes det "lokale" (det geografiske) eller det forhold, at det foregår i en "forening" (det ideelle).

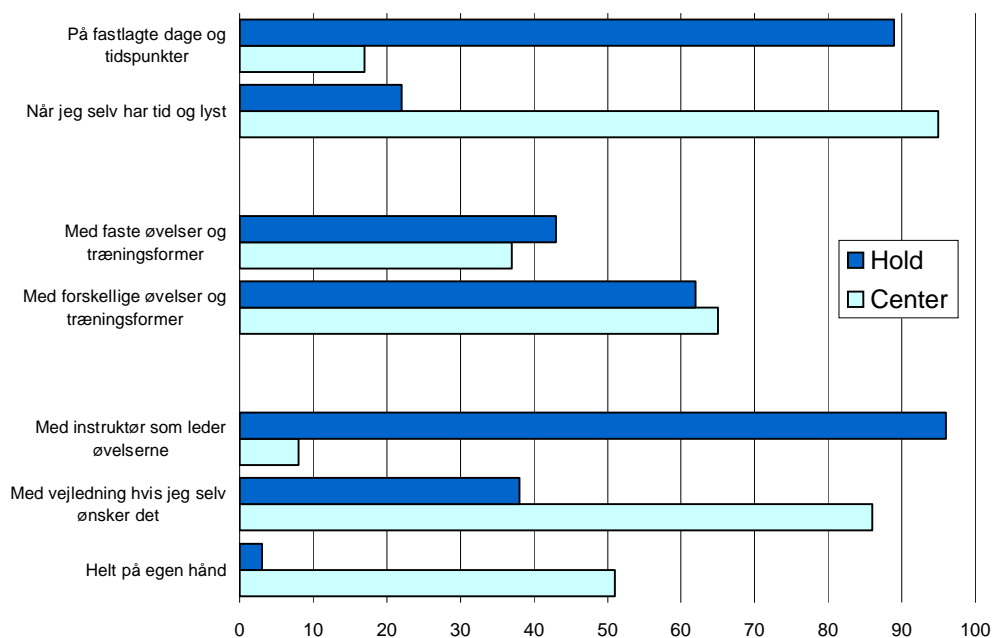
Begge de to grupper er til gengæld enige om, at kvaliteten af "omklædnings- og bedefaciliteter" samt "opholdsrum og klublokaler" ikke spiller nogen større rolle for deres valg af aktivitet.

På trods af at langt de fleste udøvere kender andre aktive på holdet eller i motionscenteret (se senere), var det angiveligt ikke særligt vigtigt for dem, at de "kendte andre der går til aktiviteten/træningen" (27 point), da de besluttede sig for at gå til deres nuværende aktivitet. Det var generelt heller ikke særlig vigtigt, om man "har gået der før" (17 point), eller modsat om "det var noget nyt" (14 point).

Træningspræferencer

Der synes generelt at være ganske god overensstemmelse mellem den måde, svarpersonerne foretrækker at træne på, og den måde de faktisk gør det. Langt de fleste af de, der deltager på hold, foretrækker således at træne på faste tidspunkter under ledelse af en instruktør, mens langt de fleste af de, der træner i motionscenter, foretrækker at gøre det, når de selv har tid og lyst med vejledning, hvis de selv ønsker det, og ellers helt på egen hånd (figur 3).

Figur 3 Hvis du kunne vælge helt frit, hvordan ville du så foretrække at træne (i %)?



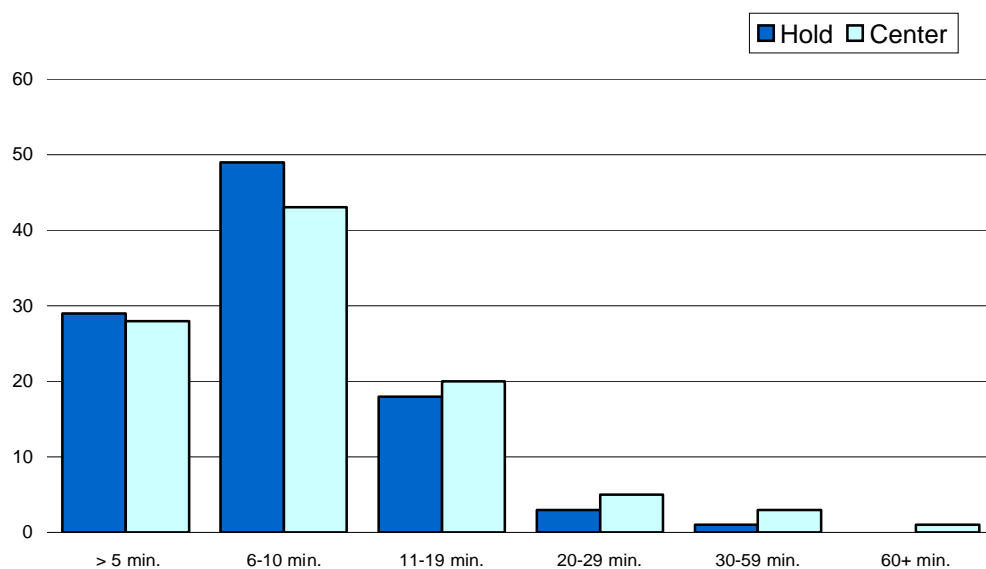
Svarene viser dog også, at knap hver fjerde af de, der deltager i træning på hold, ville foretrække at træne mere fleksibelt, ligesom godt hver tredje af dem kunne tænke sig en mere individuelt tilpasset vejledning fra instruktørens side.

Omkring 2/3 udøverne – uanset om de træner på hold eller i motionscenter – foretrækker, at aktiviteten består af *forskellige* øvelser og træningsformer, mens godt 1/3 foretrækker *faste* øvelser og træningsformer. Det ideelle synes altså at være en passende blanding af såvel nye som kendte øvelser og træningsformer

Transporttid

Som det fremgik ovenfor, hører afstanden til træningsstedet til blandt de vigtigere faktorer, når man vælger aktivitet, og som det ses af nedenstående figur 4 bruger langt de fleste udøvere da også relativt kort tid på at komme fra deres hjem og hen til det sted, hvor de træner.

Figur 4 Hvor lang tid bruger du normalt på at komme hjemmefra og hen til det sted, hvor aktiviteten/træningen foregår (i %) ?



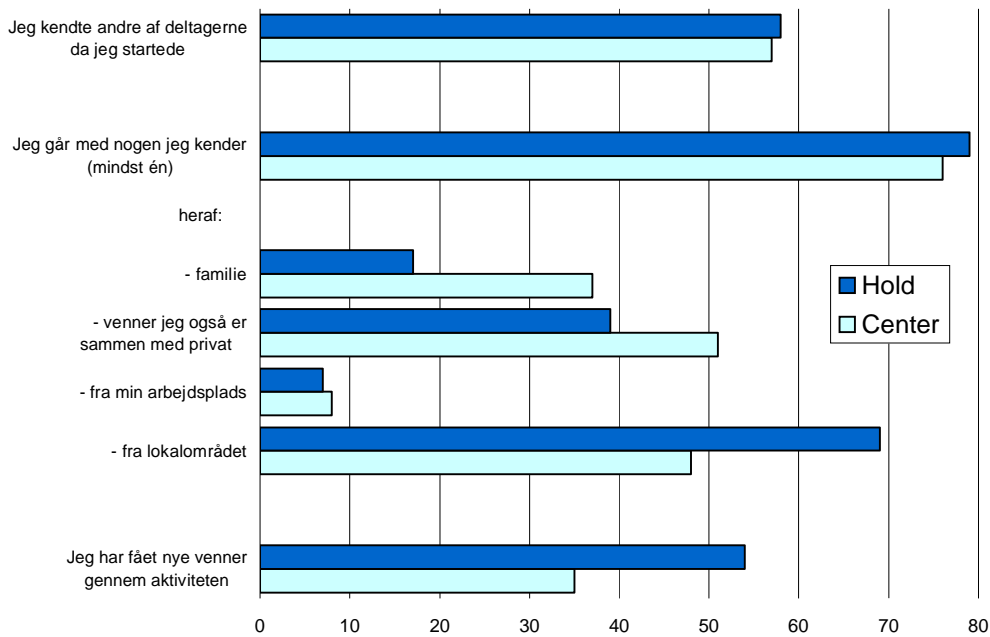
Omkring 80 % af alle udøverne bruger således højst 10 minutter på transport. De to grupper af aktive ligner hinanden meget i denne henseende, men der er dog lidt flere, som bruger relativt lang tid på transport blandt de, der træner i motionscenter. Knap hver tiende i denne gruppe har 20 minutter eller mere i transporttid til træningsstedet.

Sociale relationer

Selv om det "at kende nogen" i forvejen ikke synes at være specielt vigtigt, når deltagerne vælger aktivitet (jf. ovenfor), viser det sig, at mange faktisk gør det, og at mange i det hele taget går til aktiviteten sammen med nogen, de kender.

Som det fremgår af figur 5 angiver noget over halvdelen af udøverne, at de kendte nogen af de andre deltagere, da de startede på aktiviteten, og næsten 80 % svarer, at de går sammen med nogen, de kender. Der er især tale om personer fra lokalområdet, men det er også ganske udbredt at træne sammen med private venner. Desuden svarer halvdelen af udøverne, at de har fået nye venner gennem aktiviteten.

Der er generelt ingen større forskel mellem deltagerne i de to træningsformer i denne henseende. Forestillingen om den "ensomme" eller anonyme individualistiske motionist i motionscenteret som modpol til den "sociale" og fællesskabsorienterede hold-udøver i gymnastiksalen holder ikke uden viden stik. Der er dog noget om snakken i den forstand, at der synes at være betydelige kvalitative forskelle i det sociale miljøes sammensætning. De, der træner i motionscenter, er i højere grad relateret til private venner og familie (private netværk), mens holdudøvernes sociale kontaktflade i højere grad er orienteret mod det lokale og de bekendtskaber, som udspringer heraf. Desuden er der væsentligt færre af de, der træner i motionscenter, som angiver, at de har fået nye venner i forbindelse med aktiviteten, end blandt de der træner på hold.

Figur 5 Hvem dyrker du aktiviteten/træningen sammen med (i %)?

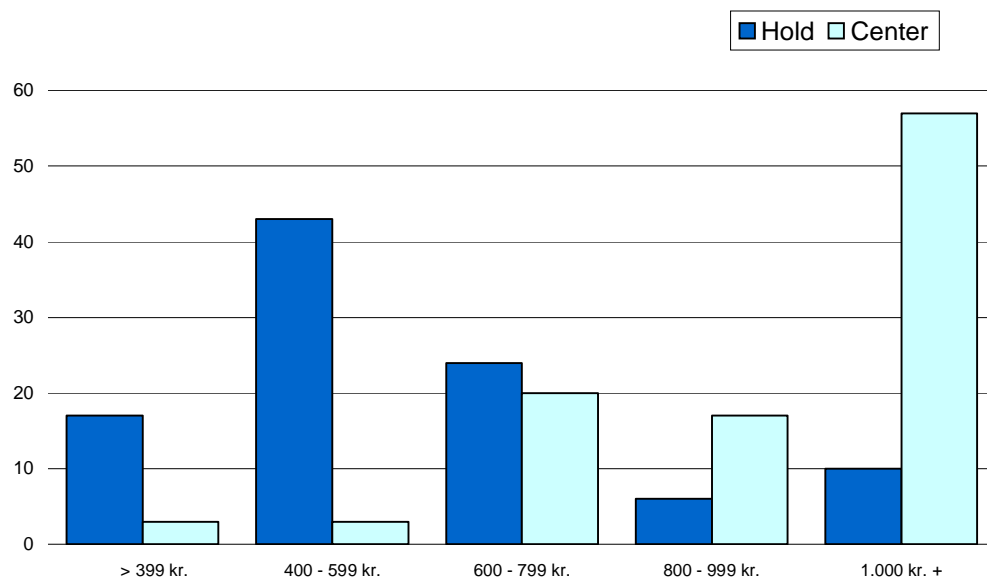
Selv om det selvfølgelig er vanskeligt at vurdere, hvad det vil sige "at kende nogen", så synes resultaterne at afspejle tilstedeværelsen af et veludviklet - "tykt" - socialt netværk af lokale bekendtskaber, kolleger, venner og familie omkring aktiviteterne. Når de fleste udøvere alligevel giver udtryk for, at de sociale relationer ikke var specielt vigtige, da de valgte deres aktivitet, må det være fordi, det idrætslige opfattes som det primære i denne sammenhæng. Man går med andre ord ikke til træning for de sociale relationers skyld, selv om det selvfølgelig for nogen kan være den vigtigste grund. De fleste gør det tilsyneladende for at opnå andre "gevinster" (reelle eller forestillede) af deres "investering" i aktiviteten, hvad enten det er sundhed, skønhed, fornøjelse eller noget helt fjerde (se senere). De sociale relationer er med andre ord et vigtigt element omkring aktiviteten, men er ikke selve formålet med at træne.

Kontingentsørrelse

Der argumenteres af og til for, at det er vigtigt for foreningerne at holde medlemskontingentet så lavt som muligt, da mange potentielt aktive ellers af økonomiske årsager vil fravælge deltagelse i foreningsidræt. For at belyse de faktiske udgifter ved deltagelse er medlemmerne blevet bedt om at oplyse, hvor meget de betaler

i kontingent per år. At dømme ud fra resultaterne kan det ikke siges at være specielt kostbart at deltage snarere tværtimod (se figur 6).

Figur 6 *Hvad betaler du i kontingent per år (i %)?*



Halvdelen af alle medlemmerne betaler således mindre end 600 kr. om året for at deltage i deres aktivitet, mens næsten lige så mange betaler mellem 600 og 1000 kr. En mindre gruppe (ca. 2 %) har angivet, at de betaler 0 kr. i kontingent, mens omkring halvt så mange (ca. 1 %) oplyser, at de betaler 2.000 kr. eller mere.

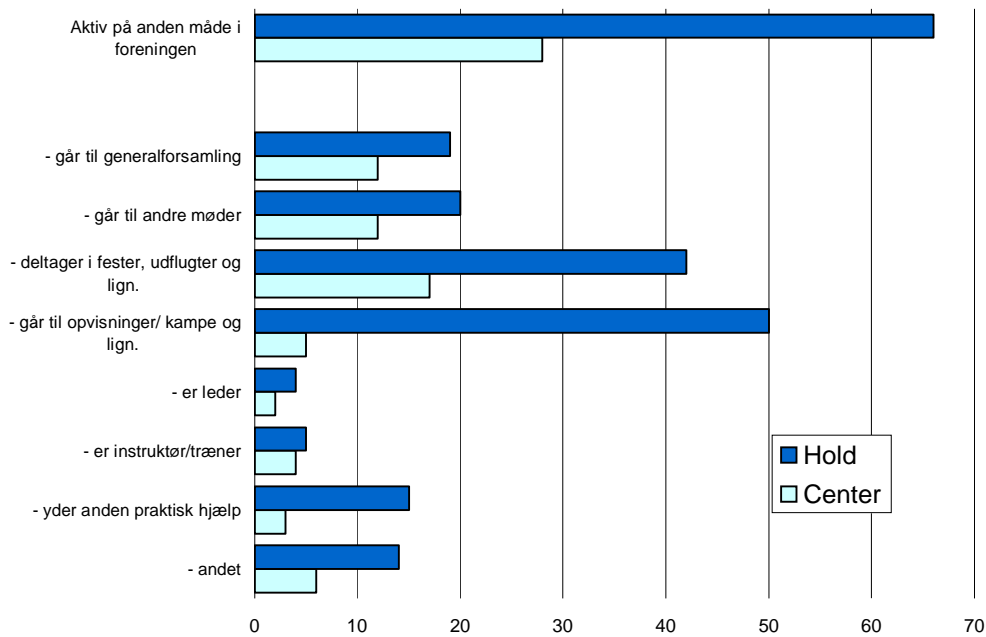
I gennemsnit betaler man 645 kr. om året i kontingent. De, der går til træning på hold, betaler 591 kr. om året, og de, der træner i motionscenter, betaler 876 kr. Det er altså generelt billigere at træne på hold end i motionscenter. Det er i den forbindelse interessant, at den gruppe, der er mest tilfreds med kontingentets størrelse (jf. ovenfor), nemlig de der træner i motionscenter, også er den gruppe, som betaler mest. Deres store tilfredshed med beløbets størrelse skyldes formentlig, at kontingentet giver mulighed for at træne i stort set ubegrænset omfang, og at det er væsentligt billigere at træne i et foreningsorganiseret motionscenter end i et kommercielt – markedsbaseret – motionscenter.

Målingen af kontingentets størrelse er dog behæftet med en vis usikkerhed. Eksempelvis betaler de, der træner i de to motionscentre, ifølge oplysning fra de pågældende foreninger reelt et årligt kontingent på 1.000 kr., men som det fremgår af figur 6, har en del oplyst andre beløb. Dette hænger formentlig sammen med, at nogen af de aktive ikke helt er klar over, hvor meget de præcis betaler for at deltage, men der kan også være tale om en vis fejlmargen ved den optiske aflæsning af beløbet i forbindelse med scanningen af de udfyldte spørgeskemaer. Imidlertid er fejlvisningen næppe større, end at de relative forskelle mellem de to former for træning må anses for at være gyldige.

Foreningsinvolvering i øvrigt

Som det fremgik ovenfor, hørte det, at aktiviteten foregår "i den lokale forening", ikke til blandt de vigtigste faktorer, da udøverne valgte at begynde på deres nuværende aktivitet. Der var dog også en klar forskel mellem udøverne på hold på den ene side, og de der træner i motionscenter på den anden, idet den sidste gruppe generelt kun anså dette for halvt så vigtigt som den første.

På den baggrund er det derfor overraskende, at så mange faktisk er involveret i foreningen på en eller anden måde. Alt i alt angiver 60 % af deltagerne, at de er involveret i foreningens virke under en eller anden form. Det mest almindelige er at gå til "opvisninger/kampe og lignende" samt at "deltage i fester, udflugter og lign.", men der er også relativt mange, som "går til generalforsamling" eller "andre møder" (se figur 7).

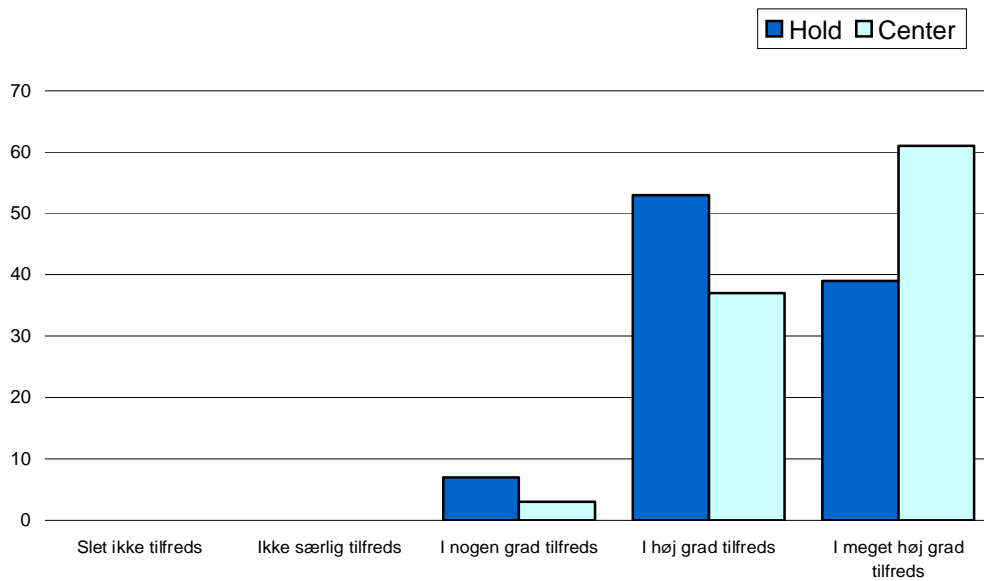
Figur 7 Er du aktiv på anden måde i foreningen (i %)?

Der er meget tydelig forskel på de, der træner på hold, og de der træner i motionscenter, idet involveringsniveauet generelt er mere end dobbelt så højt blandt udøvere af holdaktiviteter. Forskellen er dog ikke helt så udtalt, når man ser på det mere krævende engagement i form af at være leder eller instruktør/ træner.

Tilfredshed med aktiviteten

Medlemmerne er generelt særdeles tilfredse med de aktivitetstilbud, som de deltager i. Ikke mindre end 94 % af svarpersonerne er således "i høj grad" (51 %) eller "i meget høj grad" (43 %) tilfredse med "aktiviteten som helhed", mens de resterende 6 pct. angiver at være "i nogen grad tilfredse". Kun én enkelt svarperson – dvs. mindre end én promille – giver udtryk for at være decideret utilfreds ("slet ikke tilfreds").

Samlet set er de, der træner i motionscenter, noget mere tilfredse med aktiviteten som helhed end de, der træner på hold, hvilket især skyldes en betydelig højere andel af meget tilfredse deltagere i denne gruppe (se figur 8).

Figur 8 *Hvor tilfreds er du med aktiviteten/træningen som helhed (i %)?*

Tilfredsheden varierer naturligvis fra hold til hold og fra center til center. I den ene ende af skalaen er deltagerne på det dårligst scorende hold i gennemsnit "i nogen grad tilfredse", mens samtlige deltagere på de to højst scorende hold er "i meget høj grad tilfredse". I det ene center, hvor spørgeskemaerne blev uddelt ved skranken, er tilfredsheden en anelse højere end i det andet, hvor spørgeskemaet blev tilsendt samtlige medlemmer.

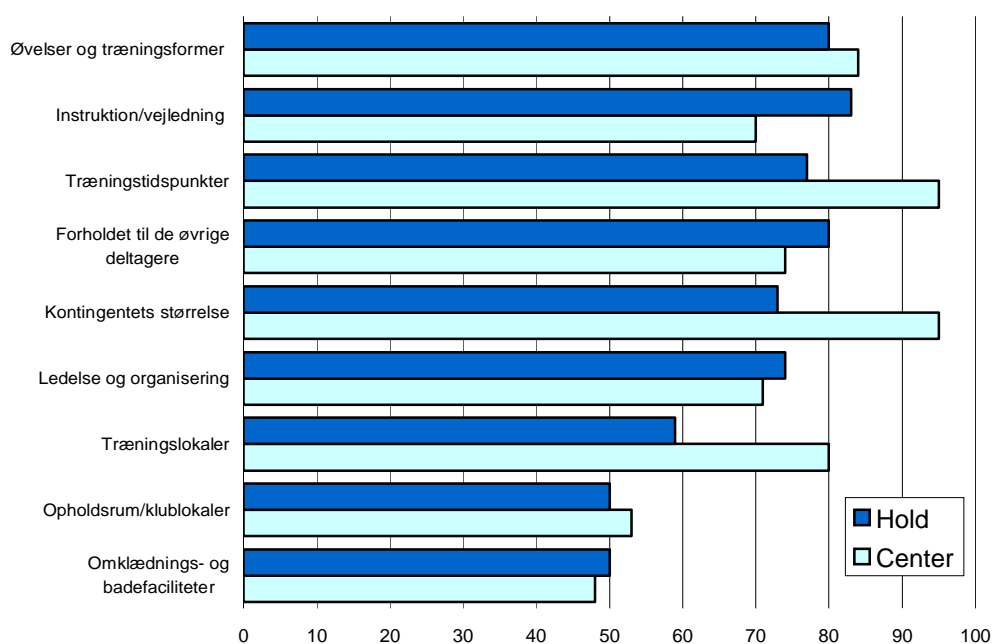
Trods den generelt meget store tilfredshed med praktisk taget alle aspekter ved deltagelsen, er der alligevel nogle interessante forskelle mellem de, der træner på hold, og de der træner i motionscenter. For at gøre det lettere at sammenligne tilfredsheden med de forskellige forhold, er svarene omregnet til point på en skala fra 0 til 100, hvor "slet ikke tilfreds" svarer til "0 point", "ikke særlig tilfreds" til "25 point", "i nogen grad tilfreds" til "50 point", "i høj grad tilfreds" til "75 point" og "i meget høj grad tilfreds" til "100 point".

Som det fremgår af nedenstående figur 9 er det især "instruktion/vejledning", "øvelser og træningsformer" samt "forholdet til de øvrige deltagere", hold-deltagerne er tilfredse med, mens de, der træner i motionscenter, især udtrykker tilfredshed med

"træningstidspunkter", "kontingentets størrelse", "øvelser og træningsformer" samt "træningslokaler".

Der er i øvrigt ganske stærk sammenhæng mellem de forhold, udøverne anså for vigtige i forbindelse med deres valg af aktivitetstilbud (se ovenfor), og de forhold man er tilfredse med dér, hvor man dyrker sin nuværende aktivitet. Eksempelvis var "øvelser og træningsformen" generelt den vigtigste faktor, da man valgte aktivitet, og det er netop også dette forhold, som der generelt udtrykkes størst tilfredshed med.

Figur 9 Hvor tilfreds er du med forskellige forhold ved aktiviteten/træningen (i %)?



Aktiviteternes betydning

En anden måde at belyse præference-forskelle mellem udøverne af de to træningsformer er at se på, hvilke subjektive - oplevede – kvaliteter, de respektive grupper af deltagere hver især forbinder med at dyrke en bestemt aktivitet/træningsform.

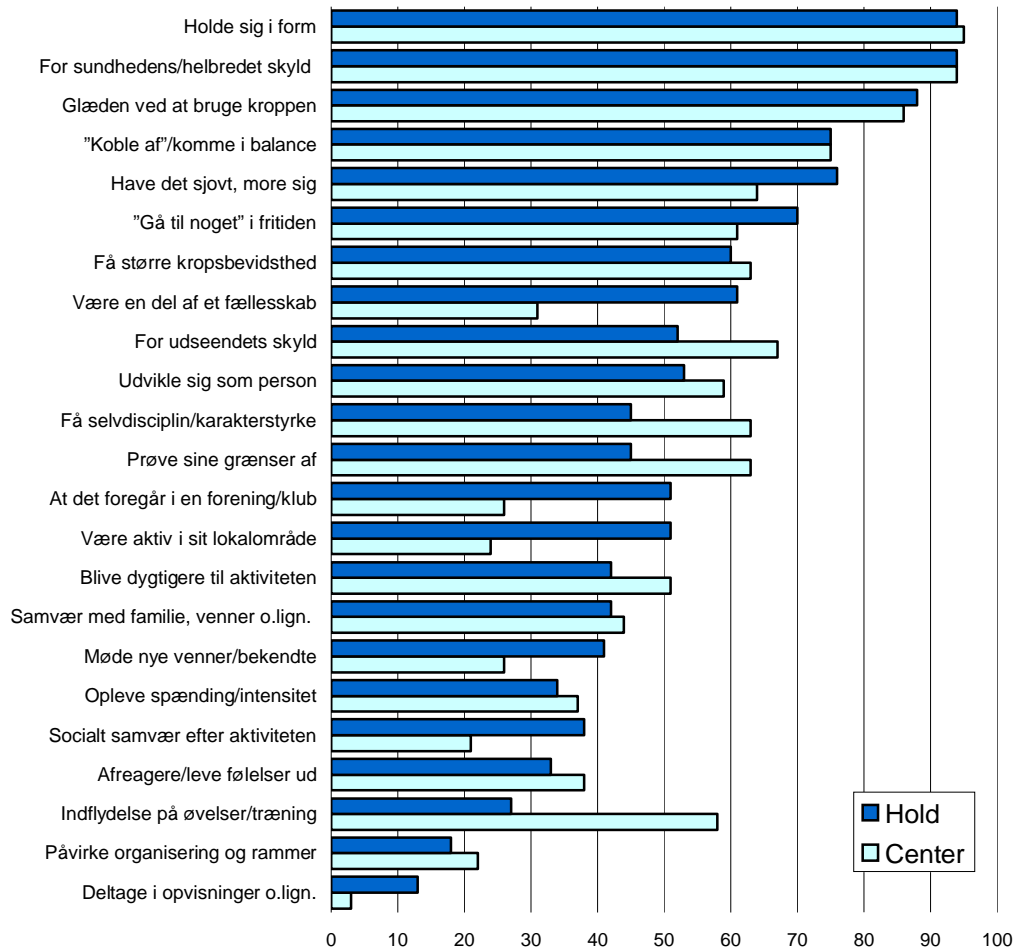
Deltagerne er derfor blevet spurgt om, hvilken *betydning* forskellige "grunde" til at dyrke en bestemt aktivitet/træningsform har for dem. De skulle således for hver enkelt af de i alt 23 forskellige grunde eller motiver, som er nævnt i spørgsmålet, tage stilling til, hvilken betydning de har for dem, idet de kunne vælge mellem tre faste svarmuligheder:

"ingen betydning", "en vis betydning" og "stor betydning". For at gøre det nemmere at aflæse og sammenligne resultaterne, er besvarelsene omregnet til point på en skala fra 0 til 100, hvor "ingen betydning" svarer til "0 point", "en vis betydning" til "50 point" og "stor betydning" til "100 point".

Overordnet er der på den ene side nogle meget klare fællestræk mellem udøverne af de to træningsformer, mens der på den anden side er nogle lige så klare forskelle mellem de, der træner på hold, og de der træner i motionscenter.

Uanset hvilken træningsform udøverne deltager i, er de således fuldstændig enige om hvilke tre grunde eller faktorer, der er de mest betydningsfulde, nemlig "at holde sig i form", "for helbredets/sundhedens skyld" og "glæden ved at bruge kroppen/fysisk velvære". Der er, som det fremgår af figur 10 generelt påfaldende enighed om de 6 - 7 højst prioriterede grunde til at dyrke en bestemt aktivitet/ træningsform. På den baggrund synes det derfor berettiget at tale om "gymnastik og beslægtede aktiviteter" som et relativt homogent og sammenhængende område af idrætten.

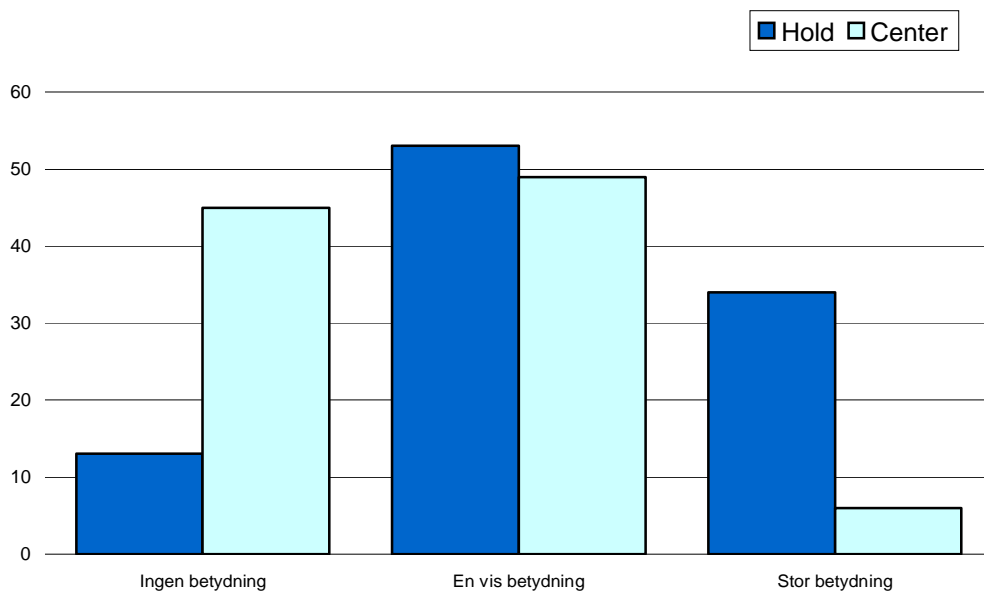
Figur 10 *Hvor stor betydning har forskellige grunde til at dyrke en bestemt aktivitet/træningsform for dig (i point)?*



Forskellene mellem de, der træner på hold, og de, der træner i motionscenter, viser sig til gengæld i variationerne i deres prioritering af de generelt mindre betydningsfulde faktorer. Udøvere af holdaktiviteter vægter således det at være en del af et fællesskab i selve træningssammenhængen (på holdet) og i videre forstand af de relationer eller netværk, som eksisterer omkring foreningen og videre ud i det omgivende lokalsamfund, ganske højt. Det har med andre ord væsentligt større betydning for de, der træner på hold, "at være en del af et fællesskab", "at det foregår i en forening/klub", "at være aktiv i sit lokalområde" og at have "socialt samvær efter aktiviteten/træningen", end det har for de, der træner i motionscenter.

Som det fremgår af nedenstående figur 11, tillægger godt hver tredje af de, der træner på hold, det "stor betydning" at være en del af et fællesskab, mens godt halvdelen af dem tillægger det "en vis betydning". Der er således kun få udøvere af holdaktiviteter, som finder, at det at være en del af fællesskabet "ingen betydning" har. Omvendt er der ikke særlig mange af de, der træner i motionscenter, som tillægger det at være en del af et fællesskab "stor betydning", mens ganske mange af dem finder, at det "ingen betydning" har.

Figur 11 *Hvor stor betydning har det for dig "at være en del af et fællesskab" i forbindelse med aktiviteten/træningen (i %)?*



Dermed er ikke sagt, at de, der træner i motionscenter, er "asociale". De refererer i lige så høj grad til deres personlige netværk i form af familie og private venner, som de der træner på hold, men er altså ikke i samme grad orienteret mod det fællesskab, som udspringer af samværet omkring aktiviteten. Og det er vel egentlig ikke så underligt i og med at træningen i et motionscenter er individuelt tilrettelagt, mens de, der træner på hold, udfører de samme øvelser på samme tidspunkt under ledelse af en fælles instruktør. Træning på et hold har med andre ord karakter af et "aktivitetsfællesskab", hvor deltagerne har fælles og mere eller mindre ensartede oplevelser som referencepunkt.

I modsætning hertil er det det individuelle eller personlige udbytte ved aktiviteterne, der har størst betydning for de, der træner i motionscenter. Denne gruppe af udøvere tillægger det således i væsentligt højere grad betydning at træne "for udseendets skyld", for "at udvikle selvdisciplin/karakterstyrke", "at prøve sine grænser af" og "at udvikle sig som person", end de der træner på hold (se figur 10).

Den mere individuelle tilgang til aktiviteterne, som karakteriserer træningen i motionscentre, afspejler sig interessant nok også i, at de, der træner i motionscenter, tillægger det meget større betydning "at have indflydelse på øvelser og træning" end de, der træner på hold. Den samme forskel viser sig i nogen grad også i forhold til den betydning, udøverne tillægger det at "kunne påvirke organisering og rammer".

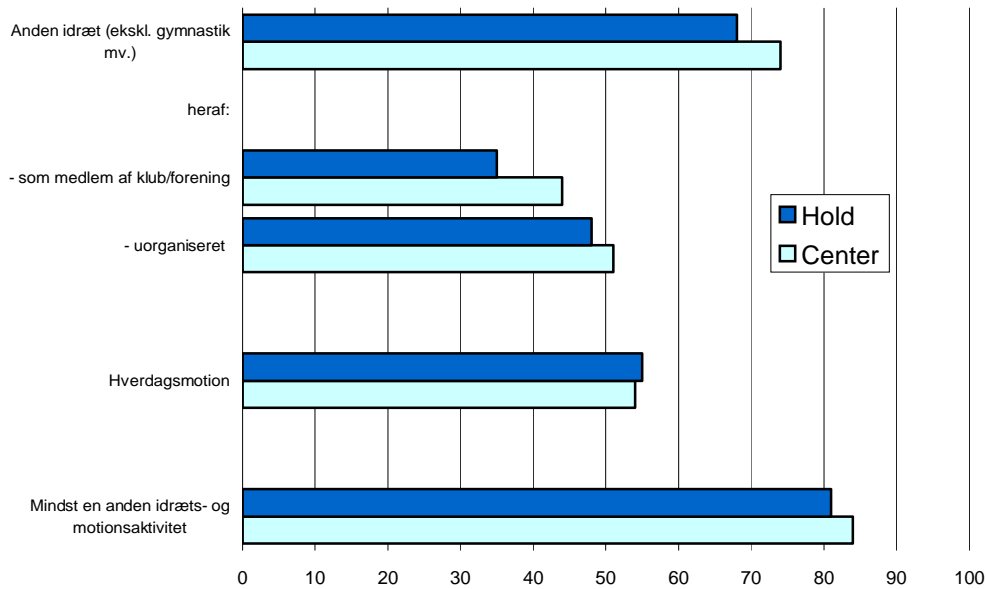
Sammenfattende er der altså på den ene side nogle stærke fællestræk mellem deltagerne i de to træningsformer, og på den anden side nogle karakteristiske forskelle i prioriteringen af de umiddelbart mindre betydende faktorer, som bekræfter og nuancerer det billede af de to grupper af deltagere, som tegnede sig i afsnittene ovenfor.

Anden idrætsdeltagelse

Da de fleste idrætsudøvere dyrker mere end en enkelt aktivitet, har det interesse at belyse omfanget og karakteren af medlemmernes involvering i idrætten i øvrigt. Dette siger noget om, hvor centralt deltagelsen i gymnastik og beslægtede aktiviteter står i den enkeltes idrætsliv. Såfremt udøverne deltager i andre idrætstilbud end gymnastik og beslægtede aktiviteter, kan man sige, at deres adfærd og prioriteringer i forhold den udvalgte aktivitet ikke nødvendigvis er kendetegnende for deres "idrætslige identitet" som helhed. En beskrivelse af medlemmernes generelle deltagelsesmønster kan med andre ord tegne et mere nuanceret billede af udøverne og deres idrætspræferencer, end hvis man udelukkende fokuserer på den udvalgte aktivitet. Eksempelvis dyrker omkring hver femte af de, der træner i motionscenter, også en eller flere former for holdidræt: fodbold, håndbold og andre boldspil for hold, hvor helt andre formål og prioriteringer gør sig gældende, end når de træner på egen hånd i et motionscenter.

Deltagelse i anden idræt og motion

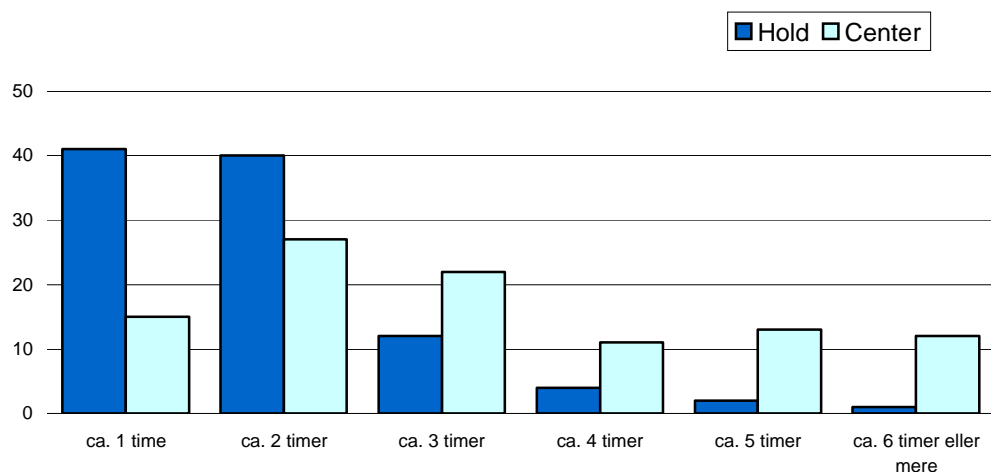
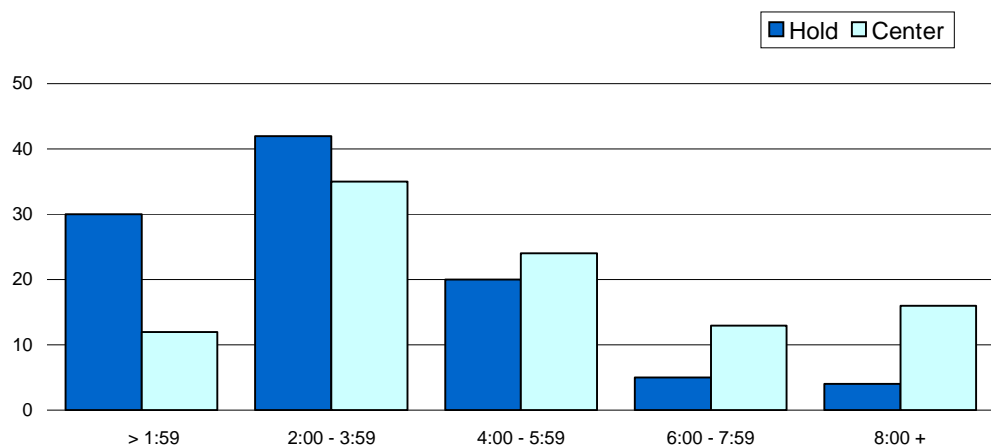
Som det fremgår af figur 12, har langt de fleste af svarpersonerne dyrket mindst én anden idræts- eller motionsaktivitet i det sidste år, og det gælder både de, der træner på hold, og de der træner i motionscenter.

Figur 12 Har du dyrket andre former for idræt og motion i det sidste år (i %)?

Alt i alt har 69 % af de udøvere, der har besvaret spørgeskemaet, dyrket andre idrætsgrene, heraf godt halvdelen som medlemmer af en klub /forening, mens i alt 55 % har dyrket hverdagsmotion. De to grupper af aktive ligner hinanden ganske meget i denne henseende, bortset fra at lidt flere af de, der træner i motionscentre, dyrker andre idrætsgrene og lidt oftere gør det som medlemmer af en klub/forening end de, der træner på traditionelle hold.

Tidsforbrug på den udvalgte aktivitet samt på idræt og motion som helhed

I gennemsnit bruger deltagerne godt to timer om ugen på den udvalgte aktivitet. De, der træner på hold, bruger noget under to timer om ugen, mens de, der træner i motionscenter, bruger godt tre timer om ugen. Som det ses af figur 13, bruger hver fjerde af de, der træner i motionscenter, mindst 5 timer om ugen på denne aktivitet. En del af forklaringen på, at mange vælger at træne i motionscentre frem for på hold, kan altså være, at de dermed har mulighed for at træne i længere tid, end de ellers ville have haft.

Figur 13 *Hvor meget tid bruger du normalt om ugen på aktiviteten/træningen (i %)?***Figur 14** *Hvor meget tid bruger du normalt om ugen på idræt og motion (i %)?*

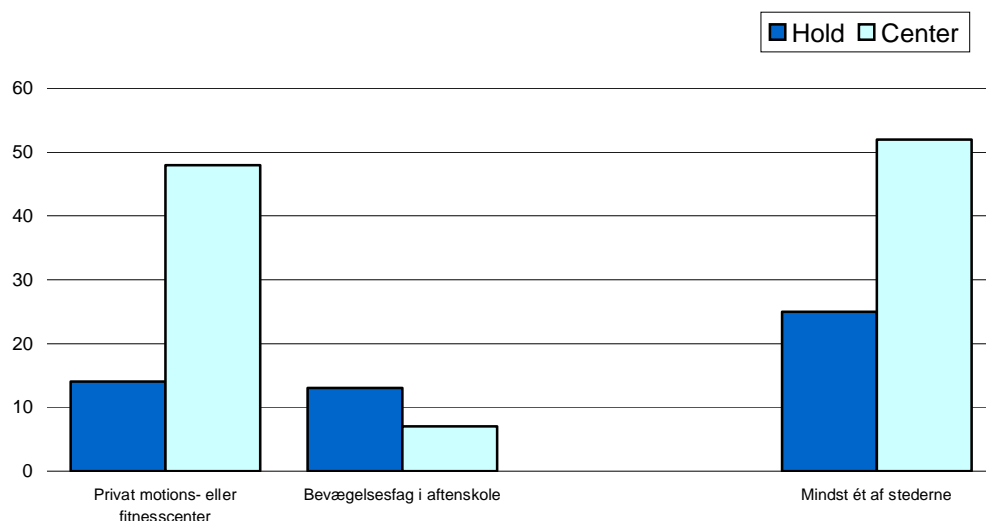
Medlemmerne bruger i gennemsnit noget over fire timer om ugen på "idræt og motion" som helhed, altså omkring dobbelt så meget tid, som de bruger på deres udvalgte aktivitet (se figur 14). De, der træner i motionscenter, hører også totalt set til de mest idrætsaktive med et samlet ugentligt tidsforbrug på knap seks timer, mens de, der træner på hold, bruger godt fire timer om ugen på idræt og motion.

Konkurrerende aktivitetstilbud

Godt hver fjerde af medlemmerne har inden for det sidste år gået til anden organiseret idræt i form af aftenskole/oplysningsforbund eller privat motions- eller fitnesscenter (se

figur 15). Omkring hver femte har gået i et privat motions- eller fitnesscenter, mens godt hver tiende har gået til et bevægelsesfag i aftenskole/oplysningsforbund.

Figur 15 Andel af udøverne, der inden for det sidste år har gået i et privat motionscenter og/eller har gået til et bevægelsesfag i aftenskole (i %).



Det springer i øjnene, at omkring halvdelen af de, der træner i motionscenter, har angivet, at de har været i et privat motionscenter inden for det sidste år. Umiddelbart tyder dette på, at der er en endog meget stærk konkurrence i denne del af idrætten og et ganske stort "flow" mellem forskellige aktivitetstilbud. Det kan selvfølgelig skyldes, at mange træner flere steder (hvilket der ikke er mulighed for at afdække i spørgeskemaet), men den høje andel, som har svaret, at de i det sidste år har trænet i et privat motions- eller fitnesscenter, kan også være udtryk for, at mange svarpersoner har misforstået spørgsmålet og har opfattet deres aktuelle træning som hørende til denne kategori.

Det er til gengæld især de, der træner på hold, som har svaret, at de har deltaget i aftenskolernes tilbud, og her skulle der ikke være mulighed for den store forveksling. Omkring hver syvende at de, der træner på hold, har således svaret, at de har gået til et bevægelsesfag i en aftenskole inden for det sidste år.

Ud over konkurrencen med aftenskoler og private motionscentre er den enkelte forening naturligvis udsat for konkurrence fra andre foreninger med samme eller andre aktiviteter på programmet. Dette forhold er dog ikke belyst i denne undersøgelse.

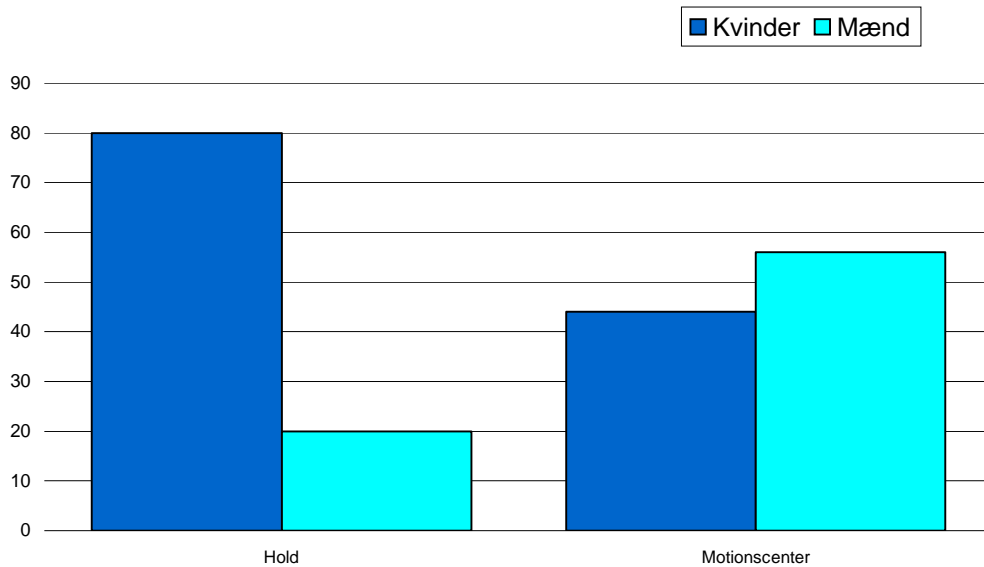
HVEM ER DELTAGERNE?

"Gymnastik og beslægtede aktiviteter" hører til blandt de absolut mest populære idrætsgrene i den voksne befolkning. Ifølge den seneste landsdækkende måling fra 2002 deltager 29 pct. af alle danskere over 15 år således i en eller flere af aktiviteterne gymnastik, aerobic, afspænding, styrketræning og dans. I og med at så mange danskere dyrker en eller flere af disse aktiviteter, må deltagelsen naturligvis have en ganske bred social profil, men der er samtidig også visse forskelle på denne gruppe og den voksne befolkning i almindelighed.

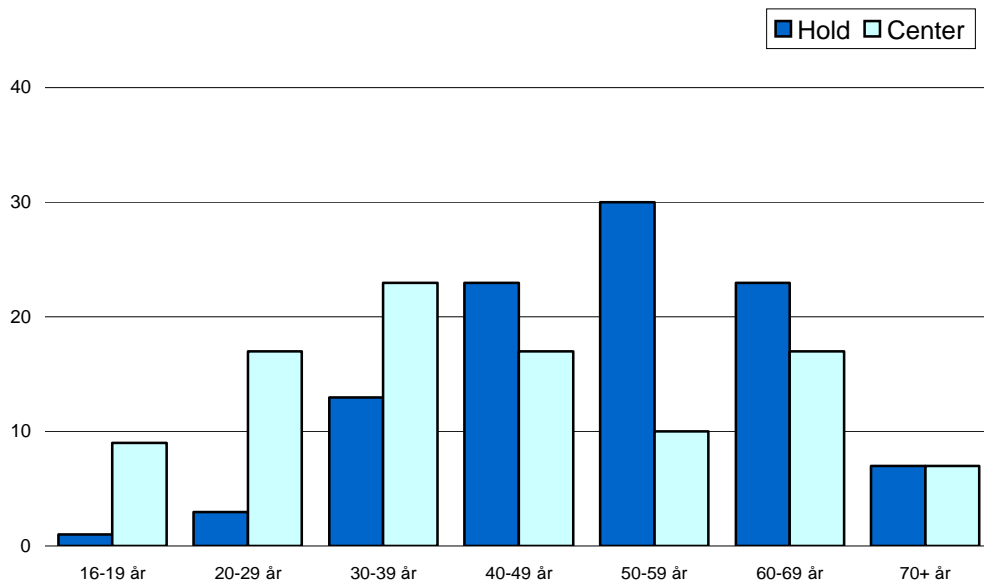
Væsentligt flere kvinder end mænd dyrker således gymnastik og beslægtede aktiviteter, og udøverne er i gennemsnit også noget ældre end andre idrætsudøvere. De har desuden lidt længere uddannelse og en lidt højere familieindkomst end befolkningen i øvrigt. Her handler det dog ikke om at beskrive de aktive i gymnastik og beslægtede aktiviteter i forhold til befolkningen som helhed, eller de sociale variationer i tilbøjeligheden til at dyrke bestemte aktiviteter (fx aerobic og dans), men om at afdække eventuelle forskelle på deltagerne i holdtræning og deltagerne i træning i motionscenter. Det drejer sig med andre ord om at belyse, hvorvidt den nye - mere fleksible – træningsform appellerer til andre deltagere end den klassiske holdtræning.

Køn og alder

Som nævnt dyrkes "gymnastik og beslægtede aktiviteter" generelt af flere kvinder end mænd, ligesom deltagerne i gennemsnit er noget ældre end andre idrætsudøvere. Der er imidlertid en tydelig forskel på udøverne af holdtræning og de aktive i motionscentre i denne henseende. Som det fremgår af figur 16, deltager fire gange så mange kvinder som mænd på hold, mens der omvendt er en del flere mænd end kvinder, som træner i motionscenter.

Figur 16 Kønsfordeling blandt aktive på hold og i motionscenter (i %).

Også aldersmæssigt skiller de, der træner i motionscenter, sig ud ved i gennemsnit at være ca. 10 år yngre end de, der træner på hold. Dette hænger sammen med, at væsentligt flere unge og yngre voksne træner i motionscenter end på hold (se figur 17).

Figur 17 Aldersfordeling blandt aktive på hold og i motionscenter (i %).

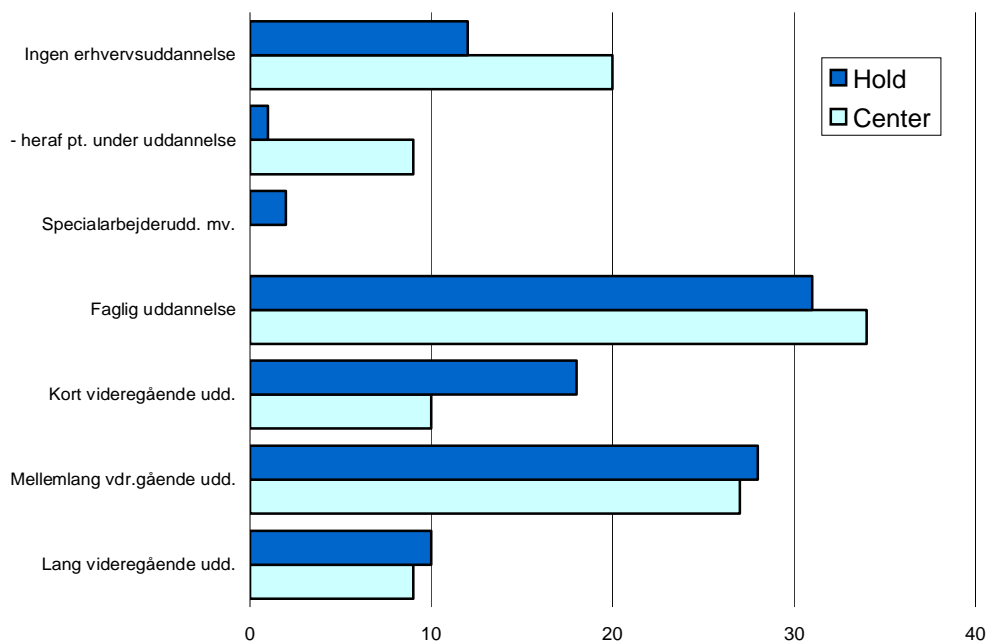
Den sociale profil

Der er generelt kun små forskelle, når man sammenligner de to deltagergruppers "social profiler" i form af erhvervsuddannelse, familieindkomst og beskæftigelse. De ligner med andre ord hinanden ganske meget i denne henseende. Og de forskelle, som faktisk ses, hænger i høj grad sammen med gruppernes forskellige alders- og kønsmæssige sammensætning.

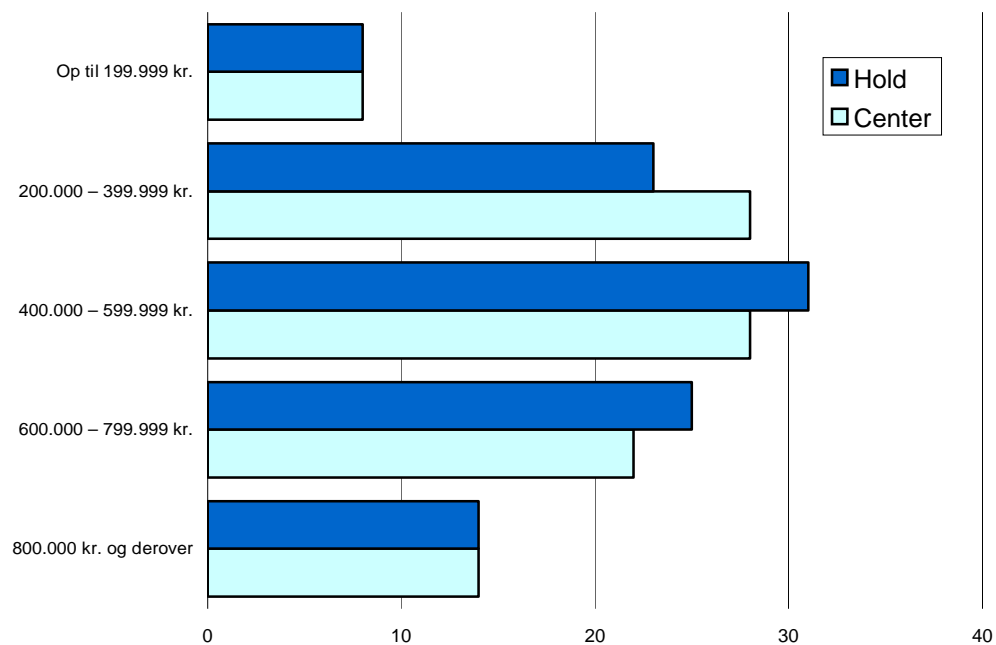
Som det fremgår af figur 18, er der flere uden erhvervsuddannelse, som træner i motionscenter end på hold. Det skyldes, at en væsentlig større andel af de, der træner i motionscenter, er under uddannelse. Der er til gengæld en del færre med videregående uddannelser bag sig blandt de, der træner i motionscenter end blandt de, der træner på hold, hvilket igen hænger sammen med den større andel af unge under uddannelse i denne gruppe.

Indkomstforskellene mellem de to grupper af deltagere er, som det ses af figur 19, ret beskedne. Nogen flere af de, der træner i motionscenter, har familieindkomster under 400.000 kr. om året, mens nogen flere af de, der træner på hold, har familieindkomster over 400.000 kr.

Figur 18 *Hvilken erhvervsuddannelse har du (i %)?*

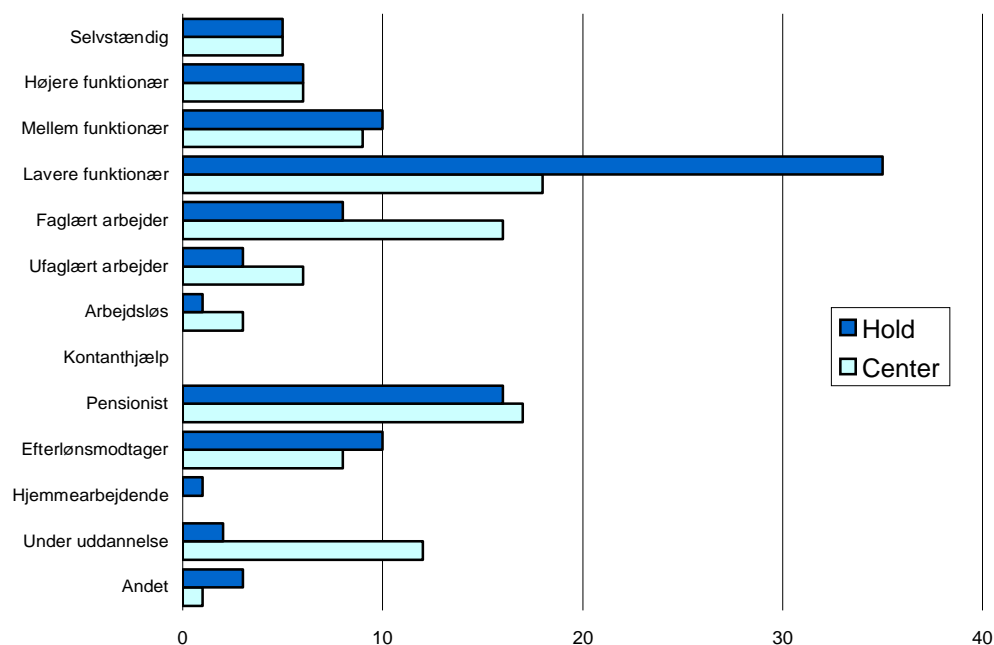


Figur 19 *Hvor stor var din families samlede brutto-indkomst i 2003 (i %)?*



Der er lidt større forskelle på de to grupper af udøvere i henseende til beskæftigelse (se figur 20). Andelen af faglærte arbejdere er således dobbelt så høj blandt de, der træner i motionscenter, som blandt de, der træner på hold, mens der omvendt er færre lavere funktionærer blandt de, der træner i motionscenter. Denne forskel hænger for en stor del sammen med forskellene i kønsfordelingen, idet der generelt er relativt flere mænd end kvinder, der er beskæftigede som faglærte arbejdere, og relativt færre mænd end kvinder der er beskæftigede som lavere funktionærer. Der er som tidligere nævnt flere personer under uddannelse blandt de, der træner i motionscenter, hvilket hænger sammen med den relativt store andel af unge i denne gruppe.

Figur 20 *Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden (i %)?*



Hverdagens struktur

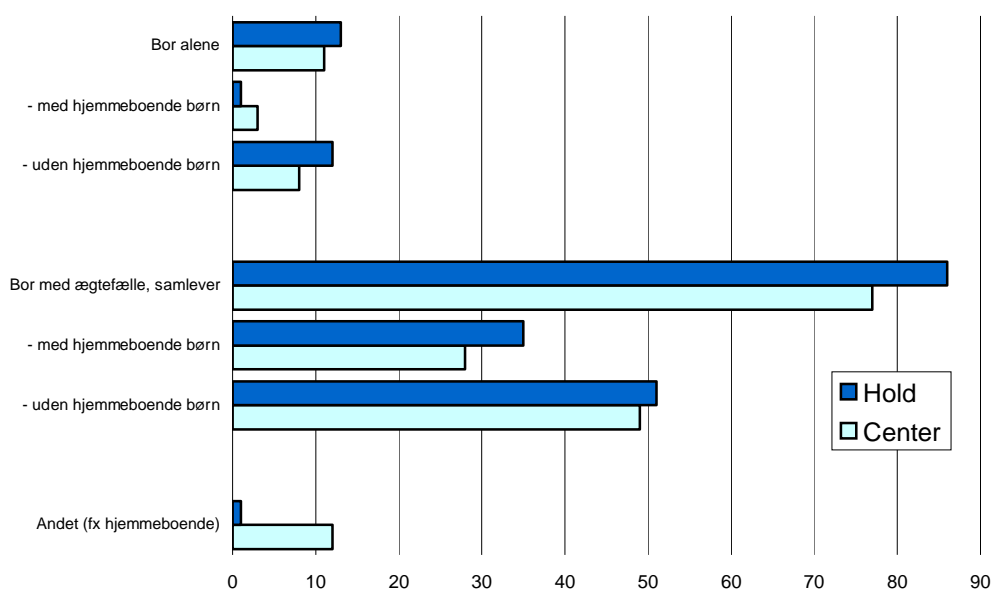
Personer med formelt samme sociale profil i form af køn, alder, indkomst osv. kan have vidt forskellige hverdage. Ikke mindst familietypen og erhvervsarbejdets omfang og organisering har væsentlig betydning for fritidens størrelse og placering i hverdagslivet og altså dermed også for den enkeltes muligheder for at deltage i konkrete aktivitetstilbud.

Generelle ændringer af sådanne levevilkår i form af flere single-familier, flere udearbejdende og flere med lange og skiftende arbejdstider har således været fremhævet som en af grundene til det stigende behov for mere fleksible træningsformer, der har manifesteret sig gennem de seneste par årtier.

Med hensyn til familietype er der ikke større forskel på de to grupper af aktive. Som det ses af figur 21, er der relativt flere samboende, som træner på hold end i motionscenter, og der er også relativt flere af de, der træner på hold, som har hjemmeboende børn. Omvendt er en forholdsvis større andel af de, der træner i motionscenter, selv hjemmeboende.

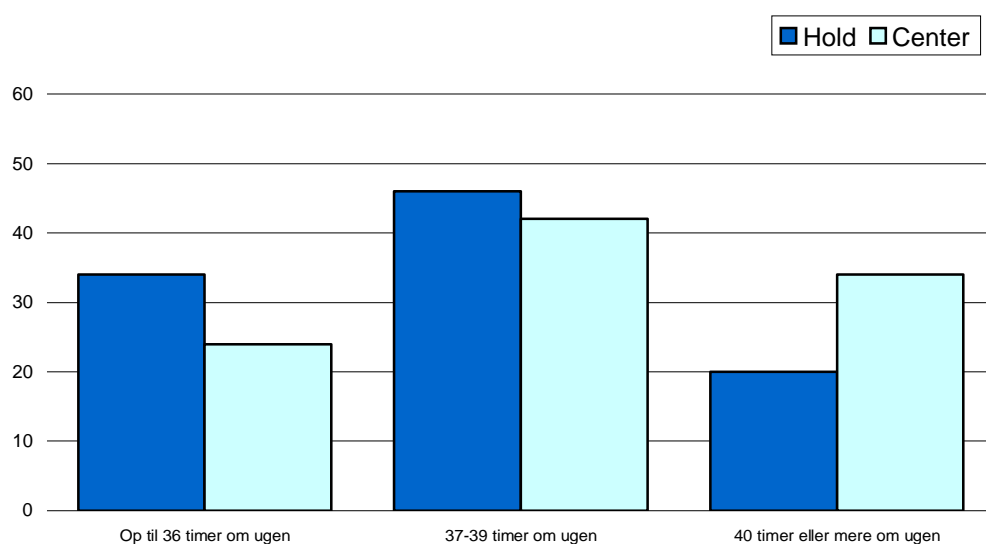
Bortset fra at der er en anelse flere enlige med hjemmeboende børn blandt de, der træner i motionscenter, end blandt de der træner på hold, er tendensen nærmest modsat af, hvad man umiddelbart skulle forvente. De der bor med sammen med ægtefælle/samlever og har hjemmeboende børn, og som derfor måtte antages at have størst behov for fleksibilitet i relation til deres træningsaktiviteter, deltager således oftere på hold med faste træningstidspunkter, end hjemmeboende og enlige gør.

Figur 21 Hvem bor du sammen med (i %)?

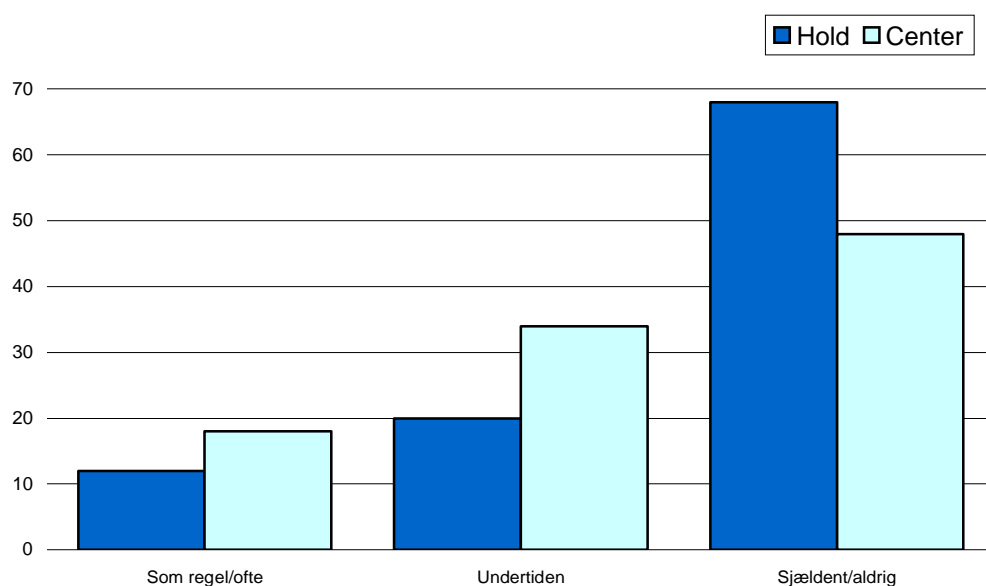


Erhvervsarbejdets omfang og organisering synes umiddelbart at have noget større betydning for valget af træningsform end familietypen. Som det fremgår af nedenstående figur 22, er der en del flere med lang arbejdstid – dvs. 40 timer eller mere om ugen - blandt de, der træner i motionscenter, end blandt de der træner på hold. Dette hænger delvis sammen med det forhold, at relativt flere mænd træner i motionscenter - og mænd har generelt længere arbejdstid end kvinder – men der er også en noget højere andel af kvinder med lang arbejdstid blandt de, der træner i motionscenter (25 %), end blandt de der træner på hold (12 %).

Figur 22 *Hvor lang er din samlede ugentlige arbejdstid normalt (i %)?*



På tværs af de forskellige træningsformer har omkring hver tredje svarperson "som regel/ofte" (13 %) eller "undertiden" (22 %) skiftende arbejdstider. Men som det ses af figur 23, er der omkring en halv gang flere, som ofte eller undertiden har skiftende arbejdstider blandt de, der træner i motionscenter, end blandt de der træner på hold. Hvis man medregner personer uden for beskæftigelse, bliver de relative andele af udøvere med skiftende arbejdstider naturligvis lavere.

Figur 23 Har du skiftende arbejdstider (i %)?

Selv om objektive vilkår i form af arbejdstidens længde og især arbejdsdagens struktur altså synes at have en vis betydning for valget af mere fleksible træningsformer, er dette ikke den eneste årsag til, at sådanne aktiviteter vinder frem i disse år. Dette viser sig blandt andet ved det forhold, at langt de fleste, der træner i motionscenter, ikke har skiftende arbejdstider eller specielt lange arbejdsdage. Hvis de ikke-beskæftigede tages med i betragtning, er det kun omkring hver fjerde af de, der træner i motionscenter, som har skiftende arbejdstider. Modsat er der også ganske mange (i absolutte tal omkring 2/3) med skiftende arbejdstider og lange arbejdsdage, som har valgt at træne på hold og altså dermed på faste ugedage og tidspunkter.

Opsummering

Sammenfattende kan man altså sige, at den gruppe, der træner i motionscenter, især adskiller sig fra de, som træner på et hold, ved en markant højere andel af mænd og en væsentligt højere andel af unge og yngre voksne, mens der til gengæld kun er små forskelle i deltagerens sociale sammensætning. De der træner i motionscenter rekrutteres med andre ord fra de samme sociale grupper og lag, som de der træner på hold. Forskelle i hverdagens struktur i form af arbejdstidens omfang og organisering synes derimod at spille en rolle, idet andelen med lang arbejdsdag og skiftende arbejdstider er væsentligt højere blandt de, der træner i motionscenter, end blandt de der træner på

hold. Som nævnt kan den stigende interesse for at træne i motionscenter dog næppe alene forklares med henvisning til sådanne forhold, idet langt de fleste, der har valgt denne træningsform, hverken har længere arbejdstid eller mere varierende arbejdstider end de, der træner på hold.

Bilag 1. Oversigt over hold og udøvere fordelt på hovedkategorier.

	Antal hold	Antal udøvere
<u>AEROBIC</u>	<u>17</u>	<u>97</u>
Aerobic	6	35
Aerobic (ballstick)	1	6
Aerobic (box)	1	5
Aerobic (high-low impact)	1	5
Aerobic (low impact)	3	18
Aerobic (MK)	1	4
Aerobic (motion)	2	12
Aerobic (power)	1	6
Aerobic (work out)	1	6
<u>AFSPÆNDING</u>	<u>1</u>	<u>8</u>
Afspænding (Gotved)	1	8
<u>CALLANETIC</u>	<u>5</u>	<u>45</u>
Callanetic	5	45
<u>BODYTONING/MBL</u>	<u>9</u>	<u>62</u>
Bodytoning	6	42
MBL	3	20
<u>MOTIONSCENTER</u>	<u>4</u>	<u>202</u>
Motionscenter	2	192
Træning på hold under ledelse af instruktør	2	10
... .. /Tabellen fortsætter næste side/... ..		

... .. /Tabellen fortsat fra forrige side/... ..	Antal hold	Antal udøvere
<u>MOTIONSGYMNASTIK</u>	<u>59</u>	<u>426</u>
Fusionsgymnastik	1	10
Gymnastik (herre)	1	9
Gymnastik (dame)	2	14
Herremotion/boldspil	2	17
Hoppesko	1	5
Hopshop	1	3
Motion	1	7
Motion (blandet)	1	7
Motion (effekt)	1	9
Motion (kend din krop)	1	6
Motion (K)	11	88
Motion (M)	10	68
Motion (MK)	15	113
Motion (lettere)	1	2
Motion (lørdag)	1	9
Motion (opvisning)	1	10
Motion (spring)	1	4
Motion (styrke)	2	15
Motion (turbo)	1	7
Motion (work out)	2	10
Motionsshop	1	6
Sprællebasserne	1	7
<u>RYGTRÆNING</u>	<u>3</u>	<u>16</u>
Rygtræning	3	16
... .. /Tabellen fortsætter næste side/... ..		

... .. /Tabellen fortsat fra forrige side/... ..	Antal hold	Antal udøvere
<u>SKI/KONDI</u>	2	14
Ski og kondition	1	8
Hopshop (ski)	1	6
<u>STEP</u>	11	65
Step	5	33
Step (fedtforbrænding)	1	8
Step (for alle)	1	2
Step (husmor)	1	5
Step (power)	2	11
Step (spinning)	1	6
<u>XXL, mv.</u>	3	17
Bøf	1	9
Kaloriehold	1	6
XXL	1	2
<u>ÆLDRE</u>	13	106
Ældre	3	22
Ældre (motion)	4	31
Hyggehold	1	9
Vakse voksne	1	10
Gl.daws (K)	1	8
Seniorhold	2	16
Seniorsport	1	10
<u>DIVERSE</u>	4	26
Ballstick	1	8
Line Dance	2	8
Rytmask opvisningshold (K)	1	10
I ALT	131	1.084

Bilag 2. Datamaterialet

Hvor er undersøgelsen gennemført?

Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført i DGI Roskilde Amt, der omfatter 7 kommuner i Københavns Amt og 10 kommuner i Roskilde Amt. Mere præcist drejer det sig om Albertslund, Brøndby, Glostrup, Høje-Tåstrup, Ishøj, Ledøje-Smørum og Vallensbæk i Københavns Amt, samt om Bramsnæs, Greve, Gundsø, Hvalsø, Køge, Lejre, Ramsø, Roskilde, Skovbo og Solrød i Roskilde Amt.

Geografisk er DGI Roskilde Amt således en del af hovedstadsregionen, men området spænder fra deciderede forstadskommuner over større bykommuner til mindre landkommuner. De 17 kommuner har tilsammen ca. 400.000 indbyggere, hvilket svarer til 7,4 % af Danmarks samlede befolkning på 5.4 mio.

Ifølge DGIs medlemsstatistik for 2003 var der på landsplan i alt 294.850 medlemmer (inkl. ledere, instruktører mv.) i kategorien "gymnastik" og i alt 26.993 medlemmer (inkl. ledere, instruktører mv.) i kategorien "træning i motionscenter". De tilsvarende tal for DGI Roskilde Amt var henholdsvis 21.331 medlemmer (inkl. ledere, instruktører mv.) i "gymnastik", samt 2.928 medlemmer (inkl. ledere, instruktører mv.) i "træning i motionscenter". Roskilde Amts gymnastikmedlemmer udgør dermed 7,2 % af gymnastikmedlemmerne i DGI, og 10,8 % af de, der træner i motionscenter. Gymnastik er med andre ord nogenlunde lige så udbredt i Roskilde Amt som i landet som helhed, mens træning i motionscenter er noget bedre repræsenteret end i landet som helhed.

Udvælgelse, uddeling og indsamling af spørgeskemaer

Målgruppen for spørgeskemaundersøgelsen var voksne udøvere af gymnastik og beslægtede aktiviteter herunder træning i motionscenter. For at opnå et statistisk anvendeligt materiale blev det besluttet at udvælge ca. 2.000 svarpersoner, så der med en forventet svarprocent omkring 50 % kunne opnås ca. 1.000 anvendelige besvarelser.

I DGI Roskilde Amt findes i alt 57 foreninger (såvel enstrengede gymnastikforeninger som gymnastik-afdelinger i flerstrengede foreninger) med gymnastik og beslægtede aktiviteter på programmet. En systematisk registrering af udbuddet i disse foreninger viste, at der i

sæsonen 2003/04 fandtes ca. 260 hold af relevans for undersøgelsen. Desuden tilbød i alt 4 af disse foreninger træning i motionscenter.

Ved udvælgelsen af hvilke hold og motionscentre, der skulle indgå i undersøgelsen, var sigtet at ramme bredt og varieret, således at så mange typer af aktiviteter, hold og motionscentre som muligt blev repræsenteret.

Der blev anvendt flere forskellige metoder til at uddele spørgeskemaerne. For så vidt angår personer, der træner på et hold, blev spørgeskemaerne uddelt ved hjælp af instruktøren på det enkelte hold. Da det præcise antal af deltagere på de respektive hold ikke var kendt på forhånd, blev der tilsendt 10 spørgeskemaer (samt frankerede svarkuverter) til hver instruktør sammen med et brev, der indeholdt en kort redegørelse for undersøgelsens formål samt en anmodning om at uddele de medsendte spørgeskemaer næste gang holdet var samlet. En sådan pakke blev udsendt til i alt 158 forskellige hold svarende til i alt 1.580 spørgeskemaer.

Der er som nævnt i alt fire forskellige motionscentre i DGI Roskilde Amt. Et af disse centre havde på forhånd tilkendegivet, at det ikke ønskede at medvirke i undersøgelsen, mens et andet af centrene havde relativt få medlemmer og derfor af praktiske grunde blev fravalgt. For så vidt angår de to motionscentre – et mindre og et meget stort - som indgik i undersøgelsen, blev der anvendt to forskellige fremgangsmåder ved uddelingen af spørgeskemaerne. I det ene tilfælde blev spørgeskemaet udsendt per post til samtlige registrerede medlemmer. I det andet tilfælde blev der stillet en kasse spørgeskemaer ved centerets informationsskranke, hvor den daglige leder varetog uddelingen til interesserede. Der var desuden ophængt plakater, som oplyste om undersøgelsens formål og opfordrede udøverne til at udfylde et skema. Også i disse tilfælde var der vedlagt en frankeret svarkuvert ved spørgeskemaet.

Svarprocenten varierer ganske meget fra hold til hold. I den ene ende af skalaen blev der slet ikke opnået besvarelser fra i alt 29 hold. Da flere af disse hold havde samme instruktør, er det nærliggende at antage, at spørgeskemaerne af en eller anden grund ikke blev uddelt til deltagerne. Ellers svinger svarprocenterne fra 10 % på et enkelt hold til 100 % på 15 hold. Alt i alt er der opnået svar fra 129 hold fordelt på 34 forskellige foreninger.

Svarprocenterne fra de to motionscentre er også ret forskellige. I det ene tilfælde – hvor spørgeskemaerne blev udsendt per post til samtlige 226 medlemmer – blev der opnået svar fra 37 %, mens der i det andet tilfælde – hvor spørgeskemaerne blev uddelt til i alt 150 interesserede – opnåedes svar fra 72 %.

Totalt set blev der uddelt 1.956 spørgeskema, hvoraf der blev opnået anvendelige svar fra i alt 1.084, hvilket svarer til en samlet svarprocent på 55,4 %. Da der på grund af den anvendte indsamlingsmetode ikke var mulighed for at gennemføre en rykkerprocedure – som erfaringsmæssigt øger svarprocenten - må dette anses for at være et særdeles tilfredsstillende resultat.

I Bilagstabel 1 er angivet, hvor mange hold og motionscentre, der er repræsenteret i materialet, samt hvor mange svarpersoner, der deltog i de respektive træningsformer.

Bilagstabel 1 *Antal hold, motionscentre og svarpersoner*

	Hold	Center	Alle
Hold og motionscentre	129	2	131
Svarpersoner	892	192	1.084

Undersøgelsespopulationens repræsentativitet

For at belyse i hvor høj grad de medvirkende svarpersoner er repræsentative for alle udøvere af gymnastik og beslægtede aktiviteter – herunder træning i motionscenter – er der foretaget en sammenligning af alders- og kønsfordeling af henholdsvis svarpopulationen og moderpopulationen, dvs. samtlige medlemmer af gymnastikafdelinger og motionscentre i DGI Roskilde Amt (se Bilagstabel 2).

Bilagstabel 2 Undersøgelsespopulationens størrelse i forhold til det samlede antal udøvere i DGI Roskilde Amt, fordelt på alder og køn

	ALLE	MÆND				KVINDER			
		0-24 år	25-59 år	60+ år	Alle	0-24 år	25-59 år	60+ år	Alle
Gymnastik									
1)Roskilde Amt	20.297	3.042	1.267	752	5.061	8.250	5.409	1.577	15.236
2)Svarpersoner	892	0	83	90	173	20	507	181	708
- svarpersoner i %	4,4	0	6,6	12,0	3,4	0,2	9,4	11,5	4,6
Motionscenter									
1)Roskilde Amt	2.877	374	1.060	221	1.655	155	900	167	1.222
2)Svarpersoner	192	20	58	27	105	13	51	18	82
- svarpersoner i %	6,7	5,3	5,5	12,2	6,3	8,4	5,7	10,8	6,7
1) ekskl. instruktører/ledere/trænere mv.									
2) 16 svarpersoner har ikke oplyst køn og/eller alder (derfor er N her = 1.068)									

Samlet set har 1.084 personer ud af 23.174 mulige besvaret spørgeskemaet, dvs. i alt 4,7 % af moderpopulationen. Da "målgruppen" for undersøgelsen strengt taget er voksne – der her kun kan opgøres som aldersgruppen fra 25 år og der over (i alt 11.353 personer) – er det reelt snarere omkring 9.5 % af de mulige personer, der har deltaget i undersøgelsen.

Som det fremgår af Bilagstabel 2, er aldersgruppen 60 år og derover overrepræsenteret både blandt mænd og kvinder (omtrent dobbelt så mange som der burde være) i forhold til de 25-59-årige. Det betyder, at ældres præferencer og vurderinger vægter højere i undersøgelsespopulationen end i virkeligheden, men gruppen er i absolutte tal ikke stor nok til at påvirke de samlede resultater særlig meget.

Bilag 3. Tabeller

Table 1 Hvordan blev du opmærksom på netop dette aktivitets-/træningstilbud (i %)?

N= 1.059*	Hold	Center	Alle
1. Gennem venner/bekendte	20%	45%	24%
2. Læste program, reklamefolder og lign.	28%	1%	23%
3. Kendte stedet i forvejen	22%	16%	21%
4. På eget initiativ (opsøgte selv)	10%	11%	11%
5. Så annonce i distriktsblad, lokalavis og lign.	9%	2%	8%
6. Gennem familie	6%	18%	8%
7. Gennem arbejdskolleger og lign.	2%	4%	2%
8. Ved at søge på Internettet	1%	0%	1%
9. Deltog i "åbent hus" - arrangement og lign.	1%	2%	1%
10. Andet	2%	1%	1%
11. Så opslag/plakat	0%	1%	0%
	101%	101%	100%

* N= 1.059, en enkelt person har ikke besvaret spørgsmålet, mens 24 har svaret mere end en gang (20 har sat to kryds, mens 4 har sat tre), og de er derfor udeladt.

Table 2 Hvor vigtige var forskellige forhold da du valgte din nuværende aktivitet (i point)?

N= 1.083	Hold	Center	Alle
Selve øvelserne og træningsformen	79 point	68 point	77 point
Instruktøren	76 point	32 point	68 point
Beliggenheden i forhold til hjem/arbejdsplads	60 point	67 point	61 point
Træningstidspunktet	60 point	68 point	61 point
At træningsfaciliteterne er gode	43 point	77 point	50 point
At det er i den lokale forening	48 point	27 point	44 point
At omklædnings- og badefaciliteter er gode	31 point	31 point	31 point
At jeg kendte andre der går til aktiviteten	27 point	30 point	27 point
At der anvendes redskaber (fx step-bænke)	13 point	42 point	18 point
At jeg har gået der før	19 point	4 point	17 point
At der er gode opholdsrum/klublokaler	15 point	15 point	15 point
At det var noget nyt	14 point	14 point	14 point
At der indgår maskiner (fx spinning-cykler)	3 point	58 point	14 point

Table 3 Hvis du kunne vælge helt frit hvordan ville du så foretrække at træne (i %)?

N= 1.070*	Hold	Center	Alle
På fastlagte dage og tidspunkter	89%	17%	76%
Når jeg selv har tid og lyst	22%	95%	35%
Med faste øvelser og træningsformer	43%	37%	42%
Med forskellige øvelser og træningsformer	62%	65%	62%
Med instruktør som leder øvelserne	96%	8%	80%
Med vejledning hvis jeg selv ønsker det	38%	86%	46%
Helt på egen hånd	3%	51%	12%

* Spørgsmålet er analyseret som multiple choice variabel. Tabellen viser hvor stor andel i %, der har svaret ja til det pågældende del-spørgsmål i forhold til hvor mange, der har besvaret mindst et del-spørgsmål.

Table 4 Hvor lang tid bruger du normalt på at komme hjemmefra og hen til det sted hvor aktiviteten/træningen foregår (i %)?

N=1.076	Hold	Center	Alle
Op til 5 minutter	29%	28%	29%
6 - 10 minutter	49%	43%	49%
11 - 19 minutter	18%	20%	18%
20 - 29 minutter	3%	5%	3%
30 - 59 minutter	1%	3%	1%
En time eller mere	0%	1%	0%
	100%	100%	100%

Tabel 5 Hvem dyrker du aktiviteten/træningen sammen med (i %)?

N=1.077*	Hold	Center	Alle
Jeg kendte andre af deltagerne da jeg startede	58%	57%	58%
Jeg går med nogen jeg kender (mindst én)	79%	76%	78%
heraf:			
- fra lokalområdet	69%	48%	66%
- fra min arbejdsplads	7%	8%	7%
- venner jeg også er sammen med privat	39%	51%	41%
- familie	17%	37%	21%
Jeg har fået nye venner gennem aktiviteten/træningen	54%	35%	51%

* Spørgsmålet er analyseret som multiple choice variabel, idet mange kun har besvaret nogle delspørgsmål. Tabellen viser derfor hvor stor andel i procent, der har svaret ja til det pågældende del-spørgsmål i forhold til hvor mange, der har besvaret mindst et del-spørgsmål.

Tabel 6 Hvad betaler du i kontingent per år (i %)?

N= 1.012	Hold	Center	Alle
Op til 399 kr.	17%	3%	14%
400 - 599 kr.	43%	3%	36%
600 - 799 kr.	24%	20%	23%
800 - 999 kr.	6%	17%	8%
1.000 kr. og derover	10%	57%	19%
I alt	100%	100%	100%

Tabel 7 Er du aktiv på anden måde i foreningen (i %)?

N= 1.073*	Hold	Center	Alle
Går til generalforsamling	19%	12%	18%
Går til andre møder	20%	12%	19%
Deltager i fester, udflugter og lign.	42%	17%	38%
Går til opvisninger/ kampe og lign.	50%	5%	42%
Er leder	4%	2%	3%
Er instruktør/træner	5%	4%	5%
Yder anden praktisk hjælp (f.eks. chauffør)	15%	3%	13%
Andet	14%	6%	13%
Involveret på mindst én af måderne	66%	28%	60%

* Spørgsmålet er analyseret som multiple choice variabel. Tallene i tabellen angiver hvor stor andel, der har svaret ja til det pågældende delspørgsmål, i forhold til hvor mange der har svaret ja eller nej til mindst ét af delspørgsmålene.

Tabel 8 Hvor tilfreds er du med aktiviteten som helhed (i %)?

N= 1.061	Hold	Center	Alle
I meget høj grad tilfreds	39%	61%	43%
I høj grad tilfreds	53%	37%	51%
I nogen grad tilfreds	7%	3%	6%
Ikke særlig tilfreds	0%	0%	0%
Slet ikke tilfreds	0%	0%	0%
	99%	101%	100%

Tabel 9 Hvor tilfreds er du med forskellige forhold ved aktiviteten (i point)?

N= 1.060	Hold	Center	Alle
Øvelser og træningsformer	80 point	84 point	81 point
Instruktion/vejledning	83 point	70 point	81 point
Træningstidspunkter	77 point	95 point	80 point
Forholdet til de øvrige deltagere	80 point	74 point	79 point
Kontingentets størrelse	73 point	95 point	77 point
Ledelse og organisering	74 point	71 point	73 point
Træningslokaler	59 point	80 point	63 point
Opholdsrum/klublokaler	50 point	53 point	51 point
Omklædnings- og badefaciliteter	50 point	48 point	50 point
Aktiviteten som helhed	83 point	90 point	84 point

Tabel 10 Hvor stor betydning har forskellige grunde til at dyrke en bestemt aktivitet/træningsform for dig (i point)?

N=1.047

	Hold	Center	Alle
1. At holde sig i form	94 point	95 point	94 point
2. For sundhedens/helbredet skyld	94 point	94 point	94 point
3. Glæden ved at bruge kroppen/fysisk velvære	88 point	86 point	88 point
4. At "koble af"/komme i balance	75 point	75 point	75 point
5. At have det sjovt, more sig	76 point	64 point	73 point
6. At "gå til noget" i fritiden	70 point	61 point	68 point
7. At få større kropsbevidsthed	60 point	63 point	61 point
8. At være en del af et fællesskab	61 point	31 point	56 point
9. For udseendets skyld	52 point	67 point	54 point
10. At udvikle sig som person	53 point	59 point	54 point
11. At udvikle selvdisciplin/karakterstyrke	45 point	63 point	48 point
12. At prøve sine grænser af	45 point	63 point	48 point
13. At det foregår i en forening/klub	51 point	26 point	46 point
14. At være aktiv i sit lokalområde	51 point	24 point	46 point
15. At blive dygtigere til aktiviteten	42 point	51 point	43 point
16. At være sammen med familie, venner, kolleger	42 point	44 point	42 point
17. At møde <u>nye</u> venner/bekendte	41 point	26 point	39 point
18. At opleve spænding/intensitet	34 point	37 point	35 point
19. Socialt samvær efter aktiviteten/træningen	38 point	21 point	35 point
20. At afreagere/leve følelser ud	33 point	38 point	34 point
21. At have indflydelse på øvelser og træning	27 point	58 point	32 point
22. At kunne påvirke organisering og rammer	18 point	22 point	19 point
23. At deltage i opvisninger og lignende	13 point	3 point	11 point

Tabel 11 Hvor stor betydning har det for dig "at være en del af et fællesskab" (i %)?

N= 1.066

	Hold	Center	Alle
Ingen betydning	13%	45%	18%
En vis betydning	53%	49%	52%
Stor betydning	34%	6%	30%
	100%	100%	100%

Tabel 12 Har du dyrket andre former for idræt og motion i det sidste år (i %) ?

N=1.084	Hold	Center	Alle
Ja, idræt (ekskl. gymnastik og beslægtede aktiviteter)	68%	74%	69%
- som medlem af klub/forening	35%	44%	37%
- uorganiseret	48%	51%	49%
Ja, hverdagsmotion	55%	54%	55%
Ja, mindst en anden idræts- og motionsaktivitet	81%	84%	82%

Tabel 13 Hvor meget tid bruger du normalt om ugen på aktiviteten/træningen (i %)?

N=1.070	Hold	Center	Alle
ca. 1 time	41%	15%	36%
ca. 2 timer	40%	27%	38%
ca. 3 timer	12%	22%	14%
ca. 4 timer	4%	11%	6%
ca. 5 timer	2%	13%	4%
ca. 6 timer eller mere	1%	12%	3%
	100%	100%	101%

Tabel 14 Hvor lang tid bruger du normalt om ugen på idræt og motion (i %)?

N= 1.073	Hold	Center	Alle
Op til 1 time og 59 minutter	30%	12%	27%
Fra 2 timer op til 3 timer og 59 minutter	42%	35%	41%
Fra 4 timer op til 5 timer og 59 minutter	20%	24%	21%
Fra 6 timer op til 7 timer og 59 minutter	5%	13%	6%
8 timer eller mere	4%	16%	6%
	101%	100%	101%

Tabel 15 Andel der har trænet i privat motionscenter eller gået til et bevægelsesfag i aftenskole inden for det sidste år (i %).

N= 1.051	Hold	Center	Alle
Privat motions- eller fitnesscenter	14%	48%	20%
Aftenskole/oplysningsforbund	13%	7%	12%
Mindst ét af stederne	25%	52%	29%

Tabel 16 Kønsfordeling blandt aktive på hold og i motionscenter (i %)

N=1.070	Hold	Center	Alle
Kvinder	80%	44%	74%
Mænd	20%	56%	26%

Tabel 17 Aldersfordeling blandt aktive på hold og i motionscenter (i %)

N= 1.071	Hold	Center	Alle
16-19 år	1%	9%	2%
20-29 år	3%	17%	6%
30-39 år	13%	23%	15%
40-49 år	23%	17%	22%
50-59 år	30%	10%	26%
60-69 år	23%	17%	22%
70+ år	7%	7%	7%
	100%	100%	100%

Tabel 18 Hvilken erhvervsuddannelse har du (i %)?

N=1.038	Hold	Center	Alle
Ingen erhvervsuddannelse	12%	20%	14%
- (heraf pt. under uddannelse)	(1%)	(9%)	(3%)
Specialarbejderuddannelse mv.	2%	0%	2%
Faglig uddannelse	31%	34%	31%
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	18%	10%	16%
Mellemlang videregående udd. (3 til 4 år)	28%	27%	28%
Lang videregående uddannelse (5 år og derover)	10%	9%	9%
	101%	100%	100%

Tabel 19 Hvor stor var din families samlede brutto-indkomst 2003, dvs. før fradrag og skat er trukket fra (i %)?

N= 984*	Hold	Center	Alle
Op til 199.999 kr.	8%	8%	8%
200.000 – 399.999 kr.	23%	28%	24%
400.000 – 599.999 kr.	31%	28%	30%
600.000 – 799.999 kr.	25%	22%	24%
800.000 kr. og derover	14%	14%	14%
	100%	100%	100%

*I alt har 58 svaret "ved ikke", mens 42 har undladt at besvare spørgsmålet.

Tabel 20 Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden (i %)?

N=1.060	Hold	Center	Alle
Selvstændig (inkl. medarbejdende ægtefælle)	5%	5%	5%
Højere funktionær/tjenestemand (11+ underordn.)	6%	6%	6%
Mellem funktionær/tjenestemand (1- 10 underordn.)	10%	9%	10%
Lavere funktionær/tjenestemand (ingen underordn.)	35%	18%	32%
Faglært arbejder	8%	16%	9%
Ufaglært arbejder/specialarbejder	3%	6%	4%
Arbejdsløs (A-kasse dagpenge)	1%	3%	2%
Kontanthjælpsmodtager (bistandshjælp)	0%	0%	0%
Pensionist	16%	17%	16%
Efterlønsmodtager	10%	8%	9%
Hjemmearbejdende husmor/husfar	1%	0%	1%
Under uddannelse (inkl. lærling eller elev)	2%	12%	4%
Andet	3%	1%	2%
	100%	101%	100%

Table 21 Hvem bor du sammen med (i %)?

N= 1.083	Hold	Center	Alle
Bor alene	13%	11%	13%
- har hjemmeboende barn/børn	1%	3%	2%
- har ikke hjemmeboende barn/børn	12%	8%	11%
Bor med ægtefælle, samlever	86%	77%	84%
- har hjemmeboende barn/børn	35%	28%	34%
- har ikke hjemmeboende barn/børn	51%	49%	50%
Andet (fx hjemmeboende, bofællesskab)	1%	12%	3%

Table 22 Hvor lang er din egentlige arbejdstid normalt (i %)?

N= 696*	Hold	Center	Alle
Op til 36 timer om ugen	34%	24%	33%
37-39 timer om ugen	46%	42%	45%
40 timer og derover om ugen	20%	34%	22%
	100%	100%	100%

* I opgørelsen indgår kun personer i beskæftigelse.

Table 23 Har du skiftende arbejdstider (i %)?

N= 607*	Hold	Center	Alle
Som regel/ofte	12%	18%	13%
Undertiden	20%	34%	22%
Sjældent/aldrig	68%	48%	65%
	100%	100%	100%

* I opgørelsen indgår kun personer i beskæftigelse.