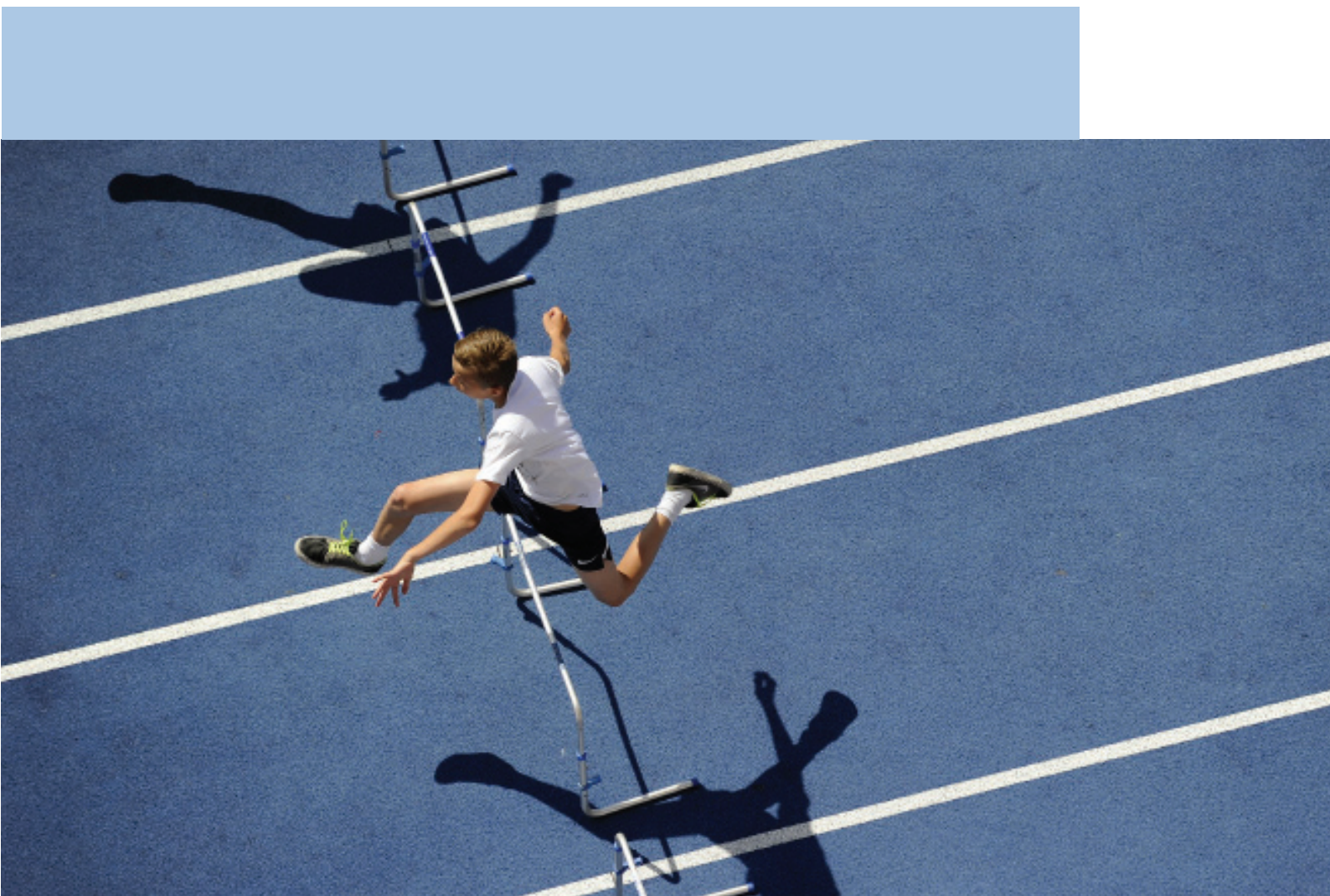


FREMTIDENS ATLETIKMILJØER

Frafald og fastholdelse i Dansk Atletik Forbund

Rapport / Oktober 2014



Trygve Laub Asserhøj



Idrættens
Analyseinstitut

FREMTIDENS ATLETIKMILJØER

FRAFALD OG FASTHOLDELSE
I DANSK ATLETIK FORBUND

Titel

Fremtidens atletikmiljøer. Frafald og fastholdelse i Dansk Atletik Forbund

Forfatter

Trygve Laub Asserhøj

Rekvirent

Dansk Atletik Forbund

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Lars Møller

Print

Mercoprint Digital

Udgave

1. udgave, København, oktober 2014

Pris

Rapporten kan bestilles i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut, pris 150,00 kr. inklusive moms, eksklusiv forsendelse. Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk

ISBN

978-87-92120-82-2

978-87-92120-83-0

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Forord	6
Status i DAF og afsæt for undersøgelsen.....	7
En konstant procent – med kort halveringstid	8
Fastholdelse som afsæt for vækst	9
Eksisterende viden om frafald og fastholdelse	10
Denne undersøgelse	12
Atletikken, fremtiden og frafaldsudfordringerne	15
Atletikkens image blandt medlemmer og frafaldne	18
Årsager til frafald.....	21
Velkommen i klubben	32
Praktiske forhold.....	37
Discipliner og specialisering.....	42
Det sociale liv i klubben	46
Omdrejningspunktet: Træningen og trænerne.....	51
Den perfekte træner	53
Trænerskifte	60
Fremtidens trænere.....	61
Stævner	67
Stor deltagelse.....	68
Fravalg af stævner.....	73
Stævner for alle.....	74
Samarbejder mellem klubber – og DAF.....	78
Veje til fastholdelse	82
Fri adgang til faciliteterne	83
Forbedring og fitnessrum	84
Andre tilbud på hylderne	85
Fremtidens atletikmiljøer: Konklusioner og anbefalinger.....	88
Litteratur	96
Bilag 1: Metode og dataindsamling	97
Bilag 2: Foreningsundersøgelsens spørgeskema	101
Bilag 3: Medlems- og frafaldsundersøgelsens spørgeskema	110

Forord

Denne rapport fokuserer på udfordringerne med frafald og fastholdelse blandt børn og unge i danske atletikklubber.

Rapporten giver samtidig et øjebliksbillede af tingenes tilstand i atletikken, børn og unges opfattelse af sporten, og trænere og leders syn på den styrker og svagheder. Som sådan kan rapporten ses som et opslagsværk med inspiration til nye tiltag og en række beskrivelser af specifikke områder og udfordringer inden for atletikken.

Selv om det anbefales at læse rapporten i sin helhed, kan den travle læser tyvstarte med rapportens afsluttende kapitel, hvor de overordnede konklusioner og dertil knyttede anbefalinger er beskrevet.

Det korte af det lange er godt nyt: Dansk atletik kan gøre noget ved frafaldsudfordringerne, hvis forbund, klubber, ledere og trænere er villige til at udfordre status quo inden for sporten.

Rapporten og de bagvedliggende kvalitative og kvantitative undersøgelser er lavet af Idrættens Analyseinstitut for Dansk Atletik Forbund (DAF) i forbindelse med forbundets fastholdelsesprojekt, der er støttet af Nordea-fonden.

Hovedforfatter til rapporten er analytiker Trygve Laub Asserhøj fra Idrættens Analyseinstitut. Herfra skal lyde tak til følgegruppen i DAF, Jakob Larsen og Leif Dahlberg, for en spændende opgave og god sparring. Også tak til de mange i det danske atletikmiljø, der har taget sig tid til at deltage i projektet på den ene eller den anden måde.

Vi håber, at rapporten vil blive læst med interesse og inspirere til udvikling i og af fremtidens atletikmiljøer.

Idrættens Analyseinstitut
København, august 2014

Trygve Laub Asserhøj
Hovedforfatter

Henrik H. Brandt
Direktør



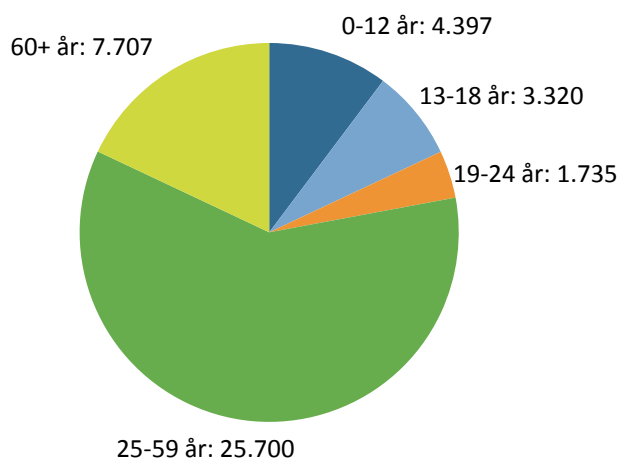
NORDEA
FONDEN

Status i DAF og afsæt for undersøgelsen

Dansk Atletik Forbund (DAF) havde i 2013 42.859 medlemmer fordelt på i alt 253 foreninger, der beskæftiger sig med atletik, gang og/eller motionsløb. Det er faktisk ikke atletik men motionsløb, der i hvert fald på medlemssiden fylder mest i DAF. De senere år er flere og flere danskere begyndt at løbe, nye løbeklubber er skudt op, og motionsafdelinger i traditionelle atletikklubber har vokset sig store og dominerende på medlems- og indtægtssiden.

DAF har derfor som organisation brugt en del energi på opsvinget i 'løbebølgen' og potentialet for foreningerne. En vurdering lyder på, at ud af DAF's 42.859 medlemmer er mindst 25.000 løbemotionister, langt størstedelen i aldersgruppen 25-59 år, som er den dominerende aldersgruppe blandt medlemmerne i DAF.

Figur 1: Medlemmerne i DAF



Kilde: www.dif.dk

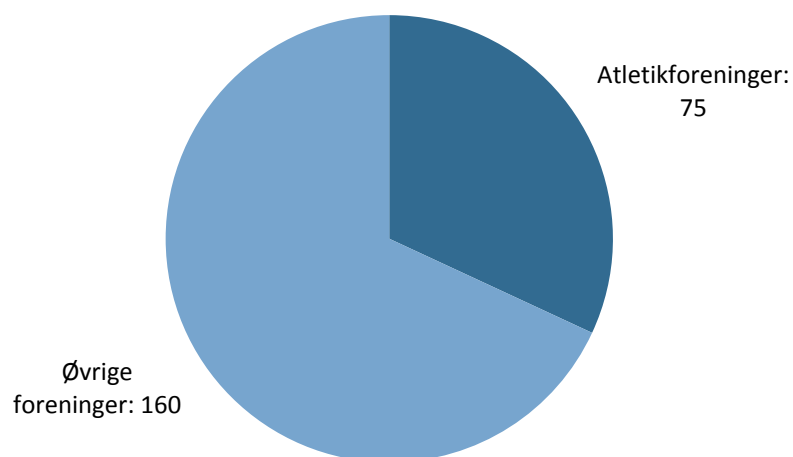
Ud over en del veteranatletikfolk blandt de ældre medlemmer er langt størstedelen af atletikudøverne i DAF, forstået som udøvere af atletikkens klassiske discipliner, løb, kast og spring, at finde blandt de yngste medlemmer op til 24 år. I alt er 9.452 eller 22 pct. af DAF's medlemmer 24 år eller yngre.

I denne aldersgruppe, som er primær fokus for denne rapport, er der stort set lige mange piger og drenge. Piger udgør et lille flertal (52 pct.) blandt de yngste DAF-medlemmer i alderen 0-18 år, mens drenge udgør et lille flertal (53 pct.) af DAF-medlemmerne mellem 19 og 24 år.

Den måde, forbundet registrerer medlemmer på, giver dog ikke mulighed for at skelne mellem 'motionsløbere' og 'atletikudøvere', og der findes heller ikke i DAF nogen central registrering af, hvilke klubber der beskæftiger sig med de forskellige aktiviteter. I forbindelse med denne undersøgelse viste en gennemgang af samtlige foreninger under DAF, at blot 75 ud af 235 foreninger har decideret baneatletik på programmet, hvilket svarer til 30

pct. Mange af de øvrige foreninger er rene løbeklubber eller gangforeninger, primært med voksne medlemmer.

Figur 2: Foreningerne i DAF



Kilde: Særskilt gennemgang af samtlige DAF-foreninger

Det sætter en tyk streg under, at atletikken i en årrække har måttet kigge langt efter det opsving og potentiale (Forsberg 2012), som mange af de mere løbeorienterede klubber i DAF har forsøgt at udnytte.

Der er dog store forskelle mellem de 75 atletikforeninger under DAF. Nogle foreninger tæller ikke mere end et par håndfulde atletikudøvere, der mødes og træner sammen på tværs af aldersgrupper, mens der i den anden ende af skalaen findes professionelt drevne klubber med store hold og ventelister inden for hver ungdomsårgang.

En konstant procent – med kort halveringstid

Ifølge DAF's direktør, Jakob Larsen, er fødselsårgangenes størrelse det eneste forhold, der i gennem årene for alvor har spillet ind på antallet af medlemmer i aldersgruppen 0-18 år. Andelen af atletikmedlemmer ligger stabilt på (lige i underkanten af) 1 pct. af børnebefolkningen.

Tabel 1: Antal individuelle konkurrencenoteringer i forskellige discipliner og aldersgrupper¹

	Aldersgruppe						
	M/K12	M/K13	M/K15	M/K17	M/K19	M/K22	M/K Senior
Sprint (60-400 meter)	730	880	1144	636	435	274	271
Mellemdistance (800-3.000 meter)	314	328	588	320	203	139	141
Langdistance (5.000 meter-maraton)	2	9	34	49	58	67	196
Hækkeløb (60-400 meter)	147	163	256	106	75	65	28
Kapgang	1	2	3	0	0	0	8
Spring (længde-, højde-, stang- og trespring)	689	680	940	396	234	127	76
Kast (kuglestød, diskos-, hammer- og spydkast)	676	624	835	358	203	123	94
Mangekamp	0	0	86	44	27	13	10
I alt	2559	2686	3886	1909	1235	808	824

Kilde: www.statletik.dk

Baseret på individuelle udøvers konkurrencenoteringer i atletikstatistikkerne kan man se, at børn og unge i stor stil stopper som aktive atletikudøvere i en tidlig alder. Mellem visse årgange er der tilsyneladende en halveringstid på kun to år. Der er konkurrencenoteringer på ca. halvt så mange individer i gruppen op til 17 år i forhold til gruppen op til 15 år. En halvering i medlemstallet kan man også konstatere ved at sammenligne aldersgrupperne 13-18 år og 19-24 år i DAF's medlemsregister, som det fremgår af foregående figur 1.

Fastholdelse som afsæt for vækst

Børne- og ungdomsfrafaldet er baggrunden for denne undersøgelse, som er led i en større indsats fra DAF's side på området. Der er ikke tale om nogen ny problemstilling i atletikken, hvor man allerede tilbage i 1962 nævnte de unges frafald som en udfordring. Også i megen anden børne- og ungdomsidræt er frafald og fastholdelse centrale temaer, der går igen, når foreningsledere nævner deres største udfordringer.

Derfor er målsætningerne ydmyge: Kan man få blot en del af ungdomsårgangene til at blive i atletikken i længere tid, vil medlemstallene uvægerligt stige. Som organisation har DAF og foreningsrepræsentanterne i Børne- og Ungeudvalget, der også har sat fokus på

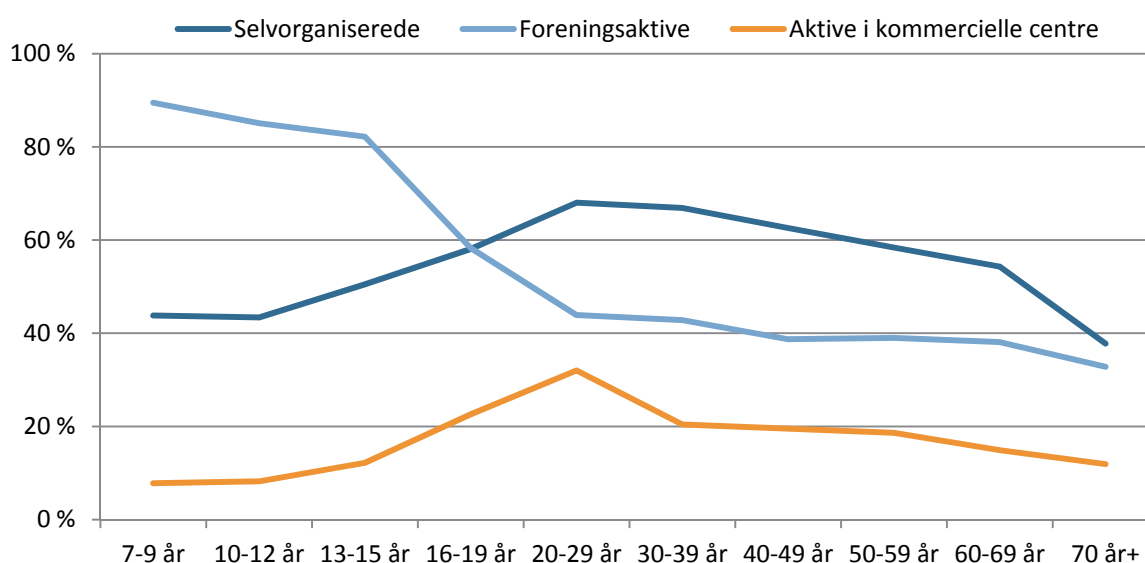
¹ Aldersgrupperne i tabellen er baseret på DAF's inddeling. M/K15 dækker f.eks. over drenge og piger i alderen 14-15 år. Disciplingrupperingerne dækker over en række forskellige specifikke øvelser og længder (nævnt i parentes), og individuelle atleter kan deltage i flere af disse og derfor indgå flere gange i tallene.

området, i udgangspunktet erklæret sig villige til at kaste alle bolde i luften og lade sig udfordre på antagelserne om, hvad en atletikklub er og skal være.

Eksisterende viden om frafald og fastholdelse

Der findes en lang række undersøgelser af danske børn og unges valg og fravalg, når det kommer til idræt, dog ikke specifikt om atletik. Andelen af børn, der dyrker idræt i foreninger i Danmark, er høj, men andelen falder betragteligt omkring 15-16-års-alderen, hvor mange unge vælger helt at stoppe med idræt eller fortsætter på egen hånd (cykel, løbeture, etc.) eller i kommercielle centre (Laub 2012).

Figur 3: Forskellige organiseringsformer i forskellige aldre



Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2011 (Laub 2012)

Det er dog langt fra alle, der forlader foreningsidrætten. Også i voksenårene er den danske befolknings foreningsdeltagelse, når det kommer til idræt, en af de højeste i verden. Men i ungdomsårene finder en udvælgelse ofte sted, når der ikke længere er tid og overskud til flere forskellige idrætter. Således er foreningsidrætten generelt og atletikken specifikt ikke kun i kamp med alle de ting, der trækker i omverdenen, når børn bliver unge og kræsne. Idrætsforeningerne er også i konkurrence med hinanden om de unges gunst, efterhånden som tid bliver en knap ressource. Mangel på tid er nemlig en af de forklaringer, der går igen, når børn og unge skal sætte ord på, hvorfor de stopper med idræt i en forening. Enten direkte, ved at de ikke har tid til idrætten, eller indirekte, ved at de vælger at prioritere andre ting, som de finder mere interessante (Laub 2012).

Helt overordnet kan man dele motiver til idrætsdeltagelse og årsager til frafald op i indre og ydre faktorer og på den baggrund inddele frafaldne udøvere i tre grupper: Dem, der stopper, selvom de gerne ville fortsætte, fordi ydre faktorer (skader, pligter, flytning) tvinger dem til det. Dem, der stopper på grund af indre faktorer, fordi de finder andre aktiviteter (anden sport, socialt liv) mere interessante. Og endelig dem, der midt imellem indre og ydre faktorer vejer for og imod, måske gerne ville fortsætte, men mangler en smule motiva-

tion (indre faktor) og/eller det rette tilbud (ydre faktor) (Klint & Weis 1986). I sagens natur er ethvert fravalg et resultat af en individuel overvejelse og praktiske muligheder og som sådan ikke entydigt baseret på indre eller ydre faktorer. Men det er interessant at have med i overvejelserne, når man går i dybden med atletikken, hvor grænsen går mellem indre og ydre faktorer, og hvad der betyder mest i forhold til frafald og fastholdelse.

Ungdomsforskeren Søren Østergaard (2007) giver et eksempel på denne sondring i sit arbejde med ungdomsfracald inden for fodbold i Danmark. Han beskriver, at det er relationerne til andre på holdet og i klubben (hovedsageligt indre faktorer), der skaber fastholdelse i længden, mens aktiviteten i sig selv, en spændende øvelse eller den fysiske udfordring (hovedsageligt ydre faktorer), oftest skaber den første interesse og en vej ind i sporten.

En nærmere beskrivelse af forholdet mellem indre og ydre faktorer findes i analytiker Maja Pilgaard's artikel 'Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv' (2012), der stiller skarpt på årsager til valg og fravalg af idræt i brydningstiden mellem barndom og ungdom. Pilgaard undersøger også frafald fra idræt generelt ud fra todelingen mellem indre (selvvalgte) årsager og ydre (påtvungne) årsager. Hun sætter desuden frafaldsproblematikken ind i en moderne kontekst ved at stille spørgsmålet, om frafald handler om unges egne valg som led i en identitetsproces eller om foreningers faste rammer og manglende fleksibilitet. Overordnet kan man se valget mellem de faste rammer i foreningerne og den uorganiserede idræt og leg udenfor som en afvejning af tryghed over for frihed. Unge kræver begge dele, hævder Pilgaard, og unges frafaldsårsager handler ikke udelukkende om egne (fra-)valg i hverdagen eller upassende rammer om foreningsidrætten. Men det er værd at notere sig, at netop i årene, hvor frafaldet fra foreningsidrætten er størst, er der også stor tilgang af børn og især unge til uorganiserede, selvorganiserede og kommercielle rammer, der tilbyder en fleksibilitet og en frihed, som foreningsidrætten generelt ikke kan matche, men som atletik som idræt burde have gode forudsætninger for at matche.

Udblik 1: En flot og trænet krop er vigtig for de unge

Størstedelen af de unge i landets motionscentre har ønsket om en flottere, mere veltrænet krop eller ønsket om en generelt bedre fysisk form som det væsentligste motiv for træningen. For ældre udøvere er motiverne i motionscentrene ofte mere sundheds- eller forebyggelsesrelaterede.

I forhold til foretrukne træningsformer i fitnesscentrene hælder mænd mest til styrketræning eller styrketræning kombineret med konditionstræning, mens den omvendte tendens gør sig gældende hos kvinder. Hovedparten af fitnessudøverne foretrækker dog en kombination af styrketræning og konditionstræning.

Atletikklubber kan på tilsvarende vis overveje, om deres træningstilbud, faciliteter og ekspertise i at udbyde fysisk grundtræning kan skræddersys mere til målgrupper, der foretrækker motionscentre fremfor atletikklubber.

Hvad var den vigtigste årsag til din indmeldelse i dit fitnesscenter?

	0-19 år	20-29 år	30-39 år
Ønsket om en flottere, mere veltrænet krop	39 %	29 %	18 %
Ønsket om vægttab	17 %	18 %	19 %
Ønsket om bedre fysisk form	15 %	20 %	23 %
Ønsket om kropsligt velvære	8 %	18 %	19 %
Ønsket om større muskler	7 %	2 %	1 %

Kilde: 'Fitnesskultur mellem forening og forretning. Aktive fitnessudøveres træningsmotiver og selv-vurderede sundhed'. Idrættens Analyseinstitut (Kirkegaard & Østerlund 2010).

Der findes, som nævnt, ikke nylige undersøgelser, der går i dybden med fastholdelse og frafald inden for dansk atletik specifik. Men internationalt findes der undersøgelser med atletikken og frafaldne atletikudøvere i fokus (Enoksen 2011, Cervello et al. 2007, Bussmann 2002). De har dog alle det til fælles, at de udelukkende beskæftiger sig med eliten eller 'lovede' og 'talentfulde' atleter, der vælger at sætte en stopper for den aktive karriere, inden de når deres fulde potentiale. Selvom de bagvedliggende frafaldsfaktorer til en vis grad er de samme (prioriteringer, tid, ensomhed, skader), er der tale om en særlig gruppe og derfor en anden type undersøgelser, der ikke direkte kan berige denne.

Denne undersøgelse

Når frafald og fastholdelse er i fokus i denne sammenhæng, er det ikke for at komme frem til en overordnet teoretisk forklaring på børns og unges valg og fravalg. Det er i stedet ud fra en meget praktisk betragtning af, at viden om de unge atletikudøvere er nødvendig for at skabe velfunderet, konkret udvikling i foreningerne.

Undersøgelsen har haft til hensigt at belyse børne- og ungdomsatletikken og frafaldet fra flere vinkler. Kvalitativt i form af 11 interviews med relevante personer i DAF, foreningsformænd og trænere samt to fokusgrupper med deltagelse af i alt 13 trænere og fire fokusgrupper med deltagelse af i alt 32 aktive i alderen 11 til 17 år. Hertil kommer det kvantita-

tive perspektiv, som er dækket af tre forskellige spørgeskemaundersøgelser, der er præsenteret herunder.

Tabel 2: Rapportens kvantitative datagrundlag²

Undersøgelse	Hvem har svaret?	Hvor mange har svaret?
Foreningsundersøgelsen	En repræsentant for foreningen (typisk formand eller bestyrelsesmedlem)	31
Medlemsundersøgelsen	Aktive atletikudøvere	592
Frafaldsundersøgelsen	Frafaldne atletikudøvere	283

Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen er besvaret af nuværende og tidligere atletikudøvere i alle aldre. De følgende analyser vil dog i mange tilfælde være baseret på en mindre gruppe af respondenterne, typisk aktive og frafaldne udøvere op til 24 år, da disse er særligt i fokus i denne rapport. Når specifikke tal og figurer er baseret på et sådant udsnit af undersøgelsens respondenter, vil dette blive gjort klart i teksten. Gennemgående bruges ordet 'børn' om alle i alderen 0-15 og ordet 'unge' om alle i alderen 16-24 år.

Det er ambitionen med den multimetodiske tilgang at komme omkring forskelle og facetter inden for atletikken og tegne et overordnet billede af frafaldsudfordringen samt foreningernes tilstand og medlemmernes ønsker og behov. Ved eksempelvis at stille de samme spørgsmål til både aktive og frafaldne udøvere (og i visse tilfælde til foreningsrepræsentanter også) forsøger undersøgelsen at stille skarpt på forskellige gode og dårlige oplevelser og erfaringer med atletikken, ligesom den naturligvis stiller de oplagte spørgsmål: Hvad forårsager frafald? Hvad er det bedste ved atletik? Hvordan ser den perfekte træner ud?

De kvalitative undersøgelser har været med til at forme spørgsmålene i de kvantitative undersøgelser, og supplerende citater fra interviews og fokusgrupper bliver i rapporten brugt til at understrege og perspektivere de statistiske analyser af de kvantitative undersøgelser.

Frem for at præsentere de tre spørgeskemaundersøgelser hver for sig, vil resultaterne i det følgende blive præsenteret tematisk med fokus på udvalgte temaer. Første afsnit, 'Atletikken, fremtiden og frafaldsudfordringerne', ser nærmere på foreningernes syn på fremtidens udfordringer og opfattelsen af atletik blandt nuværende og frafaldne medlemmer. Afsnittet går desuden i dybden med det centrale spørgsmål om årsager til frafald. Andet afsnit, 'Velkommen i klubben', ser modsat på vejen ind i atletikken, hvordan foreningerne gør opmærksomme på sig selv, og hvordan nuværende og frafaldne medlemmer oplever forskellige praktiske og sociale forhold i klubben. Tredje afsnit, 'Omdrejningspunktet: Træningen og trænerne', stiller skarpt på atletiktrænere som centrale figurer for børn og unge atletikudøveres lyst til atletik. Det gøres blandt andet ved at se nærmere på forskellen i børn og unge udøveres beskrivelse af den perfekte træner og deres egen (evt. tidligere)

² Metode og dataindsamling er nærmere beskrevet i bilag 1, hvor der også findes en samlet liste over interviewpersoner og deltagende foreninger i spørgeskemaundersøgelserne. Foreningsundersøgelsens spørgeskema findes i bilag 2, og medlems- og frafaldsundersøgelsens spørgeskemaer findes i bilag 3.

træner. Fjerde afsnit, 'Stævner', ser på atletikkens konkurrencer, hvor mange børn og unge der deltager, og hvad de synes om det. Desuden beskriver afsnittet, hvordan der blandt trænerne og aktive er ønsker til nye typer klubsamarbejder og stævner. Også det femte afsnit, 'Veje til fastholdelse', beskæftiger sig med ønsker til fremtiden. I dette afsnit handler det om særlige tilbud i atletikklubber, som nuværende og frafaldne medlemmer efterspørger, og som muligvis kunne forlænge deres tid som aktive inden for atletikken. Rapportens afsluttende afsnit, 'Fremtidens atletikmiljøer', samler op på de centrale pointer og perspektiver og kommer på den baggrund med anbefalinger til, hvordan man i dansk atletik kan imødekomme og forsøge at modarbejde børne- og ungdomsfrafald i fremtiden og måske tiltrække nye målgrupper til atletikklubberne.

Enkelte steder i rapporten har vi placeret små 'Udblik', der som inspiration til den fremtidige idéudvikling i forbund og klubber inddrager relevante tal eller resultater fra andre kilder end denne specifikke undersøgelse.

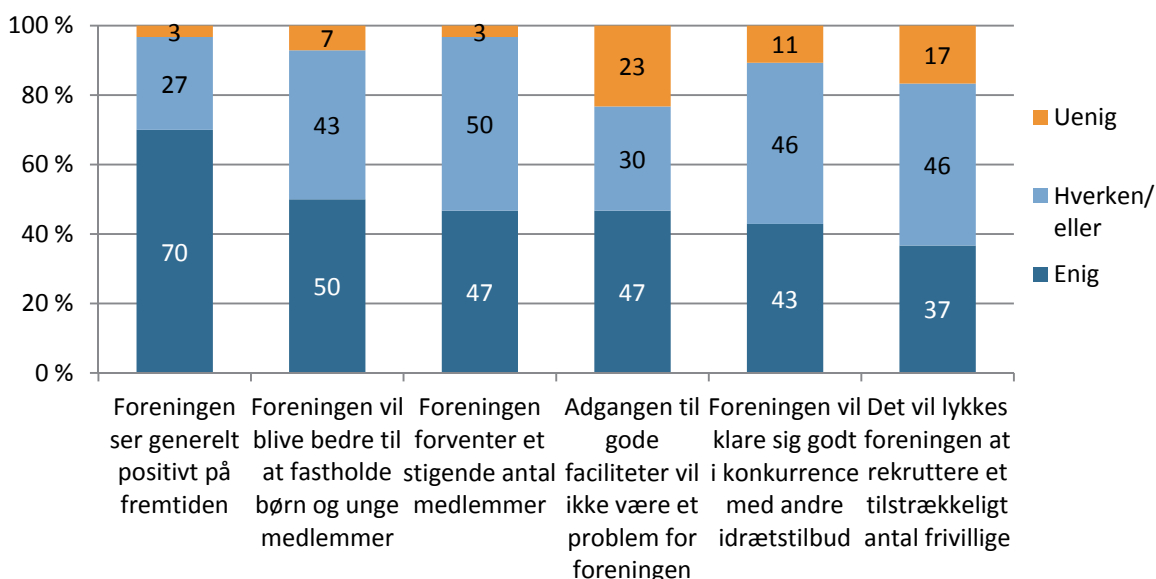
Med det tværgående tematiske fokus går formidlingen i denne rapport også på tværs af undersøgelsens data fra interview, fokusgrupper og spørgeskemaundersøgelser. Det vil altså sige, at der undertiden indgår data fra tre forskellige spørgeskemaer og respondentgrupper. Under alle figurer er der derfor kildeangivelser med henvisning til 'foreningsundersøgelsen', 'medlemsundersøgelsen' og 'frafaldsundersøgelsen' for at gøre det klart, på baggrund af hvilken undersøgelses tal den enkelte figur er skabt.

Atletikken, fremtiden og frafaldsudfordringerne

Spørger man et bredt udsnit af alle danske idrætsforeninger på tværs af idrætter om, hvordan de forholder sig til forskellige fremtidige udfordringer, er svarene ofte nogenlunde enslydende: Rekrutteringen af tilstrækkeligt med frivillige volder de største panderynker, fastholdelse og rekruttering af medlemmer bekymrer en smule, det går egentlig ok med faciliteter og økonomi, og alt i alt ser størstedelen af danske foreninger relativt positivt på fremtiden (Laub 2012).

Også blandt atletikforeningerne i DAF erklærer 70 pct. sig enige i, at de generelt ser positivt på fremtiden. Og også her lader rekrutteringen af frivillige til at være den største udfordring.

Figur 4: Atletikforeningernes syn på fremtiden



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Omkring fire ud af ti atletikforeninger er enige i, at det vil lykkes dem at rekruttere et tilstrækkeligt antal frivillige i fremtiden. Dog er kun knap hver femte decideret uenig i, at det vil lykkes, mens flertallet er i tvivl.

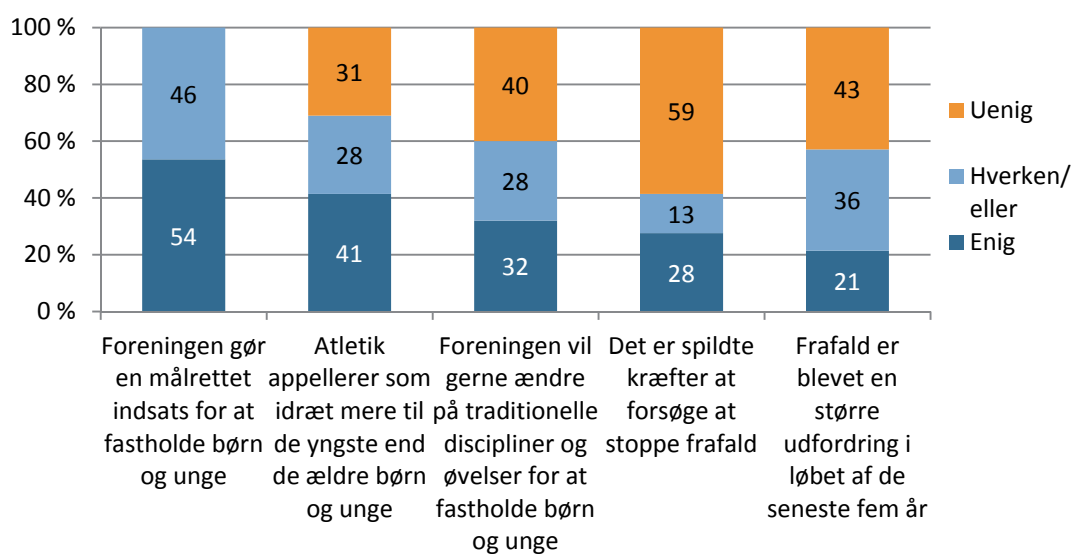
Tallene fordeler sig på nogenlunde samme måde, når det handler om, hvorvidt foreningerne vil klare sig godt i konkurrencen med andre idrætstilbud (eksempelvis fitnesscentre), og hvorvidt de forventer et stigende antal medlemmer. Også godt hver fjerde forening er enige i, at de ikke vil have problemer med adgangen til gode faciliteter. Her er der dog også nogle flere foreninger, der er uenige.

I denne sammenhæng er det naturligvis interessant at se, at atletikforeningerne faktisk ser relativt positivt på de fremtidige udfordringer på medlemssiden³. Kun meget få foreninger er ligefrem uenige i, at de forventer et stigende antal medlemmer, eller at de vil blive bedre til at fastholde børn og unge i fremtiden. Der er dog stadig en stor andel, der svarer 'hverken/eller', hvilket nok skal tages som et udtryk for tvivl om, hvad fremtiden bringer på området.

Sammenlignet med et bredt udsnit af danske idrætsforeninger på tværs af aktiviteter, geografi og størrelse, er atletikforeningernes svar på spørgsmålene om fremtiden lidt mere positive end den gennemsnitlige danske idrætsforening. Kun i forhold til, om det vil lykkes at rekruttere et tilstrækkeligt antal frivillige i fremtiden, er andelen af uenige eller tvivlende atletikforeninger større end gennemsnittet på tværs af landets idrætsforeninger.

Spørgsmålet om foreningerne vil blive bedre til at fastholde børn og unge medlemmer er ikke tidligere stillet til andre typer af foreninger, men atletikforeningernes svar i denne sammenhæng giver anledning til optimisme og må i hvert fald tages som udtryk for, at foreningerne ikke lægger sig fladt ned i mødet med fastholdelses- og frafaldsudfordringen.

Figur 5: Atletikforeningernes syn på frafaldsudfordringen



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Fastholdelse af børn og unge medlemmer er, som nævnt indledningsvis, ikke nogen ny udfordring i atletikverdenen, og de fleste foreninger gør efter eget udsagn en målrettet indsats for at fastholde netop denne målgruppe. Ingen foreninger i foreningsundersøgelsen er uenige i, at de gør en sådan indsats, dog svarer knap halvdelen 'hverken/eller' til udsagnet, hvilket umiddelbart kan betyde, at deres tiltag enten er af mere uformel natur, eller

³ I foreningsundersøgelsen, som disse tal er trukket fra, er der spurgt specifikt ind til forhold vedrørende atletikafdelingerne i klubber med både atletik og motionsløb (eller andre aktiviteter) på programmet.

at de ikke oplever en effekt af dem. Men tydeligt er det igen, at flertallet af atletikforeningerne gerne tager kampen op for at holde fast i de unge medlemmer.

En del atletikforeninger, omkring 40 pct., er dog også enige i, at atletikken i sig selv appellerer mere til de yngste end de lidt ældre børn og unge. En del af forklaringen på foreningsrepræsentanternes svar kan helt banalt være, at de oplever en virkelighed i foreningerne, der i høj grad er domineret af børn. Det kan dog også hænge sammen med atletikkens uofficielle selvforståelse som 'den primære idræt', der i sin grundlæggende form indeholder gavnlige øvelser og udvikler elementære kropskundskaber til gavn for den fysiske udvikling.

På den måde kan atletik, ligesom svømning og til dels gymnastik, komme til at fungere lidt som en 'idrættens børnehaveklasse', hvor man får fysisk indlæring og udvikling, som er om ikke essentiel så gavnlig for at kunne dyrke andre typer af idræt. Spørgsmålet er i denne sammenhæng, om der er en naturlig udvikling for den enkelte idrætsaktive fra atletik videre til anden idræt. Eller måske endda om de mange børn i atletikklubberne kan være en årsag til frafald, når børn bliver til teenagere og føler trang til at gøre op med forældres valg og faste rammer?

Foreningsrepræsentanterne hverken be- eller afkræfter disse hypoteser, idet de svarer meget forskelligt på, om atletik appellerer mere til de yngre end de ældre børn. I rapportens senere afsnit om udøvernes ønsker og syn på atletikken som idræt vil der blive fulgt op på, hvordan børn og unge ser forskelligt på deres klub og idræt.

Om atletikken som idræt appellerer mere til de yngste end de ældre børn er interessant i forlængelse af ovenstående spørgsmål om atletikken som en slags børnehaveklasse eller første trin i børns fysiske udvikling. Hvis det er atletikkens natur, der tiltaler børn, men forårsager frafald blandt unge, er foreningerne så villige til at ændre mere drastisk på atletikken og foreningernes tilbud til de forskellige aldersgrupper?

Med en historie, der går helt tilbage til antikkens Grækenland og har hyldemeter af nedskreven historie om, hvordan man træner og dyrker de forskellige discipliner, er det nærliggende at overveje, om atletikken har brug for en make-over for at ligge tættere på mantraet 'det de unge vil ha'. Fire ud af ti respondenter i foreningsundersøgelsen synes det ikke, mens de resterende enten er i tvivl eller med på ideen om at ændre på atletikken for at imødekomme målgruppen.

Endelig er der positiv læsning i de to søjler yderst mod højre i figur 5. Et betragteligt flertal af foreningerne er (heldigvis) uenige i, at det er spildte kræfter at forsøge at gøre noget ved frafaldsproblemet, som heller ikke lader til at være blevet større over de seneste år. Kun ca. hver femte atletikforening mener, at problemet med frafald er større i dag end for fem år siden, mens dobbelt så mange foreninger, godt 40 pct., faktisk mener det modsatte.

Samlet set er der grund til optimisme på baggrund af foreningernes svar på disse spørgsmål. Frafallsudfordringen opfattes ikke som voksende, det opfattes ikke som spildte kræf-

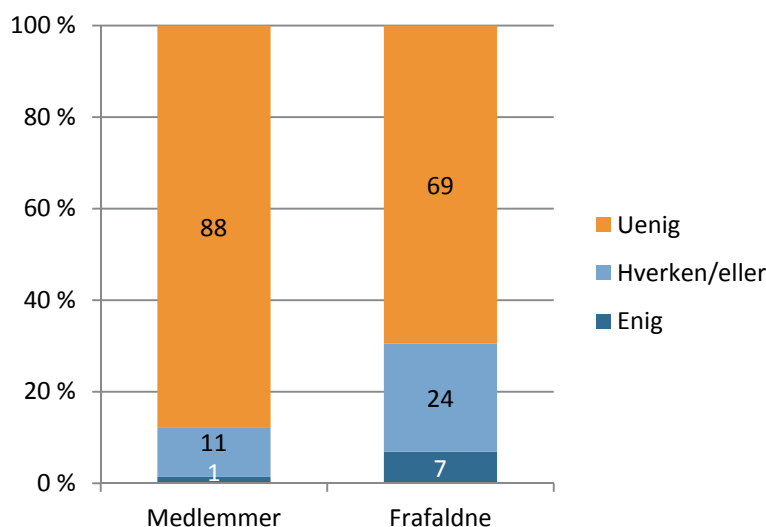
ter at forsøge at gøre noget aktivt og målrettet for fastholdelse, hvilket en stor del af foreningerne tilsyneladende også gør.

Endelig er der blandt foreningsrepræsentanterne mere delte meninger om, hvorvidt atletikken tiltaler de yngste lidt mere end de lidt ældre børn, og om man skal gøre op med de traditionelle discipliner for at undgå frafald.

Atletikkens image blandt medlemmer og frafaldne

Hvad er der nu i vejen med atletik? Sådan kunne man forestille sig, at mange trænere og ledere tænker, når børn og unge aktive vælger at stoppe i foreningen. Men spørgsmålet er, om der overhovedet er noget i vejen med atletik som sådan. Disciplinerne i idrætten tiltaler i høj grad både børn og unge.

Figur 6: Disciplinerne i atletik er for kedelige i længden



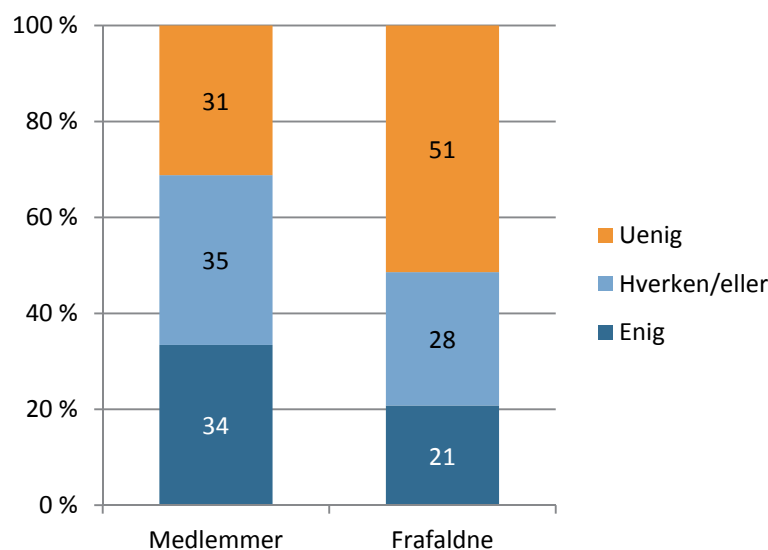
Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Både blandt aktive og frafaldne udøvere mener kun meget få, at atletikkens discipliner er for kedelige i længden. Børn og unge aktive er i lige høj grad uenige i, at disciplinerne er kedelige i længden, og i det lys ser atletik altså ikke ud til at være en idræt mere for børn end unge. Blandt frafaldne udøvere er der til gengæld forskel på børn og unge, men modsat hvad man umiddelbart skulle tro, er de frafaldne børn de mest kritiske over for atletikken. Hver tiende frafaldne barn er enig i, at disciplinerne er for kedelige i længden, og knap fire ud af ti svarer 'hverken/eller'.

Det peger i retning af, at nogle frafaldne udøvere, især børn, har haft dårlige oplevelser med manglende muligheder eller variation i klubben eller ganske enkelt har fundet andre aktiviteter sjovere. Samlet set er billedet, både blandt aktive og frafaldne udøvere, dog relativt positivt og taler imod ideen om, at atletikken skulle have brug for radikale ændringer i discipliner eller øvelser for at appellere mere til børn og unge.

Hvor længe de aktive atletikudøvere har været medlem af deres klub hænger i høj grad sammen med deres alder. De fleste starter til atletik før de fylder ti, og derfor vil unge aktive atletikudøvere naturligt have længere tids erfaring med atletik. Det peger samtidig i retning af, at når frafaldne børn er mere tilbøjelige til at finde atletikken kedelig i længden, har dette været med til at skabe frafaldet tidligt i deres atletikkarriere. Senere i dette afsnit ser vi nærmere på børn og unges årsager til frafald og går mere i dybden med, hvordan tidligere atletikudøvere adskiller sig på dette område netop på baggrund af alder.

Figur 7: Det er svært at blive god til atletik

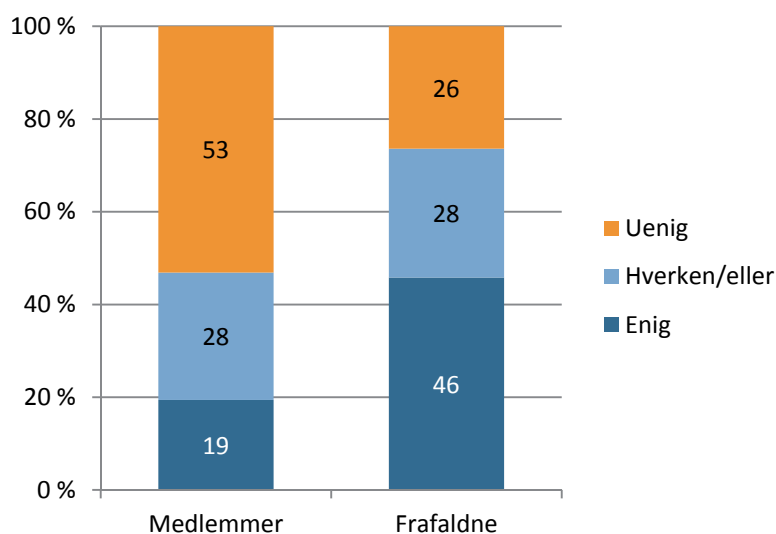


Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

De aktive atletikudøvere er delte på spørgsmålet, om atletik er svært at blive god til. Til gengæld mener flertallet af frafaldne udøvere ikke, at det er tilfældet. Man kunne ellers forestille sig, at det kunne være en kilde til frustration og eventuelt frafald, men i så fald er det kun tilfældet for ca. hver femte frafaldne atlet. Modsat kan udfordringer være motiverende. En idræt, som er meget nem at gå til, risikerer også at være meget nem at forlade. Derfor skal et let tilgængeligt og velkommende idrætsmiljø være suppleret med muligheder for at hæve overliggeren og sværhedsgraden for den enkelte efter behov.

Det er i øvrigt især drenge (både blandt medlemmer og frafaldne), der mener, at atletik er svært at blive god til. Som de følgende afsnit viser, er drengene også oftere end piger drevet af præstation og konkurrence.

Figur 8: Atletik er kun sjovt, når man er god til det



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Næsten halvdelen af de frafaldne udøvere giver udtryk for, at det kun er sjovt at dyrke atletik, når man også er god til det. Blandt de aktive medlemmer forholder det sig lige omvendt. Over halvdelen er uenige i påstanden om, at atletik kun er sjovt, når man er god til det.

Der er altså flere blandt frafaldne børn og unge atletikudøvere, der synes, at atletik kun er sjovt, når man er god til det. Omvendt synes de frafaldne udøvere ikke i lige så høj grad som nuværende aktive, at atletik er svært at blive god til. Derfor ligner sværhedsgraden i atletikken ikke umiddelbart en frafaldsårsag i sig selv. Dem, der synes, at atletik kun er sjovt, når man er god, synes nemlig også, at atletik er relativt nemt at blive god til. Barrieren er umiddelbart ikke høj.

Til gengæld kan udsagnet om, at atletik kun er sjovt, når man er god til det, handle om andet og mere end at mestre disciplinerne. Atletikudøvernes egne evner spiller ind på, om man deltager i stævner, og ikke mindst hvilken oplevelse man får, ligesom oplevelsen af træning i klubben og opmærksomhed fra trænere kan hænge sammen med, om man er en god atlet. Træning og stævner kan således være mellemregninger i forklaringen på, at nogle oplever, at atletik er sjovere, når man er god til det. Senere afsnit i denne rapport ser nærmere på netop træning, stævner og udøvernes oplevelser i disse sammenhænge.

En af atletikkens store fordele, ofte nævnt af DAF-ansatte, formænd og trænere, er de individuelle resultater, som gradbøjer hvad 'god' egentlig er for en størrelse. Alle kan forbedre sig i sekunder og centimeter, og således kan alle atletikudøvere være gode i konkurrence med og mod sig selv.

Også en del børn og unge aktive ser konkurrencen mod én selv i atletikken som en fordel.

”Man kan se sin egen udvikling og forbedre sig. Jeg har det godt med de andre i klubben, godt sammenhold. Det er fedt at træne.”

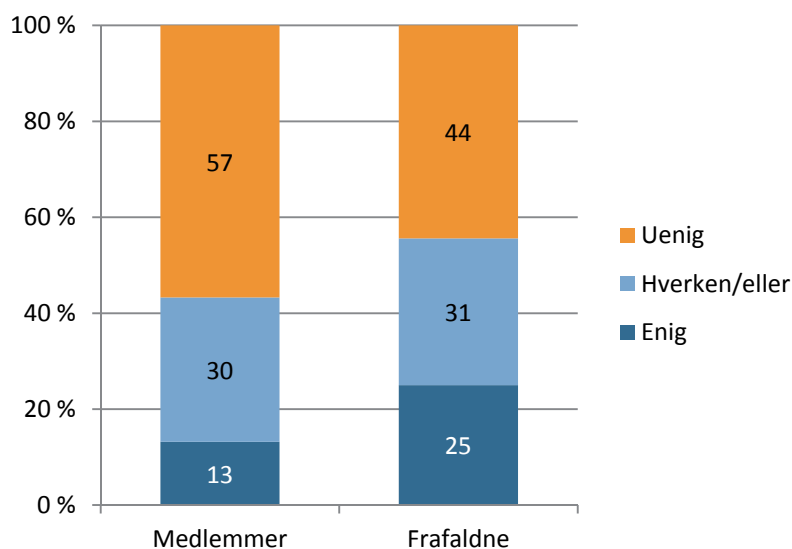
- pige, 16 år

”Atletik handler mere om at forbedre sig selv end at være bedre end andre.”

- dreng, 16 år

Men lige så rummelig og inkluderende, den individuelle konkurrence er, lige frustrerende og demotiverende kan det være at nå til det punkt, hvor forbedringerne udebliver. Hvad end det handler om kroppens udvikling, manglende træning eller noget helt tredje, er atletikkens målbarhed ubønhørlig og hurtig til at udstille manglende sportslig udvikling hos den enkelte atlet.

Figur 9: Når man holder op med at sætte personlige rekorder, er atletik ikke sjovt længere



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Kun ca. hver ottende aktive atlet og hver fjerde frafaldne mener, at atletik ikke er sjovt længere, når man holder op med at sætte personlige rekorder. Unge mellem 16 og 24 år er dog i noget højere grad enige i udsagnet, både blandt nuværende aktive (hver sjette) og frafaldne udøvere (hver tredje). Der er altså en bagside af medaljen i atletikkens konkurrencer. Der vil uvægerligt komme et tidspunkt, hvor forbedringer ikke kommer så let og så hurtigt som tidligere, og for en del især unge udøvere kan det virke demotiverende og medvirkende til frafald.

Netop årsager til frafald, herunder manglende sportslig udvikling, ser næste del af dette afsnit nærmere på.

Årsager til frafald

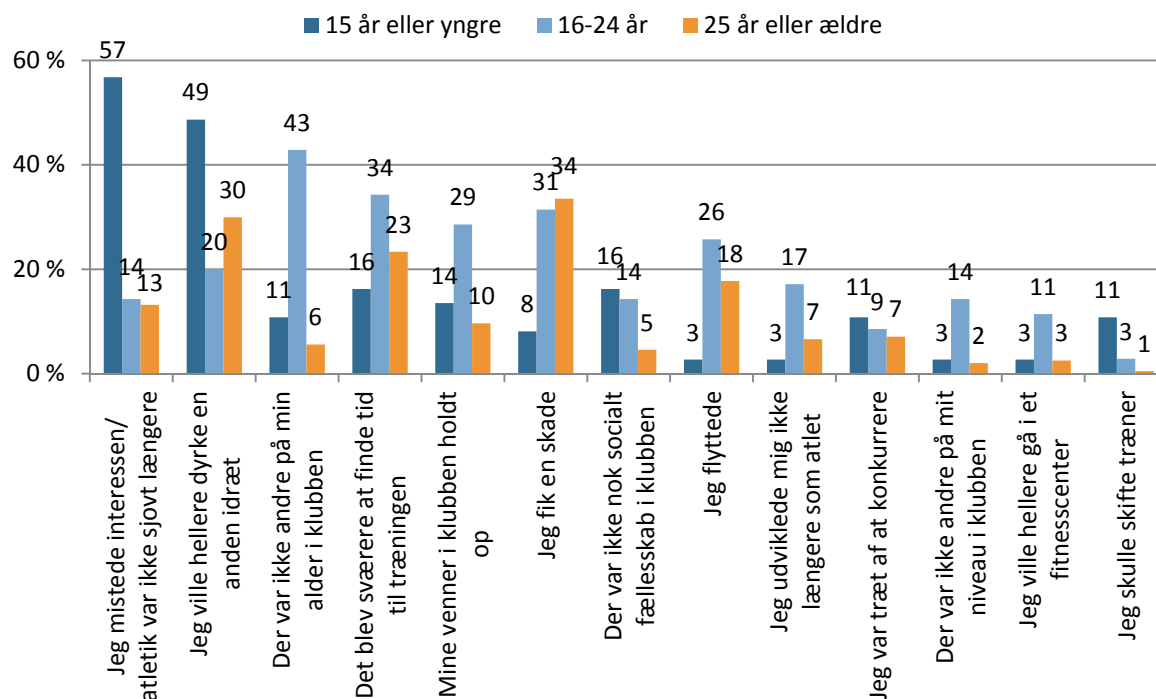
Et helt centralt, hvis ikke netop det mest centrale spørgsmål i denne undersøgelse, er: Hvorfor holdt du op med at dyrke atletik?

Faktisk er spørgsmålet så centralt, at det ikke kun er stillet til de frafaldne udøvere, men også som hypotetisk spørgsmål til nuværende aktive (hvad, tror du, kunne få dig til at holde op med at dyrke atletik?) og som vurderingsspørgsmål til foreningsrepræsentanter (hvad ser du som de hyppigste årsager, når medlemmer stopper i jeres forening?). Årsager til frafald indgår i alle tre spørgeskemaundersøgelser, fordi alle tre respondentgruppers svar er interessante: Adskiller nuværende aktive sig fra frafaldne, når de overvejer, hvad der kunne få dem til at stoppe? Stemmer foreningsformænd og bestyrelsesmedlemmers forestillinger overens med de frafaldne udøveres egne oplevede årsager til frafald?

Hvorfor man foretager en bestemt handling, hvad enten det drejer sig om at melde sig ud af eller ind i en atletikklub, som det følgende afsnit vil se nærmere på, kan være et resultat af mange forskellige faktorer. Bevidste og reflekterede valg indgår i et komplekst samspil med dynamikker i omverdenen, som den enkelte aktive eller frafaldne atletikudøver ikke nødvendigvis tager med i overvejelserne, når de skal sætte ord på deres handlinger. Svarene på undersøgelseens spørgsmål begrænser sig naturligvis til nuværende og tidligere atletikudøvere overvejelser om, hvad der ligger bag deres valg, og det er disse bevidste valg, der beskrives i det følgende.

I første omgang vil vi kaste os over det første og mest grundlæggende spørgsmål, om hvorfor de frafaldne udøvere holdt op med at dyrke atletik, og se nærmere på forskellene mellem børn og unge.

Figur 10: Hvorfor holdt du op med at dyrke atletik?



Kilde: Frafaldundersøgelsen

Søjlerne i figuren herover er rangordnet efter, hvad alle frafaldne udøvere op til 24 år oftest angiver som grund til at stoppe med atletik, men det er tydeligt, at der er store forskelle på, hvad der spiller den største rolle mellem aldersgrupperne over og under 15-16-års-alderen. I forhold til frafaldsårsager viser alder sig at spille en større rolle end køn, og derfor tager beskrivelsen af frafaldne udøveres svar udgangspunkt i aldersgrupperne, mens køn kun nævnes enkelte gange, hvor det er relevant.

Voksne frafaldne udøvere over 25 år er også inddraget i figuren for at perspektivere tallene. I spørgeskemaet har respondenterne haft mulighed for at angive flere årsager til frafald, og derfor kan de samlede procenttal inden for de tre forskellige aldersgrupper overstige 100.

'Jeg mistede interessen/atletik var ikke sjovt længere', er den oftest nævnte årsag til frafald blandt tidligere aktive op til 24 år. Det er dog i væsentlig højere grad børnene end de unge, der synes, at dette udsagn passer på dem. Næsten seks ud af ti børn, der er holdt op med atletik, angiver manglende interesse eller manglende underholdning i aktiviteten som årsag, mens det blandt de unge frafaldne kun gælder hver syvende.

Om man som barn mister interessen, eller atletik ikke er sjovt nok længere, er eksempler på henholdsvis indre og ydre faktorer, som i den grad er overlappende. Atletikklubber kan arbejde med de ydre faktorer og forsøge at gøre atletik sjovt for målgruppen. Men i forhold til det enkelte medlems interesse, er det et spørgsmål om individuelle præferencer og valg, og her er atletikken i konkurrence med en verden af tilbud og muligheder, som man ikke har nogen direkte indflydelse på. Tværtimod kan atletikken og klubben, de fysiske rammer, som aktiviteterne finder sted i, komme til at stå som symbol på en hverdag, som man er ivrig efter at lave om på, når man kommer i teenagealderen. Derfor kommer andre idrætter ofte ind i billedet.

Anden idræt

Et fravalg af atletik betyder næsten aldrig, at børnene og de unge holder helt op med at dyrke idræt. Ni ud af ti vælger i stedet at være aktive inden for en anden idrætsgren, hvilket også kommer til udtryk i den næst oftest angivne årsag til at stoppe med atletik, 'jeg ville hellere dyrke en anden idræt', som drenge nævner en smule oftere end piger.

Piger op til 15 år nævner til gengæld lidt oftere, at de mistede interessen for atletik. Generelt er kønsforskellene dog små, og overlappet mellem at angive den ene og den anden årsag store. Langt størstedelen, der mistede interessen for atletik, har også svaret, at de hellere ville dyrke en anden idræt.

"Mest fordi det blev lidt kedeligt, og jeg havde mange ting at gå til, så jeg stoppede."

– dreng, 11 år

Det interessante i et fastholdelsesperspektiv er årsagssammenhængen, altså hvilken af de to, der kom først. Hvis man som barn eller ung aktiv ganske enkelt synes, at det kunne være spændende at bruge sin tid på golf, er der ikke meget for atletikklubben at stille op,

men hvis medlemmet kigger sig om efter andre aktiviteter, fordi han eller hun er blevet træt af atletikken, kunne klubben måske imødekomme de aktives behov og modarbejde frafaldet. Igen er der tale om indre og ydre faktorer, som ikke nødvendigvis er gensidigt udelukkende, og som atletikklubberne i forskellig grad kan arbejde med.

Det er interessant at overveje i atletikforeningerne (og i mange andre idrætter med mange børn blandt medlemmer), hvorfor næsten alle medlemmer i overgangen fra barndom til ungdom i deres tilgang til idræt i hverdagen går fra både-og til enten-eller. Hvorfor dyrker børn mange forskellige ting i mange forskellige foreninger, mens unge fravælger den ene efter den anden aktivitet?

”Jeg fik bare lyst til at prøve noget nyt. Og spiller nu håndbold. Og løber lidt i fritiden.”

– pige, 12 år

”Jeg går til håndbold, så derfor holder jeg pause med atletik, mens håndboldsæsonen er i gang.”

– pige, 14 år

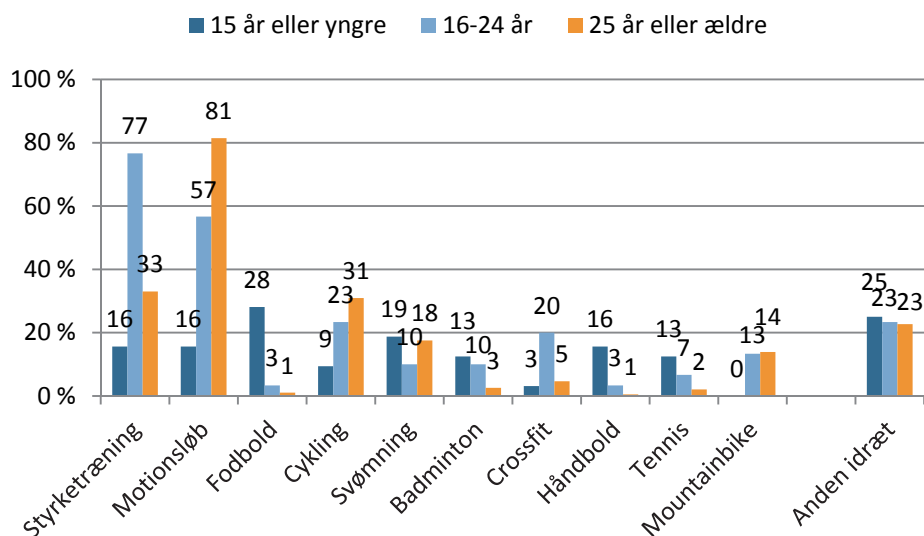
En stor del af forklaringen ligger utvivlsomt hos atletikudøverne, der ikke har tid til flere forskellige idrætter eller vælger nogle fra, fordi de vil dedikere sig til andre. Men interesse for andre idrætter som eksempelvis håndbold betyder ikke nødvendigvis, at interessen for atletik svinder. Er foreningerne delvist medvirkende til trenden ved at kræve mere af medlemmernes tid, efterhånden som de bliver ældre? Måske kunne man på foreningsniveau åbne op for en løsere tilknytning og tilpasse indhold og medlemskaber til dem, der gerne vil atletikken, men også gerne vil andre ting ved siden af. Ligger der et hidtil uset potentiale i samarbejder mellem flere forskellige idrætsgrene i lokalområderne om at skabe bredere og mere fleksible træningsmiljøer for de ældste børn og unge, som i disse år flokkes til fitnesscentre?

Når børn og især unge siger farvel til atletik til fordel for andre idrætter, behøver det ikke kun handle om de sportslige aktiviteter i sig selv. Det praktiske spiller også en stor rolle. Træning i hverdagen og stævner i weekenden kan være svære at passe ind i kalenderen, men det kan også stå i direkte modsætning til mange unges trang til forandring og selvbestemmelse. Balancen mellem trygheden i foreningen og friheden udenfor tipper i ungdomsårene ofte i retning af frihedstrangen. Og uden for foreningen står en lang række af let tilgængelige, fleksible og uforpligtende tilbud klar.

”Når jeg fylder 15 starter jeg i Fitness World, og så går jeg til hvad jeg vil.”

– pige, 14 år

Figur 11: Hvad dyrker de frafaldne atletikudøvere i dag?



Kilde: Frafaldsundersøgelsen

Hvilke aktiviteter udøverne skifter til, når de holder op med at dyrke atletik, hænger i høj grad sammen med deres alder. Børnene dyrker oftest fodbold, svømning eller håndbold i stedet for atletik. De unge er derimod oftest netop gået over til mere fleksible træningsaktiviteter som cykling, motionsløb og især styrketræning. Mere end tre ud af fire frafaldne udøvere i alderen 16 til 24 år dyrker i dag en eller flere af disse tre aktiviteter. Desuden dækker 'anden idræt' blandt de unge oftest over lignende, individuelle aktiviteter som adventure race, triatlon og fitness.

Det er bemærkelsesværdigt, at så stor en del af de unge ender med at skifte atletik ud med styrketræning og fitnessprægede aktiviteter, når man af figur 10 kan aflæse, at kun godt hver tiende decideret har fravalgt atletikken, fordi de hellere vil gå i et fitnesscenter. Det tyder på, at springet fra atletik til styrketræning og lignende aktiviteter for de unge i højere grad er et fravalg af foreningernes faste rammer end et tilvalg eller en lyst til at dyrke noget andet. Årsagen til netop de unge 16-24-åriges fravalg ser det følgende afsnit nærmere på.

Blandt voksne er motionsløb det mest sandsynlige alternativ til atletik. Otte ud af ti frafaldne voksne udøvere dyrker motionsløb, og både styrketræning og cykling dyrker omkring en tredjedel.

Der er altså en tydelig alderseffekt på valget af idræt efter atletik, særligt fra barndom til ungdom, hvor man generelt går fra traditionelle foreningsaktiviteter til mere individuelle, fleksible og uorganiserede aktiviteter.

Udblik 2: Hastige forskydninger mellem idrætterne

Atletik er langt fra den eneste klassiske idrætsgren, der fra at tiltrække mange af de yngste børn taber hurtigt terræn til mere motions- og fitnessprægede aktiviteter i ungdomsårene. Forskydningerne tiltager med alderen, og det er set i et atletikmæssigt perspektiv karakteristisk, at mange af de fremstormende aktiviteter bygger på elementer, som klart kan genfindes i atletik og atletiktræning. På trods af dette potentiale taber atletikklubberne terræn i teenageårene.

Hvad har du gået fast til eller dyrket meget i det seneste år?

	7-9 år	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-29 år	30-39 år
Klassiske idrætsgrene:						
Fodbold	50 %	45 %	44 %	28 %	22 %	12 %
Svømning	58 %	39 %	17 %	14 %	16 %	13 %
Gymnastik	39 %	25 %	18 %	16 %	4 %	6 %
Håndbold	20 %	21 %	18 %	15 %	6 %	4 %
Badminton	13 %	16 %	19 %	7 %	7 %	5 %
Atletik	3 %	3 %	3 %	2 %	1 %	1 %
Motions-/fitness-prægede aktiviteter:						
Jogging/motionsløb	15 %	16 %	27 %	40 %	46 %	46 %
Styrketræning	1 %	6 %	20 %	44 %	40 %	25 %
Parkour el. lign.	2 %	3 %	4 %	1 %	1 %	1 %
Spinning/kondicykel	0 %	1 %	4 %	9 %	15 %	11 %

Kilde: 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'. Idrættens Analyseinstitut (Laub 2012).

Særlige ungdomsudfordringer

Ud over 'jeg mistede interessen/atletik var ikke sjovt længere' og 'jeg ville hellere dyrke en anden idræt', som er behandlet ovenfor, nævner figur 10 en række andre årsager til frafald. Her sætter vi fokus på nogle af de årsager, som (også) fylder godt blandt unge mellem 16 og 24 år.

Hvad er det, de unge vil have? Hvad er det, der rører sig i den periode af livet, hvor mange forlader foreningen? Spørgsmålene er mange og stillet i atletikken og andre idrætter mange gange før. Det er heller ikke noget enkelt svar, men visse svar går dog relativt ofte igen blandt de unge.

Især mange unge i alderen 16-24 år nævner som årsag til deres eget frafald, at der ikke var andre på deres egen alder i klubben. Dette er en klar ydre faktor, idet der for den enkelte ikke umiddelbart findes noget indre ønske om at stoppe med at dyrke atletik. Men forholdene i foreningen, antallet af aktive på deres egen alder, gør, at de alligevel holder op.

Andre på ens egen alder og venner i klubben er to sider af samme sag. Dem, der nævner det ene, nævner typisk også det andet, og tilsyneladende handler ungdomsfrafaldet mere om, om der overhovedet er nogle på ens egen alder i klubben, end om de lige er at betragte som 'venner'.

"Vi trænede kun to sammen, da ikke flere dyrkede samme disciplin, og min træningsmakker var et supertalent, som selvfølgelig fik meget opmærksomhed, mens jeg ikke havde forbedret mig i en længere periode. Derfor mistede jeg motivationen til sidst."

– pige, 24 år

Dette citat ligger også op af problemstillingen om, at der også kan mangle klubkammerater på ens eget niveau (og at det ikke altid er set fra de bedste atletes perspektiv). Denne frafaldsårsag er mere fremherskende blandt unge end blandt børn og voksne, selvom det dog kun er ca. én ud af syv 16-24-årige, der nævner det.

Frafaldsårsagen 'jeg udviklede mig ikke længere som atlet' nævnes ligeledes oftest af unge frafaldne udøvere. Cirka én ud af seks giver denne begrundelse, men samlet set er det gennemgående indtryk, at sociale og praktiske forhold snarere end den enkeltes egen sportslige udvikling fylder meget hos de unge og spiller ind, når de indstiller medlemskabet i atletikforeningerne.

I spørgeskemaet til frafaldne udøvere er nævnt en række øvrige mulige årsager til frafald, som handler om rent sportslige aspekter af atletikken, såsom 'jeg havde opnået mine mål', 'jeg oplevede for stort pres fra træneren eller klubben' og 'jeg blev ikke udfordret nok'. Men ingen eller næsten ingen af respondenterne følte, at disse udsagn passede på dem, og derfor indgår de ikke i figur 10.

Tid (og mangel på samme) lader til gengæld til at spille en betydelig rolle. Som frafaldsårsag placerer 'det blev sværere at finde tid til træningen' sig også i grænselandet mellem intern og eksterne faktorer. Hver tredje unge angiver ikke at have haft tid nok til at deltage i træningen i atletikklubben. Manglende tid betyder dog yderst sjældent, at de unge er holdt helt op med at dyrke idræt. I stedet er de fleste af dem, der angiver tiden som en frafaldsårsag, gået over til mere fleksible aktiviteter uden faste hold- og træningstider såsom styrketræning, crossfit og motionsløb. Det er værd at bemærke, at mange populære aktiviteter i motionscentre og crossfit foregår som holdtræning, men måske med en mere uforpligtende struktur og ofte med en bredere sammensætning på tværs af køn, alder og niveau på holdene end foreningernes tilbud.

Der er også praktiske forhold, der kan sætte en mere eller mindre ufrivillig stopper for atletikken blandt de unge. Hver tredje nævner skader som årsag til frafald, mens hver fjerde siger, at de stoppede, fordi de flyttede.

Blandt de adspurgte formænd og bestyrelsesmedlemmer i foreningsundersøgelsen ses atletikudøvernes fraflytninger dog som en væsentlig større udfordring, end de unge frafaldne

selv giver udtryk for. To ud af tre formænd oplever, at flytning er en af de hyppigste årsager til, at medlemmerne i klubben stopper.

Som citatet herunder skal illustrere kan denne forskel mellem tidligere medlemmers angivne årsager til frafald og foreningernes oplevede årsager til frafald hænge sammen med, at flytning er en let identificerbar ydre årsag, som trænere og andre i klubben umiddelbart kan konstatere og forstå. Men det kan også dække over, at den enkelte atlet træffer sin beslutning af flere andre grunde.

”Jeg stoppede af mange årsager. For det første flyttede jeg, så det ikke længere var muligt i forhold til transport. De venner, jeg trænede sammen med, stoppede lidt efter lidt, så der ikke var andre tilbage på min alder. Derudover fik jeg problemer med mit knæ.”

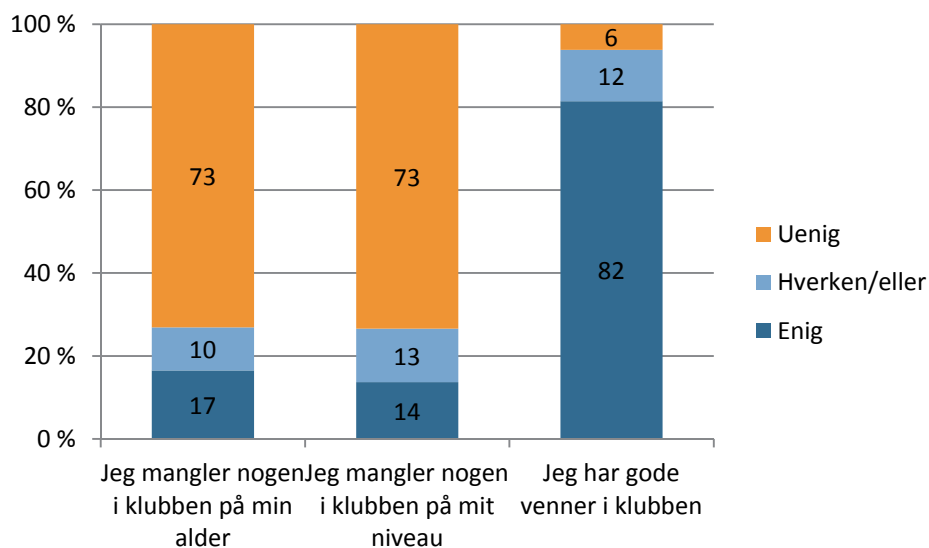
– dreng, 21 år

Også de aktive atletikudøvere i medlemsundersøgelsen er blevet spurgt om, hvad de forestiller sig kunne få dem at holde op med at dyrke atletik. Og også blandt de aktive medlemmers forudsigelser fylder flytninger noget mere, end de gør blandt frafaldne medlemmers årsager til frafald. Lige knap halvdelen af atletikudøverne mellem 16 og 24 år ser flytning som en mulig årsag til frafald – det er ca. dobbelt så mange som blandt de faktisk frafaldne.

Det skal dog retfærdigvis nævnes, at de aktive medlemmer op til 24 år oftere nævner stort set alle årsager som potentielle årsager til fremtidigt frafald, end de frafaldne udøvere nævner dem som faktiske årsager. Flytning og tidsmangel er dog de mest ’overvurderede’ potentielle årsager til frafald, mens kun et enkelt udsagn nævnes oftere blandt frafaldne end aktive: At der ikke er andre på ens egen alder i klubben. Det udsagn fylder mest blandt frafaldne 16-24-årige.

Hvad betyder det, at netop dette udsagn som det eneste fylder mindre i hovederne på aktive udøvere, end det gør blandt de frafaldne? Det kan hænge sammen med, at så længe de er der, vennerne og de andre aktive på ens egen alder, tænker man ikke som atlet over, hvor betydningsfulde vennerne er for, om man selv fortsætter eller ej.

Figur 12: Mange aktive atletikudøvere har gode sociale netværk



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Som ovenstående figur viser, føler kun mellem hver sjette og hver ottende, at de decideret mangler folk i klubben, der er på deres egen alder eller deres eget niveau. Det gælder dog en smule flere (hhv. hver fjerde og hver femte), når man ser alene på de aktive unge på mellem 16 og 24 år. Både blandt børn og unge aktive er lige over otte ud af ti enige i, at de har gode venner i klubben, mens kun ca. en ud af tyve er decideret uenige.

Det tegner samlet set et billede af aktive atletikfolk, børn som unge, der for langt hovedpartens vedkommende er tilfredse med omgangskredsen i klubben, og måske netop af den grund ikke ser denne som en mulig årsag til frafald i fremtiden.

Frafald eller pause?

Midt i fokuseringen på frafald og dets årsager hos børn og unge er det værd at bemærke sig, at de frafaldne udøvere ikke altid ser sig selv som frafaldne. Deres tid inden for atletikken og som medlem i en atletikforening behøver ikke endegyldigt være slut, bare fordi de har valgt at stoppe. Frafald kan i stedet være en pause fra atletikken eller en overgang til en anden måde at dyrke idrætten og komme i klubben på.

”Jeg skulle på efterskole, men starter igen, når jeg kommer tilbage.”

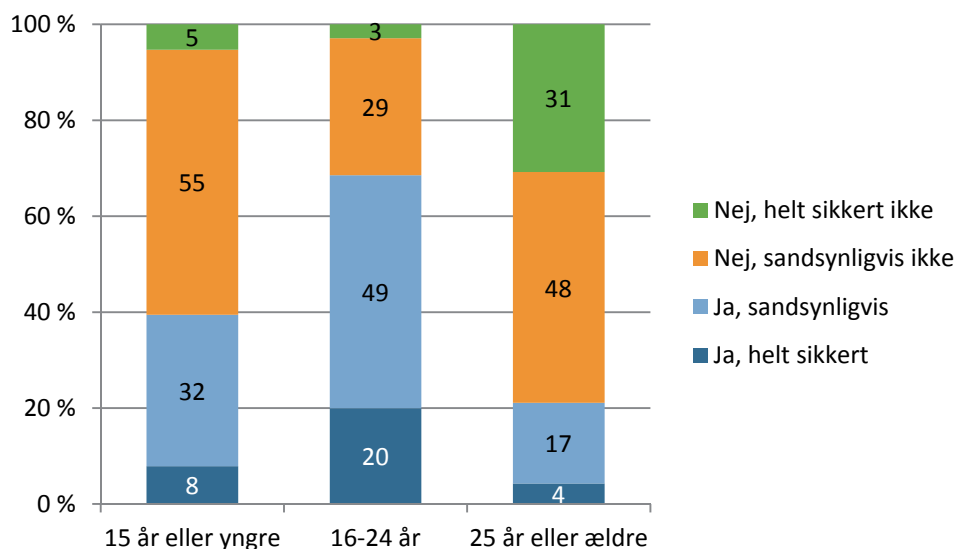
– pige, 16 år

”Atletik har altid været en meget social ting for mig, så da mine venner i min aldersgruppe faldt fra, mistede jeg en stor del af det at gå til atletik. Jeg kommer dog stadig til tider, når jeg kan koordinere det med en anden tidligere atlet fra min klub.”

– dreng, 20 år

Det er ikke kun disse to 'tidligere' aktive, der nuancerer frafaldets endegyldighed. Blandt børn og især unge ligger tanken om at holde fast i eller at vende tilbage til atletikken ikke særlig fjernt.

Figur 13: Kunne du forestille dig, at du på et tidspunkt vil begynde til atletik igen?



Kilde: Frafaldsundersøgelsen

De unge aktive betragter i vid udstrækning et farvel til atletikken som et sandsynligt 'på gensyn'. Lige knap syv ud af ti frafaldne aktive i alderen 16-24 år svarer 'ja, helt sikkert' eller 'ja, sandsynligvis' på spørgsmålet, om de kunne forestille sig at starte igen. Blandt børnene gælder det dog kun fire ud af ti.

Det illustrerer måske meget godt, at barndommen er en tid med deltagelse i mange forskellige foreninger ofte afgjort af indskydelser og forældrenes opfordringer, hvor den personlige tilknytning til den enkelte aktivitet ikke altid er lige stærk. Til gengæld sker der tilsyneladende et skifte i ungdomsårene, hvor tilknytningen til atletikken vokser og for mange består, selv om man (midlertidigt eller endegyldigt) falder fra som aktivt medlem i en forening.

Opsummering på årsager til frafald

Overordnet er der tydelige forskelle på børn, unge og voksne tidligere aktives årsager til at stoppe med atletikken. Som nævnt tidligere i dette afsnit, hænger nuværende som frafaldne atletikudøvere tid i en atletikklub sammen med deres alder, og forskellen mellem børn, unge og voksne er derfor også udtryk for forskelle mellem atletikudøvere, der har været aktive i idrætten i kortere og længere tid.

For børnene op til 15 år handler idræt om at have det sjovt. Børnene er ofte aktive i flere idrætter og hurtige til at skifte ud mellem dem. Hvis de ikke har det sjovt nok i atletikklubben, vælger de den fra, for der er nok af andre idrætter at gå til. Især fodbold, svømning og

håndbold er populære alternativer, når atletikken udskiftes. De færreste frafaldne børn forventer, at de på et tidspunkt vil vende tilbage til en atletikforening.

Blandt unge tidligere aktive, derimod, er der mange, der godt kunne forestille sig at begynde til atletik igen. De har ofte været aktive i atletikken i længere tid, og for dem handler bruddet med atletikken ikke om manglende lyst til at fortsætte men i første omgang om ydre faktorer, dvs. forhold, som de selv kun har begrænset indflydelse på: Hvor mange jævnaldrende, der er i klubben, tid til atletikken i en travl hverdag, skader og fraflytning.

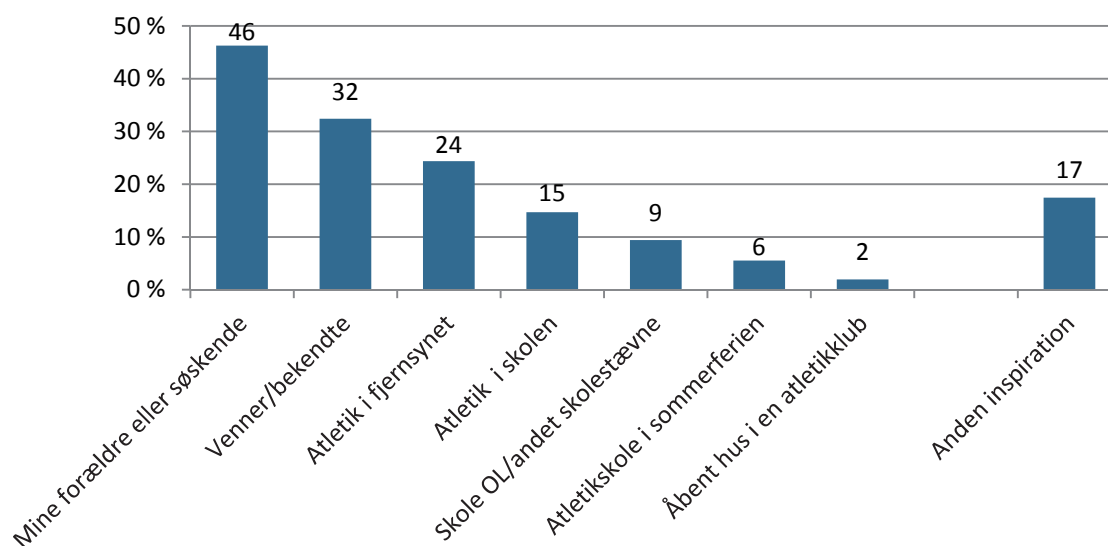
Endelig er der gruppen af voksne over 25 år, der hovedsageligt fravælger atletikken på grund af skader og prioriteringen af andre idrætter. Denne gruppe dyrker især motionsløb i stedet og er som sådan interessante for mange foreninger i DAF, men aktive i atletikken bliver de efter eget udsagn næppe igen.

Velkommen i klubben

Dette afsnit handler om, hvordan medlemmerne kom ind i atletikken, hvordan de dyrker atletik, og hvordan de oplever forskellige forhold i klubberne. Fokus vil hovedsageligt være på nuværende medlemmers oplevelser og vurderinger for på den måde at belyse, hvordan atletikken appellerer til børn og unge, hvilket også må siges at være et vigtigt redskab i kampen for fastholdelse.

Hvor det er relevant, suppleres analyserne også i dette afsnit med tal og citater fra de øvrige undersøgelser. På baggrund af forrige kapitels analyser af årsager til frafald vil der være særligt fokus på, om de frafaldne børn og unge adskiller sig fra nuværende aktive, når det handler om sociale og praktiske forhold i atletikforeningerne.

Figur 14: Hvem eller hvad inspirerede dig i første omgang til at starte til atletik?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Alle aktive udøvere er blevet spurgt om, hvor inspirationen til at starte til atletik kom fra. Ovenstående figur viser kun børns og unges svar, som ikke er specificeret yderligere, fordi de få forskelle, der er, vil blive nævnt i teksten. Det har været muligt at give mere end ét svar på spørgsmålet, og derfor summerer andelen i figuren ikke til 100.

Familieidræt

Familien, udøvernes forældre eller søskende, er tilsyneladende den inspirationskilde, som oftest skaffer atletikklubberne nye medlemmer.

”De byggede atletikstadion ved siden af mit hus, og mine forældre opfordrede mig til at starte sammen med nogle veninder.”

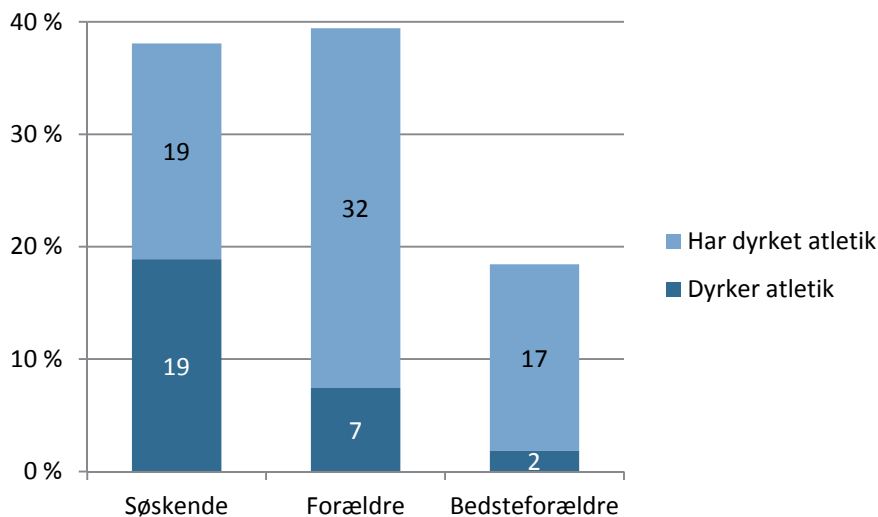
– pige, 20 år

”Det var mere tvang. Min mor sagde at jeg skulle starte til en sport. Men jeg er virkelig glad for det nu.”

– pige, 14 år

Familien er kilde til inspiration (eller tvang) for næsten halvdelen af de aktive børn og unge, blandt piger lidt oftere end blandt drenge. Atletik er i det hele taget en udpræget familieidræt.

Figur 15: Er der nogen i din familie, der dyrker eller har dyrket atletik?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Af ovenstående figurs første søjle kan man udlede, at lige knap hver femte aktive atlet op til 24 år har en eller flere søskende, der også dyrker atletik, og endnu knap en femtedel har søskende, der tidligere har dyrket atletik. Hvert tredje barn og unge i atletikforeningerne har forældre (en eller begge), der tidligere har dyrket atletik, mens hver trettende har forældre, der stadig er aktive udøvere.

Der er således tegn på, at for en del aktive medlemmer går atletikken i arv mellem generationerne. I visse tilfælde endda gennem flere generationer, idet knapt hver femte atlet op til 24 år også har bedsteforældre, der tidligere har dyrket atletik – og endda i enkelte tilfælde stadig gør det.

At atletik ofte går i arv, og at den primære inspirationskilde til at starte i en atletikklub udspringer i familien, behøver dog ikke altid betyde, at det er de voksne, der får børnene og de unge til at kaste sig over atletik.

”Min datter går til atletik, og så fik jeg lyst til at melde mig til veteranholdet.”

– mand, 67 år

”Min datter var med i Anders And-legene og vandt det der og kom med til stævner på landsplan, og så blev man jo lidt bidt af det, ikke. Og så manglede de jo lige en hjælpe-

træner, og så ved du godt ikke... Nå ja, så har jeg været formand i 25 år og været med i 32 år."

– formand og træner

Uanset om inspirationen går den ene eller den anden vej, er det tydeligt, at familien er et vigtigt og centralt omdrejningspunkt i forhold til manges (børn og unge som voksne og ældres) tilknytning til atletikken. Det er i denne sammenhæng ikke muligt at sige noget om, hvorvidt familieforbindelserne er stærkere i atletik end i andre idrætter, men en del af de interviewede trænere og bestyrelsesmedlemmer i klubberne nævner, at hverdagen som atlet og især de mange og lange stævner i weekenderne kræver, at familien omkring den eller de aktive er 'med på holdet'.

"Ja, der er jo noget med at få familielivet til at gå op også. Hvis man har et barn, der går til atletik, så er det fra morgen til aften, man er til stævne. Det er jo ikke lige to timer og så hjem igen, vel. Så det er sådan en hel livsstil."

– bestyrelsesmedlem og træner

"Hvis forældrene var med på en eller anden måde i klubben, så holdt ungerne også længere. Sådan var det meget ofte i hvert fald. Så var de der s'gu længere. Specielt hvis forældrene også trænede. Vi prøvede jo decideret at lægge træning for forældrene, samtidigt med at ungdomsholdene havde træning. Så var der træning i spinning eller boksnings eller løb. Det gjorde jo, at der var den der med, 'vi tager op til fælles træning, og så er det overstået', og det tænker jeg i hvert fald fik holdt nogle i nogle år ekstra. Det er jeg slet ikke i tvivl om."

– træner

Venner og bekendte fungerer lidt som 'den udvidede familie', hvis ord og handlinger har særlig vægt og kan være en anledning for børn og unge at starte med atletik. Som figur 14 viser, har venner/bekendte været med til at inspirere en tredjedel af udøverne op til 24 år, da de valgte at gå til atletik.

Inspiration fra eliten

Figur 14 viser endvidere, at den tredjevigtigste inspiration, når børn og unge vælger at gå til atletik, kommer fra medieeksponeringen af de bedste atleter på verdensplan. I forhold til sin begrænsede udbredelse i befolkningen har atletikken relativt god tv-dækning, særligt i forbindelse med olympiske lege. Blandt børn og unge har hver fjerde fået øjnene op for atletikken på grund af idrættens eksponering i fjernsynet.

"Bolt!"

– dreng, 21 år

"Jeg så OL 2012 London. Jeg blev inspireret af det, men jeg havde ikke en tanke om at gå til det. Min far spurgte mig, om at jeg ville prøve den lokale klub. Første dag jeg kom der, blev jeg så glad, fordi jeg virkelig følte at jeg var god til det."

– dreng, 18 år

Elitens inspirationseffekter på bredden bliver ofte diskuteret, særligt når arrangører af store events forsvarer massive investeringer med deres afledte effekter på den brede befolknings idrætsdeltagelse. I artikler og andre udgivelser bliver det rigeligt diskuteret, hvor stor en rolle en såkaldt 'trickle-down-effect' egentligt spiller (Nielsen 2002, Dawson & Downward 2011, Storm 2011).

I denne sammenhæng kan man nøjes med at konstatere, at hvert fjerde barn og unge atlet, lidt flere blandt drenge mellem 16 og 24 år, føler sig inspireret af atletik i fjernsynet. Ofte nævner udøverne flere forskellige inspirationskilder, og som citaterne ovenfor illustrerer, kan inspirationen fra atletikstjerner være direkte og umiddelbar eller blot en brik i en sammenhæng, der udgør indgangen til atletikken.

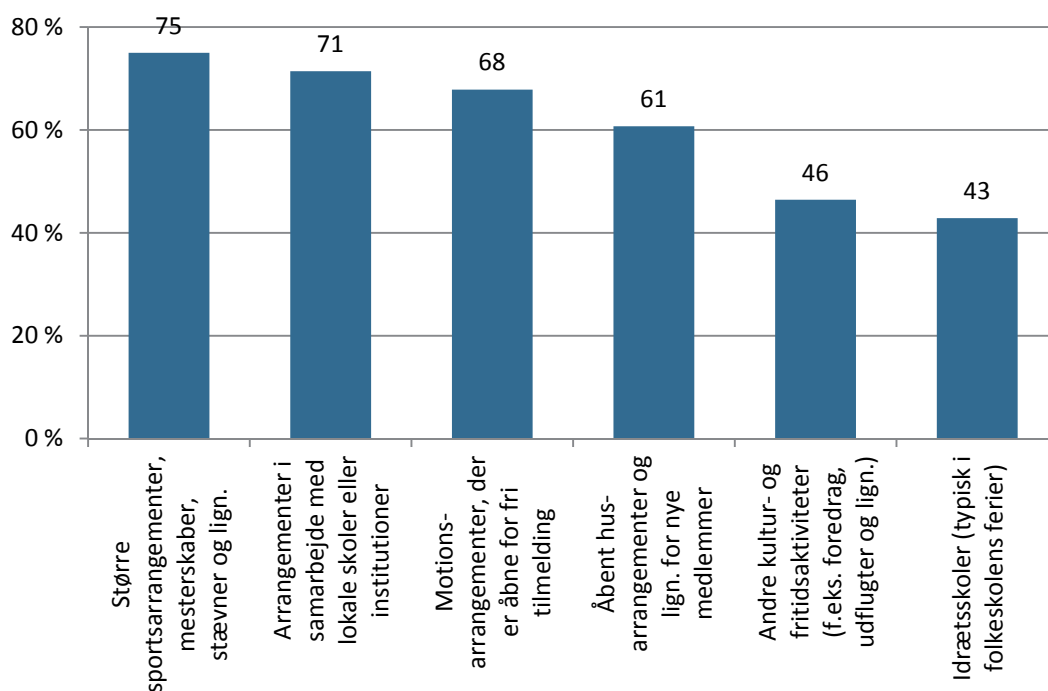
Atletikken i skolen og det offentlige rum

Blandt de mindre udbredte inspirationskilder finder vi atletik i skolen, som nævnes af hver syvende atlet op til 24 år. Skole-OL og lignende stævner, atletikskoler i sommerferien og åbent hus-arrangementer i foreningerne har været indgangen til atletikken for henholdsvis 10, 5 og 2 pct. af de aktive børn og unge.

Det er interessant, at disse ligger nederst på listen, for det er netop i disse sammenhænge, at atletikforeningerne har mulighed for at komme i direkte kontakt med potentielle medlemmer. Men det er tilsyneladende sjældent, at børn og unge inspireres til at begynde til atletik via en bevidst og målrettet indsats fra foreningernes side.

Man kan dog ikke umiddelbart klandre atletikforeningerne rundt omkring i landet for ikke at forsøge at gøre opmærksomme på dem selv i lokalområdet gennem arrangementer og samarbejde. Som figuren herunder viser, er en stor del aktive i lokalområdet.

Figur 16: Arrangerer atletikforeningen særlige aktiviteter eller events?



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Tre ud af fire atletikforeninger arrangerer således større mesterskaber eller stævner, som kan give foreningen omtale, og næsten lige så mange indgår i samarbejder med lokale skoler og/eller institutioner om at lave atletik for børn og unge i lokalområdet.

”Vi laver Glad OL, et to-dages arrangement med en lokal skole, hvor hele skolen dyrker atletik over to dage med gæster fra udlandet.”

– bestyrelsesmedlem og træner

”Vi har altid gode erfaringer med vores afholdte atletikstævner. Derudover har vi skoletræf for alle kommunens 5. klasser. Det er også et godt stævne, som godt nok ikke giver mange nye medlemmer med det samme. Men de unge kommer nogle år efter, fordi de har lært foreningen at kende.”

– formand

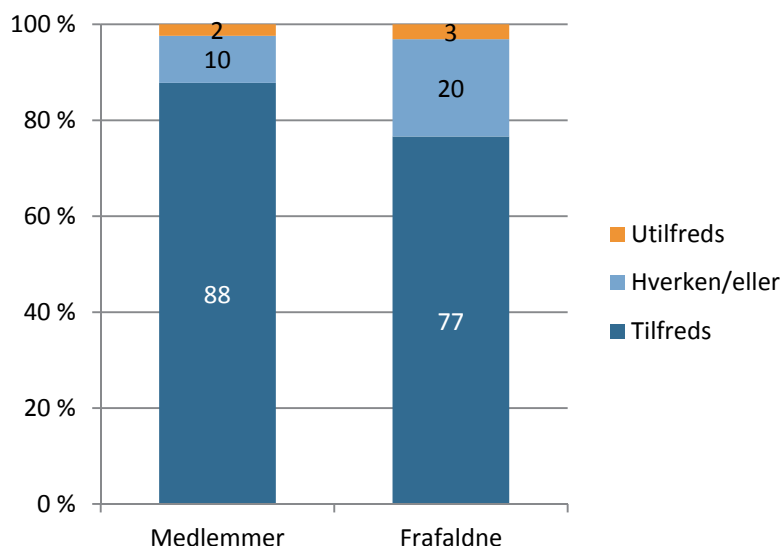
Desuden er to ud af tre atletikforeninger med til at stå for motionsarrangementer (typisk løb), der er åbne for fri tilmelding for folk uden for foreningen, og næsten lige så mange holder åbent hus, hvor folk udefra ligeledes kan komme og få et indtryk af foreningen.

Til trods for alle disse initiativer i foreningsregi, er det altså sjældent i den direkte kontakt med atletikforeningerne, at børn og unge bliver inspirerede til at begynde til atletik. Tiden vil vise, om Skole-OL, der har vokset sig stort over de seneste år, og idrætsforeningernes tiltænkte rolle i folkeskolen efter skoleformen vil åbne for endnu mere direkte ’markedsføring’ af atletikforeningerne over for børn og unge i skolealderen.

Praktiske forhold

Både aktive og frafaldne udøvere er blevet spurgt om, hvor tilfredse de er/var med rammerne i deres klub, specifikt i forhold til en række konkrete punkter.

Figur 17: Kontingentets størrelse i forhold til, hvad jeg får/fik ud af det



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

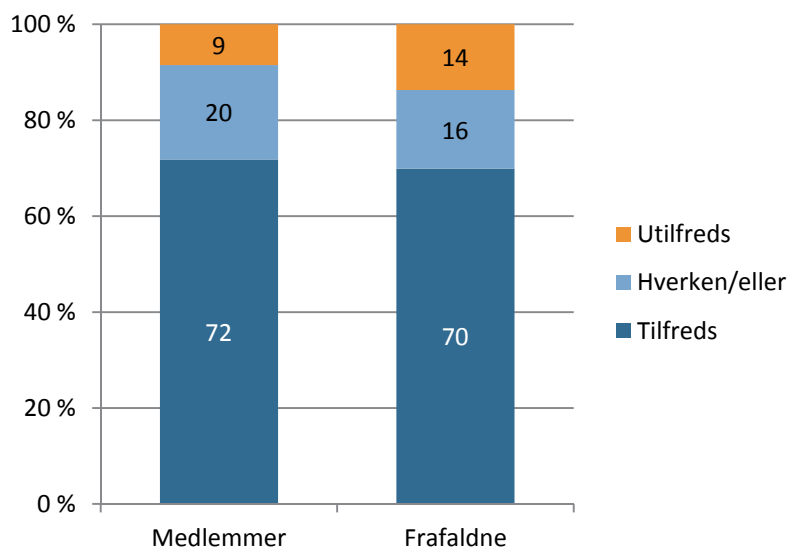
Der er udbredt tilfredshed og tilsvarende meget begrænset utilfredshed med kontingentstørrelserne hos såvel nuværende som tidligere medlemmer af atletikforeninger. Det kommer næppe bag på foreningsformænd eller andre i DAF. Atletikken er blandt de billigere foreningsidrætter, særligt når man tager den relativt store træningstid med i overvejsen.

“Vi holder et meget lavt kontingent. De, der vil til stævner, betaler selv for transport og øvelser og sådan. Så det er et lavt kontingent, men så betaler de, som vil med, og så de, som ikke vil med, de slipper så med et billigere kontingent. Og det har vi kørt med i alle årene. Så både seniorer og de helt små, de giver ikke mere end 200 kroner om året.”

– formand og træner

Ikke alle aktive slipper med kun 200 kroner i årligt kontingent. Men det er meget usandsynligt, at kontingentstørrelserne i atletikken generelt er medvirkende til frafald. Man kunne med afsæt i ovenstående figur endda overveje, om man kunne kræve mere i kontingent mod at levere et endnu bedre produkt i klubberne? Langt størstedelen af de aktive føler i dag, at de får meget for deres penge. Det ændrer man ikke på, hvis man tager lidt mere for at levere lidt mere. Denne rapportes næstsidsste afsnit om veje til fastholdelse kommer netop ind på, hvad nuværende og tidligere medlemmer ønsker sig af holdtilbud og muligheder i atletikforeningerne.

Figur 18: Transporttiden til og fra klubben

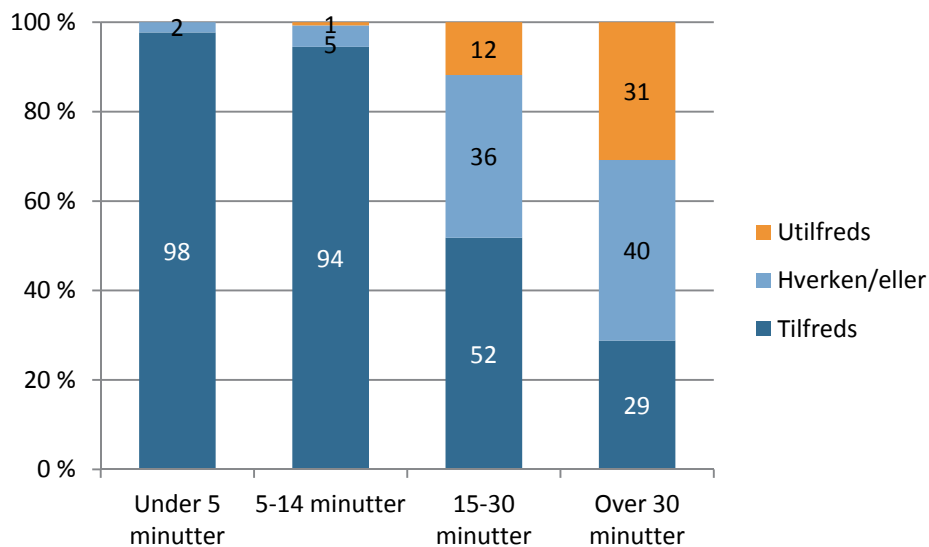


Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Aktive og frafaldne udøvere op til 24 år fordeler sig næsten ens på tilfredsheden med transporttiden til og fra deres klub. Dog er der lidt flere utilfredse blandt de frafaldne udøvere (hver syvende) i forhold til blandt nuværende aktive (hver tolvte).

De aktive udøvere er også blevet spurgt om, hvor lang transporttid de reelt har til deres atletikklub. Ved at sammenholde deres svar på dette spørgsmål med deres forskellige grad af tilfredshed med transporttiden, kan man nærme sig et svar på, hvor langt medlemmerne bryder sig om at flytte sig for at gå til atletik.

Figur 19: Hvor meget transporttid er for meget?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Ikke underligt er der en stærk sammenhæng mellem den faktiske transporttid og de aktive udøvers tilfredshed med den. Transporttid under 15 minutter er (næsten) ingen utilfredse med, men kun halvdelen er tilfredse med en transporttid på mellem 15 og 30 minutter. Blandt dem, der bruger mere end en halv time på at komme til atletik, er der flere utilfredse end tilfredse atletikmedlemmer.

”Flyttede fra Slagelse til Gilleleje. Der var ingen atletikklub der, nærmeste var enten Helsingør eller Hillerød, og det passede ikke transportmæssigt.”

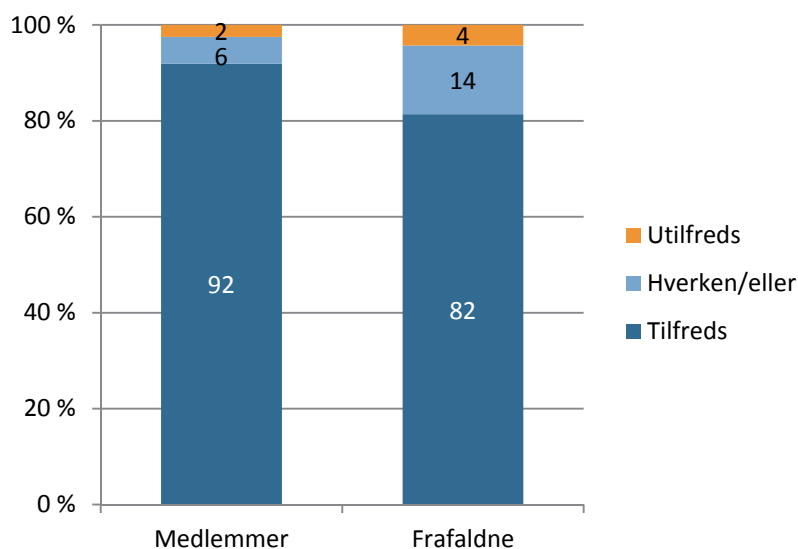
– pige, 12 år

Den transportmæssige smertegrænse er relevant i forhold til frafald og rekruttering af medlemmer. Flytning bliver med større sandsynlighed til frafald, hvis der er langt til en ny klub. Selv når medlemmerne typisk er villige til at rejse op til 30 minutter hver vej, er det begrænset, hvor stor en del af landet, DAF’s 75 atletikklubber dækker. Derfor kan det virke let og ligetil at fravælge atletikken til fordel for fodboldklubben eller fitnesscentret i lokalområdet.

Faciliteter

Som figur 4 indledningsvist belyste, er atletikforeningerne ikke udpræget tilfredse med deres faciliteter eller fortrøstningsfulde i forhold til fremtidig adgang til gode faciliteter. Da faciliteter naturligvis er en del af rammerne og de praktiske forhold, er også de nuværende og tidligere aktive blevet spurgt om, hvordan de ser på disse.

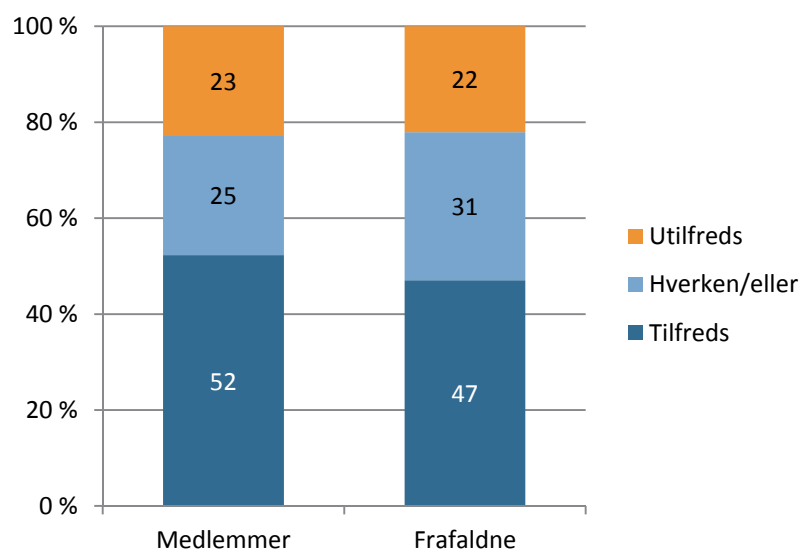
Figur 20: Faciliteterne til udendørs træning



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Børn og unge er i vid udstrækning tilfredse med de udendørs atletikfaciliteter rundt omkring i klubberne. Blandt aktive udøvere er mere end ni ud af ti tilfredse, og blandt frafaldne udøvere er godt otte ud af ti tilfredse med de udendørs faciliteter, de mødte i deres tid som aktive.

Figur 21: Faciliteter til indendørs træning



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Det forholder sig til gengæld noget anderledes med faciliteterne til indendørs træning, typisk til brug i vintermånederne. Her er svarene fra aktive og frafaldne udøvere op til 24 år stort set ens. Kun omkring halvdelen er/var tilfredse med faciliteterne til indendørs træning og knap en fjerdedel er/var decideret utilfredse.

Udblik 3: Eksperimentarium skal nytænke atletikken

Med udgangspunkt i et tidligere begrænset udnyttet klassisk atletikstadion ved Syddansk Universitet i Odense har Odense Kommune og Syddansk Universitet i samarbejde med Lokale og Anlægsfonden udviklet landets første atletikeksperimentarium ved at omdanne det klassiske anlæg til et bevægelseslandskab med forskellige underlag, afvekslende belysning og et kunstigt bakket bevægelseslandskab med forskellige typer underlag og redskaber, der kan bruges til forskellige træningsformer og leg. Muligheden for fortsat at løbe på en 400 meter rundbane med kunststofbelægning er bevaret, selv om anlægget ikke længere lever op til internationale retningslinjer for atletikanlæg. Hensigten er, at anlægget skal kunne bruges til atletiktræning og samtidig indbyde til andre former for træning, leg og bevægelse.

I Norge har atletikforbundet i mange år udbudt konceptet Friplassen, der er et komprimeret atletik- og bevægelseslandskab, som eksempelvis egner sig til skoler. Hensigten er, at atletikken skal kunne byde ind med attraktive næranlæg på samme måde som eksempelvis de hyppige multibaner til fodbold og boldspil i skolegårde og på åbne pladser i byerne.

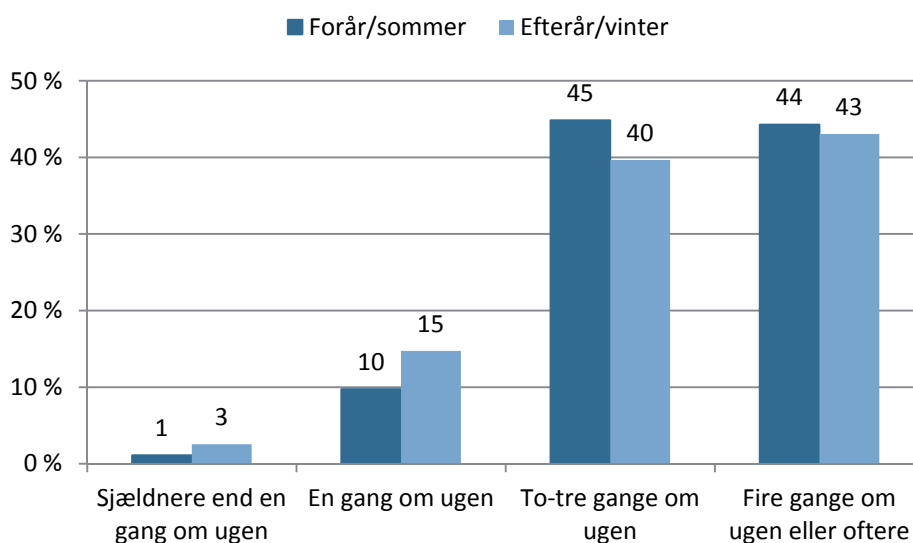
Et spørgsmål til atletikken er, om et målrettet fokus på atletikanlæg som træningsmiljøer med liv og bevægelse en større del af døgnet samt en bredere anvendelse end de klassiske discipliner kan bidrage til at bremse frafald eller skabe tilgang af nye målgrupper til atletikklubberne?

Læs mere om Atletikeksperimentariet i Odense på Lokale og Anlægsfondens hjemmeside: <http://www.loa-fonden.dk/nyheder/pressemeddelelser/pressemeddelelser-2012/pm-2012/4-mio-kr-til-atletikeksperimentarium-i-odense>

Læs mere om Friplassen på Norsk Friidretts hjemmeside: <http://www.friidrett.no/friplassen/Sider/Velkommen.aspx>

Hvordan atletikudøverne opfatter faciliteterne betyder tilsyneladende kun meget lidt i forhold til deres lyst til at træne atletik i henholdsvis sommer- og vinterhalvåret.

Figur 22: Hvor ofte træner du i henholdsvis sommer- og vinterhalvåret?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Aktive udøvere træner typisk to til tre gange om ugen eller oftere, og det varierer ikke stort mellem vinterhalvåret, hvor træningen typisk foregår i indendørs faciliteter, eller sommerhalvåret, hvor træningen typisk finder sted udendørs.

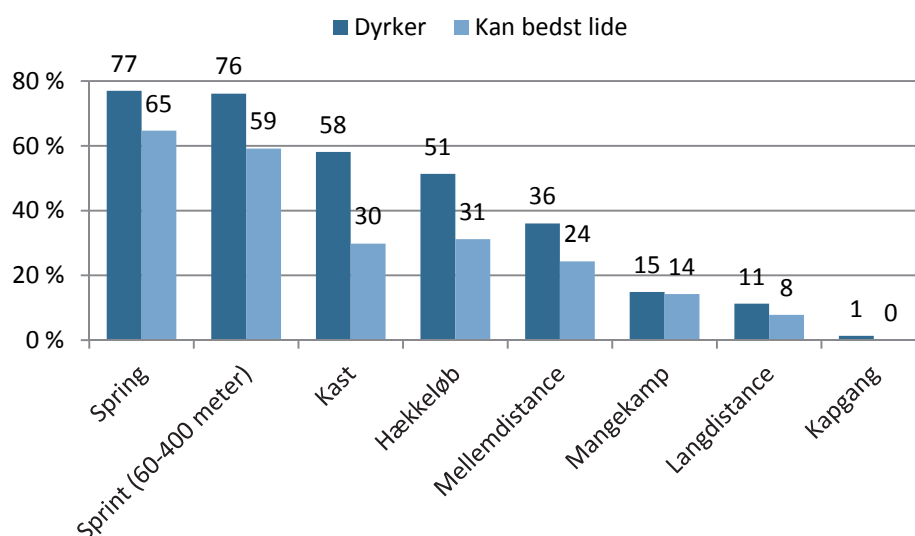
Der er dog en lille tendens til, at nogle få aktive udøvere skruer en smule ned for træningsintensiteten om vinteren. I sommerhalvåret træner hver tiende atlet kun en gang om ugen, mens det om vinteren er hver syvende.

Discipliner og specialisering

En central del af atletikklubbernes indretning og tilbud til medlemmerne er naturligvis, hvilke discipliner man har muligheden for at dyrke. I spørgeskemaerne er de aktive udøvere først blevet spurgt om, hvilke discipliner de bedst kan lide, og dernæst, hvilke discipliner de dyrker. Spørgsmålene er stillet i den rækkefølge, for at respondenterne skulle begrænse sig til de discipliner, de dyrker aktivt i klubben, når de skulle vælge, hvilke discipliner de bedst kan lide. Man kunne jo forestille sig, at børn og unge via atletik i fjernsynet eller på et tidligere tidspunkt i atletikklubben har fået øjnene op for discipliner, som de ikke dyrker på nuværende tidspunkt.

I nedenstående figurer er henholdsvis børn og unges svar dog vist i omvendt rækkefølge inden for de enkelte discipliner, dvs. med de discipliner, som børn og unge dyrker, i søjlerne til venstre, og de aktiviteter, som børn og unge bedst kan lide til højre. Der har været mulighed for at angive, at man dyrker og bedst kan lide så mange discipliner, som man vil, hvorfor søjlerne på tværs ikke summer til 100.

Figur 23: Børnene prøver det meste



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 15 år

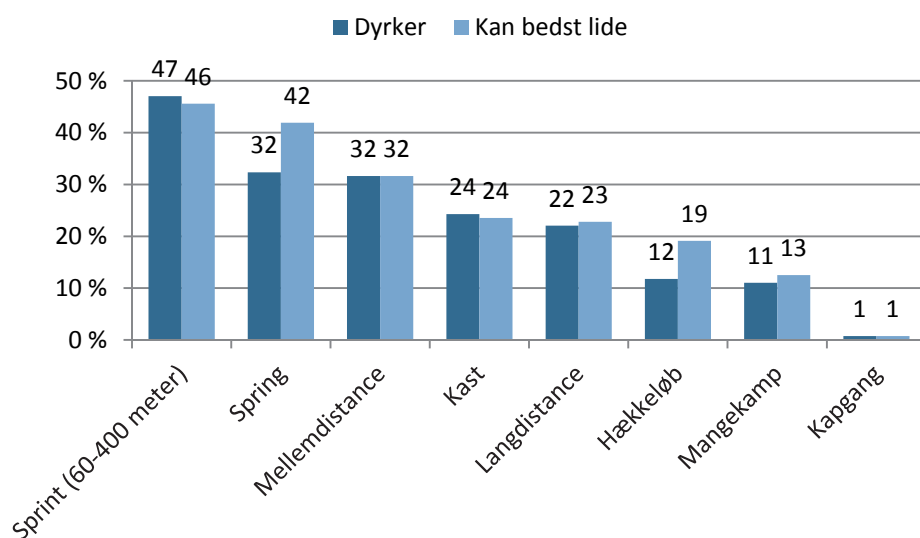
Aktive udøvere op til 15 år dyrker i gennemsnit lidt over tre forskellige discipliner i deres atletikklub. Spring og sprint dyrkes af mere end tre ud af fire børn, kast og hækkeløb af over halvdelen. Drengene og pigerne er nogenlunde ligeligt repræsenterede inden for de for-

skellige discipliner. Hvad børnene dyrker, kommer formentlig ikke bag på folk i atletik-klubberne, men det er interessant at se nærmere på, hvad udøverne dyrker i sammenligning med, hvad de selv giver udtryk for bedst at kunne lide af discipliner.

Generelt dyrker børnene flere aktiviteter end dem, de lige bedst kan lide. Det hænger naturligt sammen med, at børneatletik i mange foreninger i praksis blander atletikaktiviteter, lege og stafetløb. På den måde kan børn i løbet af træning i klubben nå at dyrke mange forskellige discipliner. Det kan ses som naturlig forudsætning for at danne sig et indtryk af, hvad man bedst kan lide (og hvad man bryder sig mindre om).

Inden for de fleste discipliner er der et relativt stabilt forhold mellem, hvor mange børn der dyrker dem, og hvor mange børn der har dem som en af deres favoritdiscipliner. Omtrent tre ud af fire af dem, der dyrker spring, sprint, mellemdistance og langdistance kan også bedst lide disse discipliner. Blandt mangedkæmperne er det lidt flere, dvs., at der er ikke mange børn, der stifter bekendtskab med mangedkæmp, som ikke også har det som favoritdisciplin. Omvendt er der kun halvt så mange børn, der har kast som favoritdisciplin, som der er børn, der faktisk dyrker kast i atletikklubberne.

Figur 24: De unge vil gerne lidt mere



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter på 16-24 år

Mens den oftest dyrkede aktivitet blandt børn i atletikklubber er spring, er det blandt unge mellem 16 og 24 år sprint, som lige knap halvdelen angiver at dyrke. Generelt er andelen af børn og unge, der dyrker de forskellige discipliner, noget lavere end blandt børn, og i gennemsnit dyrker de 16-24-årige kun knap to discipliner hver.

Det kunne tages som et tegn på, at de unge er mere kræsne, eller at de i takt med, at de har dyrket atletik længere tid, også er kommet nærmere en ide om, hvilken disciplin de vil dedikere sig til. Dog har de unge aktive, modsat børnene, i gennemsnit faktisk flere discipliner, som de godt kan lide, end discipliner, som de selv dyrker.

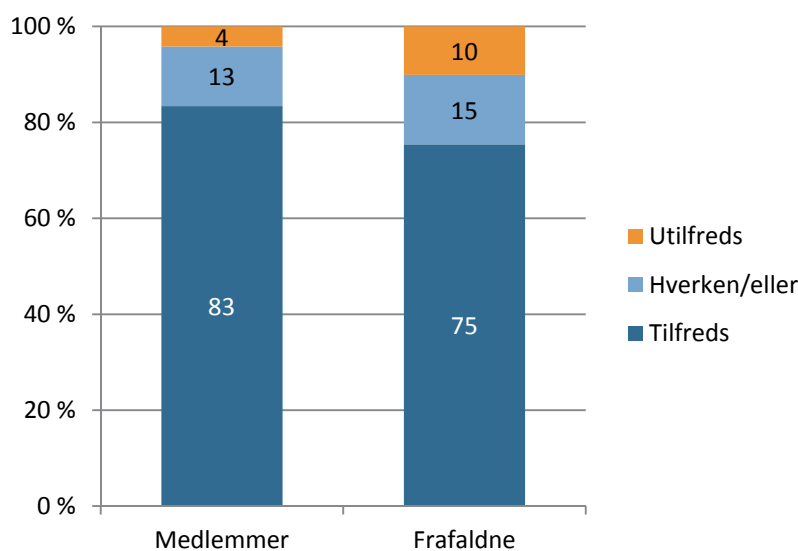
Blandt de unge aktive har lidt mere end fire ud af ti spring som en af deres favoritdiscipliner, men kun lidt mere end tre ud af ti unge dyrker denne disciplin. På samme måde (dog i lidt mindre målestok) forholder det sig med hækkeløb og til dels mangedisciplin.

Hvor de aktive børn altså tegner et billede af en medlemsskare i atletikklubberne, der prøver det meste og kan lide meget af det, ser det lidt anderledes ud blandt de unge. Sandsynligvis ansporet af deres større erfaring med atletikkens discipliner og kendskab til egen krop og evner dyrker de væsentligt færre forskellige discipliner hver især og for nogles vedkommende måske også lidt færre, end de egentligt kunne ønske sig.

”Jeg synes, at det er meget sjovt at have en ting, som man går meget op i, men det er også meget sjovt at lave mange forskellige ting. Jeg tror også det er vigtigt, at man har flere ting, at det ikke ligesom kun er en ting. Altså, hvis du løber langt, at du har flere forskellige distancer, du løber.”

– pige, 14 år

Figur 25: Mulighederne for at dyrke netop mine favoritdiscipliner



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Spørger man, som det er gjort i medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, børnene og de unge selv, om de er/var tilfredse med mulighederne for at dyrke netop deres favoritdiscipliner i deres atletikklub, er svarene overvejende positive.

Selvom der som beskrevet i de foregående figurer er lidt forskel på, hvad aktive børn og unge dyrker og bedst kan lide af discipliner, er de i lige høj grad tilfredse. Den venstre søjle i figuren ovenfor viser børn og unges svar samlet, men også hver for sig er lidt mere end otte ud af ti børn og unge tilfredse med mulighederne for at dyrke netop deres favoritdiscipliner i deres foreninger, mens kun ca. hver tyvende angiver at være utilfreds.

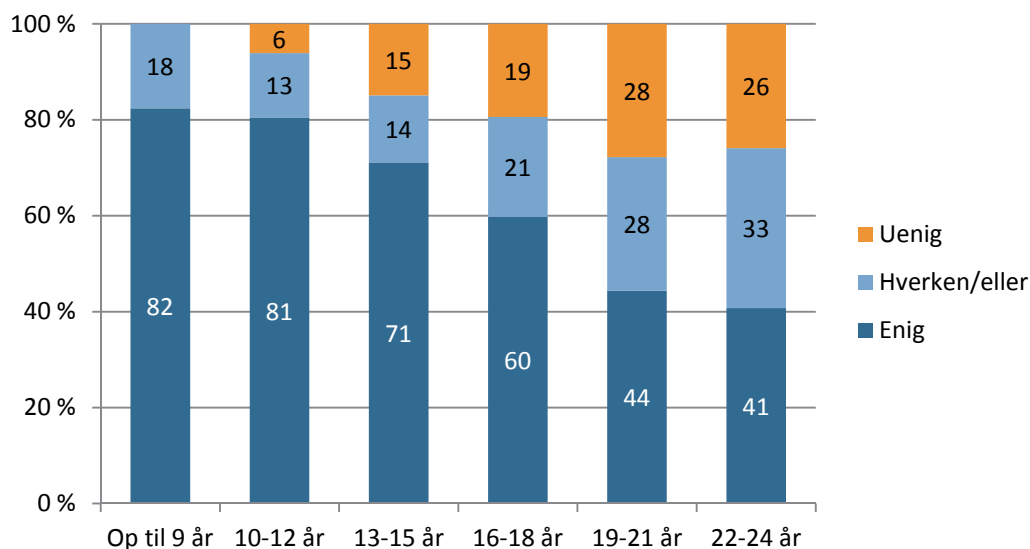
Blandt de frafaldne børn og unge udøvere i søjlen til højre var tre ud af fire tilfredse og hver tiende utilfreds med mulighederne for at dyrke netop deres favoritdiscipliner i deres atletikklub. Lidt flere børn end unge frafaldne udøvere er utilfredse på dette punkt.

Denne gennemgang af, hvilke og hvor mange forskellige discipliner børn og unge aktive dyrker og gerne vil dyrke i atletikklubberne lægger op til overvejelserne om specialisering.

Debatten om tidlig eller sen specialisering fylder meget i ungdomsidrætten generelt og atletikken i særdeleshed. Mange bøger og artikler er skrevet om, hvordan og hvornår børn og unge bedst træner forskellige discipliner. Men de fleste undersøgelser og overvejelser om specialisering udspringer mere af frygten for at talentfulde atleter skal gå tabt eller ikke opnå deres fulde potentiale snarere end af håbet om at fastholde glæden ved atletikken i bredden.

Denne undersøgelse, hvor fokus er på fastholdelse og med input fra børn og unge aktive på alle niveauer, giver ikke noget klart og entydigt svar. Men der er en tendens i tallene. Børn dyrker flere forskellige discipliner end unge og har marginalt flere favoritdiscipliner. At både børn og unge dyrker discipliner, som de ikke selv betegner som dem, 'de bedst kan lide' behøver ikke at blive opfattet som noget direkte negativt. Faktisk er der blandt børn og unge aktive udbredt enighed om, at det er godt at kunne veksle mellem forskellige discipliner i atletikken.

Figur 26: Det er godt at kunne veksle mellem forskellige discipliner



Kilder: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Samlet set er tre fjerdedele af de aktive børn op til 15 år og halvdelen af de aktive unge mellem 16 og 24 år enige i, at det er en god ting at kunne veksle mellem forskellige discipliner, når man går til atletik.

Figuren ovenfor præsenterer børnene og de unges svar inddelt i flere, mindre aldersintervaller. Det er gjort for at illustrere, at der blandt børn og unge aktive er gradvist mindre tilslutning til, at afvekslende discipliner er en god ting. Blandt børn op til 12 år er otte ud af ti enige, blandt 13-15-årige er det syv ud af ti og blandt 16-18-årige seks ud af ti. På den anden side af 19-års-alderen er færre end halvdelen af udøverne enige i, at det er godt at kunne veksle mellem forskellige discipliner.

Det kan give et praj om, hvornår specialisering giver mening for børn og unge, selvom det rigtige tidspunkt for specialisering givetvis er en individuel størrelse, et spørgsmål om rammerne i den enkelte klub og naturligvis indstillingen hos trænerne. Netop omkring 15-års-alderen taber atletikklubberne mange medlemmer, og tallene i figur 26 kan også være en antydning af, at man er bedst til at holde på dem, der har lyst til at specialisere sig.

”Jeg mener i hvert fald, at de skal vente, til de er omkring 14. De har så stort udbytte af at prøve det hele af, så de skal i hvert fald være 14, inden de specialiserer sig. Hvis de har talent inden for nogle bestemte øvelser, så er det der de kan begynde at specialisere sig, men altså hos os har vi stadigvæk en forventning om, at de også bliver ved med at prøve nogle af de andre ting af, så at de ikke går fuldstændig over og kun træner helt specielt på en øvelse. For hvis det så ikke lykkes for dem at blive rigtig gode, så bliver de hurtigt trætte af det.

Vi havde en sprinter, som kom tilbage fra atletikefterskole. Han var jo glad for, at han havde været igennem alle øvelser hos os, fordi han oplevede, at der var mange af de andre efterskoleelever som også havde atletikbaggrund, som faktisk ikke anede, hvordan man holdt på en hammer eller hvad det nu kunne være, fordi de simpelthen aldrig havde beskæftiget med de andre øvelser. I mine øjne er det jo positivt, at han havde sådan et allround kendskab til atletikkens discipliner.”

– formand og træner

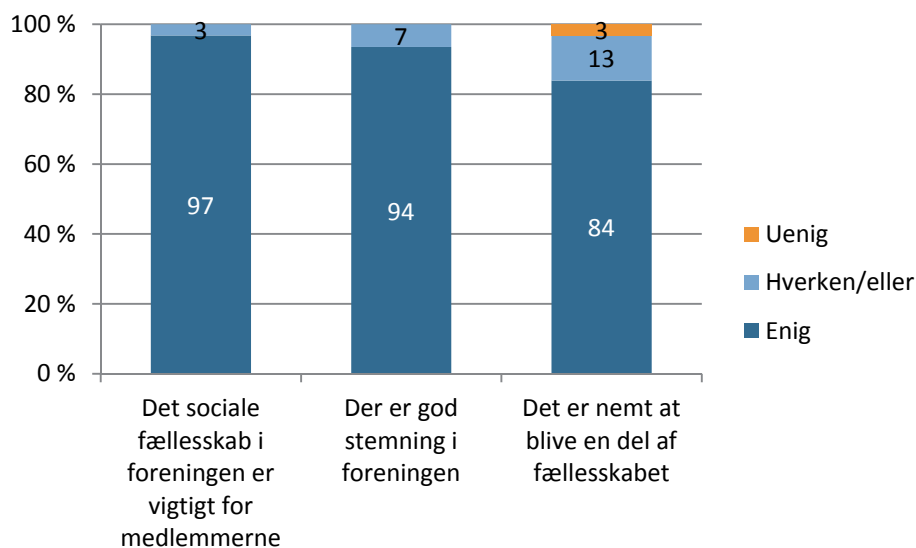
”Jeg synes, at man skal vente med at specialisere sig så lang tid som overhovedet muligt. Egentlig burde man vente til efter 17-18 år og bare køre alsidigt, meget med sprint. Der skal selvfølgelig ske en tilvænning, og de skal have flere træninger og sådan, men man skal virkelig passe på med at gøre det specielt. Østtyskerne havde jo det der med, at man skulle klare et eller andet krav i mangelkamp, før man fik lov til at specialisere sig. Det var egentlig ret spændende, tænker jeg.”

– træner

Det sociale liv i klubben

Fra at se på de mere praktiske forhold i klubben vil vi i det følgende vende os mod de sociale rammer, herunder hvordan foreningslederne vurderer dem, og hvordan nuværende og frafaldne udøvere på deres side oplever og oplevede dem i deres atletikklubber.

Figur 27: Foreningerne ser sig selv som stærke sociale fællesskaber



Kilde: Foreningsundersøgelsen

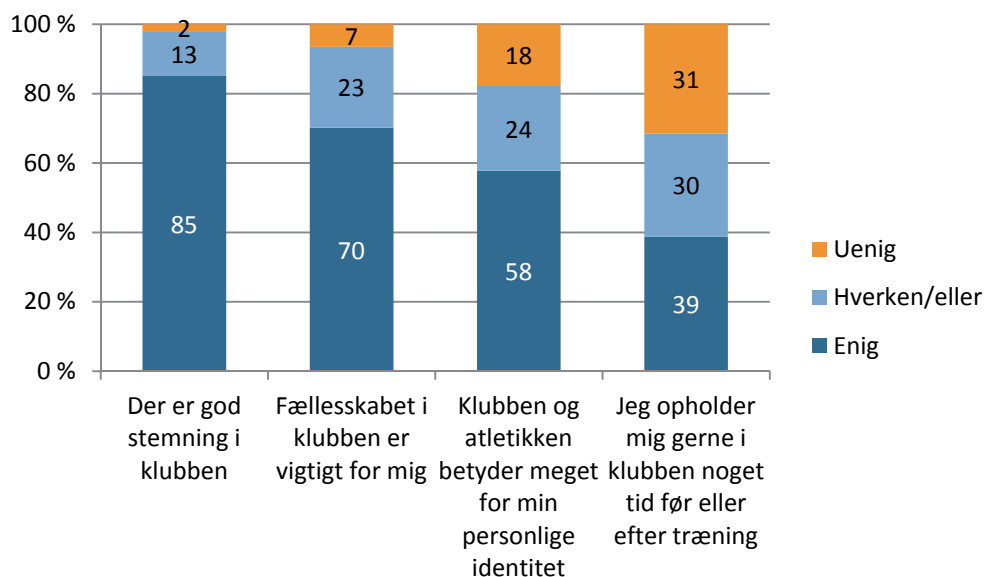
De adspurgte foreningsledere og bestyrelsesmedlemmer i atletikforeningerne er næsten alle enige, når spørgsmålene handler om de sociale rammer i deres klubber. Det sociale fællesskab i foreningen er vigtigt for medlemmerne, der er god stemning i foreningen, og det er nemt at blive en del af fællesskabet. Det siger mere end otte ud af ti foreningsrepræsentanter.

”Vi prøver at få alle med på ture og ud til stævner for at dyrke kammeratskabet, og så prøver vi at deltage mest muligt i holdturneringer, så alle kan bidrage.”

– formand og træner

Det eneste udsagn, hvor der er lidt uenighed at spore, er i forhold til, om det er nemt at blive en del af fællesskabet. Men det er marginalt og rykker ikke ved det overordnede indtryk af, at atletikken i foreningsrepræsentanternes øjne er en meget social og inkluderende idræt.

Figur 28: Det sociale er centralt for børn og unge medlemmer



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Aktive børn og unge er i vid udstrækning enige med foreningsrepræsentanterne om, at det sociale element i atletikklubberne er vigtigt og velfungerende. Lidt mere end otte ud af ti børn og unge mener, at der er god stemning i deres klub, og for syv ud af ti, er fællesskabet i klubben vigtigt. Figur 12 tidligere i denne rapport viser desuden, at også otte ud af ti børn og unge aktive har gode venner i klubben.

”Vi har et godt sammenhold. Man kommer i god form, og der er venner at snakke med.”

– dreng 13 år

”Atletik er sjovt, fordi man er sammen med venner, og fordi de andre ikke er ’nedladende’ over for én, men prøver at hjælpe og bakke en op.”

– pige 13 år

Det understreger, at hverdagen i atletikklubben for mange aktive er mere end træningen og de enkelte øvelser. Knap seks ud af ti børn og unge ser endda klubben og atletikken som en del af deres personlige identitet. Dog er det under halvdelen af de adspurgte børn og unge, der gerne vil bruge mere tid i klubben før eller efter træning. Dette hænger sandsynligvis sammen med, om man i foreningerne har indbydende rammer eller overhovedet mulighed for at opholde sig i klubbens faciliteter uden nødvendigvis at være i gang med atletiktræning.

Ovenstående figur 28 viser svarene blandt alle aktive børn og unge op til 24 år. Går man tættere på de enkelte aldersgrupper, er det dog interessant, at unge mellem 16 og 24 år oftere ser atletikken som en del af deres identitet (knap syv ud af ti) og gerne opholder sig i klubben (knap halvdelen) også uden for træningstid. Det kræver dog som nævnt, at man i de enkelte atletikforeninger rent faktisk har mulighed for at opholde sig i faciliteterne eller

tilstødende lokaler før og efter træning eller på helt andre tidspunkter, som det måtte passe børnene og især de unge udøvere.

Hvis man i foreningerne har disse muligheder og stiller dem til rådighed på en indbydende og uforpligtende måde, er potentialet muligvis større end ovenstående figur umiddelbart giver indtryk af.

”De kommer i gymnasiet, og der sker rigtig mange andre ting i deres liv. Det er bare hårdt for dem, at de rigtig gerne vil være gode her, de vil rigtig gerne være gode i skolen, og de vil også rigtig gerne være med til det sociale i gymnasiet. Det, vi jo så håber på, er, at veninderne og vennerne er her, og det, vi kan se nu, er, at der er et liv i det her hus. Og det er der hver dag. De kommer fra skole og går her op og larmer og læser lektier og hygges sig. Det er fra 13-årige og op.”

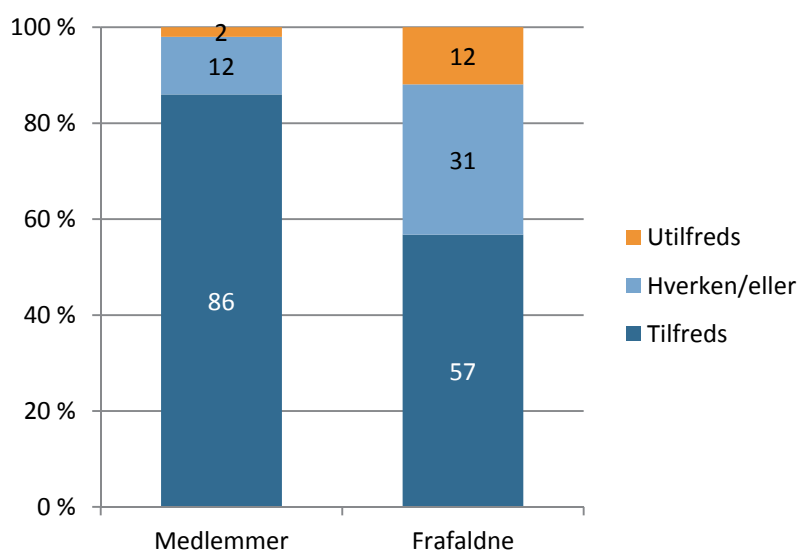
– bestyrelsesmedlem og træner

”Vi skal have et ordentligt klublokale. Det er bare rigtig, rigtig vigtigt, hvis man skal lave noget, der samler, og specielt for vores [børn], der kommer fra sådan et stort område. I min tidligere klub havde vi et fantastisk klubhus, mens her nu er sådan et lille bitte ét, hvor man ikke kan lave en skid. Altså nogle madaftener, se nogle film, have noget overnatning, som vi har haft i den tidligere klub. Så lavede man bare mad, og så kom folk og spiste, når de var færdige med at træne. Så var der sådan gang i den fra kl. halv seks til kl. halv otte. Man fik også snakket med forældrene. Så kunne man få snakket om, at man f.eks. skulle have hjælp til at renovere klubhuset. Så var det jo nemt, når man havde de der aftener, lige at få spurgt.”

– træner

De tidligere aktive i frafaldsundersøgelsen er også blevet spurgt til det sociale liv i deres tidligere klubber. Her er der dog tale om et enkelt, samlende billede af deres oplevelse af det sociale liv i klubben generelt, som kan sammenlignes med de aktive.

Figur 29: Det sociale liv i klubben generelt



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Meget i tråd med figur 27 og 28 er der blandt aktive op til 24 år en meget udbredt tilfredshed med det sociale liv i klubben generelt. Mellem otte og ni ud af ti er tilfredse og næsten ingen decideret utilfredse. De frafaldne udøvere er dog ikke enige i samme grad. Kun knap seks ud af ti var tilfredse og lidt mere end hver tiende var decideret utilfreds med det sociale liv i den atletikklub, som de siden forlod. Der er stadig tale om en relativt stor tilfredshed, men dog en så stor forskel fra de nuværende aktive, at man med rette kan spekulere på, om nogle børn og unge simpelthen oplever de samme atletikklubber helt forskelligt. Utilfredsheden er størst blandt frafaldne børn op til 15 år, hvilket udmærket illustrerer, at flere i samme gruppe ikke automatisk betyder større socialt fællesskab.

På spørgsmålet om de frafaldne udøvers årsager til at forlade atletikken, som er beskrevet i figur 10, angav omkring hvert syvende frafaldne medlem manglende socialt fællesskab som en årsag til deres eget fravalg af atletikken. Igen tilsluttede børn op til 15 år sig lidt oftere denne frafaldsårsag end unge frafaldne udøvere mellem 16 og 24 år. De unge forklarede i stedet i stor stil deres frafald med manglen på jævnaldrende i klubben.

Selv om begge dele handler om sociale forhold, illustrerer det en vigtig forskel på børn og unge aktive. Et socialt fællesskab er ikke afhængigt af manges deltagelse i klublivet. Børn kan føle sig uden for fællesskabet, selv om der er mange på deres egen alder, og unge kan have et godt socialt liv i klubben, selv om der er få på deres egen alder.

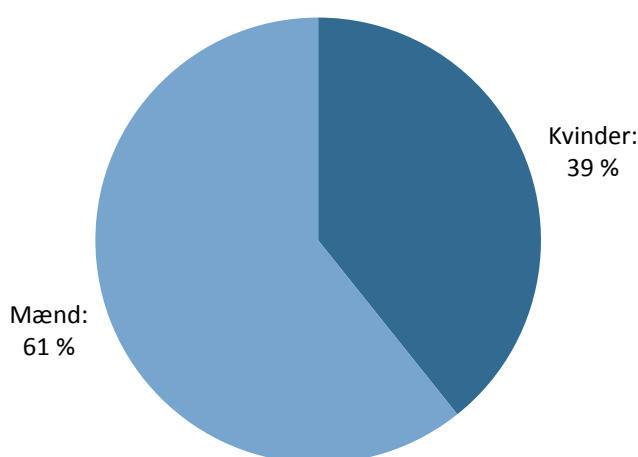
Når tilfredsheden med det sociale liv i klubben er væsentligt mindre blandt frafaldne børn end blandt stadig aktive på deres egen alder, hænger det sandsynligvis sammen med, at medlemmer, der ikke føler sig som en del af fællesskabet, forsvinder, mens de tilbageblevne er tilfredse og bidrager til et godt socialt liv i klubben.

En mulig vej til fastholdelse af flere i især den yngste aldersgruppe kunne altså være et øget fokus på de sociale rammer i klubben, mulighederne for fællesskab før, under og efter træning, og ikke mindst børnetræneres sociale og dermed inkluderende kompetencer. Netop trænerrollen er i fokus i det følgende afsnit.

Omdrejningspunktet: Træningen og trænerne

De deltagende atletikforeninger i foreningsundersøgelsen har hver især i gennemsnit ca. 15 frivillige trænere og tre lønnede trænere. Dette dækker dog naturligvis over store forskelle klubberne i mellem, som især hænger sammen med medlemstal. To tredjedele af atletikforeningerne, især de mindre foreninger, benytter sig udelukkende af frivillig arbejdskraft på trænersiden og har ingen lønnede atletiktrænere.

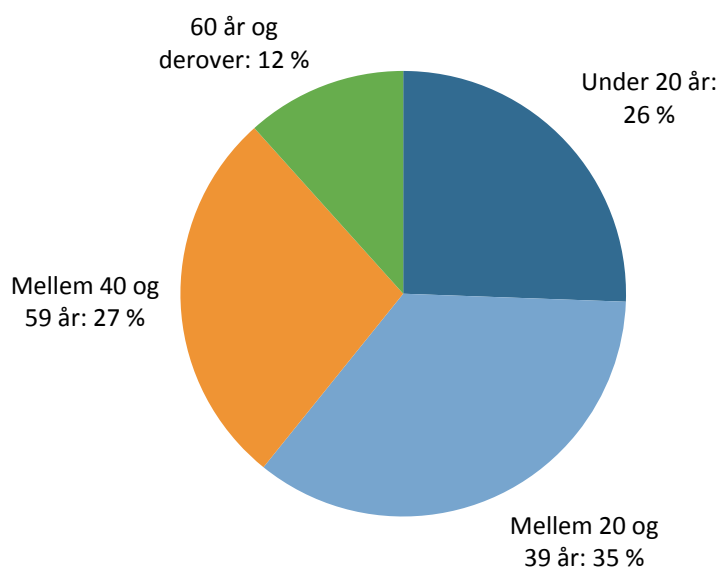
Figur 30: Kønsfordelingen blandt trænere i atletikklubberne



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Hovedparten af trænerne i atletikklubberne i foreningsundersøgelsen er mænd. Det adskiller sig en smule fra den ellers ligelige fordeling af drenge og piger, mænd og kvinder blandt medlemmer i DAF i øvrigt.

Figur 31: Aldersfordelingen blandt trænere i atletikklubberne

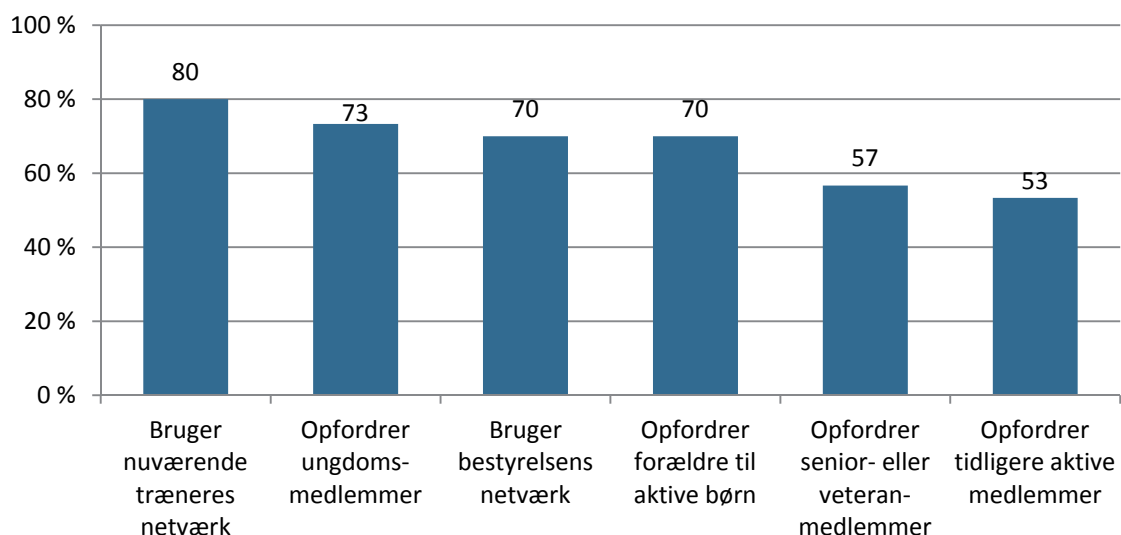


Kilde: Foreningsundersøgelsen

Godt en fjerdedel af atletiktrænerne i de adspurgte foreninger er under 20 år gamle. Størstedelen, lige over en tredjedel, er mellem 20 og 39 år, mens henholdsvis 27 og 12 pct. findes i aldersgrupperne 40-59 år og 60 år og derover.

Andelen af unge trænere under 20 år er umiddelbart relativt høj i sammenligning med de fleste andre foreningsorganiserede idrætsgrene. Det hænger muligvis sammen med den måde, hvorpå foreningerne foretrækker at rekruttere nye trænere.

Figur 32: Hvad gør foreningerne for at rekruttere trænere?



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Atletikforeningerne bruger i hovedreglen flere forskellige metoder, når de skal rekruttere nye trænere. Oftest benytter de sig af de nuværende træneres netværk, hvilket otte ud af ti

foreninger gør. Den næstmest populære fremgangsmåde er at opfordre ungdomsmedlemmer i klubben til at tage en træner tjans. Det gør lige knap tre ud af fire atletikforeninger, og de er således med til at gøre atletikken til en af de mest ungdommelige danske foreningsidrætter på trænersiden.

“Vi er en by hvor man flytter fra, når man når den alder, hvor man er færdig med sin ungdomsuddannelse, og det er begrænset, hvor mange der flytter til. Og det betyder, at vi er afhængige af de unge atletikudøvere og forældre som trænere og hjælpetrænere. Simpelt hen fordi, det er det eneste vi kan rekruttere.”

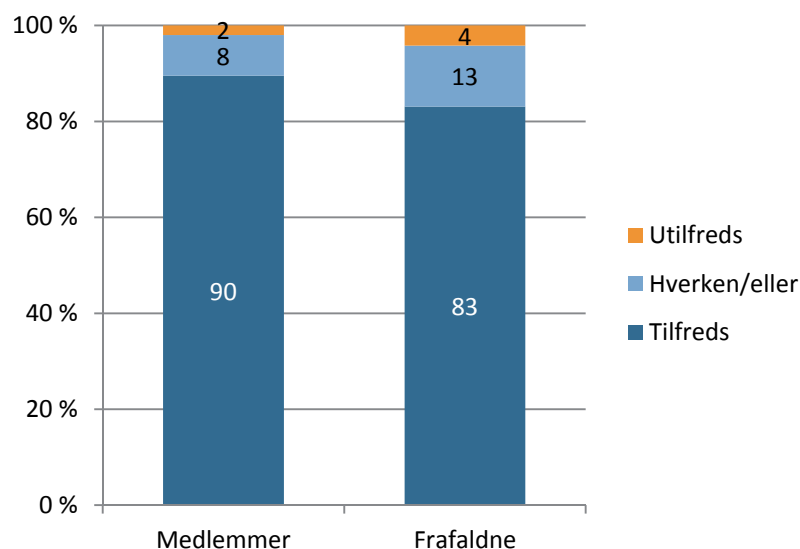
– formand og træner

Syv ud af ti foreninger opfordrer forældre til at blive trænere. Den samme andel bruger bestyrelsens netværk til at rekruttere trænere. Herudover er seniorer og tidligere medlemmer inde i billedet som mulige træneremner i godt halvdelen af atletikforeningerne.

Den perfekte træner

Også blandt aktive og frafaldne udøvere er der naturligvis blevet spurgt grundigt ind til, hvad de synes om træningen i klubben, og hvad en god træner efter deres mening bør gøre og kunne.

Figur 33: Træningen i klubben generelt



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Både nuværende aktive og frafaldne børn og unge er for langt de flestes vedkommende tilfredse med træningen i deres atletikklubber generelt. Således er ni ud af ti aktive tilfredse med træningen generelt, mens otte ud af ti frafaldne var det i deres tid som aktive. Børn og unge, piger og drenge er tilfredse i nogenlunde samme omfang.

”Vores træner, han er virkelig engageret. Det gør, at det er meget federe, for vi kan virkelig mærke en forskel. Vi kan virkelig føle, at han rigtig gerne vil have, at vi bliver bedre og sådan noget. Han tager sig virkelig tid til os alle sammen.”

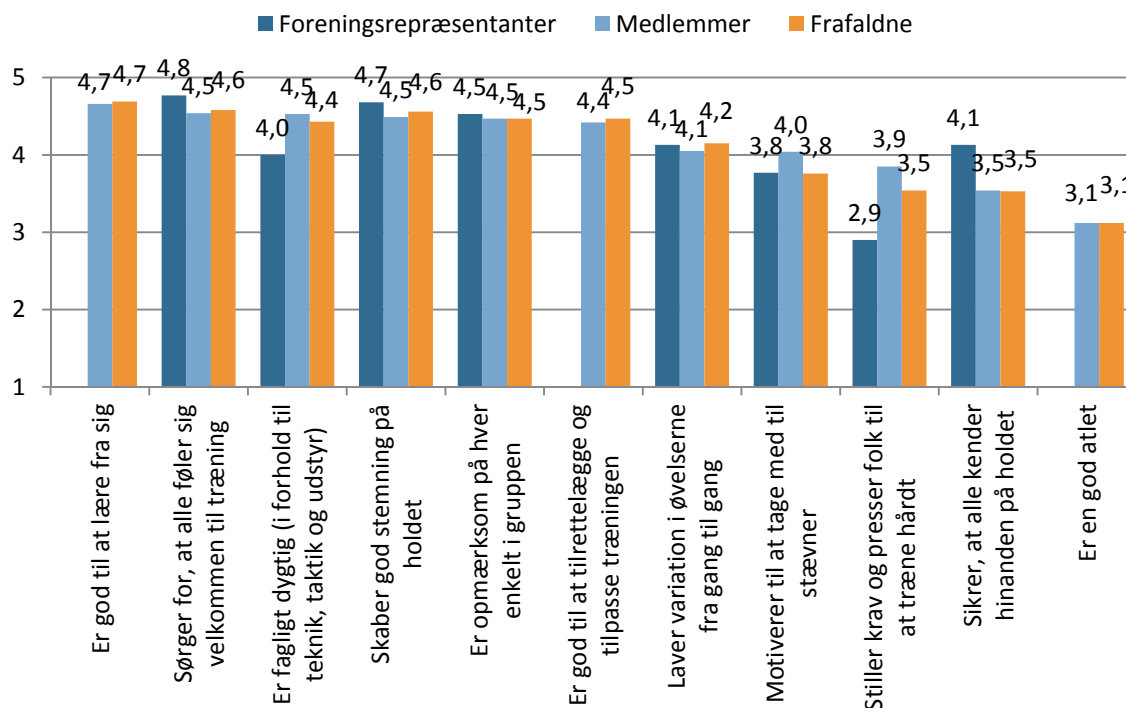
– pige, 16 år

Udøverne, aktive som frafaldne, er desuden blevet spurgt til, hvad en perfekt træner er og kan, og dernæst spurgt til, hvordan deres træner i det daglige klarer sig på de samme parametre. Det er gjort i et forsøg på at komme bagom den umiddelbare og udbredte generelle tilfredshed med træningen og se nærmere på forholdet mellem trænere og udøverne. Netop forholdet mellem træner og udøver fremstod i atletfokusgrupperne som helt centralt for den enkeltes motivation og for gruppedynamikken på holdet.

I alt 11 forskellige udsagn om trænerkvaliteter er opstillet i spørgeskemaundersøgelserne, hvor respondenterne for hver enkelt har svaret på en skala fra 1 til 5. I forhold til spørgsmålet om den perfekte træner har de svaret, hvor vigtig en række kvaliteter hos en træner er (5 er 'Meget vigtig'), og i forhold til deres egen træner i det daglige har de svaret, hvor godt udsagnet passer på netop deres egen træner (5 er 'Passer fuldstændig'). I det følgende er respondenternes svar på disse spørgsmål af rapporteret med gennemsnitværdier, dvs., hvilken værdi en respondentgruppe i gennemsnit giver et givent udsagn.

Aktive og frafaldne udøvere er som nævnt spurgt om både 'den perfekte træner' og deres egen træner, så de to kan sammenlignes. Desuden er foreningsrepræsentanter spurgt om 'den perfekte træner' for at se, om der er en forskel mellem atletikkens ledere og de aktive eller tidligere aktive unge i forhold til, hvad de mener den gode træner indbefatter.

Figur 34: Den perfekte træner...



Kilder: Foreningsundersøgelsen, medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år i de to sidstnævnte

Af pladshensyn er tre af udsagnene ikke blevet vurderet af foreningsrepræsentanterne.

Overordnet kan man se, at stort set alle de forskellige trænerkvaliteter anses som vigtige i en eller anden grad. Gennemsnitsværdierne i figuren herover siger således noget om, at en atletiktræner skal kunne mange ting, men de peger også i retning af, at noget er vigtigere end andet. Udsagnenes rækkefølge i figuren er baseret på medlemmernes vurdering af, hvilke trænerkvaliteter der er vigtigst.

Nuværende og tidligere aktive er i store træk enige, mens foreningsrepræsentanterne på et par punkter skiller sig en lille smule ud. Både formelle atletikfaglige kvaliteter og sociale, pædagogiske egenskaber vægtes højt blandt udøverne, mens foreningsrepræsentanterne ofte vurderer, at det sidste er vigtigere end det første.

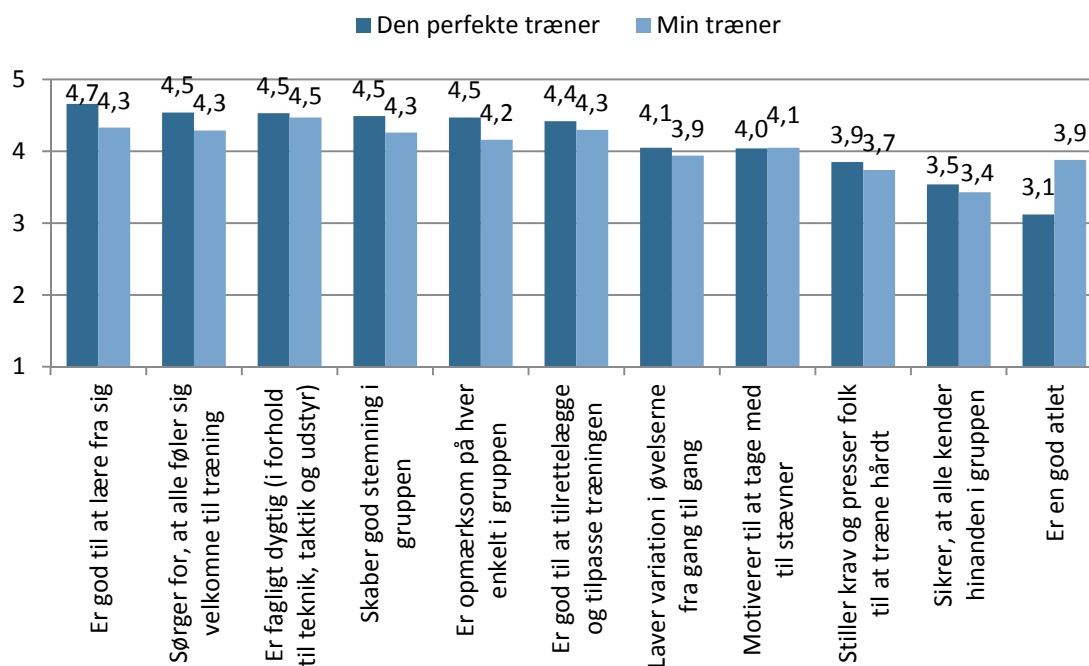
Eksempler herpå er udsagnene 'Er fagligt dygtig (i forhold til teknik, taktik og udstyr)' og 'Stiller krav og presser folk til at træne hårdt', der blandt både nuværende og tidligere aktive gennemsnitligt vurderes som vigtigere kvaliteter hos en atletiktræner, end de gør blandt atletikforeningernes formænd og bestyrelsesmedlemmer. Modsat ligger foreningsrepræsentanterne noget højere på udsagnet 'Sikrer at alle kender hinanden på holdet' og en smule højere på et udsagn som 'Sørger for at alle føler sig velkommen til træning', som dog også vægtes højt blandt udøverne.

Samlet set kan man konkludere, at atletikforeningernes formænd og bestyrelsesmedlemmer i høj grad har fokus på trænerens ideelle rolle som inkluderende og pædagogisk centrum i børne- og ungdomsatletikken. På nogle punkter lægger foreningsrepræsentanterne endda mere vægt på disse sociale faktorer, end udøverne (især de nuværende) selv gør det. Det er tilfældet i forhold til, om den perfekte træner skal sikre, at alle kender hinanden på holdet og sørge for at alle føler sig velkommen til træning.

Man kan også konkludere, at en træner skal kunne mange ting, og at børn og unge aktive efterspørger faglig kompetence og disciplin. Træneren skal være dygtig til at lære fra sig, kende til atletikkens teknik, taktik og udstyr og skabe variation i træningen, samtidig med at han/hun er opmærksom på hver enkelt og skaber et inkluderende miljø med god stemning. Så betyder det til gengæld ikke så meget, om man selv er eller har været en dygtig atlet.

I det følgende vil vi se nærmere på, hvordan beskrivelsen af den perfekte træner så passer med virkelighedens trænere, som nuværende og tidligere aktive også har vurderet på samme parametre. Først blandt de nuværende aktive op til 24 år og dernæst blandt frafaldne udøvere i samme aldersgruppe.

Figur 35: Nuværende aktives trænere



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

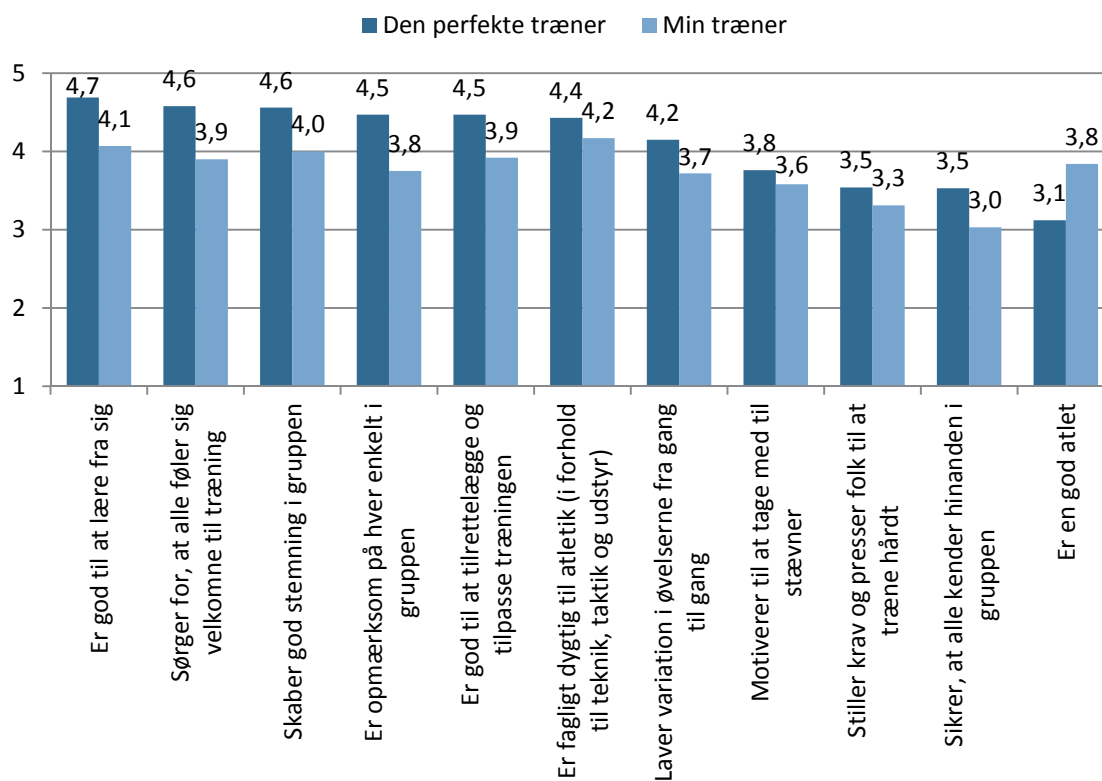
Figuren herover viser nuværende aktives gennemsnitlige vurderinger af trænerkvaliteter. I den første, mørkeblå søjle vurderingen af, hvor vigtig hver enkelt kvalitet er hos 'den perfekte træner', og i den anden, lyseblå søjle en vurdering af, hvor godt udsagnet passer på den træner, som man oftest træner med i klubben.

Der er ikke store forskelle at finde i mellem de gennemsnitlige værdier inden for hvert udsagn, og en stor del af de nuværende aktive i medlemsundersøgelsen mener altså, at deres træner er tæt på perfekt.

På enkelte områder er der dog en lille forskel mellem idealet og virkelighedens trænere. Det drejer sig om fire af de første fem udsagn: 'Er god til at lære fra sig', 'Sørger for, at alle føler sig velkommen til træning', 'Skaber god stemning i truppen' og 'Er opmærksom på hver enkelt i gruppen'. I forhold til disse fire trænerkvaliteter mener den gennemsnitlige nuværende atlet op til 24 år altså, at deres egen træner mangler en smule for at nå idealet.

Selvom forskellene er meget små, er det interessant at notere sig, at det primært drejer sig om trænerens pædagogiske/socialle rolle. Der er heller ikke her nævneværdige forskelle mellem børn og unge aktive eller mellem kønnene.

Figur 36: Frafaldne udøveres trænere...



Kilde: Frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Frafaldne udøveres vurdering af deres egen tidligere atletiktræner varierer noget mere fra idealet af 'den perfekte træner', end det er tilfældet blandt stadig aktive i samme aldersgruppe. Især er der forskel mellem den mørkeblå og lyseblå søjle på de første fem parametre, som også ifølge de frafaldne udøvere er de vigtigste kvaliteter hos en træner.

Igen handler det primært om sociale kompetencer som at sørge for, at alle føler sig velkomne til træning, skabe god stemning i truppen og være opmærksom på hver enkelt. Den tidligere træners evne til at sikre, at alle kender hinanden i gruppen vurderes også lidt lavere, end de frafaldne udøvere kunne ønske sig.

Også i forhold til det rent læringsmæssige er der ifølge frafaldne udøvere plads til små forbedringer. Deres tidligere trænere er en smule efter idealet i forhold til at lære fra sig, at tilrettelægge og tilpasse træningen og skabe variation. Til gengæld sætter de frafaldne udøvere ikke mange kritiske fingre på trænerens atletikfaglighed eller deres evner til at motivere til stævnedeltagelse eller mere intens træning. Disse evner finder frafaldne udøvere dog generelt også mindre vigtige hos den perfekte træner, end det er tilfældet blandt nuværende aktive.

Blandt frafaldne udøvere adskiller børn og unge, piger og drenge sig en smule fra hinanden, når de vurderer deres egen tidligere træner op imod den perfekte træner. Børnene savnede især, at træneren motiverede dem til at tage med til stævner, variation i øvelserne,

fokus på den gode stemning, og at alle følte sig velkomne til træning. Drengene savnede især en træner, der stillede krav og pressede dem, mens piger især savnede en træner, der var opmærksom på hver enkelt i gruppen og sørgede for, at alle følte sig velkomne.

Hele holdets træner

Helt overordnet er der ros til trænerne i atletikklubberne fra både nuværende og frafaldne udøvere. De får generelt fine vurderinger med på vejen, når det handler om deres faglighed, evne til at motivere og lave variation, og så er trænerne i udøvernes øjne i høj grad selv meget dygtige atleter. Selv om det vurderes som den mindst vigtige af de mange forskellige trænerkvaliteter, som ovenstående afsnit har beskæftiget sig med, kan det kun være en positiv ting i forhold til børn og unge udøveres motivation og interesse, når træneren selv er dygtig til idrætten.

Atletiktrænere skal have fokus på fællesskabet og den gode stemning samtidig med, at de bruger deres atletikfaglighed og får noget ud af træningen. Begge elementer, det sociale og det fysiske udfordrende, skal være til stede og i balance til træning. Men med dygtige og ambitiøse atletiktrænere, der har været i miljøet længe og måske selv er tidligere toptatleter, kan balancen tippe lidt i retning af fysisk udfordring og forbedring for den enkelte eller de få frem for gruppen af børn eller unge som helhed.

Generelt kan trænerne, både ifølge dem selv, de aktive og især ifølge de frafaldne udøvere, blive endnu bedre til at huske alle og fokusere på, at alle føler sig som en del af gruppen og er velkomne til træning.

”Træningen skal motivere den aktive på det plan, den ambition, den aktive selv har. Hvis der er nogle, der er ambitiøse, så skal man dække dem, der vil det, og sørge for, at de har en fremdrift. Men dem, der ikke er så ambitiøse med atletikken, skal man også kunne holde. Der tror jeg ofte, at de føler, at de falder fra, fordi det er så resultatorienteret hele tiden. Man er som træner nok bedst til at servicere de mest ambitiøse atleter. Jeg mærker hos os, at man typisk siger til de andre: ’I kan lave de her ting’, og så overlader man dem lidt til sig selv.”

– træner

”Som træner er det jo typisk resultatet, man tænker på. Vi har en børnetræner, som træner de helt små, og hun er pædagog, og hendes fokus er meget mere, at de er gode til at socialisere. Det er helt det, der er mest fokus på, og ungerne er jo helt vildt glade for hende. Der er fokus på noget andet, og det er måske meget sundt at se nogle gange, at der er behov for som træner at have nogle forskellige typer. Der er os, der er meget resultatorienterede, det er måske os, der skubber nogle af dem væk, når de bliver lidt ældre, og så er der nogle, der er lidt bedre til det andet. Man burde måske dyrke det lidt mere.”

– træner

Disse citater stiller skarpt på en vigtig pointe. En børne- og ungdomstræner kan sagtens være god, selv om vedkommende ikke selv har en atletikbaggrund. Måske kan de endda i nogle sammenhænge være en fordel, når træneren ikke selv har erfaring som konkurrence-

atlet. Særligt hvis det betyder, at ambitioner på udøvernes vegne deler pladsen med en bevidst pædagogisk tilgang til træningen. Man kan sagtens have det sjovt i en atletikklub uden at være ambitiøs med atletikken, ligesom man kan være ambitiøs med atletikken uden at være noget særligt talent. For disse (mange) udøvere skal der også være gode oplevelser i atletikklubberne.

Men det kan være en udfordring overhovedet at finde de trænere, der som kvinden nævnt i citatet ovenfor vægter deltagelsen og det sociale over forbedring og præstation.

”Det er desværre sådan, at der ikke er nogen trænere, der gider træne de der useriøse, der bare gerne vil lave atletik for sjov. I hvert fald ikke her. Det har været rigtig, rigtig svært at finde dem.”

– bestyrelsesmedlem og træner

Fokus på alle og fællesskabet kan især komme til at skride i retning af den enkelte og talentudvikling, når der i klubben dukker børn og unge op, som kan noget særligt inden for atletikken. Det er et tilbagevendende dilemma blandt børn og unge udøvere, hvor hver syvende mener, at fokus er for meget på de bedste atleter. Som citatet herunder viser, er det også en problemstilling, som i hvert fald nogle trænere er meget opmærksomme på.

”Det burde sgu egentlig ikke være så svært, men det viser sig bare igen og igen, at det bliver svært, fordi trænerne bliver forblændede. Så skal al fokus bare være på den her atlet, og man skal pludselig ud og rejse med dem, og hvad det nu kan være. Træningslejr og den slags. Man er nødt til lige at komme tilbage som klub og tænke på, hvad der er det væsentligste. Specielt når de ikke er ældre.”

– træner

Det handler ikke kun om fællesskabet og alle de andre aktive, der kan komme til at føle sig mere eller mindre overset. Også de talenter, der løber med en stor del af trænerens opmærksomhed, lider afsavn og risikerer at miste motivationen på den bekostning.

”Som ungdomsforening må vi bare aldrig have fokus på den enkelte. Det skal man holde fast i i rigtig lang tid, at det ikke kun må gå ud på den enkelte, også for deres egen skyld. Der er ikke noget sjovt ved at være i en klub, hvor man er sig selv. Man skal jo have nogle at træne sammen med.”

– træner

Udblik 4: Atletikstadioner forsvinder eller bruges for lidt

Et forsøg på at brede atletikklubbernes tilbud ud til nye målgrupper eller motiver handler ikke kun om at skabe tilgang til atletikklubberne. Det handler også om at skabe attraktive miljøer på landets atletikstadioner, så trenden med nedlagte anlæg eller for lidt benyttede anlæg kan vendes.

Siden 2001 er der ifølge Lokale og Anlægsfondens facilitetsdatabase sket et meget kraftigt fald i antallet af egentlige atletikstadioner i Danmark. I 2001 var der 238 atletikstadioner med 400 meter rundbane og faciliteter til kast og spring, mens der ved den seneste optælling i 2013 blot blev registreret 132 anlæg. I 2013 var der desuden registreret 316 mindre anlæg (eksempelvis skoleanlæg), mens der fandtes 12 indendørs atletikfaciliteter, hvoraf blot en havde en klassisk indendørs 200 meter rundbane.

Typisk stiller kommunerne udendørs anlæg gratis til rådighed for foreningerne, og det bratte fald i antal anlæg dækker givetvis over, at mange anlæg reelt ikke blev brugt af foreninger eller skoler eller ikke levede op til moderne standard. Men selv i områder med moderne atletikanlæg, spiller anlæggene ofte en relativt beskedne rolle i befolkningens samlede idrætsudøvelse og facilitetsbenyttelse. Spørgsmålet er om flere medlemmer og en bredere palet af aktiviteter på danske atletikanlæg kan føre til bedre træningsmiljøer og større motivation for kommunerne til at opføre og vedligeholde atletikanlæg?

Kilde: Lokale og Anlægsfondens facilitetsdatabase, www.loa-fonden.dk

Selv om børn og unge og piger og drenges ønsker til træning og trænerkompetencer er mangeartede og til en vis grad stritter i lidt forskellige retninger, så er løsningen altså ikke specialisering og segmentering. De få har glæde af de mange, og de mindre gode atleter har glæde af de rigtigt dygtige i et samspil, der går i stykker og kan skabe frafald, hvis man som klub eller træner skiller dem ad på en uhensigtsmæssig måde.

Trænerskifte

Atletiktrænerne er essentielle for udøvernes sportslige udvikling, ligesom de er en integreret del af den fællesskabsfølelse og gruppedynamik, der kan opstå i klubberne.

”Der kom nye trænere i klubben, og jeg mistede derfor interessen. Jeg følte ikke, at atletik var helt det samme uden de gamle trænere.”

– pige, 12 år

Det er dog kun hver tiende frafaldne atlet op til 15 år, der som pigen i ovenstående citat nævner trænerskifte som en medvirkende årsag til at stoppe med atletik. Og næsten ingen unge frafaldne udøvere mellem 16 og 24 år angav trænerskifte som årsag. Ikke desto mindre spiller tanken om trænerskifte en væsentlig rolle i fokusgrupperne med aktive udøvere. Træneren er et centralt omdrejningspunkt i holdets træning og atletikudøvernes eventuelle deltagelse i stævner og som sådan også symbol på fællesskabet. Et fællesskab, som risikerer at smuldre, hvis træneren skiftes ud med en anden.

”Jeg tror, at jeg ville stoppe, hvis vores træner, han stoppede...”

Ja...

Ja, jeg ville også stoppe, hvis han stoppede...

Også fordi han har lært os så godt at kende.”

– fire piger, 14-16 år

Det er op til den enkeltes fortolkning, om frafaldet, hvis ovennævnte træner stopper, faktisk skyldes trænerens afgang eller den stærke gruppedynamik i en sammentømret pige-gruppe i klubben. Men ikke desto mindre vil et trænerskifte være en forandring i deres forhold til atletikken, som i sig selv vil kunne få dem til at overveje, om de vil fortsætte med atletikken.

Det gælder ofte i mindre og mellemstore atletikforeninger (som udgør langt størstedelen af foreningerne), at trænerbesætningen og holdenes aldersinddeling er et spørgsmål om det praktisk mulige. Børn og unge med relativt stor aldersspredning sættes sammen, og trænerne skal være opmærksomme på en gruppe af aktive med forskellig alder, talent og engagement.

I større atletikforeninger er trænerskifte ofte en årligt tilbagevendende begivenhed, da man har indrettet sig med faste trænere til store hold inden for små aldersgrupper. Her er fællesskabet udøverne imellem, snarere end trænerne personligt, den ramme, der risikerer at forsvinde, når man skifter hold og træner.

”Når de skal videre fra mig, så skal de ud i forskellige grupper. Indtil de kommer op til mig, så er de bare en hel gruppe, der rykker op, og lige pludselig bliver de splittet. Det er faktisk rigtig hårdt for dem. De snakker ikke om andet, ’Åh, hvor skal jeg hen næste år’. Det er noget, de begynder at overveje, for før har det bare været automatisk.”

– bestyrelsesmedlem og træner

Overordnet fremstår trænerskifte i denne undersøgelse ikke som en stor frafaldsårsag, men det nævnes altså af enkelte nuværende medlemmer, især piger, for hvem træneren er blevet den samlende figur i fællesskabet.

Det er et positivt tegn, når træneren på den måde er indbegrebet af fastholdelse i atletikken, men det giver også anledning til at overveje, hvordan man på klubniveau skaber den bedst mulige overgang mellem hold og trænere for udøverne. Ofte er det snarere et spørgsmål om det muliges kunst end bevidste planer, når man skal have antallet af aktive medlemmer til at gå op med antallet af trænere. Og så bliver eventuelle aldersinddelinger af medlemmer til et resultat deraf.

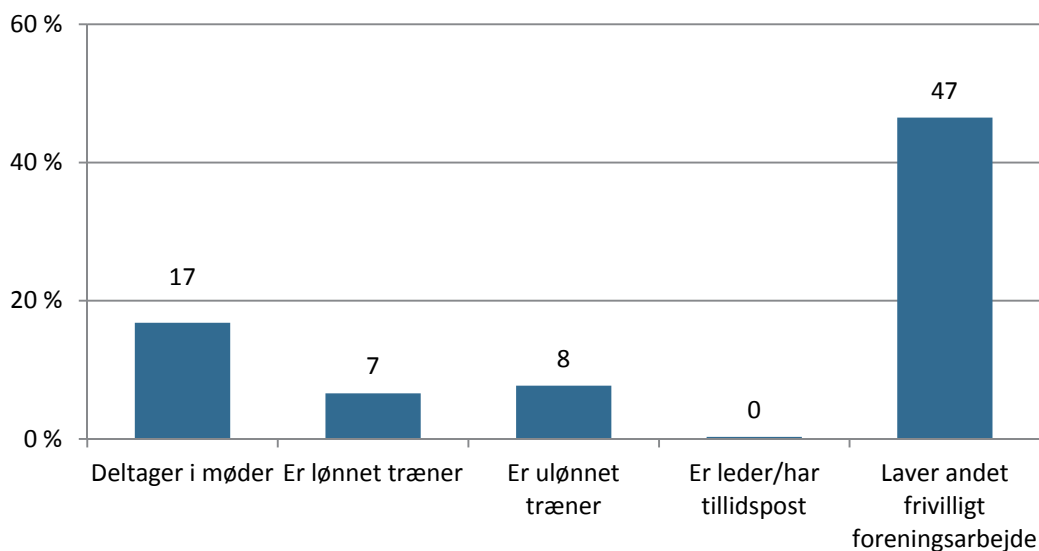
Men det skader i hvert fald ikke at være på forkant med forandringer, som i sig selv indebærer frafaldsriski blandt børn. Her kan det handle om at skabe faste ritualer og traditioner i træning og stævnedeltagelse. Blandt unge aktive mellem 16 og 24 gælder det næsten modsat, at mangel på forandring (i foreningens tilbud, i egen udvikling, etc.) kan mindske interessen for atletik. Men midt i dette krav om udvikling og muligheder efterspørger de unge aktive altså også faste holdepunkter, især i form af andre medlemmer på samme alder og til en vis grad også i form af trænerne som centrale figurer.

Fremtidens trænere

Nutidens atletikaktive er fremtidens trænere. Som beskrevet i indledningen af dette afsnit, er atletikken på trænersiden bemandede af relativt mange unge mennesker. Også blandt

medlemsundersøgelsens børn og unge er der en udbredt lyst til at deltage i foreningsarbejdet.

Figur 37: Deltager du aktivt i din klubs daglige ledelse og/eller arbejde?



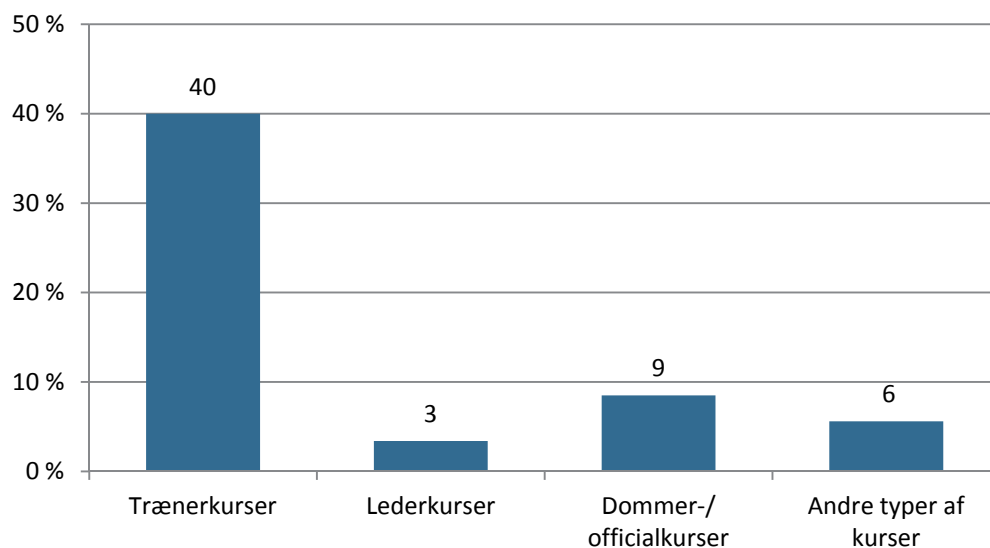
Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Ser man som i ovenstående figur på børn og unge samlet, deltager hver sjette i medlemsmøder/generalforsamlinger i klubben, ca. halvt så mange er trænere (lønnet eller ulønnet), og næsten halvdelen laver andre typer af frivilligt arbejde i foreningen. Ledere eller tillidsposter er der dog næsten ingen af blandt børn og unge udøvere. I spørgeskemaundersøgelsen har det været muligt at sætte flere kryds ved dette spørgsmål, og der er gengangere, som varetager flere af de forskellige opgaver.

Især de unge aktive udøvere mellem 16 og 24 år er også relativt ofte aktive i foreningsarbejdet. I denne aldersgruppe er én ud af syv trænere (lønnet såvel som ulønnet) og hele to tredjedele laver andet frivilligt arbejde. Det består som oftest i at være assistent til træning eller hjælpe til i forbindelse med stævner.

Viljen til at give en hånd med er altså i høj grad til stede hos de unge aktive selv, og for en stor dels vedkommende er der umiddelbart også en interesse for at gøre mere end det.

Figur 38: Kunne du tænke dig at tage kurser for at arbejde med atletik i fremtiden?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24

Især kunne mange børn og rigtig mange unge aktive godt forestille sig at tage kurser for i fremtiden at arbejde med atletik på den ene eller anden måde. Blandt de 16-24-årige unge aktive vil over halvdelen gerne på trænerkursus, og hver syvende er interesseret i dommer-/officialkurser. Blandt børnene er trænerkurser det eneste egentlig interessante, som hver tredje kunne forestille sig at deltage i. Længere tid i atletikken lader altså til at give større lyst til at være aktiv som mere og andet end atletikudøver alene.

Udblik 5: Sportsligt engagement giver kursusvillighed

Talentfulde unge atleter, som træner meget, har ofte i høj grad en personlig identitet, der er forbundet med idrætsgrenen. Dette engagement kan i høj grad udnyttes i en forenings strategi i forhold til at rekruttere engagerede og fagligt dygtige trænere. Medlemmer, som konkurrerer på højeste niveau (niveau 1: deltager i landsdækkende stævner/turneringer/mesterskaber etc.), er mere villige end medlemmer på lavere sportsligt niveau til at deltage i kurser og uddannelse end medlemmer, som kun konkurrerer internt i foreningen (niveau 4) eller aldrig stiller op i konkurrencer (niveau 5).

Typisk er de mest konkurrenceaktive også unge medlemmer. Dette forhold kan være en strategisk fordel i forhold til at engagere unge medlemmer som trænere og ledere i atletikklubberne.

Generel kursusvillighed i forhold til niveau for konkurrencedeltagelse, på tværs af idrætter

Konkurrenceniveau	Andel kursusvillige
Niveau 1 (elite)	64 %
Niveau 2 (regionale stævner)	62 %
Niveau 3 (lokale stævner)	43 %
Niveau 4 (interne stævner)	42 %
Niveau 5 (ingen stævner)	28 %

Kilde: 'Idrættens uddannelses- og kursusbehov set fra medlemmernes perspektiv'.
København: Idrættens Analyseinstitut (Bjerrum 2011).

Spørgsmålet er, om mulighederne for at tage på især trænerkurser findes og tilbydes de unge udøvere i tilstrækkelig grad. I interview og fokusgrupper kritiserer en del foreningsrepræsentanter og trænere de senere års faldende kursusudbud under DAF.

"Efteruddannelse og træneruddannelsesmuligheder skal være væsentligt større og bedre."

– træner

"Den centrale tilrettelæggelse af de der trænerkurser, som jeg har haft meget nytte af selv, den er væk. Det er lagt ud til klubberne, at man skal lave de her kurser selv, og det betyder i praksis, at der faktisk ikke har været udbudt nogen i de sidste tre år. Og det betyder jo også, at det er svært at rekruttere trænere, også blandt forældrene, fordi vi har begrænsede muligheder for at give dem støtte. Og de her inspirerende dage i DAF-regi, som vi havde i Brøndby blandt andet, de er også blevet omdannet til motionsdage i stedet for. Der er ikke nogen atletikdel i det. Det er nok tre måske fire år siden, der har været sådan en inspirationsdag sidst, så jeg synes nok, at jeg sidder efterhånden ret alene her og mangler muligheder."

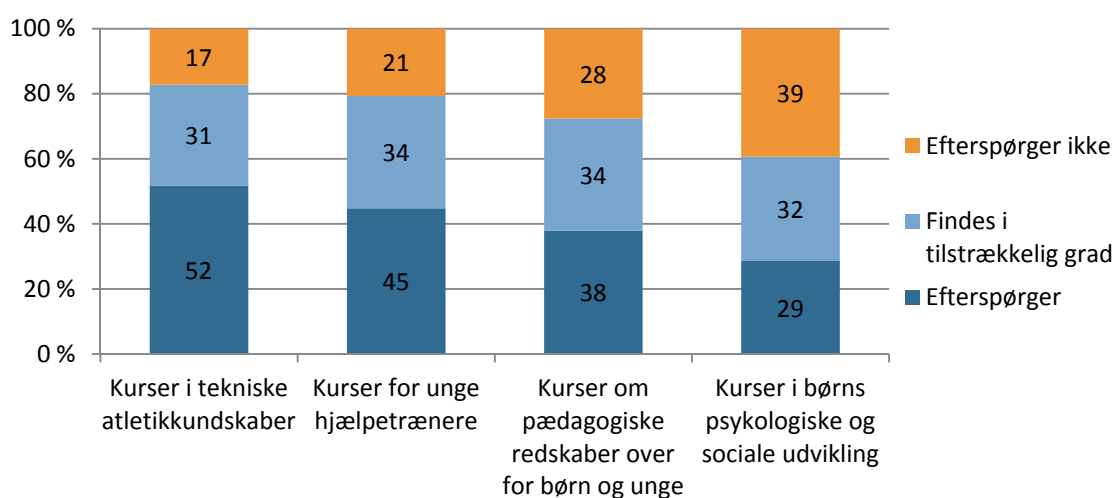
– formand og træner

”Det med uddannelse og certificering, det gælder trænere over 18. Det mener jeg er lidt synd, for når vi har dem her, der er ved at frafalde, hvis vi kunne uddanne dem som trænere, så ville det jo være fantastisk. Så når de ikke er skadede mere eller får tid igen, så kan det jo godt være, at de på et eller andet plan kunne komme i gang med atletik igen. Og ellers så har vi nogle fantastiske trænere fremadrettet. Så vi skal have lov til at uddanne ungdommen også som trænere.”

– bestyrelsesmedlem og træner

Der er dog i forbindelse med fastholdelsesprojektet allerede søsat en række børnetrænerkurser henvendt til trænere i atletikforeninger. I figuren herunder ses foreningsrepræsentanternes svar fra april/ maj 2014 på, om de efterspørger bestemte typer af kurser.

Figur 39: Efterspørger foreningerne kursusmuligheder?



Kilde: Foreningsundersøgelsen

Foreningsrepræsentanterne mener, at den atletikfaglige skarphed er vigtigere end den mere bløde indsigt i børn og unges psyke og pædagogiske krav, når det handler om kursusindhold. Halvdelen efterspørger kurser i tekniske atletikkundskaber, mens kun godt hver fjerde efterspørger kurser i børn psykologiske og sociale udvikling, og godt hver tredje efterspørger pædagogiske redskaber over for børn og unge.

Kurser for unge hjælpetrænere, fremtidens potentielle atletiktrænere, efterspørger lidt mere end hver fjerde foreningsrepræsentant. Hver tredje mener, at de findes i tilstrækkelig grad, mens en femtedel slet ikke efterspørger denne type af kurser. Unge hjælpere nævnes ofte af trænerne som en kilde til motivation blandt endnu yngre aktive, og som netop beskrevet i det ovenstående er interessen for trænerkurser høj blandt 16-24-årige udøvere. Med det rette kursusindhold har man med andre ord potentielle deltagere i en lang række klubber og en stor del af deres unge medlemmer.

Det er ikke så underligt, at atletikforeningers formænd og bestyrelsesmedlemmer, som figur 39 tydeligt illustrerer, vægter atletikfaglighed over børnepsykologien og pædagogikken i deres ønsker til kurser. Atletikken er jo kernen i foreningen, og trænerne er trænere

snarere end psykologer og pædagoger. Sådan ønsker de aktive sig også langt hen ad vejen, at det skal se ud i deres klubber. Træneren skal være fagligt dygtig til atletik og god til at lære fra sig. Fokus på fællesskabet og det sociale er også vigtigt, men kommer i anden række.

De frafaldne udøvere synes dog, at det sportslige og pædagogiske er nogenlunde lige vigtigt, og både aktive og frafaldne udøvere, mener at deres trænere i højere grad lever op til de sportslige forventninger end til de pædagogiske. Der kunne derfor være en pointe i, om ikke at lave kurser decideret til formålet, så i det mindste i programmet for de generelle trænerkurser at integrere vigtigheden af sociale rammer og forståelse for den psykologiske udvikling, som børn gennemgår, på samme måde, som man i atletikken har fokus på den fysiske udvikling.

Stævner

Stævner er en vigtig og stor del af atletikken. I visse perioder er de nærmest en ugentlig tilbagevendende begivenhed, og de er langt fra altid overstået på blot et par timer. Derfor er stævnedeltagelse ofte en tidskrævende aktivitet for både de aktive og deres forældre. Holder det nogle fra at deltage? Og hvad får børn og unge ud af at være med til stævner?

Stævner kan umiddelbart tænkes som både en motivation og en mulig årsag til frafald. En motivation for dem, der deltager og ser, hvor dygtige andre er, og måske selv får lyst til at blive bedre. Eller som en mulig årsag til frafald for dem, der deltager og ser, hvor dygtige andre er, og derfor selv får lyst til at blive hjemme. Når præstationerne udføres og måles individuelt, kan det måske virke demotiverende for de mindre gode at stille op mod langt bedre atleter i stævne efter stævne.

”De skal have en eller anden form for konkurrencementalitet, selv om den ikke behøver at være kæmpestor. Men den skal være der lidt. Det skal den altså. Lige så snart de begynder at komme til DM og så videre, så kan de jo godt se, hvad de skulle kunne, og om de har mulighederne for at lære alle de der ting, som de skulle kunne for at være med der. Om de træner det antal gange om ugen for at blive gode nok, eller de bare træner to gange om ugen. Fordi så kan de jo hurtigt se, at de der to gange om ugen, det forslår jo ingen steder.”

– formand og træner

”Det bedste ved at være med til stævner er at forbedre sine personlige rekorder samt vinde medaljer til mesterskaber. Man har altid en god dag efter et godt resultat.”

– dreng, 16 år

”Det bedste ved at være med til stævner er, at man tit får et tættere bånd til de andre, der er med. Når man har gået et stykke tid, genkender man også nogle fra andre klubber, og det er meget sjovt.”

– pige, 13 år

Atletikken er en af de mest konkurrenceaktive børne- og ungdomsidrætter på linje med fodbold og håndbold og væsentligt over andre traditionelle børneidrætter som gymnastik og svømning. I forhold til fodbold og håndbold er der til gengæld inden for atletikken relativt få aktive og ikke grundlag for detaljerede niveauinddelinger. Mange af atletikkens stævner er derfor i princippet for både de dygtigste og de dårligste atleter.

Det gør et klassisk dilemma konstant tilstedeværende i atletikken: Hvordan finder man en passende balance mellem eliten og bredden? Det er en vedvarende overvejelse i forbindelse med træningen, som forrige afsnit var inde på, og også i høj grad en overvejelse, som bør ligge bag, når man arrangerer og udvikler stævner.

Dette afsnit ser nærmere på deltagelsen i stævner og udøvernes gode og mindre gode oplevelser i den forbindelse. Desuden kommer det ind på samarbejdet mellem klubber, som ofte er en forudsætning for at kunne arrangere stævner. Faktisk findes der blandt en stor

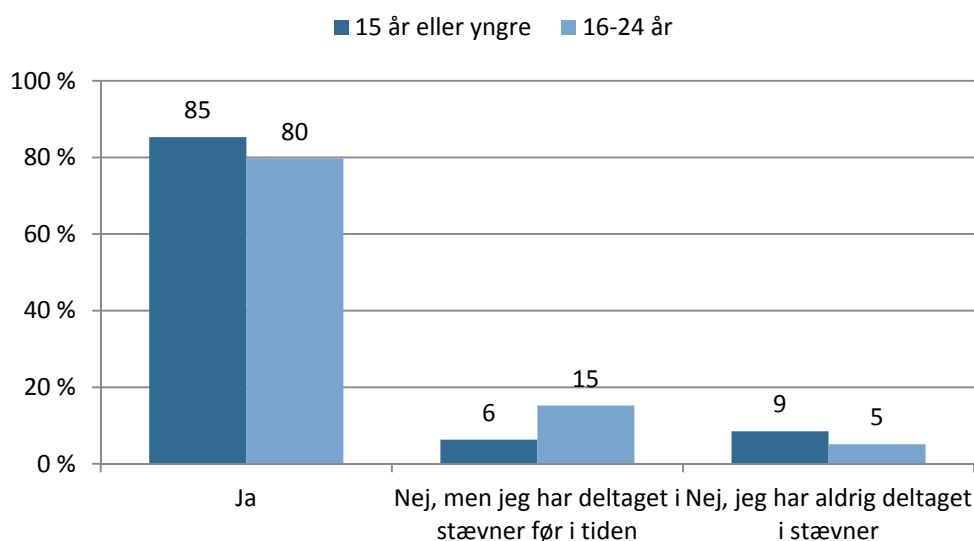
del af trænere og ledere et ønske om større samarbejde mellem klubber og konkrete ideer til nye typer af stævner. Den del bliver der sat flere ord på i afsnittets sidste del.

Stor deltagelse

Skal man kunne gå til atletik uden at være med til stævner? I denne undersøgelse fortæller de fleste trænere, at de har aktive, der ikke deltager i stævner, selvom trænerne gerne så, at de gjorde det. Der er sjældent krav om deltagelse i diverse stævner, men i nogle klubber er forventningen mere udtalt end i andre. Enkelte trænere oplever også, at børn og unge udøveres vilje til at deltage i stævner i det hele taget er blevet mindre i løbet af det seneste årti – en tendens man også oplever i store holdsportsgrene som fodbold, hvor klubberne oplever, at der skal flere spillere til i truppen for at kunne stille hold gennem en hel turnering end tidligere. Alt i alt må det give anledning til selvransagelse og grundige overvejelser, om man kan gøre stævnedelen bredere og bedre.

Men mens trænere bekymrer sig om konkurrencementaliteten og stævneudbuddet, stemmer børn og unge udøvere med fødderne og giver udtryk for stor interesse i stævner generelt. Langt størstedelen af børnene og de unge aktive i medlemsundersøgelsen deltager eller har deltaget i atletikstævner inden for det seneste år.

Figur 40: Har du deltaget i atletikstævner inden for det seneste år?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

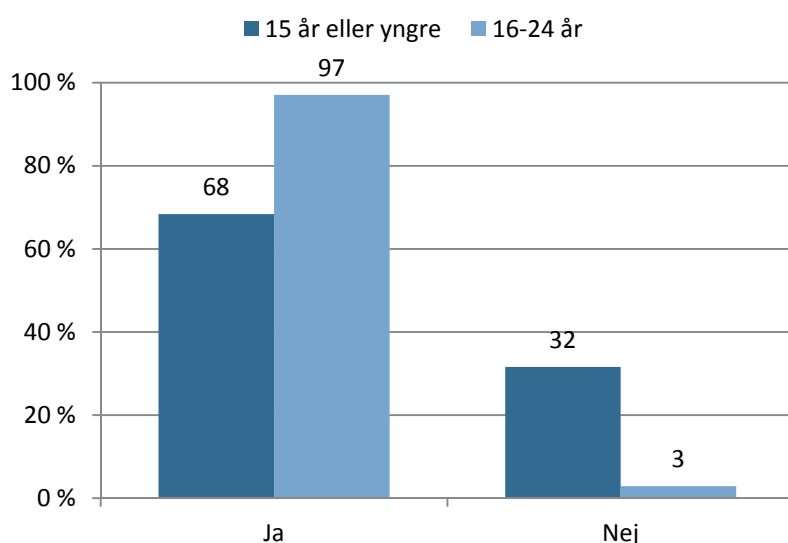
Otte ud af ti unge udøvere mellem 16 og 24 år deltager i stævner, mens det blandt børnene op til 15 år er næsten ni ud af ti. Den store konkurrenceaktivitet bliver ikke mindre tydelig, når man tager med i overvejelsen, at en stor del af de børn og unge, der ikke aktuelt deltager i stævner, faktisk har gjort det tidligere. Kun knap hver tiende barn og hver tyvende unge udøver har aldrig været med til stævner.

Både i fokusgrupper og i medlemmers spørgeskemasvar giver børn og unge udtryk for, at udendørs stævner er noget mere interessante end indendørs. Udøverne deltager typisk i

begge typer af stævner, men noget oftere i sommersæsonens udendørs stævner end vintersæsonens indendørs stævner.

Som figur 40 illustrerer, er stævnedeltagelse generelt en smule mere udbredt blandt børn end blandt unge. Det er også en smule mere udbredt blandt drenge end piger at deltage i stævner især efter 16-års-alderen. Også blandt frafaldne udøvere deltog lidt flere drenge end piger i stævner. Til gengæld var der relativt få stævnedeltagere blandt de frafaldne børn.

Figur 41: Deltog du i atletikstævner?



Kilde: Frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Svarkategorien 'nej, men jeg har deltaget før i tiden' giver ikke mening blandt frafaldne udøvere. Den mest interessante forskel mellem figur 40 og 41 er, at tilbøjeligheden til at deltage i stævner er væsentligt højere blandt de aktive end blandt de frafaldne børn. Mere end ni ud af ti aktive børn deltager eller har deltaget i stævner, mens det kun gør sig gældende for godt to tredjedele af de frafaldne børn. I aldersgruppen 16-24 år er stævnedeltagelsen nogenlunde lige høj blandt nuværende og frafaldne udøvere.

De frafaldne udøvere, der ikke deltog i stævner, forlod typisk atletikken efter mindre end to år, mens dem, der deltog i stævner, typisk blev i klubberne i over tre år, inden de stoppede. Man kan derfor spørge sig selv, om atletikkens høje grad af konkurrenceaktivitet hænger sammen med, at de børn, der trives med stævnerne, bliver i atletikken, mens en del forsvinder tidligt i deres atletikkarriere, fordi stævnekulturen ikke passer dem?

Sammenhængen er ikke dog umiddelbart så lige til, i hvert fald ikke ifølge de frafaldne børn selv. Ingen af dem angav manglen på passende stævner som en direkte årsag til frafald. Ikke desto mindre er det interessant at se nærmere på, hvad børn og unge synes om de stævner, de deltager i, og hvad der får nogle børn og unge til at vælge stævner helt fra.

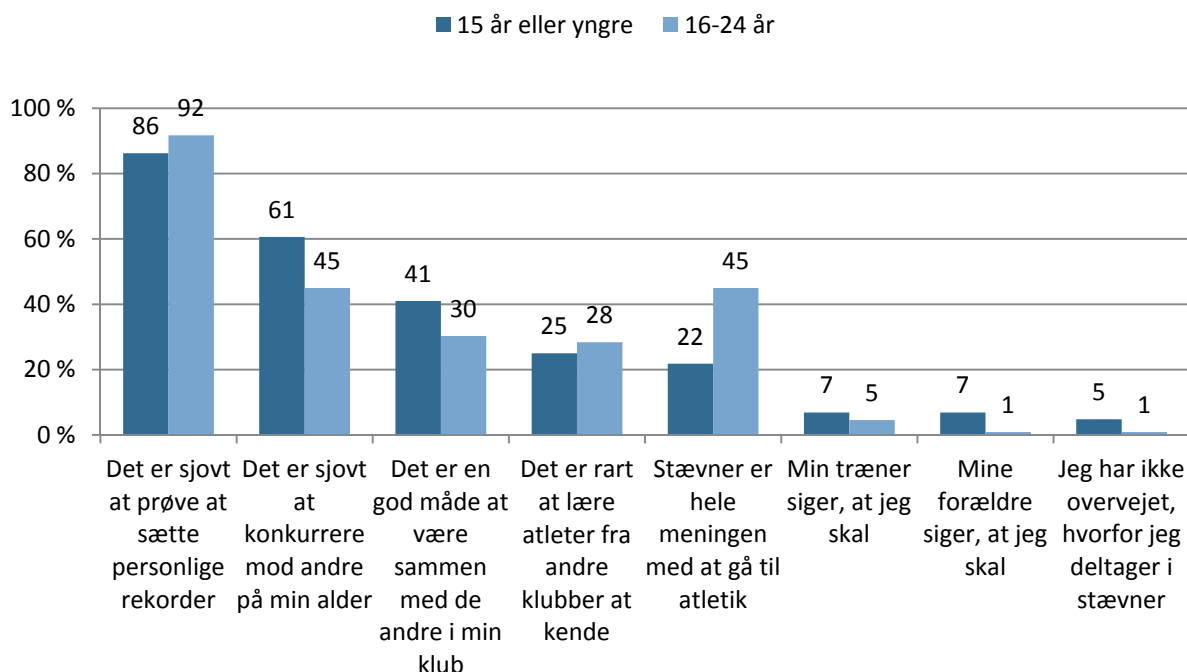
Det kan give et fingerpeg om, hvordan atletikken i konkurrencesammenhæng kunne favne endnu bredere og medvirke til større fastholdelse.

Atletikkens målbarhed er motiverende

Børn og unge deltager i atletikstævner af stort set de samme årsager. Det handler primært om præstationen. Konkurrencen med og mod sig selv er den mest udbredte motivation for at deltage, men også konkurrencen mod andre trækker en hel del børn og unge til stævnerne.

Konkurrencerne i atletikken handler om placeringer, centimeter og sekunder, som oftest kan måles objektivt og præcist. I interviews og fokusgrupper nævner foreningsledere og trænere meget ofte atletikkens målbarhed som en fordel, fordi den fremhæver den individuelle præstation og motiverer til træning og forbedring, uanset hvilket niveau man er på. Og den opfattelse deler langt størstedelen af børn og unge udøvere. For dem fungerer stævner som en lejlighed til at få målt egne evner, mens konkurrencen om podiepladser og placeringer imod andre atletikudøvere spiller en lidt mindre rolle.

Figur 42: Hvad er de vigtigste grunde til, at du deltager i atletikstævner?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Udøverne har kunnet angive op til tre udsagn, som passer bedst på dem selv og de vigtigste grunde til, at de deltager i atletikstævner. Derfor summer søjlerne i figuren herover ikke til 100, og der er et vist overlap mellem dem.

Især unge aktive i alderen 16-24 år fokuserer på konkurrencen mod sig selv frem for mod andre. I denne aldersgruppe siger dobbelt så mange, at de deltager i stævner, fordi 'det er sjovt at prøve at sætte personlige rekorder' i forhold til 'det er sjovt at konkurrere mod andre aktive på min alder'. Blandt børn er forskellen mellem de to motiver ikke så stor, men konkurrencen mod en selv er også her en mere udbredt motivationsfaktor end konkurrencen mod andre.

Samværet med andre udøvere spiller også en rolle i forbindelse med stævner, men det er sekundært i forhold til konkurrencen, som er det egentlige formål. Mellem tre og fire ud af ti børn og unge udøvere deltager i stævner, fordi det er en god måde at være sammen med andre udøvere fra deres klub, og ca. hver fjerde deltager, fordi det er rart at lære udøvere fra andre klubber at kende.

"Det bedste ved at være med til stævner er at være sammen med vennerne og heppe på hinanden. Det er også sjovt, at se, hvor god man kan blive, og om man er blevet bedre fra sidste gang, man var til stævne."

– pige, 13 år

Kun meget få (børn primært) går til stævner, fordi andre siger, at de skal. Til gengæld nævner næsten halvdelen af de unge udøvere, at 'stævner er hele meningen med at gå til atletik'. For dem er stævner altså ikke bare en del af atletikken, det er selve formålet med idrætten. Det er især de unge drenge, der har det sådan. Blandt børn gælder det kun godt hver femte. Det peger i retning af, at træningen og livet i klubben til hverdag er det centrale omdrejningspunkt i børneatletikken, mens atletik blandt de unge udøvere i lidt højere grad bliver til en balance mellem træning og stævner, hverdag og præstation.

For børn og unge atletikudøvere fungerer stævner kort sagt som en test af egne evner og mulighed for konkurrence med andre. Dernæst er de et rum for samvær med vennerne i klubben og måske folk udefra. Men for en del unge aktive er stævner tilsyneladende noget andet og mere. Et formål med træningen og en belønning, hvis man har slidt i det hjemme i klubben.

"Jeg mener ikke, at stævner er HELE meningen med at gå til atletik, men det ville ikke være det samme, hvis jeg ikke havde nogle mål i form af bl.a. konkurrencer. Der er rart at have noget at træne imod, og det er den fedeste følelse, når det går godt."

– pige, 17 år

Man lærer klubben – og naboklubben – at kende

I undersøgelsens fokusgrupper har en del børn og unge desuden beskrevet, hvordan stævner gør det nemmere for nye medlemmer at komme ind i klubben. Desuden fungerer de også tit som glædelige gensyn med udøvere fra naboklubben, som man lærer at kende, når man mødes ofte i haller og på atletikstadions rundt omkring.

"Måske det er en lille smule svært, sådan lige at komme ind i klubben til at starte med, især hvis man ikke har en ven med. Det ved jeg i hvert fald, at jeg syntes, var svært. Hvis man starter med at komme med til stævner og selv gør noget for det..."

Ja, jeg tror også, at stævner kunne gøre meget. Altså, hvis der er nogle nye, så vil jeg gerne hjælpe dem, og så tror jeg så også, at man får bygget et eller andet op.”

– piger, 15 og 14 år

Hvis det er grænseoverskridende at komme ind i en atletikklub uden at starte sammen med en ven, er det naturligvis endnu mere grænseoverskridende at bevæge sig uden for klubbens rammer og deltage i stævner som helt ny udøver. Men det er ikke desto mindre en vigtig del af introduktionen til livet i klubben og de andre medlemmer. Derfor skal stævner også være henvendt til helt nye medlemmer, ligesom trænere og arrangører skal være gearet til at tage hånd om dem, der ikke kender rutinerne eller endda øvelserne.

”Til mit første stævne, der var de også meget, sådan de fortalte mig, hvordan man skulle gøre, hvordan jeg skulle gøre med vejrtrækningen. Så det er meget fedt, der er flere til at hjælpe en.”

– pige, 16 år

Selv om trænere og forældre er med, er stævner også en lejlighed for mange aktive til at tilbringe tid sammen uden egentlig instruktion og supervision. I det rum er det oplagt, at de ældre eller mere erfarne udøvere tager hånd om nye i klubben, især hvis man er mange af sted sammen, eller hvis trænerne har travlt andre steder. På den måde kan stævner skabe kontakt mellem børn og unge, der ikke ville have søgt kontakten til træning, ligesom stævnerne skaber fortællinger, der kan styrke fællesskabet mellem de deltagende udøvere.

Stævnernes mulige positive sociale effekter begrænser sig ikke til deltagende udøvere fra samme klub. At heppe på andre er ligetil og nemt at gøre, selv for mindre udadvendte udøvere, og heppekor skabes ofte på tværs af klubber, når atletikfolkene gennem stævner har lært hinanden at kende. Alle, måske lige med undtagelse af værtsklubben, er væk fra de sædvanlige rammer, og når udøverne er ude sammen, skaber det ofte venskaber på tværs af klubberne. Venskaber som udøverne sætter stor pris på og fornyer og forstærker, når de ses ved næste atletikstævne.

”Første gang jeg var til et stort stævne, hvor vi skulle sove der og sådan, der havde vi naboklubben med. Jeg kendte ingen af dem, og stort set ingen af os snakkede med dem på busturen derhen. Men da vi kørte hjem, der sad vi faktisk ovre ved dem og snakkede med dem og tegnede dem i hovedet, hvis de sov og alt muligt. Så der kom lidt bånd der, så ja, jeg er rigtig glad for, at nabobyen også har en klub.”

– dreng, 15 år

”Da vi var til DM, der kunne jeg ikke have ønsket mig et bedre heppekor. Der var jeg alene sammen med drengene, hvor det var hammerkast, og det var uden for stadion. Der kom både drengene herfra og drengene fra naboklubben og heppede. Det kunne ikke have været bedre.”

– pige, 15 år

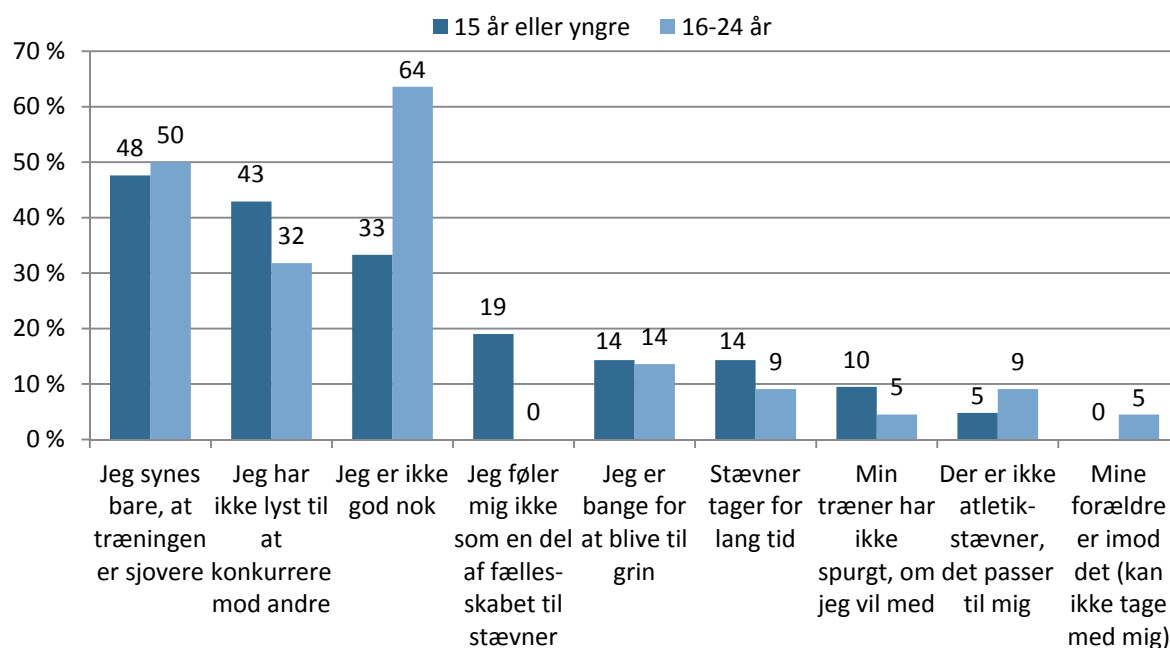
Stævnedeltagelse er således en vigtig del af atletikken, fordi det både giver mål og mening med træningen og forstærker sammenholdet mellem de aktive. Det umiddelbart intuitive, konkurrenceelementet, nævnes oftest i atletikudøvernes spørgeskemasvar, mens man i

samtale med både børn og unge udøvere får indtryk af, at stævnerne også er vigtige fællesskabsskabende begivenheder.

Fravalg af stævner

Bagsiden af medaljen er dog den åbenlyse, at nogle udøvere ikke får del i de gode oplevelser. Det kan der være en del forskellige årsager til afhængigt af, om man er barn eller ung atlet.

Figur 43: Hvad er de vigtigste grunde til, at du ikke deltager i atletikstævner?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Spørgsmålet om, hvorfor man ikke deltager i atletikstævner, er naturligvis kun stillet til de relativt få medlemmer, der i figur 40 angav ikke at have deltaget i atletikstævner inden for det seneste år. Også til dette spørgsmål har respondenterne kunnet angive op til tre udsagn hver, hvorfor søjlerne i figuren indeholder et vist overlap og ikke summer til 100.

Omkring halvdelen af udøverne, der ikke deltager i stævner, mener ganske enkelt at træningen bare er sjovere. Det gælder i lige høj grad blandt børn og unge. Børn er lidt mere tilbøjelige end unge til at svare, at de ikke har lyst til at konkurrere mod andre. Til gengæld svarer unge i væsentligt højere grad end børn, at de ikke deltager i stævner, fordi de ikke er gode nok. Det siger næsten to tredjedele af de unge, der ikke deltager i stævner.

Følelsen af at være god nok hænger i høj grad sammen med lysten til konkurrence. Mangler det første, så forsvinder det andet meget ofte. At man er bange for at blive til grin, og at der ikke er atletikstævner, der passer til en selv, er endnu to elementer, der udtrykker samme årsag til at fravælge atletikstævner. Børn og unge, der svarer dette føler sig ganske enkelt ikke hjemme og tilpas til stævnerne, selv om de måske kunne have lyst til at deltage.

”Jeg føler mig ikke god nok inden for en særlig disciplin.”

– pige, 15 år

”Jeg er bange for, at de andre er bedre end mig og for at komme på sidstepladsen.”

– pige, 11 år

Det sociale er tilsyneladende kun en barriere for stævnedeltagelse blandt børn, hvor knapt hver femte svarer, at de ikke føler sig som en del af fællesskabet til stævner. Også de praktiske problemstillinger, der handler om forældres opbakning (og chaufførservice), og om træneren nu lige har husket at spørge, er sjældne årsager til fravalg af stævner. Det samme gælder stævnernes (ofte lange) varighed, som dog nævnes af knap hver tiende unge atlet og knap hvert syvende barn.

Samlet set giver ovenstående figur dog ikke indtryk af, at andre grunde end udøvernes egne valg og ønsker er væsentlige barrierer for stævnedeltagelse. De aktive kan føle, at de ikke er gode nok eller føle sig uden for fællesskabet. Desuden har en del aktive atletikudøvere slet ikke lyst til at konkurrere.

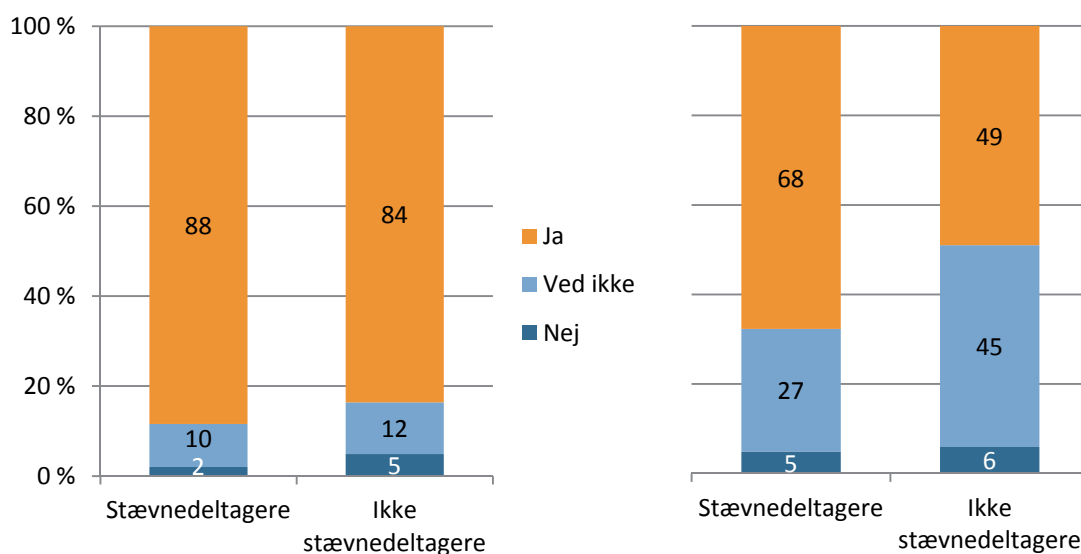
Hvad kan og skal man som klub gøre for at ændre på dette? De aktive udøvere efterspørger jo selv fokus på atletikken blandt trænerne, og atletikklubberne er sat i verden for at dyrke atletik, ikke rundkredspædagogik. Som sådan er argumenterne på plads for ikke at ændre på noget, når det alligevel er en mindre del af medlemmer, der ikke deltager i konkurrencerne.

Det kritiske spørgsmål er, om atletikken i sit stævneudbud har noget for hele skaren af medlemmer? Særligt kritisk er det, når man tager med i overvejelserne, at det er atletikkens fremtid, de yngste og nyeste medlemmer, man især risikerer at miste, hvis de ikke ser nogen grund til at deltage i atletikstævner. Det er i sig selv bemærkelsesværdigt, at så relativt mange 16-24-årige atletikudøvere er blevet i idrætten, selv om de ikke føler sig gode nok til at deltage i konkurrencer. Man kan dog kun gisne om, hvor mange der er forsvundet ud af atletikken af samme grund.

Stævner for alle

Atletikforeningerne har et problem, hvis en del af medlemmerne ikke ser sig selv som en naturlig del af konkurrencerne. For hvis de har fravalgt den del af atletikken, er sandsynligheden for, at de fravælger atletikken i det hele taget, væsentligt større.

Figur 44: Tror du, at du stadig dyrker atletik om et år?



Kilde: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

I medlemsundersøgelsen er alle aktive blevet spurgt, om de tror, at de stadig er aktive inden for atletik om henholdsvis ét og tre år. Kun dem, der har svaret ja til at være aktiv om et år, er også blevet spurgt, om de regner med at være aktive om tre år. I figurerne ovenfor er børn og unge delt op i stævnedeltagere, der har været med til atletikstævner inden for det seneste år, og ikke stævnedeltagere, der enten aldrig har været med til stævner eller ikke har deltaget i løbet af det seneste år.

Størstedelen af udøverne, uanset stævnedeltagelse eller ej, regner med at dyrke atletik også om et år. Men udvider man tidshorisonten en smule, bliver flere udøvere i tvivl, især blandt dem, der ikke deltager i stævner. Halvdelen af respondenterne, der ikke deltager i stævner, siger enten nej eller ved ikke, om de dyrker atletik om tre år. Det samme gælder kun en tredjedel blandt stævnedeltagerne.

De yngste udøvere, som oftest også er relativt nye i klubberne, er typisk mindst tilbøjelige til at deltage i stævner, ifølge trænere og foreningsformænd. Man skal lige være god til atletik, inden man deltager i konkurrencerne, synes at være en udbredt holdning i denne gruppe. Det er desuden meget muligt, at der findes flere af disse medlemmer, end figur 40 om stævnedeltagelse blandt udøverne giver udtryk for. De helt unge og de helt nye er sjældent de mest højtråbende i foreningerne og sandsynligvis også mindre tilbøjelige til at svare på medlemsundersøgelsens spørgeskema. Men de udgør en stor del af medlemmerne i atletikken og en meget vigtig gruppe i et fastholdelsesperspektiv. Heldigvis er der blandt trænere og ledere en række ideer og gode erfaringer at trække på, når stævner også skal appellere til de yngste og nyeste i klubben.

I første omgang handler det om at afmystificere fænomenet stævner og gøre dem til bredere arrangementer, hvor aktiviteten og samværet er i fokus snarere end konkurrence og præstationer.

”Fokus: Hold, hold, hold. Hvis vi skal gøre noget her hos os, så skal samle nogle, som vi er nogenlunde ligestillede med og lave nogle ligaer sammen. Vi lavede for nogle år siden noget, hvor vi samarbejdede med to-tre andre nærliggende klubber. Der gjorde vi det, at vi skiftedes til at lave nogle overnatningsting sammen. F.eks. i forbindelse med en vinterturnering, hvor der også var holdturnering for de unge. Så kunne samle en bus derned med hele flokken, så havde vi løb den ene dag, så gik man i svømmehallen bagefter, og de sørgede for mad til os alle sammen, og så overnattede vi i hallen. Og næste dag havde vi så et åbent hus-indendørs stævne, hvor man havde nogle forskellige øvelser, og så kunne ungerne bare rende rundt med et kort, og så fik de skrevet op, hvis de forbedrede deres resultat. Så kunne de løbe otte, ti gange 30-meter, hvis det var det, de havde lyst til, støde tyve kuglestød og springe flere gange højdespring, så længe der var plads.

Den måde at gøre det på, hvor man ikke havde så meget fokus på resultater, men bare på at få lavet nogle gode ting sammen. De større af dem, de syntes sgu også det var fedt, de 16-18-årige. Så sad man jo og spillede kort til sent om aftenen med de store.

Det stoppede desværre dengang, måske var det i virkeligheden mig, der fik for travlt med halbyggeri og udbygning af klubben til også at have overskud til det andet. Jeg havde også fire gange om året, hvor jeg var i Aarhus med hende det unge talent, f.eks., så tager det jo weekender ud, som måske kunne være brugt til det.

Men princippet i det kunne man også lave til en indendørs turnering. Hvor man sagde, vi er i det her område, laver nogle stævner som er åbent hus-agtige og har de der øvelser, som ungerne bare kan komme rundt til, og så varer det bare to timer eller sådan noget. Så det begynder at ligne en fodboldkamp-ting, i stedet for at man er ude hele dagen.”

– træner

Gode erfaringer findes til overflod blandt trænere og foreningsformænd. Men gode initiativer strander ofte på få personer, hvad enten det drejer sig om rollen som arrangør eller ’blot’ at stå for den enkelte klubs deltagelse. Det er meget sigende, at trænere i interviews og fokusgrupper ofte fortæller om gode stævner i datid.

”Der var en periode, hvor vi havde et hold med i divisionsturneringen. Vi har en enkel voksen atlet, en løber, det var nok især hans initiativ at få samlet sådan et hold, og der var så nogle af forældrene med også, simpelthen for at få dækket hele spektret af øvelser. Det kørte faktisk i tre år, tror jeg. Men nu er turneringen nede på så få hold efterhånden, så det giver ikke mening for os at stille op, selvom vi kunne skrabe et hold sammen. Men det lykkedes dengang. Det tror jeg også var en af de ting, man kunne gøre for at fastholde dem, der er sådan er lidt mere i yderkanten.”

– formand og træner

Både trænere og aktive nævner, at stævner, der indeholder andet og mere end de klassiske atletikkonkurrencer, appellerer til flere, både børn og unge, både dygtige og mindre dygtige atleter. Det ’andet og mere’ kan være mange forskellige ting, og det behøver ikke nødvendigvis gøre stævnearrangementet større og mere uoverskueligt for værterne. Det kan være andre aktiviteter, lege og svømmehalsture. Det kan være overnatning og tid og plads til hygge. Men det kan også være kortere seancer, hvor atletikken foregår på børnenes

præmisser og initiativ, eller faste og uformelle lokale klubmøder, der ryster områdets udøvere sammen og udnytter hinandens faciliteter og trænerkompetencer.

”Vi har meget samarbejde med naboklubben, som for to år siden fik et kunststofstadion. Så vi træner sammen med dem og laver nogle træningssamlinger, og vi følges også altid ad, når vi skal til nogle af de store stævner. Vi kan tage derud og træne lige så meget, som vi har lyst til. Så børnene kender hinanden. Når vi er til stævne med overnatning, så sover vi altid sammen med dem, så vi har så godt samarbejde, som vi overhovedet kan. Vi har haft seks træningssamlinger og små trekampsstævner i år.”

– formand og træner

I det hele taget hænger velfungerende, populære og vedvarende stævner og andre typer af arrangementer for bredden i atletikken uløseligt sammen med klubbernes evne til samarbejde og vilje til at udvikle nye former for konkurrencer.

Udblik 6: En 'omvendt pyramide' kan give succes

Mange iværksættere, personlige trænere og coaches med succesrige kommercielle virksomheder på idrætsområdet har rødder i atletikken. Den globale leverandør af fitnesskoncepter til næsten 16.000 fitnesscentre over hele verden, Les Mills, er stiftet af den tidligere Commonwealth-mester i diskoskast, Les Mills Snr. Flere af iværksætterne bag velkendte hjemlige virksomheder som Running 26 eller Endomondo har rødder i atletikken, men har fået succes ved at bryde ud af atletikmiljøet og tænke bredere. Generelt viser udviklingen i idrætssektoren, at der kan skabes kunder og indtægter ved at vende sportens pyramide på hovedet og gå målrettet efter medlemmer/kunder med lave sportslige ambitioner og/eller færdigheder, men stort behov for motions- og idræstilbud med stor fleksibilitet og høj kvalitet.

En aktuel tendens i vækst er personlig træning eller coaching, hvor de aktive eksempelvis sigter på at opnå målbart bedre form, udseende eller fysisk velvære uden et egentlig konkurrencemotiv. Eller hvor aktive, som ikke er egentlige eliteatleter ønsker vejledning for at realisere personlige sportslige mål i eksempelvis løb, cykling eller triathlon.

Den engelske koncern Goals Soccer Centres er et kendt eksempel på en virksomhed, der har erobret store markedsandele i etablerede idrætsgrene på få år ved at 'vende pyramiden på hovedet' og satse på de knapt så dygtige. Virksomheden driver i dag 43 kommercielle centre med femmandsfodbold i Storbritannien og omsatte i 2013 for 315 mio. kr. I Danmark omsatte landets største fitnesskæde, Fitness World, 860 mio. kr. i kædens 115 centre i 2013.

Nedenstående citat er hentet fra en anden fremstormende 'gentænkt' atletikaktivitet herhjemme, crossfit. Rune Jensen, ejer af Spartan Mentality CrossFit, siger:

”Af de 31 medlemmer, der kom i f.eks. juni, ja der havde de 30 af dem aldrig prøvet crossfit før. Det betyder, at de kan komme til at fylde meget på et hold, og det kan betyde, at eftersom vi prioriterer at bruge tiden på dem, der er 'dårligst', så kan det gå lidt ud over de mere rutinerede brugere på holdene.”

Kilde: 'Fitnews', nr. 11, 2012.

Stævner og konkurrencer for alle kræver noget 'andet og mere' end atletikstævner i traditionel forstand ved som oftest at fokus flyttes væk fra præstationer eller over på holdpræstationer. Som sådan stiller de også krav til trænere og ledere i atletikken om at tænke ud af boksen og se ud over foreningens traditionelle øvelser og stævneaktiviteter.

Samarbejder mellem klubber – og DAF

DAF kan gøre en positiv forskel i denne sammenhæng ved at udbrede gode, lokale erfaringer blandt atletikforeningerne og træde til, når velfungerende projekter og arrangementer er ved at knække nakken på de klubber eller enkeltpersoner, der holder dem kørende.

Ifølge både trænere og ledere i atletikken er der i det hele taget plads til og efterspørgsel efter et mere aktivt og opsøgende forbund, der understøtter atletikklubbernes løbende dialog og samarbejde. Det kan handle om at støtte gode ideer og indgå aktivt i arrangementer og afvikling af aktiviteter for bredden. Den rolle har DGI med deres landsmesterskaber tilsyneladende været bedre til at udfylde end DAF.

”DGI har landsmesterskabet, som er skidegodt, hvor man stiller nogle firemands-hold. Det er sådan et godt et, hvor man tager af sted fredag og kommer hjem søndag. Man får sådan en god weekend-oplevelse, og så der er netop fokus på holdet. Der er absolut forskel fra almindelige atletikstævner. Og ofte møder man der de klubber, man fungerer bedst med. Altså klubber, der har samme indstilling.”

– træner

”Vi har en tradition for, at vi deltager i DGI's landsmesterskab, hvor de kan være med fra ti-års-alderen. Der forsøger vi også at få dem alle sammen med, fordi det er nok det bedste sociale stævne i årets løb. Dels får de jo lejlighed til at være sammen med de andre i klubben en hel weekend, men de er jo så også på hold med de andre i DGI-området, dvs., de er på hold med dem fra naboklubben. Det gør jo også, at man får et helt andet forhold til dem, og det betyder også, at de allerede i 10-11-års-alderen opbygger nogle relationer til dem i den anden klub. Og når de så mødes til stævner lokalt, så er de selvfølgelig konkurrenter under øvelserne, men resten af tiden sidder de og snakker og løber rundt og leger og hygger sig med hinanden på tværs af klubberne. Og det tror jeg netop er med til at fastholde dem, når de ikke er så mange hos os.”

– formand og træner

DAF opleves altså ikke den naturlige organisatoriske ramme bag den type atletikstævner, der bedst passer bredden i atletikken og dem, der ikke føler sig gode nok til traditionelle atletikstævner.

Samarbejde mellem klubber kan også handle om at få hverdagen til at fungere i forhold til træning og adgang til faciliteter. Mange klubber har allerede lokale aftaler, så de aktive kan træne med hos hinanden, og man kan udnytte trænerkapaciteter og de praktiske muligheder i lokalområdet bedst muligt. Også blandt trænerne i fokusgrupper kom den form for samarbejde hurtigt på tale som et positivt tiltag til fastholdelse.

”Jeg er ikke i tvivl om, at hvis vi små klubber skal have en mulighed for at overleve, så skal vi have et eller andet samarbejde i gang. Det bliver vi simpelthen nødt til.

Det tror jeg også. Atletik er en individuel sport. Vi kan ikke rigtig stjæle forretningshemmeligheder fra hinanden, men vi kan jo sagtens hjælpe.

Ja, hvis der bare er en accept af, at det er fint nok at tage ud og træne der, hvor der lige er faciliteter eller trænere til det, hvis der bare er en accept af det, uden at man nødvendigvis også skal have ny trøje på.

Vi skal jo bare lave noget klubsamarbejde på tværs. Altså, vores trænere er begyndt at snakke om, at nogle af træningsholdene gerne vil på turnus og besøge andre klubber og få noget inspiration ved at træne med. Så kan børnene jo også møde hinanden og få en oplevelse ud af det.”

– to trænere

Men parallelt med de gode ideer og intentioner om klubsamarbejde nævnes ofte som i citatet ovenfor frustrationerne, det skaber, når de aktive vælger at tage springet fuldt ud og skal have ny trøje på, fordi de skifter klub.

Unge talenters skifte fra en klub til en anden, lokkemidler eller decideret strandhugst er et tilbagevendende problemstilling i atletikken såvel som i mange andre idrætter. Men i modsætning til store børne- og ungdomsidrætter som fodbold, håndbold og svømning er der i mange atletikklubber så relativt få aktive, at enkelte talenters afsked kan føles desto mere frustrerende.

Det er i sig selv ikke en naturlig problemstilling i denne sammenhæng. Men det kan det ifølge flere trænere alligevel blive, fordi klubskifter kan få indflydelse på klubbernes vilje til at samarbejde.

Desuden kan det også få direkte indflydelse på fastholdelsen i idrætten, både for den enkelte talentfulde atlet og for holdet omkring ham eller hende. Skal man blive i den lokale klub, hvor man kender trænerne og de andre aktive, eller skal man skifte klub i håbet om at udvikle sig mere som atlet? Og i så fald, hvornår er det rigtige tidspunkt at skifte klub?

Den bagvedliggende problemstilling handler også her om vægtningen mellem elite og bredde. I den lokale klub vil man måske gerne have plads til begge og ser de gode atleter som rollemodeller over for de andre, men også i et bredere perspektiv, i atletikkens indstilling til talentudvikling, må man gøre sig klart, om man vil risikere større frafald for at skabe mere elite? Frafald er nemlig en risiko, og for mange trænere en konkret erfaring, når unge talenter skifter klub.

Klubskifter indebærer en risiko for frafald for den enkelte udøver, der måske ikke kan finde sig til rette i den ny klub med mere fokuseret træning. Men klubskifter indebærer også en risiko for frafald for øvrige medlemmer i den lokale klub, som risikerer at miste en kilde til inspiration eller endda en vigtig del af et fællesskab, når den enkelte talentfulde atlet

flytter. Hvis tidligere klubskeer eller frygten for fremtidige klubskeer også holder atletikklubber fra at samarbejde i et omfang, som ellers kunne gavne medlemmerne, bliver de unge udøveres klubskeer i høj grad også en del af frafalds- og fastholdelsesproblematikken.

Her kan DAF spille en vigtig rolle som central og uvildig part ved at tage problemstillingen op, når det bliver relevant, og udarbejde retningslinjer på området. En vis grad af bevægelse mellem klubber er naturlig, men det kan være lammende for udviklingen af de bedste og bredeste tilbud og træningsmiljøer, når trænere i mindre klubber igen og igen ser deres dygtigste udøvere forsvinde til få, store atletikklubber.

Er trænere for forhåbende på talenter? Burde de bare være glade, når andre klubber tilbyder at tage sig af de mest tidskrævende og ambitiøse atleter? Hvad er de klubskeftende udøveres egne oplevelser? Hvordan vejer de (og deres forældre) den eksisterende klubs kendte rammer op mod den potentielle udvikling som atlet i den nye klub? Disse spørgsmål er som nævnt ikke en del af denne undersøgelse. Men de er relevante at tage fat i på klub- og forbundsniveau. DAF kan med fordel udvide repertoiret, så trænere og ledere, f.eks. i forbindelse med større stævner, også inviteres til at diskutere disse emner. Blandt trænere og ledere i fokusgrupper og interview var der i hvert fald stor efterspørgsel efter uformelle møder og mulighed for erfaringsudveksling.

DAF kan også spille en vigtig rolle, når klubskeer ikke finder sted, selvom de burde gøre det. Næmlig når udøvere flytter. Som beskrevet i afsnittet om årsager til frafald er flytning en medvirkende årsag til frafald især blandt unge medlemmer. Hvert fjerde frafaldne medlem mellem 16 og 24 år angav flytning som en af årsagerne. Men flytter hver fjerde udøver mellem 16 og 24 år virkelig til et sted i landet, hvor der ikke er mulighed for fortsat at dyrke atletik? Sandsynligvis ikke.

Derfor er det oplagt at formalisere et system, hvor klubber og udøvere nemt og hurtigt kan se mulighederne for at finde hinanden og fastholde aktive. Initiativet til at finde og opsøge den lokale atletikklub kommer sjældent fra et ungt menneske, der i forvejen står midt i flytning og sandsynligvis skolestart et nyt sted. Derfor er det i høj grad op til afsenderklubbernes kommunikation og modtagerklubbernes initiativ og åbenhed, at motivere den enkelte atlet til at fortsætte med atletikken. For de unge udøvere, som flytter til et nyt sted, kan atletikkens kendte rammer måske endda virke rare og trygge. Men det kræver, at den nye klub ved, at en udøver er flyttet til lokalområdet.

Som opsummering på dette afsnit om stævner og det mere generelle klubsamarbejde kan denne undersøgelse konkludere, at stævner er populære blandt størstedelen af atletikkens medlemmer. Men der står også en lille gruppe udenfor, der ikke har lyst til at deltage eller ikke føler sig gode nok. Derfor er det interessant, at der findes mange gode ideer til, hvordan man kan organisere bredere og mere inkluderende stævner lokalt i atletikmiljøet, også mange flere end nævnt i ovenstående citater. I DAF's arbejde med at skabe fastholdelse er det oplagt at kortlægge de gode ideer og gøre dem anvendelige for andre.

Generelt er der for DAF mulighed for at spille en afgørende rolle i atletikklubbernes fremtidige udvikling som centralt bindeled i miljøet og som facilitator for stævneudvikling, debat og erfaringsudveksling på tværs.

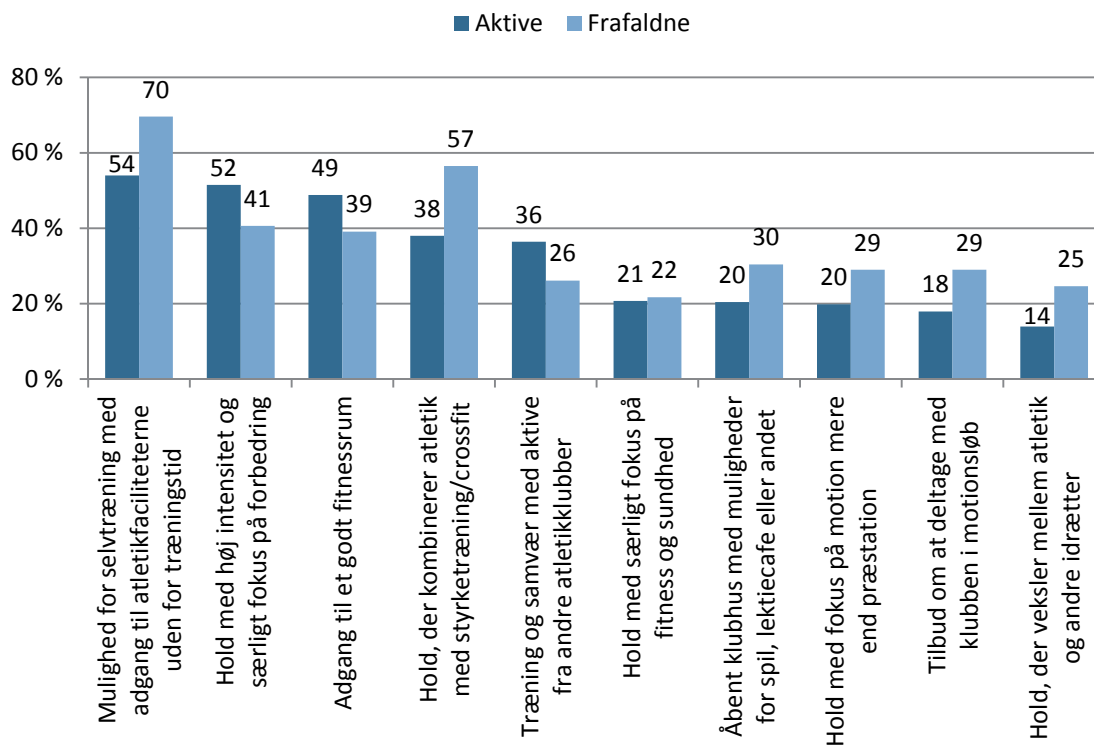
Veje til fastholdelse

Denne rapport fokuserer både på frafald og fastholdelse af børn og unge aktive. Fokus er dels på forhold, der kan være med til at skubbe aktive ud af klubberne, dels på forhold, der giver de unge appetit på vedvarende deltagelse. Disse forhold er ofte to sider af samme sag. Atletikken, sporten og klubbernes tiltrækning og frastødning spiller begge ind, når den enkelte atlet vælger at ophøre eller fortsætte atletikkarrieren.

Derfor er det også en vigtig del at frafaldsproblematikken at spørge, hvad man i klubberne gør og kan gøre, som kan virke attraktive og fastholde flere børn og unge. Hvad skal der til, for at den enkelte vil blive ved med at dyrke atletik? I nogle tilfælde svarer børn og unge aktive og frafaldne, at der ikke er noget at gøre, og at de vil stoppe eller allerede er stoppet, uanset hvad atletikklubberne kunne have fundet på af tilbud.

Men undersøgelsen peger også på en del ideer og forslag til, hvad man kan gøre på klubniveau, som kan virke tiltrækkende og fastholdende på børn og unge medlemmer. Disse ideer kommer fra aktive og frafaldne udøveres svar på spørgeskemaerne og suppleres med input fra atletiktrænere og ledere, som også i høj grad har kvalificerede bud på og gode erfaringer med, hvilke typer af tilbud i klubberne der kan være med til at fastholde børn og unge.

Figur 45: Hvilke særlige ønsker kunne du have til en atletikklub i dag?



Kilder: Medlemsundersøgelsen og frafaldsundersøgelsen, respondenter op til 24 år

Aktive som frafaldne atletikudøvere har kunnet give så mange svar, de ville, på spørgsmålet om, hvad de kunne ønske sig i atletikklubberne.

Både nuværende og frafaldne udøvere vægter højest, at der i atletikklubberne skal være mulighed for at bruge atletikfaciliteter uden for almindelig træningstid, så man kan selvtræne. Dernæst nævner aktive udøvere, at de gerne vil have hold med høj intensitet og adgang til fitnessrum, mens frafaldne er mere interesserede i en kombination af atletik og styrketræning.

Ifølge klubrepræsentanterne i foreningsundersøgelsen findes en del af de ovennævnte tiltag allerede i mange klubber. I det følgende vil vi kort gå i dybden de tilbud, som nuværende og frafaldne udøvere er mest interesserede i, og se nærmere på de erfaringer og ideer, der allerede findes blandt trænere og ledere i atletikklubberne.

Fri adgang til faciliteterne

Både nuværende og tidligere aktive efterspørger i høj grad muligheden for at komme i klubben uden for den skemalagte træning og gøre brug af faciliteterne. Især blandt unge frafaldne udøvere mellem 16 og 24 år nævner mange det som noget, der kunne have fået dem til at overveje at blive i atletikken.

Det lader da også til at være noget, som en del atletikforeninger praktiserer. Syv ud af ti foreninger i foreningsundersøgelsen svarer, at de under en eller anden form giver deres medlemmer mulighed for at bruge faciliteterne også uden for træningstid. Og i nogle klubber har man gode erfaringer med, at det motiverer de unge til at blive længere i atletikken.

”Vi havde en gruppe på fire drenge, de må være 22 nu, de er flyttet her fra byen for et par år siden... Der var ingen af dem, som var i nærheden af at kvalificere sig til noget, i hvert fald, da de nåede op i den alder der. Men de fire, de mødte faktisk op på stadion stort set hver uge. Dels fungerede de lidt som hjælpetrænere, dels så lavede de altså også nogle ting selv. De kørte det stort set selv. Det var mere eller mindre selvtræning. Og de holdt altså ved, indtil de flyttede herfra. Det er helt klart min opfattelse, at grunden til, de gjorde det, det er, at de havde et venskab, som rakte ud over atletikken, så de også kunne mødes til kortaftener, eller hvad det nu var, de lavede. Jeg tror sågar, at de holdt forfest på atletikstadion en aften, inden de skulle til fest på gymnasiet, hvor de så også lavede nogle idrætsaktiviteter. Det vigtigste for os har jo været, at de blev fastholdt i nogle fornuftige ting, og det har ikke generet nogen. Men det har gjort, at de til gengæld syntes, at det var sjovt.”

– formand og træner

Det kan måske virke uoverskueligt eller ligefrem skræmmende fra foreningsledelsens perspektiv at give nøglerne væk, men det er forsøget værd, hvis det betyder, at unge aktive kan finde sammen i foreningens faciliteter på den måde og på de tidspunkter, som passer dem.

Det gælder også, selvom de unges selvorganiserede aktiviteter ikke altid måtte have det primære formål at gøre dem bedre til atletik, og også selvom det kan betyde, at andre end

foreningens medlemmer får adgang til faciliteterne. Ved at give adgang til faciliteterne i videst muligt omfang, kan man som forening være med til at give børn og især unge udøvere deres eget fællesskab i klubben og måske endda få dem til at introducere interesserede jævnaldrende for atletikkens verden.

At åbne klubbens rammer op og give medlemmerne adgang uden for træningstid handler både om de konkrete atletikfaciliteter og om klubhus og den slags tilstødende lokaler. Knap hver tredje frafaldne atlet kunne godt ønske sig et klubhus med fri adgang og bedre muligheder for aktiviteter, som ikke nødvendigvis havde med atletik at gøre. Det grundlæggende mantra er i denne sammenhæng at liv i lokalerne og på banerne altid gør mere gavn end skade, også når det ikke handler specifikt om atletik og sker uden for officiel åbningstid i klubben.

Forbedring og fitnessrum

Hold med fokus på forbedring og adgang til gode fitnessfaciliteter nævnes lidt oftere af nuværende end tidligere udøvere, som noget, de kunne ønske sig i deres klub. Især drenge ønsker hold med høj intensitet og fokus på forbedring, mens det i lidt højere grad er piger, der efterspørger adgang til gode fitnessfaciliteter i klubben.

Når aktive oftere efterspørger disse tilbud end frafaldne udøvere, hænger det sandsynligvis sammen med, at det netop er disse ting, som klubberne faktisk allerede er gode til at levere. Knap seks ud af ti klubber i foreningsundersøgelsen har højintensitetshold og knapt halvdelen har adgang til fitnessrum. Og som beskrevet i afsnittet om trænere giver udøvernes svar på ingen måde indtryk af, at fokus på forbedring skulle være en mangelvare blandt trænere.

Klubberne er altså umiddelbart gode til at levere en del af de ting, som udøverne ofte efterspørger: Stærk atletikfaglighed, hård træning og fokus på forbedring. Kort sagt, de gode rammer for at blive en dygtig atlet. Men er klubberne også gode til at levere varen til de børn og unge, der ikke har talentet eller lysten til atletik på højt niveau eller ganske enkelt ikke har tid til det?

”Jeg var generelt ikke så glad for, at der var meget fokus på resultater, konkurrencer og præstationer. Egentlig ville jeg gerne bare have socialt samvær med andre, og samtidig dyrke noget sport, som jeg syntes var sjovt.”

– dreng, 21 år

”De skal give mulighed for at træne med på nogle hold, hvor jeg har mulighed for at variere mængden meget. Jeg afslutter min bachelor til sommer, hvorfor der på kandidaten skal studeres meget periodevist.”

– dreng, 22 år

For frafaldne handler det i højere grad om god fysisk træning og motion end målbare forbedringer i udvalgte atletikdiscipliner.

Andre tilbud på hylderne

Hold, der kombinerer atletik med styrketræning/crossfit, er det næststørste ønske blandt frafaldne udøvere og især blandt frafaldne piger. Hold med fokus på motion mere end præstation og hold med særligt fokus på fitness og sundhed er også generelt vægtet højere af frafaldne end aktive og vægtet højere blandt piger end drenge.

Det siger lidt om atletikkens potentiale som andet og mere end en konkurrenceidræt. Atletikkens discipliner, fra løb til spring og kast, indbyder til træning af udholdenhed og eksplosiv kraft i snart sagt alle muskelgrupper. Denne type af træning er mange unge mennesker villige til at betale mange penge for i kommercielle fitnesscentre. Og størstedelen af børn og unge mennesker, der har erfaring med atletik, efterspørger altså, at disse tilbud ligger inden for atletikklubbens rammer som en naturlig forlængelse af træningen med fokus på motion og muskelstyrke.

Knap hver fjerde klub tilbyder efter eget udsagn hold med særligt fokus på fitness og sundhed, og ca. hver anden klub har hold, der kombinerer atletik med styrketræning/crossfit. Mange trænere og ledere fortæller om gode erfaringer med disse typer af hold med en flydende overgang mellem atletik, fitness og styrketræning.

”Vi har lavet hele vores klubhus om til vægtlokale, faktisk. Det er altså blevet et kæmpe hit, hvor vi så har fået en tidligere atlet til at have dem en gang om ugen. Og der spiller de høj musik og hygger, og så træner de samtidig med at løbe lidt intervaller og sådan noget. Det synes de altså er godt. Og så er der lidt socialt i det samtidig med, at det ikke er totalt benhårdt, så man ikke vælger at komme. Vi skal sælge atletikken på alsidigheden. Du kan lave alle mulige former for træning, som gør, at du bliver bedre motorisk, du bliver stærkere, du bliver mere rytmisk og så videre.”

– formand og træner

”Samarbejdet er blevet meget bedre mellem ungdom og elite og så vores motionsafdeling. Og der har vi så sammen fået startet et hold op, der går fra ca. 18 til 30 år. De træner så tre gange om ugen nu. Det er primært løbetræning, men de laver også styrketræning, fordi vi oplever, at rigtig mange af de unge mennesker gerne vil lave styrketræning. Ikke at de står og flår vægte, men core-træning og sådan noget, som man sagtens kan lave på banen eller i hallen. Det er blevet en kæmpe succes.”

– bestyrelsesmedlem og træner

Rundt om i klubberne er der rigeligt med gode erfaringer med atletiktræning med fokus på styrketræning og motion, og frafaldne udøvere efterspørger ofte denne type træning i de klubber, de sidenhen har forladt. Så hvad afholder den resterende halvdel af atletikklubberne fra at kaste sig ud i motion og styrketræning i forskellige kombinationer med atletik?

Forklaringen kan være, at man i nogle klubber bevidst beskæftiger sig med atletik alene og lader andre tage sig af aktiviteter uden for sportens specifikke domæne. Det kan også handle om, at man simpelthen ikke har kapacitet til at kaste sig over nye initiativer. Oftest er den manglende ressource trænere, der har evnen og interessen for at træne motionsatletik, styrketræningsatletik, eller hvad man måtte finde på af kombinationshold.

”Jeg tror, at vi mangler en anden træner type. Jeg tror sgu, vi kunne holde dem længere, hvis vi havde nogen, der var klar til at lave fitness-træning eller bare noget social træning med dem. Anderledes træning. Det kunne sagtens være, at de ville springe længde-spring, men på en helt anden måde, eller leget noget mere, få lov til at bruge springbræt, selvom de er ældre, hvad ved jeg. Noget, de synes er sjovt. Hvis man havde overskud til det. Det har du bare ikke som træner, hvis du også skal rumme dem, som vil noget mere. Jeg tror, at det er en anden træner type, vi mangler i virkeligheden.”

– træner

Udblik 7: Brede kurser skabte ny aktivitet

Gymnastik har i regi af DGI gennemgået en udvikling, hvor traditionelle aktiviteter i de senere år i høj grad er suppleret med nye, mere fitnessprægede aktiviteter. DGI Gymnastik har med stor succes etableret kursusvirksomhed i Fitness & Sundhed og haft held til at uddanne instruktører, der kan og vil påtage sig at oprette nye hold og aktivitetstyper i gymnastikforeningerne.

En evaluering af DGI's fitnessrelaterede uddannelser fra 2012 viste, at langt over halvdelen af de kursister, der havde deltaget i uddannelser som eksempelvis 'effekt', 'cross fitness' eller 'indoor cycling' i DGI-regi, efterfølgende havde startet nye hold eller nye aktiviteter på eksisterende hold i deres hjemlige foreninger.

Nye kursustyper med et bredere sigte end egentlig konkurrenceatletik kan derfor være en mulig vej til at hjælpe atletikforeninger med at tiltrække nye instruktørtyper og skabe nye medlemstilbud for atletikudøvere med et bredere kropsligt eller træningsmæssigt sigte end konkurrenceatletik.

Kilde: 'Evaluering af uddannelse i DGI Fitness og Sundhed'. København: Idrættens Analyseinstitut (Pilgaard 2012).

Også det tidligere afsnit om træningen og trænere beskrev atletiktrænere som en relativt homogen gruppe med stor atletikfaglighed, fokus på børn og unges udvikling og i mange tilfælde egne erfaringer med atletik på højt niveau. Men mange foreninger, og trænere selv, savner et supplement til denne klassiske træner type i atletikken. Den pædagogiske, den langsomme, en motionistræner eller noget helt fjerde. Man kan kalde ham eller hende mange ting, men en anden type træner på andre typer atletikhold er ofte efterspurgt i klubberne og endnu oftere blandt frafaldne udøvere. Og hvem ved, hvor stort potentialet er blandt folk, der aldrig har haft berøring med atletik?

Kun ved at tage skridtet og oprette alternative hold med andre træner typer og en anden tilgang til atletikken kan man på klubniveau finde ud af, hvor stort medlemspotentialet er. Interessen for atletik som middel til styrketræning, motion eller personlig udvikling er i høj grad til stede, og nogle klubber bruger allerede sådanne tiltag til at rekruttere og fastholde medlemmer.

Opsummering på veje til fastholdelse

Set udefra ligger atletikken i en gunstig position, når det handler om at fastholde børn og unge medlemmer. Som idræt indeholder atletik helt naturligt både elementer af styrketræning og motionstræning, der især efterspørges af unge, og som ofte får dem til at skifte foreningsidræt ud med fitnesscentret eller løbeture på egen hånd.

Når børn og især unge fravælger foreningsidræt til fordel for disse måder at være aktiv på, handler det også i høj grad om fleksibilitet. Muligheden for at dyrke idræt, når det passer dem, efterspørges også af mange børn og unge, både nuværende og frafaldne udøvere, når de ønsker sig mulighed for selvtræning med adgang til atletikfaciliteterne uden for træningstid.

Der findes et væld af gode erfaringer på klubniveau, både i forhold til at stille faciliteter til rådighed og i forhold til alternative atletikhold med fokus på styrketræning og motion frem for konkurrence og præstation. Men der findes også en udpræget opfattelse af, at atletik trænes og dyrkes for at blive god til atletik alene. Mange trænere er bevidste om, at de med deres traditionelle tilgang til sporten vender ryggen til potentielle medlemmer, der vil atletik for sjov, træne færre gange om ugen eller prøve sig af inden for en helt ny disciplin, selvom de er for gamle til at blive rigtig gode.

Hvis disse potentielle medlemmer skal blive til nye medlemmer (eller undgå at falde fra i ungdomsårene), så kræver det en ny trænerstype med fokus på atletikken som andet end en individuel konkurrenceidræt. Der er langt fra tale om, at den nuværende type af atletiktrænere skal erstattes, men som supplement vil en sportsligt set mindre ambitiøs og mere pædagogisk orienteret type af trænere med fokus på træningsmiljøet og på bredere træning af kroppen måske kunne medvirke til at fastholde børn og unge i atletikken og tiltrække helt nye medlemmer, som atletikklubberne sjældent har øje for på grund af deres alder, motivation for at konkurrere i klassiske atletikdiscipliner eller fysiske form.

Fremtidens atletikmiljøer: Konklusioner og anbefalinger

Atletikken i Danmark er ikke i krise, men er så afgjort heller ikke en folkesport. Knap én procent af en børneårgang dyrker atletik, og det tal har ligget stabilt i en årrække. I takt med at børnene bliver ældre, forsvinder mange af dem dog ud af atletikken igen, endda i teenagealderen så hurtigt, at antallet af aktive halveres i løbet af to år.

Det er en udfordring for både bredden og elite i atletikken, det er baggrunden for undersøgelsen og denne rapport: Hvordan skal fremtidens atletikmiljøer indrettes for at mindske frafaldet og styrke fastholdelsen af børn og unge?

Rapportens forskellige afsnit belyser og forsøger at besvare dette spørgsmål fra forskellige vinkler. Dette afsnit er ikke en opsummering på de foregående, men samler op på de mest centrale pointer fra undersøgelsens analyser og kommer med konkrete anbefalinger på den baggrund.

Hvorfor stopper de?

Der er mange grunde til børn og unges frafald i atletikklubberne. Børn (0-15 år) er nysgerrige og kigger sig ofte om efter andre idrætter, især fodbold, svømning og håndbold, når atletik ikke lige er sjovt nok længere. Unge (16-24 år) vælger især styrketræning og motionsløb som alternativ til atletikklubben, men her er frafaldet sjældent direkte forbundet med faldende interesse for atletik. I stedet er det oftere ydre faktorer, der skaber ungdomsfrarafald. Mange unge frafaldne udøvere nævner, at de mangler tid til atletikken og nogle flere på deres egen alder i klubben.

Syv ud af ti frafaldne udøvere mellem 16 og 24 år ser det selv som sandsynligt, at de på et tidspunkt vil begynde til atletik igen. Det samme gælder kun fire ud af ti børn op til 15 år. Ofte vil de unge altså gerne fortsætte til atletik, når først de har fået kendskab til sporten. Men medlemsstatistikkerne viser tydeligt, at kun meget få rent faktisk gør det. I stedet falder de fra i stor stil i teenageårene og særligt omkring 16-års-alderen. Hvad kan atletikklubberne gøre for at forhindre det?

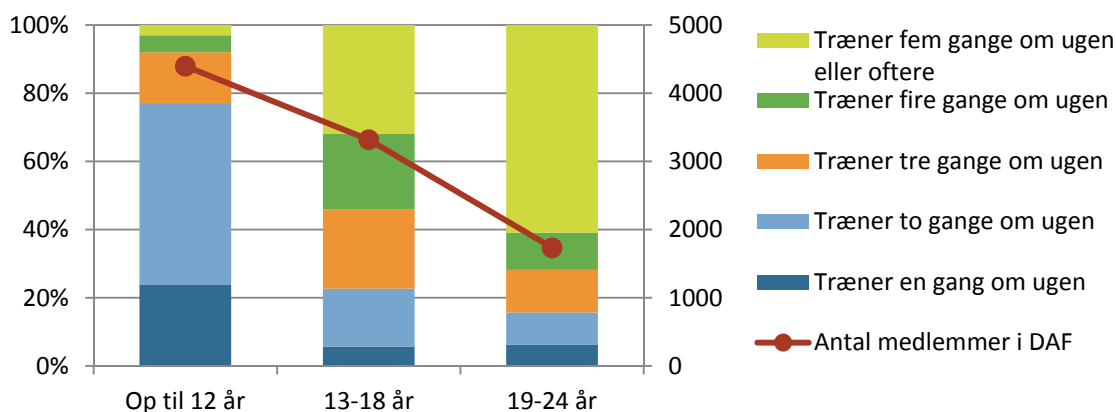
Hovedanbefaling: Gør plads til alle unge

De yngste børn er 'foreningsshoppere' og skifter ofte og hurtigt en idræt ud med en anden for at prøve noget nyt eller følges med venner. Over for dem må atletikklubber, helt banalt, gøre deres bedste for at præsentere idrætten så børnevenligt og imødekommende som muligt og så i øvrigt acceptere, at børns idrætsvanemønstre ofte former sig ud fra individuelle præferencer, men samtidig afhænger af en kompleks sammenvævning af forhold som socialisering gennem forældrenes interesser og støtte, vennernes interesser, geografisk placering og de muligheder for at dyrke sport og motion, der findes i lokalmiljøet.

Når børnene bliver lidt ældre, er det tydeligt at mange falder fra, selvom de faktisk gerne ville blive ved med atletik. Atletikklubberne kan imødekomme ungdomsfrarafaldet ved at gøre plads til unge alle afskygninger.

Selvom der naturligvis er forskelle mellem klubberne, er det umiddelbare indtryk af atletikmiljøet i Danmark, at klubberne er sat i verden for at skabe gode atleter. De identificerer og prioriterer de dygtigste og mest ambitiøse. De får stor opmærksomhed og masser af træning for fortsat at kunne udvikle sig inden for atletikkens forskellige discipliner. Men i den proces siger de også farvel til mange medlemmer.

Figur 46: Større krav giver større frafald



Kilder: Medlemsundersøgelsen, respondenter op til 24 år og www.dif.dk

Søjlerne i figuren herover viser, hvor mange gange de aktive inden for de forskellige aldersgrupper træner om ugen. Blandt de yngste aktive op til tolv år træner næsten ingen mere end tre gange om ugen. I takt med at udøverne bliver ældre, stiger træningsmængden dog. I aldersgruppen 13-18 år træner over halvdelen mere end tre gange om ugen, mens det gælder næsten to ud af tre udøvere mellem 19 og 24 år.

Stregen på tværs af figuren aflæses i højre side og illustrerer DAF's medlemstal i de samme aldersgrupper⁴. Træningsmængden stiger, og medlemstallet falder. Over halvdelen af udøverne i alderen 19-24 år træner hele fem gange om ugen eller oftere. Til gengæld er det halvt så mange aktive i denne aldersgruppe i forhold til de 13-18-årige.

Møder atletikklubberne de unge med en forventning om, at de intensiverer træningen, eller er det bare de mest dedikerede unge, der vælger at blive i atletikken? I denne sammenhæng er årsags-/virkningsforholdet to sider af samme sag, som illustrerer, at udviklingen fra barndom til ungdom går hånd i hånd med udviklingen fra bredde til elite, fra leg til dedikation.

Atletikklubberne er dygtige til at servicere dem, der kan og vil dyrke atletik seriøst med det formål at skabe resultater ved stævnerne, men de er mindre gode til at lave indhold for de mindre dygtige, de mindre ambitiøse og dem, der synes, at atletik er sjovt, men ikke har tid til at træne mange gange om ugen. Det skal der ændres på, hvis man vil fastholde unge mennesker i atletikken eller måske tiltrække nye medlemstyper.

⁴ Det skal nævnes, at nogle kan være motionsløbere eller medlemmer i marchforeninger og altså ikke dyrke atletik. Det er dog ikke udbredt i de yngre aldersgrupper, hvor langt størstedelen af DAF-medlemmer dyrker atletik.

Også selv om klubberne ikke gør det direkte, eller måske slet ikke er bevidste om det, så stiller de i dag unge aktive over for en svær overvejelse, om atletikken er værd at investere den tid og de kræfter i, som kræves. Og de gør det endda på et kritisk tidspunkt i de unges liv, hvor ungdomsuddannelser, venner, kærester og måske flytning også kræver deres tid og opmærksomhed.

Selv blandt de lidt yngre aktive mellem 13 og 18 år er normen, at man træner minimum tre gange om ugen. Det umuliggør stort set, at man dyrker andre idrætter (eller fritidsbeskæftigelser i det hele taget) i en aldersgruppe, hvor det ellers er udbredt at have flere foreningsmedlemskaber sideløbende. Hvis atletikmedlemskabet er det, der tvinger den enkelte unge til at vælge fra, risikerer atletikken også selv at blive sorteret fra.

Denne rapport's hovedanbefaling er derfor at gøre plads til alle unge ved bevidst at gøre op med det usynlige filtreringssystem i atletikken. Hvis der skal være plads til alle unge i atletikken, så skal man kunne føle sig som en lige så accepteret og integreret del af sporten som de bedste konkurrenceaktive, også selv om man kun træner to gange om ugen, selv om man ikke sætter personlige rekorder (eller overhovedet får målt sine præstationer), og selv om man primært vil dyrke atletik for sjov, styrke, krop eller sundhed og ikke for at skabe resultater ved atletikstævner.

Hovedanbefalingen er uddybet og konkretiseret i en række delanbefalinger, der hver især stiller skarpt på udviklingsmuligheder som skridt på vejen mod bredere og mere inkluderende atletikmiljøer i fremtiden.

Delanbefaling: Find nye typer af trænere

Måske ligger det i atletikkens kultur, at de få skilles fra de mange? Udøverne kræver unægtelig mere og mere af trænerens tid, efterhånden som børnene bliver til unge mennesker, hold i stigende grad bliver til individuelle atleter, og specialisering og fokusering på enkelte discipliner finder sted. Derfor kan det være i trænerens mere eller mindre usagte interesse, at nogle indstiller atletikkarrieren, så andre kan få mere opmærksomhed. Det kan lyde hårdt, men flere trænere giver selv udtryk for, at det forholder sig sådan.

"En væsentlig motivationsfaktor, det er altså, at de vil forbedre sig. Jeg har svært ved at blive motiveret af dem, der kun kommer to gange på en uge, og bare vil hygge sig. De vil gerne, de er søde og rare, men det er svært at lægge ret meget krudt i det."

– træner

"Man vil jo gerne please dem, der rent faktisk gerne vil have resultater. Alle klubber har i hvert fald en eller to, der gerne vil med til ungdoms-OL og vinde ungdoms-DM, og hvad der ellers er. Så er det sværere at lave noget socialt, hvor man så ikke får pleaset den persons lyst til at lave resultater, end det er bare at hjælpe den person så meget som muligt og så gå lidt på kompromis med, at de andre hellere vil spille et boldspil eller et eller andet, hvor de er meget mere sociale og ikke så resultatorienterede."

– træner

Når nogle børn bliver til lovende unge atleter, må mange andre deles om mindre opmærksomhed. Hvis det billede skal ændres, skal den klassiske atletiktræner, der i stigende grad fokuserer på de få, *suppleres* med en anden trænerstype i klubberne.

Atletiktrænerne får generelt stor ros af både nuværende og tidligere aktive for deres faglighed og evne til at lære fra sig. Det er vigtigt at understrege, at der med anbefalingen om at søge og udvikle en ny trænerstype ikke er tale om, at nogle trænere skal erstattes eller trænges ud af atletikmiljøet. Men der er behov for et ligestillet alternativ til den målrettede, ambitiøse og krævende træner, som kendetegner atletikken i dag.

Hvis der skal være plads til flere medlemmer i atletikken, kræver det flere trænere. Og hvis der skal være plads til andre aktive end de få meget dygtige og dedikerede, så kræver det andre typer af trænere, der fokuserer på sjov over konkurrence, kropslig træning og forbedring over deciderede atletikfærdigheder og fællesskab over forbedring.

Det er oplagt, at man i forbindelse med udvikling af ungdomstrænerkurser, som i øvrigt efterspørges af op mod halvdelen af de adspurgte klubber, overvejer, hvordan disse elementer kan spille en mere fremtrædende rolle i en ny type af atletiktrænere i fremtiden. Man kunne i samme ombæring også supplere det skriftlige materiale om aldersrelaterede træningskoncepter inden for forskellige discipliner (ATK) med trænerhåndbøger om lege, gruppeøvelser og for så vidt også børn og unges forskellige sociale stadier og krav til trænere.

Delanbefaling: Opret nye typer af hold

Denne anbefaling ligger i høj grad i forlængelse af ovenstående. Med en ny type trænere kan man i klubberne tilbyde andre typer hold. Det drejer sig om hold, hvor fokus er rykket fra forbedring inden for specifikke discipliner til noget andet.

Medlemmerne er glade for atletikkens discipliner og ser ingen grund til at lave om på dem, men unge aktive og især frafaldne udøvere ser gerne atletikken brugt som redskab til styrke- og motionstræning. Mange af de unge mennesker, der dropper atletikken, selvom de stadig har interesse for sporten, kaster sig netop over styrketræning eller motionsløb i stedet. Der finder de den fleksibilitet og uforpligtende træning, som klassiske atletikklubber ikke kan tilbyde.

Ikke desto mindre ligger der et stort potentiale for atletikken, netop fordi sporten placerer sig midt mellem disse dominerende trends i unge idrætsvaner. Atletikkens discipliner er mangeartede og kan danne baggrund for alsidig træning, der indeholder eksplosiv muskelstyrke, kondition og personlig udfordring. Derfor er det oplagt i atletikken, mere end i mange andre idrætter, at satse på alternative variationer af idrætten, som fitness-atletik, motions-atletik eller noget helt tredje.

Den type hold vil muligvis kunne fastholde en del af dem, der godt kan lide atletikken, men ikke vil træne fire-fem gange om ugen, og for hvem målet er at holde sig i form snare end at forbedre et resultat eller vinde en medalje. To ud af tre frafaldne udøvere efter-

spørger hold, der i en eller anden form kombinerer atletik med styrketræning, fitness eller motion. Efterspørgslen findes, ifølge trænere og ledere i forskellige klubber, også blandt folk, der slet ikke har nogen erfaring med atletik.

”Er der kapacitet til motionsatletik? Jeg har tit fået henvendelser fra folk på 25 til 40 år. Så kommer der en eller anden: ’Mit mål er at løbe 11:30 sek. næste år på en 100-meter.’
’Hvad har du lavet før?’ ’Ikke noget, jeg har bare set dem i tv!’ Hvis jeg skal rende og bruge min tid på sådan en person frem for dem, jeg har seks gange om ugen... Det ville jeg ikke kunne på nogen som helst måde. Så sådan en person ville der ikke være plads til, og vi har ikke et andet hold, hvor der kan opsamles pt. Så skal man ud og ansætte flere trænere.”

– træner

”Vi har faktisk også et atletikhold for dem over 20, som vi som regel ikke gider teste. Men der har vi så et hold med nogle gamle atletikudøvere, som vi så kan sende dem til, og så er der så atletiktræning for dem en gang om ugen af to timer. Det er ikke noget, vi reklamerer særligt meget med, for hvis det bliver et hit, så ved vi ikke, hvad vi skal gøre. For vi ved ikke, hvor vi skal gøre af dem, og vi kan ikke finde trænere til dem.”

– bestyrelsesmedlem og træner

Atletikklubber afviser tilsyneladende interesserede medlemmer i døren eller undgår at promovere populære hold, fordi de ikke har plads og især mangler trænerkapacitet til at tage sig af dem. Det understreger, at atletikklubberne med træneren i forreste række henvender sig til det klassiske medlemsideal: Dedikerede og ambitiøse børn og unge. Så må de nysgerrige og de talentløse, de voksne, motionisterne og fitnessudøverne komme i anden række.

Denne rapport anbefaler, at atletikklubberne for alvor slår dørene op og bevidst skaber tilbud til dem, klubberne i dag mere eller mindre bevidst går udenom. Man kunne i DAF i samråd med relevante klubber, identificere og udvikle passende øvelser, klæde trænere på og så give fitness, motion og styrketræning en seriøs chance som selvstændige og ligeværdige elementer i atletikken på særskilte hold. På den måde skaber man for især unge aktive en mulighed for at skruer ned for konkurrenceatletikken uden at være nødsaget til at forsvinde ud af klubben.

Atletik er desuden en idræt, som rigtig mange stifter bekendtskab med via OL og VM i tv. Med skræddersyede tilbud og præcis timet og målrettet markedsføring kunne man også gøre nysgerrige og uerfarne unge og voksne til et stort medlemspotentiale i klubberne i stedet for det lille irritationsmoment, de er i dag.

Delanbefaling: Giv nøglerne væk

Både aktive og frafaldne udøvere efterspørger i høj grad muligheder for at bruge atletikklubbernes faciliteter også uden for træningstid. Mange af dem er også interesserede i at have adgang til et fitness-/styrketræningslokale i klubben. Når klubberne anbefales at give nøglerne væk, handler det i denne sammenhæng om så vidt muligt at give medlemmer fri og ubegrænset adgang til de faciliteter, klublokaler og lignende, som de råder over.

Men atletikklubberne anbefales også at give nøglerne væk i mere overført forstand. At give fri adgang til faciliteterne handler om villigt at give slip på lidt af kontrollen med klubben. Det samme gælder i forhold til driften af foreningen. Mange unge aktive er interesserede i at arbejde for klubben og vil gerne på trænerkurser. Hvis man som forening aktivt opfordrer børn og unge medlemmer til at sætte præg på klubbens indretning, træning og øvrige aktiviteter, kan de være med til at skabe engagerende, motiverende og fastholdende rammer for dem selv.

Hvis atletikforeninger skal have succes med at fastholde flere børn og unge aktive ved at åbne op for nye typer trænere og nye typer hold, kræver det i høj grad også, at atletikkens centrale aktører (foreningernes ledelse og DAF) er villige til at give plads og lade sig udfordre på, hvad atletik er og kan være. Nøglerne til klubbens drift og fysiske rammer skal også være inden for rækkevidde for omverdenen og især forældre med deres engagement og ideer, selv om de ikke altid flugter med traditionerne.

Delanbefaling: Skab stævner for alle

Udøverne i undersøgelsen, børnene især, men også størstedelen af de unge, deltager i atletikstævner og er glade for det. Til stævner får udøverne testet sig selv, sammenlignet sig med andre og lejlighed til at have det sjovt sammen andre børn og unge.

Der er dog en lille tendens til, at nogle unge vælger stævner fra med den primære begrundelse, at de ikke føler sig gode nok til at deltage. Det er vigtigt at være opmærksom på, for aktive, der ikke deltager i stævner, er nemlig mere tilbøjelige til at falde fra atletikken i det hele taget. Derfor er det værd at overveje, om man i DAF-regi kan supplere det nuværende stævneudbud med en anden type stævner.

I princippet er langt de fleste stævner i DAF-regi henvendt alle interesserede medlemmer i de deltagende klubber. Men i praksis er der et fokus på individuelle konkurrencer og præstationer, som appellerer til mange, men også afskrækker nogle. Det fællesskab, som mange børn og unge oplever til stævner, inkluderer ikke alle.

Flere trænere og ledere nævner i den forbindelse, at de foretrækker DGI's landsstævner som et alternativ, hvor fokus er eksplicit på fællesskab, holdkonkurrencer og sideløbende aktiviteter.

Stævner spiller en vigtig rolle som afbræk fra hverdagens træning, en lejlighed til at være sammen med andre udøvere uden for de faste rammer og ikke mindst en mulighed for at vise, hvad man kan. Det gælder også for de mange medlemmer, for hvem konkurrence og præstation ellers ikke spiller en stor rolle. Derfor er det ekstra vigtigt, at et bredere udbud af hold i atletikken suppleres med et varieret stævneudbud med udfordring af deltagerne på anden vis end gennem atletikresultater.

Stævner for alle handler om tilbagevendende begivenheder at se frem til og være fælles om, om så man er klassisk konkurrenceatlet eller eventuelt fitness- eller motionsatlet.

Delanbefaling: Styrk samarbejdet og vidensdelingen på klubniveau

Den sidste delanbefaling går på tværs af de foregående. Der findes nemlig rundt omkring i atletikklubberne i Danmark mange gode erfaringer med andre typer af trænere og hold, åbne klubrammer og afvikling af succesfulde breddestævner. Det er fremgået tydeligt i denne undersøgelses mange interview med trænere og ledere i atletikmiljøet.

Det har i undersøgelsens to trænerfokusgrupper også været tydeligt, hvordan atletiktrænere savner anledninger til at mødes og diskutere relevante emner. Det kan anbefales, at man fra DAF's konsulenters side opfordrer til eller ligefrem selv er med til at facilitere, at trænere og ledere holder møder i forbindelse med større stævner, hvor de alligevel er på samme sted på samme tid. Interessen er der tydeligvis, og der er nok at diskutere. Eksempelvis lovende atleters klubsifter, som kan skabe mistillid og være ødelæggende for lokalt klub-samarbejde.

I det hele taget kan der gøres en hel del ud af at opsamle og udveksle viden på tværs i klubberne. DAF kan med fordel påtage sig rollen som vidensbank for og bindeled mellem atletikklubberne. Det kan eksempelvis være i forbindelse med atletikklubbers eventuelle arbejde og erfaringer med at følge denne rapportes anbefalinger om at gøre atletik mere bredt tilgængelig som motions- og styrketræningsaktivitet. Jo mere konkret reelle erfaringer og lokale løsninger er formuleret, des mere anvendelige bliver de i praksis som værktøjer for andre klubber med samme udfordringer.

DAF kan også være med til at forebygge frafald ved at skabe et formaliseret system for kontakt mellem afsenderklubber og potentielle modtagerklubber, når unge udøvere flytter bopæl. Flytning er en medvirkende frafaldsårsag blandt én ud af fire tidligere udøvere mellem 16 og 24 år. Hvis man kan hjælpe klubberne med at være opsøgende med passende tilbud over for tilflyttende unge, er der potentiale for at begrænse denne fremtrædende årsag til frafald.

Endelig kan man blive væsentligt bedre til at evaluere sig selv i atletikklubberne. Når udøvere forlader klubberne, gør de det med meget værdifuld viden om hvorfor. Med få og simple spørgsmål, der stilles så ofte som muligt og på samme måde, når udøvere forlader deres klubber rundt omkring i landet, kan man også i fremtiden forholde sig til og reagere på frafaldsudfordringerne.

Opsummering på konklusioner og anbefalinger

Danske atletikklubber klarer sig relativt godt og får hovedsageligt ros af både nuværende og tidligere aktive. Men medlemstallet er stagnerende, og frafaldet fra atletikken blandt unge er massivt.

For at komme den udvikling til livs anbefaler denne rapport nytænkning på en række områder, hvilket samlet set kan ses som forslag til en kulturændring i atletikklubberne. Fra en klassisk opfattelse af atletik som en konkurrenceidræt, hvor træningsmængde og krav intensiveres med medlemmernes stigende alder, til en bredere og mere tilgængelig aktivitet

for alle interesserede. Disciplinerne skal ikke udskiftes, og konkurrenceatletikken skal ikke afskaffes, men atletik skal også være for medlemmer, der 'bare' vil dyrke idrætten for sjov eller for kroppens eller sundhedens skyld et par gange om ugen.

Det kræver nytænkning og forandringsparathed i mange klubber og blandt mange trænere. Der skal være plads til en anden måde at være træner og aktiv på, og de skal indgå på lige fod med den traditionelle atletik.

Heldigvis giver mange ledere og trænere selv udtryk for vilje til at finde nye veje, og der er allerede masser af gode erfaringer at tage ved lære af. DAF spiller her en vigtig rolle som samlingspunkt for viden og gode ideer og omsætningen af disse til konkrete initiativer i det danske atletikmiljø.

God arbejdslyst!

Litteratur

Bjerrum, H. (2011): 'Idrættens uddannelses- og kursusbehov set fra medlemmernes perspektiv'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Bussmann, Gaby (2002): Dropout factors in youth athletics programs, i IAAF (red.): 'International workshop, International Athletic Federation: The Future of Youth Athletics'. Monaco: IAAF.

Cervello, Eduardo M., Amparo Escarti & Jose F. Guzman (2007): Youth sport dropout from the achievement goal theory, i 'Psicothema', 2007, vol. 19 (1), 65-71.

Dawson, P. & Downward, P. (2011): Participation, spectatorship and media coverage in sport: some initial insights, i W.Andreff (red.) 'Contemporary Issues in Sports Economics: Participation and Professional Team Sports'. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.

Enoksen, Eystein (2011): Drop-out rate and drop-out reasons among promising norwegian track and field athletes, i 'Scandinavian Sports Studies Forum', 2011, vol. 2, 19-43.

Forsberg, Peter (2012): 'Motionsløbere i Danmark - portræt af danske motionsløbere'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, K. & Østerlund, K. (2010): 'Fitnesskultur mellem forening og forretning. Aktive fitness-udøveres træningsmotiver og selvvaluerede sundhed'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Klint, K. & Weis, M. R. (1986): Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts, i 'Canadian Journal of Applied Sport Sciences', 1986, vol. 11 (2), 106-114.

Laub, Trygve (2013): 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Laub, Trygve (2012): 'Fremtiden frivillige foreningsliv i idrætten'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Nielsen, Klaus (2002): Skaber elite bredde - og omvendt? En analyse af resultater og tilgang i udvalgte idrætsgrene 1981-2001, i H. Eichberg & B. V. Madsen (red.) 'Idrættens enhed eller mangfoldighed'. Århus: Forlaget KLIM.

Pilgaard, Maja (2012): Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv, i 'Scandinavian Sports Studies Forum', 2012, vol. 3, 71-95.

Pilgaard, M. (2012): 'Evaluering af uddannelse i DGI Fitness og Sundhed'. København: Idrættens Analyseinstitut.

Storm, Rasmus K. (2011): Skaber elite bredde? En analyse af aktuel forskning, i 'Idrottsforum.org', 143, 1-21.

Østergaard, Søren (2007): 'Farvel til fodbold?'. Frederiksberg: Center for Ungdomsstudier og Religionspædagogik.

Bilag 1: Metode og dataindsamling

Denne rapport er baseret på flere forskellige typer af undersøgelses data. Det drejer sig om kvalitative undersøgelser i form af interviews og fokusgrupper og kvantitative data i form af spørgeskemaundersøgelser blandt henholdsvis nuværende og tidligere aktive samt foreningsrepræsentanter. Herunder er kort beskrevet, hvordan de forskellige undersøgelser har fundet sted, hvem der har deltaget, og hvordan data efterfølgende er behandlet.

Kvalitative undersøgelser

De kvalitative undersøgelser er primært foretaget i det indledende arbejde med rapportens datagrundlag. Således har viden fra interviews og fokusgrupper været med til at forme, hvorledes de kvantitative undersøgelses spørgeskemaer er blevet udformet. Dog er der også foretaget opfølgende og afklarende interviews efter de kvantitative undersøgelser var blevet gennemført og deres data behandlet.

Interviews

Valget af interviewpersoner er sket til dels med inspiration fra DAF (Jakob Larsen og Leif Dahlberg) og til dels ud fra løbende overvejelser og indsigt i atletikkens verden, klubberne og deres forskellige måder at gå til sporten på. Interviewsne har fundet sted enten i form af fysiske møder eller pr. telefon, og typisk har de været en til to timer. Alle interview er blevet optaget, og alle direkte citater er blevet anonymiseret i rapporten.

Tabel 3: Interviewpersoner i alfabetisk rækkefølge

Anne Line Mørck	Bagsværd AC
Charlotte Beiter Bomme	Sparta, København
Gunnar Møller Nielsen	SIK 80, Sæby
Helle Lindved	Vejen AF
Henning Brandt	FIF Hillerød
Ivano Castelli	Trongårdens IF
Jakob Larsen	DAF
John Nielsen	HUAC, Holeby
Lars Bjørn	Vejen AF
Leif Dahlberg	DAF
Wolfgang Schnabl	Vordingborg AC

Fokusgrupper

Der er som del af undersøgelsen lavet seks fokusgrupper af halvanden til tre timers varighed; to fokusgrupper med deltagelse af atletiktrænere og fire med deltagelse af aktive børn og unge aktive. De to trænerfokusgrupper blev afviklet på samme dag i forbindelse med Øst DM-inde i Ballerup, mens de fire fokusgrupper med aktive aktive er foretaget i forbindelse med træning i de respektive klubber.

Trænerfokusgrupperne har således haft deltagelse af trænere fra flere forskellige klubber, mens atletfokusgrupperne kun har haft deltagelse af aktive fra samme klub. I forhold til at sætte gang i en samtale har det fungeret godt, at sætte forskellige trænere sammen, og fastholde børn og unge i et kendt miljø med kendte ansigter.

Også alle fokusgrupper er blevet optaget, og alle direkte citater er blevet anonymiseret i rapporten. Trænere er anonymiseret til deres funktion i foreningen, og aktive aktive er anonymiseret til deres køn og alder.

Tabel 4: Deltagere i fokusgrupper

Trænerfokusgruppe 1	Niels-Christian Bendixen (Holte Atletik), Jesper Breum Eriksen (ROAR, Roskilde), Morten Larsen (Greve Atletik), Mikkel Roald-Arbøl (Sparta, København), Marcus Alexander Bygballe Keis (Sparta, København), Kenneth Mertz (Sparta, København)
Trænerfokusgruppe 2	Mona Carlsen (IK Olympia, Maribo), Anne Line Mørck (Bagsværd AC), Thomas Allan Nielsen (Holte Atletik), Bente Leisner (KIF, København), Leif Nielsen (HG Atletik, Næstved), John Steffen (Frederiksberg IF), Steinbjørn Sørensen (Herlev Løbe- og Atletikklub)
Atletfokusgruppe 1	Vejen AF, otte aktive i alderen 11 til 14 år
Atletfokusgruppe 2	HUAC, Holeby, syv aktive i alderen 13 til 16 år
Atletfokusgruppe 3	Trongårdens IF, ni aktive i alderen 12 til 17 år
Atletfokusgruppe 4	Bagsværd AC, otte aktive i alderen 14 til 16 år

Kvantitative undersøgelser

Denne undersøgelses kvantitative undersøgelser er udgjort af tre forskellige spørgeskemaundersøgelser, som er henvendt til henholdsvis aktive og frafaldne udøvere og repræsentanter fra atletikklubber (typisk formænd eller bestyrelsesmedlemmer).

De kvantitative data er formidlet i rapportens mange figurer og forklaret uddybende i den tilhørende tekst. Generelt er ved ikke-svar frasorteret, dog ikke i enkelte tilfælde hvor de vurderes at indeholde en pointe i sig selv og derfor er meningsfulde at forholde sig til⁵.

Ved direkte citering af respondenters fritekstsvare i spørgeskemaerne er foreningsrepræsentanter anonymiseret til deres funktion i foreningen, mens aktive og frafaldne udøvere er anonymiseret til køn og alder.

Foreningsundersøgelsen

Som indledning til foreningsundersøgelsen blev samtlige DAF's 253 foreninger gennemgået for at klarlægge, hvor mange af disse, der har atletik på programmet⁶. Det blev opgjort

⁵ Se f.eks. figur 44.

til i alt 75 foreninger, som alle modtog en henvendelse om at deltage i foreningsundersøgelsen. I alt 31 foreninger svarede, hvilket bringer foreningsundersøgelsens svarprocent op på 41 pct.

Medlems- og frafaldsundersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelserne blandt aktive og frafaldne udøvere har været en del af et større, samlet spørgeskema henvendt til både atletikudøvere og motionsløbere. Det er konstrueret således, at første spørgsmål sorterer aktive og frafaldne udøvere og præsenterer disse grupper med specifikke atletikspørgsmål⁷.

Kontakten til spørgeskemaundersøgelsernes respondenter er foregået ved, at et større antal klubber blev udvalgt i samråd med DAF for at få en passende spredning i forhold til blandt andet klubstørrelse og geografi. Disse klubber har så enten udleveret e-mail-adresser⁸ eller selv stået for at videresende undersøgelsen til deres medlemmer og så vidt muligt deres tidligere medlemmer.

Tabel 5: Deltagende klubber i medlems- og frafaldsundersøgelsen

Bagsværd AC
Ballerup AK
Delta Slagelse
Esbjerg AM
FIF Hillerød
Frederiksberg IF
Fremad Holbæk
Herlev Løbe- og Atletikklub
HG Atletik, Næstved
Hjørring Atletik
HUAC, Holeby
Hvide Sande KFUM
Korsør AM
Odder Atletik og Motion
Odense Atletik/OGF
ORI Frederikssund
SIK 80, Sæby
Silkeborg AK-77
Skive AM
Sparta, København
Vejen AF

⁶ Typisk ved besøg på foreningens hjemmeside. I enkelte tilfælde ved telefonisk kontakt.

⁷ Se spørgsmålsformuleringen og spørgeskemaerne i deres helhed i bilag 2 (foreningsundersøgelsen) og bilag 3 (medlems- og frafaldsundersøgelsen).

⁸ Idan's håndtering af e-mail-adresser er foregået i overensstemmelse med persondataloven; kontaktinformationer er kun blevet brugt til denne, ikke-kommercielle undersøgelse og er slettet efter brug.

Vejle IF
Aabenraa IG
Aarhus 1900

Det er ikke muligt at udregne en samlet svarprocent for medlems- og frafaldsundersøgelsen, da ikke alle klubber har meldt tilbage med, hvor mange aktive og frafaldne udøvere, de selv har videresendt spørgeskemaundersøgelsen til. Men blandt dem, der modtog spørgeskemaet direkte fra Idrættens Analyseinstitut svarede 62 pct.

Bilag 2: Foreningsundersøgelsens spørgeskema

1. Velkommen til undersøgelsen

Hvis du oplever tekniske problemer eller har kommentarer/spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte research-assistent, Aline van Bedaf, Idrættens Analyseinstitut på 3266 1038 eller aline.bedaf@idan.dk

Tryk på "Videre" for at begynde din besvarelse

2. Hvad er din(e) funktion(er) i foreningen?

(Sæt gerne flere krydser)

- Formand
- Bestyrelsesmedlem/udvalgsmedlem
- Ansat leder eller administrator
- Træner/instruktør
- Andet (uddyb gerne) 3: _____

4. Hvor hører foreningen til, dvs. hvor foregår foreningens aktiviteter overvejende?

(Sæt kun ét kryds)

- Landdistrikt/landsby - under 500 indbyggere
- Mindre by - 500-4.999 indbyggere
- Mellemstor by - 5.000-19.999 indbyggere
- Større by - 20.000-99.999 indbyggere
- Storby - 100.000 indbyggere eller mere
- Ved ikke

5. Er foreningen enstregen eller flerstregen, dvs. er der en eller flere idrætter på programmet i foreningen?

(Sæt kun ét kryds)

- Enstregen
- Flerstregen
- Ved ikke

6. I det følgende bedes du svare kun for atletikafdelingens vedkommende.

7. Hvornår blev atletikforeningen stiftet? (Skriv årstal)

Årstal (fire cifre, f.eks. 1986): _____

8. Hvor mange medlemmer har atletikforeningen i disse aldersgrupper?

Antal 0-12 år: _____
Antal 13-18 år: _____
Antal 19-24 år: _____
Antal 25-39 år: _____

Antal 40-59 år: _____
Antal 60 år eller mere: _____

9. Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke

10. Hvor stor en andel af foreningens medlemmer deltager jævnligt i atletikstævner?
(Sæt kun ét kryds)

- Ingen
 Ca. 1-25 pct.
 Ca. 26-50 pct.
 Ca. 51-75 pct.
 Over 75 pct.

11. Hvilke typer af stævner deltager foreningens medlemmer i?
(Sæt gerne flere krydser)

- Internationale stævner/konkurrencer
 Nationale stævner/konkurrencer
 Regionale stævner/konkurrencer
 Lokale stævner/konkurrencer
 Stævner/konkurrencer internt i foreningen

12. Tilbyder atletikforeningen særlige typer af hold eller aktiviteter?
(Sæt gerne flere krydser)

- Kombinationshold med fokus på motion mere end præstation (f.eks. atletik og motionsløb eller atletik og styrketræning)
 Træning og samvær med andre klubber
 Åbent klubhus med mulighed for spil, lektiecafe eller andet
 Mulighed for selvtræning med adgang til atletikfaciliteterne uden for træningstid
 Hold, der kombinerer atletik og styrketræning
 Hold med høj intensitet og særligt fokus på forbedring
 Hold med særligt fokus på fitness og sundhed
 Adgang til fitnessrum
 Tilbud om at deltage med klubben i motionsløb
 Hold, der veksler mellem atletik og andre idrætter (f.eks. hockey eller badminton)
 Nej, ingen af ovenstående hold
 Andre hold (uddyb gerne) 13: _____

14. Overvejer atletikforeningen at tilbyde nogle af følgende hold eller aktiviteter i fremtiden?

(Sæt gerne flere krydser)

- Kombinationshold med fokus på motion mere end præstation (f.eks. atletik og motionsløb eller atletik og styrketræning)
 - Træning og samvær med andre klubber
 - Åbent klubhus med mulighed for spil, lektiecafe eller andet
- Mulighed for selvtræning med adgang til atletikfaciliteterne uden for træningstid
 - Hold, der kombinerer atletik og styrketræning
 - Hold med høj intensitet og særligt fokus på forbedring
 - Hold med særligt fokus på fitness og sundhed
 - Adgang til fitnessrum
 - Tilbud om at deltage med klubben i motionsløb
- Hold, der veksler mellem atletik og andre idrætter (f.eks. hockey eller badminton)
 - Nej, ingen
 - Andre hold (uddyb gerne) 15: _____

16. Arrangerer atletikforeningen disse særlige aktiviteter eller events?

(Sæt et kryds i hver linje)

	Ja	Nej	Ved ikke
Motionsarrangementer, der er åbne for fri tilmelding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrætsskoler (typisk i folkeskolens ferier)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Større sportsarrangementer, mesterskaber, stævner og lign.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangementer med sigte på at hverve nye medlemmer (eksempelvis åbent husarrangementer og lign.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangementer i samarbejde med lokale skoler eller institutioner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre kultur- og fritidsaktiviteter (f.eks. foredrag, udflugter og lign.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Beskriv gerne med egne ord arrangementer, som atletikforeningen har haft gode erfaringer med:

18. De næste spørgsmål handler om foreningens lønnede og frivillige trænere og ledere

Lønnede medarbejdere modtager skattepligtigt honorar fra foreningen, mens frivillige ikke gør det (men kan dog modtage gratisydelse og godtgørelser i et vist omfang).

Hvor mange **trænere/instruktører** har deres virke i foreningen?

(Angiv antal trænere/instruktører for hver kategori)

Frivillige: _____

Lønnede: _____

19. Ved ikke
 Ved ikke

20. Hvordan fordeler foreningens **trænere/instruktører** sig på køn og alder?
(Angiv antal trænere/instruktører for hver kategori)

Antal kvinder: _____

Antal mænd: _____

Antal under 20 år: _____

Antal mellem 20 og 39 år: _____

Antal mellem 40 og 59 år: _____

Antal på 60 år eller mere: _____

21. Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke

22. Hvor mange **ledere** (bestyrelses- og udvalgsmedlemmer) har deres virke i foreningen?
(Angiv antal ledere for hver kategori)

Frivillige: _____

Lønnede: _____

23. Ved ikke
 Ved ikke

24. Hvordan fordeler foreningens **ledere** (bestyrelses- og udvalgsmedlemmer) sig på køn og alder?

(Angiv antal ledere for hver kategori)

Antal kvinder: _____

Antal mænd: _____

Antal under 20 år: _____

Antal mellem 20 og 39 år: _____

Antal mellem 40 og 59 år: _____

Antal på 60 år eller mere: _____

25. Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke
 Ved ikke

Ved ikke

26. Hvor mange år har atletikforeningens nuværende formand og kasserer haft disse poster?

(Angiv et antal år i hver linje)

Formand: _____

Kasserer: _____

27. Ved ikke

Ved ikke

28. Hvad gør atletikforeningen for at rekruttere trænere/instruktører?

(Sæt gerne flere krydser)

- Bruger bestyrelsens netværk
- Bruger nuværende trænere/instruktørers netværk
- Opfordrer ungdomsmedlemmer
- Opfordrer senior- eller veteranmedlemmer
- Opfordrer tidligere aktive medlemmer
- Opfordrer forældre til aktive børn
- Andet (uddyb gerne) 29: _____

30. Hvordan ser den ideelle atletiktræner ud? Vurder, hvor vigtige følgende evner er hos en træner generelt uden at tænke på en bestemt træner i foreningen

(Sæt et kryds i hver linje)

	Slet ikke vigtigt 1	2	3	4	Meget vigtigt 5	Ved ikke/ ikke rele- vant
Er fagligt dygtig (i forhold til teknik, taktik og udstyr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skaber god stemning på holdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er opmærksom på hver enkelt i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver variation i øvelserne fra gang til gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiverer til at tage med til stævner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sørger for, at alle føler sig velkommen til træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stiller krav og presser folk til at træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sikrer, at alle kender hinan-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

den på holdet						
---------------	--	--	--	--	--	--

31. I hvor høj grad efterspørger atletikforeningen følgende muligheder for udvikling/uddannelse?

(Sæt et kryds i hver linje)

	Efterspørger slet ikke 1	2	Findes i tilstrækkelig grad 3	4	Efterspørger i høj grad 5
Kurser i tekniske atletikkundskaber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurser om pædagogiske redskaber over for børn og unge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uformelle møder og erfaringsudveksling mellem klubber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurser i børns psykologiske og sociale udvikling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurser for unge hjælpetrænere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Beskriv gerne med egne ord atletikforeningens ønsker til udvikling på kursusområdet

34. Hvilke kanaler benytter foreningen hovedsageligt til at kommunikere med medlemmerne?

(Sæt gerne flere krydser)

- Almindeligt brev
- Printet og postet klubblad
- Telefonopkald
- E-mail
- Egen hjemmeside
- Facebook/andre sociale medier
- Elektronisk nyhedsbrev/klubblad
- Medlemsmøder
- Andet (uddyb gerne) 35: _____

36. Hvordan mener du, at følgende udsagn passer på atletikforeningen?

(Sæt et kryds i hver linje)

	Passer slet ikke 1	2	3	4	Passer fuldstændigt 5	Ved ikke/ikke relevant

Det er nemt at blive en del af fællesskabet i foreningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det sociale fællesskab i foreningen er vigtigt for medlemmerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der er god stemning i foreningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen er god til at kommunikere til medlemmerne (f.eks. gennem nyhedsbreve, Facebook eller lign.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen giver gode muligheder for, at medlemmerne kan kommunikere med hinanden via foreningens hjemmeside, Facebook-side eller lign.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Frafald og fastholdelse

Er frafald og fastholdelse af børn og unge medlemmer en udfordring? Vurder, hvordan udsagnene passer på forholdene i atletikforeningen
(Sæt et kryds i hver række)

	Passer slet ikke 1	2	3	4	Passer fuldstændigt 5	Ved ikke/ ikke relevant
Frafald blandt børn og unge er blevet en større udfordring i løbet af de seneste fem år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er spildte kræfter at forsøge at stoppe frafald	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen gør en målrettet indsats for at fastholde børn og unge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletik appellerer som idræt mere til de yngste end til de ældre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen vil gerne ændre på de traditionelle atletikdiscipliner og -øvelser for at fastholde børn og unge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Hvad ser du som de hyppigste årsager, når medlemmer stopper i jeres atletikforening?
(Sæt gerne flere krydser)

- At det bliver sværere at finde tid til træningen
- At medlemmerne ikke udvikler sig som atleter længere
- At medlemmernes venner i klubben holder op
- At medlemmerne hellere vil dyrke en anden idræt
- At medlemmerne hellere vil gå i fitnesscenter
- At medlemmerne mister interessen/atletik holder op med at være sjovt
- At medlemmerne flytter
- At medlemmerne får en skade
- At der ikke er nok socialt fællesskab i klubben
- At der ikke er andre på medlemmernes alder i klubben
- At der ikke er andre på medlemmernes niveau i klubben
- At medlemmerne skal skifte træner
- At medlemmerne er træt af at konkurrere
- At medlemmerne har opnået deres mål
- At medlemmerne oplever for stort pres fra træneren eller klubben
- At der ikke er stævner, der passer medlemmerne
- At medlemmerne ikke bliver udfordret nok
- Anden grund (uddyb gerne) 39: _____

40. Beskriv gerne med egne ord atletikforeningens erfaringer og evt. tiltag i forhold til frafald og fastholdelse af børn og unge medlemmer

41. De sidste spørgsmål handler om atletikforeningens fremtid

Hvordan ser I som atletikforening på den nærmeste fremtid (de kommende fem år)?

(Sæt et kryds i hver linje)

	Uenig	Hverken/eller	Enig	Ved ikke/ikke relevant
Foreningen ser generelt positivt på fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen forventer et stigende antal medlemmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det vil lykkes foreningen at rekruttere et tilstrækkeligt antal frivillige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen vil klare sig godt i konkurrence med andre foreninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen vil klare sig godt i konkurrence med andre idrætstilbud (eksem-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pelvis fra kommercielle centre)				
Adgangen til gode faciliteter vil ikke være et problem for foreningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningen vil blive bedre til at fastholde børn og unge medlemmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Spørgeskemaet er slut.

Mange tak, fordi du tog dig tid til at svare. Dine svar er vigtige for Dansk Atletik Forbund og udviklingen af fremtidens atletikmiljøer. Projektets endelige afrapportering vil kunne findes (og downloades gratis) på Idrættens Analyseinstituts hjemmeside (www.idan.dk) i andet halvår af 2014.

Endnu en gang tak for din hjælp!

Tryk "Videre" for at afslutte.

Bilag 3: Medlems- og frafaldsundersøgelsens spørgeskema

1. Velkommen til undersøgelsen

Hvis du oplever tekniske problemer eller har kommentarer/spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte researchassistent, Aline van Bedaf, Idrættens Analyseinstitut, på 3266 1030 eller aline.bedaf@idan.dk

Tryk på 'Videre' for at begynde din besvarelse

2. Dyrker du atletik eller motionsløb i en forening?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej, men har tidligere dyrket aktiviteten i en forening	Nej, jeg har aldrig dyrket aktiviteten i en forening
Atletik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motionsløb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Svar 'Ja' får spørgsmål 3-37 + 118-131 (Medlemsundersøgelsen)

→ Svar 'Nej, men har tidligere dyrket aktiviteten i en forening' får spørgsmål 38-56 + 118-131 (Frafaldsundersøgelsen)

3. De første spørgsmål handler om dit forhold til atletik generelt.

Hvor længe har du dyrket atletik i alt?

(Sæt kun ét kryds)

- Mindre end 1 år
- 1-2 år
- 3-4 år
- 5-7 år
- 8-10 år
- Mere end 10 år

4. Hvem eller hvad inspirerede dig i første omgang til at starte til atletik?

(Sæt gerne flere krydser)

- Mine forældre eller søskende
- Atletik i fjernsynet (f.eks. OL eller VM)
- Venner/bekendte
- Atletikskole i sommerferien
- Skole-OL eller andet skoleatletikstævne
- Atletik i idrætstimerne i skolen
- Åbent hus-arrangement i en atletikklub
- Anden inspiration (uddyb gerne) 5: _____

6. Hvor ofte træner du atletik i løbet af året?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Træner ikke i denne periode	En gang hver 14. dag eller sjældnere	En gang om ugen	To gange om ugen	Tre gange om ugen	Fire gange om ugen	Fem gange om ugen eller oftere
Forår/sommer (marts-august)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Efterår/vinter (september-februar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Har du inden for det seneste år været skadet?

(Dvs. ikke har kunnet træne, som du ønsker i en uge eller længere)

- Ja
- Nej

8. Hvilke atletikdiscipliner **kan du bedst lide**?

(Sæt gerne flere krydser)

- Sprint (60-400 meter)
- Mellemdistance (800-3.000 meter)
- Langdistance (5.000 meter-maraton)
- Hækkeløb (60-400 meter)
- Kapgang
- Spring (længde-, højde-, stang-, trespring)
- Kast (kuglestød, diskos-, hammer-, spydkast)
- Mangekamp
- Ved ikke

9. Hvilke atletikdiscipliner **dyrker du**?

(Sæt gerne flere krydser)

- Sprint (60-400 meter)
- Mellemdistance (800-3.000 meter)
- Langdistance (5.000 meter-maraton)
- Hækkeløb (60-400 meter)
- Kapgang
- Spring (længde-, højde-, stang-, trespring)
- Kast (kuglestød, diskos-, hammer-, spydkast)
- Mangekamp

10. Er der nogen i din familie, der dyrker eller har dyrket atletik?

(Sæt ét kryds i hver linje)

		Ja, har	Nej	Ved
--	--	---------	-----	-----

	Ja, dyrker atletik	tidli- gere dyrket atletik		ikke/ ikke rele- vant
Bedsteforældre (én eller flere)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forældre (én eller begge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ældre søskende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yngre søskende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. De næste spørgsmål handler om din klub og træningen til hverdag.

Hvor tilfreds er du med følgende forhold i klubben?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke tilfreds	2	3	4	5 Fuld- stæn- dig tilfreds	Ved ikke/ ikke rele- vant
Transporttiden til og fra klubben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faciliteterne til udendørs træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faciliteterne til indendørs træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Træningen i klubben generelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det sociale liv i klubben generelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontingentets størrelse i forhold til, hvad jeg får ud af det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mulighederne for at dyrke netop mine favoritdiscipliner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Hvor lang transporttid har du til din atletikklub (kun den ene vej)?

(Sæt kun ét kryds)

- Under 5 minutter
- 5-14 minutter
- 15-29 minutter
- 30-45 minutter
- Over 45 minutter

13. Hvordan er **den perfekte atletiktræner**? Vurdér, hvor vigtige følgende evner er hos en træner generelt uden at tænke på en bestemt træner.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke vigtigt	2	3	4	5 Meget vigtigt
Er fagligt dygtig (i forhold til teknik,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

taktik og udstyr)					
Skaber god stemning i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er opmærksom på hver enkelt i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver variation i øvelserne fra gang til gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiverer til at tage med til stævner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sørger for, at alle føler sig velkomne til træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stiller krav og presser folk til at træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sikrer, at alle kender hinanden i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er en god atlet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er god til at tilrettelægge og tilpasse træningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er god til at lære fra sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Hvordan er **den atletiktræner, som du oftest har som træner**? Vurdér, hvordan beskrivelserne herunder passer på din nuværende træner.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Passer slet ikke	2	3	4	5 Passer fuld- stæn- digt
Min træner er fagligt dygtig (i forhold til teknik, taktik og udstyr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner skaber god stemning i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner er opmærksom på hver enkelt i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner laver variation i øvelserne fra gang til gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner motiverer til at tage med til stævner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner sørger for, at alle føler sig velkomne til træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner stiller krav og presser folk til at træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner sikrer, at alle kender hinanden i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner er en god atlet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner er god til at tilrettelægge og tilpasse træningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Min træner er god til at lære fra sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

15. Er du med i elite- eller talentsatsning?

(Sæt kun ét kryds)

- Elite: International topelite (ITE), international ungdomselite (IUE) eller europæisk elite (EE)
 - Talentudvikling (TUD) i kraftcenter øst eller vest
 - Nej

16. Deltager du aktivt i din klubs daglige ledelse og/eller arbejde?

(Sæt gerne flere krydser)

- Ja, jeg deltager i medlemsmøder/generalforsamling
- Ja, jeg er lønnet træner
- Ja, jeg er ulønnet træner
- Ja, jeg er leder/har tillidspost
- Ja, jeg udfører andet frivilligt foreningsarbejde (f.eks. hjælper ved stævner)
- Nej

17. Kunne du tænke dig at tage kurser for at arbejde med atletik i fremtiden?

(Sæt gerne flere krydser)

- Ja, træner-/instruktørkurser
- Ja, lederkurser
- Ja, dommer-/officialkurser
- Ja, andre typer af kurser (uddyb gerne) 18: _____
- Nej

19. De næste spørgsmål handler om atletikstævner.

Har du deltaget i atletikstævner inden for det seneste år?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja
- Nej, men jeg har deltaget i stævner før i tiden
- Nej, jeg har aldrig deltaget i stævner

20. Hvor ofte deltager du i atletikstævner i løbet af året?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Deltager ikke i stævner her	1-2 gange i løbet af sæsonen	3-5 gange i løbet af sæsonen	Mere end 5 gange i løbet af sæsonen
Udendørs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indendørs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Hvad er de vigtigste grunde til, at du deltager i atletikstævner?

(Sæt maks. tre krydser)

- Det er rart at lære atleter fra andre klubber at kende
- Stævner er hele meningen med at gå til atletik
- Jeg har ikke overvejet, hvorfor jeg deltager i stævner
- Min træner siger, at jeg skal
- Mine forældre siger, at jeg skal
- Det er sjovt at konkurrere mod andre på min alder
- Det er sjovt at prøve at sætte personlige rekorder
- Det er en god måde at være sammen med de andre i min klub
- Anden grund (uddyb gerne) 22: _____

23. Hvad er de vigtigste grunde til, at du ikke deltager i atletikstævner?

(Sæt maks. tre krydser)

- Jeg føler mig ikke som en del af fællesskabet til stævner
- Jeg er bange for at blive til grin
- Jeg er ikke god nok
- Min træner har ikke spurgt, om jeg vil med
- Jeg har ikke lyst til at konkurrere mod andre
- Jeg synes bare, at træningen er sjovere
- Mine forældre er imod det (kan ikke tage med mig)
- Der er ikke atletikstævner, der passer til mig
- Stævner tager for lang tid
- Anden grund (uddyb gerne) 24: _____

25. Dette spørgsmål handler om fællesskabet/det sociale liv i og omkring klubben.

Hvor enig er du i følgende udsagn?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke enig	2	3	4	5 Fuldstæn- dig enig
Jeg mangler nogen i klubben på min alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg mangler nogen i klubben på mit niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fællesskabet/det sociale liv i klubben er vigtigt for mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der er god stemning i klubben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har gode venner i klubben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner fokuserer for meget på de bedste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg opholder mig gerne i klubben noget tid før eller efter træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klubben og atletikken betyder me-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

get for min personlige identitet					
----------------------------------	--	--	--	--	--

26. Dette spørgsmål handler om dit syn på atletik som idræt generelt.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke enig	2	3	4	5 Fuldstæn- dig enig
Atletik er kun sjovt, hvis man er god til det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når man holder op med at sætte personlige rekorder, er atletik ikke sjovt længere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er svært at blive god til atletik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disciplinerne inden for atletik er for kedelige i længden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletik er en sport, der er åben og tilgængelig for alle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er godt at kunne veksle mellem mange forskellige discipliner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. De næste spørgsmål handler om din fremtid i atletikken.

Hvilke ønsker har du til din klub i fremtiden?

Det kan være tilbud, som klubben allerede har, eller tilbud, du kunne ønske dig, klubben opretter.

(Sæt gerne flere krydser)

- Hold med fokus på motion mere end præstation (f.eks. atletik og motionsløb eller atletik og spinning)
 - Træning og samvær med aktive fra andre atletikklubber
 - Åbent klubhus med mulighed for spil, lektiecafe eller andet
- Mulighed for selvtræning med adgang til atletikfaciliteterne uden for træningstid
 - Hold, der kombinerer atletik og styrketræning/crossfit
 - Hold med høj intensitet og særligt fokus på forbedring
 - Hold med særligt fokus på fitness og sundhed
 - Adgang til et godt fitnessrum
 - Tilbud om at deltage med klubben i motionsløb
- Hold, der veksler mellem atletik og andre idrætter (f.eks. hockey eller badminton)

28. Uddyb meget gerne med dine egne ord, hvad din klub skal gøre for at være relevant for dig også i de kommende år: _____

29. Tror du, at du stadig dyrker atletik **om et år**?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja
- Nej
- Ved ikke

30. Tror du, at du stadig dyrker atletik **om tre år**?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja
- Nej
- Ved ikke

31. Hvad, tror du, kunne få dig til at holde op med at dyrke atletik?

(Sæt gerne flere krydser)

- At det bliver sværere at finde tid til træningen
- At jeg ikke udvikler mig som atlet længere
- At mine venner i klubben holder op
- At jeg hellere vil dyrke en anden idræt
- At jeg hellere vil gå i fitnesscenter
- At jeg mister interessen/atletik holder op med at være sjovt
- At jeg flytter
- At jeg får en skade
- At der ikke er nok socialt fællesskab i klubben
- At der ikke er andre på min alder i klubben
- At der ikke er andre på mit niveau i klubben
- At jeg skal skifte træner
- At jeg er træt af at konkurrere
- At jeg har opnået mine mål
- At jeg oplever for stort pres fra træneren eller klubben
- At der ikke er stævner, der passer mig
- At jeg ikke bliver udfordret nok
- Anden grund (uddyb gerne) 32: _____

33. Det sidste atletikspørgsmål handler om, hvad atletik betyder for dig.

Hvordan passer følgende udsagn på dig?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1						7
	Passer						Passer
	slet	2	3	4	5	6	fuldstæn-
	ikke						digt

Atletik er en stor del af mit liv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til det tekniske/taktiske i atletik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er spændende at se, hvor god jeg kan blive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde tidligere gode grunde til at dyrke atletik, men nu spørger jeg mig selv, om jeg skal fortsætte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker atletik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ser mig selv som 'atletikudøver'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker atletik, fordi det er sjovt at udfordre min krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er en del af mit sociale liv at dyrke atletik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker atletik for sundhedens skyld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker atletik for at få en flot krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletik er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker atletik for at kunne konkurrere og måle mig mod andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Andre idrætter

Dyrker du andre former for sport/motion end atletik regelmæssigt?

- Ja
- Nej

35. Hvilke former for sport/motion udover atletik dyrker du regelmæssigt?

(Sæt gerne flere kryds)

- Motionsløb
- Fodbold
- Håndbold
- Badminton
- Tennis
- Styrketræning
- Spinning
- Cykling
- Mountainbike (MTB)
- Orienteringsløb

- Yoga
- Svømning
- Crossfit
- Gymnastik
- Anden form for sport/motion (angiv gerne hvilken) 36: _____

37. Hvad er din *primære* form for sport/motion?

(Sæt kun ét kryds)

- Motionsløb
- Fodbold
- Håndbold
- Badminton
- Tennis
- Styrketræning
- Spinning
- Cykling
- Mountainbike (MTB)
- Orienteringsløb
- Yoga
- Svømning
- Crossfit
- Gymnastik
- Anden form for sport/motion
- Atletik

38. Hvornår holdt du op med at dyrke atletik?

(Sæt kun ét kryds)

- I løbet af 2014
- I løbet af 2013
- I løbet af 2012
- Før 2012

39. Hvor længe havde du dyrket atletik, da du holdt op?

(Sæt kun ét kryds)

- Mindre end 1 år
- 1 - 2 år
- 3 - 4 år
- 5 - 7 år
- 8 - 10 år
- Mere end 10 år

40. Deltog du i atletikstævner?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja
- Nej

41. Hvorfor stoppede du med at dyrke atletik?

(Sæt gerne flere krydser)

- Fordi det blev sværere at finde tid til træningen
- Fordi jeg ikke udviklede mig som atlet længere
- Fordi mine venner i klubben holdt op
- Fordi jeg hellere ville dyrke en anden idræt
- Fordi jeg hellere ville gå i fitnesscenter
- Fordi jeg mistede interessen/atletik var ikke sjovt længere
- Fordi jeg flyttede
- Fordi jeg fik en skade
- Fordi der ikke var nok socialt fællesskab i klubben
- Fordi der ikke var andre på min alder i klubben
- Fordi der ikke var andre på mit niveau i klubben
- Fordi jeg skulle skifte træner
- Fordi jeg var træt af at konkurrere
- Fordi jeg havde opnået mine mål
- Fordi jeg oplevede for stort pres fra træneren eller klubben
- Fordi der ikke var stævner, der passede mig
- Fordi jeg ikke blev udfordret nok

42. Uddyb meget gerne med dine egne ord grunden(e) til, at du stoppede med at dyrke atletik: _____

43. Hvor tilfreds var du med følgende forhold i din tidligere atletikklub?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke tilfreds	2	3	4	5 Fuld- stæn- dig tilfreds	Ved ikke/ ikke rele- vant
Transporttiden til og fra klubben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faciliteterne til udendørs træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faciliteterne til indendørs træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Træningen i klubben generelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det sociale liv i klubben generelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontingentets størrelse i forhold til, hvad jeg fik ud af det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mulighederne for at dyrke netop mine favoritdiscipliner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om atletik generelt?

(Sæt ét kryds i hver linje)

		2	3	4	5
--	--	---	---	---	---

	1 Slet ikke enig				Fuld- stæn- dig enig
Atletik er sjovest for dem, der er gode til det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når man holder op med at sætte personlige rekorder, er atletik ikke sjovt længere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletik er sværere at blive god til end de fleste andre idrætsgrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disciplinerne inden for atletik er for kedelige i længden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. Hvordan er **den perfekte atletiktræner**? Vurdér, hvor vigtige følgende evner er hos en træner generelt uden at tænke på en bestemt træner.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Slet ikke vigtigt	2	3	4	5 Meget vigtigt
Er fagligt dygtig til atletik (i forhold til teknik, taktik og udstyr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skaber god stemning i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er opmærksom på hver enkelt i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver variation i øvelserne fra gang til gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiverer til at tage med til stævner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sørger for, at alle føler sig velkomne til træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stiller krav og presser folk til at træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sikrer, at alle kender hinanden i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er en god atlet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er god til at tilrettelægge og tilpasse træningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er god til at lære fra sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. Hvordan var **den atletiktræner, som du oftest havde som træner**? Vurdér, hvordan beskrivelserne herunder passer på din træner dengang.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1 Passer slet ikke	2	3	4	5 Passer fuld- stæn- digt
Min træner var fagligt dygtig til atletik (i forhold til teknik, taktik og udstyr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Min træner skabte god stemning i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner var opmærksom på hver enkelt i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner lavede variation i øvelserne fra gang til gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner motiverede til at tage med til stævner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner sørgede for, at alle følte sig velkomne til træning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner stillede krav og pressede folk til at træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner sikrede, at alle kendte hinanden i gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner var en god atlet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner var god til at tilrettelægge og tilpasse træningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min træner var god til at lære fra sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Kunne du forstille dig, at du på et tidspunkt vil begynde til atletik igen?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja, helt sikkert
- Ja, sandsynligvis
- Nej, sandsynligvis ikke
- Nej, helt sikkert ikke

48. Hvilke særlige ønsker kunne du have til en atletikklub i dag?

(Sæt gerne flere krydser)

- Hold med fokus på motion mere end præstation (f.eks. atletik og motionsløb eller atletik og spinning)
 - Træning og samvær med andre klubber
 - Åbent klubhus med mulighed for spil, lektiecafe eller andet
- Mulighed for selvtræning med adgang til atletikfaciliteterne uden for træningstid
 - Hold, der kombinerer atletik og styrketræning
 - Hold med høj intensitet og særligt fokus på forbedring
 - Hold med særligt fokus på fitness og sundhed
 - Adgang til fitnessrum
 - Tilbud om at deltage med klubben i motionsløb
- Hold, der veksler mellem atletik og andre idrætter (f.eks. hockey eller badminton)

49. Uddyb meget gerne med dine egne ord, hvad en atletikklub skulle gøre for at være relevant for dig i dag: _____

50. Var atletik din primære form for sport/motion?

(Sæt kun ét kryds)

- Ja

- Nej

51. Hvad var din *primære* form for sport/motion, mens du dyrkede atletik?

- Motionsløb
- Fodbold
- Håndbold
- Badminton
- Tennis
- Styrketræning
- Spinning
- Cykling
- Mountainbike (MTB)
- Orienteringsløb
- Yoga
- Svømning
- Crossfit
- Gymnastik
- Anden form for sport/motion (angiv gerne hvilken) 52: _____

53. Dyrker du i dag sport/motion regelmæssigt?

- Ja
- Nej

54. Hvilke(n) form(er) for sport/motion dyrker du?

(Sæt gerne flere krydser)

- Motionsløb
- Fodbold
- Håndbold
- Badminton
- Tennis
- Styrketræning
- Spinning
- Cykling
- Mountainbike (MTB)
- Orienteringsløb
- Yoga
- Svømning
- Crossfit
- Gymnastik
- Anden form for sport/motion (angiv gerne hvilken) 55: _____

56. Hvordan passer følgende udsagn på dig?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1						7
	Passer	2	3	4	5	6	Passer

	slet ikke						fuld- stæn- digt
Sport/motion er en stor del af mit liv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til det tekniske/ taktiske i sport/motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er spændende at se, hvor god jeg kan blive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde tidligere gode grunde til at dyrke sport/motion, men nu spørger jeg mig selv, om jeg skal fortsætte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker sport/motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ser mig selv som 'idrætsudøver'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker sport/motion, fordi det er sjovt at udfordre min krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er en del af mit sociale liv at dyrke sport/motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker sport/motion for sundhedens skyld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker sport/motion for at få en flot krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport/motion er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker sport/motion for at kunne konkurrere og måle mig mod andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

118. Hvad er din alder?

Alder (i antal år): _____

119. Hvad er dit køn?

- Kvinde
- Mand

120. Hvad er dit køn?

- Pige
- Dreng

121. Hvilket postnummer bor du i?

(Skriv 0000, hvis du ikke bor i Danmark)

122. Bor du i...

(Sæt kun ét kryds)

- Storby - 100.000 indbyggere eller mere
- Større by - 20.000-99.999 indbyggere
- Mellemstor by - 5.000-19.999 indbyggere
- Mindre by - 500-4.999 indbyggere
- Landdistrikt/landsby - under 500 indbyggere

123. Hvilken klasse går du i?

Klassetrin: _____

124. Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?

(Sæt kun ét kryds)

- Studerende
- Selvstændig
- Funktionær/tjenestemand
- Faglært arbejder
- Ufaglært arbejder/specialarbejder
- På orlov
- Ledig på dagpenge
- Ledig på kontanthjælp
- Førtidspensionist
- Folkepensionist/efterlønsmodtager
- Hjemmearbejdende husmor/husfar
- Anden hovedbeskæftigelse

125. Hvad er den højeste uddannelse, som du har fuldført/bestået?

(Sæt kun ét kryds)

- 8., 9. eller 10. klasse (grundskole)
- Gymnasial uddannelse (Stx, Hf, Hhx, Htx, studenterkursus)
- Erhvervsfaglig uddannelse (f.eks. butik, kontor, håndværker, frisør, SO-SU)
- Specialarbejderuddannelse/arbejdsmarkedsuddannelse (AMU)
- Kort videregående uddannelse, op til 3 år (erhvervsakademiuddannelser, f.eks. farmakonom, laborant, installatør)
 - Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (universitetsbachelor, eller professionsbachelor, f.eks. sygeplejerske, folkeskolelærer, journalist)
- Lang videregående uddannelse, over 4 år (kandidatuddannelser, f.eks. læge, jurist, ingeniør)
 - Forskeruddannelse (Ph.d., doktorgrad)
 - Anden uddannelse

126. Bor du sammen med ægtefælle/samlever?

- Ja, ægtefælle
- Ja, samlever
- Nej

127. Hvor mange børn (inkl. 'bonusbørn') under 13 år bor i din husstand?

Antal børn: _____

128. Hvor stor er din årlige indkomst (før skat)?

- Under 200.000 kr.
- 200.000-300.000 kr.
- 300.001-400.000 kr.
- 400.001-500.000 kr.
- 500.001-600.000 kr.
- 600.001-700.000 kr.
- 700.001-800.000 kr.
- Over 800.000 kr.
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

129. Hvis du vil deltage i konkurrencen om gavekort, bedes du skrive e-mailadresse nedenfor.

Oplysningerne bruges kun til at kontakte dig i tilfælde af, at du har vundet en af præmierne.

131. Spørgeskemaet er slut. Mange tak for din deltagelse!

Vinderne af lodtrækningspræmierne vil få direkte besked, når undersøgelsen er afsluttet primo april 2014.

Endnu engang tak for din hjælp!

Tryk "Videre" for at afslutte.