

Den folkelige
Gymnastik
i en moderne
motionskultur



nr. 2: Træning på gymnastik- og motionshold
og i foreningsbaserede motionscentre

Rammerne og vilkårene for din gymnastikforening forandrer sig hurtigt, og det gør udøverne også. Nye former for træning dukker op. Heldigvis har gymnastikforeninger tradition for at ville og turde prøve nyt, og dermed er de selv med til at skabe nye træningsformer. Men det kræver omstillingsevne og parathed.

Hvordan sikrer vi, at både bestyrelser, instruktører og udøvere i gymnastikforeningerne trives også fremover? Hvilke muligheder har gymnastikken for at udvikle sig i en moderne motionskultur? - Det sætter DGI gymnastik fokus på i forskningsprojektet "Folkelig gymnastik i en moderne motionskultur".

Denne pjece beskriver et delresultat fra forskningen - en undersøgelse blandt udøvere af gymnastik og beslægtede træningsformer i 34 forskellige gymnastik- og idrætsforeninger i DGI Roskilde Amt. Pjecen sætter spot på de forskelle, der er på træning på gymnastik- og motionshold i foreninger og på træning i foreningsbaserede motionscentre.

Pjecen er nummer to af i alt fem pjecer til gymnastikforeningernes bestyrelser. De udkommer i 2005.



Denne pjece er skrevet af Karen Balling Radmer, DGI kommunikation. Pjecen er redigeret i samarbejde med Dorte With og Birgitte Nielsen, DGI's gymnastikudvalg, og landskonsulent Anders Kragh Jespersen. Den er skrevet på baggrund af delrapport 2. forfattet af idrætsforsker Knud Larsen og er

en del af forskningsprojektet "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur" gennemført af Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Layout: Lars Koefoed, DGI kommunikation.
Illustration: Oliver Streich og Els Cools.
Tryk: Grafisk Centrum.

29% af alle udøvere over 15 år har valgt gymnastik og/eller beslægtede træningsformer ...

Sundhed og trivsel står højt på prioriteringslisten, når udøverne af gymnastik og beslægtede træningsformer fortæller, hvorfor de er aktive. Dermed har gymnastik i løbet af de seneste 10 år taget et dramatisk hop fra at handle om det æstetiske udtryk til også at dreje sig om sundhed og trivsel. 29 procent af alle udøvere over 15 år har valgt at dyrke gymnastik eller en af de nyere beslægtede træningsformer som aerobic, callanetics, step, bodytoning, spinning og styrketræning. Det er disse udøvere og deres ønsker og behov du kan læse mere om her. Konklusionerne er baseret på en omfattende undersøgelse af 1084 udøvere i 34 gymnastik- og idrætsforeninger i DGI Roskilde Amt.

To måder at træne på

I foreningerne findes i dag både holdtræning og træning i et foreningsbaseret motionscenter. Går man på et gymnastik- og motionshold mødes man typisk en gang om ugen på et fast tidspunkt for at træne efter instruktørens program.

I det foreningsbaserede motionscenter bestemmer man selv tidspunkt og program. Her er altså ingen instruktør til at lede. De to former appellerer til to forskellige målgrupper.



Ram

målgruppen rigtigt

Når foreningen skal reklamere for sine holdtilbud eller sit foreningsbaserede motionscenter, er det værd at vide, at der er forskel på, hvor man "taler" til udøverne, altså hvilke kanaler man kan bruge.

67 procent af udøverne i et foreningsbaseret motionscenter har hørt om tilbuddet fra venner og bekendte, familie og arbejdskolleger. Det primære netværk spiller en stor rolle, og mund-til-mund metoden er effektiv.

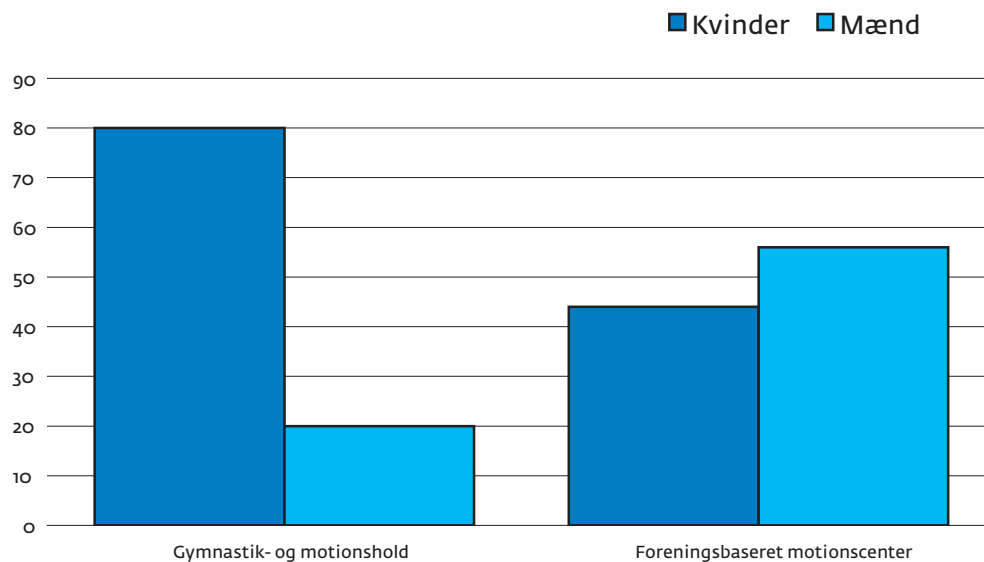
Holddeltagerne i foreningen kommer, fordi de pløjede foreningens husstandsdelte program igennem, så reklamer og annoncer i lokalaviserne (37 procent), eller de kender foreningen i forvejen (22 procent) - for eksempel på grund af deres børns idrætsaktivitet.

Hvem er udøverne?

29 procent af den voksne befolkning over 15 år dyrker gymnastik eller beslægtede træningsformer. Det gør de for at holde sig i form, for sundhedens skyld og for at opleve glæden ved at bruge kroppen og opnå fysisk velvære.

Væsentligt flere kvinder end mænd dyrker gymnastik og beslægtede aktiviteter, og udøverne er i gennemsnit ældre end andre udøvere. De har oftere en lidt længere uddannelse og en lidt højere familieindkomst end befolkningen i øvrigt.

Men der er også markante forskelle på udøvere på gymnastik- og motionshold og udøvere i foreningsbaserede motionscentre: Fire gange så mange kvinder som mænd deltager på et gymnastik- og motionshold, mens en del flere mænd end kvinder træner i et foreningsbaseret motionscenter.



Kønsfordeling blandt aktive på gymnastik- og motionshold og i foreningsbaseret motionscenter (i %).

Udøverne i motionscentrene er i gennemsnit 10 år yngre end holddeltagerne, de er ofte under uddannelse eller arbejder mere end 40 timer om ugen. Holddeltagerne er til gengæld oftere i fast parforhold/ægteskab og har børn hjemme. Man skulle derfor tro, at holddeltagerne

havde brug for mere fleksibilitet i forhold til træning. Men noget tyder på, at de foretrækker faste træningstider - måske for at have en fast tid at sætte ind i familiens ugeskema - ellers bliver det for svært at kunne tage hjemmefra.

Hvad udøverne vil have



Den idrætslige aktivitet - altså selve øvelserne og træningsformen - er det vigtigste for udøverne, uanset om de går på et gymnastik- og motionshold eller i et foreningsbaserede motionscenter. Men derefter er gruppernes behov forskellige.

Træner man på gymnastik- og motionshold, spiller instruktøren en central rolle. Træningen skal foregå på et bestemt tidspunkt, være tilrettelagt, og det er vigtigt, at

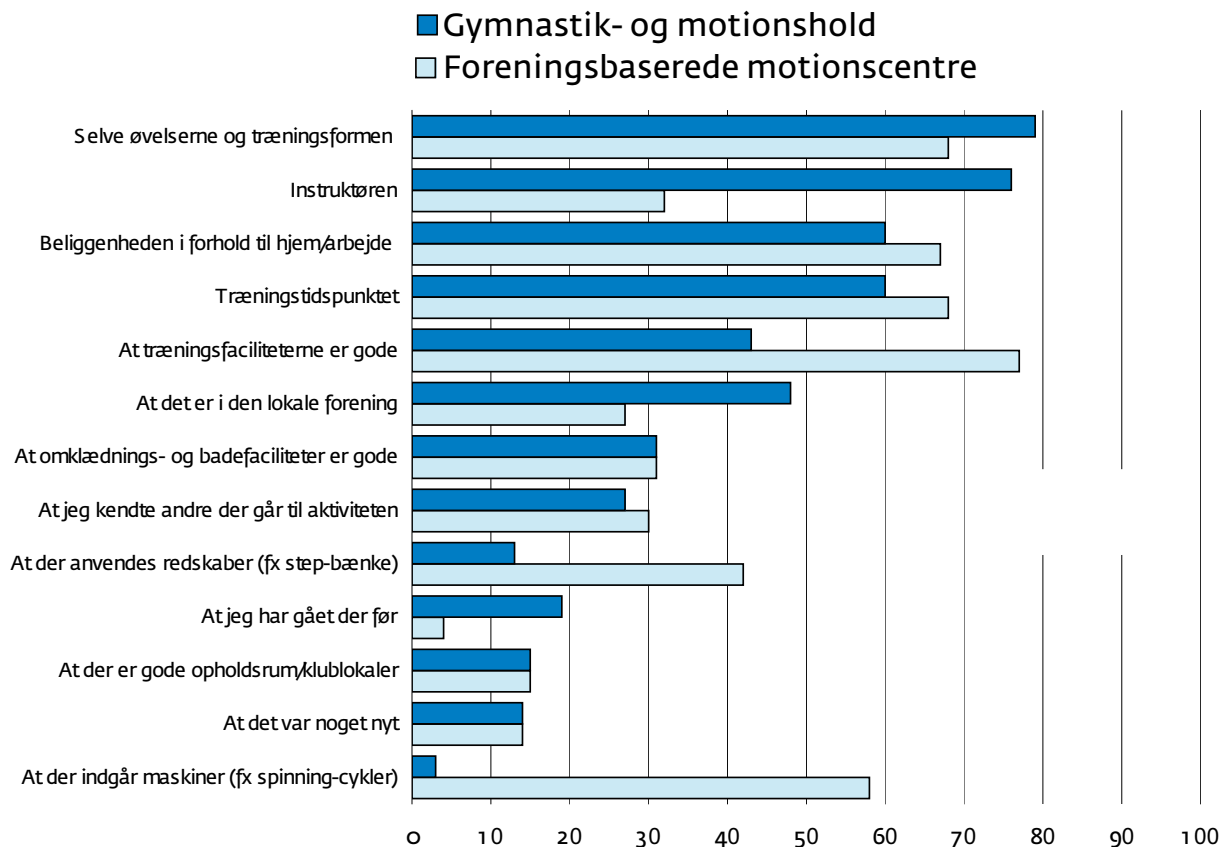
det foregår i den lokale forening. Ofte er det familierne, der vælger det faste gymnastik- og motionshold. 60 procent af holddeltagerne involverer sig i foreningen ud over at gå på holdet. De tager for eksempel til stævner, arrangementer, udflugter eller lignende. I forhold til udøvere i motionscentre har deltagere på gymnastik- og motionshold en dobbelt så høj grad af involvering.

For udøveren i det foreningsbaserede motionscenter er gode træningsfaciliteter vigtigst. Tid og sted spiller en stor rolle. Udøverne trives med at træne, når de har tid og lyst og kun med vejledning, hvis de selv har bedt om det. Udøverne er ofte yngre og endnu ikke inde i et familiemønster.

Kvaliteten af omklædnings- og badefaciliteter og opholdsrum/klublokaler spiller ikke en rolle for udøvere, uanset hvor og hvordan de dyrker deres idræt.

80 procent af alle udøvere bruger højst 10 minutter på kørsel. Lidt flere i foreningsbaserede motionscentre er villige til at køre lidt længere. Dermed har de foreningsbaserede motionscentre et lidt større opland.

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



Holddeltagerne bruger idræt til netværk

Det er idrætten og ikke det sociale, der får udøverne til at melde sig til deres idræt. Men når man er i gang, spiller det sociale en stor rolle. Udøveren i det foreningsbaserede motionscenter er mest orienteret mod private venner og familie. Venner her er også venner udenfor, og man kommer med sit fællesskab.

Holddeltagerne derimod ser gymnastik- og motionsholdet som en mulighed for at vedligeholde og ikke mindst skabe en endnu større kontaktflade i lokalområdet.

At være en del af et fællesskab, at være aktiv i lokalområdet og møde nye venner er ret vigtigt for holddeltageren, og derfor får del-

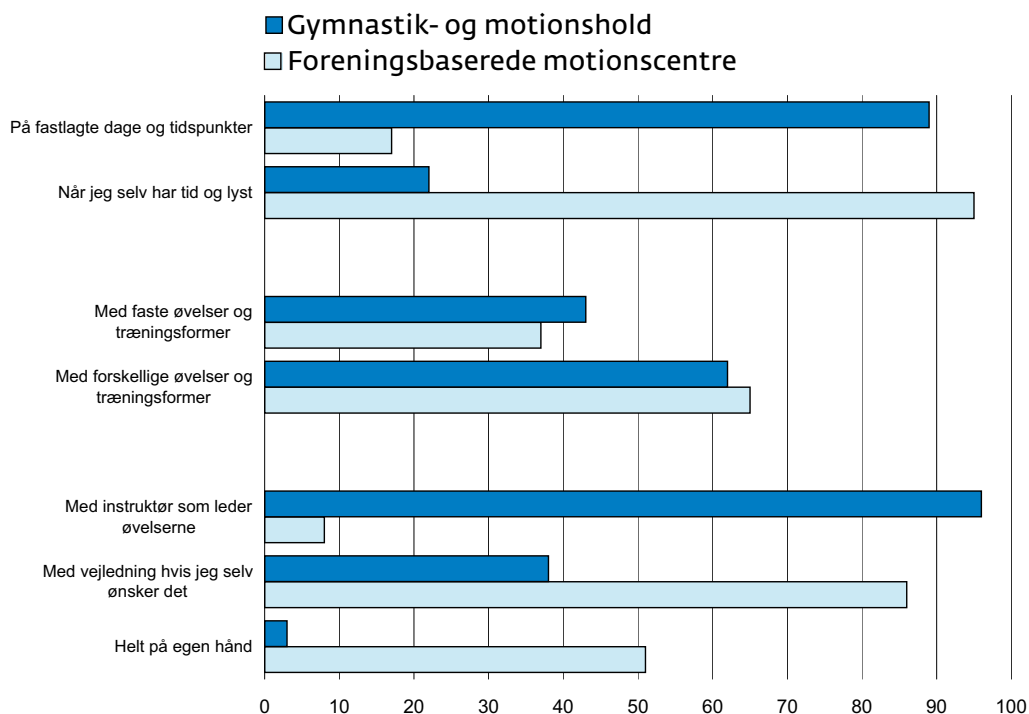
tagerne oftere nye venner på gymnastik- og motionsholdet.

Krav til idrætten

Hver fjerde udøver på et gymnastik- og motionshold ville foretrække, at det var mere fleksibelt.

To ud af tre udøvere ønsker variation i træningen fra gang til gang - uanset om de træner for sig selv i foreningsbaseret motionscenter eller går på eller på et gymnastik- og motionshold. Det ideelle ser ud til at være en passende blanding af både nye og kendte øvelser.





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

Krav til instruktørerne

Holdudøverne ønsker mere individuel vejledning, ligesom de forventer at en instruktør kan skabe en holdoplevelse med en god blanding af nye og kendte øvelser. Det er store krav til instruktøren, som både skal være dirigent for et hold og personlig træner for den enkelte på samme tid. Holdtræningen bliver dermed til en kompleks størrelse mellem det kollektive og det individuelle.

OBS

Udøverne ønsker kun individuel vejledning, hvis de beder om det. Måske kan det løses ved at indbyde til personlig rådgivning på en ekstra træningsaften.

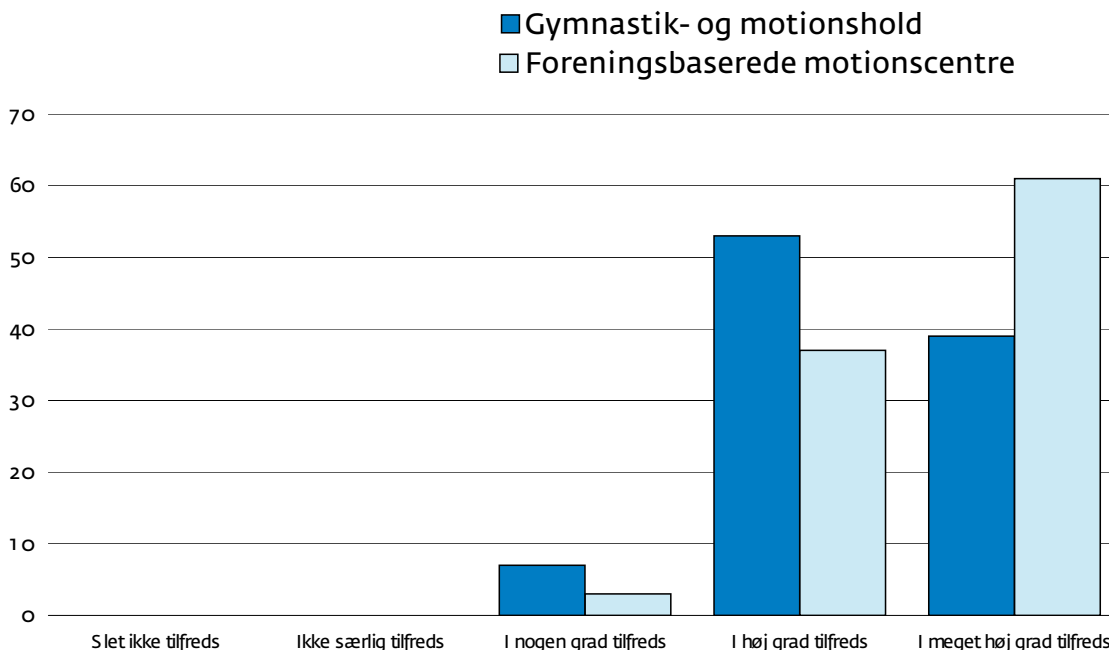
Prisen for idræt

Tag det blot roligt - selvom der ind imellem argumenteres for, at det skal være så billigt som muligt at gå til foreningsidræt for at tiltrække nye udøvere, så tyder meget på, at det er overordentlig billigt i dag. Halvdelen af medlemmerne betaler reelt mindre end 600 kroner om året for at deltage.

Udøvernes tilfredshed:

Generelt er medlemmerne særdeles tilfredse med de tilbud, de deltager i. Det gælder 94 procent af svarepersonerne i undersøgelsen. Årsagen er, at udøverne har mulighed for at vælge det, de vil have.

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



To forskellige grupper med to forskellige behov

Holddeltagerne er især tilfredse med instruktion/væjledning, øvelser og træningsformer og forholdet til de øvrige deltagere på holdet. Udøverne i foreningsbaserede motionscentre er især tilfredse med træningstidspunkter, kontingentets størrelse, øvelser og træningsformer og træningslokaler.

Dermed er udøverne generelt tilfredse netop med de faktorer, som var afgørende, da de valgte deres træningsform.

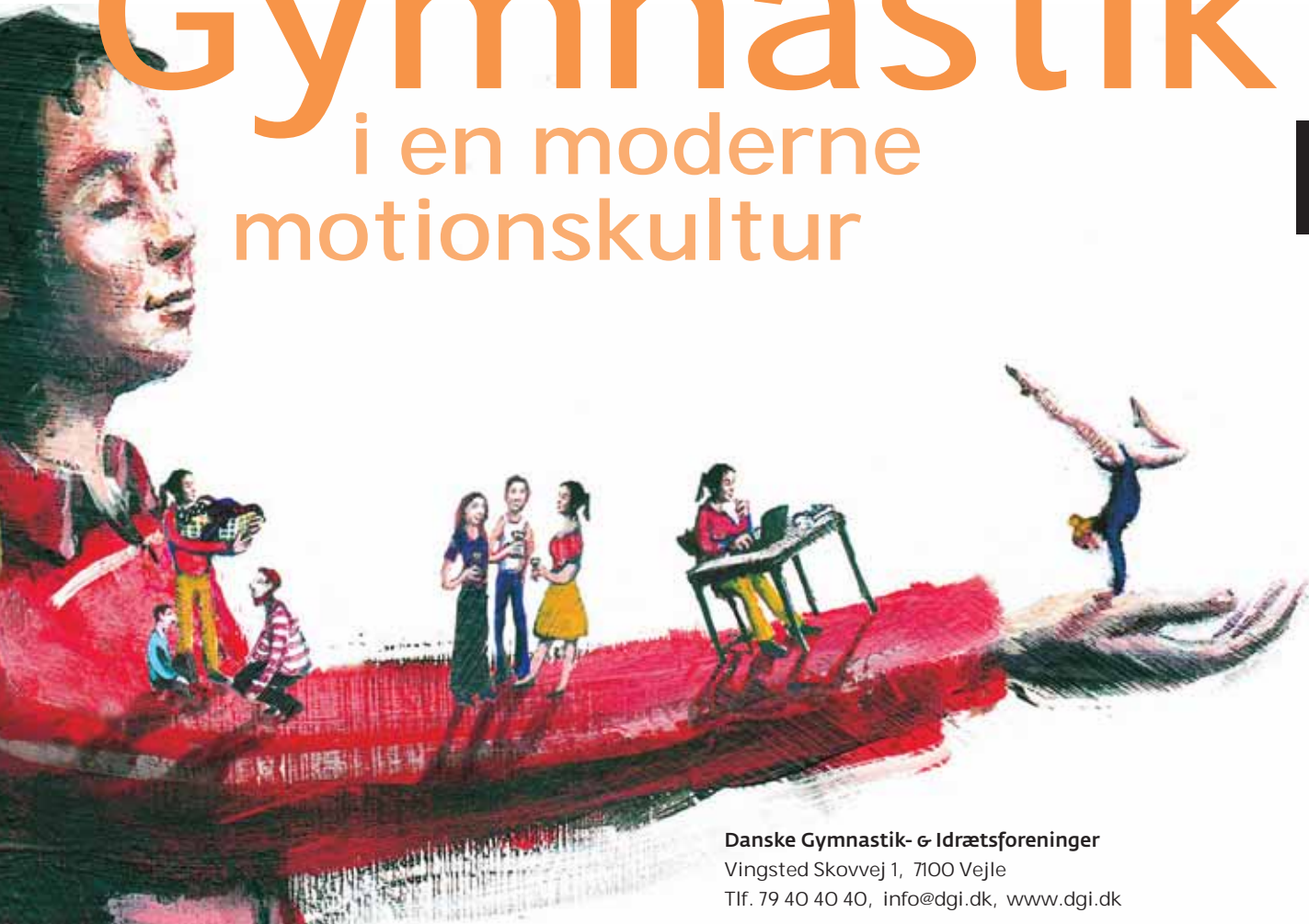
Det er altså vigtigt at holde sig for øje, at udøverne på gymnastik- og motionshold og i udøvere i foreningsbaserede motionscen-

tre er to forskellige grupper, som efterspørger meget forskellige tilbud. De har i høj grad valgt det de ønsker. Dem, der vælger foreningsholdet, vil netop gerne have et fast tilrettelagt tilbud, hvor en instruktør står forrest, mens de, der vælger det foreningsbaserede motionscenter, går efter det individuelle tilbud, hvor de selv bestemmer tid og indhold.

Læs den fulde forskningsrapport på www.dgi.dk/gymnastik/forskning



Den folkelige Gymnastik i en moderne motionskultur



Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger
Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
Tlf. 79 40 40 40, info@dgi.dk, www.dgi.dk

**nr. 2: Træning på gymnastik- og motionshold
og i foreningsbaserede motionscentre**