

*”Det er gøy å trene, men jeg
må jo og...”*

Deltagelse og mening med fysisk aktivitet
Unge menneskers treningshverdag

Magnus Engen Leirvik



Masteroppgave

Våren 2016

Sosiologisk institutt, Universitetet i Bergen

*”Endeleg kan han pusta ut,
lukkeleg og glad.
Han har vunne tevlinga
med to sekund.*

*No etterpå står han og undrast
på kva han skal bruka
desse dyre sekunda til”.*

- Stilla kring oss
Snøfugl Forlag, 1979.

SAMMENDRAG

Denne oppgaven er et resultat av en datainnsamling om treningspraksiser blant studenter og unge voksne. Tematikken ble valgt på bakgrunn av forskningslitteratur som viser at om lag 35 prosent av ungdom slutter med organisert idrett i perioden mellom siste del av ungdomsskolen og siste del av den videregående skolegangen (Seippel, 2005:15). Samtidig har den kommersielle treningssenterbransjen de siste årene opplevd stor vekst og økt popularitet. 77 prosent av treningssenterkundene har tidligere vært medlem av et idrettslag (Bakken Ulseth, 2003:54). Dette kan gi inntrykk av at unge voksne søker seg til andre treningsformer enn det de har holdt på med i barndommen og i ungdomsårene.

Prosjektet tar for seg endringer i unge voksnes treningspraksiser, der den overordnede problemstillingen utgjøres av spørsmålet: *"Hvordan har framveksten av de kommersielle treningssentrene påvirket måtene de unge trener på i dag"*? Det melder seg noen underspørsmål, som i seg selv også er interessante: 1) Er organisert idrett åpen og inkluderende, eller preges den av et for stort prestasjonsfokus? 2) Hvilke motiver ligger til grunn for at de unge trener? 3) I hvilken grad kan idrett og fysisk aktivitet knyttes til sosioøkonomiske forhold?

Min teoretiske tilnærming til feltet baserer seg på følgende sosiologiske perspektiver: *habitus og kapital* (Bourdieu & Wacquant, 1996), *inntrykksstyring* (Goffman, 2004), *kjønnsrolleteori* (Connell, 2005) og *selvets refleksive prosjekt* (Giddens, 1996).

Forskningslitteraturen som har inspirert oppgaven er hovedsakelig idrettssosiologiske studier om norske forhold, fra de siste fem-ti årene. Prosjektets empiriske grunnlag baserer seg på elleve kvalitative intervjuer med studenter og unge voksne som trener, eller har trent, i organiserte idrettslag eller på kommersielle treningssentre.

Med utgangspunkt i datamaterialet, har jeg avdekket at miljøet man tilhører i oppveksten, har betydning for om man utøver idrett eller ikke. Det viser seg også å være en sammenheng mellom kjønn og hvilke fysiske aktiviteter man utøver, selv om dette imidlertid får mindre betydning desto eldre man blir. Det kan se ut til at tendensen med å gå fra å trene i idrettslag til å begynne å trene på treningssenter, avhenger av motivene man har for å være fysisk aktiv.

Antall ord i hovedteksten: 30.084

FORORD

Dette har vært en utfordrende, spennende og lærerik prosess.

Ordtaket; ”*den som nyter svevet, lander som regel godt*”, oppsummerer det siste studieåret mitt ved Sosiologisk institutt på en fin måte. Jeg har landet, og det er mange personer som nå fortjener sin takk.

Først av alt vil jeg takke min veileder, Ann Elise Widding Isaksen. Hun har vært genuint interessert i prosjektet, og bidratt med mange gode råd. Etter hver veiledningstime har jeg gått ned trappene i Ørjar Øyens hus med entusiasme, og med økt motivasjon til å arbeide målrettet videre. Mine medstudenter i fjerde etasje på Sofie Lindstrøms hus har også vært en uvurderlig ressurs. Jeg har satt pris på dette gode, faglige miljøet, og all støtten jeg til enhver tid opplever å ha fått innenfor bygningens fire vegger.

Jeg vil også takke min nærmeste familie for god støtte. Til pappa som har lest korrektur på oppgaven, og min søster som har hjulpet meg med motivasjonen underveis. En spesiell takk rettes til min mor. Du har vært den fremste støttespilleren gjennom de siste fem studieårene.

Takk til alle informantene som stilte til intervju; til mine venner og bekjente som hjalp meg i gang med prosjektet, og takk til Studentsamskipnaden og Studentidrettslaget i Bergen med sin hjelp tidlig i forberedelsesfasen. Jeg er takknemlig overfor alle som har bidratt underveis. Uten dere hadde det ikke blitt noen masteroppgave. Tusen hjertelig takk til dere alle.

Magnus Engen Leirvik

Kongsvinger, 17. juni 2016

INNHOLDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING.....	6
1.1. Bakgrunn for oppgaven.....	6
1.2. Problemstilling og forskningsspørsmål.....	9
1.3. Begrepsavklaringer.....	10
1.4. Oppgavens oppbygging.....	11
2. TEORETISK RAMMEVERK.....	13
2.1. Habitus og kapital.....	13
2.2. Goffman og inntryksstyring.....	16
2.3. Connells måter å tenke kjønn – maskulinitet og feminitet.....	19
2.4. Ungdomstid som periode – Giddens refleksivitet.....	21
2.5. Idrettens historie og utvikling gjennom tidene.....	23
2.5.1. Den organiserte norske idrettens historie.....	23
2.5.2. Den norske idrettsmodellen.....	25
2.5.3. Den norske idrettsmodellen i utakt.....	27
2.6. Folkehelseperspektivet.....	29
3. METODOLOGISK TILNÆRMING.....	32
3.1. Valg av metode.....	32
3.2. Fortolkende fenomenologisk design.....	32
3.3. Semi-strukturerte intervju	33
3.4. Framgangsmåte og rekruttering av informanter.....	34
3.5. Utvalg.....	37
3.6. Gjennomføring av intervju.....	38
3.7. Validitet, reliabilitet og etiske overveielser.....	39
3.8. Refleksjoner underveis, i og etter prosessen.....	40
4. PRESENTASJON AV FUNN.....	43
4.1. Fremgangsmåte i analysearbeidet.....	43
4.2. Kort om informantenes treningsbakgrunn.....	44
4.3. Utvalgt sentralt meningsinnhold.....	46

4.3.1. Habitus – sosial og familiær historie.....	48
4.3.2. Kapital – dyrt treningsutstyr og ulikhet.....	50
4.3.3. Impression management – bruk av sosiale medier.....	51
4.3.4. Kjønn – endring i treningspraksiser?.....	53
4.3.5. Selvrefleksivitet – unge voksnes løsrivelse fra ungdomstid.....	55
5. ANALYSE OG REFLEKSJON.....	57
5.1. Fra idrettslag til treningssenter. Naturlig vei etter frafall?.....	57
5.2. Idrett for alle? Prestasjonsorientering i idrett.....	61
5.3. Kjønn – stereotypier og treningstrender.....	64
5.4. Sosial klasse – deltagelsesmønstre og treningsvaner.....	67
5.5. De sosiale mediens rolle – treningshysteri og kroppspress.....	69
5.6. Friluftsliv – den sanne norske arena for helse og trivsel?.....	74
6. OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE.....	79
6.1. Avsluttende betraktninger.....	79
6.2. Bemerkninger til eget arbeid.....	81
6.3. Veien videre.....	82
Referanseliste.....	83
<u>Vedleggsoversikt:</u>	
Vedlegg 1: Godkjenning av prosjektgjennomføring.....	90
Vedlegg 2: Veiledende intervjuguide.....	91
Vedlegg 3: Informasjonsskriv til informanter.....	93

1. INNLEDNING

Samtidig som dagens ungdom framstilles som mindre opposisjonelle enn tidligere (Aakvaag, 2013), er endringer knyttet til ungdomskulturen viktig om man ønsker å forstå deres treningsvaner. Et forhold som ofte trekkes fram, er den massive fokuseringen på trening, kropp og helse (Seippel, Sisjord & Strandbu, 2016:14).

Dette er et sitat fra en nylig publisert bok som forskerkolleger ved flere høyskoler og universiteter i Norge har samarbeidet om. Den fagfelleverderte vitenskapelige antologien stiller blant annet spørsmål ved om unges frafall fra idrett er et overvurdert problem, og den hevder at andelen unge og voksne som trener på treningssenter har økt dramatisk de siste tiårene. ”Legger man vekt på ungdomstiden som en tid for løsrivelse og utvikling av autonomi, kan frafall forstås som uttrykk for et positivt og forventet brudd med voksenstyrte aktiviteter” (Seippel, Sisjord & Strandbu, 2016:241). En stor del av antologien vies til å undersøke hva idrett betyr for ungdommer, og hvorfor de deltar. Disse spørsmålene var det også jeg stilte meg, og ønsket å finne ut av i arbeidet med denne masteroppgaven.

1.1. Bakgrunn for oppgaven

Prosjektets idé begynte å ta form da undertegnede som fersk masterstudent ved Universitetet i Bergen deltok på emnet SOS340 – Prosjektutvikling, i høstsemesteret 2014. Med meg i bagasjen hadde jeg mange års erfaring fra organisert idrett i barne- og ungdomsalder, og fra idrettsfaglinjen på Øvrebyen Videregående Skole. I mitt bachelorløp i sosiologi ved Høgskolen i Lillehammer hadde jeg faget idrettssosiologi, som både inspirerte meg og pirret min faglige nysgjerrighet.

Underveis i prosessen, med forberedelse og innsamling av data, kom jeg over tre interessante dokumenter som har fungert som inspirasjon for masterprosjektet. Dokumentene det dreier seg om er: Stortingsmeldingen ”Den norske idrettsmodellen” (Meld St. 26 (2011-2012)), forskningsstudien ”Idrettslag og treningssenter. Konkurrerende eller supplerende tilbud?” (Bakken Ulseth, 2003) og Bergen kommunes idrettsplan ”Idrettsbyen Bergen – et steg foran (Byrådsavdeling for kultur, næring og idrett, 2010).

Hovedessensen i St.meld. 26 er at den norske idrettsmodellen baseres på frivillighet i lokale lag og klubber, og Stortingsmeldingen har som hensikt å bygge videre på det beste ved organisert idrett. Dette gjøres via den statlige idrettspolitikken, som har som overordnet mål å inkludere så mange som mulig i barne- og ungdomsidrett. Dette for å kunne legge til rette for det som blir kalt livslang glede av å være fysisk aktiv (Meld St. 26 (2011-2012), 13). Alle som ønsker å drive idrett eller fysisk aktivitet, skal få mulighet til det. Det er spesielt barn, ungdom, personer med nedsatt funksjonsevne og inaktive, som er prioriterte målgrupper. Dette er spesielt viktig for å få snudd den uheldige utviklingen av økende fysisk inaktivitet i befolkningen for øvrig.

Dette støttes opp av Lesjø (2008:123); ”*omstillingene til mer stillesittende arbeid har skapt bekymringer for fysisk inaktivitet i befolkningen, med livsstilssykdommer og helseproblemer som mulige virkninger*”. Det er kun 20 prosent av den norske befolkningen som oppfyller myndighetenes anbefalinger om daglig fysisk aktivitet: moderat intensitet med en varighet på 30 minutter. Stortingsmeldingen ”*Den norske idrettsmodellen*” presenterer at om lag 95 000 nordmenn kan defineres som fullstendig inaktive, noe som kan gi et bilde på at fysisk aktivitet er skjevfordelt i landet vårt (Meld St. 26 (2011-2012), 18).

Breivik & Rafoss (2012:29) viser til at forskjellen i befolkningens fysiske aktivitetsnivå kan knyttes opp mot sosial klasse. Variabler som slår tydelig ut, er blant annet sammenhengen mellom egen utdanning og foreldres utdanning, i tillegg til egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt. Ingebrigtsen (2012:34) fant også at ungdommer som har foreldre med høyere utdanning og høy sosial status, faller ifra idrett i mindre grad enn de som kommer fra familier med lite utdanning, eller som har lavere sosial status.

St.meld. 26 har barn og ungdom som hovedfokus, og det trekkes flere ganger fram at organisert idrett er en sentral arena for sosial integrasjon, og at den gir gode oppvekstvilkår for barn og unge. Det går ikke i dybden på hva idretten faktisk gjør for å sikre dette, men det hevdes blant annet at idrettsdeltagelse ikke stiller særskilt høye krav til språk, samtidig som det trekkes fram at idrett innebærer både samarbeid og fellesskap (Meld St. 26 (2011-2012), 25). Dette virker ikke som en helt kompatibel kombinasjon; kan man ikke språket, blir det vel vanskeligere å skulle samarbeide, bli del av fellesskapet – og delta? Dette er kan hende en av grunnene til at minoritetsungdom er mindre representert i idrett, enn ungdom med majoritetsbakgrunn.

Walseth (2004:9) har funnet at det er få lederstillinger og maktposisjoner innen den norske idretten, som innehas av personer med flerkulturell bakgrunn. Dette mener hun tydeliggjør at idretten ikke lykkes med å integrere etniske minoriteter, og ikke er så god på sosial integrasjon som den hevder den er.

”Hovedformålet med prosjektet har vært å klargjøre hvilke utfordringer den frivillige organiserte idretten står ovenfor i en tid da kommersielle treningssentre utgjør en stadig mer sentral del av folks treningshverdag”. Dette er et sitat fra Bakken Ulseths (2003:7) doktoravhandling i sosiologi. Avhandlingen er flere år gammel, men formidler på en informativ måte hvordan den norske befolkningen gradvis har endret sine treningsvaner fra 1990-tallet av.

Ifølge Seippel, Strandbu og Sletten (2011:27) blir de unge mindre aktive i idrettslagene etter hvert som de blir eldre. De som er ung i dag, har mest sannsynlig en annen motivasjon for å trene, og har ulike målsettinger for fysisk aktivitet, enn det ungdom hadde for tyve-femogtyve år siden. På kommersielle treningssentre kan man styre sin egen trening og bestemme selv når, hvordan og hvor ofte man vil trene. I organisert idrett er man avhengig av å møte på trening for å få spille kamp, og det er i hovedsak treneren som bestemmer hvordan treningen legges opp. Det kan være at det er et problem for den organiserte idretten, at mange unge nå synes å foretrekke å være fysisk aktive på treningssentre, mens dét neppe er tilfellet for ungdommene selv. Det å kunne bestemme selv, og variere mellom forskjellige aktiviteter, er nok viktige momenter for de unge.

St.meld. 26 og Bakken Ulseth (2003) viser til at den organiserte idretten rekrutterer bredt, og spiller en viktig rolle for både barn og unge. Det fokuseres også på at de kommersielle treningssentrene har opplevd økt popularitet de siste femten-tyve årene. Dog er det mange, både barn, unge og voksne, som ikke finner seg til rette på noen av disse arenaene, eller trives i slike prestasjons- og kroppsfokuserte miljøer.

Idrettsplanen *”Idrettsbyen Bergen – et steg foran”* slår fast at Bergen kommune ønsker å være en av Nordens fremste idrettsbyer innen 2019. I et omfattende kapittel av rapporten vies det mye plass til det de kaller FIKS, Bergen (Byrådsavdeling for kultur, næring og idrett, 2010:40). Innunder dette samlebegrepet rettes det fokus på å legge til rette for fysisk aktivitet for de som ikke finner seg til rette verken i frivillig organisert idrett, eller på kommersielle treningssentre.

Det gjelder spesielt for gruppene; utviklingshemmede, flerkulturelle, ungdom med overvekt og personer med psykiske lidelser. Grupper som den statlige idrettspolitikken og treningssenterbransjen ofte ikke evner å inkludere og rekruttere godt nok.

Etter å ha studert disse dokumentene, jobbet jeg med å utforme noen sosiologiske spørsmål som lå implisitt i tekstene:

Hva kjennetegner deltagelse i idrett og fysisk aktivitet i dagens samfunn? I hvilken grad har sosial klasse betydning for om man er fysisk aktiv eller ei? Hvor blir det av de unge som slutter i idrettslagene?

1.2. Problemstilling og forskningsspørsmål

Hovedtemaet i masteroppgaven er unge menneskers treningshverdag. Prosjektet tar for seg deltagelsesmønstre og hvilken mening idrett og fysisk aktivitet tillegges. Sammenhengen mellom *ytre påvirkningskrefter* og *indre driv* kan karakterisere hvordan de unge opplever sin egen treningspraksis. Hvordan prestasjonsorientering, sosiale medier, kroppspress og treningshysteri på den ene siden kan medføre misnøye, mens idrettsglede, helsegevinst, sosiale fellesskap og egen motivasjon kan pirre treningsgleden. Det er derimot individuelt hvordan disse momentene oppleves av den enkelte. En person kan oppleve å bli mer motivert av å bruke sosiale medier i treningssammenheng, mens en annen kan bli demotivert av det. Det samme gjelder fokus på prestasjon; som kan få noen til å yte litt ekstra, og som på samme tid kan føre til at andre kan miste interessen ved aktiviteten.

Fokuset i masterprosjektet ligger på hvordan det moderne samfunnet kan ha ført til endringer. Det er formulert følgende problemstilling: *”Hvordan har fremveksten av de kommersielle treningssentrene påvirket måtene de unge trener på i dag?”*

Av denne overordnede problemstillingen melder det seg flere underspørsmål som oppgaven har som formål å belyse. Er organisert idrett åpen og inkluderende, eller preges den av et stort prestasjonsfokus? Hvilke motiver ligger til grunn for at de unge trener? I hvilken grad kan idrett og fysisk aktivitet knyttes til sosioøkonomiske forhold?

1.3. Begrepsavklaringer

I oppgaven benyttes begrepene ungdom, unge, unge mennesker og unge voksne om hverandre. Begrepet **unge voksne** springer ut ifra den tradisjonelle termen *ungdom*, som kan knyttes til den klassiske strukturfunksjonalistiske sosiologiske definisjonen; mellomstadiet mellom barndom og voksen alder. Ekspertene mener at dagens unge har blitt til ”*unge voksne*” (Heggen & Øia, 2005:15). Livsløpet er i endring og medfører at tradisjonelle termer som ungdom og voksen nå er mer uklart enn tidligere. Mange unge i dag veksler mellom å være under utdanning, jobbe deltid eller heltid, leve alene eller sammen med familie. Det er med andre ord ingen rød tråd i hvordan man blir voksen lenger. Dagens unge voksne tilbringer også en stadig større andel av voksenlivet utenfor det ordinære arbeidslivet (Meld. St. 26 (2011-2012), 100).

Frivillig organisert idrett defineres av Lesjø (2008:53) slik; ”*idrettsbevegelsen består av en rekke lag og foreninger som organiserer ulike idretter, og som har det til felles at de er frivillige organisasjoner ... idretten er avhengig av innsatsen fra tusenvis av ildsjeler rundt omkring over hele landet. I hver kommune, i hvert lokalsamfunn og i hver bydel*”. Store Norske Leksikon tilnærmer seg idrett med å skille mellom *mosjonsidrett*; fysisk aktivitet som har som hensikt å bedre fysisk og psykisk helse, og *konkurransetidrett*; hvor målet er å oppnå best mulig resultater i regelbundne spill og øvelser (Bryhn, 2012).

Kommersielle treningssentre er private aktører som tilbyr trening og ulike aktiviteter for betalende kunder. Pr. 1 oktober 2014 fantes det 984 treningssentre i landet (Thidemann & Winkelmann, 2014:6). De ulike sentrene har nesten 1 million medlemmer totalt, og mange av disse er unge voksne. Aktivitetsformene treningssentrene kan tilby er bl.a. instruktørledede sal-og gruppetimer og individuell trening i styrkerom. Bransjen har klart å befestet seg som en arena for folket, og spesielt ungdom trekkes til de kommersielle sentrene (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011:20). Dette til tross for at arenaen ofte kan forbindes med negativt kroppsfokus og høye kostnader.

Friluftsliv kan defineres som ”*opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*” (Miljøverndepartementet, 2008:30). Den nordiske friluftslivspolitikken bygger på ikke-konkurransepregede aktiviteter i naturen. For mange av de som utøver friluftsliv, blir dette også som en livsstil å regne. Naturen er gratis, i tillegg til

at den er tilgjengelig for de aller fleste, til alle tider av døgnet.

Folkehelsearbeid kan klassifiseres som det arbeidet som gjøres for å utjevne sosiale forskjeller i helse. Det handler også om tilretteleggelsen for at flest mulig skal kunne ha muligheten til å ta gode valg, som fører til bedre helse. Dette minsker igjen sjansen for inaktivitet, som kan føre til utvikling av sykdom og kroniske lidelser (Meld. St. 34 (2012-2013), 7). ”Helse i alt vi gjør” utgjør kjernen i folkehelsearbeidet. Folkehelsepolitikken bygger på historisk lærdom, den utformer ny kunnskap og den er forankret i verdier som likeverd og rettferdig fordeling.

1.4. Oppgavens oppbygging

I **kapittel 2** vil det gjøres nærmere rede for det teoretiske rammeverket som er valgt ut for besvarelse av oppgaven. Dette er teorier av Bourdieu, Goffman, Connell og Giddens, sett i sammenheng med foreliggende idrettssosiologiske forskningsstudier om norske forhold. Disse er valgt ut for å belyse perspektivene som kan forklare fenomenene jeg undersøker, og gi svar på spørsmålene som er stilt.

I **kapittel 3** redegjøres det for prosjektets valgte metodologi og forskningsdesign. Jeg har benyttet kvalitative individuelle intervjuer som metodologisk tilnærming og et fenomenologisk forskningsdesign. Det beskrives også hvordan rekruttering av informanter og gjennomføring av intervjuer har foregått. Mot slutten av kapitlet reflekteres det over hvilke utfordringer som meldte seg underveis, og om etiske overveielser som er tatt.

I **kapittel 4** presenteres funnene fra datamaterialet. Det gis først en kortfattet beskrivelse av informantenes treningsbakgrunn, før funnene framstilles som sentrale kategorier i en oversiktlig tabell. Deretter kobles teori og empiri sammen, for å belyse hvordan de teoretiske perspektivene kommer til syne i datamaterialet.

I **kapittel 5** følger den analytiske diskusjonen om hva datamaterialet kan fortelle om fenomenene som er undersøkt. Dette ses opp mot den teoretiske referanserammen som er valgt, og forskningslitteraturen som er innhentet. Den analytiske diskusjonen forsøker å se tematikken fra forskjellige vinklinger og gi en systematisk framstilling.

I kapittel 6 legges det vekt på å oppsummere funnene masterprosjektet har avdekket, og hvordan samspillet mellom teori og empiri har bidratt i det analytiske arbeidet. Det blir så reflektert rundt eget arbeid, og om oppgavens styrker og svakheter. Til slutt nevnes mulige veier videre for forskning på feltet.

2. TEORETISK RAMMEVERK

2.1. Habitus og kapital

Det kommer i det empiriske datamaterialet fram at ti av elleve informanter som ble intervjuet startet med organisert idrett fordi andre i samme miljø, venner eller familie, også drev med organisert idrett. Uavhengig av kjønn og alder er alle informantene, med unntak av to, blitt oppfordret til idrett og trening hjemmefra. Dette kan tyde på et mønster hvor foreldres holdninger og vaner påvirker ungene. Dersom dette er tilfellet kan nok idrettsdeltagelse og det fysiske aktivitetsnivået blant barn og ungdom knyttes opp mot foreldrenes sosioøkonomiske forhold.

Deltagelse i idrett og utøvelse av fysiske aktiviteter kan virke positivt inn for mange mennesker i hverdagen. Det kan både utfordre og utvikle oss, bedre helsen vår og få oss til å føle fysisk og psykisk mestring ved tingene vi gjør. Ved å delta blir man også en del av et verdifullt fellesskap. Stortingsmeldingen formidler dette: *«samlet gir dette en idrett som bidrar til personlig utvikling for enkeltmennesket, samtidig som den gjennom sin fellesskapsorientering har en samfunnsbyggende funksjon»* (Meld. St. 26 (2011-2012), 66).

Bourdieu mener at vår menneskelige bevissthet både er sosialt begrenset og sosialt strukturert (Bourdieu & Wacquant, 1996:109). Våre handlinger styres ikke av plutselige, uoverveide reaksjoner på det som foregår rundt oss, men av hvordan vi oppfatter situasjonen, og av de erfaringene vi allerede har gjort oss.

... den sociale virkelighet eksisterer så at si i en dobbelt dimension: I tingene og i bevidstheden, i felterne og i habitus, i og uten for aktørerne. Når habitus bevæger sig i det sociale univers, den er et produkt af, er den som en fisk i vandet: Alt går af sig selv, der er ingen problemer ... Verden omfatter mig, men jeg forstår den, fordi den omfatter mig. Det er, fordi den har skabt mig, fordi den har skabt de kategorier, jeg bruger til at opfatte den med, at den forekommer mig naturlig og indlysende rigtig (Bourdieu & Wacquant, 1996:113).

Det sier seg selv at man ikke har mulighet til å ha kontroll og viten om alt som skjer rundt seg selv, hele tiden. Mennesker prøver og feiler, tillærer og begrenser seg. Siden man ikke alltid

er bevisst over ens egen rolle i det sosiale livet, eller over alle muligheter man har, kan habitus utstyre individet med mentale matriser; lister over muligheter man har i gitte situasjoner (Priour & Sestoft, 2006:39). Bourdieu mener ikke at habitus er en skjebne skrevet i sten. Den er snarere et historisk fenomen, der nye erfaringer enten forsterker eller modifierer erfaringene man allerede har med seg.

Mennesker er i almindelighed ikke så uberegnelige eller enfoldige, som man skulle tro, og det skyldes netop, at de gennem en lang og kompleks tilpasningsproces har internaliseret deres egne objektive muligheder og forstår at aflæse den fremtid, der passer sig for dem, som er skabt for dem ... gennem en praktisk foregribelse af tingenes gang, hvor de i selve nuets fremtrædelsesform uden videre har lært at aflæse, hvad man "skal" og "bør" gøre og sige (og som set i bakspejlet fremstår som det eneste, der var at gøre eller sige i den givne situation) (Bourdieu & Wacquant, 1996:115).

Habitus kan kort forklares som et sett med disposisjoner, eller mønstre for smak, tankesett og erfaringer, som individet har med i bagasjen. Disposisjonene er tillærte via sosialiseringen og blir senere kroppslig forankret. Habitus utgjør med dette bakgrunnen og rammene for menneskelig praksis; den kan brukes som en ressurs i handlingssituasjoner. Dette siden habitus ligger til grunn for hvordan aktører oppfatter sine omgivelser og muligheter, nettopp ut ifra erfaringer de har erfart og tankesettet de innehar (Wilken, 2008:36). Habitus kan på en annen måte betraktes som enkeltindividets livshistorie.

Bourdieu forklarer også at habitus er et system med muligheter og potensial, og at habitus først og fremst kommer til uttrykk i konkrete situasjoner (Bourdieu & Wacquant, 1996:119). Den er i utvikling gjennom hele livet, men den vil aldri endre seg radikalt. Den endres i takt med hvor man befinner seg i livsløpet, med de livsbetingelsene man støter på og de erfaringene man gjør seg underveis (Priour & Sestoft, 2006:39). Den "nye habitus" vil alltid møte den "gamle habitus", siden den er tillært og forankret i kroppen, og man som aktør ikke kan kvitte seg med sin egen livshistorie.

... det sociale liv er derimod strukturert af alt, der er gået forud, af arv og historie, og præges derfor af interti og gentagne mønstre. Mennesker oppfinder ikke sig selv og verden på ny hver morgen, og alting er ikke lige muligt eller umuligt for alle. Forskellige agenter har forskellige forudsætninger, alt efter hvilken social og familiemæssig historie de bærer på, og når deres

valg og livsbaner udviser så stor regularitet, som tilfældet er, skyldes det i høj grad denne historie (Prieur & Sestoft, 2006:89).

Bourdieu betegner det sosiale liv, og sosial praksis, som et slags spill. Et spill som spilles av menneskene som inngår i det. Disse har en rolle som strategiske aktører. På samme måte som man ikke vet hva morgendagen vil bringe, vet man ikke nødvendigvis at man er del av spillet. Spilletts hensikt er å tilegne seg egenskaper som er sosialt anerkjent (Wilken, 2008). Egenskapene aktøren ønsker å få en andel av, kan bl.a. betegnes som kapital. Bourdieu forklarer symbolsk kapital som en egenskap, som kan være hvilken som helst bare den oppfattes som sosialt anerkjennende, og som aktører kan dra nytte av. Å trene og være i fysisk aktivitet ses nok på, av de aller fleste, som noe positivt. Bourdieu formidler videre at jakten på symbolsk kapital kan forklare mye av det vi foretar oss i det sosiale liv (Prieur & Sestoft, 2006). Mange ønsker å være i god form og trene jevnlig, men de gjør det nok ikke kun for å oppnå anerkjennelse fra andre.

Det er flere nordmenn som rapporterer at de trener ofte og hardt, men dette gir ikke et korrekt bilde over tingenes tilstand i den norske befolkningens fysiske aktivitetsnivå. Selv om folk trener ofte, gjør det ikke opp for at vi er blitt mer stillesittende i hverdagslivet, med mer mekanisk arbeid og mer fritid (Meld. St. 26. (2011-2012), 100). Dette gjelder nok også for studenter. I løpet av hverdagen er studentene mer eller mindre stillesittende mens de er på forelesning, de sitter på lesesalen i flere timer med datamaskin og bøker, eller de arbeider i en deltidsstilling. Det er nærliggende å tro at man formes av sine omgivelser og av foreldrenes vaner, holdninger og tankesett. Disposisjonene man har med seg inn i voksenlivet kan avgjøre hvordan man tenker og handler (Wilken, 2008:36).

Kommer man fra en familie hvor fysisk aktivitet og deltagelse i idrett ikke har vært fokusert på, kan det være det er vanskeligere i voksen alder å skulle starte opp med fysisk aktivitet. Kommer man fra et hjem hvor fysisk aktivitet og idrett derimot har stått sterkt, har fysisk aktivitet kanskje blitt internalisert som en vane aktøren har behov for, og finner meningsfylt, i hverdagen. Videre kan det også være sannsynlig at idrett og fysisk aktivitet preges av sosial ulikhet. Som det vies mer plass til senere i det teoretiske rammeverket, avdekker Enjolras & Wollebæk (2010:25) sosial ulikhet i frivillige organisasjoner. Dette viser seg spesielt sterkt i den organiserte idretten, når det kommer til nordmenns helse, og sett i forhold til andre nordiske land.

Frivilligheten blant befolkningen reflekterer for øvrig også økende sosiale forskjeller i samfunnet. Det viser seg for eks. at personer med lav inntekt og utdanning, i tillegg til de med svak tilknytning til arbeidsmarkedet, er mindre engasjert i frivillig arbeid enn de med høy utdanning og inntekt (Meld. St. 26. (2011-2012), 100).

Andelen som har gjort frivillig arbeid det siste året øker med økende utdanningsnivå. Dette gjelder frivillighet generelt, mens tendensen viser seg spesielt sterk når det kommer til idrett og kultur. Personer med høy inntekt, høy utdanning, heltidsansettelse og god helse har større sannsynlighet for å være aktivt medlem og yte frivillig innsats i en idrettsorganisasjon (Enjolras & Wollebæk, 2010:23). Den frivillige innsatsen som gjøres innenfor idretten preges også av at den i stor grad utføres av foreldre til barn i de respektive lag og foreninger, som på denne måten gjør en innsats for egne barn og deres venner (Meld. St. 26. (2011-2012), 35). Dette kan vise seg som et uttrykk for at idrettsdeltagelse til en viss grad står i forhold til hvilke miljøer man er del av, og hvor man kommer fra. Seippel, Strandbu og Sletten (2011:74) viser at det er variabelen alder som er den mest avgjørende for om man trener på treningssenter eller ikke. Økonomisk og kulturell kapital viser seg å ikke være like tett knyttet til trening i denne arenaen, som det er innenfor idrettslagene.

2.2. Goffman og inntryksstyring

Det er flere av informantene som har deltatt i masterprosjektet, og spesielt blant kvinnene, som formidler at trening, idrett og fysisk aktivitet ikke kun handler om det fysiske og de respektive aktivitetene som utføres. Det handler i stor grad også om hva omgivelsene forventer, om hvordan man oppfattes av andre – og om hvordan man selv ønsker å fremstille seg. Det man er mest komfortabel med, vil man nok som oftest velge å gjøre. Enkelte liker oppmerksomhet, mens andre misliker det. De som ønsker å ikke forholde seg så mye til andre mens de trener, foretrekker kan hende fysisk aktivitet i naturen, der de i liten grad blir senter for oppmerksomhet i møtet med andre. I idrettslagene og på treningssentrene er man på den andre siden omgitt av andre individer som trener innenfor samme område, og som sannsynligvis er mer oppmerksomme på sin egen opptreden utad. Dette kan igjen virke motiverende for noen, og demotiverende for andre. Goffman (2004:39) skriver;

Ethvert menneske lever i en verden af sociale møder, hvor han enten bliver inddraget i ansigt til ansigt-kontakt eller i medieret kontakt med andre deltagere. I hver af disse kontakter er han tilbøjelig til at praktisere det man nogle gange kalder en linje ... et mønster af verbale og non-verbale handlinger der udtrykker hans opfattelse af situationen og derigennem hans vurdering af deltagerne, især ham selv.

Goffmans studier har gitt oss muligheten til å forstå hvordan man som individ oppfører seg i møte med andre mennesker, og hvordan man ønsker å fremstille seg selv i best mulig lys. Som mennesker omgir vi oss med andre individer; vi samhandler, opprettholder kontakt med kjente, og blir kjent med personer vi ikke kjenner.

Goffman mener at det sosiale livet kan sammenlignes med det som foregår på en scene. Vi spiller med andre ord roller, og opptrer for de andre vi omgir oss med, som på sin side fungerer som publikum. "En "opptreden" kan defineres som all den virksomhet en bestemt deltager utfolder ved en bestemt anledning og som på en eller annen måte får innvirkning på de andre deltagere (Goffman, 1992:22). De som iakttar opptreden, enten som publikum eller som med-deltagere, er klar over at den som opptrer ønsker å stille seg i et best mulig lys.

Goffman (1959) kalte fenomenet for "impression management", og det går ut på at man forsøker å styre det inntrykket andre får av en selv. Målet man har med opptreden blir rett og slett å forsøke å få publikumet til å tro på at man innehar de ferdighetene eller egenskapene som man ønsker å vise at man har. Goffman tillegger begrepet "ansikt" viktighet i den sosiale samhandling mellom mennesker. Med ansikt mener Goffman en positiv sosial og symbolsk verdi et individ kan utstråle til andre. Dette kan sammenlignes med et selvbilde, bare at dette selvbildet kan andre, iakttagere, se (Goffman, 2004:39). Det er i møtet med andre mennesker man oppfatter og erfarer om det ansiktet, eller følelsen, man ønsker å fremstille, blir anerkjent av de man samhandler med.

Man kan forvente at en samhandlingsdeltager med kendte eller synlige træk i løbet af en bestemt form for kontakt opretholder et bestemt ansigt, og vil opfatte det som moralsk rigtigt. På baggrund af hans træk og mødets konventionelle karakter vil han kun have et beskedent udvalg af linjer til rådighed og et beskedent udvalg af ansigter i vente. På grundlag af nogle få, kendte træk bliver han desuden ansvarlig for at besidde et stort antal andre (Goffman, 2004:41).

De som iakttar forsøker ofte å skaffe opplysninger om det som foregår, og om personen de har møtt. Det kan være at man som publikum ikke alltid tror på den rollen vedkommende tar på seg og spiller ut (Goffman, 1992:24). Selv om man ikke ønsker å føre andre bak lyset, har de aller fleste mennesker et ønske om å stille seg selv i et gunstig lys. Hvis det kommer fram at man faktisk ikke besitter de egenskapene man har påberopt seg å ha, eller om man spiller en rolle som er svært ulik slik man egentlig er, kan dette resultere i at publikum føler at individet gir falskt inntrykk av seg selv (Goffman, 2004:41). Det er når iakttagerne får tak i opplysninger om situasjonen at de vet hva de bør, og kan gjøre, for å møte vedkommende på best mulig måte. Dersom man som iakttagere ikke kjenner den som opptrer fra før, er det ofte vanlig å tenke på andre personer man kjenner, som kan minne om den man har foran seg (Goffman, 1992:11).

Skule Wigenstad har skrevet om *treningens symbolske kapital* på Socius, sosiologistudentenes tidsskrift ved Universitetet i Oslo. Wigenstad (2013) skriver her at vår fysiske fremtoning, altså kropp, bevegelse og utseende, kan tolkes som en del av vedkommendes identitet. Kropp kan i et slikt syn styre det inntrykket man får av andre man møter. I lys av at man ønsker å fremstille seg selv på best mulig måte, kan man tenke seg at en trent kropp gir et positivt inntrykk av hvem man er. Det kan skape et bilde av at man har tid og krefter til å ta vare på seg selv og sin helse.

I artikkelen slås det fast at dagens samfunn preges av at man selv kan styre og iscenesette de inntrykkene folk får av en, eller, som man selv ønsker at andre skal få. Man kan uttrykke hvem man er ut ifra hvilke treningsklær man trener i og har på seg, og hvilke fysiske aktiviteter man holder på med. Dette er dimensjoner som Goffman har begrepsfestet i sine teorier, som kan lokaliseres ved at man som opptredende spiller roller, og at det ikke er helt avgjort om aktøren virkelig er den man utgir seg for å være. Har man en veltrent kropp kan dette gi symbolsk kapital, men det er ikke alltid man får vist dette fram i det ordinære hverdagslivet. Her kan sosiale medier fungere som et nyttig verktøy. Gjennom sosiale medier kan man få vist hvor ofte man trener og fremgangen man opplever. Man kan legge ut bilder, påvirke sine følgere og skryte av seg selv (Wigenstad, 2013).

Artikkelen fra Aftenposten; ”Forskere advarer. Disse bildene er ikke bra for deg” tar opp tematikken ytterligere. Det skrives om at hashtaggen #fitspiration, forkortelse for fitness og inspiration, har nærmere seks millioner bilder på tjenesten (Dyregrov, 2015:a).

Hashtaggen skal i teorien inspirere oss til å trene mer og spise sunnere. Bildene med nevnte hashtag viser godt trente kvinner og menn, med tydelig definerte muskler.

Tiggemann og Zaccardo (2015:62) finner i sin forskning at mange av oss vil begynne å sammenligne oss med andre, og at dette med tiden kan føre til et mer negativt kroppsbilde.

Det var mange av studiens deltagere som oppga å trene for å bli fit, og ikke nødvendigvis for å bli sunn. Forskningsresultatene viser at de sosiale mediene fort kan tjene mot sin opprinnelige positive hensikt.

Therese Mathisen holder på med en doktoravhandling om behandling av spiseforstyrrelser (Norges idrettshøgskole, 2016)¹. Hun formidler i artikkelen at de som ikke trener, kan oppleve fitspiration som noe ekstremt (Dyregrov, 2015:a). En mulig konsekvens kan være at man føler avsmak for slik trening, og at man velger å ikke bli med på lignende trender.

Fitnessstrener Judd Lawrence (2015), mener fitspiration byr på problemer. I stedet for å motivere følgere med at trening er lystbetont og helsefremmende, spiller fitspiration i stor grad på trening som straff og skyldfølelse. Det legges til at om man har skyldfølelse, vil mange trene hardere, og at dette ikke kan sies å være positive motiver for å trene.

Skal man inspirere til mer trening og et sunt kosthold, må man formidle at trening er en kilde til glede og selvfølelse (Dyregrov, 2015:a). De sosiale mediene er mektige kommersielle krefter, og påvirker oss både ubevisst og bevisst. Det går nesten ikke en uke uten at man kan lese om hvordan man får en trent kropp eller at det nye idealet for kvinner er å være sterk og bli ”fit”.

2.3. Connells måter å tenke kjønn – maskulinitet og feminitet

Organisert idrett har som mål å være inkluderende, og åpen for alle. Selv om den hadde klart dette i praksis, hadde idrett blitt oppfattet ulikt, fra person til person. I barneidrett spiller ofte gutter og jenter sammen, før de splittes opp og det så dannes egne gutte- og jentelag videre i ungdomsårene. Dette fører til at det blir et skille mellom kjønn i idrett, noe som også viser seg ved hvordan mediene fremstiller kvinne- og herreidrett.

¹ Mathisen holder fortsatt på med sin doktoravhandling. Den er derfor ikke tilgjengelig for offentligheten ennå. Hun uttaler seg om forskningen sin i denne artikkelen, og refererer til forskningsprosjektets bloggside.

Konsepter som maskulinitet og feminitet er i følge Connell (2005) blant de mest komplekse man kommer borti. Connell peker på at menn historisk sett har hatt mer fremtredende roller enn kvinner, og at dette gjør seg spesielt gjeldende i den vestlige kulturen. Å være mann eller kvinne innebærer at det stilles en rekke ulike forventninger til en; for eks. hvordan man skal oppføre seg, hvilke måter det er vanlig å handle på, i tillegg til hvilke muligheter man har (Connell, 2005:22). Forventningene til maskulinitet og feminitet knyttes stort sett til sosial læring. Man lærer i løpet av sosialiseringprosessen hva som forventes, i tillegg til hva det innebærer å være mann eller kvinne. Allerede fra de tidlige barneår har man lett for å definere handlinger og trekk ved barnet som er typisk guttete, og hva som er jenteaktig oppførsel.

Kroppslig erfaring står som en sentral del i våre liv, og den gir dermed en forståelse av hvem vi er, hvordan vi tenker om oss selv og hva vi er i stand til (Connell, 2005:53). I kjønnsforskningen er det noen temaer som er under utforskning. Det er spesielt interessant å se på hva som definerer maskulinitet, og hva som regnes for å være feminint. Connell spør hvorfor det er slik at noen kvinner kan bli kalt "maskuline" og enkelte menn kalt "feminine"? Det er også enkelte aktiviteter som regnes som maskuline og feminine, uavhengig av hvem som utfører dem (Connell, 2005:69).

Fasting og Sand (2009) forsket på kjønn i idrett. De var tilknyttet NIFs kvinneutvalg, og fokuset lå på at idretten forsøker å øke antall jenter og kvinner i organisert idrett – som et tilsvar til at gutter og menn er overrepresentert (Fasting & Sand, 2009:21). Med å øke antallet jenter og kvinner i idrett, innebærer dette ikke bare kvinnelige utøvere og trenere, men også dommere og funksjonærer. Hvorfor er så norsk idrett overrepresentert av gutter og menn? Kvinner oppgir ofte at de foretrekker å være fysisk aktiv utenfor den organiserte idretten. Årsakene til dette kan være mange. Det å trene for å ha det gøy, og å trene alene, har ofte stor betydning for kvinners trening.

Denne sammenhengen mellom «maskulinitet» og idretten forsterker hverandre, fordi det er stor overlappning mellom idretten og tradisjonelle «maskuline verdier» knyttet til aggressivitet, prestasjon, resultat og konkurranse. Ikke minst gjelder dette for konkurranseidretten. Slik sett kan en hevde at «idretten passer bedre for menn enn kvinner (Fasting & Sand, 2009:42).

Et av hovedfunnene til Bakken Ulseth (2003:54) er at de kommersielle treningssentrene klarer å fange opp de tre individgruppene som den organiserte idretten sliter mest med å få

rekruttert. Dette kommer av at treningssentrene i større grad har muligheten til å tilby skreddersydde treningstilbud som matcher hver enkelt sitt behov. De tre gruppene det er snakk om er: kvinner over 18 år, de som aldri har vært med i idrett, og tidligere idrettslagsmedlemmer som har falt ifra organisert idrett.

Fasting et. al. (2008:34) finner et mønster hvor jenter er mindre aktive i idrett enn gutter, men at forskjellen her ikke er spesielt stor. Det er derimot en mye større og tydeligere kjønnsforskjell når det gjelder minoritetsungdommer, og da særlig minoritetsjentene. Forskjellen blir også stor og tydelig når man sammenligner jenter fra majoritets- og minoritetsbefolkningen. 42 prosent av majoritetsjenter er med i idrett, mens andelen kun er på 16 prosent for minoritetsjentene. Idretten har her et stort forbedringspotensial. Dette er ting idretten jobber med, men status viser at ”... *det er flest hvite menn i idretten, spesielt på trener og styrenivå*” (Gjerustad, 2008). Dette er flere uttrykk som viser at det vil kreve både tid og økt innsats for å få snudd kjønnsproblemet i idretten.

2.4. Ungdomstid som periode – Giddens refleksivitet

Det er i ungdomsalderen mange av idrettslagsmedlemmene slutter med organisert idrett. Hvorfor det akkurat er i tenårene det største frafallet inntreffer, kan komme som en naturlig del av det å bli mer selvstendig og løsrive seg fra barndommen. Det er mye som tyder på at man som ungdom får andre interesser enn det man hadde når man var barn. Det blir antageligvis en prioriteringssak for de unge, der de velger å bruke fritiden sin på det de får mest utbytte og glede av.

James, Jenks og Prout (1998, referert i Heggen & Øia, 2005:14) legger vekt på at ungdom er kompetente og selvstendige aktører. De er konsumenter med egne valg og preferanser, men det kan reises et spørsmål om hvor stor frihet de unge egentlig besitter i dagens samfunn. Dette med tanke på massemedienes påvirkningskraft, ønske om å prestere på skolen og øvrige forventninger som blir rettet mot dem. Individualisering er et viktig aspekt i livene til de unge menneskene (Heggen & Øia, 2005:17). Det innebærer at ungdommen må skape sin egen biografi. Dagens unge får ofte høre at de kan få til alt de vil, bare de jobber godt nok for det. Alle mulighetene ligger foran dem, de må bare treffe de riktige valgene. Giddens (1996:49) mener at: ”... *det å være menneske i realiteten vil sige alltid at være klar over og på en eller annen måte kunne beskrive både, hvad man foretager sig, og hvorfor man gør det*”.

Nielsen et. al. (2010) hevder at ungdom har fått denne ideen, om at de kan bli hva de vil, litt for dypt forankret i seg. Om de mislykkes med det de foretar seg, kan en mulig konsekvens bli at de opplever at de kun har seg selv å skylde for at de ikke klarte det. Dette kan føre til skam, eller lav mestringsfølelse. I dagens samfunn skal man gjerne hevde, og utvikle seg på flere forskjellige arenaer samtidig.

I det refleksive selvdanningsprosjektet, mener Giddens at kroppen er viktig i fortellingen om hvem man er. Den er ikke et gitt produkt, man kan velge og skape den slik man vil den skal være. Likevel, dette kan være vanskelig å få til. Siden kroppen er en del av det refleksive prosjektet, kan dette også føre til skam eller skyldfølelse, hvis den faktiske kroppen ikke er i samsvar med det som er ønsket, eller som man har arbeidet for (Heggen & Øia, 2005:25). Selv om man langt på vei bestemmer selv hvem man er og vil være, påvirkes man av samfunnet man er en del av, og omgivelsene man jevnlig har rundt seg. Her kommer fokuset på hvor stor frihet de unge egentlig har i dag. Hvilke forventninger er det som rettes til de unge? Dette avhenger av hvilken kontekst det snakkes om, men ungdomsfasens mest eksistensielle spørsmål er trolig hvem man skal bli i voksen alder.

Selvidentitetens eksistensielle spørsmål henger meget nøye sammen med den skrøbelige karakter hos den biografi, som individet "skaber" om sig selv ... Som Charles Taylor formulerer det, må vi "have en forestilling om, hvordan vi er blevet, som vi er, og hvorfra vi kommer" for at kunne have en fornemmelse af, hvem vi er (Giddens, 1996:70).

Skille & Østerås (2011:365) fant i sin analyse ut at det er fem faktorer som spiller inn på norske ungdommers preferanser til idrettsdeltagelse og fysisk aktivitet. Disse er "gøy", "helse"/"overskudd", "kropp"/"utseende", "identitet"/"selvtillit" og "konkurranssevne". Det å ha det gøy er den viktigste preferansen, både når det gjelder ungdom, og for voksne. Sannsynligheten for å fortsette med fysisk aktivitet øker hvis det man holder på med er gøy. Det viser seg også at ungdom som tilhører familier med en høyere sosioøkonomisk posisjon har større sannsynlighet for å forbli engasjert i idrett, enn for ungdom som kommer fra familier med en lavere sosioøkonomisk posisjon. (Skille & Østerås, 2011:360).

Grunnprinsippet med norsk idrett for de yngste er at det skal være en arena for alle; uavhengig av hvem man er, hva man kan og hvor man kommer fra. Lesjø (2008:127) formidler at det for barneidrett (6-12 årsalderen) legges stor vekt på at idrett skal innebære lek, vennskap og

moro, samtidig som mestring av nye ferdigheter står i fokus. Det skal i utgangspunktet være nok at man har lyst å være med. For ungdomsgruppen (13-25 år) er det også et mål at idrettene i størst mulig grad skal utøves på ungdommens premisser. Likevel ser man en tendens til stor prestasjonsorientering i ungdomsidretten. Hanstad et. al., (2011:16) viser til at idrettens konkurranseorientering starter tidlig, noe som i verste fall kan føre til spesialisering og talentutvikling allerede i barneidrett. Over 70 prosent av norske ungdommer slutter med idrett innen de er 20 år (Sjøberg, 2014). Det vises også til at flertallet som slutter med idrett, gjør det fordi konkurranseaspektet blir for dominerende (Ingebrigtsen, 2012:35).

2.5. Idrettens historie og utvikling gjennom tidene

I dette kapitlet vil det bli gitt en presentasjon over norsk idretts historiske utvikling siden dens dannelse og fram til den moderne idrett vi har i dagens samfunn. Dette følges opp med en fremstilling over den norske idrettsmodellen, hva den går ut på – og hvilke utfordringer som melder seg med den.

2.5.1. Den organiserte norske idrettens historie

Goksøyr (2008:42) viser at idrettsaktiviteter på 1800-tallet var adskilt mellom de borgerlige klubbene og arbeiderforeningene. For borgerskapet var det viktigst med sosial eksklusivitet og selskapelighet ved deltagelse i idrett, mens det for arbeiderne var et poeng å kunne bruke muskelkraft og oppnå anerkjennelse i lokalmiljøet ved suksess.

I 1861 ble ”*Centralforeningen for Udbredelse af Legemsøvelser og Vaabenbrug*” stiftet (Enjolras & Waldahl, 2009:16). Dette regnes som Norges første idrettsforbund og det markerer starten på norsk idretts organisatoriske historie. Centralforeningen var orientert mot det militære, og betraktet idrett som forsvarssak (Goksøyr, 2008:44). Det var de mange skytterlagene som hadde størst tilslutning av medlemmer, og de var åpne for alle samfunnsklasser i befolkningen. Centralforeningen mottok statsstøtte, og tok også opp i seg andre idretter, som skøyter, ski og svømming.

Samtidig var det en aktør, i Turnbevegelsen, som ga Centralforeningen konkurranse. Denne kom til fra utlandet, og i 1855 ble Christiania Turnforening dannet. Her ble ikke idrett knyttet til forsvarssak, men til sunnhet og helse. Fokuset var på å utvikle harmoniske og sunne mennesker gjennom allsidig trening (Loland, 2005:65).

”Det Norske Turn- og Gymnastikkforbundet” ble stiftet i 1890, og ble med dette Norges første særforbund. At idrett skulle være nyttig for samfunnet var både Centralforeningen og turnbevegelsen enig om, selv om de hadde forskjellig syn på hva dette eksplisitt innebar. I utviklingen av den moderne internasjonale idretten, er det ingen som har spilt en mer sentral rolle enn England og Storbritannia (Goksøyr, 2008:57). Den britiske sporten førte med seg nye idretter som hittil var ukjente, som fotball, friidrett og tennis, og det ble mulig å drive med idrett for idrettens egen skyld. Det gikk nå an å stifte egne foreninger og klubber for bestemte idretter. Dette ble møtt med kritikk og motstand fra Centralforeningen, og den britiske sporten ble starten på slutten for Centralforeningen.

I tiden mellom 1893 til 1936 var det mye konflikter innad i idretten. Flere ganger måtte det statlige inngrep til for å få i slutt på stridene. Enjolras og Waldahl (2009:16) viser til at *”Norges Riksforbund for Idræt”* ble stiftet i 1910. Årsaken var særforbundenes misnøye mot Centralforeningen, og man ønsket seg større idrettslig frihet. Centralforeningen ble underlagt Riksforbundet og fikk makten sin redusert (Goksøyr, 2008:67). I 1917/1919 ble det igjen strid om formålet med idretten. Centralforeningen og Riksforbundet kom i konflikt etter at Centralforeningen forsøkte å gjenvinne sin gamle makt ved å få støtte fra Forsvarsdepartementet. Dette reagerte særforbundene på, og det ble bestemt på Idrettstinget at alle lag som ønsket å være med i den organiserte idretten, fra da av måtte være medlemmer av et særforbund. Dette markerte slutten på Centralforeningens dominans, og innebar at Riksforbundet skiftet navn til *”Norges Landsforbund for Idrett”* (Loland, 2005:71). Norsk idrett var nå samlet i én organisasjon, men dette varte ikke lenge.

Arbeiderklassen opplevde at idretten ble styrt og organisert av overklassen, med utgangspunkt i en borgerlig idrettspolitik (Loland, 2005:72) Det ble politisk splittelse når Arbeidernes Idrettsopposisjon ble dannet innenfor Landsforbundet (Goksøyr, 2008:94). Opposisjonen ønsket å få flere fra arbeiderklassen inn i idrettsledelsen og sørge for at alle arbeidere også kunne ha råd og mulighet til å delta. *”Arbeidernes Idrettsforbund”* ble vedtatt på Idrettsopposisjonens landskonferanse i 1924, med overveldende flertall. Dette bidro til en isfront mellom Arbeidernes Idrettsforbund og Landsforbundet, og de hadde ingen idrettslig kontakt med hverandre i elleve år. Det ble i 1940 fremmet et vedtak om et nytt idrettsforbund, *”Norges Idrettsforbund”*, som skulle bestå av Landsforbundet og Arbeidernes Idrettsforbund (Enjolras & Waldahl, 2009). Idretten hadde åpnet opp for nye sosiale grupper i perioden fram til 1940, men det var fremdeles mange mennesker som stod utenfor.

Idretten var fortsatt en aktivitet mest for unge voksne, og spesifikt menn. Den moderne folkebevegelsen som bestod av kvinner og menn, yngre og eldre, lå fremdeles noen tiår fram i tid (Goksøyr, 2008:107).

Det er i dag Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) som har monopol på organisert idrett (Hanstad, et. al. 2011:7). Idrettsforbundet styrer idretten etter en enerettsmodell, der alle lagene, medlemmene og de ulike særforbundene er samlet under én paraply, i ett og samme forbund. NIF er en uavhengig og partipolitisk nøytral organisasjon. Medlemstallene viser til at dette både er landets største fagbevegelse, og frivillige organisasjon (Enjolras, Seippel & Waldahl, 2012). Man kan lese på NIF sine egne nettsider at organisasjonen har hele 2.240.000 medlemskap, og 11.409 forskjellige idrettslag (Norges idrettsforbund, 2016). I denne sammenhengen brukes det en betegnelse på individuelle medlemskap, og ikke antall medlemmer. Dette er fordi ett medlem kan være aktiv i flere idrettslag og særforbund. NIF har som sin fremste visjon ”*idrett for alle*” (Lesjø, 2008:55). Det er med andre ord viktig at alle skal få kunne delta og utøve idrett ut ifra egne ønsker og behov. Alle som deltar er like viktige og like velkomne, uavhengig av prestasjonsnivå og uansett hvilken ferdighetsgrad man hører til på.

2.5.2. Den norske idrettsmodellen

Norge har en unik idrettsmodell som er uvanlig i internasjonal sammenheng (Hanstad, et. al., 2011:11). Når alle særidrettene, medlemmene og idrettslagene samles sammen i ett forbund, skapes det et nært miljø med mye kompetanse.

I den norske idrettsmodellen spiller frivillighet en viktig og uvurderlig rolle. Det blir gitt et fint eksempel på hvordan dette preger idretten: ”*dei mange som gjer ein viktig innsats får sjeldan nok honnør for det. Dei kjem i skuggen av topp-prestasjonar, sponsorar, styresmakter og det som føregår i organisasjonsledda. Men utan frivillighet stoppar idretts-Norge*” (Hompland, 2007:7). Den organiserte idretten har også en sterk tilknytning til staten. Staten har fungert som en viktig bidragsyter til finansieringen av norsk idrett (Lesjø, 2008:66). Siden 1948 har Norsk Tipping, og etter hvert spillemidlene, utgjort det økonomiske fundamentet for den norske idretten. I 2007 var de samlede spillemidlene på 1,25 milliarder kroner. Hele 352 millioner gikk direkte til NIF (Goksøyr, 2008:156).

Hva består så rent kategorisk den norske idrettsmodellen av? All styring og organisering av norsk idrett utformes etter noen kjernesubstanser; dette gjelder spesielt barn og unge, og topp og bredde. Det har derimot ikke alltid vært slik. Det var tidligere et utbredt holdningspunkt, at barn og unge av helsemessige årsaker ikke burde konkurrere eller drive spesialisert trening (Hanstad, et. al., 2011:29). Utover 1960-årene opplevde norsk idrett en kraftig tilstrømning av barn og unge, som resulterte i barneidrettsbestemmelsene i 1987. Dette har blant annet ført til at det nå i dag er denne gruppen som utgjør majoriteten av medlemsmassen i norsk idrett (Lesjø, 2008:125).

Breivik (2010) skriver også om den norske idrettsmodellen, som ble innført etter andre verdenskrig. Topp og bredde hørte sammen, og utviklet hverandre gjensidig. Dette innebar at man ideologisk og organisatorisk benyttet de samme verdiene som gjaldt i toppidretten, også i breddeidretten, helt fram til i 1970-årene. Ettersom toppidretten ble profesjonell og stadig mer kommersiell, gikk man bort ifra dette. Toppidrettsutøvere var forbilder for barn, men det var ikke gunstig å drive breddeidrett på samme måte som toppidrett lenger.

Særforbundene sa i denne perioden at ”idretten er én”. Hompland (2007:12) minner om at dette kamuflerer det faktum at idretten faktisk har en lang og kompleks historie, hvor ulike bevegelser og fraksjoner har hatt forskjellige formål, ønsker og målsettinger med idrett. Dette kan i stor grad gjelde Centralforeningen og Arbeidernes Idrettsforbund, for å nevne noen.

Den norske idrettsmodellen har tjent idretten godt i over 60 år. I sentrum står fysisk aktivitet for så mange som mulig; flest mulig barn og unge så lenge som mulig; statlig idrettspolitik med sikte på fremtiden; en idrett som drives av frivillighet og demokratisk styre, og tilskudd og økonomiske overføringer til idrettsformål, deriblant spillemidler og idrettsanlegg (Meld. St.26. (2011-2012), 3) Idrettsmodellen sørger for at barn og unge er fysisk aktive i gode oppvekstvilkår. Den er viktig i forhold til folkehelsen, og for inkluderingsarbeidet i samfunnet. Fra 2000 til 2013 har norsk idrett mottatt over 17 milliarder kroner i spillemidler. Dette er penger som går videre til idrettsanlegg, til de lokale idrettslagene og til idrettsforskning (Stoltenberg, 2014). Tadjik (2013) hevder at idretten er inkluderende, og at dette er idrettsmodellens fortjeneste.

2.5.3. Den norske idrettsmodellen i utakt

Hompland (2007:79) hevder at den norske idrettsmodellen nå utfordres fra flere hold.

Det er blitt en konkurranse om folket, hvor kommersielle aktører stadig blir mer populære.

Som Hanstad et. al. (2011:8) uttrykker: *”Trening driver vi med, men i svært liten grad innenfor idretten”*. Mosjon og trening blir av mange ikke regnet som idrett. Idrett handler om å

konkurrere, å spille et spill styrt av regelverk, å måle krefter og vinne. Det blir da naturlig å tenke at svært få voksne egentlig driver med idrett; da det er begrenset hvor mange som blir, og kan bli, toppidrettsutøvere. Det hevdes blant annet at det er et misforhold mellom politiske mål og faktisk bruk av idrettsanlegg. *”Det er eit mål at flest mulig skal vera fysisk aktive, men anlegga er dårleg tilpassa ... det blir bygd spesialiserte anlegg som legg til rette for dei få og stenger mange ute. Og den organiserte idretten er ofte ein pådrivar i den retninga”* (Hompland, 2007:8).

De fleste idrettsanleggene som bygges, bygges med tanke for de som konkurrerer og satser på idrett. For barn og unge, som kan bli det neste store talentet, og sette Norge på kartet. Det bygges i mye mindre grad for alle mosjonistene, som ønsker å være i fysisk aktivitet og holde kroppen i gang.

Breivik (2011) mener at den norske idrettsmodellen står for fall. Han peker på at organisert idrett er en suksess hva frivillighet og toppidrett angår, men at den har sviktet når det gjelder breddeidrett for ungdom, og masseidrett for voksne og eldre. Breddeidretten går gjerne på bekostning av toppidretten, og etter unnagjorte ungdomså, er det plutselig ikke så mange tilbud for deg som voksen, innenfor organisert idrett. Det er i hovedsak skolene, trenings-sentrene og friluftslivet som aktiviserer de eldste ungdommene, og den voksne befolkningen. NIF spiller som sagt en beskjeden rolle når det kommer til voksnes trening og fysisk aktivitet (Hanstad, et. al., 2011:21). Det var i perioden fra 1989 til 2009, kun 15 prosent av befolkningen fra 15 år og oppover, som trente i idrettslagene. De kommersielle treningssentrene derimot, opplevde en økning fra 8,5 prosent til 30 prosent i samme aldersgruppe. Dette betyr at treningssentrene aktiviserer dobbelt så mange voksne som det den organiserte idretten gjør. Lesjø (2008:58) hevder at hele 40 prosent av idrettsbevegelsens medlemskap innehas av personer under 20 år. Kun 28 prosent av medlemmene er over 50 år. Likevel mottar NIF masse penger årlig gjennom offentlige bidrag fra stat og kommune, i tillegg til tildeling av tippemidler (Hanstad, et. al., 2011:11). Det er da et tankekors at friluftslivsorganisasjoner og treningsentre får mye mindre bidrag og midler, når de faktisk aktiviserer langt flere i befolkningen enn det idretten gjør.

Breivik (2011) formidler også at det er private treningssentre og friluftslivet som bidrar til at befolkningen holder seg i fysisk aktivitet. Det har blitt foreslått en ordning hvor spillemidlene i større grad burde gå til kvinner, eldre og lavere sosiale lag; grupper som i liten grad er representert i den organiserte idretten. Dette ble ikke tatt godt imot av NIF, som rettet kraftig kritikk mot forslaget. Årsaken til at dette ble møtt med kritikk er mest sannsynlig at idretten er bevisst sin sterke, og innflytelsesrike posisjon i samfunnet og vil beholde den slik den er. Som Hompland (2007:62) formidler om idrettens ”business-praksis” : ”Idrettens talsmenn driver aktiv og pågående lobbyvirksomhet mot politikere og administrasjon lokalt, regionalt og sentralt”. Idretten fremmer først og fremst sine egne interesser. Den økonomiske støtten, det gode ryktet og toppidrett fremstår som den organiserte idrettens fremste interesser. Aspekter som folkehelse, idrett for folk flest og integrering later til å være gode nytteverdier, som er med på å bidra til at man ikke kan betvile den posisjonen idrett har fått i Norge de siste tiårene.

Det er imidlertid blitt vist flere ganger at idrettsbevegelsen har en historisk tradisjon der idrett først og fremst var for unge menn, og for det øverste samfunnslaget. Det viser seg også et mønster i dag, at de med lang utdanning og god inntekt oftest er med i idrett; både i styre, som aktive medlemmer og i det frivillige arbeidet. Det er først og fremst friluftslivet og de kommersielle treningssentrene som virkelig har brakt kvinner inn i fysisk aktivitet. Det er nå flere kvinner enn menn som er fysisk aktive (Hanstad, et. al., 2011:22).

NIF sin visjon om ”*idrett for alle*” ser ikke ut til å være etterlevbar i praksis, når folk flest trener utenfor idretten. Grupper som funksjonshemmede, etniske minoriteter og lavere sosioøkonomiske grupper havner utenfor idretten. Dersom den norske idrettsmodellen hadde vært like god som den blir omtalt som, hadde disse gruppene blitt rekruttert allerede på 1970-tallet, når de var prioriterte målgrupper (Hanstad, et. al. 2011:335). I Stortingsmeldingen fra 2012 er det barn og unge, inaktive og personer med nedsatt funksjonsevne som er prioriterte målgrupper. Det gjenstår å se om inaktive og personer med nedsatt funksjonsevne i større grad rekrutteres til idrett denne gangen, eller om toppidrett og idrettsanlegg for de få, vinner fram nok en gang (Meld St. 26 (2011-2012), 70).

2.6. Folkehelseperspektivet

Folkehelsearbeidet har som overordnede målsettinger å utjevne sosiale ulikheter i helse, spesielt mellom etniske grupper, og samtidig bidra til en bedre helse lengst mulig, for flest mulig i befolkningen (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:12). Helse- og omsorgsdepartementet formidlet i 2009, sammen med Verdens Helseorganisasjon, at det er mulig å øke livslengden, så vel som livskvaliteten, betraktelig ved regelmessig fysisk aktivitet, og et variert sunt kosthold. Det ble hevdet at det var snakk om å øke livslengden med hele ti-femten år.

I 2013 kom Folkehelsemeldingen ”*God helse – felles ansvar*” ut, som en tilråding fra Helse- og omsorgsdepartementet. Det ble lagt vekt på at økende overvekt og fedme blant befolkningen kan få avgjørende betydning for folkehelsen i tiden framover. Mangel på fysisk aktivitet og usunt kosthold pekes ut som faktorer som kan skape sykdom og helseproblemer. Et utdrag fra Folkehelsemeldingen er som følger;

... befolkningens helse og sosiale forskjeller i helse påvirkes av velferdsutvikling og forskjeller i levekår. Utvikling i helse er nært knyttet til oppvekstvilkår og de forholdene vi lever under. Det handler om å legge til rette for en samfunnsutvikling som gir gode betingelser for helse. Vi har et spesielt ansvar for barn og unge (Meld. St. 34 (2012-2013), 8).

Med Folkehelsemeldingen rettet regjeringen fokuset på helsefremmende arbeid. Fastlegene og kommuner har et stort ansvar i dette arbeidet. Kommunene har gjennom en ny folkehelselov fått et større ansvar for forebyggende arbeid, men de velger selv hvilke mål og tiltak som skal iverksettes for å fremme befolkningens helse (Meld. St. 34 (2012-2013), 10). For å forstå hva som menes med helsefremmende arbeid, kan det engelske begrepet ”*empowerment*” trekkes fram. Betegnelsen ble først tatt i bruk på Ottawa-konferansen i Canada i 1986. På norsk kalles begrepet for egenkraftmobilisering (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:17). Det kan også oversettes til mobilisering av egne krefter, bemyndigelse og myndiggjøring. I det helsefremmende arbeidet innebærer dette at enkeltindividet og lokalmiljøene skal få makt til å påvirke beslutninger som tas og iverksettes (Meld. St. 34 (2012-2013), 10). Å involvere frivillige organisasjoner trekkes fram som en sentral del ved medvirkning i folkehelsearbeidet.

De kommersielle treningssentrene har opplevd en god tidsperiode de siste ti-femten årene. Det legges fram i treningssenterbransjens årlige rapport fra 2014, at 25 prosent av nordmenn over 15 år, har treningssenteret som sin hovedarena for trening. I samme rapport formidler Virke Trening at statistikk viser til at bransjen skapte en velferdsgevinst på minst 15,9 milliarder kroner året før (Thidemann & Winkelmann, 2014:5). I 2003 fantes det om lag 300.000 nordmenn som trente på treningssenter, mens det i 2014 eksisterer hele 984 forskjellige treningssentre i landet. Dette tyder på at antallet nordmenn som trener på treningssenter nå i dag, er betydelig høyere enn 300.000.

En ser at andelen fysisk aktive øker med sosial status, hvor barn av foreldre med høyere utdanning trener oftere enn barn av foreldre med lavere utdanning ... Det å være inaktiv kan bli en "ond sirkel" ved at man opplever å ha dårligere helse av å ikke trene, men ikke orker å trene fordi man opplever å ha dårlig helse (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012:46).

Enjolras og Wollebæk (2010) har funnet at sosial ulikhet også preger idrettsdeltagelse, en arena man tidligere har gått ut ifra ikke har slitt med dette problemet. Blant de mange frivillige organisasjonene i Norge, er det idrett som fremstår som minst egalitært. Studien sammenlignet de nordiske landene, og Norge kom dårligst ut av disse. Det er i Norge tre ganger så mange rike, som lavtlønnede, som er aktive medlemmer i de frivillige idrettslagene (Enjolras & Wollebæk, 2010:25). Videre øker både det å ha høy inntekt og høy utdanning, i tillegg til god helse og heltidsansettelse, sannsynligheten for å være aktiv innen idrett. Deltagelse i idrettslagene er ifølge funnene i forskningsstudien i hovedsak for de rike og friske. I tillegg øker forskjellen mellom mennesker med god og dårlig helse. I en artikkel uttaler Wollebæk seg om den uheldige tendensen, og forsikrer lesere at han ikke tror det er snakk om sosial ulikhet i barne- og ungdomsidretten (Stenvaagnes, 2011).

Langeland, Ohrem & Lima (2014:8) viser imidlertid til at lav inntekt ofte kan resultere i sosiale mangler for de utsatte gruppene. I denne sammenhengen vises det at det er høyest forekomst av sosiale mangler i familier med enslige foreldre, familier med innvandrerbakgrunn og familier som kommer fra sentrumsnære østlandsområder. Sosiale mangler kan innebære at barn og unge ikke har samme mulighet til å delta i arenaer som andre barn, uten problem, deltar i på jevnlig basis. Dette blir problematisk for barna når det dreier seg om arenaer som står i en særskilt posisjon for læring, sosialisering og mestringsutvikling. En slik arena er nettopp den organiserte idretten.

Ut ifra dette, er det slett ikke utenkelig at barne- og ungdomsidrett faktisk er preget av sosial ulikhet, som Wollebæk tre år tidligere bedyret at sannsynligvis ikke var tilfellet (Stenvaagnes, 2011). Foregående år ble det diskutert mye omkring et mulig økende klasseskille i barneidrett (Ertesvåg, Hagen & Bringedal, 2015). En rekke familier stod frem for å rette fokus på at beløpene idretten krever, ikke samsvarer med alle familiers økonomi. Årlige medlemskontingenter, nytt treningsutstyr med jevne mellomrom, og transport til og fra trening og kamp ble for dyrt. Flere barn fikk beskjed om at familien ikke hadde råd til å la de fortsatte i idrettslagene, eller at kun noen i søskenflokkene kunne være med. Et lite positivt trekk ved at dette ble satt på dagsorden; den organiserte idretten er nå mer bevisst problemet enn tidligere.

3. METODOLOGISK TILNÆRMING

3.1. Valg av metode

Ifølge Silverman (2011:7) avhenger valget av metode av de spørsmålene man som forsker stiller. Videre vil metodologien man benytter både forme og påvirke svarene man får.

Forskningen min er et resultat av en kvalitativ tilnærming til problemstillingen. Jeg ønsket å undersøke, og om mulig, finne svar på hvordan treningshverdagen til unge mennesker har forandret seg i takt med fremveksten av kommersielle aktører. For å nærme meg dette, var det informantenes egne erfaringer og synspunkter som var viktigst. Dette opplevde jeg at jeg best kunne gjøre ved kvalitativ metode.

Kvalitative tilnærminger i forskningssammenheng preges av at det er mangfold i den type data forskeren innhenter, og ved de analytiske framgangsmåtene forskeren har mulighet til å benytte seg av (Thagaard, 2013:11). En fordel ved kvalitativ metode er at det gjerne oppnås en nærere kontakt mellom forsker, feltet og personene som blir studert, enn det som er tilfellet med kvantitative tilnærminger. Dette bidrar til at forskeren kan gå i dybden, og være i direkte kontakt med både felt og informanter (Dalland, 2010:86). Jeg fikk muligheten til å innhente data som kunne vise meg sammenhenger mellom hvordan informantene oppfatter sin egen treningssituasjon, og hvilke erfaringer de har med seg fra tidligere.

Jeg valgte å benytte meg av et fenomenologisk forskningsdesign, som tar utgangspunkt i læren om ”det som viser seg”. Johannessen, Tufte og Christoffersen (2010:82) forklarer at en fenomenologisk tilnærming i kvalitative metoder betyr å utforske og beskrive menneskers erfaringer, og forståelsen de har av fenomenet som studeres.

3.2. Fortolkende fenomenologisk design

Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen, og bygger på en underliggende antakelse om at realiteten er slik hver og en oppfatter at den er (Thagaard, 2013:40). Som forsker har man også en forforståelse, og et visst inntrykk av de sosiale fenomenene man undersøker, allerede før man er i kontakt med informantene.

Forskeren er på mange måter også avhengig av sin egen forforståelse, og kan bruke denne som en ressurs i tolkningen. Den kan fungere som en ressurs for å se sammenhenger mellom deler og biter av informasjonen dataene gir (Dalland, 2010:58). I et fenomenologisk design kan informantenes felles erfaringer og oppfattelser av realiteten, gi forskeren grunnlag for å utvikle en generell forståelse av fenomenene som studeres (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010:82). Siden en fenomenologisk tilnærming bygger på læren om det som viser seg, spiller derfor fortolkning stor betydning. I den analytiske prosessen er det da viktig at forskeren er tro mot datamaterialet, og ser informantenes meningsinnhold i lys av den sammenhengen den forekommer innenfor. Det er datamaterialet som viser veien i det videre forskningsarbeidet; ikke hva de faglige teoriene, foreliggende forskning og egen forforståelse kan passe overens med. Ved å ha tilnærmet meg fenomenet fenomenologisk, er det datamaterialet som har vært avgjørende for hvilke teorier og forskningsstudier som er blitt benyttet.

3.3. Semi-strukturerte intervju

Jeg bestemte meg for, relativt raskt i prosessen, at jeg ønsket å foreta individuelle intervjuer. Tidligere i forberedelsesfasen vurderte jeg også fokusgrupper som en metode for å innhente data. Med tanke på gjennomførbarhet og rekruttering av informanter, følte jeg at individuelle intervju var mer fordelaktig, sett i forhold til tiden og ressursene jeg hadde til rådighet. Etter råd fra veileder kom jeg fram til at det var ønskelig å intervju mellom ti – tolv informanter.

Det kvalitative forskningsintervjuet blir ofte karakterisert som en samtale i en vennlig atmosfære (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010:136). Samtalen som foregår mellom deltakerne preges av struktur og formål. Strukturen er knyttet til rollefordelingen mellom nettopp intervjuer og informanter, mens formålet med intervjuet er å forstå eller beskrive de fenomener undersøkelsen tar sikte på.

Intervju som metode gir et godt grunnlag for å få innsikt i andre personer sine erfaringer, tanker og følelser (Thagaard, 2013:58). Ved å fortelle om deres egne synspunkter og perspektiver, kan forskeren få fyldig og omfattende informasjon om hvordan informantene opplever sin livssituasjon. Dette kan betraktes som en form for sosial handling, siden informantene deltar i interaksjon med forskeren, når han eller hun setter ord på erfaringene.

Som Silverman (2011:166) skriver: *”However, as we have already seen, one of the strengths of qualitative research is its ability to access directly what happens in the world, that is to examine what people actually do in real life rather than asking them to comment upon it”.*

Et forskningsintervju kan utformes på ulike måter. Den mest brukte metoden i kvalitative intervjuer kalles gjerne semi-strukturerte intervjuer. Et semi-strukturert intervju har en overordnet intervjuguide, som danner et utgangspunkt for gjennomføringen av intervjuet (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2010:137). Forskeren har likevel muligheten til å bevege seg fram og tilbake i intervjuguiden, og er ikke låst til denne. En intervjuguide er dermed ikke et spørreskjema, men snarere en liste over temaer og generelle spørsmål som kan gjennomgås i løpet av intervjuet. Når rekkefølgen varieres kan dette være et grep forskeren gjør for å følge intervjupersonenes fortelling, og samtidig sørge for at sentrale temaer diskuteres senere (Thagaard, 2013:98).

Jeg merket i mine første intervjuer at det ofte ble pratet om temaer, og om synspunkter jeg ikke hadde tenkt på, eller planlagt på forhånd. Dette kan komme av flere årsaker. Det kan enten ha vært en konsekvens av at informantene opplevde at det var blitt skapt tillit mellom oss, og at de derfor ønsket å trekke inn synspunkter de anså som viktige (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2010:139). En annen forklaring kan være at enkelte forhåndsplanlagte spørsmål jeg stilte, åpnet opp for at informantene kunne hente opp utdypende informasjon, som de følte kunne være relevante, eller at de rett og slett ønsket å prate om dette. Ifølge Thagaard (2013) er det viktig at forskeren forsøker å tilpasse sine spørsmål, slik at de fungerer som respons på det som fortelles. Jeg følte i mange tilfeller at jeg klarte å fange opp interessante momenter og få intervjupersonene til å utdype mer. I enkelte intervjuer ser jeg i ettertid at jeg nok stilte noe ledende spørsmål. Det kan komme som et resultat av uerfarenhet ved intervjusituasjonen, eller at det var enkelte informanter jeg ikke greide å oppnå like god kontakt med.

3.4. Framgangsmåte og rekruttering av informanter

Jeg sendte inn meldeskjema til Norsk senter for forskningsdata (NSD) i starten av juli 2015, sammen med den foreløpige intervjuguiden og et utarbeidet informasjonsskriv. Fra starten av var planen for prosjektet, å foreta en komparativ fremstilling av unge menneskers trening, med utgangspunkt i ett utvalgt kommersielt treningssenter, og ett spesifikt utvalgt organisert

idrettslag i Åsane, Bergen. Jeg forandret fokus og problemstilling underveis grunnet vanskeligheter med å rekruttere medlemmer fra de to arenaene, og fordi jeg var redd for å kunne ende opp med et for snevert utvalg. Jeg meldte ifra til NSD, i tilfelle det måtte ettersendes et endringsskjema for prosjektet. Jeg fikk beskjed om at endringen i prosjektet ikke ville medføre noen forskjell med tanke på personvern, og at det dermed ikke var behov for å sende inn et slikt skjema. Istedenfor å gjennomføre en komparativ studie mellom de to utvalgte treningsarenaene, ønsket jeg å foreta en case-studie omhandlende unge menneskers treningshverdag, med utgangspunkt i deres deltagelse og erfaringer. Dette innebar også at aldersspennet på informantene økte, fra 16-24 år, til 18-28 år.

I første fase av rekrutteringsarbeidet sendte jeg e-poster til det utvalgte treningssenteret og idrettslaget for å presentere meg selv, og forskningsarbeidet jeg ønsket å gjøre. Det kom aldri noe svar fra treningssenteret, til tross for flere sendte oppfølgingsmeldinger. Jeg bestemte meg derfor for å dra innom treningssenteret for å forsøke meg på ”on location”- rekruttering (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2010:113). Jeg var innom treningssenteret to ganger, men opplevde at ingen var særlig interessert i å bidra til prosjektet. Jeg hadde imidlertid god kontakt med idrettsklubben allerede fra første e-post. De var interesserte i studien, og sa seg villig til å hjelpe meg med å viderebringe informasjonen til sine medlemmer. Senere fikk jeg beskjed om at de hadde informert fire fotball- og håndballag i aldersgruppen 14-16 år, i tillegg til å ha hengt opp informasjonsskrivet i klubblokalene. Jeg oppsøkte også klubbens idrettshall enkelte fredagskvelder, siden det var åpen hall for ungdommer. Det var imidlertid ingen som ønsket å la seg intervju.

Underveis i prosessen hadde jeg også hengt opp informasjonsskriv om prosjektet i alle lesesalsetasjene i Sofie Lindstrøms hus og Ulrike Pihls hus, jeg forsøkte å komme i kontakt med portåpnere og få venner og bekjente til å hjelpe meg med å rekruttere informanter. Ingen tok kontakt eller virket å være interesserte i å bidra til prosjektet med å la seg intervjues. Jeg sendte e-post til veileder for å forklare henne situasjonen. I samråd med henne kom jeg fram til at jeg kunne spørre om hjelp fra SiB Trening og Bergen Studentidrettslag. Jeg fikk rask respons fra begge organisasjonene etter sendte e-poster. De skulle forsøke å hjelpe meg, og sendte ut fellesbeskjed til sine medlemmer i løpet av september.

Jeg kom etter hvert i kontakt med to portåpnere. Den ene hadde tidligere vært instruktør i idrettsklubben jeg tok utgangspunkt i, mens den andre var aktiv i treningsmiljøet og kjente

mange som trente på treningssenter. Jeg fikk kontaktinformasjonen til to potensielle informanter gjennom portåpneren som hadde vært instruktør i idrettsklubben. Begge var først interesserte, men når vi skulle avtale tid og sted for intervjuet ved en senere anledning, formidlet den ene at han ikke ville likevel, mens den andre ikke hadde tid eller mulighet lenger.

I andre del av rekrutteringsarbeidet, var jeg innom treningslokalene til SiB for å forsøke meg på "on location"-rekruttering, og det med godt resultat. Den første informanten ble rekruttert, og to dager senere ble det første intervjuet gjennomført. Jeg fikk også hjelp fra den andre portåpneren, og kom i kontakt med en potensiell informant. Etter litt korrespondanse på e-post fikk vi avtalt tid og sted for intervju. Dagen etter var intervju nummer to gjennomført. En av medstudentene mine gjorde også en formidabel innsats. Som seminarleder fikk hun rekruttert hele fem informanter for meg. Weiss (1994:34) betrakter dette som en nyttig måte for å oppnå kontakt med informanter; *"We have already noted that it can help in establishing a relationship with an orienting figure in an informant study if you are able to name a mutual friend or colleague and say "So-and-so suggested I call you"*.

Jeg tok kontakt på e-post, og fikk avtalt tidspunkt og sted for intervjuene. Innen den tredje uken i oktober hadde jeg gjennomført syv intervjuer totalt. Etter dette ble jeg mer selvsikker og fikk rekruttert to informanter til fra «on location» rekruttering på Studentsenteret. De siste to informantene hadde sett beskjeden fra Bergen Studentidrettslag og tok kontakt med meg. De siste fire intervjuene ble gjennomført i overgangen mellom oktober og november 2015.

Jeg hadde nå intervjuet elleve informanter, med god fordeling mellom menn og kvinner. Hadde jeg visst at det skulle være så krevende å få tak i informanter, hadde jeg gått fram med rekrutteringsarbeidet på en annen måte fra starten av. Jeg hadde da fra starten av foretatt en case-studie, framfor en komparativ studie i arenaer der jeg slet med å få tak i informanter. Det var først og fremst takket være den bekjente seminarlederen, Bergen Studentidrettslag og SiB Trening at jeg fikk tak i antallet informanter jeg tok sikte på. Jeg hadde ikke trodd at det skulle være så utfordrende å få rekruttert informanter til en studie omhandlende idrett og trening blant studenter og unge voksne.

3.5. Utvalg

Informantene er i aldersgruppen 20-27 år, med en gjennomsnittsalder på 23 år. Det er variasjon i hvor informantene opprinnelig kommer fra. Seks av informantene kommer fra Vestlandet, to kommer fra Sørlandet, mens de tre siste er fordelt fra Østlandet, Midt- og Nord-Norge. Det er også varierende om de kommer fra storby, mindre byer eller fra bygd.

Av de elleve informantene har samtlige erfaring med trening på treningssenter. Den største andelen informanter trener hovedsakelig på Studentsamskipnadssentrene, mens tre stykker foretrekker de største treningssenterkjedene.

Ti av elleve informanter har vært med i organisert idrett. Idrettene som oftest går igjen blant informantene er fotball og håndball. Det er blant guttene tre av fire som har drevet med karate. Andre idretter informantene har drevet med er basket, volleyball, innebandy, svømming og badminton. Noen av informantene har konkurrert på høyt nivå, mens andre har vært med for det sosiale. Det var to av informantene som måtte gi seg med idrett fordi de ble skadet, andre fortalte at de valgte å prioritere skole framfor idrett, mens noen synes det ble for seriøst, og erfarte at det var de beste på laget som fikk spille mest. De aller fleste som har drevet med organisert idrett formidler at de har søsken eller venner som også var aktive, eller at de ble oppfordret av foreldrene til idrett og trening.

To av informantene er ferdig utdannet og er nå i jobb. De resterende informantene er studenter, og i hovedsak førsteårsstudenter. De fleste studerer ulike samfunnsvitenskapelige fag, noen kommer fra humanistiske studier, mens andre tilhører økonomi- og markedsføringsfag. To av informantene har kompetanse som personlig trener, mens en tredje tidligere har jobbet som trenings- og kostholdsveileder.

Jeg endte opp med en informantgruppe bestående av syv jenter og fire gutter, i aldersspennet 20-27 år. I utgangspunktet forsøkte jeg også å rekruttere skoleelever i aldersgruppen 16-20 år. Det var som sagt mange i denne aldersgruppen som ikke besvarte henvendelsene, eller ikke virket særlig interessert i å delta i prosjektet. Det kunne selvfølgelig vært større variasjon, men utvalget ble preget av at jeg stod fast med rekrutteringen i starten. Det er blant annet kun etnisk norske informanter, og alle er enten i jobb eller under utdanning. Dette vil jeg reflektere over senere i metodekapitlet.

3.6. Gjennomføring av intervju

Jeg gjennomførte de elleve intervjuene i løpet av oktober og starten av november 2015.

Halvparten av informantene fikk jeg rekruttert ved hjelp av seminarlederen. Hun tok med seg informasjonsskrivene hun hadde fått av meg, og informerte om studien. To av informantene hadde blitt tipset av Bergen Studentidrettslag og sendte meg e-post for å få mer informasjon om studien. De jeg rekrutterte selv ved å oppsøke feltet, fikk utdelt informasjonsskrivet, og intervjuet ble gjennomført en av de nærmeste dagene.

De fleste intervjuene varte i gjennomsnittlig 30-40 minutter. Det er relativt korte intervjuer, og skyldes nok at dette er et såpass "sivilt" tema. Intervjuet dreide seg ikke om en tematikk hvor man måtte være fagperson eller spesielt interessert for å bidra. Det kan ha ført til at det var begrenset med utdypningsspørsmål som kunne stilles, utover de som ble stilt. Det at informantene var studenter kan også være en innvirkende årsak. Mange måtte videre for å rekke forelesning og hadde begrenset med tid.

De fleste intervjuene ble gjennomført i andre etasje på Studentsenteret mellom kl.10-14 på hverdagene. Det var relativt stille i kantineområdet, så det var et godt egnet sted å gjennomføre intervjuene. Ved ett tilfelle var det mange studenter i kantinen, så vi tok intervjuet i et grupperom på Ulrike Pihls hus istedenfor. Dette var i en periode med mye veiarbeid i kvartalet utenfor, så det medførte litt støy. Ett intervju ble gjennomført på puben "Kaos" en mandags kveld. Her var det musikk i bakgrunnen, men relativt dempet. Et annet intervju ble gjennomført hjemme hos informanten, siden det passet best overens med jobb og treningstider. Det nest siste intervjuet foregikk på puben Ujevnt, en tidlig ettermiddag hvor det var få andre mennesker på tilstede. Det siste intervjuet ble gjort på Elefanten Kafé en formiddag.

Det ble avtalt et konkret klokkeslett vi skulle møtes på, ved hvert sted. Jeg dro til intervjustedene et kvarter – en halvtime før avtalen, for å ordne i stand, og være godt forberedt for å kunne bidra til en vennlig og rolig atmosfære. Alle informantene pratet lett og ledig, og svarte stort sett på spørsmålene som ble stilt. I de aller første intervjuene var jeg litt usikker og nervøs, så det var i disse intervjuene et par ting jeg glemte å spørre om.

Jeg fikk ved noen anledninger erfare informanters bruk av det Weiss (1994:77) kaller "markers". Betegnelsen kan forklares som at informanten bevisst eller ubevisst legger igjen

markører; historier eller utspill som synes viktige. Det er viktig at intervjueren forsøker å ta opp igjen tråden for å få informantene til å utdype, da dette kan være verdifull informasjon. Dette gjelder ofte momenter som intervjueren nødvendigvis ikke har spurt om, men som informanten kommer inn på fordi det føles relevant ut ifra historien de forteller. Underveis i intervjuene forsøkte jeg å bekrefte da informantene fortalte viktige ting jeg ønsket å høre mer om. Dette gjorde jeg ved å nikke og spørre oppfølgingsspørsmål (Silverman, 2011).

3.7. Validitet, reliabilitet og etiske overveielser

Samfunnsvitenskapelig metode skal kunne gi troverdig kunnskap. Det betyr at kravene til validitet og reliabilitet må være oppfylt.

Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles, må ha relevans for å være gyldig for problemet som undersøkes (Dalland, 2010:50). Validitet betegner i hvilken grad man oppnår det man ønsker å finne ut av i en empirisk undersøkelse (Schiefløe, 2010:489). Validitet er også knyttet til hvordan man tolker data, og da om gyldigheten til hvordan forskeren har tolket resultatene som man er kommet fram til. Validiteten av forskningen kan måles i lys av om resultatene av undersøkelsen representerer den virkeligheten som er studert (Thagaard, 2013:204). Jeg mener selv at mitt forsøk på å styrke validiteten i dette prosjektet, har vært å benytte fenomenologisk design. Ved å gjøre det, har jeg tatt utgangspunkt i at virkeligheten er slik informantene oppfatter at den er (Thagaard, 2013:40).

Reliabilitet betyr pålitelighet, og brukes i vurdering av kvaliteten på datainnsamlingen (Schiefløe, 2010:482). Reliabilitet handler altså om å kritisk vurdere forskningens pålitelighet, og i hvor stor grad man kan ha tillit til funn og resultater prosjektet fører med seg (Thagaard, 2013:201). Om prosjektet virkelig er reliabelt, skal andre forskere som bruker de samme metodene, kunne komme fram til samme resultat som man selv har gjort. Grep jeg har tatt for å styrke reliabiliteten i mitt prosjekt er å anvende intervjuguide og lydopptak av intervjuene. Intervjuguiden sørger for at informantene blir stilt omtrent de samme spørsmålene, noe som vil være tilfellet også dersom en annen forsker hadde foretatt samme undersøkelse.

Masterprosjekt har vært relativt trygt å gjennomføre med tanke på etiske retningslinjer og hensyn til personvern. Intervjuguiden tok også i svært liten grad opp sensitive temaer og personlige kjennetegn. For eksempel var kroppspress et tema jeg forsøkte å unngå, ved å ikke stille spørsmål direkte om kropp. Et tema som for mange kan virke sensitivt.

Mange av informantene så imidlertid en sammenheng mellom trening, sosiale medier og kroppspress, og pratet mye om temaet på eget initiativ. Dette gjorde at jeg selv begynte å stille spørsmål om kroppspress i de senere intervjuene. Jeg hadde imidlertid ikke fokus på hva informantene mente om egen kropp, men om hva de oppfatter som kroppspress, og hvor dette kan komme fra.

Når man utfører vitenskapelige undersøkelser er det viktig å holde identiteten til de som bidrar skjult. Informantene skal beskyttes uansett, uavhengig av om de tilhører utsatte, sårbare grupper eller ei (Silverman, 2011). Jeg skrev på informasjonsskrivet at de deltok på frivillig basis og at de hadde mulighet til å trekke seg når som helst dersom de ønsket det, uten å måtte oppgi noen grunn (Kvale & Brinkmann, 2009:128). Informasjonsskrivet informantene fikk utdelt sørget for informert samtykke, ved at de ble informert om prosjektets formål og hvordan datamaterialet kom til å bli behandlet av meg underveis i prosessen. Før intervjuene startet gjentok jeg dette, i tillegg til å forsikre informantene om at intervjuene skulle anonymiseres og konfidensialiteten bevares. Dette kunne jeg forsikre at jeg skulle etterfølge, men jeg hadde liten innvirkning på hva informantene gjorde og sa selv. En svakhet ved dette er at jeg ikke kan forhindre informantene i å snakke om at de er blitt intervjuet av meg. Dersom informanten ble rekruttert via venners venner, kan dette medføre at de selv avslører seg og tilkjennegjør sin identitet.

3.8. Refleksjoner underveis, i og etter prosessen

Jeg brukte mye tid uten å få rekruttert informanter til intervju, noe som har innvirkning på det utvalget jeg faktisk intervjuet. Det er et begrenset mangfold, ut over hva de studere eller arbeider med. Dette var derimot et valg jeg følte jeg måtte ta, for å unngå å få alt for dårlig tid på analysearbeidet og skrivingen av oppgaven. I dette kapittelavsnittet tar jeg opp problematikken, og reflekterer rundt dette.

I min informantgruppe var samtlige av informantene etniske nordmenn. Dette ble jeg først oppmerksom på under samtale med min veileder, etter å ha gjennomført intervjuene. Det tyder på at dette var et moment jeg faktisk ikke hadde tenkt på. Jeg var for opptatt med å klare å rekruttere det antallet jeg trengte til intervjuene. Jeg var derimot i kontakt med to potensielle informanter, med annen etnisk bakgrunn.

Begge to kom jeg i kontakt med via portåpneren med historikk som instruktør i idrettsklubben. Tidlig i prosessen var de positive til å la seg intervjues, men når vi skulle bestemme tid og sted for gjennomføringen, trakk de seg begge to. Den ene sa han ikke hadde noe tilknytning til idrettslaget lenger, og følte derfor at han ikke kunne komme med god informasjon. Jeg sendte e-post for å forsikre han om at han likevel hadde rik informasjon, sett fra mitt ståsted. Han svarte meg derimot aldri. Den andre potensielle informant hadde ikke tid til å intervjues tidlig på høsten, men kunne gjerne la seg intervjues i november eller desember. Når tiden kom, og jeg sendte en oppfølgingsmelding, svarte heller ikke han på forespørselen. Begge var positive i begynnelsen, men trakk seg.

En av grunnene til at alle informantene jeg endte opp med å intervjuer var etnisk norske, kan være at portåpnerne og venners venner kun fikk positive svar fra etniske nordmenn, eller at det er begrenset hvor mange de kjenner med annen etnisk bakgrunn. Hadde jeg på forhånd hatt etnisitet som variabel, hadde jeg nok i større grad hatt sjanse for å lykkes med å rekruttere bredere, og med et større mangfold. Andre forklaringer til hvorfor jeg ikke fikk rekruttert informanter med annen etnisk opprinnelse, kan være at jeg rett og slett ikke oppsøkte de riktige stedene. Kanskje de trener andre steder, eller utøver andre idretter enn de jeg har kommet i kontakt med har gjort.

Det andre problemet med utvalget mitt er at det er skjevt når det kommer til utdanning og arbeid. Jeg har ikke vært i kontakt med frafalle fra skole eller noen som står utenfor arbeidslivet. Informantgruppen min er utelukkende studenter, mens to av dem er ferdig utdannet og i jobb. Dette tror jeg langt på vei kommer av at miljøet jeg oppholder meg i, og personer jeg har brukt som hjelp til rekruttering, er studenter eller i jobb selv. Jeg merket da jeg var ute i felten for å rekruttere, at det var mange unge som ikke ville prate med meg, eller at de ble stresset ved at jeg kom bort for å prate med dem. Det virket som de ikke helt forstod hva formålet mitt var med det jeg sa. De som reagerte slik er nok ikke vant til masterstudenter og forskningsprosjekter.

Når jeg benyttet meg av venners venner, og portåpnerne i form av seminarledere eller bekjente som er aktive i trening, var det flere personer som var nysgjerrig, forstod hva jeg ville med intervju, og hva et slikt prosjekt innebar. Dette er nok fordi de tilhører studentmiljøet, og ikke synes det er like fremmed og skummelt, som de litt yngre. Det er nok derfor det var lettere å

rekruttere fra SiB og Bergen Studentidrettslag, enn fra kommersielle treningsentre og organiserte idrettslag.

Studenter i alderen 20-26 år oppfatter meg nok som mer kjent, enn de under 20 år gjorde. Når dette er sagt, så viser ikke mine data direkte at personer med annen etnisk bakgrunn eller lav tilknytning til arbeidslivet ikke trener, eller at de trener sjeldnere. Det viser egentlig bare at studenter er lettere å komme i prat med, og at de oppholder seg på treningsentre på samme tider som jeg var der for å forsøke å rekruttere.

Disse tre momentene er nok produktet av at jeg selv er student, og har mitt miljø i Bergen blant studentene, og blant personer i tyveårene. Selv om jeg har fått hjelp av portåpnere og bekjente som er mer kjent i byen, og med bergensere, har jeg ikke lyktes med å rekruttere informanter med annen etnisk opprinnelse, uten utdanning eller som er yngre enn 20 år. Dette kan betegnes som svakheter i oppgaven, men pr. da så jeg ikke hvordan jeg kunne ha gått fram annerledes for å ha sikret et større mangfold i utvalget. Jeg forsøkte alt jeg kunne, ut ifra ressursene og kjennskapet jeg hadde til byen. Ut ifra dette er jeg fornøyd med gjennomføringen, men dersom jeg skulle ha gjort dette igjen, hadde jeg på forhånd tatt høyde for at det kan være vanskelig å få tak i informanter.

4. PRESENTASJON AV FUNN

4.1. Fremgangsmåte i analysearbeidet

I fenomenologiske design analyseres meningsinnholdet; altså uttalelsene informantene kommer med, i intervjusituasjonen. Det er viktig at forskeren leser datamaterialet fortolkende for å forsøke å få tak i den dypere meningen med folks tanker (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010:173). En analyse av meningsinnhold består av fire hovedsteg. Helhetsinntrykk og sammenfatning av meningsinnhold, koder, kategorier og begreper, kondensering og sammenfatning.

Jeg hadde som en hovedregel å sette meg ned for å starte å transkribere intervjuet samme dag som jeg hadde gjennomført det. Etter intervjuet satte jeg meg også ned for å notere det viktigste jeg kunne huske, og hvilke kategorier som kunne være viktige. Fremgangsmåten jeg benyttet ved å transkribere, var å høre igjennom et kort utsnitt av gangen, for så å skrive ned setningene jeg kunne huske. Deretter spolte jeg tilbake, og skrev ned hva de nøyaktig sa, for å rette opp eventuelle feil. Jeg startet analysen av dataene ved først å bli kjent med materialet, for så å danne meg et helhetsinntrykk. Det var viktig at jeg forsøkte å ikke bli for opptatt av detaljer, men snarere å notere i marginen det som var spesielt interessant, det som skilte seg ut eller gikk igjen hos flere informanter. Jeg fjernet den informasjonen som var mindre relevant, for å kunne starte å fortette sentral informasjon. Det jeg gjorde var å lage flere nye arbeidsdokumenter, hvor jeg kunne sammenfatte, behandle og kode det materialet jeg satt med.

Det er her et mål å finne meningsbærende elementer i materialet, hvor det som er relevant for problemstillingen deles inn i sentrale kategorier (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010:174). Jeg arbeidet systematisk, og forsøkte å dele inn de meningsbærende elementene inn i kategorier som var spesifikt knyttet til problemstillingen og forskningsspørsmålene. Jeg satt nå igjen med noen kodeord, som jeg valgte å sette opp i en matrise.

Noen av ordene valgte jeg å slå sammen, eller ordne innunder en annen kategori dersom det omhandlet det samme temaet. Den siste fasen innebærer å sammenfatte eller rekontekstualisere materialet for å utforme nye begreper og beskrivelser. Jeg vurderte om den sammenfattende fremstillingen jeg satt igjen med fulgte den røde tråden fra det opprinnelige

materialet. Jeg fikk i denne fasen ny kunnskap og så sammenhenger jeg ikke gjorde før analysearbeidet startet. Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) formidler at hensikten er nettopp å identifisere mønstre og sammenhenger i dataene som ikke umiddelbart er synlige.

4.2. Kort om informantenes treningsbakgrunn

Jeg stilte et innledende spørsmål i starten av intervjuet, der jeg ba informantene om å fortelle litt om sin egen treningsbakgrunn. Mange av informantene valgte da å fortelle litt om idrettsgrenen de holdt på med, hvorfor de startet med idrett, hvordan de nå trener og hvorfor de evt. har sluttet med organisert idrett.

”Jeg har hovedsakelig drevet med fotball, men også vært innom svømming og friidrett, samt karate i to perioder. Da jeg var seksten begynte jeg på treningscenter. Nå i dag driver jeg fortsatt med fotball og trener på treningscenter”. **Mann, 27 år. I jobb, Vestlandet.**

Dette er den eneste informanten som i utgangspunktet ikke har falt ifra organisert idrett. Han uttrykker at han som ung voksen valgte skole, jobb og utdanning framfor idrett, men at han har fortsatt å holdt på med fotball, selv om dette nå er på et hobbynivå.

”Jeg har alltid vært aktiv, helt siden jeg var liten. Har drevet masse med dans, og turn, opp igjennom. På videregående la jeg fra meg dansingen og begynte å trene på treningsstudio. Startet å trene mer seriøst, med styrketrening for syv år siden. Da traff jeg kjæresten min, som er personlig trener”.

Kvinne, 26 år. I jobb, Sørlandet.

Hun er en av mange informanter som oppgir at venner og familie har stor innvirkning på idrettsdeltagelse i barndommen. Hennes interesse for styrketrening har for øvrig bidratt til at flere av hennes venninner også har startet opp med denne type trening.

”Drev med fotball og håndball når jeg gikk på barne- og ungdomsskolen, men sluttet med det når jeg begynte på videregående. Etter det har jeg egentlig bare trent på treningscenter. Likte håndballen veldig godt, men jeg har to knær som enten er halvruket eller ruket, så jeg måtte slutte med det”.

Kvinne, 25 år. Student, Vestlandet.

Informanten uttrykker blant annet at hun oppfatter idrett som en mer naturlig arena for gutter, spesielt siden de ofte har større interesse for sport. Hun mener også at det er flere jenter å finne på treningscentrene, og at sentrene matcher deres ønsker bedre enn idretten.

”Jeg var med på fotball når jeg var seks-syv år, men det var jo alle på den tida. Jeg har egentlig ikke fulgt noe treningsprogram, men jeg har alltid vært fysisk aktiv og interessert i hvordan kroppen fungerer. Jeg har nå en bachelorgrad i idrett, ernæring og helse”. **Mann, 23 år. Student, Østlandet.** Informanten gir uttrykk for at det er blitt litt for mye fokus på trening i dag. De aller fleste har mye å vinne på å bare være fysisk aktiv, og det gjerne i friluft. Det viktigste er å holde kroppen i gang og oppleve glede – ikke å presse seg selv.

”Jeg spilte basket i ti år, til jeg var atten, men så fikk jeg en skade i kneet som gjorde at jeg måtte slutte. Nå er det i hovedsak styrke på treningssenter og gå turer i fjellet. Jeg var innom forskjellige nivå når jeg spilte basket. Alt fra vanlig klubb, til kretslag og landslag”. **Kvinne, 20 år. Student, Vestlandet.**

Det er flere ting ved den organiserte idretten, informanten savner med treningen sin på treningssenteret. Idrettsdeltagelsen har uavhengig av dette utstyrt henne med gode vaner, som gjør at fysisk aktivitet er en positiv nødvendighet i hverdagen hennes.

”Var med på fotball og håndball da jeg var liten. Jeg likte håndball veldig godt, men fotball har jeg aldri interessert meg for. Jeg begynte å trene aktivt når jeg var fjorten, og har siden den gang vært veldig glad i trening. Veldig interessert i fitness, og har tatt personlig trener-utdanning og jobbet som instruktør”. **Kvinne, 22 år. Student. Vestlandet.**

Informanten er veldig interessert i styrketrening og ser at mange med fordel kunne ha begynt å trene mer styrke. Hun er derimot veldig bevisst på treningssentrenes rolle i forhold til kundene. Det er altfor mange som lar seg styre blindt, og som påvirkes av, sosiale medier og kroppspresset.

”Jeg har vært innom litt forskjellig, men mest fotball fram til jeg gikk i 9.klasse på ungdomsskolen. Begynte også på treningssenter når jeg var seksten, og det har jeg fortsatt med til nå”. **Kvinne, 22 år. Student, Nord-Norge.**

Dette er en av informantene som kommer fra familier som ikke har vært så opptatt av fysisk aktivitet og idrett. Dette har imidlertid ført til at hun er opptatt av å sette av tid til å være fysisk aktiv i hverdagen og ser fordelene med dette.

”Holdt på med karate fra barneskolen til ungdomsskolen. Drev med det i seks år, og i midten av åttende klasse begynte jeg med volleyball. Drev samtidig på med klatring”. **Mann, 20 år. Student. Vestlandet.**

Informanten uttrykker at foreldrene ikke hadde så god råd. Han måtte jobbe mens han gikk på videregående, og dette førte til at han måtte slutte med idrett grunnet lite fritid. Har ikke funnet seg til rette i kulturen han mener hersker på treningssentre.

”Jeg begynte på treningssenter første gang når jeg var seksten og der har jeg egentlig vært siden. Jeg har aldri spilt noe idrett”. **Kvinne, 26 år. Student. Vestlandet.**

Informanten er den eneste som ikke har vært med i organisert idrett. Dette gjør at hun i første rekke trener for den fysiske aktiviteten sin skyld. Hun setter virkelig pris på frilufta, og foretrekker dette framfor treningssenter.

”Jeg startet å svømme når jeg var ti år, og holdt aktivt på med det til jeg ble fjorten-femten. Etter det har jeg vært svømmetrener. Jeg spilte også fotball fra jeg var sju til jeg var ti-tolv. De andre var eldre enn meg, så det var vanskelig å føle tilhørighet”. **Kvinne, 21 år. Student, Midt-Norge.**

Dette er også en av informantene som har blitt oppfordret til idrett hjemmefra. Det sosiale samholdet har for henne vært viktig, og en årsak til at hun har holdt på med idrett såpass lenge. Hun er nå trener for yngre utøvere.

”Jeg spilte fotball fra fjerde klasse til sjuende klasse. Spilte litt badminton etter det, men det var ikke organisert. Var mer at man kunne komme å spille hvis man ville. Har ikke trent noe særlig etter det, men startet å trene på treningssenter i 2014”. **Mann, 22 år. Student, Sørlandet.**

Han sluttet med fotball fordi han mistet interessen, men opplevde ikke dette som noe problematisk. Informanten uttrykker at han synes det er leit at barn ikke har mulighet til å være med i idrett, eksempelvis når foreldrene ikke har råd.

4.3. Utvalgt sentralt meningsinnhold

Har det blitt dyrt å være fysisk aktiv i dag? Hva kan i så fall årsaken til det være?

Det er nok på grunn av media, men jeg tror også det er mye blogger. Der blir de jo sponset, og setter på seg en sånn dyr tights. Det i forhold til en student, for eksempel ... jeg tror det er en kombinasjon med sosiale medier, og Instagram spesielt. For der kan du søke opp et hav av informasjon. **Kvinne, 25 år. Student, Vestlandet.**

Hvilket inntrykk har informanten av folks motivasjon for å trene?

*Jeg tror det er veldig mange som trener rett og slett fordi de er glad i trening, og føler at det gir de masse. At det er noe som gir de mestringfølelse, spesielt for folk som har drevet med det en stund ... men jeg tror også at det er mange som føler på presset på at de bør gjøre det. Det er blitt en trend, nesten så det er forventet av samfunnet. Ikke minst dette med blogger og sosiale medier. Veldig mange jenter er jo nå interessert i styrketrening og å bygge kropp, noe som ikke var så vanlig før. **Kvinne, 22 år. Student, Vestlandet.***

Har det blitt litt trendy å trene i dag?

*Det tror jeg absolutt, og det har både positive og negative sider. Så ser du jo ute også, folk går i treningsklær og treningstights selv om de ikke er på vei til eller fra trening ... jeg tror vi trenger det fokuset også. Faktisk at folk blir mer vår på hva de gjør, og ikke gjør med kroppen sin. At det går an å gjøre noe med det selv ...,men ja, det har blitt en greie. Det er jo ikke sunt å ha et sånt fokus, jo mer fokus man har på det, jo mer smitter det jo over på de som er yngre enn oss. **Kvinne, 26 år. Student, Vestlandet.***

Oppfatter du at synet på fysisk aktivitet og trening har forandret seg de siste årene?

*... jeg tror det at folk har misforstått litt hva det vil si å være fysisk aktiv. For det er mange ulike definisjoner, "trening" er hvis man er regelmessig og planlagt fysisk aktiv, mens bare det å være fysisk aktiv innebærer å øke hjerterytmen. Jeg tror ikke folk tenker så mye over at bare det å gå trappene istedenfor å ta heisen er gull verdt ... det kan hende flere er mer fysisk aktive enn de tror, men at de likevel har dårlig samvittighet, fordi de selv ikke føler de er fysisk aktive". **Mann, 23 år, student, Østlandet.***

Det har blitt identifisert fem sentrale kategorier ut ifra informantenes meningsinnhold. Dette har blitt satt sammen i matrisen nedenfor. Videre i kapitlet redegjøres det for de sentrale kategoriene, med utgangspunkt i de sosiologiske teoriene fra det teoretiske rammeverket.

Kjønn og trend	Frafall fra idrett	Ytre påvirkningskrefter	Indre driv og motivasjon	Sosioøkonomiske faktorer
Maskulint miljø og mye konkurranse	For mye fokus på prestasjon fører ofte til frafall	Sosiale medier skaper treningshysteri og kroppspress	De sosiale miljøene → starte med idrett	Sosial ulikhet: ikke alle har råd å delta
Men mange jenter har nå begynt å trene styrke	Viser seg et mønster i å gå fra idrettslag til trenings-senter	Flere trener fordi de føler de må, enn fordi de faktisk vil trene.	Å trene for bedre helse, overskudd og trivsel	Sosial klasse: ikke alle som oppfordres til idrett og trening
Det samme gjelder ikke gutter og gruppetimer	Noen få er med i begge arenaene enda	Treningsstrenere spiller på kropp de også	Flere ønsker å bruke mer tid til friluftsliv-aktiviteter	Trening som kapital: å være trent/trene gir status?

4.3.1. Habitus – sosial og familiær historie

Alle informantene jeg har vært i kontakt med, har til felles at de som unge voksne fortsatt trener og er fysisk aktive. Det er ingen som har sluttet med all trening, og blitt fysisk inaktiv. Dette er tilfellet uavhengig av hvilke erfaringer og historier de har med seg fra tidligere. De kommer derimot fra forskjellige steder i landet; de har vokst opp i ulike miljøer og har ulike preferanser når det kommer til hvilke treningsaktiviteter de foretrekker, og hvilken treningsarena de har vært med i. Treningspraksisene deres har i utgangspunktet først blitt formet gjennom omgangskretsene de har vært del av i oppveksten, og av familiens holdninger. Dette har senere blitt internalisert i informantene, og bidratt til valgene de har tatt. I et Bourdiansk perspektiv kan deltagelse i idrett og treningsaktiviteter knyttes til aktørers sosiale og familiære historie. Dette dreier seg om habitus - settet med disposisjoner individet har med seg gjennom erfaring og tillæring (Bourdieu & Wacquant, 1996).

Det kan virke som at de informantene som ble oppfordret til idrett hjemmefra, i større grad har internalisert trening som en vane de ønsker å opprettholde videre i livet. Trening blir sett på som noe lystbetont og utgjør en naturlig del av deres liv. Det later til at det er et litt, om enn så lite, annet mønster som gjør seg gjeldende for de informantene som kommer fra familier hvor det ikke ble fokusert på fysisk aktivitet i oppveksten. Det ser ut til at de i større grad trener fordi de føler de må. De kan ikke være noe dårligere selv, når ”alle andre” trener. Dette kan altså vise at det er sannsynlig at man som voksen kommer til å trene, dersom man har gjort seg erfaringer med trening i ung alder, men at motivene man har er ulike ut ifra hvilke erfaringer man har med seg (Seippel, Abebe & Strandbu, 2012:97).

Bourdieu forklarer med habitus at individets skjebne ikke er skrevet i sten, men at nye erfaringer enten forsterker eller modifierer de erfaringene man allerede har med seg (Bourdieu & Wacquant, 1996:115). I mine data viser dette seg spesielt godt ved to tilfeller:

Jeg tror at det at jeg har gått på basket i så mange år, og fått de treningsvanene, gjorde det lettere for meg å opprettholde det ... det har nok lagt et godt grunnlag, å trene for å trives i hverdagen. Tror det er viktig, om du gjør det kun fordi du må eller fordi du synes det er kjekt og det føles bra. Jeg liker å trene, og da tror jeg man vil holde på det, ja, resten av livet – Kvinne, 20 år, student.

Hun ble skadet ung, og måtte slutte med idretten sin. En idrett hun var god i, i og med at hun spilte på aldersbestemt landslag. Hun hadde stor glede av trening, og opplevde det som leit å måtte slutte. De positive erfaringene hun hadde gjort seg med trening, førte til at hun begynte å trene på treningssenter. Hennes ”nye” habitus møtte den ”gamle”, ved at hun fortsatte å trene, selv om hun byttet treningsarena.

Nja, jeg fikk ikke dedikert like mye tid til idrett som jeg hadde lyst til ... for jeg måtte jobbe mens jeg gikk på videregående, for foreldrene mine har ikke så god råd. Du kan jo brenne deg ut på å arbeide, og jeg regner med at det påvirker. For min egen del, så droppet jeg litt ut av idrett fordi jeg måtte jobbe. Det passet bedre med individuell trening i forhold til timeplanen min, så da startet jeg på treningssenter – Mann, 20 år, student.

Det at foreldrene ikke hadde så god råd, ble problematisk for hans idrettsdeltagelse. Han valgte å ta seg jobb ved siden av videregående, og kunne i kraft av det kjøpe seg medlemskap på treningssenter. Dette var ikke en plutselig eller uoverveid reaksjon fra hans side, men en mulighet han oppfattet at han hadde for å fortsette med fysisk aktivitet.

Bourdieu (1996)² hevder at forskjellige agenter har forskjellige forutsetninger. Dette avhenger videre i stor grad av de sosiale og familiære historiene man er en del av.

Ni av mine informanter har mange år i organisert idrett bak seg. De fleste av de ni informantene har familiemedlemmer som selv har drevet med idrett, og dette har nok spilt en viktig rolle for deres egen idrettsdeltagelse. ”... Så jeg tror egentlig det var flaks for min del at jeg ble med i idrett. For søstera mi drev med sang og mer stillesittende aktiviteter”. Denne 22 år gamle kvinnen var den eneste i familien sin som drev med idrett. Hun syntes før det var dumt at det ikke var mer fysisk aktivitet i fokus i familien, mens fysisk aktivitet nå har blitt en vane for henne. ”Absolutt, jeg kommer nok til å støtte mine potensielle barn med å drive med idrett. Jeg drev aldri med idrett selv, men skulle ønske jeg hadde gjort det. Det kommer nok av at det ikke var noen som pushet meg egentlig”. Denne 26 årige kvinnen tror det var tilfeldigheter som førte til at hun ikke har vært med i organisert idrett, men hun har i ettertid angret på at hun ikke bare begynte uavhengig av at hun ikke ble oppfordret til det hjemmefra. Hun ser at hun hadde valget selv, men forstår at det ble som det ble, siden hun ble støttet til andre fritidsaktiviteter istedenfor. Samlet tyder dette på at idrett og trening avhenger av aktørenes familiære bakgrunn og det sosiale miljøet i oppveksten.

4.3.2. Kapital – dyrt treningsutstyr og ulikhet

Symbolisk kapital fungerer som tidligere nevnt, sosialt anerkjennende, og kan forklare mye av det man foretar seg i det sosiale livet (Prieur & Sestoft, 2006). Det er ikke alt man gjør og foretar seg som er bevisst, men man blir påvirket av omgivelsene man har rundt seg og av holdningene i samfunnet. Flere av informantene formidler at de oppfatter at trening er blitt trendy å drive med nå i dag. Ved å vise at man trener kan man fremstå som vellykket. Det er imidlertid en utfordring hvis idrett og trening begynner å dreie seg om status og personlige egenskaper, framfor helse og glede. Den organiserte idretten er selv redd for at det skal utvikle seg et nytt klasseskille, der enkelte grupper ikke har samme muligheter til å delta. Dette knyttes opp mot kommersialiseringsaspektet ved idretten (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011:21).

² Bourdieu & Wacquant, 1996

Det har bl.a. vokst seg fram en uheldig kultur der det er blitt et større fokus på å ha det beste treningsutstyret og de mest moderne klesplaggene. Dette kan fort koste mye penger, og det er ikke alle som har råd til å kjøpe det dyreste og beste.

Det er spesielt to av informantene mine som også ser på dette som et problem. De mener at et slikt fokus kan føre til at flere kan miste lysten på å trene; dersom det å imponere og vise seg fram blir det fremste fokuset. De tenker spesielt at dette gjelder de yngste ungdommene i samfunnet.

Før var det ikke like mye press, tror jeg, det var mer at noen hadde fotballsko som var David Beckham-type, ikke sant? ... nå tror jeg det er mye mer krav om hva du må, eller bør ha da. At utstyret og klær bør være tipp-topp og dyrt ... jeg er litt for gammel til å ha vært med på den verste bølgen, heldigvis. Jeg tror de som er femten-seksten-sytten år nå, har det verre enn hva jeg hadde – Mann, 22 år, student.

Han tror dette kan gjøre det vanskelig både for de unge selv, men og for foreldrene. Dette gjelder spesielt hvis man har dårlig økonomi, samtidig som forventningene er høye.

Informanten synes det er feil dersom idrett karakteriseres av økonomi og kjøpepress; det skal være gøy. Trener, klubb og miljø bør legge til rette for at det ikke skal være dyrt.

Du skal på en måte ha det nyeste av det nye for å være blant de flinke på trening. Jeg håper bare at folk klarer å tenke selv da, at den tightsen ikke har noe for seg å gjøre, dersom du ikke deltar på triatlon ... treningssentrene får jo også nye systemer hele tiden, som gjør at du må kjøpe nye pulselter og pulsklokker, for å "kunne trene" ... sånn som de vil at du skal trene – Kvinne, 26 år, student.

Hun føler hun er skuffet over denne måten å fronte trening på, fordi det ikke er et sunt fokus å ha. Jo mer fokus vi har på det, desto mer smitter det over på de som er yngre, er hun redd for. Det er viktig å finne ut selv hvordan man ønsker å trene, og ikke bry seg så mye om hva andre har og ikke har.

4.3.3. Impression management – bruk av sosiale medier

Her handler det om å ville fremstille seg selv i et godt lys, og vise andre at man trener og har en livsstil som kan forbindes med status. Et mål kan være å imponere andre. Ser man dette i lys av Goffman sin teori om inntryksstyring kan det forklare hvorfor bruken av sosiale

medier i forbindelse med trening har blitt så populært. På sosiale medier kan du selv velge hvordan du fronter deg selv, og redigere innholdet slik at kun det beste, det man selv er fornøyd med, vises fram til andre (Goffman, 2004). Dette medfører i neste rekke at de som ser innholdet, har mindre muligheter til å avgjøre om inntrykket stemmer overens med virkeligheten, siden samhandlingen i liten grad foregår ansikt til ansikt. Ved å ha fine, dyre og moderne treningsklær på seg, får man kanskje et inntrykk av at aktøren vet hva han eller hun driver med, og trener mye.

Jeg føler det er et press der, absolutt, men det er vanskelig å si om det er media som påvirker eller om det er andre folk ... jeg, var ute å sprang i går – og da tenkte jeg på dette her. Jeg ble forbisprunget av tre karer, de to første hadde flott treningsutstyr og hele greia, mens han siste kom i gamle joggesko og en helt vanlig t-skjorte liksom ... da tok jeg meg selv i det, liksom, hvilken forskjell gjør egentlig det da? – Mann, 20 år, student.

Informanten fikk seg en a-ha opplevelse når han var ute å sprang. Han er oppmerksom på at mange bruker sosiale medier som Snapchat og Instagram til å skape et bilde av seg selv som aktiv, sterk og sunn. Han syntes det var påpekende at han i en helt annen situasjon, uten å kjenne de han møtte ute i skogen, skapte seg et inntrykk av hvordan de var som personer, og tillå de egenskaper han ikke kunne vite noe om. Goffman (2004) hevder at man som iakttager forsøker å avgjøre om det inntrykket man har fått av andre individer stemmer overens med hvordan individet egentlig er.

Gjennom sosiale medier har man selv makt til å fremstille seg slik man ønsker. Selv om det ikke er samhandling ansikt til ansikt, klarer man nok å gjennomskue motivene aktøren har med det han eller hun foretar seg. Spørsmålet er bare om man selv blir med på trenden med å imponere og vise seg fram, eller om man finner andre former å trene på der man trener for sin egen del og ikke for å opprettholde et image. Det er interessant at informanten her ble oppmerksom på dette også i en helt annen situasjon. Kanskje var det de to andre, de med fine treningsklær, som virkelig forsøkte seg på inntrykksstyring.

Det er en litt usunn utvikling. Jeg tror mange har en tendens til å distansere seg fra det hele, når det blir for mye krav. At mange bare "blacker" helt ut ... har ikke tid ... orker ikke dra på trening ... for der ser man alle som har fått det bra til, og de som ser veldig bra ut. Sånn som du sa, man må ha de rette klærne, men da tror jeg kanskje naturen kan være litt redningen da, for der blir man ikke nødvendigvis sett av andre på samme måte. Da er det kanskje mindre

fokus på det, da ser man jo folk bare når man går forbi, du ser dem ikke i en time. Og det er fint – Kvinne, 22 år, student.

Selv om man ikke er bevisst på det, får man fort et førsteinntrykk hos de man møter. Den mannlige informanten ble overrasket over inntrykket han fikk, mens den kvinnelige informanten mener at trening i friluftsliv ikke knyttes like mye opp til kapital og å vise seg fram for andre, som tilfellet er på kommersielle treningsentre.

4.3.4. Kjønn – endring i treningspraksiser?

Connell (2005:22) påpeker at det stilles forventninger til hvordan man skal oppføre seg som mann og som kvinne. Dette kan knyttes til tradisjonelle kjønnsstereotyper som at kvinner ikke skal være maskuline, eller at menn ikke driver med feminine aktiviteter. I trenings-sammenheng har dette vist seg ved at kvinner ofte foretrekker fellesaktiviteter, og at de trener for å holde seg i form og for å få mentalt overskudd. Menn benytter seg i større grad av individuelle aktiviteter, hvor de får utfordringer og kan prestere (Bakken Ulseth, 2003:33). En mannlige informant på 27 år sier seg enig i dette.

Det tror jeg absolutt, tror det gjelder spesielt for jenter. De er nok mer avhengig av å oppleve det samholdet, og ha det kjekt. Gutter er, kan du si ... litt mer autistiske når det kommer til idrett, spesielt fotballen ... for mange så handler det om det samholdet, men er du virkelig glad i fotball, er det ikke det som er det viktigste. Det er jo det å bli god og kose seg mens man gjør det. For det handler om deg selv. Fremme dine egne prestasjoner, og gjøre det beste for laget ditt, ikke sant?

Når det kommer til trening på treningscenter mener han at kvinner stort sett har vært med på gruppetimene der elementer fra dans og turn er fremtredende, mens menn driver med egentrening i styrkerommene. Connell (2005:69) mener at det er enkelte aktiviteter som blir regnet som enten maskuline eller feminine, uavhengig av hvem som utfører dem.

Treningscenteret var lenge en mannsdominert arena, men undersøkelser viser at 70 prosent av treningscenterkundene nå faktisk er kvinner (Fasting & Sand, 2009:16). Dette tyder på at det foregår en endring i treningspraksiser, hvor kvinner nå utfordrer de tradisjonelle kjønnsstereotypene.

Det er jo blitt veldig populært for mange å stille i disse konkurransene, som fitnesskonkurranser. Det har blitt populært for jenter også, i bikini-klasse. ... hva det var som gjorde at det ble en trend? Det er egentlig veldig rart, for plutselig så smalt det, så skulle jenter trene styrke, når de aldri hadde gjort det før – **Kvinne, 26 år, i arbeid.**

Det virker altså som det stadig blir flere kvinner som driver med styrketrening. Dette var ikke tilfellet da hun begynte med denne treningsformen for syv år siden, da det var klart flest menn som trente styrke.

Sett i lys av Connell er det kanskje ikke så rart at hun ikke vet hvorfor denne utviklingen har trådt i kraft. Det å trene for å bli sterk og muskuløs, har ikke blitt tett forbundet med kvinner før. Connell formidler også at menn historisk sett har hatt mer fremtredende roller enn kvinner, noe som blant annet har ført til at idretten preges av maskulinitet og mannlige egenskaper (Connell, 2005:54). Hva er det så som kan forklare at kvinner har begynt å utfordre de tradisjonelle kjønnsstereotypene?

Det er kanskje litt fordomsfullt av meg å si, men guttene trener kanskje for å bli størst og sterkest, sant? Man ser jo nå at det er flere og flere kvinnfolk som bygger mer og mer muskler også. Det er vel flest gutter som gjør det, men jenter begynner å ta igjen litt, tror jeg – **Kvinne, 21 år, student.**

Èn forklaring kan være bruken av sosiale medier i trening. Når det blir økt fokus på at kvinner har begynt å trene styrke, kan dette smitte over og påvirke til at flere kvinner også får interesse av styrketrening. ”Jeg føler ofte at det er flere jenter på treningssentrene faktisk. Jeg vet ikke hvordan det er på andre treningssentre, men der jeg går, ser jeg mange jenter” – **Mann, 22 år, student.** Han tror det fortsatt er slik at kvinner ikke nødvendigvis trener for å bli store og muskuløse, men at det har blitt oppmerksomhet rundt det at kvinner også kan ha fordeler med å trene styrke.

En annen forklaring på at flere kvinner nå har styrketrening som en foretrukket treningsform kan komme av at treningssentrene selv fronter denne trenden. Sammenhengen mellom dette og sosiale medier kan føre til at kjønnsstereotypene gradvis starter å jevnes ut.

Det er en ganske lik prosentandel som trener på treningssenter, men det er ulikt hvem som gjør hva. På spinning er det ganske likt, men går du på yoga er det representert av ganske mange kvinner. Det samme med styrketrening, der det er mange menn ... men jeg føler at det jevnes ut. Det er flere gutter som blir med på gruppetimer og flere jenter som driver med styrketrening. I hvert fall jenter som driver med styrketrening da – Kvinne, 22 år, student.

Hun mener at kjønnsstereotypiene jevnes ut, men at jenter i større grad enn gutter har begynt å trene på linje med gutter. Det er ikke så ofte man ser gutter som trener yoga. Det er kanskje slik at jenter ikke er så begrenset lenger, mens det er mange gutter som fortsatt kvier seg for å utøve mer ”feminine” aktiviteter? Ut ifra Connell (2005) virker det som at kvinnene ikke har noe særlig problem med å bli klassifisert som ”maskuline”, mens det sitter dypere i menn å ikke skulle bli forbundet med noe som er ”feminint”?

4.3.5. Selvrefleksivitet – unge voksnes løsrivelse fra ungdomstid

Giddens (1996:70) formidler at selvidentitetens eksistensielle spørsmål henger sammen med forestillingen enkeltindividet har om hvordan vi er blitt som vi er blitt, hvor vi kommer fra og hvem vi er. Det er en stor andel av norske barn som er med i organisert idrett, mens det stadig er flere og flere ungdommer som gir seg, og heller finner andre arenaer for fysisk aktivitet. Istedenfor å se på dette som et problem den norske idretten har, kan det nok heller sees på som en naturlig del av livsløpet, der ungdommen frigjør seg fra foreldre og selv bestemmer sin vei videre. Hjelseth (2016) påpeker at det da ikke er overraskende at mange vil ha et ønske om å orientere seg bort fra voksenstyrte aktiviteter. I organisert idrett er det treneren som bestemmer det meste, alt fra laguttak til aktiviteter som gjennomføres på trening. Dette har nok en innvirkning på hvorfor treningssentrene er blitt en mer populær arena enn organisert idrett blant denne aldersgruppen. Unge voksne ønsker sannsynligvis ikke lenger å konkurrere når de skal være fysisk aktive. I studiehverdagen har studenter gjerne mange oppgaver og forpliktelser de skal rekke å gjøre unna før de kan ta fatt på fritidsaktiviteter. De setter nok da pris på å ha makten selv, over hvordan de skal trene og når det passer best for dem.

Det skal være gøy, det handler ikke om resultater, i det hele tatt. Selvfølgelig, det er gøy å vinne og ta poeng, hvis man kan, men laget jeg spiller på er en gjeng med folk som alle er i samme situasjon. På slutten av studietiden eller nettopp begynt i jobb. Det er jo begrenset med hvor mye tid alle har og kan ta på seg ... det er folk som ikke alltid kan være med å spille, så det er stor variasjon i hvilket lag som spiller fra gang til gang. Det påvirker jo resultatene,

men vi er en god gjeng som mest gjør det for det sosiale og å holde seg i form – Mann, 27 år, i arbeid.

Han er en av få informanter som fortsatt er aktiv innenfor idretten. Han spiller fotball i en lav divisjon, på et lag hvor resultatene ikke er det viktigste, og målet er å ha det gøy. Dette tyder på at det er spillerne selv som bestemmer over spilletid og innhold i treningene, og ikke en trener som sitter på all makten.

Ja, jeg tror jeg kommer til å fortsette å trene slik jeg gjør nå. Liker å svømme, og det kommer jeg nok til å fortsette med. Kanskje ikke fem ganger i uka ... har ikke klart å gi det helt fra meg enda, selv om det er fem-seks år siden jeg sluttet å være aktiv utøver. Kommer nok ikke til å gi det opp så lett – Kvinne, 21 år, student.

Hun er fortsatt aktiv i klubbmiljøet som trener, selv om hun har gitt seg som utøver. Det har blitt sånn på grunn av det gode sosiale miljøet, formidler hun, siden det ikke har vært så stort fokus på konkurranse og prestasjoner i denne klubben.

De aller fleste informantene foretrekker å trene egenorganisert på treningssenter, men den røde tråden for de som fortsatt er med i idrett later til å være fravær av konkurranse, og opplevelsen av å være med i gode, sosiale miljøer.

5. ANALYSE OG REFLEKSJON

5.1. Fra idrettslag til treningssenter. Naturlig vei etter frafall?

Sett i lys av Hanstad et. al. (2011:8), er det mange her i landet som trener. De aller fleste som tilhører den voksne befolkningen, trener imidlertid sjelden innenfor den organiserte idretten. Hompland (2007:79) mener at idrettsmodellen utfordres av kommersielle aktører, som i praksis viser seg ved at idretten underveis mister mange av medlemmene sine til de kommersielle treningssentrene, eller til friluftslivsaktiviteter.

Det er bare en av informantene jeg intervjuet som ikke har vært innom organisert idrett. Dette betyr at ti av elleve har gått fra å være medlem av idrettslag, til å benytte seg av treningssenteret. Dersom dette er et mønster som går igjen, er det ingen klar forskjell som viser seg når det kommer til kjønn; seks kvinner og fire menn skiftet treningsarena på et visst tidspunkt i ungdomsalderen. Hvis det nå er slik at frafallet ungdom fra idrett skifter treningsarena til de kommersielle treningssentrene – hva er så årsakene til dette?

*... jeg tror det er veldig mange som fortsetter å trene på treningssenter etter å ha sluttet med idrett. Det er jo litt fordi man vært vant til å trene fra man var ung. Når man slutter med idrett, gjerne i videregåendealder, og må velge mellom skole og idretten, så kan treningssenter være en grei mulighet videre - **Kvinne, 26 år, i arbeid.***

Hun drev tidligere med dans, men måtte gi seg fordi det etter hvert ble trening fem ganger i uken, noe som gikk utover skolearbeidet da hun gikk på videregående.

Breivik (2011) peker også på at tilbudene innen organisert idrett blir mindre ettersom man blir eldre. Etter ungdomsårene er det få som kan gå fra breddeidrett til toppidrett, da dette dreier seg om å være talentfull nok til å kunne drive idrett på et profesjonelt nivå. Det er i hovedsak skolene, treningssentrene og friluftslivet som aktiviserer de eldste ungdommene, og etter hvert, den voksne befolkningen. På andre måter blir organisert idrett betegnet som en suksesshistorie for landets barn og unge. Det er hele 85 prosent av alle norske barn som er medlem av et tradisjonelt frivillig idrettslag i barneskolealder (Meld. St. 26. (2011-2012), 18).

Det viser seg derimot at tallet er 50 prosent ved starten av tenårene, mens det kun er 26 prosent av 19-åringene som fortsatt er medlem i idrettslag (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011:18). Norsk organisert idrett opplever et stadig økende frafallsproblem, med størst frafall

i aldersgruppen 16-19 år (Lesjø, 2008:128). Årsakene til at unge gir seg med idrett kan være mange og sammensatte, men ofte dreier det seg om fraflytting, skade, ønske om å bruke tid på andre interesser eller negative erfaringer fra idrett.

En av de kvinnelige informantene jeg intervjuet pådro seg en skade, og måtte gi seg med idrett. På spørsmål om hun savner idretten og idrettslaget svarer hun;

*Helt klart. Jeg måtte gi meg på topp og var inne i en periode der jeg var veldig motivert og syntes det var gøy. Etter skaden var det trening hos fysioterapeut siden jeg opererte kneet, og så begynte jeg på treningssenter etter det ... jeg kan ikke si at jeg synes det er utrolig gøy å trene på treningssenter, så skulle jeg ha anbefalt noe til en person som vil begynne å trene, hadde jeg anbefalt å begynne med en idrett. **Kvinne, 20 år. Student.***

I et folkehelseperspektiv er det ikke så viktig hvor og hvordan de unge trener. Det som er av viktighet er at de faktisk er fysisk aktive i det hele tatt (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). En mannlig informant i studien blir spurt om treningssenter er en relevant treningsarena for de som slutter i organisert idrett. Han svarer dette:

*...det er nok en god del (som begynner på treningssenter), men jeg tror det er en god del som bare slutter helt å være aktiv også. Det er jo veldig populært når man er liten, da skal man være med på fotball og håndball, og svømming, og nesten for mye. Men så begynner man å luke ut de som virkelig er interessert i det, og de som har lyst til å trene for seg selv, og egentlig bare er med for det sosiale – **Mann, 23 år, student.***

En tendens som viser seg er at barn begynner tidligere med organisert idrett enn hva som har vært tilfellet tidligere. I dag starter de gjerne i seks-syvårsalderen. De er ivrige lenge, men når de kommer i tidlig tenårene har de allerede holdt på i mange år, og brukt masse tid og krefter på fritiden til idrettsutøvelse. (Meld. St. 26. (2011-2012), 20).

I den tidlige tenårsfasen får de unge gjerne nye interesser. All tiden de har brukt på idrettsutøvelsen oppleves kanskje nå som en belastning, og at idretten rett og slett tar for mye tid. Hvis det å bytte bort idrett med treningssenter er tilfellet for mange; hva kjennetegner så de som slutter i idrettslag, og begynner å trene på treningssenteret? Bakken Ulseth (2003:41) finner at den gjennomsnittlige treningssenterkunden er 37 år. Dette kan tyde på at mange av de som slutter i idrettslagene i 16-19-årsalderen, kan ha et avbrekk fra trening en tidsperiode,

før de tar opp igjen trening på treningssenter. Coakley (2009:98) påpeker at det er relativt få ungdommer som slutter helt med all fysisk aktivitet. De aller fleste fortsetter å trene, men de trener til andre tider enn før – og i arenaer utenfor den organiserte idretten (Seippel, 2005:54). 77 prosent av alle treningssenterkunder er tidligere medlemmer av idrettslag i den organiserte idretten (Bakken Ulseth, 2003:54).

Det virker som det er mange som finner seg til rette i treningssentrene, men gjelder dette alle? En av informantene i studien har utdannelse som personlig trener. Hun utdyper dette om trening på treningssentre;

*... det er nok en barriere for mange å melde seg inn i et treningssenter. Jeg har hørt mange kunder si at de rett og slett er redd for å begynne å trene, fordi de har en illusjon av at alle som er der er veldig i form og flinke i det de gjør. De kan nok føle at de blir beglodd, og at andre forstår at de ikke vet hva de holder på med – **Kvinne, 22 år, student.***

Det er veldig individuelt hvordan man ønsker å trene. Noen liker å være del av et miljø på et idrettslag, mens andre igjen foretrekker å trene alene, uten å forholde seg til andre. I Fana i Bergen har en vennegjeng bestemt seg for å være fysisk aktive sammen (Dyregrov, 2015b). De har til felles at de opplevde at organisert idrett opptok for mye av fritiden deres, og at det ble for seriøst med økte prestasjonskrav. Vennene formidler at det sosiale er vel så viktig som treningen, mens treningen samtidig binder sammen gruppen og bidrar til en fellesskapsfølelse. Det er derimot ikke alle vennegjenger som har like interesser og ønsker, like mye som det ikke er alle enkeltindivider som har samme motivasjon for å trene.

*... ja, jeg begynte på treningssenter etter at jeg flyttet til en annen by etter ungdomsskolen. Jeg hadde jo mulighet til å bli med i et lag på det nye stedet, men da valgte jeg heller treningssenter for jeg kjente jo ingen. Var noen år der, men det var en veldig uvant overgang, etter å ha vært med i organisert idrett. Jeg fikk litt motvilje til det og syntes rett og slett at det ikke var noe gøy ... for meg handler det ikke om muskelbygging eller å vise seg fram - **Mann, 20 år. Student.***

For informanten var det ikke viktig å vise at han trente, eller fremstå som sterk ovenfor andre. På en måte viser dette seg å kanskje være den samme mekanismen som fikk vennegjengen i Fana til å begynne å trene sammen. Vennegjengen var lei av fokuset på prestasjoner i idrett, og ønsket å trene for å ha det gøy, og at det hele ikke skulle bli så seriøst. For informanten

som ikke likte at trening skulle handle om å vise seg fram eller bygge muskler, førte dette til at han mistriivdes på treningssenteret, og heller ønsket å utøve andre treningsformer. Han begynte senere med svømming, noe han følte var mer positivt for han.

Hva er det så med de kommersielle treningssentrene som lokker de unge til seg?

Det kan nok være flere fordeler, eksempelvis at man bestemmer selv når man vil trene, og unnslipper konkurranseaspektet. ”Mens deltagelse i idrettslag på ungdomsnivået ofte krever tidligere erfaring eller spesifikke idrettsferdigheter, er treningssentrene i prinsippet åpne for utøvere på alle nivåer” (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011:19). Seippel (2005:32) hevder også at særlig kvinner kan foretrekke de kommersielle treningssentrene, fordi de ikke finner seg til rette innenfor idretten – med stort fokus på konkurranse og maskulin kultur.

En av de kvinnelige informantene som nå trener på treningssenter, formidler at det faktisk er flere ting hun savner fra organisert idrett.

Selvfølger det det med fellesskapet. Du kan trene med andre rundt deg, men skal du trene med vekter er det ikke så sosialt. Det er bedre å være på et lag, å være en del av noe som betyr noe. Også er det mestringsfølelsen, for jeg synes det gir en større mestringsfølelse, det å være god i en idrett enn det å ta ny rekord i benkepress – Kvinne, 20 år, student.

Informanten ble skadet og måtte gi seg med idrett. Dette kan forklare hvorfor hun formidler at hun ikke synes det er så gøy å trene på treningssenter. Det er blitt en vane for henne å trene, men det er ikke på treningssenteret hun har mest lyst til å trene.

Bakken Ulseth (2003:10) presiserer at man som enkeltindivid har helt ulike rettigheter ut ifra om man er medlem av idrettslag eller kunde på et kommersielt treningssenter. I de frivillige idrettslagene betales en medlemskontingent, og i gjengjeld får man rett til demokratisk innflytelse innad i organisasjonen. Ved de kommersielle treningssentrene betaler kunder en treningsavgift for å kunne trene i senterets lokaler. Det kommersielle aspektet medfører at man som kunde har liten innflytelse og få rettigheter. Felles for begge arenaene er at de er avhengige av kundene og medlemmene, og at de kan medføre ulik press overfor de som trener der. ”... men da tror jeg kanskje naturen kan være litt redningen da ... orker ikke dra på trening ... for der ser man alle som har fått det bra til, og de som ser veldig bra ut ” – Kvinne, 22 år, student.

Hun oppfatter at trening og fysisk aktivitet kan skape en usunn utvikling. Det å være god i idrett, eller trene hyppig på treningssenter for å få fin kropp, fort kan ta bort den opprinnelige meningen med fysisk aktivitet; det å opprettholde en god helse og trivsel i hverdagen. Det er flere måter man kan være fysisk aktiv på, og det viktigste bør kanskje være at unge er fysisk aktive, selv om det betyr at de slutter med organisert idrett. For organisert idrett er kanskje ikke for alle.

5.2. Idrett for alle? Prestasjonsorientering i idrett

Det er flere av studiens informanter som gir uttrykk for at de synes organisert idrett består av for mye konkurranse. Dette gjelder spesielt kvinnene som er i midten av tyveårene. Det gis også uttrykk for at kravene til dagens unge er høye og tøffe. *”... når jeg vokste opp tenkte jeg at det egentlig ikke var så mye krav og forventninger, men det tror jeg er veldig annerledes nå. De som vokser opp nå, stilles nok ovenfor mye press og forventninger fra alle kanter”* – **Kvinne, 26 år, i arbeid.** Det er også enighet blant de fire mennene at det er de som skiller seg ut som gode og talentfulle som får spille mest. En mannlig informant på 22 år sluttet med fotball når det ble for seriøst. *”Vi skulle akkurat til å begynne å spille full bane, ellever-fotball. Da ble det sånn at alle trodde de var Ronaldo eller andre proffe fotballspillere, mens det ikke var helt min greie. Det ble jo til at vi hadde konkurranser mellom oss, om å være best, så da sluttet jeg”*. Klarer idretten å etterleve sine egne grunnprinsipper om å være en arena for alle – eller legger de samtidig press på sine utøvere og bedriver talentutvikling i ung alder?

Det er omtrent dobbelt så mange menn som kvinner som driver med konkurranseidrett (Fasting & Sand, 2009:17). Denne tendensen kan nok bidra til å opprettholde et miljø hvor det er større ”aksept” over at idrett fortsatt er maskulint, og at gutter blir antatt å være best i idrett. Et tankekors her kan være at idretten går glipp av mange dyktige kvinner og jenter. Idretten kan selv komme til å velge bort jentene, ved at den ikke aksepterer og ser de på lik linje som den allerede gjør med guttene.

”Jeg tror det er mange talenter som forsvinner fordi de ikke blir sett og satset på. Perspektivet her i Norge er at de som er tidlig utviklet og skiller seg litt ut, får mye mer spesialisering og muligheter enn de som ikke skiller seg ut i like stor grad” – **Mann, 27 år, I arbeid.** Informanten har drevet med flere forskjellige idretter opp igjennom oppveksten og har mange erfaringer derfra.

Organisert idrett tilrettelegges slik at alle som ønsker å være med, spesielt barn og unge, skal få være med. Det er viktig at man blir møtt, sett og får deltatt på egne premisser. Likevel, prestasjonsorientering, konkurranseaspektet og vinnerkultur er momenter som står sterkt i idrett. Talenter skal oppdages, utvikles og i beste fall gjøre stor suksess internasjonalt som profesjonelle idrettsutøvere. ”Mange foreldre har opplevd møtet med idrettens ”skjulte pensum” der det er topping og tidlig spesialisering som i praksis gjelder for å oppnå resultater tidlig” (Lesjø, 2008:127). Det handler om å bli en dyktig atlet, og formingen av atleten starter tidlig.

Hanstad et. al. (2011:16) hevder at spesialisering og topping av lag i ung alder, truer den brede og demokratiske barneidrettsprofilen man i Norge er så glad i; «i sum tror jeg at den norske barneidrettsmodellen har vært en suksess, vel og merke når det gjelder de aller yngste, frem til 13-14-årsalderen ... for herfra går det galt ... De som har talent, og som er på vei til å bli gode, får mer og mer oppmerksomhet og til slutt all oppmerksomhet».

Dette støttes opp av en av informantene jeg intervjuet. Hun har spilt basketball på ulike nivåer, bl.a. på aldersbestemt landslag. På spørsmål om man kunne bli med i basketlaget uten å ha gode ferdigheter og erfaring med basket fra før svarte hun:

*I starten var det jo sånn, men vårt lag ble etter hvert til at det var de beste som fikk spille mest. Vi merket en periode at det var en del som falt ifra og sluttet. For de fant ut at de ikke ville bruke så mye tid på det, når de ikke fikk spille så mye som de hadde lyst til ... men alle som ville begynne, kunne bli med – **Kvinne, 20 år, student.***

Klarer den norske organiserte idretten å tilrettelegge for ungdom på deres premisser? Er idrett i barne- og ungdomsgruppen sosial, inkluderende og mestringskapende – eller blir resultater og konkurransene altoverskyggende? Fotballklubben Follse FK på Askøy har tatt grep for å snu en slik potensiell negativ utvikling. Follse FK har fått igjennom en regel i hovedstyret; ”dersom en spiller møter til kamp, skal spilleren få spille halve kampen eller mer” (Carlsen, 2015). Begrunnelsen fotballklubben gir er at de ønsker å se alle sine spillere, og tilrettelegge for mestring og autonomi. De har innsett at man ikke kun kan fokusere på resultater. Risikoen blir da for stor, ved at spillere som ønsker å spille og står på på hver trening, opplever at de ikke er gode nok, føler seg oversett og mister lysten. En positiv konsekvens med grepet fotballklubben har tatt, er at flere spillere som hadde falt fra, har kommet tilbake og ønsker å begynne med fotball igjen.

Er Follese FK den eneste klubben som opererer slik, eller begynner idrettslagene å tilrettelegge mer for ungdommen, på deres premisser? En informant fikk spørsmålet om hun opplevde idretten sin for seriøs, og svarte: *”det kom an på hvor seriøs man i utgangspunktet selv var, men det ble etter hvert mer seriøst uansett. Man måtte yte og stille på alle treningene, så det ble ikke så gøy lenger, det ble mer konkurranse”* – **Kvinne, 22 år, student.**

På et lignende spørsmål om idrettslaget gjorde noe aktivt for å begrense press, svarer en jevngammel mannlig informant: *”nei, jeg føler egentlig ikke det. Det gikk litt som det gikk. Det var ikke så mye innvirkning fra klubben om det. Vårt lag ble aldri toppet. Alle spilte så lenge de ville egentlig, også sluttet man når man følte for det. De som sluttet begynte sjelden i en ny klubb”* – **Mann, 22 år, student.**

Det å prestere er viktig i idrett, og dette merkes nok godt i overgangen mellom barneidrett til ungdomsidrett. Det blir et økt fokus på å utvikle seg, og det forventes at man skal sette av tid til idretten man utøver. Det kan godt tenkes at det er mange blant ungdommene som da opplever at presset blir for stort, og at det forventes alt for mye av dem. Et overraskende aspekt er at dette viser seg å ikke bare gjelde breddeidrett.

I forkant av Lillehammer OL i 1994 erfarte Johan Olav Koss overveldende prestasjonsangst (Bakkehaug, 2016). Han fikk det for seg at dersom han mislyktes i mesterskapet, ville han ikke klare å mestre noe som helst annet i livet i framtiden.

Tidligere fotballspiller Jon Hodnemyr ga seg i en alder av 20 år som profesjonell fotballspiller (Baardsen, 2016a). Han spilte for Start i Tippeligaen, og uttalte nylig offentlig at presset som proff ble for stort. Det ble for mye press i hverdagen, og søvnløse netter i forkant av kampene. Han opplevde også at det var overveldende med interesse, meninger og kritikk i mediene. I ettertid har flere fotballspillere gitt uttrykk for at det er bra at tematikken er satt på dagsorden, samtidig som de poengterer at dette ikke er noe det prates om i fotballgarderobene eller innad i miljøet (Baardsen, 2016b). Profesjonelle idrettsutøvere er forbilder for mange barn og unge. Hvis dette er tingenes tilstand i deres eget miljø, er det synd for barneidretten, og for ungdom som allerede opplever mye press og krav.

Olstad (2013) skriver at barneidretten ekskluderer. Ingebrigtsen og Sigmundsson, idrettssosiologiske forskere ved NTNU, formidler at barneidretten er sterkt ekskluderende. Ingebrigtsen formidler at det for mange unge faktisk kan være bra å slippe idrettens

konkurransfokus, siden det kan være like problematisk at mange barn og unge deltar for lenge, hvis det er slik at de får negative opplevelser av å drive idrett. Sigmundsson synes situasjonen er beklagelig, og poengterer at organisert idrett har et spesielt ansvar for barn som er svake motoriske, det han kaller ”klumsete barn”. De fleste av disse begynner ikke med idrett, og de som gjør det – slutter fordi de blir ekskludert (Olstad, 2013).

5.3. Kjønn – stereotypier og treningstrender

Flere av informantene som har deltatt i studien uttaler seg om kjønnsroller og stereotypier knyttet til kjønn når det kommer til trening og idrettsutøvelse. En mannlig informant på 22 år forklarer at han tror at: *”mange gutter trener for å bli store og sterke, mens jentene vil bli fit”*. En annen informant, en kvinne på 21 år, har drevet med svømming i flere år. *”Nja, det var en ganske fin blanding av kjønn i svømmeklubben egentlig, men jeg tror det er litt mer guttene som hevder seg. Jentene detter nok litt fortere av enn guttene”*.

Hva som er årsaken til dette, ble det ikke pratet mer om eller spekulert i. Grunnen til at det ikke ble pratet mer om, kan kanskje komme av at informanten selv ikke er helt sikker på hva som kan være årsaken til at det er slik, eller at hun rett og slett ikke har reflektert så mye over saken tidligere. En annen forklaring kan være at det ikke ble stilt oppfølgingsspørsmål om dette aspektet, og at man gikk glipp av et viktig moment. Det kan med andre ord være tilfeldigheter som er skyld i at guttene oftere hevder seg i svømming. Det kan også komme av de forventningene man har til kjønnsrollene, at trenere, foreldre og jevnaldrende i større grad oppfordrer og oppmuntrer guttene til å satse. En annen årsak kan være at det er mulig at guttene har større eller flere forbilder i de mannlige profesjonelle svømmerne, enn det jentene har med kvinnelige profesjonelle utøvere. Dette kan igjen komme av at herreidrett får mer mediedekning og oppmerksomhet i hverdagen, enn det kvinneidretten får.

Myrli og Mehus (2015:51) setter fokus på at det er flere gutter som rekrutteres til organisert idrett, enn det er jenter. I tillegg faller jentene tidligere ifra enn det guttene gjør, noe som kan tyde på at jentene ikke finner seg helt til rette i idretten. Lesjø (2008:138) forklarer at idrett i hovedsak har blitt utviklet og gjennomført av menn, mens kvinner i enkelte tilfeller faktisk har blitt utestengt fra idrettsbanen. Hva årsaken til dette var, er nok kompleks, mens konsekvensene har ført til en idrett preget av maskuline verdier. I nyere tid har det alltid vært færre jenter og kvinner med i idretten. Norsk idrett har derfor igjennom mange år arbeidet for

å øke antallet jenter og kvinner, både som aktive, trenere og ledere (Fasting & Sand, 2009:9). Det er få kvinner som er 26 år eller eldre, som er medlem av idrettslag. Samtidig vet vi at mange kvinner i den aktuelle aldersgruppen trener og mosjonerer på jevnlig basis. Dette tyder på at dette er en gruppe med individer som i hovedsak trener på kommersielle treningscentre.

En av mennene som deltok i studien min, har tidligere jobbet som kostholds- og treningsveileder i en treningscenterkjede, og mener det er skjedd en revolusjon når det gjelder treningspraksiser de senere årene.

... tidligere var det et veldig mannsdominert område på treningscenteret, med mye testosteron i bildet. Styrkerommene var i egne lukkede rom, så det var nok mange kvinner og jenter som hadde litt frykt for å gå inn der ... nå er det jo blitt en trend at flere jenter trener styrke, som er bra. Det blir mye bedre flyt på treningscenteret når du får bort de grupperingene. Det bør jo være en åpen kultur, altså, være et sted for alle - Mann, 27 år, i arbeid.

Kvinner har funnet veien til treningscenteret, og trener nå styrketrening på nesten lik linje som menn. Når dette er sagt, trener kvinner mer på treningscenterene enn det menn gjør. Personlige trenere og bransjen selv, sier det er blitt trendy med jenter og styrketrening den siste tiden (Bjørnstad, 2014). Selv om flere og flere kvinner nå liker å trene styrke, er det ikke dermed sagt at de gjør det på samme måter som menn, eller at de ønsker de samme resultatene. Selv de kvinnelige informantene i studien som trener mye styrke, har ikke noe godt svar eller formening om hvorfor det har blitt en trend. Det er, spesielt to, kvinnelige informanter som trener seriøs og hyppig styrketrening. Den ene arbeider i helsevesenet, og har en kjæreste som er personlig trener, mens den andre kvinnen har utdannet seg som personlig trener i utlandet, og brenner for denne treningsformen.

Kvinnen som arbeider i helsevesenet formidlet i intervjuet; *"da jeg begynte å trene styrke for syv år siden, tenkte jeg at det ikke var mange jenter som trente slik. Det var jo klart mest gutter, men nå er det jo veldig populært å trene styrke som jente, og det var jo ikke det ... ja, for bare syv år siden"* – **Kvinne, 26 år, i arbeid.**

Informanten som er personlig trener, og har jobbet som treningsinstruktør sier; *"ja, jeg vil helt klart anbefale jenter å trene styrke. Hvis man trener for ensformig, og spesielt hvis man bare trener kondisjonstrening, så kan man faktisk bli svak og litt daff i kroppen. Så rett og slett for helsa sin del, vil jeg anbefale alle å lære litt om styrketrening"* – **Kvinne, 22 år, student.**

Det har nok vært mer håndfaste treningspraksiser for kvinner og for menn tidligere. Likevel er det nok noen fordommer og stereotypiske perspektiver som henger igjen.

Altså, på gruppetimene er det stort sett jenter jeg ser. Nå trener jeg ikke så mye gruppetimer, men det er kanskje bare ti gutter som går på gruppetimene. For guttene er det nok enklere å samle sammen kompiser for å spille fotball. Det er nok enklere enn det er for jentene. Guttefotball er jo noe helt annerledes enn jentefotball for eksempel – Kvinne, 25 år, student.

Dette blir fulgt opp av en annen kvinnelig informant:

... har inntrykk av at det er mange forskjellige personer som er på treningssenteret, men i styrkerommet så ser du veldig mange gutter. Som er der for å trene seg stor. Så ser man at det i gruppetimer er mange jenter. De sier det samme de som har timene også, det virker som gutter kanskje er redde for å komme inn i den saler hvor det er gruppetime – Kvinne, 20 år, student.

Trening på treningssenter ble tidligere forbundet med kroppsbygging og store muskuløse menn. Dette har nok ført til at det fortsatt er mange kvinner som ikke helt føler tilhørighet til slike miljøer, selv om treningssentrene er noe annet nå i dag enn før. Her har treningssenteret Fitness 24 seven i Oslo, tatt noen interessante grep for å forsøke å inkludere jentene i større grad, på deres premisser (Skatvedt, 2015). Treningssenteret opererer med egne jentetreningsrom, og tilbyr med dette trening til alle personer, uavhengig av sosial klasse, inntektsnivå, kjønn og religion. Med et eget treningsrom får mange troende jenter som i utgangspunktet ikke kan trene i samme lokaler som menn, nettopp muligheten til å trene på treningssenter. Det er også en utvikling i at flere kvinner generelt sett ønsker å trene kjønnsdelt, ikke kun av religiøse årsaker. Majoriteten av kvinnene som trener i slike egne rom uttrykker at de synes det er forfriskende å kunne trene for seg selv, og unngå ”guttas blikk”. Dette er positivt for alle kvinner, men det gjelder kanskje spesielt for de med minoritetsbakgrunn. Myrli og Mehus (2015:54) har funnet at ungdom med minoritetsbakgrunn ikke rekrutteres på lik linje med majoritetsungdom. Det er færre kvinner med minoritetsbakgrunn, både i organisert idrett og på treningssentre, enn det er kvinner med majoritetsbakgrunn.

Charlotte Strømsholm, personlig trener og fysioterapeut hos Artesia forklarer at jenter nå trener mer som ”en mann” og foretrekker det som tidligere har vært ”typiske gutteøvelser” (Bjørnstad, 2013). Det menes mye om dette med kjønn på treningssenter. Lars Erik Bakken,

personlig trener hos Mykjemeir: mener at kvinner fint kan trene som Tarzan og fortsatt se ut som Jane (Bjørnstad, 2013). Andre personlige trenere igjen, mener kvinner fint kan trene som menn, men at de ikke bør gjør det. Ved å sammenligne seg med menn kan det hele bli demotiverende for kvinner, siden de har et annet utgangspunkt (Bjørnstad, 2014).

5.4. Sosial klasse – deltagelsesmønstre og treningsvaner

De fire mannlige informantene startet alle med organiserte idretter fordi mange av vennene deres gjorde det samme. 27-åringen spiller fortsatt fotball organisert, de to andre (20- og 23-åring) holder på med kampsport, mens en annen mann på 22 år trener henholdsvis på treningscenteret.

To av de kvinnelige informantene har ikke blitt oppfordret til idrettsdeltagelse hjemmefra, hvorav en 26-åring aldri ble med i organisert idrett, mens en 22-åring var den eneste i familien som holdt på med idrett. En kvinnelig informant på 21 år ble oppfordret av faren til å begynne med svømming, mens en kvinne på 20 år formidlet at alle i familien var aktive, og holdt på med en eller flere idretter. Alle informantene snakker om sin egen familie og hvordan den har påvirket dem til å enten bli med i idrett eller til at de ikke har blitt med. I noen tilfeller har informantene selv vært med i idrett, uten at familien har støttet de eller vært aktive selv.

En kvinne på 26 år ga uttrykk for at hun gjerne skulle ha drevet med i organisert idrett i oppveksten, men at det aldri ble slik. *”Jeg skulle ønske at mamma hadde pushet meg til å spille fotball eller håndball, men jeg gikk i speideren istedenfor, og hatet det, hehe”* – **Kvinne, 26 år, student.**

I 2010 viste en undersøkelse foretatt av Helsedirektoratet at utdanningsnivå og fysisk form hos voksne henger sammen (Meld. St.26. (2011-2012), 27). Det presiseres at både menn og kvinner er i bedre fysisk form jo lenger utdanning de har. Det vises til at personer med høy utdanning, heltidsansettelse og god helse har større sannsynlighet for å være aktive medlemmer i en idrettsorganisasjon. Det er derimot mer usikkert om foreldres utdanningsnivå har noe særskilt betydning på om barn er aktive i idrettslag eller ikke.

”Jeg vokste opp i en familie som alle, altså mamma har vært sånn, hun driver med sånne styrketimer i SATS da, og min far er politi som alltid har trent styrke, også har jeg to brødre som alltid har trent, så

jeg har nok blitt påvirket av dem” – Kvinne, 26 år, i arbeid. For denne informanten har familiens vaner og holdninger til fysisk aktivitet helt klart ført til at hun også har blitt aktiv.

En av de andre kvinnelig informantene i starten av tyveårene, ga uttrykk for at hun i oppveksten ikke ble oppfordret hjemmefra til å begynne med i idrett.

... nei, jeg ble ikke det. Familien min har slitt litt med overvekt og fedme, så jeg tror egentlig det var flaks for min del at jeg ble med i idrett. Jeg tror ikke jeg hadde hatt den helsa som jeg har i dag, om jeg ikke hadde begynt med idrett. For vi var ikke sånn som dro på skiturer liksom. Det var ikke noe fokus på det å være fysisk aktiv – Kvinne, 22 år, student.

Informanten forklarte videre at mange av vennene hennes drev med idrett i oppveksten, og at det var derfor hun også ville være med. Hun uttaler også at foreldrene ga uttrykk for at det ble en del utgifter med idretten. Det at informanten ikke bli oppfordret hjemmefra til å drive idrett, formidler i grunnen bare at foreldrene selv ikke hadde noe personlig forhold til fysisk aktivitet, ikke at de ikke så de helsemessige fordelene ved å være det.

Sosiale helseulikheter blir definert som: ”*enhver form for bestandige og viktige forskjeller i helse mellom sosiale posisjoner innenfor de samme sosiale strukturene*” (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:126). Det vises til at forventet levealder og levekårene har blitt bedret for den norske befolkningen, samtidig som det er skillelinjer mellom de som tar del i denne forbedringen i helsetilstanden og de som står utenfor. Dette vises best i forholdet mellom høy inntekt og mye utdanning – og lav inntekt og lite utdanning.

De aller fleste ønsker seg det beste for barnet sitt. Det er derimot ikke alle som har muligheten til å la barna få holde på med det de har lyst til. Sammenlignet med andre land er det små forskjeller i levekår blant befolkningen i Norge. Forskning viser derimot at enslige forsørgere og barnerike familier med innvandrerbakgrunn er overrepresentert blant lavinntektsgruppene (Langeland, Ohrem & Lima, 2014). Det er først og fremst deltagelsen i fritidsaktiviteter som befinner seg i en utsatt posisjon, når det dreier seg om barn som kommer fra familier med lav inntekt (Thorød, 2012:3). Dette kan for eksempel innebære at en enslig forsørger eller en familie med minoritetsbakgrunn, ikke har råd til å la barna sine holde på med organisert idrett (Ertesvåg, Hagen & Bringedal, 2015). Det er sårt for de det gjelder, både for barnet selv, men også for foreldrene; de ønsker gjerne at deres egne barn skal få de samme mulighetene som

barnets venner og jevnaldrende.

At det snakkes om et mulig økt klasseskille i barne- og ungdomsidretten hadde en av de mannlige informantene fått med seg.

... det er ganske mye press i samfunnet generelt. Både på å være med på det meste, og ha de beste tingene. Man hører jo om saker hvor foreldre ikke har råd til å sende barna på trening. Barn er jo ganske redd for å skille seg ut, vil jeg tro, og det kan bli vanskelig for foreldrene. Det hele kan bli en ond spiral – Mann, 22 år, student.

Nå trenger ikke dette nødvendigvis sidestilles med klasseskiller eller sosioøkonomiske forhold. I perioder i livet har man dårligere råd. Som for eks. unge akademikere med barn, eller nyutdannede uten fast jobb. Det kan være dyrt å holde barna med sportsutstyr, medlemskontingent etc. selv om man har både god utdanning og god råd. Hvis barnet er talentfull, og hevder seg i idretten, kan det også bety økte utgifter for familien.

Som Coakley (2009) har funnet i sin forskning: *”It can be a strain on families ... We spent hundreds of thousands of dollars on Heather. Tournaments, hotel accommodations, private lessons, food, travel, sitters for siblings or pets – all those things cost money”* (Coakley, 2009:315). Det er mange foreldre som trår til for sine barn; sørger for at de skal få alle muligheter til å lykkes med idrett og holde på med det som er deres lidenskap. At de ikke klarer å tilby barnet denne muligheten trenger ikke nødvendigvis bety at de tilhører en lavere sosial klasse eller har dårlig råd.

5.5. De sosiale mediers rolle – treningshysteri og kroppspress

Nesten alle informantene som har deltatt i studien formidler at sosiale medier har skapt et økt treningspress, og at kroppspresset aldri har vært større enn hva det er i dag. Mye av skylden for dette får nettopp de sosiale mediene, men også vi selv som brukere har et ansvar. Her vil jeg se nærmere på hvordan momenter som trening, kropp og helse blir publisert, delt og fokusert på i de sosiale mediene.

Mediene opererer med en dagsordensfunksjon, og har i kraft av det, makt til å påvirke publikum (Aalberg & Elvestad, 2005:91). Det beror på at mediene ofte bestemmer hva som

offentliggjøres, og hva vi skal mene noe om. Når det kommer til trening, kropp, helse etc. menes og skrives det mye. Vi blir nærmest kontinuerlig påminnet om hva vi burde gjøre for å oppnå det vi ønsker, og for å få en best mulig kropp, for å bli den beste versjonen av oss selv. Dette kommer både fra sosiale medier, treningsarenaer og også til en viss grad fra toppidrettsutøvere.

*... skal jeg være ærlig, så tror jeg at det i dag, i 2015, er bloggere som er forbilder til de unge. Det er jo ikke sunt, for alt er veldig pent og pyntet. Alle sosiale medier har et veldig unaturlig forhold til trening spør du meg. Det er ikke normalt at folk trener fem ganger i uka. Det er det fåtallet som klarer, og det er gjerne den jeg er redd for ... at dagens unge tror at det er det som er normalt, at du skal trene hver dag – **Kvinne, 26 år, student.***

På spørsmål om hvorfor det er mye kroppspress i dag, svarer en annen informant:

*... det er jo media som på en måte legger opp til det, også er det opp til hver enkelt person å finne ut hva man selv mener og vil. Jeg tror man veldig fort kan bli revet med, mange kan nok bli det. Du kan gå din egen vei, men det er kanskje litt usikre personer, ikke sant? Som ikke helt får til å gå sin egen vei, eller styre det selv – **Kvinne, 25 år, student.***

Det virker som at, spesielt sosiale medier, bidrar til at unge føler seg presset til å trene, og de må gjøre det ofte og synlig for andre. ” ... det er jo mye bevisstgjøring og opplysning om alt dette, overalt. Om treningsvaner og programmer, og også dette presset om både kropp og treningsutstyr. Kanskje fører det til at flere føler at de har et problem, selv om de egentlig ikke har det” – **Mann, 23 år, student.** Dette kommer fra en person med personlig trener-kompetanse. Han ga uttrykk for at han har erfaring med at folk som er sunn og frisk, oppfatter at de er overvektig, eller ikke sterk nok. Er det presset fra sosiale medier som fører til at man kan oppleve at man er dårligere i form enn man faktisk er?

*... ja, altså, jeg trener jo for å være i god form, men hvorfor ønsker jeg å være i god form? Hvorfor bryr jeg meg så veldig? Da kommer jo barrieren, jeg vil jo være fornøyd med kroppen. Man får skyldfølelse hvis man ikke trener, da kommer det jo av at man føler man ikke har gjort en innsats som er god nok - **Mann, 20 år. Student.***

Hvordan kan det ha seg at man får dårlig samvittighet ved å føle at man ikke trener nok, når man faktisk trener flere ganger i uken? Dette kan ha noe med at man gjennom sosiale medier

får et helt annet innblikk i andre menneskers liv og hverdag, enn man har fått tidligere. Giddens (1996:104) formidler at mediene sørger for en økt mulighet til å kunne kommunisere med og få innblikk i ulike miljøer. Det er i prinsippet slik at mange miljøer i dag blir synlige for oss, og vi kan komme i kontakt med individer vi ellers ikke ville hatt mulighet til å kommunisere eller følge med på. Dette kan føre til at man på sosiale medier får inntrykk av at alle andre trener hele tiden. Hvis man selv ikke er like flink, hele tiden – kan det tenkes at man får dårlig samvittighet. Det er derimot ikke nødvendigvis slik at det er de som bruker sosiale medier under trening, som faktisk trener mest eller best.

På de sosiale nettverkstjenestene Facebook og Instagram er det ofte treningsutfordringer man kan velge å bli med på. Disse kan være ulike i utforming, men typisk gjelder det at man skal trene så mye som mulig i løpet av en gitt tidsperiode, eller gjøre en rekke aktiviteter en viss antall ganger om dagen. Forskere innenfor sosiologi, idrett og folkehelse formidler at mange unge poster bilder av seg selv på sosiale medier i treningsammenhenger (Emblem, 2015). Utfordringer og bilder som dette, kan virke motiverende for noen, men det kan også bidra negativt inn på mange. For noen vil også slike bilder gi følelsen av å måtte prestere, ikke være dårligere enn andre - eller følelse av mislykkethet dersom de ikke mestrer eller oppnår det ønskelige målet.

*... jeg tror det er veldig mange som trener rett og slett fordi de er glad i trening, og føler at det gir de masse ... men jeg tror også at det er mange som føler på presset på at de bør gjøre det. Det er blitt en trend, nesten så det er forventet av samfunnet – **Kvinne, 22 år, student.***

At sosiale medier påvirker oss er en kjensgjerning, men det er nok ulikt hvor mye man styres. En annen av informantene, som kommer fra en familie hvor fysisk aktivitet ikke har stått i fokus, mente dette om påvirkningen:

*...det er jo veldig fokus på det i sosiale medier. Du skal være perfekt eller den beste utgaven av deg selv. Det er fit som er det nye tynne ... treningsentrene spiller vel også en rolle i dette. Plakater som viser bare slanke folk med bra muskler. Det er mest fokus på kropp, mindre fokus på glede og helse, synes jeg ... selvfølgelig så trener jeg også for å se bra ut, det vil jeg tippe ganske mange gjør. Mens i eksamenstida, så merker jeg det så godt hvis jeg trener, for da får jeg mer energi. Gjør det bedre og blir glad ... og det er jo det som er de grunnene til at man egentlig burde trene, sant? **Kvinne, 22 år. Student.***

Det kan virke som om de kommersielle treningssentrene fronter dette med kropp og forbedring litt i overkant av hva kundene er komfortable med. Treningssentrene utgjør en viktig del av folkehelsearbeidet, så det er synd dersom folk ikke trives i miljøet. ”Vi fokuserer på en sunn, trent kropp, at man ikke bare skal bygge muskler, men også trene hjerte, lunger og kondisjon. Kroppen skal ikke være til pynt, den har en funksjon” (Holter, 2014). Dette er ordene til en ansatt ved et treningssenter i Fredrikstad, på spørsmål om hvilken rolle treningssenteret har for å redusere kroppspress.

Det er også noe lignende som får hovedtyngden i treningssenterbransjens årlige rapport, fra 2014. I ”*Fra treningsglede til velferdsgevinst*” presenteres dette; ”gjennom å snu inaktivitet til aktivitet medvirker treningssentrene til at over 134 000 personer som ellers ikke ville trent, er fysisk aktiv på jevnlig basis. Dette tilsvarer innbyggertallet i flere av landets største byer” (Thidemann & Winkelmann, 2014:5). Ut ifra dette virker det som om de kommersielle treningssentrene klarer å fange opp mange av de som er fysisk inaktive, og bidrar til bedret helse og livsstil til en rekke mennesker.

Det er derimot ikke ensbetydende med at disse personene som nå er blitt fysisk aktiv, trives på treningssenter, eller finner seg til rette i miljøer hvor kropp og fokus på å bli en ”bedre versjon av deg selv” står sterkt. Den mannlige informanten med personlig trener-kompetanse fortalte meg dette under intervjuet: ”jeg har jo hørt at andre kvier seg for å gå inn på treningssenter, dersom de ikke ser ut som de trener. Ja, det stopper dem i å trene da. Så jeg vet at problemet er der” – **Mann, 23 år, student.** Det er synd hvis det er slik at man lar vær å trene, eller bli kunde på treningssenter fordi man er redd for å bli bedømt. Her har de kommersielle treningssentrene et ansvar å ta, og bør være sin egen rolle bevisst når det gjelder kropp, og fokuset på den.

Steen-Johnsen (2004, referert i Stephansen, 2003)³ slår fast i sin doktoravhandling at langt de fleste av oss trener for å holde oss i god form fordi vi føler det er forventet å trene. Vi trener i mindre grad fordi vi har lyst og interesse av det. Hun hevder også at treningssentrene reklamerer for helse og sunnhet, mens de samtidig er opptatt av kropp og å presse seg til nye høyder. Steen-Johnsen trekker frem et eksempel hvor instruktører kan rope ut ”kom igjen jenter. Ta i! Husk at bikinisesongen nærmer seg” (Stephansen, 2003).

³ Steen-Johnsens doktoravhandling er ikke tilgjengelig elektronisk. Det er sendt e-post for å be om tilgang, men pr. dags dato er det ikke mottatt svar. Det refereres dermed til Stephansen, siden Steen-Johnsen i artikkelen omtaler forskningsstudien.

Tidene har forandret seg, men selv om dette var over ti år siden, er det god grunn til å tro at det er omtrent samme praksis i dag, om ikke mer, på grunn av sosiale medier.

Det har aldri vært et like stort press på kropp og trening som det er nå. Monica Torstveit har forsket på hardtreningens skyggeside og formidler at kroppskulturen i dag kan kalles for ”blikkets kultur”. (Kaspersen, 2012). Det er blitt skapt et ekstremt kroppsfokus, som blant andre bloggere og sosiale medier, og til en viss grad treningssentrene selv, står ansvarlig for.

Sosiale medier kan på mange måter være ... folk ser på deg som en guru, en som virkelig vet hva man snakker om ... treningssentrene bruker masse sosiale medier og Instagram selv, det er jo et viktig verktøy for de personlige trenerne for eksempel. De fronter jo veldig den trenden som kan være uheldig i utgangspunktet, men jeg vet at de er opptatt av å ikke bidra til det, men likevel detter de litt under den trendfella da – Kvinne, 22 år, student.

I Steen-Johnsens doktoravhandling (Stephansen, 2003) var et av resultatene at de fleste trener for å holde seg i form, og se bra ut. Relativt få trener fordi de synes det er gøy.

Jeg synes det virker som det er få som trener kun for å bli sunn og frisk nå, det er kanskje litt mer den eldre generasjonen. Jeg tror det er mange nå som trener for å imponere andre, eller fordi de føler de må siden alle er så opptatt av trening nå ... rett og slett at de trener for alle andre enn seg selv, og det er jo veldig synd egentlig. At det er så viktig å imponere og vise seg fram på en bra måte – Mann, 20 år, student.

Dette mener også en to år eldre mannlig informant, selv om det han sier også handler like så mye om å få bekreftet seg selv, som å imponere andre.

Jeg tror mange bruker sosiale medier og tar bilder og sender Snapchat, også når det kun er en kort treningsøkt. Altså, du gjør det mest for at andre folk skal se bildene. Du skaper jo et bilde av deg selv da, og de færreste vil jo fremstille seg dårlig, ikke sant. Det er jo mye press i samfunnet generelt, at man skal få til alt og være så bra. Så det er nok det det kommer av, tror jeg da – Mann, 22 år, student.

I aktiviteter innenfor idrett og treningssenter virker det som om målet er å forbedre seg; bli flinkere, ikke gi opp. En stor del del av fysisk aktivitet handler imidlertid også om rekreasjon og trivsel.

5.6. Friluftsliv – den sanne norske arena for helse og trivsel?

Ifølge Øverby, Torstveit og Høigaard (2011:224) gir friluftslivet oss mulighet til å erfare kroppen som noe vi er, og ikke som noe vi har.

Hompland (2007:8) peker på at det blir bygget mange spesialiserte idrettsanlegg her i landet. Idrettsanlegg som i utgangspunktet skal kunne brukes av alle og gi glede til flest mulig. Slike idrettsanlegg blir i realiteten oftest bygget i forkant av store internasjonale mesterskap hvor man skal sette Norge på kartet, og i etterkant; for å tilrettelegge for de unge, håpefulle som kan utvikles til toppidrettsutøvere. De fleste av disse spesialiserte idrettsanleggene finner man i de største byene, og er ikke tilgjengelig for alle. Det er derimot naturen. Den er like tilgjengelig for aktører uavhengig av bakgrunn og personlige egenskaper. I tillegg er naturen i hovedsak gratis, og den finnes overalt (Miljøverndepartementet, 2008:30).

Hele 70/80 prosent av den norske befolkningen driver med friluftsliv i en eller annen form (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007:5). Det tilsier at det er en større gruppe av befolkningen som benytter seg av friluftslivet, enn de som trener i organiserte former.

Thidemann & Winkelmann (2014) hevdet at de kommersielle treningssentrene bidro til at over hundre tusen personer som ellers ikke ville ha trent, rekrutteres til treningssentrene og blir fysisk aktive. Det spørs imidlertid om dette gir et riktig bilde av situasjonen, eller om det virkelig er friluftslivsaktivitetene som snur inaktivitet til aktivitet?

Som nordmenn har vi en stor mulighet til å komme oss ut i friluft og oppsøke naturen for rekreasjon. ”*Fra et folkehelseperspektiv og for folkehelsearbeid er det verd å merke seg at nordmenn oppsøker natur med ønske om økt livskvalitet ... oppsøke ro og stillhet, stresse ned, komme vekk fra støy og forurensning, mosjon og å være sammen med familie og venner*” (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:215). Dette skiller seg ganske klart ut fra andre momenter som kroppslig utvikling, prestasjon og pliktfølelse.

Det er flere av informantene som setter pris på friluftslivet og som trives ute i naturen. Det er derimot ikke så mange av de elleve, som bruker friluftslivet aktivt som en treningsarena. Flere har imidlertid et ønske om å tilbringe mer tid i naturen i framtiden.

... du ... det, altså ... jeg har aldri egentlig tenkt på det som å direkte trene i naturen, jeg bruker det mer som sånn "relaxation", ikke sant? Jeg tenker litt, det er jo de som går på treningssenter, mens jeg drar til naturen. Det er jo for å gå tur, slappe av ... ikke nødvendigvis det å trene - Mann, 23 år, student.

Dette er en av de to informantene som har sertifisering som personlig trener. Han har vokst opp på landet, og er godt vant med både fjell- og skogsomgivelser nært på. Informanten tror mange nordmenn kunne hatt mye å vinne på å kommet seg ut i naturen, for økt livskvalitet og bedret psykisk og fysisk helse. En fordel ved friluftslivsaktiviteter er at dette kan foregå uten å føle "andres blikk", og møte forventninger om hyppighet og kvalitet på treningen.

En kvinnelig informant har dette forholdet til friluftslivet: *" ... jeg elsker naturen. Er det fint vær så dropper jeg treningssenteret og går fjelltur istedenfor. Det er gratis og så får man frisk luft og fin utsikt. Det gir jo bedre samvittighet også, for man kommer seg faktisk ut, og ikke bare svetter inne på treningssenteret"* – **Kvinne, 26 år, student.** Dette er informanten som aldri har drevet med organisert idrett. Dette er et interessant moment. Det at hun aldri har vært med i organisert idrett, gjør at hun i kanskje større grad enn de andre, har trent for treningens egen skyld. De andre informantene har blitt med i organisert idrett fordi venner har drevet med det, vært med fordi det var gøy eller pga. interessen de har for selve idretten. Når denne informanten formidler at hun elsker naturen, gir hun også uttrykk for at dette er noe hun ønsker å gjøre, av fri vilje, og ikke fordi hun føler det er forventet av henne. Dette tyder på at friluftslivet kan ha en viktig rolle for å aktivisere de som ikke finner seg til rette verken i idrett eller på treningssenter.

Organisert idrett og de kommersielle treningssentrene spiller begge en viktig rolle i samfunnet, spesielt når det kommer til helse, barn og unge. Friluftsliv skiller seg imidlertid fra de to andre arenaene på følgende måte:

"Innen norsk helsepolitikk har stimulering til fysisk aktivitet lenge stått sentralt. En har her sett på friluftsliv som en enkel, sosialt inkluderende, allsidig og sunn form for fysisk aktivitet og mosjon ... i tillegg brukes friluftsliv som et virkemiddel i behandling av forskjellig slag. Dette gjelder for eksempel ulike former for psykiske og psykososiale lidelser og problemer, behandling av rusmisbruk etc. (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007:10).

Innendørs trening, som treningssenter og idrettsdeltagelse, virker positivt inn på helsen, men friluftslivet gir en rekke positive effekter som de to foregående ikke kan gi. Dette dreier seg i stor grad om at naturopplevelser virker nedstressende, man får mulighet til meditasjon og refleksjon i stille og fredfylte omgivelser (Miljøverndepartementet, 2008:31). De fleste som driver med idrett interesserer seg for den idrettsgrenen de utøver, slik som treningssenterkunder er opptatt av å utfordre seg, og holde seg i form. Dette gjelder også friluftslivet; der dette innebærer en interesse for naturen og en miljøbevissthet.

Breivik (2011) har pekt på at friluftslivet aktiviserer flere i den voksne befolkningen enn det den organiserte idretten gjør. Likevel mottar NIF og idretten årlig masse penger fra stat og kommune for sin rolle i folkehelse- og inkluderingsarbeidet. Hanstad, et. al. (2011:21) stiller spørsmål om det er fortjent at NIF innehar den statusen og makten den har i det offentlige rom, når de ikke er den organisasjonen som inkluderer flest til fysisk aktivitet.

Det viktigste burde være at flest mulig er i aktivitet, uavhengig av hvor og hvordan aktiviteten foregår. Det faktum at friluftslivet inkluderer flere i befolkningen enn den organiserte idretten, burde tilsi at friluftslivsorganisasjoner burde få like mye tilskudd og støtte fra stat og kommune. De siste par ti-årene har friluftslivet nesten opplevd en modernisering. Tidligere var i hovedsak fotturer, fiske og sykling de mest foretrukne friluftaktivitetene, mens aktiviteter som alpint, frikjøring på ski og snowboard nå stadig blir mer populære, i hvert fall blant den yngre garde. Gruppen av individer som utøver slike former for friluftsliv mest er: ungdom, menn, de som bor i by og høyt utdannede (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:215). En slik modernisering kan føre til at det blir moderne og urbant å være ute i friluft.

*... jeg synes det er mye bedre å trene i naturen, for der får jeg mer ro enn på treningssenteret, og da er det noe man velger selv. Det er liksom ikke for å bli den beste utgaven av seg selv, eller å skulle vise andre at man er i toppform jo, jeg leste en artikkel om at det var sånn at "fjellfie er det nye selfie". Det er jo litt synd, hvis det er den eneste grunnen til at du er på fjellet. For å vise andre at du har vært der – **Kvinne, 22 år, student.***

Krange og Strandbu (2004:90) fant i sin forskning at det å gå på tur, og være mye ute i friluft, kan forbindes med høy kulturell kapital. Jo flere bøker man eier og har hjemme, desto større er sjansen for å bedrive fysisk aktivitet og mosjonere i naturen.

Den kvinnelige informanten som pratet om ”fjellfie er det nye selfie” i min studie, gir uttrykk for at det kan gi status for unge å posere på fjellet. Dette kan kanskje komme av hvilke motiver ulike aldersgrupper har for å være ute i friluft. Det er antageligvis flere i den voksne befolkningen som føler at de har behov for å oppleve naturens stillhet og fred, enn det er unge som vil komme vekk fra byens støy (Miljøverndepartementet, 2008:14).

Sagt på en annen måte kan det nok tenkes at unge i større grad går tur i fjellet eller i skogen sammen med venner, og sjelden utøver aktiviteter som dette alene. For voksne og eldre forbindes naturen kanskje mer opp mot livskvalitet, og at friluftsliv er noe som beriker livet og gir gode minner. Det naturlige lyset og naturopplevelsene er selvfølgelig like positivt for helsen for de unge, men de er kan hende mer opptatt av å få foreviget det i billedform, og legge det ut på sosiale medier så andre kan se hva de har gjort den dagen?

Nordmenn bruker mest tid til idrett og friluftsliv om sommeren, og minst om vinteren. Når det er snakk om fysisk aktivitet i natur og friluft, er det de godt voksne som bruker mest tid på dette (Vaage, 2004:3). Det er fotturer og spasserturer i skogen, og fjellturer som er å foretrekke. Det viser seg også som en tendens at det brukes mer tid til friluftslivet i helgedagene enn dagene ellers i uken. Uavhengig av hvor du bor i Norge er turer i skog, mark og fjell tilgjengelig for så å si alle, uten at det medfører store kostnader (Kränge & Strandbu, 2004:88).

Jeg stortrives egentlig med løping utendørs. Det har jeg alltid gjort mye av, framfor å gått på treningssenter. Mest fordi man kan høre på musikk og den type ting, også er det mer uforstyrret ute ... sammenlignet med treningssenter, at folk står å flekser i speilet. Jeg vil komme meg litt bort fra det. Jeg synes den normen skaper ubehag, det at folk er opptatt med å vise seg fram – Mann, 20 år, student.

De som trener utenom idrettslag er ikke nødvendigvis alene når de trener. Regelen er heller det motsatte. De unge er også sterkt bundet til hva jevnaldrende venner mener og gjør. Dette gjenspeiles ved at de unge i større grad enn de voksne er sammen med andre når de trener eller mosjonerer (Vaage, 2004:19) De som trener mest er unge enslige og unge i parforhold uten barn. De har mindre forpliktelser og mer tid til å ta vare på seg selv og sin egen helse (Vaage, 2004:12). Det å ha få forpliktelser kan innebære at man får økt fritid til å utøve aktiviteter man er glad i.

... jeg tror ikke det å være glad i naturen er noe man blir, jeg tror det er noe man er, og at alle egentlig er det. Man kan lære seg til å være mindful, å sette pris på, og nyte øyeblikket istedenfor å la det flyte forbi. Noen får jo ro av å sette seg ned å se på TV, mens andre får ro av å bare koble av, gå offline. Man kommer jo ikke mer offline enn på en fjelltopp eller i skogen – **Mann, 23 år, student.**

Det virker som at de som kommer fra mindre byer eller fra bygda, setter mer pris på friluftslivet enn de som kommer fra større byer. Det ser også ut til at det er en sammenheng mellom å komme fra et mindre sted, og ikke finne seg til rette på treningsentre.

”Jeg kan finne på å ta meg noen joggeturer ute ja. Når det er fint vær, ja det kan jeg. Men det blir helst inne. Jeg kommer nok alltid til å holde på det, med å trene på treningscenteret” – **Kvinne, 26 år, i arbeid.** Informanten er vokst opp i by, og foretrekker helst trening på treningscenter, som forsterker inntrykket at stedet man kommer fra, kan ha betydning for hvilken treningsarena man finner attraktiv.

Det er blitt skrevet tidligere at hele 85 prosent av norske barn er medlem i et idrettslag i løpet av oppveksten. Til sammenligning er det relativt få utøvere igjen når de samme barna er vokst opp til å bli 16-19 år, da tallet kun er på 26 prosent (Lesjø, 2008). Det er mange nordmenn som trener, men de aller fleste trener i arenaer utenfor den organiserte idretten (Hanstad, et. al., 2011:8).

Jeg tror veldig mange føler at de må trene ... altså, hvis det var sånn at en søndagstur i skog og mark var det som ble krevd, så ville jeg heller ha gjort det, enn treningscenter flere ganger i uka. Jeg tror det blir mye press på at man må være i toppform ... og da trekker folk seg unna, fordi det blir en motsatt effekt” – **Kvinne, 22 år, student.**

I utøvelse av friluftslivsaktiviteter er det trivsel og naturopplevelser som står i fokus; ikke forbedring av fysisk form eller prestasjoner (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011:224).

6. OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

6.1. Avsluttende betraktninger

Med utgangspunkt i problemstillingen: *"Hvordan har fremveksten av de kommersielle treningsentrene påvirket måtene de unge trener på i dag?"*, har jeg gjennom arbeidet med denne masteroppgaven utviklet kunnskap om unge menneskers treningshverdag i dagens samfunn. Oppgaven førte også med seg noen underspørsmål, som; *"er organisert idrett åpen og inkluderende, eller preges den av et for stort prestasjonsfokus?"*; *"hvilke motiver ligger til grunn for at de unge trener?"* og *"i hvilken grad kan idrett og fysisk aktivitet knyttes til sosioøkonomiske forhold"?*

Prosjektets empiriske grunnlag er basert på elleve kvalitative intervjuer med unge voksne, med fokus på deres bakgrunn og erfaringer med idrett og trening.

Ved å benytte et fenomenologisk forskningsdesign har jeg studert fenomenene med en underliggende antakelse om at virkeligheten er slik informantene selv opplever at den er. Jeg har benyttet meg av teorier om blant annet; habitus og kapital, inntryksstyring, kjønnsrolleteori og selvets refleksive prosjekt, for å nærme meg hva som kan ligge til grunn for de unge voksnes valg og preferanser når det kommer til valg av fysiske aktiviteter.

Funnene i oppgaven viser at mange fortsetter å trene på kommersielle treningsentre etter frafall fra organisert idrett. Dette kan nok, for noen, begrunnes med at man på treningscenteret har mer makt over egen treningssituasjon. Man kan styre tiden og aktivitetene man utfører selv, samtidig som man slipper unna krav om prestasjoner og ferdigheter. Organisert idrett vil i motsetning til dette, gradvis kunne oppleves mer seriøst, tidkrevende og prestasjonsorientert. Giddens (1996:70) hevder at selvidentitet knyttes til et refleksivt prosjekt hos individet. Man har evnene og mulighetene til å skape og forme seg selv og sin identitet. Framveksten av de kommersielle treningsentrene har medført flere endringer i treningshverdagen til de unge. Den har ført til at de unge har flere muligheter i dag, og at de i større grad kan velge aktiviteter og treningsformer som matcher behovet de har best mulig. Framveksten av de kommersielle treningsentrene har også ført til at de som ikke er blitt rekruttert til idretten, har et godt tilbud til fysisk aktivitet.

Datamaterialet har også avdekket en sammenheng mellom treningen som foregår på treningssentre og et potensielt treningshysteri. I organisert idrett er det idrettsaktiviteten som står i fokus, selv om prestasjonsorienteringen kan overskygge dette til tider. I treningssentermiljøene kan det imidlertid oppstå uønsket kroppspress og forventninger om å stadig forbedre kroppen. De kommersielle treningssentrene har et stort ansvar for å motvirke dette, men kan ofte ubevisst være med på å forsterke det. Den analytiske diskusjonen har sett på bruken av sosiale medier i treningssammenheng, og spesielt som en måte å bedrive inntrykksstyring på (Goffman, 1959). Det å vise fram at man har en trent kropp, og at man tilbringer mye tid på treningssenteret blir for noen viktigere enn selve treningen. Det virker ikke som at den organiserte idretten sliter med det samme problemet i like stor grad, noe som kan tyde på at framveksten av de kommersielle treningssentrene har bidratt til økt kroppspress, og at det å trene er noe som forventes av deg.

Studien viser også at motivene de unge voksne har for å trene varierer, både ut ifra kjønn og hvilken treningsarena man tilhører. Datamaterialet viser en tendens til at mange føler at de *må* trene. Det å trene er noe som forventes av deg. Dette virker å være mer gjeldende for kvinnene enn for mennene. Samtidig er det interessant å se at kvinnene likevel foretrekker å trene på treningssenter framfor i idrett, til tross for at de misliker kroppspresset.

Analysen i masteroppgaven støtter eksisterende kunnskap på feltet, samtidig som ett funn også utfordrer denne kunnskapen. Dette dreier seg om sammenhengen mellom kjønnstilhørighet og de fysiske aktivitetene som utøves.

Connell (2005:69) hevder at enkelte aktiviteter blir regnet som enten maskuline eller feminine, også uavhengig av hvem som utfører dem. Mitt datamateriale har vist at kvinner har begynt å utøve mer ”maskuline” aktiviteter, som styrketrening, i mye større grad enn før. Dette tyder på at kvinner nå til en viss grad utfordrer de tradisjonelle kjønnsstereotypene. Dette blir interessant når man sammenligner med menn; som i liten grad utøver aktiviteter som tradisjonelt blir karakterisert som ”feminine”.

Bakken Ulseth (2003:54) presiserer at de kommersielle treningssentrene lykkes med å rekruttere grupper av individer som den organiserte idretten sliter med å holde på. Dette kan tyde på at framveksten av de kommersielle treningssentrene har påvirket måtene kvinner trener på i større grad enn det har påvirket menn. Den organiserte idretten er fortsatt en arena for gutter og menn, mens det virker som de kommersielle treningssentrene blir en stadig mer

attraktiv arena for kvinner og jenter.

Et annet funn i oppgaven er at det viser seg en sammenheng mellom miljøet man tilhører i oppveksten, og om man utøver idrett og fysisk aktivitet som barn og ungdom. Bourdieu & Wacquant (1996:109) hevder at vår menneskelige bevissthet er sosialt begrenset og sosialt strukturert. Bakgrunnen til informantene i studien min, viser at sosial og familiær historie har betydning for om man starter med idrett. Det ser ut til at det er noe mindre sannsynlighet for å bli med i et idrettslag dersom man kommer fra en familie som ikke er fysisk aktiv. Dette har derimot mindre betydning jo eldre man blir. Det å være fysisk aktiv i kommersielle treningscentre og i friluftsliv synes å ha mindre sammenheng med sosioøkonomiske forhold.

Til en viss grad kan forholdet man har til friluftsliv avhenge av hvor i landet man kommer fra. Datamaterialet har vist at de som kommer fra mindre byer, eller fra landet, oftere benytter friluftslivet for å være fysisk aktiv, enn de som kommer fra større byer. Sistnevnte finner seg mer til rette på de kommersielle treningssentrene.

6.2. Bemerkninger til eget arbeid

Jeg hadde god kjennskap til det feltet jeg skulle undersøke, som student, tidligere utøver av organisert idrett og kunde på kommersielle treningscentre. Dette kunne medføre både fordeler og ulemper. Det kunne bidra positivt ved at jeg relativt fort og enkelt kunne komme inn i kulturen, forstå og skape tillit til informantene. Det å være forsker ”i eget felt” kunne også virke negativt inn på prosessen, ved at jeg ubevisst har tatt i bruk egne erfaringer innenfor idrett og trening, og at dette senere har lagt føringer på hvordan jeg har forstått og tolket det informantene fortalte under intervjuene. Bruk av intervjuguide og lydopptak har sørget for en høyere reliabilitet, mens min egen uerfarenhet som forsker kan ha bidratt til at forforståelsen har blitt fremtredende ved enkelte tilfeller.

Alt i alt er jeg fornøyd med sluttresultatet, siden dette er første gang jeg har skrevet en såpass stor oppgave. Det jeg anser som kunne ha styrket oppgaven ytterligere er et større mangfold ved utvalget mitt. Dette gjelder spesielt faktorer som annen etnisk bakgrunn, en andel som stod utenfor arbeidslivet og gjerne yngre informanter. Det kan hende at den analytiske diskusjonen bærer preg av uerfarenhet. Tiden og ressursene jeg hadde til rådighet satte

imidlertid begrensninger for meg. Dette medførte at jeg på et visst punkt var nødt til å sette strek for arbeidet. Dette var så langt jeg kom, denne gang ...

6.3. Veien videre

Det hadde vært interessant å gjennomføre en studie om ungdoms frafall fra idrett, i en internasjonal sammenheng. Dette ville kunne belyse om frafallet er et generelt uttrykk for hvordan livsløpet har betydning for valg av fritidsaktiviteter, eller om det er et særnorsk problem. Det hadde vært spennende å undersøke om den norske idrettsmodellen lever opp til sitt gode rykte, eller om vi burde se til andre nasjoner og implementere deres idrettsmodell i vår egen organisering av idrett.

Referanseliste

- Aalberg, T. & Elvestad, E. (2005): *Mediesosiologi*. Oslo: Det Norske Samlaget
- Arntsen, C. & Kobbeltvedt, T. (2012): *Treningsmotivasjon og fysisk aktivitet blant unge: Forskjeller mellom aktive og inaktive barn*. Nordisk Tidsskrift for Helseforskning, nr.2-2012. Tilgjengelig fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/164273> [Lest: 15.6.2016]
- Bakkehaug, W. (2016): *Koss slet med prestasjonsangst: - Jeg satt under en trapp og grein*. VG Sporten. Publisert: 18.3.2016. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/sport/skoeyter/koss-slet-med-prestasjonsangst-jeg-satt-under-en-trapp-og-grein/a/23642193/> [Lest: 15.6.2016]
- Bakken Ulseth, A. L. (2003): *Treningssentre og idrettslag. Konkurrerende eller supplerende tilbud?* Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2003:2. Tilgjengelig fra: <http://www.samfunnsforskning.no/Publikasjoner/Rapporter/2003/2003-002> [Lest 15.6.2016]
- Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007): *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark, Institutt for idrett og friluftslivsfag. Tilgjengelig fra: <https://teora.hit.no/handle/2282/493> [Lest: 15.6.2016]
- Bjørnstad, S. (2013): *Kvinner kan fint trene som Tarzan og fortsatt se ut som Jane*. Nettavisen. Publisert: 25.11.2013. Tilgjengelig fra: <http://www.nettavisen.no/nyheter/--kvinner-kan-fint-trene-som-tarzan-og-fortsatt-se-ut-som-jane/3716554.html> [Lest: 15.6.2016]
- Bjørnstad, S. (2014): *Ikke sammenligne deg med gutta*. Nettavisen Side3 Trening. Publisert: 16.1.2014. Tilgjengelig fra: <http://www.side3.no/trening/--ikke-sammenligne-deg-med-gutta/3740585.html> [Lest: 15.6.2016]
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. J. D. (1996): *Refleksiv sosiologi – mål og midler*. København: Hans Reitzels Forlag
- Breivik, G. (2010): *Fra egoisme til sjenerøsitet – kan toppidretten reformeres?* Etikk i praksis. Nordic Journal of Applied Ethics. Tilgjengelig fra: https://www.ntnu.no/ojs/index.php/etikk_i_praksis/article/viewFile/1739/1715 [Lest: 06.5.2016]
- Breivik, G. (2011): *Norges idrettsforbund er 150 år*. Norges Idrettshøgskole. Publisert: 09.3.2011. Tilgjengelig fra: <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyhetsarkiv/2011/mars/norges-idrettsforbund-150-ar/> [Lest: 15.6.2016]
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2012): *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon*. Norges idrettshøgskole og Høgskolen i Finnmark. Tilgjengelig fra: <http://www.nfk.no/Handlers/fh.ashx?FillId=20606> [Lest: 10.4.2016]
- Bryhn, R. (2012): *Idrett*. Store norske leksikon. Oppdatert: 08.6.2012. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/idrett> [Lest: 15.6.2016]

- Byrådsavdeling for kultur, næring og idrett (2010): *Idrettsplan Bergen kommune 2010-2019. Idrettsbyen Bergen – Et steg foran*. Tilgjengelig fra: https://www.bergen.kommune.no/bk/multimedia/archive/00064/Idrettsplan_2010-201_64802a.pdf [Lest: 14.1.2016]
- Baardsen, J. (2016a): *Etterlyser eksperthjelp etter lagkameratens overraskende beskjed*. Dagbladet Sport. Publisert: 16.1.2016. Tilgjengelig fra: http://www.dagbladet.no/2016/01/14/sport/fotball/start/tippeligaen/jon_hodnemyr/42755989/ [Lest: 15.6.2016]
- Baardsen, J. (2016b): *Tippeligaspillerens lagkamerater i sjokk:- Jeg brast i gråt*. Dagbladet Sport. Publisert: 14.1.2016. Tilgjengelig fra: http://www.dagbladet.no/2016/01/14/sport/fotball/start/jon_hodnemyr/press/42755669/ [Lest: 15.6.2016]
- Carlsen, J., W. (2015): *I denne klubben får alle spille minst halve kampen*. VG Sporten. Publisert: 25.7.2015. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/sport/fotball/breddeidrett/i-denne-klubben-faar-alle-spille-minst-halve-kampen/a/23490800/> [Lest: 15.6.2016]
- Coakley, J. (2009): *Sports in Society. Issues and controversies*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Connell, R. W. (2005): *Masculinities*. Berkely, Los Angeles: University of California Press
- Dalland, O. (2010): *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Dyregrov, S. (2015a): *Forskere advarer: Disse bildene er ikke bra for deg*. Aftenposten Sport. Oppdatert: 25.9.2015. Tilgjengelig fra: http://www.aftenposten.no/100Sport/sprek/Forskere-advarer-Disse-bildene-er-ikke-bra-for-deg-598679_1.snd [Lest: 15.6.2016]
- Dyregrov, S. (2015b): *Organisert idrett passet ikke for dem. Så startet de sitt eget lag*. Bergens Tidende. Publisert: 02.6.2015. Tilgjengelig fra: <http://www.bt.no/sprek/Organisert-idrett-passet-ikke-for-dem-Sa-startet-de-sitt-eget-lag-3359367.html> [Lest 15.6.2016]
- Emblem, M. A. (2015): *Unge føler seg presset til å delta på treningsutfordringer i sosiale medier*. NRK Hedmark og Oppland. Publisert: 12.4.2015. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/ho/unge-foler-seg-preset-til-a-delta-pa-treningsutfordringer-i-sosiale-medier-1.12255962> [Lest 15.6.2016]
- Enjolras, B., Seippel, Ø. & Waldahl, R., H. (2012): *Norsk Idrett. Organisering, fellesskap og politikk*. Oslo: Akilles Forlag
- Enjolras, B. & Waldahl, R., H. (2009): *Idrettsdemokratiet – makt og styring i idretten*. Oslo: Akilles Forlag

Enjolras, B. & Wollebæk, D. (2010): *Frivillige organisasjoner, sosial utjevning og inkludering*. Senter for forskning på sivilsamfunn & frivillig sektor. Tilgjengelig fra: <http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Bibliografi/Frivillighet-i-tall/2010-002> [Lest 15.6.2016]

Ertesvåg, F., Hagen, A. & Bringedal, T. (2015): *Klasseskillet øker i barneidretten*. VG. Publisert: 19.1.2015. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/oppvekst/klasseskillet-oeker-i-barneidretten/a/23370896/> [Lest 15.6.2016]

Fasting, K., Sand, T.S., Sisjord, M. K., Thoresen, T. & Broch, T. B. (2008): *Likestilling og mangfold i norsk idrett: - bedre med flere på banen*. Likestillings- og diskrimineringsombudet. Tilgjengelig fra: <http://www.nih.no/Documents/Konferanser/idrettsrapport%202008%20for%20web.pdf> [Lest 04.3.2016]

Fasting, K. & Sand, T.S. (2009): *Kjønn i endring – en tilstandsrapport om norsk idrett*. Akilles Forlag. Tilgjengelig fra: <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/kjonnendring.pdf> [Lest 04.3.2016]

Giddens, A. (1996): *Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag

Gjerustad, T., E. (2008): *Menn organiserer idretten*. Forskning.no. Publisert: 12.11.2008. Tilgjengelig fra: <http://forskning.no/barn-og-ungdom-kjonn-og-samfunn-likestilling-sport/2008/11/menn-organiserer-idretten> [Lest 15.6.2016]

Goffman, E. (1959): *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books edition. Tilgjengelig fra: <http://www.public.iastate.edu/~carlos/607/readings/goffman.pdf> [Lest 25.2.2016]

Goffman, E. (1992): *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Tilgjengelig fra: <http://www.nb.no/nbsok/nb/0d9e6f3c40b0ee82f495c12ddd22f1d7;jsessionid=97E0893EF5CE5A4847E9950FB43FC916?lang=en#1> [Lest 15.6.2016]

Goffman, E. (2004): *Social samhandling og mikrosociologi. En tekstsamling*. København: Hans Reitzels Forlag

Goksøyr, M. (2008): *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt Forlag

Hanstad, D. V., Breivik, G., Sisjord, M., K. & Skaset, H. B. (2011): *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles Forlag

Heggen, K. & Øia, T. (2005): *Ungdom i endring. Mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag AS

Hjelseth, A. (2016): *Nei, frafall i ungdomsidretten er ikke et problem*. Dagbladet Meninger. Publisert: 27.5.2016. Tilgjengelig fra: <http://www.dagbladet.no/2016/05/27/kultur/meninger/bloggen/idrett/ungdom/44355884/> [Lest 15.6.2016]

Holter, T. (2014): *Et stort kroppspress blant unge*. Fredrikstad Blad. Publisert: 03.7.2014. Tilgjengelig fra: <http://www.f-b.no/nyheter/nyheter/et-stort-kroppspress-blant-unge/s/2-2.952-1.8499487> [Lest 15.6.2016]

Hompland, A. (2007): *Idrettens dilemmaer. Rapport fra forskningsprogrammet "Idrett, samfunn og frivillig organisering"*. Oslo: Akilles Forlag

Ingebrigtsen, J. E. (2012): *Ungdomsidrett i endring. Tallenes tale om norsk ungdomsidrett 2006-2011*. NTNU. Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning. Tilgjengelig fra: <https://samforsk.no/Sider/Publikasjoner/Ungdomsidrett-i-endring--Tallenes-tale-om-norsk-ungdomsidrett-2006-2011.aspx> [Lest 15.6.2016]

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010): *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS

Kaspersen, L. (2012): *Treningsavhengighet kan gi varige mén*. Dagens Næringsliv. Oppdatert: 10.2.2014. Tilgjengelig fra: <http://www.dn.no/dnaktiv/2012/11/18/treningsavhengighet-kan-gi-varige-men> [Lest 15.6.2016]

Krange, O. & Strandbu, Å. (2004): *Ungdom, idrett og friluftsliv. Skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1999 til 2002*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Rapport 16/04. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/237379108_Ungdom_idrett_og_friluftsliv_Skillelinjer_i_ungdomsbefolkningen_og_endringer_fra_1992_til_2002 [Lest 15.6.2016]

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009): *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. 2nd Edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Langeland, S., Ohrem, S. & Lima I. A. Å. (2014): *Fattigdom og levekår i Norge. Tilstand og utviklingstrekk – 2014*. NAV-rapport 2014:3. Tilgjengelig fra: https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Kunnskap/Analyser+fra+NAV/Nyheter/økte-forskjeller-i-norge;cmsnavno_JSESSIONID=6+09fcDOjZBmi3mCKM0-1Nuh [Lest 15.6.2016]

Lawrence, J. (2015): *Why Fitspiration Is Killing Your Motivation*. Shredded by Science. Evidence Based Online Coaching. Tilgjengelig fra: <http://shreddedbyscience.com/why-fitspiration-is-killing-your-motivation/> [Lest 15.6.2016]

Lesjø, J.H. (2008): *Idrettssosiologi. Sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag AS

Loland, S. (2005): *Idrett, kultur og samfunn*. Oslo: Gyldendal Undervisning

Meld. St. 26. (2011-2012). *Den norske idrettsmodellen*. Det Kongelige Kulturdepartement. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-26-20112012/id684356/> [Lest: 15.6.2016]

Meld. St. 34 (2012-2013). *Folkehelsemeldingen, God helse – felles ansvar*. Det Kongelige Helse- og omsorgsdepartement. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/> [Lest 15.6.2016]

Miljøverndepartementet (2008): *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Nordisk Ministerråd. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki/id578787/> [Lest 15.6.2016]

Myrli, T. R. & Mehus, I. (2015): *Ulikhet i rekruttering og frafall i den organiserte idretten i Trondheim*. Tidsskrift for ungdomsforskning. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/279854258_Ulikhet_i_rekruttering_og_frafall_i_den_organiserede_idretten_i_Trondheim_Social_inequality_and_organized_sports_among_youth_in_Trondheim [Lest 15.6.2016]

Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., Katznelson, N. & Lindstrøm, M.D. (2010): *Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. København: Hans Reitzels Forlag

Norges idrettsforbund (2016): *Om Norges idrettsforbund*. Tilgjengelig fra: <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/om-norges-idrettsforbund/> [Lest 15.6.2016]

Norges idrettshøgskole, F.A.K.T. (2016): *Behandlingsstudie for spiseforstyrrelser*. Blogspot. Tilgjengelig fra: <http://nihfakt.blogspot.no> [Lest 15.6.2016]

Olstad, L. (2013): *Idrettsforskere ved NTNU: Fri og bevare oss for barneidretten!* Universitetsavisa. Tilgjengelig fra: <http://www.ntnu.no/universitetsavisa/1398/idrett.html> [Lest 15.6.2016]

Prieur, A. & Sestoft, C. (2006): *Pierre Bourdieu. En introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag

Schiefloe, P.M. (2010): *Mennesker og samfunn. Innføring i sosiologisk forståelse*. Bergen: Fagbokforlaget AS

Seippel, Ø. (2005): *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2005:3. Tilgjengelig fra: http://www.virke.no/bransjer/Documents/ISF_Rapport_2005_3_Orkerikke.pdf [Lest 10.3.2016]

Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011): *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Rapport 3/2011. Tilgjengelig fra: http://www.nova.no/asset/4536/1/4536_1.pdf [Lest 10.3.2016]

Seippel, Ø., Abebe, D. & Strandbu, Å. (2012): *Å trene, trener, har trent? En longitudinell undersøkelse av sammenhengen mellom treningsvaner i tenårene og tidlig voksen alder*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Rapport 12/2012. Tilgjengelig fra: <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2012/AA-trene-trener-har-trent> [Lest 15.6.2016]

- Seippel, Ø., Sisjord, M. K. & Strandbu, Å. (2016): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Silverman, D. (2011): *Interpreting Qualitative Data. A Guide to the Principles of Qualitative Research*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Sjøberg, Å. (2014): *Når ungdom forlater idretten*. Nordlys. Publisert 16.9.2014. Tilgjengelig fra: <http://nordnorskdebatt.no/article/frafall-i-norsk-idrett> [Lest 15.6.2016]
- Skatvedt, K. (2015): *Vil trene uten guttas blikk*. Vårt land. Publisert: 20.4.2015. Tilgjengelig fra: <http://www.vl.no/nyhet/vil-trene-uten-guttas-blikk-1.352215> [Lest 15.6.2016]
- Skille, E. & Østerås, J. (2011): *What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation*. Critical Public Health, 21:3, 359-372. Tilgjengelig fra: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09581591003797111> [Lest 15.6.2016]
- Stenvaagnes, R. (2011): *Stor sosial ulikhet i idretten*. Oppdatert 12.10.2011. Aftenposten Sport. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/nyheter/sport/Stor-sosial-ulikhet-i-idretten-5319998.html> [Lest 15.6.2016]
- Stephansen, S., M. (2003): *Lykken er en veltrent kropp*. Forskning.no. Publisert 07.3.2003. Tilgjengelig fra: <http://forskning.no/forebyggende-helse-fritid-sosiale-relasjoner-sosiologi-stub/2008/02/lykken-er-en-veltrent-kropp> [Lest 15.6.2016]
- Stoltenberg, J. (2014): *Bak medaljene*. Arbeiderpartiet.no Publisert 26.1.2014. Tilgjengelig fra: <http://arbeiderpartiet.no/Aktuelt/Kultur/Bak-medaljene> [Lest 15.6.2016]
- Tadjik, H. (2013): *Den norske idrettsmodellen*. Regjeringen.no. Publisert 07.3.2013. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/den-norske-idrettsmodellen/id716429/> [Lest 15.6.2016]
- Thagaard, T. (2013): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Thidemann, A. & Winkelmann, I. (2014): *Treningscenterbransjen 2014. Fra treningsglede til velferdsgevinst*. Virke Trening. Tilgjengelig fra: http://www.virke.no/bransjer/Documents/Treningscenterbransjen_2014.pdf [Lest 08.3.2016]
- Thorød, A. B. (2012): *Er det for dyrt? Om barns deltakelse og valg av organiserte fritidsaktiviteter når familiens økonomi er svak*. Fontene forskning, 01/12. Tilgjengelig fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/138765> [Lest 15.6.2016]
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015): *Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image*. School of Psychology, Flinders University. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/280122014_Exercise_to_be_fit_not_skinny_The_effect_of_fitspiration_imagery_on_women's_body_image [Lest 15.6.2016]

Vaage, O. F. (2004): *Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra Levekårsundersøkelsen 2001 og Tidsbruksundersøkelsen 2000*. Statistisk Sentralbyrå. Tilgjengelig fra: https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200413/rapp_200413.pdf [Lest: 05.3.2016]

Walseth, K. (2004): *En problematisering av idretten som arena for integrasjon av etniske minoriteter*. Idrottsforum. Tilgjengelig fra: <http://idrottsforum.org/articles/walseth/walseth040127.pdf> [Lest: 10.4.2016]

Weiss, R. S. (1994): *Learning from Strangers. The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: The Free Press

Wigenstad, S. (2013): *Treningens symbolske kapital – Trening som vellykkethet, latskap som stigma?* Socius. Publisert: 28.5.2013. Tilgjengelig fra: <http://socius.sosiologi.org/2013/05/28/treningens-symbolske-kapital-trening-som-vellykkethet-latskap-som-stigma/> [Lest: 15.6.2016]

Wilken, L. (2008): *Pierre Bourdieu*. Trondheim: Tapir akademisk forlag

Øverby, N.C., Torstveit, K.M. & Høigaard, R. (2011): *Folkehelsearbeid*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Vedlegg 1: Godkjenning av prosjektgjennomføring

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 2
N-5007 Bergen
Norway
Tel. +47-55 58 21 17
Fax. +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Ann Elise Widding Isaksen
Sosiologisk institutt
Universitetet i Bergen
5015 BERGEN

Vår dato: 11.08.2015

Vår ref:44008 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.07.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

44008	<i>Ulik bakgrunn. Like erfaringer? En kvalitativ studie om idrettsdeltakelse blant unge i Åsane, Bergen.</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Ann Elise Widding Isaksen
Student	Magnus Engen Leirvik

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.08.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Magnus Engen Leirvik, Frydenbø Studentboliger, 327. Nylundsveien 50, 5162 LAKSEVÅG

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo, Tel. +47-22 85 52 11 nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim, Tel. +47-73 59 19 07, kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø, Tel. +47-77 64 43 36, nsdmaa@svtuit.no

Vedlegg 2: Veiledende intervjuguide

Innledende spørsmål:

Alder?

Bakgrunn?

Utdanning/skole?

Jobb?

Bruk av treningsarena:

Hva er ditt forhold til treningscenteret/idrettslaget?

- Hvor lenge har du trent der?
- Hva var grunnen til at du begynte å trene der?
- Kjente/kjenner du andre som trener der?
- Tror du det har betydning at venner/kjente trener samme sted?
- Vil du si denne arenaen er inkluderende/tilgjengelig for alle som ønsker å trene?
- Hvilke tanker gjør du deg om hvordan treningsarenaen fremstår utad?

Ulik bakgrunn former egen trening?:

På hvilken måte tror du en persons bakgrunnen former om og hvordan han/hun trener?

- Vil du si det er samme type personer som trener her (på treningscenter/idrettslag)?
Hva tror du i så fall er ulikheter/mangfoldhet?
- Er det like "lett" for alle å begynne å trene i din arena?
- Hvis ja, hva er det din treningsarena gjør for at det skal være lett å bli med?
Evt. hva gjør det vanskeligere å bli med?
- Har du noen synspunkter på noe treningsarenaen kunne ha blitt flinkere til? For å tilby bedre trening eller for å treffe flere potensielle medlemmer?

Økonomiske aspekter:

Hvilke tanker gjør du deg om idrettsdeltagelse/trening krever mye tid og penger?

- Vil du si det er dyrt å være fysisk aktiv i din idrett/treningsform?
- Er det et press i ditt miljø å ha riktig, moderne utstyr?
- I media kommer det fram at det er et økt classeskille i barne- og ungdomsidrett.
Hva tenker du om det? Kan det ha innvirkning på hvem som er med i idrett, og som trener?

Motivasjon/ønske med treningen:

Ut ifra hvilket grunnlag trener du?

- Deltar du i konkurranseidretter?
- Er helse/å være i god form viktige aspekter for treningen din?

Kroppspress i trening:

I samfunnet generelt er det mye kroppspress. Føler du dette også gjør seg gjeldende i treningsarenaene?

- Føler du press på å trene og/eller å være aktiv/trent?
- Hvilke tanker gjør du deg om kroppspress?
- Synes du det er et ideal blant unge å trene mye og fremstå som sunn?
- Tror du mange unge trener for å forme kroppen, eller for å være sunn og frisk?

Trening i framtiden:

Tror du trening og fysisk aktivitet blir viktigere for deg i tiden fremover enn det er nå?

- Ser du for deg at du forblir aktiv i treningsformen din i framtiden?
- I voksen alder tror du at du vil være aktiv i begge arenaer?
- Hvilke utfordringer ser du i treningsarenaene i sin helhet?
- Hva er fordelene med å trene i den arenaen du gjør? Hvorfor vil du anbefale andre å trene der?

Avslutningsvis - åpne spørsmål:

Er det noen temaer du ønsker å ta opp før vi avslutter, eller noe du ønsker å tilføye?

Tusen takk for ditt bidrag!

Vedlegg 3: Informasjonsskriv til informanter

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

” Ulik bakgrunn. Like erfaringer? En kvalitativ studie om idrettsdeltakelse blant unge i Bergen”.

Formål og tema:

Formålet med prosjektet er å sammenligne to treningsarenaer: det *kommersielle treningscenteret* og det *organiserte idrettslaget*. Prosjektet tar opp unge menneskers idrettsdeltakelse og syn på trening.

Har for eks. kjønn, alder og målsettinger noe å si for hvor og hvordan man trener? Prosjektet er den avsluttende delen av mastergradsprogrammet i sosiologi ved Universitetet i Bergen.

Hvem kan delta i prosjektet?

Det er menneskene som trener på treningscenteret og idrettslaget som kjenner miljøet best.

I forskning kaller man de som kan formidle viktig informasjon de sitter på, som informanter.

De kan bidra til økt forståelse av feltet til andre som ikke trener på slike steder. Det stilles ingen krav til informantene, annet enn at de trener eller har trent på treningscenter eller i idrettslag.

Hva innebærer deltakelse i prosjektet?

Deltakelse i prosjektet innebærer et individuelt intervju, som varer i ca.30-40 minutter.

Tid og sted for intervjuet kan bestemmes fortløpende etter hva som passer best.

Spørsmålene i intervjuet handler blant annet om egen treningsbakgrunn og synspunkter på tilbudet treningsarenaen tilbyr. Intervjuet vil bli tatt opp som lydopptak med mobiltelefon. Etter intervjuet vil jeg gå igjennom lydopptaket og skrive et detaljert notat om samtalen vi har hatt. Informasjonen fra intervjuet vil anonymiseres i masteroppgaven, slik at det ikke kommer frem hvem som har blitt intervjuet og hvem som mener hva.

Dersom informanten er under 18 år, vil foreldre kontaktes for å innhente samtykke til at deres sønn/datter kan delta i prosjektet. Foreldre kan på forespørsel få se intervjuguide og annet datamateriale før dette brukes i prosjektet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun meg selv (evt. veileder på masterprosjektet), som vil få tilgang til personopplysninger. Personidentifiserende opplysninger oppbevares på fysisk isolert pc med passord, utilgjengelig for andre personer.

Prosjektet skal etter planen avsluttes sommeren 2016. Etter avsluttet prosjekt vil lydopptak slettes fra mobiltelefon.

Frivillig deltakelse:

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Magnus Engen Leirvik på 98 44 74 88. Min veileder er professor Ann Elise Widding Isaksen, Universitetet i Bergen, med telefonnummer 55589157.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Dersom informanter er under 18 år må samtykke fra foreldre innhentes

Vi har mottatt informasjonen om studien, og samtykker i at vår sønn/datter (*sett inn navn*) deltar.

.....
Signert av foresatte, dato

(Signert av prosjektdeltaker, dato)