

# Idræt

– et fag, en fritidsinteresse, en livsstil



Fra: "Idræt C - teori i praksis"  
Systeme

# 1. Idræt - et fag, en fritidsinteresse, en livsstil

## 1.1 Faget idræt

Idræt i ungdomsuddannelserne er grundlæggende et fag med fysisk aktivitet. Der danses og spilles bold, der dyrkes atletik og gymnastik og der afprøves nye idrætsgrene eller eksperimenteres med kendte discipliner. Der er kamp, og der er leg. Der er sved og trætte kroppe, men også glæde over at få rørt kroppen og nydelsen ved et varmt brusebad efter timen. Som sådan er det ikke vanskeligt at se, at idrætsfaget adskiller sig markant fra de andre fag.

Men idrætstimerne er andet og mere end fysisk aktivitet. Faget har også en teoretisk dimension. Du skal med andre ord både lære at gribe og begribe. Meget af teorien er dog så nært knyttet til praksis, at du ofte ikke vil opleve det som teori. Det kan fx være, når I laver udstrækningsøvelser og i den forbindelse snakker om hvilke muskler, der er involveret i den pågældende øvelse, eller det kan være, når I under en timeout i volleyball diskuterer, hvordan jeres holdtaktik og de enkelte spilleres ressourcer udnyttes bedst muligt. Til nogle timer vil du få lektier for som i andre fag, og i det sidste skoleår er der også krav om, at du skal planlægge, gennemføre og evaluere dit eget træningsprogram.

Ifølge læreplanen har faget blandt andet til formål at give dig

- mulighed for alsidige idrætslige oplevelser
- indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand
- viden om og erfaringer med kroppen og dens bevægelsesmuligheder
- en forståelse for idrættens kulturelle værdier
- praktiske erfaringer i kombination med teori i relation til træning og sundhed
- en forståelse af idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer.

## 1.2 Fritidsinteressen idræt

### *Motiver*

At være fysisk aktiv og dyrke idræt uden for skoletiden indgår i hverdagen for mange unge – og der findes blandt dem uendeligt mange svar

på spørgsmålet: "hvorfør dyrker du idræt"?

Nogle vil svare, at det er pga. kammeratskabet, andre fordi de synes, det er dejligt, nogle fordi det er sundt, nogle for at tabe sig, fordi det styrker selvtilliden eller pga. af konkurrencemomentet. Der vil nok være flere piger end drenge, der gør det for at tabe sig, og måske flere drenge end piger, der gør det for konkurrencens skyld!

Motiverne til at dyrke idræt kan altså være af fysisk, psykisk eller social karakter, de kan variere fra den fundamentale bevægelsesglæde til den avancerede tilfredsstillelse af at opnå et ønsket resultat, uanset om det er på motionist- eller eliteniveau.



Starten er gået til et gymnasie motionsløb.

### *Muligheder*

Mulighederne for at dyrke idræt eller motion i fritiden kan inddeles i 4 kategorier: den organiserede idræt, den uorganiserede, den selvorganiserede og den kommercielle idræt. Kigger man på ligheder mellem disse 4 kategorier og faget idræt, vil der være en fælles kerne, nemlig idrætten i form af den enkelte disciplin – men der vil også være mange andre forskelle og ligheder bl.a. i formen og organisationsgraden. Denne brogede mangfoldighed udgør altså dine valgmuligheder, når du skal vælge, hvordan din fremtidige fysiske aktivitet skal foregå, og hvilken idrætsgren eller motionsform du har lyst til at dyrke.

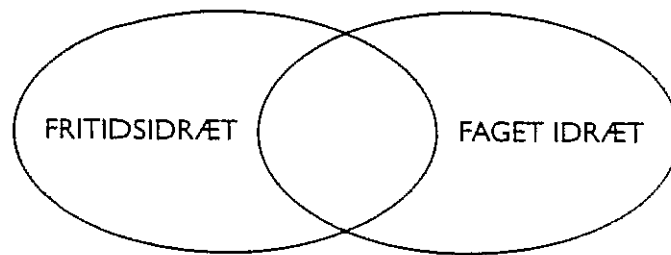


Fig. 1.1

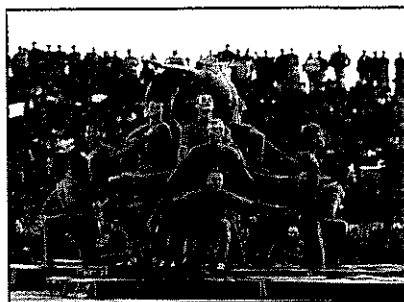
**Den organiserede idræt** – foreningsidrætten – er samlet i 3 hovedorganisationer Danmarks Idræts-Forbund (DIF), Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og Dansk Firma Idræts-Forbund (DFIF), der alle er paraplyorganisationer for en række idrætsgrene. Hovedorganisationerne varetager idrættens politiske, samfundsmæssige og økonomiske interesser, forestår fordeling af de offentlige tilskud fra bl.a. Tipsmidlerne og yder ekspertbistand af bl.a. juridisk og konsulentmæssig karakter over for deres underorganisationer. Danskernes foreningsliv er unikt. Når man sammenligner os med andre nationer, er det specielt, at idrætten/sporten helt fra sidste halvdel af 1800-tallet har været dyrket i foreningernes og klubbernes regi i modsætning til, at idrætten i mange andre lande i langt højere grad er knyttet til uddannelsessystemet.

Historisk har idrætten i Danmark været opdelt i en folkelig breddeidrætsorganisation (DGI) og en konkurrence-/eliteidrætsorganisation (DIF) – forskelle som nu kan være svære at få øje på, da de enkelte foreninger ofte både er organiseret i DIF og DGI. Begge organisationer uddanner trænere, ledere og instruktører og afholder stævner, turneringer og mesterskaber inden for deres idrætsgrene.

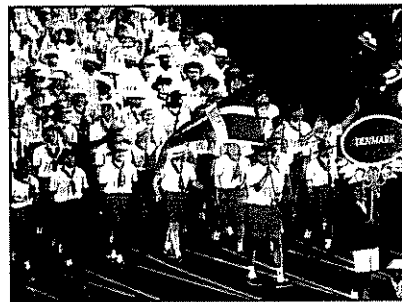
Fra flere sider af dansk idrætsliv har der da også været ønsker og følelser ude for en sammenlægning af de to organisationer. I foråret 2008 blev der offentliggjort en fusionsplan, der dog i første omgang måtte opgives.

Ifølge et fællesnotat fra de to organisationer var baggrunden for fusionsplanerne i særdeleshed, at dansk idræt står over for nogle store udfordringer:

- Den stille revolution: Meget markante ændringer i befolkningens idrætsvaner. Danskerne efterspørger en langt bredere vifte af idræt og motion end tidligere og de efterspørger andre organisationsformer.
- Øget fokus på den professionelle idræt: Både mediemæssigt og sponsormæssigt koncentrerer opmærksomheden i stigende grad om den øverste elite i forholdsvis få idrætsgrene.
- Vækst i den kommercielle idræt: Opgaven er her at forsvare/styrke idræt i foreningsregi med vægt på fællesskab, udfordring og sundhed.
- Tidssvarende faciliteter: Fælles indsats for modernisering af eksisterende faciliteter og for udvikling af nye attraktive rammer.
- Idrættens bidrag til folkesundhed og integration: Forebyggelse af en lang række livsstilssygdomme er blevet et centralt tema – og motion et af de vigtigste redskaber. Tillige er social og kulturel integration blevet en iøjnefaldende samfundsmæssig udfordring, som idrættens organisationer forventes at yde et bidrag til.
- Pres på den frivillige leder: Frivillige ledere og instruktører er foreningernes vigtigste ressource. Men foreningerne oplever, at rekruttering af frivillige voksne er et voksende problem, og de ledere, der er aktive, forventer velfungerende organisatoriske strukturer og høj kvalitet i tilbud om uddannelse og netværk.



DGI-landsstævne

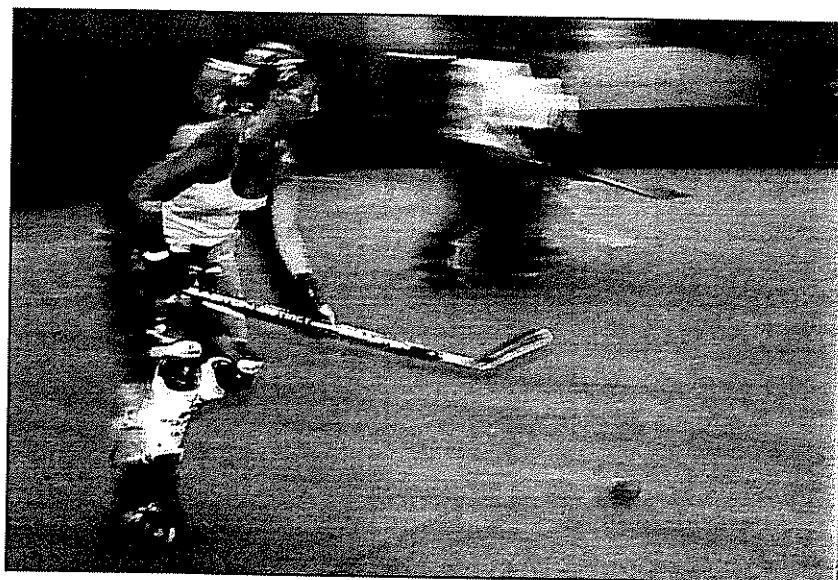


OL-indmarch (danske deltagere)

Den uorganiserede idræts udøvere er motionister og individualister, der foretrækker friheden til at kunne improvisere – til at kunne løbe, cykle, svømme, når tiden er til det, når behovet opstår.



Den selvorganiserede idræt opstår, når en gruppe fatter samme interesse for en aktivitet, uden at de ønsker at dyrke forpligtelsen i et formaliseret foreningsregi. Den selvorganiserede idræt kendes typisk fra street- og beach-miljøerne i USA, hvor fx basket og volley i dette regi har været dyrket som et alternativ til college-idrætten, men selvorganiseringen kan lige så vel opstå omkring fx skatere eller motionsaktiviteter som stavgang eller løb.



**Den kommercielle idræt** er i løbet af de sidste 25 år vokset med eksplosiv kraft. Man betaler for at kunne være fysisk aktiv, når det passer ind i hverdagen, og man betaler for professionelle instruktører, der kan rådgive om fedtforbrænding, træning eller opstramning af muskler, ernæring, kostomlægning og kosttilskud. Man kan bruge maskinerne, løbebåndene, stepmaskinerne og cyklerne i fitnesscentret, når man har tid. Fitnesscentrene er åbne fra tidlig formiddag til sen aften. Man kan deltage på fx aerobic-, spinning eller step-hold på forskellige dage og tidspunkter. Man er ikke bundet af faste træningstider, og det er måske denne frihed, der har gjort denne form for fysisk aktivitet så populær. Den passer ind i en moderne livsstil!

### 1.3 Livsstilen

Motion kan dyrkes inden for de 4 ovennævnte sammenhænge – med og uden konkurrence. Fra 1970'erne og frem har motionismen vundet indpas i det senmoderne menneskes hverdag: træning for motionens egen skyld eller træning med henblik på deltagelse i motionsløb af kortere eller længere varighed.

Måske afskrækket af fedmebølgen i USA med livsstilssygdomme og forringet livskvalitet som følgevirkninger, er andelen af den voksne befolkning i Danmark, der er fysisk aktive, steget i løbet af de sidste 20 år.

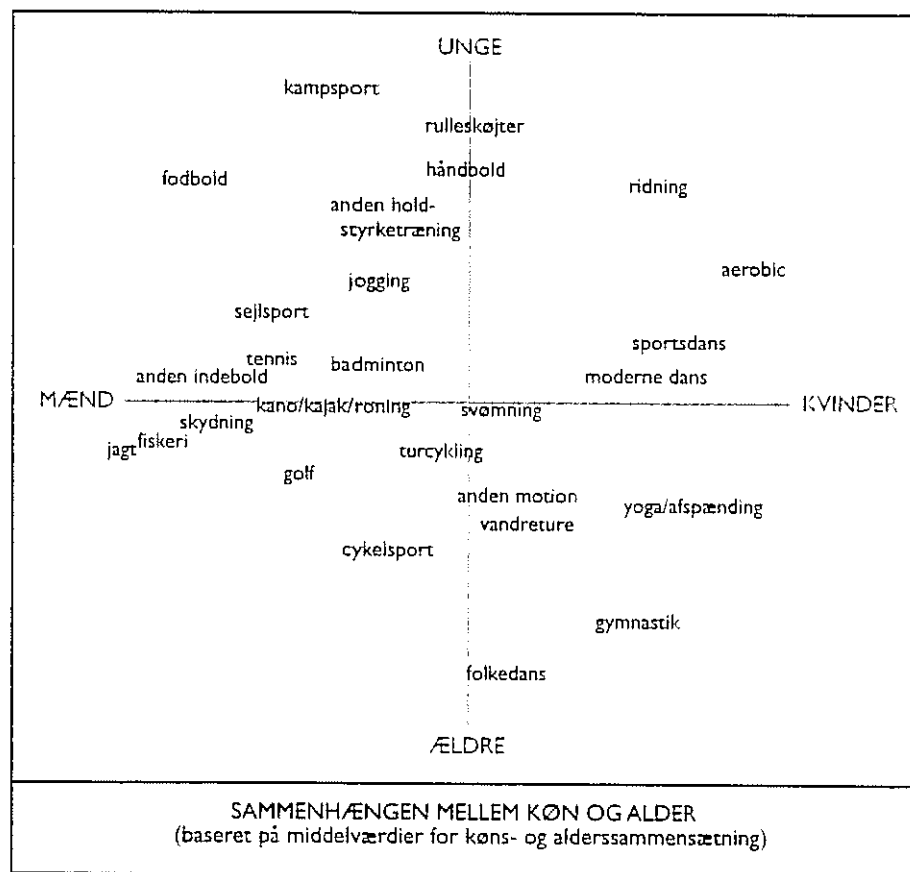
Motion kan være den daglige cykeltur til skole, en ugentlig time i badmintonhallen, deltagelse i vandaerobic, træning hen imod grænseover-



skridende oplevelser inden for ekstremsporten, fodbold på serie 5-holdet osv. Uanset hvilken form for fysisk aktivitet man vælger, betyder motion også bevægelsesglæde og oplevelsen af at blive bedre – at lykkes i form af fx at blive hurtigere eller at kunne komme længere eller ved at besejre sig selv og/eller andre. Små som store succesoplevelser betyder et øget selvværd – at man får et større mentalt overskud – både i forhold til at omgås andre og i forhold til at løse opgaver af forskellig art.

I det følgende er medtaget en række figurer og tabeller om danskernes motions- og idrætsvaner, der lægger op til diskussion (gå gerne selv på nettet og suppler med de nyeste tal eller tal fra andre idrætsgrene):

### Danskernes motionsvaner



Kilde: Knud Larsen: Den tredje bølge.



### 3.4 Senmoderne tid og en ny kropskultur

Det senmoderne (eller postindustrielle) samfund som begynder ca. 1980 er præget af en langt større individualisering end i tidligere samfundstyper, og samfundet er blevet mere sammensat. Informationsteknologi, globalisering, økonomisk velstand og ikke mindst velfærdssamfundet har været med til at gøre de gamle fællesskaber som fx familien mindre betydningsfulde. Når vi ser på det postindustrielle samfund, er familiens betydning som centralt omdrejningspunkt blevet langt mindre med en ændret socialkarakter til følge. Socialkarakteren betyder noget for de værdier, vi har, og de normer vi accepterer. Det betyder, at den enkelte i langt højere grad end tidligere må skabe sin egen identitet i en masse forskellige fællesskaber. Det medfører, at vi zapper rundt mellem forskellige fællesskaber for at få opfyldt vores behov for sociale relationer og dertil hørende normer og værdigrundlag.

Når man betragter kropskulturen i dag, er den mere mangfoldig end nogensinde. Hvor næsten al sport og idræt tidligere foregik i klubregi, foregår den i dag lige så ofte uden for klubberne. Mange flere mennesker er i dag idrætsaktive, men en stigende del dyrker sport og idræt uden for den etablerede idrætsverden i fx kommercielle fitnessstilbud, løber en tur med naboerne på vejen eller spiller streetbasket med vennerne. Motiverne til at være fysisk aktiv er også blevet mere mangfoldige. Tidligere var sporten stort set kun rettet mod konkurrence, men i dag dyrkes idræt ud fra et ønske om sundhed, selvrealisering og oplevelser. Mange nye idrætsstilbud giver mulighed for, at netop disse ønsker kan opfyldes. I fitnesscentret kan man med et klippekort komme og gå, som man vil og træne lige præcis det, man har brug for. Store motionsarrangementer giver den enkelte mulighed for at være en del af en stor event, og hvis man er til ekstrem sport, kan man jo løbe jorden rundt.

Det ser ud til, at samfundets kompleksitet også giver sig udtryk i en mere kompleks kropskultur, hvor "alt er muligt og endnu mere er til-ladt".

en  
De  
ldes  
ng og  
uvite-  
trakt de  
af bor-  
ort. Her  
forskell-  
ninger  
nhav  
mpe og  
d, som



ning for