

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	4
PROBLEMFORMULERING	5
FREMGANGSMÅDE	5
DEL I	7
ORDFORKLARING	7
EKSTREMSPORT	7
KAPITEL 1: EKSTREMSPORT – ET HISTORISK RIDS	8
OPRINDELSE	9
DEL II	11
KAPITEL 2: SAMFUNDET OG EKSTREMSPORT	11
HVORFOR DYRKER VI SPORT?	11
PÅVIRKNINGEN FRA DET MODERNE SAMFUND	14
EKSTREMSPORTENS SAMFUNDSMÆSSIGE KVALITETER	16
EKSTREMSPORT OG SUNDHED	20
OPSUMMERING AF KAPITEL 2	24
KAPITEL 3: UDØVERENS MOTIVATION	25
MARSHLOWS BEHOVSTEORI	26
VROOMS FORVENTNINGSTEORI	30
EKSTREMT ADFÆRD	32
OPSUMMERING AF KAPITEL 3	38
KAPITEL 4: TEORETISKE FORKLARINGER	38
DEL III	41
KAPITEL 5: SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE	41
METODE	41
KAPITEL 6: DATAANALYSE	47
DEN EKSTREME TRIATLET	48
IDENTITETSSKABELSE	50
INDIVIDUALITET VS. FÆLLESSKAB	52
SUNDHED	54
RELIGION	55

PROMETISK VS. APOLLINSK	56
KORTDISTANCE VS. LANGDISTANCE	59
KAPITEL 7: KONKLUSION PÅ UNDERSØGELSE I DTRIF	65
 DEL IV	 69
KAPITEL 8: ARTIKLER	69
ARTIKEL 1: BESAT AF TRIATLON	69
ARTIKEL 2: DANMARKS BEDSTE	72
ARTIKEL 3: UDMATTELSE ER DET NYE SORT	78
KAPITEL 9: JOURNALISTISK ARBEJDSRAPPORT	81
FORMÅL MED PRODUKT	81
MEDIET OG MÅLGRUPPEN	82
OVERENSSTEMMELSE MED TEORI	82
FRAVALG AF ARTIKLER	84
RESEARCHMETODER	85
INTERVIEWTEKNIK	85
ARTIKLERNES OPBYGNING/FORTÆLLEMODEL	86
KILDEKRITIK	88
VURDERING AF ARTIKLERNES UDBYTT	90
 DEL V	 91
KAPITEL 10: KRITISK VURDERING AF METODEVALG	91
KAPITEL 11: KONKLUSION	92
LITTERATURLISTE	95
KILDELISTE TIL ARTIKLER	98
BILAG	99
BILAG 1: MEDLEMSTAL	99
BILAG 2: SPØRGESKEMAOPLÆG TIL DTRIF	100
BILAG 3: DEN EKSTREME TRIATLET	108
BILAG 4: PERSONLIG UDVIKLING	110
BILAG 5: INDIVIDUALITET VS. FÆLLESSKAB	113
BILAG 6: SUNDHED	116
BILAG 7: UDHOLDENDE EKSTREMSPORT SOM ERSTATNING FOR RELIGION	117
BILAG 8: PROMETISK VS. APOLLINSK	120
BILAG 9: KORTDISTANCE VS. LANGDISTANCE	122
BILAG 10: SPØRGSMÅL KRYDSET MED KORT OG LANG	128

Specialets omfang er 162.323 anslag svarende til 67,6 normalsider

**"It becomes almost addictive. Once you've done it once, you
wanna do it again"**

Peter Reid (tidligere vinder af Hawaii Ironman)

Indledning

I 1982 blev amerikaneren Julie Moss verdensberømt, da hun få meter fra målstregen under Hawaii Ironman¹ faldt om af udmattelse og var nødt til at kravle det sidste stykke i mål (Ironman.com). To år senere opstod en lignende situation under maratonløbet² ved de olympiske lege i Los Angeles. Da schweiziske Gabriela Andersen-Scheiss kom ind på det olympiske stadion for at løbe de sidste 400 meter, var hun dehydreret og udmattet. I fem lange minutter vaklede hun fra side til side, inden hun passerede målstregen (Tucker, Ross). Begge episoder vakte både beundring for den viljestyrke, de viste og forundring over, hvad der får et menneske til at presse sig selv i den grad. Siden ser det dog ud til, at beundringen har fået et overtag.

For selvom både Ironman og maratonløb dengang var nogle forholdsvis små discipliner med få udøvere, så er sportsgrene, hvor kroppens fysiske evner bliver sat på prøve, i dag blevet enormt populære. Eksempelvis havde Copenhagen Marathon i sit første år i 1980 en startliste med 995 tilmeldte, mens der i år 2010 var 12.644 navne på listen (Copenhagen Marathons pressemappe 2012, s. 4). Samme popularitet ser man indenfor den mere ekstreme udholdenhedssportsgren Ironman. Den dansk arrangerede Ironmankonkurrence Challenge Copenhagen havde på sine første to år en deltagerstigning på 18% (Challenge Copenhagen). En stigning, arrangørerne forventer vil forsætte i 2012. Mest bemærkelsesværdigt er det dog, når man ser på medlemstallet hos Dansk Triatlon forbund. I år 2010 havde forbundet 2562 medlemmer, mens tallet i 2011 var steget til 4768 (Bilag 1). Det er en medlemsstigning på 86%.

Alle disse faktuelle tal giver et håndgribeligt og tydeligt indtryk af, at de udholdende sportsgrene i øjeblikket oplever en enorm popularitet. Men omvendt så forklarer de ikke, *hvad* det er, der gør dem så populære. Hvorfor er det netop i vores samtid, at denne type sportsgrene oplever så stor succes, og hvad er det udøverne vil opnå ved at kæmpe sig gennem fysisk udmattende konkurrencer?

¹ Triatlon består af 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,195 km løb

² Maraton består af 42,195 km løb

Hvilken type er det, der prioriterer at presse så enorme træningsmængder ind i en travl hverdag, og hvordan er behovet opstået? Denne underen har ført til et ønske om at undersøge nedenstående problemformulering.

Problemformulering

Hvad kan forklare interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund?

Herunder besvares følgende:

- Hvilken indflydelse har den samfundsmæssige udvikling haft på interessen for den udholdende ekstrem sport?*
- Hvad ligger til grund for udøvernes motivation for den udholdende ekstrem sport?*

Fremgangsmåde

Som nævnt under problemformuleringen er formålet med dette speciale at finde frem til forklaringerne på interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund. Besvarelsen af specialets problemformulering består af en metodetriangulering, hvor problemet behandles gennem en teoretisk del med udvalgte teorier, en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse og journalistiske produkter, hvor kvalitative interviews fremstilles i journalistiske formater.

For at overskueliggøre besvarelsen af denne problemstilling er opgaven delt op i 5 overordnede dele angivet med romertal. Herunder vil redegøres for hver enkelt del for at skabe et overblik af specialets opbygning.

Del I fungerer som en introduktion til emnet. Her defineres begrebet "ekstrem sport" ud fra teoretiske fremlæggelser, som skal præcisere brugen af begrebet i den resterende del af opgaven. Herefter foretages der i kapitel 1 en historisk gennemgang af den ekstreme sport for at give et billede af begrebets oprindelse.

Del II er opgavens teoretiske omdrejningspunkt og indeholder tre kapitler. I kapitel 2 undersøges, hvilken indflydelse den samfundsmæssige udvikling har haft på interessen for den udholdende ekstrem sport. I det efterfølgende kapitel undersøges problemstillingen fra udøverens synspunkt i forhold til, *hvad der ligger til grund for udøvernes motivation for den udholdende ekstrem sport*. I kapitel 4 sammenfattes og opsummeres nogle teoretiske forklaringer, som bliver vurderet ud fra analysen af den kvantitative spørgeskemaundersøgelse.

Del III anskuer problemstillingen gennem en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse hos Dansk Triathlon Forbund. Undersøgelsen repræsenterer "den virkelige verden" og skal indikere, om der er sammenhæng mellem de teoretiske forklaringer og udøvernes praktiske erfaringer. Kapitel 5 er en metodisk gennemgang af overvejelserne og opbygningen af spørgeskemaundersøgelsen. I kapitel 6 analyseres besvarelsene i forhold til de teoretiske emner, mens kapitel 7 giver en konklusion på sammenspillet mellem den teoretiske del (del II) og den praktiske del (del III).

Del IV besvarer specialets problemstilling ud fra en journalistisk vinkel, der består af tre artikler. Formålet med disse artikler er at fortælle historier, som kan billedliggøre besvarelsen på specialets problemstilling ved at eksemplificere de teoretiske forklaringer i form af interviewpersonernes adfærd og handlemønstre. I kapitel 9 gennemgås artiklerne i en arbejdsrapport, som skal redegøre for processen og udviklingen af artiklerne, samt påpege fejl og mangler i udviklingsprocessen og i de færdige produkter.

Del V er specialets afsluttende afsnit. I denne dels første kapitel foretages en overordnet kritisk vurdering af den anvendte metodebrug. Herefter sammenfattes den teoretiske del, den kvantitative spørgeskemaundersøgelse og de kvalitative journalistiske produkter, og der gives en konklusion på den opstillede problemstilling ud fra det samlede udbytte af metodetrianguleringen.

Del I

Ordforklaring

I specialet vil refereres flere gange til begrebet ekstremsport, og derfor præciseres definitionen i følgende afsnit for at undgå eventuelle misforståelser.

Ekstremsport

Begrebet ekstremsport bliver i den danske ordbog beskrevet således:

“Sport eller anden fysisk udfoldelse som regnes for særlig spændende eller risikobetonet, og som stiller store krav til deltagernes mod, styrke og udholdenhed”
(Den danske ordbog).

På trods af den forholdsvis præcise beskrivelse ovenfor, så kan det være svært at definere begrebet ekstremsport, da det spænder over utrolig mange sportsgrene, som bevæger sig fra udholdenheds sportsgrene til de mere risikobetonet aktiviteter. De seneste årtiers forsøg på at finde frem til en definition har da også nærmere medført til nye forgreninger som *spændingsaktiviteter*, *actionsport*, *risikosport* og *vanvidsidræt* end til en enkel og fælles betegnelse (Breivik, Gunnar). Men selvom de nye betegnelser hver især forsøger at favne forskellige dele af ekstremsporten, kan en forklaring af dem måske medvirke til en bedre forståelse af det samlede begreb. Derfor vil indholdet af de forskellige begreber kort blive gennemgået.

Spændingsaktiviteter er, når man dyrker sport for at opnå spænding og få en oplevelse. Begrebet *actionsport* dækker, som betegnelsen næsten afslører, over sportsgrene med elementer af action. Her tænkes der for eksempel på skateboard, motor cross show og kitesurfing. *Risikosport* er eksempelvis klatring, sportskajak, dykning osv., hvor der er en risiko tilstede for, at man kan komme til skade eller i værste fald dø. Umiddelbart skulle man tro, at *vanvidsidræt* dækker over nogenlunde det samme. Men det tager skridtet videre og henviser til

sportsgrene, hvor der er et øget faremoment eller mere ekstreme fysiske krav som eksempelvis basejump, ironman og ultramarathon (Breivik, Gunnar).

De forskellige betegnelser overlapper hinanden og er svære at adskille, og ovenstående giver i højere grad en forklaring på begrebet ekstrem sport fremfor en definition. De mange forskellige begreber er heller ikke fremmede i forhold til at forenkle forståelsen af, hvad ekstrem sport er, og derfor anvendes en mere skarp opdeling for at indsnævre forståelsen. Denne opdeling er lavet med inspiration fra idrætspsykologien, hvor ekstrem sportsbegrebet bliver delt op i to kategorier (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 173):

Den risikobetonede ekstrem sport: Sportsgrene, hvor der er forøget risiko for at komme så slemt til skade, at det enten har fysiske konsekvenser (eks. brækket arm, skade på organer osv.) eller medfører døden. Eksempler på denne type er basejump, skateboard, klatring og den actionprægede ekstrem sport generelt.

Den udholdende ekstrem sport: Aktiviteter, som kræver stor selvdisciplin, ekstrem fysisk udholdenhed og presser grænsen for det fysisk mulige. Sportsgrene indenfor denne genre er eksempelvis ironman og ultramarathon. Det er vigtigt at pointere, at det kun er triatlondistancer som Ironman eller længere distancer, der indgår i denne kategori, da triatlon også kan dyrkes på kortere distancer, som ikke er ekstreme nok til at indgå i denne kategorisering.

I denne opgave er formålet at besvare en problemformulering omhandlende den udholdende ekstrem sport, og derfor vil brugen af begrebet *ekstrem sport* dække over sportsgrene som er i denne kategori.

Kapitel I: Ekstrem sport – Et historisk rids

Ovenstående er en præcision af, hvad begrebet betyder, men ikke baggrunden for, hvorfor det overhovedet blev nødvendigt at definere ekstrem sport som begreb. I nedenstående afsnit vil der derfor kort blive opridset, hvordan ekstrem sporten er opstået, hvilket skal medvirke til at danne et billede af,

hvorfor netop denne type aktiviteter er blevet så populære de seneste år. I denne historiske gennemgang, fokuseres der både på den risikobetonede og den udholdende ekstrem sport for at give et indtryk af den samlede udvikling, hvilket samtidig giver et sammenligningsgrundlag for den udholdende ekstrem sport.

Oprindelse

Det er svært præcist at definere, hvornår ekstrem sporten blev født. Flere hævder, at den har eksisteret i flere hundrede år, dog mere i form af grænsesøgende leg end som en decideret sport. Men i 70'erne og 80'erne begyndte kombinationer af forskellige velkendte sportsgrene at afføde nye sportsgrene, som adskilte sig fra de "normale" idrætsgrene. F.eks. blev kombination af skateboard og ski til snowboarding, og kombinationen af wakeboard og vindsurfing blev til kitesurfing. Der opstod nogle nye sportsgrene, som man havde brug for at kategorisere (Breivik, Gunnar).

Men hvordan skulle man kategorisere disse nye aktivitetsformer, som blev mere og mere populære? Det spørgsmål besvarede næsten sig selv, da flere udøvere af de ekstreme sportsgrene og producenter af udstyr begyndte at markedsføre sig gennem udtrykket *Ekstrem sport* (Breivik, Gunnar). Man kan sige, at begrebet skabte sig selv, og har måske netop derfor været svært at definere.

Risikosport vs. udholdenhedssport

Hvis vi tager udgangspunkt i de to kategorier, som blev defineret tidligere i opgaven, og forklarer udviklingen herudfra, så kom det helt store gennembrud for den risikofyldte ekstrem sport i 1995, da Entertainment and Sports Programming Network (ESPN) arrangerede de første X-games, som blev set af 200.000 tilstedeværende tilskuere (faktalink.dk). Som tallet viser, var der enorm tilskuerinteresse fra starten, som sidenhen bare er vokset og vokset. Det samme er sponsorindtægterne og præmiepengene, som betyder, at toptatleter indenfor den ekstreme actionsport som skate- og snowboardstjernen Shaun White hvert år tjener over 50 millioner kroner (Forbes.com). Udover den stigende økonomi har risikobetonet ekstrem sport også oplevet en eksplosion i antallet af udøvere. Fra 1998 til 2007 steg antallet af udøvere indenfor snowboarding med intet

mindre end 10.1 millioner, hvilket gør det til den hurtigst voksende sportsgren i USA (Forbes.com).

Knap så hurtigt er det gået den udholdende ekstrem sport, som dog har oplevet en stigende interesse de seneste år. Denne type ekstrem sport mener man begyndte omkring 1970'erne, hvor afholdelsen af de første udholdenhedsløb som Hawaii Ironman (1978) og Spartathlon (1983) var med til at danne grundlaget for den udholdende ekstrem sport. Siden da er netop disse to løb nærmest blevet legendariske og både Ironman og langdistanceløb er eksploderet i popularitet indenfor de seneste år. Eksempelvis er Hawaii Ironman steget fra 15 deltagere i 1978 til over 3000 deltagere i 2010 (faqs.org). Yderligere skal det pointeres, at man skal kvalificere sig til dette løb, så tallet kunne sagtens være endnu højere.

I 2010 trådte Danmark for alvor også ind på den internationale scene for den udholdende ekstrem sport, da Challenge Copenhagen (Ironman-distance) blev afholdt for første gang. Dengang deltog 1.881 atleter og året efter var der over 2.225, der gennemførte (jf. indledning). Denne stigning indikerer, at interessen for sporten stiger stødt. Men hvad er det, der ligger til grund for, at vi nu afholder Ironman på dansk grund, og at antallet af udøvere i den ekstreme sport stiger og stiger (jf. problemformuleringen)? Det vil der blandt andet blive svaret på i de efterfølgende kapitler.

Del II

I opgavens første del blev der givet et billede af ekstremспортаens udvikling og herunder den stigende popularitet, som sporten har oplevet de seneste år. I del II foretages en teoretisk analyse, der skal forklare den stigende popularitet af den udholdende ekstremспорт. I denne del anskues problemstillingen ud fra samfundsudviklingens påvirkning i kapitel 2, mens kapitel 3 interessen for den udholdende ekstremспорт i forhold til udøveren.

Kapitel 2: Samfundet og ekstremспорт

I den første del af kapitlet gives en begrundelse for, hvorfor mennesket interesserer sig for sport generelt, og hvilken rolle sporten har i det moderne samfund. Herefter gennemgås den samfundsmæssige udvikling, som moderniteten har medført, og hvad det har betydet for den udholdende ekstremспорт. Efterfølgende analyseres sportens samfundsmæssige kvaliteter, og på hvilke områder de har vundet indpas i de seneste år. Afslutningsvis anskues den udholdende ekstremспорт i et kritisk perspektiv.

Hvorfor dyrker vi sport?

For at finde frem til, hvordan det moderne samfund har påvirket den udholdende ekstremспорт, er vi nødt til at finde frem til, *hvad* det er, der bliver påvirket. Derfor fokuserer dette afsnit på at finde teoretiske forklaringer, der kan begrunde vores grundlæggende interesse for at dyrke sport. Hensigten er, at vi herigennem kan nærme os en forståelse af sportens eksistensgrundlag og dermed også sportens placering i det moderne samfund.

En undersøgelse omhandlende børns trivsel i idræt af idrætsprofessor Bjarne Andersen fra 1998 viser, at de fleste børn hovedsageligt dyrker idræt for at dygtiggøre sig (Andersen & Jensen 2004, s. 37). Forklaringen på, at vi ønsker at dygtiggøre os, er ifølge Andersen, at vi opbygger en identitet gennem det, vi er gode til. Det styrker billedet af, hvordan vi ser os selv, men også hvordan andre ser på os. Sporten er altså med til at forme, hvem man er, og begrebet *identitet* er derfor nøgleordet i forhold til sportens placering i det moderne samfund.

Ovennævnte undersøgelse viser, at der allerede i en tidlig alder begynder en identitetsproces, som dannes ud fra de aktiviteter, vi dyrker. Denne proces stopper ikke, når vi bliver ældre, snarere tværtimod, for jo mere vi forbinder os selv med vores sportsgren, jo større en del er den af vores identitet. Eksempelvis vil en person, der løber flere gange om ugen ofte betegne sig som løber, mens en person der bruger meget tid på golfbanen, vil betegne sig som golfspiller (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 179).

Ifølge idrætspsykologien er der flere områder, hvor identiteter bliver påvirket gennem sporten (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 12-15):

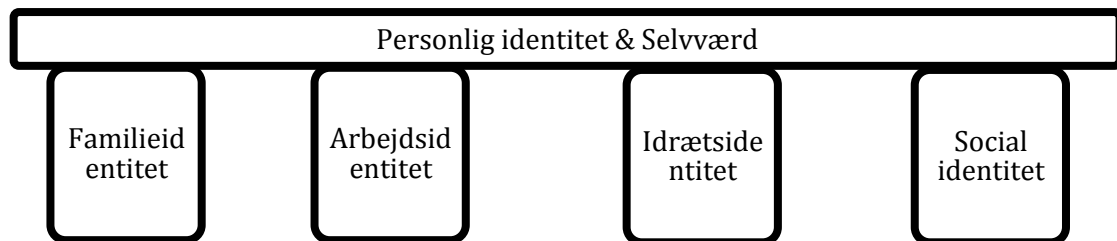
Den personlige identitet er vores egen opfattelse af os selv både psykisk og fysisk – med andre ord vores selvopfattelse. Hvem er jeg, hvad er mine værdier og holdninger, hvad er jeg god til osv.. Selvopfattelsen bliver ofte påvirket positivt af, at man oplever, at man er god til noget. Derfor er succesoplevelse i sporten medvirkende til en positiv selvopfattelse (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 12-15).

Den biografiske identitet er vores selvopfattelse af vores identitet over hele livet, og hvordan vi videreformidler vores personlige fortælling til andre. Hvad vi har oplevet i fortiden sammenlagt med de mål, vi har for fremtiden. Hvis en person eksempelvis har et mål om at blive biolog, kan det forklares med, at han/hun altid har haft en stor interesse i naturen, så der er en klar sammenhæng mellem fortid og nutid. Men hvis vores oplevelser fra fortiden ikke passer sammen med de fremtidige mål, skaber vi en fortælling, så der dannes en rød tråd mellem fortid og fremtid. Et eksempel kan være en person, der var tyk og inaktiv som barn, men som voksen er blevet til en aktiv triatlet, der har et mål om at gennemføre en ironman. Her kan udviklingen forklares ved, at personen pludselig opdagede et talent indenfor udholdende ekstremsport, eller at han/hun ønsker at modbevise folk, der ikke troede, at den tykke dreng/pige kunne yde en sådan kraftpræstation – Dermed ment, at vi ubevidst forklarer

fremtidens målsætninger ud fra, hvad vi har oplevet i fortiden, så det danner en rød tråd i vores identitetsudvikling (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 13).

Arenaspecifik identitet betyder, at der kan være forskel på ens identitet alt efter, hvilken arena vi befinder os i. Nogle er meget dominerende, når de dyrker sport, mens de kan have en helt anden attitude, når de er sammen med familien eller er på arbejde. Teorien beskriver, at det er en fordel at have flere identiteter, da det derved er nemmere at fastholde ens egen selvopfattelse. Hvis en person eksempelvis har hele sin identitet i sit arbejde, men bliver fyret, så mister vedkommende alt: venner, mål osv. og kan dermed komme ud i en identitetskrise (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 13). Hvis man både har identiteter indenfor familielivet, idrætslivet, arbejdslivet og i den sociale omgangskreds, har man bedre mulighed for at opretholde sit selvværd, hvis en af disse identiteter fjernes, som vist på figuren nedenfor. Det kan illustreres ved, at de forskellige identiteter fungerer som ben, der bærer selvværdet, som vist i illustrationen. Hvis en af identiteterne fjernes, er der mindre til at bære selvværdet. Har du kun én bærende identitet som eks. arbejde, så er det svært at opretholde selvværdet, hvis den fjernes.

Figur 1 (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 14)



Disse identiteter sammenholdt med andres opfattelse og anerkendelse af os som mennesker er ifølge idrætspsykologien den grundlæggende årsag til, at vi udøver sport (Henriksen, Hansen & Hansen 2007, s. 14-15). Derfor vil det i det følgende danne grundlag for diskussionen om, hvordan det moderne samfund har påvirket den udholdende ekstremsport.

Påvirkningen fra det moderne samfund

Identitetsskabelse har altid været en del af den menneskelige udvikling, men indenfor de seneste år har vilkårene for udviklingen af individets selvopfattelse og identitet ændret sig markant.

Før i tiden var slægt, køn og stand med til at bestemme ens selvforståelse og identitet. I det moderne samfund er vi i langt højere grad blevet mere ansvarlige for dannelsen af vores egen identitet (Baumann 2006). Zygmunt Baumann kalder dette for *individualiseringen*:

"Man kan kort sagt sige, at 'individualisering' består i en omformning af menneskelig 'identitet' fra 'en given størrelse' til 'en opgave' og i, at aktørerne pålægges ansvaret for udførelsen af denne opgave og for konsekvenserne (samt virkningerne) af deres udførelse". (Baumann 2006, s. 45).

Vores forfædres kamp for frihed har ifølge Baumann skabt en modernitet, *som erstatter den heteronome bestemmelse af den sociale position med en tvangsmæssig og obligatorisk selvdeterminering* (Baumann 2006, s. 45). Med fraværet af klasser og til dels også køn er intet i forhold til identiteten givet på forhånd. Som ovenstående citat siger, er det nu vores egen opgave at finde vores identitet. Til gengæld er vi frie og har mulighed for at præge vores egen fortælling og identitet.

Men denne frihed har også sine omkostninger. Modernitetens frihed har ført til et mindre behov for det kollektive. Før i tiden gik mennesker med færre ressourcer sammen for at stå stærkere i kollektivet og mindske deres individuelle svagheder (Baumann 2006). For denne gruppe var fællesskabets målsætning det vigtige, mens selvrealiseringen var sekundær, bl.a. fordi den ikke var mulig på grund af manglende adgang til ressourcer og midler. I det moderne samfund er det ikke længere nødvendigt at danne et kollektiv, for hver enkelt individ har både ressourcerne og friheden til at nå personlige mål. Derfor er fokus også flyttet fra fællesskabet til individet, som i moderniteten er mere fokuseret på selvrealisering end fællesskabet (Baumann 2006, s. 46). Denne

ændring skyldes ifølge Baumann, at de fællesskaber, der eksisterer i det moderne samfund, er af flydende og kortvarig karakter. Hvorimod selvet er holdbart og fast og derfor i stigende grad tager opmærksomheden fra fællesskaberne. Selvet ved man, hvor man har, og er en del af individet uanset hvad. Det er fællesskabet ikke (Baumann 2006).

Derfor kunne en forklaring på interessen være, at *den udholdende ekstrem sport i højere grad har fokus på individualiteten end på fællesskabet, og derfor passer godt ind i det moderne samfundsbillede.*

Men da mange dyrker de i klubber vil dette påstand blive diskuteret i forbindelse med analysen af den kvantitative spørgeskemaundersøgelse.

Den øgede usikkerhed omkring identiteten kan medføre en lang eller i nogle tilfælde evig søgning. Førhen kunne man glide ind i de normer og rammer, som samfundet havde sat i forhold til den klasse, man tilhørte. Her kunne man ved accept af sin samfundsdefinerede rolle indordne sig og gøre som forventet, og efterfølgende læne sig tilbage og slappe af (Baumann 2006, s. 47). Derfor kan den øgede frihed medvirke til, at individet aldrig oplever at komme i mål og derfor ikke kommer til at falde til ro med den eller de identiteter, personen har fundet. Men denne konstante søgen efter identitet er ifølge Baumann en nødvendighed for at opleve friheden.

"Du er ikke længere fri, når målet er nået; du er ikke dig selv, når du er blevet nogen" (Baumann 2006, s. 84).

Denne noget pessimistiske tilgang til modernitetens påvirkning skal tages med et gran salt, og Baumann pointerer da også efterfølgende, at den evige søgen er med til at give mod på livet. Så snart du er færdig med det ene, er der nye ting at opleve. Det kan også være indenfor det samme område som eksempelvis maraton, hvor man efter et gennemført løb ønsker at forfølge muligheden for at forbedre sin tid, så der er hele tiden nye områder og muligheder, hvor man kan

prøve sig af. Friheden og bruddet med den medfødte identitet har ført til et samfund, som leverer et væld af muligheder.

"Alt er så at sige overladt til individet. Det er op til individet at finde ud af, hvad han eller hun evner at gøre, at strække denne evne til det yderste og vælge de mål, som denne evne kan realisere på den bedst mulige – dvs. mest tilfredsstillende – måde. Det er op til individet at "tæmme" det uventede og gøre det til underholdning" (Baumann 2006, s. 83).

Hvis vi anskuer ovenstående i forhold til den udholdende ekstremsport, så er denne aktivitetsform en af de mest optimale til at teste vores kropslige og mentale evner. Her kan man presse sig til det yderste og herigennem få testet ens kropslige ydeevne. Samtidig viser det mental styrke at udholde den smerte, sporten medfører.

På den baggrund kan en af forklaringerne på interessen for den udholdende ekstremsport være, at *denne type aktivitet hjælper med at finde frem til, hvad man evner og derved hjælper med skabe en identitet.*

Dette er kun en årsagsforklaring, som ikke er tilstrækkeligt til at forklare interessen for den udholdende ekstremsport. Det er derfor nødvendigt at se på faktorer ved denne aktivitetsform, der kan forklare, hvorfor den udholdende ekstremsport passer så godt ind i den samfundsstruktur, som modernitetens udvikling har medført.

Ekstremsportens samfundsmæssige kvaliteter

Der kan være noget om Baumanns argument i forhold til de kollektive fællesskabers faldende betydning i det moderne samfund (jf. forrige afsnit), hvis man ser på det i forhold til udviklingen af religionens betydning. Kirken, hvor vi før i tiden netop udlevede et af vores kollektive fællesskaber har færre og færre besøgende, og samtidig er der flere og flere kirker, der må lukke. De moderne samfundsborgeres religiøse tilknytning har længe været i frit fald, og den

nedadgående kurve ser ud til at forsætte (artikel fra Kristeligt Dagblad). Men religionen har haft stor indflydelse på, hvordan vores samfund er opbygget. Den indflydelse er nu ved at forsvinde, og det efterlader et tomrum. De svar, vi før i tiden fik af kirken, har ikke længere den samme tyngde og sandfærdighed på grund af videnskabens krav på bevisførelse. Ifølge Anthony Giddens har dette medført, at troen på skæbnen og den religiøse tilknytning er forsvundet fra det moderne samfund som forklaring på meningen med livet (Jørgensen 2008, s. 87).

Den britiske sociolog mener, at den manglende viden om meningen med livet er medvirkende til, at det moderne menneskes tilværelse er præget af større usikkerhed og tvivl end førhen. Derfor bliver identiteten en ukendt faktor, som vi konstant forsøger at finde svaret på. I en selv værds- og selvrealiseringsproces (*dette præciseres i kapitel 3*) opstår der et behov for at finde dette svar. Giddens beskriver det således:

"Hvad skal man gøre? Hvordan skal man handle? Hvem skal man være? Det er de centrale spørgsmål for enhver, der lever i senmoderniteten – spørgsmål, som vi på et eller andet plan alle besvarer diskursivt gennem hverdagens sociale adfærd".

(Giddens 1996, s. 88)

Identitet dannes ud fra reflekterende spørgsmål, hvis svar er med til at definere, hvem vi er. Spørgsmålene bliver besvaret i form af de handlinger, vi foretager os. Men på grund af, at det moderne samfund består af mange forskellige relationer og arenaer, vil der hele tiden opstå nye spørgsmål, som gør, at identitetsdannelsen er en proces, der revideres og omskabes gennem hele livet (Giddens 1996, s. 88). Eksempelvis kan man godt identificere sig med at være bankmand i sit arbejdsliv og triatlet i sin fritid og dermed have to identiteter i to forskellige arenaer. Men i disse to eksemplificerede identiteter vil man hele tiden reflektivt vurdere sin selvopfattelse i den arena, man befinder sig i – *hvilke karrieremuligheder har jeg som bankmand, hvad skal jeg gøre for at blive en bedre triatlet osv.* Jo mere kontinuerlig man er i forbindelse med valg af identitetsskabende handlinger, som eksempelvis at blive ved med at dyrke én

form for sport, jo mere fast bliver man i sin egen og andres opfattelse af ens egen identitet (jf. biografisk identitet).

Udviklingen i det moderne samfund har imidlertid ikke gjort det nemt at skabe et kontinuerligt handlingsmønster. Modernitetens sekularisering og svækkelse af autoriteter har medført en enorm frihed, som giver mennesket utallige muligheder for at udvikle og danne sig i mange retninger. Den øgede frihed kan også føre til usikkerhed og risici for destabilisering af, hvem man er. Denne usikkerhed var ikke et problem førhen, da religionen til en vis grad opfyldte menneskets behov for struktur i form af specielt to funktioner:

- 1) *Bidrage til konstitueringen og stabiliseringen af menneskets personlige og kollektive identitet.*
- 2) *Tilbyde omfattende systemer til meningsgivende fortolkning af (dele af) virkeligheden, herunder give mulighed for at bearbejde risici forbundet med den menneskelige eksistens og skabe en oplevelse af (højere) orden i en til dels ukontrollabel og uforståelig verden. (Jørgensen 2008, s. 87)*

Selvom friheden er god på mange måder, så har mennesket brug for styring, vejledning og struktur. Modernitetens øgede sekularisering har medført, at staten og samfundet i højere grad har haft ansvaret for at skabe denne struktur. Det kan diskuteres hvorvidt, det er lykkedes, men religionens fravær efterlader et langt større ansvar hos det enkelte individ for at finde frem til dets personlige identitet. Denne søgen bliver udført gennem handlinger (Giddens 1996). En af disse handlinger kan bl.a. være at identificere sig gennem sport, som på visse punkter kan udfylde det tomrum, som religionen har efterladt.

Erstatning for religion

Som nævnt tidligere var religionen førhen med til at definere meningen med livet. Men i det moderne samfund, hvor religionen har fået mindre betydning, skal individet selv finde meningen med livet og derigennem noget at tro på. Ifølge Idrætsprofessorerne Christian Jantzen og Verner Møller har den

udholdende ekstremsport kvaliteter, der kan udfylde tomrummet efter religionen:

"Vanvidsidrætten tilfredsstiller på sæt vis et behov for at definere et særligt sakralt område i livet. Udøveren spiller således selv den rolle, som før i tiden var overladt præstestanden og moralens vogtere: at afgrænse og bekræfte "det hellige" gennem ritualiseret adfærd" (Jantzen & Møller 1994, s. 259).

Ifølge de to professorer er det hellige indhold i livet blevet gjort til en *gør-det-selv-aktivitet*, hvor individet forsøger at re-sakralisere den blasfemiske levevis, som udviklingen i det moderne samfund har ført til.

For det første er den udholdende ekstremsportsudøver nødt til at opretholde et sundt og "rent" liv for, at kroppen vil kunne klare den udfordring, det eksempelvis vil være at løbe et Ultraløb eller gennemføre en Ironman. Atletens sunde livsstil er en måde at holde sig tro overfor sin krop, som den religiøse vil holde sig tro overfor sin religion. *Kroppen er blevet det hellige, som ofres på alteret i form af smerte og udmattelse* (Høgh-Olesen 2001, s. 235).

For det andet kan det antages, at atletens systematiske træning, som er nødvendig for at holde sig tro mod sin krop, sammenlignes med bønnen hos de troende, som for dem er nødvendig for at være tro mod deres religion og dennes "ordensregler". Den udholdende ekstremsports træningsbehov har samtidig også en mere vestlig tilpasset bevisførelse end den religiøse bøn. Hvis ikke træningen overholdes, falder præstationsniveauet. Det kan læses sort på hvidt i faktuelle tal i form af tider og kondital, samt mærkes fysisk af udøveren selv. Derimod er den religiøse bøn sværere at påvise, da den kræver en mental fornemmelse og indsigt, som kun kan komme fra den troende og derfor ikke passer ind i den vestlige verdens (det moderne samfund) talfikserede bevisførelse. Det er dog vigtigt at pointere, at dette er en antagelse, som ikke er teoretisk beskrevet.

På baggrund af disse teorier kan en forklaring på interessen for den udholdende ekstremsport være, at *den indeholder kvaliteter, der gør den i stand til at udfylde det tomrum, som religionens fravær i det moderne samfund har efterladt.*

Argumenterne for den udholdende ekstremsport som erstatning for religion er ikke en kritik af, at den har skubbet religionerne af tronen. Tværtimod er det et forsøg på at forklare interessen for den udholdende ekstremsport og samtidig en anerkendelse af, at lige netop denne aktivitetsform indeholder nogle af de samme kvaliteter som de religioner, der har været nogle af ingredienserne til den historiske samfundsopbygning og dermed udfyldt det tomrum, som fraværet af religionerne har efterladt. Et kritisk punkt i den udholdende ekstremsport kan til gengæld være de enorme fysiske anstrengelser, som sporten kræver, og som i visse tilfælde er blevet brugt som begrundelse for, at sporten er usund. Det vil de efterfølgende afsnit komme nærmere ind på ved at gennemgå sundhedsaspekterne i den udholdende ekstremsport.

Ekstremsport og sundhed

En kritisk gennemgang af den udholdende ekstremsport er nødvendig for at danne et mere helhedsorienteret billede, da der herigennem gives en beskrivelse af, hvor populær sporten er på trods af dens negative sider.

Det punkt hvor den udholdende ekstremsport nok er mest kritiseret, er i forhold til de sundhedsmæssige aspekter. Udøverne er ofte tynde og veltrænede typer, der nærmest fremstår som sundhedsidealer i det generelle samfundsbillede, men flere eksperter er skeptiske i forhold til, om den udholdende ekstremsport overhovedet er sund. Hertil skal det selvfølgelig pointeres, at der er tale om dem, som udøver deres sport i ekstrem grad i form af lange eller flere træningspas hver dag.

I Idrætsforskningen skelner man ofte mellem to typer idræt: *breddeidrætten* som er for motionister, og *eliteidrætten*, som er sportsfolk, der udøver deres sport på et meget højt plan (Møller, Verner 1999, s. 115). Motionisterne i den udholdende

ekstremsportsgren vil som udgangspunkt blive placeret i breddeidrætskategorien. Men på grund af de anstrengelser, der er forbundet med konkurrencer i eksempelvis ultraløb eller en Ironman, så kræver den udholdende ekstremsport enorme fysiske krav, der belaster kroppen. Dette er med til at udviske forskellen mellem bredde og elite i disse idrætsgrene (Møller, Verner 1999, s. 116). Eliteidrætten indeholder dog stadig aspekter som sponsorater, inddragelse af teknologisk videnskab og tilhængerfascination, der adskiller den fra breddeidrætten. Professor ved Center for Idræt på Århus universitet Verner Møller udtrykker det således:

"Nu til dags findes der mange motionister, som træner dagligt uden at gøre sig forhåbninger om nogensinde at komme til at konkurrere på eliteniveau. For disse mennesker drejer den hårde træning sig simpelthen om at finde deres eget niveau uden skelen til eventuelle konkurrenters. Der findes med andre ord "motionister", som "motionerer" mere end – eller på samme niveau som – eliteidrætsudøvere, mennesker for hvem træningen er blevet et livsfænomen". (Møller, Verner 1999, s. 116).

På den måde minder træningen hos de udholdende ekstremsports udøvere meget om træningen hos elite-sportsfolk, hvilket er med til at danne grundlag for at anskue den udholdende ekstremsport i et kritisk perspektiv i forhold til sundhed. Som citatet ovenfor beskriver, så er de udholdende ekstremsportspræstationer for motionister lige så krævende som hos de elitære udøvere, og dermed kan der trækkes en parallel mellem den udholdende ekstremsport og kritikken af eliteidrætten.

"Ser man på de store sportsbegivenheders seertal, vil man stadigvæk vanskeligt kunne drage eliteidrættens fascinationskraft i tvivl. I den henseende er dens positive karakter uantastet. Men når det kommer til en betragtning af eliteidrætten i et sundhedsperspektiv, er der en tendens til, at den opfattes negativt" (Møller, Verner 1999, s. 116).

Verner Møller argumenterer for dette argument med 3 begrundelser. For det første stiger skadesrisikoen jo højere niveau, du konkurrerer på, da det øgede tempo sætter store krav til udøvernes fysiske formåen. I dette tilfælde kan det selvfølgelig argumenteres for, at det ikke er gældende for motionisterne, da de konkurrerer på det niveau, de selv har sat. Men heri ligger også deres forventninger om deres egen præstation, og det kan blive en konkurrence i sig selv. For det andet er den hyppige træning nedslidende for kroppen og kan være direkte årsag til et nedslidt immunforsvar (Ritzau artikel). Den tredje begrundelse er af mere økonomisk karakter og passer derfor bedst på eliteidrætten. Her henvises til kyniske bagmænd, som udnytter atleter, som man gjorde i de romerske gladiator kampe. Sidstnævnte begrundelse kan dermed stryges som argumentation for kritikken af sundhedsaspektet i den udholdende ekstremsport for motionister, da de som udgangspunkt kun skal stå til regnskab overfor deres egne forventninger.

Men netop forventningerne om, hvad der er muligt har ifølge professorerne Rob Beamish og Ian Ritchie nået et kritisabelt niveau.

"While the public celebrates the accomplishments of high-performance sport, and sees most of its practices as healthy, wholesome and admirable, they are, in fact, directly associated with images and practices that the same public often deems pathological" (Beamish og Ritchie 2006, s. 142).

Hvad er forklaringen på, at deltagerlisten til eksempelvis Copenhagen Maraton stiger år for år (jf. tal fra indledning) Når der er faktuelle beviser på, at denne konkurrenceform er usund³?

For at kunne besvare dette spørgsmål, er det nødvendigt at definere, hvad sundhed er. Her tages udgangspunkt i World Health Organisations (WHO) præcisering af begrebet, da denne anses for at være en universel definition:

³ Artikel fra Ritzau. Se litteraturliste.

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO 1948)⁴.

Ifølge WHO skal man altså være i komplet fysisk, mental og social velbefindende for at være sund. Det er nok de færreste mennesker, der kan prale af at være komplet indenfor alle tre områder. Definitionen bør derfor fortolkes således, at hvert enkelt menneske skal forsøge at opnå så komplet tilstand indenfor hvert område som muligt, så summen af de tre områder udgør sundhedstilstanden. Jo mere komplet man er indenfor det fysiske, det mentale og det sociale velbefindende, jo mere sund er man.

Denne viderefortolkning er nødvendig i forhold til mit forsøg på at skabe et modargument til kritikken af sundheden i ekstremsport. Når sport eller idræt omtales i det moderne samfund, så har de fleste en tendens til at drage en naturlig parallel til sundhed (Møller 1999, s. 113-115). Ikke uden grund, for der ligger mange elementer i den fysiske aktivitet, som kan være med til at opfylde WHO's sundhedsdefinition. Det er da også de mange aspekter i definitionen, der netop kan være med til at gøre det svært for de kritikere, der anklager ekstremsport for at være usundt, for hvilke af de tre parametre vejer tungest – det fysiske, det mentale eller det sociale? Kritikken af det sunde i den ekstreme sport omhandler kun den fysiske del, og er i forhold til WHO's definition derfor ikke tilstrækkeligt dækkende til at kunne konkludere ekstremsport som usund. I sidste ende er det op til den enkelte at lave en form for cost-benefit analyse (formentlig sker dette ubevidst) og derudfra danne den sammensætning, som giver størst mulig sundhed.

Her skal det tilføjes, at den udholdende ekstremsport forbindes med meget mere end den fysiske præstation, hvilket der kan findes eksempler på i sammenligningen med det religiøse, som blev foretaget tidligere i opgaven (jf. afsnittet *ekstremsportens religiøsitet*). Her argumenteres for, at den udholdende

⁴ Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

ekstremsport indeholder elementer som identitetsdannelse, kontrol og ikke mindst en opfattelse af, at man er tro mod sin krop. Sidstnævnte indebærer, at man frasiger sig nogle af livets andre goder som eksempelvis gourmet mad, der kan indeholde mange kalorier. Ved at frasige sig adgangen til det usunde, bliver man automatisk betragtet som sund. Samtidig kan det antages, sporten indeholder mentale og sociale elementer, som yderligere er med til at *sundhedscertificere* den udholdende ekstremsport som sund. Dermed bliver sundhed som begreb defineret flydende, og derfor er det meget svært at kritisere den udholdende ekstremsport for at være usund.

Opsummering af kapitel 2

Nedenstående er en opsummering af kapitel 2, hvor teoretiske forklaringer på interessen for den udholdende ekstremsport opsamles. Herunder også, hvordan samfundets udvikling har påvirket til interessen, samt hvad der kan motivere til denne type sport.

Som grundlag for besvarelse af dette spørgsmål, begyndte afsnittet med en forklaring på, hvorfor vi dyrker sport. Her blev der lagt vægt på, at det i høj grad er med til at styrke vores identitet. Samtidig er det med til at opretholde vores selvværd, som står stærkest, hvis det understøttes af flere identiteter (se fig. 1, s. 13). Heriblandt sportsidentiteterne. Det blev yderligere begrundet ud fra Zygmunt Baumanns samfundsteori, som beskriver, at vi i det moderne samfund i højere grad er blevet ansvarlige for skabe vores identitet. Her indeholder udholdende ekstremsport kvaliteter i forhold til identitetsdannelse, da de grænsesøgende aktiviteter kan være med til at definere, hvad personen er i stand til. Dermed kan *identitetsdannelse* både være en motiverende faktor og en forklaring på interessen for den udholdende ekstremsport (jf. problemstilling).

Ud fra Baumanns teori blev der ligeledes fremlagt, at det moderne samfund i *højere grad har fokus på det individuelle end på fællesskabet*. Her blev der argumenteret for, at en forklaring på interessen for den udholdende

ekstremsport er, at den i kraft af sin egenskab som solo-sport passer godt til samfundets individuelle fokus (jf. problemstilling).

Yderligere blev der fundet teoretisk begrundelse for, at samfundsudviklingen har ført til en stigende interesse for den udholdende ekstremsport. Førhen hjalp religionen os med at finde svaret med meningen med livet og var generelt med til at danne meningsgivende fortolkninger af en til tider uforståelig verden. Men i det moderne har religionen ikke længere den samme betydning, hvilket har ført til en søgen efter alternativer, der kan erstatte religionens fortolkninger. Ud fra Anthony Giddens teori blev der fundet grundlag for, at den udholdende ekstremsport indeholder kvaliteter, der har sammenligneligheder med religions ritualiserede adfærd. Derfor kan en forklaring på interessen for den udholdende ekstremsport være, at den til en vis grad er med til at *udfylde tomrummet efter religionens fravær i det modernes samfund* (jf. problemstilling).

Der blev samtidig redegjort for, at *en af motivationsfaktorerne er, at udøverne ser sundhedsperspektiver i den udholdende ekstremsport* (jf. problemstilling). Selvom det virker oplagt, så er den type sport i sine spidsbelastninger forbundet med enorm fysiske anstrengelser, som kan være skadeligt for immunforsvaret. På trods af de usunde elementer blev der gennem WHO's definition af sundhed argumenteret for, at udøverne selv afgøre graden af sundhed i form af en cost-benefit analyse af fysisk, mental og social velvære.

Kapitel 3: Udøverens motivation

I ovenstående kapitel blev interessen for den udholdende ekstremsport forklaret ud fra det moderne samfunds udvikling. I kapitel 3 anskues problemstillingen fra udøverens vinkel. Ud fra et teoretisk grundlag vil en gennemgang af Marslows behovsteori forklare, hvordan behovet for identitetsdannelse er opstået, for herigennem af beskrive samfundsudviklingens påvirkning på den stigende interesse for den udholdende ekstremsport. Efterfølgende vil Vrooms forventningsteori danne grundlag for en forklaring på, hvad der ligger til grund for de udholdende ekstremsportsudøvers motiverende handlinger. Gennem

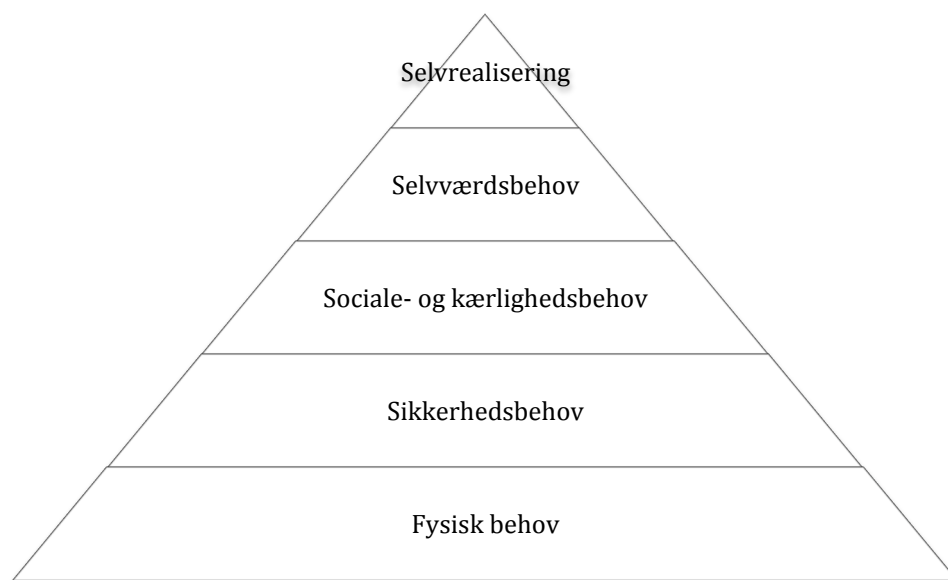
teori om risiko og investeringsadfærd præciseres herefter, hvilke typer de ekstreme udholdenhedssportsgrene appellerer til.

Marslows behovsteori

I de første afsnit af kapitel 2 blev det beskrevet, at identiteten er den helt store motivationsfaktor i forhold til at dyrke sport. For at stikke et spadestik dybere og finde frem til, hvorfor dette behov for identitet opstår, vil følgende afsnit beskrive den menneskelige psykologi ud fra den amerikanske psykolog Abraham H. Marslows behovs-teori (Ewen 2010, s. 417).

Marslow deler menneskets behov op i 5 forskellige niveauer: *fysiske behov*, *sikkerhedsbehov*, *sociale- og kærlighedsbehov*, *selvværdsbehov* og *selvrealisering*. For at illustrere rækkefølgen af de forskellige behov, er de blevet hierarkisk opdelt i niveauer i en pyramideform, hvor bunden repræsenterer de grundlæggende behov.

Figur 2. Marslows behovspyramide



Ifølge Marslow bevæger vi os trinvist opad i pyramiden. Det vil sige, at de nederste niveauer til en vis grad skal være opfyldt, før vi kan bevæge os videre op til næste niveau.

Marslows 5 behovstyper

Nedenfor gives en forklaring på, hvad de forskellige behovstyper, som indgår i Marslows behovsteori.

De **fysiske** behov dækker over sult, tørst, sex, ilt, søvn osv. som er grundlæggende for vores tilfredsstillelse og overlevelse. En sultende person er eksempelvis mindre fokuseret på materielle ting, som løbeudstyr og det sunde liv og motion end på at få noget at spise.

Når det nederste niveau af pyramiden er opfyldt, opstår der et behov for **sikkerhed**, hvor vi søger miljøer, som er stabile, forudsigelige og fri for frygt og kaos. Et meget klart billede på vores instinktive søgen efter sikkerhed er eksempelvis vores reaktion, når vi bliver forskrækket og intuitivt søger væk fra det usikre element, som var årsagen til forskrækkelsen. Det skal dog pointeres, at det også skal forstås som mere langsigtede sikkerhedsmotiver, som at sætte pengene i banken, sørge for at vores hus er sikkert og at blive ved dét, man kender i stedet for at bevæge sig ud på usikker grund.

Når både de fysiske behov og sikkerhedsbehovet er opfyldt, begynder søgen efter **kærlighed og social** kontakt. Med pyramidens tredje niveau, pointerer Marslow, at individet har et stort behov for at blive elsket og samtidig give kærlighed til andre. Behovet for kærlighed kan til en vis grad påvirke behovet for sikkerhed, da det hengivende element i at modtage og give kærlighed, gør os sårbare, og dermed kan føre til smerte.

Når man er nået til pyramidens fjerde niveau, søger man at få opfyldt **selvværdsbehovet**, som dækker over selvtillid, selvrespekt, anerkendelse, status og værdighed. Individets handlinger foretages med henblik på netop at opfylde behovet for selvværd. Det er på dette niveau, man begynder at fokusere på at udvikle ens identitet, som kan være med til at give en bedre selvrespekt og øge anerkendelsen fra andre. Det dog er meget individuelt, hvad der er med til at

opfyldte disse behov, og det kan derfor være vidt forskelligt, hvad der opfylder selvværdsbehovet.

Selvrealisering

Når de fire nederste behov er opfyldt, bliver der overskud til at nå toppen af pyramiden og dermed den øverste form for behov. Her finder man lyst til at selvrealisere sig, i form af at udnytte sit potentiale, sit talent, sine evner eller som Marslow selv udtrykker det:

"A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately at peace with himself. What a man can be, he must be", Abraham Marslow (Ewen 2010, s. 419) .

Marslow mener altså, at vi alle har et medfødt talent, som vi, hvis vi når toppen af pyramiden, får behov for at realisere. Yngre mennesker er dog ofte ikke nået til selvrealiseringsniveauet, da de har enormt stort fokus på identitetsdannelse, uddannelse, finde kærligheden osv., som ligger lavere i pyramiden. Derfor er det hovedsageligt de lidt ældre generationer, der befinder sig i pyramidens øverste del (Ewen 2010, s. 419).

Mangel og vækstbehov

Abraham H. Marslow foretager yderligere en mere grov opdeling af pyramiden, hvor han deler den op i to dele, *mangelbehov* og *vækstbehov* (Marslow 1968, s. 35).

Mangelbehov er de 3 nederste dele af pyramiden, som også betegnes som vores fundamentale behov. Hvis disse behov ikke opfyldes, kommer kroppen i ubalance, og man vil føle sig utilpas og frustreret. At behovene derimod er opfyldt, betyder ikke, at man opnår glæde og ophøjet tilfredshed. Ifølge Marslow vil man i sådan et tilfælde ingenting føle.

Netop den følelse af ingenting gør, at behovsniveauet bevæger sig videre til vækstbehov, hvor man har mulighed for at udvikle sig bestandigt som menneske.

Under vækstbehovene finder man lyst til at skabe sig en identitet, som er summen af de behov, der opstår i de to øverste niveauer i pyramiden.

Mangelbehovene kommer igen (eks. sult), mens vækstbehovene ikke vender tilbage i samme form, men derimod genererer nye behov for udvikling. Samtidig pointerer Marslow, at mangelbehovene kan mættes, mens vækstbehovene er umættelige og dermed er med til at udvikle menneskets personlige identitet. Det er dog også samtidig vigtigt at understrege, at vækstbehovene ikke opstår, hvis ikke mangelbehovene er opfyldt til en vis grad (Marslow 1968, s. 35).

Når vi ser på de to former for behov i forhold til den udholdende ekstrem sport må vi gå ud fra, den skal placeres under pyramidens vækstbehov, da udbyttet fra den udholdende ekstrem sport ikke opfylder nogle fysiske behov, sikkerhedsbehov eller sociale- og kærlighedsbehov. Som tidligere nævnt er det identitetsprocessen, der er årsagen til at vi udøver sport (jf. afsnit om hvorfor vi dyrker sport). Derfor giver det mening, at behovet for denne udholdende ekstrem sport opstår i selvværds- og selvrealiseringsniveauerne, da det som beskrevet er her, man finder behov for selvtillid, selvrespekt, anerkendelse, status, værdighed og mulighed for at udnytte sit potentiale som alle er elementer i menneskets identitetsproces.

Men som Marslow pointerer, når man ikke vækstbehovene, hvis man ikke har opfyldt mangelbehovene til en vis grad. Derfor ville den stigende interesse for den udholdende ekstrem sport altså ikke være i lige så rivende udvikling i et samfund, hvor der er en stor andel af mennesker, som ikke har fået opfyldt deres mangelbehov. Marslows hierarkiske opdeling viser, at der i et samfund som det i Danmark med høj velfærd, der sikre en opfyldelse af mangelbehovene, i højere grad er overskud til at fokusere på vækstbehovene og dermed selvrealisering og identitetsdannelse. Teorien forklarer altså, hvorfor der i det moderne samfund er opstået et øget behov for identitetsdannelse (jf. Baumanns teori).

I det følgende afsnit vil der blive fokuseret på, hvad der ligger til grund for udøvernes beslutning om at vælge den udholdende ekstrem sport i forbindelse med den selvrealiserende proces.

Vrooms forventningsteori

Jo længere man bevæger sig opad i Marshalls pyramide, bevæger man sig væk fra den instinktive behovsopfyldelse og hen imod en mere bevidst kognition efter opfyldelse af behov. Dermed bevæger behovene sig mere i retningen af ønsker og forventninger. Derfor anvendes Victor Vrooms forventningsteori til at finde frem til, hvad der i sidste ende afgør, at ekstremsportsudøvere vælger en sportsgren, som kræver massiv træningsindsats, stor smertetærskel og exceptionel udholdenhed.

Ifølge Vroom foretager vi vores valg ud fra en kognitiv kalkuleret vurdering af, hvad der skaber den største nytteværdi. Formodningen bygger på en mere rationel forestilling om, at alle vores beslutninger bliver foretaget ud fra, hvad der giver det maksimale udbytte. Teorien indeholder tre elementer, som kan opstilles i en meget naturvidenskabelig udregning (Hein 2010, s. 168):

$$\text{Forventning} \times \text{Sandsynlighed} \times \text{Værdi} = \text{Motivation}$$

Forventning er individets formodning om, at handlingen vil munde ud i et ønsket resultat, som gør arbejdsindsatsen meningsfuld. **Sandsynlighed** er en personlig vurdering af muligheden for at opnå et succesfuldt resultat, mens **værdi** er vurderingen af udfaldet af arbejdet, dvs. værdien af belønningen af det afsluttende resultat.

I forbindelse med elementet *værdi* påpeger Vroom, at det er vigtigt at skelne mellem *valens* (den forventede tilfredsstillelse ved at opnå et resultat) og *værdien* (den egentlige tilfredsstillelse, som resultatet giver). Argumentet er, at den endelige værdi først kan gøres op, når processen er slut. Derfor er det valensen, som er afgørende for beslutningen for den motiverende handling (det

er vigtigt at pointere, at udregningen ikke er lig med, hvad vi motiveres *til*, men derimod i, hvor stor grad vi er motiveret *for* vores mål).

Ifølge Vroom er enhver motiverende handling altså foretaget ud fra ovenstående tre elementer med valensen som det bærende. Tidligere i opgaven blev der argumenteret for, at udøvelse af sport er med til at styrke identiteten. Set i det lys kan identitetsdannelsen være den valens, som gør, at udøveren vælger den specifikke sportsgren. Det skal dog pointeres, at dette argument bygger på en formodning om, at identitetsdannelsen er en ubevidst proces. Derfor vil det bevidste argument for udøverens motivation ofte være af mere rationel og målbar karakter, som at teste sine personlige grænser. Mens det ubevidste eksempelvis vil have tilknytning til identitetsdannelse som vist i figur 3.

Figur 3.



Hvis vi ser på det ubevidste i handlingen i forhold til Marslows teori, så kan der argumenteres for, at den udholdende ekstremsport dækker nogle af pyramidens vækstbehov. Hvis man eksempelvis er dygtig til at løbe ultraløb, styrker det ens selvtillid, selvrespekt, anerkendelse, status og værdighed, hvilket ifølge Marslow er med til at øge individets selvværd. Yderligere kan det være med til at opfylde behovet for, at man udnytter sit potentiale og dermed gør brug af sine evner.

I forhold til at undersøge, hvad der ligger til grund for udøvernes motivation for den udholdende ekstrem sport, er den foreløbige fremstilling, at den er med til at skabe identitet (jf. kapitel 2). Yderligere er der blevet argumenteret for, at selve motivationen for handlingen foretages ud fra en kalkulation om, at det at udøve sporten giver tilstrækkelig værdi i forhold til identitetsdannelsen, som man i de

fleste tilfælde opnår gennem en mere målbar handling. I det nedenstående afsnit forklares, hvilke persontyper der gennem den udholdende ekstremsport får opfyldt behovet for *at strække evnerne til det yderste* (jf. Baumann).

Ekstremt adfærd

I det foregående afsnit er begrundelse for behovet og motivationen for at udøve ekstremsport blevet gennemgået. Det er blevet gjort i et meget generaliserende perspektiv og med det udgangspunkt, at alle mennesker har det samme grundlag for at handle i forhold til behovsopfyldelse. Det gør det imidlertid svært at specificere, hvilke typer der tiltrækkes af den ekstreme sport. Derfor vil en personlighedspositionerende baggrundsteori i det følgende afsnit danne grundlag for en præcision af, hvilken type og målgruppe, der finder den ekstreme sport interessant.

“There are two kinds of adventurers; those who go truly hoping to find adventure and those who go secretly hoping they won’t”. William Least Heat-Moon
amerikansk rejsebogsforfatter (Mitchell, Donald, s. 210).

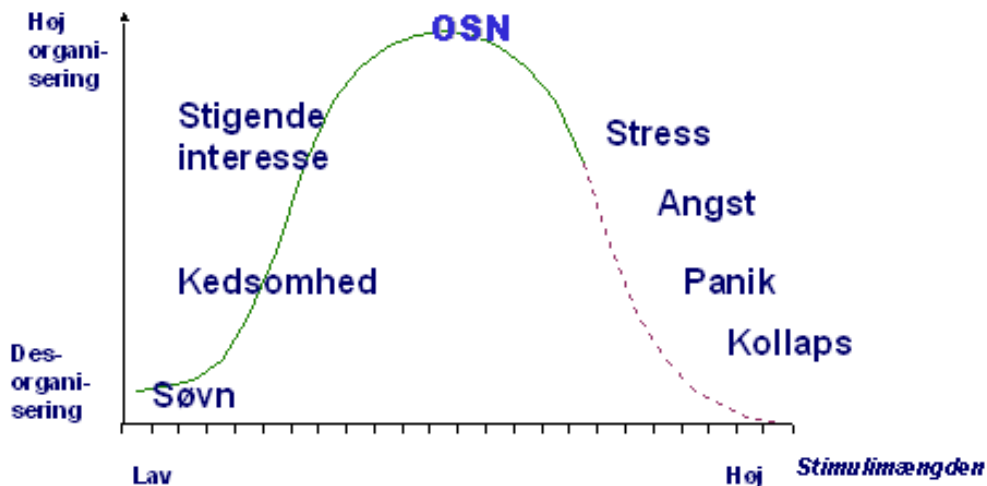
Sådan beskrev den amerikanske forfatter William Least Heat-Moon den menneskelige adfærd i en af sine rejsebøger. Ifølge Henrik Høgh-Olsens teorier om mennesketyper, ser det ud til, at den amerikanske forfatter ikke ramte helt ved siden af.

Som udgangspunkt er vi mennesker forskellige, men har dog det til fælles, at vi alle har brug for at blive stimuleret. For lavt stimuli kan føre til kedsomhed eller ugidelighed, mens alt for meget stimuli kan føre til stress, angst og panik. Det gælder altså om at blive stimuleret, så man ligger imellem disse to poler (Høgh-Olesen 2001, s. 65). I figuren nedenfor er det skitseret ud fra en stimuluskurve, som viser, hvor det *optimale stimulus niveau* (OSN) ligger.

Figur 4 – (Høgh-Olesen, Henrik s. 64)

Optimalt stimulations niveau

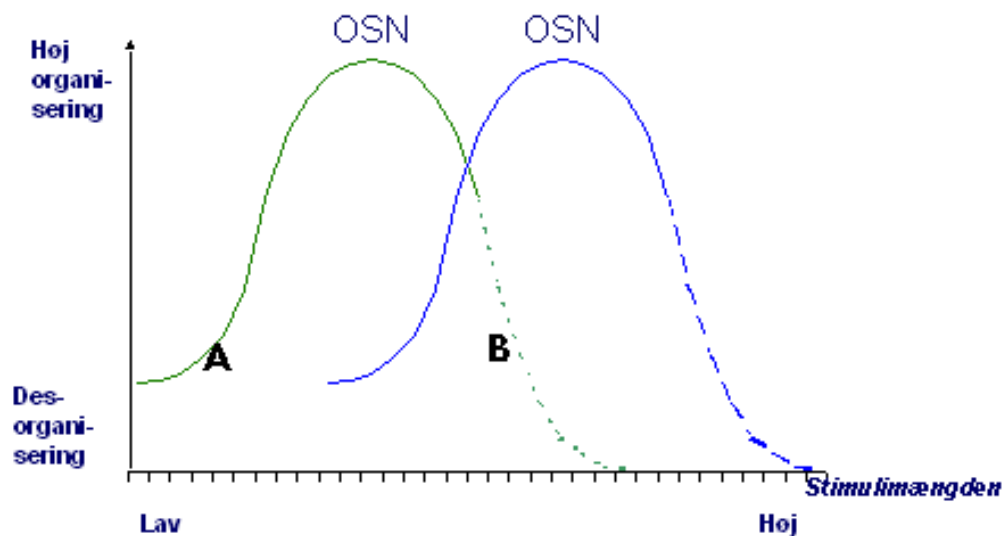
Adfærdens grad
af organisering



Det optimale stimulus niveau skal ses som en del af menneskets naturlige søgen efter mental ligevægt og stabilitet. Hvis en person keder sig, vil vedkommende naturligt opsøge situationer, som øger stimulus. Men hvis situationen bliver for udfordrende og ukendt, vil personen opleve stress, angst og panik, og vil derfor forsøge at mindske stimulus niveauet ved at søge væk fra situationen (Høgh-Olesen, Henrik s. 64). På den måde opretholder individet selv en balance i OSN – En balance, der dog kan tippe til den ene eller anden side og derved skabe uligevægt i den mentale tilstand.

Selvom behovet for stimuli er fælles for alle mennesker, er det alligevel et område, hvor individerne adskiller sig fra hinanden, for når det kommer til mængden af stimuli, er der virkelig stor forskel på, hvor stor stimulimængde (x-aksen) det enkelte menneske skal bruge for at bevæge sig i retningen af OSN (Høgh-Olesen, Henrik s. 64). Figur 4 viser en graf af to mennesker (A og B) med to forskellige stimuli.

Figur 5 – (Høgh-Olesen, Henrik s. 64)



Ifølge Henrik Høgh-Olesen kan man på baggrund af disse forskelle dele mennesker op i to grupper – *de apollinske* og *de prometiske* (Høgh-Olesen, Henrik s. 116).

Den apollinske er den fornuftige og strukturerede type, som foretrækker det velkendte og nødtigt involverer sig i situationer, hvor udfaldet ikke er kendt på forhånd. Kontrol har stor værdi for denne persontype.

Den prometiske er den risikovillige type, der har et stort behov for stimuli, og som gerne kaster sig ud i det ukendte.

Det skal dog pointeres, at disse to typer ikke er modpoler i hver sin ende af skalaen, så der er derfor heller ikke tale om, at man enten er det ene eller det andet. Oftest er man en blanding af de to.

Når man ser de to typer, er der ingen tvivl om, at det er den prometiske type, der tiltrækkes af ekstremsportens ukendte faktorer og adrenalinskabende oplevelser. Men på grund af ekstremsportens store diversitet i udbud af sportsgrene (jf. ordforklaring) er der også forskel på, hvilken form for ekstremsport man finder interessant alt efter, hvor meget prometisk type, man har i sig. Den udholdende ekstremsport indeholder langt mere struktur og få

ukendte udfald, som oftest kan kontrolleres eller bekæmpes med grundig forberedelse. Derfor er min påstand, at denne form for ekstrem sport også henvender sig til nogle af de apollinske kendetegn som kontrol og struktur.

Den risikobetonede ekstrem sport indeholder rigtigt mange ukendte faktorer og kræver stor risikovillighed, så jo mere prometisk man er, jo mere tiltrukket er man af sportsgrene som basejump, bungyjump, skateboarding osv. Men den prometiske type passer også til den udholdende ekstrem sport, hvor man presser kroppens fysiske formåen og derved bevæger sig ud på ukendte områder.

Så kan man selvfølgelig spørge, hvorfor det er vigtigt at dele mennesket op i to typer, når det alligevel er en blanding, og derfor ikke skarpt kan defineres, hvem der dyrker ekstrem sport. Men de to typer er netop vigtige, når vi kigger på ekstrem sportens popularitet i forhold til samfundet. Hvilken type fylder mest i blandingsforholdet? Er vores samfund blevet så prometisk, at vi konstant søger vilde udfordringer. Eller er vi bare blevet så apollinsk velkalkulerede, at vi søger grænseoverskridende og prometiske oplevelse under strukturerede og velkendte forhold? Det vil følgende afsnit give en forklaring på.

Den prometiske samfundsudvikling

I kapitel 2 blev der redegjort for, at religionen har en faldende betydning i det moderne samfund. De trykke rammer, som religionen før sørgede for, er nu væk. Samtidig har den økonomiske vækst i det moderne samfund medført en nedprioritering af de kollektive fællesskaber, hvor individualiteten i stedet er kommet i fokus (jf. Baumann). De to faktorer giver en mere usikker samfundsstruktur, hvor individet har langt større ansvar. Dermed bliver individet tvunget væk fra de apollinske karakteristika, da de usikre situationer er en nødvendighed for at finde identiteten, som individet nu selv er ansvarlig for at definere. Man kan derfor argumentere for, at den moderne samfundsstruktur tvinger individet til at være mere prometisk.

Ifølge Henrik Høgh-Olsen er der noget om snakken. Han påpeger, at vi i det moderne samfund har stigende behov for større stimuli. Det skal dog påpeges, at

han her taler om den vestlige verden, som han beskriver som en *overstimuleret og samtidig sansehabitueret kultur*, der pga. masseudbuddet af indtryk og informationer sigter mod større og mere ekstreme stimuli (Henrik Høgh-Olsen 2001, s. 232). Her byder den udholdende ekstremsport sig til med fokus på præstation, spænding, risikovillighed, udholdenhed og grænseoverskridelse, som danner et stimuli-udbud af prometisk karakter. Henrik Høgh-Olsen forklarer sammenhængen mellem det moderne samfunds øgede stimuli og ekstremsporten således:

"I en på mange måder diffus og grænseløs verden indstifter vanvidsidrætterne således nogle domænespecifikke men dog retningsgivende kriterier for den enkeltes færden, og individets univers får på ny en slags centrum, hvorudfra tingene kan valoriseres" (Henrik Høgh-Olsen 2001, s. 235).

På trods af, at det moderne samfund har udviklet sig til en *diffus og grænseløs verden* fyldt med et masseudbud af indtryk, så formår ekstremsporten altså at skille sig ud fra mængden i modernitetens overflødighedshorn af stimulusopfyldende aktiviteter.

Som ovenstående citat af Høgh-Olsen antyder, så passer ekstremsporten godt til det moderne menneskes udviklende behov for stimuli og dermed den mere prometiske personlighedskarakter. Her får individet opfyldt stimuli i retningsgivende rammer, som oveni købet skaber ny værdi. Hvis man sammenholder det med identitetsskabende elementer (jf. Maslow og Vroom), så har den udholdende ekstremsport altså flere værdier for individet i det moderne samfund. Samtidig med, at det er personligheds og identitetsdannende, hvilket er med til at give livet mening, så tilfredsstiller den udholdende ekstremsport det øgede stimulusbehov, som modernitetens indtryks- og informationsmæssige masseudbud har medført.

Henrik Høgh-Olsen er dog ikke just begejstret for den udvikling, moderniteten har medført, og det kommer også til udtryk i hans noget kritiske analyse af individets øgede stimulus-niveau i det moderne samfund. Han påpeger, at den

vestlige verden i alt for høj grad ophøjer de prometiske værdier fremfor de apollinske, hvilket har ført til, at *det vestlige menneske i snart mange år har haft det prometiske som idealform og styrebillede for dets selvforståelse og udviklingsbestræbelser* (Henrik Høgh-Olsen 2001, s. 252). Dette medfører et samfund, hvor vi nedprioriterer de apollinske typer samtidig med, at vi fremhæver og tilgodeser de prometiske typer. Disse forhold gør det svært for førstnævnte at fungere. De apollinske typer bliver presset ud i overstimulans i et prometisk konstrueret samfund, som i sidste ende vil føre til angst og stress (jf. figur 4 og 5).

Denne fremlægning kan virke som en dyster dommedagsprofeti over den apollinske type, men den argumenterer netop for interessen for den udholdende ekstremsport. Her kan typen med overvejende apollinske karaktertræk leve op til de samfundskonstruerede og prometisk ophøjende karaktertræk under kontrollerede forhold, hvor stimulusniveauet stadig kan kontrolleres.

Som tidligere nævnt indeholder den udholdende ekstremsport elementer af kontrol, hvor kroppen bliver et billede af og bevis på, at man formår at tæmme sin krop til det perfekte (jf. afsnit om ekstremsportens religiøsitet).

"Vanvidsidrætten giver mere end andre idrætstyper udøveren en frihed til selv at bestemme de betingelser, regler og mål, under hvilke han deltager og til at definere de krav, der bør stilles til kroppen" (Jantzen & Møller 1994, s. 247).

Derfor kan der argumenteres for, at en af forklaringerne på interessen for den udholdende ekstremsport i det moderne samfund kan være, at disse sportsgrene både indeholder elementer, der tiltaler den apollinske og den prometiske type og dermed appellerer til et større segment (jf. problemsformulering).

I den udholdende ekstremsport bliver den prometiske type serviceret med grænseoverskridende fysisk udfoldelse, som presser personen til det yderste. Samtidig kan den apollinske karakter være med på vognen i form af sportens kontrollerede træningsforhold, som systematiserer præstationen og derigennem

gør den mere tryk. Kort sagt: den udholdende ekstremsport er et mødested, hvor de to persontyper ikke trækker i hver sin retning, men i stedet forenes og derved skaber overensstemmelse og harmoni i individets OSN.

Opsummering af kapitel 3

I specialets tredje kapitel blev det ud fra Marshalls behovsteori forklaret, at den moderne samfundsstruktur giver øget fokus på behovet selvrealisering, hvilket begrundes Baumanns teori om identitetsdannelse. Dermed kan en af forklaringerne på interessen for den udholdende ekstremsport være, at *den danske samfundsmodel, hvor høj velfærd er med til at opfylde mangelbehovene, skaber et større behov for selvrealisering, som opfyldes ved at presse sine evner til det yderste gennem udholdende ekstremsport.*

Ud fra Victor Vrooms blev det beskrevet, at vi bliver motiveret i forhold til en kalkuleret vurdering af værdien af en handling. På baggrund af denne teori kan det antages, at den udholdende ekstremsports kvaliteter i forhold til at presse evnerne til det yderste, bliver vurderet som værdifuldt i forhold til det moderne samfunds øgede fokus på selvrealisering. Dette er yderligere med til at forklare, hvad der motiverer udøvere (jf. problemformulering).

Henrik Høgh-Olesens adfærdsteori delte mennesket op i den prometiske type, som kendetegnes ved at være grænsesøgende og den apollinske, som er systematisk og kontrolsøgende. Den moderne samfundsstruktur er i højere grad prometisk, hvilket gør det svært for den apollinske type at tilpasse sig. Men der blev argumenteret for, at indenfor man den udholdende ekstremsport kan opnå grænsesøgende aktiviteter gennem kontrollerede og systematiske forhold. Dette gør, at den udholdende ekstremsport appellerer til et større segment, hvilket kan forklare den stigende interesse (jf. problemformulering).

Kapitel 4: Teoretiske forklaringer

I specialets del II er der gennem teorien blevet opstillet nogle teoretiske forklaringer for, hvad der kan forklare interessen for den udholdende

ekstremsport i det moderne samfund. Disse forklaringer vil kort blive opsummeret, som oplæg til kapitel 4, hvor resultaterne af en spørgeskemaundersøgelse hos Dansk Triathlon Forbund vil teste, om der er sammenhæng mellem teori og praksis.

Identitetsskabelse

Ifølge idrætspsykologien, dyrker vi sport for at styrke vores identitet. Med afsætte i dette argument blev der gennem Zygmunt Baumanns teori vist, at den moderne samfundsudvikling har medført til et større ansvar for selv at skabe og dermed styrke vores identitet, da denne ikke længere er givet på forhånd. Marshalls teori forklarede, at den moderne samfundsstruktur gør, at mangelbehovene er dækket, hvilket medfører et øget fokus på denne identitetsdannelse og selvrealisering. I identitetsdannelsen søger vi handlinger som presser vores evner til det yderste. Den udholdende ekstremsport er krævende i forhold til menneskets mentale og fysiske evner og har derfor værdi i forhold til at definere disse evner (jf. Vrooms forventningsteori). Dermed kan en af forklaringer på problemformuleringen være, *at den udholdende ekstremsport presser udøverens grænser, hvilket er gavnligt i forhold til det moderne samfunds øgede fokus på identitetsdannelse.*

Individualitet vs. fælleskab

Gennem Baumann blev der yderligere fremstillet en tese om, at udligningen af klasseskellet ført til, at fællesskabet har mindre betydning i det moderne samfund. Vi har ikke længere behov for at danne fælles front for at opnå de ting, vi ønsker. Fokus er i stedet flyttet til det individuelle, og derfor kan det formodes, at interessen for den udholdende ekstremsport skyldes, at *den i højere grad har fokus på individualiteten end på fællesskabet og derfor passer godt ind i det moderne samfunds billede.* Det specielt taget i betragtning af, at sportsgrenene indenfor denne genre ofte er individuelle sportspræstationer, hvor det handler om at udmærke sig som enkeltperson.

Ekstremsportens sundhed

Tidligere forskning har fået flere eksperter til at stille sig kritiske i forhold til sundhedsperspektivet i eliteidræt. Den kritik kan på grund af den fysiske belastning under konkurrencer overføres til den udholdende ekstremsport. Ud fra WHO's definition af sundhed blev det dog forklaret, at sundhedsperspektivet ikke kun kan dannes ud fra det fysiske element. Det er op til udøverne selv at vurdere graden af sundhed. Derfor kan en af forklaringerne på interessen (jf. problemformulering) være, *at udøverne motiveres af sundhedselementet i den udholdende ekstremsport*, på trods af, at det er videnskabeligt bevist, at den fysiske belastning til konkurrencer kan være skadeligt for immunforsvaret.

Sportens religiøsitet

Religionens betydning i det moderne samfund er ifølge den britiske sociolog Anthony Giddens svindende. Det har skabt et tomrum, hvor hjælpen til at finde svaret på meningen med livet skal findes andre steder. Gennem teorier af Christian Jantzen, Verner Møller og Henrik Høgh-Olesen blev der argumenteret for, at den udholdende ekstremsports systematiserede målrettethed kan være med til at give skabe mål og mening for tilværelsen. Herudfra kan en af forklaringerne på interessen (jf. problemformulering) være, *at den indeholder kvaliteter, der gør den i stand til at udfylde det tomrum, som religionens fravær i det moderne samfund har efterladt.*

Prometisk vs. Apollinsk

Mennesket kan ifølge Henrik Høgh-Olesen deles op i den prometiske type, som er grænsesøgende og den apollinske, som foretrækker systemer og kontrol. Han redegør yderligere for, at det moderne samfund har øget fokus på den prometiske type, hvilket skubber den apollinske i baggrunden. Den udholdende ekstremsport er både grænsesøgende og systematisk, hvilket gør, at den apollinske type kan være en del af det moderne samfunds prometisk struktur, da de grænsesøgende aktiviteter kan udføres gennem kontrolleret og systematisk adfærd. En af forklaringerne på interessen (jf. problemformulering) kan derfor være, *at den udholdende ekstremsport appellerer til både den prometiske og den apollinske type og dermed når ud til et større segment.*

Del III

Kapitel 5: Spørgeskemaundersøgelse

Specialets fjerde kapitel omhandler en spørgeskemaundersøgelse, der er foretaget i samarbejde med Dansk Triathlon Forbund (DTriF). Formålet med undersøgelsen er at anskue problemformuleringen fra en mere praktisk vinkel end specialets første dele, der er baseret på teori, som opstiller nogle forventninger, påstande og formodninger (jf. kapitel 4).

Metode

Inden dataene fra undersøgelsen bliver analyseret, vil overvejelserne bag undersøgelsen og de metodiske overvejelser i forbindelse med skemaets udsendelse blive gennemgået.

Valg af undersøgelsesmetode

Opgavens opbygning lagde op til, at der ville blive fremlagt nogle teoretiske forventninger, som skulle besvares ud fra praksis-viden. Denne viden skulle enten findes i kvalitative interviews, hvor man kan nå i dybden eller en kvantitativ undersøgelse, som giver et bredere indblik i en befolkningsgruppe. Valget faldt på sidstnævnte, da artiklerne ville opnå det samme udbytte som i kvantitative interviews, selvom materialet i denne form bliver fremstillet journalistisk frem for akademisk. Som tidligere nævnt er de kvantitative data med til at give en empirisk vurdering af de teoretiske fremstillinger og giver samtidig et bredere indblik i målgruppen, hvilket gør det nemmere at vurdere hyppigheden af en holdning i en større gruppe mennesker (Boolsen, Merete Watt, 2008, s. 31). I kvalitative interviews er dette mere besværligt, da udtalelser kan være personens egen personlige holdning, som ikke er repræsentativt for den samlede målgruppe. I en spørgeskemaundersøgelse giver størrelsen af

svarprocenten indenfor et emne en indikation af, om holdningen er generel for den samlede gruppe.

Spørgeskemaet blev konstrueret til at blive udsendt elektronisk, da det gav mulighed for at få svar på mange spørgsmål på relativt kort tid (Boolsen, Merete Watt, 2008, s. 31). De indsamlede svar kan bruges til at udregne sandsynligheder, gennemsnit, signifikans og korrelationer.

Ulemperne kan være en lav svarprocent og misforståelser i forhold til spørgsmålene. Disse ulemper er dog forsøgt undgået ved hjælp af grundig forarbejde af et spørgeskema, som ikke er alt for tidskrævende for respondenterne. Forsøg på at afhjælpe disse ulemper vil blive forklaret i de følgende afsnit.

Udvælgelse af respondenter

Mit udgangspunkt var, at respondenterne enten skulle have tilknytning til at løbe et ultraløb eller en Ironman. Derfor blev der indgået en aftale om et samarbejde med Dansk Triathlon Forbund (DTriF), hvor en spørgeskema undersøgelse skulle belyse, hvad der motiverer deres medlemmer (Bilag 2). Da DTriF også har medlemmer, som ikke dyrker den udholdende ekstrem sport, aftalte vi, at undersøgelsen ikke udelukkende skulle fokusere på de lange distancer. Derfor bærer spørgeskemaet også præg af, at der spørges til et bredt segment af udøvere indenfor triatlon. Men dataene fra de medlemmer, der har som mål at gennemføre en ironman eller længere, er trukket fra og krydsanalyseres selvstændigt..

Min vurdering er, at respondentgruppen er yderst relevant i forhold til at besvare de teoretiske forklaringer, som er blevet fremstillet tidligere i opgaven. Sportsgrenene indenfor den udholdende ekstrem sport er ofte uorganiserede, og derfor kan det være svært at finde en samlet gruppe udøvere indenfor området. DTriF har i midlertidig de største organiserede grupper indenfor den udholdende ekstrem sport, og giver et godt udgangspunkt for at skabe et billede af interessen for den udholdende ekstrem sport. Undersøgelsen kan selvfølgelig kritiseres for, at den kun repræsenterer triatleterne, og dermed ikke er

repræsentativ for den udholdende ekstremsport. Men en bredere undersøgelse af de udholdende ekstremsportsudøvere vil være utroligt omfattende og samtidig svær at lave, da sportsgrenene som nævnt ofte er uorganiserede indenfor denne genre. Alternativet ville være ikke at lave nogen undersøgelse. Men her blev vurderingen, at undersøgelsen trods alt giver svar på nogle teoretiske emner, som har overførselsværdi til andre sportsgrene indenfor genren. Hvilket argumenterer for gennemførelsen.

I forbindelse med adgangen til medlemmerne, var det en betingelse fra DTriF, at de sendte skemaet ud, og at besvarelsener foregik anonymt. Derfor blev spørgeskemaet sendt ud via et link i en mail til foreningens 4768 medlemmer. Herudaf svarede 802 medlemmer på skemaet (16 %), hvilket var mere målet som af metodiske overvejelser var sat til 10 %.

Opbygning og spørgsmålskonstruktion

Spørgeskemaet blev konstrueret ud fra 4 dele: baggrund, viden, adfærd og holdninger (Bilag 2). Denne konstruktion gav en skarp opdeling, hvilket var tænkt som en organisatorisk fordel, der gjorde det nemmere at danne overblik over, om der blev spurgt til alle emner. Det var ikke synligt for respondenterne.

I skemaet bliver der både anvendt handlingsspørgsmål, erfaringsspørgsmål og baggrundsspørgsmål, hvis konstruktioner er fordelagtige, da de er mulige at behandle statistisk (Boolsen, Merete Watt, 2008, s. 39).

I spørgeskemaets første del, hvor baggrundsvariablen undersøges, er der for det meste gjort brug af lukkede svarkategorier. De spørgsmål, der har åben svarkategori, er stadig forholdsvis nemme at lave statistik ud fra. Skemaets anden, tredje og fjerde del indeholder ligeledes lukket svarkategori. Dog i en anden form. I disse dele indgår spørgsmål, der spørger til respondenternes holdning og handlinger. Her er svarmulighederne konstruerede i form af standardiserede spørgsmål, og der er gjort brug af en halvåben svarkategori (Boolsen, Merete Watt, 2008, s. 69). Respondenterne har her mulighed for at verificere graden af udsagnets betydning ud fra en Likert-

skala, som er særlig anvendelig til at belyse bestemte adfærdsmønstre og holdninger (Boolsen, Merete Watt, 2008, s. 75). Denne form blev valgt, da de standardiserede spørgsmål gør det nemmere at lave statistik ud fra besvarelsene.

Proces

Spørgeskemaet blev udviklet ud fra Merete Watt Boolsens teori om konstruktion af spørgeskema. Herefter blev det sendt til godkendelse hos Dansk Triathlon Forbund, hvor kontaktpersonen hos DTriF, Jakob Ovesen, og forbundets bestyrelse skulle komme med rettelser eller ændringer. Denne proces blev gentaget nogle gange.

Efter at have gennemarbejdet spørgeskemaet ud fra DTriF tilføjelser og fået forbundets godkendelse, blev skemaet testet igennem med 3 medlemmer af DTriF på to mandshånd. Testen foregik som et ansigt-til-ansigt-interview, hvor medlemmerne i besvarelsen af spørgeskemaet kommenterede, hvad de tænkte. Herigennem kunne jeg spørge ind til deres kommentarer og rette og tilføje. På den måde fik jeg også et indblik i spørgeskemaets validitet ved at høre, hvordan spørgsmålene blev forstået og samtidig, hvordan respondenterne oplevede relevansen af spørgsmålene. Dette var også med til at afhjælpe problematikken i, at jeg ikke kan spørge ind til respondenterne i et spørgeskema, efter at det er sendt ud.

Jeg havde måske været lidt urealistisk i forhold til mine forventninger om at få sendt spørgeskemaet ud i begyndelsen af maj. Processen med udviklingen af spørgeskemaet tog længere tid end beregnet, da flere parter var involverede, og jeg derfor ikke altid selv var herre over udviklingen i processen. Skemaet blev i flere omgange sendt til DTriF med justeringer af ønskede rettelser. Herefter skulle den nye udgave godkendes af flere administrative niveauer indenfor forbundet. Derfor blev spørgeskemaet først sendt ud sidst i maj.

Da skemaet var klar til udsendelse var det ude af mine hænder, da aftalen med DTriF indebar, at jeg ikke fik adgang til personlige oplysninger om

medlemmerne. Derfor var det DTriF, der stod for udsendelsen. Det var en ny proces for forbundet, som løb ind i nogle tekniske problemer, som også var en af årsagerne til den sene udsendelse. Yderligere var det af tekniske årsager kun muligt at sende 500 mails ud om dagen. I overensstemmelse med DTriF blev det derfor besluttet at rykke datoen for sidste frist af besvarelse af spørgeskemaet til den 4. juni.

Kritik af undersøgelse

Mit udgangspunkt for undersøgelsen var blandt andet, at den skulle hjælpe med at klarlægge, hvad der var med til at motivere medlemmerne. Men set i lyset af Victor Vrooms proces kan der både være en bevidst og en ubevidst værdi som grundlag for valget i en handling. På den baggrund kan det være svært at få det præcise grundlag for deres motivation, da det kan være de motiveres af noget ubevidst (jf. Vroom, s. 33).

Et andet kritikpunkt er, at en af betingelserne for sammenarbejdet med DTriF i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen som tidligere nævnt var, at jeg ikke fik adgang til personlige oplysninger på respondenterne. Derfor kunne det ikke ses, hvem der svarede – om de var den seriøse triatlet eller motionisten. Jeg forsøgte at dække for denne mangel ved at spørge ind til baggrunds informationer omkring respondenterne og derigennem få et billede af ”den typiske” triatlet.

Samtidig er mit fokus i undersøgelsen på Ironman-distancer eller længere. Men eftersom undersøgelsen er et samarbejde med DTriF var jeg nødt til at spørge ind til alle deres medlemmer, da de ikke ønskede et spørgeskema, der kun fokuserede på de lange distancer.

DTriF var heller ikke meget for at kalde deres sport for ekstrem sport, hvilket gjorde, at jeg ikke kunne spørge direkte ind til det ekstreme element. Dels på grund af DTriFs holdning og dels fordi, jeg frygtede, at respondenterne delte samme holdning og derfor ikke ville gennemføre hele undersøgelsen, hvis der var spørgsmål, som antydede, at triatlon var en ekstrem sport. Grundet

forbundets ønske om at afvige fra ekstremsport blev introduktionsmailen til spørgeskemaet ligeledes udformet, så ordet ekstremsport ikke indgik. Det blev gjort for ikke at støde nogle af medlemmerne og skræmme mulige respondenter væk. I stedet hed det i mailen, at *nogle af svarene skulle bruges i et speciale, der undersøger motivationen for de længere distancer indenfor triatlon* (Bilag 2). DTriFs holdning er forståelig, da der indenfor triatlon findes en stor andel af distancer, som ikke er ekstreme. Andelen af spørgeskemaets respondenter, der har Ironman eller en længere distance som primært mål (230 ud af 802) beviser dog, at antallet af medlemmer indenfor de ekstreme distancer er stor. Dette argumenterer for anvendelsen af triatleter, som repræsentanter for udøvere af udholdende ekstremsportsgrene.

Samarbejdet betød også, at spørgeskemaet kom til at indeholde spørgsmål, som ikke var nødvendige for mit fokus, men omvendt fik jeg lov til at spørge indtil emner, som ikke lå indenfor det område, som DTriF ønskede at undersøge. Undersøgelsen indeholder eksempelvis ikke spørgsmål der kan besvare, om medlemmerne har en arenaspecifik identitet, om de finder værdi i at have kontrol over processen, hvor på Marslows pyramide de er placeret osv. Man kan selvfølgelig kritisere mig for, at jeg bare kunne have ændret spørgsmålene, så disse emner også blev besvaret. Processens udsættelse og hensynet til DTriF gjorde dog, at jeg til sidst mere fokuserede på at få sendt skemaet ud end at få dækket alle emnerne.

Svarprocent

Svarprocenten blev som tidligere nævnt på 16 %, som oversteg mine forhåbninger, da proceduren med udsendelse af mail til medlemmer var noget nyt fra DTriF. Der er flere faktorer, der kan have været afgørende for, at svarprocenten ikke blev endnu højere. Da skemaerne blev sendt ud var det utroligt godt vejr, hvilket kan have medført, at mange af medlemmerne var ude i solen og træne i stedet for at sidde foran computeren. Yderligere kan man frygte, at de mest ekstreme atleter ikke vil afsætte tid til et spørgeskema, da det vil tage tid fra deres træning. Samtidig var det ikke muligt at følge op på, hvem der havde svaret, da DTriF efter aftale stod for udsendelsen. Derfor var det heller ikke

muligt at udsende opfølgningsmail til de medlemmer, som ikke havde svaret, da aftalen med DTriF indebar, at jeg ikke havde adgang til deres kontaktoplysninger. Det medfører selvfølgelig også, at jeg ikke kan sige, hvem der siger hvad. Det har jeg dog prøvet at præcisere ved at differentiere dem ud fra deres målsætninger, så respondenterne bliver opdelt i to kategorier: Kort (*dem med en målsætning under Ironmandistance*) og Lang (*dem med en målsætning om Ironmandistance eller længere*).

Spørgsmålskonstruktion

Aftalen med DTriF var, at spørgeskemaet skulle sendes ud til alle deres medlemmer, hvilket indebar, at jeg skulle konstruere et spørgeskema, som ikke kun sigtede mod den målgruppe, som var fokus for mit speciale. Derfor var mange af spørgsmålene mere brede og mindre specifikke end planlagt. Det medførte yderligere, at jeg var nødt til at kassere nogle af spørgsmålene, da antallet af spørgsmål blev for mange og gjorde spørgeskemaet uoverskueligt, eller at de ikke passede til et spørgeskema, der spurgte til alle triatleter. Det besværliggjorde processen med at spørge ind til alle mine teoretiske forventninger, og derfor måtte jeg undlade at inddrage nogle af disse i spørgeskemaet, da det efter min mening gjorde det langt og uoverskueligt.

Kapitel 6: Dataanalyse

I det følgende kapitel vil resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen hos Dansk Triathlon Forbund blive analyseret. Her vil de teoretiske forklaringer blive stillet op i forhold til svarene fra udvalgte spørgsmål, der kan besvare emnet, for at give en indikation om teorien stemmer overens med virkeligheden. De udvalgte spørgsmål vil blive krydset med dem, der har sat deres primære mål til at være Ironmandistancen eller længere (under betegnelsen: "lang"), så sammenligningen kun tager udgangspunkt i de respondenter, som udøver den udholdende ekstrem sport. Til sidst i kapitlet vil de statistiske svarprocenter fra de respondenter, som dyrker triatlon på kortere distancer (under betegnelsen:

”kort”) blive trukket ud og sammenlignet med langdistancesvarene, så man kan se, om der er bemærkelsesværdige forskelle på de to kategorier.

I kapitel 4 blev der opstillet fem teoretiske forklaringer:

- Identitetsskabelse
- Individualitet vs. Fællesskab
- Sundhed
- Religion
- Prometisk vs. Apollinsk

Analysen af dataene fra spørgeskemaundersøgelsen tager udgangspunkt i ovenstående punkter, for herigennem at give en empirisk vurdering af de teoretiske forklaringer. Først tages der dog udgangspunkt i baggrundsspørgsmålene, som kan være med til at danne en demografisk profil af udøvere.

Den ekstreme triatlet

Introduktionen til spørgeskemaet bestod af en masse baggrundsspørgsmål. Det blev dels gjort for at give respondenterne en mulighed for at vænne sig til spørgeskemaet i form af lette spørgsmål, og dels for at indsamle data til en beskrivelse af den typiske ekstremtriatlet. Denne beskrivelse dannes ved at krydse svarene fra de respondenter, som har et primært mål om at løbe en ironman eller længere (230 respondenter) med baggrundsspørgsmålene. Herudaf tages gennemsnittet for hvert enkelt spørgsmål, hvor det svar med den største hyppighed inddrages i beskrivelsen af den typiske ekstreme udholdenhedsatlet. Beskrivelsen indeholder 4 kategorier: køn, alder, bopæl og uddannelse (Bilag 3).

Der var en tydelig indikering af, at det hovedsageligt er mænd, der dyrker de lange triatlondistancer, eftersom hele 85 % var mandlige udøvere.

Aldersspredningen varierede en hel del. På de lange distancer var der to på 18 år

og to på 65 år, som udgjorde yderpolerne. Men gennemsnittet for ironmanatleterne endte på 37 år.

I forhold til placering i landet var der især et sted, der skilte sig ud. Hele 42 % havde noteret hovedstaden som bopæl, hvilket klart placerer København som den primære geografiske placering for den typiske ekstremtriathlet.

På uddannelsesområdet var den procentmæssige fordeling næsten ens ved den mellemlange videregående uddannelse (2-4 år) på 31 % og den lange videregående uddannelse (5 år eller mere) på 35 %. Sidstnævnte havde som vist en overvægt på 4 %, hvilket argumenterer for, der er flere ekstreme triathleter med denne uddannelsesbaggrund. Ved samlingen af disse informationer, ser den faktuelle beskrivelse således ud:

Køn: Mand

Alder: 37 år

Bopæl: København

Uddannelse: Lang videregående uddannelse

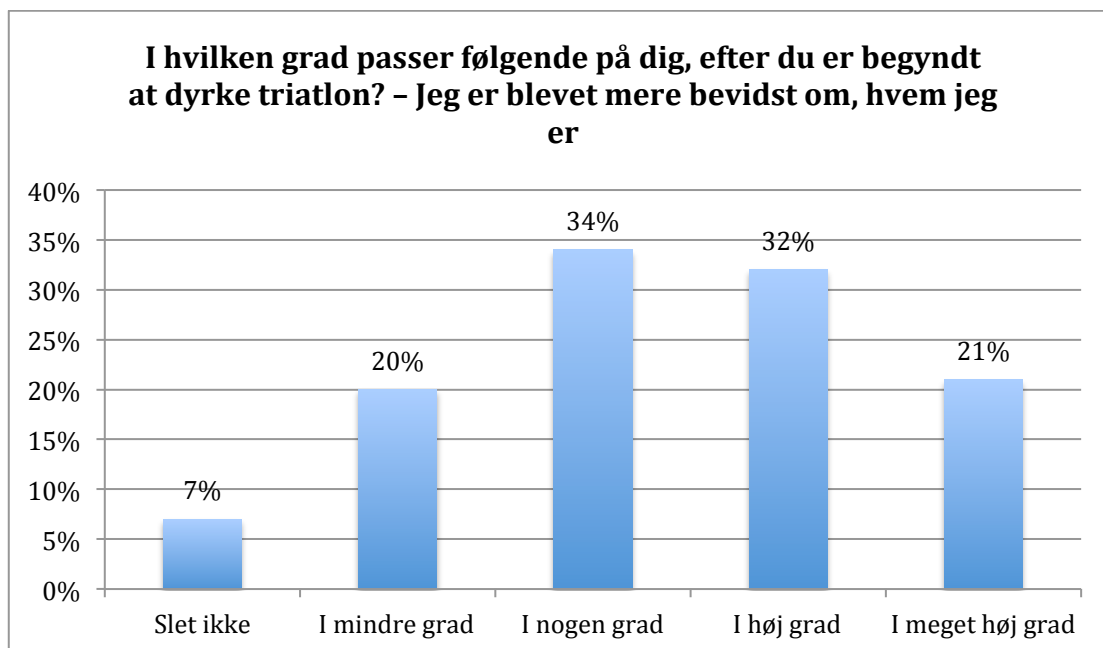
Beskrivelsen af den typiske ekstreme triathlet er ikke et af hovedpunkterne i den empiriske vurdering af de teoretiske forventninger, men der er flere bevæggrunde for, at den er med alligevel. For det første viser de indsamlede data til de ovennævnte kategorier *de demografiske forskelle hos udøverne*. For det andet er fremstillingen med til at danne et indtryk af, *hvem sporten henvender sig til*. Emner som indgår i underspørgsmålene i problemformuleringen. For det tredje kan beskrivelsen bruges i forbindelse med argumenteringen for, at den udholdende ekstremsport er identitetsskabende og selvrealiserende. En del af begrundelsen for dette argument er, at vi i langt højere grad end tidligere er nødt til at skabe vores egen identitet, fordi vi ikke længere bliver defineret ud fra slægt, køn og stand. Her viser tallene især forskel på, hvilket køn der dyrker sporten, hvor langt størstedelen er mænd. I det moderne samfund har kvinder uddannelse, job, karriere og manden er ikke længere den stærke eneforsørger, som familien ikke kan undvære. Manden er sågar ikke engang nødvendig i forbindelse med graviditet. Det kan kvinden klare selv ved hjælp af insemination.

I den forbindelse kan det antydes, at den store overvægt af mandlige atleter skyldes, at mænd i højere grad end kvinder har behov for at udmærke sig og skabe identitet gennem imponerende præstationer, da der i det moderne samfund er mere tvivl om mandens identitet end tidligere.

Identitetsskabelse

Et argument fra idrætspsykologien er, at vi dyrker sport for at styrke vores identitet. Sagt på en anden måde, så hjælper udøvelsen af sport os med definere vores grænser og er derfor med til at danne et billede af, hvem vi er som personer. De længere distancer i triatlon kræver meget af personens fysiske udholdenhed og kan derfor være med til at presse udøverens fysiske grænser, så han/hun herigennem får et billede af sin fysiske formåen. Denne påstand kan efter min mening besvares med flere af spørgeskemaets besvarelser. Disse vil blive gennemgået nedenfor ud fra søjle og cirkeldiagrammer, som kan ses i samlet udgave i bilag 4.

Ud fra spørgsmålet *I hvilken grad passer følgende udsagn på dig, efter du er begyndt at dyrke triatlon*, svarede 53 %, at de enten i høj grad eller i meget høj grad er blevet mere bevidste om, hvem de er. Derudover svarede 34 % i nogen grad. Det giver en indikation af, at triatlon i høj grad er med til at definere, hvem de er som personer og dermed bekræfter besvarelsen, at triatlon har hjulpet udøverne med at definere deres *personlige* identitet (jf. identitetsbegreber s. 12).



Til at støtte op om argumentationen var der 63 %, der enten fandt triatlon som en stor eller en meget stor del af deres personlighed, hvilket indikerer, at det er en fast del af deres *biografiske* identitet (jf. identitetsbegreber s. 12).

Yderligere var der 35 %, der svarede, at de i høj grad dyrkede triatlon på grund af, at sporten var med til at udvikle dem personligt, mens 25 % i meget høj grad dyrkede sporten med samme begrundelse.

Et af argumenterne for, at den udholdende ekstrem sport har kvaliteter i forhold til identitetsdannelse, er, at den er med til at presse grænserne hos udøveren.

Her svarede 50 %, at de i meget høj grad dyrker triatlon på grund af den personlige udfordring, mens 39% svarede i høj grad ud fra samme kategori. Altså samlet 91 %, hvilket styrker argumentet om, at den udholdende ekstrem sport i høj grad er med til at udfordre udøveren og dermed medvirkende til at finde de personlige grænser.

Ud fra Victor Vrooms teori om forventning, blev der opstillet et argument for, at atleterne fandt en stor del af deres motivation gennem værdiudbyttet fra udøvelsen af den udholdende ekstrem sport. I spørgsmålet, om triatlon giver værdi i form af personligt udbytte mente hele 53 %, at det gav stor værdi, mens

21 % havde en meget stort personligt udbytte. Man kan selvfølgelig diskutere, om spørgsmålet er for vagt defineret, da *personligt udbytte* kan være mange ting. Men ikke desto mindre, så bekræfter besvarelsen, at medlemmernes værdimæssige vurdering af triatlon er stor.

I teorien blev det også beskrevet, at vi blev styrket i vores identitet, når vi bliver anerkendt for vores handlinger. Som sådan er der ikke noget spørgsmål, der understøtter dette argument. Men nogle citater fra de spørgsmål, hvor respondenterne havde mulighed for at skrive kommentarer, kan eventuelt give et indblik i medlemmernes mening i forhold til denne påstand. Det skal dog nævnes, at kommentarerne ikke kan ses som repræsentative, da det kun er enkeltpersoner, der står bag formuleringen og derfor ikke kan blive behandlet statistisk. Kommentarerne blev skrevet i forbindelse med spørgsmålet: "*Hvordan reagerer andre, når du fortæller, du dyrker triatlon?*", hvorpå svarene lød således:

- "*bliver imponeret*"
- "*De fleste synes, at jeg er rigtig sej*"
- "*Det giver respekt, når man fortæller, man er triatlet*"
- "*De bliver meget imponerede og tror det kræver overmenneskelig styrke - hvortil jeg altid bedyrer: Man kan hvad man vil!*". (Bilag 4)

Selvom kommentarerne ikke kan bruges statistisk og dermed ikke kan fungere som et generaliserende argument, så vidner de trods alt om, at flere af atleterne oplever stor anerkendelse for deres udøvelse af triatlon. Netop anerkendelse er en del af identitetsprocessen og er med til at forstærke udviklingen af vores *biografiske* identitet.

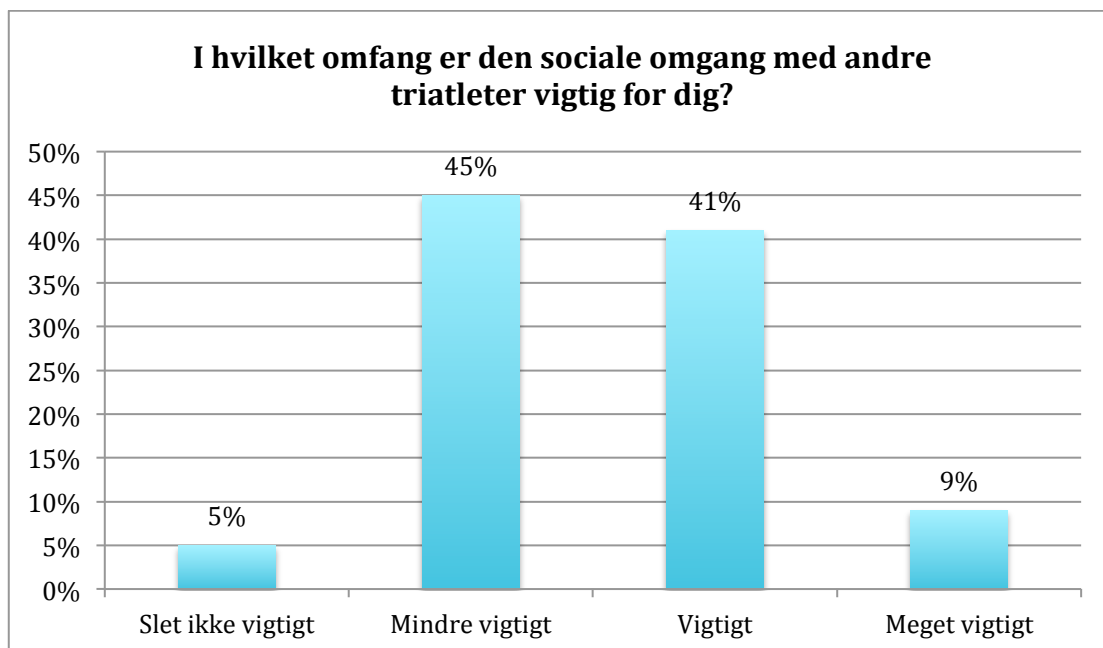
Individualitet vs. Fællesskab

I teorien Baumann påpeger Baumann, at vi i det moderne samfund har mere fokus på os selv end på fællesskabet. Det er næsten for oplagt at overføre denne påstand til sportsgrene indenfor den udholdende ekstrem sport, da det oftest er solo-sportsgrene med fokus på den individuelle præstation. Men hvis vi tager

den stigning, som klubberne i DTriF har oplevet indenfor de seneste år, må det jo betyde, at der er et ønske om at engagere sig i klubberne og dermed også indgå i et fællesskab med andre.

I spørgeskemaet blev der spurgt ind til den procentmæssige del af medlemmernes træning indenfor svømning, cykling, løb og styrketræning, der foregår i deres klub (Bilag 5). Her var svømningen den eneste, der skilte sig ud med en andel på 34 %, der svømmetrænede en stor del i klubben og 14 %, som kun trænede svømning i klubben. Indenfor de tre resterende discipliner var der næsten ingen, der brugte klubben til træning. Udfaldet af målingen af træningsandelen i klubben angiver, at medlemmerne indenfor de længere triatlondistancer ikke vægter træningen med andre særligt højt. Samtidig kunne en forklaring på, at lige netop svømning har en større andel af trænende medlemmer skyldes, at der her leveres svømmefaciliteter og svømmetræning, som ellers kan være svære at få adgang til.

Påstanden om, at medlemmerne indenfor de længere triatlondistancer ikke vægter træningen med andre særligt højt understøttes af svarprocenterne til spørgsmålet: *hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? - At jeg har nogle at træne med.* Her svarede 9 %, at det slet ikke var vigtigt, mens 37 % anså det for mindre vigtigt. Men disse tal siger kun noget om træningen. Ud fra et andet spørgsmål, som ses i nedenstående diagram, kunne det virke som om, medlemmerne i højere grad socialiserer sig udenfor træningen, selvom svarprocenterne giver et indtryk af, der er delte meninger om, hvorvidt omgangen med andre atleter er vigtig.



På trods af den ligelige fordeling kunne man dog godt have forventet sig en større andel af medlemmer, der anså den sociale omgang for at være mere betydningsfuld, da der trods alt er tale om folk, som aktivt har meldt sig ind i en klub. På denne baggrund underbygger tallene til en vis grad Baumanns påstand om det moderne samfunds øgede fokus på individualiteten frem for fællesskabet.

Sundhed

I den teoretiske del blev det anført, at sundhedsperspektivet i den udholdende ekstremsport kunne være en af motivationsfaktorerne bag den stigende udvikling. Men spørgeskemaet markerer, at det ikke er en af de afgørende faktorer til, at DTriFs medlemmer var begyndt med at dyrke triatlon. 18 % svarede ja i forhold til spørgsmålet, hvorvidt muligheden for en sund livsstil var en af årsagerne til at starte på triatlon (Bilag 6). Svarprocenten er for lav til at understøtte ovenstående påstand, og derfor må det i første omgang konstateres, at argumentet om, at sundhedsaspektet var en af motivationsfaktorerne, ikke kan underbygges.

Men når medlemmerne spørges om, hvorvidt de føler sig sunde, når de dyrker triatlon, svarer 52 % i høj grad og 22 % i meget høj grad (Bilag 6). Altså en samlet andel på 74 %, der forbinder sundhed med deres udøvelse af triatlon. På

trods af det høje antal, der antyder at sundhed er en del af triatlon, så er det svært at påvise, at det er en direkte motivationsfaktor. Men det kan påpeges, at medlemmerne i forhold til Vrooms forventningsteori anser sundhedsaspektet for at have så stor værdi, at det herigennem bliver motivationsangivende. Det må dog indrømmes, at spørgeskemaet ikke er fyldestgørende i forhold til at afklare denne fremstilling.

Religion

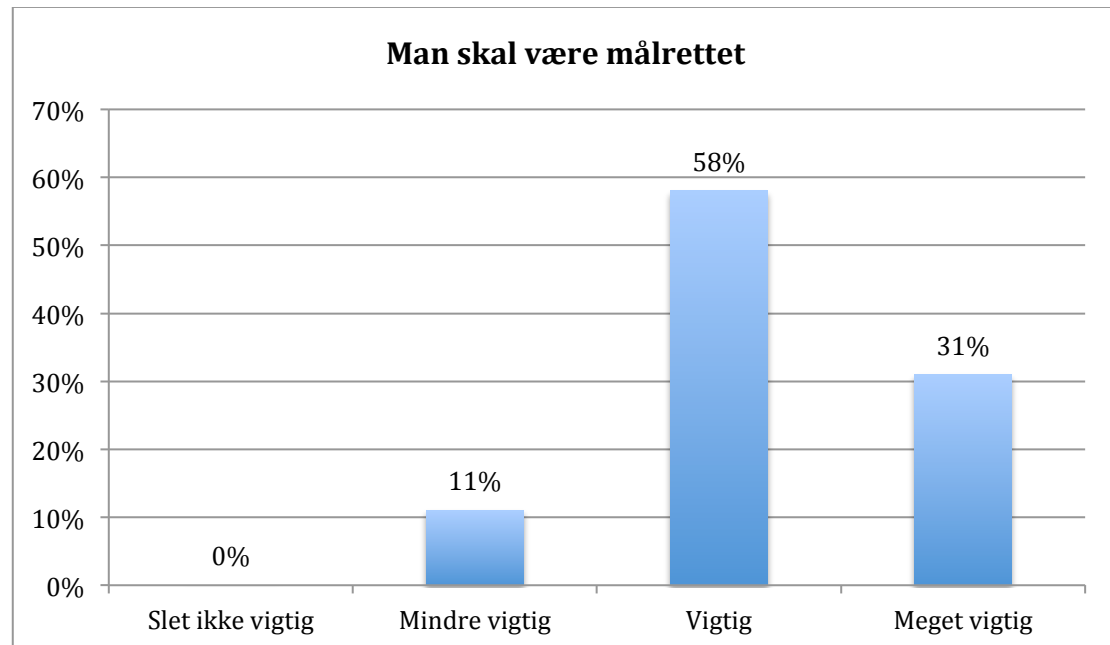
Det er svært at underbygge påstanden om, at *den indeholder kvaliteter, der gør den i stand til at udfylde det tomrum, som religionens fravær i det moderne samfund har efterladt*. Men hvis vi tager udgangspunkt i ovenstående afsnit om *sundhed*, så underbygger det argumentet om, at udøverne gennem den udholdende ekstremsport opnår en følelse af at holde kroppen sund og dermed *ren*.

Det er dog langt fra nok til at påvise en religionserstatning. Derfor besvares påstanden ved at se nærmere på triatleternes adfærd gennem besvarelserne af spørgsmålet: *Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon?* (Bilag 7).

I den første kategori svarede 62 %, det er vigtigt, at man skal være systematisk, mens 19% fandt det meget vigtigt. Det påviser, at triatlon er med til at skabe orden og systemer i medlemmernes dagligdag. Religionen havde ifølge Carsten René Jørgensen førhen en egenskab i form af at *skabe en oplevelse af (højere) orden i en til dels ukontrollabel og uforståelig verden* (Jørgensen 2008, s. 87). Den er forsvundet efter religionen har fået mindre betydning i det moderne samfund. Men gennem den udholdende ekstremsports systematiske målrettethed genoprettes denne *orden*.

Den britiske sociolog Anthony Giddens mener, at religions fravær i det moderne samfund er med til at gøre det sværere for os at finde meningen med livet (Giddens 1996). Ud fra spørgeskemaet er der noget, der tyder på, at den

udholdende ekstremsport er med til at skabe en mening. Hele 58 % er af den opfattelse, at det er vigtigt at være målrettet, når man dyrker triatlon og 31% anser det for at være meget vigtigt.



At have et bestemt mål er med til at give mening med det, man foretager sig, da handlingerne foretages for at optimere forholdene for at nå målsætningen. Dermed er der grobund for at verificere, at den udholdende ekstremsport er med til at genskabe meningen med livet.

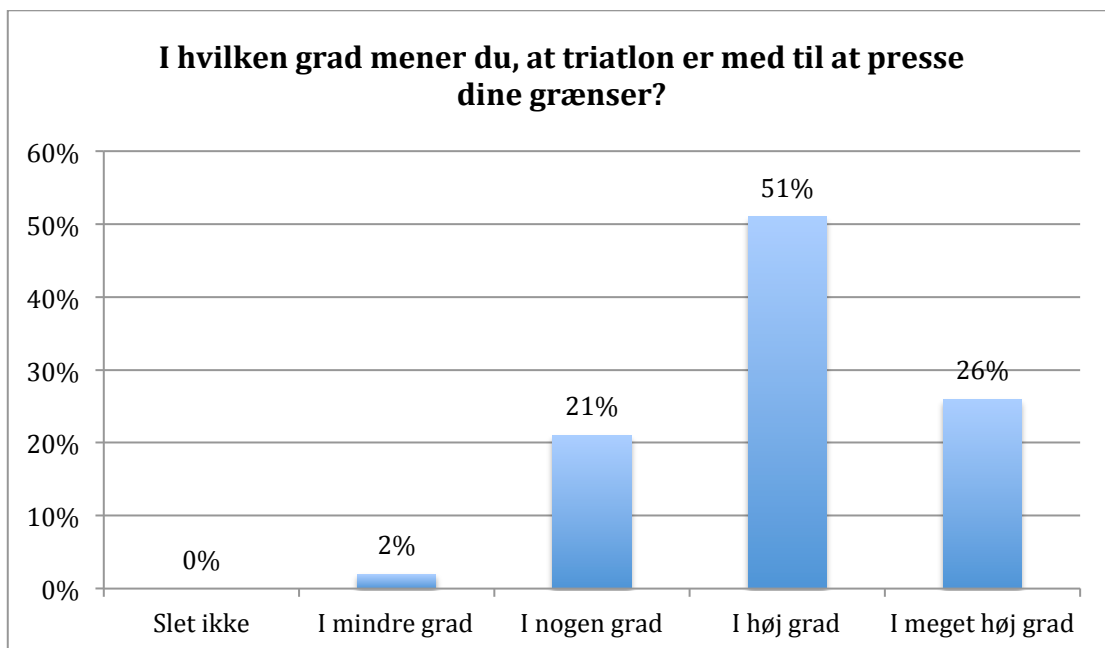
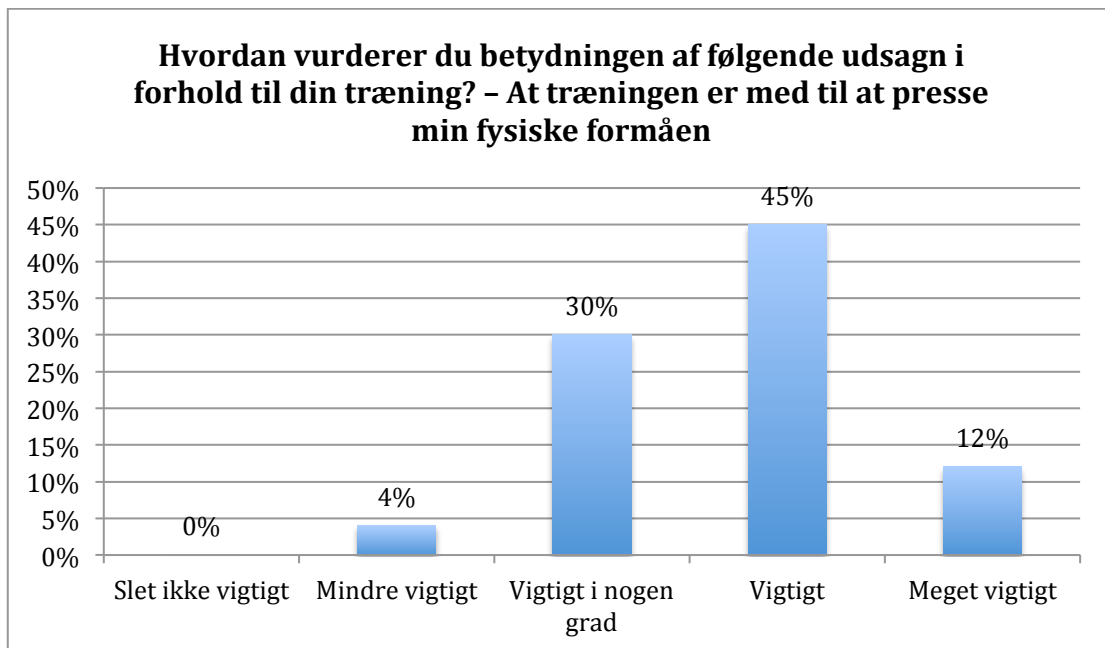
Prometisk vs. Apollinsk

I kapitel 3 viste Henrik Høgh-Olsens teori om menneskers forskellige behov for stimuli, at mennesket groft kan deles op i to typer: den apollinske og den prometiske. Det er netop vigtigt at pointere, at det er en meget grov opdeling, og at det ikke betyder, at man er enten det ene eller det andet. Ofte er man lidt af hver type med en overvægt af den ene del. Men i forhold til ekstremsportsgrene er det ofte de prometiske karaktertræk, der er kendetegnende for udøverne. I det følgende afsnit vil der dog blive fremlagt begrundelse for påstanden om, at den udholdende ekstremsport indeholder elementer, som tiltaler både den apollinske og den prometiske type. Dette gøres ved at undersøge, hvordan

medlemmerne vægter betydningen af forskellige elementer i forhold til deres træning.

I teoriafsnittet blev der argumenteret med, at de enorme træningsmængder gør, at atleterne skal være meget systematiserede for at kunne få tid til træningen. Det er umiddelbart ikke noget, der tiltaler den prometiske type. Men det er til gengæld noget, som passer rigtig godt til den apollinske type. Her er struktur og vished om det næste skridt utroligt vigtigt. Til spørgsmålet om, i hvilken grad medlemmerne vurderede betydningen af at være systematisk i forhold til deres træning, svarede 45 %, at de anså det for at være vigtigt, mens 12 % mente, at det var meget vigtigt (Bilag 8). Svarprocenten begrundes, at det er vigtigt at være systematisk i den udholdende ekstrem sport, så der er kontrol over træningsforløbet. Det viser, at sporten indeholder elementer, som er tiltalende i forhold til den apollinske adfærd.

For den prometiske type er det vigtigt at afprøve grænser og finde nye områder, hvor man kan udvikle sig. Når nu emnet er udholdende ekstrem sport, så ligger det næsten i ordet, at det er grænsebrydende, da det jo ligger på grænsen for det normale. Alligevel vil fremhæves nogle svar for at understrege denne pointe. I de to nedenstående diagrammer har medlemmerne svaret på, hvorvidt triatlon/træningen var med til at presse deres grænser og deres fysiske formåen.

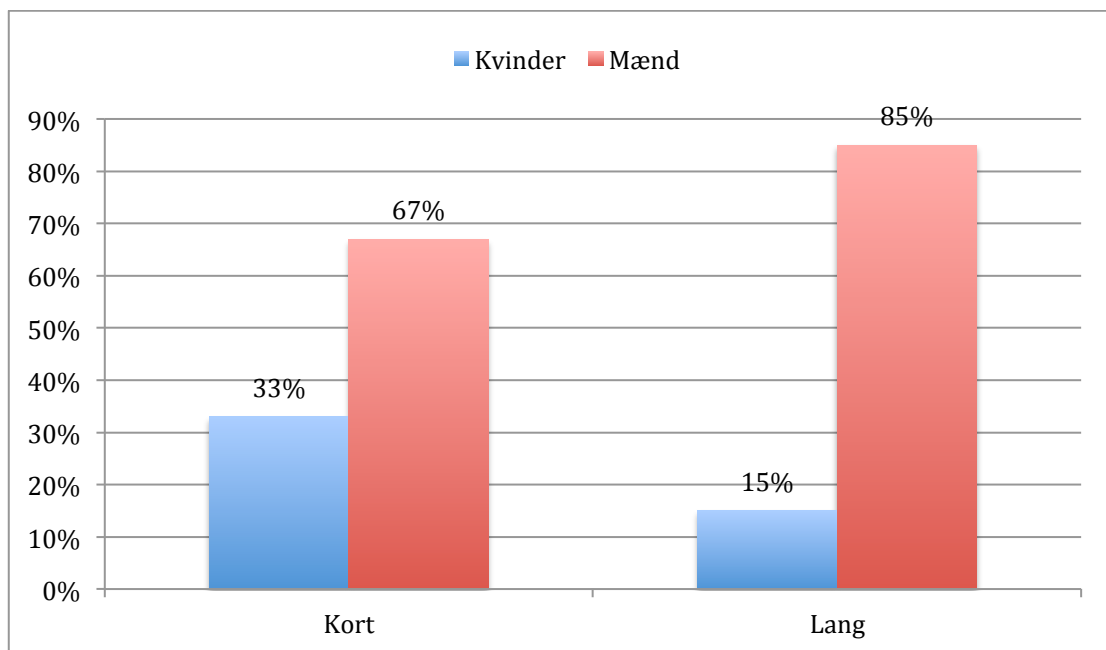


Som det ses, er søjlerne i diagrammerne næsten proportionelle, hvilket indikerer, at der er stor korrelation mellem de to besvarelser. Til begge spørgsmål var det næsten halvdelen, der vurderede det til at være vigtigt, at triatlon pressede personens grænser. Det pointerer, at man helt sikkert skal besidde en stor del prometisk type i sig for at finde motivationen for at dyrke den udholdende ekstremsport.

Kortdistance vs. Langdistance

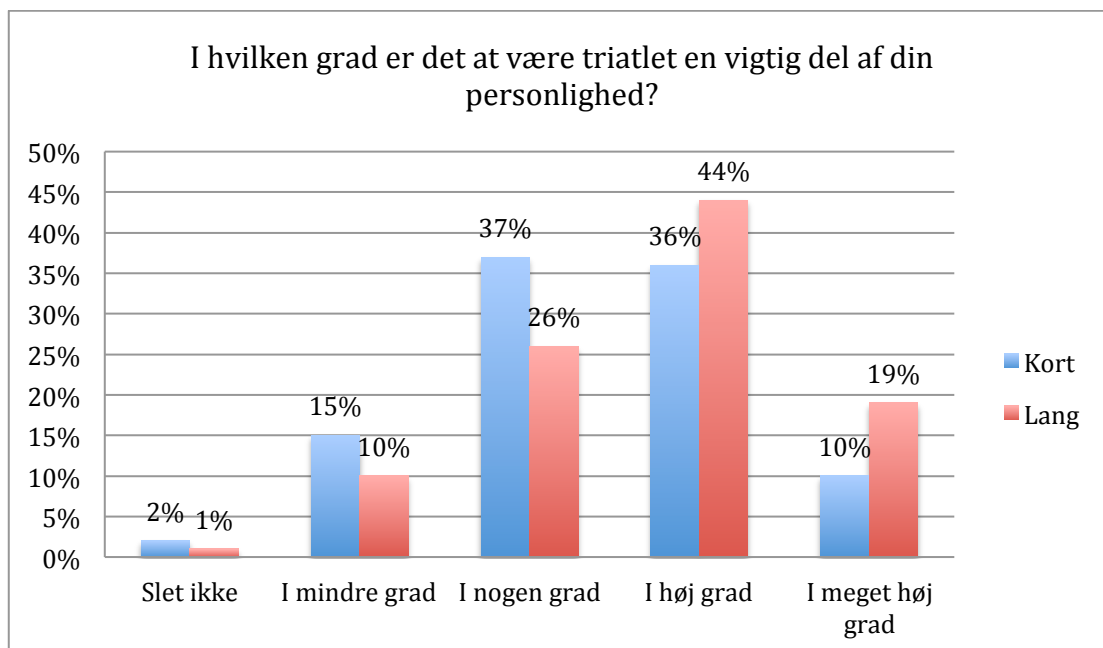
I de ovenstående afsnit er der ud fra svarprocenterne fra de medlemmer, der har som primært sæsonmål at gennemføre en Ironman eller længere blevet argumentere for de påstande og forklaringer, som blev fremlagt i opgavens teoretiske afsnit. Sammenligningen mellem disse påstande og spørgeskemaets besvarelser skulle være med til at verificere de teoretiske forklaringer for interessen for den udholdende ekstremsport i det moderne samfund. I sammenligningen blev der dog kun taget udgangspunkt i de medlemmer, som satsede på de længere triatlondistancer, hvilket ikke gjorde det muligt at se, hvordan påstandene stemte overens med medlemmerne på de kortere distancer. Derfor sammenlignes besvarelserne mellem kategorien *Lang* (Ironman eller længere: 230 respondenter) og *kort* (kortere end Ironman: 572 respondenter) for at se, om besvarelserne *kun* dækker den udholdende ekstremsport.

Hvis vi tager udgangspunkt i dataene for **den ekstreme atlet**, så er der flere yngre og flere ældre atleter på de kortere distancer end de lange. Den yngste på *kort* var 11 år og den ældste var 78 år, mens tallene for *lang* var 18 år og 65 år. Men gennemsnitsalderen var alligevel stort set den samme. Samtidig var der også rimelig stor overensstemmelse i forhold til, hvor i landet medlemmerne er bosat, og hvilken en uddannelse de senest har gennemført. En kategori, der til gengæld var markant forskel indenfor, var antallet af kvindelige udøvere. I diagrammet nedenfor ses det, at der er en langt større overvægt af mænd i kategorien *lang*.

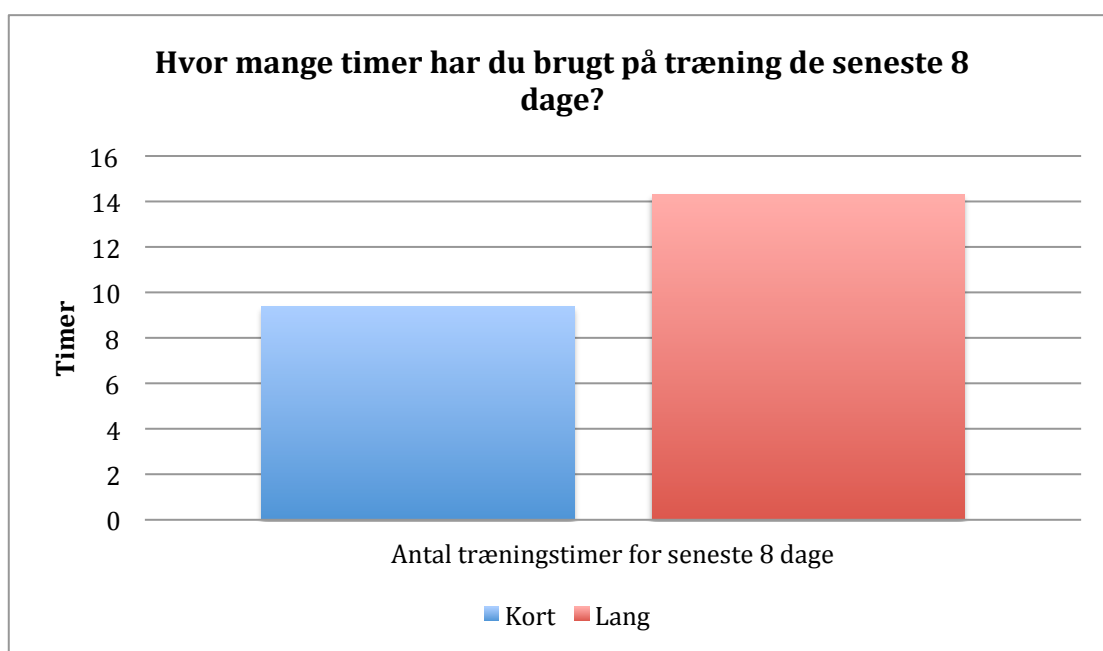


Herudfra kan det altså konkluderes, at den eneste iøjnefaldende forskel på den typiske langdistance triatlet og den typiske kortdistance triatlet er, at der er færre kvinder i den udholdende ekstremportskategori.

En af teoriens vigtigste pointer var, at den udholdende ekstrem sport i højere grad er med til at skabe en *identitetsfølelse* hos en udøver. Hvis vi kigger på forskellen mellem *lang* og *kort*, så er der en vis forskel i besvarelserne, som kan være med til at begrunde denne pointe. I forhold til spørgsmålet, om de er blevet mere bevidste om, hvem de er, efter de er begyndt at dyrke triatlon, svarede 31% af medlemmerne i kategorien *lang* i høj grad, mens andelen kun var på 21% i kategorien *kort*. Det vidner om, at udøverne på de lange distancer i højere grad har defineret deres *personlige* identitet ud fra triatlon. Samme tendens ses ud fra spørgsmålet om, hvorvidt det at være triatlet er en vigtig del af deres personlighed, som nedenstående figur viser.

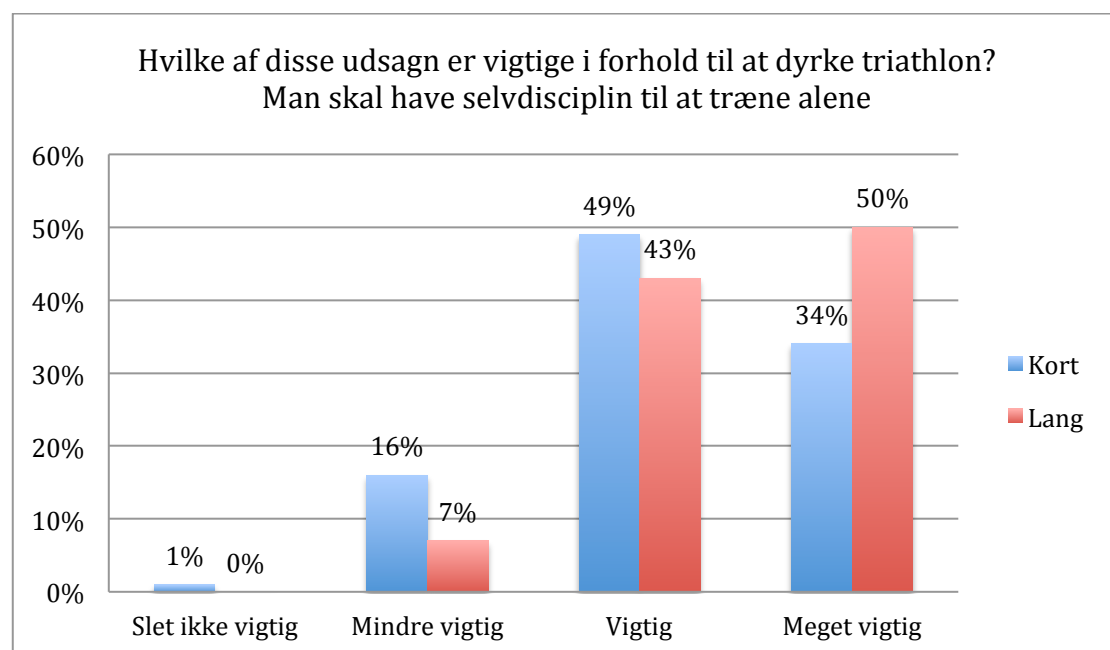


Det forekommer måske logisk, at jo mere man dyrker en sportsgren, jo større en del bliver den af ens personlighed, men ikke desto mindre, så kan man sige, at diagrammerne i hvert fald beviser, at atleterne i kategorien *lang* i højere grad identificere sig med deres sport og dermed har en bedre forståelse af deres *biografiske* identitet. Nedenstående graf viser da også, at langdistance triatleterne i gennemsnit bruger væsentligt længere tid på at træne, hvilket kan forklare den større identitetsfølelse i forhold til sporten.



Hvis ovenstående beviser opsummeres, så underbygger de til en vis grad argumentet om, at den udholdende ekstremsport er med til at øge identitetsprocessen.

Selvom der er stor forskel på antal træningstimer mellem *lang* og *kort*, så er der ingen forskel på, hvor stor en andel af medlemmernes træning, der foregår i klubben (Bilag 10, s_35), hvilket ikke underbygger påstanden om, at der er mere fokus på det **individuelle frem for fællesskabet** indenfor den udholdende ekstremsport i forhold til indenfor de kortere distancer. Det samme gælder for medlemmernes vurdering af betydningen af en træningsmakker og den sociale omgang med andre triatleter. Her var svarprocenterne stort set de samme (Bilag 9). Til gengæld mener flere af de atleter, som "kører" langdistance, at det er meget vigtigt at have selvdisciplin til at træne alene., som vist i diagrammet nedenfor.



Tabellen viser dog ligeledes, at næsten halvdelen af kategorien *kort* stadig vurderer det til at være vigtigt at have selvdisciplin til at træne alene. Dermed må det siges, at der ikke er en markant forskel, der viser, at der er større fokus på det individuelle i kategorien *lang* end i *kort*. Til gengæld viser ovenstående tabel,

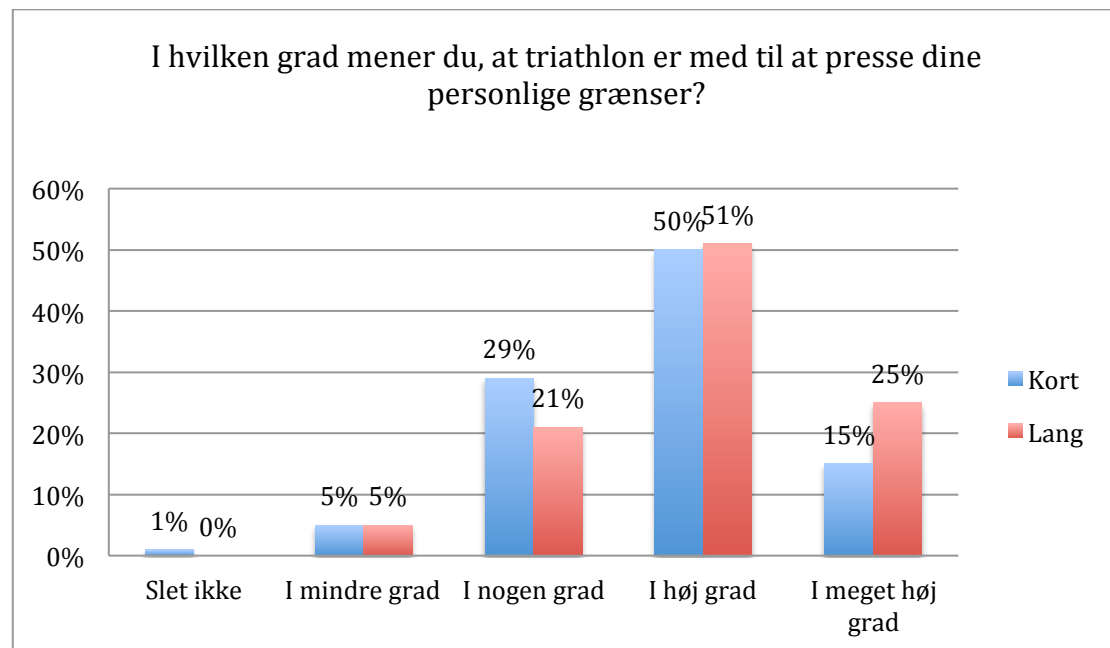
at der indenfor begge kategorier er store krav til individualiteten, hvilket sammenholdt med træningsmængden i klubben i hvert fald viser, at der indenfor sportsgrenen er meget fokus på det individuelle.

Da dataene blev analyseret blev det fremlagt, at **sundhed** ikke var årsag til, at medlemmerne i kategorien lang var startet med triatlon. Det samme er gældende for medlemmerne i kort, der opnår næsten samme svarprocent (Bilag 10, s_12_4). Men det blev samtidig også fremhævet, at næsten en tredjedel følte sig sunde, når de dyrkede triatlon. Tallene viser yderligere, at dette ikke er enestående for den udholdende ekstrem sport, da kategorien *kort* har en næsten identisk svarprocent (Bilag 10, s_7_6). Ligheden er dog ikke uventet, da det må forventes, at de fleste føler sig sunde, når de er fysisk aktive. Ikke desto mindre er de indhentede data ikke tilstrækkelig til at underbygge, at sundhed er en af motivationsfaktorerne for den udholdende ekstrem sport.

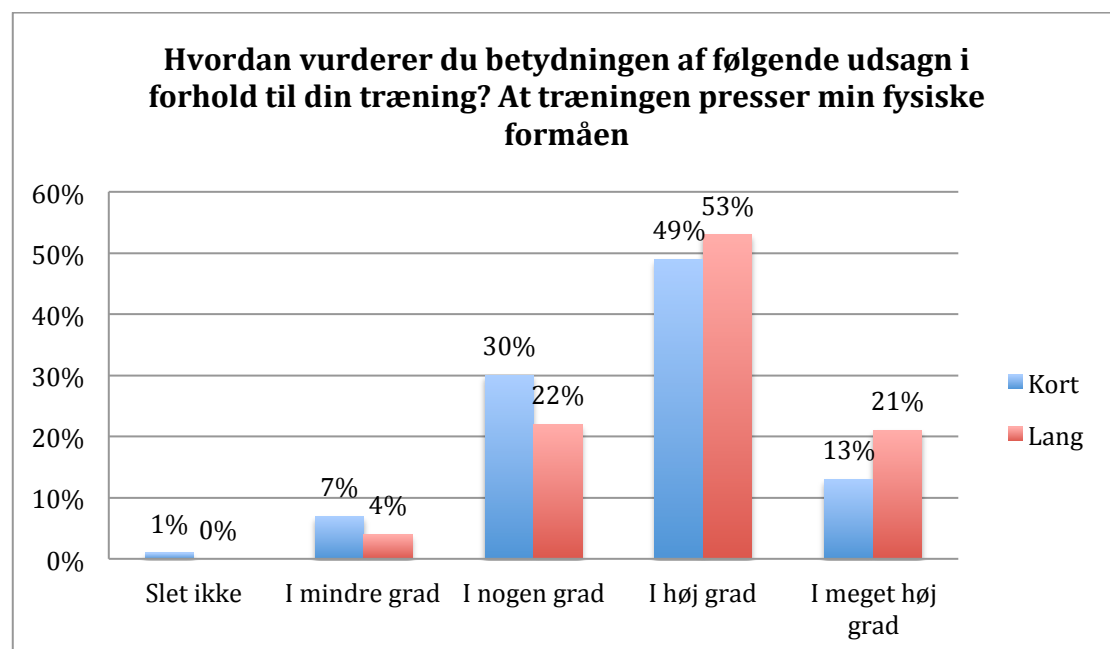
I forsøget på at argumentere for påstanden om, at den indeholder kvaliteter, der gør den i stand til at **udfylde det tomrum, som religionens fravær** i det moderne samfund har efterladt, blev der taget udgangspunkt i atleternes adfærd gennem spørgsmålet: Hvilke af disse udsagn er vigtige *i forhold til at dyrke triatlon*? Dette viste sammenhænge, som kan bevise, at adfærdsmønstrene hos medlemmerne indeholder religiøse elementer, som underbygger argumentet. Men når man sammenligner tallene for *lang* og *kort* er der stort set ingen forskel på svarprocenterne (Bilag 10, s_24). Det må dog erkendes, at argumenterne ikke bekræfter, at den religiøse sammenligning er forbeholdt den udholdende ekstrem sport, men nærmere triatlonsporten generelt. Det skal dog nævnes, at netop triatlon adskiller sig fra andre mere almindelige sportsgrene, som fodbold og badminton, da sportsgrenen i modsætning til disse stadig kræver meget fokus på sundhed, hvilket kan forklare de ensartede besvarelser i *lang* og *kort*.

Når vi kigger på kategorierne *lang* og *kort*, så viser svarene fra spørgeskemaet, at de længere distancer, og dermed den ekstreme form for triatlon, både tiltaler den **prometiske og apollinske type** (Bilag 9). Til spørgsmålet om, hvorvidt triatlon er med til at presse deres personlige grænser, svarede 25 % indenfor

lang, at det gjorde den i meget høj grad, mens det kun var 15 %, der var af samme opfattelse indenfor *kort*.

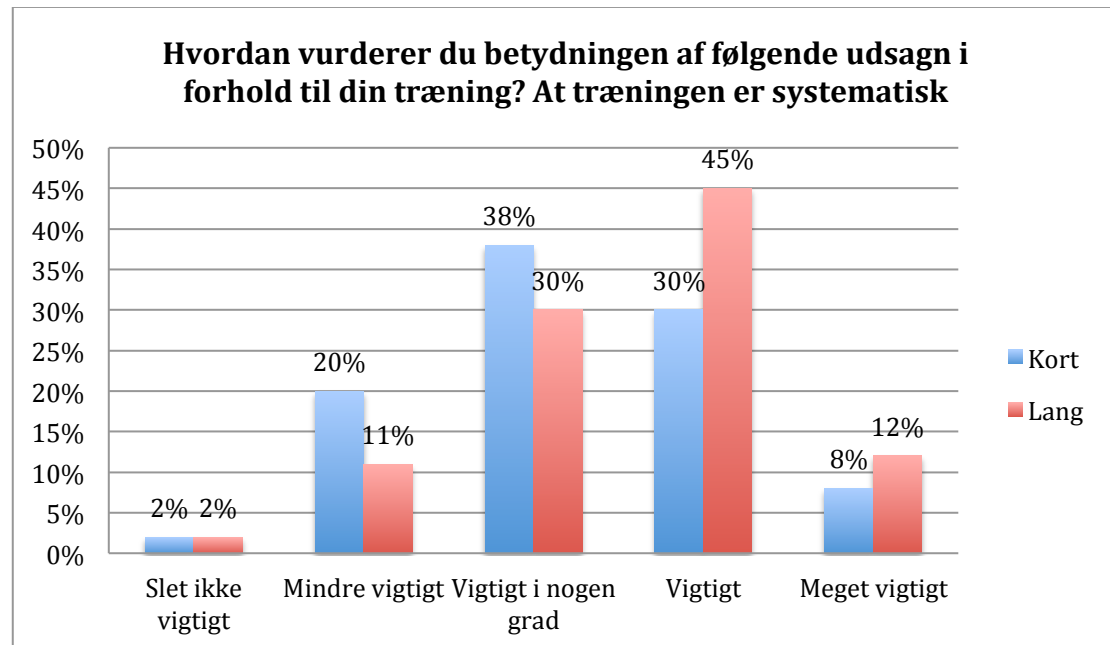


Der er meget stærk korrelation i forhold til, hvordan medlemmerne vurderer betydningen af, at træningen presser deres fysiske formåen, som dermed underbygger den prometiske dominans indenfor de lange distancer.



Men noget tyder på, at de længere distancer også appellerer til nogle af de apollinske karaktertræk. Ud fra spørgsmålet om betydningen af systematik i

træningen, svarede et samlet antal på 57 % indenfor *lang*, at det enten var vigtigt eller meget vigtigt, mens den samlede mængde indenfor samme svarmuligheder hos *kort* kun var 38%.



Disse tal er med til at underbygge argumentet om, at den udholdende ekstremsport både appellerer til den apollinske og den prometiske type, hvilket må anses at være usædvanligt for en ekstremsport.

Kapitel 7: Konklusion på undersøgelse i DTriF

I dette kapitel opsamles de konklusioner, som blev draget ud fra sammenligningerne mellem teoriens forklaringer og besvarelsene fra spørgeskemaundersøgelsen hos DTriF.

Den ekstreme triatlet

Ud fra dataene fra besvarelsene af spørgeskemaet baggrundsspørgsmål, blev der opstillet en beskrivelse af den typiske langdistance triatlet.

Køn: Mand

Alder: 37 år

Bopæl: København

Uddannelse: Lang videregående uddannelse

Denne beskrivelse skulle medvirke til, at danne et billede af, hvilke karaktertræk, der kendetegner den type, som den udholdende ekstrem sport henvender sig til. Men da dataene for langdistance og kortdistance blev sammenlignet, viste det, at der kun var forskel på andelen af kvinder i hver kategori. Men denne kendsgerning gør dog, at det trods alt kan konkluderes, at den udholdende ekstrem sport hovedsageligt henvender sig til mænd, da 85 % af udøverne på de lange distancer var mandlige medlemmer.

Identitetsskabelse

I forhold til forklaringen om, at udholdende ekstrem sport er identitetsskabende, blev der fundet begrundelser for, at denne teoretiske forklaring også stemmer overens med virkeligheden. En samlet andel på 63 % fandt enten triatlon som en stor eller en meget stor del af deres personlighed, mens 53 % svarede, at de enten i høj grad eller i meget høj grad er blevet mere bevidste om, hvem de er. Da besvarelsenerne fra kategorien *kort* blev sammenlignet med kategorien *lang*, viste det sig, at svarprocenten til de to spørgsmål var højere hos langdistance triatleterne. På baggrund af den ovenstående information kan det konkluderes, at den udholdende ekstrem sport i højere grad er med til at skabe identitet hos udøveren.

Individualitet vs. Fællesskab

Andelen af træning i klubben var nærmest ikke eksisterende indenfor både løb, cykling og styrketræning for medlemmerne i kategorien *lang*. Svømning var den eneste der skilte sig ud, hvilken muligvis kan forklares med, at der i denne disciplin leveres faciliteter og træning, som det ellers er svært at få adgang til. Disse tal tyder altså på, at der ikke er et stort behov for socialt engagement i klubberne, hvilket også understøttes af medlemmernes vurdering af betydningen af en træningsmakker. Her svarede en samlet del på 46 %, at det enten er mindre eller slet ikke vigtigt, at have nogle at træne med. Disse tal siger dog kun noget om det sociale i træningen. Ud fra en anden besvarelse ser det nemlig ud som om, der er splittelse i forhold til det sociale element. 51 %

svarede, at den sociale omgang med andre triatleter enten var mindre eller slet ikke vigtig, mens en samlet del på 49 % mente, det var vigtigt eller meget vigtigt. Der var dog stor overensstemmelse mellem *kort* og *lang* i besvarelsene af disse spørgsmål. Det afkræfter, at der er større fokus indenfor langdistance end indenfor kortdistance. En sammenligning af medlemmernes vurdering af betydningen for selvdisciplinen for at træne alene viser, at det bliver vurderet vigtigere indenfor kategorien *lang* (Bilag 9). Der er dog stadig en rimelig overensstemmelse mellem svarprocenterne i de to kategorier. Derfor er det svært at udpege, om der er mere fokus på individualiteten indenfor den ene kategori fremfor den anden, men det kan til gengæld konkluderes, at der indenfor sportsgrenen er meget fokus på det individuelle, hvilket passer godt ind i det moderne samfund (jf. Baumann).

Sundhed

I forhold til, hvorvidt muligheden for en sund livsstil var årsagen til, at medlemmerne var begyndt på triatlon, svarede 18 % ja. Det er for lavt til at markere det som en afgørende motivationsfaktor. Men en samlet andel på 74 % svarede, at de enten i høj grad eller i meget høj grad, føler sig sunde, når de dyrker triatlon. Dette giver en indikation af, at langdistanceatleterne i hvert fald forbinder den udholdende ekstremesport med sundhed og derfor (ift. Vrooms forventningsteori) også må forvente at opnå sundhed gennem sporten.

Sammenligningen mellem *kort* og *lang* viste dog, at svarprocenterne til spørgsmålene om sundhed var de samme indenfor de to kategorier. Dette er dog ikke overraskende, da man må forvente, at udøvelse af en aktivitet, giver en oplevelse af ophøjet sundhed. Derfor må det erkendes, det ikke kan konkluderes, at sundhed er en motivationsfaktor i forhold til den udholdende ekstremesport. Hertil var spørgeskemaet ikke godt nok konstrueret til at besvare denne teoretiske påstand.

Religion

Sundhedselementet blev inddraget i argumentationen om, at den udholdende ekstremesport har religiøse sammenligneligheder, da udøveren igennem

oplevelsen af øget sundhed også opnår en følelse af *renhed*. Det er dog langt fra nok til at understøtte argumentet. Derfor blev påstanden analyseret ud fra, hvad triatleterne vurderede til at være vigtige egenskaber i forbindelse med at dyrke triatlon (Bilag 10, s_24). Her blev det fremhævet, at den udholdende triatlet skal være systematisk, hvilket er med til at påvise et argument for, at den udholdende ekstremsport er med til at skabe en følelse af *orden*. Noget der førhen var en af religionens kvaliteter. Samtidig viste en samlet svarprocent på 89 %, at de enten fandt det vigtigt eller meget vigtigt at være målrettet i forbindelse med triatlon. Det besvarer, at den udholdende ekstremsport er med til at give udøverne et formål og en mening med deres handling, hvilket kan udfylde det tomrum, som Anthony Giddens mener, at religions fravær i det moderne samfund har efterladt.

Der var dog ikke nogle bemærkelsesværdige forskelle på besvarelsene af spørgsmålene mellem *kort* og *lang*. Derfor kan det ikke gennem analysen konkluderes, at den udholdende ekstremsport fungerer bedre som religionserstatning end lignende sportsgrene, hvor distancerne ikke er ekstreme.

Prometisk vs. Apollinsk

I spørgsmålet omkring, hvorvidt der er vigtigt at være systematisk, viste besvarelsene, at de lange og dermed mere ekstreme distancer indenfor triatlon også appellerer til den apollinske type, da en samlet procent på 47 % af kategorien *lang* svarede, at det enten var vigtigt eller meget vigtigt. Men respondenterne vurderede også, at det har stor betydning, at træningen presser deres fysiske formåen og flytter deres grænser, hvilket taler for den prometiske type (Bilag 8).

Ved sammenligningen mellem *kort* og *lang*, var der markant flere, der indenfor de længere distancer havde vurderet både det systematiske og det grænsebrydende for enten at være vigtigt eller meget vigtigt (bilag 8). På den baggrund kan det konkluderes, at tallene fra spørgeskemaet begrundet påstanden om, at den udholdende ekstremsport både appellerer til den apollinske og den prometiske type, hvilket må anses at være usædvanligt for en ekstremsport.

Del IV

Følgende del består af metodeltriangleringens journalistiske gennemgang af problemstillingen. Researchen til artiklerne har taget afsæt i de teoretiske forklaringer og eksemplificerer disse gennem 3 journalistiske produkter. Del IV afsluttes med en journalistisk rapport, som beskriver metodetilgang og overvejelser i forbindelse med produktionen af artiklerne.

Kapitel 8: Artikler

Artikel 1: Besat af Triatlon

Besat af triatlon

Man kan være fuldstændig overbevist om, at det er det helt rigtige. At det er det, der giver livet mening. Sådan har Morten Rasmussen det med Triatlon. Det er gennem sporten, han virkelig føler, hvem han er. Men hvad gør man, når en sygdom pludselig sætter sine begrænsninger.

Det er en torsdag eftermiddag i foråret 2011, og Morten Rasmussen er på vej hen til mekanikeren med sin gamle Volkswagen Polo. Han er iført en stram løbetrikot og løbesko. Turen hjem kan lige så godt blive udnyttet til lidt løbetræning. Den ellers så berygtede tyske funktionalitet stråler ikke lige frem ud af bilen, da han svinger ind på parkeringspladsen foran værkstedet. Men det gør han faktisk heller ikke selv. Inden han stiger ud af bilen for at aflevere nøglerne til mekanikeren, trækker hans mave sig sammen, og han kan mærke, det vælter rundt i mavesækken.

Undersiden af løbeskoene rammer skiftevis asfalten i et rytmisk tempo, da Morten Rasmussen begynder at løbe. Men efter et par kilometer knækker han sammen. Sveden på panden er ikke længere fra løbeturens anstrengelser, men fra nervøsiteten over, hvordan han får løst sine maveproblemer. Efter en hurtig beslutning bliver hækken valgt som løsning. Her kommer han af med det værste,

og kort tid efter lyder løbeskoenes rytme igen under ham. Men han når ikke langt, før han igen må ud i hækken. Resten af vejen kæmper han med maveproblemer og åndedrætsbesvær. Da han endelig har kæmpet sig hjem, bliver resten af dagen tilbragt på sofaen.

Den efterfølgende dag tager han til Ganløse for at deltage i en triatlonkonkurrence. Det er første gang, han er med i elitefeltet. Men da løbet starter, kommer problemerne fra dagen før tilbage, og han må kæmpe sig igennem løbet med mavekramper og vejrtrækningsbesvær og passerer målstregen i en meget dårlig tid.

Morten Rasmussen tager dagen efter til læge, som ikke kan finde ud af, hvad det er, der er galt. I de efterfølgende uger kommer der flere symptomer. Han er træt hele tiden, han får udslæt, hans muskler er konstant spændte, og der er opstået betændelse i skinnebenene. Han er 33 år og burde være i sit livs form – hvad er det, der sker?

Han tager til lægen igen. Denne gang bliver han undersøgt ordentligt og får konkluderet, at han muligvis har astma. *"Du skal stoppe med at træne i noget tid, Morten,"* lyder ordren fra lægen. Men det kan han jo ikke.

Træner stadig

"Jeg er lige kommet hjem fra træningslejr på Mallorca, så det roder lidt," siger Morten Rasmussen, mens han med fødderne strategisk plantet mellem en cykelramme, en hjelm og et par cykelsko lyner coveret til sine nye pladehjul op, og efterfølgende viser dem frem med en vis stolthed. Han gjorde ikke, hvad lægen sagde. Hvordan skulle han kunne det? *"Min hverdag vil falde sammen. Triatlon er med til at give mit liv mere mening. Endeligt laver jeg noget, som jeg vil for min skyld og ikke for andres,"* fortæller han, mens han begynder at regne på, hvor meget triatlon fylder.

Han bruger 25 timer på at træne om ugen og den resterende tid bruger han på at tænke på triatlon. Det giver ham hele tiden noget at se frem til. Han tænker

konstant på, hvordan han kan forbedre sig, og kalenderen bliver udfyldt med triatlon som førsteprioritet. *"Hold kæft, hvor er det egentlig meget, jeg lægger i det"*, siger Morten Rasmussen med et smil, mens han færdiggør regnestykket. 80 % af hans tilværelse. Så meget fylder det. Hvis han stoppede, hvad skulle han så lave? Desuden følte han slet ikke, at han var færdig med triatlon, da lægen sagde stop.

Der er hele tiden et nyt område, hvor han kan udvikle sig og optimere sin præstation. Det er nærmest uendeligt. Derfor kunne han ikke stoppe, som lægen ellers sagde, han skulle. I starten var han træt – meget træt. Når træningen var overstået, var der ikke meget overskud tilbage til kæresten Vivi. Han opsøgte lægen for muligheden for medicin. Men for at undgå præparater på dopinglisten var han nødt til at få det på recept, og det krævede flere undersøgelser, som ville udskyde processen. Derfor måtte han finde alternativer.

Den nye Morten

Saften fra den nyerhvervede juicemaskine løber ned i glasset, mens Morten Rasmussen finder en pakke speltkiks i skabet. Han er blevet mere fokuseret på at få den rigtige kost i håb om, at det kan hjælpe ham tilbage på rette spor. Han er så småt på vej. Specielt efter, han har fået sig en træner, som sørger for, at han får restitueret. Det gjorde han ikke før. Her trænede han hele tiden og målet var total udmattelse. Gerne i sådan en grad, at halsen og ganen blev tør, og smagen af blod begyndte at fylde munden.

I dag kæmper han i stedet med træningspas, hvor det handler om at løbe intervaller på en bestemt tid. Han kan gøre det hurtigere end den tid, som træneren har sat. Han har lyst til at gøre det hurtigere. Men han gør det ikke. Han har fået respekt for den hårde træning og ved, at den førhen så ustrukturerede og ukontrollerede træningsform kan have været årsagen til hans astma. Problemerne er heller ikke løst endnu. Vanskeligheder med at trække vejret har gjort hans tider dårligere, men han tror, det bliver bedre. Han tror så meget på det, at han er sikker på, at han nok skal få en god tid, når han skal svømme 3,8 km, cykle 180 km og løbe 42,2 km til Challenge Copenhagen i august. Om så han

skal i hækken en eller to gange, så skal han nok komme igennem. ”Der skal meget til, før jeg opgiver det. Men hvis det skulle ske, så vil jeg dyrke sport på et andet plan. Hvis jeg ikke gjorde det, ville jeg svigte mit princip om at holde mig sund - og det nægter jeg,” siger Morten Rasmussen, som ser ud til at være lidt irriteret over tanken om en fremtid uden triatlon.

Artikel 2: Danmarks bedste

Michelle Vesterby: Et portræt af Danmarks bedste Ironwoman

Den 7. maj 2005 står en lille og lidt buttet pige med mørkt hår klar ved startlinjen til Valcano triathlon løbet på Lanzarote. Hun har tømmermænd igen i dag. Sådan er det, når man er en udadvendt og festglad guide på Club La Santa, som bruger mere tid på diskoteket end i træningscenteret. Men på trods af den dårlige forberedelse står hun på grund af et væddemål med Sandra fra fitness overfor at skulle løbe sin første triatlon, der består af 1,5 km svømning, 40 km cykling og 10 km løb. Hun har tidligere været en middelmådig elitesvømmer, så den første disciplin er hun fortrolig med. Det er mere cykling og løbet, hun er spændt på, for selvom hun aldrig har prøvet det før og heller ikke er i sit livs form, så VIL hun slå Sandra fra Fitness.

Så lyder startskuddet. Svømningen forløber som den skal, cyklingen går bedre end ventet og det samme gør løbet. Hun har en god fornemmelse, da hun kommer i mål. Efter at have samlet kræfterne går hun over for at tjekke resultatet. Fingeren løber ned over navnene på listen, men når ikke ret langt. Ud fra tiendepladsen står der *Michelle Vesterby*. Ikke nok med, at hun har slået Sandra fra fitness med mere end ti minutter, men hun passerede målstregen som den tiende bedste kvinde. Det havde hun ikke regnet med, da hun stod ved startlinjen 2 timer, 42 minutter og 16 sekunder, før hun kom i mål.

Om aftenen bliver de ti bedste kaldt op på scenen og hyldet for deres præstationer. Michelle er glad for anerkendelsen og overrasket over det, hun har

præsteret. Men rusen fra løbet fortager sig hurtigt, hverdagen kommer tilbage og Michelles nyopdagede evner for triatlon ligger i dvale i de to efterfølgende år.

Danmarks bedste

Syv år senere sidder Michelle Vesterby i sit og kærestens hus i Odenses skibhuskvarter og tænker tilbage på hendes første triatlon. Selvom måltidet på bordet foran hende består af kaffe og speltboller med Nutella, så er kroppen ikke længere buttet, men slank og veltrænet. Den tidligere guide fra La Santa har for længst skiftet titlen som motionist ud med professionel triatlet og kan yderligere prale af en status som Danmarks bedste kvindelige Ironman.

Det har aldrig ligget i kortene, at hun skulle bevæge sig i den retning. I 2007 løj hun sig til en titel som triatlet for at imponere kæresten Claus Andersen, som dengang dyrkede sporten på eliteplan. Senere samme år stod hun til EM i triatlon i København og udmærkede sig ved at blive europamester i sin aldersgruppe 20 til 24 år. Siden har udviklingen taget fart, selvom vejen til succes har været snørklet.

Jeg vil være den første

Det er den 17. maj 2012. Michelle Vesterby er på den spanske ferieø Lanzarote for at deltage i øens årlige Ironmankonkurrence. Løbet bliver anset for at være et af verdens to hårdeste løb på grund af det kuperede terræn og den kraftige vind. Den danske triatlet er blandt de tre favoritter til at vinde løbet og er derfor på vej ind til pressekonference med den internationale verdenspresse. Hun sætter sig til rette ved bordet, hvor der også er gjort plads til hendes to største konkurrenter. Engelske Bella Bayliss som har 15 Ironman sejre på CV'et og hollandske Heleen Bij De Vaate, som er blandt de ti bedste kvindelige triatleter på Ironman distancen. Michelle Vesterby løb sin første Ironman i november, men er alligevel ikke intimideret af sine konkurrenter. Hun føler sig stærk og ovenpå. Lanzarote er hendes hjemmebane. Her har hun boet og arbejdet, og det er samtidig stedet, hvor hun havde sin første oplevelse med triatlon for 7 år siden. Overskuddet skinner igennem hos den danske pige med herningensiske rødder, og da en af journalisterne spørger hende om, hvad hun forventer, svarer hun:

"Jeg vil være den første op af vandet, den første af cyklen og den første, der løber over målstregen. Jeg vil føre fra start til slut". Udtalelsen fik efterfølgende en journalist fra det anerkendte magasin "Lava Magazine" til at omtale Michelle Vesterby som en triatlet med en farverig personlighed, der leverede gode citater. Det var ikke noget, hun bare sagde for at være smart. For hun er utrolig selvsikker. Hun er så selvsikker, at hun næsten ikke kan se, hvordan hun ikke skulle vinde løbet. Men selvom hun er glad for, at hun var ærlig, er hun alligevel nervøs for, om hun var for kæk. Hvad nu hvis der skete det helt utænkelige, at hun ikke vandt?

Fra OL til Ironman

Indtil maj 2011 kæmpede Michelle Vesterby om en plads blandt de atleter, som i slutningen af juli drager til de olympiske lege i London. Men et træthedsbrud i foden fik hende til at overveje, om det var værd at ofre så meget for chancen for en reserveplads til OL. I sommeren 2010 blev hun dansk mester på halvironman og havde fået blod på tanden for at satse på de længere triatlondistancer. Omkring et halvt år senere gennemførte hun sin første Ironman i den amerikanske delstat Arizona i tiden 9 timer 11 minutter og 23 sekunder. Hun blev den anden bedste kvalificerede skandinaviske kvinde og fik en samlet 5. plads. Den imponerende præstation tiltræk opmærksomhed og Michelle Vesterby blev pludseligt omtalt som en lysende talent. Ironmandistancen passer bedre til Michelle. Hun var ikke god til det høje tempo med syrer i benene fra start til slut. Samtidig skulle hun på OL-distancen hele tiden forholde sig til, hvad modstanderne gjorde, fordi man lå så tæt. *Den mentale kamp* var hun ikke god til. Til gengæld er hun god i den mentale kamp med sig selv. Hun modstår kroppens smerter og formår at tænke positivt, når nedturene kommer. Men alligevel tvivler hun på, om hun har talent.

Dårlig start

På Club La Santa har Michelle Vesterby netop indtaget en portion müsli med banan og en kop kaffe, som skal sørge for, at hun får den helt rigtige start på dagen for Ironmankonkurrencen på Lanzarote. Hun går tilbage til sit hotelværelse og tager et bad, ifører sig sin dragt og sætter håret, som er nogle af

de ritualer, hun udfører inden en konkurrence. I bilen på vej hen til konkurrencen gennemgår hun med sin træner Frank Jakobsen, hvad hun skal gøre og tænke under løbet. *"Hvis Bella kører forbi, så lad hende køre"*, lyder et af rådene fra træneren. Da hun ankommer til startområdet, forsvinder hun nærmest i mængden af de 1600 deltagere. Men hun har en hvid badehætte på, der skiller sig ud i forhold til de andre kvindelige atleter, som alle har grønne hætter på. På nær hendes nærmeste konkurrenter Bella Bayliss og Heleen Bij De Vaate, der har en pink og blå hætte på. De stiller sig klar ved start. Michelle stiller sig bevidst bagved belgiske Bert Jammer. Han er en dygtig triatlet og holder det samme tempo som danskeren i svømmedisiplinen. I øjenkrogen ser hun, Bella Bayliss trække en grøn badehætte over hovedet for at skjule den letgenkendelige pink farve. Der er få sekunder til start. Alle gør sig klar. Startskuddet lyder. Der bliver skubbet og mast og havoverfladen ligner et bassin fyldt med piratfisk, der bliver fodret. Michelle hader altid starten på et løb. Der skal kæmpes om pladserne, og den kamp forløber ikke som planlagt. Bert Jammers ben svømmer fra hende og hun kommer i stedet til at trække en stor gruppe bag sig. *"Lortesvømning"* tænker hun, mens hun ærgrer sig over, at hun nu nok ikke bliver den første kvinde, der kommer op af vandet. Men hun tager fejl.

Den talentløse eliteatlet

I huset i Odense reflekterer Michelle Vesterby over, at hun nu bliver fremhævet som et lysende talent indenfor sin sportsgren. *"Det er jo ikke fordi, jeg har talent. Jeg tror mere, at jeg er nået hertil ved at være arbejdsom og turde tro på mig selv"*. Hun har altid troet meget på sig selv, men omverdenens tro på hendes evner har ikke været lige så konstant. Hendes glade, smilende og udadvendte personlighed får ofte folk til at betragte Michelle Vesterby som useriøs. Men bag facaden gemmer der sig en dedikeret og fokuseret kvinde, som følger sit træningsprogram med enorm punktlighed. Hvis der står 10 km løb på skemaet, så løber hun ikke 9,5 km, selvom hun er træt - hun løber 10 km. Hvis der står en times svømmetræning, så svømmer hun ikke 59 min - hun svømmer en time. Hendes uge er struktureret efter træningen, som ofte fylder 35 timer i ugeskemaet. Alt andet kommer i anden række. *"Du får mig ikke til at sige, det er en dyr pris, jeg betaler. Jeg ved, hvad jeg vil. Min kæreste og mine venner ved, hvad*

jeg vil. Men det er da klart, at der er nogle fravalg". Det har ikke altid været nemt for den ambitiøse atlet at kombinere den dedikerede livsstil med den glade og smilende personlighed. Hun har netop meldt fra til KMD Challenge i Århus, for at fokusere på Hawaii Ironman i oktober. Det skuffede de århusianske arrangører. Men Michelle Vesterby har accepteret, at hun ikke altid kan være vellidt, hvis hun vil nå sine mål. Når hun bliver spurgt, om sporten giver mere end den tager, så er hun ikke i tvivl.

Utallige mentale nedture

Dem er Michelle vant til under konkurrencer. Efter hun kommer op fra vandet og løber over mod sin cykel, er hun ikke i tvivl om, at svømningen har været en af de nedture. Alligevel er det rart at skifte. Så sker der noget nyt. Men nedturen nager i baghovedet og hun gennemgår grundene for at forsætte frem for årsagerne til at stoppe. De første 30 km på cyklen gør det ikke bedre. Hun kan ikke finde det rigtige tråd og den rigtige rytme. Men så kommer den mentale optur, hun har kæmpet for. En journalist fortæller hende, at hun har ligget nummer 1 hele vejen. Overskuddet er tilbage, og da hun rammer stigningen på cykelruten, har hun fundet den rigtige rytme og det rigtige tråd. Nu er det hele ren eufori. Men efter at have tilbagelagt halvdelen af cykelruten begynder cyklen at rumstere. Det lyder som, cyklen er ved at falde fra hinanden. Nu vælter de negative tanker ind igen. Den ene erstatter hurtigt den anden. Michelle forsøger at vende den mentale nedtur og tænker på, at hun efter løbet skal sidde ved poolen med 3 kugler is. En med mangosmag, en med stracciatella og en mere, som hun ikke har besluttet sig for endnu. Problemet med cyklen bliver heldigvis hurtigt fikset og det mentale overskud vender tilbage. Da hun stiller cyklen og hopper i løbeskoene er hun stadig nummer 1. Hun har nu været i gang i 5 timer, 39 minutter og 25 sekunder og mangler nu bare at løbe en maraton.

Det stopper aldrig

"Jeg kan godt multitasking", siger Michelle Vesterby, mens hun svarer på en SMS om en løbeaftale med en veninde. Selvom der står restitutionstid på ugeskemaet, kan hun godt lige snuppe en hurtig løbetur på 40 minutter. Kroppen har brug for hvile, men hun slipper ikke træningen – og hun slipper aldrig triatlon. Hun har en

kandidatgrad i Idræt og Sundhed og ser hendes triatlonkarriere som en videreudvikling af sin uddannelse, for det er netop, hvad hun føler triatlon gør – den uddanner hende. Hun har lært noget om sig selv. Hun har lært sine svage sider at kende og lært, hvordan man tackler dem. Hun har lært sine stærke sider at kende og ved, hvordan hun skal bruge dem. Men hun er ikke færdiguddannet. Det bliver hun aldrig. Der er altid noget nyt at lære, altid et sted, hvor hun kan justere en detalje og blive endnu bedre. En lille detalje, som optimerer hendes præstation, så hun ender øverst på sejrsskammelen.

42, 2 kilometer fra sejren

Skiftet til løb er altid svært. Benene er som gele og skal lige vænne sig til at løbe. Men det går godt, selvom det ikke er Michelle Vesterbys favoritdisciplin. Ruten består af en ca. 20 kilometer lang rundtur, hvor hun vender tilbage til målområdet, for efterfølgende at løbe to rundture på ca. 10 kilometer, inden hun kan krydse målstregen. Det betyder meget mentalt, at ruten ikke er én lang strækning. De første 20 kilometer forløber uden de store problemer. Det samme gør de næste 10 kilometer, og da hun løber ind på den sidste rundtur, er hun stadig langt foran sine konkurrenter. Det kan ikke gå galt. Det MÅ ikke gå galt. Men hun tager ingen chancer. Hun regner hurtigt ud, at hvis hun bare bruger 5 minutter per kilometer det sidste stykke, så vinder hun. Men det går endnu bedre. Få hundrede meter fra målstregen er den nærmeste konkurrent 8 minutter bag hende. Folk rækker hænderne ud for at give hende high-five, men hun ænser det ikke. Intet er afgjort før målstregen er krydset. Speakeren hæver stemmen og råber hendes navn. Pludselig står hun med målbanneret løftet over hovedet. Hun har vundet! Hun har ført fra start til slut og vundet.

Det er en kæmpe forløsning. Hun er glad, træt, stolt, udmattet og kan næsten ikke stå på sine ben. Hun har mest lyst til at lægge sig ned og drikke en cola. Det er der ikke tid til. Medierne skal have interviews og udmattelsen bliver gemt bag et smilende ansigt. Men hun ER også glad. For sejren betyder, at hun er kvalificeret til Hawaii Ironman. Ironmankonkurrencens svar på superbowl og det uofficielle verdensmesterskab. For syv år siden var målet at slå Sandra fra fitness. Nu er hun klar til at slå hele verden.

Artikel 3: Udmattelse er det nye sort

Udmattelse er det nye sort

Nogen kravler over målstregen, andre skærer smertelige grimasser i ansigtet de sidste 10 kilometer eller besvimer af udmattelse og dehydrering. Sådan ser billedet ud for nogle af konkurrencedeltagerne i sportsgrene som maratonløb, ultraløb og Ironman, også kendt under den samlede betegnelse "udholdende ekstrem sport". Selvom det lyder skræmmende, så er deltagerlisterne de seneste år blevet længere og længere. Men hvad er det, der får os til at svømme, cykle eller løbe os halvt ihjel?

Gammel vin på nye flasker

Ekstrem sport har rødder langt tilbage i historien, dog mere i en form for grænsesøgende leg, hvor datidens mænd viste mod og styrke gennem ekstreme præstationer. Men sportsgrenene indenfor denne genre var ofte uorganiserede og blev derfor ikke regnet som sport. I midten af 70'erne begyndte ekstreme sportsgrene lige så stille at vinde tilhængere verden over, da mange sponsorer, så store kommercielle fordele i at associere sig med eksempelvis skateboarding og surfing. Siden har udviklingen taget fart, og der udvikles hele tiden nye sportsgrene, så man i dag har delt begrebet i to dele: Risikosport (eks. basejump, bungyjump, skateboarding) og udholdenhedssport (eks. Ironman, maraton, ultraløb).

Risikosporten har længe oplevet popularitet, men indenfor de seneste år, er udholdenhedssporten begyndt at indhente. Eksempelvis er medlemstallet hos Dansk Triathlon Forbund steget fra 2562 medlemmer i år 2010 til 4768 kontingentbetalere i 2011. Det er en stigning på hele 86 %. Langsigtede

træningsplaner og udmattende træningspas er populært, og det er der en god grund til – det lærer os, hvem vi er.

Den dramatiske fortælling

Vores motivation til at dyrke sport udspringer fra lysten til at teste, hvor meget vores evner rækker til. Det viser en undersøgelse af børns trivsel i idræt fra 1998. Ved at finde frem til, hvad vi evner, definerer vi os selv og styrker herigennem vores identitet. Den opfattelse deler sportpsykolog Morten Hansen, som mener, at en af forklaringerne på udholdenhedssportens popularitet er, at vi gerne vil skabe en identitet gennem spændende og dramatiske fortællinger:

"Folk har mere lyst til at høre efter, hvis man fortæller historier, hvor man har oplevet angst eller smerte. Det leverer fortællinger fra oplevelser med den udholdende ekstremsport, der jo kan berette om mødet med nogle fysisk grænser," fortæller Morten Hansen, der har identitet og ekstremsport som en af sine kernekompetencer.

Når vi oplever, at folk bliver imponeret over vores fortællinger, har vi lyst til at fortælle dem igen, og jo flere gange vi fortæller dem, jo mere forbinder vi os med historien. Men historierne knytter sig også til forskellige identiteter – for dem har vi flere af. Der kan eksempelvis være en arbejdsidentitet, en familieidentitet, en fritidsidentitet osv.. Alle disse identiteter fungerer som fundament for vores selvværd. Derfor er det vigtigt at have flere stærke identiteter, så selvværdet ikke kun opretholdes af en enkel søjle. Det er for ustabilt.

Sport er gud

Indenfor den seneste tid har biskopperne meldt ud, at der skal lukkes kirker . Religionen er ved at miste fodfæste og har ikke længere den samme indflydelse som førhen. Den svindende religiøse tilstedeværelse i nutidens samfund har medført, at vi ikke længere har samme retningslinjer for meningen med livet. Nu står vi selv med ansvaret for at finde denne mening med livet. Her viser udholdenhedssporten at have kvaliteter, der kan være med til at udfylde tomrummet i religions fravær.

"Der er jo en masse fællestræk mellem sport og religion. Begge dele lægger op til et fravalg af det usunde liv og fremhæver det sunde liv med de gode vaner. Det er med til at give os rutiner og vaner, som er vigtige for at finde overskud i hverdagen," pointerer sportssykolog Morten Hansen.

Han forklarer yderligere, at sportens ritualiserende handlemønstre er med til at danne en ramme om livet, som forstærker følelsen af selvkontrol og stabilitet. På den måde fungerer udholdenhedssporten som en salgs erstatning for religion, der fortæller os, hvad vi skal gøre, så vi herigennem kan finde meningen med livet.

Den usunde sport

At cykle tværs over USA på 10 dage eller løbe fem maratonløb i træk gennem ørkenen sætter ekstreme krav til fysikken. Det er videnskabeligt bevist, at det nedslider kroppen i sådan en grad, at immunforsvaret bliver svækket. Det har ført til, at flere idrætsprofessorer har stemplet den fysisk krævende sport som usund.

"Det er da rigtigt, at sportsgrene indenfor udholdenhedssporten kan være usunde i forbindelse med konkurrencer, som sætter urimelige krav til den fysiske ydeevne. Men selve træningen op til konkurrencer er jo slet ikke det samme. Så skal man også huske på, at sundhed er langt mere end det fysiske. Der er også det psykologiske og mentale udbytte, så det er utroligt svært at gøre op," siger Morten Hansen.

Han synes dog, at diskussionen er relevant for en sportsgenre, der i øjeblikket er i en konstant udvikling. En udvikling, som også er med til at rykke grænsen for det ekstreme. Vi skal ikke ret mange år tilbage før det at løbe en maraton, var noget man skrev på CV'et som et billede på sin målrettethed. Men i takt med at flere og flere løber maraton, skal der mere til at bevise, at man har en målrettethed og vilje, der adskiller sig fra andres.

"I dag har vi jo en masse information om de rigtige løbeteknikker, det rigtige løbeudstyr og ressourcer, som gør det nemmere at gennemføre et maratonløb. Indenfor en sportsgren som eksempelvis Ironman er det jo blevet et udstyrsrace ude af proportioner. Her kører de jo på cykler, der er bedre og lettere end dem i Tour de France," fortæller Morten Hansen.

Han pointerer yderligere, at ny viden, teknologi og nye materialer vil være med til at skubbe grænsen for, hvad der er muligt, og derfor ser han ikke nogen grund til, at udmattelse nogensinde skulle gå af mode.

Kapitel 9: Journalistisk arbejdsrapport

Formål med produkt

Specialets formål var at svare på følgende problemformulering:

Hvad er forklaringerne på interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund? Herunder vil jeg samtidig besvare følgende:

- Hvilken indflydelse har den samfundsmæssige udvikling haft på interessen for den udholdende ekstrem sport?*
- Hvad ligger til grund for udøvernes motivation for den udholdende ekstrem sport?*

Tilgangen til besvarelsen af problemstillingen var en metodetriangulering, hvor spørgsmålet anskues fra tre vinkler: en teoretisk analyse, en kvantitativ undersøgelse og journalistiske produkter. Hensigten med de første 6 kapitler var at give forklaringer på interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund. Her blev der taget afsæt i en teoretisk del med psykologisk og sociologisk teori, som opstillede nogle forklaringer og forventninger. Disse blev forsøgt vurderet ud fra et empirisk perspektiv gennem en kvantitativ spørgeskemaundersøgelsen hos DTriF. Formålet med de journalistiske produkter i kapitel 7 er at besvare problemstillingen gennem kvantitative

interviews fremstillet i journalistisk form. Følgende vil der bliver redegjort for overvejelserne og baggrunden for arbejdet med artiklerne.

Mediet og målgruppen

Mit udgangspunkt for formen af artiklerne var, at det skulle være featureartikler. Yderligere valgte jeg at skrive en baggrundsartikel som skulle tage udgangspunkt i mit teoretiske arbejde med problemstilling og igennem et interview med en eller flere eksperter vurdere de teoretiske forventninger til den udholdende ekstrem sport. På den måde kunne jeg gøre bedre brug af mit researchmateriale og levere baggrundsstof til læseren i form af fakta.

Artiklerne kunne bringes som serie til magasinet Euroman, som førhen har beskæftiget sig med tidens populære sportsgrene og yderligere har læsere som fokuserer på samfundets trends og tendenser. En målgruppe som *euroinvest.dk* beskriver som *ynge veluddannede mænd, som ønsker et intellektuelt modspil til andre magasiners overfladiske emnebehandling og letpåkledte blikfang* (*lifestyle.euroinvestor.dk*).

Overensstemmelse med teori

Besat af triatlon

Som udgangspunkt var der flere begrundelser for at skrive artiklen om Morten Rasmussen. For det første falder han ind i kategorien for den typiske triatlet. Han er en mand i trediveerne, højt uddannet og bor i København. Derfor var udgangspunktet for artiklen, at han skulle repræsentere den stereotypiske triatlet og give et billede af, hvad der motiverer denne gruppe. Men under interviewet opdagede jeg, at Morten Rasmussen havde en passion for sporten, som adskilte sig fra det normale. Han var en dedikeret motionist, hvor livet var blevet en del af triatlon, mere end triatlon var blevet en del af livet. Alligevel synes jeg, han passede perfekt til at eksemplificere nogle af de teoretiske hypoteser. Hans udtalelser giver et tydeligt billede af, at sporten er blevet en meget stor del af hans identitet. Også for stor. Som teorien beskriver, er det vigtigt at have flere identiteter, der kan være med til at bære selvværdet. Hans

astma-sygdom truede med at stoppe hans triatlontræning, og det kunne han næsten ikke håndtere.

Samtidig opfyldte han tesen om, at han følte sig sund på trods af, at den enorme mængde træning både havde medført træthed, småskader og et nedsat immunforsvar, som i sidste ende kan have været medvirkende til udviklingen af astma. Triatlon giver ham en følelse af, at han ved hvem han er og ved, hvad han vil, hvilket bekræfter, at han gennem sporten har oplevet en selvrealiserende proces.

Yderligere er det min opfattelse, at han eksemplificerer sammenligningen med det religiøse. Han føler, at triatlon giver ham en mening med livet, hvilket ligeledes bekræfter den religiøse sammenligning.

Michelle Vesterby: Et portræt af Danmarks bedste Ironwoman

Artiklens formål var at fortælle historien om Michelle Vesterby, der har taget sporten fuldstændig til sig ved at gøre Ironman til sin primære identitet. Samtidig repræsenterer hun den kvindelig minoritet i sporten, hvilket giver et andet udgangspunkt end historien med Morten Rasmussen, som snarere repræsenterer majoriteten.

Gengivelse af hendes triumferende sejr på Lanzarote skal give en fornemmelse af, hvad en triatlet oplever under en konkurrence - både det mentale og det fysiske. Oprindeligt var planen, at jeg skulle have fulgt hende til en konkurrence, men det passede ikke med hendes meget tætpakkede kalender, og derfor blev interviewet fortaget i hendes restitutionperiode, hvor hun var mere fleksibel. Løsningen blev derfor, at hun genfortalte hendes oplevelser fra løbet på Lanzarote.

Historien skal afspejle en selvrealiseringsproces, hvor Michelle Vesterby udvikler sig fra at være en festglad guide på Club la Santa til at være en determineret eliteudøver. Problemet var, at hun var så meget inde i sin

nuværende rolle som seriøs sportskvinde, at hun havde svært ved at genkalde episoder fra før, hun dyrkede triatlon. Det gjorde, at beskrivelsen af den personlige udvikling blev svagere end planlagt.

Til gengæld var hendes beskrivelser fra løbet meget præcise, hvilket gjorde det oplagt at skrive artiklen i et feature-format, som også var planen før interviewet. Her er beskrivelserne det bærende, og skal medvirke til at danne et billede af personen Michelle Vesterby.

Udmattelse er det nye sort

Udgangspunktet for denne baggrundsartikel var, at jeg ville lave et format, hvor jeg kunne gøre direkte brug af de teoretiske forventninger og statistikkerne fra spørgeskemaet. Min plan for interviewet til artiklen var, at mine spørgsmål skulle tage afsæt i de teoretiske forventninger. Da jeg havde gjort meget brug af Verner Møller i teorien ønskede jeg, at interviewpersonerne skulle være nogle andre, som kunne vurdere forventningerne fra det teoretiske afsnit. Desværre fik jeg afslag fra både idrætsprofessor Hans Bonde, som ikke havde tid og lektor fra CBS Nanna Mik Meyer, der ikke ville medvirke, da jeg ikke kunne garantere, at det blev publiceret. Derfor blev Morten Hansen den eneste kilde til artiklen. På grund af afsættet i teorien er min vurdering, at der er en naturlig overensstemmelse med teorien, som jo samtidig er med til at danne grundlag for artiklens indhold.

Fravalg af artikler

Oprindeligt var planen, at artikelserien også skulle indeholde en artikel om en ultraløber, for at inddrage flere af de udholdende ekstrem sportsgrene. Men den plan løb i vasken, og på grund af tidsmangel var jeg nødt til helt at droppe den ide.

Derfor forsøgte jeg at vinkle mod de nye elementer i fremtidens udholdende ekstrem sport. Min research førte mig til 'Nordic Race', som er et løb, der blev afholdt for første gang. Det blev beskrevet som erstatningen for maraton og

ironman og virkede derfor oplagt for mit emne. Desværre viste det sig at falde uden for den kategori. Det var et 6,5 km militærløb, som ikke indeholdte nogle af de elementer, som jeg har defineret i den udholdende ekstrem sport. Derfor valgte jeg ikke at skrive artiklen, da det efter min vurdering lå langt fra specialets emne.

Researchmetoder

Specialets teoretiske del blev lavet inden interviewene blev foretaget og fungerede derfor som min primære research til, hvad jeg ville spørge ind til i de senere interviews. Under udarbejdelsen af det teoretiske afsnit fandt jeg flere emner, som kunne beskrive motivationen for den udholdende ekstrem sport, men jeg var nødt til at udvælge de temaer, som jeg fandt mest relevante. Det medførte dog, at mine interviews godt kunne være noget ensporede og ikke tog hensyn til, at der også kan være andre faktorer, som er med til at motivere til udholdende ekstrem sport. Jeg blev derfor lidt meget slave af den dagsorden, som jeg havde sat ud fra det teoretiske afsnit. Udbyttet af interviewene kunne muligvis have været mere nuanceret, hvis jeg var gået ind til opgaven med mindre fokus på de teoretiske vinkler.

Interviewteknik

For at finde frem til kilder, der kunne danne parallel til min teori, søgte jeg efter kilder gennem mit netværk, og fik herigennem kontakt til Morten Rasmussen og Michelle Vesterby. De var begge med på idéen og syntes, det var et interessant emne.

I begge tilfælde blev interviewene udskudt på grund af udlandsophold. Men det var meget vigtigt for mig at møde dem ansigt til ansigt, så jeg kunne se deres mimik og gestikulering, når de talte om deres passion for triatlon. Yderligere medførte pauserne, hvor jeg tog notater til eftertænkning, at de efterfølgende selv tog emner op, som jeg ikke nødvendigvis havde spurgt om.

En af mine forhåbninger til artiklerne om Morten Rasmussen var, at jeg kunne komme med ham ud og træne og herigennem følge hans kontakt med sporten og

beskrive hans passion. Men problemet var, at jeg ikke helt var i stand til at følge med ham, og derfor droppede jeg idéen.

Michelle Vesterby besøgte jeg i hendes hjem i Odense, hvor der lige var plads til nogle timer mellem en tur til frisøren og en løbetur. Hun er generelt en travl person, men inden interviewet ridsede jeg de emner op, som jeg ville omkring, hvilket medførte til et produktivt og struktureret interview. Desværre overlod det heller ikke meget til tilfældighederne og derfor bar interviewet meget præg af min dagsorden, som det også er beskrevet i afsnittet om researchmetoder. Til gengæld fik jeg udnyttet tiden og gik der fra med den information, jeg søgte.

Til baggrundsartiklen interviewede jeg Morten Hansen, som var den eneste kilde, jeg ikke mødte ansigt til ansigt. Inden jeg fik fat i ham havde jeg allerede fået afslag fra to andre eksperter. Derfor ringede jeg interviewet hjem, for ikke at øge risikoen for at miste endnu en kilde, der ikke havde tid til et interview.

Artiklernes opbygning/Fortællemodel

Artikel: "Besat af triatlon"

Artiklen om Morten Rasmussen er skrevet ud fra Story-modellen, som består af en komplikationsscene, en udviklingsscene og en løsningsscene (Hvid, Mikkel, s. 49). Ifølge Jon Franklin, som har udviklet modellen, skal komplikationsscenen komme først, for ikke at ødelægge udviklingsforløbet i historien. Derfor er Morten Rasmussens første oplevelser med sygdommen (flashback) også valgt som den første scene, der skal beskrive komplikationerne og give læseren lyst til at læse videre.

Næste scene er *udviklingsscenen*, hvor han kæmper med at finde en udvej.

Artiklen sluttet af med en *løsningsscene*, som skal vise, hvordan han er kommet videre, og hvor han står nu (Hvid, Mikkel, s. 50).

Problemet ved at bruge denne model til artiklen er, at scenerne kan kritiseres for ikke at være scenariske nok. Hans flashback tilbage til, da problemet viste sig første gang, er nok det eneste afsnit, der indeholder tilstrækkelige beskrivelser

til at tegne en scene. Der var simpelthen ikke præcise beskrivelser nok til at lave mere detaljerede scener, og derfor kommer udviklingsscenen og løsningsscenen mere til at fremstå som situationer. Jeg synes dog, det fungerer, da afsnittene stadig opfylder story-modellens skematiske opbygning med *en konflikt, en kamp og en løsning* (Hvid, Mikkel, s. 50).

Oprindeligt havde jeg skrevet en mere Wall-street journal inspireret udgave. Men jeg valgte at skrive den helt om, da den første udgave var en vinkelfest uden retning, som ikke beskrev det billede, jeg gerne ville vise.

Artikel: "Michelle Vesterby: Et portræt af Danmarks bedste Ironwoman"

Artiklen om Michelle Vesterby er bygget op efter Wallstreet journal modellen (Rich, Carole, s. 193-195), hvor historien om Michelle Vesterbys første triatlon danner rammen for historiens pointe om udviklingen til Danmarks bedste Ironwoman, som skal tænde læseren til at forsætte artiklen (Hvid, Mikkel, s. 56). Det efterfølgende afsnit stopper tilbageholdelsen af informationer og fortæller, at hun i dag er professionel triatlet. Herefter understøttes pointen om hendes udvikling i de næste afsnit. I artiklens andensidste afsnit, "*jeg stopper aldrig*" bliver hendes udvikling vist ud fra hendes nuværende synspunkt, og viser dermed status for pointen, som skal være med til at lukke historien for læseren. I det afsluttende afsnit færdiggøres beskrivelsen og slutter af med en *circle kicker* (Rich, Carole, s. 196), som viser tilbage til artiklens indledning og derved binder historien sammen.

Til artiklens opbygning har jeg ligeledes hentet inspiration fra fortælleformen *serial narratives* (Rich, Carole, s. 226), som er velegnet til historier, der beskriver en persons udvikling. Denne form er inspireret af novellefortællinger, og derfor har jeg også forsøgt at anvende *cliffhangers* i slutningen af hvert afsnit, som skal gøre læseren nysgerrig til at læse videre (Rich, Carole, s. 189).

Artiklen indeholder gengivelser af Michelle Vesterbys første møde med triatlon, samt hendes seneste triumf, hvor hun vandt en konkurrence på Lanzarote. Til at gengive disse episoder har jeg anvendt *the-show-in-action* teknik, som gerne

skulle hjælpe læseren med at visualisere scenerne for læserne, så de kan danne sig et billede af, hvem Michelle Vesterby er.

Artikel: "Udmattelse er det nye sort"

Artiklens formål var, at den skulle fungere som en baggrunds og informationsgivende del af artikelserien. Den skulle opsamle de teoretiske pointer og herigennem forsøge at give nogle mulige forklaringer på interessen for udholdende ekstremsport i det moderne samfund. Men det medførte samtidig, at artiklen skulle indeholde en del emner, hvilket medførte en del overvejelser i forhold til valg af fortællemodel. Det endte med, at jeg valgte *Sections technique*, som er specielt velegnet til historier med mange temaer (Rich, Carole, s. 199).

Modellen opfordrer til, at hvert afsnit kan stå alene, som et separat kapitel i historien. Derfor har jeg forsøgt at afrunde efter hvert afsnit, dog uden at være konkluderende, da en for lukket afslutning kan påvirke læserens lyst til at læse videre i en negativ retning. Derfor kan slutningerne på afsnittene virke abrupte, men det er gjort for at give læseren lyst til at læse det næste afsnit.

Slutningen er en kombination mellem en *circle-kicker*, som henviser tilbage til artiklens rubrik og en *future-action kicker*, der omhandler temaets fremtidige udvikling.

Kildekritik

Til artiklerne har jeg både anvendt skriftlige og mundtlige kilder. Som tidligere nævnt tager artiklerne afsæt i specialets teoretiske afsnit, som derved fungerer som skriftlig kilde, hvilket kommer mest til udtryk gennem baggrundsartiklen. De mundtlige kilder er i to af artiklerne blevet brugt som cases, mens Morten Hansen i baggrundsartiklen fungerer som en ekspertkilde, der i sammenspil med de skriftlige kilder skal forklare interessen for den udholdende ekstremsport. Som tidligere nævnt var det ikke helt problemfrit, at jeg igennem produktionen af det teoretiske afsnit havde fået så meget information om emnet. Det gjorde, at

jeg til nogle af interviewene kunne være forudindtaget og derfor ikke greb mulighederne for at følge de historier, der stak uden for min dagsorden, som var lavet på baggrund af det teoretiske afsnit. Jeg forsøgte så at sige at trække de teoretiske forklaringer ned over "den virkelige verden" i stedet for at være åben for nye forklaringer. Samtidig kan jeg have påvirket interviewpersonernes holdninger til emnet med mine spørgsmål fra teorien (Thurén, Torsten, s. 21). Men det tror jeg ikke, er tilfældet.

Til de to features om Morten Rasmussen og Michelle Vesterby havde jeg valgt to førstehåndskilder i form af de to hovedpersoner, som yderligere fungerer som primærkilder i forhold til emnet, da begge har erfaringer med den udholdende ekstrem sport (Ankersborg, Vibeke, s. 14). I baggrundsartiklen fungerer Morten Hansen som en andenhånds kilde, der skal forholde sig til et tema. Men han er ligeledes primærkilde, da han er ekspert på området. I tilfældet med de to featureartikler er det vigtigt at inddrage begrebet *tendens*, som beskriver, at kilderne udtaler sig om emnet ud fra deres personlige forhold til den udholdende ekstrem sport (Ankersborg, Vibeke, s. 24). Både Morten Rasmussen og Michelle Vesterby har begge en personlig passion for sporten og derfor kan det være svært for dem at stille sig kritisk i forhold til emnet. Det problem var jeg dog forskånet for med Morten Hansen, der som ekspert ikke fandt nogen forklaringer som endegyldige. Derudover kan *genren* have været med til at "skræmme" interviewpersonerne. Forstået på den måde, at de ikke har lyst til at fremstå i et dårligt lys, når det er en artikel, der kan læses af andre (Ankersborg, Vibeke, s. 30).

En vigtig pointe i kildekritikken er, at featureartiklerne kun omhandler personer, der dyrker Ironman. Men ud fra mit teoretiske afsnit, mener jeg, der er grundlag for, at personer indenfor andre udholdende ekstrem sportsgrene vil vise samme adfærd, hvilket gør interviewpersonerne til fuldgældige repræsentanter. Efter min opfattelse giver artiklerne et retvisende billede, da andre grupper indenfor den udholdende ekstrem sport kan forventes at dele samme synspunkter.

Vurdering af artiklernes udbytte

Artikelserien havde til formål at besvare den opstillede problemstilling igennem nogle kvalitative interviews fremstillet i journalistisk format. Efter min mening bidrager artiklerne til at give et billede af virkeligheden af den udholdende ekstremsport, som ikke var muligt at skabe gennem spørgeskemaundersøgelsen eller den teoretiske analyse. Artiklen danner mange paralleller til teorien og eksemplificerer forklaringerne på interessen for den udholdende ekstremsport.

Både artiklen med Michelle Vesterby og Morten Rasmussen eksemplificerer viljestyrke, som kendetegner deres passion for det udholdende element i sporten. Samtidig er den mængde af tid, som de bruger på deres sport et bevis på, hvor stor en del af den udholdende ekstremsport bliver af udøvernes identiteter. Yderligere beviser deres historie en udvikling, hvor den udholdende ekstremsport har været med til at give mere struktur og i Morten Rasmussens tilfælde mere mening til tilværelsen.

Baggrundsartiklen blev skrevet med udgangspunkt i teorien. Derfor er sportsspsykolog Morten Hansen med til at bekræfte og forklare mange af de teoretiske forklaringer, samtidig med at hans udtalelser nuancerer forståelsen af emnerne. Et kritisabelt punkt er dog, at der burde have været endnu en ekspertkilde, hvilket havde givet en mere solidt grundlag for at diskutere de teoretiske forklaringer.

Del V

I specialeafhandlingens sidste del vurderes det samlede udbytte af metodetrianguleringen i et kritisk perspektiv, hvorefter der fremstilles en konklusion på specialets problemstilling.

Kapitel 10: Kritisk vurdering af metodevalg

Formålet med at besvare problemformuleringen gennem en tredelt metodetriangulering var, at problemet herigennem kunne anskues fra flere vinkler og derved skabe en mere velbegrundet besvarelse af problemstillingen. Denne fremgangsmåde kan dog kritiseres på nogle punkter.

At der anvendes 3 forskellige metoder sætter begrænsninger for, hvor omfattende, man kan arbejde med hver enkel metodedel. Eksempelvis fremstiller den teoretiske del kun nogle af de hypotetiske forklaringer, der kan fremstilles gennem teoretisk analyse. Der vil givetvis kunne dannes flere plausible forklaringer på interessen for den udholdende ekstremsport. Men da den teoretiske gennemgang ikke var den eneste metode, var det nødvendigt at prioritere og udvælge emner til besvarelse af problemformuleringen.

Yderligere kan man kritisere vurderingen af de teoretiske forklaringer på interessen for den udholdende ekstremsport, som blev foretaget ud fra spørgeskemaundersøgelsens besvarelser for at være tolkende. DTriF afstandstagen fra ekstremsporten gjorde, at der ikke kunne spørges direkte ind til de ekstreme dele af triatlon. Samtidig ville en direkte besvarelse af de teoretiske forklaringerne, medføre spørgsmål, der ville fremstå som værdiladet og fordomsfulde. Derfor måtte pointerne camoufleres, hvilket medførte, at der ikke altid er en tydelig sammenhæng mellem forklaringerne og besvarelsene. Det var derfor nødvendigt at fortolke statistikkerne for at give en empirisk vurdering af de teoretiske forklaringer. Derudover kan sammenligningen af de korte og de lange distancer kritiseres for, at der ikke er tilstrækkelig stor forskel på udøverne i disse kategorier til at vise et reelt billede af, om udholdende ekstremtriathleter adskiller sig fra andre. Det ville have givet en bedre vurdering,

hvis langdistancernes besvarelser var blevet sammenlignet med en gruppe fra en helt andet type sportsgren.

Både den teoretiske og den kvalitative undersøgelse bidrog dog til en grundig journalistisk research, som kunne danne et solidt grundlag for artiklerne.

Kapitel 11: Konklusion

De tre forskellige metoder har hver for sig bidraget med materiale, som er indgået i besvarelsen af specialets overordnede problemstilling:

Hvad kan forklare interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund?

I det følgende afsnit vil der blive foretaget en vurdering af det samlede udbytte af de tre metoder i forhold til besvarelsen af problemformuleringen.

Den teoretiske gennemgang opstillede indenfor fem forskellige emner nogle teoretiske forklaringer, der kunne besvare specialets problemstilling. Disse fem forklaringer blev efterfølgende empirisk vurderet i forhold til besvarelsene fra en spørgeskemaundersøgelse i Dansk Triathlon Forbund. Teorien og undersøgelsen dannede tilsammen et grundlag for research til tre artikler, som yderligere blev anvendt i besvarelsen af specialets problemformulering.

Data fra undersøgelsen begrundede teoriens forklaring om, at den udholdende ekstrem sport presser udøverens grænser, hvilket er gavnligt i forhold til det moderne samfunds øgede fokus på identitetsdannelse. Artiklerne om Morten Rasmussen og Michelle Vesterby var begge eksempler på personer, der i høj grad fandt identitet igennem den ekstreme triatlon, hvilket underbyggede den teoretiske forklaring yderligere.

Ud fra Baumanns teori blev der ligeledes opsat en forklaring som lød på, at den udholdende ekstrem sport i højere grad har fokus på individualiteten end på

fælleskabet og derfor passer godt ind i det moderne samfunds billede.

Undersøgelsens empiriske vurdering gav ikke anledning til en begrundelse for, at den udholdende ekstrem sport skilte sig ud på dette punkt. Men artiklerne og de samlede besvarelser fra kort- og langdistancer viste, at den systematiske målrettethed gør individualiseringen til en naturlig del af sporten.

En anden af teoriens forklaringer var, at den udholdende ekstrem sport indeholder kvaliteter, der gør den i stand til at udfylde det tomrum, som religionens fravær i det moderne samfund har efterladt. Denne forklaring var svær at vurdere empirisk, da analysen i høj grad blev en fortolkning af dataene fra undersøgelsen. Der blev dog alligevel fundet sammenligneligheder, der kan indikere, at den udholdende ekstrem sport har kvaliteter, der gør, at den til en vis grad kan udfylde tomrummet efter religionen. Der blev dog ikke fundet tal, der kunne vise, at dette i højere grad var gældende for de lange triatlondistancer fremfor de korte. Til gengæld viste artiklen med Morten Rasmussen et eksempel på en triatlet, som gennem triatlon oplevede, at han var mere målrettet og følte sig som et bedre menneske. Elementer der bekræftede den udholdende ekstrem sports religiøse kvaliteter. Eksperten Morten Hansen i artikel 3 bekræftede yderligere, at der er fællestræk mellem den udholdende ekstrem sport og religion.

Den næste teoretiske forklaring hed, at den udholdende ekstrem sport bliver vurderet som sund på trods af de fysiske belastninger, som de ekstreme konkurrencer medfører. Både spørgeskemaundersøgelsen og artiklerne bekræftede dette, da dataene viste, at udøvelsen af deres sport fik udøverne til at føle sig sunde. Der blev ikke fundet markant forskel på de korte og lange distancer, og derfor måtte denne forklaring forkastes i forhold til at besvare problemformuleringen.

Den sidste teoretiske forklaring lød på, at den udholdende ekstrem sport både appellerer til den prometiske og den apollinske type og dermed når ud til et større segment. Dette var med til at besvare, hvorfor flere finder sporten interessant. Denne forklaring blev underbygget i den empiriske vurdering, hvor

der yderligere blev fundet markant forskel på de korte og de lange distancer. Artiklerne eksemplificerede endvidere, at man både skal være grænsesøgende og besidde systematisk kontrol, når man dyrker de ekstreme triatlondistancer.

Problemstillingen er blevet besvaret gennem forskellige metoder, men samlet set giver specialet en indikation af, at den udholdende ekstremsport har mange kvaliteter i forhold til de nuværende værdier i det moderne samfund, hvilket kan forklare den stigende interesse.

Litteraturliste

Bøger (I alfabetisk rækkefølge)

- **Baumann**, Zygmunt: "Flydende modernitet", 1. Udgave, 1. Oplag, Hans Reitzels Forlag, København 2006. - 277 sider
- **Beamish**, Rob & Ritchie, Ian: "Fastest, Highest, Strongest – A critique of high-performance sport", Routledge, New York 2006. - 194 sider
- **Boolsen**, Merete Watt: "Spørgeskemaundersøgelser: fra konstruktion af spørgsmålene til analyse af svarene", Hans Reitzels Forlag, Gylling 2008. - 238 sider.
- **Ewen**, Robert B. : "An introduction to theories of personality", 7. Udgave, 2010 Taylor & Francis Group. - 551 sider
- **Giddens**, Anthony: "Modernitet og selvidentitet – Selvet og samfundet under sen-moderniteten", Dansk udgave, Hans Reitzels Forlag A/S, København 1996. - 289 sider
- **Hein**, Helle Hedegaard: "Motivationsteori og praktisk anvendelse", 1. Udgave 2010, Hans Reitzels Forlag, København. - 258 sider
- **Henriksen**, Kristoffer; Hansen, Morten & Hansen, Jakob: "Gyldendals Idrætspsykologi", 1. Udgave 2007, Nordisk Forlag A/S, København. – 192 sider
- **Hvid**, Mikkel: "Fascinerende fortælling – Den journalistiske feature", 1. udgave, 1. oplag, Forlaget Ajour, Danmarks Journalisthøjskole 2002. – 112 sider
- **Høgh-Olesen**, Henrik: "Personlighedens positioner – angst og grænseløshed i person og kultur", Dansk Psykologisk forlag, 2001. – 295 sider
- **Jørgensen**, Carsten René: "Identitet", 2. Udgave, 1. Oplag, forfatteren og Hans Reitzels Forlag, København 2008. - 260 sider
- **Marslow**, Abraham H. : "På vej mod en eksistenspsykologi", 2. Udgave 1968, D. Van Nostrand Company. – 252 sider

- **Mitchell**, Donald. Citat hentet fra bogen: "Adventures of an optimist", Booksurge Llc, USA 2007. 274 sider.
- **Møller**, Verner: "Sundhed og idræt – kulturanalyser til indkredsning af sundhedsaspektet i idrætten", Odense universitetsforlag 1999. - 244 sider
- **Rich**, Carole: "Writing and Reporting News – A Coaching Method", media enhanced fourth edition, Wadsworth 2005. – 550 sider
- **Thurén**, Torsten: "Orientering i källkritik – Är det verkligen sant?", Norstedts Tryckeri, Stockholm 1986. - 188 sider

Tekster

- **Andersen**, Bjarne & Jensen, Bente: "Børn og eliteidræt – i tal" 1. Udgave, 2. Oplag 2004 pdf-format. Institut for Idræt, København. 87 sider.
- **Ankersborg**, Vibeke: "Kildekritik som journalistisk metode", tekst fra: "At opdage verden. Research – fra akademikere til journalister", forlaget Ajour 2006. 30 sider.
- **Breivik**, Gunnar: "Ekstremsport et senmoderne fænomen". Fundet på link og senest set d. 30.06.12:
<http://www.idrottsforum.org/articles/breivik/breivik041214.html>. 9 sider.
- **Jantzen**, Christian og Møller, Verner: "Marginaloplevelser og tærskelværdier – Til installering af begrebet vanvidsidræt". Tekst fra: "Hooked – om vanvid og æstetik i sport og kropskultur", Forfatterne og Odense Universitetsforlag 1994. 62 sider.
- **Mik-Meyer**, Nanna: "Xtrem krop = xtrem lykke". Fundet på link:
<http://www.kommunikationsforum.dk/artikler/ekstremsport-som-livsstil>. Senest set d. 30.06.12. 9 sider.
- **Møller**, Verner: "Sport og karisma", tekst fra Götke, Povl; Havelund, Jonas og Rasmussen, Kristian: "Fra Buddha til Beckham", Syddansk Universitetsforlag 2005. 16 sider.
- **Tucker**, Ross & Dugas, Jonathan: "The science of sport – Scientific comment and analysis of sporting performances". Fundet på link:

<http://www.sportsscientists.com/2008/02/marathon-survival-courage-and.html>. Seneste set den 30.06.12. 6 sider.

Artikler

- **Kristeligt Dagblad**: "Der er for mange små sogne i Danmark", artikel af Marie Louise Rasmussen, bragt i avisen d. 28.02.2012.
- **Ritzau**: "Hård træning inviterer til sygdom", artikel Ulla Veidrup. Publiceret 06.05.1996 fra Ritzaus Bureau.

Links

- **Challenge Copenhagen**:
"<http://www.kmdchallengecopenhagen.com/da/challenge-copenhagen/contact/fakta-og-tal>". Senest set d. 30.06.12.
- **Copenhagen Maraton**:
"<http://copenhagenmarathon.dk/downloads/pressemappe-2012.pdf>". Senest set d. 30.06.12.
- **Den danske ordbog**:
<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=ekstrem sport>. Senest set 30.06.12
- **Faktalink.dk**: "<http://www.faktalink.dk/titelliste/spor>". Senest set d. 30.06.12.
- **Faqs.org**: "<http://www.faqs.org/sports-science/Ha-Ja/Ironman-Competitions.html#b>". Senest set d. 30.06.12.
- **Forbes.com**: "http://www.forbes.com/2009/02/17/shaun-white-tony-hawk-business-sports_0218_action_sports.html". Senest set d. 30.06.12.
- **Lifestyle.euroinvestor.dk**:
"http://lifestyle.euroinvestor.dk/lifestyle/euroman_9757555.html". Senest set d. 30.06.12.
- **Ironman.com**: <http://ironman.com/holdingcell/2003/february-2003/the-most-famous-finish-in-ironman-history-julie-moss-takes-you-through-her-race#axzz1zNfOpxpg>. Senest set d. 30.06.12.

Kildeliste til artikler

- Morten Rasmussen
Klirevænget 41
2880 Bagsværd
Telefon: 41 32 76 66
Mail: amus02@hotmail.com
- Michelle Vesterby
Skt. Hans gade 39
5000 Odense C
Telefon: 60 19 46 78
Mail: michelle_vesterby@hotmail.com
- Morten Hansen
Sportpsykolog
Telefon: 23 42 30 23

Bilag

Bilag 1: Medlemstal

Tal udleveret af Dansk Triatlon Forbund (DTriF)

	antal medlemmer DIF	antal medlemmer Ultimate	antal klubber	antal klubber Ultimate
2007	2294	1820	45**	51
2008	2818	1964	51	53
2009	3266	2114	51	56
2010	3676*	2562	56	59
2011	5244	4768	62	65
2012				69
* uden for mange hos Farsø tri er det omkring 3400 (ikke officielle tal)				
** 15 klubber havde ikke besvaret.				

Sendt: 11. april 2012 13:12
Til: Jakob Neister
Vedhæftede filer:  medlemsantal og klubber.xlsx (8 KB)[Åbn som webside]

Hej Jakob

Hermed sender jeg en oversigt over vores medlemstal og antal klubber af de sidste år.

Med venlig hilsen

Gera van Rootselaar
Bogholder/Sekretær
DTriF

Bilag 2: Spørgeskemaoplæg til DTriF

(Efter rettelser fra DTriF, endte den med at se således ud)



Ansvarlig for undersøgelse:
Cand. Public. Stud.
Jakob Neister
Abel Cathrines Gade 9, 4 tv.
1654 Kbh. V.
Mobil: 21 93 88 78

Undersøgelse af motivationen for langdistance triatlon hos medlemmerne i Dansk Triathlon Forbund.

Formål:

Dansk Triathlon Forbunds formål og forventninger:

Spørgeskemaet har til formål at undersøge, hvilken type det er, der dyrker triatlon, og hvad der motiverer triatleter til dyrke triatlon.

SDU (Jakob Neister):

Svarene skal bruges i et speciale, der forsøger at finde forklaringer på interessen for den udholdende ekstrem sport i det moderne samfund.

Ansvarlig:

Udarbejdelsen af spørgeskemaet foretages af Jakob Neister i samarbejdet med Dansk Triathlon Forbund.

Analysen foretages af Jakob Neister. Den indsamlede data er samtidig til rådighed for Dansk Triatlon Forbund.

Undersøgelsesform:

Kvantitativ spørgeskemaundersøgelse. Udsendes elektronisk via e-mail i form af et såkaldt e-survey.

Respondenter:

Dansk Triathlon Forbunds medlemmer. Besvarelsen foregår anonymt.

Spørgeskemaet besvares via et link i en e-mail, som derved sikrer respondenternes anonymitet.

Forventet forløb:

Spørgeskemaet udarbejdes og sendes til gennemsyn hos Dansk Triathlon Forbund. Herefter rettes det til efter de anvisninger forbundet er kommet med.

Skemaet afprøves få udvalgte testpersoner. Herefter rettes evt. fejl og uforståelige spørgsmål.

Spørgeskemaet sendes ud i starten af maj.

Dataene indsamles løbende (da det er elektronisk) og analyseres i slutningen af maj.

Varighed for undersøgelse: Maj måned.

Spørgeskemaets opbygning:

Spørgeskemaet er bygget op omkring fire hovedelementer:

Baggrund: Skal frembringe de demografiske informationer om respondenter, som kan være med til at beskrive, hvem der dyrker triatlon og hvem sporten henvender sig til.

Viden: Skal indsamle fakta om respondenter i forhold til triatlon, som evt. kan give et billede på, hvad triatleterne fokuserer på i udøvelsen af deres sport.

Adfærd: Skal give en indikation af, atleternes handlinger i forhold triatlon. Eksempelvis hvad der motiverer dem til at blive ved. Samtidig indgår besvarelsen i kortlægningen af, hvilken type der søger mod triatlon.

Holdninger: Skal danne et billede af triatleternes opfattelse triatlon som sport.

Denne opdeling bliver ikke synlig for respondenten.

Udkast til mail:

Kære medlem

I Dansk Triathlon Forbund ønsker vi at undersøge, hvad der er med til at motivere vores medlemmer (med henblik på fremtidige tiltag, som kan være med til at udvikle sporten og fastholde vores medlemmer). Derfor vil vi gerne gøre brug af din viden som medlem og håber derfor, at du vil bruge 5-10 minutter på vores spørgeskemaundersøgelse.

Nogle af svarene i undersøgelse skal yderligere bruges til et speciale på Syddansk Universitet, som blandt andet undersøger interessen for langdistancetriatlon.

Tryk på linket herunder for at komme til spørgeskemaet.

<http://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=F4K4DQ391J11>

Vi takker på forhånd for din hjælp

Med venlig hilsen

Dansk Triathlon Forbund
Spørgsmålene:

1. Baggrund

1A. I hvilken klub er du medlem?

1B. Hvilket køn er du?

- ☐ Mand
- ☐ Kvinde

1C. Hvilken er din alder?

- ☐ Skriv?

1D. Hvor i landet har du bopæl?

- ☐ Sønderjylland
- ☐ Midtjylland

- Nordjylland
- Fyn
- Sydsjælland
- Nordsjælland
- Bornholm
- København

1E. Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund?

- Folkeskole
- EFG/HG/Teknisk skole
- HH/Studentereksamen/HF
- Erhvervsuddannelse
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)
- Andet

1F. Hvilken sportslig baggrund har du udover triatlon?

- Boldspil
- Holdsport
- Individuel sport
- Svømning
- Atletik
- Anden udholdenhedsidræt
- Ingen
- Andet

1G. Hvor mange år har du dyrket triatlon?

- Skriv

2. Viden

2A. Hvor mange timer brugte du på træning i de seneste 8 dage?

- Skriv

2B. Hvilke typer af triatlon har du gennemført?

- 1/10 jernmand (400-18-4) eller kortere
- Sprintdistance (750-20-5) som enkelstart
- Sprintdistance (750-20-5) med draft (tilladt at ligge på hjul)
- Sprintdistance (750-20-5) non draft (med 10-meter regel)
- Olympisk distance (1500-40-10) med draft (tilladt at ligge på hjul)
- Olympisk distance (1500-40-10) non draft (med 10-meter regel)
- ½ ironman distance (1900-90-21)
- Ironman distance (3800-180-42)
- Længere distance (hvilken)
- Duatlon
- Ingen af delene. Jeg deltager ikke i konkurrencer

2C. Hvad er dit primære mål i denne sæson?

- ☐ 1/10 jernmand (400-18-4) eller kortere
- ☐ Sprintdistance (750-20-5) som enkelstart
- ☐ Sprintdistance (750-20-5) med draft (tilladt at ligge på hjul)
- ☐ Sprintdistance (750-20-5) non draft (med 10-meter regel)
- ☐ Olympisk distance (1500-40-10) med draft (tilladt at ligge på hjul)
- ☐ Olympisk distance (1500-40-10) non draft (med 10-meter regel)
- ☐ ½ ironman distance (1900-90-21)
- ☐ Ironman distance (3800-180-42)
- ☐ Længere distance (hvilken)
- ☐ Duatlon
- ☐ Ingen af delene. Jeg deltager ikke i konkurrence
- ☐ Træningen i sig selv
- ☐ Andet (hvilken)

2D. Vil du forsætte med at dyrke triatlon, efter du har nået dit mål?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke

2E. Hvad fik dig til at starte med triatlon?

- ☐ Jeg ville prøve mig selv af
- ☐ Jeg ville lave en Ironman distance
- ☐ Jeg havde venner og bekendte, der dyrkede sporten
- ☐ Jeg ville vise, at jeg kunne
- ☐ Muligheden for en sund livsstil
- ☐ Variationen i træningen
- ☐ For at møde nye mennesker
- ☐ Andet: (beskriv venligst)

2F. Hvor fik du kendskab til, at man kunne dyrke triatlon på klubplan?

- ☐ Venner
- ☐ Medier
- ☐ Har været tilskuer
- ☐ Etc.

2G. Hvor stor en del af din træning foregår sammen med din klub?
(Ingenting, Lille del, halvdelen, stor del, Træner kun med klub)

- a. Svømning
- b. Løb
- c. Cykling
- d. Styrketræning

3. Adfærd

3A. I hvilken grad er følgende ting med til, at du dyrker triatlon?

(Svarmuligheder: slet ikke, i nogen grad, i høj grad, i meget høj grad).

- ☐ Den personlige udfordring.
- ☐ For at holde mig i form.
- ☐ For at være sammen med ligesindet, der holder af sporten lige som jeg.
- ☐ For at møde nye mennesker.
- ☐ For at bryde med mine grænser.
- ☐ Jeg føler mig sund, når jeg dyrker triatlon.
- ☐ Jeg bliver motiveret ved, at der stilles krav til min fysiske ydeevne.
- ☐ At det er med til at udvikle mig personligt
- ☐ Glæden ved at træne
- ☐ Spændingen i forbindelse med konkurrence
- ☐ Andet: (beskriv venligst)

3B. I hvilken grad passer følgende udsagn på dig, efter du er begyndt at dyrke triatlon? (Svarmuligheder: slet ikke, i nogen grad, i høj grad, i meget høj grad).

- ☐ Jeg er mere fokuseret på min livstil.
- ☐ Jeg er blevet mere målrettet.
- ☐ Jeg har fået mere energi og overskud.
- ☐ Jeg er blevet mere bevidst om, hvem jeg er som person.
- ☐ Jeg er blevet mere opmærksom på, hvordan jeg bruger min tid
- ☐ Jeg har ikke ændret mig.
- ☐ Jeg er blevet mere træt og uoplagt.
- ☐ Jeg er blevet mere opmærksom på, hvordan jeg bruger min tid
- ☐ Andet: (beskriv venligst)

3C. Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? (Svarmuligheder: slet ikke, mindre vigtigt, vigtigt i nogen grad, vigtigt, meget vigtigt).

- ☐ At jeg oplever glæde ved træningen
- ☐ At træningen er systematisk
- ☐ At træningen presser min fysiske formåen
- ☐ At jeg har nogle at træne med
- ☐ At træningen viser målbare fremskridt
- ☐ At jeg gennem træningen får et billede af min fysiske formåen
- ☐ At triatlon kombinerer 3 sportsgrene, jeg kan dygtiggøre mig i
- ☐ At jeg kender formålet med det enkelte træningspas
- ☐ Andet

3D. Giver triatlon dig værdi i form af personligt udbytte?

- ☐ Ingen værdi
- ☐ Lille værdi

- Nogen værdi
- Stor værdi
- Meget stor værdi

3E. I hvilken grad mener du, at triatlon presser dine personlige grænser?

- Slet ikke
- I mindre grad
- I nogen grad
- I høj grad
- I meget høj grad

3F. I hvilken grad er det at være triatlet en vigtig del af din personlighed?

- Slet ikke
- I mindre grad
- I nogen grad
- I høj grad
- I meget høj grad

3G. I hvilken grad er din triatlontræning og konkurrencedeltagelse er med til at opfylde nogle personlige mål?

- Slet ikke
- I mindre grad
- I nogen grad
- I høj grad
- I meget høj grad

3H. Hvilket af følgende udsagn er vigtigst for dig i forhold til din udvikling?

- At jeg prøver kræfter med længere distancer
- At jeg forbedrer min tid på en distance, jeg har gennemført
- Begge dele

4. Holdninger

4A. Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon?

- Man skal være systematisk
- Man skal være villig til at presse sig selv til det yderste
- Man skal være glad for at træne meget
- Man skal være målrettet
- Man skal prioritere, hvad man vil bruge sin tid på
- Man skal have selvdisciplin til at træne alene
- Andet

4B. Hvordan reagerer andre, når du fortæller, at du dyrker triatlon?

- De forstår ikke, at jeg bruger så meget tid på det
- De anerkender det arbejde, jeg lægger i det
- De synes, at jeg går for meget op i sundhed
- De spørger, om jeg skal lave en Ironman
- De ved ikke, hvad det er

- De ved ikke, at triatlon har flere distancer
- Andet

4C. I hvilket omfang er den sociale omgang med andre triatleter vigtig for dig?

- Ikke vigtig.
- Vigtig.
- Meget vigtig.
- Ved ikke.

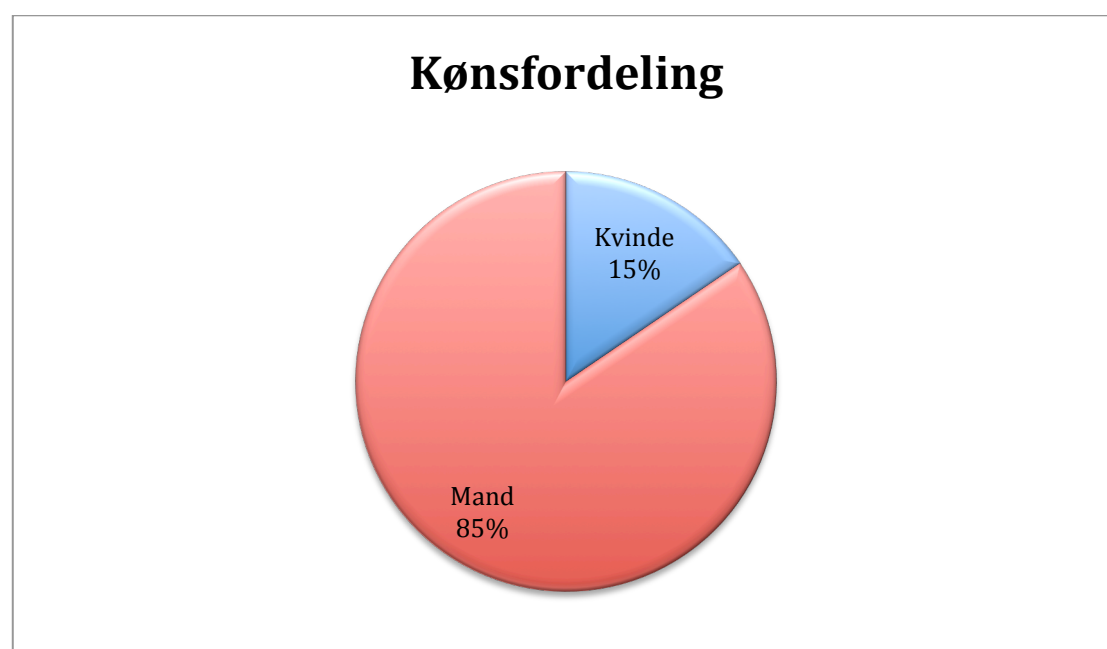
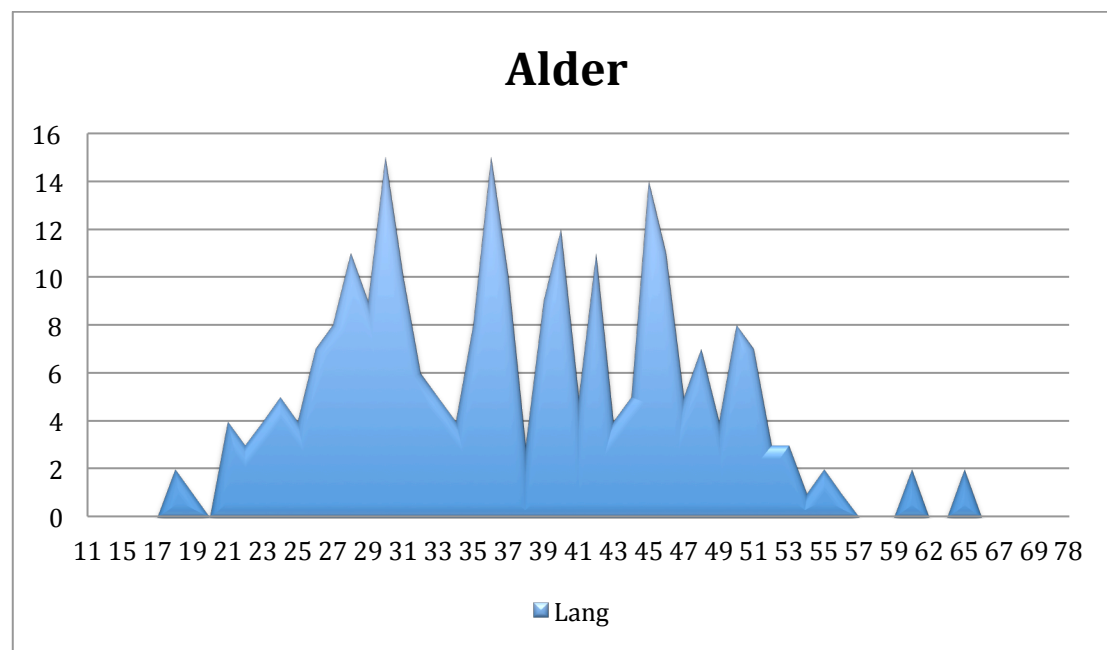
4D. Hvad skal der til, for at du er i sporten om 5 år?

- Anderledes stævneformer (beskriv evt.)
- Multisport – inddragelse af nye discipliner (evt. hvilke?)
- At sporten bliver mere tilgængelig i form af flere klubber
- Lettere tilgængelig information om sporten
- Skabe en platform for udveksling af erfaringer
- Jeg behøver ikke ændringer for at være i sporten om 5 år
- Andet (kom gerne med forslag)

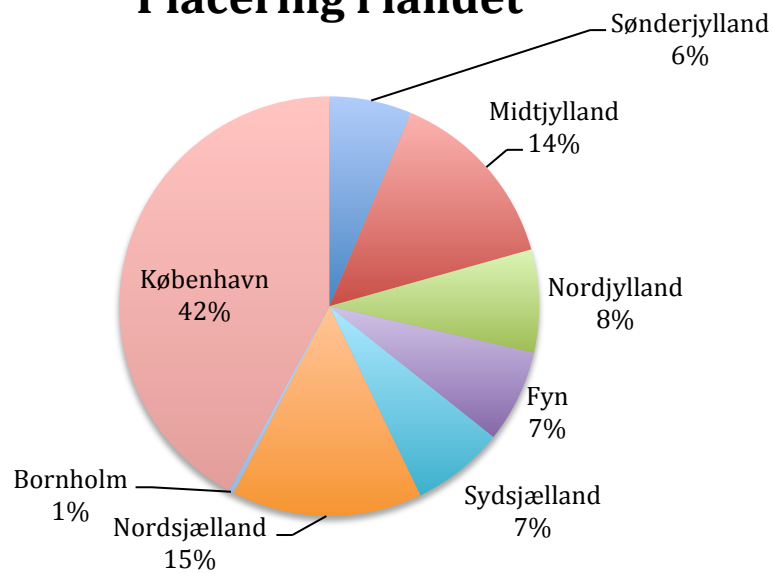
4E. Hvad synes du, at Dansk Triathlon Forbund skal arbejde med/for?

- Udbrede sporten
- Skaffe flere medlemmer
- Udbyde medlemskurser
- Uddanne trænere
- Uddanne dommere
- Udvikling af ungdomsmiljøer i triatlonklubberne
- Andet (beskriv)

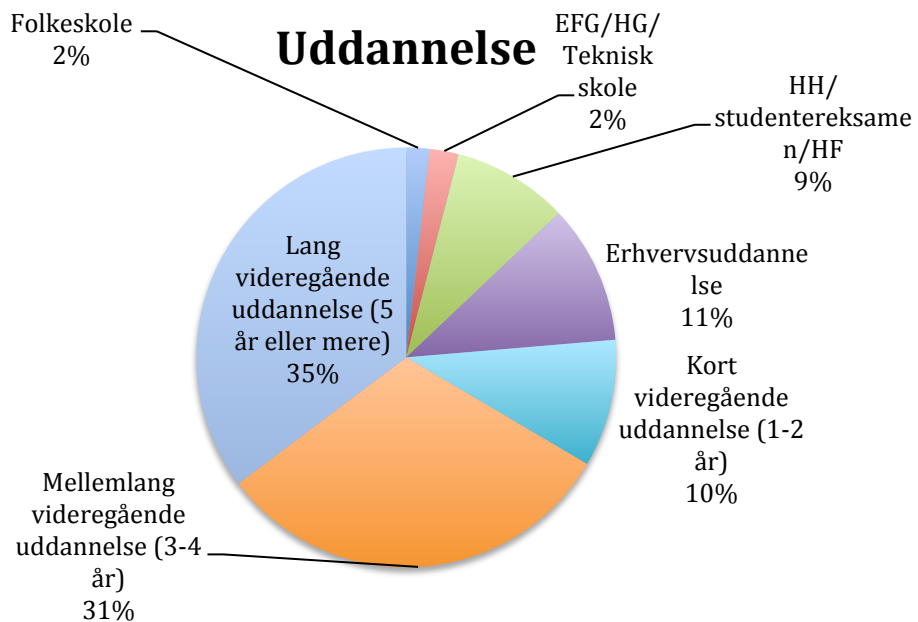
Bilag 3: Den ekstreme triatlet



Placering i landet

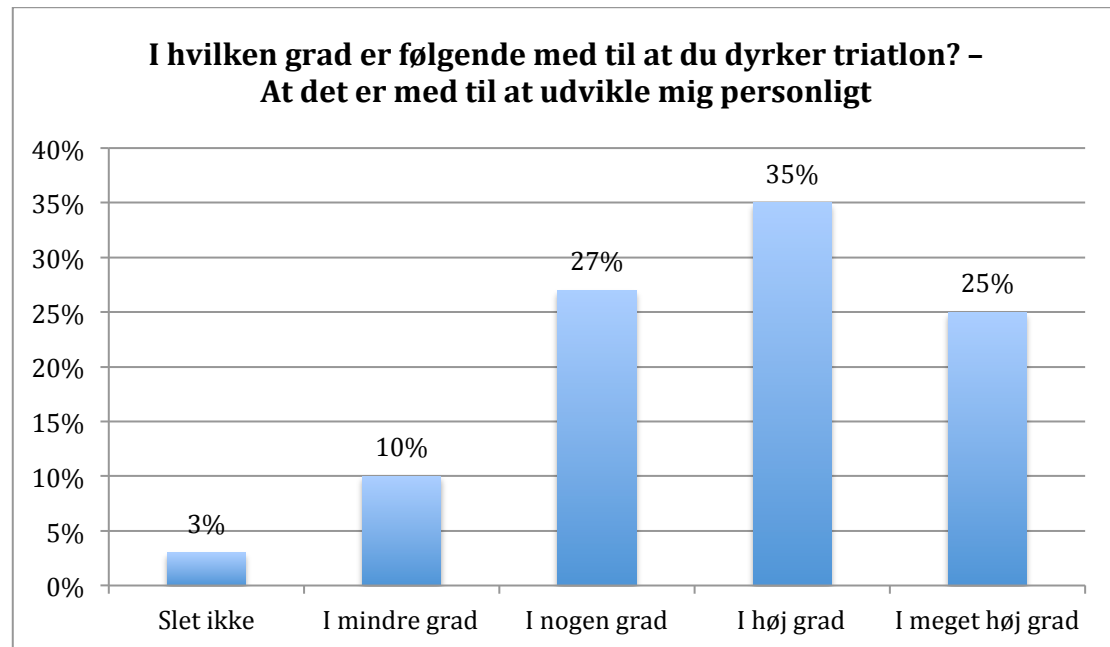


Uddannelse

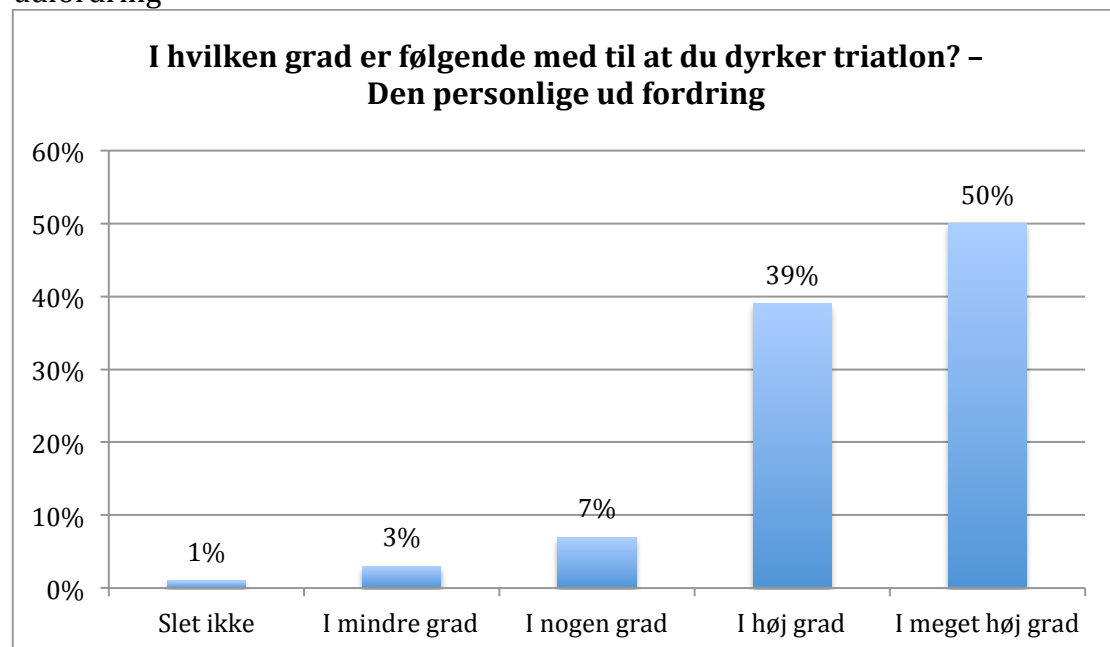


Bilag 4: Personlig udvikling

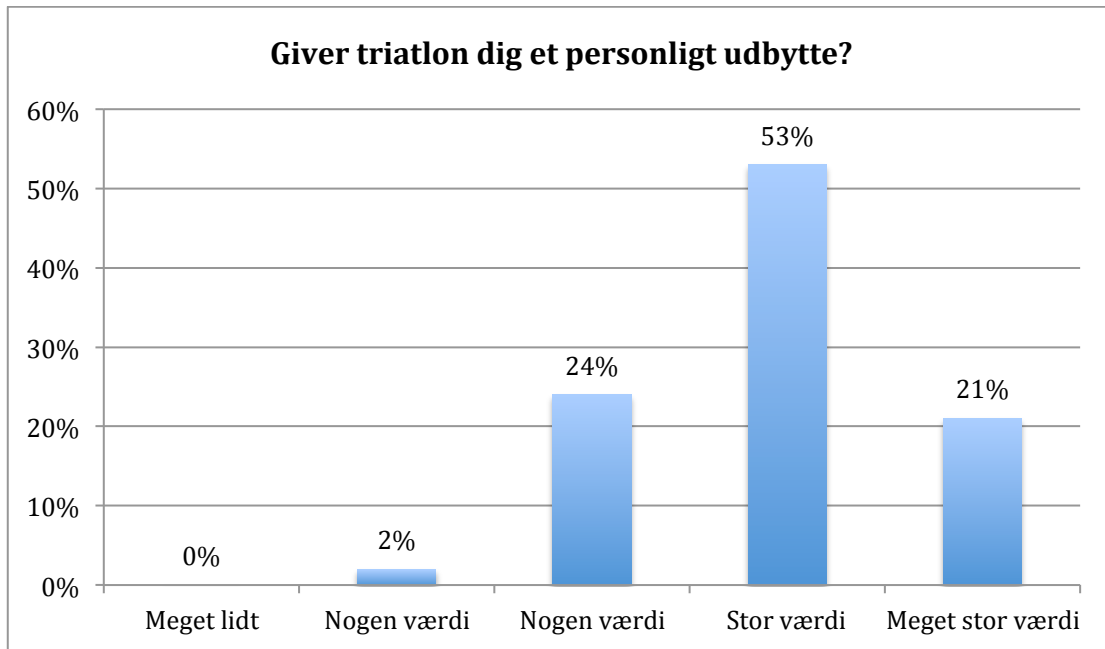
I hvilken grad er følgende med til at du dyrker triatlon? – At det er med til at udvikle mig personligt



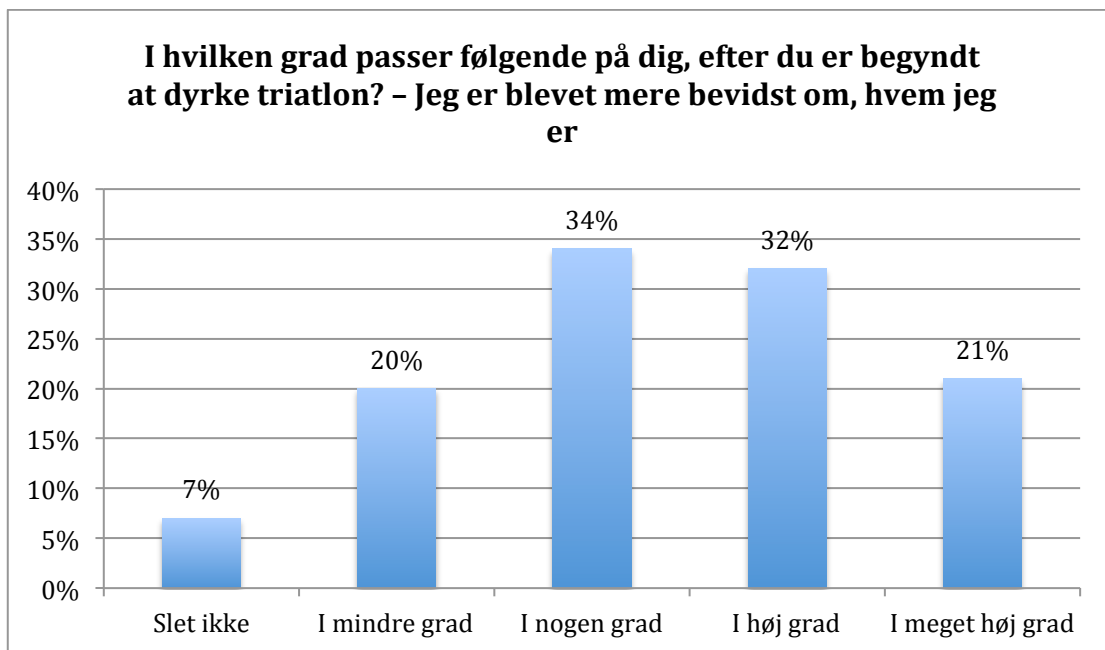
s_7_1: I hvilken grad er følgende med til at du dyrker triatlon? Den personlig udfordring



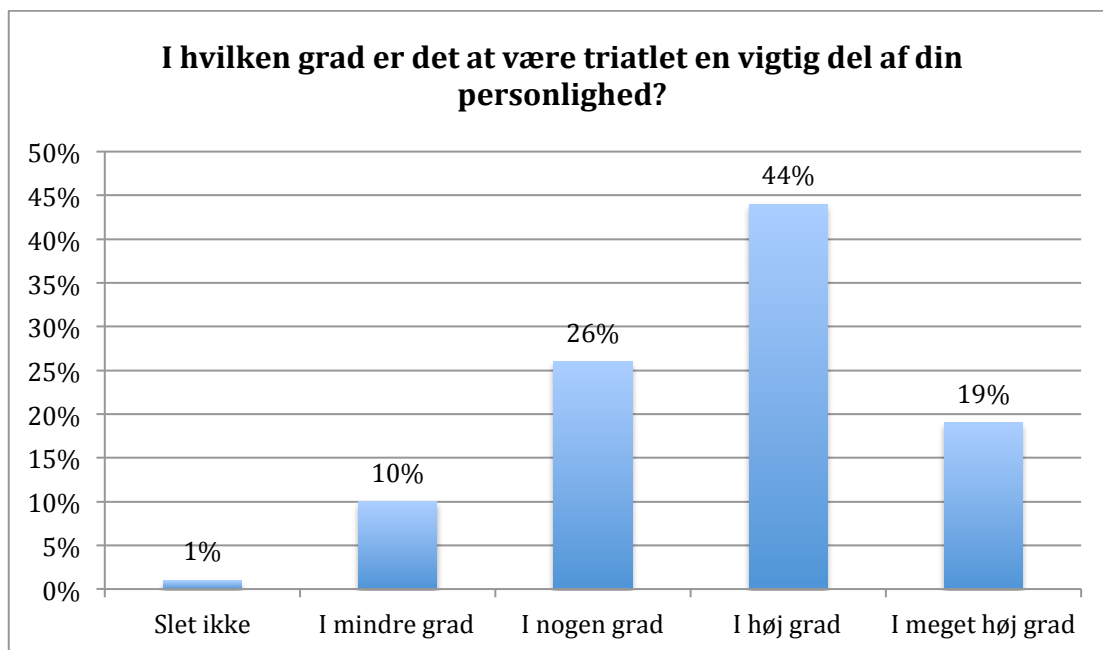
S_15: Giver triatlon dig et personligt udbytte?



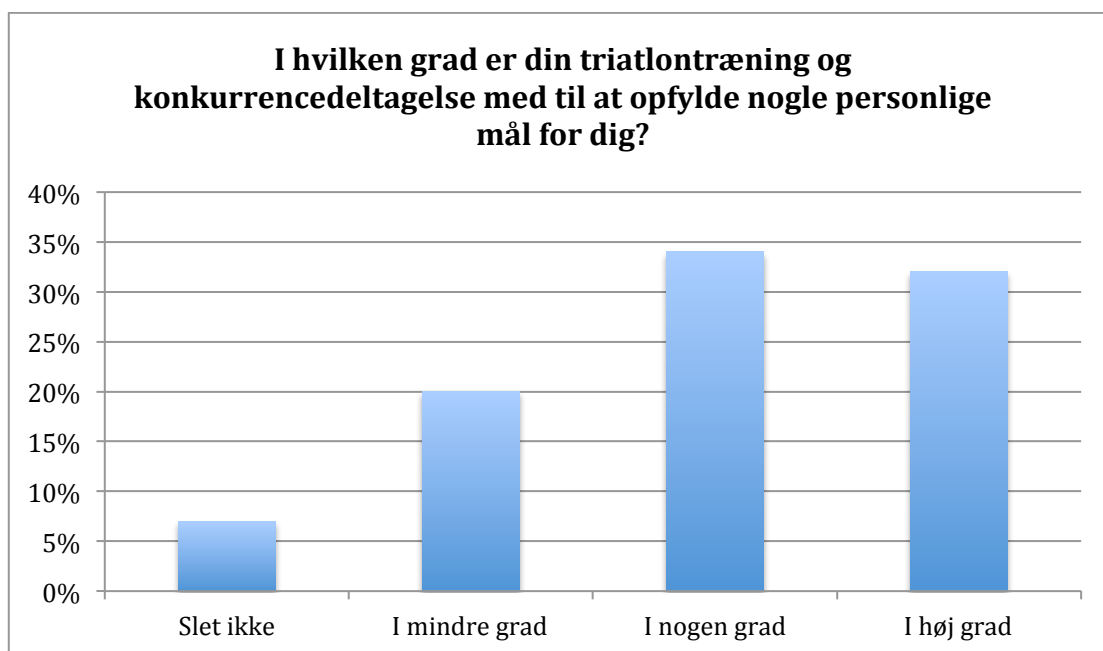
S_16_4: I hvilken grad passer følgende på dig, efter du er begyndt at dyrke triatlon? – Jeg er blevet mere bevidst om, hvem jeg er



S_19: I hvilken grad er det at være triatlet en vigtig del af din personlighed?



S_21: I hvilken grad er din triatlontræning og konkurrencedeltagelse med til at opfylde nogle personlige mål for dig?

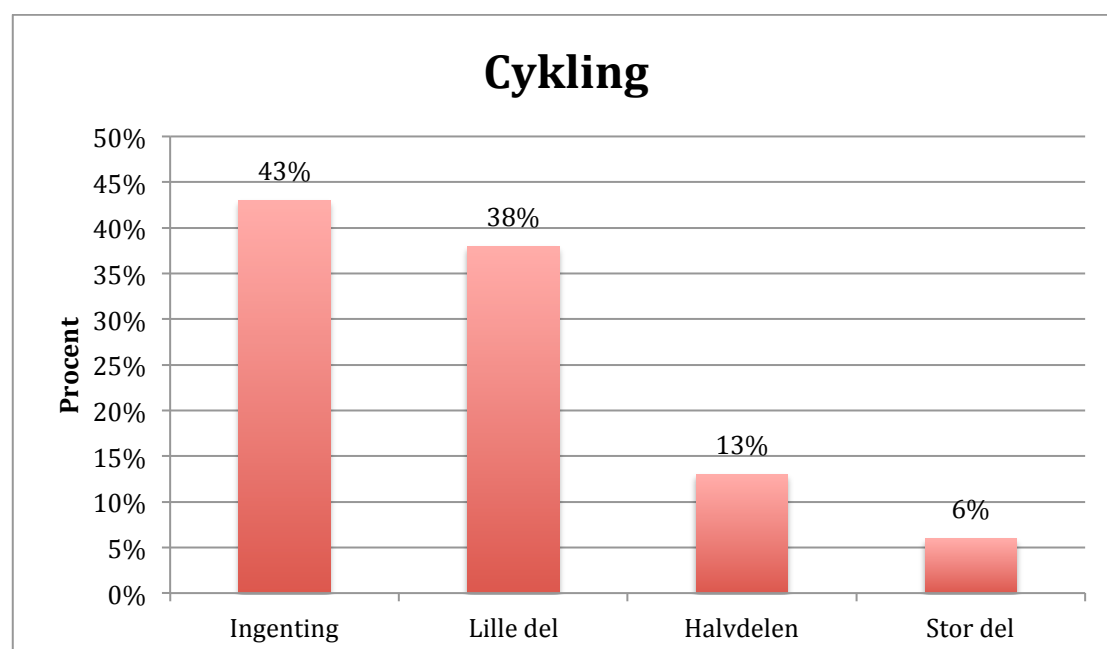
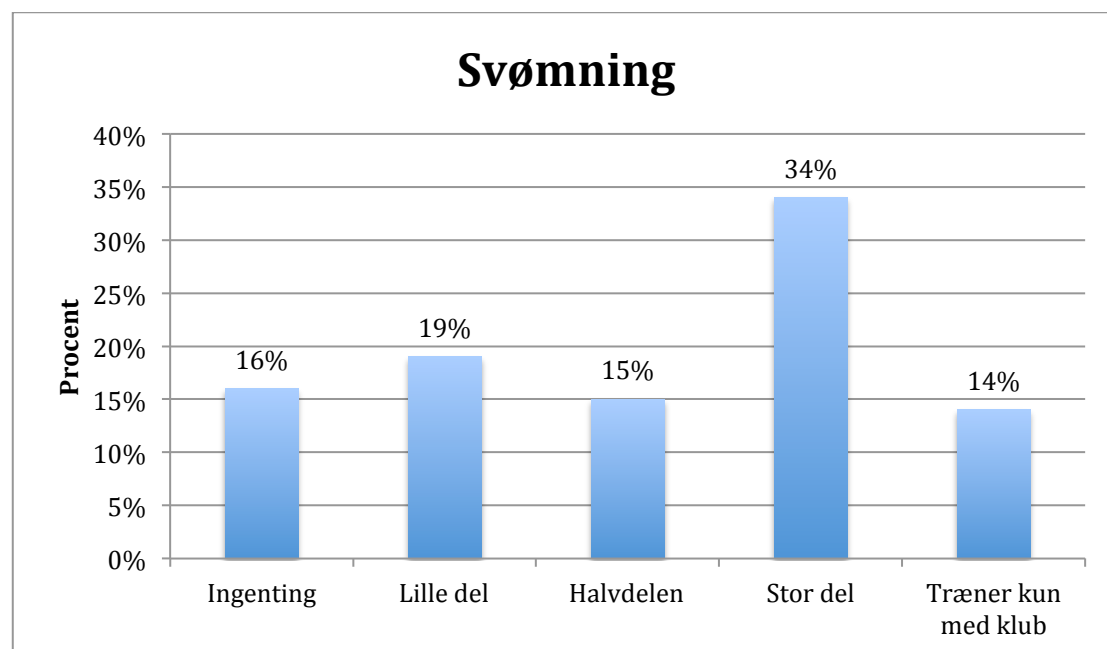


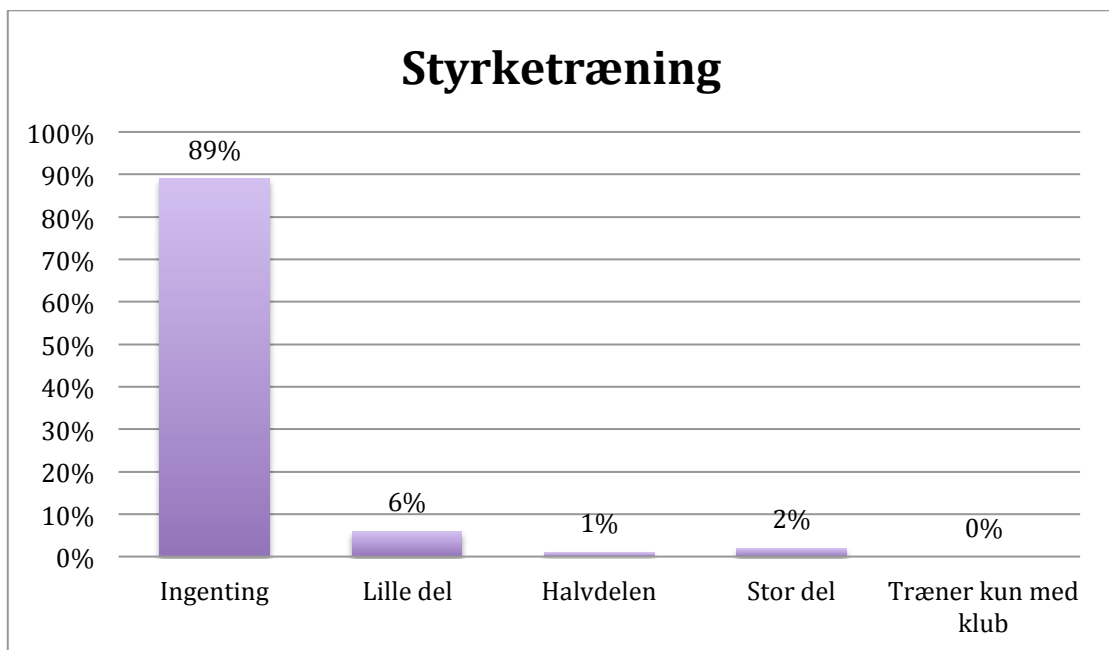
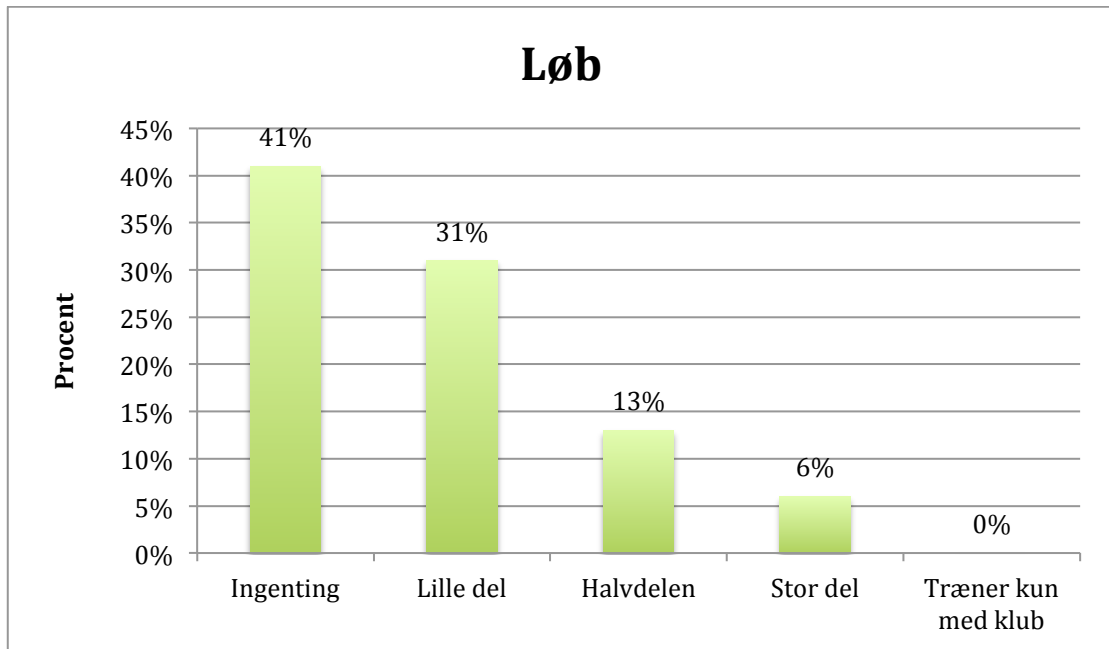
Uddrag af svar på spørgsmålet: ”Hvordan reagerer andre, når du fortæller, du dyrker triatlon?”, hvorpå svarene lød således:

- “bliver imponeret”
- “De fleste synes, at jeg er rigtig sej”
- “Det giver respekt, når man fortæller, man er triatlet”
- “De bliver meget imponerede og tror det kræver overmenneskelig styrke - hvortil jeg altid bedyrer: Man kan hvad man vil!”.

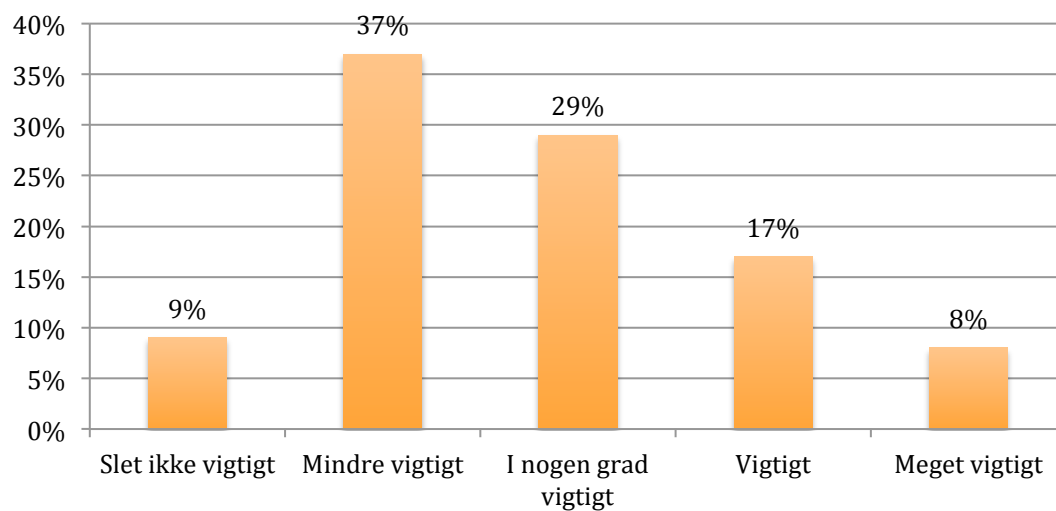
Bilag 5: Individualitet vs. Fællesskab

De første fire grafer viser den procentmæssige del, som triatleterne på de lange distancer bruger i deres klub.

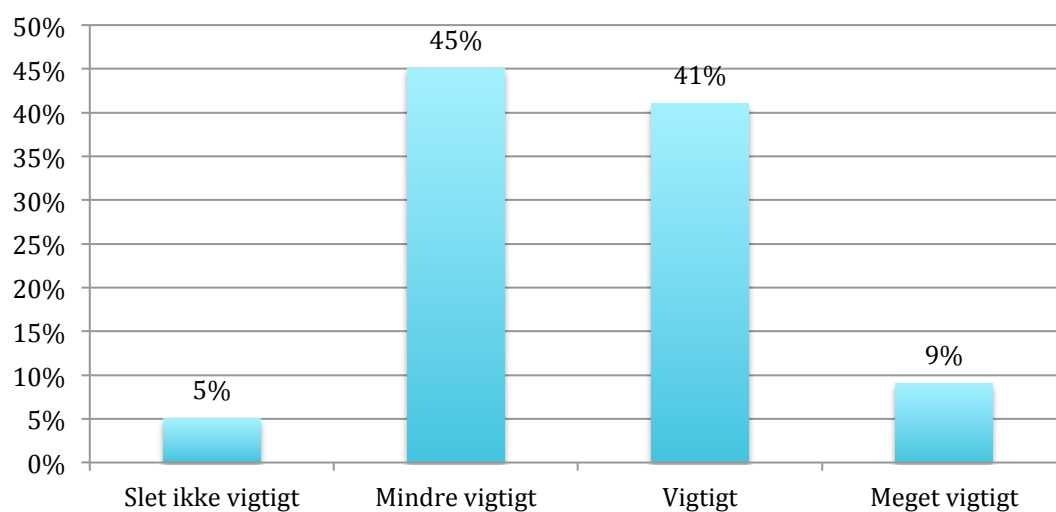




Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? - At jeg har nogle at træne med.

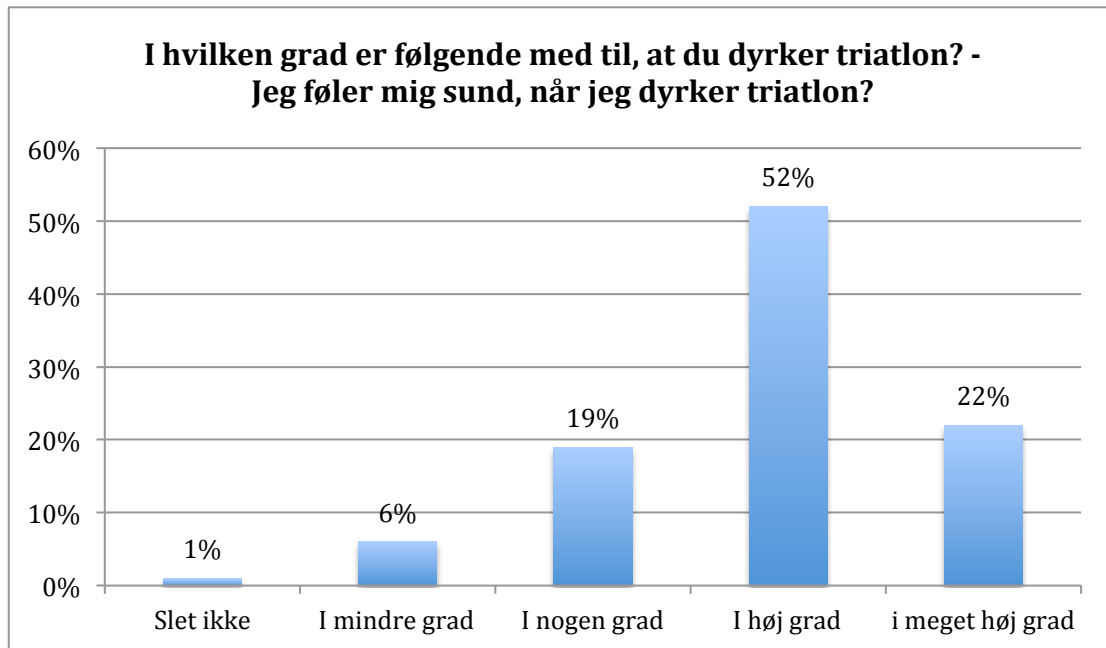


I hvilket omfang er den sociale omgang med andre triatleter vigtig for dig?



Bilag 6: Sundhed

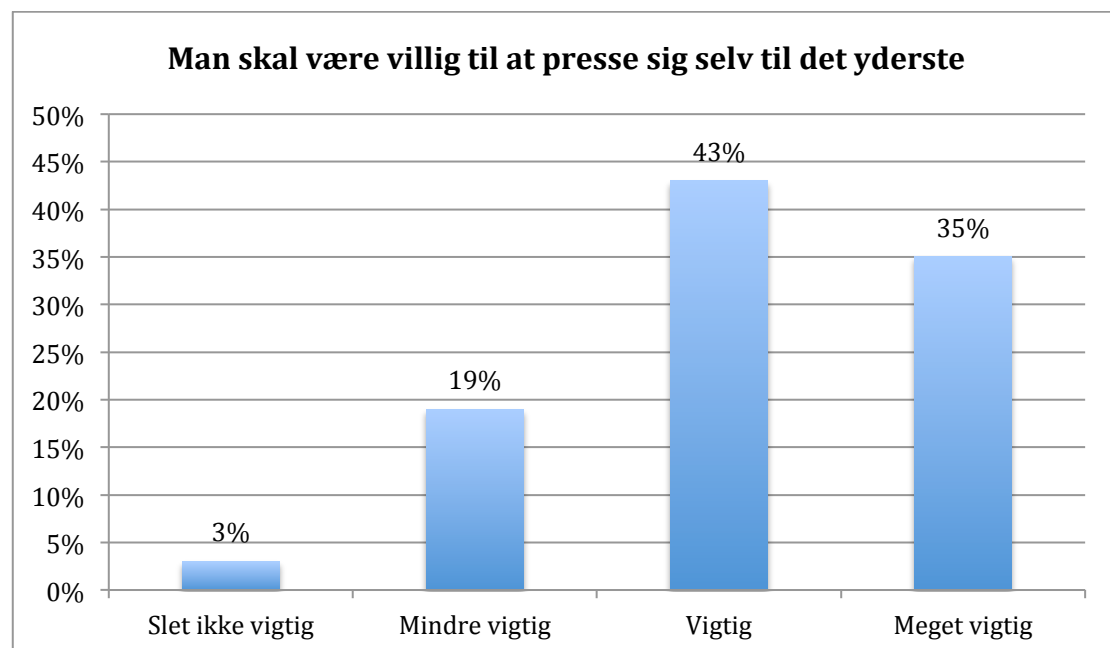
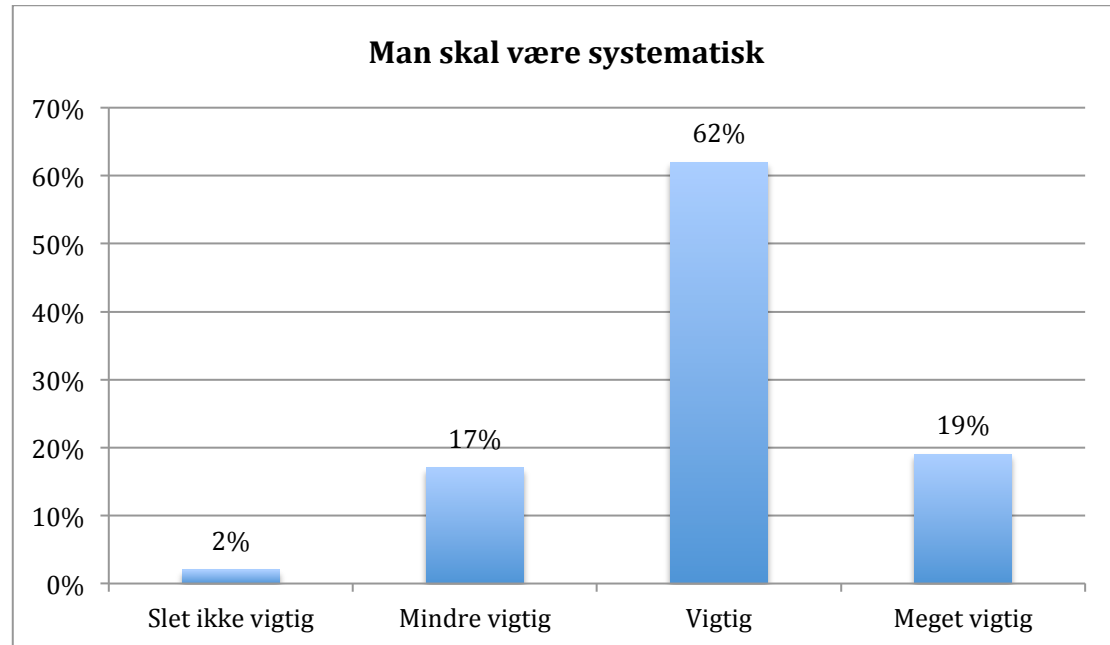
- s_12_4: "Hvad fik dig til at starte med triatlon? - Muligheden for en sund livsstil" – besvarelse på 18%

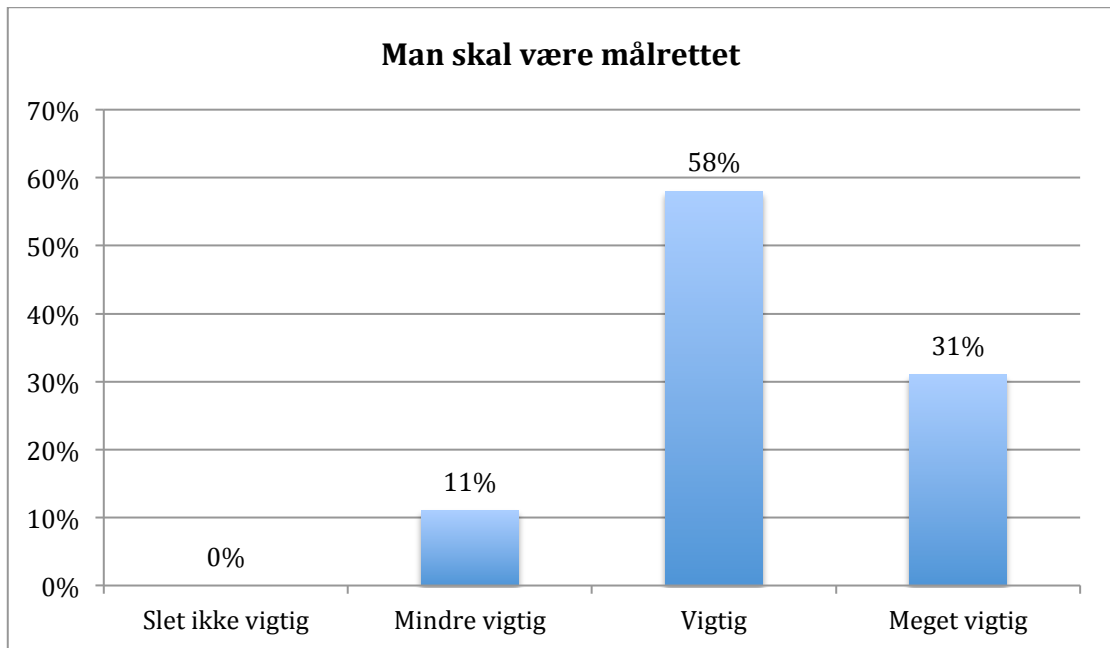
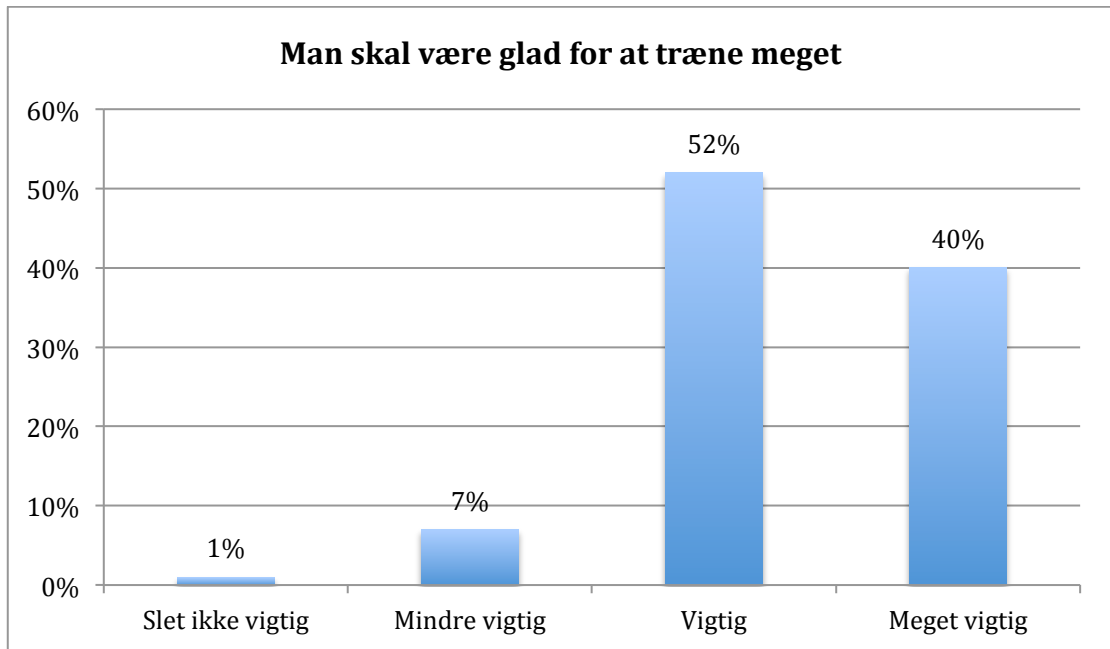


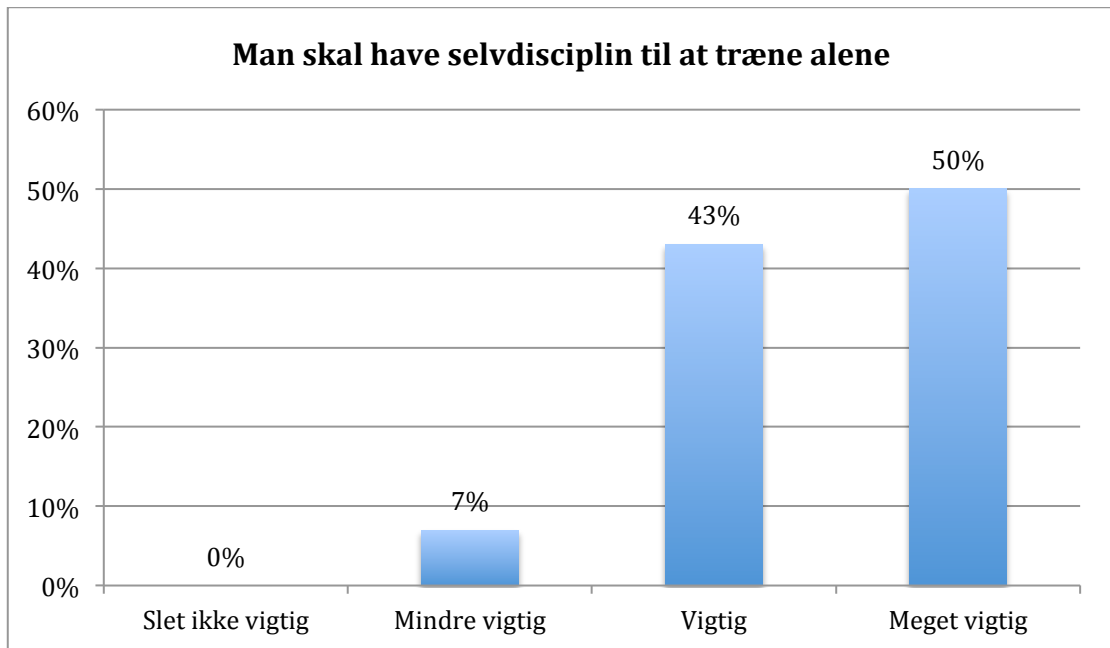
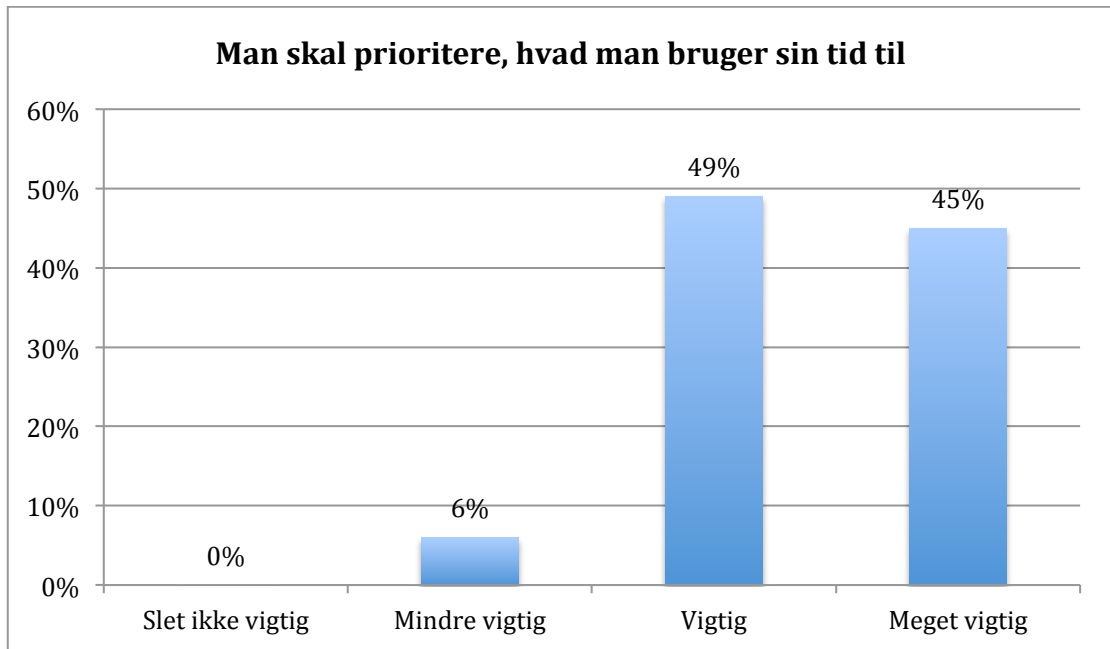
- s_7_6

Bilag 7: Udholdende ekstremsport som erstatning for religion

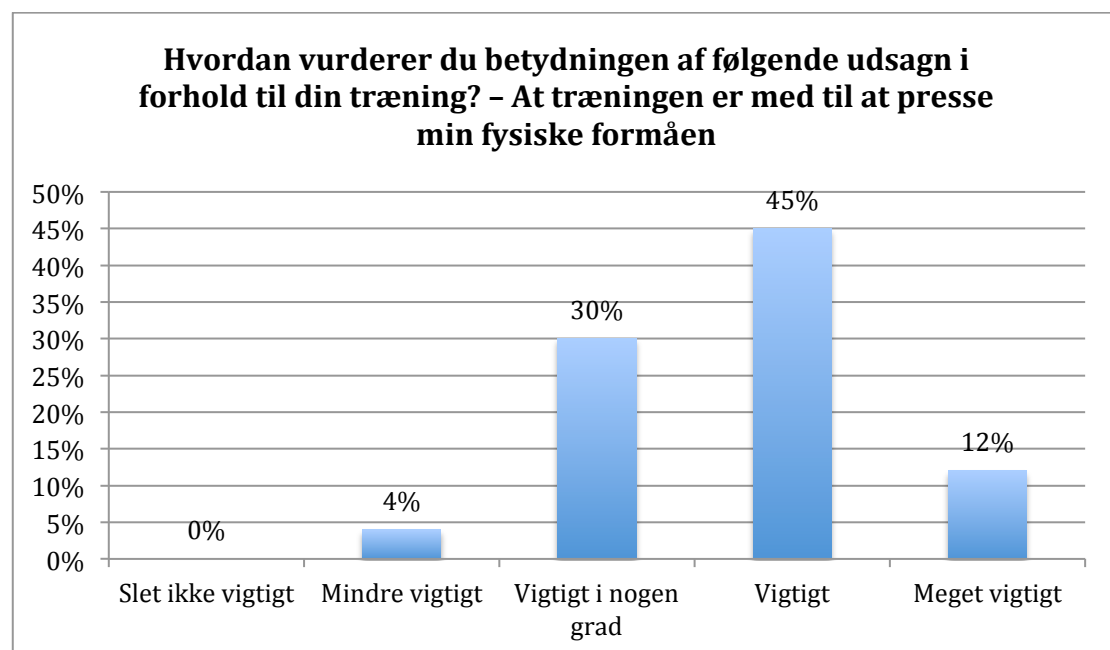
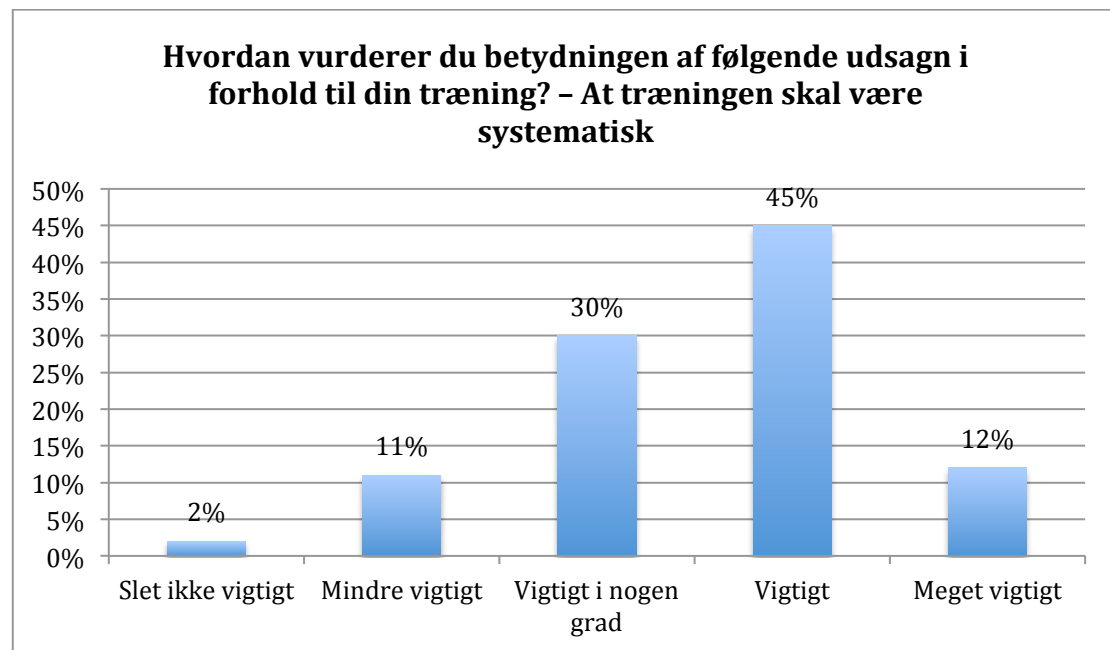
Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon?



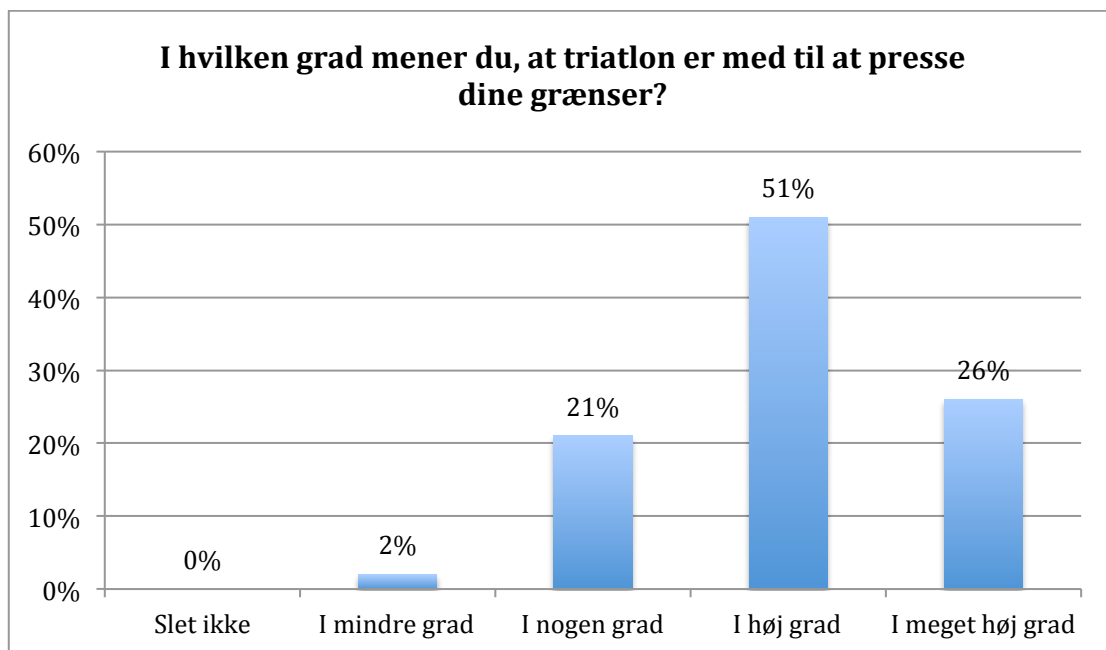




Bilag 8: Prometisk vs. Apollinsk



- s_18: I hvilken grad mener du, at triatlon er med til at presse dine personlige grænser?

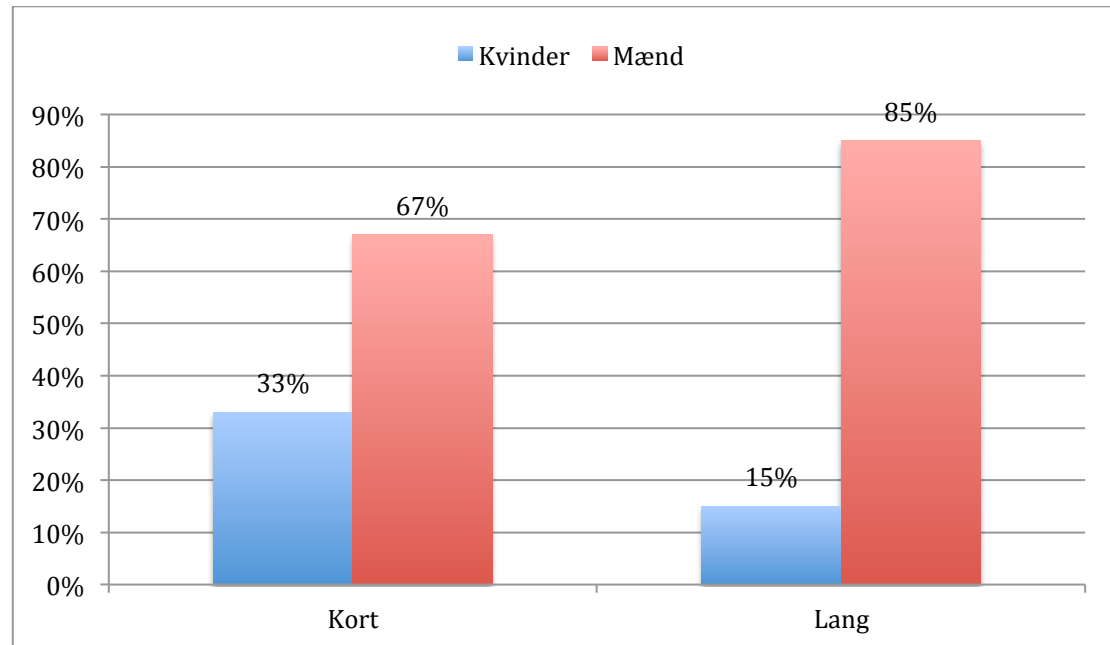


- s_24_1: Kan ses i bilag religion
- s_24_2: Kan ses i bilag religion

Bilag 9: Kortdistance vs. Langdistance

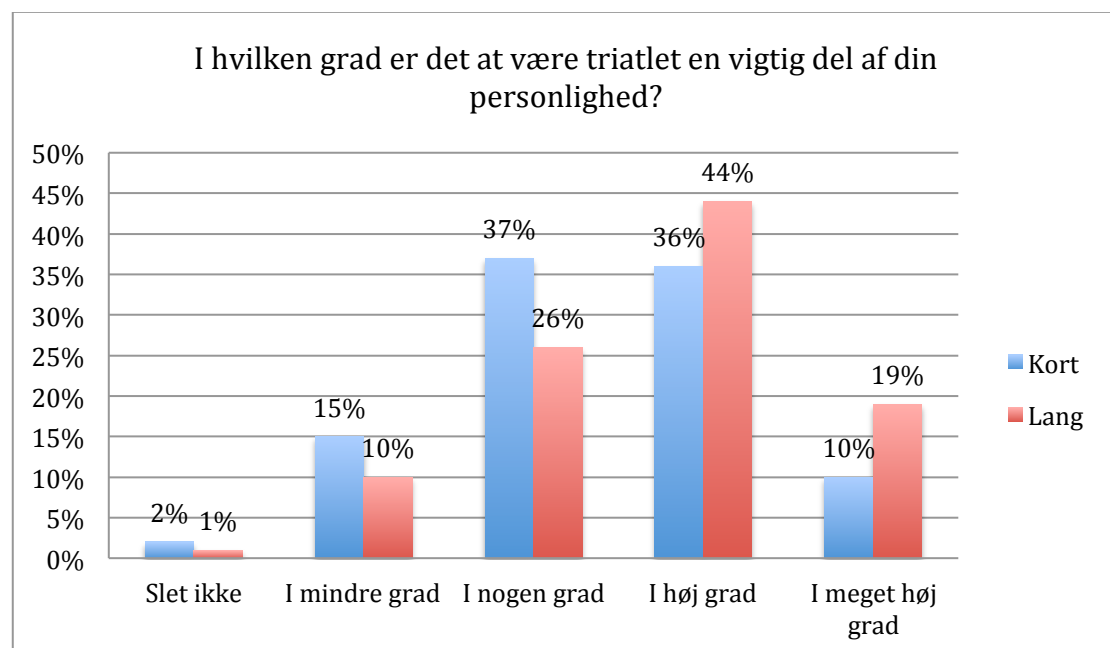
Den ekstreme atlet:

Flere kvinder på kort end på lang



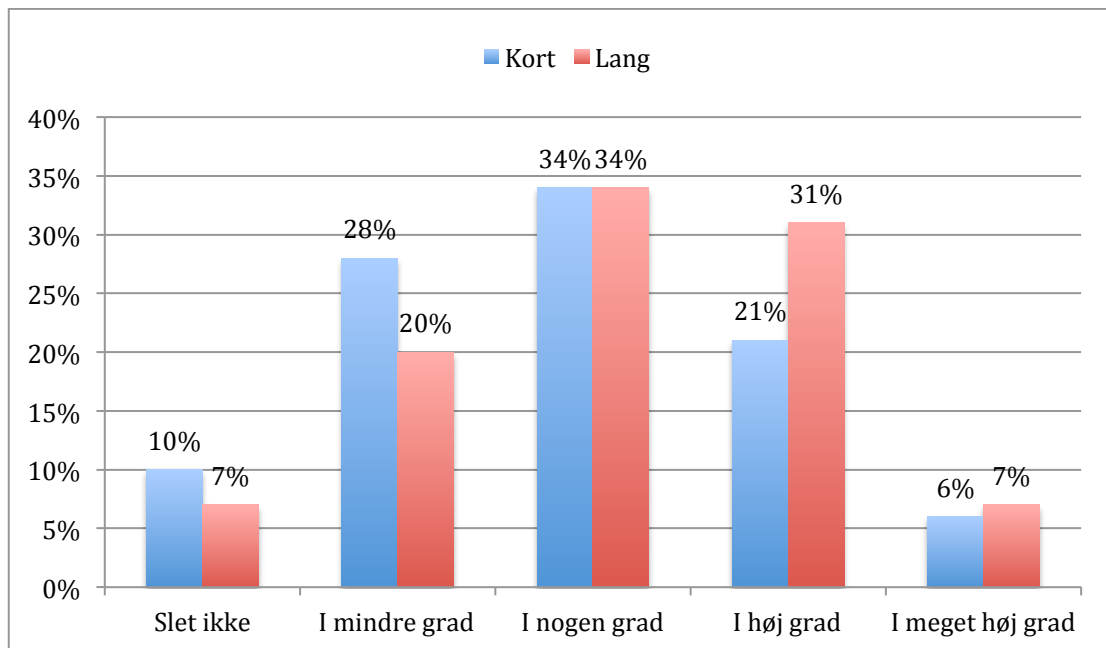
Identitetsdannelse:

S_19: I hvilken grad er det at være triatlet en vigtig del af din personlighed?

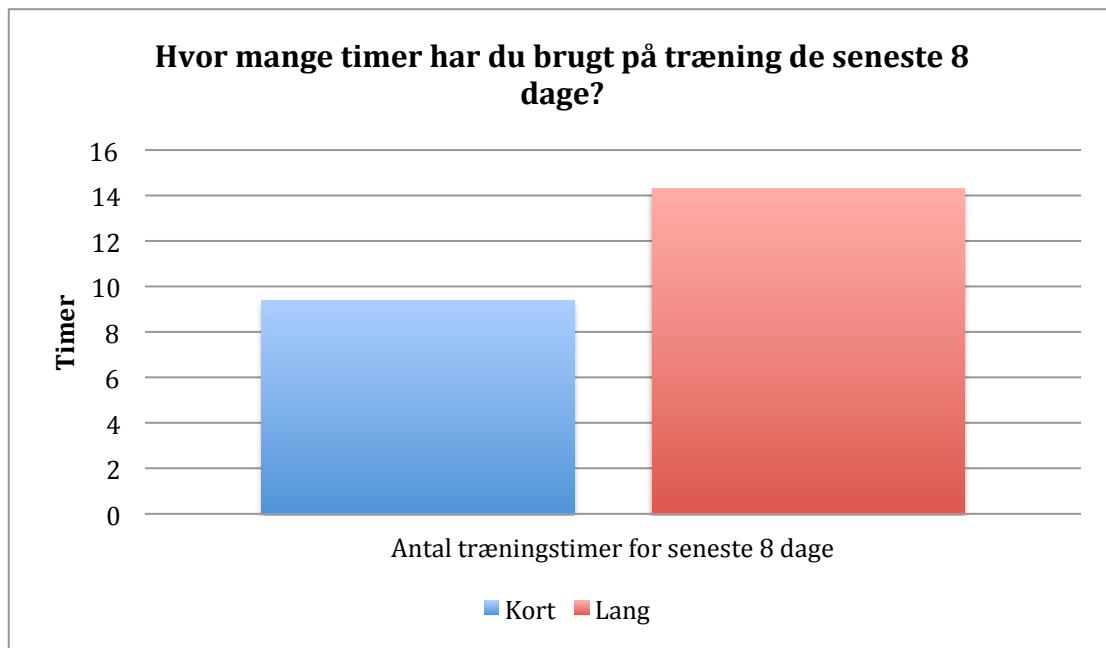


s_16_4

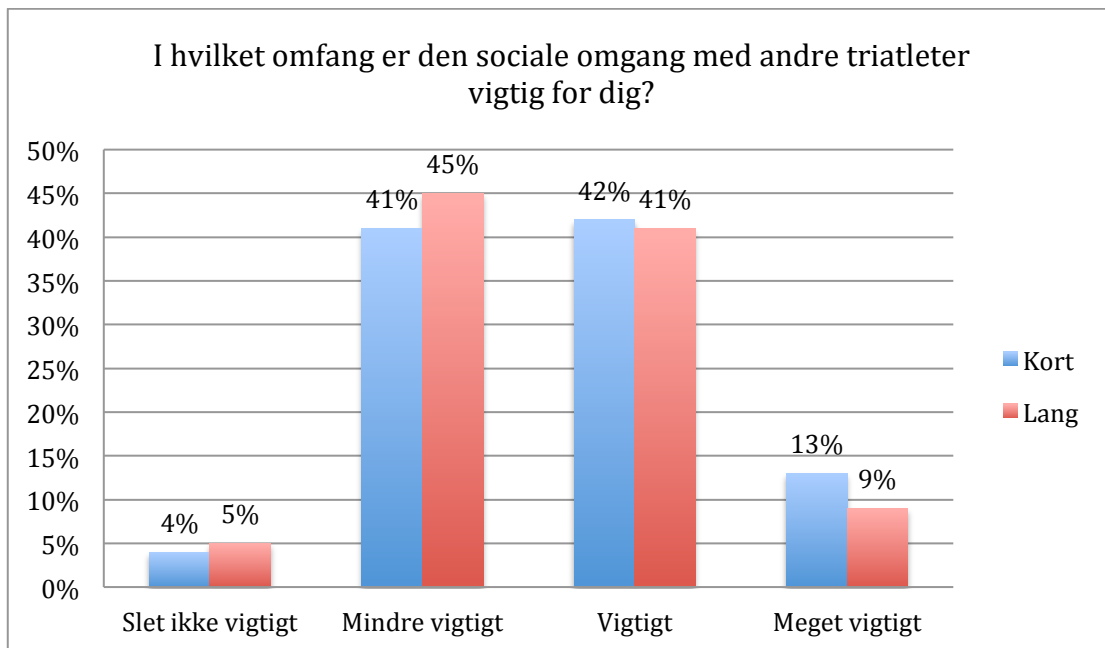
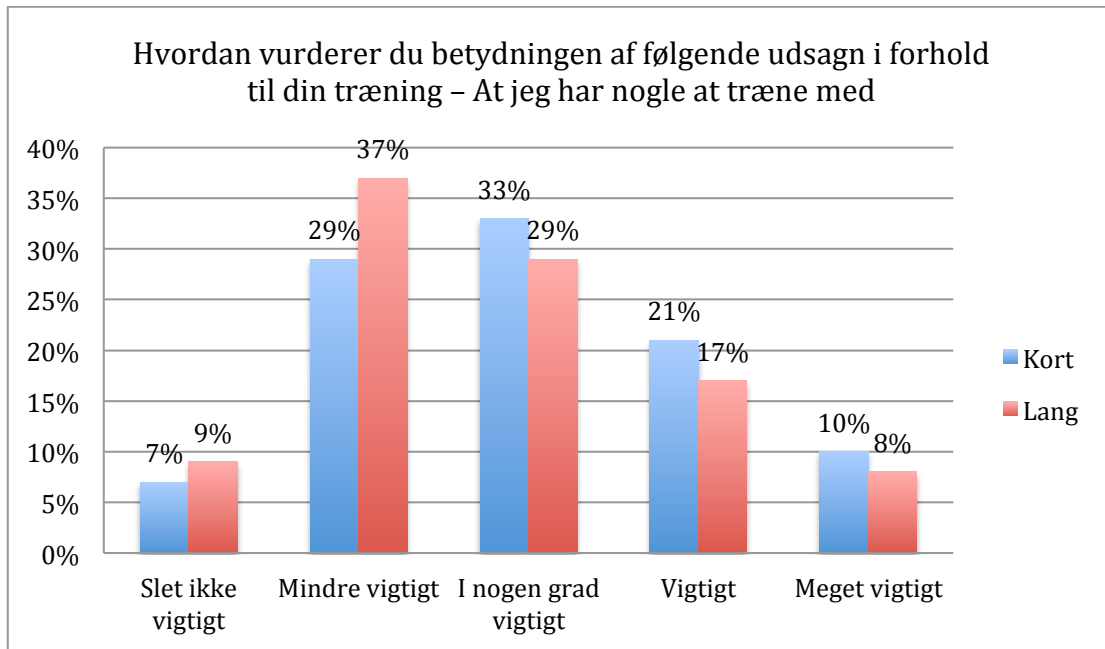
I hvilken grad passer følgende udsagn på dig, efter du er begyndt at dyrke triatlon? – Jeg er blevet mere bevidst om, hvem jeg er.

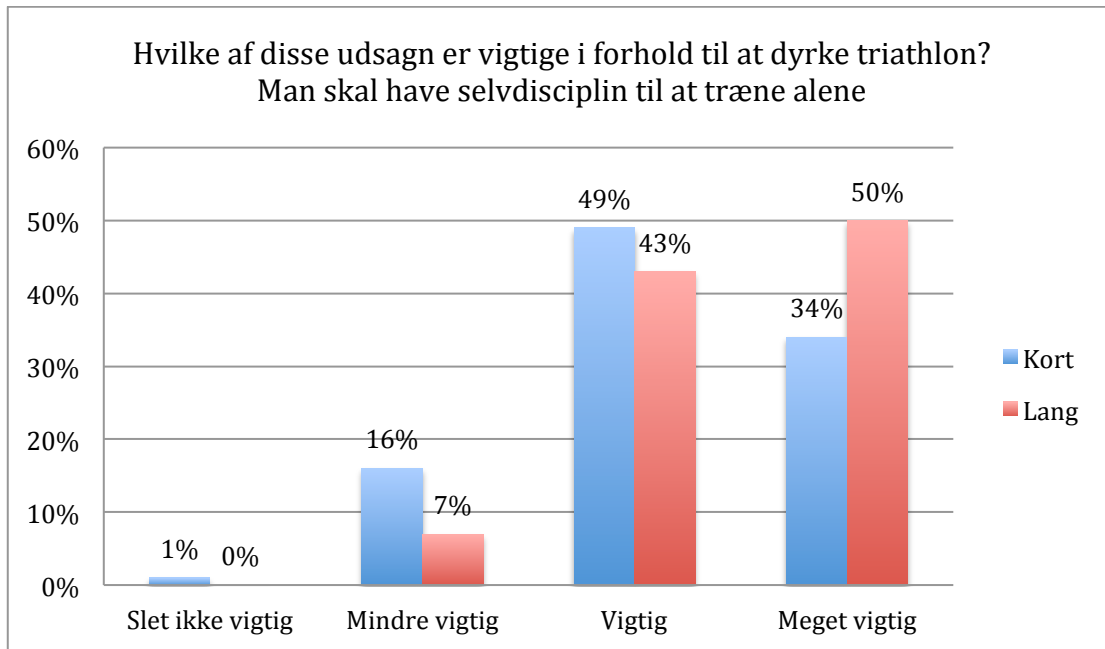


s_9 : Hvor mange timer har du brugt på træning de seneste 8 dage?

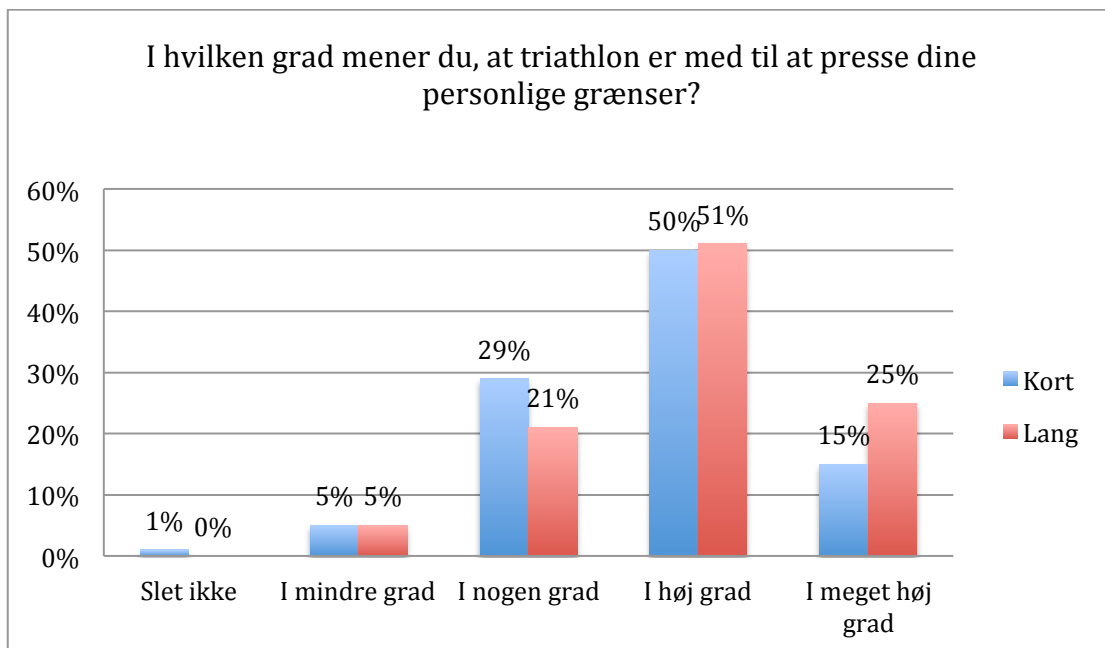


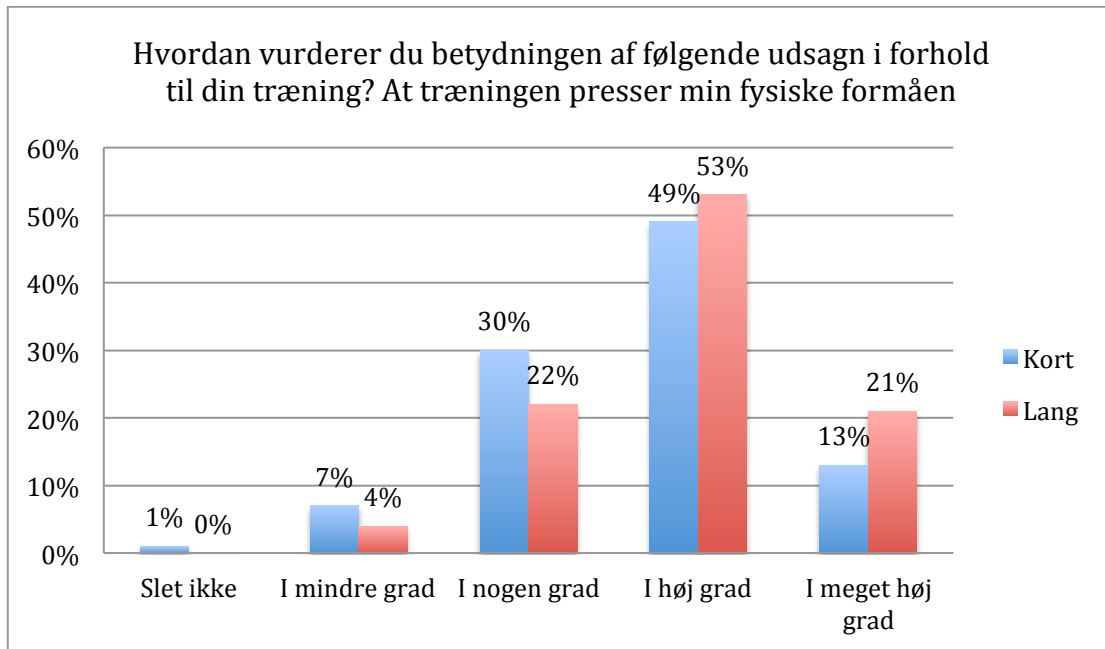
Individualitet vs. Fællesskab:



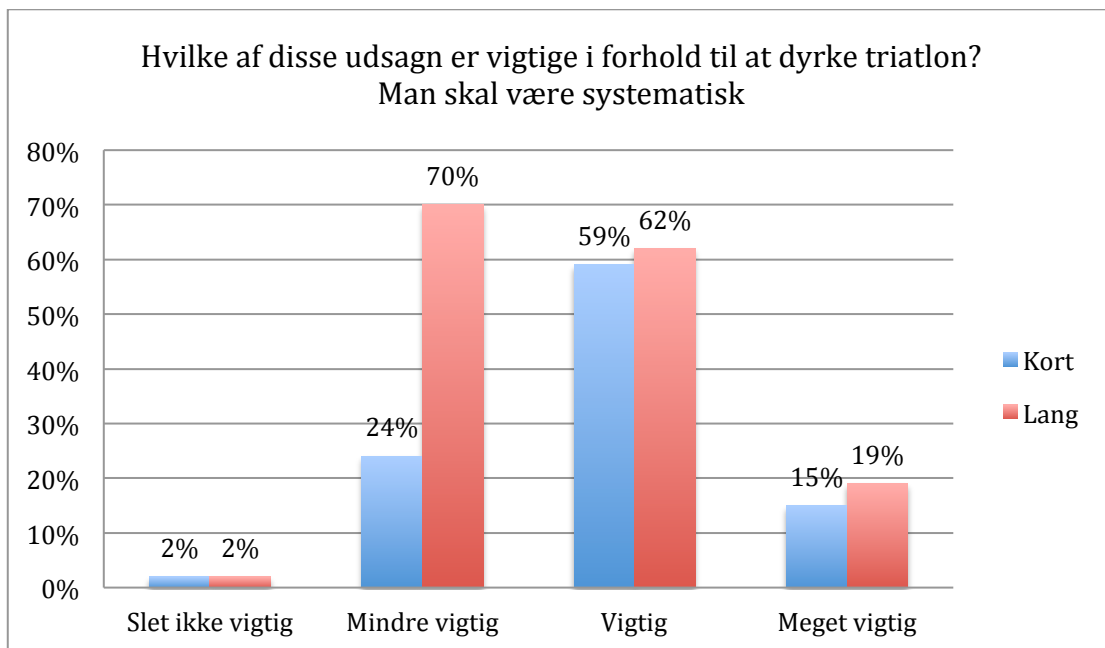


Prometisk vs. Apollinsk:



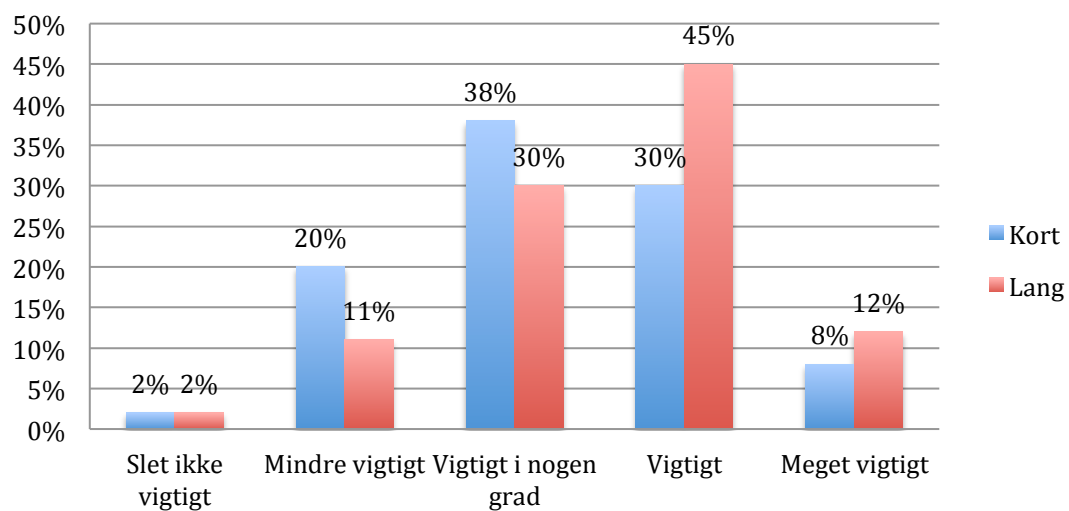


- S_24_1



- S_23_2

Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? At træningen er systematisk



Bilag 10: Spørgsmål krydset med kort og lang

s_16_4 I hvilken grad passer følgende udsagn på dig, efter du er begyndt at dyrke triathlon? – Jeg er blevet mere bevidst om, hvem jeg er.	Lang*s_16		
	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke	55 76.39 10.46	17 23.61 7.39	72 100.00 9.52
I mindre grad	148 76.68 28.14	45 23.32 19.57	193 100.00 25.53
I nogen grad	178 69.26 33.84	79 30.74 34.35	257 100.00 33.99
I <u>høj</u> grad	115 61.17 21.86	73 38.83 31.74	188 100.00 24.87
I meget <u>høj</u> grad	30 65.22 5.70	16 34.78 6.96	46 100.00 6.08
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	12.89		
p-value	0.0118		
s_15: Giver <u>triathlon</u> dig værdi i form af personlig	Lang*s_15		
	Kort	Lang	Total

udbytte?			
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Ingen <u>værdi</u>	3 100.00 0.57	0 0.00 0.00	3 100.00 0.40
Meget lidt	11 73.33 2.09	4 26.67 1.74	15 100.00 1.98
Nogen <u>værdi</u>	151 73.30 28.71	55 26.70 23.91	206 100.00 27.25
Stor <u>værdi</u>	286 70.10 54.37	122 29.90 53.04	408 100.00 53.97
Meget stor <u>værdi</u>	75 60.48 14.26	49 39.52 21.30	124 100.00 16.40
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	7.657		
p-value	0.105		

	Lang*s_18		
s_18: I hvilken grad mener du, at <u>triatlon</u> er med til at presse dine grænser?	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke	3 75.00 0.57	1 25.00 0.43	4 100.00 0.53

I mindre grad	27 84.38 5.13	5 15.63 2.17	32 100.00 4.23
I nogen grad	154 76.24 29.28	48 23.76 20.87	202 100.00 26.72
I <u>høj</u> grad	265 69.19 50.38	118 30.81 51.30	383 100.00 50.66
I meget <u>høj</u> grad	77 57.04 14.64	58 42.96 25.22	135 100.00 17.86
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	17.66		
p-value	0.00144		

	Lang*s_19		
s_19: I hvilken grad er det at være triatlet en vigtig del af din personlighed?	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke	10 83.33 1.90	2 16.67 0.87	12 100.00 1.59
I mindre grad	80 77.67 15.21	23 22.33 10.00	103 100.00 13.62
I nogen grad	195 76.77 37.07	59 23.23 25.65	254 100.00 33.60

I høj grad	190	102	292
	65.07	34.93	100.00
	36.12	44.35	38.62
I meget høj grad	51	44	95
	53.68	46.32	100.00
	9.70	19.13	12.57
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00

Observations	756
Chi2 Value	24.61
p-value	0.000060
	2

	Lang*s_21		
s_21: I hvilken grad er din triatlontræning og din konkurrencedeltagelse med til at opfylde nogle personlige mål for dig?	Kort	Lang	Total
	Antal/ Rækkepct /Kolonpct /count	Antal/ Rækkepct /Kolonpct /count	Antal/ Rækkepct /Kolonpct /count
Slet ikke	10	0	10
	100.00	0.00	100.00
	1.90	0.00	1.32
I mindre grad	50	10	60
	83.33	16.67	100.00
	9.51	4.35	7.94
I nogen grad	184	43	227
	81.06	18.94	100.00
	34.98	18.70	30.03
I høj grad	203	99	302
	67.22	32.78	100.00
	38.59	43.04	39.95
I meget høj grad	79	78	157

	50.32	49.68	100.00
	15.02	33.91	20.77
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00

Observations	756
Chi2 Value	52.17
p-value	1.27e-10

Lang*s_35			
	_1		
s_35_1: Hvor stor en del af din træning foregår sammen med din klub? - Svømning	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Ingenting	71 66.36 13.50	36 33.64 15.65	107 100.00 14.15
Lille del	61 58.10 11.60	44 41.90 19.13	105 100.00 13.89
Halvdelen	64 64.65 12.17	35 35.35 15.22	99 100.00 13.10
Stor del	206 72.03 39.16	80 27.97 34.78	286 100.00 37.83
<u>Træner</u> kun med klub	124 77.99 23.57	35 22.01 15.22	159 100.00 21.03
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00

Observations	756
Chi2 Value	14.33
p-value	0.00632

	Lang*s_35_2		
s_35_2: Hvor stor en del af din træning foregår sammen med din klub? - Løb	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Række</u> kepct/Kolonne pct/count	Antal/ <u>Række</u> kepct/Kolonne pct/count	Antal/ <u>Række</u> kepct/Kolonne pct/count
Ingenting	206 67.54 39.16	99 32.46 43.04	305 100.00 40.34
Lille del	197 69.12 37.45	88 30.88 38.26	285 100.00 37.70
Halvdelen	85 73.91 16.16	30 26.09 13.04	115 100.00 15.21
Stor del	35 72.92 6.65	13 27.08 5.65	48 100.00 6.35
<u>Træner</u> kun med klub	3 100.00 0.57	0 0.00 0.00	3 100.00 0.40
Total	526 69.58	230 30.42	756 100.00
	100.00	100.00	100.00

Observations	756
Chi2 Value	3.211
p-value	0.523

	Lang*s_35_3
--	-------------

s_35_3: Hvor stor en del af din træning foregår sammen med din klub? - Cykling	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Ingenting	173 72.69 32.89	65 27.31 28.26	238 100.00 31.48
Lille del	185 65.60 35.17	97 34.40 42.17	282 100.00 37.30
Halvdelen	97 65.99 18.44	50 34.01 21.74	147 100.00 19.44
Stor del	66 78.57 12.55	18 21.43 7.83	84 100.00 11.11
<u>Træner</u> kun med klub	5 100.00 0.95	0 0.00 0.00	5 100.00 0.66
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	9.485		
p-value	0.0501		

	Lang*s_35 _4		
s_35_4: Hvor stor en del af din træning foregår sammen med din klub? - Styrketræning	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct

	/count	/count	/count
Ingenting	449	205	654
	68.65	31.35	100.00
	85.36	89.13	86.51
Lille del	53	17	70
	75.71	24.29	100.00
	10.08	7.39	9.26
Halvdelen	10	2	12
	83.33	16.67	100.00
	1.90	0.87	1.59
Stor del	8	6	14
	57.14	42.86	100.00
	1.52	2.61	1.85
Træner kun med klub	6	0	6
	100.00	0.00	100.00
	1.14	0.00	0.79
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00

Observations	756
Chi2 Value	6.227
p-value	0.183

|

	Lang*s_23_4		
	Kort	Lang	Total
s_23_4: Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning – At jeg har nogle at træne med			
	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count
Slet ikke vigtigt	38	21	59
	64.41	35.59	100.00
	7.22	9.13	7.80
Mindre vigtigt	151	84	235

	64.26	35.74	100.00
	28.71	36.52	31.08
Vigtigt i nogen grad	175	68	243
	72.02	27.98	100.00
	33.27	29.57	32.14
Vigtigt	111	39	150
	74.00	26.00	100.00
	21.10	16.96	19.84
Meget vigtigt	51	18	69
	73.91	26.09	100.00
	9.70	7.83	9.13
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00
Observations	756		
Chi2 Value	6.571		
p-value	0.160		

|

	Lang*s_20		
s_20: I hvilket omfang er den sociale omgang med andre triatleter vigtig for dig?	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	22 64.71 4.18	12 35.29 5.22	34 100.00 4.50
Mindre vigtig	214 67.51 40.68	103 32.49 44.78	317 100.00 41.93
Vigtig	223 70.35 42.40	94 29.65 40.87	317 100.00 41.93
Meget vigtig	67	21	88

	76.14	23.86	100.00
	12.74	9.13	11.64
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00
Observations	756		
Chi2 Value	2.900		
p-value	0.407		

	Lang*s_12_4		
s_12_4: Hvad fik dig til at starte med triatlon ? – Muligheden for en sund livsstil.	Kort	Lang	Total
	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count
0	414	188	602
	68.77	31.23	100.00
	78.71	81.74	79.63
ja	112	42	154
	72.73	27.27	100.00
	21.29	18.26	20.37
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00
Observations	756		
Chi2 Value	0.907		
p-value	0.341		

	Lang*s_7_6		
s_7_6: I hvilken grad er følgende med til, at du dyrker triatlon ? –	Kort	Lang	Total

Jeg føler mig sund,
når jeg dyrker
triathlon

	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke	1 25.00 0.19	3 75.00 1.30	4 100.00 0.53
I mindre grad	26 65.00 4.94	14 35.00 6.09	40 100.00 5.29
I nogen grad	114 72.61 21.67	43 27.39 18.70	157 100.00 20.77
I <u>høj</u> grad	257 68.35 48.86	119 31.65 51.74	376 100.00 49.74
I meget <u>høj</u> grad	128 71.51 24.33	51 28.49 22.17	179 100.00 23.68
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	5.416		
p-value	0.247		

	Lang*s_24 _1		
s_24_1: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triathlon? Man skal være systematisk	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K

	olonnepct /count	olonnepct /count	olonnepct /count
Slet ikke vigtig	12 75.00 2.29	4 25.00 1.75	16 100.00 2.13
Mindre vigtig	125 76.22 23.90	39 23.78 17.03	164 100.00 21.81
Vigtig	309 68.51 59.08	142 31.49 62.01	451 100.00 59.97
Meget vigtig	77 63.64 14.72	44 36.36 19.21	121 100.00 16.09
Total	523 69.55 100.00	229 30.45 100.00	752 100.00 100.00
Observations	752		
Chi2 Value	5.895		
p-value	0.117		

	Lang*s_24 _2		
s_24_2: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon ? Man skal være villig til at presse sig selv til det yderste	Kort	Lang	Total
	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	8 53.33 1.52	7 46.67 3.04	15 100.00 1.98
Mindre vigtig	110 71.90 20.91	43 28.10 18.70	153 100.00 20.24

Vigtig	265	100	365
	72.60	27.40	100.00
	50.38	43.48	48.28
Meget vigtig	143	80	223
	64.13	35.87	100.00
	27.19	34.78	29.50
Total	526	230	756
	69.58	30.42	100.00
	100.00	100.00	100.00
Observations	756		
Chi2 Value	6.968		
p-value	0.0729		

	Lang*s_24_3		
s_24_3: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon ? Man skal være glad for at træne	Kort	Lang	Total
	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	4 80.00 0.76	1 20.00 0.44	5 100.00 0.66
Mindre vigtig	46 71.88 8.75	18 28.13 7.86	64 100.00 8.48
Vigtig	278 70.20 52.85	118 29.80 51.53	396 100.00 52.45
Meget vigtig	198	92	290

	68.28	31.72	100.00
	37.64	40.17	38.41
Total	526	229	755
	69.67	30.33	100.00
	100.00	100.00	100.00
Observations	755		
Chi2 Value	0.720		
p-value	0.869		
Lang*s_24			
s_24_4: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon ? Man skal være målrettet	Kort	Lang	Total
	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count	Antal/ Ræ kkepct /K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	4 80.00 0.76	1 20.00 0.43	5 100.00 0.66
Mindre vigtig	74 74.75 14.10	25 25.25 10.87	99 100.00 13.11
Vigtig	309 69.91 58.86	133 30.09 57.83	442 100.00 58.54
Meget vigtig	138 66.03 26.29	71 33.97 30.87	209 100.00 27.68
Total	525 69.54 100.00	230 30.46 100.00	755 100.00 100.00
Observations	755		
Chi2 Value	2.771		
p-value	0.428		

s_24_5: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon? Man skal prioritere, hvad man vil bruge sin tid på	Lang*s_24_5 Kort	Lang	Total
	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	5 83.33 0.95	1 16.67 0.43	6 100.00 0.79
Mindre vigtig	37 72.55 7.03	14 27.45 6.09	51 100.00 6.75
Vigtig	289 71.89 54.94	113 28.11 49.13	402 100.00 53.17
Meget vigtig	195 65.66 37.07	102 34.34 44.35	297 100.00 39.29
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	3.922		
p-value	0.270		

s_24_6: Hvilke af disse udsagn er vigtige i forhold til at dyrke triatlon ? Man skal have selvdisciplin til at træne alene	Lang*s_24_6	Lang	Total
	Kort		
	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count	Antal/Ræ kkepct/K olonnepct /count
Slet ikke vigtig	7 100.00 1.33	0 0.00 0.00	7 100.00 0.93
Mindre vigtig	81 82.65 15.40	17 17.35 7.39	98 100.00 12.96
Vigtig	257 72.19 48.86	99 27.81 43.04	356 100.00 47.09
Meget vigtig	181 61.36 34.41	114 38.64 49.57	295 100.00 39.02
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	21.55		
p-value	0.000081		
	1		

	Lang*s_23_2		
s_23_2: Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? At træningen er systematisk	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke vigtigt	13 72.22 2.47	5 27.78 2.17	18 100.00 2.38
Mindre vigtigt	107 80.45 20.34	26 19.55 11.30	133 100.00 17.59
Vigtigt i nogen grad	200 74.63 38.02	68 25.37 29.57	268 100.00 35.45
Vigtigt	163 61.05 30.99	104 38.95 45.22	267 100.00 35.32
Meget vigtigt	43 61.43 8.17	27 38.57 11.74	70 100.00 9.26
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	22.09		
p-value	0.000193		

	Lang*s_23		
s_23_3: Hvordan vurderer du betydningen af følgende udsagn i forhold til din træning? At træningen presser min fysiske formåen	Kort	Lang	Total
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke vigtigt	4 100.00 0.76	0 0.00 0.00	4 100.00 0.53
Mindre vigtigt	34 79.07 6.46	9 20.93 3.91	43 100.00 5.69
Vigtigt i nogen grad	159 75.71 30.23	51 24.29 22.17	210 100.00 27.78
Vigtigt	260 68.24 49.43	121 31.76 52.61	381 100.00 50.40
Meget vigtigt	69 58.47 13.12	49 41.53 21.30	118 100.00 15.61
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	14.51		
p-value	0.00584		

s_18: I hvilken grad mener du, at triathlon er med til at presse dine personlige grænser?	Lang*s_18	Lang	Total
	Kort		
	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count	Antal/ <u>Ræ</u> <u>kkepct</u> /K olonnepct /count
Slet ikke	3 75.00 0.57	1 25.00 0.43	4 100.00 0.53
I mindre grad	27 84.38 5.13	5 15.63 2.17	32 100.00 4.23
I nogen grad	154 76.24 29.28	48 23.76 20.87	202 100.00 26.72
I <u>høj</u> grad	265 69.19 50.38	118 30.81 51.30	383 100.00 50.66
I meget <u>høj</u> grad	77 57.04 14.64	58 42.96 25.22	135 100.00 17.86
Total	526 69.58 100.00	230 30.42 100.00	756 100.00 100.00
Observations	756		
Chi2 Value	17.66		
p-value	0.00144		