

TRÆNING, HVORFOR?

- EN BOURDIEU INSPIRERET PRAKSISANALYSE AF TRÆNING SOM
INVESTERING I DEN SOCIALE VIRKELIGHED



SPECIALEAFHANDLING 2019

JULIE SOPHIE MORTENSEN

IBEN JENSEN | VEJLEDER

**STANDARD FORSIDE TIL EKSAMENSOPGAVER**

Fortrolig

☐

Ikke fortrolig

☒

Prøvens form (sæt kryds)	Projekt	Synopsis	Portfolio	Speciale X	Artikel	Skriftlig hjemmeopgave/24 timers prøve
-----------------------------	---------	----------	-----------	----------------------	---------	--

Uddannelsens navn	Kandidat i Læring og Forandringsprocesser	
Semester	10 semester	
Prøvens navn/modul (i studieordningen)	Specialeprojekt	
Gruppenummer	Studienummer	Underskrift
Navn: Julie Sophie Mortensen	20171259	
Afleveringsdato	03.06.19	
Projekttitel/Synopsistitel/Speciale-titel	Træning, hvorfor? En Bourdieu inspireret praksisanalyse af træning som investering i den sociale virkelighed.	
I henhold til studieordningen må opgaven i alt maks. fylde antal tegn	192.000 (projekt) + 12.000 (artikel)	
Den afleverede opgave fylder (antal tegn med mellemrum i den afleverede opgave) (indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag medregnes ikke)	130.694 + 7373	
Vejleder (projekt/synopsis/speciale)	Iben Jensen	

Jeg/vi bekræfter hermed, at dette er mit/vores originale arbejde, og at jeg/vi alene er ansvarlig(e) for indholdet. Alle anvendte referencer er tydeligt anført. Jeg/vi er informeret om, at plagiering ikke er lovligt og medfører sanktioner. Regler om disciplinære foranstaltninger over for studerende ved Aalborg Universitet (plagiatregler): <http://www.plagiat.aau.dk/regler/>

Forord

Dette speciale er udarbejdet på 10. Semester på kandidatuddannelsen i Læring og Forandringsprocesser, på Aalborg universitet. Det er samtidig afslutningen på mere end 5 års studier, der samler mine interesser inden for træning, sundhed og livsstil.

Specialet søger at opnå en forståelse for træningens påvirkning, på de to specifikke agenter, gennem en praksisanalyse inspireret af Pierre Bourdieus teoriapparat om felter og kapitaler, samt Kristian Larsens udvidede begreb om sundhedskapital. Projektet finder ingen nævneværdig værdi i en generalisering, hvorfor projektets målgruppe primært er mennesker med interesse inden for feltet, som ønsker en forståelse for, hvilke fordele der kan opnås gennem en investering i træning.

Der skal lyde en stor tak til min første vejleder Kristian Larsen, som gennem studenterudviklings samtalerne, har optrådt som en god sparringspartner. Ydermere for at inspirere og motivere for arbejdet med Pierre Bourdieu, gennem hans egen engagement og entusiasme. Også et tak til min nuværende vejleder Iben Jensen, som trådte til med kort varsel og for kyndig vejledning på selv de mørkeste dage.

Tak til min familie og venner, som gennem hele projektet har lyttet til mit brok og som troligt læser mine projekter igennem. Ydermere skal min søster Natasha Cecelie Mortensen, have tak for hjælp til gennemlæsning, oversætning og faglig sparring gennem hele uddannelsen.

Dette speciale havde ikke været til foruden mine to informanter, derfor skal der også lyde en stor tak til de to fremmede mennesker, som er så modige at åbne op og fortælle ærligt om deres liv, og stoler på at jeg behandler deres udtalelser respektfuldt.

Juni 2019

Julie Sophie Mortensen.

Abstract

This thesis is developed as a finishing thesis in the Masters of Arts (MA) in Learning and Innovative Change. The thesis overall purpose is to study how training affects the agents, and how this comes to expression, through a practical analysis.

The thesis attaches a scientific theory within the social constructivism, where it is distinguished between the epistemological and the ontological variant. The difference between these two is that the epistemological variant claims, that the scientific knowledge about reality is socially constructed, whereas the ontological variant claims, that the reality is dependent on a consensus, and therefore exists as a result of our linguistic awareness. Pierre Bourdieu, who is the thesis source of inspiration, attaches himself to a variant within the social constructivism, he himself names as a constructivist structuralism, which is why the project seeks to capture elements from both the epistemological and the ontological variant.

Pierre Bourdieu argues that scientific theory, both method and theory is undeniable linked, which is why the collection of empirical data also is inspired thereof. The thesis empirical foundation is based upon two qualified telephone-interviews, which had duration of respectively 80 and 67 minutes.

Bourdieu's theoretical apparatus on fields, habitus and capital inspires the thesis theoretical foundation. In addition to this, the thesis is assigned an extra element in the form of Kristian Larsen's further development of the cultural capital. His theoretical term is called health capital.

The practice analysis is divided into a section of subfields, which combined represents the overall field, which in this thesis is called the sportsfield. The subfields are based on the teams found in the empirical material, and are created with the intent to analyze the individual parts, and understand the micro processes that's going on in the agents' lives, and in the end to determine how the training is affecting the agents in the overall field.

Based on the aforementioned empirical basis, as well as the thesis theoretical concepts, the conclusion on this thesis shows by, a general understanding of the training's effects on the agents.

Through training and activities related thereto, the agents achieve different forms of capital, which helps position them, and give them access to advantages within this field.

In contrast to this, the agents experience a limitation in the development of this field, by not achieving the right amount of capital form, which is viewed as valuable in this field.

This relates to the work field, marriages and education. Common to these is their either material or economic profit achieved through the positioning. This thesis does not adhere to a normative position, so it cannot be realized to other audiences.

Resume

Denne specialeafhandling er udarbejdet som afslutning, på kandidat uddannelsen i Læring og Forandringsprocesser. Specialeafhandlingens overordnede formål er at undersøge, hvordan træning påvirker agenterne og hvordan dette kommer til udtryk, gennem en praksisanalyse. Afhandlingen tillægger sig en videnskabsteoretisk retning inden for socialkonstruktivismen, hvor der skelnes mellem den erkendelsesteoretiske og den ontologiske variant. Forskellen på disse to ses ved at den erkendelsesteoretiske variant hævder at den videnskabelige viden om virkeligheden er socialt konstrueret, hvor den ontologiske variant hævder at virkeligheden er afhængig af en konsensus omkring, og derfor eksisterer som resultat af vores sproglige bevidsthed. Pierre Bourdieu som er afhandlingens inspirationskilde, tillægger sig en variant indenfor socialkonstruktivismen, han selv benævner konstruktivistisk strukturalisme, hvorfor afhandlingen søger at indfange elementer både fra den epistemologiske og ontologiske variant.

Pierre Bourdieu argumenterer for at videnskabsteori, metode og teori hænger unægtelig sammen, hvorfor indsamlingen af empiri også er inspireret heraf. Specialeafhandlingens empiriske grundlag er dannet på baggrund af to kvalitative telefoninterviews, med en varighed på henholdsvis 80 og 67 minutter. Afhandlingens teoretiske grundlag er inspireret af Bourdieus teoriapparat om felter, habitus og kapital. Udover dette tillægges afhandlingen et ekstra element i form af Kristian Larsens videreudvikling af den kulturelle kapital. Det teoretiske begreb kalder han for sundhedskapital.

Praksisanalysen er inddelt i en række felter som tilsammen udgør det overordnede felt, der i denne afhandling kaldes sportsfelt. Delfelterne er dannet på baggrund af de gennemgående handlinger fundet i det empiriske materiale, og er skabt med ønsket om at analysere de enkelte dele og forstå mikroprocesserne der foregår i agenternes liv, for derved til slut at kunne sige noget om hvordan træningen påvirker agenterne i det overordnede felt.

På baggrund af ovennævnte empiriske grundlag samt afhandlingens teoretiske begrebsapparat, må konklusionen på denne specialeafhandling vise sig ved en overordnet forståelse for træningens påvirkning af agenterne. Gennem træning og aktiviteter relateret hertil, opnår agenterne forskellige

kapitalformer, der er med til at positionere dem og give dem adgang til fordele indenfor feltet. I modsætningen hertil oplever agenterne også en begrænsning i udfoldelsen indenfor feltet, ved ikke at opnå den rette mængde kapitalform, som anses værdifuld i feltet. Dette relaterer sig blandet andet til arbejdsmarkedet, ægteskabsforhold og uddannelsesmarkedet. Fælles for disse er deres enten materielle eller økonomiske profit, der opnås gennem positioneringerne. Denne specialeafhandling tillægger sig ikke en normativ position, hvorfor det ikke kan genrealiseret til andre målgrupper.

Læsevejledning

Specialeafhandlingen er inddelt i 9 kapitler, hvor nedenstående afsnit har til formål at give et overblik over specialeafhandlingens opbygning. For læsevenlighedens skyld er afhandlingen inddelt således, dog ses det udformet gennem en cirkulær proces, fordi jeg flere gange er vendt tilbage til forskellige afsnit, med formålet om at opnå en større forståelse.

Kapitel 1 indleder med en indføring i specialeafhandlingens genstandsfelt, præsenterer relevant forskning på området, problemformulering samt en begrebsafklaring. I **kapitel 2** præsenteres den videnskabsteoretiske position som konstruktivistisk strukturalist, samt de metodiske overvejelser. Her argumenteres der for udvælgelsen af interviewpersoner, udførelsen af interview samt bearbejdelse af det empiriske materiale. Ydermere belyses de etiske overvejelser gjort i forbindelse med førnævnte parametre, samt specialeafhandlingens generaliserbarhed og validiteten vurderes. Alt dette sker i relation til specialeafhandlingens inspirationskilde Pierre Bourdieu, hvis teoretiske analyseapparat præsenteres yderligere i **kapitel 3**. Ydermere præsenteres sundhedskapitalen af Kristian Larsen, som er en videreudvikling af Bourdieus kapital-begreb. Ydermere belyses analysestrategien som er anvendt i udformningen af analysen, der kan læses i **kapitel 4**. Analysen indeholder syv afsnit, som hver især bygger på de gennemgående handlinger fundet gennem det empiriske materiale. Disse syv afsnit udgør en række delfelter, som gør det muligt at analysere det pågældende felt agenterne befinder sig i. Det overordnede felt karakteriseres som sportsfeltet. I **kapitel 5** diskuteres specialeafhandlingens styrker og svagheder i relation til blandt andet den indforståethed jeg som forsker har til feltet. Dette fastholdet i **kapitel 6**, hvor specialeafhandlingens konklusion præsenteres. I **kapitel 7** præsenteres den formidlende artikel *Individets investering i træning*, som tager afsæt i nærværende specialeafhandling. I **kapitel 8** belyses specialeafhandlingens litteraturliste, og i **kapitel 9** vedlægges bilagene som indeholder søgestrategi, interviewkonvention, samt den transskriberede udgange af interviewene.

I specialeafhandlingens kapitler ses en række prikker i højre side af sidehovedet. Disse prikker indikerer hvilket kapitel du befinder dig i, og såfremt afhandlingen læses elektronisk, kan du ved at trykke på en prik komme direkte til det ønskede kapitel.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. INDLEDNING	10
1.1 Sundhedsudvikling i Danmark.....	10
1.1.1 Kroppen som subjekt.....	11
1.1.2 Genstandsfelt.....	12
1.2 State of the art	12
1.3 Problemformulering.....	14
1.3.1 Forskningsspørgsmål.....	14
1.3.2 Afgrænsning.....	14
1.4 Begrebsdefinition.....	15
1.4.1 Supermotionist.....	15
1.4.2 Sport, motion og fysisk aktivitet	15
2. VIDENSKABSTEORI OG METODE.....	17
2.1 Videnskabsteoretiske referenceramme	17
2.1.1 Bourdieus videnskabsteoretiske betragtning.....	18
2.1.2 Position som forsker.....	19
2.2 Kvalitativ metode.....	20
2.2.1 Begrundelsesform	20
2.2.2 Interview som metode.....	21
2.2.3 Udvælgelse af agenter.....	21
2.2.4 Interviewguide.....	23
2.2.5 Udførelse af interview.....	24
2.2.6 Bearbejdning	25
2.3 Ethiske overvejelser	26
2.3.1 Kvalitativ forskning.....	26
2.3.2 Interview	27
2.4 Validitet og generaliserbarhed.....	27
2.4.1 Magt i feltet.....	28
2.4.2 Generaliserbarhed.....	28
3 TEORETISKE REFERENCERAMME	30
3.1 Habitus, felt og kapital	30
3.1.1 Felt.....	31

3.1.2 Habitus.....	32
3.1.3 Kapital.....	33
3.2 Sundhedskapital	36
3.3 Analytisk strategi	37
3.3.1 Præsentation af informanter	39
4 ANALYSE	41
4.1 Karriere	41
4.2 Fællesskab	46
4.3 Opvækst.....	51
4.4 Lytte til kroppen	53
4.5 Træningsplan	57
4.6 Mål	60
4.7 Lykkefølelsen	62
5 DISKUSSION	65
5.1 Styrker og svagheder	65
6 KONKLUSION	68
7 FORMIDLENDE ARTIKEL	71
8 LITTERATURLISTE	75
9 BILAGSOVERSIGT	79

INDLEDNING

1

1. Indledning

Dette kapitel indledes med en historisk indføring af sundhedsudviklingen i Danmark, hvilket leder til en konkretisering af specialeafhandlingens genstandsfelt. Relevant videnskabelig litteratur præsenteres herefter, for en yderligere indførsel i afhandlingen. Specialeafhandlingen indsnævres herved ved en problemformulering, med en efterfølgende argumentation om til- og fravalg der er foretaget gennem afhandlingens skabelse. Afslutningsvis belyses og argumenteres der for brugen af relevante begreber.

1.1 Sundhedsudvikling i Danmark

Siden 1964 hvor den første undersøgelse af danskernes sports- og motionsvaner, har der været en uafbrudt vækst. I 1960'erne var det primært i de unge generationer, hvor man så sporten udfolde sig, i dag ser man specielt den voksne og ældre generation spire (Pilgaard & Rask, 2016, s. 10). Dette marker sig ydermere gennem Dansk dræts Forbunds (2018) opgørelse, hvor der ses en markant stigning af medlemstallet i de danske foreninger. Idrætten har fået en særlig rolle de seneste år, i takt med at evidensbaseret forskning, beretter om en række positive sundhedseffekter (Pilgaard, 2009, s. 8). Det er veldokumenteret at fysisk aktivitet mindsker risikoen for en række såkaldte livsstilssygdomme, som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, samt kræftformer som bryst- og tarmkræft. Det viser sig at personer der er fysisk aktive lever omtrent 7 år længere end inaktive personer. Ud over gevinsterne som den individuelle opnår ved fysisk aktivitet, ses også en række samfundsmæssige besparelser, der primært udgør omkostninger til behandling og pleje (Sundhedsstyrelsen, 2017, s. 83). På baggrund af WHO (World Health Organisation) anbefaler sundhedsstyrelsen 30 minutters aktivitet med høj eller moderat intensitet. Disse anbefalinger gælder for hele den voksne befolkning (18-64 år), derunder og –over findes der andre mere specifikke anbefalinger.

I danskernes sports og motionsvaner fremgår det, at en fjerdedel af de adspurgte dyrker sport tre gange om ugen, hvor hele 35 procent dyrker sport op til fire gange om ugen. I takt med udbredelsen af sport som det fremgår af foreningstallene, ses også en fremgang i træningshyppigheden, fordi vi i langt større grad, træner oftere end vi tidligere har gjort (Pilgaard & Rask, 2016, s. 39). Gennemsnitligt træner kvinder omkring fire timer, hvor mænd bruger lidt mere tid og runder knap de fem timer (Pilgaard & Rask, 2016 s. 40). Styrketræning og løb har vist sig som de mest populære



aktiviteter i 2016. Svømning og spinning ligger på henholdsvis femte og sjette pladsen over de mest attraktive motionsformer. Dette underbygges af Dansk Triatlon Forbund, som fra 2008 til 2015 havde en markant stigning i medlemstallene (Dansk Triatlon Forbund, 2019). Der ses uden tvivl en markant stigning i medlemstallene ude i foreningerne, men en langt større andel af de voksne, dyrker sport på egen hånd. Denne del udgør hele 62 procent (Pilgaard & Rask, 2016 s. 45), hvilket også afspejler sig i danskernes foretrukne motionsform. Danskerne foretrækker disse træningsformer, fordi de kan tilrettelægges når det passer den enkelte, og det kan udføres udendørs. Drivkraften for den stigende interesse indenfor sundhed, ses primært i lyset af samfundets dominerende idealer for sundhed. Her handler træning nemlig i stor grad om at få eller opretholde en trænet krop. Før i tiden var fokuset mere på folkelighed, foreninger og fællesskab, og det handlede om at have en sund og rask krop. Dette er nu i stor grad blevet erstattet med de her idealforestillinger om en trænet krop (Faber, 2013).

1.1.1 Kroppen som subjekt

Kroppen og dens fremtræden har i mange år, været objekt for samfundsmæssig og individuel opmærksomhed. Lige nu står vi overfor en forandring, hvor sundhedskroppen får en helt særlig betydning. I Jobannoncer fortæller ansøgerne om deres interesse for sport, og om deres deltagelse i diverse Marathons, DHL-stafetter eller lignende. Nogle går endda så vidt at de fortæller om deres alkohol- og rygevaner. Dette ses i kølvandet på det massive samfundsmæssige fokus der de seneste år netop har været på sundhedsfremme og livsstile, gennem diverse medier og statslige institutioner, som sundhedsstyrelsen (Larsen & Esmark, 2013, s. 5). Før i tiden anså man i stor grad, menneskene som objekter for diverse sundhedsmæssige interventioner. Nu anses menneskene som værende blevet subjekter indenfor sundhedsfeltet, hvor de både er blevet brugere og forbrugere af diverse sundhedsydelser, der findes på det nuværende marked (Larsen & Esmark, 2013, s. 5).

Investeringen i kroppen har været en overset kompetence, da der altid har været ”lige adgang for alle” til diverse sundhedsydelser. Gennem artiklen ”Det betaler sig at investere i sundhed” (2013), fremlægger Kristian Larsen staten som værende ressourcer vi har opbygget via sociale, pædagogiske og sundhedsmæssige institutioner. Arbejdsforhold, sygdomsbekæmpelse, kloakering etc. Er alle forhold som vi mennesker har lige adgang til. Når dette har været forholdet, har det ikke været udbredt at skulle investere i noget selv, da det ikke har givet nogen nævneværdig fordel for den enkelte (Larsen, 2009). Subjektiveringen betyder at menneskene i dag, forventes selv at

involvere sig i sin egen sundhed, ved blandt andet at tage stille til det rette fødeindtag, drikkevarer og motionen. Ydermere forventes der at man selv involverer sig i sygehusindlæggelser, sygdomsbehandling og sygdomsforebyggelse. Kristian Larsen (2009) argumenter herved for, at der ses en risiko for en vækst i uligheden i sundhed, hvor individet selv skal tage stilling til individualiseringen, moraliseringen og pædagogiseringen. Hertil udbydes flere forhold som skal afhjælpe med dette og sikre kontinuitet, men det kommer ikke til at ske for dem han kalder B-holdet. Disse mennesker har hverken nogen tilknytning til arbejdsmarkedet eller ægteskabsmarkedet, de har ingen selvfinansierede sygdomsforsikringer, og har venner i samme situation som dem selv (Larsen, 2009).

1.1.2 Genstandsfelt

I forlængelse af afsnittet om subjektivering af individet, med et øget fokus på individualiseringen og sundhedskroppen, skriver denne afhandling sig ind i forståelsen af, at netop dette fokus kan bidrage til fordele inden for andre dele af individets liv. Denne specialeafhandling markerer sig i denne sammenhæng, ved kun at fokusere på enkelt individers liv, med et ønske om at opnå en specifik og unik fortælling.

1.2 State of the art

Dette afsnit har til formål at belyse relevant forskning, nationalt som internationalt, der enten adskiller sig fra, eller lægger sig op af afhandlingens formål, metodologi, teoretiske grundlag eller inden for samme målgruppe. Dette bidrager ydermere til afhandlingens gennemsigtighed.

Jeg har skitseret min søgestrategi gennem to tabeller, hvor der i den første tabel (bilag 1, tabel 1) præsenteres den valgte søgedatabase, hvilke søgeord der er benyttet, samt afgrænsning der har ført til det endelige antal hist. Tabellen skitserer udelukkende søgeresultaterne, hvoraf jeg har fået brugbare hits. I den anden tabel (bilag 1, tabel 2) ses en oversigt over anvendte søgeord, hvoraf disse søgeord blandt andet er brugt til søgninger uden brugbare resultater. Jeg har udelukkende søgt på peer-reviewed artikler, dette fremkommer dog ikke at tabellerne. Artiklerne blev i første omgang valgt ud fra relevant overskrift, og ved relevante overskrifter blev abstractet gennemlæst. Jeg har gennem denne litteratursøgning fundet to relevante artikler, som jeg vil præsentere i det følgende.



I artiklen ”Participation in sport: bonding and bridging as identity work” (2009) fremkommer det at deltagelse i sport viser sig at være en essentiel faktor i identitetsarbejdet, både individets egen opfattelse af sig selv, og opfattelsen af sig selv, som en del af en gruppe. Sporten kan være et middel til at opbygge sociale relationer, og medfører både muligheder og ressourcer i forhold til de samlende (bonding) og brobyggende (bridging) interaktioner. Deltagelse i sport kan hjælpe mennesker med at udvikle kompetencer til processerne med inklusion og eksklusion. Vermulen og Verweel argumenterer for, at sporten har en stor påvirkning på udviklingen af den sociale kapital. Sport bidrager yderligere til menneskers inkludering og selvtillid (identitet), og da sporten er indlejret i sociale strukturer, tyder det på, at identitetsudviklingen kun kan være værdifuld. Men de påpeger ligeledes at denne identitet gennem sport, ikke bare kan overføres til andre felter i livet. Artiklen er en gennemgang af to kvalitative undersøgelser om deltagelse i sport, foretages i Holland (Vermeulen & Verweel , 2009, s. 1206). Både formål, empirisk grundlag samt teoretiske overvejelser, lægger sig op af denne afhandling, hvorfor denne artikel anses relevant i denne gennemgang.

I artiklen ”Krop og handicap – deltagelse i sociale fællesskaber” (2013) belyser Anne-Merete Kissow, hvordan mennesker med fysisk funktionsnedsættelses deltagelse i sport, kan bidrage i forhold til andre hverdagslige kontekster. Artiklen er et resultat af en PHD-afhandlingen, hvor Kissow har foretaget syv interviews og observationer af mennesker med fysisk funktionsnedsættelse. Resultatet viser at disse mennesker opnår erfaringer og udvikler kompetencer gennem fysisk aktivitet, og udnytter disse muligheder til at begå sig på en anderledes, og mere kropsbevidst måde, i de andre kontekster som de befærder sig i (Kissow, 2013, s. 82). Denne artikel adskiller sig fra genstandsfeltet ved at omhandle mennesker med fysisk funktionsnedsættelse. Empirisk lægger artiklen sig op af denne afhandling, ved også at have et specifikt fokus, samt en kvalitativ metodologi. Fælles for specialeafhandlingen og artiklen ses ved den fælles interesse for sporten.

De to præsenterede artikler anses som værende de bedste og mest relevante bud på litteratur der nærmer sig denne afhandling. Konklusionen på dette må derfor være, at denne afhandling anses som værende enestående, hvorfor der ses et relevant grundlag for udførelsen.

1.3 Problemformulering

På baggrund af ovenstående indføring i specialeafhandlingens genstandsfelt, ønskes en besvarelse af følgende problemformulering:

Hvordan kan træningens påvirkning på to individer, forstås og forklares gennem en praksisanalyse?

Med ønsket om at opnå fyldestgørende besvarelse af ovenstående problemformulering, er de nedenstående forskningsspørgsmål udarbejdet.

1.3.1 Forskningsspørgsmål

1. Hvorfor investerer agenterne så meget tid i deres sport?
2. Hvilke fordele og ulemper oplever agenterne i denne investering?
3. Hvordan kan træning ses som en investering for at begå sig i andre kontekster?
4. Hvordan ses og opleves subjektivering af kroppen, hos agenterne?
5. Hvilke fordele kan agenterne opnå ved en involvering i et fællesskab?

1.3.2 Afgrænsning

Ovenstående afsnit belyser hvilke områder specialeafhandlingen beskæftiger sig med, hvor dette afsnit vil klarlægge specialeafhandlingens afgrænsning.

Specialeafhandlingen er afgrænset til kun at undersøge de enkelte og specifikke agenter, og deres unikke oplevelse med træning. Denne afhandling tager kun udgangspunkt i supermotionister og tager derfor ikke højde for andre individers påvirkning, men anerkender at der kunne opnås andre resultater, ved en undersøgelse med en anden målgruppe, som eksempelvis almindelige motionister. Specialeafhandlingen skelner ydermere ikke med hensyn til en specifik sportsgren, køn, alder eller ligene.

1.4 Begrebsdefinition

I dette afsnit præsenteres væsentlige begreber, for at klarlægge afhandlingens kontekst og skabe en udvidet forståelse af denne. Dette gøres med henblik på at begreberne ændrer karakter gennem sociale, historiske og kulturelle processer.

1.4.1 Supermotionist

Betegnelsen supermotionist benyttes ved personer som udfører lange og hårde træningspas, og ofte presser sig selv helt til nær udmattelse. Supermotionisterne træner hver eller næsten hver dag, og har en træningspas som svarer til mere end 6 timers løb pr/uge, eller 10 timers cykling pr/uge (Overgaard, et al., 2014, s. 23). Inklusionskriteriet for deltagelse i nærværende specialeafhandling er bestemt ud fra denne forståelse, hvorfor det er relevant at karakterisere, da begge agenter indgår under denne definition.

1.4.2 Sport, motion og fysisk aktivitet

I daglig tale skelner man typisk ikke mellem disse betegnelser, sport, motion og fysisk aktivitet, da det ofte kan være svært at placere en given bevægelse, et konkret sted. I takt med den øgede bevidsthed om de positive effekter ved motion, er nu også et nyt begreb dukket op. Dette omhandler almindelige hverdags ting som rengøring, trappegang, indkøb etc., hvorfor det defineres som hverdagsmotion (Pilgaard, 2009, s. 16). De forskellige betegnelser er foranderlige, og meningerne, samt formål kan variere i forhold til konteksten. Anser man eksempelvis hockey som leg eller som sport, når konteksten er i en SFO? Definitionerne på betegnelserne opleves som diffuse, og det kan være svært umiddelbart at sætte dem i et system. Derfor finder jeg det nødvendigt at argumentere for brugen og forståelsen af disse betegnelser i denne afhandling.

Motion markerer sig ved at individet er bevidst om den fysiske aktivitets påvirkning på kroppen. Derfor kan man altså sige, at hvis hensigten er at træne kroppen, så tales der om motion. Dette ses i kontrasten til fysisk aktivitet, som markerer sig ved at være en cykeltur ned til købmanden, eller at løbe efter bussen. Altså en aktivitet som ikke direkte har til formål at træne kroppen. Motion repræsenterer derved et relativt bredt begreb som henviser til direkte intention om at træne kroppen, og tillægger sig de nyere former for bevægelse, hvor sporten henviser til det traditionelle velkendte felt (Pilgaard, 2009, s. 17; Sundhedsstyrelsen, 2017, s. 83). I denne specialeafhandling anvendes begreberne sport og motion i relation, for at opnå den mest dækkende beskrivelse.

VIDENSKABSTEORI & METODE

2

2. Videnskabsteori og metode

Jeg vil i dette kapitel argumentere for det videnskabsteoretiske ståsted jeg arbejder under, samt de metodiske overvejelser, der danner grundlag for denne specialeafhandlings eksistens. Ydermere vil kapitlet berøre de etiske overvejelser gjort i forbindelse med kvalitativt arbejde, samt udarbejdelsen af interviewet. Slutteligt argumenteres der for afhandlingens generaliserbarhed og validitet. Dette kapitel skal ses som en samskrivning mellem videnskabsteori og metode, da disse ifølge Pierre Bourdieu hænger unægtelig sammen.

2.1 Videnskabsteoretiske referenceramme

Jeg vil i dette afsnit først præsentere den overordnede forståelse for det social konstruktivistiske felt. Dernæst vil jeg i kommende afsnit præcisere Pierre Bourdieus placering inden for netop dette felt, som derved også udgør denne afhandlings videnskabsteoretiske ståsted.

Social konstruktivismen hævder at den ”virkelige virkelighed”, aldrig er den virkelighed vi søger at erkende, snarere en fortolket virkelighed. Den fortolkede virkelighed dannes på baggrund af forskellige perspektiver vi lægger ned over virkeligheden. Derfor er vores erkendelse af virkeligheden ikke en simpel afspejling af den fortolkede virkelighed. Det er vigtigt at pointere at samfundsmæssige fænomener ikke er evige eller uforanderlige, men er blevet til via historiske og sociale processer. Netop dette betyder at socialkonstruktivismen rummer et forandringsperspektiv. I den almene forstand kan det siges, at alt samfundsvidenskab er socialkonstruktivistisk, fordi den beskæftiger sig med analyser af sociale fænomener og processer. I sidste ende er disse sociale fænomener og/eller processer, kendetegnet ved at være et produkt af den menneskelige praksis (Rasborg, 2013, s. 403)

Det er væsentligt at stille en række spørgsmål vedrørende selve erkendelsens væsen. Det at erkende noget, handler om at skaffe viden om et givent forhold, og må derfor nødvendigvis indebære subjekter som erkender, samt et objekt der erkendes. Disse begreber eksisterer indenfor sproget, hvorfor en erkendelse først opnås, når individet er i stand til at formulere det sprogligt. Erkendelsesrelationen ses derfor som en relation mellem sproget (subjektet), og det sproget er om (objektet). På baggrund af dette ses det vigtigste spørgsmål indenfor socialkonstruktivismen, nemlig hvordan vi skal forstå forholdet mellem tænkning og virkelig, altså forholdet mellem subjekt og

objekt (Rasborg, 2013, s. 404). Derfor kan socialkonstruktivismen adskilles ved den epistemologiske og ontologiske variant. Den erkendelsesteoretiske variant, hævder at den videnskabelige viden om virkeligheden, er socialt konstrueret. I modsætning hertil, hævder den ontologiske variant, at virkeligheden er afhængig af en konsensus omkring virkeligheden og dermed er socialt konstrueret (Rasborg, 2013, s. 408).

Inden for de senere år, er listen over fænomener der opfattes som socialt konstrueret stadig blevet længere, og er nu blevet gjort til genstand for den socialkonstruktivistiske analyse. Der tales blandt andet om den sociale konstruktion af køn, seksualitet, identitet, kultur, etnicitet etc. Dog er det misvisende at anskue disse sociale konstruktioner i éntal, som om der fandtes en bred enighed om dette, indenfor den akademiske verden (Rasborg, 2013, s. 404). Man møder nemlig socialkonstruktivismen i mange forskellige varianter, hvorfor det er mere relevant at snakke om forskellige socialkonstruktivismen. Socialkonstruktivismen er et komplekst begreb, hvorfor jeg i næstkommende afsnit vil forsøge at afgrænse begrebet, og præcisere hvad der menes i netop dette tilfælde, når der tales om, at noget er socialt konstrueret.

2.1.1 Bourdieus videnskabsteoretiske betragtning

I forlængelse af ovenstående afsnit, vil jeg i dette afsnit præcisere og konkretisere Pierre Bourdieus placering inden for det socialkonstruktivistiske felt.

Bourdieu befinder sig inden for den moderne del af socialkonstruktivismen, hvor han netop er interesseret i, hvordan magt- og dominansforhold skabes og reproduceres inden for forskellige sociale felter. Ydermere interesserer han sig for hvordan ulige adgang til ressourcer, skaber og reproducerer uligheds- og magtforhold inden for det givne sociale felt. Det sociale felt er karakteriseret af agenter som er bærere af forskellige kapitaler, og deres positioner til de øvrige agenter, afhænger af relationen eller afstanden dertil. Inden for den videnskabelige retning, lægger Bourdieu sig i spændingsfeltet mellem strukturdeterminisme, og handlingsvoluntarisme, hvor der på den ene side sker en overbetoning af samfundets strukturelle tvang, modsat sker der en overbetoning af agenternes handlemuligheder på den anden side (Rasborg, 2013, s. 424). Bourdieu styrer herved ind i et videnskabsteoretisk dilemma, hvor han både betragter sociale strukturer med en objektiv eksistens og som socialt konstrueret. Det er netop dette dialektiske forhold mellem

objekt og subjekt at specialeafhandlingen tillægger sig, og skriver sig dermed ind i en videnskabsteoretisk retning, Bourdieu selv benævner konstruktivistisk strukturalisme (Rasborg, 2013, s. 426; Glasdam, 2004, s. 42; Bourdieu & Wacquant, 2009, s. 23). Denne afhandling synes derfor at indfange elementer fra både den epistemologiske og ontologiske variant, da virkeligheden på trods af den eksisterer, stadig bliver præget og formet af sproget, hvorfor dette vil komme til udtryk gennem analysen, da den sproglige bevidsthed også er med til at præge strukturerne i praksis

2.1.2 Position som forsker

I forlængelse af ovenstående afsnit, om specialeafhandlingens placering inden for det socialkonstruktivistiske felt, vil jeg kort i dette afsnit pointere og argumentere for de parametre som gør sig gældende, i relation til min position som forsker. Dette med ønsket om afhandlingens gennemsigtighed. Som epistemologien beskriver, så forefindes virkeligheden forud for vores sproglige bevidsthed, og dette gør sig også gældende for denne konkrete afhandling. Dog skal det alligevel ses i perspektivet af, at virkeligheden godt kan bestå, selvom agenterne ikke har kendskab til den. Ved at stille spørgsmål til konkrete episoder, kan jeg som forsker øge agenternes bevidsthed, og derved opnår de denne sproglige bevidsthed, som tillægges i den ontologiske variant.

Ydermere ses det parameter, at min faglige baggrund og personlige interesse tillægger sig sundhedsvidenskaben, der giver mig en indforståethed om feltet, altså en generel understandig og ifølge Bourdieu, en ubevidst accept af dette felts doxa. Derfor er jeg i afhandlingen, yderst bevidst om min egen positionering i feltet, og dens betydning for afhandlingens konklusion. Dette indebærer blandt også hvad Bourdieu kalder for reflektiv refleksivitet, hvor jeg som interviewer er i stand til at forstå og tilpasse spørgsmål (on the spot), så de bliver fremstillet og præsenteret på baggrund af en intuitiv forestilling om hvad der har formet interviewpersonen (Glasdam, 2004, s. 43). Uden en bevidstgørelse af dette, kan det betyde at der er en potentiel risiko for at jeg som forsker, tillægger afhandlingen en indforståethed, og derved konsekvenser for afhandlingens transparens. På den anden side kan denne refleksive refleksivitet skabe adgang til feltets interviewpersoner, og virke tillidsskabende og derved opnå en udvidet form for interview.

2.2 Kvalitativ metode

Den kvalitative metode er valgt på baggrund af specialeafhandlingens indeværende undersøgelsesdesign. Afhandlingen ønsker at opnå en dybdegående forståelse for interviewpersonernes livshistorie, hvorfor den kvalitative metode anses som relevant og fyldestgørende. I nærværende specialeafhandling er interview valgt som primær og enkeltstående metodeform. I afsnittende herunder følger en uddybende beskrivelse af grundlaget for afhandlingens eksistens, og berører begrundelsesformen, udvælgelse af interviewpersoner, interviewudførelsen, samt bearbejdningen af de indsamlede data. Ligeledes argumenteres der for brugen af en interviewguide, og hvordan denne afviger fra Bourdieus arbejde. Jeg vil løbende i de enkelte afsnit, belyse de metodiske udfordringer jeg oplevede i arbejdet med den kvalitative metode.

2.2.1 Begrundelsesform

Jeg vil i dette afsnit argumentere for afhandlingens begrundelsesform, som tillægger sig elementer fra både den induktive og abduktive form. Helt grundlæggende handler videnskaben om at kunne begrunde sine til- og fravalg.

Deduktivismen har rødder helt tilbage til antikken, hvor det primært handler om at skabe sikker viden. Gennem deduktion sluttet en sikker viden, til en almen viden. Inden for denne begrundelsesform opleves det som sand viden, såfremt præmisserne accepteres (Birkler, 2011, s. 67). I starten af 1600-tallet, fremkom en ny begrundelsesform, nemlig induktivismen, som i stedet for at slutte fra noget, ville den nye begrundelsesform hellere slutte til noget. Ved induktivismen argumenteres der for at man skal observere og eksperimentere, før man slutter til noget alment og modsat deduktivismen får man ved induktivismen skabt en ny viden (Birkler, 2011, s. 69). Som beskrevet i ovenstående afsnit tillægger afhandlingen sig en forståelse af at der ikke findes en sand virkelighed, men at virkeligheden derimod er socialt konstrueret (Rasborg, 2013, s. 403). Afhandlingen tillægger sig den induktive tænkning, ved at jeg som forsker er opmærksom på, at interviewpersonens udtalelser ikke er den sande viden, men kan give en ny forståelse for det pågældende felt. Specialeafhandlingen trækker desuden også elementer fra den abduktive tænkning, hvor hypoteser dannes ud fra en eksisterende viden. Til forskel fra den induktive tænkning som ønsker at slutte til noget, ønsker den abduktive tænkning at opnå en forståelse for, hvorfor

konklusionen er den mest sandsynlige, dette gøres ved en inddragelse af teori, som kan bidrage med et yderligere led i forståelsesarbejdet (Birkler, 2011, s. 80).

2.2.2 Interview som metode

Samtale er en grundlæggende form for menneskeligt samspil, der sker når mennesker taler sammen, når de interagerer, stiller spørgsmål, samt besvarer spørgsmål der bliver dem stillet. Denne interaktion er med til at give en forståelse for det andet menneskes oplevelser, holdninger og følelser. I et interview stiller forskeren spørgsmål til interviewpersonen, som derefter besvarer disse med deres egen fortælling (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 20). Interview er valgt i nærværende afhandling, for at få en dybdegående viden om det som gør sig gældende i individets liv. Derudover ønsker jeg interviewpersonernes egen fortælling, som derved kan bidrage til afhandlingens nye viden.

Der findes forskellige former for paradigmer og traditioner, når man snakker om at lave et kvalitativt interview. Denne specialeafhandlings metodetilgang, er baseret på to telefoninterviews. Telefonen har gennem mange år været mediet for kommunikation, hvorfor telefoninterviews nu er blevet en meget populær form for undersøgelsesdesign (Sweet, 2002, s. 58; Carr & Worth, 2011, s. 513). Flere studier kan på baggrund af både face-to-face og telefoninterviews, konkludere at telefoninterviewene har samme kvalitet som dem foretaget face-to-face. Ligesom andre kvalitative interviews, ses også her en række fordele og ulemper. Telefoninterviews er både tids- og økonomisk besparende, og åbner derved op for flere muligheder, som inddragelse af mennesker der ellers ville være ekskluderet, på grund af afstand eller økonomi. Ligeledes ses fordele som komplet anonymitet, samt forholdet mellem interviewer og interviewperson, anses ikke lige så formelt og udviser magtforholdet mellem parterne (Carr & Worth, 2011, s. 514). Magtforholdet vil præsenteres yderligere i afsnit 2.4.1 *magt i feltet*. Ulemperne ved telefoninterviews kan strække sig bredt, men vil blive belyst nærmere i afsnit 2.2.2.3 *Udførelsen af interview*.

2.2.3 Udvalgelse af agenter

Ifølge Bourdieu, handler det om at finde den ideelle interviewperson, det gælder nemlig om at finde den interviewperson som kan bidrage med størst mulig viden, indenfor den givne problemstilling



(Glasdam, 2004, s. 45). Jeg benyttede facebook i min søgning, hvor jeg lavede et opslag i gruppen ”Alle os der dyrker triathlon”.

”Hej alle sammen, Jeg læser Læring og Forandringsprocesser på AAU, og er på nuværende tidspunkt i gang med at skrive mit speciale. Jeg skriver om hvordan træning kan være med til at udvikle ens identitet. Jeg søger personer som har lyst til at deltage i et interview på maks 1,5 time enten ved fysisk møde på Sjælland, eller ved et telefonisk interview. Det eneste krav for deltagelse er at du træner mere end 10 timer om ugen. Der vil være mulighed for gennemlæsning inden brug, men alle kendetegn vil blive anonymiseret. Med venlig hilsen Julie.”

Udvælgelsen af facebook-gruppen er baseret på min tidligere interesse indenfor triathlon, hvor jeg har kendskab til den store træningsmængde det kræver at kunne yde indenfor alle tre sportsgrene: svømning, cykling samt løb. I kapitel 6 diskuterer jeg hvordan dette kendskab, indforståethed om man vil, påvirker afhandlingens resultater, ved at fokusere på styrkerne og svaghederne. I forhold til inklusionskriteriet om minimum ti timers træning om ugen, henviser jeg til afsnit 1.4.1 *Supermotionist*. Der var flere der reagerede på opslaget, både via facebook’s ”reaktioner” og kommentarer. Jeg skrev en privatbesked til alle der havde kommenteret, men opnåede kun positiv kontakt til en enkelt, hvorfor der skete en delvis tilfældig udvælgelse, da jeg ikke på forhånd havde kendskab til interviewpersonen. Efter jeg havde etableret kontakt gennem Messenger blev opslaget slettet, for ikke yderligere at udstille ham på facebook.

I relation til afhandlingens undersøgelsesdesign, hvor jeg præsenterer ønsket om at undersøge et specifikt felt, har jeg valgt at inddrage to interviewpersoner. Det har jeg valgt at gøre, for at kunne give et nuanceret billede af, hvordan feltet kan karakteriseret ved to forskellige forståelser. Dette afviger fra Bourdieus overbevisning om, at en enkelt interviewperson kan være tilstrækkelig, hvis blot det er den ”rette”. Steiner Kvale derimod, argumenterer for at man skal interviewe indtil man opnår en mæthedsfølelse, og der ikke længere opstår en ny viden (Glasdam, 2004, s. 43). Man kan derfor sige, at specialeafhandlingen lægger sig i spændet her imellem. Den sidste interviewperson blev fundet ved samme fremgangsmåde som førnævnt, gennem et opslag i en lokal gruppe.

Da jeg har benyttet de sociale medier til udvælgelsen af afhandlingens agenter, er det vigtigt at være opmærksom på styrker og svagheder som fremkommer af denne metode. En af ulemperne ses ved, at jeg som forsker kan være med til at udvælge hvilke agenter der kan komme i betragtning, dette har jeg blandt andet gjort ved at søge i den specifikke facebook gruppe. Dog kan det også ses som en styrke, da jeg har stort kendskab til målgruppen, og derved kan rette min søgning mod at få den bedst egnede til interviewet. Jeg har valgt ikke at bruge mit private netværk, på baggrund af denne specialeafhandlings formål. Jeg ønsker at opnå en dybdegående viden om den specifikke agent, hvorfor jeg vurderer at det vil blive for personligt til at fastholde min professionelle ageren. Jeg ønsker desuden hellere ikke at sætte den personlige relation på spil i fremtiden, hvis der kommer informationer frem som ikke vedkommer mig som privatperson.

2.2.4 Interviewguide

Selvom Bourdieu argumenterer for at videnskabsteori, metode og teori hænger unægtelig sammen, afviger jeg ved udformningen af interviewguiden, herved fra hans overbevisning. Ifølge Bourdieu findes der ikke et konkret regelsæt til hvordan udførelsen af interviewet skal foregå, hvortil han argumenterer for, at den habituelle beherskelse er afgørende og styrende for interviewet, selvom han ikke mener man skal gå uforberedt til værks. Han taler om det, som at foretage interview pr krop *in situ* (Glasdam, 2004, s. 42). Herved adskiller jeg mig fra Bourdieus tænkning, da afhandlingens interviews, er planlagt ud fra en semistruktureret interviewguide, der har til formål at støtte forskeren. Dette sker i lyset af, at det ikke har været muligt at praktisere at blive en god interviewer ved en læremester, som ifølge Bourdieu er det bedst opnåelige (Glasdam, 2004, s. 42). Ved denne form for interview, forefindes stadig en vis habituel beherskelse, da interviewguiden kun i lille udstrækning kan hjælpe forskeren (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 185). Den semistrukturerede interviewguide (bilag 2) er udformet med en række forskningsspørgsmål, som har afsæt i et mere teoretisk sprog, og en række interviewspørgsmål, som er oversat til et mere hverdagsprog. Interviewguiden er ikke udformet med en stram tidsplan eller rækkefølge, og tillægger sig hermed Bourdieus tænkning, da det i hans optik er vigtigt at frembringe en ny forståelse og forklaring, for hvordan agenternes handlinger skabes på en social og historisk måde. Dette opnås ved en mere løs struktur, der netop giver agenterne mulighed for egen fortælling.

2.2.5 Udførelse af interview

Specialeafhandlingens to interviews er foretaget som telefoninterviews, og havde en varighed på henholdsvis 80 minutter og 67 minutter. Begge interviews blev optaget via Quicktime Player. Fordelene ved telefoninterviewet, så jeg ved at det både var tidsbesparende og omkostningsfrit i forhold til transportudgifter mm. Jeg oplevede at det var let og sætte interviewet i stand, fordi det ikke på samme måde var indgribende i deres hverdag, som et fysisk interview muligvis havde været. En af ulemperne ved at foretage interviews over telefonen, så jeg ved det manglende kropssprog. Jeg oplevede at det var svært at vurdere hvornår interviewpersonen var færdig med at snakke, og det var min tur til at stille et spørgsmål. Ligeledes blev jeg spurgt flere gange om jeg stadig var i telefonen, fordi jeg forsøgte ikke at snakke samtidig med interviewpersonen, da jeg forudså dette ville give problemer i forbindelse med den efterfølgende transskription.

Jeg indledte interviewet med en briefing om, at jeg som forsker havde opstillet en række spørgsmål, som jeg ønskede besvaret. Jeg tilføjede hertil, at interviewpersonerne skulle fortælle hvad der lige faldt dem ind, og jeg ville derefter forfølge deres egen fortælling, i den grad at det stadig lå inden for interviewets opstillede spørgsmål, samt formål. Jeg indhentede tilladelse til at lydoptage interviewet, og udtrykte i samme anledning at interviewpersonerne havde mulighed for at gennemlæse transskriberingen, hvis de havde nogle tilføjelser inden det indgik i afhandlingen.

Dette har jeg valgt, fordi jeg tidligere har oplevet at interviewpersoner har åbnet sig op i sådan en grad, at de efterfølgende har fortrudt nogle af de ting de sagde. Interviewet blev afsluttet med en debriefing hvor jeg spurgte om de havde noget yderligere at tilføje, eller noget de ønskede at uddybe, dette ses i interview 1:

Altså det var mere sådan, du har svaret på alle mine spørgsmål, så det var mere bare om, om du havde tænkt på noget sådan forud for vores interview som du godt kunne tænke dig at sige, som du ikke har fået sagt, eller noget du lige mangler at uddybe (I, l. 932.934).

Dette giver interviewpersonerne en mulighed for at kommentere på ting der er opstået under interviewet, eller noget som interviewpersonerne gerne ville dele med forskeren, men som der ikke har været mulighed for under selve interviewet. Eftersom jeg har foretaget telefoninterviews, er lydoptageren først blevet slukket, i det samtalen er blevet afbrudt. Ofte vil debriefingen nemlig

fortsætte et stykke tid efter optageren er blevet slukket, dette var ikke tilfældet, og denne uformelle samtale fandt derfor ikke sted (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 184).

Som tidligere nævnt mener Bourdieu, at man kun kan blive en god interviewer, hvis man øver sig i at interviewe. Ideelt set mener han, at man må observere den praktiske sans, for at være i stand til at indgå i det videnskabelige spil, der gør en i stand til at udføre interviewet uden alt er eksplicit planlagt (Glasdam, 2004, s. 42). Bourdieu går ikke ind for pilotundersøgelser, han mener ikke det giver en indføring i metodikken (den habituerede sans), snarere blot at man ikke er helt novice når interviewet initieres. Jeg har tidligere erfaring med interviews, herunder også telefoninterviews, og oplevede mig godt tilrette i positionen som forsker. Jeg udnyttede teknikker jeg har tilegnet mig gennem min professionsbachelor, som bidrog til at interviewpersonerne fortalte fyldestgørende og detaljerige fortællinger. Alligevel oplevede jeg at den mandlige interviewperson snakkede uden om, da jeg spurgte ind til hans indtægt. Efter to forskellige forsøg hvor jeg omformulerede spørgsmålet, valgte jeg at stoppe og affinde mig med ikke at få et helt afklaret svar. Der kunne i nogle tilfælde konkluderes at jeg var en uerfaren interviewer, og ikke besad den habituelle disposition for at være en god interviewer. Jeg anser det dog som værende positivt, da jeg gennem min habituelle disposition oplevede at interviewpersonen ikke ønskede at svare på spørgsmålet, måske endda fandt det ubehageligt at snakke om, men i stedet at det var for grænseoverskridende direkte at skulle sige fra.

2.2.6 Bearbejdning

For at kunne benytte og arbejde med den mundtlige interaktion der forefindes i interviewet, skal det talte ord oversættes til en skriftelig transskription. Det talte sprog og det skrevne sprog, er to meget forskellige slags interaktioner. Det mundtlige sprog er eksempelvis meget levende, og det er ikke altid givet hvornår en sætning slutter og hvornår den nye sætning starter. I det talte sprog er det en talestrøm som ofte består af uafsluttede sætninger, hvorfor det netop kan være vanskeligt at vurdere hvor der sættes kommaer og punktummer. Som resultat af oversættelsen af det talte til det skrevne sprog, forekommer flere tab, eksempelvis kropssprog og stemmeføring (Tanggaard & Brinkmann, 2015, s. 43). Der findes flere forskellige strategier indenfor transskribering, hvor man eksempelvis går helt tæt på det talte sprog, og nedskriver tonefald, stemmeføring etc. I arbejdet med transskriberingen, oplevede jeg netop udfordringer ved det talte sprog. På trods af jeg selv havde

forberedt og udført interviewene, samt transskriberet umiddelbart efter, havde jeg svært ved at genskabe alle ord. Selvom jeg holdte lange pauser, og gjorde en dyd ud af at vente med at stille spørgsmål, til jeg var sikker på interviewpersonen var færdig med at snakke, oplevede jeg at interviewpersonen i det første interview snakkede meget i munden på mig. Derudover er hans talte sprog præget af mange uafsluttede sætninger, og han har en tendens til at mumle, hvilket gjorde oversættelsesprocessen yderst vanskelig. Alt dette i stor kontrast til interviewpersonen i det andet interview, som snakkede i klare sammenhængende sætninger.

I nærværende afhandling er en enkel transskriptions strategi valgt, hvor det afgørende var at fastholde meningen. Det er ligeledes valgt at jeg som interviewer selv, umiddelbart efter interviewet, har transskriberet det. Til dette blev en transskriptions konvention (bilag 3) udformet, med en klar strategi for hvordan interviewet skulle transskriberes. Begge interview (bilag 4 & 5) er transskriberet for afhandlingens transparens.

Efter transskriptionen foretog jeg en yderligere bearbejdning af interviewet, hvor jeg gennemlæste dem for at finde de gennemgående temaer. Disse temaer har jeg farvekodet og er følgende: fællesskab, træning, opvækst, mål, lytte til kroppen, lykkefølelsen og karriere.

Citater fra interviewet, vil i analysen refereres til ved at skrive ”I”, enten ”1” eller ”2” for interview og linjenummer ”l.”, eksempelvis: (I1, l. 115-134). Såfremt dele af citatet udelades, skrives (...) i citatet. Denne opdeling er lavet for læsevenlighedens skyld og for lettere at kunne genfinde citater i transskriptionerne.

2.3 Etiske overvejelser

Jeg vil i næstkommende afsnit, udfolde og præsentere de etiske overvejelser der ses i forbindelse med at foretage et kvalitativt studie. Ydermere vil jeg kørt berøre de etiske overvejelser jeg gjorde mig i forbindelse med udførelsen af interviewene.

2.3.1 Kvalitativ forskning

Kvalitativ forskning anses som en social praksis, og der må derfor tages forbehold for en række etiske problemer der kan opstå i forholdet mellem forsker og den udforskede. Det sker da kvalitativ

forskning tager afsæt i individets personlige liv, og placerer private ytringerne i den offentlige arena (Brinkmann, 2015, s. 463). Ydermere indeholder den kvalitative forskning en række etiske og formelle retningslinjer, herunder fortrolighed og samtykke (Brinkmann, 2015, s. 466). Jeg har valgt at anonymisere interviewpersonerne fuldstændig i afhandlingen. En anonymisering gælder alle kendetegn som etnisk baggrund, politiske og seksuelle forhold, religiøse overbevisninger etc. Jeg har desuden valgt, at anonymisere alle karakteristiske kendetegn som navn, bopæl, familieforhold, samt specifikke træningspræstationer der vil kunne sættes i direkte relation til interviewpersonerne.

2.3.2 Interview

Som jeg berørte i afsnit 2.2.5 Udførelse af interview, stod jeg overfor et etiske dilemma, da jeg ønskede indsigt i interviewpersonens indtægt. På den ene side ville jeg gerne opnå en dybdegående fortælling, hvor der kan opstå en potentiel risiko for at krænke personen, hvis man som forsker bliver ved med at spørge. På den anden side ønskede jeg at udvise respekt, hvilket i denne situation resulterede i, at det empiriske materiale kun skrabes overfladen.

Jeg oplyste interviewpersonerne om afhandlingens overordnede formål, hvad jeg skulle bruge det til, samt hvem der fik adgang til det. Ligeledes oplyste jeg dem om at det bliver blive optaget, og efterfølgende transskriberet. Jeg fik et mundtligt samtykke til fornævnte, ved briefingen i starten af interviewene (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 116). Interviewpersonerne blev desuden tilbudt en gennemlæsning af transskriptionen. I interviewøjeblikket kan man som interviewperson blive revet med, og fortælle personfølsomme ting, som ikke ønskes brugt alligevel. Derfor har interviewpersonen, ved en gennemlæsning, mulighed for at genlæse hvad der blev sagt og evt. få streget sårbare udtalelser. Dette valgte jeg at tilbyde, for at undgå en evt. tilbagetrækning af hele interviewet.

2.4 Validitet og generaliserbarhed

Dette afsnit vil beskæftige sig med magten der forekommer i feltet, samt måden hvorpå jeg som forsker undgår dette i relation til validiteten. Efterfølgende argumenteres der for nærværende afhandlings generaliserbarhed. Dette gøres med ønsket om at øge gennemsigtheden.

2.4.1 Magt i feltet

I en interviewsituation vil der altid være magt til stede, dette benævner Bourdieu symbolsk vold. Den symbolske vold forsøges elimineres, men da interviewsituation ses i en social interaktion, er en fuldstændig eliminering ikke mulig (Glasdam, 2014, s. 44). Som jeg tidligere nævnte, udviskes en del af magten, ved at interviewperson og forsker indgår i det pågældende telefoninterview. Herved opnår interviewpersonen en form for ligeværdig magt, ved at kunne afslutte til hver en tid. Ydermere sker interviewsituationen altid på den interviewedes præmisser, da interviewpersonen i bund og grund ikke selv har valgt at deltage, og til hver en tid kan trække sig fra specialeafhandlingen. Det ulige magtforhold ses også ved at jeg som forsker besidder alt informationen, og bevidst vælger hvor meget interviewpersonen skal vide. I forhold til den Bourdieuske tradition, ses en asymmetri i, at jeg som forsker fuldstændig bestemmer hvordan interviewene efterfølgende skal behandles, og hvad de skal bruges til. Jeg har forsøgt at udligne dette og ikke udøve symbolsk vold, ved at jeg har været ærlig i min besvarelse af deres spørgsmål, samt hvordan jeg ville bruge interviewet i den efterfølgende bearbejdning. Jeg bidrager som medskaber til virkeligheden, fordi jeg blandt andet konstruerer analysen ud fra mine egne forståelser og fortolkninger. Specialeafhandlingens metodiske overvejelser er nøje beskrevet, hvorfor det opnår en høj transparens. I forhold til validiteten, vil det ikke være muligt at rekonstruere specialeafhandlingen, da interviewpersonerne formodentlig ikke vil få samme forhold til en anden forsker.

2.4.2 Generaliserbarhed

Det er vanskeligt i kvalitativ forskning at argumentere for resultaterne, når de ikke kan efterprøves og kontrolleres. Dette er dog ej hellere ønsket i nærværende specialeafhandling. Afhandlingen tillægger sig et meget specifikt og konkret undersøgelsesdesign, fordi ønsket om konkret viden er i sinde. Derfor kan denne afhandling ikke direkte kopieres eller benyttes i andre kontekster, og graden af generalisering anses som værende lav. Dog kan der argumenteres for at visse analytiske pointer kan forefindes i andre kontekster, hvilket afsnit 1.1.1 state of the art, viser tegn på. Derfor anses en vis overførbarhed, da resultaterne fra dette felt som udgangspunkt ikke er enestående og unikke.

TEORI

3

3 Teoretiske referenceramme

Nærværende afhandling ønsker at opnå en praksisnær sammenhæng mellem videnskabsteori og metode, hvorfor Pierre Bourdieu i tæt sammenhæng med ovenstående, også er valgt som teoretisk referenceramme. Som en udvidelse af Bourdieus teoriapparat om kapitalerne, har Kristian Larsen udviklet begrebet Health capital, som på dansk benævnes sundhedskapital. Derfor vil dette kapitel indeholde en gennemgang af de relevante analytiske begreber, samt en strategi for hvorledes de benyttes i næstkommende analyse.

3.1 Habitus, felt og kapital

I dette afsnit udfoldes Pierre Bourdieus teoretiske referenceramme, med henblik på at udfolde begreberne som anvendes i nærværende afhandlings analyse. Begreberne *habitus*, *felt*, og *kapital*, udfoldes enkeltvis for hermed at give en dybere forståelse. Efter hvert begrebs udfoldelse, argumenteres der for brugen af de enkelte begreber i analysen. Udfoldelsen af begreberne tager primært udgangspunkt i Lisanne Wilkens (2005; 2011) udlægning heraf, velvidende hun anses som værende sekundær kilde. Derfor suppleres hendes udlægning med Bourdieus (2010; 2009) egne primære tekster.

Pierre Bourdieu (1930-2002), en fransk filosof, antropolog og sociolog, anses som værende en af de største bidragsydere til udviklingen af teorier om praksis i det 20. Århundrede. Han tog udgangspunkt i det folk rent faktisk gør, og udviklede herefter en teoretisk model for social praksis, med en række begreber der skulle gøre det muligt at anvende denne model til en praktisk analyse (Wilken, 2005, s. 211). For at forstå problemstillingerne som Bourdieu har dannet sin teori om praksis ud fra, kan man med fordel placere ham i forhold til de to dominerende intellektuelle strømninger, i forståelsen af forholdet mellem individ og samfund. På den ene side ses den subjektivistiske, hvor den handlende agent gennem sine handlinger og interaktioner, skaber den sociale virkelighed. På den anden side ses den objektivistiske, hvor subjektets handlinger og interaktioner, produceres gennem de objektive strukturelle mekanismer (Wilken, 2005, s. 212). Det er i dette spændingsfelt, mellem det subjektivistiske og det objektivistiske, at Bourdieus teoretiske tilgang til praksis tog form.

For Bourdieu, var der en klar sammenhæng mellem den teoretiske model og den empiriske analyse. Derfor er hans teori, tænkeredskaberne om man vil, udviklet til empirisk brug. Da denne specialeafhandling primært er empiristytet, anses disse tænkeredskaber som værende relevante i denne kontekst.

Bourdieu nævnte begreber, habitus, kapital og praksis, udgør tilsammen grundstenene i sin teori om praksis. Disse tre begreber er afhængige af hinanden, og derfor opstiller Bourdieu således denne formel for praksis: $(Habitus \times kapital) + felt = praksis$. Han signalerer her at praksis ikke kan forstås uden at forstå de enkelte variabler i formelen (Bourdieu, 2010, s. 95), hvorfor begreberne præsenteres enkeltstående i nedenstående afsnit.

3.1.1 Felt

Feltbegrebet blev i første omgang udviklet som en selvstændig teori om praksis, men anses nu som værende den centrale ramme om teorien. Feltbegrebet anses som værende det ”sted”, hvor sociale relationer udfolder sig, og hvor agentens habitus kommer til udtryk og hvori agenten handler. Heri findes en specifik logik og den kan ikke overflyttes til andre felter (Bourdieu & Wacquant, 2009, s. 85). Feltbegrebet er et teoretisk begreb og giver kun mening i en kombination med begreberne habitus og kapital som udfoldes i næstkommende afsnit. Da felterne ikke er en fysisk opdeling af samfundet, giver det kun mening at se på felterne der hvor det kan bevises, at de praktiseres. I feltet foregår der kampe mellem agenterne, for at opnå eller bibeholde deres kapital. Feltet konstrueres ved at bevise, at der er ”noget på spil”. Kapitalernes værdi bliver genereret i det enkelte felt, alt efter hvilken kapitalform agenterne, i det pågældende felt, er interesseret i. Kapitalernes værdi er forskellige fra felt til felt, og har ingen umiddelbar værdi i et andet felt (Wilken, 2005, s. 222). Derfor kan man sige at felterne er absolut konstrueret. Dog hvis man kigger på det større sociale system, er de rationelt konstrueret, da nogle kapitalformer per definition, har mere værdi end andre. Man kan som sagt ikke flytte kapitalformerne mellem felterne, men under visse omstændigheder kan nogle kapitalformer omveksles. Eksempelvis kan social kapital omsættes til økonomisk kapital, hvis det har relevans indenfor det givne felt.

Disse kampe om kapitalen der er på spil, er implicit baseret på at agenterne accepterer ”spillets regler”, det som Bourdieu kalder feltets *doxa*. Doxa er de uudtalte præmisser, som agenterne handler efter og gør kampen i feltet meningsfuldt. Bourdieu bruger begrebet doxa på to forskellige



måder. For det første beskriver han det som accepten af dagligdagens omstændigheder. Ydermere som det der tages for givet i det respektive felt, dette sker ubevidst fra agenternes side, og derfor sættes det hellere ikke til diskussion. Doxa er det som gør kampene i feltet meningsfuldt, og agenterne vil derfor reproducere den (Bourdieu & Wacquant, 2009, s. 85-87). Indenfor det konkrete felt, ses doxa ikke som præmisser der kan stilles til diskussion eller på anden måde problematiseres. Dog kan disse præmisser godt diskuteres og problematiseres, i et andet felt hvor de ikke er gældende. Hverken felt eller doxa er statistiske, derfor vil der være en konstant diskussion om hvad der bør inkluderes og hvordan feltet afgrænses (Wilken, 2005, s. 224).

I Bourdieus teori om praksis, tjener feltbegrebet tre formål. For det første anses de sociale relationer for at være dem som skaber praksis. For det andet anses drivkraften bag praksis, for at være den sociale kamp der foregår mellem agenterne, for at bibeholde eller opnå relevant kapital. For det tredje beskrives feltet som et struktureret system af sociale positioner. Positionerne har ikke noget med agenternes personlige kvaliteter eller valg, de er derimod bestemt af en ulig fordeling af den relevante kapital. Positionerne står i et hierarkisk forhold til hinanden, i forhold til hvem af agenterne der har mest adgang til feltet kapital. Agentens position er bestemt af både den kapital de besidder, men også deres sociale position og dens relevans i forhold til feltet (Wilken, 2005, s. 226).

I denne specialeafhandling markerer det overordnede felt sig som sportsfeltet. I dette felt indgår specifikke logikker og agenterne kæmper heri for bibeholdelse af deres position som (gode) træningsindivider. I analysen er det overordnede sportsfelt inddelt i en række delfelter, som hver især udgør en del af den store helhed. Delfelterne er med til at konkretisere kompleksiteten, og gennem disse delfelter kan jeg opnå en forståelse for, hvordan træning påvirker agenterne i deres sociale virkelighed.

3.1.2 Habitus

Bourdieu anser habitus som værende byggestenen i relationen mellem individet og det sociale. Habitus bygger på antagelsen om at menneskers virkelighedsforståelser er genereret af internaliserede dispositioner, som fortæller os hvordan vi skal tænke, føle og handle på bestemte måder, på bestemte tidspunkter. Disse dispositioner er nogle vi mestrer ubevidst, og opnås gennem hele livet. Habitus begrebet er et samspil mellem to interagerede processer: internalisering af eksterne strukturer, samt en eksternalisering af internaliserede strukturer. Dette betyder i praksis at

mennesket tilegner sig en viden som gør det i stand til at begå sig i verden, samt dets evne til at omsætte dette til praktisk handlen (Bourdieu, 2010, s. 166).

I den tidlige barndom lærer barnet hvordan man sidder, står og spiser, ydermere tilegnes en forståelse for, hvad der er rigtig og forkert, hvor højt man snakker, samt kendskab til adfærdsformer ved blandt andet at imitere andre mennesker. Denne habitus som udvikles gennem den tidligere socialisering, tilpasses løbende gennem hele livet. Der er ikke tale om en detaljeret internaliseret kognitiv struktur, men snarere generaliserede forståelser som bruges i bestemte situationer. Det er de færreste som vil kunne forklare hvorfor de gør som de gør, hvorfor habitus er bundet til en nonverbal og ubevidst erfaring. Denne form for kropsligt lagret, eller rygmarvsviden som det også bliver kaldt, fanger Bourdieu med begrebet *hexis*. På baggrund af dette beskriver Bourdieu habitus som varige dispositioner der er *træge, men foranderlig* og med det mener han at habitus vil reproducere de sociale forhold, men at forandring er mulig (Wilken, 2005, s. 217).

Da habitus er internalisering af de eksterne strukturer, efterfuldt af en eksternalisering, er det vanskeligt at anvende begrebet praksisnært. Derfor vil jeg i analysen være sparsom med at benytte begrebet om specifikke hændelser og episoder, men blot illustrere hvordan dispositionerne kan være opstået gennem de specifikke episoder.

3.1.3 Kapital

Hvor habitus knytter sig individets strukturelle dispositioner for praktisk adfærd, skal kapital forstås i relation til det sociale rum. Bourdieu skelner mellem en række kapitalformer, der ses ved økonomisk kapital, kulturel kapital, social kapital og symbolsk kapital. Det er ikke blot mængden af kapital der har betydning for agenten, det er også sammensætningen af disse, som bestemmer agentens klasses tilhørsforhold og manøvrerum (Bourdieu, 2010, s. 243). Herved kan man sige at jo højere samlet kapital et individ besidder, jo højere placering på den sociale rangstige, og derved højere adgang til magt og indflydelse. Bourdieus klasses tænkning handler overordnet om, at individer handler på baggrund af de internaliserede strukturelle dispositioner, men vil langt hen af vejen være disponible for at handle lige som andre mennesker ”af samme slags”. Det skal dermed ikke forstås som at alle mennesker fra samme sociale klasse, vil handle ens, men de vil have adgang til de samme muligheder, ligeledes de samme begrænsninger (Wilken, 2005, s. 219). Denne

klassetænkning skaber ramme for analyse af praksis, hvorfor kapitalformerne vil udfoldes mere dybdegående i nedenstående afsnit.

Økonomisk kapital

Økonomisk kapital er for Bourdieu den mest grundlæggende, og indebærer overordnet set materiel rigdom som værdipapirer, ejendomme, jord og skøder. Disse materielle ting er forholdsvis lette at omsætte til penge. Betydningen af, og begrænsningen af, den økonomiske kapital, kan ikke forstås, ved mindre den sættes i relation til en anden kapitalform. Det er især i relation til den kulturelle kapital, at økonomisk kapital kan forstås (Wilken, 2011, s. 58).

I afhandlingens analyse, berøres den økonomiske kapital i begrænset omfang, da der gennem denne afhandling ikke opnås fuldstændig klarhed over agenternes økonomiske situation. Dog ses det at den økonomiske kapital markerer sig i omvekslingen fra andre kapitalformer, til økonomisk profit.

Kulturel kapital

Den kulturelle kapital, er den form som Bourdieu har beskæftiget sig mest med, i sit arbejde om praksis. Bourdieu var interesseret i at undersøge hvorfor nogle børn klarede sig bedre end andre. Gennem sit arbejde kunne han konkludere, at det hverken skyldes nogle børns medfødte evner, eller samfundets manglende investering i uddannelsessektoren. Det skyldes derimod at familierne fra højere sociale lag, investerede i at videregive den kulturelle kapital til deres børn (Wilken, 2011, s. 59).

Bourdieu skelner mellem tre former for kulturel kapital: i kropslige form, i objektiviseret form samt i institutionaliseret form. I sin kropslige form erhverves kulturel kapital gennem socialisering og indlejres som dispositioner i habitus. Overførslen af den kropslige form sker især gennem familien og er knyttet til de bestemte karakterer, der gælder inden for den specifikke familie. Her er der blandt andet tale om politiske overbevisninger, manerer og sprogbrug. Denne overførsel gør individet i stand til at udtrykke denne sans kropsligt, mentalt og socialt. Kulturel kapital i objektiviseret form, ses ved enten at have adgang til økonomisk kapital, eller have sans for at afkode kulturelle former ved en indlejret habituel disposition. Kulturel kapital ses til slut også i institutionaliseret form, der kommer til udtryk gennem eksamensbeviser, akademiske titler eller ligene. Dette er med til at give den kulturelle kapital grundlag for magt og legitimitet (Bourdieu, 1910, s. 243; Wilken, 2011, s. 60).

Bourdieu har i flere undersøgelser benyttet sig af udvidede former for kulturel kapital, som eksempelvis sproglig, og akademisk kapital. Hans pointe er hermed at den kulturelle kapital er et analytisk begreb, og altid skal sættes i relation til den konkrete analyse. I denne afhandling anses den kulturelle kapital som værende en væsentlig analytisk pointe, og kommer derfor løbende til udtryk gennem analysen. Den kulturelle kapital ses eksempelvis i relation mellem interesse for træning og eksamensbeviser, samt muligheden for at indgå på arbejdsmarkedet.

Social kapital

Den sociale kapital anses som værende de fordele individet kan forvente at få ud af sociale relationer. Det er altså den profit som agenten kan høste ved at indgå i sociale netværk, og de opbygges og vedligeholdes gennem forskellige investeringsstrategier. Den samlede kapitalværdi anslås til at være den samlede mængde af relationer, samt mængden af kapital som hver især besidder. Man kan sige at den sociale kapital både er relateret til den økonomiske og kulturelle kapital, og derved forstærker den samlede kapital. Et eksempel ses ved at man tager en uddannelse – altså investerer i den kulturelle kapital, derved er der en reel chance for at få en karriere. Den sociale kapital kan derefter bevirke til jobmuligheder, ved at udnytte de sociale relationer til en eventuel ansættelse (Bourdieu 1986, s. 249; Wilken, 2011, s. 62).

I analysen indgå den sociale kapital ligeledes som en væsentlig analytisk pointe. Det ses blandt andet ved interviewpersonernes syn på fællesskabet omkring deres træning, og hvordan træning bidrager til dette fællesskab.

Symbolsk kapital

Den symbolske kapital anses som værende den samlede mængde af kapitalformerne. Den kommer til udtryk når de andre kapitalformer, økonomisk-, kulturel- og social kapital, lægges sammen og opnår en merværdi, der udmønter sig i anerkendelse og indflydelse. Den sociale kapital dækker over kvaliteter, som ikke umiddelbart fremkommer gennem investeringer. Her er der blandt andet tale om kvaliteter som moral, ære, prestige og berømmelse (Wilken, 2011, s. 63). Den økonomiske kapital kan blandet andet omveksles til symbolsk kapital, ved at overklassen donerer tid eller penge til velgørenhed (Bourdieu, 2010, s. 253).



Den symbolske kapital markerer sig kun i begrænset form, da den kun kan ses som et resultat af sammen- og omsætningen af de tre andre kapitalformer. I specialeafhandlingen fremkommer den symbolske kapital i form af investeringer, som ikke giver direkte profit for agenterne.

3.2 Sundhedskapital

I forlængelse af Bourdieus arbejde om kapital, argumenterer Kristian Larsen og Gro Inge Hansen (2013) for et udvidet begreb. Dette kalder de for sundhedskapital. Gennem tid skifter opfattelsen af hvad der er sundt og godt, men bestemte måder at opfatte sundhed på, vil have en gennemslagskraft i alle sociale grupper. Dette har udviklet sig til en doxa om hvordan kroppen skal se ud, hvad den skal indeholde og hvordan den skal bevæge sig (Larsen & Hansen, 2014, s. 37). De argumenterer for at sundhed er blevet et objekt for investering, og tillægger sig derfor en form for kulturel kapital. Ændringer i velfærdsstaten, individualiseringen og nye eksperter inden for sundhed, resulterer i individets egen kamp for at opretholde eller forbedre deres sociale position. Sundhed anses nu som værende en ny form for investering, en investering der findes et helt særligt marked for. Dette kan anskues ud fra to perspektiver. For på den ene side forekommer der et produktionsfelt, hvor der primært produceres idealer for en sund krop, udvikles piller, kirurgi mm.. Og på den anden side findes et konsumptionsfelt, som søger aftagere af disse idealer, piller etc. Kapital og marked konstrueres samtidigt, hvorfor de er afhængige af hinanden (Larsen & Hansen, 2014, s. 38).

Den nye form for kapital, anskuer kroppen som en ”sundhedskrop”, hvor der i dag kræves helt særlige former for optimering af kroppen. Den nye sundhedskrop har stor værdi inden for feltet hvor kroppen er i fokus. Dog kan denne sundhedskrop, ligesom de førnævnte kapitaler, omveksles til værdi indenfor andre felter. Det ses blandt andet på arbejdsmarkedet, reproduktionsmarkedet og uddannelsesmarkedet. Dette skyldes et øget fokus på inklusion og eksklusion, hvor målbare parametre som BMI og kolesterol, men også kroppens fysiske størrelse, vinder indtog. Sundhedskroppen anskues derfor med øget fokus, dog ses den økonomiske-, kulturelle, og sociale kapital stadig centrale, når det handler om at forbedre eller opretholde ens sociale position.

Sundhedskapitalen er et livslang investeringsarbejde i egenkroppen, som øger sundhedskroppens værdi. Det handler om at investere tid, penge og energi i de rette aktiviteter, således at kroppen fremstår stram og trænet, et normalt BMI, et højt kondital etc. Investeringen involverer i størst grad det ydre, og viser sig blandt andet i at man skal lugte rigtigt på det rigtige tidspunkt, gå i det rigtige

træningstøj eller som en tatovering af ens præstationer. Idealet indenfor sundhedskapitalen handler om at være trænet, men ikke se alt for trænet ud. Samtidig så skal agenterne spise den rette kost, sove korrekt mængde og udføre passende træning, men samtidig ikke være fanatisk og på den måde overinvestere i sundhedskapitalen. En overinvestering, ved eksempelvis ekstrem træning, stramme diæter, kirurgiske indgreb mm. vil i nogle felter give stor værdi, men vil i andre felter ikke have stor afkastnings værdi (Larsen & Hansen, 2014, s. 39). Sundhedskapitalen har en vis værdi i sig selv. Dog fremstår den først som særlig værdifuld, når agenten er i stand til at omveksle den til andre kapitaler. Værdien af sundhedskapitalen skal tjekkes via en monitorering rettet mod egen eller andres kroppe. Monitoreringen består på den ene side af medicinske teknologier som kan måle forskellige værdier i kroppen, og på den anden side af se-, lugte-, høresanserne (Larsen & Hansen, 2014, s. 41).

Sundhedskapitalen skal som sagt ses i forlængelse af Bourdieus kulturelle kapital, hvorfor den også fremstår som en central analytisk pointe i analysen. I specialeafhandlingen er agenterne meget bevidste om iscenesættelsen af dem selv, og de har stort fokus på konstruktionen af deres egen sundhedskrop. Derfor ligger sundhedskapitalen som en bagvedliggende struktur i store dele af analysen.

3.3 Analytisk strategi

Jeg vil i dette afsnit klarificere til- og fravalg gjort i forbindelse med udformning af analysen, med ønsket om at analysen skal fremstå transparent.

Det overordnede felt ses som et sportsfelt. Dette felt indeholder dets egen logikker som ikke kan overføres til de andre felter, eksempelvis arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet. Disse felter er teoretiske opdelinger af samfundet og forefindes derfor ikke i en fysisk form. Et eksempel på felterne, ses nedenfor.

SPORTSFELT

ARBEJDSMARKEDSFELT

UDDANNELSESFELT

I det overordnede sportsfelt, indgår en række delfelter. Disse delfelter er en inddeling ud fra hvilke ting der karakteriserer det overordnede felt. Delfelterne er fundet gennem bearbejdningen af empirien, og disse vil fremgå som overskrifter i analysen, for en bedre sammenhæng mellem metode og teori. Delfelterne som kan ses i nedenstående illustration, og kan tilsammen sige noget om det overordnede felt. Delfelterne har ikke hver deres egen logik, eller kampe der skal kæmpes – men i et samspil af disse, vil der foregå kampe for at opnå magt indenfor det overordnede felt. Begge agenter indgår i hver deres eget sportsfelt, men for læsevenligheds skyld skrives disse sammen i analysen. De to agenter kender ikke hinanden og de kampe de hver især kæmper i feltet, skal ikke forstås som om at de kæmper mod hinanden. Derimod skal det forstås således at de hver især kæmper om kapitalen, mod de agenter som indgår i det respektive felt, agenterne hver især er en del af.



Analysen vil ved denne teoretiske inddeling af feltet, fremstå en anelse fragmenteret. Dette er valgt med overbevisningen om, at det er en væsentlig opdeling, for at kunne forstå det overordnede felt. Derfor vil nogle af analyseafsnittene gå ind over hinanden, da det ikke kan undgås når feltet bliver delt op på denne teoretiske måde. Jeg har valgt at give informanterne fiktive navne, for at gøre analysen letlæselige. Nedenfor vil jeg kort give en præsentation af afhandlingens to informanter, med ønsket om at sætte læseren ind i rammen der udgør og bidrager til udarbejdelsen af analysen.

3.3.1 Præsentation af informanter

Specialeafhandlingens første informant kaldes Tim. Han er 53 år gammel, han kommer oprindeligt fra en dansk ø, men har nu bosat sig i København. Han er blevet skilt for mange år siden fra sin kone, hvor de til sammen har to børn. Han har primært beskæftiget sig med sport indenfor løb, cykling og triathlon.

Den anden informant kaldes Helle. Hun er 39 år gammel, og bor sammen med sin mand, på tilsvarende alder, i en lille by på Vestsjælland. De har til sammen to sønner på henholdsvis 10 og 12 år. Hun har primært beskæftiget sig med forskellige former for bevægelse og træningen inden for fitnessverden.

ANALYSE

4

4 Analyse

Jeg vil i følgende kapitel udarbejde en praksisanalyse baseret på Pierre Bourdieus teoretiske analysebegreber. I analysen vil jeg undersøge hvordan træning kan positionere agenterne i feltet, og hvilken betydning dette kan have i andre hverdagslige kontekster. Analysen er udformet på baggrund af de gennemgående temaer fundet i bearbejdningen af den primære empiri.

Indledningsvis vil jeg konstruere det overordnede felt. Det karakteristiske for et felt, er at det har sine egne logikker og værdier, og disse kan ikke overføres til et andet felt. For at kunne konstruere et felt, må det påvises at der er noget på spil, som de involverede agenter finder værd at kæmpe for. I denne afhandling viser det overordnede felt sig som et sportsfelt, og konstrueres ud fra devisen om, at flere forhold inden for feltet præger agenternes oplevelse af dem selv. Dette kommer til syne gennem analysen, hvor Helle udtaler: *Det er med til at sætte hvem jeg er som menneske og jeg tror også det er derfor jeg ikke forestiller mig ikke at være i den verden, fordi jeg tror oprigtigt jeg ville tænke, hvem er jeg så. Så meget giver det mig, at være i den her verden, med alt det jeg får* (Bilag 5; I2, l. 446-449). Helle definerer sig selv gennem hendes træning, og har svært ved at forestille sig hvem hun skulle være uden den. Tim udtrykker ligeledes: *På den måde kan man godt sige at jeg er træningsnarkoman, men hvad hedder det, men jeg kan jo bare se, hvad skal man sige, at det her, hvis jeg skal være afhængig af noget så er det fint nok at være afhængig af det her ikke* (Bilag 4; I1, l. 591-593). Tim oplever sig selv som træningsnarkoman og benytter ordet ”afhængig”. Dette indikerer at han ligesom Helle, hellere ikke ved hvem han ville være, hvis ikke han havde træningen som en del af hans liv. Begge agenter indikerer med ovenstående, at der er noget på spil i dette felt i forhold til måden de opfatter sig selv på.

I forlængelse af dette, vil de kommende analyseafsnit, belyse de forhold der gør sig gældende i relation til afhandlingens problemformulering. De enkelte analyseafsnit, anses også som værende delfelterne, og de udgør til sammen det overordnede felt, sportsfeltet.

4.1 Karriere

Som en del af det overordnede sportsfelt, ses delfeltet omhandlende karriere. Gennem det empiriske materiale, opnås en forståelse for agenternes karrieremæssige baggrund, i relation til deres træning. Afsnittet vil derfor fokusere på hvordan deres træning har bidraget til økonomisk profit, og hvordan

dette kan sættes i relation til andre hverdagslige kontekster. Helles uddannelsesmæssige baggrund kommer således til udtryk gennem det empiriske materiale.

Jeg er oprindeligt uddannet fængselsbetjent også har jeg egentlig bare arbejdet sideløbende i fitnessbranchen i rigtig mange år som holdinstruktør og selvfølgelig, så er jeg uddannet spinning-instruktør og fitness-instruktør og catslide-instruktør og personlig træner. Har nogle andre forskellige kurser indenfor fitnessbranchen og er uddannet søvnvejleder og har uddannet mig i den motiverende samtale (Bilag 5; I2, l. 40-44).

Helle er oprindeligt uddannet fængselsbetjent, samtidig har hun arbejdet sideløbende i fitnessbranchen i mange år. I fitnessbranchen har hun arbejdet som holdinstruktør, hvor hun har taget kurser indenfor forskellige områder. Derudover er hun både uddannet personlig træner, søvnvejleder og har opnået kompetencer indenfor den motiverende samtale gennem uddannelse. Eksamens- og kursusbeviserne viser sig ved en høj kulturel kapital i institutionaliseret form, som i hendes arbejde i fitnessbranchen, giver hende legitimitet og magt.

Jeg afløser os nogen gange boksehold, selvom jeg ikke er bokseinstruktør, men fordi jeg kan alt det andet og alt det grundlæggende. (...) Jeg blev spurgt en gang om jeg ville afløse et løbehold, det sagde jeg nej til. Jeg springer ikke ud i noget, hvor at jeg ikke føler mig hjemme. Det er vigtigt for mig at min autoritet og min, mig selv med i at jeg ved det har jeg styr på, det tekniske og det fysiologiske og det anatomiske og sådan noget. Det betyder alt for mig, at jeg ved hvad det handler om (Bilag 5; I2, l. 94-102).

Helle afløser nogen gange boksehold, selvom hun ikke er uddannet bokseinstruktør. Begrundelsen for dette bunder i hendes kendskab til alt det andet og det grundlæggende, altså det tekniske, fysiologiske og anatomiske. Hendes kulturelle kapital i institutionaliseret form, giver hende legitimitet og baggrundsviden som gør hende i stand til at undervise dette boksehold. På trods af Helles høje kulturelle kapital, er hun meget bevidst om hendes egen kunnen og begrænsninger. Hun vil ikke gå på kompromis med hendes autoritet inden for feltet, og vælger derfor blandt andet ikke og undervise et løbehold, hvor hun selv vurderer at hun ikke har den tilstrækkelige viden. At Helle kan se hendes egne begrænsninger, giver hende en øget troværdighed overfor andre agenter i det konkrete felt. Den kulturelle kapital i institutionaliseret form, kan inden for dette delfelt anskues som en dominerende kapital, men hendes eksamensbeviser har ingen umiddelbar værdi i andre

feltes. Helles arbejde inden for denne branche er et produkt af hendes kulturelle kapital i form af relevant videreuddannelse, men kan også ses i lyset af hendes sociale kapital.

Jeg var gymnastikpige som, som barn også gik jeg over til aerobic, helt old school aerobic da jeg var 15 år gammel, og det gik jeg til i ganske få måneder også kom hende der ejede det center jeg var i, og spurgte om ikke jeg ville undervise og det ville jeg gerne så lærte hun mig op, også fandt jeg ret hurtigt ud af at det var jeg mega god til åbenbart, jeg blev i hvert fald meget populær, mine hold var lynhurtigt fyldt selvom jeg kun var de der – ja hvad var jeg på det tidspunkt, 16 år. Også så underviste jeg i sådan et lille center også skiftede jeg over til et lidt større også skiftede jeg kæde også blev jeg headhuntet til det her lokale center i [By] da det skulle åbne, der ringede de og spurgte om jeg ikke kunne tænke mig og være en af de bærende trænere ved starten, og det er 18 år siden nu, og der har jeg så været lige siden (Bilag 5; I2, l. 53-61).

Helles interesse for fitnessbranchen, startede helt tilbage fra da dengang hun dyrkede gymnastik og gik derefter senere over til aerobic. Ejeren af centeret hvor hun dyrkede aerobic, spurgte om hun ville begynde at undervise, og fandt den vej igennem sin interesse for at være instruktør. Efter en del centerskift, blev hun headhuntet til et lokalt fitnesscenter, for at være en af de bærende trænere. Dette fortæller noget om hvordan Helles udvikling i instruktørrollen, viste sig som værdi i form af hendes sociale kapital. Hun har gennem årene opbygget sociale relationer, både til forskellige fitnesscentre, men også til deltagerne på hendes hold. Man kan med forsigtighed sige at hendes sociale kapital har været stor, på baggrund af mængden af forbindelser og netværk hun besidder. Hun har kunne drage fordele af disse sociale relationer, ved blandt andet at blive headhuntet til et nyt lokalt center. Hun fortæller desuden i uddraget om hvordan hun hurtigt blev meget populær og hendes hold hurtigt blev fyldt, på trods af sin unge alder. Det kunne tyde på at der i dette felt er meget på spil for Helle, da relationer til deltagerne på hendes hold, danner grundlag for karrieren indenfor fitnessbranchen. Helles sociale kapital anses som værende værdifuld inden for feltet, men opnår først sin fulde magt, i det hun er i stand til at omveksle den til økonomisk kapital.

Også har jeg min egen virksomhed ved siden af hvor jeg sælger foredrag der handler om trivsel og træning og kost og søvn, så det gør jeg også mere og mere i. Hvor jeg tager ud i virksomheder og holder foredrag for medarbejdere (Bilag 5; I2, l. 31-34). Meningen er at jeg om 14 måneder skal være selvstændig og have endnu mere i fitnessbranchen (Bilag 5; I2, l. 337-338).

Helle har sin egen virksomhed hvor hun holder foredrag for virksomheder, og planlægger at gå selvstændig om knap et år. Dette er et eksempel på Helles sociale kapital i form af relationer, der bidrager til større kundenetværk i form af potentielle virksomheder. Ifølge Bourdieu opnår en kapitalform først sin rette magt, når den bliver omvekslet til økonomisk profit, hvorfor Helles sociale kapital anses som værende høj, da hun i dette tilfælde er i stand til at omveksle den, til den økonomiske kapital, der netop giver hende denne økonomiske profit.

Helles symbolske kapital anses som værende høj i dette felt, da denne udgør resultatet af sammensætningen af de øvrige kapitalformer, social, kulturel og økonomisk. Den symbolske kapital viser sig i form af anerkendelse, respekt og magt. Dette viser sig blandt andet i førnævnte eksempel, hvor Helle fortæller at hendes hold har været fyldt, helt tilbage til da hun startede. Desuden viser det sig i nedenstående uddrag, hvor hun fortæller om sin magt som autoritet i træningscenteret.

Så kan vi lige kaffesludre bagefter. For mig der er det enormt vigtigt, at vi gør det bedste hvor vi får bedst resultater ud af den træning vi laver. Hvis folk, må hjertens gerne, men jeg siger også, i kan ikke føre lange samtaler når vi skal træne, altså så spilder i pladserne på holdet. Altså så tager i pladserne for nogle andre der måske gerne vil. Så må i gå ud på repoen, siger jeg når. Ned og sæt jer og drik en kop kaffe eller hvad i vil, men når vi er her oppe så træner vi og det er mig der styrer slagets gang og det ved de, og jeg er ikke bange for og sætte folk på plads, og jeg er ikke bange for, altså jeg gør det med respekt og sådan, men jeg tror det er det der også er en af de ting jeg har succes med (Bilag 5; I2, l. 416-424).

Det er vigtigt for Helle at alle deltagerne på hendes hold, får noget ud af den træning de laver, når de er der. Derfor vil hun ikke have at de fører lange samtaler under træningen, da de på den måde optager pladsen for en anden. Hun er ikke bange for at fortælle deltagerne, at de skal gå et andet sted hen og snakke, og der hersker ingen tvivl om at det er hende der styrer slagets gang. Helle oplever at have stor succes med at være autoriteten, fordi hun gør det med respekt. Deltagerne anerkender og respekter Helles autoritet, og derfor giver det hende også legitimitet til eksempelvis at sige, at nu er der nogen der bliver nødt til at finde et andet sted og snakke.

Helle tidlige interesse for gymnastik og aerobic, har bidraget til hendes høje position inden for feltet. Positionen har hun fået i takt med at hendes kapitalformer har opnået stor værdi, som til

sammen giver hende muligheden for at positionerer sig selv, både som en god og faglig instruktør, og snarligt som selvstændig. Ligesom Helle, har Tim også investeret i sin træning, men har ikke i samme grad haft muligheden for at udvikle relevante kapitalformer.

(...) Jeg er pædagog og hvad hedder sådan noget, ja selvfølgelig uddannet, autoriseret pædagog og selvfølgelig har jeg også taget læreruddannelsen, skolelærer (...) (Bilag 4; I1, l. 67-68). Jeg har så, men ikke bare trænet og studeret, jeg har også arbejdet lidt, men ikke meget mere end 10 år eller sådan noget. Jeg har ikke været ret meget på arbejdsmarkedet, også har jeg været hjemmegående (Bilag 4; I1, l. 104-106).

Tim er uddannet pædagog og skolelærer, men har ikke været på arbejdsmarkedet i mere end 10 år, da han de resterende år har trænet, studeret eller været hjemmegående. Ud fra Bourdieus perspektiv, giver to lange videregående uddannelser en unik mulighed for at højne sin kulturelle kapital, i form af eksamensbeviser, og gennem det som Bourdieu betegner som den kropslige sans, hvor individet er i stand til at indgå i den pågældende kontekst, med forståelse for manerer og sprogbrug. Dog er der ikke noget i det empiriske materiale der tyder på, at Tims uddannelsesbeviser har nogen væsentlig værdi, samtidig med hans begrænsede erfaring inden for arbejdsmarkedet, der afgrænser hans udvikling af den kropslige sans.

Så ja altså arbejdsmarkedet der går det jo ikke særlig godt jo og det kan jeg godt se, og det var jo på grund af, af den. Det er jo det jeg kommer til at betale jo, fordi jeg har jo ikke haft fokus på hvad skal man sige, det civile liv på den måde som alle andre os ikke jo. Så bliver man jo selvfølgelig, altså straffet, det er jeg jo selvfølgelig (Bilag 4; I1, l. 540-544).

I forlængelse af ovenstående, viser det empiriske materiale netop, at Tim har svært ved at komme ind på arbejdsmarkedet. Han udtrykker det selv, som om han bliver straffet ved at have valgt netop denne livsstil, hvor han har brugt det meste af sin ungdom og voksne liv på at træne. Selvom Tim udtrykker frustrationer over manglende arbejds erfaring, skal der ikke tages fejl af de mange glæder som han har oplevet gennem sporten. Glæden ved sporten fremkommer løbende i de følgende afsnit, men vil naturligvis stå lidt i baggrunden i forhold til dette delfelt. Der er ikke noget der tyder på at Tim har udviklet et relevant socialt netværk, der i dette tilfælde kunne hjælpe ham i job. Dette ses i lyset af, både hans korte erfaring på arbejdsmarkedet, men også i form af at han dyrker en individuel sport, hvilket belyses yderligere i de næstkommende afsnit. På trods af de nævnte

udfordringer, er der alligevel nogle parametre der peger på, at Tim har udviklet relevant kulturel kapital inden for delfeltet.

Ved mindre man virkelig er en kæmpe stjerne og det var jeg jo slet ikke vel. Så at være en kæmpe stjerne det klart, så kan man overføre det til et eller andet arbejdsmæssigt, hvor du så tjener penge på det fordi du har været en kæmpe stjerne, hvis du kan følge mig ikke. Men men der var jeg jo ikke, altså jeg var jo ikke nogen kæmpe stjerne, altså slet ikke. Så hvad hedder det, ja så skulle jeg i hvert fald dope mig kraftigt ikke, og sådan noget ikke, men det gjorde jeg jo så ikke. Og det er jeg også glad for, men men så på den måde er jeg kommet lidt i klemme kan man sige, rent sådan noget hvad hedder det, med med arbejde i hvert fald ikke. På grund af at jeg lavede alt det her sport her, men ellers så har jeg det rigtig godt med det (Bilag 4; I1, l. 546-553).

Det fremgår af det empiriske materiale, at Tim vurderer sig som begrænset inden for delfeltet, ved ikke at have benyttet sig af doping, for at blive en stor stjerne. Han antyder selv, at hvis han skal opnå en karriere inden for feltet, så ville det kræve at han havde et stort navn, han den vej igennem kunne promovere sig selv på. På trods af han oplever udfordringerne ved den korte tid på arbejdsmarkedet og hans selvvurderede begrænsning, i forhold til ikke at være et stort navn, skal det ses i lyset af det resterende utal af timer han har brugt på at træne. Denne træning vil i en eller anden grad udvikle hans kulturelle kapital, og hans kropslige sans, for at være i stand til at kunne begå sig i dette felt. Begrænsningen skal måske ikke ses ved Tims arbejdskarriere, men nærmere i forhold til hans egen begrænsning for at sætte ord på hans sociale virkelighed.

På baggrund af ovenstående analyseafsnit, ses at Helle opnår en økonomisk profit, gennem hendes træning og interesse heraf. Dette ses ikke i samme udstrækning hos Tim, hvorfor en overordnet opsamling viser at Tims investering i træning, ikke direkte har bidraget til en karriere.

4.2 Fællesskab

Dette delfelt er karakteriseret af to forskellige holdninger og erfaringer, i forhold til fællesskabet omkring agenternes træning. Første del belyser Tims individuelle præstationer, som ses i stor kontrast til anden del, hvor Helles overbevisning om at fællesskabet omkring sin træning er med til at definere hende som person.



Jeg har trænet meget, jeg har gjort rigtig meget, altså meget af min træning har faktisk været alene. Jeg har jo trænet millioner af timer, det har jeg så ikke, men rigtig mange timer i hvert fald ikke og mange af timerne har jo faktisk været alene (Bilag 4; I1, l. 697-699).

Tim har gennem sit liv og tid som aktiv sportsudøver, trænet alene. Triathlon, løb og cykling kan være en individuel sportsgren, hvis ikke man aktivt opsøger et fællesskab. Derfor spørger jeg yderligere ind til hvorvidt Tim har været medlem af en klub, eller overvejet det gennem tidens løb.

Jeg får faktisk ikke rigtig mødt folk alligevel på den måde som jeg gerne ville. Men det er bare rigtig svært altså, det er rigtig svært synes jeg. Altså det der med sociale også få trænet og få tid til det. [host] jeg synes det er rigtig svært og få tid til det hele (Bilag 4; I1, l. 730-732).

Tim indikerer at hans betingelse af at være medlem af en klub, afhænger af at han kan få tilfredsstillet sit sociale behov. Men på samme tid med han rigtig gerne vil være social, anser han det som værende en stress faktor, både at skulle være social, samtidig med at få trænet. Alligevel udtrykker han en interesse for at være sammen med andre, omkring sin træning.

Men jeg kan virkelig godt lide og træne sammen med andre og jeg vil også gerne og det tror jeg også jeg kommer til på en eller anden måde. Jeg vil gerne træne mere sammen med andre. Det vil jeg virkelig. (...) Men jeg har næsten, jeg har ikke gjort det ret meget. Det har jeg ikke (Bilag 4; I1, l. 754-758).

Tim kan virkelig godt kan lide at træne sammen med andre, og ønsker også fællesskabet som en del af hans træning. Dog er det ikke noget han har gjort særlig meget i, da han indikerer at det er vigtigere for ham at få trænet, end det er at være social. Han ser en problematik i at forene ambitionsniveauet, med behovet for udviklingen af sociale relationer. Tims sociale kapital øges dermed ikke, gennem hans træning og fællesskabet omkring det, fordi han ikke ønsker at investere tid og penge i det.

Jeg har været med i forskellige klubber og sådan noget, hvor vi selvfølgelig drak te og kage, og spiste eller hvad hedder det og snakkede og lavede planer og dit og dat. Jeg har selvfølgelig prøvet klubliv også, mange forskellige klubber. Og apropos som cykelrytter, der kørte jeg faktisk ofte til, hvad hedder det, til hvad hedder sådan noget, fællestræning. Der cyklede jeg som regel 30

kilometer også kørte jeg en tur med 80 kilometer, også 30 kilometer hjem igen og sådan noget. Det var også rigtig godt. Så fik jeg det som jeg ville have det, jeg ville bare have mange kilometer også fik jeg også det der fællestræning sammen med ikke (Bilag 4; I1, l. 759-766).

På trods af, at Tim ikke kan se den store fortjeneste i form af fællesskabet, har han alligevel været en del af forskellige klubber. I disse klubber blev det sociale vægtet højt ved at de både drak te og spiste kage sammen. Dette spænder godt overens med førnævnte, hvor det fremgår at Tim gerne vil træne sammen med andre. Hvorfor han ikke på nuværende tidspunkt kan kombinere disse ting, er et ubesvaret spørgsmål, da det tyder på at Tim før i tiden kombinerede træning og fællesskabet.

Altså jeg ved for eksempel at i en klub, firmaklub faktisk, hvor der kunne jeg jo godt, hvad hedder det, lave noget, men så skal det jo igen, så skal det igen passe med de løber, så skal jeg for eksempel bare for at nævne noget, så skal jeg jo også hvad skal man sige, løbe det de løber og sådan noget, så bliver det jo nærmest dikteret hvad man skal lave. Det er også en af årsagerne til jeg ikke træner så meget med andre. Så bliver det nærmest dikteret det man skal lave (Bilag 4; I1, l. 737-741).

Tim oplever problemet med at skulle være medlem i en triathlon klub, er at han skal indordne sig efter deres træningsplan. Han kan ikke se fordelene i at skulle træne det samme som de træner, og dermed gå på kompromis med det som han gerne vil træne, blot for at være social.

Det har jeg fundet ud af, så det er absolut ikke maskine-agtigt længere på nogen måde. Og man skal stadig være rigtig godt, jeg kan jo stadig køre en lang, hvad hedder det, en 180 kilometer på cykel på en, altså en rigtig hurtig hvad hedder det, gennemsnits tid hastighed, det kan jeg altså godt, det ikke sådan det bliver super nemt (Bilag 4; I1, l. 358-361).

En af grundene til at Tim ikke træner som en del af en klub, ses ved blandt andet ved den pålagte træning. Tim betegner det selv som om han ikke træner maskine-agtigt længere, og finder det derfor problematisk at skulle følge klubbens træningsplan. Han begrundet sit fravalg af klub, med at hans egen træning stadig medvirker til at han er i god form, og legitimerer hans individuelle træning. Som resultat af dette oplever Tim ikke at en investering i sin sociale kapital, gennem træningsforbindelser der kan opstå i en klub, som værende fordelagtige eller tidssvarende i forhold



til det potentielle udbytte. Til forskel fra Tim, så oplever Helle et stort behov for sociale relationer og samspil og oplever et stort udbytte heraf.

Det tror jeg faktisk er relationerne og det lyder nok lidt skørt i forhold til de andre ting vi har snakket om. Men det er simpelthen det jeg får af alle mine klienter, det betyder, det står i hvert fald lige, jeg tror faktisk også det er lidt over, det vægter nok 60 % altså selve træningen. Der. Den der dynamik og den, de relationer der opstår i sådan en, en træningstime eller træningsseance et eller andet, jeg bliver simpelthen glad i låget, jeg får så mange knus og kram og skulderklap og, jeg giver selvfølgelig også en masse den anden vej ikke. Den der dynamik den vokser og gror jeg af. [stilhed] Ja det er bare, det er virkelig en gave og møde så mange andre super glade og tilfredse mennesker som man bliver ved med at møde hver uge efter uge efter uge (Bilag 5; I2, l. 429-436).

Helle oplever de sociale relationer som værdifulde, fordi hun får en masse fra hendes deltagere. Det skal hermed ikke forstås sådan at hun ikke vægter hendes træning højt, for det gør hun. For Helle handler det netop om de relationer, som opstår i træningens øjemed. Hun oplever en dynamik under en træningssession, som giver hende en glæde og beskriver følelsen som at det er noget hun vokser og gror af. *Så man kan sige, de får noget ud af det og jeg får noget ud af det, igen, noget for noget agtig.* (Bilag 5; I2, l. 483-484). Relationerne i dette felt foregår i et interdependent forhold, mellem hende og deltagerne. Forholdet henviser i dette tilfælde til, at der er noget på spil for Helle, og sættes i relation til den overordnede kamp der foregår i sportsfeltet. Helle får kun kram, smil og glæde, hvis hun bidrager med selv det samme – altså i et uafhængigt forhold. Helle højner sin sociale kapital ved at indgå i dette forhold, og skabe relationer på tværs i feltet. De sociale relationer skal plejes og vedligeholdes, så der kan ske en potentiel høst af relationerne, og derved udvinde profit.

Jeg tror jeg er meget atypisk instruktør (...). Selvom jeg har 16 hold om ugen, så kender jeg samtlige af mine kunders navne, og har man været hos mig en gang og man kommer anden gang, så har jeg styr på hvad alle hedder, der er jeg sådan lidt rainman agtig. Så jeg, også lærer jeg dem lidt af kende, så alle føler sådan lidt de er noget, at de får en oplevelse. Jeg har styr på hvis de har været på ferie, har styr på hvis deres børn skal konfirmeres og alt sådan noget, det ikke noget, det er bare sådan jeg er, så hiver jeg det hele ind, så det bliver sådan en. Så træningen bliver nærmest bliver sådan en interaktion, hvor jeg involverer dem. Men hele tiden med jeg selv, selvfølgelig er det mig der styrer, så folk føler at de er noget særligt (Bilag 5; I2, l. 68-75).



Helle investerer en enorm mængde energi og tid i relationerne, hvilket ses ved at hun kender samtlige af hendes holddeltageres navne, på trods af hun er instruktør på seksten forskellige hold hver uge. Hun ønsker at give klienterne en oplevelse af, at de hver især betyder noget, ligesom hun selv oplever samme følelse. Der kan yderligere argumenteres for, at Helles habituelle disposition kommer til udtryk, ved at hun udtrykker *det er bare sådan jeg er*. Hellers internalisering af eksterne strukturer kan ses som en tidlig socialisering, hvor hun lærer at begå sig i sociale situationer, lærer skikkene omkring menneskelig omgang og hvordan man snakker til andre mennesker. Hendes eksternalisering af de internaliserede strukturer gør hende i stand til at omsætte denne viden til en praktisk handlen. Dette betyder derfor også, at det ikke skal forstås som en belastning for Helle, at indgå i alle disse menneskers liv, snarere anser hun det som værende givende.

Jeg er jo godt med på at man jo får jo hvad man giver, så det. Jeg ville jo ikke opnå alt det hvis jeg ikke gav en hel masse af mig, men hele dynamikken omkring det er med til og gøre mig til det menneske jeg er og den personlighed jeg er. Og jeg vil sige, man kan også godt, man kan nok også godt kalde at jeg på en måde er afhængig af det her, fordi jeg vil faktisk sige det er en fiks på et eller andet plan og være en del af den her, egentlig for mange mennesker, udefra overfladiske verden, det tror jeg kun den er hvis det er det man søger. Jeg oplever den bestemt ikke som overfladisk der hvor jeg kommer, men men det er med til at sætte hvem jeg er som menneske og jeg tror også det er derfor jeg ikke forestiller mig ikke at være i den verden, fordi jeg tror oprigtigt jeg ville tænke, hvem er jeg så. Så meget giver det mig, at være i den her verden, med alt det jeg får (Bilag 5; I2, l. 440-449)

Helle ved godt at den form for dynamik hun oplever, er betinget af hendes egen involvering. Helles sociale kapital, kan sættes i relation til den overordnede kamp der kæmpes i sportsfeltet. Helle udtrykker at de dynamikker hun oplever, gør hende til den hun er. Derfor er det en vigtig kamp om at opretholde den sociale status hun har opnået. I dette felt, har Helles sociale kapital en stor værdi, fordi hun kan drage fordele ved denne til at positionere sig selv. Helles egen identitets opfattelse er baseret på sin sociale kapitals ressourcer, og derfor giver dette hende en stor værdi. Men selvom hun drager fordele af dette, antyder hun også at det er en form for overfladisk verden at være i, i hvert fald set ude fra. Dette er netop karakteristikken af feltets doxa. I det pågældende felt diskuteres disse relationer ikke, de består og udvikles, fordi deltagerne ubevidst har besluttet at

disse har betydning. Men for udefrakommende individer, virker det som særdeles overfladisk at knytte tæt bånd til nogle i et træningscenter, og derfor kan de stille denne doxa til diskussion.

Så er man tilbage i det overfladiske igen. Jeg synes ikke jeg betragter det som overfladisk, der er jo noget nærhed og noget nærvær og relationelt i det, imens det står på. Men det er jo ikke noget der går så dybt, så det ikke kan opløses uden noget drama. Så man kan sige, de får noget ud af det og jeg får noget ud af det, igen, noget for noget agtig (Bilag 5; I2, l. 481-484).

Helle udtrykker at hun ikke selv anser relationerne som overfladiske, da de stadig indeholder noget nærvær imens det står på. Alligevel oplever hun, at disse relationer umiddelbart kan opløses uden drama eller noget videre ståhej. Relationerne har værdi netop i dette felt, da det giver en umiddelbar relationel følelse hos de implicerede parter. Alligevel kan der argumenteres for at der kan drages nytte af relationerne i andre felter, dette fremkommer dog ikke af det empiriske materiale.

4.3 Opvækst

Gennem delfeltet fremgår det, at begge agenter investerer i sundhedskapitalen gennem deres træning. Dette viser sig blandt andet ved at sport og bevægelse har været en stor del af begge agents barndom, og dette viderefører de til deres voksne liv.

Jeg har været meget interesseret i sport lige fra jeg nærmest kunne gå ikke, æh og løbe rundt og sådan. Så har jeg faktisk lavet sport hele mit liv mere eller mindre dagligt. (...) Altså det skal lige siges, lige da jeg kunne gå og løbe rundt. jeg startede faktisk med, vi havde sådan nogle hvad skal man sige, sådan nogle lege, hvor jeg bare løb rundt og legede med fodbold og dribble og alt sådan noget der, men så blev det så på et tidspunkt, da jeg var cirka, hvad hedder sådan noget, 10 år, der begyndte jeg så at løbe rundt rundt omkring, synes det var enormt spændende rundt omkring i skove. Så begyndte jeg at løbe rundt der, og så deltog jeg i noget motionsløb i noget der hedder [navn]-løbet, som der stadig er der og så det tog det. Så kom jeg så ind i atletik som cirka 12 årig, der var en skolelærer der ligesom fandt ud af at jeg havde talent indenfor sådan noget atletik og løb også videre. (I1, l. 146-158). Men det blev ret hurtigt ret alvorligt, altså allerede der som de der 12-14 år der var jeg jo faktisk konkurrenceløber på ret højt niveau kan man sige (Bilag 4; I1, l. 165-167).



Lige siden Tim var helt lille har han altid løbet rundt. Det startede med at han som mange drengebørn sparkede til en bold, men efter nogle år udviklede det sig til reelt løb. Han fik blod på tanden efter at have deltaget i nogle forskellige motionsløb, og blev derfor efter kort tid meldt ind i en atletikklub. Han fik hurtigt succes inden for løb, og blev konkurrenceløber allerede omkring 14 års alder.

Men det er, men det sådan noget, det bare blevet en integreret del af min hverdag, det er ikke noget jeg, kører ikke efter programmer, kører ikke efter noget man skal eller sådan noget, det kommer bare helt af sig selv, ligesom hvad hedder det, ligesom når du skal børste tænder eller spise aftensmad eller sådan noget ikke (Bilag 4; I1, l. 296-299).

Tims opvækst har været præget af bevægelse og interesse for netop, og bevirker derfor at træning er blevet en integreret del af hans hverdag. Han udtrykker det som *det kommer bare helt af sig selv*, og sammenligner det med når vi andre skal børste tænder eller spise – netop denne integrerede del af vores hver dag. Særligt den tidligere socialisering, er en vigtig genstand for udviklingen af habitus. Tims tidligere socialisering hvor der var stort fokus på træning, har medvirket til at træning nu indgår i hans habituelle disponeringer, og vil i en vis grad have svært ved at udtrykke hvorfor han gør som han gør. Netop dette udtrykker Bourdieu gennem begrebet hexis. At han sidestiller træning med at børste tænder, er et bevis på at træning ligger som en kropsligt indlejret disposition. Helle er ligesom Tim vokset op med motion.

Jeg var gymnastikpige som, som barn også gik jeg over til aerobic, helt old school aerobic da jeg var 15 år gammel (I2, l. 53-54). Efter gymnastikken der var det. Har det været, ja det startede med aerobicen, nu er det så selve fitnessverden jeg blev brændt varmt på. Det er den i den brede forstand. Jeg har aldrig hoppet med på zumbabølgen, det siger mig ingenting, og yoga og pilates det ... burde jeg nok gå til [grin], det det jeg er ikke landet der endnu (Bilag 5; I2, l. 80-83).

Helle startede til gymnastik, men da hun var omkring 15 år skiftede hun til aerobic, hvilket senere udviklede hendes interesse for den generelle fitness. Helle udtrykker ikke i samme grad som Tim, hvordan træningen opleves den dag i dag, men det ses i næstkommende afsnit hvor meget tid hun bruger på hendes træning om ugen, hvorfor det kan antages at hun ligesom Tim, også har en form for kropsligt indlejret disposition for træning, da det altid har været en del af hendes liv.



Fordi han dyrker os fodbold på højt plan, min dreng der på 12, så det. Så vi er en sportsfamilie (...) Så på den måde, har de altid været vant til at det er okay og ville sin sport og bruge mange timer. Vi har gjort meget ud af vi er en familie og vi skal alle dyrke det der er vigtigt for os, så må vi få tingene til og hænge sammen (Bilag 5; I2, l. 140-145)

Helle lærer hendes børn at det er okay at ville sin sport, og bruge mange timer på den og karakteriserer hendes familie som en sportsfamilie. Dette betyder at hun lærer hendes børn værdien i at bevæge sig, ligesom hun selv lærte i den tidlige socialisering, hvorfor dette endvidere er en indikator for hendes kropsligt lagret dispositioner.

4.4 Lytte til kroppen

Dette delfelt kendetegnes ved en række forhold, som sætter agenterne i en position, hvor de har mulighed for at handle ud fra, hvad der i dette tilfælde betragtes, som at lytte til deres krop. I dette delfelt udspilles der en kamp for at opretholde et sundt mindset, lytte til deres krop og planlægge deres træning ud fra netop dette.

Jeg kan lige sige til at starte med, det er blevet sådan at jeg absolut sådan ikke kasse inddelt, slet ikke kasse inddelt (...) Men nu er det så blevet sådan at det er blevet en livsstil, og jeg gør det ikke sådan op i, den grad en livsstil så gør det overhovedet ikke op i timer rigtigt, altså eller kilometer. Jeg gider ikke engang skrive kilometer eller noget altså. Altså det gør jeg nogen gange, lidt efter hvad jeg har lyst til, men det, men det lidt sådan en livsstils-noget så jeg, ja så det, jeg gør det bare også. Jeg bruger også træningsdagbog og sådan noget, men det er sådan noget hvor jeg, altså jeg bare laver det, hvad jeg nu føler for, også laver det, det er kommet over til sådan noget i stedet for ikke (Bilag 4; I1, l. 272-281).

Tims træning er nærmere blevet en livsstil, fremfor en kasseinddeling, hvor han før i tiden gik op i timer og antal kilometer. Nu arbejder han efter hvad han har lyst til den pågældende dag, hvorfor han med denne udtalelse betegner sin træning som *livsstilsagtigt*.

Jeg skal jo lytte til kroppen og kroppen siger, nu er der løberknæ og overbelastet skulder, ehm så det klart, så er jeg der jo, så er det bare lavsæson fordi ja, det jo klart. Jeg lytter til kroppen også,

hvad hedder det, træner det den gerne vil have jeg skal træne (...) eller det den kan lide uden at gøre, uden det gør ondt ikke (Bilag 4; I1, l. 343-348).

Tim oplever problemer med et løberknæ og en overbelastet skulder, derfor anser han det som værende endnu vigtigere for ham, at lytte til sin krop, og præstere det som den er i stand til, uden at det gør ondt. Med dette positionerer Tim sig, som værende en god træningsperson, der lytter til sin krop. Dette har også værdi indenfor sundhedskapitalen. *Jeg er ret sikker på hvis jeg ikke havde lavet alt det her idræt så havde min krop drillet meget mere ikke (Bilag 4; I1, l. 406-407).* Tim er overbevist om at hvis han ikke havde dyrket den mængde idræt som han har, ville hans krop have drillet meget mere. Med dette mener han formentlig flere skader og nedsat evne til at præstere, i forhold til sin træning. Tim forsøger derfor både at opretholde og forbedre sin sociale position i forhold til sin sundheds kapital, ved at investere i sin krop, ved at dyrke den form for motion og træning hans krop tillader ham.

Og man skal stadig være rigtig godt, jeg kan jo stadig køre en lang, hvad hedder det, en 180 kilometer på cykel på en, altså en rigtig hurtig hvad hedder det, gennemsnits tid hastighed, det kan jeg altså godt, det ikke sådan det bliver super nemt (Bilag 4; I1, l. 359-361).

Tim indikerer at han stadig kan køre 180 kilometer på cykel, i en ret hurtig gennemsnitshastighed, hvilket bevidner til hans sociale position i feltet. Før i tiden anså man en ironman som værende i en liga for sig, noget som var forbeholdt eliten, og som krævede viljestyrke, disciplin og en kæmpe træningsmængde, for at få den famøse titel. I dag er det dog nærmere blevet ”allemandseje”, da antallet af debutanter hvert år øges (Bitsch, 2018). Hans sammenligning med cykelturen på ironman distancen, kan sættes i relation til Tims måde hvorpå han holder øje med om hvorvidt hans investering i kroppen, og den måde han tilrettelægger sin træning på, giver pote i relation til andre inden for samme sportsgren. Værdien af sundhedskapitalen kan nemlig først rigtig anslås ved en monitorering. Denne monitorering sker via en sammenligning af hans egen krop og præstation, med andre triatleter på samme distance. Inden for sundhedskapitalen tales der rigtig meget om investering i kroppens ydre og hvordan man fysisk fremstiller sig selv. Dette har Tim ikke givet direkte bud på, men på baggrund af hans udtalelser om hans præstationer, kan der angiveligt drages paralleller fra træningspræstationerne, til hans kropslige ydre. Helle lægger sig ikke langt fra samme opfattelse som Tim, men afviger alligevel på flere områder.



Jeg springer aldrig et træningspas over. Så tager jeg afsted også siger til mig selv, prøv og hør i dag er bare en rigtig dum dag, det vigtigste er egentlig bare at jeg får brugt min krop, fordi jeg ved at jeg mentalt får det bedre bagefter. Også i stedet for at for eksempel gå op og løbe intervalløb på en krop der har det rigtig skidt, fordi så ved jeg sandsynligheden for det bliver syg, eller skadet er helt enorm stor. Især fordi jeg har så stor en træningsmængde. Så. Så siger jeg simpelthen til mig selv, jeg skal bare træne den tid jeg plejer, hvis det er 60 minutter, eller 75 eller 90, så skal jeg træne den givne tid. Men træne noget mildere (Bilag 5; I2, l. 214-220).

Helle springer aldrig et træningspas over, fordi det er vigtigt for hende at få brugt sin krop. Det er samtidigt vigtigt for hende ikke at blive skadet eller syg, fordi hun har en stor træningsmængde hun ikke vil kunne fastholde, hvis det netop skulle ske at hun gik hen og blev skadet. I stedet for at træne det som hun havde planlagt, lægger hun derfor en anden strategi. Denne strategi indebærer snarer en tidsmængde, fremfor en intention om en bestemt intensitet eller volumen. At Helle ændrer i sin strategi lægger sig i stor grad op af samme princip som Tim, hvor der tages udgangspunkt i at lytte til kroppen.

Altså hvis min træning ikke går ligesom jeg har sat mig for i mit hoved, når jeg ligesom mærker, hvordan har min krop det, så laver jeg lynhurtigt sådan en dags, sådan. Hvad er det jeg gerne vil i dag, hvad siger min krop, hvis jeg kan mærke at jeg alligevel ikke kan præstere det som jeg egentlig havde sat mig som mål, som jeg lige havde screenet min krop igennem de første 5-7 minutter, nå men i dag bliver det så moderat eller let til moderat hårdt. Så har jeg en udfordring oppe i mit hoved, mange af mine kunder griner af mig, åh gik det ikke helt som forventet? Og det kan virkelig irritere mig, fordi så har jeg ikke formået ordentligt at tolke min krops signal, eller også havde jeg ikke brændt nok til at yde en time til halvanden og jeg kan mærke min krop bliver drænet, jeg kan mærke jeg. At jeg ikke kan løfte ret meget, jeg må tage flere pauser, og ... der skal jeg virkelig være, der træder jeg ud af min egen krop og ind i min professionelle rolle, hvis det er fordi jeg underviser. Fordi jeg er lige ved at brænde sammen oppe i mit hoved over at det ikke blev som jeg havde planlagt, det bryder jeg mig ikke om (Bilag 5; I2, l. 268-279)

Helle har udviklet sin egen strategi til at screene hendes krop for hvad den er i stand til at præstere den pågældende dag, når hun i starten af et træningspas kan mærke at hendes træning ikke går som planlagt. Efter sin screening sætter hun sine ambitioner ned, så hun er i stand til at gennemføre sit planlagte træningspas. Hun fortæller at hun brænder helt sammen oppe i sit hoved hvis ikke

træningen går som planlagt og mange af hendes klienter kan mærke på hende, når hun har skuffet sig selv. Helles ambitioner til sig selv og sin træning er tårnhøje, hvorfor det påvirker hende når hun ikke er i stand til at efterleve disse. *Kører jo op og træner uanset hvor syg næsten jeg er, men jeg kører os på arbejde uanset hvor syg jeg er, så de to ting er meget adskilt for mig* (Bilag 5; I2, l. 310-311).

I forhold til Helles sundhedskapital, ønsker hun at fremstå som en god træningsudøver og positionerer sin egen status i feltet, ved at hun blandt andet siger, at hun tager op og træner uanset hvor syg hun er. At hun træner på trods af sygdom eller skader, giver kun værdi inden for feltet hvor det handler om at fremstå som individet der træner meget og arbejder på den ydre krops fremtoning. Det vil eksempelvis ikke give hende værdi på hendes arbejdsplads, da det er et andet felt som ikke har de samme logikker. At passe på sin krop, giver en værdi for agenterne lige nu og her, i form af de kan præstere som ønsket. Ydermere ses også en værdi på den længere bane.

Ehm for at passe på min, min krop fordi selvfølgelig har jeg da haft nogle, heldigvis ikke sådan alvorligere, men jeg har haft en fibersprængning her og der, og så er det skulderen, så er det nakken også er det ryggen og jeg har tre diskoprolapser os, som jeg heldigvis ikke mærker ret meget til (Bilag 5; I2, l. 353-355)

Jeg skal jo lytte til kroppen og kroppen siger, nu er der løberknæ og overbelastet skulder, ehm så det klart, så er jeg der jo, så er det bare lavsæson fordi ja, det jo klart. Jeg lytter til kroppen også, hvad hedder det, træner det den gerne vil have jeg skal træne (Bilag 4; I1, l. 343-346).

Helle har tidligere været ramt af fibersprængninger og har på forskellige tidspunkter døjet med skadet skulder, nakke og ryg. Heldigvis som hun siger, mærker hun ikke dagligt til de tre diskusprolapser hun har i ryggen. Tim har både overbelastet knæ og skulder, og træner derfor hvad kroppen den pågældende dag kan udstå. Fælles for agenterne er, at hvis de træner på trods af sygdom, dårlige dage eller presser deres krop til yderpunktet, så vil de opleve at få skader. Skader er i dette felt medvirkende til at agenterne mister deres position. Skaderne gør nemlig at agenterne bliver sat ud af spillet om kapitalformerne, og kan derfor ikke kæmpe for at fastholde deres position. Kampen der kæmpes i feltet handler om at kunne præstere og se ud på en bestemt og trænet måde.



4.5 Træningsplan

Dette afsnit kan især ses i forlængelse af ovenstående afsnit, hvor det for agenterne handler om at tilrettelægge træningen ud fra dagsformen. Hertil vil dette afsnit tilføje et yderligere lag, i form af agenternes træningsplan. Som vi lærte i ovenstående afsnit, positionerede Tim sig selv som en god træningsudøver, der lytter til sin krop og træner ud fra dagsformen på den pågældende dag.

Det er jo ikke særlig maskine-agtigt, jeg har fundet ud af at det virker slet ikke, det der maskine-agtigt, det kan man gøre i nogle få år ikke som ung, der kan man jo gøre næsten hvad som helst, kan du gøre hvad som helst, holde til det i rigtig lang tid, så bliver du nødt til at være noget helt andet end maskine-agtigt ikke. [Stilhed] Det har jeg fundet ud af, så det er absolut ikke maskine-agtigt længere på nogen måde (Bilag 4; I1, l. 354-359).

Tim har før i tiden trænet efter et træningsprogram, som han nu lægger afstand til, ved hans udtryk ”maskine-agtigt”. Gennem det empiriske materiale, fremstår det at Tim før i tiden har trænet meget struktureret, dette kunne han dog ikke holde til i længden, hvorfor han nu er gået væk fra denne hårde form for træning. I stedet indebærer hans træningsplan, en række faste rutiner, som tillægger sig den mere bløde side.

Om morgen der laver jeg faktisk ikke noget på min fitness måtte, der laver jeg faktisk bare, lige når jeg står op der laver jeg sådan, hvad hedder det, bare sådan nogle svingøvelser og hvad hedder det, ja hvad hedder sådan noget, dreje rundt med fødderne og nogle svingøvelser for at få gang i hoften og hvad hedder det nu, balance øvelse, så det gør jeg faktisk hver morgen. Det er faktisk sådan noget fast ritual jeg laver, så lidt senere på dagen, der går jeg så i gang med fitnessmåtte og laver sådan noget slags yoga og sådan noget ikke (Bilag 4; I1, l. 285-291).

På trods af at Tim tager afstand fra en fastlagt træningsplan, fortæller han om nogle ritualer han udfører hver dag. Dette indebærer en række bevægelsesøvelser, som blandt andet hjælper ham med at få gang i hoften. Senere på dagen dyrker han en slags yoga på sin fitnessmåtte.

Også kører det bare der ud af, så kommer der så sikkert lige en lille cykeltur på en time eller to måske ikke (...) Men det er, men det sådan noget, det bare blevet en integreret del af min hverdag, det er ikke noget jeg, kører ikke efter programmer (Bilag 4; I1, l. 293-297).



Som tidligere nævnt anses træning i denne form, en integreret del af Tims hverdag, som en habituel disposition. Dog kan det også anskues fra et perspektiv om hans besiddelse af kulturel kapital.

Så der kommer jo selvfølgelig, hvad skal man sige, temposkift og noget, hvad hedder sådan noget antrit og alt det der man nu laver, når man træner som cykelrytter, det gør jeg jo stadigvæk og – men det ikke sådan efter noget program (Bilag 4; I1, l. 310-312).

Som afsnit 4.1 karriere kort var inde på, opnår Tim en form for kulturel kapital gennem hans investering i træning. I dette eksempel viser det sig ved at han har erhvervet sig en række teknikker til at træne på cyklen. Denne form for kulturel kapital er med til at højne hans position indenfor feltet, da viden er magt og giver legitimitet. Det empiriske materiale tegner dog ikke, et yderligere billede af at Tim udnytter dette til nogen form for økonomisk profit.

Tims udtalelser bevidner at han stadigvæk går op i at holde hans krop sund og i nogenlunde fysisk form. Dette viser sig ved at han blandt andet laver de her svingøvelser hver morgen for at få gang i hoften. På den måde investerer Tim stadigvæk i sundhedskapitalen, og ønsker at fastholde den position han har arbejdet på, siden han dengang begyndte at træne. Indenfor dette felt anses Tims træning ikke som værende i en overdreven grad, hvor der blandt andet også trænes for udseendets skyld. Derfor vil man ikke betegne Tim som værende en agent der indgår i den overdrevne del af sundhedskapitalen. Tim har et naturligt forhold til sin træning, han træner det som han kan mærke hans krop har brug for, og det som han er i stand til. Derfor er Tim højt positioneret indenfor sundhedskapitalen, hvor vekselvirkningen mellem at være ekstrem og normal, vægtes meget højt. Hvor vidt denne værdi kan omveksles til anden profit inden for ægteskab, eller andre områder, tegner han ikke et billede af. Dog er der noget der tyder på at Tim er frustreret over sin placering indenfor netop dette felt, som gør han ikke kan omveksle kapitalen til en værdi i relation til arbejdsmarkedet.

Jeg er jo virkelig kommet i klemme på grund af jeg levede sådan et specielt liv, og jeg blev jo ikke nogen superstar på den måde, (...) hvor jeg bare var navn ligesom ja Bjarne Riis, ja det er jo faktisk forfærdeligt for han snød jo, men sådan nogle der jo, hvad hedder det, superstjerner og sådan noget der, og hvad hedder det. Hvor de så kan, så har de et navn også lever de ligesom videre på det navn og de præstationer de har lavet og altså tjent nogle penge på det via et eller andet firma og som de nu har gang i ikke (Bilag 4; I1, l. 556-561).

Gennem det empiriske materiale tyder det på, at Tim udtrykker en frustration over ikke at have været en del af den overdrevne sundhedskapital. Han udtrykker at han synes det var forfærdeligt og snyd at blandt andet Bjarne Riis tog doping og via denne ekstremme metode indgik i det den overdrevne del af sundhedsfeltet. Samtidig vises denne frustration over at han ikke er i stand til at omveksle hans position i feltet til arbejdsmarkedet. Til forskel fra Tim arbejder Helle ud fra en langt mere struktureret plan over sin træning.

Jamen mandag der bruger jeg mellem 1 time og halvanden primært konditionstræning. Og tirsdag har jeg som udgangspunkt altid træningsfri, (...) Og onsdag træner jeg en ... halv time, femmerfyrre minutters styrketræning, så træner jeg HIIT, i 20-25 minutter (...). Torsdag der træner jeg en times konditions træning og en times styrketræning. Fredag træner jeg en halv times core træning og en times spinning, og lørdag er min lange dag, der træner jeg en times kondition, en times styrke, en halv times core (...). Og søndag der kører jeg et træningspas på 90 minutter, det er mit allerhårdeste pas i hele ugen. Der kører jeg rigtig tung styrke og kondition og sådan små HIIT stationer på mellem 3 og 8 minutter, hvor pulsen er helt oppe, så jeg er lige ved at dreje omkuld. (Bilag 5; I2, l. 166-180).

I stor kontrast til Tim, er Helles træning inddelt i forskellige træningspas på de forskellige dage. Ifølge Tim ville dette, være det som han betegner, som at træne som en maskine. Der er ingenting der er overladt til tilfældighederne, og træningen er nøje struktureret. Indenfor sundhedskapitalen ville dette anses som værende en overinvestering i sundhed, og ville kun give værdi inden for et bestemt felt, hvor denne overdrevne investering kunne give profit og hvor feltets doxa om overtræning eller ekstrem planlægning, ikke stilles til diskussion.

De accepterer det sådan i dag. De griner lidt af mig over og ryster på hovedet og jeg tænker da os de ind i mellem tænker hold nu kæft mand, men men de vælger mig ikke fra på grund af, de har forståelse for at det er det der fylder i mit liv (Bilag 5; I2, l. 319-322).

Selvom Helles veninder tilsyneladende accepterer feltets doxa, antyder Helle, at veninderne før i tiden har stillet spørgsmålstejn ved netop denne. På trods af dette der syner af overinvestering, ses samtidig en kontrast som lægger sig op af sundhedskapitalens ideal.

Fordi samtidig så spiser jeg jo fuldstændig som jeg skal ikke – højt i kalorier, og så det (I2, l. 223-224). Fordi jeg kan sagtens feste en lørdag aften, drikke alkohol og spise pizza og sådan noget. Så på den måde er det ikke, er det ikke en hvad skal man sige, ikke en hvad hedder det, intimiderende Livsstil der ødelægger en masse for mig (...) Det er sådan, hvis jeg har lyst til en flødebolle, så spiser jeg en flødebolle, så på den måde går jeg ikke så meget ... op i på den, så det bliver styrende (Bilag 5; I2, l. 246-253).

Idealet inden for sundhedskapitalen ses nemlig ved en balancegang i den rette investering i kroppen. Den ydre investering opnår Helle ved hendes strukturerede og nøje planlagte træning. Ydermere ligger der også en ydre investering i og med hun spiser som hun skal, hvortil kroppen kan præstere og have den rette mængde energi til at udføre den korrekte træning. På den anden side så opnår Helle den her balancegang som er efterlevelselsværdig, ved at hun tillader sig selv at spise en flødebolle og drikke et glas vin. Der ses herved en kombination og et samspil mellem den overdrevne også den mere forsigtige investering. Inden for feltet er det den mest værdigivende og højner hendes position gevaldigt, ved at hun i stand til at veksle mellem de førnævnte. Værdien viser sig blandt andet ved venindernes accept af hendes livsstil. De ryster lidt på hovedet af hende en gang i mellem, men accepterer at det er præmisserne, da hun trods alt stadig kan drikke et glas vin.

4.6 Mål

I forlængelse af agenternes træningsplan, oplever de fordele ved at opstille mål for deres træning, hvorfor dette delfelt er karakteriseret af dette.

Altså fordi der er mål, fordi at målene de driver os mig, det gør de for de fleste og det gør de jo så også for mig, uden mål så var det livet lidt mere tamt. Altså jeg vil også gerne, jeg vil også gerne, hvad skal man sige, der er jo stadig det der præstations i det og hvad skal man sige, selvom jeg er motionist nu så så er jeg stadigvæk os, hvad skal man sige, der er stadig lidt konkurrencemenneske i mig eller sådan noget ligene ikke. Og ja, jeg jeg jeg det jeg prøver at sige det er at jeg klart har det bedste med mål i hvert fald ikke. Og det har jeg for hvert år, for hvert år sætter jeg nogle nye mål, det gør jeg faktisk lige præcis (Bilag 4; I1, l. 413-419).



Tim oplever at de mål som han sætter sig, driver ham til at være en bedre sportsmand. På trods af, at han nu betegner sig selv som en motionist, oplever han en større værdi i at sætte sig nogle mål. Det viser sig blandt andet i at han stadigvæk oplever sig selv om et konkurrencemenneske. Målene er med til at drive ham i hans træning og han argumenterer for, at han som menneske har det bedst med at have disse mål.

Men jeg har, hvert år har jeg noget jeg træner til, nogle mål det har jeg. Og hvis det så ikke går som fx ved marathonet der gik det ikke i år fordi jeg fik løberknæ, ja det klart så justerer jeg bare så blev det fyn rundt i stedet på cykel (Bilag 4; I1, l. 427-429).

Da Tim lider af løberknæ, kan han ikke deltage i det planlagte maraton, og ændrer derfor hans mål til et cykelløb i stedet for. Hans ændring af mål bevidner hans status inden for sundhedskapitalen, hvorfor hans position højnes, fordi han er i stand til at navigere i hvornår det er sundt, og hvornår det ville tage overhånd og derved blive den her overinvestering.

Mit træningsmål det er at jeg hele tiden gerne vil udvikle mig, vil hele tiden gerne være bedre til noget jeg sætter mig. Det er meget forskelligt mål, for eksempel så satte jeg mig armhævnninger, jeg ville kunne lære og lave med egen kropsvægt, dem ville jeg kunne 10 af sidste år, så satte jeg mig det som mål også nåede jeg det inden december. Så har det været meget jeg ville lære at gå på hænder igen (...). Jeg sætter mig hele tiden sådan nogle små skridt i mål, som man kan sige selvfølgelig er afgørende for hvordan jeg tilrettelægger min træning (Bilag 5; I2, l. 202-211).

Helle oplever, at hun gerne hele tiden vil udvikle sig, og opstiller derfor mål for hendes træning. Helles mål, i modsætningen til Tims, er baseret på personlig udvikling, eller nærmere en fysisk formåen, hvor Tims målsætning er baseret på en bestemt præstation. Helle sætter sig derfor nogle mål og strukturerer hendes træning derudfra. Helles målsætning kan også ses fra et andet perspektiv. *Altså hver gang jeg begynder at kede mig, så skal der ske et eller andet nyt, eller hver gang jeg læser et eller andet, så tænker jeg, gud det må jeg kunne gøre bedre eller anderledes (I2, l. 62-63).* Helle oplever ligeledes at blive motiveret i hendes faglige virke, hvorfor det kan argumenteres for at hun på trods af personlige interesse, også søger at højne hendes sociale og faglige position. Dette ses blandt andet også i forbindelse med hendes succes som foredragsholder i virksomheder og netop er parat til at gå selvstændig.



4.7 Lykkefølelsen

Delfeltet er kendetegnet ved den fysiske påvirkning træning har på kroppen, samt emotionerne der går gennem agenterne, hvorfor dette delfelt benævnes lykkefølelsen. Dette delfelt skal om nogen anses som værende et teoretisk felt, da denne følelse ikke kan adskilles fra de førnævnte delfelter. Til sammen udgør dette og de øvrige delfelter, det overordnede sportsfelt.

Imens jeg træner, jeg kan godt lide at jeg kan mærke mit hjerte slå, mærke sveden havle af mig og jeg elsker at bruge min krop fysisk. Jeg elsker og mærke at den bliver udfordret og min vejtrækning intensiveres. Jeg kan rigtig rigtig godt lide den her følelse når jeg er i gang, det bliver nok lidt sådan en, en lykke følelse. Jeg har sådan lidt et billede af at det er virkelig at gøre noget godt for sig selv og det synes jeg også. Det er også der jeg tømmer mit hoved og får fornyet energi, og når jeg er færdig, er det den følelse af at min krop er brugt og jeg har gjort det. Det her med at den frigiver de her endofiner, det gør det virkelig, jeg bliver glad og brugt på en super fed måde – både fysisk og mentalt (Bilag 5; I2, l. 381-390).

Når Helle træner oplever hun den fysiske påvirkning, som øget hjerterytme, sveden og hendes puls stiger. Helle argumenterer for, at hun oplever en lykkefølelse når hun er i denne tilstand. Ydermere oplever hun at hendes hoved bliver tømt og hun får fornyet energi. Selvom Helle får meget ud af hendes sociale kapital, i form af det relationelle samspil, oplever hun hendes investering i sundhedskapitalen som givende, i form af lykke og glædesfølelser.

Ja altså, jeg kan faktisk sige det med et ord, det er en form for eskapisme, men altså – eller det er eskapisme, men men jeg vil egentlig ikke gøre det til noget negativt, jeg vil faktisk godt gøre det, jeg synes faktisk der er meget positivt ved det også. På en konstruktiv måde og hvad hedder det, og hvad skal man sige, klare livet på via sådan noget eskapisme nu her, for det er eskapisme, det er det altså. Ligesom komme over i en anden verden, og hvad hedder det og få et show og få en god oplevelse, få et trip ikke altså. På den måde kan man godt sige at jeg er træningsnarkoman, men hvad hedder det, men jeg kan jo bare se, hvad skal man sige, at det her, hvis jeg skal være afhængig af noget så er det fint nok at være afhængig af det her ikke (I1, l. 586-593). Jamen jeg har det jo klart bedre efter en træning, så har jeg det som regel altid godt. Altså meget meget bedre end før jeg tog ud, det har jeg som regel altid ikke (Bilag 4; I1, l. 619-620).



Tim beskriver sin lykkefølelse med ordet eskapisme, men oplever det som noget positivt. Han forklarer hvordan han kommer over i en anden verden, hvor han på en måde får et trip, hvorfor han benævner sig selv som træningsnarkoman. Han argumenterer desuden for at træning ikke er den værste ting at være afhængig af. Fælles for begge agenter er at træning giver dem et overskud, en lykkefølelse og en glæde, som de angiveligt ikke kan finde gennem andre ting. Selvom det ikke direkte fremgår af det anvendte empiriske materiale, ses en tydelig sammenhæng mellem glæden og lykken der opnås gennem træning, og andre sammenhænge i agenternes liv.

DISKUSSION

5

5 Diskussion

Kommende kapitel vil diskutere hvordan den indforståethed, jeg omtalte i afsnit 2.1.2 Position som forsker, kommer til udtryk gennem processen i at skrive denne specialeafhandling.

5.1 Styrker og svagheder

I arbejdet med Bourdieu er der et helt særligt fokus på genstandsfeltet, hvor virkeligheden på den ene side er socialkonstrueret, og på den anden side forstår man virkeligheden som et produkt af det sprog vi har til rådighed. Dette betyder at nærværende specialeafhandling er udarbejdet med det fokus, at den sociale virkelighed er relationel, hvorfor min position i forhold til feltet har betydning. Næstkommende afsnit vil i forlængelse af kapitel 2, fokusere på den indforståethed der eksisterer i relation til især udvælgelsen og arbejdet med det empiriske materiale.

Formålet med denne specialeafhandling, tager primært udgangspunkt i min personlige interesse for træning, men tager desuden også afsæt i en række forskellige projekter som er udarbejdet, både på min bacheloruddannelse samt på kandidaten. Jeg indgår på daglig basis selv i et træningsfællesskab gennem et crossfit center. Det er relativt nyt for mig, men jeg har stor erfaring med ligene fællesskab fra tidligere fitnesscentre. Interessen opstod egentlig helt tilfældigt en dag, hvor jeg kom til at snakke med en ven om de forskellige formål man kunne have, for at være en del af et fitnesscenter. Det undrede mig nemlig at min veninde gerne vil tabe sig og godt kan lide at træne, men oftest træner alene. På de dage hvor hun har svært ved at komme af sted, virker det ikke engang at tilbyde hende at hun kunne træne sammen med mig. For mig personligt, betyder det rigtig meget at jeg har et godt fællesskab omkring min træning, og det øger min motivation for at komme af sted og for at blive bedre. Derfor stillede jeg mig selv spørgsmålet: er jeg den eneste som oplever en stor værdi i et fællesskab omkring min træning, eller hvad er det for nogle mekanismer der gør, at der kan være så forskellige opfattelser til det? På baggrund af min egen umiddelbare interesse for crossfit, valgte jeg at starte med at søge efter interviewpersoner der. Jeg havde brug for at denne indforståethed blev udfordret, derfor lykkedes det mig heldigvis ikke at finde interviewpersoner den vej igennem, hvorfor jeg måtte søge andre veje. Selvom jeg har et overordnet kendskab til sundhedsfeltet, tror jeg det ville have været svært at være objektiv, i forhold til hvis der var noget i det empiriske materiale jeg kunne genkende mig selv i.

Jeg blev markant udfordret på min indforståethed under interviewet, ved interviewpersonernes udtalelser. Jeg forsøgte at gøre op med denne, ved at spørge yderligere ind til deres forklaringer. Jeg oplevede eksempelvis et eksempel med Tim, hvor han snakker om mekanisk træning. I interviewsituationen vidste jeg godt hvad han mente, men jeg har senere været udfordret i forhold til det empiriske materiale, fordi jeg ikke blot kan udlede noget, på baggrund af min habituelle forståelse. En af grundene til at jeg ikke spurgte mere uddybende ind til interviewpersonernes fortællinger, kan både ses i lyset af min manglende erfaring som forsker og interviewer. Det kan også ses på den måde, at under interviewet oplevede jeg at hele fortællingen gav et indblik i det som jeg skulle analysere på. Det som jeg ikke på daværende tidspunkt havde taget højde for, var de lange fortællinger, som tilsammen gav et svar. Der var altså flere steder hvor et direkte uddrag ikke kunne bruges, fordi det var en del af en større fortælling. Jeg har forsøgt at gøre op med dette, ved nøje og udvælge empiriske uddrag i analysen, således at det bliver gennemsigtigt for læseren hvad der helt specifikt analyseres på

I et andet tilfælde oplevede jeg direkte denne indforståethed. I tilfældet fortæller Tim at han hvert år deltager i et race, hvor til han så siger 4:18:4. Det skal lige tilføjes at jeg selv har dyrket triatlon og vidste derfor udmærket godt hvad han mente, og det var derfor jeg valgte ikke at spørge mere ind til det. Når jeg kigger tilbage på det nu, ville et yderligere spørgsmål til dette have bidraget med et ekstra lag af gennemsigtighed til afhandlingen, samt det kunne muligvis have åbnet op for en yderligere fortælling. Det kan diskuteres hvor vidt jeg er kommet denne gennemsigtighed til værks. Jeg har gennem afhandlingen forsøgt at italesætte de enkelte processer, og har også haft flere opklarende samtaler med mig selv, hvor jeg har forsøgt at identificere det som jeg ikke selv lægger mærke til. Havde jeg opnået andre resultater ved eksempelvis at have en specialemakker? Muligvis, muligvis ikke. Selvom jeg har gjort et ihærdigt forsøg på komme denne indforståethed på forkant, er det helt uden tvivl, at en makker kunne have hjulpet med og se tingene fra andre perspektiver, end de som jeg selv er kommet frem til. Om konklusionen på afhandlingen havde været en anden, er af gode grunde ikke til at vide.

KONKLUSION

6

6 Konklusion

Denne specialeafhandling har søgt at undersøge hvordan træning påvirker agenterne gennem en praksisanalyse. Denne analyse er baseret på Pierre Bourdieus teoretiske begrebsapparat, samt Kristian Larsens begreb om sundhedskapital, der ses som en udvidelse af Bourdieus kulturelle kapital-begreb. Empirien er indhentet gennem to kvalitative interviews, med henholdsvis en triatlet og en fitnessudøver. Specialafhandlingen har gennem de syv delfelter analyseret ovenstående problemstilling, hvorfor der nu kan siges noget om træningens påvirkning på agenterne i det overordnede sportsfelt.

I delfeltet karriere, har Helles interesse for træning, vist sig at være springbrættet til en karriere inden for fitnessbranchen. Dette viser sig i institutionaliseret form gennem hendes eksamensbeviser og diplomer, som giver hende legitimitet inden for feltet. Ydermere ses hendes sociale relation som værdifulde i form af job og økonomisk profit heraf. Dette tilsammen giver Helle en høj position inden for feltet, hvorfor hendes symbolske kapital anses som værende høj, ved at have opnået magt og anerkendelse. Tim har brugt mange år på træning, men oplever begrænsning i forhold til hans sociale og kulturelle kapital inden for arbejdsmarkedet, da han ikke besidder de relevante eksamensbeviser eller sociale netværk, der kan resultere i økonomisk profit. Alligevel har Tim udviklet en kropslig sans, som giver ham en unik mulighed for at begå sig i delfeltet.

I delfeltet fællesskab, kommer det til syne at Helle investerer tid og energi i de sociale relationer, der er medvirkende til at højne hendes sociale kapital. Hun anser ikke denne investering som en belastning, hvorfor der argumenteres for en habituel disposition. Tim derimod har ikke fundet investeringen frugtbar, da hans ambitioner i relation til træning, har været højere end værdien han kunne forestille sig at få gennem de sociale relationer.

Tim forsøger gennem delfeltet lytte til kroppen, at fastholde hans position som en god og afbalanceret træningsagent, ved kun at træne det som kroppen tillader – heraf at lytte til sin krop. Helle investerer i sin sundhedskapital ved blandt andet at tage op og træne, på trods af sygdom. I dette delfelt anses det som stor værdi at lytte til sin krop, for at undgå skader. Skader er medvirkende til at agenterne mister deres positioner og bliver sat ud af spillet om kapitalformerne.



Gennem delfeltet opvækst, fremstår Tims habituelle disposition i form af hans træning, ved at de ligger som kropsligt indlejret dispositioner og derved udgør en del af hans daglige gøren. Dette kommer ikke eksplicit til udtryk hos Helle, dog ses der en sammenhæng mellem hendes egen tidligere socialisering og måden hvorpå hun videre giver sporten til hendes børn.

I delfeltet træningsplan, investerer tim stadig i hans træning, på trods af han nu kun anser sig selv som motionist. Han højner sin position inden for feltet ved at fastholde en god træningsmentalitet, på trods af han ikke strukturerer sin træning mere. Dog ses denne investering ikke som profitgivende, da det ikke tyder på at den kan omveksles til netop dette. Helle positionerer ligeledes sig selv som en afbalanceret træningsagent, i samspillet mellem en struktureret træningsplan og muligheden for spise efter lyst.

Det viser sig i delfeltet mål, at Tim ligeledes behersker balancen og højner værdien af sin sundhedskapital, ved at han ændrer sin målsætning i forhold til hvad hans krop er i stand til at præstere. Helle højner hendes sociale og faglige position, gennem hendes målsætninger for hendes egen træning, og gennem den interesse hun oplever for hendes professionelle virke.

I det sidste delfelt lykkefølelsen, belyses Helles og Tims emotionelle og fysiske påvirkning som de oplever gennem deres træning. Begge har en følelse af lykke og argumenterer begge for afhængigheden af denne emotion, som fremkommer på baggrund af deres træning.

Konklusionen på denne specialeafhandling viser sig derfor ved at praksisanalysen kan belyse hvordan træning påvirker og er medskabende til agenternes sociale virkelighed. I denne virkelighed opnår agenterne forskellige gevinster gennem træning. Dette ses blandt andet i forhold til værdi på arbejdsmarkedet, sociale relationer og som økonomisk profit. Derudover bidrager træning til agenternes opfattelse af deres sundhedskrop, og herigennem opstilles mål som er med til at agenterne oplever den generelle lykkefølelse.

ARTIKEL



7 Formidlende artikel

Individets investering i træning

Julie Sophie Mortensen

Stud. Læring og Forandringsprocesser

Institut for uddannelse, læring og it

Aalborg universitet

Resume

I nærværende artikel, belyses den stigende interesse for kroppen som subjekt, og hvordan træning kan anses som en profitgivende investering. Dette kommer i lyset af den stigende interesse for individets generelle sundhed, samt det store fokus der er kommet på fysisk aktivitet. Ved subjektiveringingen forventes at menneskerne selv er ansvarlige for deres sundhed og derfor behandles kroppen som individets personlige investeringsprojekt. Artiklen funderes i egen specialeafhandling med titlen: Træning, hvorfor? En Bourdieu inspireret praksisanalyse af træning som investering i den sociale virkelighed.

Indledning

Siden 1960'erne er der set en uafbrudt vækst indenfor menneskernes deltagelse i sport og motion. Før i tiden var det ofte børn og den yngre generation, som dyrkede sport, hvilket de gjorde som en del af deres fritidsinteresser. Dog ses der nu en stigning i den ældre generations interesse for sport og deltagelse heri, dette markerer sig blandt andet ved det stigende medlemstal i landets mange idræts- og sportsforeninger (Pilgaard & Rask, 2016, s. 10). Udbredelsen af sport og motion ses også i takt med de mange nye træningstrends som dukker op hvert år, samt træningshyppigheden. Af de adspurgte mennesker er der til sammen over 50 % som dyrker sport mere end 3 til 4 gange om ugen. Dette ses blandt andet i relation til at de mest foretrukne træningsformer, som er løb og styrketræning. Disse vinder frem, fordi danskerne foretrækker at kunne tilrettelægge deres træning når det passer den enkelte. Ydermere er det specielt en vigtig faktor at især løb kan foretages udendørs og uden nogen former for medlemsskaber eller redskaber. I relation til den øgede bevidsthed og interesse for sport, ses en yderligere forandring i måden vi iagttager vores egen krop på. Der argumenteres for at mennesker før i tiden har været anset som et objekt for sundhedsmæssige interventioner. Dette syn bliver erstattet af et mere moderne syn, hvor

menneskerne i langt højere grad anses som subjekter og forventes at være ansvarlige for deres egen sundhed (Larsen & Esmark, 2013, s. 5). Kristian Larsen argumenterer for at der før i tiden ikke har været nogen nævneværdig fordel ved at investere i kroppen, da vi altid har haft lige adgang til diverse sundhedsydelse (Larsen, 2009). Det forventes nu at vi ikke blot tager stilling til træning, mad- og drikkeindtag, men også til emner som sygehusindlæggelser, sygdomsbehandling og – forebyggelse. Denne subjektivering skaber en potentiel risiko for en vækst i uligheden i sundhed, selvom der udbydes flere forhold der skal sikre kontinuitet. Denne artikel rette fokus på hvordan investeringen i træning kan påvirke individet.

Træning som karrierestige

I specialeafhandlingen forekommer første interviewperson, Helle som er 39 år gammel, og hun har lige siden hun var barn dyrket gymnastik og aerobic, der senere hen udviklede sig til en interesse inden for det generelle fitness. Helle er uddannet fængselsbetjent, men har sideløbende arbejdet inden for fitnessbranchen. Helles arbejde inden for fitnessbranchen startede da hun som ung blev spurgt om hun ville være instruktør for et aerobichold, herefter tog det faktisk hurtigt fart. Hun opnåede hurtigt succes som instruktør, ved at hendes hold var fyldte og hendes egen interesse steg i takt med succes. Helles karriere udviklede sig, da hun efter flere skift til større centre, blev spurgt om hun ville være med til at åbne et nyt lokalt center, hvor hun skulle være en af de faste instruktører. Heri betød hendes investering i træning, at hun tildeles både gennem sociale relationer opstået gennem træning, men også hendes udvikling som instruktør, at hun nu var blevet attraktiv og hendes position som instruktør var velkendt. Hun har fastholdt dette job, og hendes interesse inden for sportens verden øges stadig stigende. Hun bliver inspireret og motiveret til hele tiden at blive bedre og præstere bedre som individ, men bliver også motiveret til at udvikle sin faglighed, for at kunne hjælpe hendes klienter bedst muligt. Resultatet af denne investering viser sig ved, at hendes succes har bidraget til en mulighed for at gå selvstændig og opnå økonomisk profit af hendes investering i træning.

Dette ses i kontrast til specialeafhandlingens anden interviewperson. Tim er 53 år gammel, og har gennem sin barndom primært stiftet bekendtskab til løb, som var hans store passion, men efter han påtog sig en knæskade, overgik interessen til cykling. Efter nogle år lykkedes det ham at forene hans interesse for løb og cykling, og har i de efterfølgende år primært dyrket triatlon og cykelløb. Tim er uddannet pædagog, men har ikke været på arbejdsmarkedet i stor udstrækning, da han primært har fokuseret på sporten. I forhold til at opnå en karriere med udgangspunktet i hans sport,

viser specialeafhandlingen ingen konkrete tegn på dette. Dog ses det, at grundet Tims mange år i sportens verden, har han opnået en kropslig sans, som giver ham kompetencer til at kunne begå sig i et træningsregi, og har stor viden og interesse om netop dette emne.

Træning som en del af et fællesskab

Triatlon er primært en individuel sport og kan derfor for mange opleves som en ensom sport. I denne sport er ens præstationer kun betinget af ens egen præstation, hvilket også er det der har drevet Tim. Han har nemlig ikke været en del af et større fællesskab, fordi han oplevede at investeringen i træningen vægtede højere end at skulle drikke te. Han argumenterer selv for problematikken i at skulle træne sammen med andre, og gå på kompromis med sine ambitioner, blot for at kunne have en hyggelig snak over et stykke kage.

Helle derimod kunne slet ikke forestille sig ikke at have dette fællesskab. Selvom Helle også træner alene, indgår hun stadig i et stort fællesskab omkring hendes træning, da hun samtidig er instruktør og personlig træner i samme center hvori hun selv træner. Derfor oplever hun et stort fællesskab, og værdi i de sociale relationer som træningen giver hende. Gennem hendes job som instruktør, indgår hun i relationer på kryds og tværs med mennesker med forskellige baggrund. Som et resultat af dette føler Helle en stor glæde og oplever en lykkefølelse når hun går hjem.

Afrunding

Selvom subjektiveringen er i høj kurs, og kropslig bevidsthed ses værdifuld i flere sammenhænge, opleves træning ikke kun som en positiv investering. En ekstrem investering i kroppen kan medføre ensomhed og værdifattige sociale relationer. Denne artikel sætter fokus på individets mulighed, med fokus på investeringen i træning og sport. Træningen kan bidrage til at opnå både fordele, men også begrænsninger i forhold til disse hverdags lige kontekster som ægteskabsmarkedet, arbejdetsmarkedet, uddannelsesmarkedet. Ydermere ses at træning kan være medskabende til at opnå en ideal sundhedskrop, der i flere kontekster giver værdi og i visse tilfælde økonomisk profit. Artikel har taget udgangspunkt i enkelte fund, som er opnået gennem førnævnte specialeafhandlingen. Har denne artikel vækket din interesse yderligere, og ønsker du at lære mere om hvordan træning kan bidrage (eller det modsatte) til hverdagslivet, så henviser jeg til netop specialeafhandling, hvori der gås mere i dybden med de ovennævnte fund.

LITTERATURLISTE

8



8 Litteraturliste

Birkler, J. (2011). *Videnskabsteori, en grundbog*. Viborg: Munksgaard Danmark.

Bitsch, T. V. (19. August 2018). *Alle kan lave en Ironman: Et spørgsmål om vilje og tid* . Hentede 18. Maj 2019 fra DR Nyheder, Indland : <https://www.dr.dk/nyheder/indland/alle-kan-lave-en-ironman-et-spoergsmaal-om-vilje-og-tid>

Bourdieu, P. (2010). *Distinction*. (R. Nice, Ovs.) Routledge classics.

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. I M. S. Archer, B. Bernstein, J. Boli, R. Boudon, P.

Bourdieu, B. Heyns, et al., *Handbook of theory and research for the sociology of education* (s. 241-259). Connecticut: Greenwood Press.

Bourdieu, P., & Wacquant, L. (2009). *Refleksiv sociologi* . (H. Silberbrandt, Ovs.) København K: Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. I C. Baarts, M. W. Boolsen, S. Brinkmann, B. Czarniawska, P. Dahler-Larsen, N. K. Denzin, et al., *Kvalitative metoder - en grundbog* (Årg. 2, s. 463-479). Latvia: Hans Reitzels Forlag.

Carr, E. C., & Worth, A. (2011). The use of telephone interview for research. *NTrersearch* , 6 (1), 511-524.

Dansk idræts forbund. (2018). Hentede 27. april 2019 fra Medlemstal 2018:
<https://www.dif.dk/da/politik/vi-er/medlemstal>

Dansk Triatlon Forbund. (2019). *Medlemstal* . Hentede 11. April 2019 fra Dansk Triatlon Forbund:
<https://www.dif.dk/da/forbund/forbund/dansk-triatlon-forbund>

Faber, J. (13. Februar 2013). *Sundhedsideal vigtigst når danskere motionerer* . Hentede 2. Maj 2019 fra Information: <https://www.information.dk/indland/2013/02/sundhedsideal-vigtigst-naar-danskere-motionerer>

Glasdam, S. (2004). Interview En diskussion af ligheder og forskelle i Pierre Bourdieus og Steinar Kvaales metodeovervejelser . 24 (nr 4) (74), s. 42-47.



Jensen, H. I. (2008). Telefoninterview som metode i brugerundersøgelser . *Sygeplejersken* (12), 50-53.

Kissow, A.-M. (2012). *Idræt, handicap og social deltagelse* . Roskilde: Roskilde universitet.

Kissow, A.-M. (2013). Krop og handicap: deltagelse i sociale fællesskaber. *Nordisk udkast* , 2 (41), s. 82-95.

Kissow, A.-M. (2015). Participation in physical activity and the everyday life of people with physical disabilities: a review of the literature . *Scandinavian Journal of Disability Research* , 17 (2), s. 144-166.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Interview, Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (Årg. 3). København: Hans Reitzels Forlag.

Larsen, K. (1. April 2009). *Det betaler sig at investere i egen sundhed*. Hentede 2. April 2019 fra Information: <https://www.information.dk/debat/2009/03/betaler-investere-egen-sundhed>

Larsen, K. (2018). Pierre Bourdieu. I P. T. Andersen, C. K. Bak, K. Christiansen, B. Dybbroe, G. Harste, H. Harste , et al., *Sundheds sociologi. En grundbog*. (Årg. 2, s. 49-79). Hans Reitzels Forlag.

Larsen, K. (2020). *Sundhedssociologi, ulighed, krop og sundhed (IN REVIEW)*. København: Samfundslitteratur.

Larsen, K., & Esmark, K. (2013). Velfærdsstat, sundhed og kroppe under forandring – norske og danske studier. *Praktiske grunde. Nordisk Tidsskrift for kultur- og samfundsvidenskab* , s. 5-13.

Larsen, K., & Hansen, G. I. (2014). Social ulighed i sundhed - mere vilkår end valg. Indsigter og forklaring på norske forhold. *Nasjonal kunnskapsinnsamling om sosial ulikhet og helse* , s. 1-69.

Larsen, K., & Scambler, S. (2019). Health capital: A theoretical contribution to understanding social reproduction strategies in social space and the field of healthcare (IN REVIEW). *Social Theory & Health* , s. 1-31.



Overgaard, K., Andersen, L. J., Grønbæk, M., Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. Ø., Pedersen, B. K., et al. (2014). *Supermotionisme*. København K: Vidensråd for Forebyggelse.

Pilgaard, M. (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag*. København K: Idrættens analyseinstitut.

Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). *Danskernes sports- og motionsvaner 2016*. Idrættens Analyseinstitut.

Rasborg, K. (2013). Socialkonstruktivismen i klassisk og moderne sociologi. I B. Elling, L. Fuglsang, A. D. Hansen, H. Højbjerg, J. Jespersen, C. A. Koch, et al., L. Fuglsang, P. B. Olsen, & K. Rasborg (Red.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne, på tværs af fagkulturer og paradigmer* (s. 403-438). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.

Sundhedsstyrelsen. (2017). *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen. København S: Sundhedsstyrelsen.

Sweet, L. (1. Februar 2002). Telephone interviewing: is it compatible with interpretive phenomenological research? *Contemporary Nurse* (12), s. 58-63.

Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. I C. Baarts, M. W. Boolsen, S. Brinkmann, B. Czarniawska, P. Dahler-Larsen, N. K. Denzin, et al., S. Brinkmann, & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder, en grundbog* (Årg. 2, s. 29-55). Latvia: Hans Reitzels Forlag.

Vermeulen, J., & Verweel, P. (10. November 2009). Participation in sport: bonding and bridging as identity work. *Sport in Society* (12:9), s. 1206-1219.

Wilken, L. (2011). *Bourdieu for begyndere*. Frederiksberg : Samfundslitteratur.

Wilken, L. (2005). Habitus, kapital og felt. Bourdieus greb til en analyse af praksis. I A. Esmark, C. B. Laustsen, N. Å. Andersen, S. Kristiansen, N. Mortensen, L. A. Petersen, et al., A. Esmark, C. B. Laustsen, & N. Å. Andersen (Red.), *Socialkonstruktivistiske analysestrategier* (s. 211-234). Frederiksberg: Samfundslitteratur.

BILAG

Q



9 BILAGSOVERSIGT

Bilag 1; Søgestrategi	80
Bilag 2; Interview guide	81
Bilag 3; Transskriptionskonvention	83
Bilag 4; Transskription interview 1	84
Bilag 5; Transskription interview 2	115