

# Balance fremfor konkurrence

## I fremtiden vil fokus være på det hele menneske i stedet for præstationer, mener fremtidsforsker

Af Melea Wallenius

Hurtigere. Længere. Vildere. Ekstrem udholdenhedssport som ironman og ultraløb er aktiviteter, som 5 skubber grænserne for, hvad kroppen kan holde til. De imponerende præstationer maler et idealbillede og medfører en status, som andre kan beundre. Men ifølge fremtidsforsker i 10 Future Navigator, Mette Sillesen, er det en tendens, som med tiden vil ændre sig. ”I fremtiden vil vi ikke se op til ironman på samme måde, som vi gør i dag. Vi kommer til at fokusere mere på 15 det hele menneske, der er i balance,” forklarer fremtidsforskeren.

### Fra human doing til human being

20 Troels Bakke, 42, har lavet flere halve ironmans. Hans træningsmakker Poul Christensen, 50, har lavet en hel i sommers. Når de to triatleter er til svømmetræning i Aarhus 1900 Triathlon, er fokus ikke på resultater 25 eller konkurrence. ”Vi er her for det sociale og af ren og skær lyst – og fordi man har det super fedt efter træning. Vi tænker overhovedet ikke på, hvad vi skal til sommer,” 30 fortæller Poul Christensen og træningsmakkeren bekræfter. ”Vi lægger vægt på selve træningen fremfor målet. Så kan vi altid finde et stævne som en gulerod at træne efter,” 35 supplerer Troels Bakke. Det aarhusianke træningsmakkerpar mener, at det skal handle om nuet. Mette Sillesen beskriver det som: ”’Fra human doing til human being.’ 40 Målene med træningen er ikke længere konkurrencer og præstationer, men et spørgsmål om at være til i nuet. Tendensen ændrer sig i takt med, at vi får en ny opfattelse af sundhed,” forklarer 45 Mette Sillesen.

### Ny ide om sundhed, nyt ideal

50 Ifølge fremtidsforskeren vil en ny sundhedsopfattelse betyde, at man forstår sundhed som en balance fremfor

en konkurrence, hvor det handler om at have flest muskler eller være sundest. Mette Sillesen anerkender, at en ny opfattelse af sundhed vil resultere i et nyt ideal. Det vil stille nye krav og er derfor også en ny form for præstation.

55 ”Men et nyt ideal – hvis mål er det hele menneske og balance – er fortsat en positiv udvikling, fordi vi vil måle os ud fra en individuel skala. Det handler om, 60 hvad der virker godt for den enkelte,” forklarer hun.

I samme ombæring understreger Mette Sillesen, at det ideelle i denne kontekst er 65 at vide, hvad der gør en glad og agere ud fra det.

### Helhedsorienteret motion i naturen

70 Et led i udviklingen indebærer, at vi vil være mere i naturen end i fitnesscentret, mener fremtidsforskeren.

”Vi får et stort behov for at komme ud i naturen, være fysisk til stede og give os selv en oplevelse. Vi skal ud og dyrke det sociale samvær fremfor det egotrip, der 75 ligger i at dyrke en konkurrence med sig selv,” uddyber Mette Sillesen.

De to triatleter fra Aarhus, Troels Bakke og Poul Christensen, har allerede 80 fundet glæden ved at kombinere stævne med natur og oplevelse. I sommer deltog de i Xterra Swimrun, som går ud på, at man skiftevis løber og svømmer forskellige distancer – i alt 5,5 kilometer svømning og 32 kilometer løb. De startede ved Fusingø Slot og løb over målstregen nær Randers Regnskov.

”Sammenlignet med en ironman, giver resultatet ikke mening ved Swimrun. Det er udfordringen i sig selv, som er enormt sjov. Om vi bliver nummer 32 eller 35 - det er så ligegyldigt,” fortæller Poul Christensen om oplevelsen.

95

Anslag: 3.328