

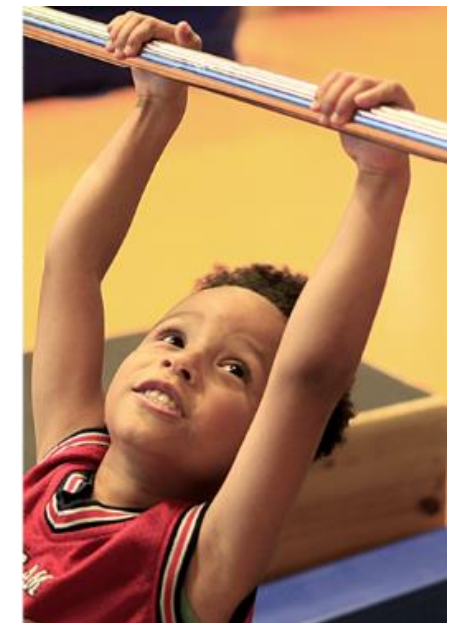
# Glæden er et centralt element, når børn og unge går til idræt

**DGI**

Foreningskonferencen d.19. april 2023

# Program

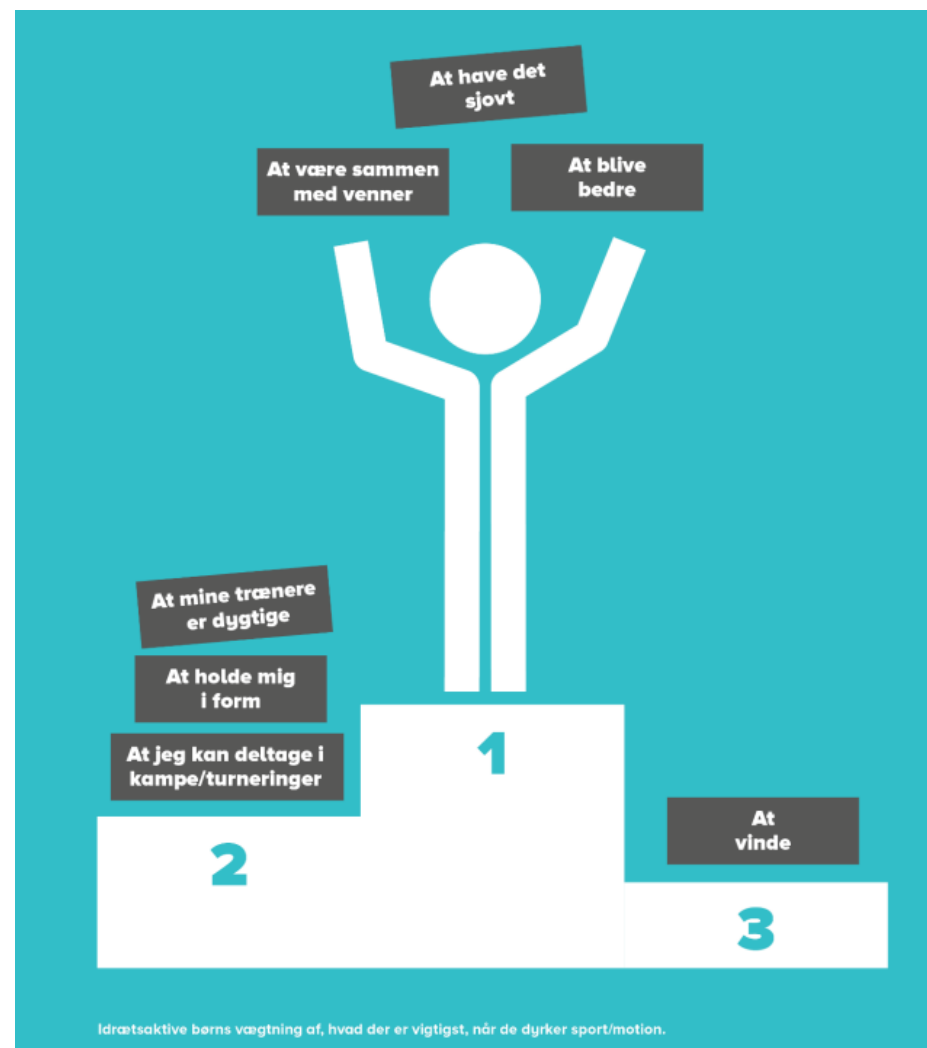
1. Rigets tilstand
2. Lidt baggrund om GO!
3. Hvad er dit GO!?
4. Perspektivering



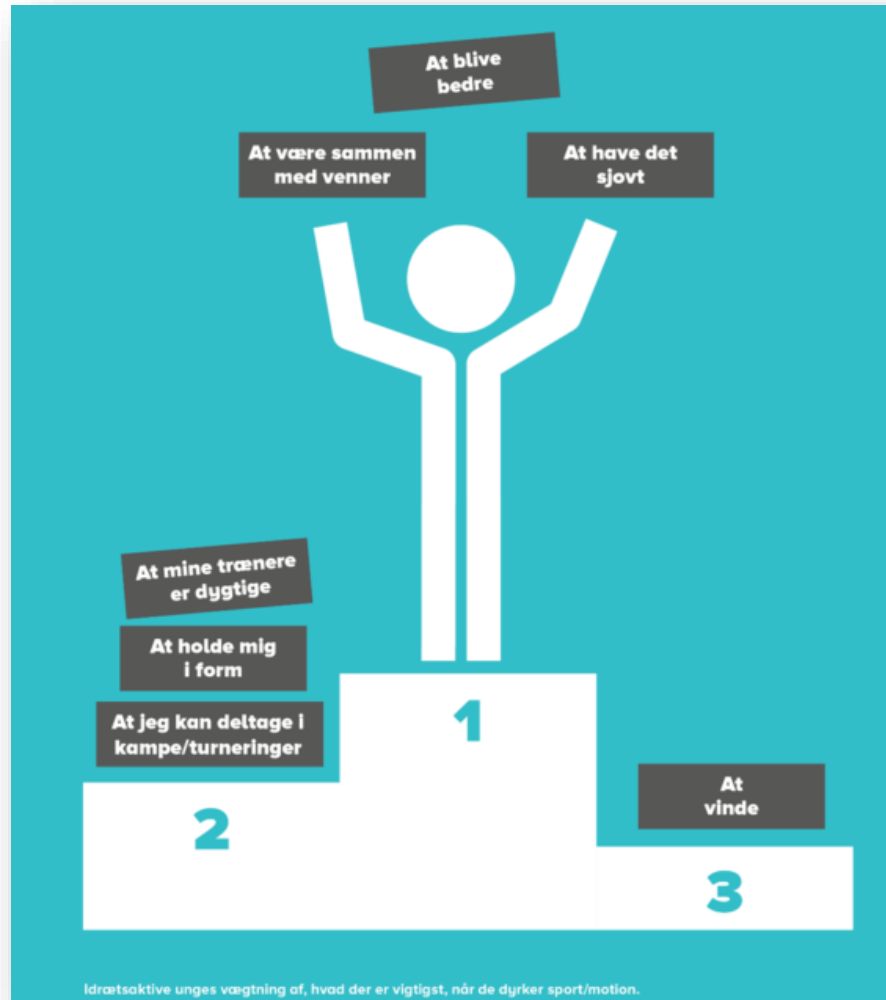
# Børnene siger:

	Alle	Dreng	Piger	3. klasse	4. klasse	5. klasse	6. klasse
At have det sjovt	89,5	89,6	89,3	89,7	91,2	87,6	90,4
At være sammen med mine venner	74,3	78,8	70,4	70,4	71,6	73,9	80,8
At blive bedre til min fritidsaktivitet	72,1	73,2	71,1	61,0	67,6	77,5	79,5
At jeg har det godt med trænere/ledere/undervisere	68,4	70,3	66,8	65,9	66,7	69,6	70,7
At have det godt sammen med de andre børn	66,3	67,1	65,4	65,5	65,7	69,0	64,0
At opleve at være en del af et fællesskab	64,1	65,6	62,8	55,6	61,3	67,6	69,9
At mine trænere/ledere/undervisere er dygtige	58,5	61,9	55,7	52,5	55,9	59,5	65,3
At have en sund krop	50,5	57,8	43,9	47,1	53,9	51,6	49,4
At træne/øve meget	50,0	55,8	44,7	43,9	50,0	54,2	50,2
At få nye venner	47,0	47,2	46,8	39,9	52,5	47,1	49,0
At mine forældre er interesserede i det, jeg laver	28,0	29,4	26,7	28,3	24,0	33,7	23,8
At det er tæt på, hvor jeg bor	20,7	24,7	17,2	22,9	14,7	20,3	24,3
At vinde	11,2	16,2	6,7	5,4	8,8	11,8	18,0

Tabel 6: Hvad er vigtigt, når du går til fritidsaktiviteter? Flere svar kunne vælges. Viser andelen af de foreningsaktive, der har svaret "Ja meget". Krydset med: Klassestrin og Køn. Procent.



# Ungees motiver for idrætsdeltagelse, fortsættelse og frafald – DGI Unge-taskforce 2018



# Hvorfor stopper børn med at dyrke idræt?

Det er ikke sjovt mere



Pres for at præstere



Ikke tilstrækkelig spilletid



Det er for konkurrencepræget



For stort fokus på at vinde



Bange for at lave fejl



Ikke interesseret i idrætsgrenen



Oplevet mangel på kompetence



“

*“Unge falder fra på grund af kulturen i nogle foreninger: ‘Go pro or go home’. Mange vælger i stedet ‘Go Fit’... - men flere savner ‘Go Fun’.*



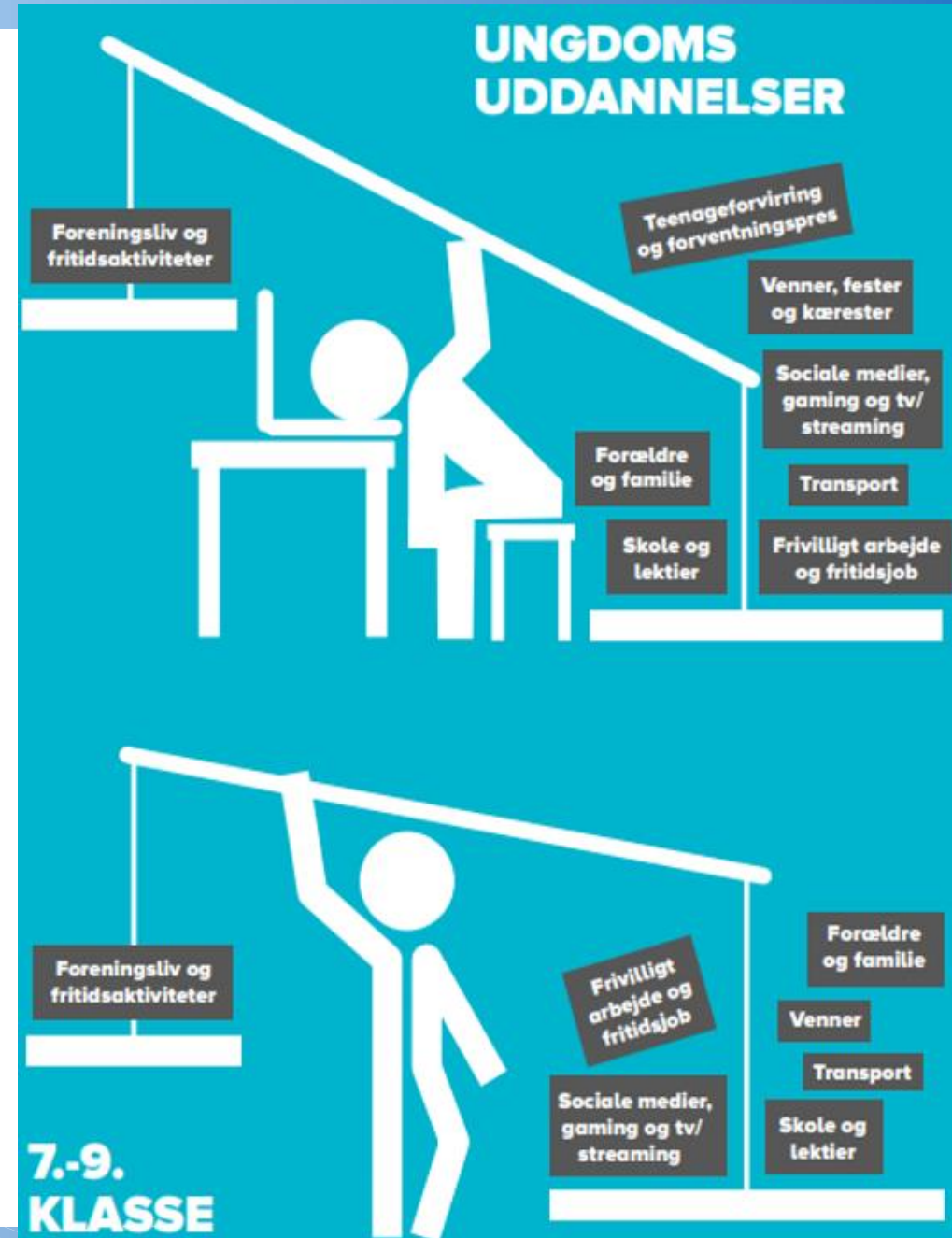
# Hvad er det I er oppe imod?

*"Jeg har svært ved at finde fritid til andre ting end lektier. Jeg har ofte lange skoledage, to gange om ugen er der arbejde efter ..."*

Pige, 18 år, på ungdomsuddannelse

*"Jeg bruger meget mere transporttid, meget mere tid i skole, og ser min dag 'aktiv' i stedet for 'fritid'. Jeg bruger også mindre tid på venner, da jeg har mindre tid nu, og tid med vennerne skal arrangeres, frem for at være spontant.."*

Dreng, 17 år, på ungdomsuddannelse



# Vi motiveres ikke af det samme!



**Go Fit**  
Sundhed



**Go Pro**  
Udfordring



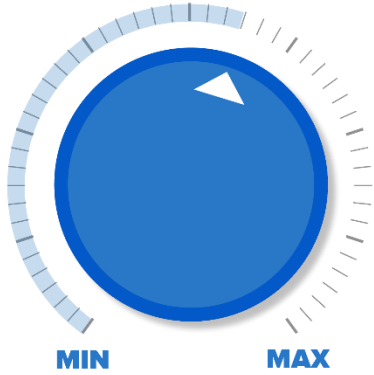
**Go Fun**  
Glæde



**Go Together**  
Fællesskab





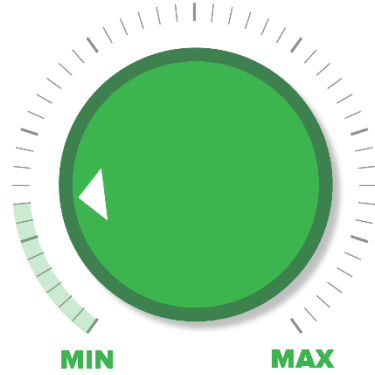


## GO FIT

### SUNDHED

Styrke  
Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND

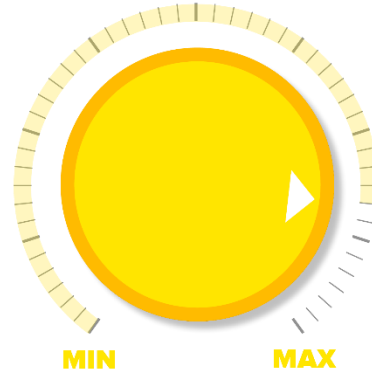


## GO PRO

### UDFORDRING

Resultatorientering  
Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

AT VÆRE GOD

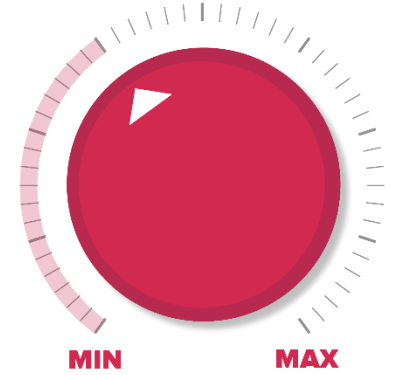


## GO FUN

### GLÆDE

Legende  
Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

AT VÆRE I NUET



## GO TOGETHER

### FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold  
Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

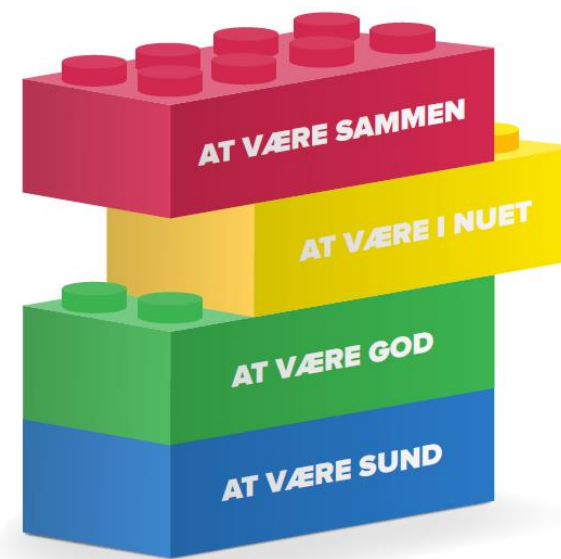
AT VÆRE SAMMEN

# Refleksionsøvelse

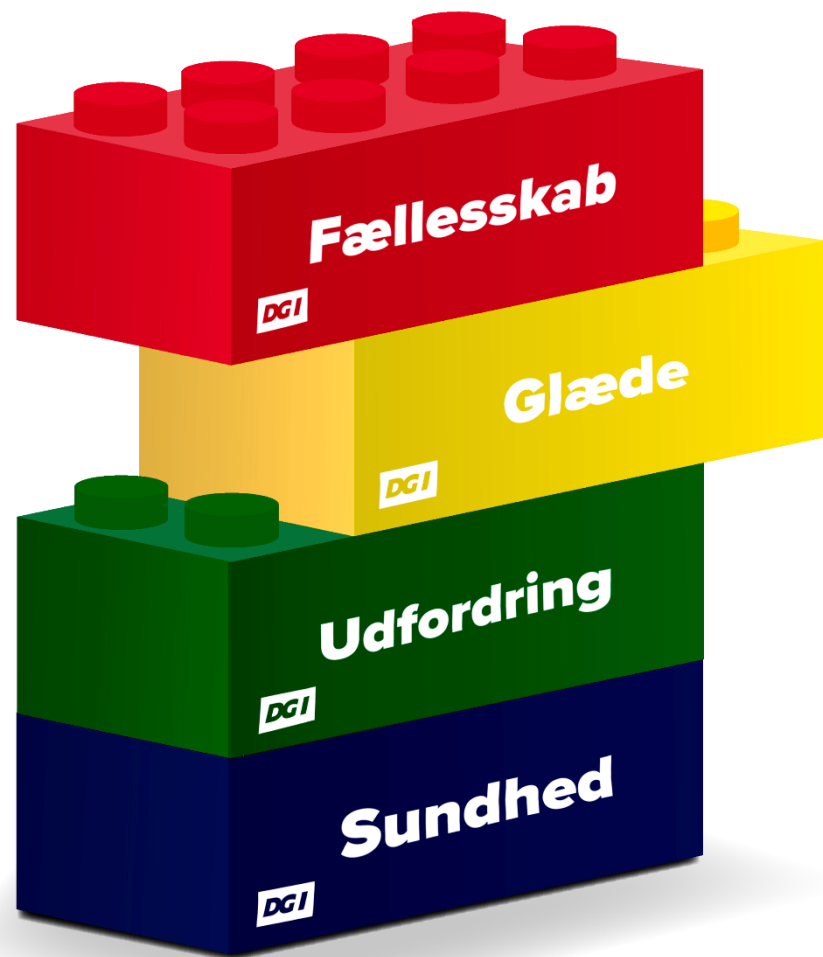
1. Hvad motiveres du af –  
**som udøver?**

Byg GO! klodserne så de  
viser, hvad der er vigtigst  
for dig.

Del dine overvejelser med  
sidemanden – m/k...



# Refleksionsøvelse



1. Hvad fokuserer du på –  
**som træner?**

Byg din profil med udgangspunkt i din praksis – værdier, kort- og langsigtet planlægning, øvelsesvalg, kommunikation mm.

Del dine overvejelser med sidemanden – m/k...

## TRÆNERE DER SKABER GODE MILJØER...

Er **opgaveorienteret** eksempelvis ved at

- ✓ Opfordre og opmuntrer spillerne til at prøve nye færdigheder
- ✓ Sørge for at spillerne føler sig succesfulde når de forbedrer sig
- ✓ Anerkende spillere som gør en indsats/virkelig prøver
- ✓ Sørge for at alle spillere bidrager med noget vigtigt
- ✓ Opmuntre spillere til at hjælpe hinanden med at lære

Er **autonomisttende** eksempelvis ved at

- ✓ Give spillerne valgmuligheder
- ✓ Svarer grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål
- ✓ Forklarer hvorfor det er vigtigt/godt at gøre inden en instruktion
- ✓ Udtrykker at det er vigtigt at man deltager fordi man kan li det

Støtter **samhørighed og fællesskab** eksempelvis ved at

- ✓ Vise omsorg og interesse for sine spillere
- ✓ Interessere sig og sætter pris på spillerne som mennesker
- ✓ Lytte åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger

## TRÆNERE DER SKABER DÅRLIGE MILJØER...

Er **kontrollerende** eksempelvis ved at

- ✗ Være mindre venlig over for spillere som han/hun er uenige med
- ✗ Være mindre støttende over for spillere når de ikke gør det godt
- ✗ Råbe ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting
- ✗ True med straf for at holde styr på spilerne under træning

Er **resultatfokuseret** eksempelvis ved at

- ✗ Udskifter spillere når de begår fejl
- ✗ Giver mest opmærksomhed til de bedste spillere
- ✗ Råber negativt ad spillere (skæller ud) når de laver fejl
- ✗ Har tydelige favorit spillere
- ✗ Roser kun de spillere som var bedst under kamp
- ✗ Mener kun at de bedste spillere skal med til kamp og stævne
- ✗ Favoriserer nogle spillere mere end andre

Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

AT VÆRE SUND

AT VÆRE GOD

AT VÆRE TRIVSEL

AT VÆRE SAMMEN

# Links

## Dgi.dk/go!

**Det gode idrætsmiljø:  
[Projektbeskrivelse.pdf](#)  
[\(sdcc.dk\)](#)**

Hvert GO-motiv siger noget om, hvad der motiverer den enkelte til at dyrke idræt. Nogle motiveres mest af Go Pro, andre af Go Fit, men flere savner glæden ved Go Fun og fællesskabet fra Go Together. Og det skal foreningen have øje for – og handle ud fra.

Brug GO! som et pejlemærke, der kan hjælpe både trænere, instruktører og bestyrelsen til at se sig selv og foreningen ude fra: Hvor er vi og hvilken retning, vil vi i? Jo større viden, der er om foreningens medlemmer, jo lettere bliver det løbende at udvikle og tilpasse kulturen og aktiviteterne – og jo større er sandsynligheden for, at flere kommer igen.

Hvad fokuserer I på i jeres forening? Og hvad vil I fokusere på i fremtiden? Find jeres GO!

## Gratis øvelser til dig og foreningen



1. Hvad motiveres du af i din idræt?



2. Hvad motiverer dine medlemmer i foreningen?



3. Planlæg din træning med GO!



4. Evaluér din seneste træning!



5. Brug GO! til at sætte retning for foreningen.

**Tak for idag**

Charlotte Dalsgaard

Projektleder

DGI Storkøbenhavn

Team Børns bevægelsesglæde og læring

Mobil 20 16 93 78

Mail: [cbd@dgi.dk](mailto:cbd@dgi.dk)

