



DGI

Fem anbefalinger til gymnastikmiljøer

**Pigerne vil
udvikle sig, mens
de har det sjovt**

Pigerne vil udvikle sig, mens de har det sjovt

Udgiver: DGI Gymnastik, 2023

Tekst: Nicolaj Ruby og Stephan Junggren

Design: DGI Medier & Marketing (43432)

Print: DGI Print

Forord

Mange piger motiveres af de aktiviteter, som gymnastikforeningerne har i dag, men vi rammer ikke alle. Hvis vi vil have flere piger med eller flere til at fortsætte, skal vi gøre nye ting på andre måder.

Med afsæt i workshops hvor piger i alderen 13-16 år satte ord på, hvad der motiverede dem til at dyrke gymnastik, samt hvad der fik dem til at droppe gymnastik, har vi udvalgt en række anbefalinger til at skabe gymnastikmiljøer, hvor man med tiden vil opleve at få endnu flere piger med i træningen - og ikke mindst vil man

opleve, at pigerne fortsætter og har lyst til at komme igen.

De følgende anbefalinger bygger således på national og international forskning tilføjet en række praksisnære indsigter og erfaringer, som findes i DGI Gymnastik.



01

Etablér hold efter ambitioner og ikke niveau

Som instruktør er det dit ansvar, at holdets formål er afstemt med deltageres motivation og ambition.

Det bedste miljø skabes, når holdet er homogent, og det er for pigerne mere vigtigt, at man vil gymnastikken lige meget, end at alle er lige gode. Det er langt fra i alle foreninger, hvor det er muligt udelukkende at inddele hold efter ambitioner, hvis tilslutningen til gymnastikken er lav.

Det er stadig muligt at etablere et homogent hold. Det kræver, at man arbejder med en tydelig forventningsafstemning om, hvad pigernes primære motivation er for at deltage samt, hvad den enkelte gymnast vil og har tid til. Pigerne motiveres af noget forskelligt, og det er vigtigt at kende pigernes motivation for at komme til gymnastik. Nogen motiveres af at udfordre sig og dygtiggøre sig. Andre motiveres af at have det sjovt sammen med gode kammerater.

Lykkes du med gruppe- og holddannelsen, får du ikke blot piger, der kan bruge al deres energi på at deltage og lære ved træningen, du får også socialt kompetente piger og et styrket fællesskab.

Noget at tænke over

Hvad er formålet med at dyrke gymnastik på dit hold?

Kender du dine gymnasters ambition og motivation for at dyrke gymnastik?



02

Pigerne vil udvikle sig, mens de har det sjovt

Oplevelsen af at man som gymnast udvikler sig, er den vigtigste motivation for pigerne.

Samtidigt føler mange piger, at de skal leve op til en masse krav udefra: i skolen, på jobbet og på sociale medier – og det påvirker dem negativt. De skal hele tiden præstere, vurderes og løbe stærkt for at følge med. De føler ikke, at de har tid nok til at have frirum, og de savner steder og fællesskaber, hvor de kan koble af. De frirum findes i aktiviteter, der vækker unges nysgerrighed og tænder et indre engagement, som både kan være at skabe noget med andre eller blive bedre til noget, fordi man selv har lyst til at udvikle sig.

“

Pigerne definerer deres frirum som et sted, hvor de kan være til stede uden at skulle præstere noget særligt, og de ikke er bange for at gøre eller sige noget forkert

Hvis instruktøren stiller for store krav til pigerne, vil de på kort sigt blive nervøse og tilbageholdende. Omvendt vil for små krav og udfordringer medføre kedsomhed og mangel på udvikling. Begge dele kan på længere sigt påvirke pigernes lyst til at deltage, og i sidste ende kan det komme til at betyde fravalg og frafald.

Noget at tænke over

Hvornår lykkes du bedst med balancen mellem udvikling og glæde?

Hvordan tackler du pigernes fejltagelser, og er det ok at lave fejl på dit hold?



03

Inddrag og afprøv andre rytme- og springgenrer i gymnastikken

Mange piger udtrykker et ønske om, at der i deres træning inddrages flere forskellige typer af aktiviteter og genrer.

Pigerne vil gerne have mulighed for at afprøve og dyrke fx springaktiviteter, trampolinspring eller dans en gang i mellem. Det kan også medvirke til, at de føler, der er mere at lære og derfor vil være motiveret for at dyrke gymnastikken i længere tid.

Hvis træningen bliver for specialiseret, kedelig og ensformig samt har et overdrevent fokus på færdigheder, kan det føre til, at pigerne kommer til at kede sig, og dermed mister interessen for gymnastik. Derfor kan hold, hvor man kombinerer flere genrer for nogen piger være attraktivt, eller man kan på tværs af foreninger samarbejde om at tilbyde forskellige holdtyper.

Noget at tænke over

Hvordan kan du arbejde mod et opvisningsprogram, og samtidig skabe en varieret sæson hvor flere forskellige aktiviteter inddrages i træningen?

Hvilken betydning kan det have for et (traditionelt) opvisningsprogram, at der i løbet af sæsonen er mindre fokus på færdigheder og mere fokus på variation?

A photograph of two young women with long blonde hair, smiling and hugging each other. They are wearing dark-colored athletic tops. The background is blurred, showing what appears to be an indoor sports facility.

04

Prioriter mindst to sociale arrangementer i løbet af sæsonen

Pigerne ønsker at være en del af et aktivt fællesskab, der rækker ud over gymnastikken. Det gælder både til træning, hvor alle føler sig velkomne, og det gælder i den relation, instruktøren har til pigerne.

Mange piger ønsker, at fokus på sammenhold og trivsel ikke begrænses til sæsonstarten, men at man skaber mulighederne for løbende at dyrke, styrke og udvikle sammenholdet på tværs af pigerne. Det kan ske ved for eksempel at have ryste-sammen-aktiviteter til hver træning, at arrangere workshops med gymnaster eller dansere udefra som kan bidrage med inspiration, biografture, udflugter, hyggeaftener for holdet etc.

Til disse arrangementer er det vigtigt for pigerne, at deres instruktør deltager i aktiviteterne, fordi det opleves enormt værdifuldt og kan være med til at styrke relationen mellem piger og instruktør. Instruktøren har en essentiel betydning i tryghedsskabende miljøer, og mere end

en tredjedel taler med sin instruktør om udfordringer i hverdagen.

Noget at tænke over

Hvor ofte afholder dit hold arrangementer, hvor pigerne får fælles oplevelser?

Hvornår har du sidst spurgt en af gymnasterne om – hvordan har du det?



05

Brug stævner og opvisninger som en øvebane

For nogle piger øger det glæden og spændingen, at der er et publikum, for andre er det lig med nervøsitet og eventuel usikkerhed.

Det er vigtigt, at man har øje for at skabe et trygt miljø, hvor alle kan træne og øve sig i at optræde for hinanden (og evt. andre) uden at føle sig utrygge og/eller udstillet. Lad de piger, der godt kan lide at have publikum, vise en færdighed, øvelse eller aktivitet. Imens kan mere usikre og tilbageholdende piger få lov til at øve sig i mere trygge rammer og situationer, alene eller to og to, indtil de er klar til at tage det næste skridt. Det er afgørende, at instruktøren ikke ændrer sit fokus og tilgang op mod opvisningerne, så pigerne oplever, at det bliver alvorligt og overskygger deres glæde ved gymnastikken og/eller deres udvikling. Med den rette balance kan opvisningerne og stævnerne være den øvebane, der giver pigerne mere mod i andre sammenhænge. Hvis man hjælper pigerne med at sætte ord på, hvad de kan overføre fra gymnastikken til andre

arenaer, vil det netop være med til, at pigerne prioriterer gymnastikken i et presset hverdagsliv.

Noget at tænke over

Hvordan skaber man et trygt miljø med progression i at være på foran et publikum?

Hvilke kompetencer giver gymnastikken pigerne, som de kan bruge i andre sammenhænge?

Byg dit eget hold

Når vi taler med piger, der er stoppet med gymnastik, beder vi dem om selv at skabe de hold, der kunne få dem til at finde tilbage.

Herunder ses fire komprimerede eksempler på hold, samt en boks hvori du selv kan forsøge at bygge et nyt hold.



Spring rytme

Målgruppen:
■ Piger 13-16 år

Rammen:
■ Mest spring, men også rytme
■ Mødepligt to gange om ugen

Formål & stævner:
■ Fast træner og opvisning for forældrene
■ Hyggeaftener og sociale aktiviteter

Dans og rytme

Målgruppen:
■ Dreng og piger

Rammen:
■ Forskellige genrer: Hiphop, contemporary, shuffle med fokus på teknik

■ 1 times træning 2 gange om ugen

Formål & stævner:
■ Besøg fra eksterne dansere
■ Dansegalla/opvisning

Hyggeholdet

Målgruppen:
■ Dreng og piger

Rammen:
■ Spring og rytme
■ 1,5 times træning 1 gang om ugen

Formål & stævner:
■ Lære i sit eget tempo
■ Hygge udover træning
■ Godt sammenhold
■ Minus opvisning

Rytme

Målgruppen:
■ Piger på 13-15 år

Rammen:
■ Lave miniserier
■ 2 timer 1 gang om ugen

Formål & stævner:
■ Det skal være sjovt
■ Deltagerne skal selv være med til at forme serier
■ De vil gerne have en form for minigalla.

Holdnavn: _____

Målgruppen:

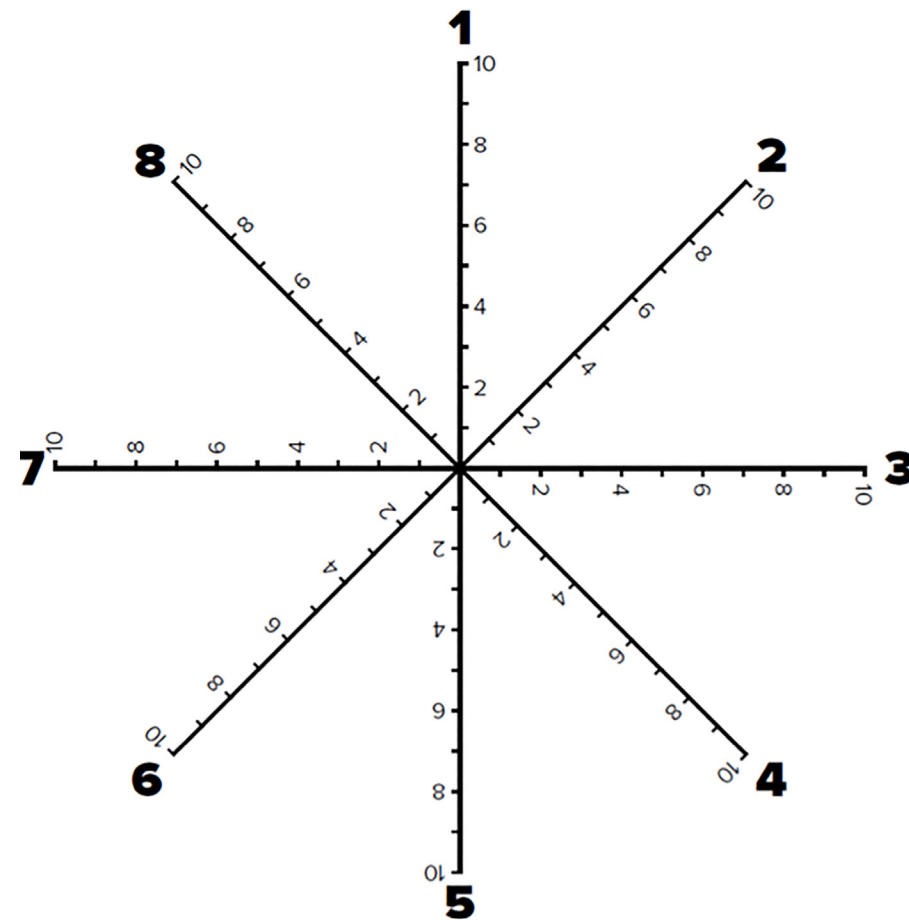
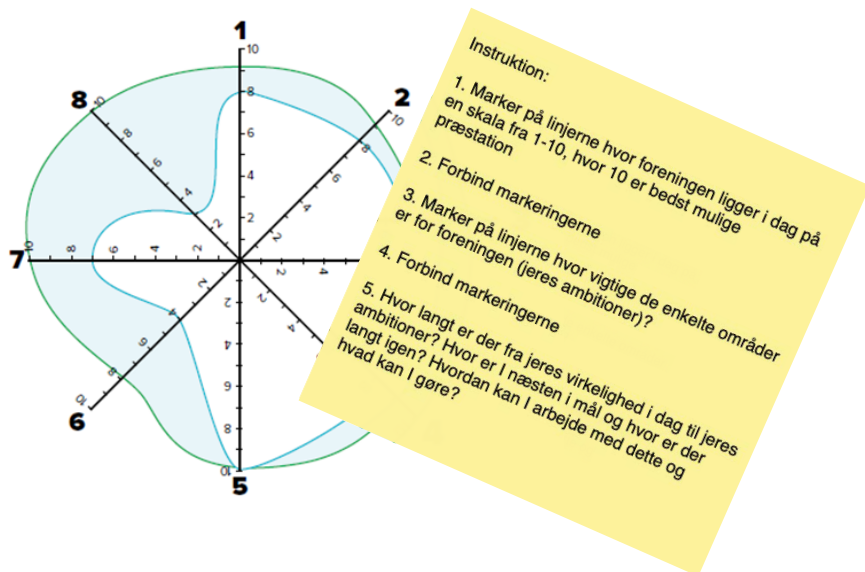
Rammen:

Formål & stævner:

Tag et tjek på foreningen

Hvordan ser det ud i jeres forening lige nu, og hvor vil I gerne hen? Placer foreningen på en skala fra 0 -10

1. I hvor høj grad prioriterer I pigerne mellem 13 og 16 år i jeres forening?
2. Hvor stor overensstemmelse er der mellem foreningens tilgang til gymnastik og gymnasternes ambitioner?
3. Hvor gode er I til at afstemme forventningerne ved sæsonopstart?
4. Hvor dygtige er I til at organisere træningen med udgangspunkt i pigernes hverdag?
5. I hvor høj grad dyrker I sammenholdet uden for træningen?
6. Hvor gode er I til at sikre, at alle får en god oplevelse til stævner og opvisninger?
7. Hvor gode er I til at hjælpe pigerne med at overføre erfaringer fra gymnastikken til andre aspekter af deres liv – fx skole, job mv.
8. Hvor gode er I til at spørge, hvordan gymnasterne har det på holdet?



Litteraturliste

- Tænketanken MandagMorgen & LEGO Fonden: Det gode børneliv – ifølge børnene, 2021
- Glen Nielsen og Peter Elsborg: Det gode idrætsmiljø for unge – Resumé af et forskningsprojekt om frafald, 2021.
- Louise Kamuk Storm & Kristoffer Henriksen: Motivation: fra grundlæggende behov til gode idrætsmiljøer, KvaN, 2014.
- Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF) & Tænketanken MandagMorgen (2022). Frirum som et værn mod mistrivsel – En undersøgelse af unges frirum fra præstations- og forventningspres.
- Anders Korsager Nielsen: Det er ok at fejle, DGI Udspil, nr. 2, 2020.
- Danskernes motions- og sportsvaner. IDAN, 2022
- Unge, Idræt og Fællesskab. DGI 2019.
- Center for ungdomsstudier (CUR). Gode idrætsmiljøer for piger 2017
- Sundhedsstyrelsen 2021 – hvordan har du det?
- DGI's anbefalinger til motiverende børneidræt – dgi.dk/børneidræt

Lysten til at komme igen er afgørende for den røde tråd gennem anbefalingerne.

At gå til gymnastik skal være en god oplevelse i sig selv, og det har instruktørens adfærd en afgørende betydning for. Du har nu fået de anbefalinger, som vi i DGI Gymnastik mener bedst understøtter den tilgang, der giver piger „lyst til at komme igen.“

Ønsker din forening mere viden og gode råd til, hvordan man får flere piger til at begynde og fortsætte med gymnastik, kan du tage kontakt til dit lokale DGI-kontor.