

ULN-træf i vejle 21. - 22. November 2009.

Lørdag 21 nov.

13.30 - 14.30 Hvorfor har påfuglehannen 155 fjer, som er 90 cm lang?

Den har den store flotte pagt for at score damer, foruden det har den et stort overskud og det viser den på at den er så flot foruden det at den ikke bliver spist af rovdyr. Ligesom med de danske unge som tager mange stoffer og drikker lille fredag og resten af weekenden plus hor osv. Og det viser jo at de unge har overskud til at smadder din krop.

Det er ligesom når man skal vælge partner så tager vi den fornuftige, som har styr på sit liv, men mens vi er unge er det sjovere at "hænge" ud med de "seje".

Så hvor er vi? Hvad sker der?

Hvad kan vi tilbyde som forening? Så vi ikke mister dem som drikker sig fulde osv. ? Hvorfor giver det status at an kan mere end andre? Vi taber de unge fra 18 til 30 hvorfor? Vi skal gøre det mere attraktivt at gå til sport i foreningen i forhold til et fitness center hvor det er uforpligtende i forhold til en klub sport.

Hvorfor sidder vi her?

Fordi vi har fået gode oplevelser, det ville vi gerne give andre. Derfor vil vi gerne give det tilbage vi har fået igennem sporten, blandt andet fællesskab.

Hvad kan vi gøre?

Vi skal ikke køre for hårdt på de unge, vi skal gøre noget mere socialt for holdet.

Vi skal måske lave en kombination mellem at være "moderne" og være "ung".

Hvordan kan vi fastholde de unge, dem som er inde i sporten taber man ikke i forhold til dem som ikke er lige så meget inde i sporten, hvis de gerne vil prøve anden sports gren eller helt vil stoppe.

Kan man få merit hvis man laver frivilligt arbejde som fx os som sidder til ULN i denne weekend som senere kan bruge til evt. uddannelse.. MÅSKE? Der bliver afventet.

Hvordan kan vi vise overskud i de forskellige foreninger?

Studie rabatter kan måske gives til dem der studere? Hvad kan vi gøre for vores medlemmer, for at få dem til at blive selvom de studere. Måske kunne man også lave noget passive medlemskaber, hvis man ikke kan være aktiv.

15:00 - 18:00 Oplæg V. Søren Østergaard - tema fastholdelse af unge

Hvad tænker vi om fastholdelse motion, sundhed, socialt sammenhold, sjov og udfordrende, personlige udfoldelser. Gode trænere, en god omkreds med gode værdier den sammen alders gruppe træner på det sammen tidspunkt som det modsatte køn så der kommer noget socialt ud af det.

Mærkelige ting i træning kan fastholde udøver, hvorfor? Fordi man husker det nye og sjove da det skal være varierende træning.

Hvornår er frafald i orden? Når det foregår med et smil. Så fastholdelse handler om at selvom det går til en anden sport er det også ok, da det ikke er sikkert man måske er lige god til fodbold men bueskydning det er sagen.

Fastholde handler også om at det ikke kun er idræt set fra sørens vedkommende, man er ung fra når man er 8 og så er man ung til man dør. En stor udfordring er at mange kommer fra en familie hvor man høre om hvad man laver ved middags bordet. Vi unge har brug for at man spørger mere om hvorfor gør man det her og mor, far og barn har de sammen interesser.

De vigtigst er at træneren skaber fælles historiske relationer, fx med ture hvor man skaber fælles projekter da træneren er den person som har skabt noget mellem de unge og kender en. En man kan snakke med, det ikke alt man kan snakke med sine forældre med.

Voksne er vigtige, de gør en forskel som træner, og kan muligvis være grunden til at spillere bliver.

Unge anno 2009 ikke specielle!

Man skal stadig skrive sin egen selv biografi, hvad har idræt at byde ind med i ens identitet hvad kan det give en selv. Vi skal jo selv tage ansvar for vores eget liv.

Mor og far påvirker os igennem vores alder af 3-4 år igennem deres idræts venner. Der sker det i 4 kl. der går største delen i SFO, men drengene begynder at søge ud i idrætsforeningerne gerne noget andet end fodbold, fx bueskydning ny rekruttering. Kvaliteten betyder noget. Den bedste træner motivere ellers så smutter de over til noget bedre.

Man behøver ikke at have venner i den samme i interesser da man har venner begge steder om man spiller fodbold eller man går i skole sammen.

Man er ikke afhængige af sine forældre i 3-4 klasse, så skaber de selv sports reaktioner.

Arbejde med fastholdelse allerede ved 9 -10 års alderen, der dropper man ud, blandt andet pga. dårlig kvalitet af træning.

Især i 6 klasse, smutter de hvis træningen virkelig er dårlig, der er forskel på DRENGE og PIGER. Også træneren da vi ikke har samme behov.

Mødre er vigtigere end man tror også selvom far står på sidelinen.

Idræt vare tager også andet end at vinde, bandt andet venskaber.

Selv i gymnasiet har også noget at sige med idræt, man bruger måske de nye klasse kammerater og dyrker sport med de nye venner.

Årsager til frafald blandt 13 - 18 årige.

Fælles skaber smuldrer

Træner snakker ikke om andet end det de gør fx fodbold.. Med tal hellere om andet end den sportsgrin man dyrker, fx kærester, venner, skoler, fester alt andet er en god idé.

Lære vi noget af det frafald der er... **NEJ**.. Hvad med at spørger hvorfor? Hvad kan vi for nye, vi kan lære noget af dem der skred i går.

Vi kan blive bedre hvis vi kan sætte ord på hvordan vi kan fastholde.

Gruppe arbejde.. I 25 min, hver gruppe får 5 ord om forskellige ting om fastholdelse (ses på gruppe slides) fælles udveksling for os alle efter gruppe arbejdet i 4 grupper..

Søndag den 22 nov.

9:00 - 10:15 Godmorgen - gang i hjerne og krop! Vi arbejder vi med gode idéer fra i går.

Gode idéer til fastholdelse af unge.

Hver kreativ.

Der lægger ansøgningsskemaer ud på DIF's hjemmeside

Gruppe arbejde i gruppe 4.

Laver en fælles klub så man kan træne forskelligt sport hvis man har lyst til det.

Gerne med nogle intro trænings timer. Så vi er mere fleksible overfor dem så vi ikke mister dem når de ikke vil træne mere men at samme sportsgren er under sammen tag.

Og hvis man studere kan man lave noget rabat ordninger hvis man er lidt mere passiv i en periode og når de er helt unge de 3 - 4 klasse hvis de vil skifte sport så er der de muligheder under sammen tag så er der fastholdelse.

10:30 - 11:30 Carl Kristian Berendsen fra Ribe IF (ungdomsformand).

Vi vil meget gerne lave fælles aktiviteter gerne det på det sociale så man kan hænge ud i klubben efter træningen....

Værdier og holdninger fra Ribe Boldklub det er noget de arbejder ud for som får deres klub til at fungere. Og du skal spille som et hold, og kunne udvikle sig en spiller skal gerne kunne spille mere end en plads. Foruden det går de ind for at hver udtagne spiller mindst halvdelen af en kamp. Dette må ikke tilsidesættes for resultatets skyld. Hvis det ikke bliver overholdt bliver der snakket med træneren hvis det er sket flere gange.

Det er ikke kun fastholdelse af sportsudøveren med ligeså meget træneren, så jo mindre arbejde som træneren laver som vaske spillertøj sørger for kørsel fx en træner skal træne ikke sørger for alt andet. Vi skal have nogle gode træner så vi kan få en høj kvalitet af ham/hende til træningen

3 krav en træner skal kunne for at fastholdelse af unge.

Empati, snakke om andet end bare fodbold, især de unge at er gode til at snakke

Være faglige dygtige trænere, de skal kunne udvikle spillere, og tage på kurserer

De skal kunne være leder, de skal være tilstedeværende overfor spillerne en form for positiv autoritet. De skal kunne planlægge en god træning.

Kernen i en klub er en god træning, i Ribe er det for det meste de unge som tager over og bliver træner men de arbejder for det meste i teams, så kan man og tillade sig hvis man har for mange lektier at sige at den anden tager træningen.

Klub miljøet er vigtigt, i Ribe har de frit internet fordi mange kommer gerne lige fra skole så de laver lektier inden de kommer til træningen når de er færdige der så har de fri.

Forældre spiller en rolle, og det er at de er der og støtter deres børn. Man må meget gerne lægge kampe andre dage end søndag morgen når de har været i byen lørdag nat så bliver de lagt fredag aften, og så har man fri i weekenden og tid til sit hemmelige projekter. Også pga. fastholdelse.

11:30 - 12:30 opsamling

I ribe bruger man også kompendiet ”aldersrelateret træning” - så kan træneren slå op i kompendiet og se, hvad man skal arbejde med på de enkelte årgange.

Ideer til projekter - Unge i Fokus

Strøtanker efter en times gruppesnak

Elementer, som er vigtige i forhold til fastholdelse.

- Flexibilitet
- Gode trænere (nærhed) – ”hvis vi behandler folk ens, så behandler vi dem forkert”
- Godt fællesskab (før og efter kampen)
- Engagement
- Kommunikere på de unges sprog
- Forståelse
- Fokus på det gode tilbud – hvad der loves, skal også holdes.
- Fokus på UDFORDRING
- Variation i træningen (ALTERNATIVER)
- Tænke ud af boksen – uden for den enkelte idrætsgren (gruppe 2)
- Motivationsskabende – skabe en ”historie” i fællesskabet (identifikation med ”projektet”) (gruppe 3)
- Events – de uventede.
- Medindflydelse til de unge
- Gensidig respekt (træner / udøver)
- Udøveren i centrum (”vi er til for JERES skyld”) (gruppe 3)
- Foreningen skal turde stille KRAV til trænere og ledere. (gruppe 4)
- Relationen mellem træner og udøver må gerne være venskabelig.
- Forældreinvolvering (forældrekontaktet / forældresamarbejdet er afgørende). Uddannelse af forældre (holdledere / trænere)
- Del ”erkendelserne”. Den dybe tallerken behøver kun opfindes én gang – herefter kan erkendelsen deles.
- Lederkontinuitet
- Sig ”tak for denne gang – på forhåbentlig godt gensyn” til dem som melder sig ud. Smæk ikke med døren! 40 % kommer igen!

12 ting, som er vigtige i forhold til fastholdelse.

- **Forståelse.**

Vi er forskellige og vil noget forskelligt. KOMMUNIKATION er alfa og omega i en klub. Plads til forskellighed. Breddeidræt kan også være seriøst – også her er der behov for variation.

Bestyrelse ← → udøvere (kommunikation)

How to do: Uddeling af beslutningskompetencer – man kommer til at føle sig som en del af klubben, når man har indflydelse på beslutningerne.

- **Den gode træner (nærhed).**

Træneren er på udøvernes niveau (vigtigt at man ikke taler over hovedet på hinanden eller forbi).

Træneren må ikke udvælge favoritter. Jo mere pædagogisk flair / uddannelse, jo bedre.

How to do: Lytte, være åben, kender ungdomsjargon, ”bindegal”, evne til frakobling, ser den aktive som et helt menneske (der skal også kunne snakkes om skole m.v.)

Den gode træner sørger for ikke at være uundværlig. Han/hun er ligeledes proaktiv og han ser den enkelte i fællesskabet. Er villig til at udvikle sig personligt, samt at lære.

Vigtigt, at man ikke udnytter sin rolle

- **Medindflydelse**

Nogle unge ønsker medindflydelsen, andre gider den ikke. Dette skal respekteres.

How to do: Medindflydelse kan sikres gennem spørgeskemaer, ungeråd, forældreråd, onlinepolls.

medindflydelse på anvendelse af den økonomi, som er til rådighed.

Det kan være bedre at give folk valg frem for altid at bede folk opfinde det hele selv.

- **Relationen mellem trænere & udøvere.**

Vigtigt at være et godt forbillede (gælder ikke kun det sportslige, gælder også opførsel, moral, vaner, fairplay, rygning/alkohol).

Kende sine egne grænser: Hvad vil man tale med udøvere om, og hvad vil man ikke tale om. Udøvernes grænser skal kendes (vurderingssag). I udgangspunktet skal en træner være sig selv.

Et forhold kan være venskabeligt, uden at man er venner. Alle skal i udgangspunktet ”behandles ens” under individuel hensyntagen.

Eksempel: En træner bør ikke være venner på Facebook med nogle udøvere, men ikke med andre. En klub kunne overveje en facebookpolitik (fx : Ingen facebookvenner under 13 år). Vejledning til trænere og ledere er en vigtig klubopgave.

En træner bør deltage i de sociale aktiviteter, som findes i klubben.

- **Hold hvad du lover**

Vigtigt for fastholdelsen, at en aftale med træneren er en aftale. Troværdighed.

Føl efter i maven: Holder det du laver?

Husk at involvere forskellige personer i klubben i dine projekter / ideer. Der findes flere i klubben med supplerende kompetencer / ideer. Projektet går fra at være "mit" til at være "vores".

- **Events**

Samarbejde med andre klubber / sportsgrene er en god mulighed. Bytte bytte købmand. Lave nogle andre aktiviteter i klubben, uden at medlemmerne ved, hvad der skal foregå. Dette skaber gode muligheder for fastholdelse.

How to do: variation i fysisk træning, besøg af idoler, besøg hos andre klubber, overnatning, fællesspisning, lektiehjælp, udvikling af alternative regler i spillet. Spillerne kommer ud af deres komfortzone – tænker: "hvornår kommer der igen noget nyt og spændende".

- **Forældreinvolvering**

Opstille konkrete opgaver og grænser (afstemte forventninger). Vigtigt at være konkret.

Forældre kan være med på "den gode måde" og "den uhensigtsmæssige måde".

Forældrene skal kende forskellen.

Man kan sende forældre på kursus!

- **Fleksibilitet**

Klubben bør tage højde for unges vilkår i samfundet. Der skal være plads til, at man kan være on/off pga. skiftende lektiemængder, skiftende kærester, erhvervsarbejde.

Fleksibiliteten skal også tage højde for, at trænere i en periode kan have behov for at koble af. Ad-hoc / fleksibilitet.

How to do: Vis forståelse i stedet for at skælde ud.

- **Tænke ud af boksen.**

- Byt træning med en anden klub
- Lav andre aktiviteter – og hav en idé med det.
- Flyt egen sport ud i en ny kontekst.
- Lav nye regler til egen sport (eksperimenterende)
- Lav en konkurrence mellem udøvere / hold: Bryd ud af et givet system og vind en præmie!
- → effekt: Anderledes aktiviteter skaber gode historier, som er med til at skabe fastholdelse.

- **Lederkontinuitet**

Stabilitet i organisationen / klubben.

Kontinuitet antages at hænge sammen med fastholdelse.

How to do: klubben skal sørge for at pleje de frivillige ledere. HUSK at sige tak (eller papegøjetang). Klubben kan holde medarbejderudviklingssamtale. Specielt vigtigt i store klubber.

- **Godt fællesskab**

Skabe rammer for det gode fællesskab (både fysiske og indirekte "rammer").
Fællesskab på tværs af køn, alder, niveau, elite/bredde m.v. er vigtigt.

Afsluttende budskab

Det er svært at arbejde med 12 initiativer til fastholdelse på én gang. Klubben kan vælge at fokusere på tre ting, som der arbejdes med.

Johanne valgt som den, der skal sammenfatte gruppernes arbejde til ½ A4side om gode tanker vedr. fastholdelse.

Resultatet lægges ud på facebook. Folk får 3 dage til at melde tilbage. Herefter sendes teksten til Helle Carlsen (Over ULN'eren)

De ti fastholdelsesbud...

- Vi arbejder hver med fire bud efter følgende skabelon:
- Hvorfor er denne faktor/forhold vigtigt i forhold til fastholdelse?
- "Hvilke "how to"-tiltag giver mening...
- Vi arbejder i 30 minutter...
- Vi holder pause...
- Vi bytter temaer...
- Vi prioriterer...
- Vi diskuterer...
- I spiser og jeg tager videre...

Ideer til projekter – Unge i Fokus

Strøtanker efter en times gruppesnak

1)

Arrangementer, der går på tværs af aldersgrupper i foreningen. Sådanne fælles arrangementer kan bl.a. gøre overgangen mellem ungdom og senior mere glidende (fordi man allerede kender seniorerne, når man rykker op).

Træningsranglisteturnering – evt. på tværs af klubberne. Der kan konkurreres hele året, og kontakten kan bevares via nettet.

Man kan taste sine resultater ind i en online database, som kan lave ranglister m.v.

Online træningsturneringer kan bruges i en lang række idrætsgrene – og omformes til mange former. Der kunne laves fælles finale i træningsturneringen.

Input: En træningsranglisteturnering findes allerede indenfor bueskydning. Nogle kan imidlertid ikke "styre det". Det ser underligt ud, at visse personer pludselig opnår store topresultater i træningsturneringen.

2) Location-Event

En bestemt sportsevent skal kobles op på en bestemt lokalitet (f.eks. et slot eller en herregård). Ideen stammer fra fægtning, som jo er en meget "historisk" idrætsgren. Der er mere status i at afvikle en finale på et slot / en herregård end blot i en idrætshal.

Priserne er ikke astronomiske, og ideen kunne spredes til flere idrætsgrene.

Flere forskellige idrætsgrene kunne lave en turnering, som munder ud i en fælles afslutning, hvor der afvikles finaler på slottet. Det ville være fedt at have snakken kørende i klubben: "Hva' så, ska' du med på slottet i næste uge?"

Fordele: Opbygning af kultur omkring turneringen / eventen.

Det kunne være fint at koble det op på en bestemt årstid: "Fægte-jul på slottet"

Mange slotte lejes i forvejen ud til "Murder/mysteries parties" eller polterabend.

Volley: UVX har præsteret at spille volley på gentofte rådhus. Bueskytterne har skudt med bue i nyhavn.

Tanken kan overføres til en lang række sportsgrene: ridning, kampsport, tennis, badminton, skak (...). Kajak i voldgraven????

3) **Sportsbattle, hvor forskellige idrætsgrene konkurrerer mod hinanden i forskellige Idrætsgrene**

X-sportsgren har x dage om året.

Hver sportsgren har én af x dage til at lave turnering for de andre klubber. Ungdomsrettet.

Eksempel: 6 klubber går sammen og vælger seks event-dage på et år. Det behøver ikke være weekends, det kan være seks onsdag aftener.

Hver af de seks klubber har værtskabet én gang, hvor den enkelte sport skal præsenteres for de andre klubber, som skal konkurrere.

De unge skal selv være med til at arrangere turneringen (oplagt opgave for ungerådet i de klubber, der har et sådant)

God idé med et budgetloft: 5000 kroner pr. arrangement. Eller hver klub kan betale for eget arrangement.

Tag nettet i brug: Blogs, eventkalender, onlinepolls, tilmelding (fjæsbogen kan bruges)

Mulige ”fælder”: Sportsgrenene kan ”stjæle” medlemmer fra hinanden. Det kan være en god idé, at klubberne på forhånd tager en snak om dette.

4) **En samlet organisering af et tværidrætsligt projekt**

Trin 1: Hjemmeside

Grundidé: Det skal være muligt at have prøvemedlemsskab i en række idrætsforeninger, som samarbejder med hinanden. Prøvemedlemsskabet går på tværs af de forskellige idrætsklubber, som har aftalt en samlet koordineret økonomi.

Projektet har én samlet organisator, som fritager klubberne fra organisation og administration af det fælles medlemskab. Her kan udøverne henvende sig med spørgsmål om medlemskab, tilbud osv. Klubberne kan fortsætte med et fungere på den gode gamle måde, og skal ikke holde styr på, om de enkelte prøvemedlemmer har været til prøvetræning to eller tre gange. Klubberne er murstenene – organisatoren er mørtlen.

Basketballspillere kan komme til at spille håndbold, curling el.lign. Der skal tænkes ud af boksen. Strukturer skal ikke være hæmmende for nye aktiviteter. Der skal tænkes flex.

Projektet kan køre som pilotprojekt i de store byer, hvor der også er andet at byde på end fodbold og håndbold. Mulighed for klubberne til at inspirere hinanden.

VELKOMMEN TIL IDRÆTSBUFFET! Tag for dig af retterne. Det er tilladt at være ædedolk!

Den ”åbne” træning kan tilbydes en gang hver 14 dag el.lign. Vigtigt, at den åbne træning ikke går ud over de andre klubbers tid (FLYT ikke motionisterne! De bider!)

Mulig samarbejdspartner: Dansk Skoleidræt.

Evaluering

Hvad var godt?

- Hyggeligt
- GODT foredrag fra Søren Østergaard
- Godt fagligt indhold
- Gode aktiviteter lørdag aften (fint med medindflydelse til deltagerne)
- Godt og spændende (praktisk, konkret) foredrag af Carl fra Ribe
- GODT med store mængder praksis, nemt at relatere til.
- GODT sted i Vejle (næstbedst efter Falster)

Hvad var mindre godt?

- For meget fokus på holdsport – svært at overføre på individuelle sportsgrene (nogle var uenige i dette)
- Der var ingen respons på, om man kom med på træffet før få uger før. Det er rart at vide, om man skal med eller ej.
- Gerne mere caseorientering.

Gode forslag til næste ULN-træf?

- Struktur, organisation og involvering af frivillige (10)
 - Realkompetencer og kompetencekatalog – teambuilding i en bestyrelse
- Mediehåndtering – sælg din idé / dit koncept (9)
 - Fundraising (evt.)
- Kommunikation (i bestyrelse, til udøvere osv.) & konflikthåndtering. (4)
- Integration i foreningerne (gode strategier). (6)
 - Børn med anden etnisk baggrund
 - Børn med særlige behov (...)

12 personer til stede ved evalueringen.