

DGI

Odsherred - Torsdag den 27/2-25

Workshop - Det gode foreningsmiljø

Program & mål for dagen

- Velkomst
- Ice-breaker
- Alle fortjener et sjovt og udfordrende bevægelsesmiljø – Hvad siger forskningen?
- Det gode bevægelsesmiljø med GO! – Vi motiveres ikke af det samme (Incl. små aktiviteter)
- Hvordan skaber vi et inkluderende miljø?
- Opsamling

Mål: Viden om hvad der er med til at sikre trivsel og motivation for fortsat deltagelse i foreningslivet.

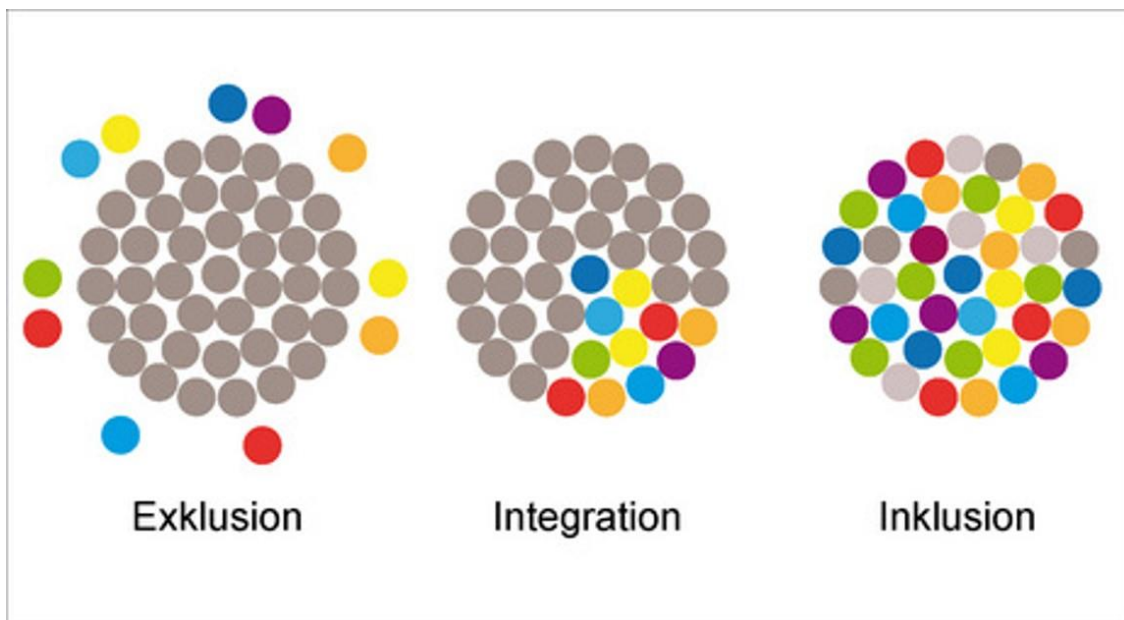
Ice-breaker



Hvordan sikrer vi at børnene har lyst til at komme igen?

Det betyder vi skal vide hvad der skaber indre motivation

- Hvad siger forskningen?
- GO! - Det motiverende idrætsmiljø
- Hvordan skaber vi et inkluderende miljø?



Hvad er motivation?

- Drivkraft bag adfærd – adfærdsregulering
- Flere typer med forskellig kvalitet
- Aktivitetsspecifik – det er aktiviteten der motiverer (kontekst afhængig)
- Opstart/rekruttering drevet af ydre motivationsfaktorer
- Fortsættelse drevet af indre motivation



Hvad kendetegner et trivselsfremmende og motiverende miljø?

Mestring:

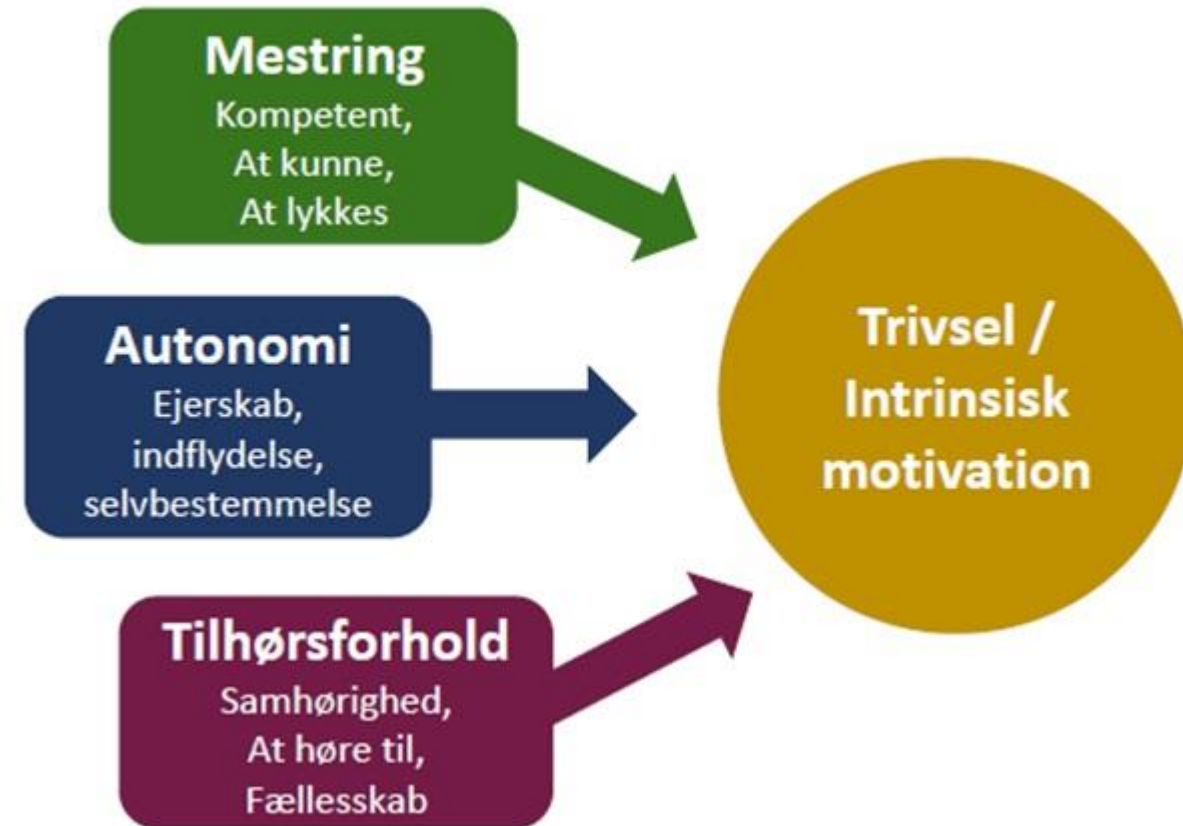
- Skab forskellige deltagelsesmuligheder.
- Ros for at øve sig.
- Vis at du selv fejler.

Medbestemmelse:

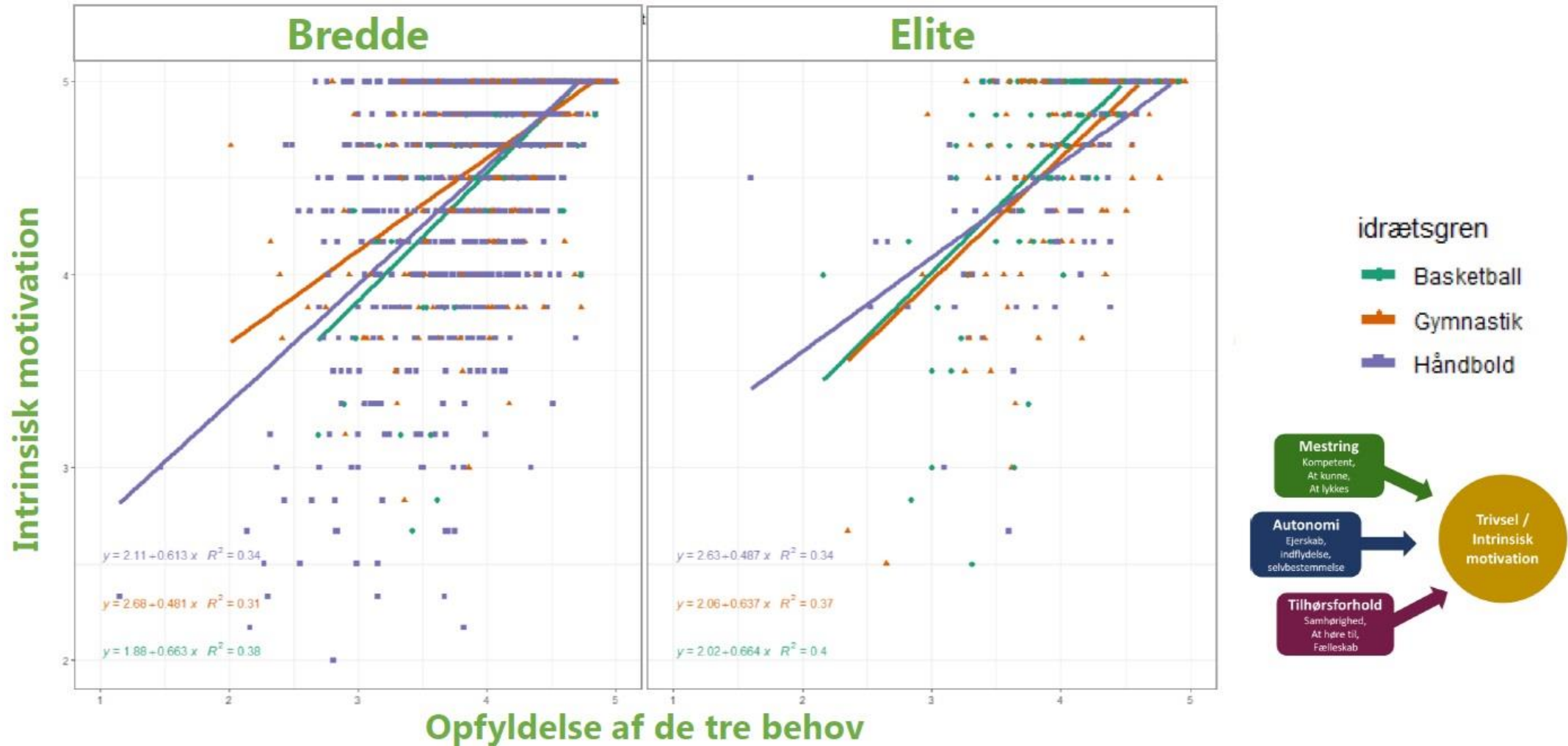
- Giv deltagerne valgmuligheder.
- Forklar formålet med øvelserne, så gymnasterne ved hvorfor det er godt at gøre
- Svar grundigt og omsorgsfuldt på spørgsmål

Fællesskabet:

- Start og slut I fællesskab
- Lav øvelser med fællesskabet i fokus.
- Arrangér sociale arrangementer ud over selve træningen



Ens for elite og bredde?



Refleksionsøvelse – Navn: _____

Brug følgende tegn til at markere, hvorvidt nedenstående udsagn er noget du:

✓ = Allerede gør

○ = Gerne vil arbejde mere med

x = Lige nu har svært ved at ændre på

Jeg skaber en mestringsorienteret (opgaveorienteret) bevægelsesaktivitet ved at:

	Opfordre og opmuntre de børnene til at prøve nye færdigheder/ting
	Sikre at børnene føler sig anerkendte, når de forbedrer sig
	Roser børnene for at øve sig
	Skaber forskellige deltagelsesmuligheder ved at have forskellige sværhedsgrader i en øvelse

Jeg skaber medbestemmelse i bevægelsesaktiviteten ved at:

	Tilbyder valgmuligheder i aktiviteten fx i form valg mellem 2 forskellige øvelser som træner det samme.
	Forklare formålet med aktiviteten, så de børnene ved hvorfor vi laver netop denne aktivitet
	Svare grundigt på spørgsmål

Jeg støtter fællesskab i mine bevægelsesaktiviteter ved at:

	Lave bevægelsesaktiviteter med fokus på fællesskabet.
	Starte og slutte en bevægelsestime i fællesskab
	Blande børnene så de er sammen med børn de normalt ikke vælger selv.



Refleksionsøvelse

**Vi motiveres ikke af det
samme**

Det gode bevægelsesmiljø

Vi motiveres ikke af det samme!



Go Fit
Sundhed



Go Pro
Udfordring



Go Fun
Glæde



Go Together
Fællesskab



GO FUN

GLÆDE

Legende
Fordybelse
Oplevelse
Sjov

AT VÆRE I NUST



GO FIT

SUNDHED

Styrke
Kondition
Kropsideal
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



GO TOGETHER

FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold
Relation(er)
Ligeværd
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN



GO PRO

UDFORDRING

Resultatorientering
Specialisering
Færdighedsorientering
Præstation

AT VÆRE GOD

Hvilken motivationsform er på spil for dig?

Ballonleg

Kryds og bolle

Over, under, rundt om

Cirkeltræning



Hvordan skaber vi et inkluderende miljø?

1. At vi har kendskab til børnenes udfordringer - motorisk, kommunikativt, psykisk, socialt m.m.
2. Forudsigelighed, struktur og klare rammer
3. Tydelig formidling
4. Visuel støtte



Forudsigelighed, struktur og klare rammer

Hvorfor arbejder vi med struktur?

Struktur skaber tryghed, overblik og sikkerhed.

Hvordan?

- Start og slut altid på samme måde dvs. hav en tydelig struktur i din træning
- Hils altid på alle inden træningen starter eller hav en fælles indtjekning
- Lad altid dagens træningsprogram hænge fremme.
- Lav spilleregler for holdet sammen med de unge. Lad dem gerne hænge fremme



Tydelig formidling

Vigtige elementer ved præsentation af en aktivitet

1. Hvad skal vi lave?
2. Hvor skal vi lave aktiviteten?
3. Hvordan præsenteres aktiviteten. Visuel støtte samt fokus på kropssprog
4. Hvor meget skal vi lave? (Gentagelser)
5. Hvem skal børnene være sammen med?
6. Hvordan udføres aktiviteten? (Kropslig tydelig)



Hvad vil du gerne øve dig på som træner?

Vælg enten et punkt fra din refleksionsøvelsen eller et punkt fra de 2 punkter i Inkluderende miljø

Overvej hvordan du vil arbejde med det i din træning og tag det med i din træningsplanlægning

Dit valg kan være observationspunktet, for din træningskollega, hvis I vælger at arbejde med de 3 behov.



Opsamling: Hvad er du især blevet optaget af i dag?

Tak for i dag

- Kontaktoplysninger

Kit Frøling

Konsulent for Børns bevægelsesglæde og unges fællesskaber



DGI Midt- og Vestsjælland | Helligkorsvej 3 | 4000 Roskilde

Tlf. 20 91 23 05 | Direkte telefon 79 40 48 04

Kit.Froeling@dgi.dk | www.dgi.dk/midt-ogvestsjaelland

