

# BUESKYDNING DANMARK

PIGER I BUESKYDNING



bueskydning  
danmark

## Indhold

Bueskydning Danmark .....	3
Piger i sport .....	4
Workshop .....	5
Skytterne .....	5
Træner/leder .....	5
Træningsmiljø .....	6
Tiltrække flere piger .....	6
Hvad nu... ..	7

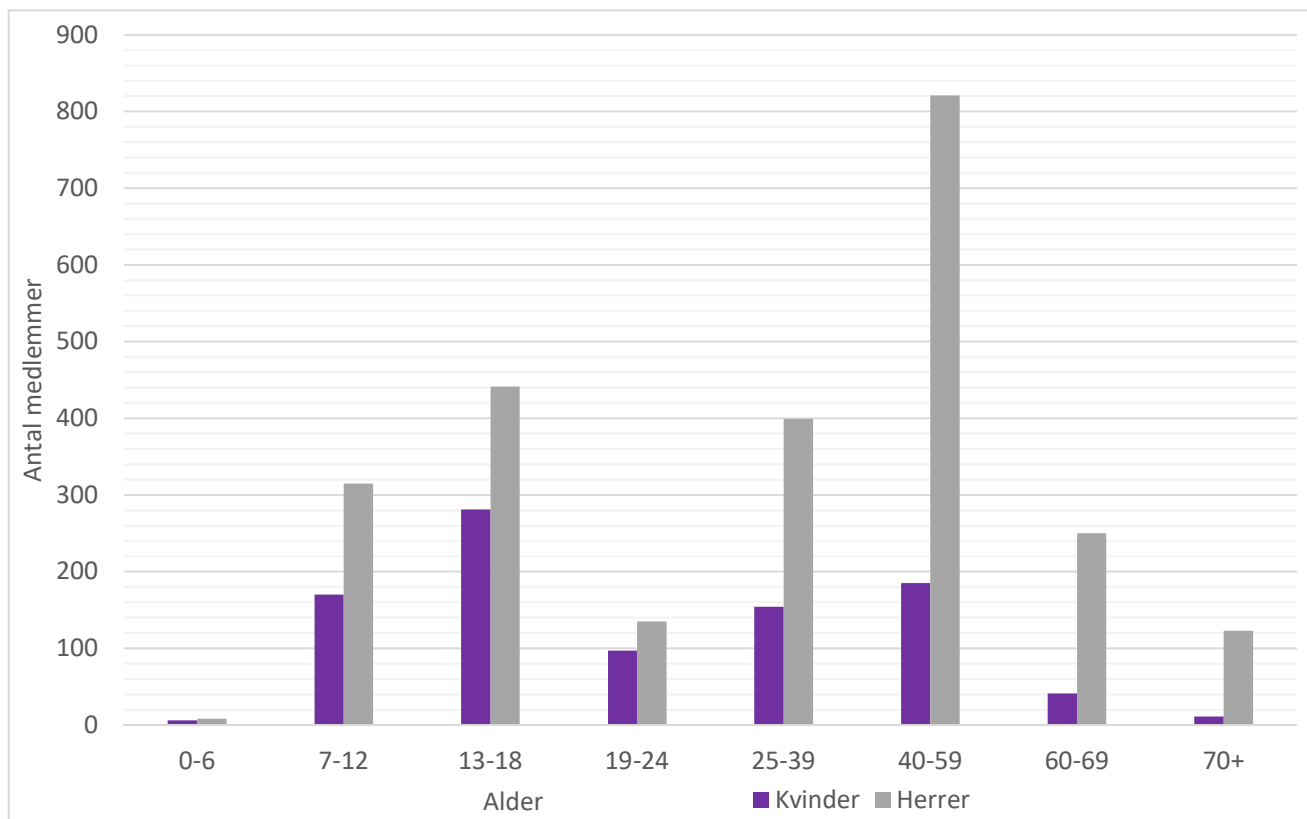


## Bueskydning Danmark

I udgangen af 2017 blev Bueskydning Danmarks' 4-årige (2018-2021) strategiplan godkendt. Strategiplanen er gennemarbejdet med fokus på fire hovedspor. Strategien sikrer at Bueskydning Danmark i den firårige periode har lagt sig fast på prioriterede mål og handlinger. I 2019 startede det sidste af de fire strategispør med fokus på at tiltrække flere piger til bueskydning.

*Bueskydning Danmark ønsker at rekruttere flere piger under 19 år til bueskydning.*

Medlemsfordelingen for Bueskydning Danmark i 2018 i forhold til køn og alder er vist i grafen. Den viser tydeligt at der er flest drenge/mænd i Bueskydning Danmark, nærmere betegnet udgør de kvindelige medlemmer 27% af alle medlemmer i Bueskydning Danmark. Vi ønsker at tiltrække flere piger til bueskydning og skabe en mere balanceret sport så alle klubber kan drage nytte af alle de positive synergier der er imellem kønnene.



**FIGUR 1: FORDELINGEN AF KØN I BUESKYDNING DANMARK 2018**

Vi ønsker flere piger i bueskydning. Best practice i flere bueklubber har tidligere påvist en positiv medlemseffekt ved tilknytning af kvindelige trænere/ledere. Vi ønsker derfor at skabe flere kvindelige ledere og trænere i foreningerne. Tiltaget skal skabe flere pigemiljøer med fokus på fastholdelse og senere rekruttering af teenagepiger.

## Piger i sport

”Sporten er det der rum, hvor **tankerne kan gå lidt frit**. Hvor man bare kan lade være med at tænke så meget, eller... jo, jeg tænker jo meget, men det er jo ikke på alt det andet. Jeg har ligesom **min egen lille verden**. Jeg synes, at når jeg først kommer i gang, **så glemmer jeg alt det andet.**”

Center for Ungdomsstudier (CUR) har i 2018 udgivet et studie omkring gode idrætsmiljøer af piger, i dette afsnit vil komme ind på nogle af hovedpointerne.

De to vigtigste motivationsfaktorer for piger i sport, er at de vil udvikle sig og blive bedre samtidig med at det skal være sjovt.

Piger er generelt mere perfektionistiske og selvkritiske i forhold til drenge. 88% af de adspurgte piger svare at de i nogen eller høj grad er perfektionistiske omkring de ting de laver. Til spørgsmålet ”jeg oplever mig selv som selvkritisk” svare 74% af pigerne i høj eller nogen grad. Dette gælder også når pigerne dyrker sport.

Den primære årsag til piger vælger sporten fra er ”man vil hellere prioritere sin tid anderledes”. Efterfulgt af skader, manglende progression og vennerne forsvinder (f.eks. tager på efterskole). Ligeledes er der udfordringer i overgangen til ungdomsuddannelsen, hvor pigernes tid bliver presset af lektier, skolen, fritidsjob, venner osv. Unge piger har tendens til at tænke ’alt eller intet’.

*”Hvis jeg ikke kan gøre det 100 %, mister det værdi for mig”*

Når pigerne giver afkald på sporten, giver de også afkald på andre ting, som: Fysisk og mental velbefindende, nære relationer til jævnaldrende med en fælles interesse, Udvikling og ”træning” af personlige kompetencer og det mentale frikvarter.

Sidst men ikke mindst er det vigtigt at nævne vigtigheden af trænerrollen for pigerne. Hver tredje pige bruger deres træner til at snakke om udfordringer i hverdagen.

*”Det er essentielt med nogle voksne, der ser en i øjnene og er **interesseret i, hvordan man har det!**”*

Som sports træner, forening og forbund er det vigtigt at have kendskab til hvordan piger er i sport og hvilke udfordringer de står overfor. På den måde kan man være forstående og handle på baggrund af sin viden.

Ønsker du at læse mere om emnet piger i sport og hvordan man kan skabe gode idrætsmiljøer for piger, er der meget viden og inspiration at hente her: <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoer-for-piger/>

## Workshop

Fredag den 08.03.2019 blev der afholdt en workshop med 37 deltagere fra 12 forskellige klubber. De deltagende skytter, træner og ledere forholdte sig til forskellige tematikker inden for emnet "Piger i bueskydning". I dette afsnit vil resultatet af denne workshop blive præsenteret.

### Skytterne

Tabellen nedenfor viser de mest hyppige svar, som skytterne gav på følgende spørgsmål: Hvorfor er jeg startet til bueskydning? Hvorfor er det fedt at gå til bueskydning? Hvordan kan det gøres endnu federe at gå til bueskydning?

Hvorfor er jeg startet til bueskydning?	Hvorfor er det fedt at gå til bueskydning?	Hvordan kan det gøres endnu federe at gå til bueskydning?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Interesse igennem bøger og/eller film</li><li>- Introduceret til sporten af familie eller venner</li><li>- Prøv bueskydning arrangement</li><li>- Kendskab til sporten igennem skolen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Venner</li><li>- Fællesskab</li><li>- Personlig udvikling</li><li>- Succesoplevelser</li><li>- Alle er unormale/nørdede</li><li>- Fokus på mig selv</li><li>- Individuelt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Andre stævneformer</li><li>- Bedre træningsforhold</li><li>- Flere deltagere i finalerne</li><li>- Flere unge på ens alder</li><li>- Mere action (fx Combat archery og run archery)</li><li>- Camps for unge</li></ul>

### Træner/leder

Trænere og ledere snakkede om hvorfor de var frivillige i bueskydning og hvordan vi kunne tiltrække flere til at gøre det samme. Det kom der følgende ud af:

Hvorfor er i træner/leder bueskydning?	Hvordan kan vi tiltrække flere trænere/ledere til bueskydning?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fordi man har børn der skyder</li><li>- Vil give børn bedre rammer for at blive gode</li><li>- Udvikle skytter</li><li>- Dele glæden ved bueskydning</li><li>- Blev fanget og kunne ikke sige nej</li><li>- Kan ikke længere selv skyde mere</li><li>- Interessen opstod igennem familien</li><li>- Klubben manglede nogen til at hjælpe</li><li>- Kan godt lide at hjælpe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Skubbe til forældre</li><li>- Strukturen skal være mere fleksibel</li><li>- Tiltrække kurser til sin landsdel</li><li>- Skal være bedre til at uddelegere</li><li>- Faste trænermøder i klubber (måske forbund)</li><li>- Udlær unge skytter som ungdomstrænere</li><li>- Dygtige skytter skal bruges som trænere når de selv stopper den seriøse træning.</li><li>- Spred budskabet</li></ul>

## Træningsmiljø

Et træningsmiljø er de fysiske og psykiske rammer der er omkring en klub. Dette kan indebære oplevelser, udvikling, glæde, fællesskab og meget mere. På workshoppen blev der snakket om hvad et godt træningsmiljø for piger er og hvad klubber og forbund kan gøre for at skabe et godt træningsmiljø. Følgende bud kom på bordet:

Hvad er et godt træningsmiljø for piger?	Hvad kan klubberne gøre for at skabe et godt træningsmiljø for piger?	Hvad kan forbundet gøre for at skabe et godt træningsmiljø for piger?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Gode fysiske rammer</li><li>- Hyggeligt og socialt</li><li>- Faglig udvikling</li><li>- Flere på ens egen alder</li><li>- Fleksibelt</li><li>- Unge træner/mentorer</li><li>- Mulighed for at udtrykke sine følelser frit i trykt miljø</li><li>- Godt forhold til træner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Flexibilitet</li><li>- Lækre trænings omgivelser</li><li>- Flere kvindelige trænere</li><li>- Opmærksom på pigerne</li><li>- Sammenhold og fællesskab</li><li>- Fokus på udvikling for alle</li><li>- Både sjov og seriøs træning</li><li>- Give pigerne ansvar i klubben</li><li>- Henvende sig til pigerne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Supplement til trænerkurser</li><li>- Camps, udflugter</li><li>- Hyggestævner</li><li>- Pigestævner</li><li>- Niveau frem for afstand</li><li>- Muligheder for flere hold</li><li>- Stille krav til klubberne</li><li>- Fællesskab</li></ul>

## Tiltrække flere piger

Workshoppen havde ligeledes fokus på hvordan vi får tiltrukket flere piger til bueskydning og hvad det indebærer at være en god træner.

Hvordan tiltrækker vi flere piger til bueskydning?	Hvad er en god træner?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Skolerne er vigtige (reklame, skole OL, idrætstimer)</li><li>- Offentlige arrangementer (fx åbent hus)</li><li>- Fokus på at det er en anderledes individuel sport</li><li>- Sociale Medier og pressen</li><li>- Igennem medlemmer der anbefaler</li><li>- Flere kvindelige trænere</li><li>- Ressourcer nok i klubberne</li><li>- Skabe et rart og trykt miljø for alle, uanset niveau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Motivere til udvikling</li><li>- Forståelse for det mentale</li><li>- Anerkendende</li><li>- Lyttende og forstående</li><li>- Bakker op</li><li>- Rumme den hele skytte og menneske</li><li>- Sød, sjov, seriøs</li><li>- Faglig dygtig i forhold til niveauet</li></ul>



## Hvad nu...

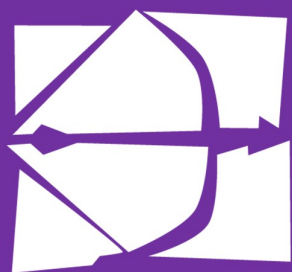
Bueskydning Danmark vil nu på baggrund af workshoppen, strategiplanen og fagligt materiale på området, arbejde videre med strategisporet omkring tiltrækning af flere piger til bueskydning.

Vi vil arbejde på at udvide forbundets tilbud til foreningerne, her i blandt vil vi udgive en best practice rapport med fokus på udvikling/skabelse af træningsmiljøer for piger. På baggrund af rapporten vil vi tilbyde vores foreninger et forløb med fokus på træningsmiljøer for piger. Vi vil ligeledes sætte fokus på vores træneruddannelse med supplerende materiale og uddannelse af flere kvindelige trænere. Dette er nogen af de ting vi vil sætte i værk, sammen med andre.

Vi ønsker at tiltrække flere piger til bueskydning, men denne opgave kan vi ikke klare alene, vi behøver jeres hjælp. I er de personer der står ude i klubberne og gøre det store arbejde for at skabe de bedste rammer for jeres medlemmer i bueskydning. Vi vil rigtig gerne hører om jeres succeshistorier og erfaringer med hvad der gik mindre godt. Vi håber at vi alle kan arbejde sammen mod et fælles mål om at skabe forudsætninger for at tiltrække flere piger til bueskydning.

Vi glæder os til samarbejdet!





**bueskydning  
danmark**

**Bueskydning Danmark**

Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Web: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)

Tlf.: 4326 2728