



GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER I BUESKYDNING



Forfatter: Astrid Carstensen

Redaktion: Kenn Romme

Foto: Lars Møller (side 2, 4, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 29, 32, 36, 37, 38), Bueskydning Danmark

Udgivelse: juni 2020

Udgiver:

Bueskydning Danmark

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

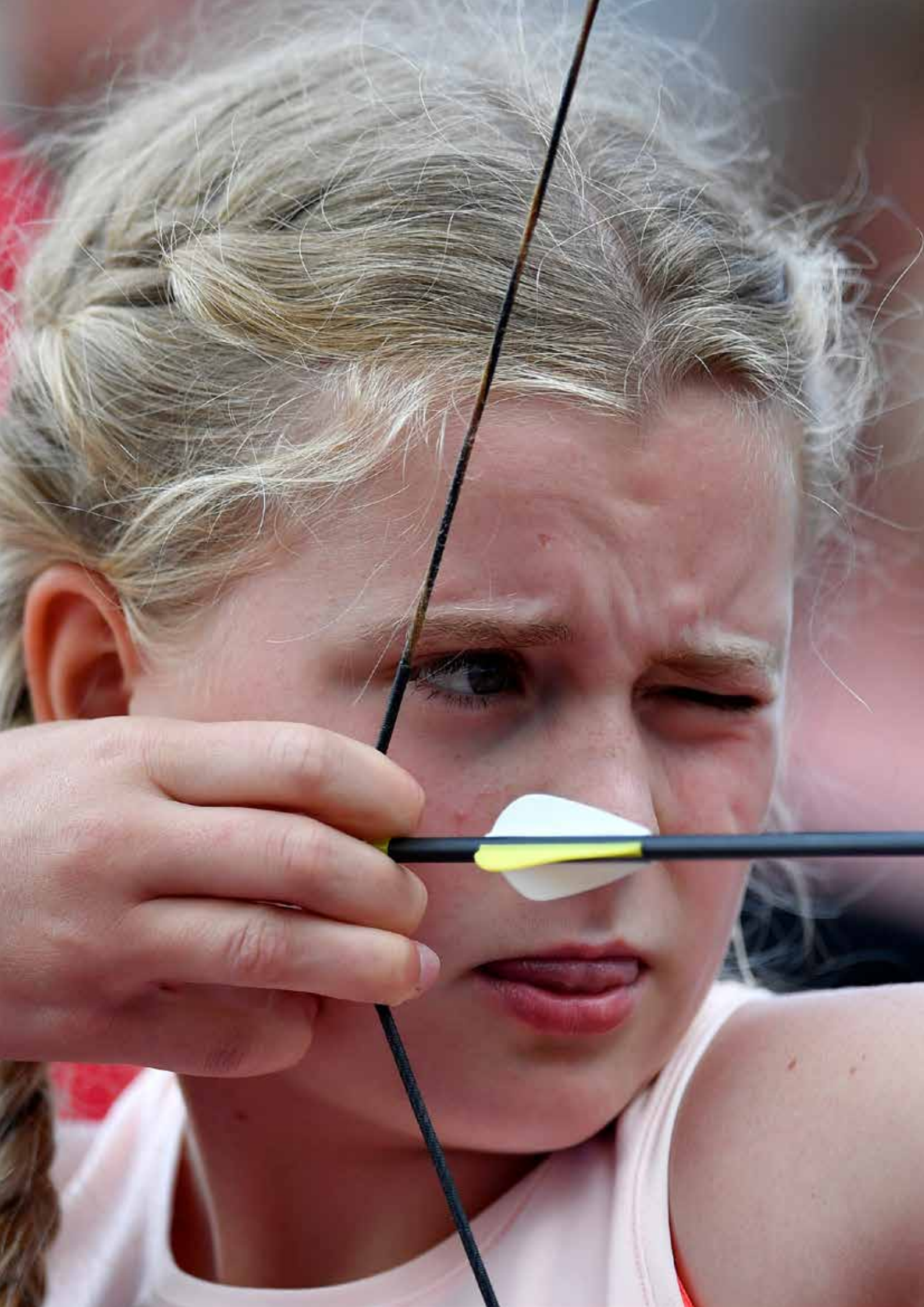
FORORD

Denne rapport er udarbejdet med henblik på at skabe fokus på piger i bueskydning, og hvordan man skaber/udvikler gode idrætsmiljøer for piger i den danske bueskytteverden. Rapporten ønsker at skabe indsigt i og forståelse for de unge piger samt inspirere til, hvordan man ude i bueklubberne kan arbejde med at skabe nogle gode idrætsmiljøer for piger at være bueskytte og menneske i.

Rapporten er udarbejdet til dig, der enten er træner/bestyrelsesmedlem i en dansk bueskytteklub under Bueskydning Danmark eller på anden måde interesserer dig for gode idrætsmiljøer for piger i de danske bueskytteklubber.

Der skal lyde en stor tak til de skytter, forældre, trænere og bestyrelsesmedlemmer, som tog sig tid til at besvare spørgsmål omkring pigernes trivsel i bueskydning. Samt en stor tak til deltagerne ved workshoppene den 8. marts 2019 omkring piger i bueskydning. En ekstra stor tak til Haderslev Bueskyttelaug, Sorø Bueskyttelaug og Lyngby Bueskyttelaug for at stille jer til rådighed og give jer tid til at blive interviewet omkring piger i jeres bueskytteklub.

Lad os arbejde sammen om at skabe nogle gode idrætsmiljøer for piger og tiltrække endnu flere piger til bueskydning.



INDHOLD

Forord	3
Introduktion	6
Hvorfor går piger til bueskydning?	8
Det første møde med bueskydning	8
Hvad synes piger er fedt ved bueskydning?	8
Pigernes perspektiv på bueskydning	11
Gode idrætsmiljøer for piger	12
De unge pigers hverdagsliv	12
Fokus på trivsel og motivation	12
Perfektionisme	14
Trænerrollen	16
Det handler om mere end præstationer	17
Hvordan udvikler/skaber vi gode idrætsmiljøer for piger i Bueskydning?	19
De unge pigers hverdagsliv	19
Fokus på trivsel og motivation	24
Perfektionisme og forventningsafstemning	28
Trænerrollen	33
Afsluttende bemærkninger	36
Litteraturliste	39

INTRODUKTION

”Jeg elsker at gå til bueskydning!
Der er et super fedt og trykt miljø i klubben, hvor man bliver accepteret og anerkendt for den man er. Jeg er på ingen måde den bedste til bueskydning, men det er også lige meget.
Bueskydning er en hyggelig sport og jeg får som menneske en masse ud af sporten.”

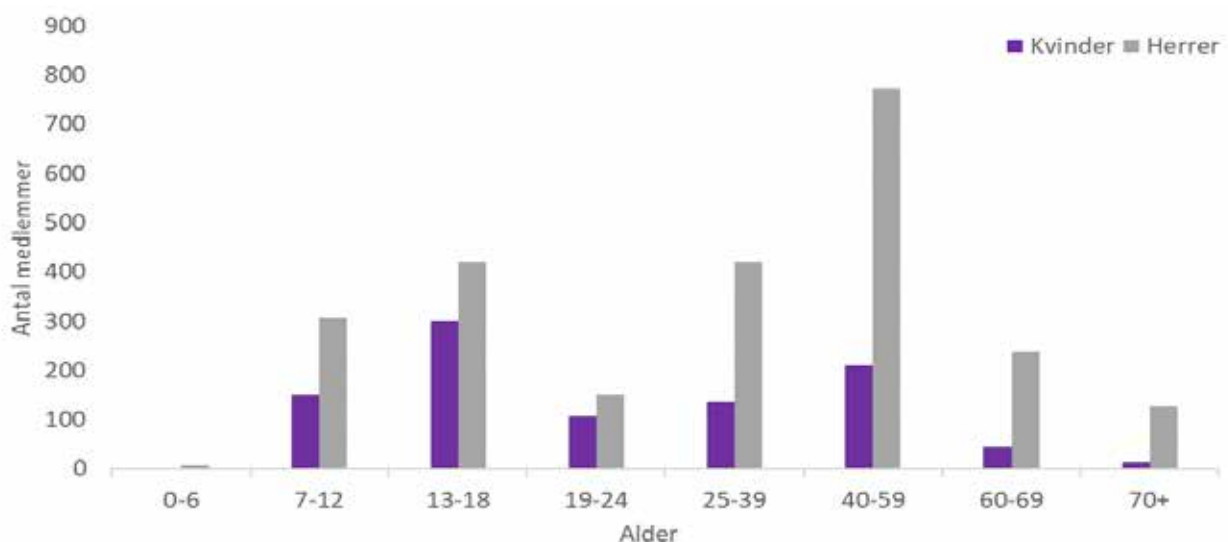
Ung pige - Lyngby Bueskyttelaug

Ved udgangen af 2017 blev Bueskydning Danmarks' 4-årige (2018-2021) strategiaftale med Danmarks Idrætsforbund godkendt. Strategiplanen er gennemarbejdet med fokus på fire hovedspor. Strategien sikrer, at Bueskydning Danmark i den 4-årige 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.

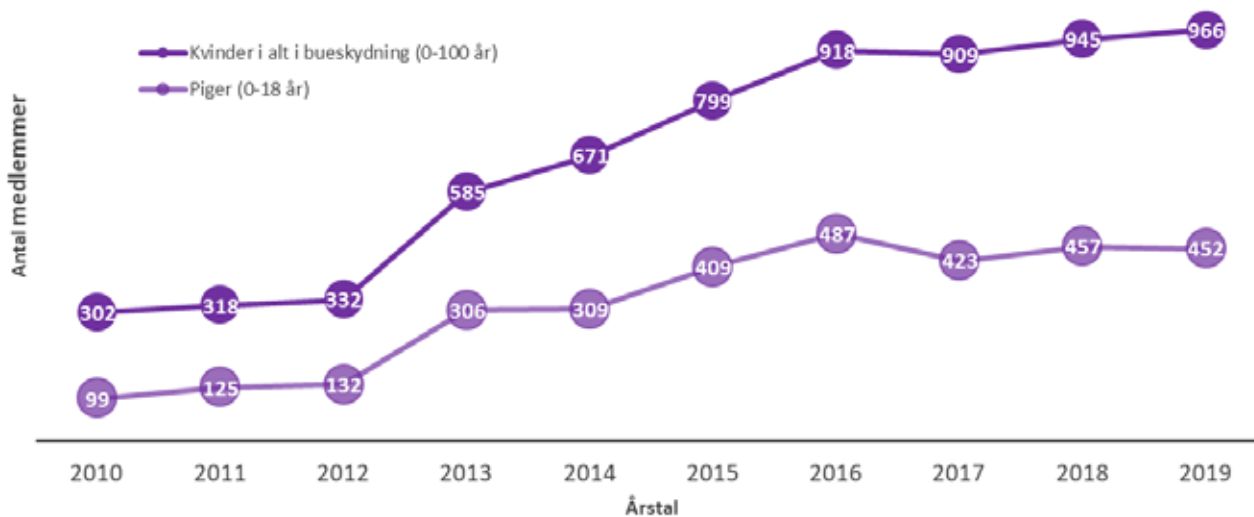
Bueskydning Danmark ønsker at rekruttere flere piger under 19 år til bueskydning.

Medlemsfordelingen for Bueskydning Danmark i 2019 i forhold til køn og alder er vist i figur 1 nedenfor. Grafen viser tydeligt, at der er flest drenge/mænd i Bueskydning Danmark, nærmere betegnet udgør de kvindelige medlemmer ca. 28% af alle medlemmer i Bueskydning Danmark. Ønsket er at tiltrække flere piger til bueskydning og skabe en mere balanceret medlemssammensætning.

Ser man på udviklingen i medlemstal og antallet af kvinder i bueskydning de seneste 10 år (se figur 2), er bueskydning på rette vej i forhold til at få flere piger og kvinder til at blive en del af sporten. På en 10-årig periode er det samlede antal kvinder i bueskydning tredoblet og det samlede antal piger i alder fra 0-18 år er mere end fire dobbelt i periode. I 2010 var det samlede antal kvinder i bueskydning 302 personer, hvilket udgjorde ca. 15% af alle medlemmer under Bueskydning Danmark. På 10 år er antallet af kvindelige medlemmer mere end tredoblet. I 2019 har Bueskydning Danmark det højeste antal kvindelige medlemmer nogensinde med et samlede antal på 968.



FIGUR 1: FORDELINGEN AF KØN I BUESKYDNING DANMARK'S MEDLEMSTAL I 2019



FIGUR 2 UDVIKLINGEN I ANTAL KVINDelige MEDLEMMER UNDER BUESKYDNING DANMARK

Det er en rigtig flot udvikling, der viser, at bueskydning er på rette vej i forhold til at tiltrække flere kvinder til sporten, og at mange af de indsatser, der foregår ude i klubberne, er rigtig gode.

Denne rapport er udarbejdet ud fra en buefaglig kontekst, og rapporten inddrager erfaringer fra bueskydningsverden samt taler ind i den virkelighed de danske bueklubber under Bueskydning Danmark oplever. Tre klubber blev valgt ud til at være primære casestudier: Haderslev Bueskyttelaug, Sorø Bueskyttelaug og Lyngby Bueskyttelaug.

Haderslev Bueskyttelaug	84 medlemmer 37% kvindelige medlemmer 24 piger under 19 år
Sorø Bueskyttelaug	100 medlemmer 25% kvindelige medlemmer 14 piger under 19 år
Lyngby Bueskyttelaug	187 medlemmer 27% kvindelige medlemmer 30 piger under 19 år

FIGUR 3 TALLENE ER FRA MEDLEMSINDBERETNINGEN TIL CFR (CENTRALT FORENINGSREGISTER) I 2018

Der blev foretaget interview med klubbernes pigeskytter, trænere, forældrene til pigerne og bestyrelsesmedlemmer. Der blev samtidig foretaget observationer i klubberne. Rapporten indeholder også observationer og samtaler med andre personer og klubber i den danske bueskydningsverden.

Udover interviews og observationer i bueklubber bygger denne rapport primært på undersøgelser og udgivelser fra henholdsvis Danmarks Idrætsforbund (herefter DIF) og Center for Ungdomsstudier (herefter CUR). Bogen "GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER – Indsigt, inspiration og redskaber til trænere" fra 2018 udarbejdet af DIF i samarbejde med CUR (Jensen og Østergaard) har været en stor inspirationskilde til denne rapport.

Rapporten er bygget op på følgende måde; først noget baggrundsviden omkring hvorfor piger vælger at gå til bueskydning. Efterfulgt af et mere teoretisk afsnit omkring gode idrætsmiljøer for piger, som skal give en forståelse af den virkelighed, pigerne oplever. Den sidste halvdel af rapporten har fokus på, hvordan man udvikler/skaber gode idrætsmiljøer for piger i bueskydning og indeholder konkrete råd og vejledninger.

HVORFOR GÅR PIGER TIL BUESKYDNING?

DET FØRSTE MØDE MED BUESKYDNING

Hvorfor vælger piger at starte til bueskydning, når alle deres venner går til fodbold, svømning, gymnastik og håndbold? Der er mange forskellige måder at komme ind i bueskydning på. De mest hyppige svar til spørgsmålet "Hvordan kom du i gang med at gå til bueskydning?" er:

- Introduceret til bueskydning af familie eller venner.
- Prøvede kræfter med bueskydning til et lokalt arrangement – f.eks. åbent hus.
- Fik kendskab til bueskydning igennem skolen, hvor vi prøvede det med klassen.
- Læste om det i en bog eller så det på film og fik lyst til at prøve det.

Succesoplevelser er noget, vi alle søger, det giver os glæde, tro på tingene og lyst til mere. I bueskydning får man hurtigt en følelse af succes, når man sender sin første pil afsted, efterfulgt af den første pil der rammer skydemåtten, fulgt af den pil der sidder i skiven og muligvis en pil i det røde eller gule. Alle disse succesoplevelser sker for de fleste inden for den første halve time i bueskydning. Det er ikke mange andre sportsgrene, hvor du kan få så mange succesoplevelser første gang du prøver.



HVAD SYNES PIGER ER FEDT VED BUESKYDNING?

Når pigerne i bueskydning bliver spurgt om, hvad de synes er fedt ved bueskydning er svarene mange og positive. Det første, der som oftest nævnes, er de venner og fællesskaber, de har igennem bueskydning. Pigerne synes, at bueskydning er en sport, hvor der er plads til alle - også hvis man er lidt anderledes; alle kan være med, vi hjælper hinanden og alle er lige. Det er noget pigerne hurtigt bemærker og værdsætter.

De nævner også sammenholdet i klubberne og på tværs af klubber, når man mødes til stævner.

'Det er sjovt at skyde med bue' sådan lyder Bueskydning Danmarks vision, og pigerne i bueskydning understreger, at det er vigtigt, at det skal være sjovt at tage til træning og stævner i bueskydning. Her har træneren en vigtig rolle. En god træner er for pigerne i bueskydning, en træner, som er faglig dygtig, men også en der motiverer, lytter, anerkender og er hyggelig at være sammen med (læs mere i afsnittene omkring trænerrollen side 16 og 33). Det har betydning for pigerne, at træneren forstår dem som menneske og ikke kun bueskytte, så de kan komme til træneren, hvis der er noget, de har behov for at tale om. Det er vigtigt, at træneren kan finde den rette balance mellem sjov, hygge og seriøsitet for der skal være det hele – hvis du spørger pigerne.

Pigerne taler også om de succesoplevelser, de får gennem bueskydning. Det kan være til træning eller stævner, men det bliver oftest



nævnt i forbindelse med det 'perfekte skud' og den følelse, de får i kroppen, når de laver et rigtigt godt skud. Succesoplevelserne kommer hurtigt efter man er startet i bueskydning. Det giver en følelse af succes, når pigerne rammer det gule.

Bueskydning opfattes som oftest som et frirum for pigerne, hvor de kan lukke alt andet ude og kun fokusere på den næste pil. Det er et mentalt pusterum, hvor de glemmer alt andet. Flere af pigerne nævner også, at de er blevet bedre til at koncentrere sig i skolen og lukke alt andet ude, når de har fokus på en opgave.

De adspurgte piger er rigtig glade for bueskydning pga. de udviklings- og konkurrencemuligheder, der er. "Man kan se resultatet og udviklingen med det samme, det synes jeg er fedt.". I bueskydning er der kontant afregning ved kasse 1, man ser resultatet af sin træning med det samme, og der er altid områder, hvor man kan justere og udvikle sig. Det synes de adspurgte piger er en stor styrke ved bueskydning. De er også vilde med, at de skal have fokus på sig selv. Det er dem selv, der gør forskellen, og de er ikke afhængige af andre for at opnå succes. "Det er dig selv du skal arbejde med og jeg kan selv afgøre det". Pigerne betegner som oftest sig selv som perfektionistiske, og de nyder, at man kan få lov til at gå ned i de mindste detaljer og perfektionere noget. "Man kan altid konkurrere med sig selv."

HVORFOR STOPPER PIGER TIL SPORT?

Foreningsidrætten er udfordret på pige-siden, på trods af generel fremgang. En undersøgelse af de danske gymnasielever bakker op om den tendens, der gennem en årrække har været en udfordring for foreningsidrætten: at de unge, især pigerne, vælger foreningsidrætten fra i takt med, at de starter på en ungdomsuddannelse (Willer & Østergaard, 2017).

Piger stopper sjældent, fordi de mister lysten til selve aktiviteten.

DIF har i 2018 undersøgt, hvorfor piger vælger sporten fra (DIF, Jensen & Østergaard, 2018). I undersøgelsen svarer 53,5%, at "Jeg vil hellere prioritere min tid anderledes". Det er den største årsag til piger generelt stopper i sport, efterfulgt af



skader, manglende udvikling og det sociale. Kombinationen af høje ambitioner i alt hvad de foretager sig og ønsket om at være med til det hele medfører, at der ikke længere er plads til sporten i mange pigers liv (læs mere i afsnittet omkring gode idrætsmiljøer for piger side 12).

I forhold til at vælge sporten fra, fordi man ønsker at prioritere sin tid anderledes, identificerer Jensen & Østergaard (2018) i deres undersøgelse af pigers frafald to hovedtendenser. "Enten så gør man det, eller også gør man det ikke" pigerne er ofte mere perfektionistiske og forbinder 'en god fremtid' med at klare sig godt i skolen. Det bliver derfor ofte alt eller intet for pigerne. "Hvis jeg ikke kan gøre det 100 %, mister det værdi for mig". Anden hovedtendens er, når pigerne starter på en ungdomsuddannelse, som forbindes med en større mængde af lektier og afleveringer, højere fagligt niveau, nye og flere sociale relationer, nye lærere, øget transporttid til/fra skolen, større udbud af sociale aktiviteter, som man gerne vil deltage i. Så bliver presset for stort, og de vælger sporten fra.

Undersøgelsen fra DIF 2018 viser også, at det sociale har større betydning for piger end drenge. 9 procentpoint flere piger end drenge stopper, fordi de ikke synes om det sociale. Ca. 10 procentpoint flere piger end drenge stopper, fordi venner eller veninder stopper (DIF, Jensen & Østergaard, 2018).

Det sociale er utrolig vigtigt for pigerne "Piger går *med* nogen og drengen går *til* noget."

De danske bueklubber oplever meget det samme, som det generelle billede. Pigerne går fuldt ind i bueskydningen og ønsker at



præstere deres bedste hele tiden og udvikle sig. Det er sjældent, fordi pigerne ikke synes bueskydning er spændende mere, men oftest fordi der er noget, de prioriterer højere, f.eks. skolen, en anden sportsgren, drenge, fester osv. De føler ikke, at de længere har tid til at gøre det hele 100% og derfor hellere vælge bueskydning fra frem for at gøre det halvt. Mange bueklubber kan også nikke genkende til, at hvis én pige stopper, så stopper hele gruppen af piger, fordi det sociale 'går i stykker', når en stopper.

PIGERNES PERSPEKTIV PÅ BUESKYDNING.

Når pigerne bliver spurgt om, hvad der skulle til for at gøre bueskydning endnu bedre, efterlyser de flere unge mennesker på deres egen alder og gerne piger at træne og konkurrere sammen med. De nævner også flere alternative trænings- og stævneformer, dette kunne f.eks. være Combat Archery, Run Archery eller skydning efter andre mål end de almindelige ansigter. De efterspørger også træningslejre for unge på tværs af

klubber for at styrke sammenholdet, (**Hint** - en mulighed kunne være at deltage i Klar-Parat-bueSmart samlingerne).

Når pigerne skal give bud på, hvordan vi tiltrækker flere piger til bueskydning, er de meget selvsikre i deres egen sport, og de synes, at flere mennesker skal have lov til at prøve det f.eks. igennem skoler, åbent hus og lignende for så mener de, at flere ville have lyst til at starte. De synes også, at det er vigtigt at gøre opmærksom på alt det, de synes er det fede ved bueskydning (se forrige afsnit omkring 'hvad piger synes er fedt ved bueskydning' side 8). De tror ikke, at folk kender til alt det sjove, fede og udfordrende ved bueskydning, folk har tit nogle kedelige fordomme, som pigerne ikke oplever i sporten. Fordommene skal kommes til livs, så alle kan få lov til at opleve det fede ved bueskydning.

GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER

DE UNGE PIGERS HVERDAGSLIV

De fleste af pigerne i bueskydning balancerer med rimelig lethed mellem skolen og sporten i folkeskolealderen, når det "kun" er skole, venner og sport, der skal kombineres. Det bliver dog mere kompliceret, når der i takt med, at man bliver ældre, også kommer fritidsjob, fester og nye venner til samtidig med, at sporten og skolen kommer til at fylde mere både praktisk og mentalt, når man starter på en ungdomsuddannelse. Med en mentalitet om, at alting altid kan blive lidt bedre, og at man sjældent stiller sig tilfreds, kan det for nogle pigers vedkommende være nødvendigt at "droppe en aktivitet eller to" for at få det hele til at gå op i en højere enhed.

TRÆNING ER NOGET, PIGERNE SER FREM TIL

Generelt glæder pigerne sig til at komme til træning, men hvilke årsager kan der være til, at de ikke glæder sig? Hovedårsagen til at pigerne ikke glæder sig til at komme til træning er "Tanken om det andet, jeg skal nå, fylder for meget" svarer over 40% af pigerne i DIF-undersøgelsen (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).



FOKUS PÅ TRIVSEL OG MOTIVATION

"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." (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018)

Dette perspektiv med sporten som en afstressende arena stemmer overens med en anden undersøgelse, der har fundet, at gymnasieelever oplever deres fritidsaktivitet og gymnasiet som to adskilte arenaer, hvor den ene (fritidsaktiviteten) giver luft og overskud til bedre at kunne håndtere den anden (skolen) (Grube & Østergaard 2010).

SPORTEN ER DET STED, HVOR PIGERNE TRIVES BEDST

Bogen "GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER" af DIF viser, at sporten er det sted, hvor pigerne trives bedst i forhold til deres generelle trivsel og trivslen i skolen. Godt 60% af de adspurgte piger vurderer, at deres trivsel i sporten er "rigtig god"; det indikerer, at sporten har en positiv indflydelse, selvom de nogle gange oplever det som stressende.

I bueskydning tegner der sig det samme billede. Pigerne oplever bueskydning og træningen som et frirum, hvor de kan være sig selv og sætte alt andet på pause. Bueskydning giver dem et mentalt frirum, f.eks. hvis det har været en dårlig dag i skolen, eller humøret er lidt dårligt, så er det godt at komme til træning og fokusere på noget andet, der gør dem glad.

Den motivationsfactor, der betyder mest for pigerne i forhold til at dyrke sport, er "at udvikle mig sportsligt" (Grube & Østergaard, 2016), efterfulgt af "at have det sjovt". Øvrige faktorer der er meget vigtige for pigers motivation til at dyrke sport er, "det er en god form for motion", "at være sammen med mine venner" samt "at ville være den bedste". Følgende faktorer er også vigtige for pigerne men ikke alt afgørende: "at udvikle mig personligt", "at vinde her og

nu" og "at få et afbræk fra hverdagen". Det sociale i sporten har stor betydning for pigernes trivsel, to af de vigtigste faktorer for, at pigerne oplever fællesskabet som godt, er, at de møder nogle, de har en fælles interesse med, og det, at man griner meget sammen med de andre (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).



PERFEKTIONISME

At være perfektionistisk er en udpræget ting blandt piger i bueskydning. De har høje forventninger til sig selv og ønsker altid at gøre deres bedste.

Der er både den positive og negative form for perfektionisme.

Positiv perfektionisme - Denne form for perfektionisme har en positiv indflydelse på ens motivation og kan have positiv indflydelse på ens præstationer. Denne form for perfektionisme betragtes som normal og sund.

Negativ perfektionisme - Her stræbes efter gode præstationer, men der er samtidig også høj grad af bekymringer, en negativ holdning til fejl, overdreven selvkritik og følelser af uoverensstemmelse mellem præstationer og forventninger. Dette kan føre til mistrivsel og risiko for udvikling af depression. Denne form for perfektionisme betragtes som neurotisk og usund.

Dér, hvor perfektionismen kan blive uhensigtsmæssig for pigerne, er, når de ikke er i stand til at give slip på tanken om, at noget kan være godt, selvom det ikke er perfekt – når de ikke reflekterer over, hvornår og hvorfor noget skal være perfekt (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018). Her er det vigtigt, at trænerne i bueskydning kan hjælpe pigerne med at flytte fokus fra fejlfinding over til det positive og udviklingsperspektivet, selvom det kan være en udfordring at håndtere som træner (læs mere i afsnitte omkring perfektionisme og forventningsafstemning side 28).

FORVENTNINGSPRES

Samtlige adspurgte piger i de danske bueskydningsskoler siger, at de har høje forventninger til sig selv i forhold til deres bueskydning. En tommelfingerregel kunne lyde, at 'er der en præstation, er der også en forventning'!

Forventninger kan ifølge pigerne både være gode og mindre gode. En pige forklarer, at forventninger er gode, når de er med til at sætte én op til en præstation. Omvendt er de mindre gode, når man ikke føler, at man kan leve op til dem. En anden pige pointerer, hvorfor hun mener, at det er vigtigt med forventninger, for "der skal være en mening med det, ellers er det ikke sjovt!". "Man ved, hvad man kan, og stræber altid efter at gøre det bedre. Selvom man ved, at man ikke altid kan præstere bedre, kritiserer man sig selv, når det ikke lykkes." Ligesom vi så det med perfektionisme, handler det om at finde en balance, hvilket man som voksen kan hjælpe de unge piger med.



Der er to typer af forventninger, de konkrete og på den anden side de mere abstrakte og "fluffy" forventninger. De konkrete forventninger kunne f.eks. være at ramme 10 x antal gange eller slå sin personlige rekord. De abstrakte forventninger er der mange af, og det kan f.eks. være "at præstere sit ypperste til et stævne", eller at "jeg ikke går ud og laver for mange fejl til stævnet". Når man opstiller en forventning til sig selv, der er "fluffy" i forhold til, hvornår man er lykkes med det, vil det være svært at se, hvor grænsen går for, om 'det var det bedste, man kunne levere'. Og det er netop dét, der synes at være udfordringen for pigerne, når de hele tiden vil gøre tingene lidt bedre (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018) (læs mere i afsnittet forventningsafstemning side 30).



OPLEVELSER AF FORVENTNINGER FRA OMGIVELSERNE

I DIF's undersøgelse fremgår det, at størstedelen af pigerne oplever, at deres forældre er engagerede i deres sport, uden at dette medfører, at pigerne oplever det som et stort forventningspres. Det ser i højere grad ud til, at trænere og lærere er de voksenroller i pigernes liv, der giver anledning til oplevelser af "eksterne" forventninger, som kan være svære at leve op til.

Pigerne pointerer, at forventninger fra trænerne er gode, når de handler om måden, man går til tingene på, snarere end når de går på konkrete præstationer – altså helst forventninger som:

- "at du skyder med gejst".
- "at du ikke giver op".
- "at du til dette stævne prøver det nye, vi har arbejdet med mindst to gange".

Ifølge pigerne opleves resultatorienterede forventninger fra trænere såsom "du skal ramme det gule 20 gange" eller "vi går efter at du skyder en ny personlig rekord" som et pres mere end som en konstruktiv forventning.

Pigerne kan have en oplevelse af forventninger fra venner, forældre og trænere, uden det er blevet kommunikeret fra de pågældende. I bund og grund opstår de, fordi man tror, at nogen har en forventning til én, uden at det nødvendigvis er tilfældet. Her bliver kommunikationen (eller snarere mangel på samme) altså en afgørende faktor for, hvordan pigerne oplever, at der er et pres på dem om at præstere noget særligt

TRÆNERROLLEN

Træneren er utrolig vigtigt for alle børn og unge bueskytters trivsel i sporten. Træneren er en central voksen i børn og unges liv udover deres forældre, og det er derfor vigtigt, at man tager sin trænergerning seriøst som rollemodel. Trænerne i de danske bueklubber er godt klar over, at de har en vigtig og central rolle i bueskydning, som de sætter en stor ære i.

Næsten 90% af pigerne i DIF's undersøgelse fra 2018 peger på, at det er vigtigt for dem, at deres træner er fagligt dygtig. Pigerne forventer altså, at I kan noget! Og med dette mener de ikke, at I er bedre end dem til at skyde med bue. De forventer, at I er dygtige fagligt - planlægger træning, har en længerevarende udviklingsplan for dem, kan hjælpe dem med at blive en bedre bueskytte mv.

Faglige bue kompetencer er ikke alt i trænerrollen. Udover at være fagligt dygtig, nævner pigerne fem centrale ting for en god træner:

- At man forstår pigerne – ikke kun skytten men det hele menneske.
- At man lytter til pigerne.
- At man forstår, at pigerne er perfektionistiske og følsomme.
- At man anerkender og roser pigerne.
- At man kommunikerer tydeligt og afholder samtaler mellem træner og skytte.

Det, at man oplever at kunne snakke med sin træner, samt at træneren har en helt overordnet forståelse for hverdagens

udfordringer, ser ud til at have en stor betydning for, hvordan den enkelte skytte oplever at trives til træning. For ca. 75% af pigerne er det, at de oplever at kunne snakke med deres trænere medvirkende til, at de trives godt i sporten (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).

Pigerne i de danske bueklubber nævner også, at det er vigtigt, at de har en sjov, sød og positiv træner, som er med til at skabe et hyggeligt socialt miljø i klubben og til træning.





DET HANDLER OM MERE END PRÆSTATIONER

Foreningsdeltagelse udvikler 'life skills', der kan bruges i flere arenaer af livet. Foreningsdeltagelse kan bidrage til unges sociale integration og ansvarsbevidsthed, hvor der skabes identitet og sociale tilhørsforhold. Foreningerne tilbyder forpligtende fællesskaber, der er med til at udvikle sociale kompetencer som f.eks. tillid til andre, opbygning af fælles normer og sociale netværk (Illeris 2009).

Ved siden af disse sociale færdigheder kan der også peges på udvikling af mere mentale eller personlige kompetencer ved at dyrke sport, såsom evnen til at fastholde fokus, stræbe efter opstillede mål samt egenskaber som vedholdenhed, selvkontrol og selvdisciplinering i bestræbelsen på optimering af præstationer og resultater (Petersen 2016). Pigerne er højst sandsynlig ikke klar over alle de positive sideeffekter, der er ved at dyrke sport i en idrætsforening,

men de ved godt, at bueskydning har givet dem nogle gode egenskaber, f.eks. nævner de øget koncentrationsevne, evnen til at kæmpe videre selvom man møder modstand og selvtillid. Derudover nævner de alle de venner og gode oplevelser, de har fået igennem bueskydning.

Dette afsnit omkring 'Gode idrætsmiljøer for piger' skulle gerne have givet dig en bedre forståelse af pigerne og komme mere i "øjnehøjde" med pigerne. Viden omkring pigerne og deres hverdag er ikke nok. Viden skal omsættes til handling. Den resterende del af rapporten vil derfor komme med konkrete bud på, hvordan man skaber og udvikler gode idrætsmiljøer for piger i de danske bueklubber. Der vil blive præsenteret konkrete og praktiske råd til, hvordan man som træner og klub kan arbejde med unge piger ude i bueklubberne med udgangspunkt i de omtalte tematikker. Håbet er, at vi i fællesskab kan fastholde og tiltrække flere piger til at dyrke bueskydning.



HVORDAN UDVIKLER/SKABER VI GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER I BUESKYDNING?

Et idrætsmiljø er de rammer, der omgiver den enkelte skyttes idrætsliv og kan både omfatte relationer til trænere, holdkammerater og til selve klubben. Ved siden af idrætten er hverdagslivet, som man i idrætsmiljøerne bliver nødt til at tage hensyn til for, at det giver mening for skytterne at være en del af idrætten. Men hvad er det, der gør, at et idrætsmiljø opleves som godt? Og hvordan kan man som træner aktivt medvirke til at skabe et velfungerende miljø? Hvad skal der til for, at skytterne oplever, at der er plads til både sport og skole? (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).

Den resterende del af rapporten vil have fokus på, hvordan man udvikler/skaber gode idrætsmiljøer for piger i bueskydning. Der vil være konkrete råd og forslag til, hvordan idrætsmiljøerne kan forbedres i de danske bueklubber. Tanken med disse konkrete forslag er ikke, at du som træner eller klub skal tage alt til dig, men at du derimod vælger, hvad du synes giver mening for jer i jeres klub og for jeres skytter. Afsnittet her skal give inspiration til at gøre noget anderledes i de danske bueklubberne, med henblik på at skabe nogle gode idrætsmiljøer for piger i bueskydning.

DE UNGE PIGERS HVERDAGSLIV

Fleksibilitet, pauser og tilvalg frem for afbud er nøgleordene.

Hvis man gerne vil fastholde flere piger i idrætten, er det essentielt, at der er en forståelse for, at idrætten for mange piger får en anden betydning, når de starter på en ungdomsuddannelse, og at den dermed prioriteres anderledes, end den måske gjorde i folkeskolen. Ungdomsuddannelsen er for det store flertal af pigerne den vigtigste arena i deres liv. Det betyder ikke, at idrætten betyder mindre for dem - der er bare noget andet, der bliver vigtigere. I stedet for at lave individuelle aftaler med enkeltpersoner som løsning på sådan en udfordring, kan I i stedet lave strukturelle løsninger f.eks. ved at reducere træningsmængden i den første periode af skoleåret, når de starter på deres ungdomsuddannelse eller ved at lade alle skyde sammen uanset niveau (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).

Der vil komme flere forslag til mulige strukturelle ændringer, som kan tilgodese pigerne i bueskydning. Mange af tiltagene vil give mening for alle børn og unge i bueskydning. Der vil blive fokuseret på de tre områder: fleksibilitet, pauser og tilvalg.



FLEKSIBILITET

Hvis I kigger på jeres træningstilbud i klubben, vil I så betragte det som fleksibelt? Eller er der noget I kan gøre for at gøre det mere fleksibelt?

Fleksibilitet kan have stor betydning for pigerne, så lysten til at gå til bueskydning ikke bliver en byrde. Det kan være i forhold til at mindske træningsmængden i perioder, hvor der er pres på i skolen eller alternative træningsmuligheder, når man må melde afbud til træning f.eks. for at deltage i et socialt arrangement.

CASE - Lyngby Bueskyttelaug

I Lyngby Bueskyttelaug er der træning fra mandag - torsdag. Skytterne bestemmer selv, hvilke dage og dermed hvilke hold de træner på, og dette kan ændre sig løbende, hvis der sker ændringer i hverdagslivet, eller de ønsker at ændre på træningsmængden.

Det gør deres træningstilbud meget fleksibelt. Skytterne vælger selv de træninger, der passer dem bedst, og de kan tage højde for, hvem der er træner og de andre på holdet. Samtidig giver det skytterne mulighed for at deltage på de andre hold, hvis der er en uge, hvor de ikke kan deltage på det hold, de normalt går på.

Det er ikke alle klubber, der har mulighed for at lave samme model som i Lyngby, pga. faciliteter, trænere og størrelsen på klubben. De fleste klubber kan derimod kigge på deres træningstilbud og prøve at se om der er mulighed for at gøre det mere fleksibelt end det er i dag.

CASE - Thy Bueskyttelaug

Thy Bueskyttelaug har ca. 35 medlemmer (2019). I indendørsæsonen holder de til i et idrætscenter, hvor der er kamp om haltiderne. Det betyder, at klubben har mulighed for at træne onsdag og fredag aften i 1,5-2 timer. Det giver en meget lille mulighed for fleksibilitet i træningstilbuddet. Klubben arbejder på mulighed for andre træningslokaler, men på kort sigt prøver de at kigge på, hvad de ellers kan gøre. Det kunne f.eks. være fælles styrketræning, løbeture eller buefaglige oplæg.

I udendørsæsonen har Thy Bueskyttelaug ikke de samme udfordringer angående faciliteter, derimod er de udfordret på trænerkapaciteten. Der er stadig to faste klubaftener, som er de primære træningsdage, men det er muligt at have banen åben i længere tid. Det betyder, at nogle af de erfarne ungdomsskytter har mulighed for at være hjælpetrænere under træningen og stadig har mulighed for selv at træne. Klubben har også givet de erfarne skytter mulighed for ekstra selvtræning, ved at give dem adgang til klubbens udendørsfaciliteter udenfor de almindelige træningstider.



Det handler om at tænke ud af boksen og prøve at komme på løsninger. Her er nogle forslag til hvad man kan kigge på og ideer til løsninger:

- Kan skytterne deltage på et andet hold, hvis de er forhindret i at deltage på deres eget hold?
- Snakke med skytterne når f.eks. eksamensperioden nærmer sig, om der skal skrues ned for træningsmængden.
- Give de ældste ungdomsskytter mulighed for at tage ned i klubben og skyde på egen hånd eller i følgeskab af en forælder, som alternativ til den planlagte træning.

- Tilbyd alternativ træning f.eks. i form af en løbetur, et styrketræningsprogram eller skudanalyse af egne skud på video, som de kan lave i tilfælde af afbud.
- Undersøge mulighederne for ekstra træningstider, f.eks. hvor der kun er en skydeleder til stede, så skytterne kan øve teknik imellem til træningerne med deres træner.
- Øge træner kapaciteten.
- Italesætte de forskellige muligheder der er for træning i klubben. Det er ikke sikkert, at skytterne og forældrene er klar over mulighederne, hvis de ikke allerede benytter dem.
- Er der forskel på, hvad vi kan tilbyde vores skytter indendørs og udendørs? Det må der gerne være, hvis faciliteterne tilbyder noget forskelligt.

Det er vigtigt, at man stadig holder fast i fælles træningerne, og at dette er den primære træningsform, da de har enorm betydning for det sociale og fastholdelse i klubben.



PAUSER

I bueskydning er der ikke en naturlig pause i sæsonen, hvor der ikke er nogen aktivitet, og klubberne holder lukket. De fleste bueklubber har nedsat aktivitet i skolernes sommerferie, men de fleste steder er det muligt at skyde med bue året rundt.

Pause er vigtigt, også fra sporten og bueskydning. Det er vigtigt for ens motivation, at man kommer til at savne sin sport engang imellem og får brudt med den normale hverdagsrytme. **Nogle ugers pause fra sporten er sundt for pigerne,** men det er vigtigt at forventningsafstemme med dem, så de ikke på egen hånd træner en masse i perioden. Fortæl dem, at du forventer, de holder pause og bruger tiden på noget andet end bueskydning. Det er vigtigt for ens trivsel og velbefindende på den lange bane, at man er i stand til at sætte sig ned uden at ordne noget og uden at have dårlig samvittighed over det (Nylandsted 2016).

En fridag i løbet af ugen er også en rigtig god ide, så pigerne ved, at de har en fast dag i ugen, hvor de har fri til "alle de andre

ting". Her tænkes ikke på weekenden, men en fridag i løbet af hverdagene. For de fleste unge mennesker i bueskydning giver det helt sig selv, fordi det er de færreste, der skyder med bue hver dag. Det kan blive en udfordring for de unge mennesker, som går til flere forskellige sportsgrene/hobbies, og hvor skolen fylder meget. Det kan derfor være en god ide at hjælpe de unge mennesker med at planlægge eller gøre forældrene opmærksom på, at en ugentlig fridag ville være en god ide. Det vil give pigerne mere overskud og motivation til træningen ugens andre dage.

Piger tiltrækker flere piger

Mange af pigerne i danske bueklubber savner flere piger på deres alder til bueskydning.

IDE – Lave en venindedag, hvor pigerne i klubben må invitere en veninde med til træning, og der er fokus på hygge, socialt sammenværd og sjov med bueskydning.



TILVALG

I bueskydning er der generelt ikke en kultur for at melde afbud til træningen, hvilket godt kan gøre det svært for trænerne at planlægge træningen, når man ikke ved, hvor mange og hvem der kommer. I opfordres til at indføre, at man skal melde sin deltagelse eller afbud for at hjælpe trænerne med at kunne forberede sig bedst muligt til træningen.

“Det skal ikke være en forpligtelse eller tvang at gå til bueskydning, det skal være lysten, der driver” Det er vigtigt, at der er fokus på tilvalg og ikke fravalg. Det kunne f.eks. være ved at aftale med skytten, at det forventes, at hun kommer til træning to gange om ugen, al anden træning er et tilvalg, og man skal derfor ikke have dårlig

samvittighed, hvis man ikke får trænet 3-4 gange om ugen. Aftalen skal laves på baggrund af skyttens ambitioner og virkelighed. Det er vigtigt, at skytten og træneren hjælper hinanden med at lave denne prioritering, så den bliver realistisk og afstemt indbyrdes. Pigerne skal ikke selv lave denne prioritering, da den ofte vil blive over ambitiøs og urealistisk at efterleve. Husk at italesætte og efterleve, at det er i orden at melde afbud, så det ikke bliver noget, der skaber dårlig samvittighed.

Det samme gør sig gældende for stævner, der skal være fokus på tilvalg og ikke fravalg. Det kan være en god ide at lave samme øvelser for stævner og have en snak om, hvilke der skal piloteres, så skytterne ikke føler, at de alle skal prioriteres lige højt.



FOKUS PÅ TRIVSEL OG MOTIVATION

Der skelnes typisk mellem to former for motivation: indre og ydre. Eksempler på den ydre motivation kan være, at man gør noget for at undgå en straf eller vinde en præmie. Når en person er indre motiveret, er vedkommendes handlinger styret af en oplevelse af tilfredsstillelse ved handlingerne, sådan som det kan være tilfældet, når man f.eks. lærer en ny teknik eller lykkes med at ramme en 10'er til stævne (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).

I selvbestemmelsesteorien peges der på tre psykologiske behov, der skal opfyldes for, at man kan opleve indre motivation og høj grad af trivsel (Ryan & Deci, 2008). De tre behov er oplevelsen af:

- **Selvbestemmelse eller ejerskab:** At individet har medbestemmelse og ejerskab og ikke kontrolleres af ydre betingelser.
 - Snak med jeres skytter omkring trivsel også når det går godt. Det er altid muligt at arbejde med trivsel i klubben, hvis der ikke er noget at forbedre kan man tale om, hvad der fungerer godt, og hvad skytterne sætter pris på.
 - Få evt. værktøjet 'Trivselsmåling' af Bueskydning Danmark eller lav jeres eget spørgeskema.
 - Spørg jeres skytter om, hvad der er vigtigt for dem i forhold til trivsel, lyt til dem og sæt handling bag.

- **Kompetence:** individets følelse eller oplevelse af at kunne klare de opgaver, som vedkommende står overfor.
- **Samhørighed:** oplevelsen af at være forbundet til andre og have en følelse af at høre til i et fællesskab.



Hvis et eller flere af disse tre behov ikke er opfyldt i en given aktivitet, vil en person ikke opleve optimal motivation. Samtidig kan det have en indvirkning på en persons trivsel i den pågældende aktivitet, hvis et eller flere af de tre behov ikke er opfyldt (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018). Der er altså nogle faktorer, der er vigtige og i relation til dette, bør man som træner helt undgå:

- **At styre alting:** Skytten skal føle, at det er deres eget projekt at gå til bueskydning.
- **At tale for meget om resultater:** Der skal være fokus på udvikling af kompetencer frem for resultater. Fokuser i stedet på indsats, indstilling, glæde mv.
- **At fokusere på enkelte skytter:** Alle skytter skal føle sig set og hørt til alle træninger og stævner. De skal opleve, at de er en del af fællesskabet og har en værdi.

SOCIALT FÆLLESSKAB

Det sociale, vennerne, fællesskabet, hyggen og sammenholdet er enormt vigtigt for pigerne i bueskydning. Det at have nogen at dele sin interesse med på sin egen alder tillægges stor betydning. Det er derfor vigtigt, at man som klub og træner sætter fokus på det sociale for at øge pigernes trivsel i klubben og derigennem fastholder dem i sporten. Her er nogle forslag til, hvordan man kan fremme det sociale og fællesskabet i bueskydning:

- Der skal være plads og tid til fis, sjov og hyggesnak til træning.
- Byg træningen op, så de får en følelse af, at de er en del af et hold. Start fælles med opvarmning, inkluder lege og konkurrencer for at gøre træningen sjov og øge fællesskabet. Afslut ligeledes i samlet flok med en aktivitet og en hilsen.
- Tag samlet afsted til stævner og lav et fælles tilholdssted, for at styrke det interne sammenhold. Det kan også være rigtig godt for pigerne at møde andre ligesindede piger til stævnerne og finde ud af, at de ikke er alene.
- Opret et ungdomshold, så der er en opdeling af voksne og børn/unge. Det har både Haderslev, Sorø, Lyngby og andre klubber gode erfaringer med. Det øger sammenholdet, det sociale og glæden ved at gå til bueskydning for de unge.
- Arranger sociale arrangementer i klubben både med og uden buen.
- Tilskynd til socialt samvær uden for bueskydning mellem skytterne.

- Opdel skytterne i par, så de under træningen har en makker, som de henter pile med, giver sparring til osv. Det er vigtigt, at træneren sammensætter parrene og ændrer dem fra gang til gang. Model fra Haderslev Bueskyttelaug.
- Hold en fælles obligatorisk pause midt i træningen, hvor der er tid til mental afslapning, hyggesnak og fællessammenværd, hvor trænerne også deltager. Model fra Lyngby Bueskyttelaug.
- Lav et fælles afbræk midt i træningen, hvor alle skytter laver en fælles aktivitet uden bue og pil. Det giver mulighed for en mental pause, grin, sjov og fællesfølelse. Model fra Haderslev Bueskyttelaug.
- Lav noget sjovt og alternativt til træning, Tænk ud af boksen – HELT UD, og ikke altid kun til CD'er og balloner.
 - Find inspiration i Bueskydning Danmarks øvelsesbank.
 - Arranger evt. et af Bueskydning Danmarks alternative stævner, hvor der er fokus på noget sjovt og anderledes uden præstationspres.



Alle tre case klubber (Haderslev, Sorø og Lyngby) samt langt de fleste - hvis ikke alle - klubber under Bueskydning Danmark, har en meget skarp "ingen mobning"-kultur, og der bliver slået meget hårdt ned på det, hvis det forekommer. I de danske bueklubber skal der være plads til alle. Ledere og trænere i alle tre case klubber understregende, at det var vigtigt for dem, at alle følte sig lige, og at der ikke blev forskelsbehandlet i deres klub.

Personlig beretning

Jeg har aldrig selv gået til bueskydning. Jeg har fået min foreningsopdragelse i en boldspilene holdsport. Bueskydning var derfor et helt nyt territorie for mig, da jeg startede i Bueskydning Danmark. Den ting, der imponerede mig allermest i begyndelsen og gør mig stolt over at være en del af Bueskydning i Danmark, er evnen til at inkludere, acceptere og respektere alle i fællesskabet. Det er noget, jeg bliver bekræftet i hver gang, jeg er på besøg i en af de danske bueklubber, og det gør mig enormt glad og stolt.

Udviklingskonsulent i Bueskydning Danmark – Astrid Carstensen

Nogle bueklubber oplever, at fællesskabet og hyggen er størst i indendørsæsonen, fordi man kommer hinanden mere ved, og fordi udendørsfaciliteterne ikke indbyder til samvær. Overvej i disse situationer om I kan gøre noget for at gøre Jeres faciliteter mere indbydende. Feks. er det muligt at være i læ for regn og vind? Er det muligt at få varmen? Kan man sidde ned? Er der noget, der skaber hygge? Er det muligt at gå på toiletet? Er det rent? Lugter det? Faciliteterne har større betydning for pigerne end for drengene og kan på den ene side være med til at fremme samværet, men på den anden side kan det også mindske samværet, hvis de ikke ønsker at opholde sig der. Dette gælder for udendørsfaciliteter såvel som indendørsfaciliteter..





PERFEKTIONISME OG FORVENTNINGSAFSTEMNING

Bueskydning er en konsekvent sport, man ser resultatet sekunder efter pilen er affyret, og man er ene og alene årsag til resultatet. Det kan derfor være mentalt hårdt hele tiden at ville gøre sit bedste og særligt, hvis resultaterne ikke er som ønsket. For at blive god til bueskydning, skal man være drevet af perfektionisme og ønsket om hele tiden at forbedre sit skud. Det er en egenskab, der går meget igen i det danske bueskydningsmiljø. Det vigtige er at finde den rette balance, så det er den positive perfektionisme, hvor man har fokus på præstationer fremfor resultater uden, at der samtidig er høj grad af bekymringer, frem for den negative perfektionisme. Er det den negative perfektionisme, der er central hos en skytte, kan det være svært at rumme at gå til bueskydning, fordi du hele tiden kan se resultatet af egne handlinger.

Hvordan kan du som træner genkende uhensigtsmæssig perfektionisme?

- Skytten har konstant dårlig samvittighed.
- Skytten er angst for at fejle. Fejl og kritik opfattes som tegn på generel svaghed.
- Skytten er ikke i stand til at nyde arbejdsprocessen.
- Skytten har en konstant kritisk bedømmelse af sig selv.
- Skytten er tilbøjelig til at tænke i 'alt eller intet'.

- Skytten har svært ved at vurdere, hvornår det er vigtigt at yde sit allerbedste, og hvornår man kan tillade sig at slappe lidt af.
- Skytten vurderer sine præstationer ud fra, hvad der ikke lykkes og hvad de mener, de bør kunne.

Pointen er, at pigerne gerne må være perfektionistiske, men at det skal være i den positive form, hvilket man som træner kan hjælpe pigerne i retning af. Det, som man skal forsøge at undgå ude i bueklubberne er, at skytterne måler sig selv ud fra et ideal om fejlfrihed, da det fremtvinger en korrekthetskultur mere end en udviklingskultur



FEJL OG EVALUERING

I bueskydning er der en overvejende kultur for at det er okay at fejle. Alle fejler i bueskydning, det er umuligt ikke at fejle en gang imellem. Det betyder ikke, at pigerne synes, det er okay, når de selv fejler. Tal med pigerne og hjælp dem med at have fokus på det positive og udviklingen frem for resultatet. Der er ALTID noget positivt at sige om et skud.

Overvej - Påtager du dig som træner ansvaret, når dine skytter laver fejl?

Hvilken betydning tror du, at det har for dine skytter, hvis du tydeliggør over for dem, at ansvaret er dit som træner, hvis de f.eks. laver fejl til et stævne?

Lyngby Bueskyttelaug har gode erfaringer med at tage ansvaret, når skytten fejler. Det tager noget af presset fra skyttens skuldre, og de kan hurtigere komme videre til næste skud.

Evaluering efter et stævne eller en træning, hvad er fokus og hvordan.

Hjælp pigerne med at fokusere på det gode, de små "sejre". Dette gør du ved at gøre opmærksom på, at du har set pigerne og roser og anerkender dem, når det sker. Hvis en skytte er inde i en dårlig periode, hvor tingene ikke fungerer, kan du hjælpe skytten med at bryde skuddet ned i mindre dele. De små sejre kan "snyde hjernen" til oplevelsen af succes, selvom man ikke har præsteret noget, der normalt vil give en oplevelse af succes. På den måde fjerner man ens tanker fra at fokusere på, at det ikke lykkes i det store billede (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).



Forstå dine skytter - vi er alle forskellige, reagerer forskelligt og har brug for forskellige ting, når vi bliver frustrerede. I bueskydning ser man oftest en voldsommere reaktion til stævner frem for til træning, når noget ikke går som ønsket. Det er træneres opgave at hjælpe skytten tilbage i fokus. Vi er forskellige, og det kan være forskellige taktikker, der virker. Nogle trænere i bueskydning har f.eks. gode erfaringer med at få skytten til at reflektere over, hvad der gik godt, bryde skuddet ned sammen med skytten, flytte fokus væk fra

bueskydning med en joke eller lade skytten rase af og give dem lidt ro.

Det kan også være en god ide en gang imellem at få skytterne til at lave en skriftlig evaluering, hvor de har god tid at reflektere og blive bevidst om det, der gik godt, når de er kommet lidt på afstand af oplevelsen. Det er muligt at få et evalueringsskema af Bueskydning Danmark, der hedder "Det jeg lykkes med", eller lave et selv.

"Tving" dem til at lave fejl

Inspiration fra en anden sportsgren
Mål for i dag: Et skud skal gennemføres hver gang, men den nye teknik!

Hvordan gør vi det?

- I SKAL fejle! Det er i orden at lave et grimt skud.
- Vi vil hellere se et helhjertet forsøg, hvor man fejler, end ingenting.
- Det er sjovt at fejle! Grin af det i stedet for at blive sur.
- Se det positive i det – du er i en proces for at lære.
- Rettelser er positivt – I får noget, der kan gøre jer bedre.
- Man må ikke give op på noget tidspunkt. Kæmp for alle skud.

Regler:

- Tre "jeg kan ikke" = ikke flere skud resten af træningen.

Så piger, temaet i dag er at fejle!

HUSK – Evaluering er godt i visse mængder, det skal ikke ske efter hver eneste skud, øvelse, træning eller stævne. Der skal også være plads til "bare" at skyde og nyde det uden at tænke over det efterfølgende.

FORVENTNINGSAFSTEMNING

Som træner skal man undgå resultatorienterede forventninger og i stedet have forventninger til skytten, der handler om indstilling og udvikling.

Sorø Bueskyttelaug har gode erfaringer med at forventningsafstemme med deres unge skytter, inden de tager til stævne, og forventningerne til stævnet er, at skytterne skal have en god oplevelse, møde venner og have det sjovt. Forventningerne til skytterne fra trænerens side er aldrig resultatorienterede.



Hvad er vigtigt at tænke over, når du som træner skal forventningsafstemme med dine skytter?

- Tydeliggør hvilke forventninger, du har til den enkelte skytte. IKKE resultatorienteret.
- Tilskynd pigerne til selv at være opsøgende og aktive i dialoger med dig omkring hvilke forventninger, pigerne har til sig selv og eventuelt til dig som træner.
- Husk, at skytternes engagement i bueskydning er deres eget projekt. Støt dem og tal med dem om, hvilke forventninger de har til sig selv.
- Vær opmærksom på, om pigernes forventninger til sig selv er urealistiske. Hjælp dem eventuelt til at sætte forventninger, der retter sig mod deres udvikling frem for resultater. Husk at være konkret og realistisk, så pigerne ved, hvornår de har opnået forventningerne.
- Afsæt god tid til at lave forventningsafstemning.

Læs mere om perfektionisme og forventningsafstemning i ATK BUE 2.0.

IDE - Lave en holdkontrakt

En kontrakt er tænkt som et redskab til at bevidstgøre og skabe dialog mellem trænere og skytter om hvilke forventninger, man har til hinanden.

Eksempel på en kontrakt for skytterne på et hold

- Kommer 10 minutter før træning for at samle sin bue og gøre sig klar til træning
- Deltager i fællesopvarmningen
- Hvis man bliver forsinket, skriver man til træneren
- Er en god ven
- Respekt for trænere
- Nul mobiler
- Hjælper med at gøre banen klar og rydde op
- Melder afbud i god tid
- Ingen søde sager under stævnerne – først efter
- Positiv indstilling inden træning og stævner går i gang

Eksempel på en kontrakt for trænere

- Kommer til tiden
- Roser og anerkender os
- Hjælper os med at udvikle os
- Har forberedt sig inden træning
- Tager med os til stævner
- Taler pænt og ordentligt



TRÆNERROLLEN

TIL TRÆNEREN

Du er som træner den vigtigste enkelt person for skytterne i klubben, og du har en stor indflydelse på deres trivsel i klubben. Som træner er det din opgave at skabe et godt miljø at være i, hvor der er plads til udvikling uanset niveau, en positiv energi, hvor der er fokus på ros og anerkendelse, samt et sted hvor der er plads til hyggesnak, sjovt og socialt samvær. Det handler om at finde den rette balancegang mellem seriøsitet og sjov.

Opsummering – Det er vigtigt for pigerne, at du som træner:

- Kan noget – idrætsfagligt (er forberedt, strukturerer mv.).
 - Prioriterer træneruddannelse i klubben. Skytterne værdsætter dygtige trænere (også DIF-uddannelserne hvor det mere generelle idrætsfaglige er i fokus).
- Anerkender og roser dem.
 - Der er ALTID noget rose f.eks. at de forsøgte.
- Løbende spørger ind til, hvordan de har det og taler med dem om andre ting i hverdagen end bueskydning (f.eks. ved at afholde løbende samtaler).

- Skaber et miljø hvor man kan snakke om tvivl, usikkerhed og bekymringer, og hvor de kommer til jer, hvis de har brug for at snakke.
- Lån evt. samtalekortene "Sporten og alt det andet" ved Bueskydning Danmark, hvis det er svært at gribe samtalerne an.

- Forstår, at de ofte har en (meget) perfektionistisk tilgang til alting, hvilket resulterer i, at de ofte er meget selvkritiske og går op i små detaljer.
- Forstår, hvordan de prioriterer i deres hverdag - at de gerne vil sporten, men at skolen i sidste ende er det vigtigste for dem.
- Har en pæn, tydelig og ordentlig kommunikation.

I Bueskydning er det også vigtigt, at du som træner ser alle dine skytter under træningen. Alle skytter uanset hvem de er, skal have trænerens opmærksomhed. Det glæder for det buetekniske område men mindste lige så meget på det personlige plan. Husk at hilse på dem, når de kommer ind ad døren og sig farvel inden de går hjem. De små ting kan gøre en kæmpe forskel. Husk at behandle alle lige, det gør du ved at coache forskelligt.

TIL KLUBBEN

Trænerne er en af de allervigtigste ressourcer i jeres klub! Det er dem, der har den daglige kontakt med jeres skytter, de er kultur skabere og lægger en kæmpe indsats i klubben. Det er vigtigt, at I som klub husker at anerkende og værdsætte jeres trænere. Det kan gøres på forskellige måder f.eks. betale deres træneruddannelse, sige tak og rose indsatsen, betale deres kontingent, holde et socialt 'tak for indsatsen' arrangement, give dem klubtøj, betale et 'tak for indsatsen' honorar mv.

Det er også jeres opgave at være med til at motivere jeres trænere til at forsætte den gode indsats og udvikle sine kompetencer. Ifølge Center for frivilligt socialt arbejde (2019) er disse 6 konkrete faktorer med til at motiverer og fastholde frivillige.

- Tydeliggør den forskel, den frivillige gør
- Match den frivillige med den rigtige opgave
- Spild ikke den frivilliges tid
- Påskøn den enkelte frivillige
- Skab råderum og tilbyd udvikling
 - Alle tre case klubber her gode erfaringer med at uddanne deres trænere. Fortæl jeres trænere om de uddannelsesmuligheder der er og opfordrer dem til at dygtig gøre sig yderlig.
 - Dyrk relationerne
- Arranger fællesarrangementer for jeres frivillige



Kvindelige trænere

De tre case-klubber (Haderslev, Sorø og Lyngby) har alle kvindelige trænere tilkøbt til træner-teamet omkring deres børn og unge. Oplevelsen er, at kvindelige trænere på sigt tiltrækker flere kvindelige skytter. I Sorø har oplevelsen været, at pigerne er glade for en kvindelig træner og trækker over mod dem. "Der er bare ting, man ikke fortæller til en mandlig træner, når man er pige". Trænerne i Haderslev synes, det fungerer rigtig godt med både kvindelige og mandlige trænere, som er forskellige og derigennem kan håndtere forskellige situationer bedst muligt. Det giver en god synergi. Det er særlig godt med en kvindelig træner til teenagepigerne i klubben; de mandlige trænere oplever, at der er en helt anden forståelse mellem de kvindelige trænere og pigerne, end de selv kan tilbyde.

Er det som klub ikke muligt at finde nogen egnede kvindelige trænere, kan en god alternativ løsning være at skaffe en kvindelig "holdleder" til ungdomsholdet. Hun vil

kunne tage sig af nogle af de praktiske ting, snakke med skytterne om, hvordan de har det og være med til at skabe et godt miljø at være i. Kvinder skal i højere grad end mænd opfordres til at tage opgaver som træner/holdleder (Fester 2014).

Har man som klub nogle ældre kvindelige ungdomsskytter er det også oplagt at bruge dem som hjælpetrænere/mentorer, de kan være nogle gode kulturbærere og rollemodeller for de yngre skytter, og samtidig kan det være en god måde at fastholde de lidt ældre ungdomsskytter i bueskydning.

Et trænarskifte kan være en sårbar periode, hvis den ikke håndteres rigtigt. Det kan være en god ide at være ekstra meget til stedet i overgangsperioden, samt støtte og bakke op om den nye træner. Vær åben omkring ændringen og snak med pigerne om det og lyt til dem, så I kan være med til at gøre overgangen så nem som muligt.



AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER

Håbet med denne rapport er, at den har givet indsigt i og forståelse for de unge pigers hverdagsliv og de mange "bolde", de skal håndtere. Men viden i sig selv skaber ikke gode idrætsmiljøer. Håbet er, at denne rapport kan være med til at igangsætte nogle processer i de danske bueklubber, som på sigt kan medvirke til, at flere piger ønsker at gå til bueskydning og forblive en del af fællesskabet i sporten. Denne proces vil i mange tilfælde kræve både kultur- og strukturændringer, som ikke sker fra den ene dag til den anden.

Som træner er det vigtigt at være opmærksom på, at du sammen med dine trænerkollegaer er den enkeltstående aktør, der har størst betydning for udviklingen af gode idrætsmiljøer for piger. Det er jer trænere, som pigerne møder i klubben. Nogle få ændringer i jeres tilgang til pigerne og i jeres træningspraksis kan medvirke til

at gøre gode idrætsmiljøer til endnu bedre idrætsmiljøer. Med mere rummelighed, forståelse og imødekommenhed kan du være med til at gøre det endnu mere attraktivt for pigerne at blive i idrætten. Det kræver ikke, at man som træner laver store forandringer i ens træning, men at ændre ens tænkning på nogle områder (DIF, Jensen, & Østergaard, 2018).

På baggrund af denne rapport, er det muligt at få besøg af Bueskydning Danmarks udviklingskonsulent til at snak om, hvordan idrætsmiljøet kan blive endnu bedre i jeres klub, med særligt fokus på at skabe et godt miljø for pigerne. Hvis det har interesse for jeres klub, så tøv ikke med at kontakte jeres udviklingskonsulent.

God arbejdslyst med at gøre "gode idrætsmiljøer for piger" endnu bedre i de danske bueklubber.







LITTERATURLISTE

Carlsen, H. (2018). DET GODE BØRNE- OG UNGELIV I FORENINGSIDRÆTTEN.

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (2019). Sådan rekrutterer I nye frivillige

DIF 2018, Jensen, S. Y. M & Østergaard, S. (2018). GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER.

Fester, M. (2014). Mangfoldighed i trænergerningen – En undersøgelse af fire specialforbunds træneruddannelser i et kønsperspektiv

Grube Juul, Kirsten & Østergaard, Søren (2016): Ung i en præstationskultur. Frederiksberg. Forlaget Ungdomsanalyse.nu

Grube, Kirsten & Østergaard, Søren (2010): Jeg har brug for et break! Perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv. Forlaget Ungdomsanalyse.nu

Illeris, Knud m.fl. (2009): Ungdomsliv. Samfundslitteratur

Jensen, S. Y. M & Østergaard, S. (2018). HVORFOR VÆLGER UNGE PIGER SPORTE
FRA?

Nylandsted, Lone Ross (2016): Generation Præstation. Dansk Psykologisk Forlag

Petersen, Anders (2016): Præstationssamfundet. Hans Reitzels Forlag

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior.

Willer, T., & Østergaard, S. (2017). Det er vigtigt at være en succes... men det er bare ikke altid, at det lykkes!



bueskydning danmark

Bueskydning Danmark

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Web: www.bueskydningdanmark.dk

Tlf. +45 4326 2728