



Fægtning for piger og kvinder

Inspirationshæfte om rekruttering og fastholdelse af pige
– og damefægtere til ledere og trænere



Udviklingskonsulent Øst i samarbejde med DFF's B&U-udvalg og Breddeudvalg. Efteråret 2011.

Indhold

1. Indledning	2
2. Klubledelsens rekruttering af pige – og damefægttere	5
2.1. Rekruttering af nye medlemmer	5
2.2. Hvorfor går kvinder og piger til fægtning?	5
2.3. Generel rekruttering.....	8
2.4. Rekruttering af trænere og dommere.....	8
2.5. Pigetræning - for og af piger.....	8
3. Rekruttering og fastholdelse af piger og kvinder – hvilke målgrupper skal klubben satse på?	9
4. Klubledelsens fastholdelse af pige – og damefægttere	10
4.1. Klub – og træningsmiljø.....	10
4.2. Velkvalificerede trænere og ledere til alle	10
4.3. Gør det attraktivt at fægte på ”2. holdet”	10
4.4. Hvad med respekten? God omgangstone	10
4.5. Aktivitetstilbud	11
4.6. Aktivitetsindhold	11
4.7. Er udstyret i orden? Faciliteterne.....	12
5. Aldersrelaterede idéer til rekruttering - og fastholdelse til træning og andre klubaktiviteter	14
5.1. Træningsidéer for børn og unge.....	14
5.2. Aktiviteter for rekruttering og fastholdelse af børn og unge	15
5.3. Træningsidéer for unge og voksne	16
5.4. Aktiviteter for rekruttering og fastholdelse af unge og voksne	16
5.5. Miniprojekter – klub på tværs og hold i klubben?	17
6. Træneres fastholdelse af pige – og damefægttere	20
6.1. Hvordan træner man pige – og damefægttere?.....	20
6.2. Har piger lidt andre motiver end drenge for at dyrke sport?.....	21
6.3. Fastholdelse og frafald	23
6.4. Gør det attraktivt at fægte på 2. holdet.....	23
6.5. De modløses fastholdelse (de let øvede)	24
6.6. Er der flow i træningen?	25
6.7. Træningsmiljø.....	26
6.7. Har kvinder og mænd forskellige egenskaber, som vi skal være opmærksomme på i træningen?	27
6.8. Kvinders og mænds forskellige egenskaber – i følge mænd	28
6.9. Opsummering for trænere	29

1. Indledning

DFF afholdt en workshop om damefægtning på en træningssamling for piger og kvinder i februar 2011. Her stillede vi 7 spørgsmål til pige – og damefægttere, som de besvarede under et gruppearbejde. Der var 8 grupper á 3-4 personer. Svarene udgør for os en slags brugerundersøgelse af, hvad piger og kvinder finder vigtigt og forventer af fægtesporten. Et af vores spørgsmål var:

Hvad er det allervigtigste for pige – og damefægttere?

(Brugerundersøgelse)

(Hvis I kun må komme med et enkelt udsagn)(oplistet uprioriteret)

Svar: (oplistet uprioriteret)

- a) Det skal være sjovt, og der skal mere fokus på pigerne.
- b) Fællesskab på tværs af våbene.
- c) Det skal være sjovt og stimulerende (læring/udvikling) at komme til træning.
- d) Der skal være flere piger og kvinder i dansk fægtning.
- e) Motionen er det vigtigste (damer, voksne)
- f) At blive dygtigere.
- g) Det skal være sjovt.
- h) Det samme som er vigtigt for drenge – og herrefægttere.

Ovenstående er kort fortalt, hvad pigerne og kvinderne i fægtesporten vil have og forventer.

Hvis I gerne vil have flere piger og kvinder i jeres fægteklub, så hav ovenstående i baghovedet ved al aktivitet i klubben – organisation, ledelse, træning, lejre, stævner m.m.

Bemærk, at 3 ud af 8 svar indeholder udsagnet: "Det skal være sjovt". Det udsagn er væsentligt og uddybes i teksten – bl.a. ved "spørgsmål nr. iii".

De øvrige spørgsmål i vi stillede i workshoppen var:

- i. Hvorfor skal piger/damer starte på fægtning? – se s. 6
- ii. Hvad er det bedste ved fægtning? – se s. 6

- iii. **Hvad er det sjoveste, vigtigste eller sejeste til TRÆNING?** – se s. 22-23
- iv. **Hvordan er den gode træner for jer?** – se s. 19
- v. **Hvad skal der være mere/mindre af til træning/ i klubben / til stævner / til lejre?** – se s. 14
- vi. **Hvordan bliver det endnu sjovere at være pige – damefægter?** – se s. 31

Pigernes og kvindernes svar bringer vi i løbet af hæftet i grønne tekstbokse i håbet om, at udsagnene kan give jer et bud på, hvordan I i klubarbejdet kan skyde jer ind på, hvordan I bedst rekrutterer og fastholder pige – og damefægtere.

I de blå tekstbokse findes opsummeringer og pointer.

I de lyserøde bokse findes praktiske fif eller andre oplysninger.

Fægtesporten har flere mandlige end kvindelige udøvere i Danmark. Generelt er der noget flere mænd end kvinder, der dyrker organiseret idræt i Danmark og på verdensplan, og indenfor en del kampsportsgrene har kvindelige udøvere altid været lavere repræsenteret i end andre idrætsgrene. Men der er næppe en naturlov, der tvinger os til at acceptere disse omstændigheder og ej heller noget der tilsiger, at der ikke er plads til ændringer, der øger andelen af pige – og damefægtere. I stedet for at resignere kan vi betragte **pige – og damefægtning som et vækstpotentiale.**

Flere danske klubber oplever i **øjeblikket en tilgang af pigefægtere.** Kigger man på præstationssiden, har danske damefægtere historisk set af forskellige årsager vundet flere internationale medaljer end herrerne, og den seneste danske OL-deltager var en kvinde. I forhold til andre kampsportsgrene ligger fægtesporten i den bløde ende, hvad angår fysisk kontakt, hvilket måske giver os anderledes forudsætninger for at tilbyde kvinder og piger et spændende tilbud om fysisk, teknisk og taktisk udfoldelse og flere gode idrætsoplevelser indenfor kampsport.

I DFF har vi konstateret, at nogle klubber har en medlemstilgang indenfor pigefægtning, og at andre klubber efterspørger flere kvindelige fægtere.

Derfor vil vi i dette hæfte give idéer til, hvordan man

A) får hvervet nye kvindelige fægtere - rekruttering

B) kan holde fast på de kvindelige fægtere, som kommer til klubben - fastholdelse.

I det følgende viderebringer vi **erfaringer fra fægteklubberne og fra andre idrætsgrene**, og vi giver nogle bud på, hvordan fægteklubbens ledere og trænere kan rekruttere nye medlemmer blandt piger og damefægtere og fastholde samme målgrupper.

I **kapitel 2-4** kigger vi indledningsvist på **klubledelsens muligheder for rekruttering og fastholdelse** af pige – og damefægtere. De kapitler er primært **skrevet til lederne i klubben**, idet vi mener, at rekruttering og en del fastholdelsesaspekter er ledelsesopgaver, mens det er trænerens opgave at

træne udøverne i fægtning til træning og stævner og derved medvirke til fastholdelsen i klubben og sporten. Kapitlerne er dog også gode at få forstand af for trænere – og i en del klubber er der personsammenfald mellem ledere og trænere.

I **Kapitel 5** præsenterer vi en lille **idébank** til rekruttering og fastholdelse opdelt i egentlige træningselementer og mere sociale aktiviteter, som kan gennemføres udenfor almindelig træning af alle de frivillige i klubben. Idéerne er endvidere strukturerede efter aldersgrupper.

Trænerens muligheder for fastholdelse af pige og damefægttere er behandlet i **Kapitel 6**. Kapitlet gør sig overvejelser om træning af piger og kvinder og trænerens muligheder for fastholdelse. Kapitlet er **skrevet til klubbens trænere**, men er også værd at læse for ledere. Træneren har den daglige kontakt med fægterne og er omdrejningspunktet for fægternes sportslige udvikling, og spiller derfor en betydningsfuld rolle i fastholdelsesproblematikken, mens klubledelsen er den ledende, politiske og bestemmende faktor i klubben, som også selv aktivt kan påvirke fastholdelsen i klubben gennem en række tiltag.

Hæftet vil i hovedsagen fokusere på forhold, der er særligt relevante i forhold til kvindekønnet – men en del af forholdene er også relevante for mænd. Selvfølgelig vil der også være masser af andre aktiviteter og overvejelser, som er **relevante for både kvindelige og mandlige fægttere**, og som klubben må og skal sætte i spil over for klubbens fægttere, som jo består af en gruppe individer af begge køn.

Det er væsentligt, at I som klub overvejer, hvad der tiltrækker og fastholder såvel kvinder som mænd. Men det kan også være relevant at kigge på, om klubbens identitet og træningsmiljø mest er bygget op et specifikt køn, om der kan skabes fremgange ved at fokusere på et køn, der er underrepræsenteret, og/eller om ikke en klub, der rummer begge køn, er en klub, hvor alle føler sig hjemme?

Det er vores fornemmelse, at fægtesporten som en individuel kampsport i et vist omfang allerede tiltrækker piger og kvinder, hvis identitet matcher med at præstere individuelt, i kampsituationer med elementer af fysisk kontakt, og som er ganske resultatorienterede. Lidt generaliserende kaldes sådanne piger/ kvinder af nogle for **"drengepiger"**. Dem vil vi da gerne have endnu flere af i fægtesporten. Men hvad med den endnu større gruppe af kvinder, der ikke falder ind under denne stereotyp? Hvordan bliver de en del af vores sport? For at svare på dette må vi nogle gange anvende andre **stereotyper og generaliseringer** vel vidende, at sådanne ikke altid findes i den virkelige verden. Vi mener dog, at det af forståelsesmæssige grunde er den mest enkle måde at formidle viden om forskellene på rekruttering og fastholdelse af kvinder og mænd. Det er dog væsentligt for os alle at være bevidste om, at sådanne stereotype kvinder og mænd næppe findes i virkeligheden. Alle individer er forskellige. Vi kan dog bruge generaliseringerne til at tale om forskellene mellem kønnene (og mennesker generelt) i træningen.

Hvis vi skal være mange damefægttere, skal vi kunne rumme alle slags piger: Ikke kun elitetyper, "konkurrencefreaks", vindertyper, og de vilde og kampglade, "drengepiger", men også "almindelige" piger og kvinder.

Udgangspunktet – Se fægteren som en fægter

Selv om dette hæfter drejer sig om piger og kvinder, så er vores klare udgangspunkt, som vi også mener, bør være forudsætningen for klubarbejdet og jer som trænere og ledere, at vi først og fremmest skal: Se fægteren som en fægter – frem for som en pige/dreng eller mand/kvinde. Vi skal **tage udgangspunkt i sporten, det sportslige rum, og klubfællesskabet** – det er jo det, vi er gode til – og forsøge at bringe den enkelte fægter, så langt som hun eller han kan og vil i sin fægtekarrriere. I forhold til den målsætning skal alle individets egenskaber sættes i spil – herunder kønnet.

Tag udgangspunkt i sporten.
Se først og fremmest
fægteren som en fægter –
frem for som en pige eller
dreng

2. Klubledelsens rekruttering af pige – og damefægtere

2.1. Rekruttering af nye medlemmer

Hvis I gerne vil herve flere pige – og damefægtere til jeres klub, så er det måske værd at **rekruttere målrettet efter piger – og damer**.

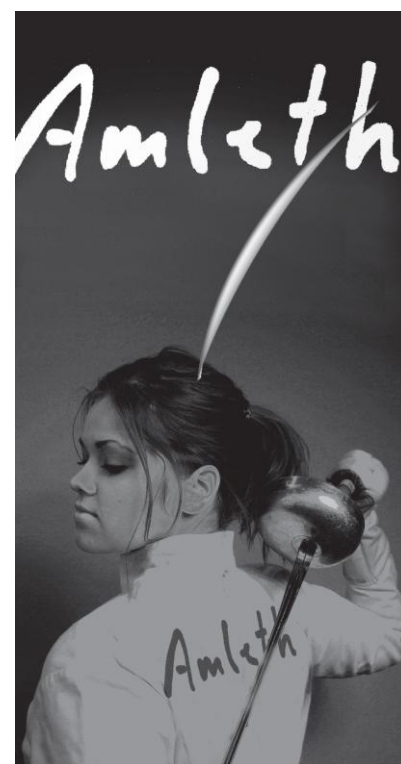
Fægteforeningen Amleth i Helsingør oprettede som nystartet klub et damehold og markedsførte sig målrettet på at herve kvinder til klubben. Her er nogle af de ting, de gjorde:

- Markedsføringsmaterialet handlede om voksne kvinder – se f.eks. billedet til venstre.
- Klubben mente, at der var noget særligt tiltalende ved sporten for voksne kvinder. Det havde de identificeret og fortalte om bl.a. i hvervemateriale og i interviews til lokalpressen.
- Det sociale. Klubben solgte sporten på, at den er fysisk og mentalt udviklende, men også på det sociale: Fællesskabet. Hvad angår det sidste, var træningen også organiseret således, at træningstiden for dameholdet lappede over med herrernes træningstid, så der var mulighed for at møde alle klubbens medlemmer og det modsatte køn.

En lille reklamevideo fra Amleths dametræning kan ses på <http://www.youtube.com/watch?v=KYluxueUbwA>

2.2. Hvorfor går kvinder og piger til fægning?

Når I planlægger rekruttering, så undersøg, **hvad det er, piger og kvinder finder interessant ved sporten, og slå på det i rekrutteringen**. Det skal jo så også være det, som de møder ved de første træninger. Ellers er man hurtigt ude af klubben igen og bliver ikke fastholdt. Forventningerne skal indfries! Spørg de kvindelige medlemmer i jeres klub, hvad der fik dem til at starte? Eller se følgende udtalelser, som vi har samlet:



Kontakt evt.
Fægteforeningen
Amleth for mere
information.

Derfor går kvinder til fægtning:

Hvorfor skal piger/damer starte på fægtning?

(Brugerundersøgelse "i")

Svar: (grp a-g) (oplistet uprioriteret)

- a) Det er sjovt.
Det styrker koncentrationsevnen.
Man får mange venner.
Det er anderledes.
Kommer i god form
Muligheder for at komme til udlandet til stævner let.
- b) Fordi det er sejt at sige at man er fægter – frem for fodboldspiller!
- c) Det er sjovt.
Fordi man kan vinde over sin bror
Man kan konkurrere
En anderledes sport
Godt socialt
Individulelt
- d) Få skader
Sjovt
Styrker en mentalt og fysisk
- e) Det er sjovt.
Det er sundt at dyrke sport og fægtning er en fed sport
Det styrker selvtilliden.
Man bruger sin krop rigtig meget.
Man hygger sig.
Det er fedt.
- f) **Børn:**
Have det sjovt
Kammeratskab, og det sociale med andre.
Fordi de skal prøve sig frem for at finde en sport, der interesserer dem.
Unge:
Have det sjovt
Motion
Dygtiggøre sig
En sport, der er anderledes
Image
Voksne:
Motion, have det sjovt, socialt samvær, fordybe sig, dygtiggøre sig.
- g) Fordi det er sjovt, sejt og anderledes.
Man får hurtigt venner.

"Det fedt at lave noget andet end så mange andre"

"Det jo vildt fedt, at finde en sport man kan være god til, uden at man behøver at kunne alt det der med bolde".

"Jeg har altid syntes, at idræt var et af de kedeligste fag på skemaet, men med fægtning er det noget helt andet. Det er både spændende, hyggeligt, sjovt, og man får motion til både kroppen og hjernen."

"Jeg godt kan lide fægtning, det er hyggeligt og sjovt, alle er søde og venlige. Og så er det selvfølgelig sjovt at vinde."

"Her er blandt andet plads til rummelighed. Medlemmerne kender hinanden godt og vi har det sjovt sammen. "

(udsagnene kommer fra unge / voksne kvinder)

Hvad er det bedste ved fægtning?

(Brugerundersøgelse "ii")

Svar: (grp a-g) (oplistet uprioriteret)

- a) At konkurrere
At man får en masse venner
At slippe ud med sin vrede
Det at bruge et våben – det er anderledes
Det er sjovt
- b) At tage til stævner
Følelsen af at udvikle sig
- c) Det er sjovt at fægte
Intenst
En teknisk sport – ikke kun fysisk
Adrenalin
"Mand mod mand" (kvinde mod kvinde)
- d) At konkurrere
At møde nye mennesker
At man også skal bruge hovedet.
- e) Det er at fægte
At blive god
At have det sjovt
Tøjet!
At nyde det fællesskab man er sat i.
- f) **Børn:**
Succesoplevelser,
kammeratskab, sjovt, giver selvtillid
Unge:
Konkurrence, motion,
kombinationen af teknik og fysik; identitet.
Voksne:
Motion, sjovt, konkurrencer for begyndere, sjov motion for unge, der er blevet ældre.
- g) At møde nye mennesker.
- h) At vinde, at fægte, at træne teknik, at snakke om alt muligt andet end fægtning.

Brug nogle af udsagnene, værdierne og holdningerne i tekstboksene i jeres markedsføring til kvinder.



Her fortæller Nina Aabech mangeårig fægter og dansk mester:

Man skal starte til fægtning fordi:

- Man bliver sej
- Man bliver noget helt specielt

Man bliver mystisk alt sammen på den fede måde.

Det er fedt at gå til fægtning fordi:

- Det er altid sjovt
- Man møder mange forskellige typer mennesker
- Man træner både teknik og fysik
- Man kan blive ved til man er 100 år

og selv når man har fægtet i 33 år, synes folk, at man er sej, når de får at vide, at man går til fægtning.

Hvad med pigerne?

Piger går først og fremmest til sport af de samme grunde som alle andre børn. Alle undersøgelser viser, at den vigtigste grund for børn til at gå til sport er for at have det SJOVT!

Det skal altid være sjovt at fægte. Og når I skal rekruttere piger, skal I vise dem, hvad der er sjovt ved fægtning. Det sjove kan være mange ting: At være sammen, at vinde, at lære noget, træneren, at træne og lege, stævner og lejre, en sodavand.



Her fortæller Louise Hooge, dansk mester 2011:

Hvorfor det er fedt at gå til fægtning:

1. Det er en anderledes og udfordrende sport.
2. Det er en lille sport hvor alle kender alle, så du får hurtigt venner.
3. Det er en klassisk og historisk sport.
4. Du kommer i bedre fysisk form.
5. Det er en sjov måde at komme i form på, så du slipper for at gå kold i de normale træningscentre.
6. Du får styrket selvværdet ved at kunne noget og ved at vinde en kamp.

2.3. Generel rekruttering

Når I laver rekruttering bredt overfor alle slags mennesker og herunder rekrutteringsmateriale, er det selvfølgelig smart at sælge fægtesporten på en måde, der sprogligt og visuelt appellerer til begge køn – så tænk på, hvad det er kvinder tænder på jfr. ovenfor.

2.4. Rekruttering af trænere og dommere

Når I rekrutterer trænere og dommere blandt jeres medlemmer, så husk pigerne. Langt størstedelen af danske trænere og dommere er mænd, men sådan behøver det ikke at være.

En træner – eller dommerkarriere kan være en indfaldsvinkel til at fortsætte i sporten, når ens aktive karriere på f.eks. talent – eller eliteniveau drosles ned. Kvindelige trænere kan i samme og i nogle tilfælde i højere grad fungere som rollemønstre for andre piger og kvinder – dels i forhold til aktive fægteres fægtning, dels i forhold til rekruttering af yderligere kvindelige trænere.

Begynd med at synliggøre uddannelsesmuligheder for kvinderne, og sæt nogle kvindelige fægtere til at assistere på begynderholdene.

2.5. Pigetræning - for og af piger

I Kalundborg Fægteklub laver et par unge piger træning for de andre piger en gang om ugen i klubben. Det har skabt motivation hos pigerne i klubben, at få et ekstra tilbud med eget hold og egne trænere. Det er nogle gange rart og motiverende for medlemmerne, at de kan spejle sig i en træner på deres egen alder og køn – frem for en "gnaven, gammel mand" som klubbens chefræner selv formulerer det med et glimt i øjet. Den "gavne, gamle mand" kommer sjældent forbi træningen, som pigerne får lov at passe helt selv, men de ved, at han står klar i kulissen med råd og vejledning om træningen og også kan hjælpe dem med praktiske ting såsom haltid, udstyr o.lign. Så måske er hans arbejde egentlig ikke blevet så meget mindre, men bare et andet – og der er skabt ny motivation i klubben til træneruddannelse, ny aktivitet og en ny medlemsgruppe.

Måske skulle jeres klubpiger også i gang med at lave fægtetræning for og af piger? Hør nærmere projektet hos Kalundborg Fægteklubs chefræner, Jan Sylvest Jensen.



Tøsesport?

Kom og prøv fægtning ...

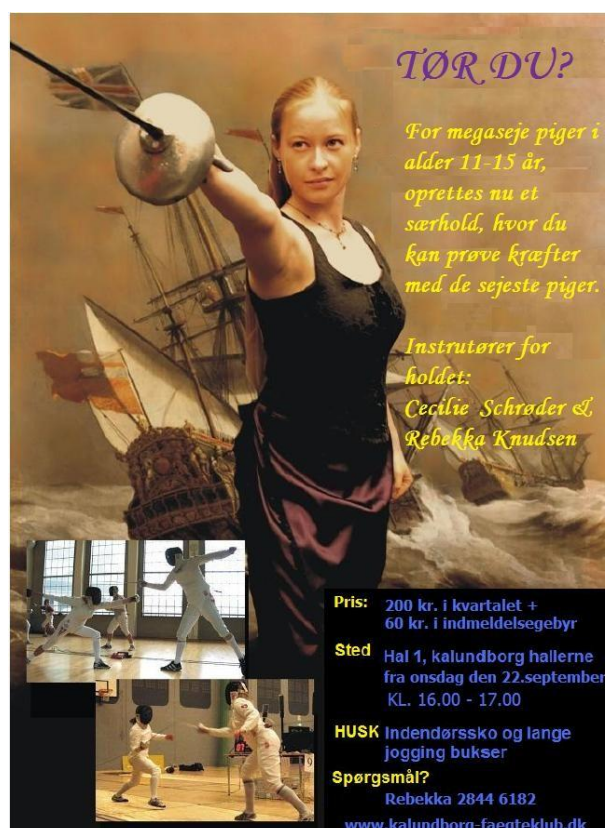
... og oplev en usædvanlig sportsgren, der på enestående vis forener hurtighed og styrke med strategi og taktik

I september vil Svendborgs nystiftede fægteklub starte det første begynderhold op.

Her finder du os:
Hver torsdag fra 19:00 til 21:30

Hvornår?
Vestre Skole
Lille gymnastiskal
Gyldenbjergvej 31
5700 Svendborg

For nærmere oplysninger:
www.niels-juel.dk



TØR DU?

For megaseje piger i alder 11-15 år, oprettes nu et særhold, hvor du kan prøve kræfter med de sejeste piger.

Instruktører for holdet:
Cecilie Schrader & Rebekka Knudsen

Pris: 200 kr. i kvartalet + 60 kr. i indmeldelsegebyr

Sted: Hal 1, kalundborg hallerne fra onsdag den 22. september KL. 16.00 - 17.00

HUSK indendørssko og lange jogging bukser

Spørgsmål?
Rebekka 2844 6182
www.kalundborg-fægteklub.dk

3. Rekruttering og fastholdelse af piger og kvinder – hvilke målgrupper skal klubben satse på?

Det er naturligvis op til klubben selv at afgøre, hvor der skal gøres en indsats ud fra en nærmere vurdering af klubbens forhold og muligheder, som I bedst kender selv. Helt overordnet vil vi dog gerne komme med nogle anbefalinger:

Sats der hvor I allerede har nogle piger eller kvinder. På den måde kan I bedre fastholde det eksisterende og har noget at bygge videre på. Det er sjovt at være mange. Måske er det så et bestemt våben eller en bestemt aldersgruppe, I vælger at rekruttere og fastholde på pige / damesiden? Alternativet er at bygge op fra grunden af.

Rekruttering i børnegruppen. Det vil ofte være mere lige til at satse på at rekruttere nye medlemmer i børnegruppen, uanset om der er tale om piger eller drenge. Børn har mere fritid, har ikke alle fundet et varigt idrætstilbud, og forældre har behov for, at børnene kommer til et fritidstilbud efter skoletid.

Jo flere af de yngre piger I kan rekruttere og fastholde i de yngste aldersgrupper, jo flere har I på den lange bane at arbejde videre med i ungdomsårene, hvor mange erfaringsmæssigt falder fra. Når en større gruppe på vej mod "frafaldsalderen" er etableret, så vil det være relevant for klubben at sætte ind med noget særligt for denne gruppe og sikre, at en større del af dem bliver hængende i fægtningen.

Rekruttering og fastholdelse i **ungdomsrækkerne** er i alle idrætsgrene en noget vanskeligere opgave. I forhold til piger er det vigtigt at huske på, at flere undersøgelser viser, at piger i ungdomsårene falder fra tidligere end drengene gør. Det indebærer, at I nok skal være tidligere ude med fastholdelsestilgang overfor pigerne, og skal tænke på, at det ikke alene er det sportslige ved fægtning og klubben, såsom den tekniske eller resultatmæssige udvikling, der tæller i ungdomsårene, men at den gode idrætsoplevelse består af mange ting. I forhold til klubmiljøet f.eks.: Gode og velkvalificerede trænere og ledere til alle, at det er attraktivt at være på 2. holdet, god omgangstone, aktivitetstilbud og faciliteter (se næste kapitel (kap. 4)).

Det er også relevant for de unge, at der er mulighed for medbestemmelse og medindflydelse til træningen og i klubben generelt, og at der gives rum til det sociale og dyrkning af venskaber.

Det er væsentligt, at I forsøger at fastholde de piger, I har rekrutteret i børneårene, når de når ungdomsrækkerne.

Hvad angår rekruttering af nye kvindelige fægtere, er det måske nemmere at satse på **de voksne kvinder** (frem for teenagerne, som ofte har gang i mange nye, andre ting i deres liv). Vi kan tilbyde både unge og voksne kvinder et spændende og sportsligt alternativ til fitness, holdsport og selvorganiseret sport. Som I sikkert har bemærket af ovenstående i de grønne tekstbokse, så er kodeordet "Anderledes" noget kvinderne lægger vægt på unge som ældre. I det postmoderne samfund er det trendy at være noget specielt. Vi vil gerne være flere, der er noget særligt ved at gå til fægtning. Sælg det!

4. Klubledelsens fastholdelse af pige – og damefægttere

4.1. Klub – og træningsmiljø

I det følgende kigger vi på de forudsætninger i klub – og træningsmiljøet, som er væsentlige for primært fastholdelse af pige – og damefægttere. Overordnet set er det klubbens ledelse / bestyrelse, der sætter rammerne for klub – og træningsmiljøet, og gennem ledelsens egne aktiviteter sikrer miljøets beståen og udvikling. Men også klubbens trænere medvirker til at mål, holdninger og værdier udmøntes i praksis til træningen i klubben – og kan bistå ved ledelsens aktiviteter.

4.2. Velkvalificerede trænere og ledere til alle

Som udgangspunkt handler målet om velkvalificerede trænere og ledere til alle om, at klubben har trænere og ledere som er dygtige til at arbejde med hele klubbens medlemskreds uanset køn – **den rette træner til den rette gruppe er vigtig for deltagernes motivation og glæde ved fægtning.** I forhold til et børne – og ungdomshold er nogle af kvalifikationskravene: At den gode træner har lyst til at arbejde med unge, tager dem alvorligt, gider at lytte og er sig sit ansvar som forbillede bevidst. Samtidigt skal træneren rent fagligt kunne sit kram og være god til at lære fra sig. I forhold til pige - og damefægtning er det også vigtigt, at træneren har lyst og evner til at arbejde med denne målgruppe.

4.3. Gør det attraktivt at fægte på "2. holdet"

Den mindre procentdel af fægttere, som er helt bidt af fægtning og som har talentet og lysten til at være elitefægttere, er vi ikke så bekymrede for. De skal nok blive i fægtesporten. For alle andre – og det er jo langt de fleste – gælder det om at skabe et miljø i fægteklubben, som de kan lide at være i og ønsker at være en del af. Stemningen, ånden, miljøet eller hvad vi vælger at kalde samværet i fægteklubben, skal skabes af alle i klubben i fællesskab: Trænere, ledere, unge, gamle, kvinder og mænd. Der skal være attraktive tilbud for *alle* på såvel det sportslige som det sociale plan. **Der skal være noget at komme efter, ellers gider man ikke være der – uanset hvem man er.**

Hvis det skal være attraktivt at fægte på "2. holdet", som de fleste gør, så skal der, uanset hvilket niveau man er på, være høj kvalitet i træningen og tilbud om deltagelse i aktiviteter og konkurrencer. Alle skal føle, at deres tilstedeværelse spiller en rolle – at deres indsats er værdsat og ønsket som fægter og socialt.

Hvad mener I, specifikt vil gøre det mere attraktivt for piger og kvinder at fægte på 2. holdet i jeres klub?

4.4. Hvad med respekten? God omgangstone

I et godt trænings – og klubmiljø er der tolerance, hvilket udmøntes i f.eks. en god omgangstone. Dårlig trivsel har indflydelse på indlæring under træning og betyder i sidste ende frafald blandt medlemmerne. Hvis klubbens mål er at rekruttere og fastholde piger og kvinder, kan det være relevant for ledelsen at forholde sig til omgangstone i klubben. Det er f.eks. næppe befordrende for medlemsudviklingen på kvindesiden, at fægttere eller trænere kommer med udtalelser så som,

at damefægtning er kedelig. Hvis det i øvrigt var sandt eller relevant, hvilket det ikke er, så har trænerne, som stort set alle er mænd, et medansvar herfor. Hvis man er en del af den faste klike i klubben, synes man måske det er i orden, men andre finder det måske krænkende eller ydmygende.

Tal med holdet og trænerne om, hvad jeres forventninger til god omgangstone i klubben er.

4.5. Aktivitetstilbud

Skal der mon sættes nye projekter i søen – eller skal vi "bare" sørge for at fylde bådene op?

Faktisk er der lige mange og brede tilbud til piger / kvinder og drenge / mænd i dansk fægtning, så måske skulle vi sammen sørge for at få fyldt pladserne ud på de eksisterende konkurrencer og træningstilbud eller forbedre kvaliteten af det eksisterende, inden vi sætter nye projekter i søen?

F.eks. har vi ranglistestævner (6 årlige stævner pr. våben for både B&U og seniorer) for både piger og kvinder og fælles træningssamlinger med drengene på B&U-lejrene (4 samlinger og 2 sommerlejre pr. år). Det er sjovere at komme til stævne, når der kommer mange og også af det modsatte køn, og det er relevant for fastholdelsen at begge køn mødes og har aktiviteter sammen – ja, for nogle aldersgrupper er mødet med det andet køn en motivationsfaktor i sig selv for træningsdeltagelse.

I år arrangerede en klub med støtte fra DFF en fælles træningslejr for piger og kvinder med et flot deltagerantal.

De eksisterende aktiviteter såsom stævner og lejre er alle medvirkende til fastholdelse af piger – og kvinder i sporten.

- Er jeres klub bevidste om disse tilbud?
- Får I synliggjort tilbuddene overfor de kvindelige medlemmer?
- Har I gjort trænerne bevidste om tilbuddene og har indarbejdet rutiner for at trænerne "sælger" tilbuddene til medlemmerne?
- Overvej, hvad der fik de nuværende aktive kvindelige fægtere til at deltage på en lejr eller til et stævne. Kan det gøre jer klogere på, hvordan I får andre / flere med?
- Hvad kan I ellers gøre for at "sælge" tilbuddene til jeres kvindelige medlemmer?

4.6. Aktivitetsindhold

Når der skal planlægges og udvikles aktivitetstilbud til piger og kvinder, bør der efter vores mening lægges vægt på det læringsmæssige (træning) og det sociale, mens det konkurrencemæssige godt kan være til stede, men ikke bør have overvægt – fægtning bør også tiltrække og fastholde andet end "konkurrencefreaks" og "drengepiger", hvis vi skal have flere piger og kvinder i sporten. Piger er generelt glade for at føle sig gode til noget, lære noget og mestre noget, men er ikke alle i samme grad som drengene i udgangspunktet helt vilde med at konkurrere. Så der bør sættes fokus et aktivitetsvalg, som tilbyder muligheder for læring af **fægtfærdigheder** – og kundskaber, mens konkurrenceelementer nedtones eller introduceres gradvist. Der kan samtidigt lægges vægt

på **sociale elementer** og **personlig udvikling** samt opbygning af en identitet som pigefægter. Socialt skal der gives muligheder, tid og rum for gode venindeoplevelser. For de alleryngste kan det være relevant, at det somme tider er uden de "dumme drenge"... som heller ikke altid "gider slimede piger"..... For teenagepigerne vil det være relevant at give plads til medbestemmelse, så pigerne er med til at bestemme, hvilke aktiviteter, der skal laves og hvordan.

Imidlertid er det også værd at præsentere **konkurrenceelementerne** og tiltrække konkurrencepigerne; for vores sport ER en konkurrencesport. Vi kan give pigerne blik for og markedsføre os på, at vi er en kampsport, hvor piger kan være med på lige fod med drengene og kan kæmpe uden alt for mange knubs: Fægtning ER kampSPORTEN til piger! Men hvis vejen til endnu flere medlemmer er piger og kvinder, der tiltrækkes at vores sports elementer af motion og teknik frem for kampen, så er der vel ikke noget i vejen for at rumme dette i klubtræningen og måske endda som i boksning etablerede træningshold med fokus på "fægte-fitness" og tekniks mestring.

I forhold til **konkurrence tilbudene** er det værd at overveje, hvordan I som ledere og trænere kan tilbyde piger og kvinder noget udover konkurrenceelementet, når I tager til stævner. Stævner bør sælges på og I bør til stævnerne kunne byde ind med:

Læring og personlig udvikling – coaching og bevidstgørelse omkring, hvad man bliver bedre til ved et stævne (lærings-/udviklingsprocessen frem for resultatet).

Det sociale – skab noget socialt ved og omkring stævnet.

Senere i hæftet præsenterer vi aldersrelaterede idéer til aktiviteter for piger og kvinder.

4.7. Er udstyret i orden? Faciliteterne

Er her rent, pænt og moderne?

Vidste I, at en undersøgelse af kvinders idrætsdeltagelse viser, at kvinder i højere grad end mænd tiltrækkes af, at faciliteter og udstyr i en idrætsklub er moderne, rene og pæne?

Selvfølgelig er I som klub ikke altid herrer over omklædningsrum i et kommunalt lokale, og det er et langt træk at få en kommune til at modernisere en idrætshal. Men I kan være med til at gøre kommunen opmærksom på problemstillingen, og I er selv med til i det daglige at sørge for at jeres klubs faciliteter er rene og pæne, gennem at lave rutiner for oprydning, rengøring og ect, så alle føler sig hjemme i f.eks. et omklædningsrum – tør op og ryd op, din mor arbejder her ikke! I kan også arbejde på rutiner for vask af fægtetøj, anskaffelse af nyt, pænt fægtetøj o.lign., lave fælles indkøbsliste for nye medlemmers indkøb af eget udstyr, så det bliver muligt, lettere og billigere at få sit eget tøj.

Frisk frugt og kildevand til træningerne

Lav en frugt og vand-ordning til træningen, så damefægterne kan tage sig en sund forfriskning under træningen. Det er sund livsstil, fastholder damefægtere - og holder herrerne trimme.

Gør det mere attraktivt at deltage som begynder i vores sport! Det er for nogle mennesker noget grænseoverskridende at i føre sig brugt tøj, der ikke lige passer ens krop, og som til tider lugter af andres sved. Med en lille anstrengelse behøver I måske ikke ganske at udelukke disse mennesker fra at opleve vores sport, som har andet og mere at byde på end en sur fægtemaske.

Alle ønsker sig superlokaler m.m. Men det behøver ikke være superduper for at en klub fungerer socialt. Det sociale skabes af mennesker, men det er væsentligt, at man tænker på muligheder for at bruge faciliteterne til ANDET end træning og omklædning. Sæt tid og rum af til andet end træningen i lokalet, hvis I kun har en gymnastiksal. Brug caféen i idrætscentret, den nærmeste bar/café, eller sæt bord og stole op med kaffe og thé – eller måske kan man hygge hos et medlem efter træningen eller skabe andre sociale events i ny og næ. Tænk på, at der ER en forskel på at folk har valgt at dyrke idræt i en klub frem for på en danseskole/fitnesscenter – de vil gerne være der længere og have noget socialt. Klubben skal altså sørge for, at der er muligheder i klubben for andet end at træne og klæde om.

Brug drengejakker!

Et praktisk fif fægteudstyr:

Har I ikke pigejakker i klubben til de mindste piger, så brug drengejakker, og køb brystskjold til at tage på under drengejakken.



5. Aldersrelaterede idéer til rekruttering - og fastholdelse til træning og andre klubaktiviteter

Nedenfor bringer vi nogle konkrete idéer til hvad I som ledere og trænere kan arbejde med til træning og andre aktiviteter i klubben for at stimulere rekruttering og fastholdelse af piger og kvinder.

Allerførst bringer vi lidt inspiration fra vores brugerundersøgelse, som måske kan give jer et generelt fingerpeg om, hvad piger/kvinder foretrækker i forbindelse med træning og aktiviteter:

Hvad skal der være mere/mindre af til træning/ i klubben / til stævner / til lejre?	
(Brugerundersøgelse "v")	
Svar (ikke prioriteret rækkefølge)	
Mere:	Mindre:
<ul style="list-style-type: none">• Legetræning / sjov træning• Puljefægtning• Holdfægtning• Fællesskab til stævner – hygge og heppe• Træning på tværs af våben• Teori – regler og dommerarbejde• Lektioner• Organiseret træning• Parøvelser• Metal forberedelse• Mere fægtning• Mere variation• Flere træningssamlinger (evt. for piger)• Flere fægtelege og alm. Leg.• Flere tekniske øvelser	<ul style="list-style-type: none">• Benarbejde• Boldspil ved opvarmning for børn• Boldspil ved opvarmning for voksne• Kun "fri" fægtning• Kommanderende trænere• Færre jokes om kvindelige fægttere• Boldspil og leg• Hockey

5.1. Træningsidéer for børn og unge

- Tilpas sporten til børnehøjde og det sjove.
- Fokus på lektioner og parøvelser.
- Fokus på leg og en legende tilgang til teknik.
- Benarbejdsøvelser – det skal være både lærerigt og sjovt. Fægtebasis. Sæt musik på træning selv elementer. Husk ros.
- Opvarmning rettet mod piger. Husk stadig at lege, men man kunne hyre en fitnessinstruktør, en cheerleader, lave noget med musik ect.

- Udstrækningsprogrammer og helse.
- Våbenreparation – rigtige fægtetøser kan selv lave våben.
- Lave træningsplaner individuelt for dem, som har lyst.
- Fægte uden points.
- Fægte med små tekniske opgaver, som belønnes.

Tænk PIGET!

Bolden må godt være lyserød!

5.2. Aktiviteter for rekruttering og fastholdelse af børn og unge

- Lav en A4-side med 4 billeder af pigefægttere og sæt 4 udsagn om, hvorfor det er fedt at fægte som pige på som tekst. Brug arket til medlemshvervning. "Jeg går til fægtning, fordi..."
- Venindeaften – alle tager en veninde med, som ikke har fægtet før.
- En eller anden gimmick-ting til nye piger og den der skaffer medlemmet
- Hvordan laver man sin egen udsmykning på en kårde/fleuretskåls inderside – male blomster, stjerner ect. på.
- Lav en sej T-shirt til pigerne i en sej pigefarve med glimmer og logo og med et fængende pigefægterslogan. "Musketøzterne – seje piger går til fægtning" "Fægterpigerne. Vi bider ikke. Vi stikker kun!" Lav også en T-shirt til de yngste drenge
- Andre "tøsede" tilbehørsting – en pink reparationsæske / drikkedunk, klistermærker "Fægtepiger er seje".
- Fælles tur til en oplevelse – biffen, tivoli, anden sportsgren eller noget i den dur.
- Hav en mascot (f.eks. en bamse med fægtetøj) med til stævnerne.
- Lav nogle sjove lege i ventetiderne til stævnerne
- Bag en kage til stævnerne
- Sæt procesmål og læringmål til stævner frem for resultatmål.
- Hav rutiner for coaching til stævner og følg op hjemme på proces og læringsmål fra stævner.
- Start en fægtemærkeordning, hvor fokus er på læring af tekniske færdigheder m.m. Brug forbundets koncept.
- Præmie for lækkert benarbejde til klubstævne eller bedste teknik, bedste veninde ect.
- Bankdrene-dag – fægtekonkurrence. Eller lille pigeturnering til træningen.
- Kåring af årets pigefægter – præmie.
- Handygirl – rigtige piger kan selv. Våbenreparationsdag.
- Besøg af en damelandsholdsfægter.
- Pynt din egen lagkage-dag
- Kageaften
- Gratis billetter til fægtestævner – også selv om allerede gratis entré. A4-ark med billetter: Du er inviteret, giv til veninderne.
- Fotokonkurrence, tegnekonkurrence, stilekonkurrence. Dit flotteste fægtebillede, skriv om din bedste fægteoplevelse.
- "Minifægteskolen" Prøv at fægte-dag: 1 dag/weekend. 1 forælder og 1 barn. Vigtigt vise, at børn ikke dyrker sport uden deres forældres engagement. Behøver ikke alt sammen være fægtning, men noget der ligner: Pirat, musketer, Zorro. Skab et univers. Bonus: Får forældre i tale. Kunne være for fægtere og deres venner eller for helt nye.

5.3. Træningsidéer for unge og voksne

- Fokus på lektioner og parøvelser.
- Benarbejdsøvelser
- Benarbejdsøvelser "Fægtefitness". Fit for figth – fitnessinspireret benarbejde med god musik og indarbejdet fitness-program i benarbejdet.
- Opvarmning rettet mod piger. Man kunne hyre en fitness/danse/gymnastikinstruktør, lave noget med musik ect.
- Udstrækningsprogrammer og helse – invitere en fysioterapeut?
- Lave træningsplaner og udviklingsamtaler individuelt for dem, som har lyst.
- Våbenreparationskursus, dommerkursus, trænerkursus.
- Træn-selv-kursus – alt dette kan du træne uden træner. Hjemmeøvelser.
- Fægte uden points
- Fægte med tekniske og taktiske opgaver
- Giv lidt tid i træningen til det sociale – og/eller giv inspiration til hvordan det kan foregå før og/eller efter træning.
- Holdkonkurrence. Fjerner lidt fokus fra den enkeltes præstation og skaber sociale bånd.
- Prøve at fægte et andet våben til træning. Giver mulighed for at fægte med andre piger/kvinder og for at skifte til noget andet, men blive i sporten.
- Hav kildevand og frugtrod til træning
- Lav noget opvarmning som piger og kvinder kan lide. Spørg dem!
- Skab variation i form og metode i forhold til faste træningselementer såsom opvarmning, benarbejde og kamp. Pigerne har nu fægtet så længe og meget, at formerne (og indholdet) bliver kedelige. Indholdet kan vi næppe ændre, når bortses fra niveauet, men form og metode til indlæring kan – f.eks. gruppearbejde, parøvelser, selvtræning.
- Giv plads til medbestemmelse og medansvar - Snak med dem, hvad vil I?
- Skab muligheder for formelle eller uformelle klubbeture, så pigerne/kvinderne kan besøge andre klubber eller få besøg af andre damefægttere.
- Boldspil. Skab variation – ikke det samme spil hver gang. Nogle piger, der har valgt fægtning, har måske bevidst valgt boldspil fra, idet de ikke synes, det var noget for dem. Det skal ikke bandlyse boldspil fra træning, men sørg for ikke at lægge hovedvægten tidsmæssigt på boldspil, skab variationer over de klassiske boldspil, hvor spillet og reglerne ændres, sørg for mange boldberøringer til den enkelte – lav jeres egne boldlege, hvor I får noget gruppedynamik i spil og hvor fokus fjernes fra den enkeltes præstation, og I får grint og skabt social og fysisk kontakt.

5.4. Aktiviteter for rekruttering og fastholdelse af unge og voksne

- Bag en kage til stævnerne. Hav en frugtkurv med.
- Arrangér fælles frokost, fælles middag, gå i byen efter stævnet
- Lav en fælles tur til stævnet
- Lav en cheerleader act til stævnerne eller et fælles kampråb.
- Sæt procesmål og læringsmål til stævner frem for resultatmål.
- Hav rutiner for coaching til stævner og følg op hjemme på proces - og læringsmål fra stævner.
- Venindeaften – alle tager en veninde med, som ikke har fægtet før.
- Besøg Mahaut-cuppen (Øst)(kun kårde), besøg Århus/Skrydstrupcuppen (Vest), som en introduktion til stævnedeltagelse og som træningsstævner.

- Træningssamlinger / fælles træningsaftener for unge og voksne – inviter også de udenlandske klubber, her kan der også gemme sig et par piger, der fægter fleuret eller kårde.
- Se romantiske tøjefilm en aften. Kan krydres med damefægting fra VM/OL ect. Kan ske hjemme hos pigerne, hvis I ikke er så mange.
- Lad fægterne planlægge og komme idéer til fællesaktiviteter ved stævner og fællestræninger.
- Information og koordination af stævnedeltagelse..
- Fælles tur til spabad, mavedans, hyggespisning eller andre sociale aktiviteter
- Arrangere fest for drengene i klubben/klubberne?
- Invitere tidligere, passive damefægtere til fælles træning.
- Hygge og tid til at snakke.
- Lave fælles SMS-liste / mailliste til pigerne.
- Fælles tur til en oplevelse – biffen, tivoli, anden sportsgren eller noget i den dur.
- Besøg af en damelandsholdsfægter.
- Lægge træningstider opad drengehold fra andre sportsgrene, hvis fælles lokaler.
- Find frivillige til løsning af små, konkrete opgaver – føle at de gør en forskel for klubben/holdet.
- Et lille glas rødvin og en delikatess efter voksentræningen?
- Gå flere klubber sammen og lav supertræninger gerne med efterfølgende sociale fællesarrangementer.
- Lav et løbehold eller et fitnesshold som laver motionstræning udenfor almindelig træningstid.

Hvem laver klubaktiviteterne?

Det er altid fedt, hvis trænere vil arrangere aktiviteter i jeres klub, men I bør have øje for, at I kan lave flere ting uden trænerens indsats og at trænere også gerne vil have hjælp f.eks. til det praktiske og koordineringsmæssige. Brug jeres trænere til træning og stævner – og hvad de ellers vil og kan – det er som regel det, de er gode til. Acceptér at rekruttering og fastholdelse er hele klubbens ansvar og opgave, og at alt ikke kan eller skal laves af klubbens trænere. Tilbyd hjælp til trænere, der gerne vil i gang med noget. Hvis det virkelig skal rykke på rekrutterings – og fastholdelsesområderne, så skal der andre og flere på banen. Brug alle jeres frivillige kræfter.

5.5. Miniprojekter – klub på tværs og hold i klubben?

Klub på tværs

I flere klubber er der kun 2-5 piger / kvinder i hver aldersgruppe og / eller på hvert våben. Det vil være givende for alle at lade dem mødes på tværs af klubberne en gang imellem til nogle pigeaktiviteter. Det er ofte sjovere at være flere, det giver en følelse af at være en del af en succes og noget større, og der kan skabes kontakter og sammenhold mellem pigerne / kvinderne.

I kunne lave nogle fællessamlinger med andre klubber en gang i mellem. Da der også er mange andre aktivitetstilbud (træningslejre og stævner) bør det nok ikke være for ofte. Mere uformelt kan man hver gang man afholder en pigeaktivitet i sin egen klub invitere piger fra andre klubber pr. sms eller email – efter aftale med deres klubtrænere (og forældre).

Hvis aktiviteterne laves på tværs af aldersgrupper og våben, vil der sikkert være et større deltagergrundlag og mulighed for at skabe venskaber på tværs.

En klub-på-tværs-aktivitet kan ledes lige så godt af en af klubbens ledere, en voksen fægter, fægterne selv, en forældre. Når det gælder selve træningen kan I så inddrage jeres træner eller træneren i den klub, I besøger.

I forhold til de yngre piger kan I jo sætte en ung damefægter til at lede projektet og få lidt rollemodels - eller stjernestøvseffekt ud af det.

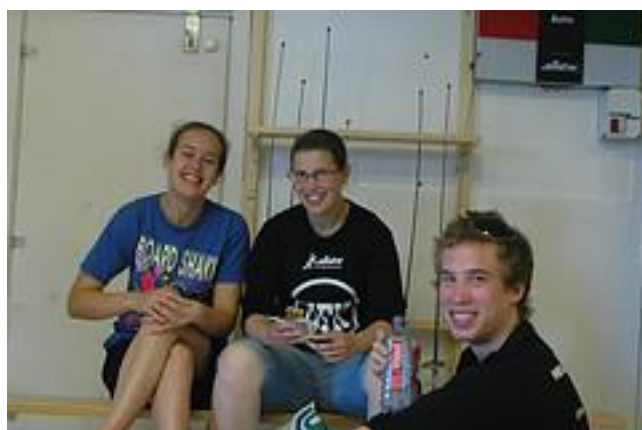
Invitér også fægtere fra nabolandenes klubber, her kan der også gemme sig et par piger, der fægter fleuret eller kårde, og som kunne komme forbi til f.eks. en weekendtræning.

Hold i klubben?

I kan overveje, om pigerne og kvinderne skal have særskilt holdtræning kun for piger internt i klubben. Med til overvejelserne hører fordele og ulemper ved at splitte op i forhold til deltagerantal til træning, forskellige våben. Det kan blive så småt, at det ikke er sjovt, og kræver store ressourcer til få personer.

Spørgsmålet kan også være, om det er det sjoveste og mest udviklende at træne uden drengene eller om klubben kan bære et have "en klub i klubben" for en bestemt personkreds?

For klubber med flere hold / mange træningspas, kan det være en idé at samle pigerne/kvinderne på bestemte aftener/hold, hvis tid kan, således at der er mere end 4-5 piger på de enkelte hold. Det vil gøre gruppen af lettere at fastholde ved et enkelt frafald – så bliver man ikke pludselig "alene-pige".



Måske ligger I inde med idéen til et fantastisk pige/kvindeprojekt? Fyr det af. Og fortæl DFF og de andre klubber om idéen.

DFF's Breddeudvalg og B&U-udvalg kan i nogle tilfælde give lidt økonomisk støtte til udviklingsprojekter i klubben. DFF's Udviklingskonsulenter står altid klar til at give råd og vejledning i forbindelse med start af nye projekter i klubberne. Konsulenterne kommer gerne forbi og besøger jeres klub og hjælper jer med jeres projekter.

Hvordan er den gode træner for jer?

Brugerundersøgelse "iv"

Svar (grp. a-g) (uprioriteret)

- a) En, der holder øje med en under kampen
En, der giver gode lektioner
En, der coacher godt og roser en.
En, der kender ens fægtetil
En, der er sød og smiler
En, der er seriøs og god til at fægte
En, der laver god fægtetræning og benarbejde
En, der er alsidig i træningen
- b) En, man kan have tillid til
Træneren skal være der for alle
Træneren skal kende personens grænser og mål.
- c) Træneren kan se og forstå den enkelte og dennes ambitioner (små eller store ambitioner)
Træneren, som er motiverende frem for styrende
Træneren som er engageret
Træneren som giver konstruktiv kritik
- d) God til at læse fægteren
Naturlig, afslappet autoritet
Tager med til stævner
Skaber klubånd
Kan skabe en god overgang mellem de forskellige niveauer
- e) Træneren skal være seriøs, men sjov, og skal helst være uddannet. Træneren skal være god til at forklare sig.
- f) Træneren giver en plads til at prøve sig frem
God alsidig opvarmning
God fægtetræning
Empatisk
Er nærværende og har fokus på fægterne under hele forløbet (ingen kaffepauser mens der trænes).
Giver ros og konstruktiv kritik
Gør ikke forskel på drenge og piger (fylder lige meget i træningen)
- g) God til at lytte
God til at se, hvilket niveau man er på og giver træning ud fra det.
Teknisk og faglig dygtig og god til at formidle det til fægteren.
Har tålmodighed
Kan skabe variation i opvarmning, benarbejde, lektion samt kamptræning.

6. Træneres fastholdelse af pige – og damefægttere

På den forrige side, kan du i skemaet se kvindernes og pigernes bud på, hvordan den gode træner er. Deres svar burde kunne give dig en idé om, hvordan du er en god træner for piger og kvinder og laver god træning for dem. **Hvis du laver træning, der lever op til medlemmernes positive forventninger, så er du nået langt som træner i forhold til at fastholde fægterne.**

Det er din vigtigste opgave som træner at fastholde medlemmerne i klubben. Dine vigtigste instrumenter hertil er dine sportslige færdigheder og kundskaber og glæde ved sporten. Dine evner til at formidle dette til andre skal du sætte i spil, så medlemmerne udvikler sig som fægtere og medlemmer under din ledelse til træning og stævner. I det spil er sportslige resultater (præstationer / topplaceringer) egentlig ikke det primære; men i forhold til nogle fægtere et middel til fastholdelse. Eller anderledes formuleret: Det er en fornem og vigtig trænerpræstation, at evne **at holde på medlemmer ved at udvikle dem, som langt så de kan og vil i fægtesporten.** Det er den præstation, der danner forudsætningerne for en levende klub og for andre / senere toppræstationer.

I de følgende kigger vi lidt mere på, om man mon træner piger og kvinder på en særlig måde eller om der nogle forhold, der er relevante at forholde sig til for at lave god pige – og dametræning. Vi ser bl.a. på, hvilke motiver piger og kvinder kan have for at gå til idræt – fægtning. Endvidere kigger vi på, om der er nogle særlige egenskaber ved kvinder, som træneren skal være opmærksom på ved træning – og stævner.

6.1. Hvordan træner man pige – og damefægttere?

Vi vil gerne slå fast, at træningen af piger og kvinder ikke er forskellig fra drenge og mænd, når vi kigger på det tekniske – og taktiske område, som er de væsentligste træningsområder i fægtning. Alle kan og skal træne det samme: Til fægtetræningen bør vi altid først se en person som en fægter – ikke som en mand eller kvinde / pige eller dreng.

Udgangspunkt: Se fægteren som en fægter – frem for som en dreng/pige. Tag udgangspunkt i sporten.

Som vi kender de danske trænere, er der ikke nogen, der har særlige præferencer i forhold til at træne mænd frem for kvinder. Derimod går præferencer for trænerne oftest på at skabe glæde og udvikling på holdet i form af flere og bedre deltagere, og på at skabe præstationsmæssige resultater i form af medaljer. I forhold til medaljerne går trænerne efter at skaffe dem i forhold til det talent - eller elitemateriale, der er på holdet eller i klubben, og det er i den forbindelse ganske underordnet, om det er deltagere af det ene eller det andet køn.

Vejene til træningsmålene og resultaterne kan dog godt være forskellige fra fægter til fægter. Nedenstående kan måske give et fingerpeg om, at en træner bør overveje forskellige metoder, træningsformer og motivationsfaktorer i forhold til piger og kvinder generelt sammenlignet med

drenge og mænd. Altså mål og fagligt indhold er det samme for begge køn, men måske er midlerne – metodikken, pædagogikken, psykologien – lidt forskellige.

Det er altid trænerens opgave at bringe en fægter så langt i vedkommendes fægtekariere som fægteren vil og kan. **En fægtekariere er ikke kun at blive den bedste**, men også en klubkariere og et identitetsprojekt, som træneren og klubben er med til at forme og skabe: At få oplevelser og venner, at lære og udvikle sig, at blive leder, træner, dommer – at dannes og blive en god sportskvinde/mand, at finde ud af, hvem man er, at blive et menneske...

6.2. Har piger lidt andre motiver end drenge for at dyrke sport?

Drenge	Piger
1. For at have det sjovt!	1. For at have det sjovt!
2. For at blive dygtigere!	2. For at komme i form!
3. Det er spændende at konkurrere!	3. For at træne!
4. For at gøre noget jeg er god til!	4. For at blive dygtigere!
5. For at komme i form!	5. For at gøre noget jeg er god til!
8. For at vinde!	12. For at vinde!

Kilde: Ewing, M.E. & Seefeldt, V. (1990). American youth and sports participation : A study of 10.000 students and their feelings about sport. North Palm Beach, FL

Som det ses af skemaet, er pigernes motiver for at dyrke idræt i nogen grad forskellige fra drengenes, men det ledende motiv for de fleste piger og drenge er, at idrætsudøvelse sker "for at have det sjovt!".

Hvis I gerne vil have flere fægttere i klubben og på holdet, så er det ikke vindermotivet, som scorer lavest i undersøgelsen, som du skal sætte i spil overfor børnene i klubben, men du skal primært lave **en træning, som børnene på dit hold synes er sjov**.

Hos pigerne kommer motiver, der har med **fysisk udfoldelse**, fysisk velvære /motion, læring og selvtillid på 2.-5. pladsen. Det giver et

Overvej deltagernes motiver for at dyrke sport og implementer dem i træningen

Sørg for at behandle udøverne lige seriøst – ud fra de motiver de forskellige har.

fingerpeg om, at det er vigtigt at tilpasse sin træning af piger (og drenge), så disse motiver bliver tilfredsstillende. Det gælder både i forhold til klubmiljøet, holdtræningen og i relation til den individuelle udøver – f.eks. i forbindelse med lektioner, coaching, stævnedeltagelse, udviklingssamtaler m.m.

Udsagnet **”at have det sjovt”** kan dække over mange ting. Det er sikkert noget med at lege, at snakke sammen, at grine sammen, at træneren kan lave sjov. Men bag motivet kan også ligge at lære noget, at fægte kampe, at vinde (men bestemt ikke altid og for alle). For at blive klogere på, hvad motivet **”at have det sjovt”** dækker, er du nødt til at tale med dit hold og de enkelte udøvere om, hvad der får dem til at komme til fægtning, men hvis I skal være flere i klubben, skal du også overveje, hvad der generelt får børn til at komme til sport.

Skal I være mange i klubben, og skal I holde på flere, så er det væsentligt, at du som træner **behandler motiverne lige seriøst** i forhold til udøverne: En gruppe kan rammes på teknik, en anden gruppe på at komme i form. Du skal lave noget for alle.

På DFF’s trænerkurser har vi i de senere år arbejdet ud fra dette almene børnefægtningssprincip: **Vi fægter for at lære at fægte – senere for at vinde.** Det dækker over glæden ved læring og udvikling. Konkurrencedeltagelse og vindermentalitet er en vigtig del af vores sport, men de bedste forudsætninger for at vinde og øge glæden ved sporten på sigt skabes ved at bygge fægterne op gennem at lære at fægte i børneårene, hvor tabe- og vindesituationer hurtigt kan fjerne fokus fra glæden og/eller læringen i fægtning. For at holde længe som fægter, er det et væsentligt motiv, at man synes det er sjovt at lære og at træne.

Det forhold, at pigerne prioriterer **”at komme i form”**, indebærer formentlig, at fysisk udfoldelse og velbefindende er et vigtigt motiv. Det skal dog næppe få dig til at igangsætte længere og hårdere fysiske træningselementer i træningen. Du bør stadig overveje, hvilket fysisk udviklingsstrin dit hold er på og differentiere træningen i forhold til de enkelte fægteres fysiske udvikling. Glem de 30 armstrækkere og de 50 udfald i træk, hvis du ved, at de fleste på holdet ikke kan tage dem, for som det ses af skemaet, motiveres pigerne også af at lave noget de er gode til (5). På den anden side er det demotiverende for ofte at føle sig utilstrækkelig. Tænk mere på at lave noget sjov og spændende opvarmning for pigerne, tal med dem om og forklar, hvordan man kommer i form af at fægte, læg vægt på udstrækning og lav ind i mellem nogle små fitnessprogrammer i træningen – gerne med musik til.

De 2 vigtigste børnefægtningssprincipper:

1. Det skal være sjovt at fægte!
2. Vi fægter for at lære at fægte – senere for at vinde

Hvad er det sjoveste, vigtigste eller sejest til TRÆNING?

Brugerundersøgelse ”iii”

Svar (grp. a-f) (uprioriteret rækkefølge)

- a) Det er, når vi går i gang med at fægte kampe. Når træneren holder øje med en, og siger, hvad man kan forbedre, og hvad man gjorde godt.
- b) Det sjoveste og vigtigste er et varieret træningsforløb (socialt og lektioner)
- c) Det sociale
At gå hjem fra træningen og vide, at man har brugt kroppen og har haft det sjovt.
At se sig selv udvikle sig.
- d) En god træner
At fægte kampe
God stemning
At mærke at man flytter sig teknisk
At blive mødt i

Nogle af pigernes bærende motiver er ”at træne”, ”blive dygtigere” og ”gøre noget jeg er god til” (3-5). Her handler om at lave noget træning, hvor indholdet ikke er så konkurrencepræget, men hvor fokus er på øvelser (hold, gruppe, individuelt) af teknisk (og senere taktisk) indhold, hvor deltagerne udvikler sig og selv kan se udviklingen, og hvor træneren er anerkendende og rosende i forhold fægterens tekniske og taktiske læring.

6.3. Fastholdelse og frafald

Flere undersøgelser af unges idrætsdeltagelse viser, at en større del af de unge piger stopper med deres sport, og at de gør det tidligere end drengene.

For at holde på flere piger (og drenge for den sags skyld) i denne periode er det væsentligt, at træneren dels tænker alle pigerne med i træningen (ikke kun de bedste) og sammen med klubbens ledelse skaber et miljø, hvor alle synes det er sjovt og rart at komme – se kapitlerne tidligere i hæftet om fastholdelse (klubmiljø og aktiviteter).

Der er mange andre ting, der trækker i de unges liv i denne periode, og måske er det her, man finder ud af, at man aldrig bliver en elitefægter. Men derfor kan både træningen og klublivet, da stadig give en hel masse: Læring, motion, venskaber, socialt miljø, stævneoplevelser, en lederrolle og andre **sjove og spændende ting, der giver mening og er udviklende for den enkelte.** Sørg for at disse elementer er til stede og synlige i klub – og træningsmiljøet.

Hvordan vil du tænke disse medlemmer ind i din træning, så de bliver på dit hold?

Også talent – og elitefægttere har brug for at glæde sig over sporten på andre områder end ved at vinde, træne m.m. F.eks. går det sociale ofte på tværs af fægtefærdigheder, og talentfulde fægttere kan også stoppe deres karriere, hvis vennerne forsvinder fra sporten.

6.4. Gør det attraktivt at fægte på 2. holdet

Som omtalt i kapitlerne ovenfor, så skal klubledelsen og trænerne sørge for, at det er attraktivt at fægte på ”2.holdet”, hvis I skal holde på mange medlemmer i klubber – og ikke kun de bedste. For træneren indebærer dette, at du skaber en træning, der også er interessant indholdsmæssigt for bredde – og motionsfægterne på holdet.

- Kan du **differentiere** bearbejde, tekniske og taktiske øvelser og lektioner, så alle får noget ud af det – det skal jo heller ikke være for nemt og kedeligt for de bedste.

Hvad er det sjoveste, vigtigste, ... Fortsat (iii)

- e) Selve sporten
Socialt samvær, have det sjovt sammen
- f) **Det sjoveste:**
Fællesskab
Sociale arrangementer
Det vigtigste:
Motion
Hård træning
Ikke lave drengelige – som f.eks. hockey
Det sejeste:
At blive dygtigere til fægning
- g) **Det sjoveste:**
At være en del af et fællesskab
Det vigtigste:
At blive dygtigere
Det sejeste:
At kunne tage point fra en, der er dygtigere
At vennerne synes, man er sej og speciel.

- **Opmærksomhed** til alle. Sørger du for, at alle på holdet føler, de betyder noget – bare det at sige hej og give hånd, gør en forskel – men er ikke nok: Det handler også om, at du opmuntrer alle, vejleder alle og fordeler din opmærksomhed og træningstid hensigtsmæssigt i forhold til alle på holdet i forbindelse med coaching, øvelser og lektioner.
- **Samarbejde og kommunikation:** Det er ikke kun de fysiske oplevelser, der tæller for en udøver ved træningen for at alle befinder sig vel i et træningsmiljø. Er der tid til at snakke under, før og efter træningen med hinanden og med træneren, er der plads til medbestemmelse og medansvar, bliver deltagelse i stævne – og sociale aktiviteter kommunikeret videre til alle?
- Kan du **vejlede** om stævnetilbud for andre end de bedste, kan du deltage til deres stævner og coache på passende niveau.
- Kan du medvirke til at holdet fungerer **socialt** og støtte op om de sociale aktiviteter, som klubbens ledelse sætter i gang for klubbens medlemmer.
- Kan du medvirke til at klubben giver **uddannelsestilbud** til bredden – f.eks. dommer-, træner, våbenreparationskurser, træningssamlinger m.fl.

Du kan finde idéer til træning og aktiviteter, du kan lave i samarbejde med klubledelsen i Kapitel 5.

6.5. De modløses fastholdelse (de let øvede)

Det er vores bud, at dér hvor fægtere ofte falder fra – uanset om vi taler om unge eller voksne, kvinder eller mænd – ikke er i den tidlige begynderfase.

Tidligt i begynderfasen er fægtekompetencerne små, men motivationen til at lære høj. Alt er nyt, men man føler, at man flytter sig i fægtingens nye, spændende verden og indstillingen er entusiastisk. Begynderen kræver megen teknisk (og taktisk) instruktion, men motiveres af at træningsindsatsen hele tiden giver afkast i form af nye oplevelser, udvikling og læring. Har man allerede fægtet længe, og er f.eks. elitefægter, har man mange og høje kompetencer, og motivationen findes gennem mange ting, herunder f.eks. glæden ved at mestre noget, ved at vinde, ved at træne, glæden ved detaljen eller glæden ved sporten og kampen i sig selv.

Derimellem ligger en mellemgruppe af fægtere, som har oparbejdet nogle kompetencer, men hvor engagementet ofte bliver lavere, mens det er højt i begynderfasen. Disse fægtere, som er let øvede / sent i begynderfasen kunne man kalde "de modløse", som oftere falder fra – det var ikke lige mig, alligevel. I mellemgruppen er der længere mellem snapsene og træneren skal stadig instruere, men i lige så høj grad fokusere på at støtte og opmuntre fægteren i forhold til egen læring og præstation. Fægterne føler ofte, at de ikke kan komme videre i deres udvikling og mister også modet, fordi de taber til de bedste i en sport, hvor det på sigt kræver meget at udvikle sig teknisk og taktisk. Det er vanskeligt at generelt at sige, på hvilket tidspunkt modløsheden præcist indtræder – hold øje med fægterne.

Overfor de let øvede kan vi næppe fastholde medlemmer ud fra glæden ved sporten / kampen alene – men vi har mange ting at byde på i klubben

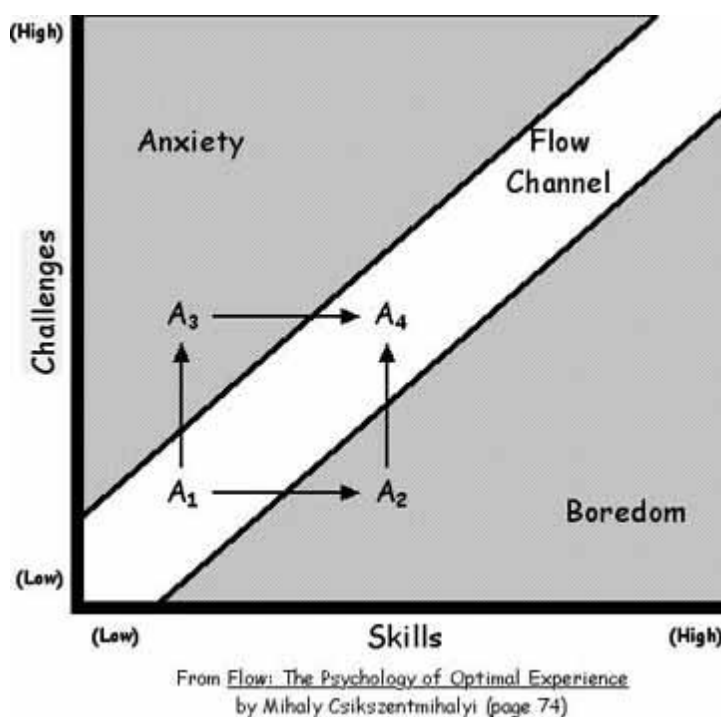
Hvordan kan trænere hjælpe med at fægteren se lys for enden af tunnelen, og hvad kan der ellers fokuseres på indenfor fægtemiljøet, der kan medvirke til at skabe glæden ved sporten og medlemskabet af klubben?

På et hold bestående af mange forskellige slags fægtere, skal der motiveres i forhold til hver enkelt på holdet. Begyndere kræver megen instruktion, mens "de modløse" måske kræver mindre instruktion, men mere støtte, og at klubben og træneren sætter ind med alle de øvrige aktivitetstilbud og sociale muligheder, som klubmiljøet har at byde på. Støtte består bl.a. af vejledning, opmærksomhed, opmuntring, coaching og i at træneren forholder sig til proces - og læringsmål i forhold til den enkelte udøver på dennes niveau – og eventuelt bistår med at fægteren stiller realistiske præstationsmål.

6.6. Er der flow i træningen?

Teorien om flow, som er udviklet af den ungarskfødte psykolog Csikszentmihalyi, fokuserer på menneskers evne til at fordybe sig og leve sig helt ind i en aktivitet – flow er den tilstand, hvor selvet forsvinder og bevægelsen eller aktiviteten fylder én fuldstændigt. Oplevelsen af dette kaldes "flow experience". Sådanne oplevelser bygger på mange variabler, og er derfor sjældne. Men Csikszentmihalyis flow-skema kan også anvendes metodisk i træningssammenhænge, idet flowoplevelsen afgrænses af træningsområder, der er demotiverende og mindsker træningsparatheden og indlæringsmulighederne, og fordi oplevelsesfeltet for flow flyttes alt efter fægterens kompetencer og træningsindholdet. Figuren illustrerer, at en fægter kan opleve angst, hvis opgaverne stiller så store udfordringer, at hendes færdighedsniveau ikke er modsvarende. Omvendt vil fægteren kede sig, hvis udfordringerne er for lette i forhold til hendes færdigheder. For at opretholde flow skal træneren tilpasse udfordringerne i træningsindholdet i forhold til fægterens færdigheder. Man kan øge kompleksiteten af aktiviteter ved at udvikle nye færdigheder og give nye udfordringer for at bevare flowet, eller man skal i nogle tilfælde som træner mindske kompleksiteten for at bevare flowet i træningen af den enkelte fægter.

Ram flow-zonen; så bliver de!



Prøv at overveje tankerne om flow i forhold til den enkelte fægter med hensyn til træningsindholdet – og træningsformerne, herunder lektioner, øvelser, bearbejde, fægtekampe. Hvordan kan man differentiere på indholdet, så der opnås flowoplevelser for mange fægtere i forhold til f.eks. parøvelser, bearbejde og kampe. Hvordan kan man skabe flowoplevelser i fægtelektioner?

Hvordan skaber du udfordringer for den enkelte, der er passende – ikke for store ikke, ikke for små. Overvej nøje, hvor fægterne er henne i deres udvikling og hvad de vil, så de ikke bliver angste, keder sig eller giver op. **Ram flow-zonen; så bliver de.**

Du kan finde idéer til træning og aktiviteter, du kan lave i samarbejde med klubledelsen, i Kapitel 5.

6.7. Træningsmiljø

Det er vigtigt, at alle på holdet føler, at de bidrager med noget og får noget med hjem. Vis dem, at deres tilstedeværelse er værdsat, at alle kan bidrage med noget på holdet, at alle kan udvikle sig i vores sport.

Den gode træning er ikke kun afhængig af træningsindholdet, men også af rammerne og det sociale. Sørg også for, at der er en god omgangstone på holdet. Stimulér mulighederne for sociale aktiviteter. Skab nogle sociale rammer om træningen og stævnedeltagelse, der giver fægterne lyst til at deltage for andet end sporten i sig selv og andet end at vinde.

Der er en del der peger på, at det sociale er endnu vigtigere for piger og kvinder end for drenge og mænd, der generelt kan være lidt mere individualistiske og resultatorienterede.



Læs evt. mere om klubmiljøet i Kapitel 4 – om ledelsens fastholdelse af pige – og damefægter

6.7. Har kvinder og mænd forskellige egenskaber, som vi skal være opmærksomme på i træningen?

Mænd og kvinder har generelt forskellige fysiske og psykiske egenskaber. **Det fysiske** område vil vi ikke komme meget nærmere ind på, da disse primært vil være faktorer, som vil gøre sig gældende i et begrænset omfang i træningen af elitekvinder og elitemænd, mens forskellene næppe er relevante på andre niveauer. Fægtetræning vil på de disse niveauer primært dreje sig om udvikling af tekniske og taktiske færdigheder ud fra de fysiske forudsætninger fægteren allerede har eller udvikler gennem selve fægtetræningen. På det fysiske område vil det sikkert være mere relevant at vurdere den enkelte fægter og holdets fysiske forudsætninger og deraf vurdere, om der er områder bør udvikles. Her kan vi se på fægternes biologiske alder, hvor er de henne i deres fysiske udvikling? F.eks. vil nogle piger på børnehold være tidligere fysisk udviklede end drengene, mens en del ældre drenge på ungdomsholdene potentielt vil have en noget højere fysisk formåen end gennemsnittet af piger. Der vil dog være store individuelle forskelle. F.eks. vil en fysisk veltrænet damefægter sikkert præstere fysisk bedre end en herrefægter i knap så god fysisk form. Derfor vil det på det fysiske område sikkert være mest hensigtsmæssigt ikke at ty til generaliseringer, men foretage individuelle, konkrete vurderinger. Altså se på fægteren, som en fægter frem som en mand eller kvinde.

På **det psykiske** område siges der også at være forskellige egenskaber eller karaktertræk. Efter vores opfattelse er det dog svært at udtale sig specifikt om, hvad egenskaberne og forskellene reelt består i, og der vil blive tale om generaliseringer af kønnene, som det enkelte individs egenskaber kan afvige meget fra. Igen vil det mest hensigtsmæssige, at træneren på længere sigt lærer sine fægteres psykiske egenskaber at kende ud fra individuelle vurderinger, og bruger sit kendskab til personens psykiske egenskaber / karaktertræk til at skabe de bedste forudsætninger for fægterens udvikling. Igen se først og fremmest på fægteren, som en fægter.

Selv om der vil være store afvigelser fra individ til individ blandt såvel kvinder som mænd, viderebringer vi i nedenstående skema nogle generaliseringer af mænds og kvinders forskellige egenskaber, sådan som mandlige trænere har erfaret dem i forskellige idrætsgrene (fodbold, håndbold og fægtning).

Da der er tale om generaliseringer, er det ikke sikkert at kvindelige eller mandlige læsere kan genkende sig selv i alle tilfælde. Endvidere er det værd at bemærke, at iagttagelserne og erfaringerne er gjort af mandlige trænere, der har arbejdet længe med såvel kvinde som mandehold – men dem er der jo også flest af i fægtning – og at der netop er tale om erfaringer og ikke andre videnskabelige fakta. Måske kan nogle af informationerne dog bruges som udgangspunkter i træningen af kvinder og mænd – for så vidt som trænerne endnu ikke kender de enkelte fægteres psyke.

6.8. Kvinders og mænds forskellige egenskaber - i følge mænd

Kvinder	Mænd
<ul style="list-style-type: none">• Lav selvtillid - høj selverkendelse• Svært ved at overskride grænser• Nederlag tages tungt• Behov for at "snakke"• Tør vise følelser• Tillid er vigtig• Procesorienterede• Meget disciplinerede (arbejder for holdet)• Tør ikke altid vedkende sig ambitioner	<ul style="list-style-type: none">• Høj selvtillid - lav selverkendelse• Overskrider gerne / for ofte grænser• Nederlag vendes hurtigt• Taler helst fagligt• Er ofte lukkede• Tillid er mindre vigtig?• Resultatorienterede• Mindre disciplinerede (arbejder for sig selv)• Ambitioner er en dyd

Ovenpå præsentationerne af de 2 stereotyper "Hr. og Fr. Fægtedanmark", bringer vi et par spørgsmål til refleksion, som eksempler på overvejelser, som trænere kunne gøre sig og finde svar på gennem egen trænerpraksis, erfaringsudveksling og gennem idrætsvidenskabelig litteratur. Refleksioner kan medvirke til at optimere praktikken – træningen:

- Hvordan arbejder du ved f.eks. lektioner eller stævner med en person med lav selvtillid / høj selverkendelse? Hvordan vil du træne en person med høj selvtillid / lav selverkendelse?
- Hvordan kan man træne f.eks. et flêche eller en nærkampssituation med en person, der har svært ved at overskride grænser. Hvad kunne udfordringerne være ved træning af forhold med en person, der "for ofte overskrider grænser", og hvordan imødegås det konstruktivt?
- Hvordan kan træneren medvirke til at bearbejde nederlag? Også i forbindelse med nederlag der vendes for hurtigt – f.eks. det var dommerens skyld?
- Hvordan skaber man rammer for at "snakke" med de andre fægtere og træneren?
- Hvordan vil du udnytte mulighederne for at arbejde procesorienteret hos kvinderne – og i forhold til mænd?
- Hvordan kan du bruge fordelene (og udfordringerne) ved henholdsvis "arbejder for holdet" og "arbejder for sig selv"
- Hvordan forholder man sig til ambitioner?

6.9. Opsummering for trænere

Hvad skal træneren så gøre?

- Se først og fremmest fægteren som en fægter – og ikke som en pige/dreng.
- Tage udgangspunkt i sporten (det fælles – og det vi er gode til).
- Vær opmærksom på, at personer er forskellige hvad angår motiver/egenskaber/væremåde – uanset køn
- Behandle alle lige seriøst – ud fra de motiver og egenskaber de forskellige har.
- Skabe fægtere, der alle får mulighed for at nå så langt i sporten som muligt ved bl.a. at få det bedste ud af de egenskaber og forudsætninger fægteren har. Her kan træneren, som ikke kender fægternes psyke, som udgangspunkt bruge andres generelle erfaringer om bl.a. kønsforskelle med hensyn til motivation, egenskaber og ledelse som retningspil for trænerarbejdet.





Kan han måske også spille en rolle i rekruttering og fastholdelse?

DFF ønsker både trænere og ledere god fornøjelse med det videre klubarbejde med pigerne, kvinderne og drengene

Med fægtehilsner

Udviklingskonsulent Øst/org

Breddeudvalget

B&U-Udvalget

Husk, også rekruttering og fastholdelse af drengene og mændene.

Og at kvindelige fægttere også sætter pris på godt mandligt selskab – og vice versa.

En klub er et sted, hvor mennesker mødes om et fællesskab.





Hvordan bliver det endnu sjovere at være pige – damefægter?

Brugerundersøgelse (sprm.nr. "vi")

Svar (grp. a-g) (uprioriteret rækkefølge)

- a) Hvis der starter flere piger
Hvis trænerne sætter fokus på pigerne
- b) Pige/kvinde-arrangementer – ikke kun drengorienterede.
- c) Stævneform, hvor man får flere kampe
Fælles projekter på tværs
Hvis der kommer flere til stævnerne
Nogle at tage til stævner med
Ikke isolere piger/kvinder – det er også sjovt at træne med drenge/herrer.
- d) Flere fælles ture til stævner i udlandet – tøjseture
- e) Der er færre piger end drenge til stævnerne og derfor god chance for at vinde en god placering.
- f) Arrangement for piger/kvinder og årligt kvinde-pige stævne på skift i klubberne.
- g) Flere piger til stævnerne
Flere stævner
Flere pige træningssamlinger
Flere pige-drengtræningssamlinger.