

## **Det komplette pigemiljø i Amager SK**

**Vi søger 428.000 kr. til at opstarte en udvikling- og forankringsproces centreret omkring en ny pigeadministrator/projektleder (10 t/u), 3 år, teoretisk funderet, stærke samarbejdspartnere, kvantitative mål -> bæredygtighed**

### **Baggrund**

Ved seneste registrering er Dansk Håndbold Forbunds medlemsantal faldet med 6.000 medlemmer. Tallene i København viser ligeledes, at frafaldet hos de idrætsudøvende piger er stigende. Det er en udvikling, som vi arbejder hårdt på at dirigere os selv uden om i Amager SK. I Amager SK har vi et fantastisk pigemiljø med ventelister lige nu på alle pigehold fra U9 - U15. Det er et miljø, som er opstået gennem et flerårigt langt og sejt træk med en skarp rekrutterings indsats og klubbens overordnede fokus på rummelighed og inklusion. Vi kan dog ikke fuldstændig dissociere os selv fra konteksten af de nyligt opgjorte medlemstal fra DIF/DGI.

Kigger vi internt i foreningen, kan vi bestemt godt finde revner i fundamentet. De to kerneproblematikker, vi oplever, er, at vores U17 og U19 hold er yderst tyndt besatte, og at strukturen omkring vores yngre årgange er hårdt presset. Vi ønsker derfor at forstærke og forankre vores pigemiljø for at undgå samme negative udvikling som mange resten af håndbold-Danmark.

### **Formål**

DHF's netop publicerede vidensgrundlag "Rigtig, sjov håndbold" sætter fokus på unges motivation for at dyrke idræt. Vi ønsker at analysere og identificere vores hidtidige succes med pigemiljøet ved at tilgængeliggøre det for den samtidige idrætsforskning, forankre og styrke vores nuværende og fremtidige indsats frem for at hvile på laurbærrene, og dertil vi har brug for hjælp til at etablere og implementere nogle strukturelle- og kulturelle ændringer.

### **Mål**

#### Kvalitative:

- 1) Få hjælp til at forankre og bæredygtiggøre et succesfuldt pigemiljø
- 2) Løse udfordringen omkring frafald i U17-U19 årgangene
- 3) Indfri ventelisterne for de mindre årgange og udvide vores kapacitet.
- 4) Etablere og udvikle et pigemiljø med særligt fokus på de basale psykologiske behov, som er attraktivt fra man starter som 1-årig indtil man dyrker senioridræt som 80-årig.
- 5) Etablere og udvikle en stærkere kultur omkring at træne ved brug af alternative faciliteter
- 6) Gennem et samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed ønsker vi at gøre vores metoder og miljø tilgængeligt for andre foreninger i en vidensdelende proces.

#### Kvantitative:

- 1) 80 nye pigemedlemmer i årgang U9-U15
- 2) 40 nye pigemedlemmer i U17-U19
- 3) 10 nye kvindelige trænere/ledere
- 4) 30 nye ungtænere/frivillige

## Samarbejdspartnere

Vi er i tæt dialog med en bred vifte af essentielle og yderst kompetente samarbejdspartnere. Alle tiltagene vil forankres i viden, kompetencer og opbakning fra DHF og holdet bag ”Rigtig, sjov håndbold” vidensgrundlaget. DHF vil ligeledes bidrage med turneringsledelse. DGI vil dertil bidrage med tiltag ang. effektiv anvendelse af halfaciliteter samt viden om nye tendenser omkring pigers idræts- og motionsvaner.

Der er planlagt et samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed, som vil understøtte Amager SK med forskningsbaseret viden om, hvad der skal til for at skabe trivselsfremmende idrætsmiljøer for unge samt sparring omkring implementering af denne viden. Viden videreformidles bl.a. ved en årlig workshop for trænere, bestyrelsesmedlemmer, foreningskoordinator og andre relevante aktører. I fællesskab med lektor ved Københavns Universitet, Glen Nielsen, bidrager Center for Holdspil og Sundhed desuden med sparring på udviklingen af projektets evalueringsdesign.

## Tiltag

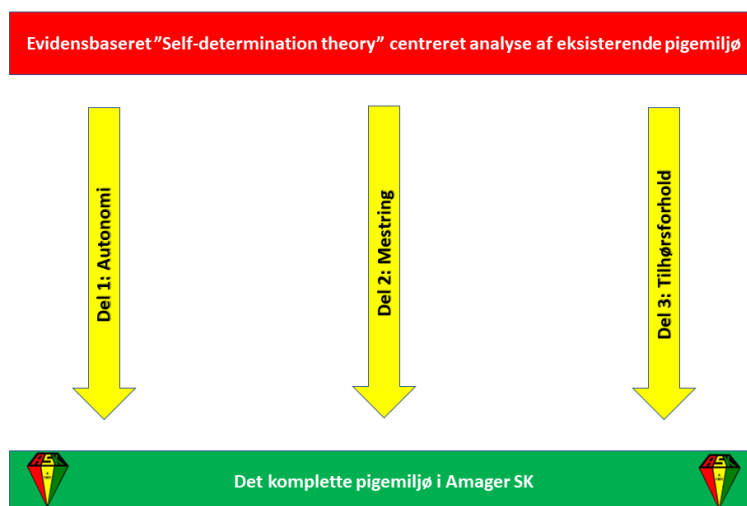
Indledningsvis vil en evidensbaseret ”Self-determination theory” centreret analyse blive foretaget af det eksisterende pigemiljø i samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed og dertil knyttede lektor på Institut for Idræt og Ernæring Glen Nielsen, som ligeledes har bidraget til DHF’s vidensgrundlag ”Rigtig, sjov håndbold”

Analysen og dens fund vil danne fundament både for en langsigtet effektmåling med en dertil knyttet specialestuderende fra uddannelsen Humanistisk-samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab og en tredelt indsats med fokus på hver af de tre basale psykologiske behov: Autonomi, mestring og tilhørsforhold.

Del 1 (Autonomi): Pigemedlemmerne på børne og ungdomsårgangene trækkes tættere på ”kernen” af foreningen og opnår højere involvering og medbestemmelse i foreningens udvikling samt deres eget virke via indledningsvis rekruttering dernæst rollemodelsinitiativer, mentale sundheds- og trivselsoplæg og faste fredags arrangementer, som blandt andet inkluderer spontane HRØ-stævner for efterskoleelever, fællesspisninger, workshops, træningsdragtkreation osv ud fra hypotesen, at involverede medlemmer er mere sandsynlige for at trives og fastholdes.

Indsatser: ”Fælles træner dag”, ”Pigeudvalget”, ”Girls Aloud”, ”Første Fredag” og CHS workshops  
Specifikke events: DHF trænerkurser, DGI trænerkurser, GirlTalk workshops, CUR-foredrag

Del 2 (Mestring): En Amager SK forankret styregruppe udvikler og definerer en ”grøn tråd” på baggrund af viden og sparring fra Center for Holdspil og Sundhed. Hvordan skaber og fordrer man på bedst mulig vis et mestringssklima i træningsmiljøet i en idrætsgren, som traditionelt har været



domineret af et præstationsklima? Hvordan gøres dette specifikt for piger? Hvad er ”The Amager SK way?”

Indsatser: CHS-analyse, CHS workshops, ”Trænerrådet”, DHF træningsmiljø analyse

Specifikke events: DHF trænerkurser, DGI trænerkurser, CHS-træningsmiljøopkvalificering, Amager SK+ tilbud

Del 3 (Tilhørsforhold): Tilhørsforholdet blandt pigerne selv i blandt samt mellem dem selv og foreningen styrkes gennem sociale indsatser. En ny pigeadministrator agerer spydspids og samlingspunkt for foreningens pigeungtrænere, hvilket tætner relationerne i foreningen på tværs af årgangene. Samme pigeadministrator skaber et inkluderende, breddesøgende og presfjernende U17-U19 tilbud således, at det bliver mindre konkurrence fokuseret og mere på pigernes præmisser:

F.eks. at have flere U17 hold som ikke er tilmeldt turnering men blot fokuserer på sociale stævner.

Indsatser: Børneudviklingskonsultation, pigeadministrator, trivlsmiljøanalyse og CHS workshops

Specifikke events: Sociale arrangementer, klubdage, interne turneringer