

DGI

Et motiverende golfmiljø

En workshop om hvordan du skaber sammenhæng mellem viden og hverdagspraksis i golfklubben

Niels Grinderslev



DGI

6 år 9 mdr.

- **Konsulent**
Fuldtid
feb. 2021 - 1 dag · 3 år
- [Afdelingsleder](#)
maj 2017 - feb. 2021 · 3 år 10 mdr.
Vingsted



Generalsekretær

Dansk Skoleidræt

jan. 2014 - apr. 2017 · 3 år 4 mdr.

Lindholm Havnevej 31, 5800 Nyborg



Projektleder

Dansk Skoleidræt

nov. 2009 - dec. 2012 · 3 år 2 mdr.

Projektleder på Høvdingebold i Skolen, Kroppen i Skolen mm.



DIF Underviser

Danmarks Idræts-Forbund

jun. 2005 - dec. 2012 · 7 år 7 mdr.

Underviser på DIF - Lederakademi, DIF Idealklubben mm.



Underviser

Glamsdalens Idrætsefterskole

aug. 2005 - okt. 2009 · 4 år 3 mdr.



Projektleder

Diabetesforeningen

aug. 2004 - jul. 2005 · 1 år



Højskolelærer

Skolerne i Oure Sport & Performance

jan. 1999 - jul. 2004 · 5 år 7 mdr.



Lidt om mig...

Hvad er et motiverende idrætsmiljø?

Udvikling og tilpasning til målgruppen

Aktivitet

Motiverende Idrætsmiljø

Få flere med
– giv lyst til at komme igen

Arena

Aktører

Tiltrækning, motivation og trivsel

Indretning af fysiske og organisatoriske rammer
Valg af materialer og udstyr

Udvikling og
tilpasning til målgruppen



Aktivitet

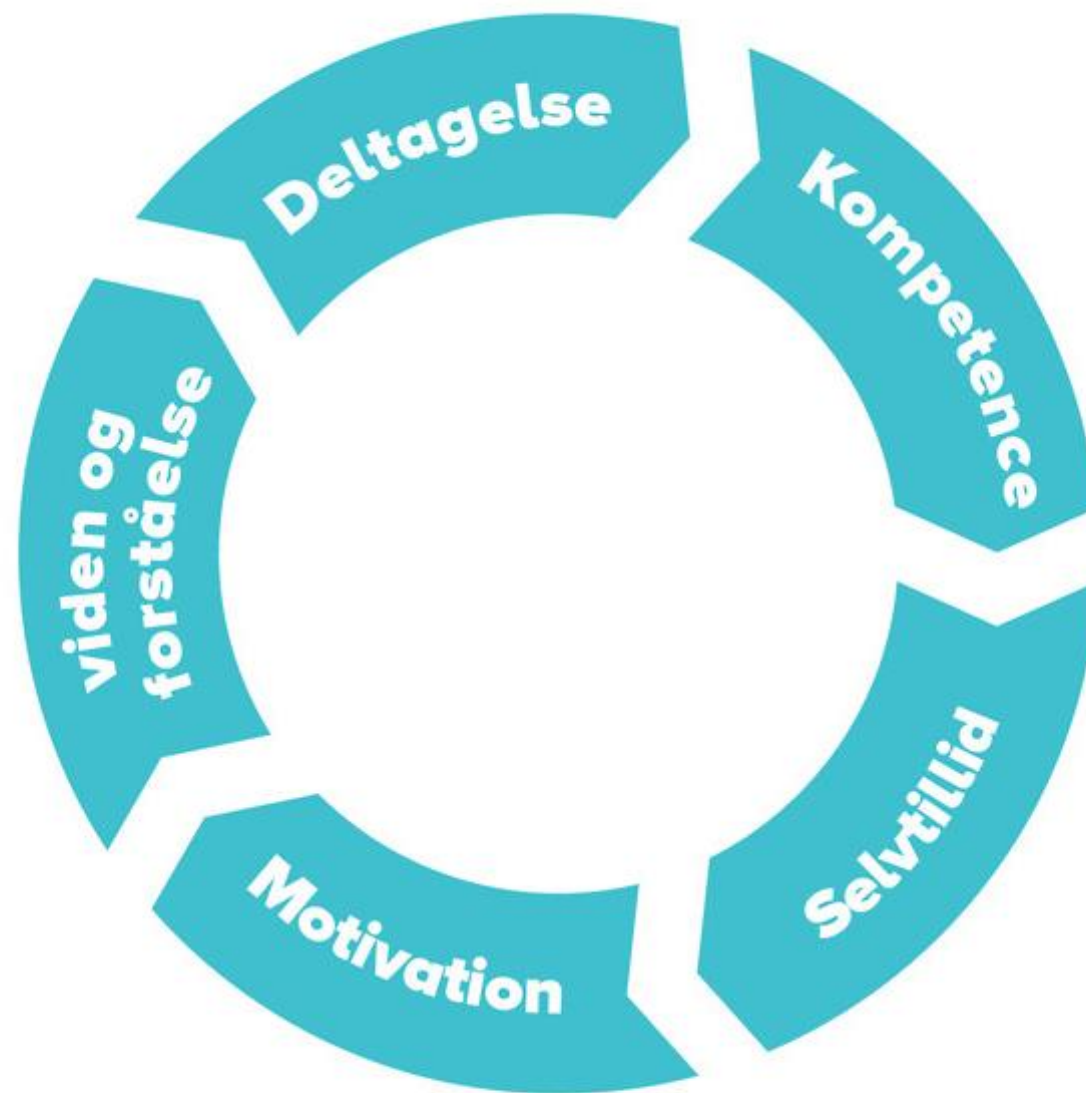
Motiverende
Idrætsmiljø
Få flere med
– giv lyst til at
komme igen

Arena

Aktører

Indretning af fysiske og
organisatoriske rammer
Valg af materialer og udstyr

Tiltrækning, motivation
og trivsel



Kilde: Durden-Myers, E. J., Green, N. R. and Whitehead, M.: *An Introduction to Physical Literacy*

Skab passende og positive udfordringer til alle uanset evner og ambitioner

Trænerens vigtigste opgave er at skabe de bedste rammer for udvikling i et trygt og anerkendende miljø.

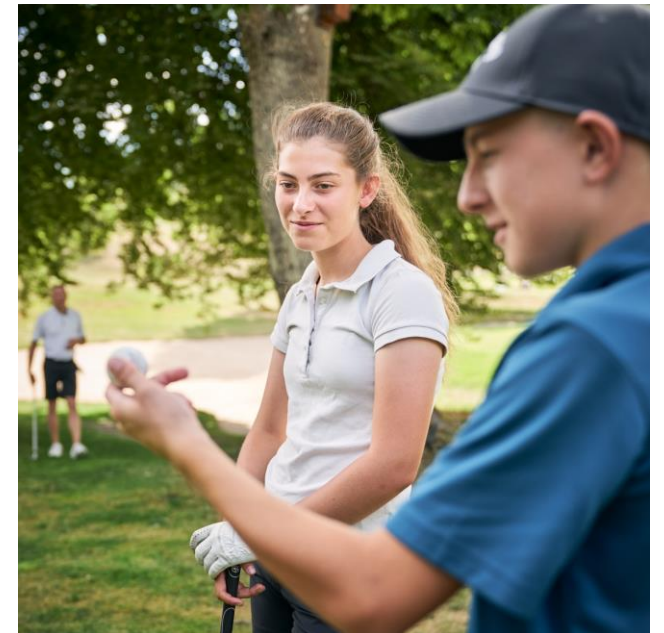
Ros deltagerne når de gør deres bedste og anerkend, når de udvikler sig fra deres eget niveau.



Gør træningen sjov og udfordrende

Vi dyrker idræt for at have det sjovt, for sundheden, samværet og for at udvikle os og blive bedre til det, vi går til.

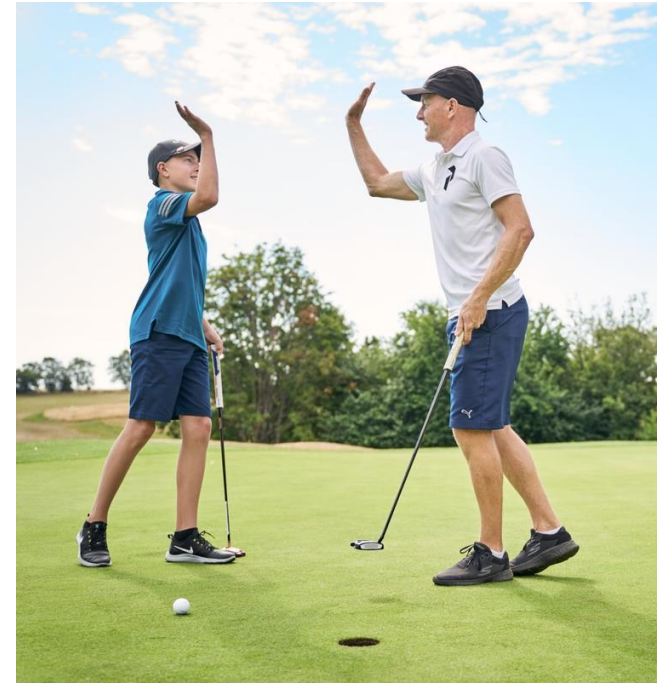
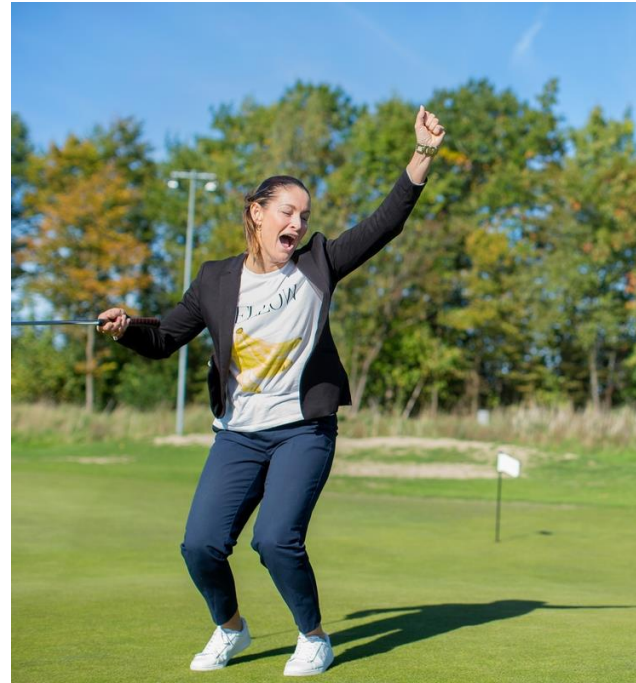
Skab mulighed for at alle kan lykkes og har plads til at fejle.



Konkurrence er en del af sporten og idrættens natur

Idræt kan lære deltagerne at håndtere deres følelser, når der er noget på spil.

Skab positive og jævnbyrdige konkurrencesituationer ved at fokusere på oplevelse og udvikling fremfor det målbare resultat.



Brug passende ord i passende mængder med passende timing

Idrættens verden er fyldt med ord og begreber, som er vigtige for at lære, forstå og deltage aktivt.

Hvad er en driver?



Hvad er en putter?



Vælg materialer og udstyr med omhu – de kan være nøglen til at opleve mestring

Materialer og udstyr udgør et væsentligt element for deltagernes oplevelse af at mestre.

Det øger motivationen at give plads til forskellighed og valgfrihed.



Skab passende og positive udfordringer til alle uanset evner og ambitioner

Trænerens vigtigste opgave er at skabe de bedste rammer for udvikling i et trygt og anerkendende miljø.

Ros deltagerne når de gør deres bedste og anerkend, når de udvikler sig fra deres eget niveau.

1. Hvordan byder du velkommen til træning?
 1. Hvordan afslutter du træningen?
2. Hvordan tilgodeser du forskellige evner og ambitioner blandt dine golfspillere?
3. Hvordan har du øje for den enkeltes niveau og udvikling i tilrettelæggelsen af din træning?
4. Hvad roser og anerkender du dine golfspillere for?
5. Hvad gør du for at alle føler sig set og værdsat i løbet af træningen?

Gør træningen sjov og udfordrende

Vi dyrker idræt for at have det sjovt, for sundheden, samværet og for at udvikle os og blive bedre til det, vi går til.

Skab mulighed for at alle kan lykkes og har plads til at fejle.

1. Har dem, du træner, det sjovt til din træning?
 - Hver gang?
 - Hvordan bemærker du det?
2. Ved du, hvad der motiverer dine golfspillere?
 - Hvordan matcher din træning med deres motiver?
3. Hvilke muligheder har dine golfspillere for at finde deres egne løsninger i din træning?
 - Hvordan giver du feedback på deltagernes løsninger?
4. Får ALLE mindst én oplevelse af såvel at lykkes som at fejle i din træning?
 - Bliver det set og anerkendt af dig som træner?
 - Hvordan?

Konkurrence er en del af sporten og idrættens natur

Idræt kan lære deltagerne at håndtere deres følelser, når der er noget på spil.

Skab positive og jævnbyrdige konkurrencesituationer ved at fokusere på oplevelse og udvikling fremfor det målbare resultat.

1. Hvad gør du for at lære dem, du træner at konkurrere, tabe og vinde på en meningsfuld måde?
2. Hvad er det første, du taler med dem, du træner om, efter træning, turnering og stævne?
3. Hvordan træner du deltagerne i at holde fokus på læring og udvikling, selv når de oplever modgang eller taber?

Brug passende ord i passende mængder med passende timing

Idrættens verden er fyldt med ord og begreber, som er vigtige for at lære, forstå og deltage aktivt.

1. Kender dine golfspillere de ord og begreber, du bruger i din træning?
2. Hvornår skal dine golfspillere, have forklaret en øvelse – og hvornår skal de have den vist?
3. Hvordan introducerer du **nybegyndere** til ord og begreber og til golfsportens skrevne og uskrevne regler?

Vælg materialer og udstyr med omhu – de kan være nøglen til at opleve mestring

Materialer og udstyr udgør et væsentligt element for deltagernes oplevelse af at mestre.

Det øger motivationen at give plads til forskellighed og valgfrihed.

1. Hvilke tilpassede materialer, aktiviteter og spilformer tilbyder din idræt – og hvilke vil kunne give dine golfspillere passende og positive udfordringer?
2. Hvilke muligheder har du for at differentiere det udstyr, som bruges til træning?
3. Kan dine golfspillere selv vælge mellem forskelligt udstyr i din træning?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?

DGI

Opsamling

Hvad tager I med til jeres hverdagspraksis som henholdsvis trænere og udvalgsmedlemmer?

