

GUIDE TIL DEN GODE UNGDOMSAFDELING

12
STEPS, DER
BRINGER JER
GODT PÅ VEJ

BLIV INSPIRERET

AF ANDRE ROKLUBBER,
DER LYKKES

Materialet er udgivet af Dansk Forening for Rosport i 2017

Forfattere: Ronja Egsmose og Louise Holm

Fotos og videomateriale: Lars Møller og Finn Lyngesen

Layout: Formegon



INDHOLDSFORTEGNELSE

Den gode ungdomsafdeling	3
Hvem er de unge?	4
1. Forankring i bestyrelsen	6
2. Økonomi	8
3. Ungdomspolitik og -handleplan	10
4. Rekruttering	12
5. Ungdomsvenlige faciliteter, rammer og materiel	14
6. Trænere, ledere og hjælpere	16
7. Organiseringen af træningen	18
8. Det sociale fællesskab	20
9. Forældreinddragelse	22
10. PR, kommunikation og synlighed	24
11. Fastholdelsesstrategi	26
12. Sikkerhed	28
Litteratur	29





DEN GODE UNGDOMSAFDELING

Der findes ikke én entydig opskrift på "Den gode ungdomsafdeling". Alle klubber har forskellige udgangspunkter og forudsætninger, og også forskellige ønsker for deres klubs fremtid. I dette hæfte giver vi jer ikke en facitliste på "Den gode ungdomsafdeling", men vi præsenterer jer for nogle grundlæggende elementer, som kan være gode at overveje og tage stilling til, hvis I ønsker at oprette eller videreudvikle en ungdomsafdeling.

Vi har indhentet nogle gode eksempler fra forskellige roklubber rundt om i landet. Forhåbentlig kan det virke som en inspiration i jeres arbejde.

At have unge mennesker i roklubben giver en fantastisk energi og en masse gode oplevelser.

Rigtig god fornøjelse!

HVEM ER DE UNGE?

Hvis I ønsker at tiltrække og fastholde de unge i roklubben, er I nødt til at sætte jer ind i hvem de unge er i dag, hvad der interesserer dem, og hvordan deres hverdag ser ud. Tilbuddene til de unge er mange, og hvis I vil gøre jer gældende, som en interessant spiller, må I sætte jer ind i målgruppen.

Center for Ungdomsstudier (CUR) har identificeret nogle punkter, der er vigtige for jer i roklubberne, der vil rekruttere og fastholde unge (Kilde: "Ung i en præstationskultur", Center for Ungdomsstudier, 2016):

HVAD MOTIVERER OG FASTHOLDER DE UNGE I SPORTEN?

1. Det skal være **sjovt**
2. De skal opleve, at de **udvikler sig**
3. Trænerne skal være **dygtige** – og når de unge starter på en ungdomsuddannelse, er det vigtigt for dem, at træneren kan tale om andet end roning. Du skal som træner også kunne interessere dig for dine ungdomsroeres hverdag.

1. DET SKAL VÆRE SJOVT

De fire glæder, der betyder noget for de unge er:

- **Glæden ved selve sporten** – når de unge bliver udfordret og stimuleret til at fordybe sig helt ned i de enkelte detaljer og blive opslugt af dem. Udfordret med variation!
- **Glæden ved egne evner** – når de unge mærker, at de kan noget, de bliver bedre og føler sig kompetente. Udvikler sig positivt.
- **Glæden ved det sociale** – når de unge oplever, at de befinder sig i en verden, hvor de hører til, og hvor de fungerer sammen med andre, både jævnaldrende og voksne. Træder ind i et fællesskab.
- **Glæden ved de ydre goder** – når de unge også nyder godt af, at sportshverdagen giver dem en masse andet – rejser, ture, fester, smart træningstøj med navn på eller måske en rosende omtale på roklubbens hjemmeside. Får noget mærkbart ekstra.

2. UDVIKLING OG PROGRESSION

Det er vigtigt at de unge oplever at de lærer noget nyt og bliver bedre. For at kunne opleve progression i sin træning, kan det være en god idé, at de går til roning 2 gange om ugen. Det kan være en god idé med et intensivt forløb med høj træningsfrekvens, når man starter, så man hurtigt oplever, at man mestrer det.

3. DE DYGTIGE TRÆNERE OG BETYDNINGSFULDE VOKSNE

- Er **fagligt kompetente**
- Er **nysgerrige og stiller gode spørgsmål** (f.eks. "Hvordan har du det?").
- Er **engagerede**
- Stiller **krav og tager styring** (børn og unge har nok frirum, hvor de selv skal tage ansvar)
- **Alderen er underordnet**, så længe de voksne interesserer sig for de unge (en fortrolig voksen)

HVAD FÅR DE UNGE TIL AT FALDE FRA?

- Manglende progression i træningen (de føler ikke, at de udvikler sig)
- Fællesskabet smuldrer
- Trænere, der ikke har øje for andet end sporten

Argumentet "Jeg har ikke tid" bliver sjældent brugt ifølge CUR.

FLEKSIBILITET OG FASTE RAMMER

I dag er de unges "frikvarter" sammen med voksne, og de søger et "off-line" pusterum i roklubben, hvor der er en voksen, der styrer aktiviteterne og sætter de faste rammer. Samtidigt har de også brug for fleksibilitet, forstået på den måde, at de ønsker at være en del af et træningsmiljø – men de har også brug for, at det til tider er O.K. at træne mindre, fordi der aktuelt er noget, der er vigtigere end idrætten.

DE 12 PUNKTER, SOM VI ANBEFALER AT I KIGGER PÅ, HVIS I ØNSKER EN GOD UNGDOMSAFDELING, ER:



En ungdomsafdeling kommer ikke af sig selv. Den vigtigste anbefaling vi kan give jer som roklub er, at I udarbejder en klar og målrettet strategi for jeres fremtidige udvikling. Ønsker I en ungdomsafdeling, kræver det et prioriteret fokus i klubben, en målrettet og vedholdende indsats blandt frivillige ledere, samt en konkret plan for at udvikle og implementere jeres strategi.

HVORDAN SÆTTER MAN EN "UNGDOMSDAGSORDEN" I EN ROKLUB UDEN TRADITION FOR UNGDOMSRONING?

Det er en udfordring i mange klubber at bryde med "plejer", "det har vi prøvet før" eller slet og ret "vi ønsker ikke unge i vores klub". De, der synes at klubben bør have en ungdomsafdeling, kan finde det hårdt og opslidende at "kæmpe" mod dem, der absolut ikke har det samme syn på tingene.

Vi har her samlet en række forslag til hvordan man kan sætte en "ungdomsdagsorden" i en roklub, som mangler en ungdomsafdeling:

- Vær mere end én person (det gør det mindre sårbart, mere gennemslagskraftigt – og sjovere).
- **Gør noget!** Prøv nogle ting af, sæt projekter i søen, vær modig nok til at bryde nogle regler og ikke altid spørge om lov. Så snart der er erfaringer og gode historier, er der noget at bygge videre på.
- Fortæl den gode historie igen og igen. Sørg for at alle klubbens medlemmer (og lokalsamfundet) hører om alle de gode initiativer og oplevelser.
- Benyt jer af de uddannelses- og inspirationstilbud, der findes hos DFfR.
- Gennemfør et klubudviklingsforløb med hjælp fra en DFfR konsulent.
- Tag kontakt til nabo-roklubber, der har haft succes med lignende initiativer/projekter. Tag en snak over telefonen – eller endnu bedre: tag på besøg, og se hvordan de gør i praksis.
- **Husk: Alle vil gerne være en del af en succes!** Når resten af klubbens medlemmer ser hvor sjovt I har det, vil de også få lyst til at være med.

1. FORANKRING I BESTYRELSEN

Det er vigtigt at bestyrelsen bakker op om, at der skal være en ungdomsafdeling i klubben. Der skal være vilje og lyst i klubben til at rumme de unge.

Hvordan sikrer vi, at ungdomsafdelingen er forankret i klubben?

BESTYRELSEN

- ✓ Ungdomsafdelingen er repræsenteret i klubbens bestyrelse (f.eks. i form af ungdomslederen)
- ✓ Bestyrelsen ved, hvad der foregår i ungdomsafdelingen
- ✓ Bestyrelsen anerkender ungdomsafdelingens arbejde
- ✓ Klubben bruger en passende mængde ressourcer på ungdomsafdelingen i forhold til de andre afdelinger i klubben

UNGDOMSUDVALG

- ✓ Der er valgt en ungdomsleder (denne person behøver ikke være træner)
- ✓ Der er nedsat et ungdomsudvalg
- ✓ Ungdomsudvalget er velfungerende, dvs. at det består af mere end én person. Og at udvalget påtager sig og løser opgaver relateret til ungdomsarbejdet i roklubben, samt taler ungdomsafdelingens sag

RESTEN AF KLUBBEN

- ✓ Der er bred opbakning til ungdomsafdelingen i resten af klubben.
- ✓ Aktiviteterne i ungdomsafdelingen formidles internt i klubben, så ingen i klubben er i tvivl om alt det gode der sker

Ungdomslederen har ansvar for at etablere et tæt samarbejde mellem bestyrelse og ungdomsafdeling. Det sikrer, at ungdomsafdelingen har direkte og løbende dialog med klubbens ledelse omkring opgaver, planlægning og økonomi.

Ungdomsudvalget støtter op om ungdomslederens arbejde, og kan være en god måde at involvere de unge i ledergerningen.



Her ses et eksempel på de opgaver der ligger i ungdomsudvalget i Hvidovre Roklub:

Den gode Ungdomsafdeling					
Træning	Kommunikation			Øvrigt	
	Hvidovre Avis	Kommunen	DFfR	Administration	Forplejning
Kørsel af trailer		Adgang til svømmehal	Skole OL	Medlemsoprettelse	Madbetaling
Udvælgelse af roere		Hal til vintertræning	Div. Forespørgelser	Budget/økonomi	Regattaer
Tilmelding til regattaer		Valgfags ordning			Onsdage
Instruktør/styrmandsudd.		Sommer-roskole			
Nordea-fonden Challenge					
Godtgørelse af instruktører					
Sæsonplan					
Vintertræning					
Hytteture					
Langture					
Instruktørstyring					
Strategi					
Selve træningen					

DET GODE EKSEMPEL

I Hvidovre Roklub sidder ungdomslederen også i bestyrelsen. Her er han ungdomsafdelingens talerør, og sikrer at resten af bestyrelsesmedlemmerne ved, hvad der foregår i ungdomsafdelingen. Ungdomslederen er ikke også den ansvarlige træner, der står på broen til alle træningerne, men i stedet den person, der sørger for at "trække i trådene" og have det organisatoriske overblik: skrive til lokalpressen, have tæt dialog med DFfR, videreformidle uddannelses- og kursustilbud, kontakt til kommunen etc.

2. ØKONOMI

Når ungdomsafdelingen er forankret i bestyrelsen, og er en velintegreret og anerkendt del af klubben, bør der være afsat økonomi i klubben specifikt til ungdomsafdelingen:

- ✓ Har klubben et godkendt årsbudget for ungdomsafdelingen?
- ✓ Har klubben en strategi for hvordan ungdomsafdelingen kan hjælpe med at skaffe penge til klubben?

Et godkendt årsbudget for ungdomsafdelingen giver trænere og ledere mulighed for at planlægge årets aktiviteter. Der bør være sammenhæng mellem handleplanen for ungdomsafdelingen og budgettet. Budgettet skal som minimum være på samme beløb svarende til indtægterne fra ungdomsafdelingens medlemmer.

Ungdomsafdelingen kan være med til **at skaffe penge til klubben**. Både ungdomsroere og deres forældre, kan give en hånd med ved eksisterende klubaktiviteter, som f.eks. Sankt Hans, men de kan også påtage sig helt andre indtægts-genererende aktiviteter.

At have ungdomsmedlemmer i klubben giver mulighed for at få **kommunalt tilskud**. Derudover er det nemmere at få kommunen i tale, og at søge forskellige kommunale puljer, kurser etc., når man som roklub har aktiviteter for børn og unge.



DET GODE EKSEMPEL

Roklubben Stevns arbejder målrettet med investeringer i ungdomsarbejdet. Faciliteterne og materiellet skal være til stede i klubben inden de unge melder sig ind, så de bliver fanget med det samme. Bestyrelsen har nedsat et sponsorudvalg, som har til opgave at søge fonde og private sponsorer, med henblik på at tilvejebringe det materiel der er nødvendigt for at understøtte nye roere og de roere der ender med at indgå i kaproningsgruppen, coastalgruppen og motionsgruppen.

DET GODE EKSEMPEL

I Hadsund Roklub tror de på, at investeringer skaber interessante aktiviteter, og at spændende aktiviteter tiltrækker nye medlemmer. Bestyrelsen har derfor over en årrække valgt at afsætte 40.000 kr årligt til ungdoms- / kaproningsafdelingen. Beløbet svarer til ca. 10 % af det beløb de to afdelinger omsætter årligt. Det betyder kort sagt, at afdelingen selv fremskaffer det resterende beløb - svarende til 360.000 kr. Dette gøres via søgning af sponsorater, diverse arrangementer, samt påtagelse af enkelte veldefinerede arbejdsopgaver. Efterfølgende bruger klubben den goodwill der opnås herved (bl.a. i lokalområdet) til at fremme generelt sponsorarbejde, samt ved kontakt med fonde. Hadsund Roklub har derfor hvert år overskud på at drive ungdomsafdelingen. Et overskud der omsættes i endnu flere aktivitetsfremmende initiativer for de unge. Klubben har sit eget sponsorudvalg, som arbejder målrettet mod at fundraise penge til klubben. Klubben er også god til at involvere de unge, og deres forældre i at skaffe penge til klubben - ud fra devisen: Flere aktive forældre medfører flere frivillige hænder!

3. UNGDOMSPOLITIK OG -HANDLEPLAN

En ungdomspolitik er et nedfældet dokument, nogle punkter eller udsagn, der indeholder en handleplan med mål for ungdomsafdelingen.

Der er mange fordele ved at have en nedskrevet **ungdomspolitik** og **handleplan**:

FOR UNGDOMSTRÆNERNE

- ✓ Sikrer kontinuitet i ledelsen af ungdomsarbejdet (mindsker sårbarhed overfor udskiftning på træner/ledersiden)
- ✓ Bliver nemmere at rekruttere trænere/ledere til ungdomsarbejdet, da det er tydeligt, hvad deres opgaver er
- ✓ Sikrer enighed omkring hvad der skal prioriteres (og ikke prioriteres)

OVER FOR FORÆLDRENE OG OVER FOR DE UNGE

- (i forbindelse med rekruttering og fastholdelse):
- ✓ Viser at klubben har tænkt over ungdomsarbejdet (virker som et seriøst tilbud)
 - ✓ Tydeliggør hvad forældre og unge kan forvente som medlemmer i klubben (og hvad der forventes af dem)
 - ✓ Skaber motivation, fordi det er tydeligt, hvad der arbejdes hen imod

FOR RESTEN AF KLUBBEN

- ✓ Sikrer en "rød tråd" i klubarbejdet (fra ungdomsroer til voksenroer)

EN UNGDOMSPOLITIK KAN INDEHOLDE

- Hvilke værdier bygger vi vores ungdomsafdeling på?
- Klubmiljø og klubkultur? (træningskultur/ regattakultur)
- Hvad tilbyder vi af aktiviteter på vand og på land? (også udover træning)
- Hvad får de unge ud af at være med i vores klub?
- Organiseringen af ungdomsafdelingen
- Målsætninger og ambitioner for ungdomsafdelingen
- Hvordan kommunikerer vi med de unge?
- Hvordan inddrager vi ungdomsroerne (sikrer medansvar og indflydelse)?

EN HANDLEPLAN KAN INDEHOLDE

- En aktivitetskalender for indendørs- og udendørssæsonen
- Initiativer for rekruttering af nye medlemmer

OVERVEJ

Har I en aldersgrænse (og hvorfor)? Kan man kun starte via en roskole eller komme direkte ind på ungdomsholdet (uanset tiden på året)? Hvordan tager I imod de unge? Hvad gør I for de unge, der ønsker at ro kaproning? Og for dem, der mister motivationen for træningen, men stadig gerne vil være en del af klubben? Hvordan skaber I et godt fællesskab for de unge?

DET GODE EKSEMPEL

"Alle kan sejle i egen sø, men det er sjovere at være i samme båd!" Dette er ungdomsafdelingens motto i Humlebæk Roklub. Klubben synliggør på deres hjemmeside, hvad det betyder at være ungdomsroer hos dem. Hvad kan du forvente af klubben? Og hvad forventer klubben af dig? Det er helt naturligt, at de ældste ungdomsroere tager ansvar for at hjælpe de yngre, og nye, godt ind i klubben. Et veletableret ungdomsudvalg betyder, at de er mange om at dele arbejdet, så ingen bliver overbelastet. Og så er det et klart mål, at ungdomsrøningen er en integreret del af klubben, og ikke bare en afdeling for sig selv. Alt dette er en del af klubbens ungdomspolitik.

DET GODE EKSEMPEL

For Roklubben Stevns er det vigtigt at have en plan for ungdomsafdelingen. Bestyrelsen ser deres ungdomsafdeling som "en investering i fremtiden", og har derfor formuleret en mission og vision herfor. De har opsat mål på den korte og den lange bane, og defineret indsatserne på ungdomsområdet, så målene kan nås. Det handler bl.a. om investering i materiel, PR arbejde, uddannelse og kurser til de frivillige, skolesamarbejde og samarbejde med naboklubber. Der er blevet skabt en ungdomskultur i klubben, og den skriftlige ungdomspolitik, er et synligt bevis herfor, herfor, herunder en certificering fra DFfR som ungdomsvenlig roklub (URO9000 certificering).



4. REKRUTTERING

De færreste roklubber oplever at ungdomsmedlemmerne vælter ind af sig selv. Det er derfor nødvendigt at klubben lægger en plan for rekrutteringsinitiativer. Det er et langt, sejt træk at stable en ungdomsafdeling på benene, og der kan godt gå lang tid før der ses en effekt af initiativerne – så det er bare om at komme i gang.

Rekrutteringsinitiativer kan f.eks. være:

- Skolesamarbejde
- Sommer-roskole
- Havnens Dag/ Åbent Hus/ "Kom og prøv"
- Facebook kampagner
- Generel synlighed omkring klubben

Husk: Enkeltstående events er "underholdning". Hvis potentielle medlemmer skal have en ny idræt 'ind under huden', så kræver det et længerevarende forløb (gerne på 4-6 gange).

Husk: Hvis I uddeler brochurer/flyers om klubbens ungdomstilbud, så sørg for at de ser professionelle og lækre ud. Brug gode billeder af unge i robåde, der har det sjovt, og skriv en kort og fængende tekst.

REKRUTTERINGSAKTIVITET OG/ELLER MARKEDFØRINGSAKTIVITET?

En rekrutteringsaktivitet sigter naturligvis mod at rekruttere de, der deltager i selve aktiviteten. Men der er desværre ingen garanti for at de, der f.eks. har været på et skolebesøg i klubben, melder sig ind i roklubben ugen efter. Derfor er det en god idé i høj grad, at bruge jeres spændende rekrutteringsaktiviteter (som et skolesamarbejde eller en sommer-roskole), som en mulighed for at **markedsføre** jeres klub i lokalområdet (f.eks. i lokalpressen og på Facebook). Det kan nemlig lige så vel være, at I får nye medlemmer, fordi de er blevet opmærksomme på jeres tilbud gennem det PR arbejde I har lavet omkring de afviklede aktiviteter. Et rekrutteringsinitiativ, er derfor ikke nødvendigvis spildt, hvis det ikke giver medlemmer lige bagefter - for har det givet jer god omtale i lokalområdet, har I måske ramt nogle potentielt nye medlemmer denne vej i stedet!

NYE MEDLEMMER

Det er vigtigt at I tager godt imod nye medlemmer, og hurtigt integrerer dem i det sociale fællesskab. Send dem ud i holdbåde, der kan tåle at blive roet i af nye roere, og hvor der er minimal risiko for at kæntre. De skal have lov til at lege rotaget ind, skabe fremdrift og følge deres rokammerater.

GIV DEM NOGET GODT AT TALE OM!

Rekrutteringsaktiviteter skal være nøje planlagte og vel-gennemførte. I har den ene chance for at gøre indtryk på de mennesker, der deltager i aktiviteterne, så sørg for at give dem **den allerbedste oplevelse**.

Sæt jer grundigt ind i den målgruppe, I ønsker at rekruttere:

- Hvad gør det interessant for de unge at melde sig ind i klubben?
- Bliver de unge motiveret af det samme, som vi selv gør, eller er det andre parametre vi skal "slå på"?

Inden I kaster jer ud i et rekrutteringsinitiativ, er I nødt til at overveje:

- Hvad rekrutterer vi til?
- Hvad kan vi tilbyde?
- Hvordan følger vi op på rekrutteringsaktiviteterne?
- Hvordan modtager vi nye medlemmer og integrerer dem i klubben?
- Hvor nemt er det at finde rundt på vores hjemmeside som 1. gangs besøgende?
- Hvordan håndterer vi, at et rekrutteringsinitiativ ikke nødvendigvis giver medlemmer lige bagefter?



DET GODE EKSEMPEL

Da Roklubben Skjold besluttede at de ville have en ungdomsafdeling, lagde Ungdoms-teamet en målrettet plan for hvilke rekrutteringsaktiviteter, der skulle sættes ind på, og hvordan opgaverne skulle gribes an. Klubben har både satset på skolesamarbejde og afholdelse af sommer-roskole, og Skole OL i samarbejde med Atletikklubben Sparta. Aktiviteterne har været nøje tilrettelagt (og beskrevet i en drejebog), således at der har været hjælpere, materiel og materialer, et udførligt program samt en plan for markedsføring, som ville give klubben publicity og nye medlemmer. Derudover har der været et ungdomstræningstilbud klar i klubben, så snart nogle viste interesse for at melde sig ind i klubben.

DET GODE EKSEMPEL

Så snart Randers Roklub gik i gang med deres rekrutteringsaktiviteter (skolesamarbejde og sommer-roskole) stod et træner-team klar med et fast træningstilbud til potentielle nye medlemmer. Trænerne havde opsøgt viden hos naboroklubber og på DFfRs Inspirationsseminar om ungdom, så de følte sig godt klædt på til at lave interessant og motiverende træning for de unge. Rekrutteringsaktiviteterne blev suppleret af et tæt samarbejde med kommunens fritidskonsulent, og en markedsførings- og PR-indsats, både internt og eksternt. Alle medlemmer af klubben blev opfordret til at invitere børn og børnebørn med ned i klubben. På et halvt år gik klubben fra 0 til 15 ungdomsroere.

5. UNGDOMSVENLIGE FACILITETER, RAMMER OG MATERIEL

Investeringer skaber aktiviteter, og spændende aktiviteter tiltrækker nye medlemmer. Det kan være nødvendigt at tage et kritisk blik på klubbens faciliteter og materiel, og overveje om det er attraktivt for unge mennesker. Måske skal der nogle ændringer og investeringer til, for at der kan skabes et ungdomsvenligt miljø?

Klubben kan overveje følgende:

- Hvad er passende træningstider og træningsfrekvens for de unge? (spørg dem, i stedet for at gætte)
- Har de unge adgang til passende og relevant materiel?
- Har de unge fri adgang til klublokalerne (inkl. køkken)?
- Hvilke regler har vi for brug af klublokalerne (og hvorfor)?
- Tiltaler klublokalets indretning de unge?
 - › Trådløst internet
 - › TV
 - › Sofaarrangementer

Faciliteter, rammer og materiel er ikke nødvendigvis afgørende for de unges motivation. Men det hjælper på det!





DET GODE EKSEMPEL

For at kunne fastholde de unge i den voksende ungdomsafdeling, og fortsat give dem udfordringer, var bestyrelsen i Roklubben Skjold nødt til at se på om klubbens materiel svarede til ungdomsroernes forventninger. Klubben investerede derfor i 3 stk. coastal både, som de øvrige af klubbens medlemmer naturligvis også har stor glæde af. Klubben anskaffede desuden oppustelige redningsveste, og kræver at de bruges for de unges sikkerhed. Der blev også investeret i bordtennisbord til dage med dårligt vejr. Der overvejes anskaffelse af outriggermateriel til de konkurrenceinteresserede.

DET GODE EKSEMPEL

Investering i ungdomsvenligt materiel og lækre klubfaciliteter er en del af den langsigtede plan for ungdomsarbejdet i Roklubben Stevns. Bestyrelsen har indset, at det er vigtigt at være forudseende, og kan derfor godt finde på at investere i både inden der nødvendigvis er nogle til at ro i dem. De er af den overbevisning, at materiellet skal være der, og virke tiltalende for de unge – også den første gang de kommer i klubben.

6. TRÆNERE, LEDERE OG HJÆLPERE

Trænerne, lederne og hjælperne er afgørende for at en ungdomsafdeling kan fungere. Disse personer bærer et stort ansvar for at motivere og fastholde de unge mennesker, og det er derfor vigtigt at de er godt klædt på til at varetage opgaven, men også at de føler sig værdsat og anerkendt.

Det er ikke ligegyldigt, hvem I sætter til at tage sig af ungdomsroerne: Den første træner en ungdomsroer møder i klubben, er ofte afgørende for om de fortsætter i idrætten.

Husk: Tænk over hvordan I fastholder ledere og trænere (gør det sjovt, f.eks. gennem anerkendelse og uddannelse), og løbende rekrutterer nye. Ungdomsroerne er også potentielle, nye ungdomstrænere.

Det er en rigtig god idé at være et **træner-team**:

- ✓ Der er flere om at løfte opgaverne – altså færre opgaver til hver
- ✓ I kan supplere hinanden med jeres forskellige kompetencer, og inspirere og dygtiggøre hinanden
- ✓ Det er meget sårbart, hvis ungdomsarbejdet kun bæres af én person
- ✓ Det er meget hyggeligere og sjovere at være træner sammen med andre – og det er jo vigtigt at trænerne har lyst til at fortsætte med at være trænere

En **trænerpolitik** er et nedfældet dokument, der beskriver opgaver og krav til trænerne.

EN TRÆNERPOLITIK KAN INDEHOLDE

- Trænerprofil (hvad kræves for at blive træner?)
- Hvordan rekrutteres trænere?
- Hvordan skal trænerne kommunikere (til de unge, i teamet, til bestyrelsen, til forældrene)?
- Uddannelse af trænerne
- Klubbens vision for træningen (har trænerne ejerskab i klubbens ungdomspolitik)?
 - › Ambitioner, træningsprincipper, ansvarsfordeling, planlægning
- Udviklingsplaner (for ungdomsafdelingen)
- Trænerhjælp (hvad kan gøres for at lette trænerens arbejde? Uddelegering/ trænerteam/ forældreinddragelse)
- Motivation for trænerne og anerkendelse af deres indsats
- Udnyttelse af faciliteter (hvornår har hvem adgang til hvad?)
- Koordinering af trænerindsatsen

TRÆNERPOLITIKKEN TJENER FLERE FORMÅL

- ✓ Kan bruges til at rekruttere nye trænere (hvad forventes der af dem og hvad kan de selv forvente?)
- ✓ Mindsker sårbarhed hvis en træner stopper
- ✓ Sikrer rød tråd og sammenhæng i det produkt trænerne leverer til ungdomsmedlemmerne
- ✓ Et redskab til at sikre kvalitet i ungdomstilbuddet

Disse **parametre** betyder noget for de unge, når de betragter deres trænere:

- ✓ Jeres faglige niveau (er de dygtige og kan de gøre de unge dygtigere?)
- ✓ At I interesserer jer for de unge (også ud over det rofaglige)
- ✓ At I er forberedte og har en plan med træningen
- ✓ Jeres fremtoning (positiv og konstruktiv)

DET GODE EKSEMPEL

Siden ungdomsafdelingens genfødsel i efteråret 2015, har et fast Ungdoms-team i Roklubben Skjold på 3 personer til hvert arrangement sørget for at rekruttere hjælpere blandt klubbens øvrige medlemmer. De forskellige typer af opgaver er blevet grundigt beskrevet, så de var lette at gå til. Og Ungdoms-teamet har været gode til at "prikke" folk, og spørge om de ikke havde lyst til at hjælpe til. Det har f.eks. været seniorer, der kan være i klubben i dagtimerne, når en skoleklasse kom på besøg, en fotograf, der kan tage lækre billeder til arrangementerne, ungdomsroere, der kan planlægge og stå for aktiviteter på sommer-roskolen, seniorer, der kan stå for forplejning og hjælpe til på land, instruktører, der kan vise ro-teknikken til nye roere etc.. Over tid er flere og flere blevet interesserede i at give en hånd med, da Ungdoms-teamet har

været eminente til at formidle de gode historier i tekst og billeder på både hjemmeside og Facebook. Hjælperne hygger sig altid godt sammen, og bliver anerkendt for det store stykke arbejde de gør for klubben! "Man bliver selv så glad, når man er med til at give gode oplevelser" siger de.

Klubben besluttede at ansætte en lønnet ungdomstræner, hvilket ellers er i modsætning til klubbens frivillige arbejdskraft. Den lønnede træner holder løbende møder med frivillige supportere, der understøtter ved ungdomstræningen og også virker som sparringspartnere. Klubben satser på at uddanne ungdomsstyrmænd og trænere blandt ungdomsroerne. Forældrene bliver inddraget i forbindelse med kørsel, sammenkomster og madlavning.

DET GODE EKSEMPEL

I Sorø Roklub består ungdoms-trænerteamet primært af tidligere ungdomsroere, der ikke selv har lyst til at ro så meget mere, men gerne vil give glæden ved roning, og den særlige klubånd, videre. De unge bliver "prikket" af bestyrelsen og spurgt om de i første omgang har lyst til at hjælpe til i ungdomsafdelingen med nogle helt konkrete og specifikke opgaver. De unge trænere støttes af mere erfarne og ældre medlemmer i klubben, som altid bakker dem op, både ved at hjælpe med praktiske opgaver i forbindelse med (og ved siden af) træningen, og ved at bidrage med nærvær og samtale, samt godt humør og positiv stemning. Ungdomstrænerne opfor-

dres til løbende at videreuddanne og dygtiggøre sig. Bestyrelsen ser det som en rigtig god investering for hele klubben, at trænerne kommer på kurser. Ungdomstrænerne får masser af ansvar, men klubben stiller samtidigt også krav til dem, om at levere en sikker, sjov og veltilrettelagt træning for ungdomsroerne. Bestyrelsen sørger for at anerkende og rose trænerne for deres indsats, så de bibeholder motivationen og gejsten. Det er vigtigt at der bliver lyttet til de unge instruktører, at de får lov at gøre tingene på deres måde, og at de får hjælp og støtte netop dér hvor de selv beder om det.

7. ORGANISERINGEN AF TRÆNINGEN

Noget af det vigtigste efter endt træning, er at de unge har lyst til at komme igen til endnu en træning. Hvordan sikrer I det?

Det voksne synes er god træning, er ikke nødvendigvis god træning for de unge. Som nævnt tidligere i hæftet er noget af det vigtigste for de unge at de har det sjovt til træning, og at de føler at de udvikler sig og bliver bedre. Et fast træningstilbud året rundt er grundstenen i en god ungdomsafdeling. Og husk – **det der sker på land, er lige så vigtigt som det, der sker på vand!**

PLANLÆGNING

For at sikre at de unge udvikler sig og bliver bedre, er det nødvendigt at lægge en plan – både for den enkelte træning, og henover sæsonen. Også om vinteren er det vigtigt at der er aktivitet for ungdomsroerne, f.eks. ergometer-træning, anden fysisk træning og sociale aktiviteter.

DEN ENKELTE TRÆNING

- ✓ Lav et program for dagens træning (Hvad skal der ske? Hvilke øvelser skal I lave?)
- ✓ Hav ekstra øvelser klar til når der opstår noget uforudset
- ✓ Vær omstillingsparat, så der kan ændres i programmet uden at der opstår kaos

SELVE TRÆNINGEN BØR INDEHOLDE

- ✓ Opstart, opvarmning, træning, afslutning
- ✓ Et højt aktivitetsniveau (ikke for meget ventetid)
- ✓ Variation og alsidighed
- ✓ Konkret og konstruktiv feedback
- ✓ Øvelser og lege der fremmer fællesskabet og sammenholdet, og som styrker relationerne
- ✓ Husk: Det er hæmmende for roernes langsigtede udvikling, hvis du altid fortæller dem, hvad der er rigtigt og forkert – de skal selv kunne eksperimentere og mærke efter

UDFORDRING

Alle roerne har brug for udfordring på deres niveau. Hvis det bliver for nemt keder de sig, og hvis det bliver for svært kan de blive utrygge og usikre. Roerne udvikler sig (og bliver bedre), når de skal udføre øvelser, som de lige netop ikke mestrer, men som de med hjælp og støtte, kan få en oplevelse af at være tæt på at lykkes med. Husk at roerne skal udfordres på netop deres eget niveau. Fokusér hellere på roernes udviklingstrin og -niveau end på deres biologiske alder.

OVERVEJ

- Har klubben et fast træningstilbud med udviklingsmuligheder til alle unge uanset niveau?
- Er tilbuddet så fleksibelt at det er muligt både at træne én og flere gange om ugen?
- Er der en rød tråd i klubbens ungdomstræningstilbud (sammenhæng mellem niveau, ambitioner og indhold)?
- Tager de unge ejerskab i træningen?
- Er de unge glade og motiverede til træning?
- Udbyder klubben konkurrencetilbud til alle uanset niveau? Og er der plads til dem, der ikke vil konkurrere?

DET LEGENDE ELEMENT

Lege er en god måde at skabe sjov og glæde i træningen. Der findes mange former for lege, som alle har et formål. Vær bevidst om hvilke lege du vælger, alt efter hvad du ønsker der skal trænes, f.eks. styrkelse af muskler, kondition, bevægelighed, koordination eller samarbejde.



DET GODE EKSEMPEL

Aktivitetsniveauet er højt, og både aktiviteter på vand og på land er i fokus til ungdomstræningen i Sorø Roklub. Trænerne har altid forberedt et program. I ergometerroning varieres hold og programmer fra gang til gang, og der veksles mellem individuel roning, stafetter, slide og styrketræning. Da der er stor aldersspredning (10 - 18 år) på ungdomsroerne er trænerne hele tiden opmærksomme på, at der skal være udfordringer for alle. De ældste må ikke komme til at kede sig, og modsat, hvis programmerne er for lange, mister de yngste interessen. Op til indendørs regattaerne tilrettelægges træningspassene herefter, men det er frivilligt for ungdomsro-

erne, om de vil stille op til konkurrencer. Der er både plads til de, der vil "hygge-ro", og de der vil ro kaproning i ungdomsafdelingen - alle følger altid dagens træningspas.

Trænerne har stort fokus på at rose og motivere ungdomsroerne, og opfordrer dem til at fokusere på deres egen forbedring. Efter træning samles alle i klublokalet til en hyggelig fælles afslutning f.eks. med varm kakao. Det skal være rart for de unge at komme i klubben - de skal føle tryghed og nærvær.

8. DET SOCIALE FÆLLESSKAB

Fællesskab og sammenhold blandt de unge, er det kit, der holder ungdomsafdelingen sammen. Det sociale sammenhold kan styrkes både gennem aktiviteter til træningen og uden for træningen.

TIL TRÆNINGEN

Hvordan kan fællesskabet underbygges i ungdomstræningen?

- ✓ Fælles opstart og afslutning til hver træning
- ✓ Lege og øvelser både på vand og på land der styrker sammenholdet, f.eks.:
 - › Navnelege
 - › Samarbejdsøvelser
 - › Tillidsøvelser
 - › Stafetter
- ✓ Roning i holdbåde

DET SOCIALE UDEN FOR TRÆNINGEN

Det er i høj grad oplevelserne uden for træningen, som de unge husker mange år fremover, og som er med til at skabe sammenhold blandt de unge. Det kan f.eks. være:

- Fællesspisning
- Langture med overnatning
- Filmaften i klubhuset med overnatning
- Ture til regattaer
- Udflugter til andre roklubber
- Deltagelse på camps/ lejre/ kurser
- Måneskins-roture
- Julehygge
- Vedligeholdelse af materiel



DET GODE EKSEMPEL

I Tissø Roklubs ungdomsafdeling lægges der vægt på det sociale samvær og den gensidige respekt for hinanden. Det kommer bl.a. til udtryk ved at aldersforskellen ikke spiller en rolle, når yngre og ældre medlemmer omgås hinanden, og de unge lærer hurtigt at se efter hinanden. Ungdomsroerne opdrages også til at tage godt imod de nye, der kommer i klubben. Derudover forsøger roklubben at afholde sociale arrangementer, som ikke har noget med roning at gøre. F.eks. filmaftener med overnatning i klubben, natløb og spilweekender hvor der bliver spillet Trivial Pursuit og Cranium. På den måde lærer de unge, at venskaber skabt i klubben, ikke kun behøver at eksistere til almindelig rotræning.

DET GODE EKSEMPEL

I Hvidovre Roklub er der fællesspisning efter træning en gang om ugen, hvor forældrene på skift laver maden. Klubben opkræver penge fra forældrene hver 3. måned, 25 kr/måltid, som dækker omkostningerne. Hver sommer arrangeres en ungdomslangtur, som varer mellem en lang weekend og en uge, afhængigt af hvad der er stemning for. Der overnattes i andre roklubber undervejs for at se "hvordan de gør". I klubhuset er der opstillet både bordtennis og bordfodbold, som ungdomsroerne kan benytte efter træning, og om vinteren har ungdomsafdelingen en aftale med kommunen om gratis lån af en gymnastiksal en time om ugen til leg og træning. Den sidste uge hver måned bliver det konverteret til en times gratis adgang i den lokale svømmehal til at vedligeholde svømmefærdighederne.

DET GODE EKSEMPEL

At være ungdomsroer i Humlebæk Roklub betyder først og fremmest et godt kammeratskab og fællesskab. Dernæst er det ensbetydende med god og varieret træning i forskelligt materiel - både til vands og til lands. I klubben er fokus på den bredere motionsidræt med aktivitet og "sved på panden". Ungdomsroere, der har træneruddannelse, træner andre ungdomsroere, og instruerer de nye, så de hurtigt kommer ind i klubbens gode fællesskab. Udover træning og instruktion bruges der også tid på eksempelvis ture til svømmehallen, fællesspisning, aftenhygge efter træningen, overnatninger i roklubben og deltagelse i DFFR's forskellige tilbud til ungdomsroere i hele landet.

DET GODE EKSEMPEL

Fællesspisning (hvor madlavningen kører på skift), kagebagning, julefrokoster, fester og ikke-rorelaterede aktiviteter er en del af den sociale satsning, der knytter de unge sammen i Roklubben Stevn. Det er vigtigt at de unge får lov at være unge. Klubben har en dedikeret ildsjæl der primært tager sig af nye roere og samtidig er anker for de sociale aktiviteter.

9. FORÆLDREINDDRAGELSE

At drive en ungdomsafdeling kræver mange hænder. Det kan være en god investering at lægge en plan for hvordan I rekrutterer og fastholder frivillige til ungdomsafdelingen.

Det er sjovt at være en del af en succes, som f.eks. en velfungerende ungdomsafdeling. De fleste vil gerne give en hånd med, husk blot:

- ✓ Tal positivt om opgaverne, så det er noget andre har lyst til at være en del af
- ✓ Opgaverne skal være konkrete, afgrænsede og beskrevne (man skal vide hvad man melder sig til)
- ✓ "Prik på skulderen" fremfor at spørge ud i plenum eller hænge et opslag op
- ✓ Anerkend de frivillige for deres indsats
- ✓ Tilbud om uddannelse og opkvalificering af kompetencer med til at klæde de frivillige godt på, og forhåbentlig give dem lyst til mere

FORÆLDRENE

Husk på at forældrene måske intet kender til roning, og derfor heller ikke ved hvilke opgaver der kunne være, som de kunne give en hånd med. De skal spørges, og opgaverne beskrives.

Forældrene kan være en stor hjælp i ungdomsafdelingen, f.eks. i forbindelse med

- Den daglige træning
 - › Modtagelse af nye roere
 - › Hjælpe roere på vandet og op fra vandet igen (klargøring af både og håndtering af materiel)
 - › Alternativ træning på land
- Øvrige aktiviteter
 - › Sociale arrangementer i roklubben
 - › I forbindelse med regattaer

Det kan være en god idé at nedskrive en **forældre-politik**, som bl.a. kan indeholde:

- Hvordan tager vi godt imod nye ungdomsmedlemmer og deres forældre
- Hvad kan forældrene gøre for at støtte deres børn?
- Hvad forventer klubben af frivilligt arbejde fra forældrenes side?
- Hvordan organiseres forældre-hjælperne?
- Hvilke kompetencer har klubben brug for?
- Hvad får forældrene til gengæld for deres hjælp?

DE UNGE SELV

Der er et stort frivillighedspotentiale blandt de unge, men de har samtidigt brug for at tjene penge. Nogle foreninger betaler de unge for at være instruktører, hvilket i mange tilfælde er en win-win situation for både klub og de unge selv.

Giv de unge ansvar og involvér dem i opgavern! De vil gerne!

DET GODE EKSEMPEL

Hadsund Roklub betragter forældrene til de unge som en kæmpe ressource. Derfor spørges der ind til hvilke kompetencer forældrene besidder. Har man kontakter der kan hjælpe i andre henseender? Har man mulighed for at hjælpe ved aktiviteter osv.? Der er ikke tale om en egentlig organisering af arbejdet, men snarere en beskrivelse af opgaver, der ønskes hjælp til. Det kan f.eks. dreje sig om hjælp til læsning af trailer, drift af forplejningszonen ved regattaer, hjælp ved sponsorstøtte, hjælp ved løsning af større opgaver osv..

DET GODE EKSEMPEL

Forældreindsatsen er altafgørende i Roklubben Stevns' ungdomsafdeling. Klubben tilbyder forældrene uddannelse (bl.a. i form af DFfRs 1-2-Træner kursus), og bestræber sig på at inddrage dem i alt fra daglig træning og bådvedligehold til de praktiske elementer i regattadeltagelse. Forældreindsatsen har betydet at bestyrelsen er blevet "opfrisket" med forældre, som først er kommet i kontakt med klubben som følge af deres børns roaktiviteter. En stor forældreinvolvering betyder samtidig en forventning om forældreindflydelse, og det er derfor afgørende at der aftales snitflader for opgaver og ansvar, da man som større klub altid vil have forskellige meninger og mål for udviklingen.



10. PR, KOMMUNIKATION OG SYNLIGHED

I kan have nok så mange gode tilbud i jeres klub. Men hvis ingen kender til dem, hvordan skal de så få lyst til at komme og være med?

Godt PR arbejde kræver planlægning. Det er et stort og vigtigt ansvarsområde for at sikre klubbens overlevelse.

✓ Har I en PR/ kommunikationsansvarlig i klubben?

✓ Hvor høj prioritering har PR-indsatsen i forhold til andre områder i klubben?

Det er vigtigt at ungdomsafdelingen er synlig – både **internt i klubben og eksternt i lokalområdet**.

Synlighed gør det bl.a. lettere at rekruttere ungdomsmedlemmer og frivillige, at søge penge hos fonde og at skabe opmærksomhed på klubbens øvrige aktiviteter og tilbud.

OPDATEREDE OG SPECIFIKKE OPLYSNINGER

På **jeres hjemmeside, i brochurer og i pressemeddelelser** mv. skal følgende være nemt at finde:

- Hvad I kan tilbyde unge mennesker
- Hvornår I har ungdomstræning (det skal være en specifik dag og tidspunkt – ikke bare "kig forbi")
- Hvem man skal kontakte, hvis man gerne vil i gang
- Adressen på jeres klubhus

DE GODE HISTORIER

Der kan være mange anledninger til at eksponere det gode arbejde, der foregår i klubben både på jeres **hjemmeside** (for eksisterende og for potentielle medlemmer) og i **lokalpressen**. Brug gode billeder og fængende tekst, f.eks. når I har haft:

- En skoleklasse på besøg, EDON både til låns, sommer-roskole el.lign.
- En særlig tur/ oplevelse med ungdomsroerne eller for ungdomstrænerne

HÅNDTERING AF LOKALPRESSEN

Send selv jeres gode historie ind – eller inviter en journalist ud og overvær det

- Identificér redaktøren for lokalavisen. Find gerne en e-mail og et telefonnummer.
- Pressemeddelelsen skal være redaktionen rettidigt i hænde inden deadline.
- Medsend gerne et par billeder med fototekst og kreditering af fotograf. Det øger chancerne for at komme i avisen væsentligt
- Følg op på jeres henvendelse; har journalisten brug for yderligere information? Det er altid en god idé at ringe et par dage efter, I har sendt materialet ind

BROCHURE/ FLYERS OM JERES UNGDOMSTILBUD

Det er en rigtig god idé at have en brochure om klubbens ungdomstilbud, som kan uddeles ved skolebesøg, sommer-roskoler eller andre arrangementer med potentielle medlemmer. Kast nogle ressourcer efter at få udarbejdet en tiltalende brochure, som fænger målgruppen. Den bør indeholde

- Billeder i høj kvalitet af glade ungdomsroere
- Kort, fængende tekst om hvad I kan tilbyde (hvad får man ud af at gå til roning?)
- Opdaterede og specifikke oplysninger

Tænk på hvad de unge (og deres forældre) gerne vil læse, for at de skal synes, at I er et attraktivt fritidstilbud.

BRUG FACEBOOK

Facebook kan bruges på flere måder, både til ekstern markedsføring, og til kommunikation mellem klubbens medlemmer. Det er på Facebook rigtig mange unge mennesker og deres forældre finder information og ser annoncer.

- Annoncering på Facebook koster ikke ret meget, og kan målrettes helt specifikt.
- På klubbens Facebookside skal ungdomsafdelingens aktiviteter være synlige. Både for at holde resten af klubbens medlemmer opdaterede, og for at fange potentielt nye medlemmer, som kigger forbi.
- En gruppe for klubbens ungdomsmedlemmer kan bruges til kommunikation til og imellem ungdomsroerne. Der kan deles billeder og informationer om træning, ture mv..

DET GODE EKSEMPEL

Jels Roklub har i forbindelse med deres sommer-roskole gjort en massiv markedsføringsindsats. Både før, under og efter, har de været synlige i forskellige lokalaviser samt på klubbens egen Facebookside og på flere Facebooksider for lokalområdet. Derudover har klubben betalt for Facebook annoncering, og der har været ophængt plakater og flyers rundt om i byen. På roklubbens Facebookside kommer der løbende billeder og tekst, der fortæller om de spændende aktiviteter i ungdomsafdelingen og klubben generelt.

DET GODE EKSEMPEL

I forbindelse med afviklingen af Københavns Roklubs første sommer-roskole i mange år, blev der oprettet en lukket Facebook-side med informationer og billeder til deltagerne og deres forældre. Som opfølgning på arrangementet blev der endvidere skrevet mail ud til deltagerne og deres forældre, lokalaviserne modtog pressemeddelelse og billeder (både før og efter sommer-roskolen), og på klubbens Facebook-sider og hjemmeside og i den interne kommunikations-mailgruppe blev den gode historie om den vellykkede sommer-roskoleuge fortalt.

DET GODE EKSEMPEL

Hvidovre Roklubs ungdomsleder kaster mange kræfter efter at gøre ungdomsafdelingen synlig, både internt i klubben og eksternt i lokalsamfundet. På roklubbens egen Facebook-side informeres klubbens medlemmer om aktiviteterne i ungdomsafdelingen gennem billeder og tekst (HVER gang, der sker noget), og i klublokalerne hænger avisudklip og billeder med ungdomsroerne. Ungdomslederen sender også ofte pressemeddelelser til lokalavisen, og det har bl.a. gjort at kommunen har lagt mærke til roklubben og deres mange gode ungdomsaktiviteter.

DET GODE EKSEMPEL

I Humlebæk Roklub har ungdomsafdelingen deres eget nyhedsbrev, kaldet UroNews. Det sendes til ungdomsroerne (Uroerne) og deres forældre, samt lægges på klubbens hjemmeside og hænges på opslagstavlen, så alle andre medlemmer i klubben kan følge med. UroNews fortæller hvad der er sket i ungdomsafdelingen siden sidst, og hvad der kommer til at ske fremad (inkl. vigtige datoer). UroNews er både et redskab til at lære de unge at tage ansvar og byde ind med indhold, men det er også en god platform til at formidle de gode historier, og vise at der er styr på planlægningen, både over for ungdomsroerne, deres forældre, og klubbens øvrige medlemmer. En anden vigtig platform til kommunikation er Facebook gruppen Humlebæk Roklub Ungdom. I den opslås beskeder om dagens træning og vigtige begivenheder, ungdomsroerne kan melde sig til. Også denne er tilgængelig for forældre og andre medlemmer af klubben. Sluttiligt kan ungdomsroerne orientere sig om alt, hvad Humlebæk Roklub har at tilbyde sine medlemmer, ved at gå ind på klubbens hjemmeside. Denne opdateres og fornyes hele tiden.

11. FASTHOLDELSSTRATEGI

Det kræver en indsats fra roklubben at fastholde de unge. Udvikles og nytænkes klubbens tilbud til de unge løbende?

NÅR DE UNGE FALDER FRA, SKYLDES DET PRIMÆRT

- Manglende progression i træningen
- Fællesskaber, der smuldrer
- Trænere, der ikke har øje for andet end roing

I KAN OVERVEJE AT GØRE FØLGENDE

- Afhold en årlig udviklingssamtale med de unge (tag hånd om den enkelte roers "karriere")
- Giv de unge medansvar og indflydelse både til træning og i forbindelse med sociale aktiviteter
- Giv de unge mulighed for uddannelse/kurser
- Gør det klart for de unge, hvilke kompetencer de tilegner sig gennem frivilligt arbejde
- Gør de forskellige udviklingsveje i klubben tydelige (konkurrenceroer, motionist, træner, leder, dommer etc.).
- De unge, der mister interessen for at ro selv, kan fastholdes i klubben som f.eks. trænere og ledere. Her kan de også gøre "karriere", og mærke at de udvikler sig.

SPØRG JER SELV

- Hvornår oplever vi, at nogle unge forsvinder fra vores roklub?
- Kender vi årsagerne til deres frafald eller fravalg?
- Hvad gør vi for at holde på de unge?
- Hvad kan vi gøre for at holde på de unge?
- Ved vi hvordan vores unge medlemmers liv ser ud, og hvilke overvejelser de gør sig om deres fremtid?

SPØRG DE UNGE!

Og vær parat til at ændre på de forhold, de peger på kan have indflydelse i forhold til fastholdelse.



DET GODE EKSEMPEL

I Tissø Roklub arbejdes efter devisen "unge leder unge", og det at give ansvar til de ældre ungdomsroere, giver dem et stærkere tilhørsforhold til klubben, hvor de oplever, at der er brug for dem. Derfor sendes de unge på kurser og opkvalificeres løbende. De unge, som måske ikke har lyst til "bare" at fortsætte med at ro, inddrages som f.eks. bestyrelsesmedlem, ungdomstræner eller ungdomsleder, og fastholdes derved i klubben.

DET GODE EKSEMPEL

Holstebro Roklub vælger helt bevidst at satse på de store bådtyper (4'ere og 8'ere) til ungdomsroerne, fordi det styrker fællesskabsfølelsen, og kræver en høj grad af samarbejde. Det er meget sjovere at komme til træning, hvis man skal ud og ro sammen med andre, end hvis man skal ud alene. Roning på kryds og tværs af aldre i visse perioder af sæsonen, bliver også prioriteret højt, så alle lærer alle at kende. Ungdomsroerne lærer tidligt at tage ansvar for deres egen træning og for materiellet, men også for hinanden, og for klubben som helhed. I ungdomsafdelingen er der ikke kun fokus på træning, men også på oplevelser, der styrker sammenholdet og venskaber. Alt dette er med til at fastholde så mange som muligt, så længe som muligt i klubben.

DET GODE EKSEMPEL

Alle ungdomsroere i Humlebæk Roklub får mulighed for at videreudbilde og dygtiggøre sig - det er en del af fastholdelsesstrategien. Dette er både til egen glæde, men også for at kunne være med til at løfte det fælles ansvar, for klubbens løbende udvikling. Så snart en ungdomsroer vurderes parat af ungdomsudvalget, tilbydes han/hun kurser internt i klubben som bådmand/styrmand, førstehjælpskurser og andet, der er relevant.

I DFfR-regi tilbydes ungdomsroerne kurser som trænere, både til vands og til lands, og materielkurser. Når en ungdomsroer har gennemgået kursus og opnået en færdighed, der kan gavne andre medlemmer, tilbydes han/hun at varetage noget af den træning, der tilbydes både til ungdomsroere og seniorer. Dette godtgøres med midler fra Fredensborg Kommune. På den måde sikrer Humlebæk Roklub, at de unge har lyst til at lægge et godt stykke arbejde i deres klub, frem for at tage et andet lønnet arbejde udenfor klubben.

12. SIKKERHED

Sikkerheden skal naturligvis være i orden, når I arbejder med børn og unge. Det betyder noget for de unge selv, for deres forældre, og for jer som klub. Alle skal føle sig trygge.

Tag et grundigt og kritisk blik på jeres regler omkring sikkerhed:

- ✓ Er de tidssvarende?
- ✓ Fremmer eller modarbejder de det øvrige arbejde i ungdomsafdelingen?

Hvis klubben har en aldersgrænse for hvornår man må begynde at ro, anbefaler vi at I overvejer hvorfor denne grænse netop er sat, hvor den er. Der er sket meget i udviklingen af børne- og ungdomsvenligt materiel de seneste par år – måske det giver anledning til at ændre ved aldersgrænsen?

Det kan også være, I har regler om at de unge skal modtage en vis mængde instruktion på land inden de må komme på vandet. Overvej om dette er gavnligt for hurtigt at få de unge integreret på holdet, og for hurtigt at give dem en oplevelse af hvad roning er.

REDNINGSVEST

Det er en rigtig god idé at give sine ungdomsroere en oppustelig redningsvest på. På den måde fremstår I som et sikkert og seriøst idrætstilbud både overfor forældrene og de unge.

SVØMNING

En oplagt vinteraktivitet er svømme træning. De unge skal ikke blot kunne svømme, men også vide hvordan det føles at falde i vandet med tøj på.

KÆNTRINGSØVELSE

Vi anbefaler at I afholder kæntringsøvelser med jeres ungdomsroere. Det kan sagtens gøres til en sjov oplevelse om sommeren. På www.roning.dk findes en vejledning til at gennemføre en kæntringsøvelse.

DE VOKSNE

Foreninger skal indhente børneattester for trænere, instruktører og ledere, som via deres arbejde eller virke færdes fast på steder, hvor der er børn under 15 år.

Har I brug for råd og vejledning omkring sikkerhedsforhold i ungdomsroning, så tag kontakt til DFfRs sekretariat.



LITTERATUR

Danmarks Idrætsforbund (2015):

Bliv klogere på de unge – og bliv en endnu bedre træner,

Danmarks Idrætsforbund (2013):

Ny Træner? Ideer, gode råd og masser af inspiration,

Danmarks Idrætsforbund

Dansk Forening for Rosport (2011):

Aldersrelateret træning i roning. ATRO - en træningsmanual.

Dansk Forening for Rosport (2015):

Roning. Til den nye hjælpetræner, Danmarks Idrætsforbund

Højholdt, Andy & Jens Christian Nielsen (u.å.):

Nye tider – nye foreningsformer, Center for

Ungdomsforskning

Team Danmark (2016)

ATK 2.0 Træning af børn og unge

Østergaard, Søren & Kirsten Grube Juul (2016):

Ung i en præstationskultur. Jagten på kontrol, tryghed

og frikvarter, Ungdomsanalyse.nu

BLIV ENDNU KLOGERE!

Der findes masser af viden og gode erfaringer rundt omkring i Rodanmark. Tøv derfor ikke med at søge råd og vejledning gennem:

DFfRs sekretariat

dffr@roning.dk eller 44 44 06 33

www.roning.dk

DFfRs kurser og uddannelsestilbud

DFfRs Inspirationsseminarer

Andre roklubber

