

# En klubbmedlems resa

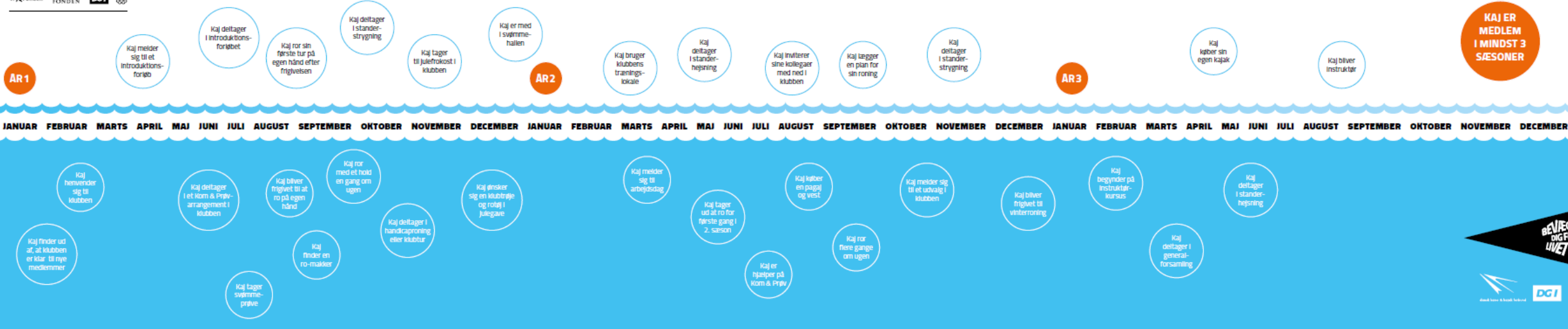
## - ny i klubben & fler stannar

# 30 handlinger i Kajs rejse – som vi kan påvirke

Sammen om et aktivt Danmark  
levogstift.dk

TrykFonden NORDIA FONDEN DGI

## KAJAK-KAJS BEGYNDERREJSE



Fra i er klar til at tage imod nye medlemmer,

over Kajs første møde med klubben, introduktionsforløb

til Kaj er integreret i klubben og har været aktiv roer i 3 år

AR 1

Kaj melder sig til et introduktionsforløb

Kaj deltager i introduktionsforløbet

Kaj ror sin første tur på egen hånd efter frigivelsen

Kaj deltager i standerstrygning

Kaj tager til julefrokost i klubben

Kaj er med i svømmehallen

AR 2

JANUAR FEBRUAR MARTS APRIL MAJ JUNI JULI AUGUST SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DECEMBER JANUAR FEBRUAR

Kaj henvender sig til klubben

Kaj finder ud af, at klubben er klar til nye medlemmer

Kaj deltager i et køn & prøv-arrangement i klubben

Kaj bliver frigivet til at ro på egen hånd

Kaj ror med et hold en gang om ugen

Kaj finder en ro-makker

Kaj deltager i handicaproning eller klubtur

Kaj ønsker sig en klubtrøje og roltøj i julegave



### 3 Principper:

#### **Tid & kontext**

- När är Kim mottaglig för vilka insatser? Var befinner sig hen i livet och vad är viktigt just då?

#### **Motivation**

- Hur skapar vi motivation hos Kim att vara med och fortsätta segla/engagera sig?

#### **Enkelhet/tillgänglighet**

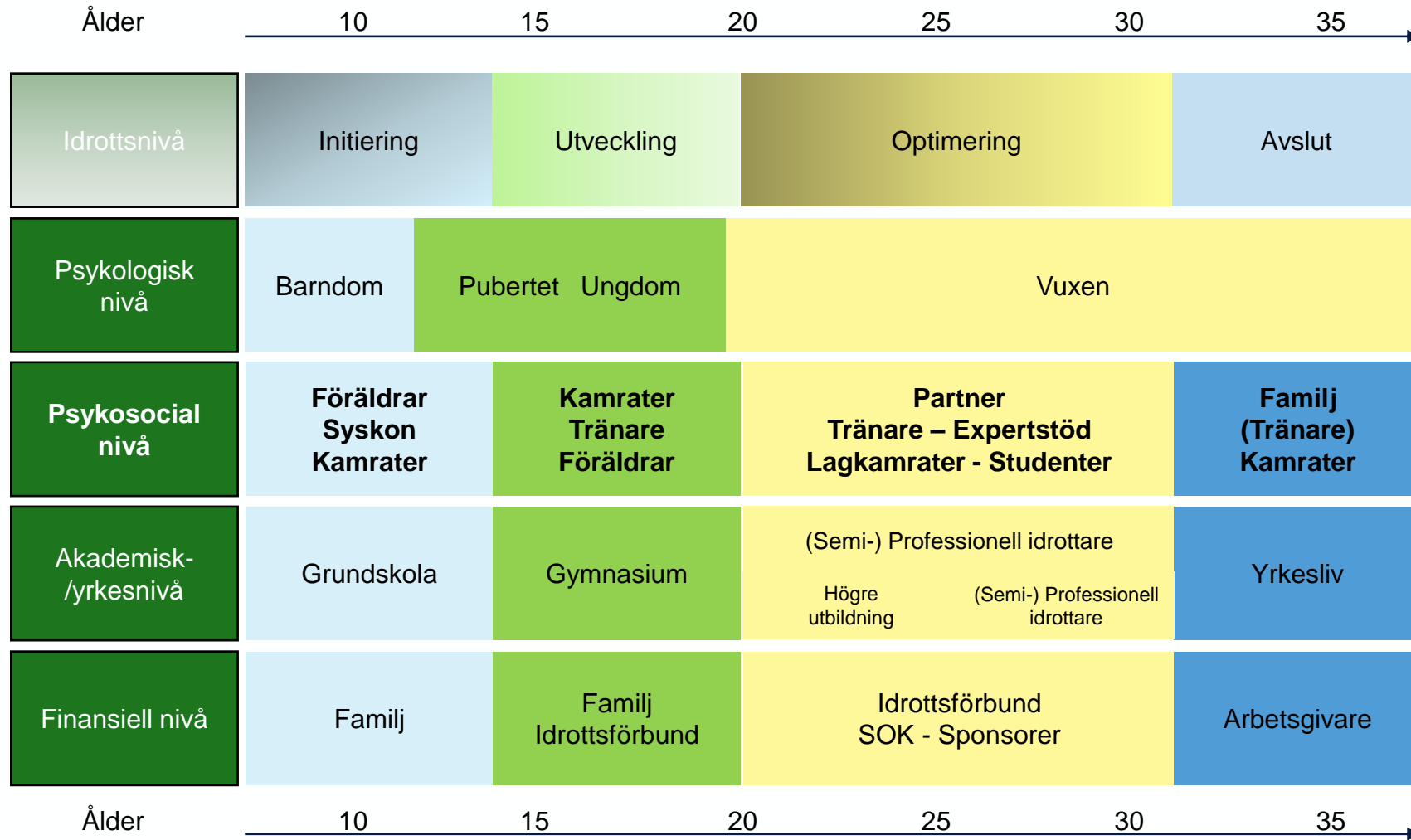
- Hur gör vi det enkelt för Kim på vägen?





# **Två psykologiska modeller på vägen**

# Holistiska karriärsutvecklingsmodellen



*Developmental model of transitions faced by athletes  
(Wylleman & Lavallee, 2004)*



# Vad driver oss?



## Självbestämmande

- Känsla av kontroll
- Känsla av frihet, “äga sitt beteende”
- Det man gör stämmer överens med sina värderingar och intressen



## Kompetens

- Känna sig duktig
- Kan (lära sig att) klara av utmaningar
- Känna oss utmanade, känna utveckling



## Tillhörighet

- Känna sig accepterad av andra
- Bry sig om andra och känna att de bryr sig om en
- Känna sig värdeful av sina coacher och kamrater “höra till”



# Exempel från Lidingö JS







# Exempel från GKSS





# Vad kan ni göra i din klubb?

Kim 8 år

Kim 15 år

Kim 25 år

Kim 45 år

Kim 65år

