

**Bordtennis Danmark**  
**PIGEINDSATS 2022-25**

- En del af et sundt fællesskab



# **Indhold**

<i>Bordtennis Danmark målretter pigeindsatsen</i>	<b>4</b>
<i>Indledning – Der ER forskel på drenge og piger</i>	<b>5</b>
<i>Målsætninger for pigeindsatsen i dansk bordtennis</i>	<b>7</b>
<i>Tallene taler sit eget sprog</i>	<b>8</b>
<i>Hvad er de grundlæggende udfordringer?</i>	<b>9</b>
<i>Projektets forventede effekter</i>	<b>11</b>
<i>Forventninger til pigeclubbernes pigeindsats- og miljø</i>	<b>12</b>
<i>Forventninger til Bordtennis Danmarks pigeadministrator</i>	<b>13</b>
<i>Spor 1 – Klubmiljø for piger</i>	<b>14</b>
<i>Spor 2 – Camps og arrangementer for piger</i>	<b>16</b>
<i>Spor 3 – Klubsamarbejde med lokale skoler og SFO'er</i>	<b>18</b>
<i>Spor 4 – Trænerudvikling via camps med pigefokus</i>	<b>20</b>
<i>Klubeksempel på målrettet pigeindsats</i>	<b>22</b>
<i>Procesplan</i>	<b>23</b>

## ***Bordtennis Danmark målretter pigeindsatsen***

Bordtennis for piger er et indsatsområde, der har stor bevågenhed i Bordtennis Danmark (BTDK) de kommende år.

BTDK investerer i pigerne som en del af vores ambitiøse vækststrategi 2022-25.

Bordtennis for kvinder har i alt for mange år eksisteret i skyggen af herrebordtennis. Det giver en skævvridning af spillere i Danmark og internationalt.

BTDK ønsker derfor et paradigmeskifte både i forbundets og i klubbernes tilgang til pigebordtennis, så vi kan få udviklet attraktive pigemiljøer for piger og kvinder i sporten nu og til alle dem, som vi forhåbentlig rekrutterer og fastholder i de kommende år.

Det er BTDK's klare politiske ambition, at bordtennissportens tilbud til piger bliver markant bedre fremadrettet. Samtidig ønsker vi i forbundet at vide meget mere om, hvad der virker – og hvad vi kan gøre bedre i fremtiden?



## **Indledning – Der ER forskel på drenge og piger**

Der ER forskel på drenge og piger i bordtennis!

Det betyder meget for både piger og drenge at prioritere tid til sport. For drengene er det tanken, om at de andre har det sjovt. For pigerne er det pligtfølelsen og tanken om, at de andre bliver bedre.

Drengene synes at prioritere afslapning i hverdagen højere, end pigerne gør. Pigerne manglende tid til afslapning skyldes, at de generelt er pligtopfyldende i alt, de laver.

Pigerne har ambitioner om, at alting helst skal være perfekt, mens drengene i højere grad vælger, hvor og hvornår de gerne vil præstere perfekt.

Pigerne vil helst undgå at lave fejl og agerer helst inden for områder, hvor de ved, at de kan præstere fejlfrit. Drengene ser derimod fejl som områder, hvor de kan forbedre sig.

Flere drenge end piger drømmer om at blive blandt de bedste inden for deres sport og leve af sin sport.

Piger er hurtigere modne end drenge, og kan hurtigere tilsidesætte behov for sjov træning til fordel for investering i og tålmodigt arbejde med udvikling.

Nogle piger kan til gengæld opleve det sværere at deltage i konkurrencer end drenge. Det kræver en ekstra indsats. Det handler om ikke at skille sig ud (lighedsideal).

Piger er hurtigere mere opmærksomme på, hvordan andre ser dem. Piger har ikke den samme fysik som drengene, så det giver ingen mening at sammenligne pigers spil med drenges spil.

Får vi i dansk bordtennis styr på forskellene, så er der både lavthængende frugter og store gevinster at hente for klubber og dansk bordtennis generelt..

**BTDK's pigeindsats 2022-2025 består af følgende aktiviteter:**

- Ansættelse af en pigeadministrator\* 10 timer om ugen til at samarbejde med klubberne i dagligdagen og koordinere en fælles indsats.
- BTDK udvælger en række klubber (herefter pigeclubber\*), der ønsker at investere i pigemiljøer og har en pigeansvarlig kontaktperson\*.
- BTDK gennemfører camps for piger, der skal styrke pigernes fællesskaber og bordtennisfærdigheder.
- Trænere i pigeclubberne skal deltage løbende på BTDK's camps for piger for at videndele og udvikle egne trænerkompetencer gennem refleksion over egen praksis i dagligdagen.
- BTDK kommunikerer viden og information ud omkring pigeindsatsen i form af en pjece og gode råd til alle klubber.
- BTDK afholder pigeconference<sup>23</sup> og pigeconference<sup>25</sup> for alle med interesse i pigetræning.
- BTDK's pigeadministrator medvirker til at videreudvikle BTDK's træneruddannelse.
- Der tilføres flere ressourcer til pigerne i dansk bordtennis end hidtil, så de kan komme på ture i udlandet med en træner/leder af samme køn eller med fokus på pigeboardtennis.

**Begrebsafklaring**

- *Pigeadministrator* er projektleder på BTDK's pigeindsats.
- *Pigeansvarlig* er den eller de personer, som er kontaktpersoner i klubberne og ansvar for pigemiljøet og træningen i de respektive klubber.
- *Pigeclubber* er de boardtennisclubber i Danmark, som samarbejder med BTDK om at udvikle pigemiljø og -træning i klubben, evt. i samarbejde med andre klubber.

## ***Målsætninger for pigeindsatsen i dansk bordtennis***

Bordtennis Danmarks mål er,

- At der deltager mindst 5 klubber i pigeindsatsen (pigeclubber), der vil investere i et attraktivt pigemiljø, der tiltrækker piger til klubben og til bordtennissporten.
- At der i efteråret '22 i hver pigeclub mindst deltager 10 piger i alderen 7-15 år. Herefter, at der i 2025 er mindst 5 klubber med stærke pigeclubmiljøer med mindst 25 U-18 piger.
- At hver pigeclub har en ansvarlig træner, som deltager på mindst 4 camps for piger og klubfestival i løbet af 2022-23 for at udvikle egne kompetencer gennem refleksion over egen praksis i forhold til pigetræning.
- At pigeclubberne i samarbejde med pigekoordinatoren planlægger og gennemfører mindst 2 aktiviteter/forløb med de lokale skoler/SFO'er.
- At vi får uddannet mindst 10 pigetrænere med særlige kompetencer i pigetræning og -miljøer.
- At BTDK afholder en årlig temadag om pigetræning, hvori vi erfaringsudveksler og videndeler indhøstede erfaringer og dermed indsamler endnu mere viden.
- At BTDK udarbejder materiale om pigetræning og -fastholdelse som vejledning til alle bordtennisclubber i forhold til at rekruttere og fastholde piger i sporten.



## ***Tallene taler sit eget sprog***

- Blandt spillere, trænere og ledere er der for alles vedkommende langt flere mænd og drenge (ca. 93 pct.) end kvinder og piger (ca. 7 pct.).
- Mange klubber oplever, at det er svært at rekruttere og fastholde piger. Få har succes.
- Ungdomslicenser til piger er fra 2015 til 2020 reduceret med 31 pct. Til sammenligning er det for drenge (ungdom) kun faldet med 8 pct.
- Pigeungdom tegner sig for blot 8 pct. af de samlede ungdomslicenser.



# Hvad er de grundlæggende udfordringer?

## 1. Mangel på erfaring og viden hos trænerne

Helt overordnet kan det konstateres, at alt for få klubber i dag prioriterer særlige tilbud målrettet piger, fx rekrutteringsindsatser målrettet piger, kønsopdelt træning, træning med kvindelige trænere samt talentrekruttering fra begge køn.

Træningen for piger i dagligdagen er alt for ofte tilrettelagt på drengenes præmisser. Det kan naturligvis skyldes, at der er flest drenge, men det ændrer ikke ved, at det sætter krav til den enkelte træner om, at drenge og piger i begyndelsen ikke har samme interesser eller måder at lære på.

For meget fokus på konkurrence og kamp kan støde piger væk, indtil de er så gode, at konkurrence og kamp netop er det, som de efterspørger. Der mangler derfor trænerudvikling i klubberne og fokus på piger som bordtennisspillere.

Selvom drenge og piger lærer forskelligt og har forskellige interesser i begyndelsen, så viser alle erfaringer fra ind- og udland, at det til gengæld ikke er hensigtsmæssigt at skille kønnene ad, når der trænes ungdom og talent. Det er ikke kønnet, men niveauet, der er afgørende, og begge køn kan lære af hinanden og hinandens teknik.

Det er trænerne, der skal være i stand til at facilitere træning med fokus på niveau og ikke adskille køn, hvis det ikke giver mening for spillerne og deres niveau. Og omvendt, hvis det giver mening!

## 2. Klubmiljøet favoriserer oftest drengespillere

Piger kommer ofte til træning i klubber alene og må derfor ofte passe ind i drengetræningen. Det betyder, at klub- og træningsmiljøer ikke har øje for, hvad piger lægger vægt på for at blive fastholdt i en sportsgren.

Det er almindeligt kendt, at trænerens fokus oftest er på de mest spændende og udfordrende at træne blandt drengene. De fleste mangler viden om pigetræning. Derfor befinder pigerne sig oftest bagerst i køen i forhold til sparring og coaching.

Pigerne er en minoritet i ungdomstræningen, så en enkelt pige skiller sig hurtigt ud fra gruppen. Bordtennis er samtidig en svær teknisk sport, hvor man kun kan udvikle sig, når man tør eksperimentere og begå fejl. Hvis man er utryk, fordi man er en minoritet, kan det være svært. Her gælder det om at skabe tryghed.

Der er desuden også en overvægt af mandlige trænere i dansk bordtennis, som kan have en tendens til at fokusere for snævert på drengene, fordi de er mere genkendelige og fysisk har andre forudsætninger. Det kan betyde, at drenge oftere end piger udvælges til fx ekstratræning og dermed får bedre forudsætninger for udvikling end pigerne, selvom sportslig udvikling er den største motivationsfaktor for begge køn.

Den ubevidste favorisering af drenge kommer til udtryk på mange måder i træningsmiljøet. Hvilke verdensstjerner hænger på væggen? Hvilke stjerner fremhæver træneren i træningen?

Hvilke spillere vælger træneren til at demonstrere en øvelse for de andre? Hvordan omtales damernes førstehold ift. herrerne? Hvor mange drenge i forhold til piger er på talenholdet? Hvem coacher chefræneren til stævner? Er det drenge eller piger, som markedsføres på klubinformation og sociale medier, når der skal rekrutteres nye spillere?

### 3. Konkurrencetilbud til piger skal optimeres

Vores traditionelle konkurrencestruktur i dansk bordtennis trænger til et gennemsyn, hvor begge køn er tilgodeset og konkurrerer på ens vilkår.

Det kræver en helt særlig indsats at samle tilstrækkelig mange piger til pigeholdsturneringsrækker og pigestævnerækkerne. Uden en pigeadministrator og en koordineret indsats målrettet piger og pigehold er der typisk ikke et konkurrencetilbud til piger – medmindre de vil spille mod drenge.

Jo yngre spillerne er, jo mindre har niveauet betydning, når piger og drenge skal spille mod hinanden. Der sker dog en differentiering af spillerne, jo ældre de bliver, hvor det giver mening, at drenge og piger skilles ad og ikke stiller op i samme rækker.

Omvendt er det lige så vigtigt, at når piger i bordtennis bliver gode og har ambitioner om mere, at de måles på niveau og ikke køn. Begge køn vil have gavn af at træne med hinanden, når de når et vist niveau.

### Gode idrætsmiljøer for piger (DIF)

Der er forskel på piger og drenge motivation i sport. Pigernes begrænsede tilstedeværelse i bordtennisporten kan tyde på, at træningsmiljøerne ikke er bevidste om pigernes behov og ønsker, og at træningen i for høj grad tilrettelægges på drengenes præmisser.

DIF-undersøgelsen "Gode idrætsmiljøer for piger" (DIF) har afdækket en række ligheder og forskelle i pigerne og drengenes motivation

Fælles er et primært ønske om at udvikle sig sportsligt, men derefter er der forskelle. For pigerne har det fx større betydning at have det sjovt og være sammen med venner og veninder, mens det for drengene er vigtigere at være/blive den bedste og vinde.

#### Piger

1. At udvikle mig sportsligt
2. At have det sjovt
3. Det er en god form for motion
4. At være sammen med mine venner/veninder

#### Drenge

1. At udvikle mig sportsligt
2. Jeg vil være den bedste (på sigt)
3. At vinde (her og nu)
4. At have det sjovt

Kilde: Gode idrætsmiljøer for piger, Danmarks Idrætsforbund (2018)

## ***Projektets forventede effekter***

- At pigeclubberne fungerer som ambassadører for en bredere pigeindsats med aktiviteter, som også er målrettede piger fra de omkringliggende klubber i de enkelte regioner.
- At der sikres en større kønsmæssig balance i flere bordtennisclubber.
- At bordtennissporten rekrutterer og fastholder flere piger.
- At der udvikles bedre træningsmiljøer i flere klubber end i dag, ikke mindst fordi en bedre kønsmæssig balance også bidrager til bedre træningsmiljø og styrket fastholdelse af drenge i teenagealderen.
- At piger møder bordtennissporten i rammer (klubfestivaler, stævner, camps m.fl.) med stærke sociale relationer, kompetente trænere, der kan og har lyst til at lære piger at spille bordtennis og samtidigt have det sjovt sammen.
- At BTDK og klubberne får mere viden om, hvorvidt antagelsen om, at bedre klubmiljøer styrker tiltrækning og fastholdelse af piger i bordtennis holder, og om tiltrækning og fastholdelse af piger styrkes yderligere.

## **Forventninger til pigeklubbernes pigeindsats- og miljø**

- Der er behov for mindst en person i klubberne, der har fokus på pigeindsatsen. Klubben bør derfor udpege en pigeansvarlig med et særligt ansvar for piger, der skal sparre med trænerne og dermed bidrage til at skabe en bevidsthed om pigernes behov i klubben.
- Den pigeansvarlige i klubben skal bidrage til udvikling af sociale aktiviteter (fællesspisning efter træning, klubbetur med kvindelig træner/leder) og artefakter i miljøet, som skal tydeliggøre, at der er plads til piger (fx billeder af verdensstjerner på opslagstavlen, billeder af piger på sociale medier, priser til piger ved jule- og sommerafslutninger).
- Pigeklubben udpeger mindst en ansvarlig træner for pigeindsatsen i den daglige træning.
- Den pigeansvarlige og -træner har løbende dialog med BTDK's pige koordinator om pigeindsatsen.
- Pigeklubben og den pigeansvarlige modtager løbende feedback om pigemiljøet i klubben.
- Den pigeansvarlige deltager på et fast antal møder med pige koordinatoren og de pigeansvarlige fra de øvrige pige klubber i projektet.
- Pigeklubben opbygger et fast samarbejde med de lokale SFO'er og skoler med henblik på løbende rekruttering af nye piger.
- Den ansvarlige pigetræner og pige klubbens piger deltager i en årlig tur til udlandet.
- Pige klubberne skal ansøge om midler i fonde til afholdelse af mindst en pige camp i projektperioden i samarbejde med BTDK. BTDK understøtter klubberne i vejledning heraf.

## ***Forventninger til Bordtennis Danmarks pige koordinator***

- BTDK's pige koordinator besøger klubberne i pigeindsatsen for at følge, evaluere og sparre omkring udviklingen af pigetræningsmiljøet i samme.
- BTDK's pige koordinator arbejder struktureret med sammenhængen mellem pige klubmiljøer, udvikling af pigetrænerkompetencer og tilbud om deltagelse i camps og festivaler for piger.
- BTDK's pige koordinator samarbejder omkring og følger op på skole- og SFO-samarbejdet i pige klubberne.
- BTDK's pige koordinator koordinerer indsatsen med at samle tilstrækkelig mange piger til pige holds-turneringsrækker og pigestævnerækker, så der fremadrettet bliver flere konkurrencetilbud til piger modsat i dag, hvor det udelukkende er Youth Masters og DM (konkurrencer, der ikke er målrettet alle pigespillere på alle niveau).



# ***SPOR 1*** ***- Klubmiljøer for piger***



## ***Spor 1 – Klubmiljø for piger***

Et stærkt og kreativt pigemiljø i en bordtennisclub er kendetegnet ved, at der er gode rammer for at eksperimentere og begå fejl. Det kunne for eksempel være rene pigetræningshold en eller flere gange om ugen i klubben, eller ekstra fokus og træningsopmærksomhed på pigerne i træningen.

### **Hvad kendetegner et stærkt og kreativt pigemiljø?**

- Tilrettelæggelse af en træning, hvor der er plads til sjov og fællesskab og i mindre grad konkurrencer som afslutning på træning.
- Sociale aktiviteter også efter træning (fx fællesspisning).
- Respekt for piger blandt trænere og drenge i omtale og omgangsform.
- Stærkt fokus på udvikling af piger.
- Pigerne er synlige (fx ved billeder, artikler, omtale, priser/hædersbevisninger etc.).
- Kvindelige trænere, som piger kan spejle sig i (de unge piger vil være fænomenale hjælpetrænere).
- Piger hjælper piger, fx som hjælpetrænere og/eller som juniorledere til stævner.
- Blandede træningshold, men hvor pigerne får lov til at "fylde", kan bidrage til udvikling af piger, som er lidt mere konkurrencemindede, så man ikke beskytter pigerne for meget på rene pigehold, hvis det ikke er det, der skal til.

- BTDK undersøger, hvordan turneringsstrukturen bedre kan understøtte pigebordtennis. Fx overvejer vi, om piger under 14 år skal spille i 1. division damer. Det udvander pigedivisionen fuldstændig. Uden en pigedivision får vi ikke nok tilbud til piger på alle niveauer.
- BTDK undersøger, hvordan vi kan understøtte, at flere klubber prioriterer pigebordtennis? Fx vil vi overveje, om det ikke er rimeligt, at man kun kan stille op i mixdouble til DM, hvis man kommer fra samme klub. Det giver klubberne mulighed for at udvikle flere af deres egne pigespillere.

### **Fakta – Hvad er karakteristisk for piger, der spiller bordtennis?**

1. *Mindre skru*
2. *Tæt på bordet (kortere reaktionstid)*
3. *Ballen tages tidligt og med flade slag*
4. *Skarpe vinkler*
5. *Hurtige og hyppige retningskift*
6. *Spiller mere med baghånd*
7. *Server ofte med baghånd og ofte lange server*
8. *Lader gerne modstanderen åbne spillet*
9. *Vælger oftere alternative materialer (internationalt)*

# ***SPOR 2 – Camps og arrangementer for piger***





## ***Spor 2 – Camps og arrangementer målrettet piger***

Piger har brug for at spille og træne med og mod andre piger. Piger har samtidig behov for ikke altid at være en minoritet blandt drenge i sporten. BTDK ønsker derfor i projektet, at en særlig indsats skal rettes mod udviklingen af camps målrettet piger fra mange forskellige klubber.

### **Hvordan styrkes fællesskabet på tværs af klubberne?**

- Camps og lignende giver piger mulighed for at udvikle sig og knytte nye venskaber på tværs af klubber. Det er med til at fastholde dem i sporten.
- Camps og lignende arrangementer er medvirkende til at udvikle sociale aktiviteter, fx opgaver og underholdning, som ikke har noget med bordtennis at gøre, fx sjipling, produktion af YouTube-videoer, teambuilding-øvelser, Kahoot-quizzer, fælles madlavning, orienteringsløb, etc.
- BTDK laver en træningscamp med vores svenske naboer en gang om året, så piger møder piger på tværs af grænser. Dermed får alle danske pigespillere mulighed for at træne opad og lære nyt.



## ***SPOR 3 - Klubsamarbejde med lokale skoler og SFO'er***



## ***Spor 3 – Klubsamarbejde med lokale skoler og SFO'er***

Der er et stort potentiale i at rekruttere piger til bordtennis i de omkringliggende skoler og SFO'ere. De klubber, der systematisk samarbejder med skoler og SFO'ere, oplever for nærværende medlemsvækst blandt piger og drenge – og det til trods for, at bordtennisporten har været påvirket negativt af COVID-19.

### **Hvordan kan klubber og skoler/SFO'er samarbejde?**

- Pigeclubberne skal arbejde systematisk med besøg på lokale skoler og SFO'ere med særligt fokus på pigerekuttering (og drenge ved siden af).
- Pigeclubberne skal i anledning af et aftalt skole- og SFO-besøg strikke et fast tilbud sammen til pigerne (og deres forældre). Det kunne fx være 3 mdr. prøveperiode uden kontingent, gratis bat, etc. Det kan påvirke økonomien i klubben. BTDK's pigeadministrator vil vejlede i fundraising på området.



# ***SPOR 4 – Trænerudvikling via camps med pigefokus***



## ***Spor 4 – Trænerudvikling via camps med pigefokus***

Camps og øvrige bordtennisarrangementer giver klubtrænerne mulighed for at sparre med hinanden og få ny inspiration med sig hjem til klubtræningen i dagligdagen.

### **Hvordan strukturerer og udvikler vi trænere af piger?**

- At hver pigeclub har en ansvarlig træner for piger og/eller en pigetræner, som deltager på mindst 4 camps for piger og klubfestival i løbet af 2022-23 for at udvikle egne kompetencer gennem refleksion over egen praksis i forhold til pigetræning.

### **Piger i bordtennis – Den gode trænerrolle**

- *Forstå pigerne – ikke kun sportsligt, også på det personlige plan.*
- *Anerkend kønsforskelle – drenge og piger er forskellige og skal behandles og trænes forskelligt. Tone og omgangsform for drengene virker ikke nødvendigvis for pigerne.*
- *Tag højde for perfektionismen – piger er hårde ved sig selv og tænker meget over små detaljer.*
- *Anerkend og ros pigerne – det er vigtigt at fortælle, når de lykkes med noget, og at man fokuserer på styrker, ikke fejl.*
- *Kommuniker tydeligt – samtaler er vigtige og må gerne handle om andet end sport, fx hvordan hverdagen hænger sammen.*
- *Markedsfør dine piger – synliggør og fremhæv pigerne i din klub.*

# Eksempel fra klub med pigefokus

## Hvad gør Allerød ABTK?

### Mål/ og værdier:

- Vi vil være en klub for piger og drenge
- Vi mener, at et godt træningsmiljø er vigtigere for udvikling og fastholdelse end individuel træning
- Et godt træningsmiljø kræver fællesskab

### Træning

- Piger skal have særlig opmærksomhed fra trænerne (ekstra træningsfokus, ekstra omsorg mv.)
- Pigerne skal prioriteres højere i den tekniske træning, så de har selvtillid til at klare sig mod drengene
- Pigerne skal integreres socialt i større grupper, fx via 1 ugentlig fællestæning for alle piger og udvalgte drenge
- Trænerne instruerer øvelser med omtale af kvindelige spillere og kvindelige styrker
- Check in og check ud – forstå pigerne

### Aktivitet

- Pigerne får lov til at fylde noget, fx afholder vi træningslejre og klubture kun for piger
- Pigerne spiser sammen og går i biograf, og alle kan være med

### Kommunikation:

- Pigerne omtales i mindst halvdelen af artikler og opslag – også selvom de udgør en mindre andel eller laver færre resultater
- "Pige-/damebordtennis" omtales med respekt af trænere og medlemmer

### Organisation

- Vi forsøger at rekruttere kvindelige trænere og ledere
- Vi har en koordinator, som har særligt ansvar for pigerne

# Procesplan 2022

2022	Aktivitet
17. januar	Udkast til BTDK's pigeindsats er færdig
19. januar	Udkast til BTDK's pigeindsats drøftes på bestyrelsesmøde den 19. januar 2022
20. januar	Projektet offentliggøres på BTDK's hjemmeside, herunder Facebook.
20. januar	BTDK inviterer til møde med interesserede klubber
09. februar	BTDK afholder møde med interesserede klubber om projektet
18.-20. februar	Pigecamp i Esbjerg (ca. 30 piger)
01. marts	Frist for tilbagemelding fra klubber til BTDK om deltagelse i projektet
April	Pigecamp
15. april	Dialog og indgåelse af samarbejdsarbejdsaftaler med 4-6 klubber
15. maj	Planlægning og igangsætning af indsatser for den enkelte klub i 2022
Juni/juli	Pigecamp
August	Pigecamp
Oktober	Pigecamp
December	Pigecamp



Idrættens Hus | Brøndby Stadion 20 | 2605 Brøndby  
Telefon: 43 26 21 12 | [btdk@bordtennisdanmark.dk](mailto:btdk@bordtennisdanmark.dk)