

Motivationer till att delta i sport och fysisk aktivitet...

Kvinnor och tjejer deltar i sport och fysiska aktiviteter av många olika anledningar. Det är jätteviktigt att tänka på när du planerar ett träningspass. Om du tänker på det, så ser träningar väldigt olika ut beroende på **varför** deltagarna kommer dit.

Mina anteckningar ...

Målgrupper och Motivationer till att delta i sport och fysisk aktivitet...

Motivationer kan brytas ned ännu mer om vi tänker specifikt på vilka vi försöker få till att komma till träningen. Försök tänka specifikt på **vilka** du organiserar träning för och fundera sedan på **varför** de skulle komma.

Mina anteckningar ...

Behålla dina deltagare...

Nu har du tänkt på vilka du försöker engagera och varför de skulle vilja komma dit. De har dykt upp, hur gör du nu för att behålla dem? För många unga kvinnor och tjejer är det en stor grej att dyka på träningen, att sedan stanna på den är ännu större! Försök tänka på vilka olika saker du kan göra för dina deltagare, beroende på hur länge de har kommit på träningarna. En deltagare som kommer för första gången känner sig inte alls på samma sätt som den som kommit dit under 6 månader. Vad kan du göra för att se till att de båda fortsätter komma?

Mina anteckningar...

Doorstep Sport; Vi måste se till att aktiviteterna vi organiserar är rätt för de personer vi försöker locka. Det finns 5 olika rätt som kan vara bra att ha i åtanke och som är olika beroende på vilken målgrupp vi vill nå...

1. **Rätt plats...**Vart ska träningen vara? Är det bekvämt? Är det bekant? Är det tillgängligt?
2. **Rätt tid...** När ska det ske? Är det bekvämt? Hur länge pågår det? Är det alltid samma tid?
3. **Rätt Pris...**Hur mycket kommer det kosta? Gratis Vs Låg kostnad. Vilka erbjudanden kan du ge? Värde för pengarna?
4. **Rätt Stil...**Vad passar din grupp? Traditionell sport eller ett nytt sätt att spela? Musik?
5. **Rätt personer...**Vem leder träningen? Vem mer är involverad? Förstår de gruppen?

Mina anteckningar...