

DANMARKS IDRÆTSFORBUNDS ANBEFALINGER TIL ESPORT & BEVÆGELSE



Udarbejdet i samarbejde med trænere og ledere i esporten



HAV RESPEKT FOR ESPORTEN!

HUSK ESSPORTENS HISTORIE!

De personer, der tiltrækkes af esporten, er måske ikke nogen, der har haft succes på grønsværen. Sørg for at møde udøverne der, hvor de er i forhold til bevægelsesvanthed. Man skal kravle før man kan gå.

DET SKAL GIVE MENING!

I forhold til det man laver på serveren, så man kan koble esport og bevægelse sammen.

LAD BEVÆGELSE BIDRAGE TIL TRÆNINGEN!

Et supplement - ikke en erstatning. Brug bevægelse til at styrke sammenholdet, øge performance og forebygge skader.

VÆR SYSTEMATISK!

LAD LEDERE OG TRÆNERE GÅ FORREST!

Det er en kollektiv opgave at sørge for, at bevægelse bliver en fast forankret del af foreningen.

Som leder og træner er man ansvarlig for at rykke på den forandring, man selv ønsker at se.

OPLYS OM SUNDHED OG ESORT!

En vej til at overbevise ledere, trænere og spillere kan være at tale ind i argumenterne for bevægelse som en del af esporten (holdånd, sundhed, performance).

Uddan, vejled og oplys trænere, så de får redskaber til at afvikle aktive esporttræninger.

GØR BEVÆGELSE TIL EN DEL AF FORENINGSKULTUREN!

Sæt tid af til bevægelse og skriv det ind i træningsprogrammet.

Skriv bevægelse ind i vedtægter, hjemmeside og SoMe-kanaler, så forældre og udøvere kan se, at det er en prioritet.

TILPAS BEVÆGELSEN TIL RAMMERNE I DIN FORENING!

TÆNK UDØVEREN IND

Udøvernes hverdage ser forskellige ud. Nogle går til karate ved siden af mens andre spiller mere. Tag imod feedback fra dit hold og tilpas din træning. Det er fint at starte blødt ud, så alle er med.

LAD FORENINGEN VÆRE DET GODE EKSEMPEL

Foreningen skal gå forrest om de gode vaner omkring gaming. Selvom udøverne dyrker motion i fritiden, er foreningen en læringsarena, hvor gode vaner kan adopteres. Husk at forklar om vigtigheden af pauser, motion og ergonomi.

BRUG DE FYSISKE RAMMER!

De fysiske lokaler er en præmis for mulighederne for bevægelse. Kan man gå rundt om bygningen? Er der bordtennis til pauserne? Kan vi bevæge os inde i lokalet? Hvordan kan dit lokale udnyttes til bevægelse?

BRUG LEGEN!

UDNYT LEGEN VED SPILLET!

En øvelse eller leg er mere interessant, hvis den har konkret fat i spillernes interesse – nemlig selve spillet.

Derfor kan man med fordel tænke på, hvordan lege kan kombineres så de både har et element udenfor spillet og et element indenfor spillet.

AKTIVÉR LEGEMESTRENE!

*Hvis ansvaret gives videre til udøverne opbygger man kultur og ejerskab i aktiviteten.
Prøv f.eks at invitere en udøver til at stå for opvarmningen.*

TÆNK I AKTIVITETER UDOVER ESPORTSTRÆNINGEN

*Supplér træningen med arrangementer, der passer til esports.
Arrangér en dag eller en event med de andre afdelinger i idrætsforeningen, om at prøve hinandens sportsgrene.*

Hvis I arrangerer et LAN, kan I også tænke bevægelse ind her.