



# (Her)introductie van meisjes in sport en lichaamsbeweging

Deze gids biedt 10 'meisjes in de sport'–elementen waarmee partners rekening kunnen houden, gesitueerd in elk van de kwadranten van het jeugdsportkompas.

## ONTWIKKELINGSGERICHT

- 1.** Focus op competentie: Meisjes die vaardiger zijn en zichzelf als (zeer) competent ervaren, hebben hogere participatieniveaus. ICOACHGIRLS zou zich dus moeten richten op het ontwikkelen van de fundamentele bewegingsvaardigheden van meisjes om hun ervaren competentie te ondersteunen.
- 2.** Zorg voor niet–competitieve activiteiten: Hoewel sommige meisjes goed gedijen in een competitieve omgeving, kunnen anderen competitie als een belemmering voor deelname ervaren. Het aanbieden van niet–competitieve activiteiten kan meisjes ondersteunen om te beginnen en/of te blijven deelnemen aan sport en lichamelijke activiteiten.

## MOTIVATIEF

- 3.** Zorg voor veel steun: Meisjes die door verschillende mensen (zoals ouders, leeftijdsgenoten, leerkrachten en coaches) worden gesteund, hebben een positievere perceptie van sport en lichaamsbeweging en zijn eerder geneigd om deel te nemen.
- 4.** Bied een verscheidenheid aan activiteiten en variaties: Meisjes verschillende activiteiten laten uitproberen vergroot de mogelijkheden voor meisjes om te ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze zich competent in voelen.
- 5.** Gebruik rolmodellen: Meisjes kunnen zich geïsoleerd voelen in de context van sport en lichaamsbeweging, dus het is belangrijk om positieve vrouwelijke rolmodellen te hebben die meisjes kunnen inspireren.

## CARING

- 6.** Vriendschappen en sociale banden bevorderen: Meisjes zullen eerder doorgaan met sporten en bewegen als ze denken dat het een manier is om vriendschappen te ontwikkelen en te onderhouden.
- 7.** Coaches helpen de behoeften van meisjes te begrijpen: Voor een succesvol programma om de deelname van meisjes aan sport en lichaamsbeweging te bevorderen, zijn coaches nodig die erkennen dat meisjes andere behoeften hebben dan jongens, kennis hebben van deze behoeften en ernaar handelen.

## SOCIAAL VEILIG

- 8.** Creëer een positieve, open en gastvrije omgeving: Het zal geen verrassing zijn dat meisjes zich graag welkom en aangemoedigd voelen. Het is heel belangrijk voor meisjes dat iedereen kan deelnemen en als gelijke wordt gezien en behandeld.
- 9.** Bied alleen kansen voor meisjes: omdat jongens worden aangemoedigd om regelmatig aan sport te doen, is hun competentie waarschijnlijk groter – meisjes kunnen dus aan de zijlijn komen te staan en worden uitgesloten in gemengde omgevingen.
- 10.** Wees je bewust van kwesties met betrekking tot lichaamsbeeld en handel daarnaar: Het lichaamsbeeld van meisjes en menstruatie kunnen interne barrières vormen om deel te nemen aan sport en lichaamsbeweging. Veel meisjes doen niet mee omdat ze zich zorgen maken over hun lichaamsbeeld.



Funded by  
the European Union