



Mädchen (wieder) an Sport und körperliche Aktivität heranzuführen

Dieser Leitfaden enthält 10 "Mädchen im Sport"-Elemente, die die Umsetzungspartner in jedem der Quadranten des Jugendsportkompasses berücksichtigen können.

ENTWICKLUNGSORIENTIERT

- 1.** Fokus auf Kompetenz: Mädchen, die geschickter sind und sich selbst als (hoch) kompetent wahrnehmen, nehmen häufiger teil. Daher sollte sich ICOACHGIRLS auf die Entwicklung der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten der Mädchen konzentrieren, um ihre wahrgenommene Kompetenz zu unterstützen.
- 2.** Bieten Sie Aktivitäten ohne Wettbewerb an: Manche Mädchen fühlen sich in einem wettbewerbsorientierten Umfeld wohl, für andere kann der Wettbewerb ein Hindernis für die Teilnahme sein. Nicht wettbewerbsorientierte Aktivitäten können Mädchen dabei unterstützen, mit der Teilnahme an Sport und körperlichen Aktivitäten zu beginnen und/oder diese beizubehalten.

MOTIVATION

- 3.** Viel Unterstützung bieten: Mädchen, die von verschiedenen Personen (z. B. Eltern, Gleichaltrigen, Lehrern und Trainern) unterstützt werden, haben eine positivere Einstellung zu Sport und körperlicher Betätigung und nehmen mit größerer Wahrscheinlichkeit teil.
- 4.** Bieten Sie eine Vielzahl von Aktivitäten und Variationen an: Indem man den Mädchen die Möglichkeit gibt, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren, haben sie mehr Möglichkeiten zu entdecken, was ihnen Spaß macht und worin sie sich kompetent fühlen.
- 5.** Nutzen Sie Vorbilder: Mädchen können sich im Zusammenhang mit Sport und körperlicher Aktivität isoliert fühlen, daher ist es wichtig, positive weibliche Vorbilder zu haben, die Mädchen inspirieren können

CARING

- 6.** Förderung von Freundschaften und sozialen Kontakten: Mädchen sind eher bereit, weiterhin Sport zu treiben und sich körperlich zu betätigen, wenn sie darin eine Möglichkeit sehen, Freundschaften zu schließen und zu pflegen
- 7.** Trainern helfen, die Bedürfnisse von Mädchen zu verstehen: Ein erfolgreiches Programm zur Förderung der Teilnahme von Mädchen an Sport und körperlicher Betätigung setzt voraus, dass die Trainerinnen und Trainer die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mädchen im Vergleich zu Jungen erkennen, diese kennen und entsprechend handeln.

SOZIALE SICHERHEIT

- 8.** Schaffen Sie ein positives, integratives und einladendes Umfeld: Es überrascht nicht, dass sich Mädchen willkommen und ermutigt fühlen wollen. Für Mädchen ist es sehr wichtig, dass alle teilnehmen können und als gleichberechtigt angesehen und behandelt werden
- 9.** Angebote nur für Mädchen: Da Jungen in der Regel dazu ermutigt werden, regelmäßiger Sport zu treiben, ist ihre Kompetenz wahrscheinlich höher – so können Mädchen in gemischten Umgebungen ins Abseits geraten und ausgeschlossen werden.
- 10.** Seien Sie sich der Probleme im Zusammenhang mit dem Körperbild bewusst und handeln Sie entsprechend: Das Körperbild von Mädchen und die Menstruation können ein inneres Hindernis für die Teilnahme an Sport und körperlicher Betätigung darstellen. Viele Mädchen nehmen aufgrund von Bedenken bezüglich ihres Körperbildes nicht teil.



Co-funded by
the European Union