



Lányok (újra)bevonása a sportba és a fizikai aktivitásba

Ez az útmutató 10 "lányok a sportban" szempontot mutat be tanulságként központokat megvalósító partnerek számára, mely szempontok a youth sport compass modell minden egyes szegmensében fellelhetők.

FEJLESZTÉS-ORIENTÁLT

1. Kompetenciára összpontosítás: Azok a lányok, akik ügyesebbek és (kifejezetten) képesek tartják magukat, magasabb részvételi arányt mutatnak. Ezért, az ICOACHGIRLS programnak a lányok alapvető mozgáskészségeinek fejlesztésére kell összpontosítania, hogy ezáltal alátámassza a lányok által vélt kompetenciát.

2. Biztosítson nem versenyszerű foglalkozásokat: Noha egyes lányok a versenyhelyzetben jól érzik magukat, mások a versengést a részvétel akadályaként élhetik meg. A nem versenyszerű tevékenységek biztosítása támogathatja a lányokat abban, hogy elkezdjenek és/vagy továbbra is részt vegyenek a sportban és a fizikai tevékenységekben.

MOTIVÁLÓ

3. Biztosítson kiemelt támogatást: Azok a lányok, akiket többen támogatnak (pl. szülők, kortársak, tanár és edzők), pozitívabban viszonyulnak a sporthoz és a fizikai aktivitáshoz, és nagyobb valószínűséggel vesznek részt a sportban.

4. Különböző tevékenységeket és lehetőségeket nyújtson: A különböző tevékenységek kipróbálásának lehetősége növeli a lányok esélyét arra, hogy kiderítsék, mi az, amit élveznek és amiben rátermettnek érzik magukat.

5. Használjon példaképeket: A lányok elszigeteltnek érezhetik magukat a sport és fizikai aktivitás kapcsán, ezért fontos, hogy legyenek olyan női példaképek, akik inspirálhatják őket.

GONDOSKODÓ

6. A barátságok és szociális kapcsolatok előmozdítása: A lányok nagyobb valószínűséggel folytatják a sportot és a testmozgást, ha úgy érzik ez egy módja a barátságok kialakításának és fenntartásának.

7. Segítsen az edzőknek megérteni a lányok igényeit: A lányok sportban és testmozgásban való részvételét elősegítő sikeres programhoz olyan edzőkre van szükség, akik elismerik, hogy a lányoknak a fiúktól eltérő igényeik vannak, ismerik ezeket az igényeket, és ennek megfelelően cselekszenek.

SZOCIÁLISAN BIZTONSÁGOS

8. Pozitív, befogadó és barátságos légkör kialakítása: Nem meglepő, hogy a lányok szeretik, ha szívesen látják őket és bátorítják őket. A lányok számára nagyon fontos, hogy mindenki részt vehessen, és mindenkit egyenrangúnak tekintsenek és kezeljenek.

9. Kizárólag lányoknak szóló lehetőséget biztosítsunk: mivel a fiúkat általában arra ösztönzik, hogy rendszeresebben vegyenek részt a sportban, a képzettségük valószínűleg jobb lesz – így a lányok háttérbe szorulhatnak és kirekesztődhetnek egy vegyes közegben.

10. Legyen tisztában a testképpel kapcsolatos kérdésekkel, és cselekedjen ennek megfelelően: A lányok testképe és a menstruáció belső akadályai lehetnek a sport és fizikai aktivitásokban való részvételnek. Sok lány nem vesz részt a testképpel kapcsolatos aggályok miatt.



Co-funded by
the European Union