



Mergaičių įtraukimas į sportą ir fizinį aktyvumą

Šiame vadove pateikiama 10 mergaičių įtraukimo į sportą elementų, į kuriuos turėtų atsižvelgti projekto partneriai ir kurie yra išdėstyti kiekviename Jaunimo sporto kompasas kvadrato.

1. TOBULĖJIMĄ ORIENTUOTA APLINKA

1. Dėmesys kompetencijai. Mergaitės, kurios yra labiau įgudusios ir suvokia save kaip itin kompetentingas, aktyviau dalyvauja sporte. Taigi ICOACHGIRLS turėtų sutelkti dėmesį į mergaičių pagrindinių judėjimo įgūdžių ugdymą, kad palaikytų jų suvokiamą kompetenciją.

2. Užtikrinti nekonkurencinę veiklą. Nors kai kurioms mergaitėms puikiai sekasi varžybų metu, kitoms konkurencija gali būti kliūtis dalyvauti. Ne konkurencinės sportinės veiklos organizavimas gali padėti mergaitėms pradėti ir (arba) tęsti sportą ir fizinę veiklą.

3. MOTYVUOJANTI APLINKA

3. Didelė parama. Tėvai, bendraamžiai, mokytojai ir treneriai teigiamai vertina sportą ir fizinę veiklą ir skatina jas būti aktyvioms, todėl tos mergaitės yra labiau linkusios įsitraukti į sportinę veiklą.

Offer a variety of activities and variations: Allowing girls to sample various activities increases the opportunities for girls to discover what they enjoy and feel competent in.

4. Siūlyti įvairią veiklą ir jos variantus. Suteikus mergaitėms galimybę išbandyti įvairias veiklas, jos turi daugiau progų atrasti tai, kas joms patinka ir kur jaučiasi kompetentingos

5. Pasitelkti sektinus pavyzdžius. Mergaitės, dalyvaudamos sporto ir fizinio aktyvumo veikloje, gali jaustis izoliuotos, todėl svarbu turėti teigiamų moterų pavyzdžių, kurie galėtų įkvėpti mergaites.

6. RŪPINIMASIS

6. Skatinti draugystę ir socialinius ryšius. Mergaitės yra labiau linkusios toliau sportuoti ir užsiimti fizine veikla, jei mano, kad tai yra būdas užmegzti ir palaikyti draugystę.

7. Padėti treneriams suprasti mergaičių poreikius. Sėkmingai programai, skatinančiai mergaičių dalyvavimą sporte ir fizinėje veikloje, reikalingi treneriai, pripažįstantys, kad mergaičių poreikiai skiriasi nuo berniukų, turintys žinių apie šiuos poreikius ir atitinkamai veikiantys.

8. SOCIALIAI SAUGI APLINKA

8. Sukurti pozityvią, įtraukią ir draugišką aplinką. Visai nestebina, kad mergaitėms patinka jaustis laukiamoms ir skatinamoms. Mergaitėms yra labai svarbu, kad jos dalyvautų, būtų matomos, kad su jomis būtų elgiamasi kaip su lygiavertėmis.

9. Suteikti galimybes tik mergaitėms. Kadangi berniukai paprastai skatinami reguliariai sportuoti, jų kompetencija gali būti aukštesnė, todėl mergaitės, sportuodamos kartu su berniukais, gali jaustis, kad joms nesuteikia tiek pat dėmesio kaip berniukams.

10. Žinoti su kūno įvaizdžiu susijusias problemas ir atitinkamai elgtis. Mergaičių kūno įvaizdis ir menstruacijos gali būti vidinės kliūtys joms dalyvauti sporte ir fizinėje veikloje. Daugelis mergaičių nedalyvauja perdėtu kūno įvaizdžio susirūpinimu.



Co-funded by
the European Union