



(Re)introducir a las niñas en el deporte y la actividad física

Esta guía ofrece 10 elementos de "las chicas en el deporte" para que los socios de prestación de servicios los tengan en cuenta, situados en cada uno de los cuadrantes de la brújula del deporte juvenil.

ORIENTADO AL DESARROLLO

1. Centrarse en la competencia: Las chicas que son más hábiles y se perciben a sí mismas como (altamente) competentes tienen mayores niveles de participación. Por lo tanto, ICOACHGIRLS debe centrarse en el desarrollo de las habilidades de movimiento fundamentales de las niñas para apoyar su percepción de competencia.

2. Ofrecer actividades no competitivas: Aunque algunas niñas prosperan en entornos competitivos, otras pueden experimentar la competición como una barrera para la participación. Ofrecer actividades no competitivas puede ayudar a las niñas a iniciar y/o mantener su participación en el deporte y las actividades físicas.

MOTIVACIÓN

3. Proporcionar un gran apoyo: Las niñas que cuentan con el apoyo de varias personas (por ejemplo, padres, compañeros, profesor y entrenadores) tienen percepciones más positivas hacia el deporte y la actividad física, y es más probable que participen.

4. Ofrecer una variedad de actividades y variaciones: Permitir que las niñas prueben diversas actividades aumenta las oportunidades de que descubran lo que les gusta y en lo que se sienten competentes.

5. Utilice modelos de conducta: Las niñas pueden sentirse aisladas en el contexto del deporte y la actividad física, por lo que es importante contar con modelos femeninos positivos que puedan inspirar a las niñas.

CUIDADO

6. Fomentar las amistades y las relaciones sociales: Es más probable que las niñas continúen en el deporte y la actividad física cuando creen que es una forma de desarrollar y mantener amistades

7. Ayudar a los entrenadores a comprender las necesidades de las chicas: Un programa exitoso para promover la participación de las niñas en el deporte y la actividad física necesita entrenadores que reconozcan que las niñas tienen necesidades diferentes a las de los niños, que conozcan estas necesidades y que actúen en consecuencia.

SEGURIDAD SOCIAL

8. Crear un entorno positivo, integrador y acogedor: Como es lógico, a las chicas les gusta sentirse bienvenidas y animadas. Para las niñas es muy importante que todos puedan participar y sean vistos y tratados como iguales.

9. Ofrecer oportunidades sólo a las chicas: dado que se suele animar a los chicos a participar en el deporte con más regularidad, es probable que su competencia sea mayor, por lo que las chicas pueden quedar marginadas y excluidas en entornos mixtos.

10. Ser conscientes de los problemas relacionados con la imagen corporal y actuar en consecuencia: La imagen corporal de las chicas y la menstruación pueden ser barreras internas para participar en deportes y actividades físicas. Muchas niñas no participan debido a problemas relacionados con su imagen corporal.



Co-funded by
the European Union