

执教女孩运动指导

《如何让女孩玩起来、 坚持玩下去》

女孩持续参与体育运动之策略

教练和项目负责人指导手册

Made
to Play



WE COACH

CONTENTS

1. 《指导手册》简介

2. 摘要

3. 建议：教练应该做什么

4. 教练和项目负责人实施建议

5. 执教男女混合队

6. 练习计划(一般/专项)

7. 行为建议清单 (项目负责人、校长、教练培训人员)

8. 如何培训教练 (项目负责人/教练培训师)

9. 开启话题：体育运动中的性别不平等

《指导手册》 简介

编制该《指导手册》的目的是提供女孩参与体育运动体验的全方位内容, 这些内容选自2019年4月女性体育运动基金会发行的题为《基于性别视角的执教》(“COACHING THROUGH A GENDER LENS”)的部分报告内容, 以及在该领域中研究人员和从业者的大量成果。¹我们希望从现有的研究中吸取经验, 将其转化为实际行动。《指导手册》中的各项建议是根据综述女孩参加体育运动的研究成果、该领域从业人员和负责人专题会议内容、以及该领域两组专家培训的试点测试内容汇编而成的。

新冠病毒期间运动指导

毋庸置疑, 新冠病毒危机将会对我们执教、聚集和玩耍的方式产生长久的影响。随着各个社区青少年体育活动的重新启动, 每个社区都应缜密考虑保护参与者、教练、家庭和社区的最好方式, 这一点至关重要。

教练员和项目活动领导者应咨询当地卫生健康部门的指导意见, 确定重新开启玩耍和体育活动的条件和时间, 以及通过实施新冠期间相关政策和步骤来减缓病毒传播。由于社区不同、体育活动各异, 教练员应考虑当地的指导, 从而满足社区和活动的独特需要。

¹The Women's Sports Foundation has led the way in understanding and translating important data about the role of women and girls in sport. This report relies heavily on their work (especially this report: <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>) and the work of organizations like the Tucker Center for Research on Women and Girls in Sport at the University of Minnesota and the Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Physical Activity (CAAWS).



适用人群

本手册适用于所有青少年体育俱乐部管理、培训师、教练、中小学校长、体育教研员、体育教师等。因为篇幅的原因，后续文章我们均用“教练”作为以上人群的统称。

摘要

研究表明，女孩喜欢玩，而且喜欢尽情地玩。即便如此，她们开始参与体育运动的时间却比男孩晚，终止的时间也比男孩早——通常而言，这是由于家庭和社会原因所致，或是因为消极的经历所致。这一问题不容小觑，因为女孩需要通过参与体育运动得到发展。值得欣慰的是：优秀的教练可以让一切发生改变。

无论在哪个年龄段，女孩参与体育运动的比例都低于男孩。女孩往往比男孩更晚开始参与体育运动，但会更早退出。

美国女性体育运动基金会(Women's Sports Foundation)最近的一项研究表明：与男孩相比，女孩参与体育运动比例低的原因，并不是因为她们不喜欢体育运动的独有特性（比如：竞争性、竞技感、实现目标和团队合作，相反她们非常需要具备这些特性，而且她们公开表明喜欢体育运动的比例也很高。但现实情况是，当涉及女孩持续参加体育运动时，她们面临着诸多特殊的挑战需要克服（例如，女孩经常收到做女孩和做运动员意味着什么的文化信息，但信息通常是相互冲突的）。她们通常认为，为了参加一项被视为男性化的体育运动，必须跨越性别界限。在以男性为中心的传统运动场上，她们还会遭到男孩的嘲笑，而且也没有足够多的女教练可以去请教和交流。²

根据中国的调查，现实中有许多阻碍女孩运动的因素：在世俗观念中，女孩应该是“精致的”，运动“不是女生的菜”；一起运动不是闺蜜们相处的首选方式；她们可能缺乏运动自信或技巧，缺乏女性教练或榜样给她们以信心；在成长发育时对自己的身体产生自我意识；或者受家庭及文化方面的影响等。

值得注意的是，当今社会中女孩并没有获得体育运动本应带给她们的诸多益处。因此，女孩更需要参与体育运动，促进其身体、心理、学业和社交各方面的发展。近年来，抑郁症和焦虑症的人群比例持续上升，这一趋势在女孩中尤其明显。³但目前很多女孩都没有接受正式的心理治疗，因此，以非传统方式参加各种能带来益处的体育运动是至关重要的。⁴对城市家庭女孩而言，由于她们参与体育运动的机会最少，因此她们特别容易遭受某些创伤，且无法充分获得高质量的心理健康服务。^{5 6}

体育运动拥有帮助女孩建立健康身心的巨大潜力，但一定要做到有的放矢进行。女孩能否持续参与体育锻炼与比赛，影响因素众多，优秀的教练是这其中最重要的因素之一。女性体育运动基金会发现：女孩对她教练的感觉是她能否继续从事这项运动的最重要的因素之一。⁷

² Coaching through a gender lens (WSF)

³ <https://adaa.org/find-help-for/women/mental-health-in-young-girls-and-teens>

⁴ <https://www.cnn.com/2019/02/11/health/children-teens-mental-health-untreated-study/index.html>

⁵ https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf

⁶ Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi: 10.1542/peds.2015-1175

⁷ Coaching through a gender lens (WSF)



摘要

诚然教练在协助运动员成功方面都有非常好的意愿，但在执教或互动中他们无意中会带有性别上的偏见。例如，在足球训练中，教练对女性“意志力”的认知可能会导致这些教练在训练女孩时关注不同的活动或技能，而在训练男孩时则不是这样。教练对女性的期望或偏见会影响他们是否鼓励参与者进行负重训练或参加其他力量练习。认为女孩参与体育运动主要是为了“和朋友们在一起”的教练，他们可能不会像训练男孩那样关注女孩运动技能的发展。这些行为，

尽管未必是故意而为之，但在一定程度上会影响女孩从运动经历中获得满足和挑战。改变女孩参与体育运动境遇的根本所在，是进一步了解女性参与体育运动中的角色偏见，并采用各种策略克服这些偏见。教练也可能只是没有意识到，女孩在体育运动环境中感到不受欢迎，或者她们面临着需要特殊支持才能克服的障碍。由于教练是女孩参与体育运动的关键所在，因此，我们想要给教练提供切实可行的建议，创设深受女孩青睐的体育运动和玩耍的环境。





**建议：
教练应该做什么**



1. 确保玩耍空间和团队文化适合女孩

为确保创设以女孩为中心的环境，教练需提前做一些基本的准备，例如身体活动空间、采用的语言，列举的事例、示范的方式等。尽管教练对某些情况可能无法直接控制，例如体育设施，但他们还是要了解并向管理人员提出女孩的需求，这一点尤为重要。

教练应花时间认真思考并设计玩耍空间和团队文化，以期更好地满足女孩的需求。要点如下：

创建一个安全、受欢迎的空间，并提供适宜的器材。

教练应尽其所能，确保所有玩耍空间的安全性，并深受女孩欢迎。这就意味着教练应认真检查空间是否安全，光线是否充足，监控是否适当。洗手间应方便，满足女孩的需要。不是简单地将女孩融入体育运动实践中，而是欢迎她们参与体育运动体验。保证孩子的安全是每个人应尽的责任，教练更应该将青少年运动员的安全以及身心健康放在首位。

使用包容性的语言

我们无意间都会通过语言在传递体育运动的男性文化，对此我们都负有责任。在美国最常用的方式之一就是把所有的年轻人都称为“小伙子”（“guys”）。女孩可不是“小伙子”。在一项对室内教学的研究中表明：如果老师称所有的学生为“小伙子”，女生举手的可能性明显下降，因为她们认为老师没在对她们讲话。

我们习惯于树立凸显男性特征的体育榜样。当你为球队命名时可以使用一些女性球队的名字。

思考如何将女孩融入其中

在日常，你如何将女孩融入活动当中，如何与合作的教练、项目管理人员，以及团队中的女孩们就活动的成功之处、挑战之处进行交流？思考当女孩参与体育运动时，可能会有怎样的偏见，并思考应对的方法，让她们和家长都能加入到对女性运动员的看法和误解的讨论中来。

优秀案例

让孩子们创造自己的教具

福建省泉州市永春县蓬壶仙岭小学的林美珍老师因地制宜利用轮胎给孩子们制作上课教具，为了鼓励孩子们能够更加投入的进行体育锻炼，林老师让孩子们帮助自己一起装饰轮胎教具，在轮胎上画上孩子们最喜欢的卡通人物，让这些卡通人物陪伴孩子们一起上体育课。自从自己装饰了这些教具，孩子们就更加期待每一节体育课了

让女孩自己创造属于她们自己的空间

来自美国纽约布鲁克林的莎莉 (Sally) 教练，在她的“友好玩伴 (PeacePlayers)”组织中采取各多种方式，设计凸显女孩个性活动空间：“在体育馆中，可以让女孩们油漆长椅，张挂她们共同设计或代表他们的团队身份的横幅，装饰更衣室——任何地方都能让她们看到属于她们自己的空间。”



2. 与女孩建立联系

体育运动项目 (program) 能促进“女孩友好”政策, 至关重要的一点就是要对参与女孩运动体验的人投入培训。与一位关怀备至的成年人建立健康联系, 比如教练, 可以让女孩感觉到参与体育运动的归属感, 有助于她们积极发展。教练可以树立良好决策的榜样, 在遇到困难时提供支持, 分享自己的经验, 让女孩清楚她们正在经历的都是正常之事。

至关重要: 教练能帮助女孩明晓体育运动带来的可能!

队友也是鼓励女孩、促进其参与体育运动的因素。同龄人的影响也很重要, 尤其在青少年时期, 这是一种让女孩对体育运动产生兴趣的有效手段, 可以帮助女孩在一个全新不同的运动环境中感受到欢迎和安全感。女孩与同龄人的关系也更有可能在运动场外保持下去, 因此, 也要为她们提供运动场外的保护或支持。

由于女孩在参与体育运动时并不像男孩那样总是得到支持, 所以与女孩的父母以及其他家庭成员建立联系也很重要。每当我们帮助女孩生活中的成年人看到体育运动对女孩有多么重要时, 他们才更有可能在女孩想玩的时候支持她。

优秀案例

师徒式大带小

来自云南省玉溪市澄江县养白牛小学的高宁老师, 在开展学校的课外活动中, 鼓励高年级女生带领低年级女生进行各种体育锻炼, 包括篮球、足球、跳绳等体育活动。在这所寄宿学校中, 通过“师徒式”的“大带小”, 整个学校逐渐形成了浓厚的“家庭”氛围, 同学们甚至开始在生活中给予自己低年级的“徒弟”相应的帮助。

女孩招聘女孩

当美国的吉尔 (Jill) 教练在“费城女孩在行动 (Philly Girls in Motion)”组织开发一个新项目时, 她聘用了一组女孩负责招聘。这些女孩制作传单, 鼓励学校和社区的社区参与。在“费城女孩在行动”组织的所有活动中, 这次活动女孩的出勤率最高。

耐克活力校园的亲子嘉年华

耐克活力校园项目组织该项目中的学校定期举办亲子嘉年华活动, 在嘉年华上除了邀请学校同学参与, 也会邀请该校同学的家长参与其中。通过鼓励家长的参与, 促进家长对学校体育锻炼的了解, 家长也能更好的鼓励自己的孩子, 尤其是女孩子参与到学校的体育活动中去。

家庭成员应邀激励(和玩耍!)

在玩的魔力 (PowerPlay NYC) 组织中, 教练通过举办孩子和成人的比赛, 在年底举办庆祝宴会(有很多好吃的), 鼓励所有女孩的家庭成员都参与进来。



3. 鼓励女孩竞争

长久以来，竞争并没有被视为是女孩参与体育运动的主要动机之一。十年来，普遍存在的观念是女孩参与体育运动是为了减肥或社交。尽管女孩参与体育运动优先考虑的是人际关系，这是不争的事实，但在某种程度上却被认为这与竞争相冲突。然而，这两者并非相互排斥。事实证明，那些既能创造有意义的人际关系，又能激励她们提高竞争能力的(WSF)教练最能激励女孩。

竞争形式各异，规模不一。教练能创设不同的体育运动体验，这样女孩就有切身体验的机会，并不断适应，最终出类拔萃。竞争可以激励女孩，教练应积极激励女孩，提升自我竞争能力、团队竞争能力以及与他人竞争的能力。当教练在比赛中注重的队员和团队的进步，而不仅仅是最终的得分时，他们对球员的反馈会更具个性化和吸引力。



优秀案例

全体参与的篮球俱乐部

来自新疆克拉玛依市第十小学的赵羿淞老师在学校班级中创立俱乐部，每个俱乐部有很多职业，例如星探、经理人、裁判等等，目的是让每个孩子都能找到适合自己的职业。其中有个身体略微残疾性格内向的小女孩，为了不让所在的俱乐部解散，她跟着赵老师努力学习执裁学校比赛为俱乐部增加积分，帮助了俱乐部的同时也成了年级中有名的明星裁判。

追踪参与者，祝贺进步

美国的克莱尔 (Claire) 教练来自“我们执教”(We Coach) 组织。她采用日常有趣的的游戏，让女孩们记录罚球的团队得分。整个赛季，团队见证了女孩的进步，并能很好地互相支持。



4. 关注进步, 而非结果

女孩希望教练能创造安全、有趣、提升技能和公平竞争积极环境, 也希望得到与自身发展相关的反馈, 而不仅仅是基于团队的输赢结果。在掌握式教学方法中, 教练关注的是学习技能的努力程度和过程, 而非结果。该方法关注的是运动员个人可控的事情, 即进步, 而非运动员和团队的表现。

看到自己在某事上取得进步具有难以想象的力量。然而如果女孩没有意识到自己的进步, 那么这种力量就被浪费了。作为教练, 我们的工作确保女孩看到自己的进步, 并通过进步, 经历从感觉自己“不能”到开始相信自己“能”的转变。

当教练关注进步而非成绩结果时, 成功的定义就发生了变化。女孩不仅因为赢得比赛而得到奖励, 而且还因为运动技能的提高和生活技能的进步而受到赞扬。根据进步给予赞扬有助于树立女孩的信心, 并鼓励她们尝试新事物和敢于冒险, 这正是女孩们真正喜欢参加体育运动的意义所在。



优秀案例

提高趣味性与参与感

吉林长春吉大附中力旺实验小学的邵帅老师通过增加比赛的趣味性, 增加一些女生更有优势的比赛让女孩子更容易获胜, 提高她们的兴趣。

阶段性目标分析会

北京师范大学三帆中学的王亚丽老师通过给同学们设定阶段性的目标, 并且针对阶段性的目标与同学们开分析会, 在会上举例提高快的同学, 具体分析他们的动作要领, 让同学们更好掌握技术要领。

采用掌握式学习法, 关注学习技能的过程

美国教练马蒂 (Marti) 采用积极执教联盟 (Positive Coaching Alliance) 的“掌握树” (ELM) 方法, 即鼓励教练 1) 关注努力 (E), 2) 视一切经历都视为学习的机会 (L), 3) 鼓励犯错误 (M)!

女孩参与目标设定和进步测评

美国的阿莱西亚 (Alecia) 教练来自芝加哥“女孩游戏 (Girls in the Game)”组织, 从每个赛季开始, 她都会要求所有女孩选择一项她想要在该赛季取得进步的技能。每个女孩每次训练花两分钟练习技能, 教练定期记录她们的表现。赛季结束时, 所有女孩都会看到自己进步的程度。



5. 鼓励女孩要勇敢，而非追求完美

对于很多女孩来说，她们面临的巨大压力就是要把自己塑造成积极的形象。社交媒体是影响女孩认为自己必须完美的因素之一，但女孩通常会因为完美而受到赞扬和奖励，而男孩则会因冒险而受到赞扬和奖励。这意味着，女孩往往比男孩尝试新事物可能性要小，尤其是当她们不确定自己是否会成功的时候。但当她们不去尝试新事物的时候，他们就错过自己喜欢做的事情和成功的机会。不愿意冒险或尝试新事物，你就一无所获。

为了使女孩有意愿去尝试新事物，我们必须创造鼓励勇敢、而非追求完美的环境。女孩在冒险时必须感到安全，知晓自己不会被评判，而是会因敢于冒险而得到奖励，她们还必须知晓她们做什么团队最看中的，她们的贡献至关重要。教练要做到这一点，就要设定期望值，给予女孩积极关注，更多地公开表扬那些尝试新事物的女孩，而非那些技能优秀的女孩。当所有的人都能理解“勇于尝试，即使失败”是团队最重要的价值观时，你就会发现女孩在冒险时会有安全感。



优秀案例

让女孩拥有专属的运动时间

在耐克倡导的Boundless Girls活动中，布鲁诺 (Bruno) 教练一直从事足球运动的训练和游戏。小组成员全部都是女生，从而让平时可能一直在足球运动中处在被动的女孩子有了她们的专属运动时间和环境，而教练并不会对任何问题进行判断。并且每次训练前，教练员还会组织一些女孩子喜欢的游戏增进师生间的信任和互动。

队友们互相鼓励去尝试新事物

琳赛(Lindsey)教练来自“足球无国界 (Soccer Without Borders)”组织，她总是让她的团队在训练结束时相互表扬。她经常首先问的问题是：“谁想表扬一下勇于尝试新事物的队友”然后再进行其他的表扬。



教练和项目负责 人实施建议



以女孩为中心的环境清单

(项目管理者)如何使用清单：

定期检查清单——例如，赛季前、年中和年底。与教练分享方法，并进行关于成功和挑战的双向对话。教练还应分享他们对这些工作内容的想法，以及他们需要从项目中得到什么支持。项目管理者应分享教练成功的做法，并询问他们获得更多的支持的途径。

(教练)如何使用清单：

使用该指南，定期检查为女孩提供的适宜环境方面的成功之处。一定要让女孩帮助评价哪些是可行的，哪些是需要改进的。如果需要改变的事宜超出了你的控制范围，你就应向主管或联盟管理员提出改变的提议。





清单

安全、受欢迎的空间和团队文化

- 女孩在练习和游戏中是安全的。入口和活动空间安全、光线充足并有适当的监控。
- 女孩卫生间使用方便，设置适宜，垃圾桶和卫生用品准备妥当。
- 女孩的活动空间氛围是积极的、受女孩青睐的，而且她们还能参与到所有的活动之中。
- 女孩们能看到女性榜样的照片或其他积极活跃在运动场上的女孩。
- 女孩能看到成年女性和她们一样参加体育运动。
- 在女孩专属空间内，她们能获得积极表现的机会。

适当的器材

- 女孩可以获得适合她们的体育器材：合适的尺寸、适合她们的体育规则等等。
- 女孩要拥有参与体育运动的个人物品，例如运动胸罩、发带、运动鞋或钉鞋。如果没有这些物品，教练或项目管理者要确保她们拥有。

包容性的语言

- 女孩(和男孩)是中性的称呼，教练不要把所有的队员都称为“小伙子”。
- 教练提及球队或优秀榜样时，女孩能听到积极的女性运动员榜样。
- 女孩们听到教练认可重要的女性体育赛事，如WCBA、中国网球公开赛 (China Open)、或女足世界杯 (the Women's World Cup)。

反馈时间

- 女孩有机会以正式和非正式的方式反思自己的经历。
- 女孩有机会向教练反馈她们的经历。
- 女孩能看到教练对女孩参与体育运动的偏见进行反思，并积极努力改变这种偏见。
- 当女孩听到或看到贬低她们参加体育运动能力的言论或行为时，女孩能看到她们的教练会介入。



执教策略要点

1. 记住队员名字

听起来很简单，但很多教练不去记队员的名字，或干脆不使用他们的名字。教练应该有记住队员名字的策略，不要害怕向队员承认，他/她正在努力记住每个队员的名字。但仅仅知道名字是不够的，在每场比赛中要能用到所有队员的名字。

2. 围成圆圈

圆圈能创造包容和安全的氛围。围成一圆圈会让每个人都处于同等的位置，包括教练在内。当女孩感受到了平等，受到了重视，得到了别人的倾听，她们就更有可能相互之间建立联系，也会和教练建立联系。围成圆圈有助于给队员以安全感——他们身后什么都没有，不会有人盯着他们的背影——这样他们就能放松下来，关注团队的情况。

3. 提问

用提问的方式表现你对女孩的关注，而不是一味地发出指令，并让她们参与到学习中来。当女孩必须回答问题时，她是在锻炼发展中的理性思考和决策能力。

4. 褒奖不同类型的贡献

高水平的团队依赖于每个队员的贡献，而不仅仅是教练、队长和最好的队员。并非所有的队员都以同样的方式做出贡献：有些人通过鼓励他人来实现，有些人通过树立良好的职业道德来实现，有些人通过在竞争中迎接挑战来实现。鼓励队员去发现为团队做出贡献的独特事件。确保突出奖励那些并不总是能引起注意的贡献。对于团队来说，重要的是要看到每个人的贡献不仅是好的，而且是必要的。

5. 让女孩自己设定自己的目标

鼓励女孩自己设定预期的目标，这有助于她们确定个人力所能及的目标。她们自己可能无法控制比赛的结果，但可以掌控自己如何准备比赛以及为比赛付出努力。帮助女孩专注于对她们能产生积极影响的事宜，比如勤奋努力、坚持不懈、勇敢等，这也会带来更好的团队和个人表现。

6. 创造竞争文化

竞争的方式多种多样。确保练习活动的多样性，女孩才有机会自我竞争、与队友竞争。让他们尝试建立“个人纪录”——这会鼓励她们关注自身的进步，就像关注他们的队友或对手的进步一样。赋予女孩参与不同竞争的机会，有助于她们在大型比赛到来时取得成功！

7. 以适当的方式，恰如其分地提出表扬

作为教练，我们完全有能力为团队设定基调和优先考虑的因素。我们奖励什么，队员就会关注什么。不要只是说“做得好”。一定要对队员表现出的对团队有贡献的行为进行公开表扬和褒奖。这些都是队员力所能及之事，因此他们就能相信自己有能力变得更好，有能力学习新事物。



执教策略要点

8. 勇敢至上

许多女孩对追求完美心存压力。关注完美会阻碍女孩尝试新事物，尤其是在她们不知道自己是否能够掌握和成功的情况下。为了鼓励女孩勇于冒险和尝试新事物，就要有意识地奖励勇敢。通过公开表扬和相互赞扬，让勇敢至上成为你团队的重中之重。你甚至可以把一个最有价值的队员发展成一个最勇敢的队员。

9. 忽略错误

如果女孩不敢尝试新事物，那么她们就永远失去了尝试新事物带来的自信和快乐的机会。对女孩来说，知道自己并不完美至关重要，这意味着她们不必强求去追求完美。作为教练，和她们分享你的错误，她们会倍感安全。通过肢体动作，鼓励女孩错误后继续努力，她可以用这个动作来提醒自己错误是可以接受的，并为下一个游戏做好准备。

10. 花时间与女孩交流

教练应在每次练习结束后留出时间，让女孩们谈论她们想谈论的话题。赋予女孩自我表达的机会，更多地了解队友，并与队友建立联系。





执教男女混合队



对许多教练和项目 (program) 而言, 考虑如何为女孩创造良好的环境, 首先是从创造单性别尤其是为女孩创造机会开始的。我们知道, 这种方式是有价值的(特别是对于那些被边缘化的女孩, 她们就有了参与机会, 且不被那些擅长体育运动的男孩怒目而视)。但至关重要的是, 我们必须认识到为男女生提供同场竞争机会意义也是非常重大的。

女性体育运动基金会建议, 在青春期之前(个人之间, 而非性别之间存在差异) 这时女孩之间可以相互竞争, 也可以男女混队竞争。此外, 该建议还指出: 在适当的情况下, 即使在青春期之后, 继续这样做也很重要。⁸

该指导手册的策略汇集已有的研究成果——为女孩创造良好的体育运动体验至关重要。她们中的许多人突破了女性和女孩在体育运动中一直面临的历史障碍, 并支持教练克服了几个世纪以来对女性运动员的偏见所带来的典型隐患。然而, 我们没有理由不把这些策略应用于男女混队之中。

那些能给女孩带来良好体验的高效策略, 往往也同样适用于男队或男女混队。

这些策略的核心是, 优先发展关系, 鼓励年轻人冒险, 关注学习过程, 为每个运动员提供成功所需的条件。虽然我们可能需倍加努力确保每位女运动员都具备成功所需的条件, 但提供这些支持丝毫不会减少男运动员的体验。



⁸ <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



男女混队需考虑的关键因素

女孩和男孩对体育运动体验存在着差异。男孩可能更倾向于(和被鼓励)尝试不同的事物。有些队员发现自己比别人更容易获得比赛机会。欺负和取笑是不可回避的问题。父母、监护人、教练甚至队员自己都会有意识或无意识地产生偏见而影响体验。作为一名男女混队的教练，你应该考虑以下几点：

1. 注意分组

与任何团队一样，男女混队必然存在个体技能和能力差异的现象。分组时不按年级、性别、人数或年龄，而是有意识地根据技能和经验水平进行，为不同水平队员都能得到发展创造最佳环境。

2. 避免不同的标准

为确保“公平竞争”（“leveling the playing field”）许多项目（programs）设计针对女孩而改变规则。做法是将女孩的得分提高一倍，或者设定女孩上场的最低时间。这并没有提升女孩的地位，只是引起了人们对差异的关注。相反，应该对男女生制定相同的要求。例如，在男女混合的篮球联赛中，要求在上半场，每支球队必须有3名女生和2名男生；在下半场，3名男生和2名女生。

3. 注意表扬的内容

人们习以为常的偏见会出现在奖励的方式中，我们认为这是特定性别认同的特征。男女混队时，更重要的是要避免强化这些陈规定型的观念，将赞扬每个人作为我们优先考虑的事情。例如，当男生或女生尝试新事物时，教练应该像他们得分或赢得比赛时一样公开表扬。





练习计划

(一般/专项)



练习计划(一般/专项)

(项目管理者)如何使用练习计划:

确保教练牢记你在培训中与他们分享的一些关键理念,方法就是使用一个标准化练习计划范本来强化这些理念。与教练分享以下范本,这样他们就能找到恰当的时机融入这些策略,从而有助于女孩充分利用她们以往的体育运动体验。优质的练习计划关注培养女孩在运动场内外都能运用的运动技能和必要的生活技能。

(教练)如何使用练习计划:

作为教练,你对每个练习需了如指掌。要创建一个一致性的练习结构,这有助于培养正确的训练习惯,并为球员创造最好的成长环境。练习计划有助于确保教练能找到恰当的时机融入这些策略,从而帮助女孩充分利用她们以往的体育运动体验。优质的练习计划关注培养女孩在运动场内外都能运用的运动技能和必要的生活技能。





时间
(90分钟)

练习内容

教练的关注点

5 分钟

大家站成圆圈

建立常规，这样女孩们就知道会发生什么(例如，如何开始每天的练习)。和队员分享当天的大纲，让它们在训练前分享它们能想到的一切!

保持圆圈不变:圆圈让每个人都处于相同的，让我们感到安全——总有人支持你!

询问: 查看队员做得怎么样!

10 分钟

热身

确保热身活动的连续性、积极性以及重联系性。如果女孩在几次练习后就能掌握这种那就更好了。这时女孩能全身心投入到练习之中。

在赛季开始的时候，利用这段时间集中学习记住名字!

15 分钟

团队建设

这是一项高能量的身体活动，能真正促进血液循环。这也是一个让队员有机会与不同的队友一起合作、一起解决问题或了解队友的重要时刻!

确保每个队员表现良好，公开表扬他们的贡献:对每个队员的具体贡献都予以表扬，比如支持他们的队友，努力拼搏，最重要的是尝试新事物!

15 分钟

技能强化

介绍当天要掌握的技能。从简单的练习开始，然后增加难度。通过以下途径增加挑战:

- 1.提高速度(如:运球速度加快)
- 2.增强对抗(如:在有防守队员的情况下运球)
- 3.提高耐力(如:运球的距离增加)

帮助每个女孩为自己制定目标!

提醒队员犯错也是学习的一部分，鼓励她们关注自己取得的进步，询问的方式是“你是如何做到的?”

30 分钟

游戏比赛

把正在学习的技能，转换成游戏方式加以强化。要有创意，计划得当!

确保拥有足够的时间去修改——调整游戏规则来强化正在学习的技能!

男女混队比赛——挑战对手打破个人纪录、团队纪录，发现当日的冠军。

记住要表扬那些勇敢、敢于冒险和尝试新事物的队员!重要的是你要专注于它!

15 分钟

放松阶段 站成一圆圈

确保练习结束部分的连续性，从当日的活动中放松下来，为完成练习做好准备。

让队员相互沟通，相互交流，可以谈论他们练习中发生的任何事情。

不要对队员讲你今天的看法，而是询问如下问题——他们今天注意到了什么?他们喜欢什么?他们做的有何不同?

让同学说出自己的想法!

A blue-tinted photograph of a man wearing a cap, looking towards a group of children. The man is in the foreground, and the children are in the background, some looking towards him. The overall scene suggests a coaching or training session.

行为建议清单

(项目负责人、校长、教练培训人员)

如何使用

以下行为建议可以采用多种方式进行运用。例如：

日常建议

赛季每天都可以采用这些建议，这样就能时刻提醒教练在与女孩团队互动时要关注女孩的具体需求（建议打印在练习计划、训练指南中，或者通过电子邮件、文本、应用程序等方式提供。）

设定教练预期，协助观察

选择与你项目（programs）最相关的各项行为（最高效的手段或你认为项目中最需改进的问题）。与教练直接分享这些行为建议，阐明你的预期。采取允许管理者或教练培训人员在教练指导时观察教练的方法，利用观察结果与教练进行持续的交流，讨论如何建立自己的技能，以便达到所有的预期愿望。

培养反思习惯

为帮助教练反思并创建连续性的反馈循环，要求教练在每次练习后回答几个与行为建议清单相关的简短问题。提醒教练重点是什么，并养成自问习惯，反省自己当天哪些做得好，哪些没做好。



行为建议清单

LEGEND

 建立联系

 勇敢、不完美

 进步,而不是结果

 关注女生

 鼓励她们竞争

1. 记住队员名字

给队员机会让她们明确自己想要别人叫她什么名字。并考考教练,确保教练都记住了所有队员的名字。

2. 注意语言

记录一天中教练用“小伙子”喊男女队员的次数。可能比你想象的要多。为工作人员创造竞争,并鼓励他们尝试使用不同的术语,如“朋友”、“你们”或“运动员”。

3. 设立一个“我们坚信”的内容列表

要求教练提交一套团队“规范”或“我们坚信的内容”。一定要明确表达冒险和尝试新事物的重要性。

4. 提出问题

教练问队员问题,让他们参与学习,帮助他们练习使用“思考的大脑”。“观察教练时,重点关注教练与队友互动中提问的次数。

5. 建立归属感

鼓励教练设计团队标识,比如队旗或吉祥物。用少量资金把这些标识印在贴纸、别针或塑料手镯上。做到物美价廉。

6. 做一份榜样名单

你的项目培训中有多少名女教练参加?女教练的数量是否与男教练相等?有多少名女教练执教女孩?多少个男队?女性是否处于领导地位?这些女孩是否有机会看到这些负责人行动?

7. 围成一圆圈

观察教练,看他们是否在圈里和队员进行交流。围成一个圆圈使每个人都处于平等的位置,鼓励大家建立联系,创造安全,因为每个人得到互相支持。

8. 不同形式进行反馈

鼓励教练采用男女混队进行练习!教练不要总是要求团队以大组的形式反馈。鼓励“结对分享”和小组交流。

9. 考察榜样

当教练列举成功运动员的事例时,列举的都是男性吗?附近有女运动员的照片吗?该项目培训是否对出色的男女教练同样重视?

10. 淡化完美

教练是关注结果还是关注队员尝试新事物的勇气?提醒教练对敢于挑战和吸取教训的队员给予特别的表扬。

11. 重视贡献

每个女孩都能确定她能为团队带来什么吗?问三名队员,她们能给团队做出什么贡献。

12. 设定基调

最近你有没有分享过尝试新事物但失败的例子?如果我们想让教练表现脆弱并分享他们的经历,这样让女孩们在尝试新事物时感到安全,那么我们就必须让教练感到脆弱是正常的。让尝试新事物成为下一次教练通讯或会议的主题。



行为建议清单

13. 了解团队成员

列出你项目 (program) 中的教练名单。你和其他管理人员能找到与某个教练日常的积极联系吗?如果不能,那就首先去了解那些教练,并鼓励教练也用同样的方法与队员建立联系。

14. 认真了解冒险

融入讲解,帮助教练区分(练习时)舒适区、学习区和压力区之间的差异,并鼓励他们反思自己在练习中的不同区域,只要亲力亲为后,教练才能开始帮助女孩明确她们练习时所处的不同区域。

15. 鼓励“好八卦”

告诉教练,你每次看到他们,都让他们首先告诉你团队中女孩积极的表现。之后你可以提出挑战,但是从积极的开始,总是有好处的。

16. 检查卫生间

卫生间是否干净、光线是否充足?是不是所有的厕所都有供女孩使用的垃圾桶?一定要让教练报告设施的情况。

17. 公开表扬

确保每天训练结束集合时,都要公开表扬。给教练提供相互表扬的机会。并检查他们在每次练习中做法是否相同。

18. 赞扬竞争

鼓励教练特别关注表扬当天表现突出的女孩——无论是自我竞争、队友间竞争,还是为团队竞争。

19. 创造女孩空间

有目的地检查一下项目时间安排。是否在一天中有一时段,女孩可以呆在属于她们自己的空间里?你能挤出时间来实现它吗?是在女孩子方便的时候吗?一些女孩需要受保护的空間而让自己倍感自信和舒适。

20. 让女孩选择

提醒教练每隔几周让女孩共同制定日计划。这样她们会有主人翁感,教练也要了解女孩最喜欢团队哪些方面。

21. 从女孩那获得反馈

通过正式和非正式的方式,就赛季的进展情况询问教练,建立一种反馈文化。与教练分享你的计划,采用正式并直接方式,征求女孩和家长的反馈,这样他们就知道应该期待什么。鼓励教练以不同的方式定期征求反馈。

22. 使用女子队的名字

如果项目设定了比赛或排名,鼓励所有团队都以女子职业队名字命名,甚至包括男队。

23. 了解她们学到了什么

在赛季开始时告诉教练,你会定期问她们在这个赛季有什么进步。选择几日,让女孩来进行练习,并询问她们学到了什么。鼓励教练确保每个女孩都能发现自己在本赛季取得的进步。

24. 建立团队传统

当你观摩练习时,你是否看到队员参与了她们喜欢的小组活动,例如啦啦队、命名队名,或队员们通常一起做的活动?

25. 发挥“暂时”的力量

当一个女孩说“我做不到”会怎么样?教练的回答是带有鼓励的吗?成年人帮助年轻人关注的事实是,他们可以在某些事情上做得更好,这有助于他们更自信。当年轻人说做不到时,让教练在回答时加上“暂时”两字。

26. 使用反馈盒

鼓励教练给女孩不记名反馈的机会,让她们把反馈写下来,放在一个盒子里。所有的队友都提交,这样所有的女孩都可以放心地提出看法,因为这样做很难判断反馈来自谁。



行为建议清单

27. 让每个女孩都能赢

每个女孩都能做出积极的贡献，教练的职责是确保女孩有机会为团队做贡献。问问教练，他们是如何鼓励女孩去冒险、去尝试新事物的，去发现她们能给团队做出什么独特贡献。

28. 设立每日一词

为整个俱乐部或项目培训设定每日一词。重点使用女孩经常得不到表扬的词语，比如“强壮”或“努力”。教练应公开表扬队员当天的表现，并解释每日一词的含义。

29. 花时间进行反思

通过让女孩结对或分小组进行分享，提醒教练们对一天的情况进行综合反思。

30. 创建“尝试积分表”

记录下看到女孩尝试新事物的次数，并在当天结束时候对她们进行公开表扬。

31. 重视基础

要求教练每天例行强调体育运动的基础训练。如果教练需要，你可以提供给教练，教练也可以自己选择。重要的是，女孩每天都要练习这些动作，并在练习中进行转化，这样她们就能看到自己的进步。

32. 询问“你是怎么做到的？”

要养成经常询问教练“你是怎么做到的？”这样提问的习惯。并向教练解释，这种问题能增强教练为实现工作目标的主动性，并促使其思考为达到目标的工作过程。然后鼓励他们和自己的队员一起做。

33. 设定个人纪录

鼓励教练督促女孩创造个人纪录(不要和队友比)，并努力打破这些纪录。当教练们帮助女孩们创造新的最好成绩时，我们要为他们喝彩！

34. 增加和降低练习难度

培训教练理解在教授技能时要增加练习难度。在学习一项新技能时，教练需增加练习难度，

只有让女孩突破联系舒适区，才能开始掌握过程。切记不要在女孩突破舒适区之后，再增加压力。此时我们再减少难度，并重复几次，女孩也能重新获得控制感和成就感，并做好迎接下一个挑战的准备。

35. 考虑分组

询问教练，在制定计划或反馈时，如何看待分组。提醒教练给女孩更多的机会同团队中的不同成员合作，这样通过与所有队员的合作，让她们有安全感。安全感促进学习！

36. 通过分组促技能发展

采用分组的方式，也有利于促进技能的发展。平等有助于促进技能发展，因此鼓励教练让水平相当的女孩互相挑战，当技能上有很大差距时，让已经掌握技能的女孩帮助正在学习的女孩。

37. 祝贺“参赛女孩”

通过适当途径，宣传每个队参赛的女孩。通过电子邮件、奖励或证书在网站上公开发布。

38. 设立家庭娱乐时间

在项目培训范围中，设立家庭日，这样就可以真正祝贺所有队员生活中的重要人。这不但是文化建设行之有效的方法，也是促进女孩体育运动参与的良策——家庭对女孩运动运动体验投入越多，她就越有可能坚持下去。

39. 教授新运动项目和新技能

邀请其他运动项目的专家教授新运动项目。跨项目训练有助于教练培养全能型的运动员，而一项全新的运动项目也可以让那些在自己已学的运动项目中并不出色的孩子，有机会在新运动项目中大放异彩。

40. 了解训练以外的情况

设法了解运动员的具体情况，并给予帮助。询问教练及其队员的日常生活情况。强调你听到的在项目培训平台上所取得的任何成绩。



如何培训教练

(项目负责人/教练培训师)



如何培训教练

(项目负责人/教练培训师)

既然你了解了女孩需要从体育运动环境中得到什么，那么你如何确保教练能做到呢？以下就是你在设计教练培训计划时需要考虑的四个影响因素：

1. 创设体验

你有什么就会教什么。这对教练来说尤其如此，他们通常是按照他们被训练的方式来训练队员。由于我们要求大多数教练以不同于他们以往培训的方式进行训练，那么他们必须了解训练的内容和感受。这意味着教练要效仿我们的培训方式去培训队员。以下是一些方法：

如何建立联系

- 提问问题：以问题的形式汇报，让教练多多表达，以结对或小组的形式，精心组织，为他们创造回答问题的机会。
- 以围成圆圈的方式进行汇报或指导，使每个人都处于同等的位置上。
- 对待队友的方式同我们希望他们对待合作教练一样。也同我们希望他们执教的女孩对待队友一样。

如何鼓励教练勇敢，而不是完美

- 总是给予鼓励的答复——避免批评别人的贡献，感谢他们的分享。
- 采用邀请，而不是强迫方式的参与：允许女孩对其经历有所保留，这样她们就会允许队友对自己的经历也有所保留。

如何关注进步，而不是结果

- 设定基线：为教练反思的机会。
- 询问教练他们致力于尝试什么新事物。
- 跟进：提醒教练他们尝试过的新事物，并询问他们：“你是怎么做到的？”

如何鼓励教练参与竞争

- 在训练中采用不同的方式确保竞争性（针对目标，个人或团队纪录，或针对另一个团队）。
- 在训练内容枯燥的部分，创设趣味性的竞争活动，比如按时上交时间表或教案。

最重要的是，如果我们做法不适合教练，那么作为项目负责人，我们就需要改变我们的做法，而不是让教练“适应我们”。如果我们对如何制定训练计划、如何支持教练不进行反思，我们就不要期望教练会对如何设定练习和支持队员进行反思。





如何培训教练

(项目负责人/教练培训师)

2. 从共同语言(达成共识)开始

如可能,在正式会议或训练之前,要确保所有教练达成共识。有反思、有参考能确保达成共识,并设定鼓励式和期待式的学习基调。

最近,耐克公司和美国奥委会合作建立了一个在线执教中心,其中包含一系列模块,这些模块创建了一个名为“如何训练孩子”(howtocoachkids.org)的公共语言和基础知识库。让教练参加“如何训练孩子”课程和“训练女孩”模块,为新赛季做好充分的准备

3. 积极提高对偏见的认识

在我们收到的数百万条关于女性在体育运动中地位的调查结果中,偏见是习以为常的。鉴于波士顿马拉松比赛组织者阻止凯瑟琳斯维泽(Katherine Switzer)参赛达50年之久,美国女子职业篮球联赛女子篮球联赛和其他职业联盟诞生还不到25年,全美最受欢迎的体育运动节目中,只有不足2%的节目致力于转播女性体育运动。⁹从这些事例中不难看出,为什么很多教练(和运动员)在训练时受到女性在体育运动中角色和价值的传统偏见的影响。因此,虽然存在偏见是自然之事,但我们深知,这些偏见会影响教练的行为,影响他们为团队中女孩创造最佳运动体验的能力。

值得肯定的是,意识到偏见并反思偏见是一个良好的开端。哈佛大学一项关于女孩与领导力偏见的研究发现:意识到偏见是挑战这些偏见的关键所在。¹⁰与教练进行公开对话,鼓励他们进行反思,挑战一些“习以为常”(比如把一群女孩称为“小伙子”)的陈规是很好的开端。如果时间充裕,你可以使用这个指南中的活动开始实施反思过程,或者通过其他活动协助开始关于偏见的对话。¹¹



⁹<https://dornsife.usc.edu/assets/sites/80/docs/tvsports.pdf>

¹⁰<https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

¹¹ Activities for addressing bias: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf (gender bias in sport) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (general biases)



如何培训教练

(项目负责人/教练培训师)

4. 优先学习

就像任何教育过程一样，培训结束后，交流没有停止，这就证明教练培训是最有效的。像运动员一样，教练在一个非奖励至上的文化氛围中接受培训，激励效果会更大。这是一种全面综合的期望。从项目培训到执教，学习不应是单向的。如果我们不花时间从教练那里得到反馈，我们就不要期望教练会花时间从队员那里得到反馈。真正优化反馈，并非仅是在赛季结束时发出一份调查问卷，而是应建立反馈循环，即教练收到详细个性化的反馈，也要要求他们向项目或联盟管理人员提供同样详细、深思熟的反馈。反馈不能是事后的想法，而是要融入赛季计划中，并以正式和非正式的方式持续进行。

为了最好地培养教练，我们需要尽可能建立更多的联系，促使他们成为我们期望的那种教练，并鼓励他们不断反思自己的进步。这些联系不需占用大量资源或时间。对互动做一些小的改变，例如问适当的问题，分享适宜的信息，都会产生很大的影响。

这些交流不需要占用大量的资源或时间。可采用短信形式，提醒教练帮助女孩勇敢而非追求完美的事宜。也可简单到不要问“比分是多少？”问题，而是问教练对如何支持或鼓励女孩敢于冒险的反思，或者问在本周做得最好的一件事(或者不好的一件事)。

为了养成良好的学习习惯，培训可以尝试以下方法：

- 设计一个简短的1到3个问题的调查，在每次训练结束时，通过教练的电子邮件或电话，让他们反馈练习中什么是有效的，什么是无效的。也可以采用竞赛的方式，对答题率最高的教练给予奖励。
- 发送短信，提醒教练们去做帮助女孩变得勇敢而不完美的事情，或者发送行为建议清单 (behavior bank) 之中的另一条提示。
- 不要再问教练“比分是多少？”这样的问题，而是让他们反思他们是如何支持或鼓励女孩去冒险的，比如“今天谁让你大吃一惊？”
- 开展“智库星期二” (Think Tank Tuesday) 活动，内容可以是教练感兴趣的视频、播客或文章，以及女孩和女性藐视期望的典型方式。
- 使培训成为义务性的，如可行，可以给教练付酬或物质激励。如果你和志愿教练一起工作，可以用一些实物来激励他们，比如装备、食物或获得奖励的机会。
- 在每次会议或训练中，要求教练公开表扬另一位表现出色的教练。

培训教练，最佳的做法是批判性地思考我们希望教练如何与他们的队员进行互动。我们希望他们与队员建立怎样的关系？他们应该优先考虑什么？他们应该如何处理逆境，他们应该怎样创造鼓励性的、但富有挑战性的环境？我们必须以我们与教练互动的方式来建立模型。

A woman in a soccer jersey is looking up at a soccer ball in the air. The scene is outdoors on a field, with a fence and trees in the background. The image has a blue tint and is framed by an orange border.

开启话题： 体育运动中的性 别不平等



开启话题： 体育运动中的性别不平等

教练通常存在的偏见是，绝大多数人认为(男女)体育参与机会比实际情况更接近平等。尽管《第九条》(《教育法修正案》译者注)付诸了最大努力，各类女孩体育运动的参与机会也在增长，但仍远未达到平等，尤其在领导机会和执教方面。对女孩和女性运动经历的误解会误导男女教练、项目管理人员和家长的观念。

阐明男女运动体验不同的方法之一是让他们自己说明。鼓励他们对自己的经历进行反思，可采用以下各种不同的活动，区分不同性别运动经历的异同：

进来/出去

设定

参与者应站成一个圆圈或正方形(如果可以的话，可以使用体育馆或运动场地的线条，或者使用锥形桶设置线条)。

简介

我会给你一系列的提示，如果第一个答案最能反映你的经历，我会告诉你进圈，如果第二个答案最能反映你的经历，我会告诉你出圈。答案没有正确与否，其他参与者所做的不应该影响你是站着还是坐着。你的经历和队员的经历肯定会有相似和不同之处。注意观察，我们最后再进行进一步讨论。

我们将讨论同性别和不同性别的项目规划，以及你的性别认同与你团队中其他人性别认同相一致的次数。当我们提到“你的性别”时，你应该选择你最认同的性别。





开启话题： 体育运动中的性别不平等

提示

- 对于这个问题，想想你在大课间活动、随意性游戏或露营等非组织性游戏中的经历。
 - 如果大部分时间(超过50%的时间)和你一起玩的大多数人是和你的性别一样，**请进圈**；如果和你一起玩的大多数人和你的性别不同，**请出圈**。
 - 如果在曾经游戏或活动中，只有你一个人的性别与其他人不同，**请进圈**；如果在曾经游戏或活动中，从来没有只有你一个人的性别与其他人不同，**请出圈**。
- 对于这个问题，想想你在有组织的青少年体育运动方面的经历(如果你参与的不是有组织的青少年体育运动，你就一直站在你现在的位置上)。
 - 如果你大部分时间都是在一个与你的性别一致的同性别队伍中参与运动，**请进圈**；如果大多数情况下，你是在男女混队中参与运动，**请出圈**。
 - 如果在曾经游戏或活动中，只有你一个人的性别与其他人不同，**请进圈**；如果在曾经游戏或活动中，从来没有只有你一个人的性别与其他人不同，**请出圈**。
 - 如果在大多数情况下，你所在的团队的教练和你的性别相同，**请进圈**；如果在大多数情况下，你是由与你性别不同的教练进行指导的，**请出圈**。
- 对于这个问题，想想你在高中、大学或专业水平的竞技体育 (competitive sports) 经历。
 - 如果你大部分时间都在参加竞技体育，你的主教练和你的性别是一样的，**请进圈**；如果大多数时候，你的主教练和你的性别不一样，**请出圈**。
 - 如果在参与竞技体育的大部分时间中，至少有一位教练的性别与你相同，**请进圈**；如果在大多数情况下，你的教练没有一个是与你性别相同，**请出圈**。





开启话题： 体育运动中的性别不平等

汇报

1. 问：你注意到了什么？

你可能会看到各种各样的经历，但答案可能包括：

- 大多数男性通常有男性主导的经历。
- 很多女性都有在团队中是少数成员(甚至是唯一的女性)的运动经历。
- 很多女性大部分时间都不是由女教练执教的，而绝大多数男性几乎都是由男教练进行执教的。

2. 问：如果所有这些都是事实，那么体育运动是为谁而创造的？这又说明了什么呢？体育运动最有可能代表的是男孩的经历还是女孩的经历？这又说明了什么？

答案可能包括(并且主持人可以帮助参与者看到这些差异)：

- 体育运动主要是为男性创造和服务的。当女孩与男性一起玩或由男教练执教时，她们的经历不像男孩和男性那样，很愿意表现出来。
- 女孩通常没有机会成为主流，也没有机会接触到积极的女性榜样作为她们的教练。

3. 问：如果体育运动是为男性和女性而创造并服务的，但在实际领导或执教中却表现出了不平等，这会导致教练(男性和女性)产生什么样的偏见或想法呢？

答案可能包括(主持人可以帮助参与者考虑这些想法)：

- 认为女人和女孩不适合
- 认为体育运动中有些事情是女人和女孩不应该做的
- 认为体育运动对女孩的激励和挑战与男孩是一样的
- 认为女孩和男孩想从体育运动中获得同样的收获

4. 问：这些想法会产生什么样的影响？

答案可能包括(主持人可以帮助参与者理解)：

- 我们错过了为女孩创造最佳体育运动环境的机会，即最能激励和挑战女孩的事的优先考虑事宜，在这样的环境中，她们能与其他女孩的建立关系，并向优秀的女性榜样学习。

我们的职责就是理解我们都会带有偏见，而且这些偏见会影响我们的行为。尽量减少这些偏见带来的负面影响，作为教练，我们必须不断反思自己的行动和决定，并致力于尽可能多地了解研究结果，更重要的是，女孩会告诉我们，她们真正需要从体育运动中得到什么。



开启话题： 体育运动中的性别不平等

运动员是.....

设定

把你的小组分成两组，并把两小组分开，这样他们就听不到或看不到另一组在做什么。如果小组是男女混队，那就将小组平均分开。每个小组都应该有一些活页纸，白板或其他记录头脑风暴的方法。给每个小组安排一个书写又快又整洁的“记录员”。

简介

你用一分钟的时间尽全力想描述一群人的词汇。随意说出答案，但也要留出给记录员记录的时间。我们努力在一分钟的时间内尽全力记住词汇。

提示

- 让一个小组进行头脑风暴，通过提供词汇来完成以下句子：“男运动员是.....”
- 让另一小组也进行头脑风暴，通过提供词汇来完成以下句子：“女运动员是.....”

让两个小组把各自头脑风暴的结果带回来，在整个大组进行分享。





开启话题： 体育运动中的性别不平等

汇报

1. 问：这两个列表，你看到了什么？

答案可能包括(但也会包括多种答案)

- 存在相似之处(让参与者估计他们认为相似的百分比)
- 存在有趣的的不同之处(要求参与者说出他们只在其他列表中听到的单词)。

2. 问：公正地说，我们对女运动员和男运动员的认知是否存在微妙的差异？(参与者应该同意)如果是这样，这些假设对教练执教女孩来说意味着什么？

答案可能包括：

- 我们有不同的期望，可能会以不同的方式对待女孩。
- 我们有偏见是正常的，可能会影响我们的行为。
- 我们可能认为，当男孩和女孩有不同的需求时，对男孩起作用的事情对女孩也会起作用。
- 我们可能认为，女孩和男孩的需求是不同的，但实际上他们的意愿是相同的。

我们的职责就是理解我们都会带有偏见，而且这些偏见会影响我们的行为。尽量减少这些偏见带来的负面影响。作为教练，我们必须不断反思自身的行动和决定，并全身心投入了解研究结果，更重要的是，女孩会告诉我们，她们真正需要从体育运动中得到什么。

**对本活动的修改可能包括：

1. 分组并把男女生分开。让两组完成这两个提示，然后列表进行比较。
2. 分组，让两组人都只完成“女运动员”的提示，看看她们用的词汇有多少是与研究得出的关于女孩体育运动经历中所得结果相一致。重点强调的词汇能说明女孩是坚强的、喜欢竞争的、勇敢的、喜欢尝试新事物的、重视建立关系的。



开启话题： 体育运动中的性别不平等

结队分享与整组分享

设定

让每个参与者结对，讨论如下问题之一。一旦结对者有机会互相聊天，就询问他们是否愿意回大组进行分享。在你听到小组反馈后，请继续提问，让整个小组都思考性别不同，是如何体验体育运动的。

简介

和同伴轮流回答这个问题，一定要留出时间两个人都回答。

提示1：

- 向你的同伴分享教练给你带来积极改变的经历。他们做了什么？说了什么？对你有什么影响？
- 向整个小组汇报教练对你体育运动经历的影响。

提示2：

- 在一张纸上，尽可能多的写出你能想到的教练。写完后，在你认为是“好教练”的名字旁边画一个对号或星号——教练鼓励支持你，你跟他们学习收获颇丰，你有与教练在一起的美好运动经历。
- 和你的同伴谈谈，你曾遇到多少“好”教练，为什么你认为他们是好教练
- 现在，请圈出和你性别相同的教练
- 如果你圈的教练都是和你一样的性别，请举手。如果你所圈的教练中大多数是和你性别相同的，请举手。如果你圈起来的教练大多数与你性别不同，请举手。最后，如果你圈的教练没有一个与你性别相同，请举手。（你可能会发现，男性拥有更多的男性教练，这在性别上存在差异；如果你的团队只是女性，你可能会看到一些相似之处，因为她们的教练很少反映她们的性别，尽管你可能会看到）。

提示3：

- 想想你认识的最好的教练——但不一定是曾经指导过你的，可以是你欣赏的教练，或者是你追随的教练。写下五条你认为好教练的理由。当你和你的同伴完成后，谈谈为什么你认为那个教练是好教练。有相似之处吗？
- 向小组汇报好教练的相同之处。



开启话题： 体育运动中的性别不平等

跟进问题

1. 问：如果你在谈论一位女教练，请举手

如果只有少数人举手，就问：女教练数量太少了，我们是不是就认为是因为女教练不如男教练好？不！那么我们为什么要谈论这么少的优秀女教练呢？

- 因为女教练太少了
- 因为媒体没有那么多关于优秀女教练的报道
- 因为我们大多数人的教练都是男性多于女性，尤其是在高水平的体育运动中。
- 我们持有偏见，这妨碍我们对女性是伟大的教练的认知。

汇报

任何教练都能对年轻人产生积极的影响，但性别差异是值得注意的——女孩聘请女教练的可能性远远低于男孩聘请男教练的可能性。而男生聘请女教练的可能性更小。这意味着我们从成年人身上学到的大部分都来自男性。难道我们就不想让我们的孩子看到，女性在领导和指导的角色中也能发挥积极的作用，做出积极的贡献？



**Made
to Play**



WE COACH



**ACTIVE
SCHOOLS**