

KIZLARI OYUNA KATMANIN VE OYUNDA TUTMANIN YOLLARI

KIZ ÇOCUKLARININ SPORA BAŞLAMASINI VE DEVAM ETMESİNİ
SAĞLAYACAK STRATEJİLER

ANTRENÖRLER VE PROGRAM LİDERLERİ
İÇİN BİR YOL HARİTASI

Made
to Play




WE COACH



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL

İÇİNDEKİLER

1. YÖNETİCİ ÖZETİ

2. BU YOL HARİTASI HAKKINDA

3. ÖNERİLER: ANTRENÖRLER NE YAPMALI?

4. ANTRENÖRLER VE PROGRAM LİDERLERİ
İÇİN ARAÇLAR

5. KARMA TAKIMLARA ANTRENÖRLÜK YAPMAK

7. İDMAN PLANI (GENEL/BELİRLİ SPORLAR İÇİN)

6. DAVRANIŞ BANKASI (PROGRAM LİDERLERİ,
ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN)

8. ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR
(PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN
ANTRENÖRLERİ İÇİN)

9. KONUŞMA BAŞLATICILAR:
SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ



YÖNETİCİ ÖZETİ

ARAŞTIRMALAR, KIZLARIN SPOR YAPMAYI SEVDİKLERİNİ VE REKABETÇİ BİR ŞEKİLDE OYNADIKLARINI GÖSTERİYOR. BUNA RAĞMEN, SPORA GEÇ BAŞLIYOR VE GENELLİKLE AİLEVİ VE TOPLUMSAL BEKLENTİLER VEYA OLUMSUZ DENEYİMLER NEDENİYLE ERKEKLERDEN DAHA ERKEN BIRAKIYORLAR. BU BÜYÜK BİR SORUN ÇÜNKÜ KIZLARIN VE GENÇ KADINLARIN SPORUN SUNDUĞU FAYDALARA İHTİYACI VAR. İYİ HABERSE DOĞRU BİR ANTRENÖRÜN BÜYÜK BİR FARK YARATABİLECEK OLMASI.

Her yaştaki kızlar, spora erkeklerden daha düşük oranlarda katılım gösteriyor. Kızlar spora erkeklerden daha geç başlama ve daha erken bırakma eğiliminde. Bu farklılıklar özellikle devlet okulları ve azınlıklara mensup kızlar ve genç kadınlar arasında daha belirgin durumda.

Kadın Spor Vakfının son araştırmaları, kızların ve genç kadınların spora daha az katılmanedeninin; rekabetçi olma, atletik hissetme, hedeflere ulaşma ve takım oluşturma gibi, sporun temel bileşenlerinden hoşlanmamaları olmadığını ortaya koyuyor. Tüm bunları istiyorlar ve spordan yüksek oranlarda zevk aldıklarını bildiriyorlar. Gerçek şu ki, kızların spora başlama ve devam etme konusunda üstesinden gelmeleri gereken ekstra zorluklar var.

Örneğin kızlar, bir kız ya da genç bir kadın olmanın ve ayrıca sporcu olmanın ne anlama geldiği hakkında çelişkili kültürel mesajlar alıyor. Genellikle erkeksi olarak görülen bir sporu yapmak için cinsiyet sınırlarını aşmaları gerektiğini düşünüyorlar, geleneksel erkek merkezli spor dallarında erkek çocuklar tarafından alay ediliyorlar ve iyi bir ilişki kurup örnek alacakları yeterli sayıda kadın antrenör bulunmuyor.¹

Kızların sporun sunduğu faydalardan yeterince yararlanamamaları önemli bir sorun. Kızların ve genç kadınların sporun sağladığı fiziksel, zihinsel, akademik ve sosyal faydalara ihtiyaçları vardır.

Son yıllarda Avrupa'daki kızlar ve genç kadınların depresyon ve anksiyete oranları endişe verici derecede artışa geçti.² Bu kızların ve genç kadınların çoğunun ihtiyaç duydukları akıl sağlığı tedavisine erişimleri yok, bu nedenle geleneksel olmayan yollarla fayda sağlayan programlara erişimleri hayati önem taşıyor. Spora en az erişimi olan devlet okullarındaki genç kızlar, özellikle belirli travma³ türlerine karşı savunmasız durumda ve yüksek kaliteli akıl sağlığı hizmetlerine erişimleri yetersiz.⁴

Sporun kızlara fayda sağlama konusunda büyük bir potansiyeli vardır, ancak iyi yapılması gerekir. Bir kızın oyunda kalıp kalmamasına birçok faktör katkıda bulunsa da kızların çok iyi antrenörlere ihtiyaç duyduğu açıktır. Kadın Spor Vakfı, bir kızın antrenörü hakkında nasıl hissettiğinin, spor yapmaya devam edip etmeyeceği ile ilgili en önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya çıkardı.⁵

1. Cinsiyet Objektifinden Bakıldığında Antrenörlük (Kadın Spor Vakfı)

2. Dünya Sağlık Örgütü – Avrupa - Depresyon ve Kaygı üzerine bir rapor 2017

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

4. 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

5. Cinsiyet Objektifinden Bakıldığında Antrenörlük (KSV)



YÖNETİCİ ÖZETİ

Antrenörlerin, sporcularının başarılı olması için niyetlerinin son derece iyi olduğunu bilsek de insanların antrenörlükte ve her türlü etkileşimde örtülü ve açık ön yargılara sahip olduğunu da biliyoruz. Örneğin, ragbi gibi fiziksel bir sporda, bir antrenörün kadınların “sertliği” ile ilgili algısı, kızlara antrenörlük yaparken erkeklere göre farklı etkinliklere veya becerilere odaklanmasına neden olabilir.

Bir antrenörün kadınlık hakkındaki ön yargısı veya beklentileri, sporcularını ağırlık idmanları veya diğer güç temelli egzersizlere katılmaları için teşvik etmesini etkileyebilir. Kızların öncelikle “arkadaşlarıyla birlikte olmak” için spora katıldıklarına inanan bir antrenör, kızların beceri gelişimine erkek çocuklara antrenörlük yaparken olduğu gibi odaklanmayabilir. Bu davranışlardan herhangi biri, kasıtlı olmamakla birlikte, bir

kızın spor deneyiminden ne kadar tatmin olmuş ve meydan okumuş hissettiğini etkileyebilir. Kadınların ve kızların spordaki rolüyle ilgili ön yargılardan daha fazla haberdar olmak ve bunların üstesinden gelecek stratejiler kullanmak, kızların ve genç kadınların sporda karşılaştıkları davranış biçimlerini değiştirmek için esastır. Antrenörler ayrıca, kızların spor bağlamında hoş karşılanmadıklarını hissettiklerinin veya üstesinden gelmek için ekstra desteğe ihtiyaç duydukları engellerle karşılaştıklarının farkında olmayabilirler. Antrenörler, kızların sporu nasıl deneyimlediklerinin merkezinde yer aldıkları için, onlara kızlar için daha uyumlu spor ve oyun ortamları oluşturmak için kullanabilecekleri somut araçlar vermek istiyoruz.



BU YOL HARİTASI HAKKINDA

BU YOL HARİTASI, KADIN SPOR VAKFININ NİSAN 2019 TARİHLİ "CİNSİYET OBJEKTİFİNDEN BAKILDIĞINDA ANTRENÖRLÜK"⁶ RAPORUNDA VE BU ALANDAKİ DİĞER ARAŞTIRMACILARIN VE ÇALIŞANLARIN DEĞERLİ ÇALIŞMALARINDA ANA HATLARI BELİRLENEN, KIZLARIN SPOR DENEYİMLERİNDE NELERE İHTİYAÇ DUYDUKLARININ KAPSAMLI BİR TASVİRİNİ YAPMAYI AMAÇLAMAKTADIR.

MEVCUT ARAŞTIRMALAR ARACILIĞIYLA ÖĞRENİLEN DERSLERİ ALMAYI VE EYLEME GEÇİRMİYİ UMUYORUZ. BU ÖNERİLER, SPOR YAPAN KIZLAR ÜZERİNE YAPILAN ARAŞTIRMALAR, ALANDAKİ ÇALIŞANLARIN VE LİDERLERİN BİRLİKTELİĞİ VE SAHADA ÇALIŞAN İKİ ANTRENÖR GRUBUNDAKİ EĞİTİM MATERYALLERİNİN DENEME ÇALIŞMALARINDAN YOLA ÇIKILARAK BİR ARAYA GETİRİLDİ.

KIZLARA ANTRENÖRLÜK YAPMA REHBERİ: COVID-19 İLETİŞİMİ

COVID-19 krizinin bir araya gelme, oyun ve antrenörlük tarzlarımız üzerinde şüphesiz ki kalıcı etkileri olacak. Farklı topluluklardaki gençlik sporları ve aktiviteleri yeniden başlarken; oyuncuları, antrenörleri, aileleri ve grupları en iyi nasıl koruyacağınızı düşünmek de önem taşıyor.

Antrenörler ve program liderleri, oyun ve spor faaliyetlerine tekrar başlamanın ne zaman güvenli olacağını yanı sıra, COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmaya yönelik politika ve prosedürlerin nasıl uygulanacağını belirlemek için yerel sağlık yetkilerine danışmalıdır. Her topluluk ve spor farklıdır; dolayısıyla antrenörlerin her bir topluluk ve faaliyetin kendine has ihtiyaçlarını karşılamak için yerel yetkililerden rehberlik alması gerekir.

6. Kadın Spor Vakfı, kadınların ve kızların spordaki rolü hakkındaki önemli verilerin anlaşılmasına ve tercüme edilmesine öncülük etmiştir.
<https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



**ÖNERİLER:
ANTRENÖRLER
NE YAPMALI?**



1. OYUN ALANI VE TAKIM KÜLTÜRÜNÜN KIZLAR İÇİN UYGUN OLMASINI SAĞLAYIN

Kız çocuklarına uygun bir ortam oluşturmak için antrenörlerin önceden yapabileceği bazı temel şeyler bulunuyor. Bunlardan bazıları fiziksel alan, kullandığımız dil, yücelttiğimiz örnekler ve davranışlarımızla örnek olma şeklimizle ilgili. Antrenörlerin, sağlanan tesis ve imkanlar gibi bazı konularda doğrudan kontrolü olmayabilir. Ancak, her durumda takımlarındaki kızların ihtiyaçlarını anlamaları ve yöneticilerine bildirmeleri önemlidir.

Antrenörler, oyun alanını ve takım kültürünü doğrudan incelemek ve kızlar için daha uyumlu olması için gerekli şeylerle donatmak için zaman ayırmalıdır. İşe şuralardan başlayabiliriz:

GÜVENLİ, SICAK BİR ALAN YARATIN VE GEREKLİ EKİPMANLARI SAĞLAYIN

Antrenörler, tüm alanları kız çocukları için mümkün olduğunca güvenli ve kucaklayıcı hale getirmelidir. Gözetim altında, tehlikeden uzak, iyi aydınlatılmış ve erişilebilir tuvaletlere sahip olan, sadece kızlara yönelik alanlara önem vermelidirler. Antrenörler farklılıkları kutlayan, ayrımcılıktan ve yargılamadan uzak bir ortam yaratmaya çalışmalıdır. Böylelikle kızlar sadece oyuna dahil edilmekle kalmaz, kendi spor deneyimleri içinde kucaklanmış olur. Çocukları güvende tutmak herkesin sorumluluğudur ve antrenörler genç sporcuların güvenliğine ve iyiliğine her zaman öncelik vermelidir.

KUCAKLAYICI BİR DİL KULLANIN

Amacımız bu olmasa da hepimiz kullandığımız dil yoluyla sporda erkek egemen kültürü sürdürmekten sorumluyuz. Bunun en sık yaşandığı durumlardan biri, tüm gençlerin birbirine “abi” demesidir. Kızlar “abi” değildir. Hatta, öğretmenlerin tüm öğrencileri “beyler” olarak adlandırdığı sınıflardaki bir çalışmada, araştırmacılar kızların öğretmenlerin kendilerine seslenmediğini düşündükleri için ellerini kaldırmaları önemli ölçüde daha azdı.

Ayrıca erkekleri ön plana çıkaran spor örnekleri sunma eğilimindeyiz. Takım isimleri verirken sadece FC Barcelona, Tottenham Hotspurs, Inter Milan, Hertha BSC’yi kullanmayın. Chelsea LFC, Paris Saint-Germain Féminines ve diğer kadın takımlarını da eklediğinizden emin olun.

KIZLARI NASIL DAHİL ETTİĞİNİZİ DÜŞÜNÜN

Kızları nasıl dahil ettiğinizi düşünmeyi, günlük yaklaşımınızın bir parçası haline getirin. Diğer antrenörler, yöneticiler ve takımdaki kızlarla başarılar ve zorluklar hakkında konuşun. Kızların spora katılımı söz konusu olduğunda ne tür ön yargılara sahip olabileceğinizi düşünün ve kadın sporcuların algılanma ve yanlış anlaşılmasına ilişkin konuşmalara oyuncuları ve ebeveynleri dahil etmenin yollarını bulun. Sayfa 36’daki Konuşma Başlatıcılar bölümüne göz atın.

EK BİLGİ

HERKESİ DAHİL ETMEK İÇİN KURALLARI DEĞİŞTİRİN

Moskova’nın Perspektiva ilçesinden gelen antrenör Olga, bireysel ihtiyaçlarına bakılmaksızın, tüm kızları dahil etmek için kullandığı oyunun veya ekipmanın kurallarını sık sık değiştiriyor. Örneğin, bazı kızlar grup etkinliklerine katılmayı reddederler çünkü yüksek tempolu bir ortamdan, sert bir topun vurmasından veya diğer kızlar kadar hızlı hareket edememekten korkarlar. Yavaş bir idman veya egzersizle başlamak, daha hafif bir top kullanmak veya herkes ısınmadan skor tutmaya başlamamak, ihtiyaçları veya korkuları ne olursa olsun herkesin oyuna dahil edilmesine yardımcı olur.



2. KIZLARLA BAĞ KURUN

Bir spor programının kızlara uygun politikaları teşvik etmek için yapabileceği en önemli şeylerden biri, deneyimlerinin bir parçası olacak insanlara yatırım yapmasıdır. Sevecen bir yetişkinle (Antrenör gibi) kurulacak sağlıklı bir ilişki, kendini yaptığı spora ait hissetmesini sağlayabilir ve olumlu gelişimini destekleyebilir. Antrenörler doğru kararlar verme konusunda örnek olabilir, işler zorlaştığında destek sağlayabilir ve kendi deneyimlerini paylaşabilir, böylece kızlar yaşadıklarının normal olduğunu anlayabilirler.

Kızlar spor yapmak için her zaman erkekler gibi desteklenmediğinden, hayatlarındaki ebeveynler ve diğer yetişkinlerle bağlantı kurmak da önemlidir. Bir kızın hayatındaki yetişkinlere, sporun kızlar için çok değerli olabileceğini görmelerine ne kadar yardımcı olursak, oynamak istediğinde onu destekleme olasılıkları o kadar artar.

EN ÖNEMLİSİ DE ANTRENÖR BİR KIZA SPOR YOLUYLA NELERİN MÜMKÜN OLDUĞUNU GÖSTEREBİLİR!

- Takım arkadaşları da kızlar için ilham kaynağı olabilir ve katılımlarını sağlayabilir.
- Arkadaş etkisi, özellikle ergenlik döneminde önemlidir ve kızları spor konusunda heyecanlandırmak ve kızların aksi halde yeni ve farklı olarak algılayabilecekleri bir spor ortamında kendilerini iyi ve güvende hissetmelerini sağlamak için güçlü bir araç olabilir.
- Kızların takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin spor dışında sürmesi daha olasıdır ve hem saha içinde hem saha dışında koruyucu bir katman sağlar.

EK BİLGİ

ANLAMLI DİYALOGLAR

Almanya'daki Berlin Kick'ten Antrenör Rascha, her zaman ve her idmanda kızların her birini sohbete dahil etmeye çalışıyor. Göz göze gerçekleşen bir sohbet altın değerindedir. Kızlar ciddiye alındığını hisseder ve aynı zamanda bir rol model olan antrenörle olan ilişkileri güçlenir. Bu da kendilerine olan güvenlerini artırır. Kendilerine daha fazla güvenir ve seslerini duyurmanın önemli olduğunu öğrenirler.

Barça Vakfı'ndan sosyal eğitim uzmanı Bea'nın tespitine göre, sürekli karma ortamlara katılan erkekler, spor yapan kızlara, geçici olarak kızlarla bir araya gelen erkeklere göre daha hoşgörülü davranıyor.

İstanbul'dan Hip Hop antrenörü Nazlı, kızlarla her zaman güvene dayalı bir ilişki kuruyor. Kızlarla paylaştığı her küçük harekette büyük bir samimiyet gösteriyor. Hip hop aktiviteleri ve bu değerli ilişki sayesinde, kızlar yaşamda ve sporda ihtiyaç duydukları özgüveni geliştiriyorlar.



3. KIZLARIN REKABET ETMESİNE İZİN VERİN

Rekabet uzun süre kızların spor yapmasının temel motivasyonlarından biri olarak görülmedi. Kızların sadece kilo vermek veya sosyalleşmek için spor yaptıkları efsanesi yıllardır süregeldi. Kızların sporda ilişkilere öncelik verdikleri doğru olsa da, bu, rekabet etme fikriyle bir şekilde çelişkili olarak görüldü.

Bu iki amaç, birbirini dışlamaz.

Kızları en çok motive edenin, ikisini birden yapabilen (hem anlamlı ilişkiler yaratıp hem de kızları geliştirip rekabete davet eden) antrenörler olduğu ortaya çıkmıştır.

Rekabet birçok farklı şekilde olabilir. Antrenörler, kızların tümünü deneyimleyebileceği, kendilerini rahat hissedecekleri ve olağanüstü derecede başarılı olma şansı yakalayabilecekleri spor deneyimleri oluşturma yeteneğine sahiptir. Rekabet kızlar için motive edici olabilir ve antrenörler bireysel, takım olarak ve başkalarına karşı gelişmek için kızların mücadele hırsını körüklemekten uzak durmamalıdır. Bir antrenörün rekabete yaklaşımı sadece oyunun skoruna odaklanmak yerine, bireysel ve takım gelişimine odaklanmak olduğunda, oyuncularına sağladığı geri bildirimler daha kişiye özel ve cazip olur.



EK BİLGİ

KENDİNE GÜVEN KUTLAMALARINI TEŞVİK EDİN

Paris'teki Sport dans la Ville'in antrenörleri Dinesh ve Yvan, kızları hedeflerini bir kutlama dansi ile kutlamaya teşvik eden bir atmosfer yarattılar. "Sahada kendilerine güveniyorlar ve oynadıkça kendilerini gösteriyorlar. Sahadaki haklı yerlerini alıyorlar."



4. SONUCLARA DEĞİL, GELİŞMEYE ODAKLANIN

- Kızlar, güvenliği, eğlenceyi, beceri geliştirmeyi ve sağlıklı rekabeti teşvik eden pozitif ortamlar yaratan antrenörler ister.
- Sadece ekibin kazanç-kayıp kaydıyla değil, gelişimleriyle ilgili de geri bildirim isterler.
- Usta bir yaklaşıma sahip antrenörler; sonuca değil, bir beceri geliştirmenin arkasındaki çaba ve sürece odaklanırlar. Bir sporcunun kontrolünde olan şeylere, yani sporcunun ve takımın performansına değil, ilerlemelerine odaklanırlar.

Kendinizi bir konuda daha iyiye giderken görme süreci inanılmaz derecede etkilidir. Ne yazık ki, kızlar geliştiklerinin bilincinde değilse bu güç boşa gider. Gelişmelerini gördüklerinden emin olmak ve bu gelişme ile “yapamayacaklarına” olan inançlarının “yapabileceklerine” olan inanca dönüşmesini sağlamak, antrenörler olarak bizim görevimizdir.

Antrenörler performansların sonuçlarına değil ilerlemeye odaklandıklarında başarının tanımı değişir. Böylece kızlar sadece oyunu kazanmakla ödüllendirilmez, aynı zamanda performans göstermelerine yardımcı olan temel spor ve yaşam becerilerinde ilerleme kaydettikleri için de kutlanırlar.

Gelişmelerinin kutlanması, özgüvenlerini artırmaya yardımcı olur ve onları yeni şeyler denemeye ve risk almaya teşvik eder; bunlar da kızların sporda gerçekten hoşlandığı şeylerdir.



EK BİLGİ

KIZLAR, HEDEF BELİRLEME VE İLERLEMİYİ ÖLÇME SÜRECİNİN BİR PARÇASIDIR

Chicago'daki Girls in the Game'in antrenörü Alecia, her yeni sezonda her kızdan o sezon daha iyi olmak istediği bir beceri seçmesini ister. Her idmanın iki dakikasını bu beceri üzerinde çalışmaya ayırırlar ve antrenör periyodik olarak her oyuncunun ne durumda olduğunu kaydeder. Sezon sonunda, tüm kızlar ne kadar geliştiklerini görür.



5. KIZLARI MÜKEMMEL DEĞİL, CESUR OLMAYA TEŞVİK EDİN

Pek çok kız, kendilerini olumlu bir şekilde tasvir etme konusunda önemli bir baskı hissediyor. Sosyal medya, kızları her zaman mükemmel olmaları gerektiğini düşünmeleri konusunda etkileyen faktörlerden biri ve kızlar genellikle mükemmel oldukları için, erkeklerse risk aldıkları için kutlanıp ödüllendiriliyor. Bu, kızların özellikle de başarılı olup olmayacaklarından emin olmadıklarında genellikle yeni şeyler denemek için erkeklerden daha az sosyalleştikleri anlamına geliyor. Ancak yeni şeyler denemediklerinde, neyi sevdiklerini ve nerede başarı elde edeceklerini keşfetme fırsatını kaçıyorlar. Risk alıp yeni bir şey denemeden herhangi bir şey öğrenemezsiniz.

Kızların yeni şeyler denemeye istekli olmaları için:

- Mükemmelliği değil, cesareti ödüllendiren ortamlar yaratmalıyız.
- Kızların risk alması için, yargılanmayacaklarını ve risk almak için gösterdikleri cesaretin ödüllendirileceğini bilmeleri ve kendilerini güvende hissetmeleri gerekir. Takıma kattıkları şeyin değerli bulunduğunu ve katkılarının önemli olduğunu bilmelidirler.
- Antrenörler bunu; beklentileri belirleyerek, pozitif ilgi göstererek ve yeni şeyler deneyen kızları performansı iyi olanlardan bile daha fazla överek yaparlar. Herkes, başarısız olsalar bile denemenin, ekibin en önemli değerleri arasında olduğunu anladığında, risk almak için kendilerini güvende hisseden kızlar görürsünüz.

EK BİLGİ

TEMEL İLKELERLE BAĞ KURMA

Londra'daki Sported'in "Sporun Gelecekteki Liderleri" ekibinden Antrenör Olivia, netball sınıflarının her zaman enerjik olduğundan emin olmaya çalışıyor ve kızların temel ilkelerle eğlenmesine izin veriyor - "İdmanların, katılanlara her zaman neden spora başladıklarını ve ona karşı olan sevgilerini hatırlattığından emin olurum. Bu yüzden idmanları eğlenceli ve sistemli tutarım!"



ANTRENÖRLER VE PROGRAM LİDERLERİ İÇİN ARAÇLAR



KIZ MERKEZLİ ORTAMLAR İÇİN KONTROL LİSTESİ

KONTROL LİSTESİ NASIL KULLANILIR (PROGRAM YÖNETİCİLERİ)

Kontrol listesinin üzerinden geçmek için düzenli bir program oluşturun. Örneğin: sezondan önce, yıl ortasına kadar ve yıl sonunda. Listeyi antrenörlerle paylaşarak başarılar ve zorluklarla ilgili çift yönlü bir diyalog yaratın. Antrenörler, ne durumda olduklarını ve hangi konuda desteğe ihtiyaç duyduklarını paylaşmalıdır. Program yöneticileri, antrenörleri başarılı buldukları konular hakkında geri bildirimler sağlamalı ve nasıl daha destekleyici olabileceklerini sormalıdır.

KONTROL LİSTESİ NASIL KULLANILIR (ANTRENÖRLER)

Kızlar için doğru ortamları sağlama konusunda ne kadar başarılı olduğunuzu düzenli olarak kontrol etmek için listeyi kullanın. Onlardan düzgün işleyen ve geliştirilebileceğini düşündükleri şeyleri gözden geçirip geri bildirimde bulunmalarını isteyin. Kontrolünüz dışındaki bir şeyin değişmesi gerekiyorsa program yöneticinize veya lig yönetimine değişiklik yapmaları gerektiğini bildirin.





KONTROL LİSTESİ

GÜVENLİ, SICAK BİR ALAN VE TAKIM KÜLTÜRÜ

- Kızlar idmana ya da maça gelirken güvencedir. Giriş ve aktivite alanı tehlikesiz, iyi aydınlatılmış ve uygun şekilde denetlenmiştir.
- Kızların tuvaletleri erişilebilir durumdadır ve gerekli malzemeler stoklanmıştır. Hijyenik atık kutuları ve hijyen ürünleri erişilebilir durumdadır.
- Kızlar alanda etkin ve istekli bir şekilde karşılanır ve etkinliklere dahil edilir.
- Kızlar spor alanlarında kadın rol modellerin ya da diğer kızların aktif durumdaki fotoğraflarını görürler.
- Kızlar spor yaparken kendileri gibi gözükten yetişkin kadınlar görürler.
- Kızlar yalnızca kendilerine ayrılmış alanlarda aktivitede bulunma fırsatına sahiptir.

UYGUN EKİPMAN

- Kızların, kendilerine uygun (doğru boyutta, yaptıkları spor dalının kurallarına uygun, vb.) spor ekipmanlarına erişimleri bulunmaktadır.
- Kızların, spor sütyenler, saç tokaları, spor ayakkabılar veya kramponlar gibi spora katılmalarını sağlayan kişisel eşyalara erişimleri bulunmaktadır. Bu eşyalara sahip değillerse antrenörler veya yöneticiler bu eşyaları onların adına sağlamaya çalışır.

KUCAKLAYICI DİL

- Kızlara ve erkeklere cinsiyet ayrımı gözetmeyen şekilde seslenilir. Antrenörler tüm oyunculara “beyler” demez.
- Kızlar, antrenörlerinin diğer takımları örnek verirken ya da muhteşem performanslardan bahsederken pozitif kadın rol model sporculardan bahsettiğini duyar.
- Kızlar, antrenörlerin WNBA playoff'ları, ABD Açık veya Kadınlar Dünya Kupası gibi önemli kadın spor etkinliklerini takdir ettiğini duyarlar.

DÜŞÜNME ZAMANI

- Kızlar, deneyimleri üzerinde resmi ve gayri resmi yollarla düşünme fırsatına sahiptir.
- Kızlar, antrenörlere deneyimleri hakkında geri bildirimde bulunma fırsatına sahiptir.
- Kızlar, antrenörlerinin spor yapan kızlar hakkındaki ön yargılarını dile getirdiklerini ve bunu değiştirmek için aktif olarak çalıştıklarını görürler.
- Kızlar, antrenörlerinin kızların spora katılma becerilerini küçümseyen yorumlar duyduklarında ya da eylemler gördüklerinde müdahale ettiğini görürler.



TEMEL ANTRENÖRLÜK STRATEJİLERİ

1. İSİMLERİ ÖĞRENİN

Kulağa basit gelse de çok fazla antrenör sporcularının isimlerini öğrenmiyor, öğrenmeleri çok uzun sürüyor ya da isimlerini kullanmıyor. Antrenörler sporcu isimlerini öğrenmek için bir stratejiye sahip olmalı ve takımlarına tüm isimleri öğrenmek için çok çalıştıklarını itiraf etmekten korkmamalıdır. Ama sadece ismi öğrenmek yeterli değil. Her idmanda, her oyuncuya ismiyle hitap edin.

2. İLETİŞİM GRUPLARI OLUŞTURUN

Gruplar, herkesin güvenli ve ekibe dahil edildiğini hissetmesini sağlar. Gruplar, antrenörler de dahil olmak üzere herkesi eşit seviyeye getirir. Kızlar eşit derecede değerli bulduklarında ve seslerinin duyulduğunu hissettiklerinde birbirleriyle ve antrenörleriyle bağlantı kurma olasılıkları artar. Gruplar, ayrıca oyuncuların kendilerini güvende hissetmelerine de yardımcı olur. Arkalarından herhangi bir iş dönmüyordur ve onları kollayan birileri vardır. Böylece rahatlayabilir ve takım içinde olanlara dikkat edebilirler.

3. SORULAR SORUN

Kızlarla ilgilendiğinizi gösterin ve her zaman talimat vermek yerine, sorular sorarak öğrenmelerini sağlayın. Bir kız bir soruya cevap verirken, hâlâ gelişmekte olan, rasyonel düşünme ve karar verme becerilerini geliştirir.

4. FARKLI TÜRDE KATKILARI KUTLAYIN

Yüksek performans gösteren takımlar sadece antrenör, kaptan ve en iyi sporculardan değil, her oyuncudan katkı alır. Tüm sporcular aynı şekilde katkıda

bulunmaz. Kimi teşvik edici yorumlar yapar, kimi çok iyi bir çalışma ahlakıyla örnek olur, kimi de rekabetteki meydan okuma seviyesini yükseltir. Sporcularınızı takıma katkıda bulunabilecekleri benzersiz yönlerini bulmaya teşvik edin. Her zaman dikkat çekmeyen katkıları gözlemlediğinizden, fark ettiğinizden, altını çizdiğinizden ve ödüllendirdiğinizden emin olun. Takımın herkesin katkısının sadece hoş değil, aynı zamanda gerekli olduğunu da görmesi önemlidir.

5. KIZLARIN KENDİ HEDEFLERİNİ BELİRLEMESİNE İZİN VERİN

Kızları, başarmak istedikleri şey için kendi hedeflerini koymaya teşvik edin ve kontrol edebilecekleri hedefler belirlemelerine yardımcı olun. Bir maçın sonucunu kendi başlarına kontrol edemeyebilirler, ancak o maça nasıl hazırlandıklarını ve maçta ne kadar çaba harcadıklarını kontrol edebilirler. Kızların; çok çalışmak, bir şeyi bırakmadan devam etmek ve cesur olmaya çalışmak gibi etki edebilecekleri şeylere odaklanmalarına yardımcı olmak, daha iyi bir takım performansı ve bireysel performans sağlayacaktır.

6. REKABETÇİ BİR KÜLTÜR YARATIN

Rekabetçi olmanın birçok yolu vardır. Kızların kendilerine karşı, takım arkadaşlarıyla birlikte ve takım arkadaşlarına karşı rekabet etme şansı elde edebilmeleri için farklı idmanları bir arada kullandığınızdan emin olun. Takım arkadaşları veya rakiplerine karşı olduğu kadar kendi ilerlemelerine de odaklanmaya teşvik edecek “kişisel kayıtlar” oluşturmalarını destekleyin. Kızlara birçok farklı şekilde rekabetçi olma şansı vermek, büyük maç geldiğinde onları başarıya hazırlar!



TEMEL ANTRENÖRLÜK STRATEJİLERİ

7. DOĞRU ŞEYLERİ, DOĞRU ŞEKİLDE ÖVÜN

Antrenörler olarak, takımın atmosferini ve önceliklerini belirleme konusunda muazzam bir gücümüz var. Ödüllendirdiğimiz şeyler oyuncuların önem verdiği şeylere dönüşür. Sadece “aferin” demeyin. Oyuncularınızın ekibe katkıda bulunan davranışlarının altını çizdiğinizden ve özellikle teşekkür ettiğinizden emin olun. Bunlar, oyuncuların kontrolündeki şeyler olmalı, böylece daha iyi olma ve yeni şeyler öğrenme gücüne sahip olduklarına inanmaya başlarlar.

8. CESARETE ÖNCELİK VERİN

Birçok kız, yaptıkları her şeyde mükemmel olma baskısı hissediyor. Bu mükemmelliğe odaklanma, özellikle de ustalaşabileceklerinden emin olmadıklarında yeni şeyler denemelerini engelleyebiliyor. Kızları risk almaya ve yeni şeyler denemeye teşvik etmek için, cesareti ödüllendirme konusunda bilinçli bir çaba gösterin. Cesur olmayı takımınızdaki bir oyuncunun olabileceği en önemli şey haline getirip takdir ederek, kızların birbirlerinin cesaretini kutlamasını sağlayın. En Değerli Oyuncu yerine En Cesur Oyuncu ödülüne bile geçebilirsiniz.

9. HATALARI GÖNDERİN GİTSİN

Kızlar yeni şeyler denemekten çok korkuyorsa yeni bir şeyle uğraşmanın getirdiği güven ve neşeyi deneyimleme şansları olmayacaktır. Kızlar için, kimsenin mükemmel olmadığını bilmekten daha fazla güç veren bir şey yoktur. Bu onların da mükemmel olmak zorunda olmadığı anlamına gelir. Kendi hatalarınızı paylaşarak, onların da hata yapmaktan korkmamasını sağlayın. Kızları, hatanın sorun olmadığını ve bir sonraki sefer için hazır olmayı hatırlatması için kullanabilecekleri fiziksel bir jest kullanmaya teşvik edin.

10. KIZLARA KONUŞMA ZAMANI YARATIN

Antrenörler, her idmanın sonunda kızların konuşmak istedikleri ne varsa konuştukları bir zaman yaratmalıdır. Kızlara seslerini duyurma, takım arkadaşları hakkında daha fazla şey öğrenme ve onlarla bağlantı kurma şansı verin.





KARMA TAKIMLARA ANTRENÖRLÜK YAPMAK



KARMA TAKIMLAR İÇİN ÖNEMLİ FAKTÖRLER

Birçok antrenör ve takım yönetimi için, kızlar için nasıl mükemmel ortamlar yaratılacağını düşünmek, özellikle kızlar için cinsiyete özel fırsatlar yaratmakla başlar. Bu yaklaşımın değerli olabileceğini biliyoruz (özellikle de dışlanmış kızların, sporda ayrıcalık tanınan erkeklerin bakışları olmadan katılım gösterme şansı olduğu durumlarda). Bununla birlikte, kız ve erkek çocukların birlikte rekabet etmeleri için fırsatlar sağlamanın değerini bilmemiz de önemli.

Kadın Spor Vakfı, farklılığın cinsiyetler değil bireyler arasında olma eğiliminde olduğu ergenlik döneminden önce, çocukların karma cinsiyetli takımlarda birlikte ve birbirlerine karşı rekabet etmelerini öneriyor. Ayrıca; doğru koşullar altında, ergenlikten sonra bile bu uygulamaya devam etmenin değerli olduğunu ifade ediyor.⁷

Bu yol haritasındaki stratejiler, spor yapan kızlara iyi bir deneyim yaratmak için yapılan araştırmaların en önemli olarak gösterdiği şeylere odaklanmaktadır. Stratejilerin birçoğu, kadınların ve kızların sporda karşılaştıkları tarihsel engellere değinmekte ve antrenörlere kadın sporcularla ilgili yüzyıllarca süren ön yargıdan kaynaklanan tipik tuzakların üstesinden gelme konusunda destek

vermektedir. Ancak, bu stratejilerin karma cinsiyetli takımlara da uygulanmaması için hiçbir neden yoktur. İşe yarayan ve kızlara harika bir deneyim sağlayan stratejiler, genellikle erkekler ve karma cinsiyetli takımlar için de işe yarar.

Temelde stratejiler; ilişkilere öncelik verme, gençleri risk almaya teşvik etme, öğrenme sürecine odaklanma ve her sporcuya başarılı olmak için ihtiyaç duydukları şeyleri sağlamakla ilgilidir. Her kadın sporcunun başarılı olmak için ihtiyaç duyduğu araçlara sahip olduğundan emin olmak için daha çok çalışmamız gerekse de, bu desteklerin sağlanması erkek sporcuların deneyimini hiçbir şekilde olumsuz etkilemez.



⁷ <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>



KARMA TAKIMLAR İÇİN ÖNEMLİ FAKTÖRLER

Kızlar ve erkekler sporu genellikle farklı deneyimler. Erkekler farklı şeyler denemeye daha meyilli (ve teşvik edilmiş) olabilir. Bazı oyuncular, spor yapmak için çeşitli fırsatlara diğerlerinden daha kolay erişebilir. Zorbalık ve alay edilme bir sorun olabilir. Ebeveynler, bakıcılar, antrenörler ve hatta oyuncuların kendileri, bu deneyimi etkileyen bilinçli ve bilinçsiz ön yargılara sahip olabilirler. Karışık cinsiyetli bir takımın antrenörü olarak, üzerine düşünmek isteyebileceğiniz şeyler şunlardır:

1. GRUPLAŞMALARA DİKKAT EDİN

Her takımda olduğu gibi, karma cinsiyetli bir takım da doğal bir beceri ve yeterlilik skalasına sahip olacaktır. Gençlerin her düzeyde gelişimini en iyi destekleyen ortamlar, katılımcıları sınıf, cinsiyet, büyüklük veya yaşa göre değil, beceri ve deneyim düzeyleri etrafında bilinçli olarak gruplayan ortamlardır.

2. FARKLI STANDARTLARDAN KAÇININ

Birçok takım, kızların standartlarını değiştirerek “oyun alanında eşitlik sağladıklarını” düşünmektedir. Örneğin bir kızın attığı puanları ikiye katlarlar veya bir kızın oynamak zorunda olduğu minimum dakika sayısı belirlerler. Bu, kızların rolünü yükseltmek yerine, sadece farklılıklara dikkat çekmeye hizmet eder. Bunun yerine, erkekler ve kızlar için gereksinimler aynı olmalıdır. Örneğin, karışık cinsiyetli bir basketbol liginde, ilk yarıda her takımın 3 kız ve 2 erkek ile ikinci yarıda ise 3 erkek ve 2 kız ile oynamasını gerekli kılın.

3. KUTLADIĞINIZ ŞEYLERİN BİLİNCİNDE OLUN

Doğal ön yargılarımız, genellikle belirli bir cinsiyet kimliğine özel olduğunu düşündüğümüz davranışlarını ödüllendirme biçiminde ortaya çıkar. Kızlara ve erkeklere birlikte antrenörlük yaparken, bu basmakalıp bakış açılarını güçlendirmekten kaçınmamız ve herkesi en çok öncelik verdiğimiz şeyler için övmemiz daha da önemlidir. Örneğin; bir antrenör, bir erkek ya da kadın oyuncu yeni bir şey denediğinde, puan aldığı ya da bir yarıştı kazandığı zamanki kadar yüksek sesle tezahürat yapmalıdır.





İDMAN PLANI

(GENEL/BELİRLİ SPORLAR İÇİN)



İDMAN PLANI (GENEL/BELİRLİ SPORLAR İÇİN)

İDMAN PLANI NASIL KULLANILIR (PROGRAM YÖNETİCİLERİ):

Antrenörlerin eğitim sırasında kendileriyle paylaştığınız bazı temel kavramları hatırlamalarını sağlamanın bir yolu, bu kavramları pekiştiren standart bir idman planı şablonu kullanmaktır. Aşağıdaki şablonu antrenörlerle paylaşın; böylece kızların spor deneyimlerinden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olacağını bildiğimiz stratejileri entegre etmek için doğru anları yakalayabilirler. Harika bir idman, kızların saha içinde ve dışında kullanabilecekleri spor ve temel yaşam becerilerini geliştirmeye odaklanır.

İDMAN PLANI NASIL KULLANILIR (ANTRENÖR):

Antrenör olarak, her idmanın kontrolü sizdedir. İdman için tutarlı bir yapı oluşturmak, doğru antrenörlük alışkanlıklarını oluşturmanıza yardımcı olacak ve oyuncularınızın gelişmesi için en iyi ortamı yaratacaktır. Bir idman planı, kızların spor deneyimlerinden en iyi şekilde yararlanmasına yardımcı olacağını bildiğimiz bazı önemli antrenörlük stratejilerini entegre etmek için doğru anları yakalamanıza yardım eder. Harika bir idman, kızların saha içinde ve saha dışında kullanabilecekleri spor ve yaşam becerilerini geliştirmeye odaklanır.



**SÜRE**

(90 DK)

İDMAN İÇERİĞİ**ANTRENÖRÜN ODAĞI****5 DK BİR DAİRE OLUŞTURUN**

Kızların ne bekleyeceklerini bilmesi için bir rutin oluşturun (örneğin, idmanın her gün nasıl başlayacağı). Oyunculara o gün için bir taslak verin ve idmandan önce düşündükleri her şeyi paylaşmalarına izin verin!

Daima bir daire oluşturun: Daireler herkesi eşit seviyeye getirir ve bizi güvende hissettirir - birisi her zaman size arka çıkar!

Sorular sorun: Oyuncuların nasıl olduklarını ve ne hissettiklerini kontrol edin!

10 DK ISINMA

Isınma zamanını tutarlı, aktif ve bağlantı kurma odaklı hale getirin. İlk birkaç idmandan sonra kızların ısınma çalışmasının kontrolü ele alması daha da iyidir. Bu, kızların gün boyu olanları kafalarından atabildiği ve idmana odaklanabildikleri bir zamandır.

Sezonun başında, bu zamanı isimleri öğrenmeye odaklanmak için kullanın!

15 DK TAKIM KURMA

Bu, gerçekten nabızı yükselten, yüksek enerjili, fiziksel bir aktivite ve oyuncuların farklı takım arkadaşlarıyla çalışma ve birlikte bir sorunu çözme veya takım arkadaşlarıyla ilgili yeni bir şeyler öğrenme şansı yakaladıkları bir zaman olmalıdır!

Oyuncuların iyi bir şey yaptıkları anları gözlemleyin ve katkılarını takdir edin: Oyuncuları, takım arkadaşlarına destek vermek, sıkı çalışmak ve en önemlisi yeni şeyler denemek gibi kontrol edebildikleri şeyler için özel olarak övün!

15 DK BECERİ GELİŞTİRME

Günün becerisini tanıttın. Örneğin basketbolda, basit bir harekete zorluk dereceleri ekleyin. Meydan okumayı şu şekilde sağlayın:

1. Hızı artırın (örneğin topu daha hızlı sürmek)
2. Baskı ekleyin (örneğin defans oyuncusu karşısında top sürmek)
3. Dayanıklılığı zorlayın (örneğin daha uzun süre ve daha uzağa top sürmek)

Kızlara kendi hedeflerini belirlemeleri için yardım edin!

Oyunculara hata yapmanın, öğrenmenin bir parçası olduğunu hatırlatın ve bunun yerine "Bunu nasıl yaptın?" diye sorarak kaydettikleri ilerlemeye odaklanmalarını teşvik edin.

30 DK OYUNLAR

Üzerinde çalıştığınız beceriyi güçlendiren oyunlara geçiş yapın. Yaratıcı olun ve pek çok aktivite planlayın!

Düşünmek ve gözden geçirmek için zaman ayırdığınızdan emin olun - üzerinde çalıştığınız beceriyi vurgulamak için oyunun kurallarını değiştirin!

Rekabeti çeşitlendirin - Oyunculara kişisel rekorlarını kırmak, takım rekoru için bir araya gelmek ya da günün kazanan takımını bulmak için meydan okuyun.

Cesur, risk alan ve yeni şeyler deneyen oyuncuları takdir etmeyi unutmayın! Gerektiğinde buna odaklanmanız fark yaratır!

15 DK GEVŞEYİN VE BİR DAİRE OLUŞTURUN

Günün aktivilerinden sonra gevşemek ve idmandan çıkmaya hazırlanmak için idman sonu rutininizi düzenli olarak yapın.

Oyunculara birbirleriyle bağlantı kurmak ve kendileriyle ilgili neler olup bittiği hakkında konuşmak için zaman verin.

Oyunculara o idman günüyle ilgili ne düşündüğünüzü söylemek yerine sorular sorun - Bugün neler fark ettiler? Neleri sevdiler? Neyi farklı yapmak isterlerdi?

Bırakın ne konuda isterlerse o konuda konuşsunlar!



DAVRANIŞ BANKASI
**(PROGRAM LİDERLERİ,
ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN)**

NASIL KULLANILIR?

40 DAVRANIŞTAN OLUŞAN BU SET PEK ÇOK ŞEKİLDE KULLANILABİLİR. ÖRNEĞİN:

GÜNÜN İPUCU

Sezonun her aktif günü için bu ipuçlarından birini verin, böylece antrenörler takımlarıyla her etkileşimde bulduklarında kızlara özgü ihtiyaçlarla ilgilenmesi gerektiğini hatırlar (bu ipuçları, idman planlarında ya da bir antrenörlük kılavuzunda yazabilir veya e-posta, metin, uygulama vb. yoluyla iletilebilir.)

ANTRENÖRÜN BEKLENTİLERİNİ OLUŞTURMAK VE GÖZLEME YARDIMCI OLMAK İÇİN

Programınız için en önemli davranışları seçin (tesir gücü en yüksek veya programınızın en çok gelişmesi gerektiğini düşündüğünüz alanlar). Beklentilerinizi göstermek için bu davranışları antrenörlerle doğrudan paylaşın. Bu; yöneticilerin veya antrenör yetiştirenlerin, antrenman sırasında antrenörleri gözlemlenmelerini sağlayan bir araç oluşturmayı içerebilir. Bu gözlemleri kullanarak, tüm beklentileri yerine getirebilmeleri için antrenörlerle becerilerini nasıl geliştirecekleri hakkında sürekli bir diyalog başlatın.

DÜŞÜNME ALIŞKANLIĞI YARATMAK

Antrenörlerin düşünüp, tutarlı geri-bildirim döngüleri yaratmasına yardımcı olmak için, her idmandan sonra davranış bankasıyla ilgili birkaç kısa soruyu yanıtlamalarını isteyin. Bu, onlara neyin önemli olduğu hatırlatacak ve kendilerine o gün neyin işe yarayıp neyin yaramadığını sorma alışkanlığı kazanacaklardır.



DAVRANIŞ BANKASI



BAĞLANTI KURMA



MÜKEMMEL DEĞİL, CESUR



SONUÇ DEĞİL, İLERLEME



CİNSİYET KONTROLÜ



BIRAK REKABET ETSİN

1. İSİMLERİ ÖĞRENİN

Oyuncular, nasıl çağrılmak istediklerini belirleme şansına sahip olmalıdır. Birlikte çalıştıkları her oyuncunun ismini bildiklerinden emin olmak için antrenörlere yoklama yapın.

2. KONUŞMA DİLİNİ GÖZLEMLEYİN

Antrenörlerin kızlara seslenirken kaç kez “abi” gibi erkekler için kullanılan kelimeleri söylediğini sayın. Muhtemelen sandığınızdan daha fazla. Personel için bir yarışma başlatın ve onlardan “arkadaşlar” veya “gençler” gibi cinsiyetsiz terimler bulmalarını isteyin.

3. BİR “İNANDIKLARIMIZ” LİSTESİ OLUŞTURUN

Antrenörden “takım normları” veya “inandıklarımız” gibi bir liste göndermelerini isteyin. Risk almanın ve yeni şeyler denemenin ne kadar önemli olduğu konusunda açık bir dil kullanıldığından emin olun.

4. SORULAR SORUN

Oyuncularına soru soran antrenörler onları öğrenme sürecine dahil eder ve “düşünen beyinlerini” kullanmaları için pratik yapmalarına yardımcı olur. Antrenörleri gözlemlerken, oyuncularla antrenörün soru sorduğu kaç etkileşimde bulduklarını sayın.

5. AİDİYET YARATIN

Antrenörleri, takımlarının kendilerine takım bayrağı veya takım maskotu gibi bir kimlik sembolü oluşturmalarını sağlamaları için teşvik edin. Bu sembolü çıkartmalar, iğneler veya plastik bileklikler üzerine basmak için az miktarda bir bütçe ayırmaya çalışın. Bu çok masraflı olmaz ve çok faydalı olabilir.

6. ROL MODELLERİNİN CİNSİYET DENGESİNİ SORGULAYIN

Kaç kadın antrenör programınızın bir parçası? Erkek sayısına eşit mi? Kaç kız takımının antrenörü kadın? Peki kaç erkek takımının? Kadınlar lider rolünde mi? Kızların bu liderleri faaliyet halinde görme şansı var mı?

7. BİR DAİRE OLUŞTURUN

Takımlarıyla bir daire içinde konuşup konuşmadığını görmek için antrenörleri izleyin. Daire herkesi eşit seviyeye getirir, bağlantıyı teşvik eder ve güvenlik yaratır, çünkü herkes birbirinin arkasını kollar.

8. BİLGİLENDİRMELERİ FARKLILAŞTIRIN

Antrenörleri tartışmaya teşvik edin! Takımlarından deneyimlerini her zaman büyük gruplar içinde iletmelerini istememelidirler. İkili arkadaş ve küçük grup sohbetlerini teşvik edin.



DAVRANIŞ BANKASI

9. ÖRNEKLERİ İNCELEYİN

Antrenörlerin verdiği başarılı sporcu örnekleri her zaman erkeklerden mi oluşuyor? Etrafta kadın sporcuların resimleri var mı? Program başarılı kadın antrenörlerin geçmişini erkek antrenörler kadar vurguluyor mu?

10. MÜKEMMELLİĞİN DEĞERİNİ AZALTIN

Antrenörler sonuca mı yoksa yeni bir şeyler deneme cesaretine mi odaklanıyor? Antrenörlere risk alan ve hatalarından öğrenenlere özel övgü sunmalarını hatırlatın.

11. KATKILARI DEĞERLİ KILIN

Her kız takıma ne kattığını belirleyebilir mi? Üç oyuncuya takıma nasıl katkıda bulduklarını düşündüklerini sorun.

12. ATMOSFERİ BELİRLEYİN

Son zamanlarda yeni bir şey deneyip başarısız olduğunuz bir zamanı örnek olarak paylaştınız mı? Eğer antrenörlerin savunmasız olmasını ve deneyimlerini paylaşmasını ve böylece kızların yeni şeyler denemek için kendilerini güvende hissetmelerini istiyorsak, antrenörlerin de savunmasız olmaktan korkmamalarını sağlamalıyız. Bir sonraki antrenör bültenini veya toplantısını yeni bir şey deneme konusuna ayırın.

13. TAKIMINDA KİMLERİN OLDUĞUNU ÖĞRENİN

Kulübünüzdeki veya organizasyonunuzdaki antrenörlerin bir listesini yapın. Siz ve diğer yöneticiler o antrenörün hayatında pozitif bir bağlantı tespit edebilir misiniz? Edemezseniz, bu antrenörler hakkında daha fazla bilgi edinmeye öncelik verin. Antrenörleri de oyuncularını için aynısını yapmaya teşvik edin.

14. RİSK ALMA KONUSUNDA GERÇEKÇİ OLUN

Antrenörlerin konfor alanları ve öğrenmenin gerçekleştiği alanlar arasındaki farkı görmelerine yardımcı olan bir dil oluşturun ve onları idmanın farklı bölümlerinde hangi noktada olduklarını dile getirmeye teşvik edin. Kendi kendilerine görmeye başladıklarında, kız oyuncularının spektrumun neresinde olduklarını belirlemelerine yardımcı olabilirler.

15. "İYİ DEDİKODULARI" TEŞVİK EDİN

Bir antrenörü her gördüğünüzde ilk önce takımlarındaki kızlardan biri hakkında olumlu bir şey paylaşmasını isteyin. Daha sonra zorluklarla geçebilirsiniz ama pozitif olanla başlamak her zaman iyidir.

16. TUVALET KONTROLÜ YAPIN

Mekanlar temiz ve iyi aydınlatılmış mı? Tüm tuvaletlerde kızların ihtiyaç duymaları halinde kullanabilecekleri hijyenik çöp kutuları var mı? Antrenörlerden tesisle ilgili neler olup bittiğini bildirmelerini isteyin.

17. POZİTİF ŞEYLERİ PAYLAŞIN

Her antrenör toplantısını fikir paylaşımıyla bitirdiğinizden emin olun ve antrenörlere gözlemlerini iletme fırsatı verin. Onların da bunu her idmanda yaptıklarını kontrol edin.

18. ÖVGÜ REKABETİ

Bir fikir paylaşma egzersizi yapın ve özellikle o gün kendi başına, takım arkadaşları arasında ya da takımı için en iyi mücadele eden kızları övün.



DAVRANIŞ BANKASI

19. KIZLARA ÖZEL ALANLAR YARATIN

Program planına özellikle bakın. Gün içinde, kız çocuklarının kendi başlarına, erkeklerin olmadığı bir alanda bulunabileceği bir zaman oluyor mu? Bunu gerçekleştirmek için zaman ayırabilir misiniz? Bu kızlar için uygun bir zaman mı? Bazı kızlar kendilerini daha güvenli ve rahat hissetmek için bu korunaklı alanlara ihtiyaç duyarlar.

20. KIZLARIN SEÇMESİNE İZİN VERİN

Antrenörlere birkaç haftada bir, kız oyuncuların birlikte çalışarak günü planlaması için izin vermesini hatırlatın. Böylece kızlar sahiplenme hissi yaşar ve antrenörler kızların takımın bir parçası olmakla ilgili en çok hoşlandıkları şeyleri öğrenir.

21. KIZLARDAN GERİ BİLDİRİM ALIN

Antrenörlere resmi ve gayriresmî şekillerde sezonun nasıl ilerlediğini düşündüklerini sorarak bir geri bildirim kültürü oluşturun. Doğrudan kızlardan ve ebeveynlerden resmi geri bildirim isteme planınızı antrenörlerle paylaşın, böylece ne bekleyeceklerini bilebilirler. Antrenörleri düzenli olarak farklı şekillerde geri bildirim istemeye teşvik edin.

22. KADIN TAKIMLARINDAN İSİMLER KULLANIN

Program turnuvalar veya ligler düzenlediyse erkek takımları da dahil olmak üzere tüm takımların isimlerini profesyonel kadınların isimleri arasından seçmeleri için teşvik edin.

23. NELER ÖĞRENDİKLERİNİ ÖĞRENİN

Sezon başında antrenörlere, düzenli olarak kızlara bu sezon neyi geliştirdiklerini soracağınızı söyleyin. Birkaç tarih seçin, idmana gelin ve kızlara ne öğrendiklerini sorun. Antrenörlerden her kızın o sezon boyunca geliştirdikleri bir şeyi tanımlayabilmesini sağlamalarını isteyin.

24. TAKIM GELENEKLERİ OLUŞTURUN

Bir etkinliği veya eğitimi ziyaret ettiğinizde, bir takım tezahüratı, takım ismi veya her zaman birlikte yaptıkları bir tür hareket gibi oyunculara kendilerini grubun bir parçası gibi hissettiren şeyler görüyor musunuz?

25. "HENÜZ"ÜN GÜCÜNÜ AÇIĞA ÇIKARIN

Bir kız "Yapamam" dediğinde ne oluyor? Antrenör cesaret verici şekilde cevap veriyor mu? Yetişkinlerin, gençlerin bir konuda gelişebileceklerine odaklanmalarına yardımcı olması, onların daha fazla öz güven oluşturmalarına destek olur. Çalışanlarınızdan bir gencin yapamayacağını söylediği her cümlenin sonuna "henüz" kelimesini eklemelerini isteyin.

26. BİR GERİ BİLDİRİM KUTUSU KULLANIN

Antrenörleri, kızlara geri bildirimlerini yazıp bir kutuya koyarak kimseye göstermeden geri bildirimde bulunma fırsatı vermeleri için teşvik edin. Tüm oyuncular bir şeyler göndermelidir, böylece geri bildirimlerin kimden geldiğini söylemek zor olacağından tüm kızlar fikirlerini sunarken kendilerini güvende hissederler.



DAVRANIŞ BANKASI

27. HER KIZIN BAŞARILI OLMASINI SAĞLAYIN

Her kızın katkıda bulunabileceği olumlu bir şey vardır ve bunu takıma sunma fırsatlarını sağlamak bir antrenörün görevidir. Antrenörlere, kızları risk almaya, yeni şeyler denemeye ve takımlarına benzersiz şekilde ne getirdiklerini keşfetmeye nasıl teşvik ettiklerini sorun.

28. GÜNÜN KELİMESİNİ BELİRLEYİN

Tüm kulüp veya program için günün kelimesi uygulaması başlatın. “Güçlü” veya “sert oynayan” gibi kızların her zaman duymadığı kelimelere odaklanın. Tüm antrenörler, oyuncularının o gün yaptıkları ve günün sözüne uyan hareketlerini tanımlasın ve övsün.

29. DÜŞÜNMEK İÇİN ZAMAN YARATIN

Antrenörlere, kızların çiftler veya küçük gruplar halinde düşüncelerini paylaşmalarını sağlayarak o gün için farklı düşünme anları oluşturmalarını hatırlatın.

30. BİR “DENEME TAHTASI” OLUŞTURUN

“Deneme Tahtası” adlı bir form oluşturun ve tüm antrenörlerinize birer tane verin. Bir kızın yeni bir şey denediğini gördükleri zamanları takip etmelerini ve günün sonundaki övgüler sırasında bunları dile getirmelerini teşvik edin.

31. TEMEL NOKTALARA ODAKLANIN

Antrenörlerin her gün sporun temellerini vurgulayan bir rutine zaman ayırmalarını isteyin. Kendi rutinlerini belirleyebilirler veya isterlerse onlara bir rutin sağlayabilirsiniz. Önemli olan, kızların bu hareketleri her gün idmana geçiş olarak uygulamaya koymaları ve böylece zaman içinde kendi gelişmelerini görebilmeleridir.

32. “BUNU NASIL YAPTIN?” DİYE SORUN

Antrenörünüze düzenli olarak “Bunu nasıl yaptın?” sorusunu sorma alışkanlığını geliştirin. Bu sorunun onları başarılarını sahiplenmeye nasıl sevk ettiğini ve bunu başarırken yaşadıkları süreci düşünmelerini nasıl sağladığını onlar adına analiz edin. Daha sonra aynısını oyuncularını ile yapmaya teşvik edin.

33. KİŞİSEL REKORLAR BELİRLEYİN

Antrenörleri kızları kişisel rekorlara ulaşmaya (ve kendilerini takım arkadaşlarıyla kıyaslamamaya) ve bu rekorları kırmaya sevk etmeleri için teşvik edin. Kızlara rekorlarını kırmak için her yardım ettiklerinde antrenörleri kutlayın!

34. ÇITA YUKARI...VE AŞAĞI

Yeni becerileri öğretirken çitayı yukarı ve aşağı çekmenin gücünü anlamaları için antrenörleri eğitin. Yeni bir beceri öğrenirken, antrenörler, ustalık sürecine başlamaları için kızları konfor alanlarının dışına çıkarmak üzere baskıyı artırır. Yapmadığımız şeyse, kızları konfor alanlarının dışına ittikten sonra çitayı tekrar alçaltmaktır. Baskıyı birkaç tekrar için bile azaltırsak kızlar kontrol ve başarı duygusunu yeniden kazanabilir ve bir sonraki zorluğa girmeye hazır olabilirler.

35. GRUPLAR HAKKINDA DÜŞÜNÜN

Planlama veya fikir belirtme sırasında antrenörlere gruplaşmalar hakkında ne hissettiklerini sorun. Onlara kızların takımın farklı üyeleriyle birlikte çalışmalarını için çok sayıda fırsat vermelerini hatırlatın, böylece kızlar kendilerini tüm takım arkadaşlarıyla bir arada güvende hissetmeye başlayabilirler. Güvenlikse öğrenmeyi destekler!



DAVRANIŞ BANKASI

36. BECERİ GELİŞTİRME SAĞLAMAK İÇİN GRUPLARI KULLANIN

Gruplar, becerilerin geliştirilmesine yardımcı olması için de kullanılabilir. Eşleştirme; beceri geliştirmeye yardımcı olur, bu yüzden antrenörleri benzer seviyelerde kızların birbirlerine meydan okumasını sağlamaya teşvik edin ve iki kişinin becerileri arasında büyük bir fark olduğunda, beceride ustalaşan kızlardan hala öğrenen kızları desteklemeye yardımcı olmalarını isteyin.

37. "MAÇIN KIZI" KUTLAMASI YAPIN

Her takımdaki Maçın Kızını tanıtmanın bir yolunu bulun. Web sitesinde, e-posta yoluyla veya bir tür ödül veya sertifikayla duyurabilirsiniz.

38. AİLE EĞLENCESİ İÇİN ZAMAN AYIRIN

Her oyuncunun hayatındaki önemli kişileri gerçekten kutlayabilmek için program çapında bir aile günü düzenleyin. Bu, kültür yaratmanın harika bir yoludur, ayrıca kızların katılımıyla ilgili meseleyi de halleder - aile kızın deneyimine ne kadar yatırım yaparsa kızın bu deneyime bağlı kalma olasılığı o kadar yükselir.

39. YENİ SPORLAR VE YENİ BECERİLER ÖĞRETİN

Oyuncularınıza yeni spor dalları öğretmek için diğer spor kliniklerinden uzmanlar getirin. Aldıkları çapraz idman, çok yönlü sporcular olarak gelişmelerini sağlar ve yepyeni bir spor, kendi sporlarında çok yetenekli olmayan kızlara ve genç kadınlara başka bir alanda parlama şansı tanır.

40. SAHA DIŞINDA NELER OLDUĞUNU KEŞFEDİN

Sporcuların hayatında olup bitenleri takip etmeye çalışın ve destekleyici olun. Antrenörlere kendi hayatlarında ve oyuncularının yaşamlarında neler olduğunu sorun. Program genelindeki tüm platformlarda duyduğunuz başarıları vurgulayın.





ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR
(PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN
ANTRENÖRLERİ İÇİN)



ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR

PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN

Artık kızların spor ortamlarından neye ihtiyaç duyduklarını bildiğimize göre, antrenörlerinizin bunu sağladığından nasıl emin olabilirsiniz? Aşağıda, bir antrenör eğitim programı oluştururken göz önünde bulundurmanız gereken dört yüksek etkili değişiklik listelenmiştir:

1. DENEYİM YARATIN

Sahip olmadığınız şeyi veremezsiniz. Bunu özellikle kendi antrenörlerinden gördükleri şekilde antrenörlük yapan antrenörler için doğru buluyoruz. Çoğu antrenörden kendi antrenörlerinden gördüklerinden farklı bir şekilde antrenörlük yapmalarını istediğimizden, bunun nasıl olacağını bilmeleri ve anlamaları gerekmektedir. Bu da görmek istediğimiz türdeki antrenörlük için örnek olmak anlamına geliyor. İşte bunu yapmanın bazı yolları:

Nasıl Bağlantı Kurulur?

- Sorular sorun: Bilgilendirme toplantılarını sorularla başlatın; antrenörler bir konudan bahsederken daha fazlasını sorun, sorularınızı bir partnerle veya küçük bir grupla cevaplamaları için yapılandırılmış fırsatlar yaratın.
- Herkesin eşit seviyede ve dairenin bir parçası olması için küçük gruplar halinde bilgilendirme ya da talimat sağlayın.
- Takım arkadaşlarımıza yardımcı koçlarına davranmalarını istediğimiz şekilde ve antrenörlük yaptıkları kızların birbirlerine davranmasını istediğimiz şekilde davranın.

Antrenörler Mükemmel Değil Cesur Olmaya Nasıl Teşvik Edilir?

- Her zaman cesaret verici cevaplar verin - insanların katkısını eleştirmekten kaçının ve paylaştıkları için teşekkür edin.

- Katılımda bulunmaya davet edin ama asla zorlamayın: kendi deneyimleriyle ilgili kontrol sahibi olmalarına izin verin, böylece onlar da oyuncularına kontrol sahibi olma izni verir.

Sonuca Değil İlerlemeye Nasıl Odaklanılır?

- Bir referans çizgisi oluşturun: antrenörlere, nereden başladıklarını dile getirme fırsatı verin.
- Antrenörlere denemeye karar verdikleri yeni şeyleri sorun.
- Takip edin: antrenörlere denedikleri yeni şeyleri hatırlatın ve “Bunu nasıl yaptın?” diye sorun.

Antrenörlerin Rekabetine Nasıl İzin Verilir?

- Eğitim sırasında rekabet için farklı şekillerde örnek olun (bir hedefe karşı, kişisel ya da takım rekoruyla ilgili, veya başka bir takıma karşı).
- Antrenörlüğün zaman çizelgeleri veya ders planlarını yetiştirmek gibi eğlenceli olmayan bölümleri için eğlenceli yarışmalar yaratın.

En önemlisi de yaptığımız şey bir antrenörün işine yaramıyorsa, o zaman yapılması gereken antrenörlerin bunu “anlaması” değil, program liderleri olarak yaptığımız şeyi değiştirmemizdir.

Programı nasıl oluşturduğumuz ve antrenörleri nasıl desteklediğimiz konusunda paylaşımcı değilsek, onların idmanları nasıl oluşturduklarını ve oyuncularını nasıl desteklediklerini paylaşımlarını bekleyemeyiz.



ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR

PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN

2. ORTAK BİR DİLLE BAŞLAYIN

Mümkünse, resmi sezon başlangıç toplantısından veya eğitimden önce tüm antrenörlerinizle ortak bir noktada buluşmaya çalışmanız çok iyi olacaktır. Üzerinde konuşacak ve atıfta bulunulacak ortak bir şeye sahip olmak, herkesin aynı dili konuşmasını sağlar ve öğrenmenin teşvik edildiği ve beklendiği bir atmosfer yaratır.

- Nike ve Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi kısa süre önce, bir dizi modülün ortak bir dil ve temel bilgi tabanı oluşturduğu, Çocuklara Nasıl Antrenörlük Yapılır/How to Coach Kids (howtocoachkids.org) adı verilen bir çevrim içi antrenörlük merkezi kurmak için iş birliği başlattı. Antrenörleri sezona gerçekten başlamak için “Çocuklara Nasıl Antrenörlük Yapılır” isimli kursa ve “Kızlara Antrenörlük Yapmak” isimli modüle katılmaları için teşvik edin.

3. ÖN YARGILARA KARŞI AKTİF OLARAK FARKINDALIK OLUŞTURUN

- Ön yargı, kadınların spordaki rolü hakkında aldığımız milyonlarca mesajın doğal sonucudur. Yarış organizatörlerinin Katherine Switzer’in Boston Maratonunda koşmasını fiziksel olarak durdurmaya çalışmasının üzerinden sadece 50 yıl geçtiği, Profesyonel Kadın Liglerinin başlamasından bu yana 25 yıldan az olduğu ve Birleşik Krallık televizyon kanallarının yayınlarının %6’sından azının kadın sporuna⁸ odaklandığı göz önüne alındığında, birçok antrenörün (ve sporcunun) idmanlara neden kadınların spordaki rolü ve değeri hakkında

peşin hükümlerle geldiğini görmek zor değildir. Bu nedenle, ön yargılara sahip olmak doğal olsa da bu ön yargıların bir antrenörün davranışını etkileyebileceğini ve takımlarındaki kızlar için mümkün olan en iyi spor deneyimini yaratmalarına engel olabileceğini de biliyoruz.

- İyi haber şu ki, sadece ön yargının farkında olmak ve üzerinde düşünmek bile çok iyi bir başlangıçtır. Liderlerin ergen kızlarla ilgili ön yargıları üzerine yapılan bir Harvard araştırması, ön yargının farkında olmanın, bu ön yargılara meydan okumanın kritik bir parçası olduğunu ortaya çıkarmıştır.⁹ Antrenörlerle açık bir diyalog kurmak, onları bu konuda konuşmaya teşvik etmek ve “hep yapılan” bazı şeylere meydan okumak (kızlarla erkeklere özel sıfatlarla atıfta bulunmak gibi) iyi bir ilk adımdır. Daha fazla zamanınız varsa düşünme sürecini bu yol haritasındaki bir etkinlikle başlatabilir veya ön yargılarla ilgili diyalogları başlatmaya yardımcı olan diğer etkinlikleri¹⁰ kullanabilirsiniz.

4. ÖĞRENMEYİ ÖNCELİĞİNİZ YAPIN

- Herhangi bir eğitim sürecinde olduğu gibi, antrenör eğitimi için de en iyi yöntem, diyalogun bir dersten sonra bitmemesidir. Sporcular gibi antrenörler de en iyi gelişimi öğrenmenin sadece bir artı değil, yaygın bir beklenti olduğu kültürlerde sağlarlar. Öğrenme, programların antrenörlere ezberle öğretildiği tek yönlü bir süreç olmamalıdır. Antrenörlerden geri bildirim almak için zaman harcamazsak onların da oyuncularından geri bildirim almaları için zaman harcamalarını bekleyemeyiz. Geri bildirimden gerçekten öncelik vermek, sezon

8. Bağımsız Yayın Kurumu

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

10. Ön yargılara yönelik etkinlikler: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf

(spordaki cinsiyet ön yargısı) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (genel ön yargılar)



ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR

PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN

sonunda bir anket göndermekten daha fazlasıdır. Geri bildirim döngüleri oluşturarak antrenörlerin özel ve kişiselleştirilmiş geri bildirimler almaları ve program veya lig yöneticilerine aynı şekilde ayrıntılı, düşünceli geri bildirimler vermelerini istemek anlamına gelir. Geri bildirim, son anda akla gelen bir unsur olamaz; sezon planının bir parçası olmalı ve hem resmi hem de gayriresmî yollarla tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

- Antrenörleri en iyi şekilde hazırlamak için, var olmasını istediğimiz türde antrenörleri destekleyecek ve gelişimleri hakkında düşünmelerini teşvik edecek mümkün olduğunca çok deneyim yaratmalıyız. Etkileşimlerde doğru soruları sormak ve doğru bilgileri paylaşmak gibi küçük değişiklikler yapmak çok büyük bir etki yaratabilir.
- Bu temas noktalarının kaynak veya zaman açısından yoğun olması gerekmez. Antrenörlere, kızların mükemmel değil cesur olmalarına yardımcı olmak için bir şeyler yapmalarını hatırlatacak basit mesajlar olabilir. “Maç kaç kaç bitti?” sorusunu, kızları risk almaları için nasıl destekledikleri ya da risk almaya nasıl teşvik ettikleri konusunda durup düşünecekleri bir soru ya da o haftaki idmanda gerçekten işe yarayan (ya da yaramayan) bir şeyle değiştirmek kadar kolay olabilir.



8. Bağımsız Yayın Kurumu

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

10. Ön yargılara yönelik etkinlikler: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf

(spordaki cinsiyet ön yargısı) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (genel ön yargılar)




ANTRENÖRLER NASIL EĞİTİLİR

PROGRAM LİDERLERİ/ANTRENÖRLERİN ANTRENÖRLERİ İÇİN

Yöneticiler, iyi öğrenme alışkanlıkları oluşturmak için aşağıdakilerden bazılarını deneyebilir:

- Her antrenmanın sonunda, antrenörün e-postasına veya telefonuna neyin işe yarayıp neyin yaramadığını belirtmeleri için 1 ila 3 sorudan oluşan kısa bir anket gönderilmesini planlayın. En iyi cevap oranına sahip antrenör için büyük bir ödül içeren bir yarışma başlatın.
- Antrenörlere, kızların mükemmel değil cesur olmasına yardımcı olacak bir şey yapmalarını hatırlatan veya bu yol haritasındaki davranış bankasından başka bir hatırlatma bir mesajı gönderin.
- “Maç kaç kaç bitti?” sorusunu “Bugün seni kim şaşırttı?” gibi kızları risk almaları için nasıl destekledikleri ya da risk almaya nasıl teşvik ettiklerini durup düşünecekleri bir soruyla değiştirin.
- Antrenörler için ilginç olacak bir video, podcast veya makale paylaştığınız ve genç kızlarla kadınların beklentilere meydan okuduklarını vurgulayan Bir Bilen Günü uygulayın.
- Eğitimleri zorunlu hale getirin ve mümkünse antrenörlere zamanları karşılığında ödeme yapın veya teşvik ödülü verin. Gönüllü antrenörlerle çalışıyorsanız, spor giyim veya yiyecek gibi bir teşvik hediyesi veya bir tür ödül kazanma şansı sunun.

- Her toplantı veya eğitimde, antrenörlerden, iyi bir şey yaptığını gördükleri veya duydukları diğer bir antrenörü takdir etmelerini isteyin.
- Antrenör yetiştirmek için yapabileceğimiz en iyi şey, oyuncularıyla nasıl etkileşimde bulunmalarını istediğimiz konusunda eleştirel düşünmektir. Oyuncularıyla ne tür ilişkiler kurmalarını istiyoruz? Öncelikleri ne olmalı? Sıkıntıları nasıl ele almalılar ve destekleyici ancak ilerlemeye de zorlayan ortamlar yaratmak için ne yapmalılar? Tüm bunlara, onlarla etkileşimde bulunduğumuz zamanlarda örnek olarak başlamalıyız.



KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ



KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Antrenörlerde sık sık karşılaştığımız bir ön yargı, çoğu kişinin spora erişimin gerçekte olduğundan daha eşit olduğunu varsaymasıdır. Uluslararası yasaların ve politikaların tüm çabalarına ve kızların oynayabileceği tüm spor seviyelerindeki fırsatların artmasına rağmen, özellikle de liderlik fırsatları ve antrenörlük söz konusu olduğunda hâlâ eşitlikten çok uzağız. Kızların ve kadınların spor deneyiminin gerçekleri hakkındaki bu yanlış anlama,

hem erkek hem de kadın antrenörlerin yanı sıra program yöneticileri ve ebeveynlerin yanlış varsayımlarda bulunmasına neden olabiliyor.

Erkeklerin ve kadınların deneyimleri arasındaki farkları göstermenin bir yolu, size bunları anlatmasına izin vermektir. Aşağıdaki etkinlikleri kullanarak deneyimlerini dile getirmeye ve benzerlikleri ve farklılıkları görmeye teşvik edin:

İÇERİ ADIM/DIŞARI ADIM

Düzen

Katılımcılar bir daire veya kare içinde durmalıdır (mümkünse spor salonu veya alan çizgilerini kullanın veya konileri kullanarak çizgileri belirleyin).

Giriş

Size, deneyiminizi en iyi yansıtan ilk cevapsa dairenin içine, eğer ikinci cevapsa dairenin dışına adım atmanız için açıklamalar içeren bir dizi komut okuyacağım. Doğru ya da yanlış cevap yoktur ve diğer katılımcıların yaptıkları sizi etkilememelidir. Sizin deneyiminizle grubun deneyimleri arasında benzerlikler ve farklılıklar kesinlikle olacaktır. Devam ettikçe bunları fark etmeye çalışın, en sonda bunun hakkında daha fazla konuşacağız.

Tek ve karma cinsiyetli programlarla, sizin cinsiyet kimliğinizin, takımınızda oynayan veya takımınıza antrenörlük yapan diğer kişilerin cinsiyet kimlikleriyle ne kadar

eşleştiğinden bahsedeceğiz. “Cinsiyetiniz” dediğimizde, kendinizi en güçlü şekilde tanımladığınız cinsiyeti seçmelisiniz.

Komutlar

- Bu soru için, okul sonrası veya topluluk kulübünüzdeki molalar veya kamplar gibi serbest oyun deneyimlerinizi düşünün.
- Çoğunlukla (zamanın %50'sinden fazlasında) birlikte oynadığınız insanların çoğu sizinle aynı cinsiyetteyse **dairenin içine adım atın**; Birlikte oynadığınız insanların çoğu sizden farklı bir cinsiyetteyse **dairenin dışına adım atın**.
- Bir oyun veya etkinlik sırasında kendi cinsiyetinizden tek kişi sizseniz **dairenin içine adım atın**; Bir oyun veya etkinlik sırasında kendi cinsiyetinizden tek kişi hiçbir zaman siz değilseniz **çemberin dışına adım atın**.
- Bu soru için, yapılandırılmış gençlik sporlarındaki deneyiminizi düşünün (yapılandırılmış gençlik sporları oynamadıysanız, sadece bulunduğunuz yerde durmaya devam edebilirsiniz).

KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

- Çoğunlukla kendi cinsiyetinizle eşleşen tek cinsiyetli bir ekipte oynadıysanız **dairenin içine adım atın**; Çoğunlukla karma cinsiyetli takımlarda oynadıysanız, dairenin **dışına adım atın**.
- Bir takımdaki kendi cinsiyetinizden tek kişi sizseniz **dairenin içine adım atın**; Bir takımdaki kendi cinsiyetinizden tek kişi hiçbir zaman siz değilseniz **dairenin dışına adım atın**.
- Birlikte oynadığınız takımın antrenörü çoğunlukla sizinle aynı cinsiyetteyse **dairenin içine adım atın**; Birlikte oynadığınız takımın antrenörü çoğunlukla sizden farklı bir cinsiyetteyse **dairenin dışına adım atın**.
- Bu soru için okulda, üniversitede ya da profesyonel seviyedeki rekabetçi sportlardaki deneyiminizi düşünün.
- Rekabetçi sporlar yaptığınızda, baş antrenörünüz çoğunlukla sizinle aynı cinsiyette olduyorsa, **dairenin içine adım atın**; baş antrenörünüz çoğunlukla sizinle aynı cinsiyette olmadıysa **dairenin dışına adım atın**.
- Rekabetçi sporlar yaptığınızda, en az bir antrenörünüz çoğunlukla sizinle aynı cinsiyette olduyorsa, **dairenin içine adım atın**; hiçbir antrenörünüz çoğunlukla sizinle aynı cinsiyette olmadıysa **dairenin dışına adım atın**.





KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Bilgilendirme:

1. Şunu sorun: Ne fark ettiniz?

Muhtemelen çeşitli deneyimler göreceksiniz ama cevaplar şunları içerebilir:

- Erkeklerin çoğunun genellikle erkek egemen deneyimler yaşadığı (eğer erkek katılımcılarınız varsa)
- Birçok kadının azınlıkta (hatta tek kadın) olma deneyimini paylaştığı
- Çoğu kadına çoğunlukla kadınlar tarafından antrenörlük yapılmazken, erkeklerin büyük çoğunluğuna neredeyse her zaman erkekler tarafından antrenörlük yapıldığını (eğer erkek katılımcılarınız varsa)

2. Şunu sorun: Tüm bunlar doğruysa, bu durum, sporun kimin için yaratıldığı konusunda ne anlama gelir? Erkeklerin mi yoksa kızların mı temsil edilme olasılığı daha yüksek?

Cevaplar şunları içerebilir (ve yöneten kişi katılımcıların bu eşitsizlikleri görmelerine destek olabilir)

- Spor öncelikle erkekler için yaratılmıştır ve onlara hitap eder. Kızlar öncelikli olarak erkeklerle oynadıklarında veya erkek antrenörleri olduğunda, deneyimleri erkeklerinki kadar kolay temsil edilemeyebilir.
- Kızların genellikle çoğunlukta olma fırsatları ve antrenör olarak pozitif kadın rol modellerine erişimleri yoktur.

3. Şunu sorun: Spor erkekler için yaratılmışsa, öncelikli olarak erkeklere hizmet ediyorsa ve kadınlar liderlik veya antrenörlük rollerinde eşit olarak temsil edilmiyorsa, bu antrenörlerin (erkek veya kadın) ne tür ön yargılar veya varsayımlarda bulunmalarına neden olabilir?

Cevaplar şunları içerebilir (ve yöneten kişi katılımcıların bu varsayımları göz önünde bulundurmalarına destek olabilir)

- Kadınların ve kızların sporda yeri olmadığına dair varsayımlar
- Sporda kadınların ve kızların yapmaması gereken bazı şeyler olduğuna dair varsayımlar
- Kızları spor hakkında motive eden ya da zorlayan şeylerin erkeklerinkiyle aynı olduğuna dair varsayımlar
- Kızların ve erkeklerin spordan aynı şeyleri istediklerine dair varsayımlar

4. Şunu sorun: Bu varsayımların ne tür bir etkisi olabilir?

Cevaplar şunları içerebilir (ve yöneten kişi katılımcıların anlamasına destek olabilir)

- Kızlar için onları en çok motive eden ve onlara meydan okuyan, diğer kızlarla ilişkiler geliştirebilecekleri ve güçlü pozitif kadın rol modellerinden öğrenebilecekleri şeyleri öncelikli kılan en iyi spor ortamlarını yaratma fırsatlarını kaçıırız.

Hepimizin ön yargılara sahip olduğunu ve bu ön yargıların davranışlarımızı etkileyebileceğini anlamak bizim görevimizdir. Bu ön yargılardan kaynaklanan olumsuz sonuçları en aza indirmek için, antrenörler olarak eylemlerimizi ve kararlarımızı düşünmeye devam etmeli ve kendimizi araştırmaların ortaya çıkardıklarından öğrenmeye ve daha da önemlisi, sporla ilgili gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını anlatan kızlara adamalıyız.



KONUŞMA BAŞLATIÇILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

SPORCULAR...

Düzen

Grubunuzu ikiye bölün ve birbirlerinin ne yaptıklarını görmelerini veya duymalarını engellemek için grupları ayırın. Grup karma cinsiyetliyse, grupları eşit olarak bölmeye çalışın. Her grubun pano kağıtlarına, beyaz tahtaya veya beyin fırtınalarını kaydedecek başka bir şeye erişimi olmalıdır. Her gruptan hızlı ve (nispeten) düzgün yazabilen bir “yazman” atayın.

Giriş

Belirli bir grup insanı tanımlamak için mümkün olduğunca çok kelime bulmanız için bir dakikanız olacak. Yanıtlarınızı tartışmaktan çekinmeyin ama her şeyi kaydetmek için yazmanınıza da biraz zaman verin. Bir dakikalık zaman dilimimizde olabildiğince fazla kelime almaya çalışıyoruz.

Komutlar

- Bir gruba “Erkek Sporcular...” cümlesini tamamlamak için kelimeler vererek beyin fırtınasına başlamalarını sağlayın.
- Diğer gruba “Kadın Sporcular...” cümlesini tamamlamak için kelimeler vererek bir dakikalık beyin fırtınasına başlamalarını sağlayın.

İki grubu da beyin fırtınalarının sonuçlarını getirmeye ve tüm grupla paylaşmaya davet edin.





KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Bilgilendirme

1. Şunu sorun: İki listeye ilgili ne fark ettiniz?

Cevaplar şunları içerebilir (fakat pek çok farklı cevabı dile getireceklerdir)

- Bazı benzerlikler olduğu (katılımcılardan benzer olduğunu düşündükleri faaliyetlerin yüzde kaç olduğunu tahmin etmelerini isteyin)
- Bazı ilginç farklılıklar olduğu (katılımcılardan diğer listelerden hangi kelimelerin özellikle dikkatlerini çektiğini belirtmelerini isteyin)

2. Şunu sorun: Kadın sporcu ve erkek sporcu olmanın ne anlama geldiğiyle ilgili en azından bazı farklı algılarımız olabileceğini söylemek doğru mu? (Katılımcılar aynı fikirde olmalıdır.) Öyleyse, bu varsayımlar antrenörler için kızlarla çalışmaya başladıklarında ne anlama gelebilir?

Cevaplar şunları içerebilir:

- Farklı beklentilerimiz var ve kızlara farklı davranabiliriz.
- Ön yargılarımız, normal olmakla birlikte, davranış şeklimizi etkileyebilir.
- Erkeklerin ve kızların farklı ihtiyaçları olabileceği durumlarda, erkekler için işe yarayan şeylerin kızlar için de işe yarayacağını varsayabiliriz.
- Aslında aynı şeyleri istedikleri durumlarda kız ve erkek çocuklarının farklı ihtiyaçları olduğunu varsayabiliriz.

Hepimizin ön yargılara sahip olduğunu ve bu ön yargıların davranışlarımızı etkileyebileceğini anlamak bizim görevimizdir.

Bu ön yargılardan kaynaklanan olumsuz sonuçları en aza indirmek için, antrenörler olarak eylemlerimizi ve kararlarımızı düşünmeye devam etmeli ve kendimizi araştırmaların ortaya çıkardıklarından öğrenmeye ve daha da önemlisi, sporla ilgili gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını anlatan kızlara adamalıyız.

Bu faaliyette yapılacak değişiklikler şöyle olabilir:

1. Erkek ve kadınları farklı gruplara ayırın. Her iki grubun da aynı komutları yerine getirmesini sağlayın ve sonrasında listeleri karşılaştırın.
2. Grubu ikiye bölün ve her iki grubun da sadece "Kadın Sporcular..." cümlesini tamamlamasını sağlayın, kullandıkları kelimelerin kaç tanesinin araştırmaların bize kızların spor deneyimlerinden ne istediğiyle ilgili söyledikleriyle eşleştiğini görün. Kızların güçlü olduğunu, rekabet etmeyi sevdiğini, cesur olduklarını, yeni şeyler denediklerini ve bağlantıya odaklandıklarını gösteren kelimelerin altını çizin.



KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

İKİLİ PAYLAŞIMLAR VE GRUPLA PAYLAŞMA

Düzen

Her katılımcının biriyle eşleşmesini ve aşağıdaki sorulardan birini tartışmasını sağlayın. Eşler birbirleriyle sohbet etme şansına sahip olduklarında, konuştuklarını tüm grupta paylaşmak isteyenler olup olmadığını sorun. Birkaç paylaşımı dinledikten sonra, farklı cinsiyetlerin sporu nasıl deneyimlediğini düşüncelerini sağlayan sorularla devam edin.

Giriş

Eşinizle birlikte sırayla bu soruyu cevaplayın. Her ikinizin de cevap vermesi için zaman ayırdığınızdan emin olun.

Komut 1

- Eşinize bir antrenörün sizin için olumlu bir fark yarattığı bir durum hakkında bilgi verin. Ne yaptılar, ne söylediler, bu sizi nasıl etkiledi?
- Antrenörün spor deneyiminiz üzerindeki etkisi hakkında gruba geri bildirimde bulunun.

Komut 2

- Bir kağıda, düşünebildiğiniz kadar çok antrenörünüzün ismini yazın. Egzersizi tamamladıktan sonra, "iyi bir antrenör" olarak değerlendireceğiniz, yani sizi destekleyen, bir şeyler öğrendiğiniz veya onlarla çalışırken genel olarak iyi bir deneyim yaşadığınız antrenörlerin her birinin yanına bir işaret koyun veya yıldız çizin.

- Eşinizle hayatınız boyunca sahip olduğunuz antrenörlerin yüzde kaçının "iyi" antrenör olduğunu ve neden böyle düşündüğünüzü konuşun.
- Şimdi bunların arasından sizinle aynı cinsiyette olan antrenörlerinizin her birinin altını çizin.
- Adını yuvarlak içine aldığınız antrenörlerin tümü sizinle aynı cinsiyetteyse elinizi kaldırın. İşaretlediğiniz antrenörlerin çoğu sizinle aynı cinsiyetteyse elinizi kaldırın. İşaretlediğiniz antrenörlerin çoğu sizinle aynı cinsiyette DEĞİLSE elinizi kaldırın. Ve son olarak, işaretlediğiniz antrenörlerden HİÇBİRİ sizinle aynı cinsiyette değilse elinizi kaldırın. (Daha çok erkek antrenörü olan erkeklerde muhtemelen cinsiyet farkı göreceksiniz; eğer grubunuz sadece kadınlardan ibaretse, muhtemelen bir aralık göreceksiniz, ancak antrenörlerinin daha azının kendi cinsiyetlerini yansıttığı konusunda bazı benzerlikler göreceksiniz).

Komut 3

- Bildiğiniz en iyi antrenörü düşünün - sizin antrenörünüz olmak zorunda değil, hayran olduğunuz ve kariyerini takip ettiğiniz bir antrenör olabilir. Antrenörün bu kadar harika olduğunu düşünmenizin en önemli beş sebebini yazın. Siz ve eşiniz yazmayı tamamladığınızda, o antrenörün neden bu kadar harika olduğunu düşündüğünüz hakkında konuşun. Benzerlikler var mı?
- Antrenörlerinizin harika olmasını sağlayan ortak şeyleri grupta tartışın/paylaşın.



KONUŞMA BAŞLATICILAR: SPORDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

Takip Soruları

1. Şunu isteyin: Kadın bir antrenörden bahsedener el kaldırsın.

Odanın küçük bir bölümü ellerini kaldırırsa şunu sorun: Kadın antrenörlerin erkekler kadar iyi olmadığı için mi çok az kadın antrenör olduğunu düşünüyoruz? HAYIR! Öyleyse neden daha az sayıda harika kadın antrenörden bahsediyoruz?

- Daha az kadın antrenör olduğun için.
- Medya harika kadın antrenörler hakkında fazla hikaye anlatmadığı için.
- Çoğumuz özellikle de daha üst düzey sporlarda kadınlardan daha çok erkek antrenöre sahip olduğumuz için.
- Kadınları harika antrenörler olarak görmemizi engelleyen ön yargılarımız olduğu için.

Bilgilendirme

- Herhangi bir antrenörün genç bir kişi üzerinde pozitif bir etkisi olabilir, ancak cinsiyetteki bu farkın kayda değer olduğunu söyleyebiliriz. Kız çocukların kadın antrenörlere sahip olması erkek çocukların erkek antrenöre sahip olmasından çok daha az olasıdır. Erkek çocukların kadın antrenörleri olma ihtimali ise daha da düşüktür. Bu, yetişkinlerden öğrendiğimiz iyi derslerin çoğunun erkeklerden geldiği anlamına gelir. Kız ve erkek çocuklarımızın kadınları pozitif lider ve mentor rollerinde görmelerini istemiyor muyuz?



Made
to Play