



ENCOURAGING GIRLS' PARTICIPATION IN SPORT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Спортът определено е за момичета!
НАРЪЧНИК

ЗАЩО И КАК

Това е кратък наръчник, който можете да използвате като помощ, когато искате да започнете физически активности за момичета. Наръчникът е резултат от **проект EGPIs2 (Насърчаване на участието на момичетата в спорта)**, съ-финансиран от Европейския съюз по програмата Еразъм+. По-подробна информация можете да намерите на www.egpis.eu

По време на проекта идентифицирахме някои ключови моменти при организиране на физическа активност и спортни дейности за момичета.

Едно от важните неща е средата.

В нашите констатации открихме, че в повечето случаи момчетата са по-активни както в организирания спорт, така и в свободната игра, докато момичетата се нуждаят от по-голямо насърчаване за включване. Отчитаме, че ранният контакт със спорта насърчава участие през целия живот и увеличава вероятността от завръщане към спорта в по-късните години, дори ако има прекъсване на дейностите.

Важно е да се отбележи, че момичетата са по-малко активни в спорта по време на прехода от детството към зрелостта и през този период като лидери и администратори трябва да сме наясно с междуличностните, биологичните, социалните, екологичните и културните промени на момичетата и преминаването им през тях, за да се адаптират правилно.

Следва да отчетем и различните културни и религиозни убеждения. Например, жените с мюсюлмански вярвания в спорта. Наблюдавайте за скритата дискриминация при организирането и осъществяването на спортни дейности, които може да бъдат начинът, по който говорим, с кого говорим, използването на конкретни думи и снимки и т.н.





1. ПОСТАВЕТЕ МОМИЧЕТАТА В ЦЕНТЪРА

Проучването на **EGPiS2** показва, че е важно да познавате момичетата си.

Бъдете конкретни с целевата група – определете кои момичета искате да достигнете и защо и как ще ги привлечете. Преди да предложите каквато и да е спортна дейност, ключов момент е да познавате средата и да разберете какво е важно за момичетата. Какво харесват и какво не, какви са техните бариери, за да не участват?

СЪВЕТИ

- Не става въпрос за приятели или дейности, а за приятели и дейности.
- Говорете, слушайте и разбирайте нуждите на момичетата.
- Включете момичетата във вземането на решения.
- Включвайте активно момичетата в планирането на дейностите.
- Създайте приятелска социална среда.
- Насърчавайте приемането от връстниците.
- Включвайте и информирайте родители.
- Идентифицирайте причините и бариерите сред момичетата за участие в спорта.



2. НАПРАВЕТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕТО ВЪЛНУВАЩО И РЕЛЕВАНТНО (Навсякъде, по всяко време, по всеки начин!)

Проучването на **EGPiS2** показва, че активността трябва да бъде вълнуваща и релевантна за момичетата, които искат да бъдат част от нея. Трябва да придобием гъвкав подход, осигурявайки повече избори, оформящи предложението без да насилваме момичетата да участват във всички елементи. Имайте предвид, че откритите или свободни пространства, имат тенденция да са заети и доминирани от момчета.

Направете следните неща приоритет.

СЪВЕТИ

- Придържайте се само към момичешки групи като първа стъпка.
- Бъдете възможно най-гъвкави.
- Избирайте несъстезателни дейности и ги адаптирайте според различните способности.
- Оставете забавлението и удоволствието да бъдат в центъра на всички дейности.



3. ОБЩУВАЙТЕ ЯСНО

Комуникацията е ключов елемент за успеха на методите на **EGPiS2**.

Изпращането на ясно послание относно това, което искаме да направим, е от съществено значение, за да получим обратна връзка за надеждността и ефективността на предложените дейности. Комуникацията трябва да бъде ефективна и завършена и да даде приоритет на следните неща.

ЧЕКЛИСТ (КОНТРОЛЕН СПИСЪК)

- Давайте възможно най-много информация относно дейностите на момичетата и техните родители и приятели.
- Подчертайте ползите на всички включени.
- Активно използвайте позитивни изображения и език, когато представяте дейностите.
- Открийте и представяйте модели на подражание от групата, които могат да играят ролята на посланици.



4. ИМАЙТЕ ПРАВИЛНИТЕ ЛИДЕРИ (Инвестирайте в лидерството)

Инструкторът е ключова фигура по време на спортните дейности на момичетата. Инструкторите трябва да разбират и изпълняват стратегията и целите на EGPiS2. Затова трябва да инвестираме във вътрешните структури, да открием правилния лидер и да направим следните неща приоритет.

СЪВЕТИ

- Където е възможно, да се запазят същите лидери и да се създаде приемственост.
- Приобщавайте жени лидери и инструктори, които сами по себе си са ролеви модели за момичетата, които се опитват да приобщите.
- Осигурявайте непрекъсната подкрепа и обучение на лидерите на вашата дейност; проверявайте ги редовно.
- Насърчавайте отворени канали за обратна връзка и комуникация за напредъка на спортните дейности.

5. ПОДДЪРЖАЙТЕ ИНТЕРЕС

Не започвайте спортни дейности с момичета само като проект, бъдете устремени и ги продължете.

СЪВЕТИ

- Насърчавайте открити канали за обратна връзка от момичетата, родителите и лидерите.
- Бъдете любопитни и наблюдавайте добрите практики.
- Бъдете позитивни за прилагането на нови дейности и начини за насърчаване на спорт дейности с момичета.
- Следвайте информацията и практиките в проучването на EGPIs2.

Проектите EGPIs и EGPIs2 проведоха проучване в сферата на мотивацията на момичета за физическа активност и включване в спорт и за видимите и невидимите бариери, които съществуват. Ще откриете пълната информация на уебсайта www.egpis.eu

РОДИТЕЛ

Знаете ли...

- ... че СЗО (Световната здравна организация) препоръчва 60 минути физическа активност всеки ден и, че шест от десет души над 15 години никога или рядко са физически активни посоченото време. Физическата активност може да бъде само ходене до и от училище. Не е необходимо да бъде тежка физическа активност (един час тичане ...)
- ... че физическата активност ще помогне на младите момичета да се концентрират в училище, а ученето ще бъде по-продуктивно.
- ... че физическата активност произвежда хормони, които ви карат да се чувствате по-добре и се борят със стреса и психичните заболявания.
- ... че момичетата са по-склонни да бъдат активни, ако получат силна подкрепа от вас като родител.



СЪВЕТИ

- Бъдете любопитни и наблюдавайте добри практики, които могат да се приложат.
- Насърчавайте открити канали за обратна връзка от родителите за дейностите, които организирате.



ENCOURAGING GIRLS' PARTICIPATION IN SPORT

www.egpis.eu



Cyprus
University of
Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейския съюз.
Тази публикация отразява само възгледите на автора и Комисията
не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.