

كيف تُشجّع الفتيات على اللعب وتجعلهن يَستمررن في اللعب

استراتيجيات إشراك الفتيات وإبقائهن في ممارسة الرياضة

مجموعة أدوات للمدربين وقادة البرنامج

Made
to Play



WE COACH



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL

المحتويات

1. حول هذه المجموعة من الأدوات

2. المُلخص التنفيذي

3. توصيات: ما يجب على المدربين فعله

4. الأدوات اللازمة للمُدرِّبين وقادة البرامج

5. قائمة التحقق الخاصة بالفِضاءات المُخصّصة للفتيات

6. استراتيجيات تدريبيّة رئيسية

7. تدريب الفرق المختلطة بين الجنسين

8. خطة التدريب (رياضة عامة/ خاصة)

9. كيف تدرّب المدربين/ المدربات

10. مدونة السلوك

11. أفكار لبدء المحادثة:
عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

حول هذه المجموعة من الأدوات

تهدف مجموعة الأدوات هذه إلى بناء صورة شاملة لما تحتاجه الفتيات من تجربتهن الرياضية التي حددتها مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية في تقريرها الصادر في أبريل 2019 "التدريب بمراعاة المنظور الجنساني"،¹ بالإضافة إلى العمل المهم للباحثين والعاملين الآخرين في هذا المجال. نأمل في أخذ الدروس المستفادة من مجموعة الأبحاث الحالية وترجمتها إلى أفعال. تم جمع هذه التوصيات انطلاقًا من مراجعة الأبحاث التي درست الفتيات في الميدان الرياضي واجتماع فريق خبراء من العاملين والقادة في هذا المجال وتقديم اختبار تجريبي للمواد التدريبية لمجموعتين من المدربين العاملين في هذا المجال.

دليل كوفيد-19

ليس هناك شك في أن أزمة جائحة كوفيد-19 سيُكون لها تأثير دائم على طريقة تدريبنا وتجمعنا ولعبنا. ومع بدء المجتمعات بالعودة إلى تنظيم الأنشطة الرياضية للشباب، فإنه من المهم اعتماد أفضل الطرق لحماية اللاعبين والمدربين والعائلات والمجتمعات.

يجب على المدربين وقادة البرامج التشاور مع مسؤولي الصحة المحليين لتحديد ما إذا كان آمنًا إستئناف اللعب والأنشطة الرياضية ومتى سيكون ذلك، والتأكد من كيفية تنفيذ السياسات والإجراءات لإبطاء إنتشار كوفيد-19. لكل مجتمع ورياضة خصائصه، لهذا يجب على المدربين مراعاة الإرشادات المحلية لتلبية الاحتياجات الفريدة لكل مجتمع ونشاط.

¹ ساعدت مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية على فهم وترجمة البيانات المهمة حول دور النساء والفتيات في الرياضة <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2020/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>

المُلخص التنفيذي

تُظهر البحوث أن الفتيات تُحب اللعب وخاصة بشكل تنافسي. ومع ذلك، فإنهن يمارسن الرياضة في سن متقدمة ويتركنها في وقت أبكر على عكس الفتيان، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب توقعات الأسرة والمجتمع أو بسبب تجارب سلبية. وهذه معضلة كبيرة لأن الفتيات والشابات بحاجة إلى الفوائد التي تُوفرها الرياضة. والخبر السار هو أن المدرب المناسب يُمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا.

يهمنا أن الفتيات لا يمكنهن الاستفادة من فوائد الرياضة كما ينبغي. فالفتيات والشابات تحتجن إلى المزايا الجسدية والعقلية والأكاديمية والاجتماعية التي تقدمها الرياضة. فقد ظهر في السنوات الأخيرة اتجاه يبعث على القلق بشأن معدلات الاكتئاب والقلق المرتفعة الواضحة لدى الفتيات والشابات في أوروبا.⁴ العديد من هؤلاء الفتيات والشابات غير قادرات على الاستفادة من علاج أمراض الصحة العقلية الذي هن في حاجة إليه وبالتالي فإنه من الضروري أن يستطعن الاستفادة من البرامج التي تقدم علاجات بطرق غير تقليدية. فالفتيات الصغيرات في المجتمعات الحضرية، الأقل حظًا في الاستفادة من الرياضة، مُعرضات بشكل خاص لأنواع معينة من الصدمات ولا يستفدن بشكل كافٍ من خدمات الصحة العقلية عالية الجودة.⁵

تُشارك الفتيات في الرياضة بمعدلات أقل من الفتيان في جميع الأعمار. وتميل الفتيات إلى البدء في ممارسة الرياضة في وقت أبكر مقارنة بالفتيان ولكنهن يتركنها بسرعة. وتصبح هذه التباينات أكثر وضوحًا في المجتمعات الحضرية وبين الفتيات والشابات من الأقليات الظاهرة.²

كشفت الأبحاث الحديثة التي أجرتها مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية (الولايات المتحدة الأمريكية) أن السبب وراء مشاركة الفتيات والشابات بدرجة أقل ليس لأنهن لا يتمتعن بالعناصر الأساسية للرياضة: المنافسة والتمتع بقوام رياضي والوصول إلى الأهداف وبناء فريق. بل إنهن يُردن كل هذه الأشياء ويصرحن بأنهن يستمتعن بالرياضات الشديدة. والحقيقة هي أن الفتيات يواجهن تحديات أكثر يجب التغلب عليها عندما يتعلق الأمر بالدخول إلى عالم الرياضة والبقاء فيه. فعلى سبيل المثال، تتلقى الفتيات رسائل ثقافية متضاربة حول ما المقصود بأن تكوني فتاة أو امرأة شابة وما الذي يعنيه أن تكوني رياضية. غالبًا ما يشعُرُن أنه يتوجب عليهن عبور الحواجز الجنسانية لممارسة رياضة تُعتبر ذكورية، ويتضايقن من قبل الفتيان أثناء وجودهم في فضاءات رياضية تقليدية مخصصة للذكور، وهن لسن محاطات بما يكفي من المدربات اللواتي سيتخذتهن قدوة ويتطلعن لهن.³





المُلخص التنفيذي

للرياضة إمكانات هائلة لفائدة الفتيات، لكن يجب أن يتم ذلك بفعالية. ففي الوقت الذي تساهم فيه العديد من العوامل في تحديد ما إذا يجب على الفتاة أن تبقى في اللعبة، فالواضح هو أن الفتيات بحاجة إلى مدربين رائعين. ووجدت مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية أن شعور الفتاة تجاه مدربها هو أحد أهم العوامل التي تُحدد ما إذا كانت ستستمر في لعب الرياضة.⁶



بينما نعلم أن للمدربين نوايا حسنة عندما يتعلق الأمر بمساعدة لاعبيهم الرياضيين على النجاح، فإننا نعلم أيضًا أن الناس يلجؤون إلى التدريب، وأي تفاعل آخر، مُحملين بتحديات إما ضمنية أو صريحة. فعلى سبيل المثال، خلال تدريب رياضة بدنية كلعبة الركبي، قد تقود تصورات المدرب عن "صلابة" المرأة إلى التركيز أكثر على أنشطة أو مهارات تختلف عن تلك المقدمة للرجال. قد يؤثر تحيز المدرب أو توقعاته حول الأنوثة على ما إذا كان يُشجع لاعباته على التدريب بالأثقال أو المشاركة في التدريبات الأخرى القائمة على القوة. وقد لا يركز المدرب الذي يعتقد أن الفتيات يلعبن الرياضة فقط "ليكونن مع أصدقائهن" على تنمية مهارات الفتيات بقدر تركيزه على تدريب الفتيان. ويمكن لأي من هذه السلوكيات، التي قد لا تكون بالضرورة عن قصد، أن تؤثر على مدى شعور الفتاة بالرضا والتحدي من تجربتها الرياضية. إن إدراك أوجه التحيز ضد دور النساء والفتيات في الرياضة واستخدام الاستراتيجيات للتغلب عليها أمر أساسي لتغيير الطريقة التي تُعامل بها الفتيات والشابات في الرياضة. وقد لا يكون المدربون مدركين للطرق التي تشعر بها الفتيات أنهم غير مرحب بهم في السياق الرياضي أو أنهم يواجهون عوائق ويحتجّن إلى دعم إضافي للتغلب عليها. ونظرًا لأن المدربين هم في صميم كيفية عيش الفتيات تجربة الرياضة، فنحن نريد أن نقدم للمدربين أدوات ملموسة يمكنهم استخدامها لإنشاء بيئات أكثر ملاءمة لممارسة الرياضة واللعبة.

² التدريب بمراعاة المنظور الجنساني (مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية).

³ منظمة الصحة العالمية - أوروبا - تقرير عن الاكتئاب والقلق 2017.

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)

1175-Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015

⁶ التدريب بمراعاة المنظور الجنساني (مؤسسة الألعاب الرياضية النسائية).



توصيات: ما يجب على المدرسين فعله



1. التأكد من أن فضاء ممارسة اللعب وثقافة الفريق تناسب الفتيات

هناك بعض الأشياء الأساسية التي يمكن للمدربين القيام بها في وقت مبكر للتأكد من أنهم يخلقون بيئات تُرحب بالفتيات. يتعلق بعضها بالفضاء المادي لممارسة الرياضة واللغة التي نستخدمها والأمثلة التي نقترحها والطريقة التي نتصرف بها. وفي بعض الحالات، كما هو الحال مع المنشآت، قد لا يكون للمدربين سيطرة مباشرة على هذه الأشياء. ومع ذلك، من المهم بالنسبة لهم أن يفهموا ويطلبوا مديري البرامج بضرورة إدماج الفتيات في فرقهم.

علي المدربين، وبصورة واضحة، أن يأخذوا الوقت لتفحص وتجهيز مساحة اللعب وثقافة الفريق بالأشياء التي يحتاجون إليها بحيث يصبحون أكثر ملاءمة للفتيات. إليك من أين تبدأ:

خلق فضاء آمن وترحيبي مع توفير المعدات المناسبة

يجب على المدربين التأكد من أن كل الفضاءات آمنة وتُرحب بالفتيات قدر الإمكان. وهذا يعني أنه يجب عليهم إعطاء الأولوية للمساحات المخصصة للفتيات فقط والتي تخضع للإشراف وخالية من المخاطر وتتوفر على إضاءة جيدة وبها دورات مياه يسهل الوصول إليها. يجب أن يسعى المدربون جاهدين لخلق بيئة تحتفل بالاختلافات وخالية من التمييز والحكم المُسبق، بحيث لا يتم إشراك الفتيات فقط ولكن يتم أيضًا الترحيب بهن لخوض تجربتهن الرياضية. تقع مسؤولية الحفاظ على سلامة الأطفال على عاتق الجميع ويجب على المدربين دائمًا إعطاء الأولوية لسلامة وأمن وصحة الرياضيين الشباب.

استخدام لغة شاملة

دون أن نقصد ذلك، كلنا مسؤولون عن تواصل ثقافة الذكورة في الرياضة عن طريق اللغة. واحدة من أكثر الطرق شيوعًا لفعل ذلك هي

الإشارة إلى جميع صغار السن بأنهم "شباب". الفتيات لسن "شباب". في الواقع، في إحدى الدراسات التي أجريت على الفصول الدراسية حيث ينادي المعلمون على جميع الطلاب بـ "شباب"، وجد الباحثون أن الفتيات أقل احتمالًا لرفع أيديهن لأنهن اعتقدن أن المعلم لم يكن يقصدهن. نميل أيضًا إلى تقديم الأمثلة الرياضية التي تُظهر الرجال. عند إنشاء أسماء الفرق، لا تعتمد فقط على نادي برشلونة وتوتينهام هوتسبير وأنتر ميلان وهيرتا برلين. تأكد من درج نادي تشيلسي للسيدات ونادي باريس سان جيرمان للسيدات وفرق نسائية أخرى.

فكر في الكيفية التي تُشرك بها الفتيات

خصص وقتًا للتفكير مليًا في الطريقة التي تُشرك بها الفتيات كجزء من نهجك اليومي. تحدث إلى المدربين الآخرين ومسؤولي البرامج والفتيات في الفريق حول النجاحات والتحديات. فكر في أوجه التحيز التي قد تكون لديك عندما يتعلق الأمر بمشاركة الفتيات في الألعاب الرياضية وجد طرقًا لإشراك اللاعبات والآباء في محادثات حول التصورات والمفاهيم الخاطئة حول النساء الرياضيات. راجع فن بدء المحادثة في الصفحة 29.

يُرجى الانتباه للنقطة التالية

غيّر القواعد لتشمل الجميع

غالبًا ما تُغير المدرسة أولغا من بريسباكتيفا في موسكو من قواعد اللعبة أو المعدات التي تستخدمها لتشمل جميع الفتيات بغض النظر عن احتياجاتهن الفردية. فعلى سبيل المثال، ترفض بعض الفتيات المشاركة في أنشطة جماعية بسبب خوفهن من بيئة سريعة الوتيرة أو أن يُضربن بكرة ثقيلة أو عدم قدرتهن على مواكبة سرعة الفتيات الأخريات. إن استبدال الكرة بواحدة أخرى أخف أو البدء بتدريب أو تمرين بطيء أو عدم الاحتفاظ بالنتيجة قبل أن تسنح لكل فرصة للتدرب، يساعد في إدماج الجميع بغض النظر عن احتياجاتهن أو مخاوفهن.



2. أنشيء روابط مع الفتيات

والأهم من ذلك، يمكن للمدرب أن يساعد الفتاة في رؤية ما يمكن تحقيقه عن طريق الرياضة!

أحد أهم الأشياء التي يُمكن لبرنامج رياضي القيام بها لتشجيع السياسات التي تُناسب الفتيات هو الاستثمار في الأشخاص الذين سيكونون جزءًا من تجربة تلك الفتاة. إن وجود علاقة صحية مع شخص بالغ مهتم، مثل المدرب، يمكن أن تجعل الفتاة تشعر بأنها تنتمي إلى عالم الرياضة، وتساعد في تعزيز نموها الإيجابي. ويمكن للمدربين أن يكونوا قدوة لاتخاذ قرار صائب ويقدموا الدعم عندما تكون الأمور صعبة ويشاركوا تجاربهم الخاصة حتى تفهم الفتيات أن ما يمررن به أمر طبيعي.



- كما يمكن أيضًا لأعضاء الفريق أن يكونوا مصدرًا للإلهام ويحفزوا الفتيات على المشاركة.
- ويعتبر تأثير الزملاء أمرًا مهمًا، خاصة أثناء فترة المراهقة، وقد يكون أداة قوية لإثارة حماس الفتيات لممارسة الرياضة، ومساعدتهن على الشعور بالترحيب والأمان في بيئة رياضية كانت لتبدو لهن جديدة ومختلفة.
- ومن الأرجح أن تستمر علاقات الزمالة مع فتاة خارج إطار الرياضة، لتوفير حماية أو دعم خارج الملعب وداخله.
- دون أن نقصد ذلك، كلنا مسؤولون عن تواصل ثقافة الذكورة في الرياضة عن طريق اللغة. واحدة من أكثر الطرق شيوعًا لفعل ذلك هي الإشارة إلى جميع صغار السن بأنهم "شباب". الفتيات لسن "شباب" في الواقع، في إحدى الدراسات التي أجريت على الفصول الدراسية حيث ينادي المعلمون على جميع الطلاب بـ "شباب"، وجد الباحثون أن الفتيات أقل احتمالًا لرفع أيديهن لأنهن اعتقدن أن المعلم لم يكن يقصدهن.

يُرجى الانتباه للنقطة التالية

محادثات هادفة

تأثير الأقران
نازلي، مدربة الهيب هوب في إسطنبول، تنخرط دائمًا في علاقات مبنية على الثقة مع الفتيات. إنها تضع الكثير من الإخلاص في كل خطوة صغيرة تتقاسمها معهن. من خلال أنشطة الهيب هوب وهذه العلاقة القيمة، تبني الفتيات الثقة بالنفس التي يحتجنها في الحياة والرياضة.

تُحاول المدربة رشا من برلين كيك في ألمانيا دائمًا إجراء محادثات مع كل فتاة على حدة خلال كل حصة. التحدث وجها لوجه ذو أهمية قصوى. تشعر الفتيات أنهن يؤخذن على محمل الجد وتتعزيز علاقتهن بمدربتهن، التي هي أيضا قدوتهن. وهذا بدوره يعزز ثقة الفتيات بأنفسهن. إذ يثقن في أنفسهن أكثر ويتعلمن أنه من الضروري أن يكون لديهن صوت.



3. دع الفتيات يتنافسن

منذ وقت طويل، لم يُنظر إلى المنافسة باعتبارها أحد الدوافع الأساسية للفتيات لممارسة الرياضة. إن الأساطير القائلة بأن الفتيات يمارسن الرياضة لفقدان الوزن أو الاختلاط الاجتماعي موجودة منذ عشرات السنوات. وصحيح أن الفتيات يعطون الأولوية للعلاقات في الألعاب الرياضية، إلا أن هذا المفهوم أصبح يتعارض بشكل ما مع فكرة المنافسة.

هذان المفهومان لا يستبعد أحدهما الآخر. فقد اتضح أن أكبر تحفيز للفتيات هم **المدربين الذين يمكنهم القيام بالأمرين**، إنشاء علاقات هادفة ودفعهم على التقدم والمنافسة.

تأتي المنافسة في أشكال وأحجام مختلفة. وللمدربين القدرة على تقديم تجارب رياضية يمكن للفتيات خوضها والتعود عليها والتفوق فيها. ويمكن للمنافسة أن تكون حافزا للفتيات كما يجب على المدربين ألا يمتنعوا من تحدي الفتيات لكي يتحسّن أدائهم كأفراد وكفريق وضد الآخرين. وعندما يركز نهج المدرب التنافسي على تحسين الفرد والفريق وليس فقط النتيجة النهائية، فإن ملاحظاته للاعبين تكون أكثر تحديًا وإشراكًا.



يُرجى الانتباه للنقطة التالية

تشجيع الاحتفالات لتعزيز الثقة بالنفس

يقوم المدربان دينيش وبيفان من "سبور دان لافيل" (الرياضة في المدينة) في باريس بخلق أجواء تُشجع الفتيات على الاحتفال بأهدافهن بتقديمهن لرقيقة الاحتفال. "إنهن يكتسبن الثقة في الملعب ويفرضن ذواتهن أثناء اللعب. إنهن يتبوان مكانتهن الصحيحة على أرض الملعب".



4. التركيز على إحراز التقدم، وليس على النتيجة النهائية

إنه لشعور قوي أن ترى نفسك تُحرز التقدم في شيء ما. ولكن لسوء الحظ، تضيع هذه القوة إذا لم تكن الفتيات واعيات بحقيقة أنهن قد تحسّسن. إن وظيفتنا كمدربين هي التأكد من أنهن يرين تقدمهن، ومن خلال هذا التقدم، فإنهن ينتقلن من الشعور بأنهن "لا يستطعن" ويبدأن في الإيمان بأنهن "يستطعن".

عندما يُركز المدربون على التقدم وليس على نتائج الأداء، يتغيّر تعريف النجاح. لا تتم مكافأة الفتيات على الفوز في الألعاب فحسب، بل يتم الاحتفال بهن أيضا عندما يحرزن تقدما في المهارات الرياضية والحياتية الرئيسية التي تساعدن على الأداء.

إن الاحتفال بتقدمهن يساعد على بناء ثقتن وتشجيعهن على تجربة أشياء جديدة وتحمل المخاطر، وهذا ما تحبه الفتيات حقا عندما يتعلق الأمر بالمشاركة في الألعاب الرياضية.

- تريد الفتيات مدربين يخلقون بيئات إيجابية تُشجع على السلامة والمرح وبناء المهارات والمنافسة الصحية.
- إنهن يُردن ملاحظات لها صلة بتطورهن ولا تعتمد فقط على إنجازات الفريق.
- وابتاع نهج قائم على الإتقان، يركز المدربون على الجهد والأسلوب لتعلم مهارة، وليس النتيجة. إن هذا النهج يركز على الأشياء التي هي تحت سيطرة الرياضي، أي التقدم وليس أداء الرياضي والفريق.



يُرجى الانتباه للنقطة التالية

الفتيات جزء من تحديد الأهداف وقياس التقدم

تبدأ المدرسة أليسيا من "غيرلز إن ذا غايم" في شيكاغو كل موسم بالطلب من كل فتاة باختيار مهارة ترغب في تحسينها في ذلك الموسم. يأخذن دقيقتين خلال كل تمرين للعمل على تلك المهارة ويسجل المدرب بشكل دوري أداء كل لاعبة. في نهاية الموسم، ترى كل فتاة كيف تحسّنت في أدائها.



5. شجع الفتيات على التحلي بالشجاعة وليس الكمال

لكي تكون الفتيات على استعداد لتجربة شيء جديد، يجب علينا:

- خلق بيئات تكافئ الشجاعة، وليس الكمال.
- يجب أن تشعر الفتيات بالارتياح عند اتخاذ المخاطر، واضعات في اعتبارهن أنه لن يتم الحكم عليهن وأنهن سيُكافأن على الشجاعة التي استخدمنها لاتخاذ المخاطر. كما يجب أن يعلمن أن ما يقدمنه للفريق يُقدر ويُحترم وأن مساهمتهن مهمة.
- يقوم المدربون بهذا عبر وضع التوقعات ومنح اهتمامهم وثنائهم الإيجابي للفتيات اللواتي يُجربن أشياء جديدة أكثر من اللاتي يُؤدين المهارات بشكل جيد. وعندما يفهم الجميع أن المحاولة، حتى إذا فشلن، تُعد من بين أهم القيم لفريقيهن، فإنهم سيرون فتيات يشعرن بالأمان لتحمل المخاطر.

تتعرض العديد من الفتيات لضغط كبير ليظهرن أنفسهن في صورة إيجابية. وتُعد وسائل التواصل الاجتماعي أحد العوامل التي تؤثر على الفتيات للاعتقاد بأنه يجب عليهن أن يكن دائماً مثاليات، والحقيقة هي أن عادة ما يتم الاحتفال بالفتيات ومكافأتهن على كونهن مثاليات بينما يتم الاحتفال بالفتيات ومكافأتهن على اتخاذ المخاطر. إن المجتمع لا ينتظر من الفتيات أن يجربن أشياء جديدة، على عكس الفتيان، خاصة عندما يكن غير متأكدات من أنهن سينجحن. ولكنهن عندما لا يُجربن أشياء جديدة، فإنهن يُفوتن فرصة اكتشاف ما يستمتعن به وأين سيجدن النجاح. فلا يمكنك تعلم شيء إلا إذا كنت مستعداً للمجازفة وتجربة أشياء جديدة.

يُرجى الانتباه للنقطة التالية

الارتباط بالأساسيات

تحاول المدربة أوليفيا من "قادة المستقبل في الرياضة" في لندن دائماً التأكد من أن حصص كرة الشبكة لها حيوية وتسمح للفتيات بالتسلية مع احترام الأساسيات - "أرى أنه يجب التأكد من أن الحصص تُذكر المشاركات دائماً السبب الذي جعلهن يمارسن ويحببن الرياضة. لذلك يجب الحفاظ على جلسات ممتعة ومنظمة!"



الأدوات اللازمة للمُدرِّبين وقادة البرامج



قائمة التحقق الخاصة بالفضاءات المُخصصة للفتيات

كيفية استخدام قائمة التحقق (المدرّبين)

استخدم الأداة للتحقق بانتظام من مدى نجاحك في توفير الفضاءات المناسبة للفتيات. والتأكد من مطالبتهن بمراجعة ومشاركة ملاحظتهن حول ما يرونه ناجحًا وما يمكن تحسينه. وإذا كان هناك شيء يحتاج إلى التغيير ولكنه خارج عن سيطرتك، فعليك الاتصال بمدير البرنامج أو مسؤولي الاتحاد من أجل إحداث تغيير.

كيفية استخدام قائمة التحقق (مدراء البرامج)

أنشئ جدول منتظم لتدرجه في قائمة التحقق، قبل الموسم وفي منتصف ونهاية السنة. وشارك أيضا الأداة مع المدربين واخلق حوارًا ثنائي الاتجاه حول النجاحات والتحديات. وعلى المدربين أن يُقيّموا أدائهم وما هو الدعم الذي يحتاجونه من البرامج. كما ينبغي على مديري البرامج مشاركة ملاحظاتهم حول النجاح الذي يُحققه المدربون وكيف يمكنهم أن يُوفروا دعمًا أكثر.

فضاء آمن وترحيبي وثقافة الفريق

□ يجب أن تكون الفتيات في مأمن عند وصولهن إلى التدريب أو مكان ممارسة الألعاب. مساحة المدخل والأنشطة خالية من المخاطر ومُضاءة جيدًا ويتم الإشراف عليها بشكل مناسب.

□ دورات المياه للفتيات سهل الوصول إليها وتتوفر على مخزون ملائم. مع توافر صناديق التخلص من النفايات الصحية ومنتجات النظافة.

□ الترحيب بالفتيات بحماس وبشكل واضح وإدراجهن في الأنشطة.

□ رؤية الفتيات لصور لرياضة بمتابعة فُدوة وينشطن في المجال الرياضي.

□ رؤية الفتيات لرياضة النساء بالغات يُشبهتهن عندما يشاركن في الألعاب الرياضية.

□ أن تُتاح للفتيات الفرصة بأن يزاولن نشاطهن في أماكن مخصصة لهن فقط.

معدات مناسبة

□ للفتيات الحق في الاستفادة من المعدات الرياضية التي تناسبهن: الحجم المناسب، تتناسب مع قواعد رياضتهن، إلخ.

□ للفتيات الحق في الاستفادة من الأغراض الشخصية، كحمايات الصدر الرياضية وربطات الشئعر والأحذية الرياضية أو المرابط، والتي ستُمكّنهن من المشاركة في الألعاب الرياضية. إن لم يكن لديهن هذه الأغراض، فعلى

المدربين أو مسؤولي البرنامج أن يحاولوا تأمينها نيابة عنهم.

لغة شاملة

□ يُشار إلى الفتيات (والفتيان) بعبارات مُحايدة جنسًا. لا يجب على المدربين أن ينادوهم جميعًا بـ "شباب".

□ عند تسمية الفرق أو إعطاء أمثلة على عروض رائعة، من الضروري أن تستمع الفتيات إلى المدربين وهم يشيرون إلى نماذج إيجابية لنساء رياضيات.

□ تسمع الفتيات المدربين لما يتحدثون عن أحداث رياضية نسوية هامة، مثل تصفيات الرابطة النسائية الوطنية لكرة السلة أو بطولة الولايات المتحدة المفتوحة أو كأس العالم للسيدات.

وقت التأمل

□ للبنات الفرصة في التأمل في تجاربهن بطرق رسمية وأخرى غير رسمية.

□ للبنات الفرصة في تقديم آرائهن وردودهن للمدربين بخصوص تجاربهن.

□ تلاحظ الفتيات تحييز مدربيهن بخصوص الفتيات في الرياضة ويعملون بشكل فعال لتغييرها.

□ تلاحظ الفتيات لما يتدخل المدربون عندما يسمعون تعليقات أو يرون أفعالًا تقلل من قدرة الفتيات على المشاركة في الألعاب الرياضية.

استراتيجيات تدريبية رئيسية

1. تعلّم الأسماء

رغم أنّ الأمر يبدو بسيطاً فإنّ العديد من المدربين لا يتعلمون أسماء رياضياتهم أو يتطلب منهم الأمر وقتاً طويلاً أو لا يستخدمونها بكلّ بساطة. ينبغي أن يكون لدى المدربين استراتيجيّة لتعلم الأسماء ويجب ألا يخشوا أن يعترفوا لفريقهم بأنهم يعملون بجِدّ لتعلم الأسماء كلها، ولكنّ تعلم الأسماء فحسب لا يكفي، بل عليك استخدامها للبناء على كلّ متمرّن/متمرّنة في كلّ حصة.

2. أنشئ حلقات تواصلية

تخلق الحلقات شعوراً بالاندماج والسلامة، كما تضع الجميع على قدم سواء، بما في ذلك المدربين. تكون الفتيات على استعداد أكبر للتواصل مع بعضهن البعض ومع مدربيهن عندما يشعرن أنّهن يُنصت إليهنّ ويُعاملن بإنصاف. كما تساعد الدوائر المتمرّنين/المتمرّنات على الشعور بالأمان - لا يجري شيء خلفهم فهناك سند لظهورهم - حتى يتمكنوا من الاسترخاء والاهتمام بما يحدث مع الفريق.

3. اطرح أسئلة

أظهر إهتمامك بالفتيات وأشركهنّ في تعلّمهنّ بطرح الأسئلة بدلاً من إعطاء التعليمات دائماً. عندما تُجيب فتاة صغيرة على سؤال ما، فإنها تبني مهاراتها في التفكير المنطقي وصنع القرار.

4. رحّب بأنواع مختلفة من المساهمات

تحصل الفرق عالية الأداء على مساهمات من كل متمرّن/متمرّنة وليس فقط من المدرب والقائد وأفضل الرياضيين. لا يساهم الرياضيون كلهم بالطريقة نفسها، فالبعض يفعل ذلك من خلال تعليقات مشجعة وآخرون يفعلون ذلك من خلال صياغة أخلاقيات عمل ممتازة، أمّا البعض الآخر فيفعل ذلك من خلال الارتقاء إلى مستوى التحديات أثناء المنافسة.

محدّد، ويجب أن تكون هذه مهارات للمتمرّنين/المتمرّنات القدرة على التّحكّم فيها، لكي يُؤمنوا بأنّ لديهم القدرة على التّحسّن وتعلّم أشياء جديدة.

8. أعط الأولويّة للجرأة

تُشعر العديد من الفتيات بالضغط ليكنّ مثاليّات في كل ما يفعلن، وقد يمتنعهنّ هذا التّركيز على الكمال من تجربة أشياء جديدة، خاصة عندما لا يعرفنّ ما إذا كنّ قادرات على إتقانها. لتشجيع الفتيات على أخذ المخاطر وتجربة أشياء جديدة، أبذل جهداً واعياً لمكافأة الجرأة. اجعل التّحلي بالجرأة أهمّ هدف يمكن لمتمرّنين/متمرّنة في فريقك السعي وراءه من خلال إقرار هذه السمة وجعل الفتيات يحتفن بمن تمتلكها منهنّ. ويمكنك حتى وضع جائزة "أجراً متمرّنين/متمرّنة" بدل "أكثر متمرّنين/متمرّنة ذو قيمة".

9. أعف عن الأخطاء

إذا كانت الفتيات جد خائفات من تجربة أشياء جديدة، فلن تتاح لهنّ أبداً الفرصة ليحيّسن بالشعور بالثقة والفرح اللذين يأتیان من مواجهة شيء جديد. ليس هناك ما هو أكثر قوة بالنسبة للفتيات من معرفة أنّك لست مثاليّاً، فهذا يعني أنّهنّ لسن في حاجة ليكنّ كذلك، وشاركهنّ أخطأك حتى يشعرن بالأمان ليخطئن. شجّع الفتيات على اجتياز الأخطاء من خلال القيام بإيماءة جسديّة يُمكنهنّ استخدامها لتذكير أنفسهنّ بأنّه من الطبيعي ارتكاب الأخطاء وليستعددن لما هو قادم.

10. خصّص وقتاً للبنات ليتحدّثن

يجب أن يخصص المدربون وقتاً في نهاية كل تدريب لتحدّث الفتيات عمّا يُردن. امنح الفتيات الفرصة لتُسمع أصواتهنّ ولمعرفة المزيد عن زملائهنّ/زميلاتهنّ في الفريق والتواصل معهم.

شجّع الرياضيين ليلبحثوا عن الأشياء الفريدة التي يمكنهم المساهمة بها لفائدة الفريق واحرص على تتبّع المساهمات التي لا تحظى دائماً بالاهتمام وإقرارها وإبرازها والمكافأة عليها، فمن المهمّ للفريق أن يرى أنّ مساهمة الجميع لها أهمّيّتها.

5. اترك المجال للفتيات لكي يُحددن أهدافهن الخاصة

شجّع الفتيات على تحديد أهدافهنّ الخاصّة لما يُردن تحقيقه وساعدهنّ على تحديد الأهداف التي يقدرتهنّ التّحكّم فيها. قد يکنّ غير قادرات على التّحكّم في نتائج إحدى المباريات بمفردهنّ، لكنّ يمكنهنّ التّحكّم في كميّة الإعداد لتلك المباراة والجهد الذي سيبدلنه أثناءها. إنّ مساعدة الفتيات على التّركيز على الأشياء التي يُمكنهنّ أن يتحكّمن فيها، مثل العمل الجاد والمثابرة ومحاولة التّحلي بالشّجاعة سيؤدّي أيضاً إلى تحسين أداء الفريق والأفراد.

6. أخلق ثقافة تنافسية

يُمكن تحقيق التّنافسيّة بطرق عديدة. حاول تنويع تمارينك بحيث تُتاح للفتيات فرصة التّنافس ضدّ أنفسهنّ ومع زملائهنّ في الفريق وضدّهم أيضاً. ساندنّ ليحاولنّ تحقيق "أرقام قياسيّة شخصيّة" - ممّا سيُشجعهنّ على التّركيز على تقدّمهنّ بقدر ما يُركزنّ على تقدّمهنّ ضدّ زملائهنّ في الفريق أو خصومهنّ. توفير الفرص للفتيات للتّدرب على التّنافسيّة بشتّى الطرق سيهيّوهنّ للتّجّاح في المباريات الكبرى!

7. أثنِ على الأمور الصّحيحة بالطريقة الصّحيحة

بصفتنا مدربين، لدينا سلطة هامّة في تحديد الانطباع الذي يحكم الفريق وأولوياته أيضاً، فالأشياء التي تكافئها تُصبح مصبّ اهتمام المتمرّنين/المتمرّنات. لا تكتفِ بقول "أحسنّت"، بل تأكد من إبراز السلوكيات التي يُظهرها المتمرّنون/المتمرّنات التي تُسهم في نجاح الفريق وإقرارها بشكل



تدريب الفرق المختلطة بين الجنسين

تركز الاستراتيجيات الموجودة في مجموعة الأدوات هذه على الأشياء الأهم حسب الأبحاث لخلق تجربة جيدة للفتيات في الرياضة. وتتناول الكثير من هذه الأبحاث الحواجز التاريخية التي واجهتها النساء والفتيات في الرياضة وتدعم المدربين في التغلب على المطبات المعتادة الناتجة من قرون من التحيز بخصوص اللعابات الرياضيات. وعلى الرغم من ذلك لا يوجد سبب يحول دون تطبيق هذه الاستراتيجيات على الفرق المختلطة بين الجنسين.

غالبًا ما تكون الاستراتيجيات التي تعمل بشكل جيد وتخلق تجربة رائعة للفتيات هي الاستراتيجيات نفسها التي تعمل بشكل جيد للفتيان والفرق المختلطة بين الجنسين أيضًا.

إن هذه الاستراتيجيات هي في جوهرها معنيّة بإعطاء الأولوية للعلاقات وتشجيع الشباب على أخذ المخاطر والتركيز على عملية التعلم وتزويد كل رياضيّ بالأشياء التي يحتاج إليها لتحقيق النجاح. ومع أننا قد نحتاج إلى العمل بجدية أكبر لضمان حصول كل رياضية على الأدوات التي تحتاجها لتكون ناجحة، فإنّ توفير هذه الدعائم لا ينقص من تجربة الرياضيين الذكور.

بالنسبة للعديد من المدربين والبرامج فإن التفكير في كيفية تهيئة بيئات رائعة للفتيات يبدأ بإنشاء فرص أحادية الجنس، للفتيات خاصة. نعلم أنه يمكن أن تكون قيمة في هذه المقاربة (لا سيما عندما تتاح للفتيات المهمّشات الفرصة للمشاركة في معزل عن الفتيان الذين لديهم أفضلية في مجال الرياضة). إلا أنه من المهم أن تُدرك قيمة توفير الفرص للفتيان والفتيات للتناقص معًا.

توصي مؤسسة الرياضة النسائية بأنه قبل البلوغ، عندما يكون الاختلاف بين الأفراد وليس بين الجنسين، يجب عليهم التنافس مع بعضهم البعض وضد بعضهم البعض في فرق مختلطة بين الجنسين. علاوة على ذلك، تواصل المؤسسة في توصيتهم، في ظل الظروف المناسبة، أن هناك قيمة لمواصلة هذه الممارسة حتى بعد سن البلوغ⁷





اعتبارات هامة للفرق المختلطة بين الجنسين

1. انتبه لتكوين المجموعات

كما هو الحال في أي فريق، سيكون لدى فريق مختلط بين الجنسين عدد من المهارات والكفاءات. إن البيئات التي تدعم تطور الشباب/الشابات بأفضل شكل في كل المستويات هي تلك التي تجمع المشاركين بشكل واع على بناء مستوى مهاراتهم وخبراتهم، وليس حسب المدرسة أو الجنس أو الحجم أو العمر.

2. تجنّب المعايير المتباينة

تعتقد العديد من البرامج أنّها "تجعل النشاط أكثر عدلاً وتوازناً" من خلال تغيير المعايير لصالح الفتيات، فعلى سبيل المثال تُضاعف النقاط التي تسجلها الفتيات أو تحدّد حدّاً أدنى لعدد الدقائق التي يجب أن تلعبها الفتيات. عوض إعلاء دور الفتيات، فإنّ هذا لا يؤدي إلا إلى لفت الانتباه إلى الاختلافات. بدلاً من ذلك، اجعل المتطلبات موحّدة للفتيان والفتيات، فعلى سبيل المثال في دوري كرة السلة مختلط بين الجنسين، اطلب من كلّ فريق أن يلعب بـ 3 فتيات وفتيان في الشوط الأول، ثم 3 فتيان وفتاتين في الشوط الثاني.

3. كن على دراية بما تحتفل به

غالبًا ما تظهر تحيّزاتنا الطبيعيّة في شكل مكافأة سلوكيّات نعتقد أنّها مميّزة لهويّة جنسيّة محدّدة. عند تدريب الفتيات والفتيان معًا، يُصبح أهمّ بكثير تجنّب تعزيز هذه الصور النمطيّة والثناء على الجميع بناء على الأشياء المهمّة بالنسبة لنا. على سبيل المثال، يجب على أي مدرب أن يهتف بنفس الحماس عندما يحاول لاعب أو لاعبة شيئًا جديدًا كما لو كان يهتف حينما يُسجّل اللاعب أو اللاعبة نقطة

في كثير من الأحيان، تكون للفتيات والفتيان تجربة رياضيّة مختلفة، فقد يميل الفتيان بشكل أكبر (ويُشجّعون) على تجربة أشياء مختلفة. قد يلجأ بعض المتمرّنين/المتمرّنات إلى فرص اللعب أكثر من غيرهم وقد يكون التنمّر والإغاظه مشكلة، كما يمكن للوالدين ومقدّمي الرّعاية والمدربين وحتى المتمرّنين أنفسهم أن يكون لديهم تحيّزات واعية وغير واعية تؤثر على التجربة. بصفتك مدربًا لفريق مختلط بين الجنسين، إليك ما ستحتاج للتفكير فيه:





خطة التدريب (رياضة عامة/خاصة)

كيفية استخدام خطة التدريب (مدير البرنامج):

إحدى الطرق التي تسمح لك بالتأكد من أن المدربين سيتذكرون بعض المفاهيم الرئيسية التي شاركها معهم في التدريب هي استخدام نموذج خطة تدريب موحدة تعزز تلك المفاهيم. شارك النموذج أدناه مع المدربين ليتمكنوا من إيجاد الأوقات المناسبة لإدماج الاستراتيجيات التي نعرف أنها ستساعد الفتيات على الاستفادة لأقصى حد من تجربتهن الرياضية. ويركز التدريب الجيد على بناء المهارات الرياضية ومهارات الحياة والأساس التي يمكن للفتيات استخدامها داخل وخارج الملعب.

كيفية استخدام خطة التدريب (المدرّب):

بصفتك مدرّبًا، فأنت تتحكّم في كل تدريب وسيساعدك إنشاء بنية ثابتة للتدريب على بناء عادات التدريب المناسبة وسيخلق أفضل بيئة تسمح لمتمرنيك/متمرناتك بالازدهار. ستساعدك خطة التدريب لضمان إيجاد الأوقات المناسبة لإدماج بعض الاستراتيجيات الرئيسية التي تدرك أنها ستساعد الفتيات على الاستفادة لأقصى حد من تجربتهن الرياضية. ويركز التدريب الجيد على بناء المهارات الرياضية ومهارات الحياة الأساس التي يمكن للفتيات استخدامها داخل وخارج الملعب.





المدة

(تدريب لمدة 90 دقيقة)

عنصر تدريبي

ما يُركّز عليه المدرب

5 دقائق

أنشئ دائرة

صع روتينًا حتى تعرف الفتيات ما يمكن توقّعه (على سبيل المثال، كيف سيبدأ التدريب كل يوم). امنح المتمرّنين/ المتمرّنات مخططًا لليوم ودعهم يشاركوا أي شيء يفكرون فيه قبل التدريب!

أنشئ دائرة دائمة: تضع الدوائر الجميع على قدم سواء وتجعلنا نُحسّ بالأمان، حيث يوجد شخص ما يحمي ظهرك دائمًا! اطح أسئلة: تفقد حال المتمرّنين/المتمرّنات وكيف يشعرون!

10 دقائق

الإحماء

اجعل الإحماء متناسقًا وفعليًا ومرتكزًا على الاتصال. يُحدّد أن يكون مُصممًا بطريقة تسمح للفتيات بأن يشرفن على العملية بعد التمارين الأولى. هذا هو الوقت الذي تتخلص خلاله الفتيات من كل ما حدث أثناء اليوم ويُركّزن على التمرين.

في بداية الفصل، استغل الوقت للتركيز على تعلّم الأسماء!

15 دقيقة

أنشئ فرق العمل

يجب أن يكون هذا نشاطًا بدنيًا غنيًا بالطاقة ومحرّكًا للدورة الدموية، كما يجب أن يكون وقتًا يسمح للمتمرّنين/ المتمرّنات بالعمل مع زملاء مختلفين لحلّحت مُشكل ما أو تعلّم شيء ما عن زملائهم.

لاحظ لَمّا يقوم المتمرّنون/المتمرّنات بشيء حسن ومُتميّز، ونوّه بمساهماتهم: أعرب بشكل خاص عن ثنائك للمتمرّنين/المتمرّنات بخصوص الأمور التي يمكنهم التحكّم فيها مثل مساندة زملائهم والعمل بجد وخصوصًا تجربة أشياء جديدة!

15 دقائق

بناء المهارات

يجب أن يكون هذا نشاطًا بدنيًا غنيًا بالطاقة قدّم مهارة اليوم، مثلًا في كرة السلة، بتمرين بسيط مع إضفاء بعض الصعوبة عليه. اخلق التحدي عن طريق:

ساعد الفتيات على وضع أهداف لأنفسهن! ذكّر المتمرّنين/المتمرّنات أن الأخطاء جزء من التعلّم وبدلاً من التركيز عليها، شجّعهم على التركيز على التقدم الذي يُحرزونه بالسؤال "كيف فعلت ذلك؟"

1. الإسراع (مثلًا، راوغ بشكل أسرع)

2. إضافة عامل الضغط (مثلًا، راوغ ضد مدافع)

3. إضافة عامل الإرهاق (مثلًا، راوغ لمدة أطول ولمسافة أبعد)

30 دقيقة

ألعاب

انتقل إلى الألعاب التي تُعزز المهارة التي تعمل على صقلها. كن مُبدعًا وخطط لكثير من الحيوية!

اجعل المنافسة متنوعة: تحدّي المتمرّنين/ المتمرّنات لتحطيم الأرقام القياسية الشخصية أو للاتحاد لتحقيق رقم قياسي للفريق أو لإيجاد الفريق الفأز لليوم.

تذكّر أن تعترف بالمتمرّنين/المتمرّنات اللذين يتحلّون بالشجاعة ويتحمّلون المخاطر ويحاولون تجربة أشياء جديدة! من المهم أن تركّز على هذا الأمر حينما يهّم ذلك!

تأكد من ترك الوقت للتفكّر والمراجعة، عدّل قواعد اللعبة لتسليط الضوء على المهارة التي تشتغل عليها!

15 دقائق

استريحوا وشكّلوا دائرة

اتبع بانتظام روتين نهاية التدريب الخاص بك للاستراحة من أنشطة اليوم والاستعداد للانتهاء من التدريب.

بدلاً من إخبار المتمرّنين/المتمرّنات بانطباعك عن اليوم، اطح أسئلة: ما الذي لاحظوه عن اليوم؟ ماذا أعجبهم؟ ماذا الذي كانوا ليفعلوه بشكل مختلف؟

دعهم يتحدّثن عما يُردن التحدّث عنه!

امنح المتمرّنين/المتمرّنات وقتًا ليتواصلوا فيما بينهم وليتحدّثوا عن أمور حياتهم.



كيف تدرب المدربين / المدربات

(مديرو البرامج / مدربو المدربين)

الآن بعد أن عرفت ما تحتاجه الفتيات من بيئتهن الرياضية، كيف تتأكد من أن مدربيك/مدرباتك يقدمون هذه الأشياء؟ فيما يلي قائمة بأربعة تغييرات ذات تأثير كبير يجب مراعاتها أثناء إنشاء برنامج تدريبي للمدربين:

1. أنشئ تجربة

فاقد الشيء لا يعطيه. يصح هذا القول بشكل أخص بالنسبة للمدربين الذين يدربون في أغلب الأحيان بالطريقة التي تم تدريبهم بها، وبما أننا نطلب من معظم المدربين التدريب بشكل مختلف عن الطريقة التي تم تدريبهم بها، فعليهم معرفة شكل هذا التدريب وماهيته، وهذا يستوجب نمذجة نوع التدريب الذي نريد رؤيته. فيما يلي بعض الطرق للقيام بذلك:

كيف تركز على التقدم وليس النتائج

- صَغ خط الأساس: اعطِ المدربين الفرصة للتأمل في المكان الذي بدأوا فيه.
- اسأل المدربين عن الأشياء الجديدة التي يلتزمون بتجربتها.
- المتابعة: ذكّر المدربين بالأشياء الجديدة التي جرّبوها واسألهم: "كيف فعلت ذلك؟".

كيف تُنشئ روابط الاتصال

- اسأل الأسئلة: ابدأ بأخذ الآراء بالأسئلة، واطلب من المدربين أن يضيفوا المزيد عندما يكون لديهم شيء لتقديمه، واخلق فرصًا منظمة لهم للإجابة على الأسئلة مع شريك أو في مجموعة صغيرة.
- خذ الآراء وأعطِ التعليمات في حلقات حتى يكون الجميع في نفس المستوى وجزءًا من الدائرة.
- يجب أن تتعامل مع زملائنا في الفريق بالطريقة التي نريدهم أن يُعاملوا بها زملائهم المدربين ونفس الطريقة التي نريد الفتيات اللاتي يُدربنهن أن يُعاملن بها بعضهن البعض.

كيف تجعل المدربين / المدربات يتنافسون

- اخلق طرقًا مختلفة لتكون قادرًا على المنافسة (ضد هدف أو رقم قياسي أو ضد فريق آخر) أثناء التدريب.
- أنشئ مسابقات ممتعة لأجزاء التدريب غير الممتعة، مثل تقديم الجداول الزمنية والدروس في الوقت المحدد.
- والأهم من ذلك، إذا كان ما نفعله لا يُفيد المدرب، إذن فمن واجبنا كقادة برامج، تغيير ما نقوم به، وليس عليهم أن "يفهموه". إذا لم نُفكّر ملياً في كيفية إعداد البرنامج ودعم المدربين، فلا يُمكننا أن نتوقّع منهم أن يتأملوا ويُفكروا في كيفية إعداد للاعبين ودعمهم.

كيف تُشجّع المدربين على التحلي بالشجاعة وليس الكمال

- قدّم دائمًا إجابات مشجّعة، تجنّب انتقاد مساهمة شخص ما واشكره على المشاركة.
- ادع، ولا تُجبر أبدًا، للمشاركة: اسمح للفتيات بالتحكم في تجربتهنّ بحيث يُتحن للاعبين بعض التحكم في تجربتهم.



كيف تدرب المدربين / المدربات

(مديرو البرامج / مدربو المدربين)

2. ابدأ بلغة مشتركة

إذا كان بمقدورك، فسيكون من الرائع محاولة جعل جميع مدربينك على اتفاق قبل بدء الاجتماع أو التدريب الرسمي. إن وجود شيء تتأمله وترجع إليه يضمن أن يتحدّث الجميع اللّغة نفسها ويرفع شعار أنّ التّعلم مُستحب ومُتوقّع.

تعاونت Nike واللجنة الأولمبية الأمريكية مؤخراً في بناء مركز تدريب عبر الإنترنت مع سلسلة من الوحدات التي تخلق لغة مشتركة وقاعدة للمعارف الأساسية التي تُسمّى "كيف تُدرب الأطفال" (howtocoachkids.org). شجّع المدربين على المشاركة في دورة "كيف تُدرب الأطفال" وبرنامج تدريب الفتيات لبدء هذا الموسم.

3. ابدأ بلغة مشتركة

إنّ التحييز هو النتيجة الطبيعية لملايين الرسائل التي نتلقاها عن دور المرأة في الرياضة. ونظراً لأنه قد مرّ ما يقرب 50 عاماً منذ أن حاول مُنظمو السباق منع كاثرين سويتزر جسدياً من المُشاركة في ماراثون بوسطن، وأقل من 25 سنة منذ بدء الدوريات النسائية الاحترافية،⁸ وتركيز البرامج التلفزيونية بنسبة دون 6% على الرياضة النسائية، فكل هذا يُفَسّر لماذا يأتي العديد من المدربين و(الرياضيين) إلى التدريب وهم مُحمّلين بمفاهيم مُسبقة عن دور المرأة وقيمتها في الرياضة. لذلك، ففي حين أنّه من الطبيعي أن تكون لديك تحييزات، إلا أننا نعلم أيضاً أن هذه التحيزات يُمكن أن تُؤثّر على سلوك المُدرب وتُتداخل مع قدرته على توفير أفضل تجربة رياضية مُمكنة للفتيات في فريقه.

والخبر السار هو أن مُجرد إدراكك للتحيز والتفكير ملياً فيه هو مكان رائع للبدء. وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد عن الفتيات المراهقات والتحيز في القيادة أن مجرد إدراك وجود تحيزات هو جزءٌ بالغ الأهمية لمواجهتها.⁹ إن إنشاء حوار مفتوح مع المدربين وتشجيعهم على التأمل وتحدي بعض العادات التي "يتم القيام بها دائماً" (مثل الإشارة إلى مجموعة من الفتيات بـ "شباب") هي خطوات أولى جيدة. وإذا كنت تملك المزيد من الوقت، يُمكنك بدء عملية التأمل بالقيام بنشاط من مجموعة الأدوات هذه أو القيام بأنشطة أخرى تُساعد في بدء المحادثات حول التحيز.

4. الأولوية للتعلّم

على غرار كل عملية تعليمية، فإن تدريب المُدرب يعمل بشكل أفضل عندما لا تتوقف المحادثة بعد تدريب واحد. ومثل الرياضيين، يزدهر المدربون في الثقافات التي لا يكون التعلّم فيها مجرد مكافأة؛ بل المتوقع هو أن يتم إدماجه بالكامل. يجب ألا يأخذ التعلّم اتجاهاً واحداً، أي من البرامج إلى المدربين. فلا يمكننا أن نتوقع أن يقضي المدربون وقتاً في تلقي ردود الأفعال من المتمرّنين إذا لم نقض وقتاً في تلقي الآراء وردود الفعل منهم. إن إعطاء الأولوية للآراء والردود لا يعني فقط توزيع استطلاع في نهاية الموسم. بل يعني خلق حلقات للآراء والردود حيث يتلقى المدربون ملاحظات محددة وشخصية ويُطلب منهم تقديم نفس النوع من الملاحظات التفصيلية والمدروسة لمديري البرنامج أو الجامعة. كما لا يجب للآراء والردود أن تكون أمراً ثانوياً؛ بل يجب أن تكون جزءاً من خطة الموسم وأن تُنفذ باستمرار بطرق رسمية وغير رسمية.



كيف تدرب المدربين / المدربات

(مديرو البرامج / مدربو المدربين)

- إعداد المدربين بشكل أفضل، تحتاج إلى خلق أكبر عدد ممكن من الخبرات التي تُعزّز نوع المدربين الذي نريده ونشجعهم على التأمل في تطورهم. ولا تُحاج النقاط المرجعية هذه إلى استخدام كثيف للموارد أو الوقت. ويُمكن لطرح الأسئلة الصحيحة وتبادل المعلومات الصحيحة أن يكون له تأثير كبير.
- لا تحتاج النقاط المرجعية هذه إلى استخدام كثيف للموارد أو الوقت. بل يُمكن أن تكون بسيطة مثل إرسال رسائل نصية تُذكر المدربين بالقيام بشيء ما لمساعدة الفتيات على التحلي بالشجاعة وليس الكمال. ويُمكن أن تكون بسهولة استبدال السؤال "ما هي النتيجة؟" بسؤال واحد يجعلهم يتوقفون ويتأملون الطريقة التي دعّموا أو تحدّوا فيها الفتيات لاتخاذ المخاطر، أو شيء واحد نجح حقاً (أو لم ينجح على الإطلاق) خلال حصة التدريب لذلك الأسبوع.
- قد تُحاول البرامج تبني بعض الإجراءات التالية لبناء عادات تعليمية جيدة:
- أرسل استقصاء قصير من 1 إلى 3 أسئلة إلى البريد الإلكتروني أو هاتف المدرب في نهاية كل تدريب ليتأمل فيما نفع وما لم ينفج خلال حصة التدريب. أجر مسابقة وامنح مكافأة كبيرة للمدرب الذي لديه أفضل معدل إجابة.
- أرسل رسالة نصية تُذكر المدربين بالقيام بشيء ما لمساعدة الفتيات على التحلي بالشجاعة وليس الكمال أو تذكير آخر من مدونة السلوك في مجموعة الأدوات هذه (الرابط).
- استبدل "ماذا كانت النتيجة؟" بسؤال واحد يجعل المدرب يتوقف ويتأمل في كيفية دعمه وتحديه الفتيات على المخاطرة، مثل "من الذي فاجأك اليوم؟"
- أحدث خلية تفكير كل ثلاثاء حيث تقوم بمشاركة مقطع فيديو أو بث صوتي أو مقالة تُثير اهتمام المدربين وتُسلط الضوء على الطرق التي تتحدى بها الفتيات والنساء التوقعات.
- اجعل التدريب إلزامياً، وإذا كان ذلك ممكناً، إُدفع أو حقّز المدربين مقابل وقتهم. وإذا كنت تعمل مع مدربين متطوعين، حقّز المشاركة بتقديم مواد عينية مثل الملابس الرياضية أو الطعام أو فرصة للفوز بجائزة ما.
- خلال كل اجتماع أو تدريب، أطلب من المدربين أن يُنوّهوا بمدرب آخر قام بشيء رأوه أو سمعوه عن أدائه الجيّد.
- أفضل شيء يُمكننا القيام به لتدريب المدربين هو التفكير بشكل نقدي حول كيف نريدهم أن يتفاعلوا مع المتمرّنين. ما هي نوعية العلاقات التي نريدهم أن يُكونوها مع المتمرّنين؟ ماذا يجب أن تكون أولوياتهم؟ كيف ينبغي عليهم التعامل مع الشدائد وما الذي يجب عليهم فعله لإنشاء بيئات داعمة ولكنها تتحدى القدرات؟ علينا أن نبدأ بنمذجة كل هذه السلوكيات بالطرق التي تتفاعل بها.

مدونة السلوك

(لقيادة البرامج ومدربي المُدرِّبين)

يُمكن لقيادة البرنامج استخدام هذه المجموعة من السلوكيات لإلهام مُدربيهم.

نصيحة اليوم

قدّم واحدة من هذه النصائح كلَّ يوم نشاط من الموسم لكي يُدكّر المدربون بالاحتياجات الخاصة بالفتيات كل مرة يتفاعلون فيها مع فريقهم (يمكن طباعة هذا على حُطط التدريب أو في دليل تدريبي أو يمكن تسليمه عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو التطبيقات أو ما إلى ذلك).

لتحديد توقعات المدربين والمساعدة في المعاينة

اختر السلوكيات الأكثر صلة ببرنامجك (الأكثر فعالية أو الجوانب الأكثر أهمية التي تعتقد أن برنامجك يحتاج إلى أن يُنمّيها). شارك هذه السلوكيات مع المدربين مباشرة لتوضيح توقعاتك. يمكن أن يشمل هذا إنشاء أداة تسمح للمديرين أو أخصائيي تطوير المدربين بمعاينة المدربين أثناء التدريب. استعن بهذه الملاحظات لبدء محادثة متواصلة مع المدربين عن كيفية بناء مهاراتهم بشكل يسمح لهم بالرقى إلى مستوى كل التطلعات.

لبناء عادة التأمل والمراجعة

لمساعدة المدربين على التفكير والتأمل وإنشاء حلقات تبادل آراء وردود متناسقة، اطلب من المدربين الإجابة على بعض الأسئلة القصيرة المتعلقة بالبنك السلوكي بعد كل تدريب. سيذكرهم هذا بما هو مهم وسيطّورون عادة التساؤل عن الأمور الناجحة وتلك التي لم تكن ناجحة ذلك اليوم.



مدونة السلوك

التقدّم أهم من النتائج

شجاع وليس مثالي

أنشئ روابط اتصال

دعها تُنافس

التحقق من وجود فتيات

6. تحدّي موازنة الأدوار المحددة جنسانيا

كم عدد المدرّبات في برنامجك؟ هل يساوي عدد الرجال؟ كم عدد فرق الفتيات التي تدرّبها النساء؟ كم عدد فرق الذكور؟ هل هناك نساء في أدوار قيادية؟ هل لدى الفتيات فرصة لرؤية هؤلاء القائدات أثناء التدريب؟

7. أنشئ دائرة

عين المدرّبين لمعرفة ما إذا كانوا يتحدثون إلى فريقهم في دائرة. تضع الدائرة الجميع على قدم سواء وتُشجّع التواصل وتخلق الأمان لأن كل شخص يحمي ظهر الآخر.

8. تنويع طرق أخذ الآراء وردود الفعل

شجّع المدرّبين على مزج الأمور! يجب ألا يطلبوا من فريقهم دائماً الإبلاغ عن تجربتهم في مجموعات كبيرة. شجّع "المشاركات الثنائية" والمحادثات الجماعية الصغيرة.

9. افحص الأمثلة

عندما يقدم المدرّبون مثلاً عن رياضي ناجح، هل يكون دائماً رجلاً؟ هل هناك صور لرياضيات في المكان؟ هل يُسلط البرنامج الضوء على خلفية المدرّبات البارعات بقدر ما يفعل ذلك بالنسبة للمدرّبين الذكور؟

10. الكمال لا يهم

هل يُركز المدرّبون على النتائج أو على الشجاعة المطلوبة لتجربة شيء جديد؟ ذكّر المدرّبين بتقديم ثناء مُحدد لخوض المخاطر والتعلم من الأخطاء.

1. تعلّم الأسماء

يجب أن تتاح للمُتمرنين/المُتمرنات فرصة تحديد بما يُردن أن ينادين به. اختبر المدرّبين للتأكد من أنهم يعرفون أسماء كل متمرّن(ة) يعملون معه(ا).

2. أنصت للغة المستعملة

تتبع عدد المرات التي تسمع فيها المدرّبين يقولون "شباب" للإشارة إلى المجموعة في يوم معين، غالباً ما سيكون العدد أكثر مما تعتقد. أنشئ مسابقة للموظفين وتحداهم لإدراج مصطلح مختلف مثل "أصدقائي" أو "صديقاتي" أو "أيها الرياضيين" أو "أيها الرياضيات".

3. أنشئ قائمة تتكون من "نؤمن بـ"

ألزم المدرّبين بتقديم مجموعة من "المبادئ" أو "نؤمن بـ" الخاصة بالفرق. تأكد من وجود لغة واضحة حول مدى أهمية المخاطرة وتجربة أشياء جديدة.

4. اطرح أسئلة

يقوم المدرّبون الذين يسألون لاعبيهم أسئلة بإشراكهم في التعلم ومساعدتهم على التدرّب على استخدام "العقل المُفكر". عند معاينة المدرّبين، انظر كم من التفاعلات مع اللاعبين تشمل طرح المدرّبين لأسئلة.

5. طوّر شعوراً بالانتماء

شجّع المدرّبين على حث فرقهم لينشؤوا رمز هوية، مثل عَلم الفريق أو شخصية جالب الحظ. حاول تخصيص كمية صغيرة من الأموال لطباعة هذا الرمز على ملصقات أو دبابيس أو أساور بلاستيكية. لن يكون الأمر مكلفاً ومن شأنه أن يكون فعالاً للغاية.



مدونة السلوك

16. تحقّق من دورات المياه

هل المساحات نظيفة ومضاءة جيّدًا؟ هل تحتوي جميع الحمامات على حاويات نظيفة لتستخدمها الفتيات عند الحاجة؟ اطلب من المدربين الإبلاغ عن حالة المرافق.

17. شارك الإيجابيات

تأكّد من إنهاء كل تجمّع للمدربين بلحظة تأمل ومراجعة، وامنح المدربين فرصة لمشاركة ملاحظاتهم. تحقّق من أنهم يفعلون الشيء نفسه خلال كل حصة تدريب.

18. نوّه لخلق المنافسة

فمّ بتمرين تأمل ومراجعة، وامدح على وجه التحديد الفتيات اللاتي تنافسن على أفضل وجه ذلك اليوم إما مع أنفسهن أو بين زملائهن في الفريق أو لصالح فريقهن (دعها تُنافس).

19. اخلق فضاءً للفتيات

تحقّق من جدول البرنامج. هل تحصل الفتيات على فترة زمنية محددة في اليوم لتكن بمفردهن، دون حضور الفتيان؟ هل يُمكنك تخصيص بعض الوقت لتحقيق ذلك؟ هل يتزامن مع وقتٍ يُناسبهن؟ تحتاج بعض الفتيات إلى تلك المساحة المحمية ليشعرن بمزيد من الثقة والراحة.

20. اسمح للفتيات بالاختيار

ذكّر المدربين كُُلّ بضعة أسابيع بالسماح للفتيات بالعمل معًا للتخطيط لليوم. سيُشعرن بالمسؤولية وسيُعلم المدربون ما هي أكثر الأشياء التي تحبها الفتيات حول أن يكنّ جزءًا من الفريق.

11. اجعل للمساهمة قيمة

هل تستطيع كل فتاة تحديد ما تجلبه للفريق؟ اسأل ثلاثة متمرّنين/متمرّنات ما يعتقدون أنهم يساهمون به في الفريق.

12. حدد النبرة

هل شاركت مثلاً عن مرة جربت فيها شيئاً جديداً وفشلت فيه مؤخراً؟ إن أردنا أن يكون المدربون مستعدين لمشاركة مواقف ضعفهم حتى تشعر الفتيات بالأمان لتجربة أشياء جديدة، يتعين علينا أن نجعل المدربين يشعرون بالأمان لينفتحوا. اجعل تجربة شيء جديد موضوع الرسالة الإخبارية أو الاجتماع القادم للمدربين.

13. تعرّف على من في فريقها

ضع قائمة للمدربين في ناديك أو مؤسستك. هل تستطيع أنت والمديرون الآخرون تحديد علاقة إيجابية في حياة ذلك المدرب؟ إذا لم تتمكن من فعل ذلك، اجعل التعرف على هؤلاء المدربين أولوية. شجّع المدربين على فعل الشيء نفسه مع متمرّنيهم/متمرّناتهم.

14. كن جدياً حول التشجيع على المجازفة

أدرج اللغة التي تُساعد المدربين على معرفة الفرق بين مناطق الراحة ومناطق التعلّم وشجّعهم على التفكير في تقدّمهم خلال مراحل مختلفة من التدريب. وبمجرد أن يستوعبوا كل هذا بأنفسهم، يُمكنهم البدء في مساعدة الفتيات على تحديد مكانهن في تجربة أشياء جديدة.

15. شجّع "الثروة المفيدة"

اسأل مدرباً في كل مرة تقابله أن يُشارك شيئاً إيجابياً عن إحدى الفتيات في فريقه أولاً. يُمكن للتحديات أن تنتظر، لأنه من الجيّد أن تبدأ دائماً بأشياء إيجابية.



مدونة السلوك

21. استقبل الآراء وردود الأفعال من الفتيات

رسّخ ثقافة تبادل الآراء ووردود الأفعال من خلال الطلب بشكل رسمي وغير رسمي من المُدربين التأمل في كيفية سير الموسم. شارك مع المُدربين حُطتك لالتماس الآراء وردود الأفعال بشكل مُباشر من الفتيات والأولياء، حتى يُدركوا ما يُمكن توقعه. شجّع المدربين على التماس الآراء ووردود الأفعال بانتظام وبطرق مختلفة.

22. استخدم أسماء الفرق النسائية

إذا كان البرنامج قد أقام بطولات أو دوريات، فشجّع على تسمية جميع الفرق بأسماء فرقٍ احترافية نسائية، وحتى فرق الفتيان.

23. اكتشف ما اكتسبوه

أخبر المُدربين في بداية الموسم أنك ستسأل الفتيات بشكل دوري عن التحسّن الذي حقّقه في هذا الموسم. حدّد بعض المواعيد واحضر بعض حصص التدريب لتسأل الفتيات عما اكتسبته. تحدّد المدربين للتأكد من أن كل فتاة تستطيع تحديد التحسّن الذي حقّقه خلال هذا الموسم (التقدّم أهم من النتائج)

24. أسس تقاليد الفريق

عند زيارة فعالية رياضية أو تدريب، هل تُلاحظ أن اللاعبين يُشاركون في شيء يجعلهم يشعرون بأنهم جزء من المجموعة مثل هتاف الفريق أو اسم الفريق أو نوع ما من نشاط يقومون به كمجموعة دائمًا؟

25. أطلق العنان لقوة "ولكن ليس بعد"

ماذا يحدث عندما تقول الفتاة "لا أستطيع"؟ هل يُجيب المدرب بتشجيع؟ إنّ البالغين الذين يُساعدون الشباب على التركيز على حقيقة أنه بإمكانهم التحسّن في شيء ما، يرفعون من ثقتهم. اجعل العاملين بالفريق يُضيفون قول "ولكن ليس بعد" إلى الجملة في كل مرة يقول فيها شاب أنه لا يستطيع.

26. استخدم صندوق الآراء ووردود الأفعال

شجّع المدربين على إعطاء الفتيات الفرصة لتقديم آرائهنّ وردود أفعالهنّ سرًا من خلال تدوين ملاحظتهنّ ووضعها في صندوق. يجب على جميع اللاعبين وضع ملاحظاتهم أيضًا حتى تشعر جميع الفتيات بالأمان لاقتراح الأفكار حيث سيكون من الصعب معرفة مصدر الآراء ووردود الأفعال.

27. تأكد من نجاح كل فتاة

لدى كل فتاة شيء إيجابي تُساهم به ومن مهمة المُدرب التأكد من أنّ لديها فرصة لعرضه على الفريق. اسأل المدربين عن الطريقة التي شجّعوا بها الفتيات على المُجازفة وتجربة أشياء جديدة واكتشاف اضافتهنّ الفريدة للفريق.

28. رسّخ كلمة اليوم

حدّد كلمة اليوم للنادي أو البرنامج بأكمله. ركّز على الكلمات، مثل قويّ أو لاعب شديد، التي لا تُكافأ عليها الفتيات دائمًا. يجب على جميع المدربين تحديد والتنويه بالأشياء التي يرون لاعبيهم يقومون بها في ذلك اليوم والتي ستُوضّح كلمة اليوم.

29. خصّص وقتًا للتأمل والمراجعة

ذكّر المدربين بإدماج مُشاركات الفتيات في أزواج أو مجموعات في لحظة تأملهن لليوم.

30. أنشئ "لائحة المحاولات الجديدة"

أنشئ نموذجًا يُسمى "لائحة المحاولات الجديدة" ووزّع نُسخة للمدربين اليوم. شجّعهم على تتبّع عدد المرّات التي يرون فيها فتاة تُجرّب شيئًا جديدًا ومناداة اسمها أثناء حصص التنويه في نهاية التدريب.

31. التّركيز على الأساسيات

اطلب من المدربين قضاء بعض الوقت كل يوم بالقيام بروتين يُركّز على أساسيات الرياضة. جِد روتينًا يمكنك توفيره للمدربين إذا أرادوا، أو يُمكنهم اختيار واحدًا بأنفسهم. ما يهمّ هو أن يتمرنّ الفتيات على ممارسة تلك الحركات كل يوم للانتقال للتدريب ومن ثمّ يُمكنهن رؤية أنفسهنّ يتحسنّ بمرور الوقت.



مدونة السلوك

32. اسأل "كيف فعلت ذلك؟"

تعوّد أن تسأل، "كيف فعلت ذلك؟" عن طريق طرح نفس السؤال على المدربين بانتظام. اشرح لهم كيف أنّ السؤال يُجبرهم على امتلاك زمام إنجازاتهم ويحملهم على التفكير في المراحل التي مرّوا بها لتحقيقها. ثمّ شجّعهم على القيام بذلك مع لاعبيهم.

33. ضع أرقامًا قياسية شخصية

شجّع المدربين على تحقيق أهدافهم الشخصية وليس مقارنة أنفسهم بزملائهم في الفريق) ومحاولة التغلب على هذه الأرقام القياسية. احتفل بالمدربين عندما يُساعدون الفتيات في وضع رقم قياسي أفضل!

34. اضغط... وخفّف من الضغط

درب المدربين على فهم قوة زيادة وخفض الضغط عند تدريس المهارات. عند تعلّم مهارة جديدة، يزيد المدربون الضغط لدفع الفتيات إلى خارج منطقة راحتهم لبدء عملية الإتقان. ما لا يجب أن نفعله هو تخفيف الضغط بعد أن نكون قد دفعنا الفتيات إلى خارج منطقة راحتهم. إذا زدنا الضغط، حتى ولو لبضع مرات قليلة، فستستعيد الفتيات الإحساس بالتحكم والإنجاز وسيكوننّ مُستعدات لمواجهة التحدي التالي.

35. فكّر في التجمعات

اسأل المدربين أثناء التخطيط أو التأمل والمراجعة عن آراءهم بخصوص التجمعات وذكرهم بمنح الفتيات الكثير من الفرص للعمل مع مختلف أعضاء الفريق حتى يتمكنّ من الشعور بالأمان مع كل زملائهم في الفريق. السلامة تعزز التعلم!

36. استعين بالتجمعات لتمكينهم من تطوير المهارات

يمكن أيضًا استخدام التجمعات للمساعدة في تطوير المهارات. يساعد التكافؤ في تنمية المهارات، لذا عليك أن تشجع المدربين على جعل الفتيات المتواجبات في مستويات متشابهة يتبارين بينهن، وعندما تكون الفجوة في المهارات كبيرة، اطلب من الفتيات اللاتي يتقنّ مهارة معينة أن يدعمن الفتيات اللاتي ما زلن يتعلّمن.

37. احتفي بـ "فتاة المباراة"

حاول أن تجد طريقة للتعريف بفتاة المباراة من كل فريق. أعلن ذلك على الموقع الإلكتروني أو عبر البريد الإلكتروني أو عن طريق تقديم جائزة ما أو شهادة.

38. خصّص بعض الوقت للعائلات

خصص يوما للعائلات على صعيد البرنامج حتى تتمكن من الاحتفاء بالأشخاص المهمين في حياة كل متمرّن/متمرنة. هذه طريقة رائعة لخلق ثقافة خاصة كما ترجح الكفة فيما يتعلق بمشاركة الفتيات - فكلما استثمرت العائلة في التجربة الرياضية للفتاة إلا وزاد تشبثها بها.

39. درّس رياضات جديدة ومهارات جديدة

استعن بخبراء في رياضات أخرى ليدرّبوا مشاركيك/مشاركاتك في رياضات جديدة. سيساعدك التدريب متعدد التخصصات على النمو كرياضيين/رياضيات متعددي الخبرات، كما أنه من شأن رياضة جديدة أن تسمح للفتيات والشابات اللاتي لا يبرعن في رياضتهن بالتألق في مجال آخر.

40. اكتشف ما يجري خارج الملعب

حاول أن تبقى على اطلاع بما يجري للرياضيين/الرياضيات وأن تكون داعمًا. اسأل المدربين/المدربات عما يحدث في حياتهم وما يحدث في حياة متمرّنيهم/متمرّناتهم وسلط الضوء على الإنجازات التي تسمع عنها في أي من المنصات على صعيد البرنامج.

أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

أحد التحيّزات التي كثيراً ما تُواجهها مع المدربين هو أن مُعظم الناس يفترضون أن ممارسة الرياضة أقرب إلى المساواة مما هي عليه بالفعل. وعلى الرغم من أفضل الجهود التي بذلتها القوانين والسياسات الدولية ونُمو فرص الفتيات للعب على جميع مستويات الرياضة، فإننا لا نزال بعيدين كل البعد عن تحقيق التكافؤ، لا سيما عندما يتعلق الأمر بفرص القيادة والتدريب. ويُمكن أن ينتج عن سوء الفهم هذا حول واقع تجربة الفتيات والنساء في الرياضة افتراضات مُضللة من كل من المدربين والمدربات وكذلك مديري البرامج والآباء.

إحدى الطُّرق لتوضيح الفروق بين تجارب الرجال والنساء هي السماح لهم بإخبارك بها. شجّعهم على التأمّل في تجاربهم ورؤية أوجه التشابه والاختلاف بالقيام بالأنشطة أدناه:

خطوة إلى الداخل / خطوة إلى الخارج

الإعداد

يجب أن يكون المشاركون واقفين في دائرة أو مربع (استخدم خطوط صالة الألعاب الرياضية أو الملعب إذا كنت تستطيع أو أنشئ خطوطاً باستخدام المخاريط)

مقدمة

سأقرأ سلسلة من المُحفزات، مع تعليمات لأخذ خطوة إلى الدائرة إذا كانت الإجابة الأولى تعكس بشكل دقيق تجربتك، والخروج منها إذا كانت الإجابة الثانية تعكس بشكل دقيق تجربتك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ولا يجب أن يؤثر ما يفعله المشاركون الآخرون على ما إذا كنت ستقف أو ستجلس. سيكون هناك بالتأكيد أوجه تشابه واختلاف بين تجربتك وتجارب المجموعة. حاول أن تتممّن في هذه الاختلافات، وسنتحدث عنها في النهاية.

سنتحدث عن البرمجة الفردية والمختلطة بين الجنسين وعن عدد المرات التي إنطبقت فيها هويتك الجنسية مع الهوية الجنسية للأشخاص الآخرين الذين يلعبون في فريقك أو يدربونه. وعندما نشير إلى "جنسك"، فعليك اختيار الجنس الذي يُمثلك.





أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

المحفزات

بالنسبة لهذا السؤال، فكّر في تجربتك مع الرياضات التنافسية - اللعب في المدرسة أو الجامعة أو على المستوى الاحترافي.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا كانت معظم الأوقات التي لعبت فيها رياضات تنافسية، وكان مدربك الرئيسي من نفس جنسك؛ **خُذ خطوة إلى خارج** الدائرة إذا كان مدربك من جنس مختلف في معظم الأوقات.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا كانت معظم الأوقات التي لعبت فيها رياضات تنافسية، وكان مدرب واحد على الأقل من نفس جنسك؛ **خُذ خطوة إلى خارج** الدائرة إذا لم يكن أي من مدربك في معظم الأوقات من نفس جنسك.

بالنسبة لهذا السؤال، فكّر في تجاربك مع اللعب النشط غير المنظم، مثل وقت الراحة بعد المدرسة أو في نادي مجتمعك أو في جولات المخيمات.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا كان معظم الأشخاص الذين لعبت معهم في أغلب الأوقات (أكثر من 50% من الوقت) من نفس جنسك؛ **خُذ خطوة إلى الخارج** إذا كان معظم الذين لعبت معهم من جنس مختلف.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا سبق لك أن كنت الشخص الوحيد من جنسك الذي يلعب لعبة أو نشاط؛ **خُذ خطوة إلى الخارج** إذا لم تكن أبدًا الشخص الوحيد من جنسك الذي يلعب لعبة أو نشاط.

بالنسبة لهذا السؤال، فكّر في تجربتك مع رياضات الشباب المهيكلة (إذا لم تلعب رياضات الشباب المهيكلة، يمكنك البقاء في مكانك).

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا كنت تلعب في معظم الأحيان مع فريق يتكون من أعضاء من نفس جنسك؛ **خُذ خطوة** إلى خارج الدائرة إذا كنت تلعب في معظم الأحيان مع فريق يتكوّن من أعضاء من جنس مختلف.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا سبق لك أن كنت الشخص الوحيد من جنسك في الفريق؛ **خُذ خطوة إلى خارج الدائرة** إذا لم تكن أبدًا الشخص الوحيد من جنسك في الفريق.

• **خُذ خطوة** إلى داخل الدائرة إذا كنت تلعب في معظم الأوقات في فريق مدرّبه من نفس جنسك؛ **خُذ خطوة إلى خارج الدائرة** إذا كان مدربك من جنس مختلف في معظم الأوقات.



أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

خلاصة

1. أسأل: ماذا لاحظت؟

من المحتمل أن ترى مجموعة متنوعة من التجارب، ولكن يُمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي:

- أنّ معظم الرجال عادة ما يكون لديهم تجارب يُهيمن عليها الذكور (إذا كان المشاركون من الرجال)
- أنّ العديد من النساء يتشاركن في تجربة يَكُنّ فيها الأقلية (أو حتى يُمكن أن يكن المرأة الوحيدة)
- أنّ الكثير من النساء لم يتلقين تدريبًا من قبل مدربات في معظم الأوقات، في حين أن الغالبية العظمى من الرجال كانوا يتلقون تدريبهم دائمًا من مدربين رجال (إذا كان المشاركون من الرجال)

2. أسأل: إذا كان كل هذا صحيحًا، فلأي فئة من الجنسين خلقت الرياضة؟ وما الذي يعكسه هذا المفهوم عن التجارب التي تخص الفتيان أو الفتيات، وأي فئة من الجنسين من المرجح أن يتم تمثيلها؟

يُمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي (ويُمكن لميسّر الحوار أن يُساعد المشاركين في رؤية هذه التباينات):

- أنشئت الرياضة في المقام الأول لتلبية احتياجات الرجال والفتيان. وعندما تلعب الفتيات أساسًا مع الرجال أو يتلقين تدريبًا على يدهم، فقد لا تكون تجاربهن مُمثلة بسهولة مثل تجارب الفتيان والرجال.

- لا تتاح للفتيات في كثير من الأحيان فرص تُمكنهن من أن يَكُنّ الأغلبية وأن يُصبحن نماذج إيجابية لمدربات.

3. أسأل: لو أن الرياضة أنشئت لتلبية احتياجات الرجال فقط، والمرأة لا يتم تمثيلها على قدم المساواة في أدوار القيادة أو التدريب، فما أنواع التحيزات أو الافتراضات التي قد يتسبب بها هذا للمدربين (رجالًا ونساءً)؟

يُمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي (ويُمكن لميسّر الحوار أن يُساعد المشاركين في أخذ هذه الافتراضات بعين الاعتبار):

- افتراضاتٌ تقول أن ليس للنساء والفتيات مكان في الرياضة
- افتراضاتٌ تقول أن هناك بعض الأشياء في الرياضة لا يجب على النساء والفتيات القيام بها
- افتراضات تقول أن ما يُحفّز ويخلق التحدي للفتيات في الرياضة هو نفسه ما يُحفّز ويخلق التحدي لدى الفتيان
- افتراضاتٌ تقول أن الفتيات والفتيان يريدون نفس الأشياء من الرياضة

4. أسأل: ما هو تأثير هذه الافتراضات؟

يُمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي (ويمكن لميسّر الحوار أن يساعد المشاركين/المشاركات على الفهم):

- إننا نضيع الفرص لخلق أفضل الفضاءات الرياضية للفتيات - الفرص التي تعطي الأولوية للأشياء التي تُحفز الفتيات وتُشكل تحديًا لهن، حيث يمكنهن تطوير علاقات مع فتيات أخريات والتعلم من نماذج نسوية بمثابة قدوات قوية وإيجابية لهن.

من واجبنا أن نفهم أن لدينا جميعًا تحيزات يمكن لها أن تؤثر في سلوكنا. ولتقليل أي نتائج سلبية ناجمة عن تلك التحيزات، يتعين علينا أن نستمر في التفكير في تصرفاتنا وقراراتنا كمدربين وأن نلتزم بالتعلم قدر الإمكان عما تنص عليه الأبحاث، والأهم من ذلك أن نخبرنا الفتيات ما الذي ينتظره من الرياضة.



أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

الرياضيون/الرياضيات هن...

الإعداد

قسّم مجموعتك إلى مجموعتين وافصلهما حتى لا يتمكنوا من سماع أو رؤية ما تقوم به المجموعة الأخرى. إذا كانت المجموعة مختلطة، فحاول تقسيم المجموعات بالتساوي. يجب أن تتوفر لكل مجموعة رسم بياني أو سبورة أو أي أداة أخرى لتسجيل الأفكار. عيّن "كاتب" من كل مجموعة يمكنه الكتابة بسرعة ووضوح.

مقدمة

سيكون لديك دقيقة واحدة للوصول إلى أكبر عدد ممكن من الكلمات لوصف مجموعة معينة من الأشخاص. لا تتردد(ي) في مناقشة إجاباتك، ولكن امنح(ي) بعضاً من الوقت للكاتب/الكاتبة لتسجيل كل شيء. سنحاول تسجيل أكبر عدد ممكن من الكلمات في مدة دقيقة واحدة.

المحفزات

- اطلب من المجموعة الأولى أن تبدأ العصف الذهني في حدود دقيقة واحدة وذلك باقتراح كلمات لإتمام الجملة التالية "الرجل الرياضي هو..."
 - اطلب من المجموعة الأخرى أن تبدأ العصف الذهني في حدود دقيقة واحدة وذلك باقتراح كلمات لإتمام الجملة التالية "المرأة الرياضية هي..."
- أدعُ كلتا المجموعتين لاسترجاع أفكارهما ومشاركتها مع المجموعة بأكملها.





أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

خلاصة

1. اسأل: ماذا تلاحظ في القائمتين؟

يُمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي (ولكن ستعكس مجموعة متنوعة من الإجابات)

• أن هناك بعض أوجه التشابه (اطلب من المشاركين/المشاركات تقدير النسبة المئوية للأنشطة التي يعتقدون/يعتقدن أنها متشابهة)

• أن هناك بعض الاختلافات المثيرة للاهتمام (اطلب من المشاركين/المشاركات ذكر الكلمات التي سمعوها في إحدى القوائم الأخرى).

2. اسأل: هل من العدل أن نقول "قد يكون لدينا على الأقل تصوّرات مختلفة قليلاً عما يعنيه أن تكوني رياضية وأن تكون رياضي؟" (يجب أن يتفق المشاركون/المشاركات) إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قد تعنيه هذه التصورات للمدربين عند تعاملهم مع الفتيات؟

يمكن أن تشمل الإجابات على ما يلي:

• لدينا توقعات متنوعة وقد نتعامل مع الفتيات بطريقة مختلفة

• قد تؤثر تحيزاتنا، والتي هي طبيعية، على تصرفاتنا

• قد نفترض أن ما ينفع مع الفتيان سينفع مع الفتيات في حين أن لكلٍ احتياجاته المختلفة

• قد نفترض أن في بعض الحالات يكون للفتيات والفتيان احتياجات مختلفة في الوقت الذي يريدون فيه نفس الأشياء.

من واجبنا أن نفهم أن لدينا جميعاً تحيّزات يمكن لها أن تؤثر في سلوكنا. ولتقليل أي نتائج سلبية ناجمة عن تلك التحيّزات، يتعين علينا أن نستمر في التفكير في تصرفاتنا وقراراتنا كمدربين وأن نلتزم بالتعلّم قدر الإمكان عما تنص عليه الأبحاث، والأهم من ذلك أن نخبرنا الفتيات ما الذي ينتظره من الرياضة.

** قد تشمل التعديلات على هذا النشاط التالي

1. قسّم المجموعة التي تفصل بين الرجال والنساء. اطلب من كلتا المجموعتين إتمام المحفزات ثم قارن القوائم.

2. قسّم المجموعة واطلب من كلتا المجموعتين إتمام الجملة المحفزة "المرأة الرياضية هي..." لمعرفة ما إذا كانت عدد الكلمات التي يستخدمونها تتطابق مع ما تقوله الأبحاث حول ما الذي تنتظره الفتيات من تجربتهن الرياضية.



أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

تشارك الأقران ودعم المشاركة

الإعداد

اجعل كل مشارك/مشاركة(ت) يجد/تجد شريكا/شريكة لمناقشة أحد الأسئلة التالية. بمجرد أن تتاح للأقران فرصة للردشة مع بعضهم البعض، اسأل ما إذا كان أي شخص يرغب في المشاركة مع المجموعة بأكملها. تابع بعد سماع بعض المشاركات بطرح أسئلة تجعل المجموعة تفكر في كيف تختلف التجربة الرياضية بين الجنسين.

مقدمة

تناوب(ي) أنت وزميلك/زميلتك على الإجابة على هذا السؤال. تأكد(ي) أن ينال كل واحد(ة) منكما فرصة للإجابة.

محفز 1:

• حدث(ي) زميلك/زميلتك عن المرة التي أحدث فيها مدرب فرقًا إيجابيًا لك. ماذا فعل، ماذا قال؟ كيف تأثرت(ي)؟

• قدم(ي) ملاحظات للمجموعة حول التأثير الذي كان للمدرب على تجربتك الرياضية.

محفز 2:

• على قطعة من الورق، اكتب أكبر عدد مُمكن من المدربين الذي يخطر ببالك. بمجرد الانتهاء من التمرين، ضع(ي) علامة أو نجمة أمام كل مدرب من المدربين الذين تعتبرهم/تعتبرينهم "مدرّبًا جيدًا" - مدربون دعموك أو تعلمت شيئًا منهم أو كانت لديك تجربة جيدة في اللعب معهم.

• ناقش(ي) مع زميلك/زميلتك النسبة المئوية للمدربين "الجيدين" الذين مروا بحياتك ولماذا تعتقد/تعتقدين أنهم كانوا جيّدون.

• والآن ضع(ي) سطرًا تحت المدربين من نفس جنسك

• ارفع(ي) يدك إذا كان جميع المدربين الذين وضعت(ي) دائرة حولهم من نفس جنسك. ارفع(ي) يدك إذا كان معظم المدربين الذين وضعت(ي) سطرًا تحتهم من نفس جنسك. ارفع(ي) يدك إذا لم يكن معظم المدربين الذين وضعت(ي) دائرة حولهم من نفس جنسك. وأخيرًا، ارفع(ي) يدك إذا كان أي من المدربين الذين وضعت(ي) دائرة حولهم من نفس جنسك. (من المحتمل أن تلاحظ تباينًا بين الجنسين بحيث أن الفتيان سيختارون مدربين ذكور أكثر! إذا كانت مجموعتك مكونة من النساء فقط، فمن المحتمل أن تلاحظ تشابهًا في أن عددًا أقل من مدربيهن يعكسن جنسهن، ومن الأرجح أنك ستري نمط معين).

محفز 3:

• فكر(ي) في أفضل مدرب تعرفه/تعرفينه - ليس من الضروري أن يكون الشخص الذي قام بتدريبك، فقد يكون مدربًا يعجبك وتتبع/تتبعين مسيرته. اكتب(ي) أهم خمسة أسباب تجعلك تعتقد/تعتقدين أن هذا المدرب رائع. عندما تنتهي/تنتهين أنت وزميلك/زميلتك، تحدثا عن سبب اعتقادكما أن ذلك المدرب رائع. هل توجد أي أوجه تشابه؟

• ناقش(ي)/شارك(ي) مع المجموعة النقاط المشتركة التي جعلت مدربك رائعين.

أفكار لبدء المحادثة: عدم المساواة بين الجنسين في الرياضة

أسئلة متابعة

1. اسأل: ارفع (ي) يدك إذا كنت تقصد/تقصدين امرأة مدربة

إذا رفعت نسبة مئوية صغيرة من الأشخاص في الغرفة أيديهم، اسأل: هل نعتقد أن هناك عددًا قليلًا جدًا من المدربات لأنهن لسن يارعات مثل الرجال؟ لا! إذا لماذا نتحدث عن عدد أقل بكثير من المدربات الجيّدات؟

- لأن عدد المدربات قليل
- لأن وسائل الإعلام لا تُغطّي الكثير من القصص عن المدربات الرائعات.
- لأن معظمنا كان لديه عدد أكبر من المدربين الرجال وليس النساء، خاصة في المستويات العليا من الرياضة.
- نملك تحيزات تمنعنا من التفكير في النساء كمدربات رائعات.

خلاصة

يُمكن لأي مدرب أن يكون له تأثير إيجابي على الأشخاص اليافعين، ولكنه من الضروري الإشارة إلى هذا الاختلاف في النوع الاجتماعي، فالفتيات أقل احتمالًا في أن تكون لديهن مدربات على عكس الفتيان الذين لديهم مدربين ذكور. في حين يقل احتمال حصول الفتيان على مدربات إناث. وهذا يعني أن معظم الدروس الجيدة التي نتعلمها من البالغين مصدرها الرجال. ألا تُريد أن ترى بناتنا وأولادنا النساء في أدوار قيادية وتوجيهية إيجابية؟





**Made
to Play**




WE COACH



**YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL**