

身体自信教练指导 核心要点

本文件总结了《身体自信教练指导》的核心要点。



您可以将本文件用作：

- ▶ 运动领域身体意象核心要点核查表，供您随时查阅关键知识
- ▶ 提供给其他教练和志愿者的资料手册
- ▶ 提供给运动员家长/监护人、教师及其他相关成年人的资料手册

本文件的最后部分

在本文件结尾处，您将找到一份检查清单，其中列出了作为教练、家长/监护人、教师或其他成年人可以在运动领域之外还可以做些什么，来为孩子们创造一个有利于培养积极身体意象的环境。



身体自信教练指导

关键词

第一章： 身体意象导论

- ▶ 身体意象指我们对自身身体的认知、感受及行为方式，涵盖身体外貌（外形）与身体功能（功能性）。这可能包含与身体有关的积极或消极的想法、感受及行为表现。例如，人们可能会对自己的身体感到羞耻或内疚，也可能会能够接纳自己的身体，并为自己的身体感到自豪；在行为上，人们可能会出于对身体的考虑而去参与或回避某些活动——如体育运动。

第二章： 应对消极身体意象

- ▶ 身体谈论指任何强化理想外貌的言论或谈话。
- ▶ 零身体谈论区是一项队友与团队间的承诺，旨在营造避免涉及身体谈论的安全空间，并在该行为发生时予以制止。

第三章： 提升身体自信

- ▶ 身体功能指关注并且了解身体能做什么，不能做什么，以及自己的身体与他人身体运作方式的差异。
- ▶ 直觉性运动是通过连接身体及其内在信号，以此决定想要进行的运动类型、持续时间及强度。

为什么重要：

身体意象可能是阻碍女孩参与运动的关键障碍，许多女孩会担心运动时的自己的体态。这种焦虑会因社会传播的有害性别刻板印象和不切实际的外貌标准而加剧。在体育领域，不合身的运动服，暴露太多身体部位的运动服，以及来自男性同伴和教练的外貌评判与运动技能评判，同样会加剧这种焦虑。这种对女性身体的持续关注和评判，会导致女孩和女性过度关注外貌并对自己的外貌产生不满，而难以专注于体育运动并从中获得成就。

你可以采取的行动！

作为教练，需要意识到身体意象在运动场内和运动场外都会对运动员产生影响，因此，需要有意识的为运动员提供有效支持：

- ▶ **青春期：**青春期可能导致女孩对自身身体更加挑剔，尤其当身体经历显著变化时。
- ▶ **同伴与家人：**同伴（如同学、朋友、队友、对手）及父母/监护人往往对女孩的身体认知产生重大影响。
- ▶ **媒体与广告：**媒体（尤其是社交媒体平台）会强烈影响女孩对自身身体的认知与感受。
- ▶ **服装与运动服：**许多店铺的运动服仅针对特定体型，仅提供有限的尺码供人选择；女性运动服往往更短、更紧身、款式单一且缺乏多样性，而且尺码选择也有限，服装设计更注重“时尚感”而非功能性。
- ▶ **物化、性客体化与安全：**男孩和男性对女孩身体的物化和性客体化，可能使女孩过度关注自身体态，并在往返运动场馆或在公共更衣室更衣时感到不安全。
- ▶ **性别刻板印象：**性别刻板印象可能迫使女孩在运动时遵循特定的外貌和行为模式。
- ▶ **女性运动员的形象塑造：**女性运动员常被刻画为具有特定体态和行为模式的形象。
- ▶ **女性运动员的刻画：**女性运动员常被刻板地聚焦于外貌与家庭生活，而非其运动技能。
- ▶ **特定运动项目问题：**某些运动的特殊属性可能引发身体意象焦虑，例如设有称重环节的项目（如拳击）或将表现与外貌挂钩的项目（如花样滑冰）。

为什么重要：

社会上存在很多消极影响女孩和女性对自身身体认知的因素，包括但不限于推崇不切实际的外貌标准，将女性身体物化为性客体，对女性的身体功能指手画脚。这种对女性身体无休止的评判，可能导致女孩陷入外貌监控与过度关注外貌，从而削弱她们在运动中的专注力和与身体的联结，进而影响她们的运动表现。

以下是运动中体像焦虑的潜在征兆：

- ▶ **身体谈论：**例如对自身或他人发表评论，无论这种评论是正面的还是负面的；谈论饮食；突然过度关注体态、身高或体重的改变等。
- ▶ **社会比较：**例如，将自身外貌与同伴、其他运动员或名人比较；或与不同种族背景人群比较。
- ▶ **肢体语言：**例如，缩小站立空间；遮掩腹部；频繁整理头发或衣物。
- ▶ 体态、身高或体重的急剧变化。
- ▶ **身体检查：**例如，频繁照镜子检查外貌；穿着宽松不合身的衣服或过紧的衣服；在训练中频繁拉扯或“调整”运动服；频繁称重或测量身体及身体部位。
- ▶ **极端饮食习惯：**例如，饿了不吃，只吃“健康”或“好”食物，避免“不健康”或“坏”食物。
- ▶ **极端运动习惯：**例如，在常规训练外过度锻炼，进食后立即运动，运动至疲惫不堪仍不停止，休息时间不足。
- ▶ **考虑通过整形手术改变外貌特征：**例如，鼻型、唇形、肤色。
- ▶ 拒绝参与团队合影或录像。
- ▶ 刻意回避特定活动以避免出汗或破坏发型妆容。
- ▶ 因担心皮肤变黑而拒绝户外活动。

你可以采取的行动：

- ▶ 创建安全空间讨论身体意象问题，使相关话题成为常态
- ▶ 成为积极身体意象的榜样，确保教练团队包含女性代表
- ▶ 允许并倡导多样化的训练与比赛服装
- ▶ 关注运动员的快乐与健康，而非体重或外貌
- ▶ 制定对身体谈论或身体羞辱零容忍的政策

为什么重要：

拥有积极身体意象，意味着无论外貌如何，我们都能够接纳并欣赏自己的身体，以及身体所能做到的事情。我们也更愿意倾听并关注身体需求，更能抵御有害的社会压力。社会环境与体育氛围同样深刻影响着我们与身体的联结方式。研究表明，当人们在包容性运动环境中锻炼——这种环境为所有体型提供安全空间时，他们更容易欣赏身体、建立联结并倾听身体的诉求。

你可以采取的行动：

- ▶ 关注身体功能与整体健康状况，而非外表；避免将运动员相互比较或与他人比较。
- ▶ 鼓励运动员在运动前、中、后倾听身体信号；例如：
 - 允许运动员在疲惫、精神不振、经期或因身心健康需要时申请休息或调整训练内容；
 - 允许运动员穿着更舒适的服装；
 - 将训练重点放在享受乐趣上，而非一味追求表现和成绩；
 - 鼓励运动员按需进食，选择喜爱的有益食物；
 - 为运动员创造空间，使其能在训练前、中、后随时关注身体需求。
- ▶ 从包容身体差异的角度进行指导，这意味着接纳并鼓励团队成员的外貌多样性，包括以下方面的多样性：
 - 身高
 - 体重
 - 体型与体态
 - 发色与长度
 - 瞳色
 - 肤色
 - 宗教信仰
 - 可见的差异与伤痕（如疤痕、肢体差异）

教练可提供以下支持：

- 如果我的运动项目有体重要求，我不会在公开场合称量运动员的体重
- 如果我的运动项目没有体重要求，我不会为运动员称重
- 我的运动项目对女孩和男孩同样有吸引力
- 我的运动项目中，男、女队伍与活动获得的经费是平等的
- 我的队伍/运动项目中，男女教练的比例大致相当
- 运动员有安全且私密的更衣空间，可在训练/比赛前后更衣
- 我的运动场馆对不同能力的运动员都是安全且可及的
- 我在带队时避免使用“超重”“肥胖”等字眼
- 我对运动员使用中性的称呼，例如：“大家集合！”（替代“男生们集合！”或“女生们集合！”）
- 我避免使用带有残障歧视的语言（例如：“残疾”“疯子”“坐轮椅的”“不正常”等）
- 我告诉运动员：无论体型如何，每一种身体都值得尊重
- 我在队伍中不鼓励节食行为
- 我不容忍任何基于外貌特征的欺凌行为
- 队服提供多种尺码，供不同体型的运动员选择
- 队服提供不同款式，让运动员选择最适合/最舒适的穿着（如短裤、紧身裤、T恤等）
- 在可能的情况下，我允许运动员对标准队服进行调整
- 我的运动员在来训练和离开时感到安全
- 我的队伍在体型、身高、体重、能力等方面具有多样性
- 我的运动员不会对自己的身体发表消极评价
- 我的运动员不会评论他人的身体，包括队友和对手
- 我的运动员愿意在遇到身体意象困扰时向我倾诉
- 我把重点放在运动员的表现与身心健康上，而不是外貌
- 我赞美运动员的技能与行动，而不是身体形状或尺寸的变化
- 我不会对运动员的外貌做出评论
- 我不会对自己的身体做出评论
- 我不会评论他人的身体
- 我对身体谈论和身体羞辱实行零容忍
- 我愿意与运动员讨论身体意象相关议题
- 我鼓励运动员公开谈论身体意象困扰
- 如果运动员告诉我她口渴、疲劳或不舒服，我会调整训练计划
- 我知道在需要时该将运动员转介给谁/哪个机构寻求进一步支持
- 我积极挑战团队和运动项目中的性别刻板印象
- 我鼓励所有运动员挑战性别刻板印象
- 我持续学习有关性别规范、刻板印象和偏见的知识
- 我持续学习女孩和女性相关的身心健康议题
- 我持续学习饮食失调与饮食紊乱的识别信号
- 我在所有宣传材料、俱乐部及官网中均呈现积极多元的女性运动员形象