



FOOTGOLF
FEMINA



SPRÁVA O ŽENSKOM FOOTGOLFE A 20 OSVEDČENÝCH POSTUPOV VO FOOTGOLFE PRE ŽENY



Co-funded by
the European Union

ČÍSLO PROJEKTU: 101183983



OBSAH

ÚVOD	1
POZADIE A METODIKA	3
PRIESKUM	4

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.

PHOTOS: FootGolfový Klub Senec & Partners



ÚVOD

Projekt FOOTGOLF FEMINA je iniciatívou konzorcia troch krajín – Slovinska, Maďarska a Slovenska, ktoré sa spojili najmä s cieľom zvýšiť viditeľnosť a angažovanosť mladých žien vo veku 15 – 29 rokov vo footgolfe a podporiť tak inkluzívnejšie a rozmanitejšie športové prostredie.

Napriek celkovému rastúcemu zapájaniu žien do športu zostáva účasť žien vo veku 15 – 29 rokov na footgolfe nízka. Tento rozdiel sa pripisuje najmä obmedzenému povedomiu o footgolfe ako športe, rodovým stereotypom odrádzajúcim od účasti na nových, netradičných športoch a nedostatku cieleného marketingu a workshopov.



Tieto faktory nielenže bránia rastu športu, ale tiež ženám upierajú výhody športovej účasti, ako je zlepšenie fyzického a duševného zdravia a sociálne prepojenie. Aby sme lepšie pochopili prekážky, ktorým ženy čelia vo footgolfe, vykonali sme medzi týmito mladými ženami výskum. Na základe odpovedí vypracujeme a distribuujeme „Brožúru 20 osvedčených postupov“ a správu o súčasnom stave účasti žien. Plánujeme tiež organizovať workshopy footgolfru špeciálne určené pre ženy, zamerané na rozvoj zručností, budovanie sebavedomia a zapojenie komunity. Očakávame, že to povedie k zvýšenému povedomiu a záujmu o footgolf medzi mladými ženami a k rastu účasti žien.

Vypracované zdroje budú slúžiť ako pomôcka pre budúce iniciatívy podporujúce účasť žien vo footgolfe. Zistenia projektu a osvedčené postupy budú šírené prostredníctvom workshopov a rôznych online zdrojov. Očakáva sa, že posilnené ženy, ktoré sa zúčastnia projektu, sa stanú zástankyňami tohto športu a ďalej podpora jeho rast a udržateľnosť.



POZADIE A METODIKA

Víziou projektu je zvýšiť viditeľnosť a angažovanosť žien vo footgolfe vo veku 15 – 29 rokov a cieľom prieskumu je overiť si aktuálny stav vedomostí týchto žien o footgolfe, aké majú možnosti zapojiť sa a aké sú prekážky, ktoré im bránia v tom.

Preto bol pripravený štruktúrovaný dotazník, a to online aj papierový.

Každý partnerský projektový partner konzorcia musel zozbierať odpovede od najmenej 50 žien zo svojej krajiny, čo predstavuje spolu najmenej 200 vyplnených dotazníkov, prostredníctvom rôznych distribučných kanálov, ako sú miestne športové kluby (footgolf, futbal, všeobecné športové organizácie), univerzitné a stredoškolské siete, komunitné centrá a kampane na sociálnych sieťach. Prieskum je úplne anonymný, neboli zhromažďované žiadne osobné údaje.





PRIESKUM

Prieskum bol štruktúrovaný do štyroch hlavných častí:

Oddiel 1: Demografické informácie

Táto sekcia zhromažďuje základné údaje, ako je vek, krajina pobytu a súčasná športová aktivita, aby sme pochopili pôvod účastníčok. Pomáha nám analyzovať trendy v rôznych vekových skupinách a regiónoch. Údaje budú použité na zabezpečenie toho, aby výsledky prieskumu presne odrážali skúsenosti mladých žien v Slovinsku, Maďarsku a na Slovensku.

Sekcia 2: Povedomie a vnímanie footgolfu

V tejto štúdii hodnotíme, ako dobre sú ženy oboznámené s footgolfom a aké sú ich počiatočné predstavy o tomto športe. Pochopenie úrovne povedomia pomáha identifikovať medzery v propagácii a viditeľnosti. Výsledky usmernia stratégie, ako urobiť footgolf pre ženy rozpoznateľnejším a dostupnejším.

Časť 3: Motivácia a záujem o footgolf

Táto časť skúma, aké faktory by mohli ženy povzbudiť k vyskúšanju footgolfu a čo im v súčasnosti bráni v účasti. Zaoberá sa tiež preferovanými stimulmi, ako sú bezplatné hodiny, spoločenské aktivity alebo lepšie zastúpenie žien v tomto športe. Zistenia pomôžu pri navrhovaní účinných propagačných kampaní a tréningových programov.



Časť 4: Otvorená spätná väzba

Účastníci sa môžu podeliť o svoje myšlienky o tom, ako urobiť footgolf atraktívnejším pre ženy. Tento kvalitatívny vstup poskytne cenné nápady nad rámec štruktúrovaných otázok v prieskume. Poznatky z tejto sekcie priamo ovplyvnia budúce iniciatívy a osvetové aktivity v oblasti footgolfu.

Údaje budú ďalej analyzované z hľadiska úrovne povedomia o footgolfe, kľúčových bariér a motivátorov účasti, rozdielov špecifických pre jednotlivé krajiny a preferovaných stratégií na zapojenie žien do footgolfu. Výsledky budú použité v správach, ako napríklad „Správa o účasti žien vo footgolfe“, „20 osvedčených postupov vo footgolfe pre ženy“ a návrhu workshopov footgolfu prispôbených ženám.



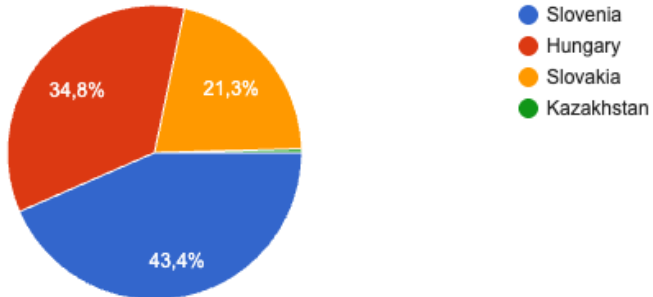
PRIESKUM

Prieskum bol vykonaný pomocou vyššie uvedeného anonymného štruktúrovaného dotazníka.

Celkovo sme dostali 244 odpovedí zo Slovinska (106), Maďarska (85) a Slovenska (52), jednu z Kazachstanu (čo považujeme za tolerovanú medzeru v prieskume).

Which country do you live in?

244 odgovorov

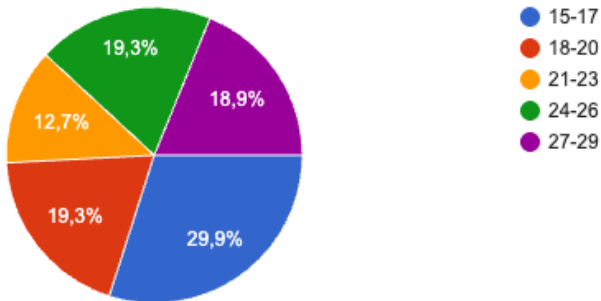




V cieľovej vekovej skupine (15 – 29) boli výsledky relatívne rovnomerne rozložené, hoci najvýznamnejšiu časť tvorila veková kategória 15 – 17 rokov (29,9 %).

What is your age?

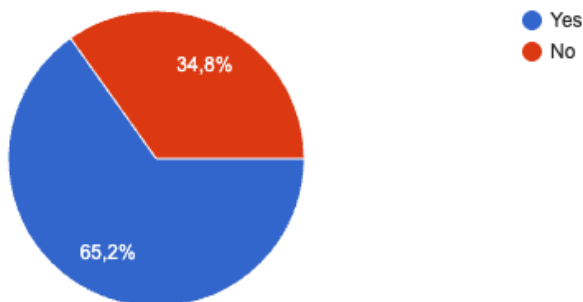
244 odgovorov



Väčšina žien (65,2 %) sa pravidelne venuje rôznym druhom športu (aspoň raz týždenne) – najčastejšie uvádzané boli futbal, beh, cyklistika, posilňovňa, volejbal, tenis, plávanie, joga, tanec a mnoho ďalších.

Do you currently practice any sport regularly (at least once a week)?

244 odgovorov

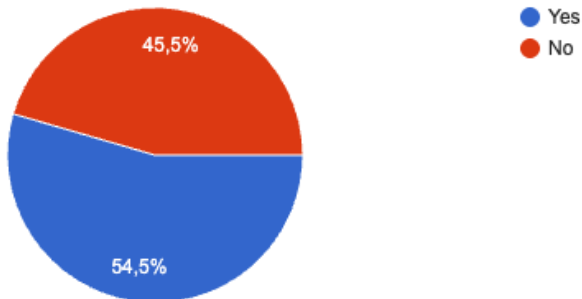




Ďalšia časť prieskumu sa už zamerala konkrétne na footgolf. Iba 54,5 % (135) opýtaných žien počulo o footgolfe pred prieskumom.

Have you ever heard of footgolf before this survey?

244 odgovorov

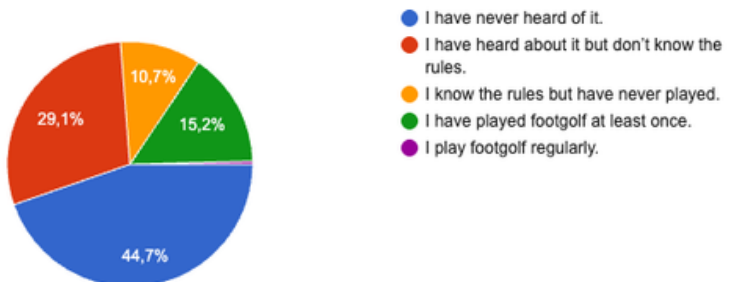


Aby sme sa do toho pustili hlbšie, zaujímalo nás, čo ženy vlastne vedia o footgolfe, či o ňom niekedy počuli a aká je ich úroveň vedomostí.

Nižšie uvedené výsledky ukazujú skôr slabšie znalosti o tomto športe v skúmanej skupine žien.

How would you describe your knowledge of footgolf?

244 odgovorov

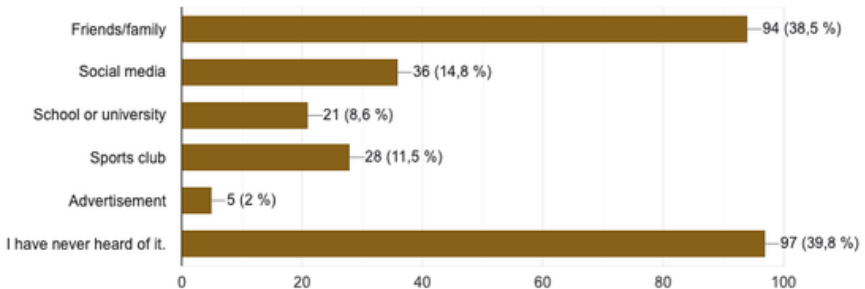




Tiež nás zaujímalo, či už mali nejaké vedomosti o footgolfe, odkiaľ ich získali? Zaujímavé bolo, že väčšina vedomostí pochádza od blízkych ľudí (rodina, priatelia), a nie z vonkajšieho prostredia (sociálne médiá, reklama, športové kluby...).

How did you first hear about footgolf?

244 odgovorov



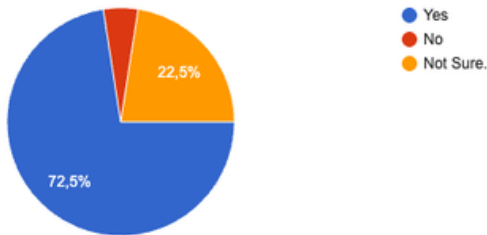


Ďalšie otázky sa zamerali na účasť žien v tomto športe, počnúc otázkou, či si ženy myslia, že je footgolf vôbec vhodný pre ženy.

Väčšina žien (72,5 %) súhlasila s tým, že footgolf je šport vhodný pre ženy, 22,5 % si nebolo istých. Iba 5 % na túto otázku odpovedalo nie.

Do you think footgolf is a sport that is suitable for women?

244 odgovorov

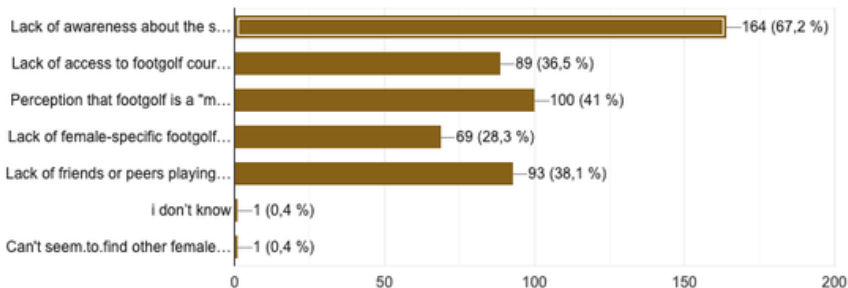




Je celkom zrejmé, že existujú určité prekážky, ktoré bránia footgolfu v takom rozšírení, aké by mohlo byť medzi ženami. Najčastejšou prekážkou je nedostatočná informovanosť o footgolfe, ďalšie sú zobrazené v grafe nižšie.

What do you think are the main reasons why women don't participate in footgolf? (Choose up to 3 answers)

244 odgovorov



Možné odpovede:

- Nedostatočná informovanosť o športe
- Nedostatočný prístup k footgolfovým ihriskám
- Vnímanie footgolfu ako „mužského športu“
- Nedostatok programov footgolfu zameraných na ženy
- Nedostatok športujúcich priateľov alebo rovesníkov
- Iné (prosím, špecifikujte)

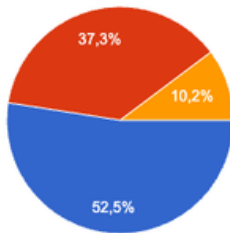
Awareness



Ak by opýtané ženy mali možnosť vyskúšať si footgolf, 52,5 % z nich by to rado vyskúšalo a 37,3 % by to zvážilo, ak by o ňom vedeli viac.

Would you be interested in trying footgolf?

244 odgovorov



- Yes, I would love to try.
- Maybe, if I knew more about it.
- No, I'm not interested.

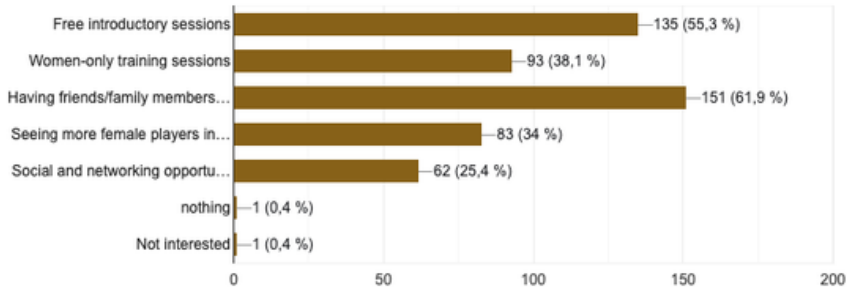




Ženy sa tiež zamýšľali nad hlavnými spúšťačmi, ktoré by mohli prilákať iné ženy k footgolfu – čo by ich motivovalo vyskúšať footgolf?

What would motivate you to try footgolf? (Choose up to 3 answers)

244 odgovorov



Možné odpovede:

- Bezplatné úvodné stretnutia
- Tréningy len pre ženy
- Mať priateľov/členov rodiny, ktorí by hrali tiež
- Vidieť viac hráčok v tomto športe
- Príležitosti na socializáciu a vytváranie nových kontaktov
- Iné (prosím, špecifikujte)



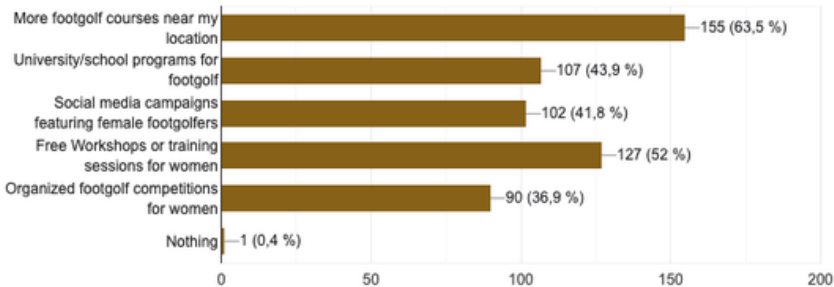


Taktiež vymysleli návrhy a nápady, ako sprístupniť footgolf ženám.

Which of the following would make footgolf more accessible to women?

(Select all that apply)

244 odgovorov



Aby sa povzbudilo viac žien k hraniu footgolfu, opýtané ženy navrhli zvýšiť povedomie o tomto športe, viac ho propagovať na sociálnych sieťach alebo organizovať podujatia s inými hráčkami a súťaže špeciálne pre ženy.

Tiež aby bol priateľskejší k ženám a aby sa aj muži naučili povzbudzovať ženy, aby si vyskúšali footgolf, aj keď sa považuje za šport v ktorom dominujú muži.



ANALÝZA VÝSLEDKOV A ODPORÚČANIA

Uvedené výsledky sú kombináciou zistení a záverov 244 prieskumov realizovaných v 3 krajinách EÚ v rámci Projektového konzorcia.

Výsledky prieskumov ukázali, že:

- Stále existuje veľká skupina žien, ktoré nemajú o footgolfe žiadne informácie.
- Dokonca aj skupina žien, ktoré o footgolfe vedia, má o ňom relatívne málo informácií.
- Ženy môžu stále vnímať footgolf ako mužský šport – a často nepoznajú vo svojom okolí žiadne ženy, ktoré hrajú footgolf a boli by pre ne príkladom.
- Informácie o footgolfe a jeho možnostiach pre nové hráčky môžu vnímať ako nedostatočné.



ANALÝZA VÝSLEDKOV A ODPORÚČANIA

Na základe zistení výskumu sme sformulovali nasledujúce odporúčania:

- Propagácia footgolfu na sociálnych sieťach s cieľom zvýšiť povedomie o footgolfe medzi mladými ženami.
- Cielené kampane zamerané najmä na mladé ženy.
- Zvýšiť povedomie o mladých ženách v školách/univerzitách prostredníctvom propagačných materiálov.
- Organizovanie workshopov a turnajov špeciálne pre ženy, prípadne aj s účasťou úspešných hráčok footgolfu.
- Možnosť otvorených skúšobných tréningov na footgolfových ihriskách – špeciálne akcie pre skupiny žien.



FOOTGOLF
FEMINA



20 OSVEDČENÝCH POSTUPOV VO FOOTGOLFE PRE ŽENY



Co-funded by
the European Union

ČÍSLO PROJEKTU: 101183983



OBSAH

ÚVOD	1
20 OSVEDČENÝCH POSTUPOV	3
PARTNERI V PROJEKTE	60

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.

PHOTOS: FootGolfový Klub Senec & Partners



ÚVOD

Projekt FootGolf Femina (FGFEM) bol spustený s jednoduchou, ale silnou myšlienkou: urobiť šport otvorenejším, zábavnejším a prívetivejším pre mladé ženy. V celej Európe sa mnoho dievčat vo veku 15 až 29 rokov stále stretáva s prekážkami, pokiaľ ide o vstup do športu. Niekedy sú praktické – napríklad nedostatok príležitostí alebo zariadení. Niekedy sú sociálne – absencia vzorov, stereotypy o tom, čo sú športy „pre dievčatá“, alebo tlak, aby prestali byť aktívni, keď starnú.

Footgolf, relatívne nový šport, ktorý kombinuje presnosť golfu s radosťou z futbalu, ponúka vynikajúci vstupný bod. Je ľahké sa ho naučiť, je prístupný pre všetky úrovne schopností a možno ho organizovať v spoločenskom a priateľskom prostredí. A čo je dôležitejšie, je to šport, v ktorom si ženy môžu od samého začiatku vytvoriť vlastný priestor, formovať kultúru a zabezpečovať inklúziu od samého začiatku.



Táto príručka predstavuje 20 osvedčených postupov, ktoré už boli overené vo footgolfe alebo iných športoch a dajú sa ľahko prispôbiť. Zahŕňajú skúšobné podujatia pre dievčatá, mentoringové programy, turnaje, workshopy, kampane na sociálnych sieťach a malé inovácie, ktoré majú veľký význam – ako napríklad „turnaje kamarátov“, „kapitán na jeden deň“ alebo zábavné súťaže, ktoré znižujú tlak na výkon. Každý postup je zdokumentovaný v prehľadnom formáte vrátane potrebných materiálov, podrobných pokynov a získaných ponaučení.

PREČO SME ZHROMAŽDILI TÝCHTO 20 POSTUPOV?

- Inšpirovať športové kluby a organizácie novými nápadmi.
- Prezentať kreatívne riešenia, ktoré už fungovali a dajú sa zopakovať aj inde.
- Poskytnúť praktické poradenstvo, ako prilákať, motivovať a udržať si mladé ženy v športe.
- Zdôrazniť širší vplyv športu – nielen fyzickej aktivity, ale aj sebavedomia, vodcovstva, priateľstva a spolupatričnosti.



AKO MÔŽETE POUŽIŤ TÚTO PRÍRUČKU?

Táto príručka nie je určená na to, aby ležala na policičke – je navrhnutá ako praktický pracovný nástroj.

- Športové kluby a tréneri si môžu vybrať tréning a priamo ho implementovať podľa podrobného plánu. Napríklad zorganizovať jednoduchý „Deň dievčat, ktoré si vyskúšajú footgolf“ alebo vytvoriť systém kamarátov pre nováčikov.
- Federácie a združenia ho môžu využiť na rozvoj svojich programov a podporu klubov s aktivitami pripravenými na použitie.
- Školy, obce a mimovládne organizácie môžu prispôbiť tieto nápady pre komunitné podujatia alebo aktivity zamerané na mládež.
- Vedúci mládeže a dobrovoľníci ho môžu použiť ako sadu nástrojov na vytváranie inkluzívnych, zábavných a nízkonákladových aktivít.
- Tvorcovia politik a osoby s rozhodovacou právomocou môžu vidieť, ako malé akcie na miestnej úrovni prispievajú k väčším cieľom rodovej rovnosti, zdravia a inklúzie v športe.



Osvedčené postupy sú flexibilné. Môžete sa nimi riadiť tak, ako sú napísané, alebo ich môžete prispôbiť vlastnému kontextu – zmenou veľkosti podujatia, cieľovej skupiny alebo štýlu komunikácie tak, aby vyhovoval vašej komunite. Môžete tiež kombinovať postupy – napríklad skúšobné podujatie by sa mohlo prepojiť s digitálnou kampaňou alebo mentoringová aktivita by sa mohla spojiť s turnajom.

POHYB VPRED

Zdieľaním týchto postupov chce projekt FGFEM zabezpečiť, aby vedomosti a skúsenosti nezostali uzamknuté v jednom klube alebo jednej krajine. Namiesto toho sa odovzdávajú, opätovne používajú a množia po celej Európe. Každá organizácia, ktorá uplatňuje jeden z týchto postupov, prispieva k silnejšej a inkluzívnejšej športovej kultúre.

Najdôležitejšie je, že tieto postupy sa týkajú ľudí. Každé nové dievča, ktoré vyskúša footgolf, každá mladá žena, ktorá sa stane líderkou, každá komunita, ktorá otvorí svoje dvere – to sú skutočné výsledky. Dúfame, že táto príručka vám dodá sebavedomie vyskúšať to a zároveň nástroje na úspech.



Postupy zozbierané v tomto článku sú len začiatkom. Sú živými príkladmi toho, ako môže byť šport inkluzívnejší, kreatívnejší a inšpiratívnejší. Príbeh sa však týmito 20 prípadmi nekončí – pokračuje s vami. Vezmite si tieto nápady, otestujte ich, prispôbte ich a podelte sa o svoje vlastné skúsenosti. Ďalším dobrým postupom by mohol byť ten váš – taký, ktorý motivuje ešte viac mladých žien, aby vstúpili na ihrisko footgolfu a objavili svoje miesto v športe.





AKO POUŽÍVAŤ TÚTO PRÍRUČKU V 4 KROKOCH

- Prezrite si 20 príkladov a vyberte si ten, ktorý vyhovuje vašim potrebám (napr. podujatie, workshop, mentoring, digitálna kampaň).

Prispôbte to svojmu kontextu

- Použite poskytnutý podrobný plán.
- Prispôbte veľkosť, cieľovú skupinu alebo zdroje tak, aby zodpovedali vášmu klubu, škole alebo komunite.

Aplikujte, zdieľajte a množte

- Implementujte aktivitu a zozbierajte spätnú väzbu.
- Podelte sa o svoje výsledky s ostatnými a inšpirujte ich k ďalším dobrým postupom.

Propagujte na sociálnych sieťach

- Označte @footgolf.femina na Facebooku a Instagrame.
- Použite hashtagy: #footgolfffemina #FGFEM #WomenInSport, aby ste sa pridali k širšiemu hnutiu a zviditeľnili svoje úsilie.

👉 Pamätajte: na každom malom kroku záleží. Vždy, keď uplatníte jeden z týchto postupov, pomôžete vytvoriť inkluzívnejšie a prívetivejšie športové

DIEVČATÁ SKÚŠAJÚ DEŇ FOOTGOLFU

TYP:

- Udalosť
- Iniciatíva pre osvetu

TRVANIE:

Jednodňové podujatie,
ktoré sa opakuje každoročne

MATERIÁLY

Futbalové lopty, rezervácia ihrísk, tlačené letáky, značkové tričká, registračný formulár, digitálna reklama

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka – Vyžaduje si minimálne finančné investície a základnú koordináciu

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Jednodňové skúšobné podujatie vo footgolfe zamerané na dievčatá a mladé ženy (15 – 29 rokov) bez predchádzajúcich skúseností. Kľúčovým prvkom je priateľské prostredie bez bariér, ktoré vedú športovkyne alebo trénerky, a ktoré podporuje prvú účasť bez tlaku zo súťaže. Dôraz sa kladie na zábavu, inklúziu a socializáciu.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Vyberte si bezbariérové ihrisko na footgolf
2. Propagujte podujatie v školách, futbalových kluboch a na sociálnych sieťach
3. Otvorená registrácia (bezplatný alebo symbolický poplatok)
4. Pridel'te vedenie koučkám
5. Uved'te krátky úvod + zábavné footgolfové hry
6. Zabezpečte občerstvenie a malé darčeky
7. Zbierajte formuláre spätnej väzby



FOOTGOLFOVÉ SESTRY: DEŇ VYSKÚŠANIA A HRANIA

TYP:

- Dielňa
- Iniciatíva pre osvetu

TRVANIE:

Jednodňová udalosť
(opakovateľná mesačne
alebo štvrťročne)

MATERIÁLY

Footgolfové lopty, skóre karty, tlačené letáky, vizuály pre sociálne médiá, označené účastnícke predmety, hudobný playlist

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka – dá sa zorganizovať s dobrovoľnými trénermi a základnou infraštruktúrou

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Toto jednodňové podujatie pre začiatočníkov je určené špeciálne pre mladé ženy (15 – 29 rokov), ktoré s footgolfom ešte len začínajú. Odstraňuje bariéry tým, že eliminuje konkurenciu, ponúka výučbu vedenú ženami a spája fyzickú aktivitu so sociálnou interakciou.

Iniciatíva podporuje budovanie sebavedomia, vytváranie väzieb medzi rovesníkmi a dostupnosť tým, že kladie dôraz na radosť pred výkonom.

Umožňuje tiež klubom testovať programy špecifické pre ženy s minimálnymi investíciami.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Naplánujte si a rezervujte si: Nájdite si vhodné ihrisko na footgolf, ktoré je ľahko dostupné verejnou dopravou. Rezervujte si 2-hodinový hrací čas, ideálne cez víkend.

2. Nábor vedúcich žien: Pozvite 2 – 3 trénerky alebo aktívne, ideálne spoločenské hráčky, aby podujatie moderovali.

1. Propagácia: Na šírenie vizuálne pútavej pozvánky použite Instagram, skupiny WhatsApp, mládežnícke kluby a univerzity. Používajte priateľský a inkluzívny jazyk („žiadne skúsenosti nie sú potrebné!“).

1. Príprava stanovišťa: Pripravte 3 – 4 jednoduché stanovišťa (napr. najdlhší putt, prekážková brána, hod na terč). Použite kužele, vlajky a zábavné značenie.

1. Rozcvička a prelomenie ľadov: Začnite 10-minútovou rozcvičkou, po ktorej nasleduje zábavné úvodné kolo s menovkami alebo kruhom „prečo som dnes prišiel/prišla“.

1. Hra + Sociálne aktivity: Aktivity sa striedajú a končia krátkou tímovou hrou. Podujatie zakončíte neformálnym piknikom alebo rozhovorom pri džúse a spoločnou fotografiou.

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ FOOTGOLFU PRE DIEVČATÁ – SKÚŠAJ, HRAJ, PÝTAJ SA

TYP:

- Kampaň na zvýšenie povedomia + workshop/seminár

TRVANIE:

- Celkom 2–3 hodiny

MATERIÁLY

Tlačené pozvánky (pre školy, mládežnícke centrá), prihlasovací hárok a informovaný súhlas, zostavenie ihriska na minifootgolf (4 – 5 jamiek), uvítací stôl so základnými informačnými letákmi, formuláre na získanie spätnej väzby (papierové alebo digitálne), klubový banner, drobné darčeky (voliteľné)

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka

- Môžu viesť existujúci členovia alebo dobrovoľníci
- Minimálna príprava, ak sa koná na bežnom ihrisku
- Ľahko sa opakuje alebo integruje do ročného kalendára

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Cielová skupina:

Dievčatá a mladé ženy, ktoré sú vo footgolfe nové.

Základné metódy:

Zábavné a nenáročné skúšobné stretnutie s podporou priateľských dobrovoľníkov a krátkym úvodným prejavom.

Implementácia:

1. Propagujte podujatie prostredníctvom škôl/sociálnych médií.
2. Privítajte účastníkov a spustite jednoduchú rozcvičku + tímovú hru na 4 – 5 jamkách.
3. Ukončite neformálnymi otázkami a odpoveďami a vytlačenými informáciami o registrácii.

Presadzované kľúčové hodnoty:

Sebavedomie, inklúzia, otvorenosť, vzájomná



POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

Krok 1: Naplánujte a propagujte podujatie

Čo robiť:

- Vyberte si víkendový termín alebo termín školských prázdnin a zabezpečte si footgolfové ihrisko na 2 – 3 hodiny.
- Propagujte podujatie v školách, mládežníckych centrách a na sociálnych sieťach pomocou jednoduchých vizuálov.

Potrebné materiály:

- Digitálny leták (Canva)
- Pozvánky e-mailom alebo plagáty na vytlačenie
- Online alebo papierový registračný formulár

Tip: Spolupracujte s miestnou školou, mládežníckou mimovládnu organizáciou alebo obcou, aby ste oslovili viac dievčat.

Krok 2: Nastavte uvítaciu oblasť

Čo robiť:

- Pripravte malý registračný pult s prihlasovacím hárkom, uvítacím letákom a nálepkami s menami. Vytvorte priateľský prvý dojem hudbou, vizuálnymi prvkami klubu a prívetivým dobrovoľníkom.

Potrebné materiály:

- Prihlasovací hárok, perá, letáky
- Klubový roll-up alebo banner
- Tlačený program podujatia
- Voliteľné: tabuľka s džúsom/vodou

Krok 3: Spustite skúšobnú hru footgolfu Čo robiť:

- Začnite 10-minútovým úvodom do základov footgolfu a rozvíčkou. Potom rozdeľte účastníkov do malých skupín (4 – 6 dievčat) a prevedte ich cez 4 – 5 zjednodušených jamiek. Podporte rozhovory, povzbudzovanie a otázky.

Personálne obsadenie:

- 1 – 2 dobrovoľníci na skupinu na podporu a motiváciu.

Cieľ:

- Nech je to zábavné, spoločenské a bez stresu.

Krok 4: Usporiadajte kútik otázok a odpovedí + spätnej väzby Čo robiť:

- Po aktivite ponúknite 20 – 30-minútovú relaxačnú časť, kde účastníci môžu:
 - Pýtajte sa na otázky ohľadom zapojenia do footgolfu
 - Zoznámte sa s hráčkou alebo trénerkou klubu
 - Zdieľajte krátku spätnú väzbu (formulár alebo nástenka s poznámkami)

Tip: Priložte vytlačené informácie o klube (kedy a ako sa pripojiť, výstroj, cena).

Krok 5: Následná kontrola a zdieľanie najdôležitejších udalostí Čo robiť:

- Urobte si niekoľko skupinových fotografií (so súhlasom) a zdieľajte ich na sociálnych sieťach s poďakovaním a dátumom ďalšieho školenia.

Voliteľný doplnok:

- Vytvorte skupinu na WhatsApp alebo zoznam adries pre záujemcov.

ŽENSKÝ DEŇ

TYP:

- Tréningový program

TRVANIE:

- Jednodňové podujatie

MATERIÁLY

Online obsah, lopty, fixky, reklamné brožúry, trofeje

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka – dá sa zorganizovať s autobusmi a základnou infraštruktúrou

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Turnaj zameraný na všetky ženy, s cieľom najmä na skupinu vo veku 15 – 29 rokov a začínajúce hráčky. Kampaň zameraná aj na rodičov mladých dievčat.

Hlavné prvky: príprava footgolfového turnaja, príprava online kampaňových materiálov, organizácia turnaja, pridanie aspoň 1 profesionálnej footgolfistky do skupiny, ktorá bude s nováčikmi prechádzať pravidlami hry.

Kľúčové propagované hodnoty:

- komunikácia a športové správanie

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Stanovenie termínu turnaja, výber strediska a rezervácia ihriska
2. Online kampaň na sociálnych sieťach klubu vrátane materiálov propagujúcich ženy hrajúce footgolf.
3. Hľadanie partnerov, sponzorov (uvítacie balíčky pre ženy, ceny pre víťazov, občerstvenie)
4. Registrácia do rôznych kategórií podľa veku a skúseností vo footgolfe.
5. V deň turnaja - úvodné slová, oboznámenie sa s pravidlami.
6. Vyhlásenie výsledkov turnaja + krátke predstavenie footgolfového klubu s možnosťou vstupu do klubu.

WORKSHOP PRE NOVÉ HRÁČKY / PRICHÁDZAJÚCE HRÁČKY

TYP:

- Dielňa
- Seminár

TRVANIE:

- 1-hodinový workshop + ukážka

MATERIÁLY

brožúry, prezentácie, šablóny kódexu správania, letáky, online obsah, futbalové lopty, ihrisko alebo prenosná tréningová jamka na footgolf

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredná úroveň - tréneri so znalosťami

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Aktivita pre skupinu nováčikov (napr. tie, ktoré prišli na náš turnaj pre nováčikov prvýkrát) s cieľom rozšíriť si vedomosti o pravidlách footgolfu a praktickým nácvikom rôznych herných situácií.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- identifikácia skupiny žien
- výber skúseného trénera
- prezentácia základných pojmov a pravidiel footgolfu
- dobrovoľná praktická ukážka herných situácií



PROPAGÁCIA FOOTGOLFU V ŠKOLÁCH/ŠKOLSKÝCH ORGANIZÁCIÁCH/ŠPORTOVÝCH KLUBOCH/ŽENSKÝCH FUTBALOVÝCH KLUBOCH

TYP:

- Kampaň na zvyšovanie povedomia
- Workshop alebo seminár

TRVANIE:

- 1 deň (v konkrétnej organizácii)

MATERIÁLY

Brožúry, šmýkačky, letáky, prenosné jamky na footgolf, futbalové lopty

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI IMPLEMENTÁCIE

Stredná - tréneri alebo dobrovoľníci so znalosťami

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Účastníci boli prekvapení footgolfom, niektorí z nich o ňom počuli prvýkrát.

Dievčatá boli nesmierne šťastné, že sa im podarilo dostať loptu do jamky pri prvom kopaní do loptičky. Ceny vzbudili nadšenie a workshop mal obrovský úspech.

Ponaučenia: Dievčatá, ktoré momentálne hrajú za ženský futbalový tím, nemajú veľa času na pravidelné tréningy a turnaje footgolfu kvôli veľkému množstvu futbalových zápasov počas víkendov, môžu si však footgolf pridať ako doplnkový tréning.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Pripravte brožúry o footgolfe – čo to je, kde sa hrá, prečo ženy hrajú footgolf
2. Pripravte si prezentáciu o footgolfe – čo to je, kde sa hrá, prečo ženy hrajú footgolf vrátane videí žien, ktoré puttujú/vítazia vo footgolfovom turnaji.
3. Kontaktujte školy vo vašom okrese a prídte usporiadať workshop o footgolfe, nechajte tam brožúry.
4. Zúčastňujte sa „športových dní“ v školách/organizáciách so stánkom „Footgolf je pre ženy“, majte prenosné footgolfové jamky a umožnite účastníkom vyskúšať si footgolf
5. Vytvorte minisúťaž a rozdajte letáky, ceny a brožúry

#MYFIRSTFOOTGOLF – KAMPAŇ ZA DIGITÁLNU DÔVERU

TYP:

- Kampaň na digitálne povedomie

TRVANIE:

- Formát 6-týždňovej opakujúcej sa kampane

MATERIÁLY

Fotoaparáty mobilných telefónov, aplikácie na strih videa, pokyny pre hashtagy kampaní, sada nástrojov pre rozprávačov príbehov medzi rovesníkmi

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredná – vyžaduje základnú tvorbu obsahu a digitálnu koordináciu

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Táto kampaň využíva rozprávanie príbehov vedené rovesníkmi prostredníctvom videí na normalizáciu a oslavu skúseností začiatočníkov vo footgolfe.

Rieši bežné obavy týkajúce sa výkonu alebo úsudku tým, že zobrazuje skutočné, nedokonalé skúsenosti. Využíva krátke video formáty TikToku a Instagramu a buduje emocionálne puto k tomuto športu.

Základné hodnoty: zraniteľnosť, autenticita a posilnenie postavenia. Podporuje „ukazovanie sa“ namiesto „predvádzania sa“, čo silne rezonuje s váhajúcim ženským publikom.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- **Identifikujte ambasádorky:** Vyberte si 2 – 4 mladé ženy, s ktorými sa viete stotožniť, aby slúžili ako „rozprávačky príbehov“. Musia byť nové alebo s footgolfom začali len nedávno.
- **Stručný návod a školenie:** Usporiadajte hodinový briefing o digitálnom obsahu o tom, ako natáčať krátke vertikálne videá, používať bezpečnú komunikáciu a zostať autentický.
- **Zachyťte skutočné okamihy:** Nafilmujte účastníkov, ktorí sa prvýkrát pokúšajú hrať footgolf – vrátane trápnych, vtipných alebo neočakávaných momentov.
- **Zverejniť a zdieľať:** Zostrihajte 30 – 60-sekundové videá. Nahrajte ich na sociálne siete s hashtagom kampane. Zapojte ostatných tím, že ich vyzvete, aby sa podelili o svoje vlastné „prvé zábery“.
- **Reagovať a povzbudzovať:** Ambasádori alebo kluby by mali odpovedať na komentáre, pochváliť pokusy a pozývať sledovateľov na podujatia pre začiatočníkov.
- **Odmeňte a posilnite dosah:** Odmeňte tvorcov zdieľaním na sociálnych sieťach, digitálnym odznakom alebo bezplatným vstupom na miestne podujatie.

UEFA PLAYMAKERS (ADAPTÁCIA PRE MLÁDEŽ A TÍNEDŽEROV)

TYP:

- Futbalový tréning pre začiatočníkov

TRVANIE:

- 8-týždňový program (opakovateľný počas sezóny)

MATERIÁLY

Adaptované príručky pre tínedžerov, motivačné nástroje, futbalové vybavenie, sada nástrojov na budovanie sebavedomia.

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredná – vyžaduje vyškolené facilitátorky a inkluzívne prostredie

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Táto adaptácia seriálu UEFA Playmakers sa zameriava na dievčatá vo veku 15 – 18 rokov, skupinu s vysokým rizikom, že odídu z futbalu kvôli tlaku, vlastného image alebo spoločenským očakávaniam.

Odstránením perspektívy výkonu a ponukou stretnutí vedených ženami zameraných na pohodu, vzťahy s rovesníkmi a osobný rast poskytuje tento model dievčatám priestor na bezpečný návrat k futbalu alebo vstup do neho.

Tento prístup kombinuje ľahké futbalové zručnosti, reflexiu sebavedomia a rozprávanie príbehov zo skutočného života – čím podporuje inklúziu, zodpovednosť a radosť.

Úloha mladých facilitátoriek je kľúčová: pôsobia ako takmer rovesníčky, nielen ako školiteľky.



Co-funded by
European Union

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- **Školenie ženských vzorov (18 – 29):** Vyberať a školiť facilitátorky veku podobného účastníkom. Uprednostňovať mládežníckych vedúcich a bývalých hráčov, ktoré sa s nimi dokážu stotožniť.
- **Propagácia bez tlaku:** Zamerajte sa na stredné školy a online platformy s pozitívnym, nesúťažným posolstvom: „Žiadne skúšky. Len skúste.“
- **Vytvorte si týždennú štruktúru:** Raz týždenne organizujte tréningy zamerané na prácu nôh, hry na malom území a emocionálne zručnosti (napr. sebavedomie, zvládanie chýb).
- **Začleňte prvky príbehu:** Nahraďte Disney príbehy skutočnými športovkyňami (napr. „Ako som sa dostala k futbalu v 17 rokoch“).
- **Podporujte vytváranie väzieb medzi rovesníkmi:** Každý týždeň si vyhradte čas na stretnutia, zdieľanie hudby alebo spoločné vytváranie skupinových cieľov.
- **Vyhodnoťte nehmotné prínosy:** Na meranie zmien v sebavedomí, záujme a prepojení použite jednoduchý denník reflexie (papierový alebo formulár Google).

INKLUZÍVNE PROSTREDIE PRE ŽENY VO FOOTGOLFE

TYP:

- Mentorská iniciatíva

TRVANIE:

- bez časového obmedzenia

MATERIÁLY

- kódex správania

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI IMPLEMENTÁCIE

Stredná – vyžaduje vyškolené facilitátorky a inkluzívne prostredie

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Kľúčovými propagovanými hodnotami sú emocionálna podpora, športové správanie a jasná komunikácia.

Účastník tohto programu sa cíti cenený, šťastný a viac začlenený do tímu, čo zároveň podporuje pocit podpory tímu pri dosahovaní skvelých výsledkov.

Získané ponaučenia a navrhované zlepšenia: jasná definícia programu a komunikácia medzi všetkými členmi klubu, aby sa s touto myšlienkou zoznámili. Kódex správania je dobrým sprievodcom pri sprevádzaní nováčka.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- Keď do klubu príde nová členka, je jej pridelený „parták“.
- Parták/čka s podporou ostatných členov klubu zabezpečí, aby sa nová členka cítila súčasťou. Poskytuje rady, podporu, či už v komunikácii, alebo v súvislosti s tréningovým procesom a sprevádza začiatočníka kódexom správania.

VÝZVA NA AKCIU: VEZMITE SVOJU NAJLEPŠIU KAMARÁTKU A PRÍĎTE SA ZABAVIŤ.

TYP:

- Kampaň na zvyšovanie povedomia prostredníctvom sociálnych médií

TRVANIE:

- 4 - 6 týždňov

MATERIÁLY

Online obsah – videá (tón komunikácie – uvoľnený, vtipný, zábavný, páči sa ženám)

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredné

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Donáška pred podujatím, propagačné materiály, dievčatá vo veku 15-20 rokov.

Nové potenciálne hráčky, najmä z najmladšej kategórie.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- Pripravte si reels/príbehy/videá z TikToku, ktoré sa budú venovať témam ako: „Prvýkrát hrám footgolf“, „Footgolf je trendy“, „Footgolf je sexi“, „Dievčatá si chcú len kopnúť do lopty“
- Profesionálne footgolfistky pozývajú ďalšie dievčatá/dámy hrať footgolf s referenciou: Footgolf mi zmenil život
- Profesionálne footgolfistky pozývajú ďalšie dievčatá/dámy hrať footgolf s referenciou: Vo footgolfe som si našla nové kamarátky
- Profesionálne footgolfistky pozývajú ďalšie dievčatá/dámy hrať footgolf s referenciou: Nevyhnutná fotka na Instagrame je na golfovom greene, poďte si zahrať a zabaviť sa
- Prijemný footgolfista pozýva dievčatá, aby sa k nemu pridali na ihrisku footgolfu a trénovali s



TÍMOVÁ VÝZVA – FOOTGOLFOVÁ EDÍCIA

TYP:

- Workshop alebo seminár + teambuildingová aktivita

TRVANIE:

- 1,5–2 hodiny

MATERIÁLY

- Tlačené karty s výzvami (vopred navrhnuté a opakovane použiteľné)
- Hodnotiaca tabuľa (biela tabuľa alebo vytlačený hárok)
- Základné rekvizity (kužele, fixky, laná – na tvorivé úlohy)
- Footgolfové lopty, prístup na ihrisko
- Nálepky alebo malé darčeky ako odmeny

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka

- Vyžaduje si jednoduchú koordináciu a vytlačené kartičky s úlohami.
- Nie je potrebné žiadne špeciálne vybavenie ani školenie personálu.
- Ľahko opakovateľné alebo prispôsobiteľné pre väčšie podujatia alebo mládežnícke tábory.

Cieľová skupina:

Mladí športovci, najmä dievčatá a začiatočníci.

Základné metódy:

Tímové footgolfové výzvy zamerané na zábavu, kreativitu a spoluprácu.

Proces implementácie:

1. Pripravte si 3 – 5 jednoduchých aktivít.
2. Vytvorte zmiešané tímy a striedajte sa na každej stanici.
3. Zakončite priateľskou oslavou a skupinovú reflexiou.

Presadzované klúčové hodnoty:

Tímová práca, komunikácia, sebavedomie, inklúzia a fair play.

Krok 1: Príprava stanovišť s výzvami Čo robiť:

- Navrhните 3 – 5 tímových výziev súvisiacich s footgolfom, ktoré kombinujú zábavu, koordináciu a základné techniky footgolfu (napr. „Štafeta s prihrávkou“, „Prekážková jamka“, „Tichá strategická jamka“ atď.).

Potrebné materiály:

- Karty s pokynmi k výzve (ak je to možné, zalaminované)
- Bodové listiny pre každý tím
- Rekvizity ako kužele, laná alebo mäkké predmety na vytváranie prekážok

Tip:

- Znovu použite existujúce vybavenie – nie je potrebné kupovať nové položky.

Krok 2: Nábor a inštruktáž účastníkov Čo robiť:

- Pozvite 8 – 20 účastníkov (najlepšie dievčatá a mladé ženy, ktoré sú vo footgolfe nováčikmi) a vytvorte zmiešané tímy po 3 – 5 hráčov.
- Stručne im vysvetlite pravidlá: cieľom je tímová práca a zábava, nie súťaživosť.

Tip:

- Ak je to možné, priradte na každú stanicu jedného dobrovoľníka alebo člena personálu – alebo nechajte tímy, aby sa riadili sami pomocou jasných pokynov.

Krok 3: Spustite okruh Challenge. Čo robiť:

- Tímy striedajte na každej stanici každých 10 – 15 minút. Tímy dokončia úlohu, zaznamenajú si svoje skóre alebo výkon a prejdú na ďalšiu.

Príklady staníc:

- **Kop do cieľa – Získajte body mierením do zón.**
- **Kop so zaviazanými očami – Jeden hráč má zaviazané oči, spoluhráči ho vedú.**
- **Časovaná jamka – Dokončite jamku spoločne čo najrýchlejšie.**
- **Kreatívna oslava – Tímy naplánujú tímové povzbudzovanie alebo gólový tanec.**

Krok 4: Záverečná mini oslava Čo robiť:

- Zhromaždite všetky tímy, spočítajte si zábavné body (nielen skóre – vrátane „Najlepšieho tímového ducha“ alebo „Najlepšej komunikácie“) a rozdajte malé žetóny (nálepky, certifikáty, občerstvenie).

Tip:

- Vyhnite sa hierarchii v odmeňovaní – oslavujte úsilie a účasť.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

Krok 5: Zdieľajte a pozvite na ďalšiu účasť Čo robiť:

- Urobte si skupinovú fotografiu, zdieľajte najdôležitejšie momenty na sociálnych sieťach a pozvite účastníkov, aby sa pridali k pravidelnému tréningu footgolfu alebo spoločenskému dňu.

Voliteľný doplnok:

- Ponúknite leták alebo QR kód s odkazom na nachádzajúce klubové aktivity alebo krátky



TURNAJ V HOLE IN ONE/ZÁBAVNÝ FOOTGOLF PRE DIEVČATÁ SO 6 FUTBALOVÝMI LOPTAMI

TYP:

- Zábavná hra Footgolf

TRVANIE:

- 1 popoludnie

MATERIÁLY

Futbalové lopty, značky, jamka na footgolf alebo bránka (reštaurácie, hotely, športoviská, futbalové ihriská, golfové ihrisko), tlačené letáky, značkové tričká, registračný formulár a skóre karta na zapisovanie výsledkov, digitálna reklama

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

- Nízka (napr. jednorazová relácia) s množstvom zábavy

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Hole in one je spoločenská hra, ktorú je zaujímavé hrať a sledovať. Zo šiestich bodov mierime na jamku footgolfu. Prvé tri loptičky sú najbližšie a každá má hodnotu jedného bodu, ďalšie dve sú ďalej a majú hodnotu dvoch bodov. Tretia je najvzdialenejšia a má hodnotu troch bodov. Maximálne možné skóre je 10. Ak majú obaja súťažiaci rovnaký počet bodov, okolo jamky sa vyznačí nových šesť bodov a striedajú sa v mierení. Víťazom je ten, kto trafí viac jamiek.

Pre najlepších, ale aj pre všetkých súťažiacich môžeme mať špeciálne darčeky.

Trojhodinové skúšobné footgolfové podujatie zamerané na dievčatá a mladé ženy (15 – 29 rokov) bez predchádzajúcich skúseností. Klúčovým prvkom je priateľské prostredie bez bariér, vedené športovkyňami alebo trénerkami, ktoré podporuje prvú účasť bez tlaku zo súťaže. Dôraz sa kladie na zábavu, inklúziu a socializáciu. Pre lepšiu atmosféru počas turnaja vieme zabezpečiť nápoje a jedlo.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Vyberte si bezbariérové ihrisko alebo miesto konania footgolfu (hotel, reštauráciu, nákupné centrum atď.)
2. Propagujte podujatie v školách, futbalových kluboch a na sociálnych sieťach
3. Otvorená registrácia (bezplatný alebo symbolický poplatok)
4. Pridel'te vedenie koučkám
5. Uved'te krátky úvod + zábavné footgolfové hry
6. Zabezpečte občerstvenie a malé darčeky



NAJBLIŽŠIE K USPORIADANIU... CELEBRITY FUN FOOGOLF TOURNAMENT

TYP:

- Udalosť

TRVANIE:

- Jednodňové podujatie, ktoré sa opakuje každoročne

MATERIÁLY

Futbalové lopty, fixky, rezervácia ihrísk, tlačené letáky, značkové tričká, registračný formulár, digitálna reklama

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

- Nízka (napr. jednorazová akcia)

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Jednodňové skúšobné podujatie vo footgolfe zamerané na dievčatá a mladé ženy (15 – 29 rokov) bez predchádzajúcich skúseností.

Kľúčovým prvkom je priateľské prostredie bez bariér, ktoré vedú športovkyne alebo trénerky, a ktoré podporuje prvú účasť bez tlaku zo súťaže. Dôraz sa kladie na zábavu, inklúziu a socializáciu.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Vyberte si bezbariérové ihrisko na footgolf
2. Propagujte podujatie v školách, futbalových kluboch a na sociálnych sieťach
3. Otvorená registrácia (bezplatný alebo symbolický poplatok)
4. Pridel'te vedenie koučkám
5. Pripravte krátky úvod + zábavné footgolfové hry
6. Zabezpečte občerstvenie a malé darčeky
7. Zbierajte formuláre spätnej väzby



„TICHÉ KOLO TRÉNERA“ – FOOTGLOFVÁ HRA VEDENÁ HRÁČOM BEZ SLOVNÝCH POKYNOV OD TRÉNERA

TYP:

- Tréningový program

TRVANIE:

- 1–1,5 hodiny

MATERIÁLY

- Žiadne sa nevyžaduje
- Voliteľné: vytlačené skóre karty a ceruzky (už používané v bežnej hre)

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka

- Môže byť okamžite implementovaný akýmkoľvek koučom, ktorý je ochotný experimentovať s iným komunikačným štýlom.
- Žiadne nástroje, žiadna príprava a žiadne dodatočné náklady

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Cieľová skupina:

Športovkyne, najmä dospievajúce dievčatá a mladé ženy trénujúce footgolf.

Základné metódy:

Tréner počas celého kola hry mlčí a povzbudzuje hráčov, aby sa riadili sami, robili samostatné rozhodnutia a v prípade potreby sa spoliehali na podporu rovesníkov. Aktivita končí krátkou tímovou reflexiou.

Proces implementácie:

- Tréner pred zápasom stručne predstaví koncept
- Hráči dokončia celé kolo bez zásahu trénera
- Následná diskusia poskytuje priestor na spätnú väzbu a postrehy
- Voliteľné postrehy trénera sú zdieľané na konci

Presadzované klúčové hodnoty:

- Autonómia
- Emocionálna regulácia pod zníženým dohľadom
- Komunikácia s rovesníkmi
- Budovanie dôvery

1. Vysvetlite koncept pred kolom

Pred začiatkom hry tréner hráčom stručne vysvetlí, že toto kolo bude z jeho strany prebiehať v tichosti. Hráči preberajú plnú zodpovednosť za rozhodovanie, stratégiu a komunikáciu s rovesníkmi počas hry.

2. Stanovte si jasné pravidlo: Žiadne slovné navádzanie

Počas kola zostáva tréner prítomný, ale nehovorí, neposkytuje spätnú väzbu ani neopravuje akcie. Môže pozorovať, robiť si poznámky a usmievať sa – ale slovné pokyny sú pozastavené.

3. Podporujte vzájomnú podporu a vedenie

Hráči sú povzbudzovaní, aby si navzájom pomáhali (ak chcú) a aby sa individuálne alebo v skupine rozhodli, ako sa vysporiadajú s každou výzvou, úderom alebo rozhodnutím. To podporuje prirodzené vodcovstvo a spoluprácu.

4. Rozbor ihneď po kole

Po kole sa hráči zhromaždia na krátku reflexiu (10 – 15 minút). Podelia sa o to, čo sa im zdalo iné, čo sa im páčilo, čo považovali za ťažké a čo sa o sebe alebo o svojich spoluhráčoch naučili.

5. Tréner poskytuje spätnú väzbu (voliteľné)

Ak je to vhodné, kouč sa môže na konci podeliť o postrehy a zdôrazniť príklady autonómie, vzájomnej podpory, emocionálnej kontroly alebo strategického myslenia, ktoré si všimol počas tichého kola.

„KRUH VĎAČNOSTI“ – RITUÁL VĎAČNOSTI A UZNANIA PO TRÉNINGU

TYP:

- Workshop alebo seminár

TRVANIE:

- 5–10 minút na konci akéhokoľvek tréningu

MATERIÁLY

- Žiadne sa nevyžaduje
- Voliteľné: lopta alebo malý žetón podávaný počas kruhu

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka

- Nevyžaduje žiadnu prípravu ani nástroje
- Ľahko vedený trénerom alebo dokonca hráčom
- Môže byť pravidelne alebo príležitostne integrované do akcie

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Cieľová skupina:

Športovci, najmä dievčatá a mladé ženy.

Základné metódy:

Na konci hry si hráči vytvoria kruh a každý sa podelí o jednu vec, ktorú si vážil – na sebe, spoluhráčovi alebo na celej hre. Nie je potrebné žiadne vybavenie ani príprava.

Proces implementácie:

- Tréner zhromažďí skupinu do kruhu
- Hráči sa jeden po druhom podelia o krátke, pozitívne úvahy
- Kouč uľahčuje, ale nevedie obsah
- Pravidelné opakovanie buduje dôveru a prepojenie tímu

Presadzované klúčové hodnoty:

- Emocionálne uvedomenie
- Vzájomná podpora a komunikácia
- Spolupatričnosť a vzájomná úcta

Zhromaždite hráčov v kruhu

Na konci stretnutia alebo zápasu požiadajte všetkých hráčov, aby sa postavili do kruhu. To navodí pokojný a inkluzívny tón a podporí očný kontakt a prítomnosť.

Vysvetlite účel (iba prvýkrát)

Ak to robíte prvýkrát, tréner stručne vysvetlí: „Každý z nás dnes povie niečo, čo si váži – môže to byť o vás, o spoluhráčovi alebo o niečom, čo sa stalo.“

Začať kolo

Jeden hráč (alebo tréner) začne krátkym poďakovaním (napr. „Páčilo sa mi, ako Sara všetkých povzbudzovala“ alebo „Som hrdý na svoj dnešný dlhý nákop“) a prihráva v smere hodinových ručičiek.

Každý zdieľa

Každý človek povie jednu vec, ktorú ocenil. Môže to byť o úsilí, nálade, správaní, tímovej práci alebo malom úspechu – nielen o technických zručnostiach.

Uzavrite kruh

Potom, čo sa všetci podelia o svoje názory, kouč poďakuje skupine a voliteľne sa zamyslí nad spoločnou témou (napr. tímový duch, odolnosť).

Pravidelne opakujte (voliteľné)

Aktivitu je možné opakovať týždenne alebo po emocionálne intenzívnych stretnutiach, aby sa posilnili tímové väzby a návyky reflexie.

TEAMBUILDINGY PRE FIRMY SO ZAMERANÍM NA ŽENSKÉ PRACOVNÉ TÍMY

TYP:

- Podujatie / workshop

TRVANIE:

- Jednodňové podujatie,
na požiadanie

MATERIÁLY

Futbalové lopty, rezervácia ihriska, tlačené letáky, trofeje pre víťazov

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI IMPLEMENTÁCIE

- Nízka

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Jednodňové skúšobné podujatie vo footgolfe zamerané na dievčatá a mladé ženy (15 – 29 rokov) bez predchádzajúcich skúseností.

Kľúčovým prvkom je priateľské prostredie, ktoré podporuje prvú účasť v kruhu kolegov.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Kontaktovanie vybraných spoločností (so zameraním na mladé ženy alebo zmiešané pracovné tímy)
2. Príprava ponuky na organizáciu podujatia
3. V prípade kladnej odpovede - stanovenie dátumu
4. Vyberte si bezbariérové ihrisko na footgolf
5. Priradte trénerov ku každému flightu
6. Uvedte krátky úvod + zábavné hry footgolfu
7. Ocenenie najlepších v každej kategórii
8. Zabezpečte občerstvenie a malé darčeky
9. Zbierajte formuláre spätnej väzby

„HRAJTE AKO ONA“ – FOOTGOLFOVÉ STRETNUTIA PRE VZOROV

TYP:

- Workshop/seminár
- Kampaň na zvyšovanie povedomia

TRVANIE:

- 2,5 hodiny

MATERIÁLY

- Vopred pripravené otázky podnecujú diskusiu
- Vizuály na sociálnych sieťach na propagáciu (pomocou Canvy alebo podobného nástroja)
- Základné označenie a vytlačený hárok so spätnou väzbou (formát A4, opätovne použiteľný)
- Footgolfové lopty a markery (existujúce vybavenie)
- Existujúci rezervačný formulár alebo nástroj na RSVP pre udalosť (Google Forms atď.)

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Nízka až stredná (Vyžaduje koordináciu s 1 – 2 ženskými vzormi a prístup do terénu, ale nevyžaduje nové materiály ani technické nástroje)

Cielová skupina: Dievčatá a mladé ženy (12 – 25); miestne ženské vzory; voliteľne rodičia a členovia klubu.

Základné metódy:

- Neformálne hranie s lokálnymi ženskými vzormi.
- Zamerajte sa na povzbudzovanie rovesníkov, viditeľnosť a aktívnu účasť.
- Reflexia po hre s použitím jednoduchých otázok.

Implementácia:

1. Pozvite vzory a propagujte stretnutie.
2. Zorganizujte 2,5-hodinové stretnutie: úvod, hodinový footgolf, neformálne otázky a odpovede.
3. Zbierajte krátku spätnú väzbu a zdieľajte najdôležitejšie momenty udalosti online.

Kľúčové hodnoty:

Inklúzia, sebavedomie, mentorstvo, športové správanie, podpora rovesníkov.

Krok 1: Identifikujte a pozvite miestne vzory Čo robiť:

- Oslovte miestne športovkyne, aktívne členky klubu alebo inšpiratívne ženy z komunity (napr. učiteľky telesnej výchovy, pracovníčky s mládežou, bývalé hráčky), ktoré sa cítia pohodlne pri interakcii s mládežou.

Tipy:

- Na nájdenie kandidátov využívajte osobné siete alebo sociálne médiá.
- Jasne komunikujte účel podujatia (viditeľnosť, povzbudenie a zábava – nie súťaž).
- Ponúknite malý prejav uznania (napr. poďakovanie, certifikát alebo poukážku na kávu).

Krok 2: Naplánujte udalosť a propagujte ju Čo robiť:

- Vyberte si dátum/čas, ktorý vyhovuje mentorovi aj dostupnosti miestnej mládeže (napr. víkendové popoludnie).

Propagujte udalosť pomocou:

- Sociálne siete klubu (Instagram/Facebook)
- Plagáty v miestnych školách alebo komunitných centrách
- Skupinové správy WhatsApp alebo Messenger

Nástroje:

Canva pre rýchly návrh plagátov, Google Forms pre RSVP.

Krok 3: Pripravte si jednoduchý program Čo robiť:

- Štruktúrujte reláciu do:
 - a. **Privítanie a prelomenie ľadov (15–20 min)**
 - Stručné úvody, rozcvička a vysvetlenie formátu.
 -
 - b. **Footgolf v tímoch (60 min)**
 - Vytvorte zmiešané tímy z vzorov a mladých účastníkov.
 -
 - Zahrajte si 6 – 9 jamiek v uvoľnenom režime s uvoľnenou konverzáciou.
 -
 - c. **Neformálne otázky a odpovede a reflexia (30 – 45 min)**
 - Použite 4 – 5 vopred pripravených námetov na diskusiu (napr. „Akú radu by ste dali svojmu mladšiemu ja?“).

Ak je to možné, ponúknite džús/občerstvenie.

Krok 4: Zhromaždite rýchlu spätnú väzbu

- **Čo robiť:**
- Rozdajte krátky formulár spätnej väzby s 3 – 5 otázkami:
 - „Čo sa ti najviac páčilo?“
 - „Chceli by ste sa zúčastniť znova?“
 - „Motivovala ťa táto udalosť hrať viac footgolfu?“

Formát:

- Vytlačený formulár A4 alebo QR kód vedúci k formuláru Google.
- **Využite spätnú väzbu na zlepšenie alebo prispôsobenie budúcich stretnutí.**

Krok 5: Zdieľajte vplyv Čo robiť:

- Zverejnite 3 – 5 fotografií alebo krátkych citátov z akcie na sociálnych sieťach.
- Zvýraznite reakcie účastníkov a označte vzory (s ich súhlasom).
- Používajte hashtagy ako #PlayLikeHer #FootgolfForGirls #SportForInclusion.

Prečo:

- Zvyšuje viditeľnosť, motivuje ostatných a podporuje úsilie o šírenie výsledkov projektu FGFEM.

Voliteľný krok 6: Naplánujte následné kroky

- Pozvite dievčatá, ktoré majú záujem, aby sa pridali k najbližšiemu pravidelnému tréningu alebo neformálnemu „footgolfovému stretnutiu“.
- Predstavte si „2. časť“, kde tie isté dievčatá privedú kamarátku, aby rozšírili okruh.

„KAPITÁN NA JEDEN DEŇ“ – STRIEDAJÚCE SA VEDENIE VO VÝCVIKU

TYP:

- Tréningový nástroj / Aktivita na posilnenie postavenia

TRVANIE:

- 15–20 minút na jedno stretnutie/tréning

MATERIÁLY

- Žiadne
- Voliteľne použite náramok, čiapku alebo niečo iné na označenie kapitána
- Použite bežné pravidlá a časový plán klubu

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

- Nízka
 - Nevyžaduje žiadne plánovanie ani vybavenie
 - Lahko si ho osvojí každý tréner alebo asistent
 - Škálovateľné pre kluby všetkých veľkostí

Cielová skupina:

Mladí športovci, najmä dievčatá s menej viditeľnými úlohami.

Základné metódy:

Jeden športovec na tréning je pridelený ako „kapitán na jeden deň“, ktorý vedie rozcvičky, formuje tímy, povzbudzuje rovesníkov a na konci podáva krátke zhodnotenie.

Proces implementácie:

1. Striedajte úlohu kapitána týždenne alebo podľa daného stretnutia.
2. Priradte malé, viditeľné úlohy s ľahkou podporou kouča.
3. Na upevnenie zážitku použite rozbor.

Presadzované kľúčové hodnoty:

Vodcovstvo, sebavedomie, zodpovednosť, podpora rovesníkov.

Krok 1: Oznámte iniciatívu skupine Čo robiť:

- Predstavte túto myšlienku počas bežného stretnutia:
- Každý týždeň alebo počas tréningu bude jeden hráč pôsobiť ako „kapitán na jeden deň“ – vedúca úloha počas tréningu.

Cieľ:

- Podporovať zodpovednosť, viditeľnosť a rozvoj mäkkých zručností, najmä u dievčat.

Krok 2: Vyberte prvého kapitána Čo robiť:

- Prvého kapitána vyberte neformálne (napr. rotáciou, dobrovoľníctvom alebo iným rozhodnutím).
- V prípade potreby použite jednoduchý vizuálny znak (pásku na rukáve alebo len slovne určite).

Tip: Zamerajte sa na účastníkov, ktorí predtým nezastávali vedúcu úlohu.

Krok 3: Priradte jednoduché zodpovednosti Čo robiť:

- Kapitán:
 - Vede rozcvičku skupiny
 - Pomáha vytvárať tímy alebo dvojice
 - Povzbudzuje ostatných počas hry
 - Na konci uvedie jedno krátke zhodnotenie (napr. „Čo sa dnes podarilo?“)

Úloha trénera:

Zostaňte nablízku, aby ste jemne podporovali, ale nechajte kapitána viesť.

Krok 4: Spustenie tréningu s ľahkou podporou Čo robiť:

- Nechajte tréning prebiehať normálne, ale dovoľte kapitánovi, aby podnikol malé vodcovské kroky.
- Vyhybajte sa mikromanažmentu – kladte dôraz na povzbudzovanie a viditeľnosť medzi rovesníkmi.

Krok 5: Vyhodnotenie a nominácia ďalšieho kapitána Čo robiť:

- Na konci dajte kapitánovi šancu podeliť sa o niečo, čo sa naučil alebo čo sa mu páčilo.
- Zvoľte ďalšieho kapitána (alebo nechajte súčasného nominovať).
- **Voliteľné: Vytvorte si jednoduchý zoznam ďalších kapitánov, aby mal každý šancu.**

ŽENSKÝ TURNAJ 1:1

TYP:

- Tréningový program

TRVANIE:

- závisí

MATERIÁLY

Online obsah – kampaň na sociálnych sieťach o turnaji so zverejnenými propozíciami turnaja, pravidlami hry atď.

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredné

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Určené pre hráčky footgolfu/začiatočnice vo footgolfe od 15 rokov (v prípade žien mladších ako 18 rokov by mali byť do cieľenej online kampane zapojení aj rodičia).

Hlavné prvky: príprava footgolfového turnaja, príprava online kampaňových materiálov, organizácia turnaja, príprava footgolfového ihriska)

Kľúčové podporované hodnoty: emocionálna regulácia, komunikácia a športové správanie

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

1. Príprava propagačných materiálov pre kampaň na turnaji
2. Vytvorte súťažného „pavúka“ so všetkými registrovanými hráčkami
3. Organizácia 1. kola zápasu 1:1 žena proti žene
4. Stanovenie ďalšieho termínu turnajov pre úspešné ženy z 1. kola, ale tiež, na podporu footgolfu, vytvorenie 2. kola aj pre neúspešné ženy z 1. kola (voliteľné)
5. Organizácia ďalších kôl zápasov 1:1 až do finálového zápasu.



KOČING PROSTREDNÍCTVOM DIALÓGU

TYP:

- Neformálny tréning lídrov

TRVANIE:

1-dňový neformálny tréning
+
1 následný mentoringový
hovor

MATERIÁLY

Flipcharty, samolepiace papieriky, kartičky na rozprávanie príbehov, súprava nástrojov na hranie rolí pre koučing

ÚROVEŇ NÁROČNOSTI

IMPLEMENTÁCIE

Stredná – vyžaduje 1 – 2 facilitátorov so základnými skúsenosťami s tréningom mládeže

POPIS A KLÚČOVÉ PRVKY

Táto osvedčená prax nanovo definuje úlohu koučky. Poskytuje neformálny, rovesnícky vstupný bod do koučingu, najmä pre mladé ženy, ktorým môže chýbať sebavedomie alebo ktoré vnímajú koučing ako príliš formálny alebo s dominanciou pre mužov. Namiesto zamerania sa na cvičenia alebo taktiky podporuje mäkké vedenie, emocionálne uvedomenie a prispôsobivosť.

Prostredie je zámerne ležérne (tenisky, mikiny s kapucňou, občerstvenie), aby sa cítilo odlišne od školskej alebo športovej hierarchie.

Táto metóda pomáha vytvárať empatických a kreatívnych facilitátorov, ktorí priťahujú a udržiavajú si ďalšie mladé ženy v športe.

POSTUPNÝ IMPLEMENTAČNÝ PLÁN

- **Oslovenie verejnosti: Nábor 10 – 15 mladých žien (16 – 25 rokov) so záujmom o vedenie, nie nevyhnutne špičkových hráčok.**
- **Vedená lekcia (1 deň): Použite kreatívne neformálne metódy (kreslenie, rozprávanie príbehov, hranie rolí) na diskusiu o vedení v športe.**
- **Spoločná tvorba: Účastníci navrhnu vo dvojiciach „mini-stretnutie“ pre nových hráčov footgolfu pomocou farebných šablón a fixiek.**
- **Precvičte si facilitáciu: Každá dvojica si otestuje svoju reláciu s ostatnými a v bezpečnom prostredí dostane skupinovú spätnú väzbu.**
- **Plán záveru a mentoringu: Na záver „reflexný kruh“ ponúknite následný koučing alebo mentoring od miestneho trénera alebo klubu.**
- **Voliteľný certifikát: Ponúknite symbolický certifikát a zahrňte ho do budúcich footgolfových aktivít.**

PARTNERI V PROJEKTE



**FOOTGOLF
SLOVENIA**

