



FOOTGOLF  
FEMINA

# FOOTGOLF FEMINA PLAYBOOK



Co-funded by  
the European Union

PROJEKTSZÁM: 101183983



# TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	1
1. MODUL	2
2. MODUL	23
3. MODUL	46
4. MODUL	72
5. MODUL	95
6. MODUL	116
7. MODUL	139
8. MODUL	159
9. MODUL	182

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézeteit tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.



# BEVEZETÉS

A FootGolf Femina egy Erasmus+ Sport projekt, amelynek célja a fiatal nők FootGolfban való részvételének támogatása és megerősítése strukturált, támogató és kompetenciaalapú képzési tevékenységek révén. A projekt a nők általa sportban tapasztalt és azonosított akadályokra, például a kisebb önbizalomra és láthatóságra kevesebb vezetői lehetőségre válaszol azáltal, hogy biztonságos és közvetlen tanulási környezetet teremt, amely az együttműködésen, a tiszteleten és az egyenlőségen alapul.

Az oktatási keretrendszer kilenc tematikus modulból áll, amelyek mindegyike egy-egy, a személyes fejlődéshez, a sportban való aktív részvételhez és a közösségi szerepvállaláshoz elengedhetetlen kulcskompetenciát taglal. A modulok kutatási eredményekre, partnerek szakértelmére és a projekt “Best Practice” Kézikönyvére épülnek, és összhangban vannak a nemek közötti egyenlőséggel, a befogadással és a sportban a nemek közötti szerepvállalás erősítésével kapcsolatos európai prioritásokkal.





# 1. MODUL

## ÖNBIZALOM

„A saját képességeinkbe vetett bizalom kiépítése.”

### Javasolt időtartam:

#### 3–4 óra (két részletben is lebonyolítható):

- *1. rész (1,5–2 óra): Az önbizalom megértése és a személyes erősségek azonosítása.*
- *2. rész (1,5–2 óra): Gyakorlati önkifejezési, döntéshozatali és bátorsági feladatok sportalapú tevékenységeken keresztül.*

### Célcsoport:

- Fiatal nők, edzők, önkéntesek és utánpótlás edzők, akik footgolf tevékenységekben vagy közösségi sportkezdeményezésekben vesznek részt.
- Különösen fontos azoknak a résztvevőknek, akik vonakodnak kezdeményezni, ötleteket kinyilvánítani, vagy vezetői szerepet vállalni a képzés vagy a csoportos tevékenységek során.
- Alkalmas azoknak a facilitátoroknak is, akik felhatalmazó, érzelmileg biztonságos tereket szeretnének létrehozni a női résztvevők számára.



## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek az alábbiakra:

1. **Bátorságot és hajlandóságot mutatni új tevékenységek kipróbálására, akár a komfortzónáján kívül is.**
2. **Különböző stratégiák alkalmazása a hibáktól való félelem, az önbizalomhiány és a külső ítékezés leküzdésére.**
3. **Felismerjék és kifejezzék személyes erősségeit, eredményeit és fejlődését a sportban és a mindennapi életben.**
4. **Vállaljon kezdeményezőkézséget csoportos megbeszéléseken, footgolf versenyeken vagy kisebb vezetői feladatokban.**
5. **Átgondolni, hogyan járul hozzá az önbizalom építése a footgolfban és más sportokban való aktívabb részvételhez és élvezethez.**





## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### Az önbizalom megértése a sportban

Az önbizalom az egyik legfontosabb pszichológiai tényező, amely befolyásolja a sportban elért teljesítményt, motivációt és elégedettséget. Arra utal, hogy egy személy hisz abban, hogy képes bizonyos helyzetekben sikeres lenni, vagy egy feladatot elvégezni (Bandura, 1997). A FootGolf Femina kontextusában az önbizalom többet jelent a pályán nyújtott jó teljesítménynél – arról szól, hogy bízunk a saját hangunkban, ítélőképességünkben a sportban és az életben egyaránt.

A nők és a lányok gyakran szembesülnek az önbizalomhiány akadályával a sportban a kulturális sztereotípiák, a női példaképek korlátozott láthatósága vagy a korai bátorítás hiánya miatt. Az önbizalomépítés ezért egyszerre személyes és társadalmi folyamat – a készségfejlesztés, a pozitív visszajelzés és a támogató környezet kombinációja, amely megerősíti a nők kompetenciáját és értékét.





## Kulcsfogalmak és definíciók

### 1. Önbizalom vs. önhatékonyság

- **Az önbizalom** az ember általános hite a saját képességeiben és értékében.
- **Az önhatékonyság** az egyén azon képességébe vetett hitet jelenti, hogy képes bizonyos cselekvéseket végrehajtani (pl. „Meg tudom csinálni ezt a lövést” vagy „Meg tudom szervezni ezt az eseményt”). Albert Bandura szociális kognitív elmélete szerint a magas önhatékonysággal rendelkező emberek nagyobb valószínűséggel kezdeményeznek, kitartanak a kihívásokkal szemben, és felépülnek a hibákból – mindezek kulcsfontosságúak a sportban való részvétel és a vezetés szempontjából.

**2. Növekedési gondolkodásmód** A Carol Dweck (2006) által bevezetett növekedési gondolkodásmód az a meggyőződés, hogy a képességek erőfeszítéssel, tanulással és kitartással fejleszthetők. A fejlődési gondolkodásmóddal rendelkező sportolók a kihívásokat inkább lehetőségeknek, mintsem fenyegetéseknek tekintik. A footgolfozó nők számára ennek a gondolkodásmódnak az alkalmazása segít ellensúlyozni a perfekcionizmust és az önkritikát – arra ösztönzi őket, hogy kockázatot vállaljanak, megszólaljanak, és élvezzék a tanulási folyamatot.

**3. Pozitív önbeszélgetés és belső párbeszéd** Az önbizalmat erősen befolyásolja a belső párbeszéd – az, ahogy az egyénnek önmagukkal beszélnek.



Az “önmagunkkal folytatott pozitív párbeszéd” („Megpróbálhatom újra”, „Jobb lettem a legutóbbi alkalom óta”) fokozza a rugalmasságot, míg a negatív párbeszéd („Nem vagyok elég jó”) az önbizalomhiányt erősíti. A résztvevők belső hangjának felismerésére és újragondolására való tanítása egy egyszerű, mégis hatékony eszköz a fejlődéshez.

**4. A visszajelzés szerepe** Az építő jellegű visszajelzés támogatja az önbizalmat, amikor az erőfeszítésre, a fejlődésre és a potenciálra összpontosít, nem csak az eredményekre. Inkluzív sportkörnyezetben a kitartásért és a csapatmunkáért járó dicséret hatékonyabb, mint a kizárólag a sikerre való összpontosítás. A visszajelzésnek mindig konkrétan („Jól koncentráltál arra a dobásra”), nem pedig általánosnak („szép munka”) kell lennie.

## **Nők, önbizalom és sport**

A férfiak és nők közötti önbizalomhiány a sportban jól dokumentált. Az Európai Nemek Közötti Egyenlőség Intézete (EIGE, 2020) kutatása a következőket mutatja:

- A nők gyakran kevésbé bíznak fizikai képességeikben, még akkor is, ha a teljesítményük megegyezik a férfiakéval, vagy akár jobb is.
- Sok nő habozik nyilvános sportpályákon részt venni, mert fél az ítélkezéstől vagy a képviselőlet hiányától.
- Azok a programok amelyek ötvözik a Társak



Ezek az eredmények különösen relevánsak a FootGolfra, egy viszonylag új sportágra, ahol a társadalmi láthatóság, a Társ kultúra és a médiamegjelenés még fejlődésben van. A FootGolf Femina egyedülálló lehetőséget kínál egy befogadó kultúra kiépítésére a kezdetektől fogva – egy olyan kultúra kiépítésére, amely aktívan elősegíti a nők önbizalmát a közösség, a képviselő és az önrendelkezés révén.

## **Önbizalomépítés a footgolffon keresztül**

A footgolf természetes környezetet biztosít az önbizalomépítéshez, mivel az egyéni teljesítményt a társadalmi részvétellel ötvözi. A résztvevők mérhető fejlődést tapasztalhatnak (pl. javuló technika vagy koncentráció), miközben élvezik a csapatmunkát és a társak biztatását.

A sportág lassabb tempója, barátságos légköre és hozzáférhetősége ideálissá teszi azoknak a nőknek, akik esetleg nem érzik jól magukat a hagyományos, versenysportokban.

A résztvevők önbizalma akkor növekszik, ha:

- Új készségeket tanulhat lépésről lépésre.
- Támogató visszajelzést kaphat.
- Asoport egyenrangúnak érzik magukat.
- Öröm és a hovatartozás megélése a sport által.



## Stratégiák az önbizalom erősítésére a footgolf workshopokon

Strategy	How It Builds Confidence	Example in FootGolf Femina
<b>Incremental Learning</b>	Dividing goals into small, achievable steps.	Practising shorter distances before full rounds.
<b>Positive Reinforcement</b>	Recognising effort and progress.	Encouraging each shot attempt, not just success.
<b>Peer Support</b>	Building a culture of encouragement among women.	Celebrating milestones together, e.g. first tournament.
<b>Role Modelling</b>	Showing visible examples of women succeeding.	Sharing stories of female players and coaches.
<b>Reflection &amp; Journaling</b>	Helping participants notice growth.	Writing down one achievement after each session.

### A bizalom köre

A bizalom egy egyszerű, megerősítő folyamaton keresztül épül, amelyet Bizalom Körének nevezünk:

1. Próbálj ki valami újat →
2. Tapasztalj meg sikert vagy tanulj →
3. Kapj visszajelzést/támogatást →
4. Növelj az önbizalmad →
5. Próbáld újra nagyobb magabiztossággal.

A workshop-vezetőknek kell lehetőséget teremteniük a kisebb sikerekre a workshopok elején, hogy elindítsák ezt a ciklust. Minden pozitív élmény erősíti a motivációt és az önbizalmat.



## Befogadó környezet és érzelmi biztonság

A biztonságos környezet megteremtése elengedhetetlen az önbizalom fejlesztéséhez. A nők habozhatnak teljes mértékben jelen lenni, ha félnek a környezettől, a kritikától vagy az összehasonlítástól. Az önbizalom támogatása érdekében:

- A workshopok elején állapítsunk meg ítélkezésmentességi szabályokat.
- Sebezhetőség megmutatása – a facilitátorok megoszthatják saját tanulási pillanataikat.
- Normalizáld a hibákat a tanulási folyamat részeként.
- Használj humort és empátiát a feszültség csökkentésére.

Ez tükrözi a pszichológiai biztonság fogalmát (Edmondson, 1999) – amikor az egyének elfogadottnak és tiszteltnek érzik magukat, hajlamosabbak kockázatot vállalni és kifejezni magukat.





## Gyakorlati példák

1. eset – „Első ütésből fakadó magabiztosság” (Szlovénia): Egy női FootGolf klub egy egyszerű gyakorlatot vezetett be: minden újonc elvégzi az első szezonbeli ütését, miközben a csoport éljenez. A teljesítményétől függetlenül a játékos „üdvözlő tapsot” kap. Ez a rituálé a befogadást szimbolizálja és csökkenti a szorongást, így az új résztvevők azonnal támogatást éreznek.

2. eset – „Önbizalmi naplók” (Magyarország): Minden edzés után a játékosok feljegyznek egy készséget, amelyet fejlesztettek, és egy dolgot, amire büszkék. Idővel a naplók segítettek a résztvevőknek kézzelfogható fejlődést látni, megerősítve mind az önbizalmat, mind a motivációt.

3. eset – „Kihívás félelem nélkül” (Franciaország): Egy helyi FootGolf edző szervezett egy „Pontszám nélküli nap” nevű eseményt, ahol senki sem számolta a pontokat. A hangsúly kizárólag a technikán, a testtartáson és az élvezeten volt. A résztvevők arról számoltak be, hogy utána nyugodtabbnak, elkötelezettebbnek és magabiztosabbnak érezték magukat.





## Az önbizalom mint önmegerősítés

A FootGolf Feminában szerzett önbizalom túlmutat a sportteljesítményen – a láthatóságról, az önrendelkezésről és az egyenlőségről szól. Amikor a nők önbizalmat építenek:

- Több kezdeményezőkészséget vállalnak a sportban és a vezetői szerepekben.
- Inspirálják a kollégáikat és a jövőbeli résztvevőket.
- Megkérdőjelezzik a nemi sztereotípiákat, és új narratívákat alkotnak a női sportolókról.

Az Európai Sport Munkaterv (2021–2024) hangsúlyozza, hogy az önbizalomépítés kulcsfontosságú szempont a nők részvételének és képviselésének előmozdításában. A FootGolf Femina ezt a gyakorlatba ülteti át – segít minden nőnek felismerni:

„Ide tartozom. Meg tudom csinálni. A jelenlétem számít.”

## Összefoglalás

Az önbizalom nem egy állandó tulajdonság – ez egy olyan készség, amely támogató környezetben, fokozatos kihívásokon és pozitív társasági élményeken keresztül fejleszhető. A FootGolf Feminában minden sikeres rúgás, közös nevetés és bátor pillanat hozzájárul az önbizalomhoz – erősítve mind az egyéni önrendelkezést, mind a nők sportban való kollektív láthatóságát.



### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: Bizalomkör – „Erősségek megosztása, ne eredmények”

Becsült időtartam: 45–60 perc Szükséges eszközök:

- Puha golflabda vagy FootGolf labda
- Nagy, nyitott tér (beltéren vagy kültéren)
- Flipchart vagy tábla és filctollak

**Célkitűzés:** Segíteni a résztvevőknek felismerni erősségeiket, bátorítást adni és kapni társaiktól, és kollektív önbizalmat építeni a képzés vagy workshop megkezdése előtt.

#### Lépésről lépésre útmutató:

- Alkossatok kört, minden résztvevő álljon egymás mellé.
- A csoportvezető bemutatja a célt: „Ma nem az eredményekre koncentrálnak, hanem azokra az erősségekre, amelyeket a csoportunkhoz hozunk.”
- A workshop-vezető azzal kezdi, hogy megtartja a labdát, hangosan kimond egy személyes erősséget (pl. „Türelemmel és pozitív energiával rendelkezem”), majd átadja a labdát egy másik résztvevőnek.
- Mindenki megismétli a folyamatot, megosztva egy erősségünket vagy tulajdonságunkat – ez lehet egy készség („szervezett vagyok”), egy hozzáállásunk („hibák után újra próbálkozom”) vagy egy értékünk („Segítek másoknak beilleszkedni”).



- Egy kör után a workshop-vezető feljegyzi a közös erősségeket egy flipchartra (pl. „Csapatszellem”, „Bátorság”, „Optimizmus”).
- Opcionális: Egy második körben a résztvevők kiemelnek egy olyan erősséget, amelyet egy másik személyben észrevettek („Láttam az elszántságodat a tegnapi kihívás során”).

### **Megbeszélő Reflexiós kérdések:**

- „Milyen érzés volt hangosan kimondani a saját erődöt?”
- „Milyen erősségeket fedeztél fel másokban?”
- „Hogyan tehet minket magabiztosabbá a footgolfozás során, ha felismerjük egymás erősségeit?”

**Tipp a trénernek:** Ezzel a gyakorlattal érzelmi hangulatot teremthetsz – támogató, pozitív és tiszteletteljes hangulatot. A tréningciklus elején vagy egy új kihívás előtt a leghatékonyabb.





## 2. feladat: Kihívás félelem nélkül – „Próbáld ki, tanulj, ismételd”

### **Becsült időtartam: 60–75 perc Szükséges eszközök:**

- FootGolf labdák és bóják
- 3–4 gyakorlócél (lyukak, zászlók vagy jelölők)
- Opcionális: kis kártyák motivációs idézetekkel

**Célkitűzés:** Segíteni a résztvevőknek szembenézni a hibáktól való félelemmel, megtapasztalni az ismétlésen keresztüli fejlődést, és a „kudarcot” tanulásként értelmezni.

### **Lépésről lépésre javaslatok:**

- Állíts be több rövid távú FootGolf kihívást (pl. bója eltalálása, két bója közötti áthaladás).
- Magyarázd el, hogy ez a tevékenység nem a tökéletességről szól, hanem az próálkozásról és a fejlődésről: „Minden kihívásban három próbálkozásod lesz. Nem az a feladatod, hogy tökéletes legyél, hanem az, hogy észrevedd a fejlődésedet.”
- Oszd a résztvevőket párokra vagy kis csoportokra. Az egyik személy végrehajtja a feladatot, míg a másik megfigyeli és pozitív visszajelzést ad.
- Minden kísérlet után a megfigyelő egy pozitív megjegyzést megoszt („Ezúttal jobban céloztál”, „Nyugodt maradtál” stb.).
- Változtass a szerepeken úgy, hogy mindenki egyszerre teljesítsen és támogassa is a feladatokat.



- Miután minden kihívással végeztetek, osszatok ki opcionális motivációs kártyákat a résztvevőknek, hogy egyénileg átgondolhassák azokat.

### **Reflexiók kérdések:**

- „Mit tanultál magadról, amikor ugyanazt a kihívást ismételted meg?”
- „Változott az önbizalmad az első és a harmadik próbálkozás között?”
- „Hogyan befolyásolta partnered visszajelzése a gondolkodásmódodat?”
- „Hogyan segíthet ez a megközelítés, ha valami újat próbálunk ki a sporton kívül?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Erősítse meg, hogy a hibák elengedhetetlenek a fejlődéshez. Ösztönözze a nevetést és normalizálja a tökéletlenséget – ez segít lebontani a félelemaalapú viselkedést és ellenálló képességet épít.

### **3. feladat: Az erőm története – „Az önbizalomhiánytól a sikerig”**

#### **Becsült időtartam: 60 perc Szükséges anyagok:**

- Papírlapok vagy füzetek
- Tollak vagy filctollak
- (Opcionális) pihentető háttérzene

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek átgondolni a múltbeli kihívásokat, amelyeket leküzdöttek, és ezeket a tapasztalatokat megújult önbizalommá alakítani a jövőbeli céljaik eléréséhez.



### **Lépésről lépésre javaslatok:**

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen, és vegyenek magukhoz egy papírlapot.
2. Kérd meg őket, hogy idézzenek fel egy személyes élményt – sportban, tanulásban vagy a mindennapi életben –, amikor bizonytalanok voltak, de végül sikerrel jártak.
3. Írj rövid útmutatókat a táblára:
  - „Mi volt a helyzet?”
  - „Mi nehezítette meg?”
  - „Mit tettél, hogy leküzdöd?”
  - „Mit tanultál magadról?”
4. 10–15 perc írás után a résztvevők párokat alkotnak, és (önként) megosztják történetüket.
5. Minden hallgató úgy válaszol, hogy megnevez egy erősségi pontot, amit a történetben hallott („Kitartást mutattál”, „Bátor voltál segítséget kérni”).
6. Befejezésül kérd meg a résztvevőket, hogy írjanak egy megerősítő mondatot maguknak (pl. „Megvan a bátorságom megpróbálni, még akkor is, ha nehéz”).

### **Reflexiók kérdések:**

- „Milyen közös erősségek jelentek meg a történeteitekben?”
- „Hogyan változtatta meg a személyes tapasztalatok megosztása a saját képességeidről alkotott képedet?”
- „Hogyan segíthet a múltbeli eredményeid elismerése a footgolfban rejlő új kihívások kezelésében?”



**Tipp a trénernek:** Használja ezt a gyakorlatot a modul záró reflexiójaként. Elősegíti az önismeretet és az érzelmi felemelkedést, megerősítve az önbizalom, a rugalmasság és a személyes fejlődés közötti kapcsolatot.

### **Opcionális mini-tevékenység: Önbizalom-létra**

Ha az idő engedi, a résztvevők papírra írt, 1–10. lépésekből álló „Önbizalmi létrát” készíthetnek a falra. Minden résztvevő feljegyez egy cetlit arra a lépcsőfokra, amelyik a jelenlegi önbizalmi szintjét jelzi a footgolfban. A modul után újra megnézik a létrát, hogy megváltozott-e az önbizalmi szintjük – ez egy egyszerű vizuális mutatója a haladásnak.





## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

### 1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista – „Az önbizalmam a cselekvésben”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek elgondolkodni önbizalmuk és kezdeményezőkészségük fejlődésén a FootGolf Femina workshopok során.

**Időzítés:** A modul végén (10–15 perc).

**javaslatok:** A résztvevők a következő skála segítségével értékelik az egyes állításokat:  Mindig (3 pont)  Néha (2 pont)  Még nem (1 pont)

Statement	Always	Sometimes	Not yet
1. I am willing to try new tasks or activities, even when I am unsure of success.			
2. I focus on learning and effort rather than worrying about mistakes.			
3. I recognise the progress I make, even when it feels small.			
4. I speak up to share my opinion or <u>idea</u> during group activities.			
5. I accept feedback without taking it personally.			
6. I can identify at least one strength I bring to my group or sport.			
7. I encourage others who seem nervous or hesitant.			
8. I notice that my confidence has increased since starting the workshop.			



## Pontozás és reflexió:

- 20–24 pont: Magabiztos kommunikátor – kezdeményezőkézséget és önbizalmat mutat.
- 15–19 pont: Kialakulóban lévő önbizalom – önismeret és bátorság fejlesztése.
- 8–14 pont: Bizalomépítés – a komfortzónán kívülre lépés elkezdése.

## Utánkövető reflexiós kérdések:

- „Melyik állítás tükrözi a legnagyobb erősségemet jelenleg?”
- „Melyik területen szeretnék dolgozni a jövőbeli FootGolf edzések során?”
- „Mi segít abban, hogy magabiztosnak érezzem magam, amikor valami újat tanulok?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Bátorítsa a résztvevőket, hogy ezt az ellenőrzőlistát tartsák meg a naplójukban, hogy a jövőbeli modulok vagy versenyek után át tudják tekinteni a haladásukat.

## 2. eszköz: Visszajelzési űrlap – „Hogyan támogattuk egymást”

**Cél:** A társak közötti konstruktív, megerősítő visszajelzés ösztönzése, és annak megerősítése, hogy az önbizalom nemcsak egyénileg, hanem a kölcsönös támogatás és a közösség révén is növekszik.

**Időpont:** A workshop végén vagy egy csoportos kihívás után.



**Javaslat:** A résztvevők párokban vagy kis csoportokban cserélnek visszajelzést. Mindenki kitölt egy űrlapot egy másik résztvevő számára.

Area of Observation	Feedback Prompt	Peer Comments
1. Encouragement	Did this person support others and share positive energy?	
2. Participation	Did they show initiative or try new tasks without hesitation?	
3. Resilience	How did they react after making a mistake or facing difficulty?	
4. Self-Expression	Did they share ideas or feedback openly during the workshop?	
5. Progress	What visible growth or improvement did you notice?	

### **Záró kérdések (megbeszélésre vagy írásra):**

„Mi volt az az egy dolog, amit ez a személy tett, ami másokban is bizalmat keltett?” „Milyen tanács segítene nekik abban, hogy továbbra is építsék az önbizalmukat?”

**Tipp a résztvevőknek:** Kérje meg a résztvevőket, hogy pozitív, konkrét és viselkedésközpontú nyelvezettel adjanak visszajelzést (pl. „Minden próbálkozás után mindenkit bátorítottál”, ne pedig azt, hogy „Jó voltál”).



### 3. eszköz: Moderátori megfigyelőlap – „Az önbizalom növekedésének felismerése”

Cél: Segíteni a facilitátoroknak a résztvevők magabiztosságával kapcsolatos viselkedésének szisztematikus megfigyelésében a tevékenységek során, és azonosítani azokat a területeket, ahol támogatásra vagy bátorításra lehet szükség.

Időztítés: Csoportos gyakorlatok és reflexiós foglalkozások során.

Javaslat: A foglalkozásvezetők minden megfigyelt viselkedést megjelölnek, és rövid jegyzeteket vagy példákat adnak.

Observed Confidence Behaviour	Observed (✓)	Example or Notes
Shows willingness to participate without hesitation.		
Attempts new or unfamiliar activities with curiosity.		
Responds positively to feedback and continues to try.		
Encourages and uplifts peers during challenges.		
Demonstrates visible progress in self-expression or body language.		
Verbalises personal strengths or growth moments.		
Displays composure and self-control under mild stress.		
<u>Shares</u> personal reflections during debrief or journaling.		



### **Moderátori reflexiós kérdések:**

1. Mely résztvevők mutattak megnövekedett önbizalmat a foglalkozás során?
2. Milyen körülmények vagy tevékenységek növelték leginkább az önbizalmukat?
3. Hogyan tudja a következő workshop továbbra is kihívások elé állítani és támogatni ezt a növekedést?

### **Opcionális összefoglaló (reporthoz vagy csapatszintű visszajelzéshez):**

„A résztvevők egyre növekvő magabiztosságot mutattak mind a szóbeli kifejezőmódban, mind a cselekvésben. A legjelentősebb előrelépés abban mutatkozott, hogy hajlandóak voltak új készségeket kipróbálni, és támogatni egymást a hibák után. A bizalom és a bátorítás légköre elengedhetetlennek bizonyult a tartós önbizalomépítéshez.”

### **Javasolt megvalósítási sorrend**

1. Tevékenységek közben: A foglalkozásvezető a 3. eszköz (Megfigyelőlap) segítségével megfigyeléseket végez.
2. Tevékenységek után: A résztvevők kitöltik az 1. eszközt (Önértékelési ellenőrzőlista).
3. Párokban vagy csoportokban: A párok támogató visszajelzéseket cserélnek a 2. eszköz segítségével.
4. Záró gondolatok: A témakör nyílt átbeszélésével zárul:
5. „Milyen új meggyőződést viszel magaddal kapcsolatban ebből a workshopból?”



## 2. MODUL VEZETÉS

„Irányítja, motiválja és inspirálja a társait.”

### Javasolt időtartam:

- 1. rész (1,5–2 óra): A vezetés, a kommunikációs stílusok és a motiváció megértése a sportban.
- 2. rész (1,5–2 óra): Gyakorlati vezetői feladatok és Társak által vezetett tevékenységszimulációk.

### Célcsoport:

- Utánpótlásedzők, edzők, önkéntesek és fiatal nők, akik aktívak a FootGolf klubokban vagy a közösségi sportban.
- Ideális azoknak a résztvevőknek, akik szeretnék magabiztosabbá válni a kezdeményezőkézségben, a kis csapatok irányításában és a pozitív példaképként való szolgálatban vegyes vagy női vezetőségű sportkörnyezetben.





## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. Mutasson kezdeményezőkézséget kiscsoportos footgolf vagy csapatépítő tevékenységek szervezésével és lebonyolításával.
2. Motiválja társait pozitív megerősítéssel, empátiával és konstruktív kommunikációval.
3. Vezetőként mutasson példát a tisztességre, a tiszteletre és a feddhetetlenségre mind az edzések, mind a versenyek során.
4. Alkalmazzon alapvető vezetési technikákat, mint például a delegálás, az aktív hallgatás és a csapatkoordináció.
5. Gondolják át saját vezetési stílusukat, és azonosítsák a személyes erősségeiket és a fejlesztendő területeket.





## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### **A vezetés megértése a footgolf kontextusában**

A sportban a vezetés sokkal többet jelent, mint javaslatokat adni vagy egy csoportot irányítani. Ez a képesség arra, hogy másokat inspiráljunk, felhatalmazzunk és támogassunk egy közös cél elérésében. A FootGolf Femina kontextusában a vezetés az empátiával teli iránymutatást jelenti – segítve a nőket és lányokat abban, hogy önbizalmat építsenek a kezdeményezőképtiséghez, a véleménynyilvánításhoz és az inkluzív sportkörnyezet alakításához.

A footgolfban a vezetés apró, mindennapi pillanatokban nyilvánul meg: egy játékos, aki üdvözlő egy újoncot, egy csapatkapitány, aki a fair play-t hirdeti, vagy egy önkéntes, aki segít egy esemény koordinálásában. Ezek a mikrovezetői cselekedetek együttesen határozzák meg a sport kultúráját, és azt, hogy mennyire érzik magukat befogadónak és felhatalmazónak a nők számára.

A FootGolf Femina projekt felismeri, hogy sok nő és fiatal játékos korábban talán nem tekintette magát „vezetőnek”. Ezért ez a modul segít a résztvevőknek felfedezni személyes vezetői stílusukat, megerősíteni önbizalmukat, és ezeket a készségeket konkrét tettekre váltani – a FootGolf pályán és azon kívül is.



## Kulcsfogalmak és definíciók

### 1. Vezetés

A vezetés úgy definiálható, mint mások befolyásolásának és motiválásának folyamata a közös célok elérése érdekében. A sportban ez a befolyásolás akkor a leghatékonyabb, ha a bizalomra, a tiszteletre, a kommunikációra és a közös célra épül, nem pedig a tekintélyre vagy a hierarchiára.

A footgolfban a vezetést részvételen alapuló vezetésként kell értelmezni, ami a következőket jelenti:

- A vezetők inkább irányítanak, mint parancsolnak.
- A csapattagok hangját értékelik a döntéshozatalban.

A sikert a befogadás, a méltányosság és az együttműködés méri.

### 2. Felhatalmazás

A készség megszerzése az önbizalom, az autonómia és az elismerés megszerzésének folyamata. A sportban részt vevő nők számára ezen készség megszerzése a következőket jelenti:

- Hisznek a vezetői képességeikben.
- A döntések feletti felelősségvállalás.
- Támogatás érzése a társaktól és a szervezetektől.



Az UNESCO Kazanyi Akcióterve (2017) szerint a sport a nők társadalmi szerepvállalásának egyik leghatékonyabb eszköze – biztonságos teret biztosít a vezetői készségek, a csapatmunka és az önkifejezés gyakorlásához egy olyan kontextusban, amely értékeli az erőfeszítést és az együttműködést.

### **3. Motiváció és inspiráció**

A hatékony vezetők mások erősségeinek felismerésével, konstruktív visszajelzéssel és a hovatartozás érzésének előmozdításával motiválnak. Az inkluzív sportkörnyezetben a motiváció belső – a személyes fejlődés, az öröm és a közös értékek vezérlik –, nem pedig pusztán a versenyzés.

### **4. Példamutatás**

A példakép példával vezet. A FootGolf Femina-ban a példaképek a következőket mutatják be:

- Tisztelet és becsületesség a pályán és azon kívül is.
- Kiegyensúlyozott verseny empátiával.
- Az újonnan érkezők bátorítása.

A példaképeket nem az életkor vagy a tapasztalat határozza meg, hanem a tetteik következetessége és az a képességük, hogy másokat rátermettnek és értékesnek éreztessék.



## **Nők, vezetés és sport: Jelenlegi perspektívák**

A nők továbbra is alulreprezentáltak a vezetői szerepekben a sportban – edzőként, játékvezetőként, igazgatósági tagként és még informális csapatvezetőként is.

Az Európai Nemek Közötti Egyenlőség Intézete (EIGE, 2022) szerint:

- A nemzeti sportszövetségek döntéshozatali pozícióinak mindössze 14%-át töltik be nők.
- A nőket kevésbé tartják vezetőnek a vezetést a férfiassággal társító, makacs sztereotípiák miatt.
- Azok a programok, amelyek mentorálás, képzés és láthatóság révén ösztönzik a női vezetőket, mérhető növekedést eredményeznek a nők sportban való részvételében és megtartásában.

A FootGolfban – egy fiatal és még fejlődésben lévő sportágban – egyedülálló lehetőség kínálkozik arra, hogy már a kezdetektől új mércét állítsunk fel a nemek közötti egyensúly terén. A nők vezetői szerepvállalásának ösztönzése biztosítja, hogy a sportág inkluzív módon fejlődjön, tükrözve az egyenlőség, a sokszínűség és a méltányosság értékeit.



## Vezetési stílusok és megközelítések a footgolfban

A csoporttól és a kontextustól függően különböző vezetési stílusok alkalmazhatók. A hatékony vezetők gyakran az alábbi megközelítések közül többet is kombinálnak:

Style	Description	When Useful in FootGolf
<b>Transformational</b>	Inspires through shared vision and enthusiasm. Encourages others to see possibilities.	Motivating a team before tournaments or new initiatives.
<b>Democratic</b>	Involves everyone in decision-making and problem-solving.	Planning events, setting team rules, or choosing game strategies.
<b>Servant Leadership</b>	Focuses on supporting the needs of others first.	Helping newcomers or volunteers feel valued.
<b>Situational</b>	Adapts leadership style to match the team's maturity and readiness.	Adjusting between beginners' sessions and professional settings.

A FootGolf Feminában mások vezetése nem a dominanciáról szól, hanem egy olyan környezet megteremtéséről, ahol mások is boldogulhatnak.

LEADERSHIP



## Vezetés és befogadás

Az inkluzív vezetés érzékenységet, igazságosságot és a különbségek tudatosítását igényli. Egy jó vezető:

- Elismeri, hogy nem mindenki ugyanúgy kommunikál vagy tanul.
- Biztosítja, hogy a halkabb hangok is hallhatóak legyenek.
- A konfliktusokat korán és tiszteletteljesen kezeli.
- Bizalmat épít átlátható kommunikációval és következetes viselkedéssel.

Az inkluzív vezetés erősíti a csapatkohéziót, és tükrözi az egyenlőség, a részvétel és a tisztelet értékeit, amelyek központi szerepet játszanak az olyan európai sportkezdeményezésekben, mint a nemek közötti egyenlőség a sportban (2023–2027) és az EU sportra vonatkozó munkaterve (2021–2024).

## Vezetői készségek fejlesztése a sport révén

A sport természetes környezetet biztosít a vezetői készségek fejlesztéséhez. Minden edzés vagy mérkőzés lehetőséget kínál a gyakorlásra:

- **Döntéshozatal:** stratégiák kiválasztása vagy alkalmazkodás a körülményekhez.
- **Felelősség:** a tisztességes játék és a szabályok betartásának biztosítása.
- **Kommunikáció:** visszajelzés adása és csapattársak motiválása.
- **Empátia:** mások érzelmi és társadalmi támogatása.



A footgolfban ezek a készségek közvetlenül a közösségre gyakorolt hatást gyakorolják. A sportban vezető szerepet betöltő nők gyakran más területeken is vezető szerepet töltenek be – oktatásban, önkéntességben vagy helyi aktivizmusban.

## Jó gyakorlati példák

### 1. példa – „Kapitányok a befogadásért” (Olaszország):

Egy helyi FootGolf klub bevezette a játékosok közötti rotációs vezetést. Minden héten más tag lett a „kapitány”, aki a bemelegítések és a csapatkommunikáció koordinálásáért volt felelős. Ez a rotáció segített a nőknek abban, hogy magabiztosabbá váljanak a nyilvános beszéd és a csapatmunka terén, miközben megtanultak vezetőként működni egy támogató környezetben.

### 2. példa – „Vezetői körök” (Spanyolország):

Egy regionális női FootGolf csoport havi vezetői köröket hozott létre, ahol a játékosok megosztották egymással személyes történeteiket a kihívásokról és a sikerekről. Ezek a kötetlen találkozók segítettek lerombolni a sztereotípiákat, előmozdították a mentorálást, és erősebb összetartozás érzését építették ki a résztvevők között.

### 3. példa – „Mentorálás a gyakorlatban” (Magyarország):

Tapasztalt női FootGolf játékosok mentorként működtek az új résztvevők számára, eligazodva a szabályokban, az etikettben és az edzési



## Vezetés mint felhatalmazás

A vezetés általi felhatalmazás személyes és kollektív is lehet.

- Az egyén számára ez önismeretet, magabiztosságot és kommunikációt jelent.
- A csoport számára ez együttműködést, kölcsönös tiszteletet és közös sikereket jelent.

A FootGolf Feminában a vezetés a fenntarthatóság és az egyenlőség kulcsfontosságú mozgatórugója. Minden felhatalmazott női vezető multiplikatórrá válik – valakivé, aki másokat is arra ösztönöz, hogy bekapcsolódjanak, részt vegyenek és kezdeményezzenek.

Ez a hullámhatás segít biztosítani, hogy a FootGolf olyan sportággá fejlődjön, amely a kompetenciát a konformizmus helyett, az együttműködést pedig a versengés helyett értékeli.

A vezetői kompetenciák fejlesztésével a résztvevők nemcsak mások irányítására való képességüket javítják, hanem hozzájárulnak egy olyan jövő alakításához is, amelyben a nők hangja látható, magabiztos és a sport minden szintjén ünnepezt.



### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: „A bemelegítés vezetése” – Kezdeményezőkézség és önbizalom gyakorlása

##### **Becsült időtartam: 30–40 perc**

Szükséges eszközök: Nincsenek (mozgáshoz szükséges tér, opcionális bóják vagy jelölők).

##### **Cél:**

Fejlessze vezetői magabiztosságát rövid csoportos tevékenységek vezetésével; gyakorolja a kommunikációt, a motivációt és az javaslatok világos megfogalmazását.

##### **Lépések:**

##### **Bevezetés (5 perc):**

A facilitátor elmagyarázza, hogy a sportban a vezetés gyakran apró, látható feladatokkal kezdődik – például egy bemelegítés vezetésével. A résztvevők felváltva vezetik a csoportot rövid fizikai vagy koordinációs tevékenységeken keresztül.

##### **Előkészítés (5–10 perc):**

Oszd a csoportot 3-4 fős kis csapatokra. Minden csapat készítsen elő egy egyszerű, 3-4 perces bemelegítő gyakorlatsort (nyújtás, dinamikus mozdulatok vagy egy egyszerű játék). Ösztönözd a kreativitást – tartalmazhatnak rövid motivációs mondatokat vagy szórakoztató kihívásokat.



### **Megvalósítás (15–20 perc):**

- Minden csapat bemutatja a bemelegítő gyakorlatát az egész csoportnak, a vezetői szerepeket felváltva.
- A foglalkozásvezető megfigyeli, hogyan a résztvevők közlik az javaslatokat, hogyan tartják fenn a figyelmet és hogyan bátorítják a többieket.

### **Megfigyelés és pozitív visszajelzés (5 perc):**

Minden mini-ülés után a Társak rövid, konstruktív visszajelzést adnak a „Ragyogj és fejlődj” modellt követve:

- *Ragyogás: egy dolgot jól csinált a vezető.*
- *Növekedés: egy javaslat a következő alkalomra.*

### **Reflexiós kérdések:**

- „Milyen érzés volt másokat vezetni? Mi volt könnyű vagy kihívást jelentő?”
- „Milyen kommunikációs technikák segítettek a csoportotokat abban, hogy fenntartsák az érdeklődésüket?”
- „Milyen vezetői viselkedési formákat vettél észre magadban vagy másokban?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Emlékeztess a résztvevőket, hogy a vezetés a tisztaságról, a magabiztosságról és a törődésről szól – nem a tökéletességről. Még az olyan apró cselekedetek is, mint a mosolygás vagy a pozitív megerősítés, erős vezetői hatással bírnak.



## 2. feladat: „A kihívás váltófutása” – Vezetés nyomás alatt

### Becsült időtartam: 45–60 perc

Szükséges eszközök:

Néhány egyszerű tárgy (FootGolf labdák, bóják vagy jelölők).

### Cél:

Döntéshozatali, delegálási és motivációs készségek erősítése enyhe időnyomás alatt – valós vezetői helyzetek szimulálásával.

### Lépések:

#### Előkészítés (5 perc):

Jelölj ki két rövid aktivitási zónát bóják vagy természetes határok segítségével. Oszd a résztvevőket 5-6 fős csapatokra. Minden csapat válasszon egy „kapitányt” az első fordulóhoz.

#### Magyarázd el a kihívást (5 perc):

Minden csapatnak egy egyszerű váltófutást kell teljesítenie három feladattal, például:

1. feladat: Csöpögtesd a labdát 3 bója körül.
2. feladat: Passzolj egy csapattársadnak egyetlen érintéssel.
3. feladat: Találj el egy 10 méterre lévő megjelölt célpontot.

A csavar: csak a kapitány ismeri az összes szabályt, és gyorsan és világosan kell elmagyaráznia és koordinálnia azokat a csapatának.



### **1. kör (10–12 perc):**

A csapatkapitányok vezetik a csapatokat a váltófutáson keresztül. A vezető megfigyeli a kommunikációt, a befogadást és a motivációs viselkedést.

### **Csere / Forgás (10 perc):**

Új kapitányokat választanak, és egy szabályt megváltoztatnak vagy kissé bonyolultabbá tesznek. A kapitányoknak alkalmazkodniuk kell, és hatékonyan kell irányítaniuk a csapatukat.

### **Csapat reflexiója (5–10 perc):**

Minden csapat megbeszéli:

- Mi tette hatékonyá a vezetést?
- Hogyan kezelték a konfliktusokat vagy a zavarodottságot?
- Hogyan tudta a vezető fenntartani a motivációt?

### **Reflexiós kérdések:**

- „Hogyan befolyásolta a kommunikáció a teljesítményt?”
- „Mit tanultál a vezetési stílusod időnyomás alatti adaptálásáról?”
- „Hogyan használhatjuk ezeket a vezetői készségeket valós footgolf helyzetekben?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Erősítsd meg, hogy a vezetés helyzetfüggő – néha határozottságot, néha aktív hallgatást igényel. A legjobb vezetők nyugodtak, egyértelműek és támogatóak maradnak még akkor is, ha a tervek változnak.



### **3. tevékenység: „Társsegítő körök” – Vezetés támogatáson keresztül**

**Becsült időtartam:** 45 perc

Szükséges eszközök: Székek vagy nyitott kör alakú díszlet, jegyzetpapír az elmélkedéshez.

#### **Cél:**

Empátián alapuló vezetői és Társmotivációs készségek fejlesztése strukturált párbeszéd és aktív hallgatás révén.

#### **Lépések:**

##### **Kis csapatok formázása (5 perc):**

Hozz létre 4-5 fős csoportokat. Oszd ki a szerepeket a résztvevők között:

- *Előadó: megoszt egy nemrégiben történt (valós vagy képzelt) sporttal vagy csapatmunkával kapcsolatos kihívást.*
- *Edző: aktívan hallgat és irányító kérdéseket tesz fel (nem tanácsot).*
- *Megfigyelők: figyeljék meg a hatékony kommunikációt és a támogató viselkedést.*

##### **Edzői kör (10–12 perc):**

A coach nyitott kérdéseket használ, hogy segítse a beszélőt a reflexióban. Példák:

- „Milyen lehetőségeket látsz?”
- „Mi segíthetne előrelépni?”
- „Mi az az egy erősség, amire támaszkodhatsz?”



### **Csere (20 perc):**

Változtass a szerepeken, hogy minden résztvevő egyszer legyen edző.

### **Csoportos reflexió (8–10 perc):**

Beszélgétek meg, milyen érzés volt, amikor meghallgattak, útmutatást és támogatást kaptak.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Milyen tulajdonságok tesznek valakit jó Társ coachá vagy vezetővé?”
- „Hogyan erősítheti a csapatvezetést a meghallgatás és az empátia?”
- „A mai vezetői magatartások közül mely példákat tudnád alkalmazni a klubodban vagy a közösségben?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Ez a gyakorlat az érzelmi intelligenciát és a támogató kommunikációt emeli ki – ezek létfontosságúak a női vezetői képességek fejlesztéséhez. Bátorítsa a résztvevőket, hogy ezeket a coaching eszközöket a mindennapi interakciókban is használják, ne csak a formális szerepkörökben.

### **Gyors megvalósítási tippek (nincs szükség extra anyagokra):**

- A tevékenységek a pályán vagy azon kívül, beltéren vagy kültéren is lebonyolíthatók.
- A viselkedésre és a kommunikációra koncentrálj, ne a sportteljesítményre.
- Bátoríts minden résztvevőt, hogy legalább egyszer vállalon látható vezetői szerepet



## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

A vezetői fejlődést legjobban önismeret, társak elismerése és a facilitátor megfigyelése révén lehet értékelni.

Ezek az eszközök lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy elgondolkodjanak azon, hogyan mutatnak kezdeményezőkészséget, kommunikációt, empátiát és felelősségvállalást, miközben másokat irányítanak.

### 1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista – „Vezetői képességeim a gyakorlatban”

#### Cél:

Bátorítsa a résztvevőket, hogy a tevékenységek után értékeljék saját vezetői viselkedésüket, magabiztosságukat és kommunikációs stílusukat.

**Időtartam: 10–15 perc a modul végén.**

#### Pontozás:

A résztvevők értékelik az egyes állításokat:

Mindig (3 pont)     Néha (2 pont)     Még nem (1 pont)





Statement	Always	Sometimes	Not Yet
1. I take initiative to organise or coordinate group activities.			
2. I explain instructions clearly and make sure everyone understands them.			
3. I motivate others using positive and respectful communication.			
4. I listen to teammates' ideas and include their input in decisions.			
5. I give constructive feedback and acknowledge others' contributions.			
6. I stay calm and supportive when things don't go as planned.			
7. I act as a role model by demonstrating fairness and respect.			
8. I reflect on my leadership and look for ways to improve.			

### Pontozás és reflexió:

- **20–24 pont: Kiemelkedő vezető** – következetesen vezetői tulajdonságokat mutat.
- **15–19 pont: Fejlődő vezető** – növekvő önbizalmat és tudatosságot mutat.
- **8–14 pont: Kiindulópont** – a példamutatáson keresztüli vezetés megértésének fejlesztése.



## **Utánkövető kérdések (egyéni vagy csoportos reflexió):**

„Milyen vezetői viselkedési formákra vagyok ma a legbüszkébb?” „Melyik területet szeretném erősíteni a következő footgolf edzésemen?”

## **2. eszköz: visszajelzési űrlap – „Vezetés mások szemszögéből”**

### **Cél:**

Ösztönözd a résztvevőket, hogy konstruktív visszajelzést adjanak és kapjanak a megfigyelt vezetői viselkedésről a tevékenységek során (pl. „Vezesd a bemelegítést” vagy „Kihívásváltó”).

### **Időtartam: 15–20 perc**

#### Utasítás:

- Minden résztvevő visszajelzést kap két társától, akik legalább egy vezetői tevékenység során megfigyelték őket.
- A visszajelzésnek konkrét cselekvésekre kell összpontosítania, nem pedig személyiségjegyekre.



Leadership Area	Feedback Prompts	Peer Comments
1. <b>Clarity &amp; Communication</b>	Did they give clear instructions and maintain attention?	
2. <b>Motivation &amp; Encouragement</b>	Did they inspire others and keep a positive tone?	
3. <b>Team Inclusion</b>	Did they listen to others' input and ensure everyone participated?	
4. <b>Adaptability</b>	How did they react when something went wrong or changed?	
5. <b>Role Modelling</b>	Did they set an example through fairness, respect, and positivity?	

### **Záró kérdés (minden társ válaszol):**

„Milyen vezetői erősséget vettél észre ebben a személyben?” „Milyen apró fejlesztést javasolnál a következő alkalomra?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Bátorítsd a résztvevőket, hogy köszönjék meg társaiknak a visszajelzést, és mielőtt válaszolnának, gondolják át magukban a történeteket. Hangsúlyozd az építő jellegű, ne a helyreigazító nyelvhasználatot (pl. „Mindenkit bátorítottál azzal, hogy...”, ne pedig azt, hogy „Kellett volna...”).



### 3. eszköz: Megfigyelőlap a moderátornak – „A vezetés felismerése a gyakorlatban”

#### Cél:

Támogassa a facilitátorokat a megfigyelhető vezetői kompetenciák – különösen a kommunikáció, a csapatmunka és a példamutatás – értékelésében a tevékenységek során.

#### Időzítés: Minden csoportos gyakorlat alatt.

#### Utasítás:

A foglalkozásvezető végig megfigyeli a résztvevőket a foglalkozás során, az alábbi ellenőrzőlista segítségével jegyzeteket és példákat rögzít.

Leadership Competence	Observed (✓)	Examples / Notes
Takes initiative in group planning or coordination.		
Communicates instructions clearly and checks understanding.		
Encourages quieter participants and ensures inclusion.		
Provides positive reinforcement and manages group morale.		
Demonstrates fairness and respect in decision-making.		
Shows adaptability when plans change.		
Reflects on performance or seeks feedback.		

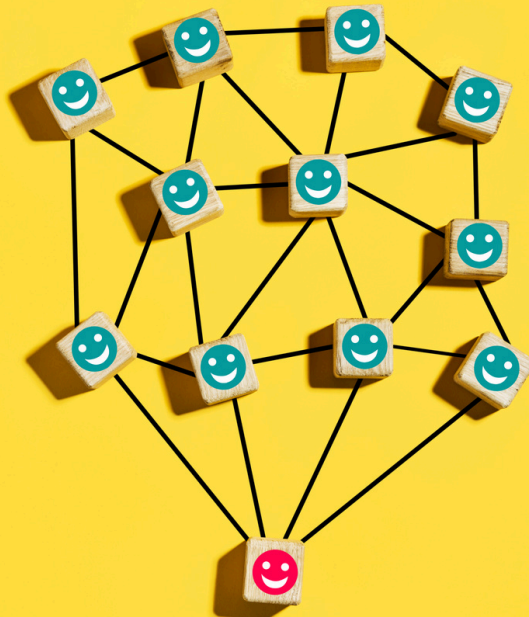


### **A foglalkozás utáni facilitátor reflexiója:**

1. Mely résztvevők vállaltak természetes módon vezetői szerepet?
2. Hogyan mutatták a női résztvevők magabiztosságát vagy befolyását?
3. Milyen gyakori kihívásokat figyeltek meg (pl. túlzásba vitt beszéd, habozás, nem egyértelmű kommunikáció)?
4. Mely facilitációs technikák támogatták a legkiegyensúlyozottabb részvételt?

### **Opcionális összefoglaló (jelentésekhez vagy monitoringhoz):**

„A résztvevők növekvő önbizalmat és vezetői tudatosságot mutattak. A fő erősségek közé tartozott a csapat motivációja és az inkluzív kommunikáció. Jövőbeli fókusz: az javaslatok és a delegálás egyértelműségének finomítása.”





## Az eszközök kombinálása

- **Tevékenységek során:** A foglalkozásvezetők kitöltik a 3. eszközt (Megfigyelőlap) valós idejű példák gyűjtéséhez.
- **Tevékenységek után:** A résztvevők strukturált visszajelzéseket cserélnek a 2. eszköz (Társ-visszajelző űrlap) segítségével.
- **A foglalkozás végén:** Mindenki kitölti az 1. eszközt (Önértékelés), majd egy 10 perces reflektív megbeszélés következik egy kulcskérdés felhasználásával:

„Mit jelent számomra a vezetés, és hogyan tudom ezt a mindennapi életemben megmutatni?”

Ez a háromrétegű megközelítés (önkéntes – Társ – facilitátor) kvalitatív betekintést és mérhető tanulási bizonyítékokat is nyújt, összhangban az Erasmus+ értékelési szabványjaival.





# 3. MODUL

## CSAPATMUNKA

„Együttműködve a közös célok eléréséért.”

### Javasolt időtartam:

#### 3–4 óra (két alkalomra osztva ajánlott):

- *1. rész (1,5–2 óra): A csapatmunka alapelveinek, a csoportszerepeknek és a kommunikációs stratégiáknak a megértése.*
- *2. rész (1,5–2 óra): Gyakorlati csoportos feladatok és reflexió a footgolf környezetben zajló együttműködésről.*

### Célcsoport:

- Utánpótlásedzők, edzők, női sportolók és önkéntesek, akik részt vesznek a FootGolfban vagy közösségi sportkezdeményezésekben.
- Alkalmas azoknak a résztvevőknek, akik fejleszteni szeretnék együttműködési képességüket, vezetői szerepüket és támogató csapatkultúrát szeretnének építeni.
- Különösen releváns a női csoportok számára, amelyek a vegyes nemű vagy többszintű csapatokon belüli együttműködés, empátia és kommunikáció fokozására törekszenek.



## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. Hatékonyan működjön együtt párokban vagy kis csoportokban a közös célok elérése érdekében, bizalmat és világos kommunikációt alkalmazva.
2. Ossa el igazságosan a szerepeket és a felelősségeket, elismerve minden tag erősségeit és hozzájárulását.
3. A kisebb nézeteltéréseket konstruktívan kezeljük nyílt beszélgetéssel, empátiával és tisztelettel.
4. Támogasd a társaidat a bátorítás, a motiváció és az érzelmi egyensúly elősegítésével tevékenységek vagy versenyek során.
5. Reflektáljon a csoportdinamikára, és azonosítsa azokat a viselkedési formákat, amelyek elősegítik vagy akadályozzák a csapatmunkát sportkörnyezetben.





## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### **A csapatmunka megértése a sportban és a footgolfban**

A csapatmunka minden sikeres csoport alapja – legyen szó sportról, munkáról vagy közösségi életről. A footgolfban, bár az egyének gyakran a saját köreiket játsszák, minden edzés, esemény és kezdeményezés az együttműködésen, a közös felelősségvállaláson és a kölcsönös tiszteleten múlik.

A sportoló nők számára a csapatmunka még mélyebb értéket képvisel: biztonságos és felhatalmazó teret biztosít a tapasztalatok megosztásához, egymás támogatásához, és a hagyományos nemi szerepek megkérdőjelezéséhez, amelyek gyakran korlátozzák a részvételt vagy az önbizalmat. A csapatmunka révén a résztvevők nemcsak fogalomként, hanem mindennapi gyakorlatként is megtapasztalják a befogadást.

A FootGolf Feminában a csapatmunka a közös cél érdekében történő hatékony együttműködés képességét jelenti – legyen szó egy esemény megszervezéséről, egy edzés lebonyolításáról vagy egy kihívás teljesítéséről a pályán. Nem az egyéni tökéletességről szól, hanem a szinergia megteremtéséről – arról az elképzelésről, hogy „együtt többet érünk el, mint egyedül”.



## Kulcsfogalmak és definíciók

### 1. Csapatmunka

A csapatmunka az egyének összehangolt erőfeszítését jelenti egy közös cél érdekében, ötvözve a kiegészítő készségeket és a kölcsönös elszámoltathatóságot.

A hatékony csapatok a következőkre épülnek:

- **Világos kommunikáció:** Az információk nyílt és tiszteletteljes cseréje.
- **Bizalom:** Hisz abban, hogy minden tag értékes és megbízható.
- **Közös célok:** Egy közös cél megértése és mellette való elköteleződés.
- **Együttműködés:** A személyes preferenciák módosítása a csoport javára.
- **Kölcsönös támogatás:** Segíteni másoknak a kihívások leküzdésében és együtt ünnepelni az elért eredményeket.

### 2. Csoportdinamika

A csoportdinamika leírja, hogyan lépnek interakcióba az emberek a csapatokon belül – hogyan kommunikálnak, hoznak döntéseket, oldanak meg konfliktusokat és befolyásolják egymást. A sportban a pozitív csoportdinamika fokozza a motivációt, a rugalmasságot és az élvezetet.



Tuckman modellje (1965) szerint a csapatok négy szakaszon keresztül fejlődnek:

- *Formálás: egymás megismerése és a célok megértése.*
- *Viharoskodás: nézeteltérések kezelése és konfliktusok megoldása.*
- *Normálás: közös értékek, rutinok és kohézió kialakítása.*
- *Teljesítmény: hatékony, támogató együttműködés megvalósítása.*

Ezen szakaszok felismerése segít az edzőknek és a résztvevőknek megérteni, hogy a konfliktus a csapatfejlődés természetes és hasznos része, nem pedig kudarc.

### **3. Együttműködés kontra verseny**

A hagyományos sportkultúrák gyakran a versenyt helyezik előtérbe. Míg a verseny motiválhatja a teljesítményt, az együttműködés erősíti a hovatartozást. A női sportfejlesztési programokkal kapcsolatos kutatások (EU, 2021) azt mutatják, hogy a női sportolók a kollektív támogatást, a kommunikációt és a közös fejlődést legalább annyira értékelik, mint a teljesítménybeli eredményeket.

Az olyan befogadó projektekből, mint a FootGolf Femina, az együttműködés nemcsak jobb csapatokat, hanem magabiztosabb egyéneket is épít.



#### 4. Pszichológiai biztonság

A pszichológiai biztonság fogalmát Amy Edmondson (1999) alkotta meg, és arra a közös meggyőződésre utal, hogy egy csoport biztonságos az interperszonális kockázatvállalás szempontjából.

Egy pszichológiailag biztonságos csapat lehetővé teszi a tagok számára, hogy:

- Az ítélezkéstől való félelem nélkül tegyél fel kérdéseket.
- Fejezze ki új ötleteit vagy kétségeit.
- Ismerd el a hibáidat és tanulj belőlük.

Ez a koncepció különösen releváns a nemek szerint kiegyensúlyozott és vegyes szintű sportkörnyezetekben, ahol a résztvevők esetleg haboznak megszólalni vagy kezdeményezni. Az ilyen biztonság megteremtése elősegíti az önrendelkezést, a kreativitást és az elkötelezettséget.





## Csapatmunka és a nők szerepvállalásának erősítése a sportban

### Nemek és csapatfelfogás:

Tanulmányok kimutatták, hogy a nők kommunikációs stílusa gyakran hangsúlyozza a befogadást és az empátiát – a hatékony csapatmunka kulcsfontosságú mozgatórugóit. A nők azonban hajlamosabbak alábecsülni a saját hozzájárulásukat, vagy visszatartani az ötleteiket a versenyképes környezetben.

Az olyan projektek, mint a FootGolf Femina, szándékosan a csapatmunkát használják az önbizalom építésére és a hangsúlynak az összehasonlításról az együttműködésre való áthelyezésére.

### Csapat szerepeken keresztüli felhatalmazás:

Az inkluzív sportban a csapatmunka lehetőséget kínál a következőkre:

- Vállalj vezetői szerepeket (pl. csapatkoordinátor, kommunikációs vezető).
- Élje át a közös sikereket, és építse az önbizalmát a társak elismerése révén.
- Fejlesszen olyan soft skilleket, mint az empátia, az alkalmazkodóképesség és a problémamegoldó képesség – amelyek a mindennapi életben is hasznosíthatók.

Azok a nők, akik hatékony csapatmunkát tapasztalnak a sportban, gyakran ezt a magabiztosságot viszik magukkal az oktatásba, a karrierbe és a közösségi szerepvállalásba, teljesítve az Erasmus+ egyik célkitűzését: a nők felhatalmazásának elősegítése a sportban és a társadalomban való részvétel és képviselés révén.



## Csapatmunka kihívásai és azok leküzdésének módjai

Bár a csapatmunkát általánosan értékelik, számos közös kihívást jelent:

Challenge	Description	Overcoming Strategy
Uneven participation	Some voices dominate while others withdraw.	Use structured turn-taking and inclusive facilitation.
Miscommunication	Misunderstanding or lack of feedback.	Apply active listening and rephrasing.
Conflict	Disagreement about decisions or performance.	Address early; focus on shared goals and respect.
Lack of trust	Members doubt commitment or fairness.	Build reliability through consistent actions.
Cultural/gender stereotypes	Certain roles or expectations limit contribution.	Encourage diversity and challenge assumptions openly.

Ha konstruktívan kezeljük ezeket a kihívásokat, azok tanulási lehetőségekké válnak, segítve a csapatokat mind a folyamataik, mind a kapcsolataik megerősítésében.





## A kommunikáció szerepe

A hatékony csapatmunka a tiszta, pozitív kommunikáción múlik.

Néhány egyszerű, de hatékony technika a következőket foglalja magában:

- **Aktív hallgatás:** Koncentrálj teljes mértékben a beszélőre, kerüld a félbeszakítást, és erősítsd meg a megértését.
- **Konstruktív visszajelzés:** Használd a „pozitív-javaslat-pozitív” modellt (pl. „Tetszett, hogy mindenkit bevontál; legközelebb talán egy kicsit világosabban fogalmaznál az időzítésben; összességében nagyszerű munka volt!”).
- **Nonverbális jelzések:** Szemkontaktus, nyílt testbeszéd és az elköteleződést kifejező gesztusok.
- **Bátorító nyelvezet:** Rövid, megerősítő kifejezések („Jó ötlet!”, „Próbáljuk ki együtt!”, „Meg tudjuk csinálni!”).

A női csapatok különösen profitálnak azokból a kommunikációs stílusokból, amelyek egyensúlyt teremtenek az asszertivitás és az empátia között, egyenlőség és bizalom légkörét teremtve.

## Csapatmunka a footgolf kontextusában

A FootGolf ötvözi a precizitást, a türelmet és az önfegyelmet – mégis a közösségi dimenzió az, ahol igazán kibontakozhat a csapatmunka. A versenyek szervezése, a pálya karbantartása, az új tagok támogatása és a kommunikáció koordinálása mind az együttműködési készségekre támaszkodik.



A FootGolf Feminában a csapatmunka minden szinten jelen van:

- **A pályán:** A játékosok inkább támogatják egymás koncentrációját és önbizalmát, mintsem agresszívan versengenek.
- **Helyi klubokban:** Az önkéntesek együttműködnek a foglalkozások, események és láthatósági kampányok megtervezésében.
- **Országokon átívelően:** A partnerek együttműködnek a nők részvételének előmozdítása és a bevált gyakorlatok megosztása érdekében.

Ezen közös felelősségek révén a résztvevők megtanulják, hogy a csapatmunka nem korlátozódik a játékra – ez egy olyan társas kompetencia, amely erősíti az egész sport-ökoszisztémát.





## Jó gyakorlati példák

### **1. példa – „Csapat támogató körök” (Szlovénia):**

Egy női FootGolf klub rövid „csapatköröket” vezetett be minden edzés előtt és után. A játékosok egy személyes célt és egy bátorítást fogalmaztak meg csapattársaiknak. Ez érzelmi kapcsolatot épített ki, csökkentette a versennyel kapcsolatos szorongást és bizalmat erősített.

### **2. példa – „Közös célok táblája” (Magyarország):**

Egy országos FootGolf versenyen a résztvevők létrehoztak egy „csapatcél-táblát”, amelyen felsorolták a közös célokat, mint például a fair play, a kommunikáció és a szórakozás. A verseny után átgondolták, hogyan érték el ezeket a célokat. Az egyszerű vizuális eszköz növelte a motivációt és az elszámoltathatóságot.

### **3. példa – „Az együttműködés kupája” (Franciaország):**

Egy barátságos mérkőzés formátuma, ahol a csapatok nemcsak a teljesítményükért, hanem a sportszerűségükért, a kommunikációjukért és az együttműködésükért is pontokat kaptak. A hagyományos eredmények mellett a „Legtöbb támogató csapat” díjakat is átadták – megerősítve az együttműködés sikerének üzenetét.



## Csapatmunka mint felhatalmazás és befogadás

A csapatmunka megtanítja a nőket arra, hogy az egymástól való függőségben, és ne a függetlenségben lássák az erőt.

Egy olyan világban, ahol a vezetést és a sikert gyakran egyéni teljesítményként ábrázolják, az együttműködésen alapuló sportélmények alternatív jövőképet kínálnak: a kollektív felhatalmazást.

A FootGolf Femina projektben a csapatmunka három kulcsfontosságú befogadási célt szolgál:

1. **Egyenlő hang:** Mindenki hozzájárulása egyformán számít, tapasztalattól vagy háttértől függetlenül.
2. **Kölcsönös tanulás:** A csapatok tanulnak egymástól, lebontják a hierarchiákat és a sztereotípiákat.
3. **Hova tartozás:** A hovatartozás érzése növeli a motivációt, a megtartást és a jóllétet.

Amikor a csapatmunka befogadó, az a nemek közötti egyenlőség eszközévé válik – bizonyítva, hogy a női sport nemcsak a képességekre, hanem az együttműködésre, az empátiára és a közös teljesítményre is épülhet.



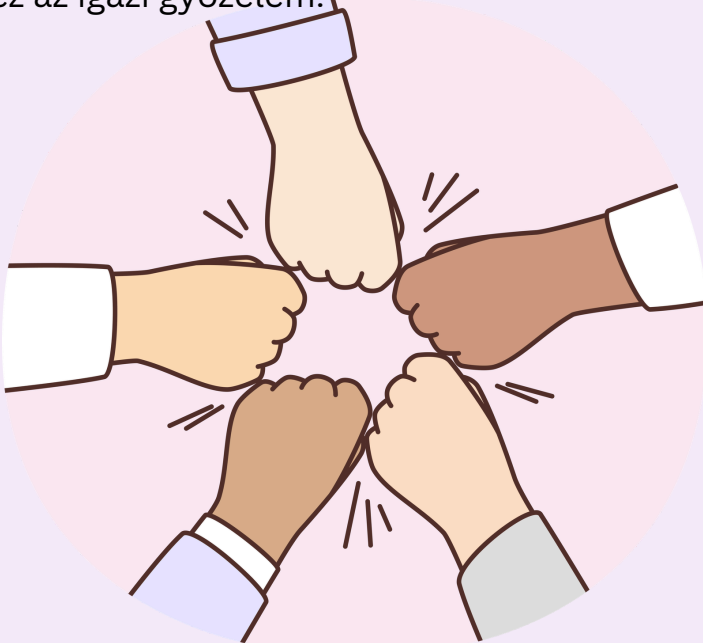


## Összefoglalás

A csapatmunka a FootGolf Femina értékeinek – az egységnek, a támogatásnak és a tisztességnek – élő kifejeződése.

A csapatmunka-kompetenciák elsajátításával a résztvevők nemcsak az együttműködést tanulják meg a kurzuson, hanem alapvető életkézségeket is fejlesztenek: a meghallgatást, az empátiát, az érzelmek kezelését és mások sikereinek megünneplését.

Végző soron a csapatmunka alakítja át a sportot egy olyan térére, ahol mindenki értékesnek, felhatalmazottnak és összekapcsolódónak érzi magát – és ez az igazi győzelem.





### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. tevékenység: „A kommunikációs lánc” – Bizalom és tisztánlátás építése

**Becsült időtartam:** 40 perc

Szükséges eszközök: 8–10 bója, vagy bármilyen apró tárgy a hely megjelöléséhez.

#### **Cél:**

Fejlesszen csapatmunkát világos kommunikáció, bizalom és koordináció révén – bemutatva, hogy az információ és a megértés könnyen elveszhet vagy megerősödhet attól függően, hogyan figyelünk és reagálunk.

#### **Lépések:**

##### **Előkészítés (5 perc):**

Tervezzen meg egy kisebb pályát vagy akadályelrendezést bóják, jelölők vagy székek segítségével. Az egyik résztvevőnek szóban kell vezetnie a másikat a pályán.

##### **Páros munka (10 perc):**

Oszd párokra a csoportot. Az egyik személy („Idegenvezető”) az elején áll és szóbeli javaslatokat ad; a másik („Navigátor”) bekötött vagy csukott szemmel halad végig a kijelölt útvonalon.

##### **javaslatok (5 perc):**

A vezető csak beszélhet – fizikai kontaktus nem megengedett. A navigátornak gondosan követnie kell a hangot. Félúton cseréljetekek szerepet.



### **Variáció (10 perc):**

Ismételjétek meg a feladatot 4-5 fős kis csapatokban, ahol az egyik személy „csapatvezetőként” működik, javaslatokat adva a többieknek, akiknek egymással kell kommunikálniuk a kihívás teljesítéséhez.

### **Megfigyelés és kibeszélés (10 perc):**

Befejezés után beszéljétek meg a kommunikációs stílusokat, az érzelmeket és a nehézségeket.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Mi tette a kommunikációt érthetővé vagy zavaróvá a feladat során?”
- „Hogyan alakult ki bizalom a partnerek között?”
- „Mit árul el ez arról, hogyan kommunikálunk footgolf vagy csapatmunka közben?”
- „Hogyan teheted befogadóbbá és tisztelettudóbbá a kommunikációt egy igazi csapatban?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Ösztönözd a résztvevőket, hogy ne csak a beszéd, hanem a hallgatás terén is gondolkodjanak el. Emeld ki, hogyan erősíti a csapatmunkát a hangnem, a türelem és a visszajelzési hurkok bármilyen sport- vagy csoportkörnyezetben.



## 2. feladat: „Szerepkörrotációs kihívás” – A csapatszerepek megértése

### **Becsült időtartam: 45–50 perc**

Szükséges anyagok: Jelölők, egy FootGolf labda (vagy hasonló puha labda), és papírlapok a szerepek leírásával.

### **Cél:**

A különböző csapatszerepek (vezető, támogató, motiváló, megfigyelő) tudatosságának növelése, és a csapaton belüli sokszínű hozzájárulások megbecsülésének kialakítása.

### **Lépések:**

#### **Bevezetés (5 perc):**

A csoportvezető elmagyarázza, hogy a hatékony csapatmunka a kiegészítő szerepektől függ. Minden tagnak megvan a maga funkciója – nem mindenkinek kell vezetnie, de mindenkinek hozzá kell járulnia.

#### **Előkészítés (5 perc):**

Oszd a résztvevőket 4-5 fős csoportokra. Adj minden csapatnak egy rövid kihívást, például: „Tervezzetek meg és mutassatok be egy 2 perces bemelegítő gyakorlatsort” vagy „Építsetek egy footgolf akadályt a rendelkezésre álló tárgyak felhasználásával”.

#### **Szerepkörök kiosztása (5 perc):**

Minden résztvevő húz vagy kap egy titkos szerepet (példák a szerepekre alább).

**Vezető:** Feladatorientáltan kezeli a csoport munkáját, és biztosítja, hogy mindenki hozzájáruljon.



**Támogató:** Bátorítást nyújt, és gondoskodik arról, hogy senki se maradjon ki.

**Motivátor:** Pozitívan és vidáman tartja az hangulatot

**Megfigyelő:** Jegyzeteket készít a csapatmunkában tanúsított viselkedésről és kommunikációról.

### **Tevékenység végrehajtása (15 perc):**

A csapatok a feladatot a nekik kijelölt szerepek betartásával hajtják végre. A befejezés után cserélgetik a szerepeket, és ismételik meg egy új kihívással.

### **Csoportos reflexió (10–15 perc):**

A csapatok megbeszélik: Milyen hatással voltak az egyes szerepek a csoport teljesítményére? Hogyan változott a vezetés és az együttműködés a szerepek változásával?

### **Reflexiós kérdések:**

- „Melyik szerep tűnt a legtermészetesebbnek? Melyik jelentette a legnagyobb kihívást?”
- „Hogyan járult hozzá az egyes szerepkörök a csapatod sikeréhez?”
- „Mit tehetsz a vezetés és az együttműködés egyensúlyának megteremtése érdekében a jövőbeli csapatmunka-helyzetekben?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Ez a tevékenység elősegíti az empátiát, mivel a résztvevők különböző nézőpontokat és felelősségi köröket tapasztalhatnak meg. Azt is kiemeli, hogy a jó csapatmunka minden szerepet egyformán értékel, nem csak a vezetéset.



### 3. feladat: „A csapathíd” – Cél elérése együtt

#### **Becsült időtartam: 50–60 perc**

Szükséges anyagok:

Néhány papírlap, ragasztószalag vagy bármilyen lapos tárgy (pl. szőnyeg, kötél vagy bóják) lépcsőszigetetek létrehozásához.

#### **Cél:**

Ösztönözni kell a kreatív problémamegoldást, az együttműködést és a kollektív döntéshozatalt a közös cél elérése érdekében.

#### **Lépések:**

##### **Előkészítés (5 perc):**

Jelöljön ki a talajon egy „rajtzónát” és egy „célzónát” körülbelül 5-6 méter távolságra egymástól.

Adj minden csapatnak korlátozott számú papírlapot (vagy „követ”), hogy hidat alkossanak a „folyón”.

##### **javaslatok (5 perc):**

A csapatoknak együtt kell átkelniük a folyón, kizárólag a papírlapokat használva.

- Legalább az egyik lábnak mindig lepedőn kell maradnia.
- Ha bárki hozzáér a padlóhoz („vízhez”), a csoportnak újra kell kezdenie.
- A lepedőket lehet mozgatni, de senki sem tud lelépni róluk támaszték nélkül.

##### **Végrehajtás (20 perc):**

Először hagyd, hogy a csapatok tervezzenek, aztán kezdjék el. Figyeld meg a stratégiáikat, az együttműködésüket és a kommunikációjukat.



### **Kihívás kör (10 perc):**

Nehezítsd meg a feladatot: távolíts el egy lepedőt, vagy írd elő a csapat számára, hogy egy kis labdát is biztonságosan szállítsanak el.

### **Reflexió (10–15 perc):**

Beszélgétek meg, hogyan kezelték a tervezést, a nyomást és a befogadást.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Milyen stratégiák segítették a csapatot a sikerben?”
- „Hogyan hozta meg a csoport a döntéseket – mindenkit bevontak?”
- „Mit tanultál arról, hogyan segíthetsz másoknak nyomás alatt?”
- „Hogyan tudod hasznosítani ezt a csapatmunkában szerzett tapasztalatot a footgolfban vagy a mindennapi életben?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Hangsúlyozd a tervezés, az alkalmazkodóképesség és a kommunikáció fontosságát. Ünnepeled azokat a csapatokat, amelyek a gyorsaság helyett az együttműködést mutatták be – ezzel is megerősítve azt az üzenetet, hogy az együttműködésen keresztüli siker a befogadó sport célja.

### **Megvalósítási tippek**

- A teret és az időzítést a beltéri/kültéri környezethez kell igazítani.
- Mindig végezz kibeszélést – a reflexió az, ahol a tanultak megszilárdulnak.
- A csapatok rendszeres keveredésével ösztönözd az együttműködést a különböző személyiségű és magabiztossági szintű emberek között.

Használj humort és bátorítást – a pozitív érzelmek erősítik az együttműködést és az emlékezet megőrzését.



## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

### Áttekintés

A csapatmunka értékelése arra összpontosít, hogy a résztvevők hogyan kommunikálnak, működnek együtt, oldják meg a kihívásokat és járulnak hozzá a közös célokhoz.

A következő három eszköz célja, hogy segítsen a résztvevőknek felismerni saját hozzájárulásukat, megérteni a csoportdinamikát, és elgondolkodni azon, hogy a csapatmunka hogyan támogatja a befogadást és az önrendelkezést a footgolfban és azon túl.

### 1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista – „Hogyan járulok hozzá a csapatomhoz”

#### Cél:

Segíts a résztvevőknek elgondolkodni saját csapatmunka-készségeiken, érzelmi intelligenciájukon és mások támogatására való képességükön.

#### **Időpont: 10–15 perccel az utolsó csoportos tevékenység után.**

#### Utasítás:

A résztvevők 1-től 3-ig értékelik az egyes állításokat:

Mindig (3 pont)     Néha (2 pont)     Még nem (1 pont)



Statement	Always	Sometimes	Not yet
1. I listen carefully to others' ideas before responding.			
2. I share my opinions respectfully and encourage discussion.			
3. I help distribute tasks fairly so that everyone can contribute.			
4. I stay positive and supportive, even when my team faces challenges.			
5. I recognise and appreciate the efforts of my teammates.			
6. I help resolve misunderstandings calmly and constructively.			
7. I adapt my behaviour when I notice that someone feels excluded.			
8. I reflect on how I can make teamwork more inclusive in the future.			

### Pontozás és reflexió:

- **20–24 pont: Csapatépítő** – aktívan erősíti a csoportkohéziót és a morált.
- **15–19 pont: Megbízható együttműködő** – pozitívan járul hozzá a munkához és jól kommunikál.
- **8–14 pont: Feltörekvő közreműködő** – a csapatmunka dinamikájának tudatosítása.



### **Utánkövető reflexiós kérdések:**

„Melyik csapatmunkára jellemző viselkedésforma a legtermészetesebb számomra?” „Melyik fejlesztésére fogok összpontosítani a következő FootGolf edzésen?” „Hogyan biztosíthatom, hogy a csapatomban mindenki befogadva és értékesen érezze magát?”

### **Tipp a moderátornak:**

Az önértékelés után egy rövid csoportos megbeszélésen normalizálják a különböző csapatmunka-stílusokat. Hangsúlyozzák, hogy minden csapatnak szüksége van kommunikátorok, szervezők, motivátorok és támogatók keverékére.

## **2. eszköz: Visszajelzési űrlap – „Hogyan dolgoztunk együtt”**

### **Cél:**

Ösztönözd a kollégáidat, hogy támogató, strukturált visszajelzést adjanak az együttműködésről és a közös sikerekről a modul tevékenységei során.

### **Időtartam: 15–20 perc a foglalkozás végén (párokban vagy kiscsoportokban is elvégezhető).**

### **Utasítás:**

Minden résztvevő visszajelzést kap két csapattársától, akik megfigyelték a hozzájárulásukat a csoportfeladatok során.



Teamwork Area	Feedback Prompts	Peer Comments
1. <b>Communication</b>	Did this person communicate clearly and listen actively?	
2. <b>Involvement</b>	Did they include others and make space for quieter voices?	
3. <b>Cooperation</b>	Did they contribute fairly and adapt to group needs?	
4. <b>Problem-solving</b>	Did they stay calm and help the team overcome difficulties?	
5. <b>Positive energy</b>	Did they motivate, encourage, or recognise others' efforts?	

### Záró kérdések:

„Mi volt az az egy dolog, amit ez a személy tett, ami segítette a csapatot a sikerben?” „Mit javasolna, hogyan erősíthetnék még jobban a csapatmunkát?”

### Megjegyzés a moderátornak:

Bátorítsd a tiszteletteljes megfogalmazást (pl. „Nagyra értékeltem, hogy mindenkit lekötöttél” a „Többet kellene beszélned” helyett).

Szükség esetén a párok szóban is visszajelzést cserélhetnek a nyílt kommunikáció elősegítése érdekében.



### 3. eszköz: Moderátori megfigyelőlap – „Csapatmunka észlelése a gyakorlatban”

#### Cél:

Lehetővé kell tenni a csoportvezetők számára, hogy szisztematikusan megfigyeljék a csapatmunkában tanúsított viselkedést, és rögzítsék a haladás bizonyítékait a foglalkozás során.

#### Időzítés: Csoportos tevékenységek és feldolgozó megbeszélések során.

#### Utasítás:

A foglalkozásvezető az alábbi ellenőrzőlista segítségével figyeli meg az egyéni és csoportos viselkedést. Rövid jegyzeteket vagy példákat kell hozzáadni a tartalmas interakciók rögzítéséhez.

Observed Teamwork Competence	Observed (✓)	Examples / Notes
Communicates ideas clearly and listens actively.		
Encourages participation and includes quieter members.		
Shares responsibilities and supports others in tasks.		
Demonstrates respect and positive attitude toward teammates.		
Handles disagreements constructively.		
Contributes to group planning and collective decision-making.		
Shows flexibility and adaptability when plans change.		
Promotes fairness, inclusion, and empathy in the team.		



### **Moderátori reflexiós kérdések:**

1. Mely résztvevők hoznak létre természetes módon együttműködést és harmóniát?
2. Hogyan reagált a csapat a stresszre vagy az időnyomásra?
3. Minden tagnak egyenlő lehetősége volt a részvételre és az ötletek kifejezésére?
4. Milyen apró változtatásokkal javítható a csapatmunka dinamikája legközelebb?

### **Opcionális összefoglaló (jelentéstételhez vagy kiértékeléshez):**

„A résztvevők javuló csapatmunkáról és kölcsönös tiszteletről tettek tanúbizonyságot. A többségük világosan kommunikált, hatékonyan osztotta el a szerepeket, és konstruktívan kezelte a nézeteltéréseket. A további fejlesztésre szoruló területek közé tartozik a csendesebb tagok bevonása és a koncentráció fenntartása időnyomás alatt.”





## Javasolt megvalósítási sorrend

### Tevékenységek során:

A facilitátor kitölti a 3. eszközt (Megfigyelőlap) a példák valós idejű rögzítéséhez.

### Tevékenységek után:

A résztvevők az 1. eszközt (önértékelési ellenőrzőlista) használják az egyéni reflexióhoz.

### Kis csoportokban:

A Társak a 2. eszköz (visszajelzési űrlap) segítségével cserélnek konstruktív visszajelzést.

### Záró gondolatmenet:

A modult egy rövid beszélgetéssel zárjuk, amelyet egy kulcsfontosságú kérdés vezérel:

„Mit jelent számomra a csapatmunka, és hogyan járulhatok hozzá a sportágamban vagy a klubomban az erősebb együttműködéshez?”



# 4. MODUL

## KOMMUNIKÁCIÓ

„Hatékony kifejezés és meghallgatás a sportban.”

### Javasolt időtartam:

#### 3–4 óra (két alkalommal ajánlott):

- *1. rész (1,5–2 óra): A kommunikáció típusainak megértése, az aktív hallgatás és a nonverbális jelzések a footgolfban és a csapatmunkában.*
- *2. rész (1,5–2 óra): A világos kifejezés, az asszertivitás és az empátia gyakorlása interaktív gyakorlatok és játékgörgatókönyvek segítségével.*

### Célcsoport:

- FootGolf Femina edzéseken részt vevő nők és lányok, valamint edzők, ifjúsági munkatársak és önkéntesek.
- Alkalmas azoknak, akik szeretnék fokozni a kommunikáció tisztaságát, magabiztosságát és empátiáját játékok, csapatmunka vagy vezetői feladatok során.
- Különösen releváns azoknak a közvetítőknél és játékosoknak, akik támogató, tiszteletteljes és befogadó kommunikációs környezetet szeretnének létrehozni a sportban.



## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. Használjon világos, tiszteletteljes és tömör szóbeli kommunikációt az ötletek, visszajelzések és érzelmek kifejezésére.
2. Mutasson aktív hallgatást azzal, hogy a válaszadás előtt összefoglalja vagy átgondolja mások hozzászólásait.
3. A kommunikációs stílust a különböző közönségekhez, például csapattársakhoz, edzőkhöz vagy rendezvényszervezőkhöz igazítsd.
4. A nonverbális kommunikáció hatékony alkalmazása gesztusok, testtartás és szemkontaktus segítségével a magabiztosság és a tisztelet kifejezése érdekében.
5. Ismerd fel, hogyan segíti elő az inkluzív és empátikus kommunikáció a hovatartozást és az együttműködést a női futballban.



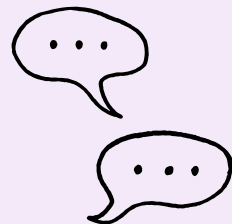


## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### **A kommunikáció szerepe a sportban és az önrendelkezésben**

A kommunikáció az alapja minden sikeres csapatmunkának, vezetésnek és a sportban való befogadásnak. Lehetővé teszi a játékosok számára, hogy összehangolják a cselekedeteiket, kifejezzék érzelmeiket és bizalomépítést végezzenek – mindezek elengedhetetlenek a hatékony részvételhez és tanuláshoz. A FootGolf Femina kontextusában a kommunikáció túlmutat a technikai oktatáson; eszközzé válik a felhatalmazás terén, biztonságos és támogató tereket teremtve, ahol a nők hangját egyformán meghallgatják és értékelik.

A sportpszichológiai kutatások azt mutatják, hogy a hatékonyan kommunikáló sportolók nagyobb elégedettséget, erősebb csapatkohéziót és jobb teljesítményt tapasztalnak (Jowett & Cockerill, 2003). A nők esetében, különösen a férfiak által dominált sportkörnyezetben, a kommunikáció átalakító szerepet is játszik: segít megkérdőjelezni a sztereotípiákat, érvényesíteni az egyenlőséget, és magabiztosságot mutatni mások számára.





## 1. A kommunikáció megértése: Kulcsfogalmak

**A kommunikáció az üzenetek küldésének, fogadásának és értelmezésének folyamata emberek között. Verbális, nonverbális és paraverbális elemeket foglal magában:**

- **Szóbeli kommunikáció:** A szavak, amiket használunk – a hangnemük, az érthetőségük és a tiszteletudóságuk.
- **Nonverbális kommunikáció:** testbeszéd, gesztusok, arckifejezések, testtartás és szemkontaktus.
- **Paraverbális kommunikáció:** Hogyan mondunk dolgokat – hangnem, tempó és érzelmek a szavaink mögött.

A sportban a kommunikáció több mint 60%-a nonverbális. A játékosok és az edzők számára a testtartás, a kifejezések és a fizikai közelség tudatosítása ugyanolyan fontos, mint a szóbeli javaslatok.

Az aktív kommunikáció meghallgatást, kérdések feltevését, a megértés tisztázását és konstruktív visszajelzést jelent – ezek a készségek elengedhetetlenek a footgolf világában, ahol a világos, mégis támogató útmutatás segít mind a teljesítmény, mind az önbizalom építésében.



## 2. Kommunikáció és nemi dinamika a sportban

Számos tanulmány kimutatta, hogy a nők kommunikációs stílusát gyakran jellemzi az együttműködés, az empátia és az aktív hallgatás (Tannen, 1990). Ezek erösségek, nem gyengeségek – mégis, a sportban néha alulértékelik őket a férfiakhoz gyakran társított, határozottabb, versengő kommunikációs stílusokhoz képest.

Az Európai Bizottság sportban a nemek közötti egyenlőségről szóló 2022. évi jelentése kiemeli, hogy:

- A nők gyakran tapasztalnak félbeszakítást, alábecsülést vagy elismerés hiányát, amikor egyes csoportokban kommunikálnak.
- A női edzők és játékosok hajlamosabbak befogadó nyelvet és érzelmi kifejezésmódot használni, ami hozzájárul a pszichológiai biztonsághoz és a csapategységhez.
- Az asszertív, mégis empatikus kommunikációt elősegítő kommunikációs képzési programok növelik mind a nők önhatékonyágát, mind a vezetői részvételt a sportkörnyezetben.

Így a kommunikációs kompetencia fejlesztése a FootGolf Femina workshopokon nemcsak a személyes fejlődést támogatja, hanem a nemek közötti egyenlőséget és a kulturális változást is a sporton belül.



### 3. A hatékony kommunikáció alapelvei

Principle	Description	Application in FootGolf Femina
<b>Clarity</b>	Expressing ideas simply and directly.	Explaining FootGolf rules or drills in concise steps to avoid confusion.
<b>Respect</b>	Valuing each person's opinion and contribution.	Listening to teammates without judgment during practice.
<b>Empathy</b>	Understanding how others feel or perceive the situation.	Checking in with a teammate who looks discouraged after a missed shot.
<b>Active Listening</b>	Paying full attention, summarising, and asking clarifying questions.	Restating a peer's idea ("So you suggest we change the order?") before responding.
<b>Positive Tone</b>	Using encouraging language, even when providing feedback.	"Let's try that again together" instead of "You did that wrong."
<b>Consistency</b>	Aligning verbal and non-verbal messages.	Smiling, making eye contact, and maintaining an open posture when giving instructions.

Ezek az elvek bizalmat és megértést teremtenek – ezek a sportban a hatékony kommunikáció és befogadás kulcsfontosságú összetevői.

### 4. Aktív figyelés: A befogadás lelke

Az aktív hallgatás azt jelenti, hogy teljes mértékben bekapcsolódunk a beszélőbe figyelem, empátia és érdeklődés kimutatásával. Ehhez csend és visszajelzés is szükséges – figyelmes hallgatás, majd átgondolt válaszadás. A sportban az aktív hallgatás segít az edzőknek és a játékosoknak:



- Értsd meg mások igényeit és nézőpontjait.
- Ismerd fel a frusztráció vagy az eltávolodás korai jeleit.
- Erősítsd a csoporthoz tartozás érzését.

### **Egyszerű aktív hallgatási technikák:**

- Tartsd fenn a nyitott testbeszédet.
- Fogalmazd át a beszélő szavait („Úgy érted, más megközelítést kellene kipróbálnunk?”).
- Használj minimális bátorítást („Értem”, „Ez logikus”, „Gyerünk csak”).
- Kerüld a félbeszakítást vagy az azonnali tanácsadást.

A FootGolfban részt vevő nők számára az aktív hallgatás szintén igazolja a tapasztalatot – azt üzeni a résztvevőknek: „A hangod számít itt.”

## **5. Nonverbális és érzelmi kommunikáció**

A testbeszéd magabiztosságot, támogatást és motivációt közvetíthet – vagy ha rosszul használják, feszültséget és félreértéseket kelthet. A footgolfban, ahol a koncentráció és a pontosság számít, az apró gesztusok is nagy különbséget jelenthetnek: egy felmutatott hüvelykujj egy elhibázott ütés után, egy bátorító mosoly vagy egy nyitott testtartás a csapattársak felé.



### **Kulcsfontosságú nonverbális elemek:**

- **Testtartás:** Az egyenes testtartás magabiztosságot sugall; a keresztbe tett karok védekező magatartást jelezhetnek.
- **Szemkontaktus:** Kapcsolatot épít és figyelmet mutat.
- **Gesztusok:** Üzenetek megerősítése (mutatás, nyitott kezek).
- **Arckifejezés:** Nyitottságot, érdeklődést és pozitivitást tükröz.
- **Hangnem:** Felhívást vagy elzárást is jelenthet a párbeszédhez.

Az érzelmi kommunikáció – az érzések megfelelő kifejezése – különösen fontos a befogadó környezetben. A résztvevők bátorítása arra, hogy verbalizálják az érzéseiket („Egy kicsit ideges vagyok”, „Ez jó móka volt”) segít normalizálni a sebezhetőséget és bizalmat épít.

## **6. Befogadó és felhatalmazó kommunikáció a footgolfban**

Az inkluzív kommunikáció elismeri, hogy minden résztvevő, tapasztalatától, háttérétől vagy képességeitől függetlenül, értékes hozzájárulással rendelkezik. A FootGolf Femina workshopokon ez a következőket jelenti:

- A sztereotípiák elkerülése (pl. feltételezni, hogy a nőknek „egyszerűbb” javaslatokra van szükségük).
- Nemi szempontból semleges és felhatalmazó nyelvhasználat („sportolók”, „résztvevők”, „játékosok”).



- Egyenlő felszólalási idő biztosítása minden résztvevő számára a megbeszélések vagy a tájékoztatók során.
- Nyílt kérdések feltevésével ösztönözzük a csendesebb egyéneket a megosztásra.

Amikor a kommunikáció befogadó, a résztvevők pszichológiailag biztonságban érik magukat – ami növeli az elköteleződést, a tanulást és a sportban való hosszú távú részvételt (Edmondson, 1999).

## **7. Visszajelzés mint a fejlődést elősegítő kommunikáció**

A visszajelzés a sportági tanulás központi eleme. A footgolfban a visszajelzés segít a játékosoknak finomítani a technikájukat, javítani a koncentrációt és motiválni maradni. Azonban a visszajelzés átadásának és fogadásának módja határozza meg a magabiztosságra gyakorolt hatását.

### **Konstruktív visszajelzési modell – „A szendvics-megközelítés”:**

1. Kezdj egy pozitív megjegyzéssel („Az első lövésnél következetes volt a célzásod.”)
2. Tegyen egy konkrét javaslatot („Próbálja meg kissé módosítani a láb szögét.”)
3. Bátorítással zárd („Minden próbálkozással fejlődsz.”)

### **Tippek a visszajelzéshez a FootGolf Femina platformon:**

- A viselkedésre koncentrálj, ne a személyiségre.



- Ösztönözd az önreflexiót („Milyen érzés volt ez számodra?”).

A nyitott hozzáállással történő visszajelzés fogadása ugyanilyen fontos – ez az érettséget és a tanulási hajlandóságot jelzi.

## 8. Esettanulmányok és bevált gyakorlatok

**1. eset – „Csendes kör” (Franciaország):** Egy női FootGolf klubban az edzők egy csendes kör gyakorlatot vezettek be: a résztvevők egy rövid pályát teljesítettek beszéd nélkül, csak a gesztusokra és a testbeszédre támaszkodva. Az eredmény? A nonverbális jelzések fokozott tudatossága és a csapatban való összetartozás erősebb érzése.

**2. eset – „Empátiakörök” (Magyarország):** Minden egyes alkalom előtt a résztvevők egy szóval leírták, hogyan érezték magukat aznap. Ez a 3 perces rituálé ösztönözte a nyitottságot és az empátiát, javítva a kommunikációt és az érzelmi egyensúlyt a képzés során.

**3. eset – „Edzők, mint hallgatók” (Szlovénia):** A női edzők az „első meghallgatás” gyakorlatokat gyakorolták, ahol nyitott kérdéseket tettek fel, mielőtt javaslatokat adtak volna. Ez a megközelítés nagyobb bizalomhoz és elköteleződéshez vezetett a játékosok között.

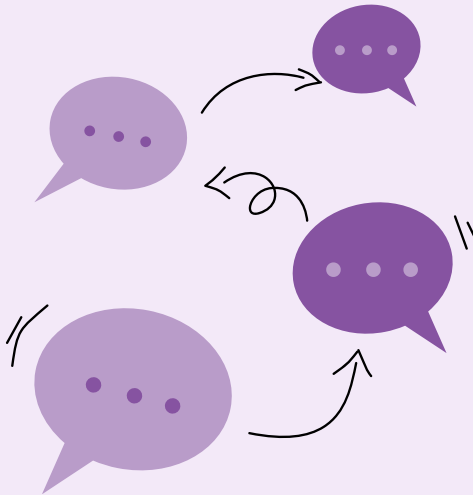


## 9. A kommunikáció mint az önrendelkezéshez vezető út

A FootGolf Feminában a kommunikáció több mint interperszonális készség – ez a felhatalmazás és az egyenlőség eszköze. Amikor a nők magabiztosan fogalmazzák meg gondolataikat, aktívan hallgatnak és hitelesen fejezik ki magukat, akkor:

- Erősítsék sportolói és vezetői identitásukat.
- Építs bizalmi és szolidaritási hálózatokat.
- Hozzájárulás a befogadás és a méltányosság kultúrájához a sportban.

Az Európai Sport Női Chartája (Európa Tanács, 2021) kiemeli, hogy a nők láthatóságának előmozdítása a kommunikációs folyamatokban – mind a verbális, mind a digitális – létfontosságú a nemek közötti egyenlőség eléréséhez. A FootGolf Femina révén a résztvevők nemcsak beszélni és hallgatni tanulnak meg, hanem azt is, hogyan hallassák meg magukat.





## Összefoglalás

A hatékony kommunikáció a csapatmunka, az önbizalom és a sportban való befogadás sarokköve. Azzal, hogy megtanulnak tisztán beszélni, aktívan hallgatni és inspiráló nyelvet használni, a FootGolfban játszó nők többet szereznek a technikai készségeknél – hangot, jelenléteket és közös identitást kapnak a sportban való egyenlő résztvevőként.

Minden edzésen, mérkőzésen vagy beszélgetésben a kommunikáció válik azzá a láthatatlan szállá, ami összetartja a közösséget – a FootGolfot olyan térré alakítva, ahol a nőket látják, hallják és tisztelik.





### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

**1. feladat: Figyelő játék – „Add tovább az üzenetet, értsd meg a jelentését”**

**Becsült időtartam: 45–60 perc Szükséges eszközök:**

- Előkészített kártyák rövid, footgolffal kapcsolatos javaslatokkal vagy kifejezésekkel (csoportonként 1, pl. „Szervezzen holnapra egy minitornát öt csapat számára.”)
- Nyitott tér kis csoportok számára

**Célkitűzés: Az aktív hallgatás gyakorlása és annak megértése, hogy az üzenetek hogyan torzulhatnak el, ha hiányzik a figyelem és az empátia.**

**Lépésről lépésre javaslatok:**

- Oszd a résztvevőket kis csoportokra (6-8 fő), és állítsd őket egy sorba.
- A foglalkozásvezető egy rövid üzenetet súg az egyes sorok első személyének.
- Minden résztvevő halkán megismétli a hallottakat a következő személynek, de csak egyszer.
- A sorban utolsóként álló személy hangosan elmondja az üzenetet a csoportnak.
- Hasonlítsd össze az eredeti és a végső üzeneteket – gyakran nevetségesen különböznek egymástól!
- Egy második körben ismételd meg a tevékenységet, de a résztvevők a következőket tehetik:



- Tegyen fel tisztázó kérdéseket.
- Foglalják össze a hallottakat, mielőtt továbbadják.
- Gondold át, hogyan javul a pontosság az aktív hallgatás és a megértés ellenőrzése során.

### **Reflexiós kérdések:**

- – Mi okozta a legnagyobb zavart az első fordulóban?
- „Hogyan változtatta meg az aktív hallgatás a második kör minőségét?”
- „Hogyan alkalmazhatjuk ezt a fajta értő odafigyelést a footgolf edzés vagy a csapatmunka során?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** A tevékenység végén emelje ki, hogy a kommunikáció közös felelősség – mind a beszélőnek, mind a hallgatónak biztosítania kell a megértést.

## **2. feladat: A néma kör – „Mondd ki szavak nélkül”**

### **Becsült időtartam: 45 perc Szükséges anyagok:**

- FootGolf labdák, bóják vagy kis pályaterület
- Papír és tollak az elmélkedéshez

**Célkitűzés:** A nonverbális kommunikáció tudatosságának fejlesztése és a testbeszéd gyakorlása a bátorítás, a magabiztosság és az empátia kifejezésére.



### Lépésről lépésre javaslatok:

1. Magyarázd el, hogy a résztvevők egy rövid FootGolf kihívást teljesítenek – de beszéd nélkül.
2. Oszd a csoportot kis csapatokra (3-4 fő).
3. Minden csapat csendben végzi a feladatot, csak a gesztusokra, az arckifejezésekre és a testtartásra támaszkodva a kommunikációhoz.
  - Nonverbálisan jelezhetik a fordulókat, bátoríthatják a csapattársaikat, vagy megünnepelhetik a sikert.
4. Egy néma kör után ismételjétek meg ugyanazt a kihívást, de tegyetek lehetővé rövid szóbeli kommunikációt.
5. Kérd meg a résztvevőket, hogy hasonlítsák össze a két élményt, és beszéljék meg, mely nonverbális jelzések voltak a leghatékonyabbak.

### Reflexiós kérdések:

- „Milyen gesztusok vagy arckifejezések segítettek a csapatodnak a leginkább?”
- „Többé vagy kevésbé érezted a kapcsolatot a csapattársaiddal, amikor nem tudtál beszélni?”
- „Hogyan befolyásolják a nonverbális jelzések a bizalmat és a motivációt a sportban?”
- „Hogyan használhatjuk a testbeszédünket mások támogatására edzés vagy verseny közben?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Használj humort és pozitív kisugárzást. Ez a gyakorlat szórakoztató, és gyakran rávilágít arra, hogy a tetteink többet mondanak, mint a szavak.



### **3. tevékenység: Visszajelzés továbbítása – „A tanácsadástól a felhatalmazásig”**

**Becsült időtartam:** 60–75 perc

Szükséges eszközök:

- Egyszerű FootGolf feladatokat tartalmazó kártyák (pl. „Magyarázd el, hogyan javíthatod a fókuszot egy ütés előtt.”)
- Flipchart és filctollak

**Cél: Gyakorolni a konstruktív visszajelzés adását és fogadását világos, tiszteletteljes és felhatalmazó kommunikáció segítségével.**

**Lépésről lépésre javaslatok:**

- Párosítsd a résztvevőket (A és B).
- Az „A” partner egy rövid, footgolfhoz kapcsolódó feladatot hajt végre (valós vagy elképzelt, pl. egy putt mozdulat bemutatása).
- A B partner konstruktív visszajelzést ad a „Visszajelzési szendvics” modell segítségével:
  - Kezdj egy pozitív megfigyeléssel („Tetszett, milyen nyugodtnak tűnsz.”)
  - Tegyen javaslatot („Megpróbálhatja kissé módosítani az álláspontját.”)
  - Bátorítással zárd („Minden egyes ütéssel fejlődsz.”)
- A partnerek szerepet cserélnek.
- Miután mindketten visszajelzést adtak, a résztvevők megbeszélnek: Milyen visszajelzés tűnt hasznosnak vagy motiválónak? Milyen hangnem vagy megfogalmazás működött a legjobban?



- Végül kis csoportokban a résztvevők 3 példát írnak fel olyan erőt adó kifejezésekre, amelyeket a képzés során használhatnak, és megosztják azokat egy flipcharton.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Mitől tűnt a visszajelzés támogatónak, és nem kritikusnak?”
- „Hogyan befolyásolja a hangnem és a szóhasználat a visszajelzés fogadását?”
- „Mit tehetünk azért, hogy a visszajelzések cseréje egyenlőbb és befogadóbb legyen?”
- „Hogyan használhatják a nők a visszajelzés pillanatait a sportban a kölcsönös önbizalom erősítésére?”

**Tipp a moderátornak:** Ösztönözze a hitelességet – a visszajelzésnek nem kell „tökéletesnek” lennie, de kedvesnek és konkrétan. Emelje ki, hogy a nők közötti kölcsönös visszajelzés hogyan erősíti a szolidaritást és a sportban való láthatóságot.

### **Opcionális mini-tevékenység: Empátiacsere**

Ha az idő engedi, zárjuk egy rövid empátia körrel: a résztvevők párokba állnak, és felváltva 2 percig beszélnek arról, hogy mit éreznek, amikor csoportban kommunikálnak. A hallgató nem szakíthatja félbe a beszélgetést – csak a végén összegezze a hallottakat. Ez mély hallgatást, érzelmi intelligenciát és a különböző kommunikációs stílusok tiszteletben tartását tanítja.



## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

### Áttekintés

A kommunikáció több, mint pusztán szóváltás – világosságot, empátiát, odafigyelést és érzelmi tudatosságot igényel. Ezek az eszközök segítenek a résztvevőknek és a facilitátoroknak elgondolkodni azon, hogy mennyire hatékonyan fejezik ki magukat, odafigyelni másokra, és elősegíteni az inkluzív, tiszteletteljes kommunikációt a FootGolf Femina workshopokon.

**1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista** – „Hogyan kommunikálok és kapcsolódom”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek abban, hogy átgondolják, mennyire képesek világosan kifejezni gondolataikat, aktívan hallgatni és tiszteletteljesen kommunikálni másokkal.

**Időzítés:** A kommunikációs tevékenységek befejezése után vagy a workshop végén (10–15 perc).

**javaslatok:** A résztvevők a következő skála segítségével értékelik az egyes állításokat:  Mindig (3 pont)  Néha (2 pont)  Még nem (1 pont)



Statement	Always	Sometimes	Not yet
1. I express my ideas clearly and respectfully when speaking to others.			
2. I pay attention and show interest when others are speaking.			
3. I summarise or reflect on what someone said before giving my opinion.			
4. I use positive and encouraging language during activities.			
5. I adapt my tone and words depending on who I'm talking to (e.g. peer, coach, teammate).			
6. I pay attention to my body language and posture when communicating.			
7. I try to notice and <u>understand emotions</u> behind people's words.			
8. I give feedback in a supportive and constructive way.			

### Pontozás és reflexió:

- **20–24 pont: Magabiztos kommunikátor** – világosan és empatikusan kommunikál.
- **15–19 pont: Tudatosság fejlesztése** – hatékony kommunikációt alkalmaz, de következetességet igényel.
- **8–14 pont: Új készségek** – magabiztosság és önismeret építése az interakciókban.

### Reflexiós kérdések:

„A kommunikáció melyik része jön be nekem természetesen?” „Melyik területet találok a legnagyobb kihívásnak – a beszédet, a hallgatást vagy a visszajelzést?” „Hogyan tehetem befogadóbbá a kommunikációm a következő FootGolf edzés során?”



**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Kérje meg a résztvevőket, hogy párokban beszéljék meg gondolataikat, vagy jegyezzenek fel egy vállalást a jövőbeli fejlesztés érdekében (pl. „Legközelebb az összefoglalásra fogok összpontosítani, mielőtt válaszolok”).

**2. eszköz: Társ-visszajelzési űrlap** – „Hogyan kommunikáltunk csapatként”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek konstruktív visszajelzést adni egymásnak arról, hogyan kommunikáltak a csoportos gyakorlatok vagy kihívások során.

**Időzítés:** Közvetlenül a kommunikáción alapuló tevékenységek (pl. „Csendes kör” vagy „Visszajelzés”) befejezése után.

**javaslatok:** Minden résztvevő visszajelzést kap egy társától, aki megfigyelte a viselkedésüket a csoportfeladatok során.

Communication Aspect	Feedback Prompts	Peer Comments
1. Clarity	Were their messages easy to understand? Did they speak with confidence?	
2. Listening	Did they pay attention and make others feel heard?	
3. Tone and Respect	Was their tone supportive and encouraging?	
4. Non-Verbal Expression	Did their body language (eye contact, gestures) help communication?	
5. Inclusiveness	Did they include quieter members and respect all opinions?	



### **Záró reflexiós kérdések:**

„Mi volt az az egy dolog, amit ez a személy tett, ami javította a csoportkommunikációt?” „Mit javasolna arra, hogyan kommunikálhatna még hatékonyabban?”

**Tipp a csoportvezetőnek:** Bátorítsa a társakat, hogy konkrét és viselkedésközpontú visszajelzést adjanak („Biztosítottál benne, hogy mindenki legalább egyszer beszélt” a „Jól kommunikálsz” helyett). A résztvevők opcionálisan szóban is cserélhetnek visszajelzést az önbizalom és a nyitottság erősítése érdekében.

### **3. eszköz: Megfigyelőlap a moderátornak – „Kommunikáció észlelése a gyakorlatban”**

**Cél:** Segíteni a facilitátoroknak a résztvevők verbális és nonverbális kommunikációjának megfigyelésében a modul során. Ez támogatja a későbbi kiértékeléseket, visszajelzéseket és a kompetenciafejlődés értékelését.

**Időzítés:** Tevékenységek és csoportos megbeszélések közben.

**javaslatok:** A foglalkozásvezető az alábbi ellenőrzőlista segítségével megfigyeli és értékeli a viselkedéseket, rövid példákkal vagy jegyzetekkel illusztrálva.



Observed Communication Skill	Observed (✓)	Examples / Notes
Expresses thoughts clearly and respectfully.		
Listens actively without interrupting.		
Responds by summarising or reflecting on others' input.		
Uses positive language when giving feedback.		
Demonstrates awareness of tone and body language.		
Encourages or supports quieter participants.		
Shows openness to feedback and adjusts accordingly.		
Maintains respectful interactions during disagreement.		

### **Moderátori reflexiós kérdések:**

1. Mely kommunikációs viselkedési formák voltak a leggyakoribbak a csoportban?
2. A résztvevők mutattak-e javulást a hallgatásban és a kifejezésben a foglalkozás során?
3. Minden tag részt vett a megbeszéléseken, személyiségtől vagy magabiztossági szinttől függetlenül?
4. Hogyan befolyásolta a kommunikáció a csoportkohéziót és a motivációt?

### **Opcionális összefoglaló (reportokhoz vagy belső jegyzetekhez):**

„A résztvevők egyre nagyobb önbizalmat mutattak mind az önkifejezésben, mind mások meghallgatásában. A kommunikáció a foglalkozás előrehaladtával egyre befogadóbbá vált, kiegyensúlyozottabb beszédidővel és a bátorító nyelvhasználat javulásával.”



## Megvalósítási sorrend

Step	Tool	Purpose
During activities	Facilitator Observation Sheet	To monitor live communication behaviours and inclusion dynamics.
After activities	Self-Assessment Checklist	To promote individual reflection and self-awareness.
In small groups	Peer Feedback Form	To strengthen empathy and accountability through mutual feedback.

## Opcionális tükörkör

A modul zárásaként a facilitátorok egy 10 perces nyílt reflexiót is levezethetnek:

„Milyen kommunikációs szokást szeretnék továbbvinni?” „Mikor érzem magam a legmagabiztosabban az önkifejezésemben?” „Mit tehetek, hogy mások kényelmesebben érezzék magukat a beszéd során?”

A résztvevők megoszthatnak egy-egy tanulságot, erősítve ezzel a kollektív tanulást és a csoportbizalmat.





# 5. MODUL

## TÁRSADALMI BEFOGADÁS

„Befogadó és sokszínű környezet megteremtése.”

### Javasolt időtartam:

#### 3–4 óra (két részre osztva):

- 1. rész (1,5–2 óra): *Elméleti bevezetés és csoportos reflexió.*
- 2. rész (1,5–2 óra): *Gyakorlati feladatok és befogadásra fókuszáló forgatókönyvek.*

### Célcsoport:

- Utánpótlás edzők, edzők, önkéntesek és FootGolf klub képviselői, akik fiatal nőkkel dolgoznak a sportban.
- Új és tapasztalt facilitátorok számára egyaránt alkalmas, akik szeretnék elmélyíteni a sportban a befogadás és az egyenlőség megértését és gyakorlatát.





## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. Elismerjük és értékeljük a footgolfban részt vevő nők és lányok sokszínűségét, figyelembe véve a háttérben, kultúrában, képességekben és tapasztalatokban mutatkozó különbségeket.
2. Ösztönözzük az inkluzív viselkedést olyan stratégiák alkalmazásával, amelyek minden résztvevőt szívesen látnak és tisztelnek az edzések és a versenyek során.
3. Konstruktív kommunikáció és példamutatáson alapuló vezetés révén küzdünk a sztereotípiák, a diszkrimináció és a kirekesztő attitűdök ellen.
4. A méltányosság és az egyenlőség előmozdítása azáltal, hogy a tevékenységek, a kommunikáció és az erőforrások hozzáférhetőek és mindenki igényeire szabottak.
5. Reflektáljanak saját attitűdjeikre és coaching gyakorlatukra, hogy azonosítsák az inkluzívabb viselkedés területeit.



I N C L U S I O N



## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### **A társadalmi befogadás megértése a sportban**

A sportban a társadalmi befogadás olyan környezet megteremtésének folyamatát jelenti, ahol minden egyén, származásától, nemétől, képességeitől vagy társadalmi státuszától függetlenül, értékesnek, tiszteltnek és támogatottnak érzi magát a teljes részvételhez. A FootGolf Femina kontextusában a befogadás nem csupán arról szól, hogy a nők csatlakozhassanak a meglévő tevékenységekhez – hanem arról is, hogy aktívan alakítsuk azokat a környezeteket, amelyek elismerik és ünneplik a sokszínűséget, lebontják a részvétel akadályait, és lehetővé teszik a nők számára, hogy a sporton keresztül szabadon kifejezzék magukat.

Az inkluzív sportgyakorlatok túlmutatnak az egyenlő hozzáféréseken; a hovatartozásra, a képviseletre és az elismerésre összpontosítanak. Sok nő és lány, különösen az alulreprezentált vagy marginalizált csoportokból származók számára a sportban való részvételt akadályozhatják a társadalmi elvárások, a példaképek hiánya, a pénzügyi akadályok vagy a klubokon belüli elégtelen tudatosság. A FootGolf Femina inkluzív programjának célja, hogy ezeket az akadályokat az oktatás, a támogató edzés és a közösségi tudatosság révén leküzdje.



## Kulcsfogalmak és definíciók

### **Sokféleség:**

Az egyének és csoportok közötti különbségek skálája, beleértve a nemet, az etnikai hovatartozást, az életkort, a képességeket, a szexuális irányultságot, a társadalmi-gazdasági hátteret és a sportban szerzett tapasztalatot. A footgolfban a sokszínűség fokozza a kreativitást, a tanulást és az innovációt – mind az edzés, mind a versenyzés során.

### **Egyenlőség vs. Egyenlőség:**

*Az egyenlőség azt jelenti, hogy mindenkinek ugyanazokat az erőforrásokat vagy lehetőségeket biztosítjuk. Az egyenlőség elismeri, hogy az emberek különböző körülményekből indulnak, és ezért eltérő szintű támogatásra lehet szükségük a hasonló eredmények eléréséhez. Az inkluzív FootGolf klubokban az egyenlőség jelentheti az edzésintenzitás adaptálását, a hozzáférhető létesítmények biztosítását vagy a sportban újonc nők mentorálását.*

### **Felhatalmazás:**

A nők felhatalmazása magában foglalja az egyének önbizalmát, tudását és lehetőségeit ahhoz, hogy saját döntéseket hozhassanak és vezető szerepet vállalhassanak. A nők sportban való felhatalmazása a láthatóságról, a hangvételről és az önrendelkezésről szól – arról, hogy a nőknek megadják azt a teret és elismerést, amelyet sportolóként, edzőként és vezetőként megérdemelnek.



### **Tartozás:**

A részvételen túl a hovatartozás az érzelmi kötődésre és az elfogadottság érzésére utal, amelyet az egyének egy csoportban éreznek. Inkluzív környezetben a résztvevők nem egyszerűen „beilleszkednek” – úgy érzik, hogy jelenlétük és identitásuk értéket ad a csoportdinamikához.

### **Befogadás a footgolf kontextusába**

A FootGolf ötvözi a golf társadalmi és stratégiai dimenzióit a futball elérhetőségével és alacsony költségeivel. Ez ideális sporttá teszi a befogadás előmozdítására – különösen a nők és a fiatalok számára. A hagyományos golfal ellentétben a FootGolf nem igényel drága felszerelést vagy exkluzív klubokban való hosszú távú tagságot, ami elhárítja a nők részvételének egyik fő akadályát.

Amint azonban a FootGolf Femina igényfelmérésében is kiemelték, a nők részvétele a FootGolfban továbbra is jelentősen alacsonyabb, mint a férfiaké Európa-szerte. A játékosokkal és a nemzeti szövetségekkel készített interjúk számos tényezőt azonosítottak, amelyek hozzájárulnak ehhez a különbséghez:

- A footgolf nyitottságával és a nők számára való nyitottságával kapcsolatos tudatosság hiánya;
- Észlelt férfias kultúra a vegyes versenyeken;



- A női példaképek és nagykövetek korlátozott láthatósága;
- Nem megfelelő a személyre szabott kommunikációs és támogató struktúrák az újonnan érkezők számára.

A FootGolf Femina projekt ezeket a problémákat az inkluzív klubgyakorlatok előmozdításával, női nagykövetek hálózatainak létrehozásával és olyan képzési anyagok kidolgozásával kezeli, amelyek segítik a facilitátorokat pszichológiailag biztonságos és társadalmilag támogató környezet kialakításában.

### **Miért fontos a befogadás: A szélesebb körű hatás**

A sportba való befogadás olyan előnyökkel jár, amelyek messze túlmutatnak a területen. Az Európai Bizottság (2022) és az UNESCO (2023) kutatásai azt mutatják, hogy az inkluzív sportkörnyezetek:

- A résztvevők önbecsülésének, mentális egészségének és társadalmi hovatartozásának javítása;
- Csökkenti a lemorzsolódási arányt a lányok és az alulreprezentált csoportok körében;
- Ösztönözi kell a kultúrák közötti megértést és empátiát;
- Az oktatásban és a foglalkoztatásban hasznosítható vezetői és kommunikációs készségek fejlesztése;
- Erősíteni a közösségi kötelekeket és a társadalmi kohéziót.

Amikor a befogadás beépül a klubkultúrába, a sport a hatalom és az egyenlőség eszközévé válik – lehetővé téve a nők számára, hogy önbizalmat szerezzenek, kapcsolatokat építsenek ki és megküzdjenek a nemi sztereotípiákkal.



## **Inkluzív környezetek építése a gyakorlatban**

A footgolfban a befogadó és sokszínű környezet megteremtése strukturális intézkedéseket és mindennapi gyakorlatokat egyaránt magában foglal.

### **1. Strukturális befogadás:**

- Megfizethető létesítményekhez és versenyekhez való hozzáférés biztosítása minden játékos számára.
- A tagsági díjak, az ütemtervek és a szabályok felülvizsgálata annak biztosítása érdekében, hogy azok ne zárják ki akaratlanul a nőket vagy más alulreprezentált csoportokat.
- Vegyes bizottságok és vezetői csapatok létrehozása a kiegyensúlyozott döntéshozatal előmozdítása érdekében.

### **2. Viselkedési inklúzió:**

- Befogadó nyelvezet és kommunikáció használata, amely elkerüli a sztereotípiákat.
- Figyelem a résztvevők nonverbális jelzéseire és érzelmi kényelmére.
- A játékosok közötti Társ támogatás és pozitív megerősítés ösztönzése.

### **3. Reprezentáció és példaképek:**

- A nők láthatóságának növelése promóciós anyagokban, közösségi médiában és vezetői szerepekben.
- Női FootGolf játékosok és edzők a sportág nagyköveteiként.
- Olyan sikertörténetek megosztása, amelyek tükrözik a kor, a háttér és a tapasztalatok sokszínűségét.



## Esettanulmány: Befogadó gyakorlatok a FootGolf Cluboktól

### 1. példa – „Női nyílt nap” (Magyarország):

A Magyar Footgolf Szövetség alacsony küszöbű nyílt napot szervezett az új női játékosok számára. A felszerelést ingyenesen biztosították, a résztvevőket pedig tapasztalt mentorokkal párosították. Az esemény segített csökkenteni a vegyes csoportokhoz való csatlakozással kapcsolatos szorongást, és önbizalmat épített a kezdők körében.

### 2. példa – „Vegyespáros verseny” (Olaszország):

Egy nemzeti klub bevezette a vegyes páros formátumot, férfi és női játékosokat párosítva csapatokban. A szabály biztosította az egyenlő részvételt és láthatóságot, elősegítve az együttműködést és a kölcsönös tiszteletet a nemek közötti versengés helyett.

### 3. példa – „A befogadás nagykövetei” (Spanyolország):

A klubok női játékosokat választottak befogadási nagyköveteknek, akik az újonnan érkezők üdvözléséért és a csoportkommunikáció közvetítéséért voltak felelősek. Ez a gyakorlat erősítette a hovatartozást és növelte az aktív női tagok számát.





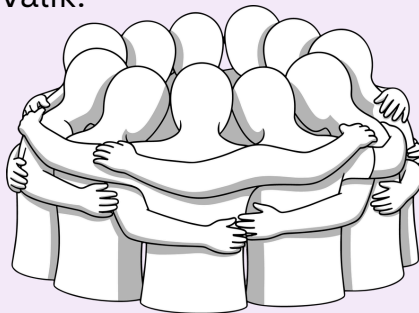
## Egy befogadó footgolf kultúra felé

A fenntartható befogadás nem elszigetelt eseményeken keresztül érhető el; folyamatos reflexiót, szakpolitikai támogatást és képzést igényel. A FootGolf Femina projekt minden kompetenciaterületbe – önbizalom, vezetés, csapatmunka, ellenálló képesség és digitális promóció – integrálja a befogadást, hogy a nők hangja a sport identitásának látható és állandó részévé váljon.

A befogadó kultúra megteremtése a FootGolfban a következőket jelenti:

- A sokszínűséget inkább erősségnek, mint kihívásnak tekinteni;
- A nők bevonása nemcsak résztvevőként, hanem döntéshozóként is;
- Biztosítani, hogy minden fiatal nő biztonságban, láthatónak és értékesnek érezze magát a sportközösségében.

A befogadás erősítésével a FootGolf Femina hozzájárul a „sport mindenkinek” tágabb európai víziójához – ahol a részvétel jog, nem pedig kiváltság, és ahol a FootGolf a felhatalmazás, a barátság és az egész életen át tartó tanulás terévé válik.





### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: Buddy Bridges (befogadásos bemelegítés)

**Becsült időtartam:** 20–25 perc

Szükséges eszközök: Nincs (opcionális: néhány bója kör megjelöléséhez)

**Cél:** Gyors pszichológiai biztonság megteremtése; befogadó nyelv gyakorlása; annak biztosítása, hogy minden résztvevő úgy érezze, látják és szívesen látják.

#### Lépések (pontosan csináld):

- 1. A kör kialakítása (2 perc):** Kérj meg mindenkit, hogy álljon körbe (vagy félkörbe). Gyorsszabály: egyszerre csak egy hang; aktív hallgatás; ne szakíts félbe senkit.
- 2. Név + „egy dolog, amit hozok” (8–10 perc):** Mindenki elmondja: „Én [Név] vagyok, és ma [minőséget/erőt] hozok” (pl. „kíváncsiság”, „türelem”, „jó hangulat”). A csoport megismétli a nevet – a mikrofelismerés építi a hovatartozás érzését.
- 3. Találd meg a párodát (5–6 perc):** A foglalkozásvezető két kérdést mond, például:
  - „Keress valakit, aki 15 éves kora után tanult meg egy új sportot.”
  - „Keress valakit, aki a társas játékot részesíti előnyben a versengéssel szemben.”Alkossatok párokat gyorsan, és osszatok meg egy 30 másodperces választ mindkét féllel. Kétszer váltsátok egymást.
- 4. Befogadó megerősítések (3–4 perc):** Vissza a körbe, kérj meg 3-4 önkéntest, hogy fejezzenek be egy mondatot:



- „Az inkluzív footgolf úgy néz ki, mint... (pl. „mindenki felszólalhat”).” Szóbeli rögzítés – nem kell írni; a foglalkozásvezető megismétli a mondanivalót a beágyazáshoz.

### **Kibeszélés / reflexió (4–5 perc):**

- „Mitől érezted magad szívesen az utolsó 10 percben?”
- „Mely kifejezések vagy viselkedések hangzottak befogadónak?”
- „Mit vihetünk be ebből a bemelegítésből a mai edzésekre és versenyekre?”

## **2. feladat: Inkluzív scramble (szabályok remixe 3 lyukon)**

**Becsült időtartam:** 45–60 perc Szükséges eszközök: FootGolf labdák; hozzáférés 3 lyukhoz (vagy egy nyílt pályához látható célpontokkal/zászlókkal); opcionális bóják a tee-jelölőknek.

**Cél:** A méltányossági elvek gyakorlatba ültetése a szabályok adaptálásával, hogy minden nő, tapasztalatától vagy képességeitől függetlenül, érdemi módon részt vehessen.

### **Előkészítés (3–5 perc):**

- Alkossatok 3-4 fős csapatokat; törekedjete a vegyes tapasztalati szintre.

Magyarázd el a Scramble formátumot: mindenki elüt; a csapat kiválasztja a legjobb labdát; és mindenki onnan üti a következőt, amíg lyukba nem ér.



- Jelentsd be a kiigazításokat (használd mindet, vagy válassz 2–3-at):
  - a. **Komfort tee:** az újonnan érkezők 3-5 méterrel közelebb helyezkedhetnek el.
  - b. **2 érintéses opció:** lyukanként egyszer a játékos elvégezheti a második érintést ugyanarról a helyről.
  - c. **Haverom olvasta:** az egyik csapattárs tud vonalvezetést/tempót edzeni egy kulcsfontosságú putt előtt.
  - d. **Csendes időszak:** ha valaki „szünetet” jelez, a csapat 10 másodpercet ad az érzékszervi újraindításra – kérdések nélkül.

## Lépések:

### 1. Forgó szerepek kiosztása (2 perc):

- *A lyuk kapitánya (tartja a tempót + pozitivitás),*
- *Olvasó (javaslatot tesz egy vonalra/stratégiára),*
- *Jólléti vezető (ellenőrzi a kényelmet; figyeli a túlterhelést). Lyukanként váltogatja a szerepeket.*

### 2.1. lyuk – A formátum elsajátítása (12–15 perc):

- Játssz Comfort pólóval + Buddy readdel.
- Tarts egy szünetet a lyuk közepén, és kérdezd meg: „Ki nem szólalhatott még meg?” Hívd meg a hangot.

### 3.2. lyuk – Emelési zárvány (12–15 perc):

- Kétérintéses opció hozzáadása minden játékos számára, aki úgy érzi, hogy szüksége van rá.
- A kapitány gyors bejelentkezést kér: „Szükségünk van bármilyen módosításra?”

### 4.3. lyuk – Résztvevő által tervezett finomhangolás (12–15 perc):

- A csapatok egy egyéni belefoglalási szabályt adnak hozzá (pl. „az újonc legalább egyszer kiválasztja a csapatlabdát”).

Játssz és figyeld meg a hatását.



### **Kibeszélés / reflexió (8–10 perc):**

- „Melyik adaptáció hozta a legnagyobb különbséget – és kik számára?”
- „Milyen befogadó viselkedést vettél észre a kapitányodtól/csapattársaidtól?”
- „Milyen szabálymódosítást tudna bevezetni a klubja ebben a hónapban?”

**Megjegyzés a moderátornak:** Hangsúlyozza az áthelyezés fontosságát – hogyan alkalmazhatók ezek a mikroadaptációk a bajnoki estéken, a kezdők napján és a versenyeken.

### **3. feladat: Forgatókönyvek: Mondd-Meg-Jól, Csináld-Jól**

Becsült időtartam: 30–35 perc Szükséges eszközök: Nincsenek

**Cél:** Gyakorolják a valós életbeli válaszokat a kirekesztésre, sztereotípiákra vagy kellemetlenségekre – mikro szerepjátékok és az „A.C.T.” forgatókönyv (Elismerés–Ellenőrzés–Fordítás) segítségével.

Az A.C.T. mikroszkript (tanítás 1 perc alatt):

- Ismerd el a pillanatot: „Hallak téged / Látom, mi történik.”
- Ellenőrizd a szükségletet: „Mi segítené most azonnal?”
- Fordulj a befogadáshoz: javasolj/egyezz meg egy olyan cselekvéssel, amely helyreállítja a méltányosságot vagy a kényelmet.



## Lépések:

- 1. Magyarázd el a formátumot (1 perc):** Ez egy fórumszínház: a foglalkozásvezető felolvas egy forgatókönyvet; az önkéntesek 45–60 másodpercig eljátszák; bárki közbeléphet, szünetet tarthat, és megpróbálkozhat egy továbbfejlesztett válasszal.
- 2. Futtass le 3 forgatókönyvet (7–8 perc mindegyik + 1–2 perces cserék):**
  - **A forgatókönyv:** Sztereotípiabontás Egy újonnan érkező ezt hallja: „A footgolf inkább a férfiak dolga – biztos vagy benne?” Cél: Az A.C.T. használatával átírányíthatjuk a figyelmet („Vegyes közösséget építünk; megmutatjuk az alapokat.”).
  - **B forgatókönyv:** Túlerhelés / komfortérzet jele A játékos láthatóan kényelmetlenül érzi magát a zaj/viccelés miatt. Cél: Az A.C.T. csendes időt teremt, kissé arrébb mozdul, vagy módosítja a párosításokat.
  - **C forgatókönyv:** Igazságtalan tempónyomás Egy kezdőt siettetnek: „Siess, le vagyunk maradva!” Cél: Az A.C.T. megosztja az elvárást: „Felkészülten, de tisztelettudóan játszunk; a csapat segít a tempó kezelésében.”
- 3. Változtasd a szereplőket és a válaszadókat:** Bátorítsd a különböző embereket, hogy próbálják ki a visszaigazoló sort, az ellenőrző kérdést és a váltási akciót.

## Kibeszélés / reflexió (6–7 perc):

- „Pontosan melyik kifejezés tűnt a legbefogadóbbnak, amikor kimondtad/hallottad?”
  - „Hogyan változtatta meg az Ellenőrzés lépés az eredményt?”
- „Milyen klubnormákat szeretnénk formalizáltatni (pl. csendjelzés, kényelmes ütőhely, tempójelzés)?”



**Megjegyzés a moderátornak:** Szóbeli kommunikáció, egyszerűen – nyomtatott kártyákat ne használjunk. Olvassa fel hangosan az egyes forgatókönyveket, és mérje az időzítést a mikrojelenetekben.





## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

Ez a rész három kiegészítő eszközt tartalmaz a tanulás értékelésére és az értelmes reflexió ösztönzésére a Társadalmi Befogadás modul végén.

Úgy tervezték őket, hogy edzéseken vagy klubkörnyezetben könnyen és azonnal használhatóak legyenek.

**1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista** – „Mennyire vagyok befogadó a gyakorlatban?”

**Cél:** Ösztönözni a résztvevőket, hogy egyénileg reflektáljanak arra, hogyan támogatják saját viselkedésük és gondolkodásmódjuk a befogadást.

**Időtartam:** 10 perc – ideális esetben közvetlenül a 3. tevékenység után vagy a foglalkozás zárásakor.

### Utasítás:

Kérje meg a résztvevőket, hogy olvassák el magukban az egyes állításokat, és jelöljék meg magukat:

Mindig (3 pont)     Néha (2 pont)     Még nem (1 pont)



Statement	Always	Sometimes	Not Yet
1. I greet all players by name and make sure everyone is acknowledged.			
2. I notice when someone is quiet or left out and invite them to participate.			
3. I adapt the game or rules when needed so everyone can join in.			
4. I use language that is respectful and free of stereotypes.			
5. I listen without interrupting when someone shares an opinion.			
6. I speak up when I see exclusion or unfair treatment.			
7. I celebrate differences and encourage others to do the same.			
8. I model inclusiveness through my actions, not only words.			

### Pontozás és reflexió:

- 20–24 pont → Erős befogadó gondolkodásmód – folyamatosan ossz meg példákat a csapattal.
- 15–19 pont → Növekvő tudatosság – egy vagy két erősítendő viselkedésforma azonosítása.
- 8–14 pont → Kiindulópont – egy társával vagy mentorral együtt reflektáljon a kis, következetes változásokra.

### További kérdés (csoportos reflexió):

„Melyik állítást szeretnéd személyes célként kitűzni a következő FootGolf edzésedre?”



## 2. eszköz: Visszajelzési kör – „A befogadás hangjai”

**Cél:** Strukturált, egymás közötti visszajelzés elősegítése a tevékenységek során megfigyelt inkluzív tevékenységekről.

**Időtartam:** 15–20 perc

### Beállítás:

- Ül vagy állj körben.
- Minden résztvevő rövid, tényszerű visszajelzést ad egy másik személynek, az adott befogadó viselkedésre összpontosítva.
- A formátum a következő:
  - „Nagyra értékeltem, amikor...”
  - „A csoport úgy érezte magát tőle...”
  - „Egy dolgot csinálhatsz folyamatosan...”

### Példa:

„Nagyra értékeltem, amikor egy csendesebb csapattársadnak segítettél kiválasztani a legjobb labdát – ettől mindenki ellazult és egyenlőnek érezte magát. Legközelebb is folytasd ezt.”

### A közvetítő szerepe:

- Modellezd az első példát magad.
- Gondoskodjon arról, hogy a visszajelzés pozitív maradjon, és a befogadó magatartásra összpontosítson (ne a technikai készségekre).
- Váltsd a visszajelzést adó partnereket egyszer, hogy minden résztvevő kétszer adjon és kapjon visszajelzést.



### Opcionális adaptáció:

Ha nagy a csoport, akkor ezt 4-5 fős kisebb csoportokban végezzük.

### Összefoglaló kérdés:

„Mit tanultál a saját szerepedről a befogadás megteremtésében abból, amit mások észrevettek benned?”

### 3. eszköz: Megfigyelőlap a moderátornak – „A befogadás észlelése a gyakorlatban”

**Cél:** Segítségnyújtás a facilitátoroknak a befogadó viselkedés szisztematikus megfigyelésében és rögzítésében az edzés vagy a klubedzés során.

### Időzítés: A tevékenységek alatt folyamatosan

### Utasítás:

A három tevékenység bármelyike során a foglalkozásvezetők használhatják ezt a lapot a befogadás látható mutatóinak nyomon követésére és rövid megfigyelések feljegyzésére.

Indicator	Observed (✓)	Comments / Examples
Participants use inclusive language (no stereotypes, balanced communication).		
Everyone in the group is actively engaged and visible (no one isolated).		
Participants adapt rules or activities to support different ability levels.		
Peers provide help or encouragement spontaneously.		



Conflicts or discomforts are addressed respectfully and quickly.		
Participants show empathy and patience when others make mistakes.		
Leadership and speaking roles rotate fairly.		
Positive atmosphere (laughter, encouragement, visible comfort) is maintained.		

### Az ülés után:

A foglalkozásvezetők átnézik a jegyzeteiket és válaszolnak:

1. Mely befogadó viselkedési formák jelentek meg ma a legtermészetesebben?
2. Mely területekre van szükség megerősítésre vagy emlékeztetőre a következő foglalkozáson?
3. Milyen változtatások (a tevékenységtervezésben vagy a lebonyolításban) támogathatnák jobban a befogadást?

### Opcionális összefoglaló sor (jelentésekhez):

„A mai csoport [erős/mérsékelt/korlátozott] befogadó interakciót mutatott, különösen [területen]. Következő lépések: [tevékenységek].”

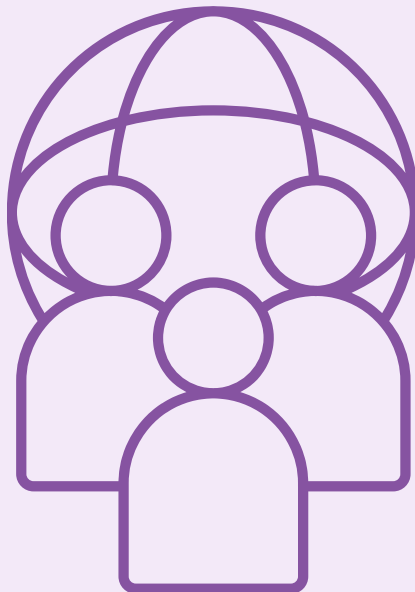




## Az eszközök kombinálása

1. **Tevékenységek során:** A foglalkozásvezetők a 3. eszközt (Megfigyelőlap) használják a példák gyűjtésére.
2. **Tevékenységek után:** A résztvevők magánúton töltik ki az 1. eszközt (Önértékelés).
3. **Záró reflexió:** Végezzük el a 2. eszköz (Társ visszajelzési kör) használatát utolsó közös pillanatként.

Ez a rétegzett megközelítés három nézőpontból – önmagunk, társunk és a facilitátor – biztosítja a reflexiót, ami egyéni betekintést és a tanulási eredmények bizonyítékait is eredményezi a jelentéstétel és az értékelés céljából.





# 6. MODUL

## RUGALMASSÁG

„Motiválnak és elkötelezettnek maradni a kihívások során.”

### Javasolt időtartam:

- 2–2,5 óra (szükség esetén két rövidebb alkalomra osztható)

### Célcsoport:

- Női FootGolf játékosok és gyakoronokok (fiatalok és felnőttek)
- Edzők, mentorok és önkéntesek, akik támogatják a nőket a sportban
- Utánpótlás edzők vagy facilitátorok, akik felhatalmazást vagy sport alapú workshopokat tartanak





## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

- 1. Ismerje fel a footgolf edzések vagy versenyek során felmerülő gyakori érzelmi és fizikai kihívásokat (pl. teljesítményszorongás, elhibázott ütések, csapatnyomás).**
- 2. Alkalmazzon egyszerű stresszkezelési technikákat, például légzésgyakorlatokat, fókuszátirányítást vagy pozitív önbeszélgetést, hogy nyugodt és elkötelezett maradjon.**
- 3. Mutasson kitartást a gyakorlatok vagy tevékenységek elvégzésével a hibák vagy a fáradtság ellenére.**
- 4. Alakítsd át a hibákat tanulási lehetőségekké konstruktív reflexióval, ne pedig önkritikusan.**
- 5. Támogasd a társaidat bátorítással és pozitív megerősítéssel a nehéz pillanatokban.**





### **A sportban rejlő ellenálló képesség megértése**

A reziliencia a regenerálódás, az alkalmazkodás és az erősebbé válás képességét jelenti kihívások, nyomás vagy kudarc esetén. A sportban a reziliencia lehetővé teszi a sportolók számára, hogy akkor is összpontosítsanak és motiváltak maradjanak, ha a dolgok nem a tervek szerint alakulnak. Magában foglalja mind a mentális erőt (önbizalom, optimizmus, koncentráció), mind az érzelmi rugalmasságot (az érzelmek szabályozásának és a konstruktív reagálásnak a képességét).

A pszichológusok a rezilienciát dinamikus folyamatként, nem pedig egy rögzített tulajdonságként definiálják – tapasztalat, gyakorlás és reflexió révén fejleszhető és erősíthető. A footgolfban részt vevő nők számára a reziliencia különösen fontos, mivel nemcsak a sportbeli kihívásokkal, hanem a nemi elvárásokkal és a társadalmi akadályokkal is megbirkóznak, amelyek befolyásolhatják az önbizalmukat és a részvételüket.

### **Rugalmasság és a nők részvétele a footgolfban**

Bár a footgolf egyre népszerűbb, a nők részvétele továbbra is korlátokkal küzd, mint például a láthatóság, az önbizalom és a támogató hálózatokhoz való hozzáférés hiánya. Sok nő további nyomással is szembesül – a sport és a munka vagy a családi kötelezettségek egyensúlyozása, a sportos kompetenciával kapcsolatos sztereotípiákkal való szembesülés, vagy az alulreprezentáltság a vezetői pozíciókban.



A reziliencia ebben az összefüggésben több mint egyéni készség; egy kollektív felhatalmazási folyamat, amely segíti a nőket a kitartásban, egymás támogatásában és az egyenlőség kiállításában a sportkörnyezetben. A reziliencia kiépítése felvértezi a nőket azzal az önbizalommal, hogy részt tudjanak venni a sportban, felszólalhatnak és másokat is inspirálhatnak.

A női sportban végzett kutatások következetesen azt mutatják, hogy a rugalmas sportolók:

- Magasabb önhatékonyságról és motivációról számolnak be (Fletcher és Sarkar, 2016).
- Gyorsabban felépülhet stressz vagy kudarc után.
- Valószínűbb, hogy hosszú távon is részt vesznek.
- Építs ki erősebb kapcsolatokat a társaiddal, amelyek erősítik az önbizalmat és a kitartást.

A FootGolf Femina programban a reziliencia fejlesztése segít a résztvevőknek mind a személyes, mind a társadalmi kihívások kezelésében – az elrontott ütésektől és a koncentrációvesztéstől kezdve a finom csüggedésig vagy az elismerés hiányáig.





## A reziliencia fő összetevői

### Érzelmi szabályozás

Az érzelmek kezelésének képessége stresszes helyzetekben – a nyugalom megőrzése egy gyenge teljesítmény vagy egy kritikus megjegyzés után.

- A technikák közé tartozik a mélylégzés, a rövid vizualizáció vagy a tudatos jelenlét.
- Példa: Mielőtt egy játékos döntő lövést végrehajtana, lassan vesz egy mély levegőt, és egy sikeres rúgást képzel el ahelyett, hogy a lehetséges hibákra koncentrálna.

### Pozitív gondolkodásmód és önbeszélgetés

A sportolók belső párbeszéde formálja a teljesítményt és az önképet.

A negatív gondolatok („Ezt nem tudom megcsinálni”) támogató gondolatokkal („Tanulhatok ebből a próbálkozásból”) való helyettesítése növeli az önbizalmat és a koncentrációt.

- A FootGolf Femina foglalkozásokon a foglalkozásvezetők rövid „önbeszélgetési forgatókönyveket” vezethetnek be a gyakorló körök előtt és után.

### Növekedési orientáció

A hibákat tanulási lehetőségként, nem pedig kudarcként tekinteni.

- Példa: Miután a résztvevők elmulasztottak egy célt, megbeszélik, mit vettek észre, és mit tudnak még kijavítani, nem pedig azt, hogy „miért vallottak kudarcot”.
- Ez a váltás kitartást és belső motivációt fejleszt.



## Támogató kapcsolatok

A társadalmi ellenálló képesség olyan közösségekben növekszik, amelyek elősegítik a bizalmat, az empátiát és a közös bátorítást.

- A női sportkörnyezet akkor virágzik, ha a Társak és az edzők a kollektív sikert helyezik előtérbe az egyéni összehasonlítás helyett.
- A FootGolf Feminában a csapatok reflexiós körei és a Társ mentorálás beépülnek az edzésmodellbe az érzelmi ellenálló képesség fenntartása érdekében.

## Alkalmazkodóképesség

A rugalmas sportolók képesek alkalmazkodni az új körülményekhez – időjáráshoz, szabályokhoz, csapattársakhoz vagy váratlan változásokhoz – anélkül, hogy elveszítenék a fókuszot.

- Példa: Amikor a pálya váratlanul megváltozik, a rugalmas játékosok kihívásnak, nem pedig zavaró tényezőnek tekintik.

## A reziliencia mint felhatalmazás

A reziliencia mélyen összefügg a nemek közötti egyenlőséggel és az önrendelkezéssel. A nők azon képessége, hogy motiváltak maradjanak és leküzdjék a sportban tapasztalható kudarcokat, megkérdőjelezi azokat a régóta fennálló sztereotípiákat, amelyek megkérdőjelezzik érzelmi erejüket vagy vezetői potenciáljukat.

A reziliencia fejlesztésével a FootGolfban részt vevő nők:

- Nyerjék vissza az önbizalmukat a hibák után.
- Tanuld meg konstruktívan kifejezni a frusztrációt, ahelyett, hogy magadba zárnád.



- Mutasson példát a kitartásra és a bátorságra a fiatalabb lányok számára.
- Erősítsük a kollektív önrendelkezést azáltal, hogy támogatjuk egymást a kihívások leküzdésében.

Ezek a szempontok összhangban vannak az Erasmus+ Sport program befogadásra, részvételre és nemek közötti egyenlőségre vonatkozó céljaival – ami azt mutatja, hogy az érzelmi kompetencia és a jóllét ugyanolyan elengedhetetlen, mint a technikai készségek a női sportolók részvételének fenntartásában.

## **Esettanulmányok és bevált gyakorlatok**

### **1. „Visszapattanó gyakorlatok” – A hibától a mesteri szintig**

Több FootGolf Femina kísérleti workshopon a foglalkozásvezetők beépítették a „Visszapattanó gyakorlatokat”, ahol a játékosok szándékosan megismételnek egy elhibázott ütést ahelyett, hogy gyorsan továbblépnének.

- Minden résztvevő szóban megfogalmazza, mi romlott el („Túl hamar eltolódott a figyelmem”), és mit fog majd módosítani („Lassítok a lendületemen”).
- Ez a gyakorlat normalizálja a hibákat a tanulás részeként, és elősegíti az érzelmek szabályozását.

**Eredmény: A résztvevők néhány alkalom után csökkent szorongásról és fokozott önismeretről számoltak be.**



## 2. Társbátorító körök

A csapatok az edzés után összegyűlnek, hogy megosszanak egy rövid „ellenállóképességi történetet”: egy pillanatot, amikor kihívást éreztek, és azt, hogyan reagáltak rá.

- Ez a rutinszerű reflexió kapcsolatot, empátiát és egy közös pozitív kultúrát épít.
- A hangsúlyt a versenyről a közösségfejlesztésre helyezi át – ami a FootGolf Femina egyik sarokköve.

## 3. A „rutin visszaállítása” technika

A helyi versenyek során néhány résztvevő minden új lyuk előtt egy „Visszaállítási rutint” alkalmazott:

- Lépj félre, vegyél két mély lélegzetet, képzel el a sikert, és mosolyogj, mielőtt a labdához közelednél.
- Ez a rituálé csökkenti a stresszhormonokat és segít a játékosoknak visszanyerni a koncentrációt.

A Women in Sport UK (2022) kutatása megerősíti, hogy az ilyen apró rituálék 15–20%-kal növelhetik a teljesítmény állandóságát, és csökkenthetik az érzelmi kiégést.





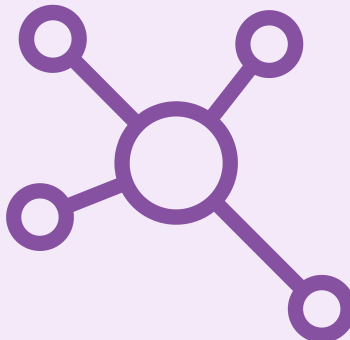
## A reziliencia összekapcsolása az önrendelkezéssel és a befogadással

A reziliencia-képzésnek mindig magában kell foglalnia a befogadást és a gondoskodást. Sok nő számára a sport nemcsak fizikai teljesítményt jelent, hanem az érzelmi felszabadulás, a társasági hovatartozás és az önkifejezés terét is.

Amikor a rugalmasságot együttérzéssel tanítják – nem az „erősnek lenni” nyomásaként, hanem a felépülés engedélyezéseként –, az befogadóbb sportkultúrát eredményez.

A FootGolf Femina ezt a megközelítést alkalmazza a következőkre:

- A résztvevők ösztönzése az érzelmek nyílt megvitatására.
- A reziliencia különböző megnyilvánulási módjainak felismerése (pl. megszólalás, megmutatkozás, mások segítése).
- A Társak által vezérelt bátorítás előmozdítása a versengő összehasonlítás helyett.





## Összefoglalás

A footgolfban a rugalmasság nem a győzelemről szól; a jelenlétről, a folyamatos tanulásról és mások támogatásáról az út során.

Az érzelmi intelligencia, a pozitív önbeszéd és a támogató csapatmunka integrálásával a nők pszichológiai alapot teremtenek a boldoguláshoz – mind a pályán, mind a mindennapi életben.

A kitartó sportolók nem kerülik a nehézségeket – a fejlődés részének tekintik azokat.

Ez a gondolkodásmód, amikor a Társak között megosztják, a felhatalmazás csendes, de erőteljes formájává válik, amely megváltoztatja a nők önmagukról alkotott képét a sportban.





### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: „Visszapattanás kihívása” – Tanulás a hibákból

##### **Becsült időtartam: 45–60 perc**

Szükséges eszközök:

- FootGolf labdák és hozzáférés egy rövid gyakorlóterülethez vagy greenhez
- Kis kúpok vagy jelölők
- Papír és tollak (opcionális, személyes jegyzetekhez)

##### **Célkitűzés:**

Segíteni a résztvevőknek a hibákat fejlődési lehetőségként felfogni, és gyakorolni a nyugodt és koncentrált tartást egy kudarc után.

##### **Lépésről lépésre javaslatok:**

- Oszd a résztvevőket kis csoportokra (3-5 fő).
- Minden játékos egy FootGolf ütést végez egy megjelölt célpontra.
- Minden egyes próbálkozás után, az eredménytől függetlenül, a vezető megkérdezi:
  - „Mi történt a lövés alatt?”
  - „Mit vettél észre a fókuszodban vagy a mozgásodban?”
  - „Mit fogsz legközelebb másképp kipróbálni?”
- A játékos a visszaverődés után azonnal megismétli a lövést, végrehajtva a módosítást.



- Ismételd meg a ciklust több körben, megerősítve, hogy a reflexió és a kitartás a tanulás része.
- Néhány kör után kérd meg a résztvevőket, hogy osszanak meg rövid gondolataikat („Rájöttem, hogy amikor ideges vagyok, sietek”, „Jobb lett a teljesítményem, miután a légzésemre koncentráltam”).

### **Reflexiós kérdések:**

- „Milyen érzés volt megismételni egy feladatot egy hiba után?”
- „Mi segített abban, hogy visszanyerje a koncentrációját egy kudarc után?”
- „Mit tanulhatunk a hibákból, mind a sportban, mind az életben?”
- „Hogyan javíthatja mások támogató visszajelzése a rugalmasságot?”

### **Tipp a moderátornak:**

Ünnepeld az erőfeszítést és az alkalmazkodást, ne a pontosságot. Erősítsd meg, hogy a rugalmasságot az újrapróbálkozás hajlandósága, nem pedig a tökéletesség méri.

## **2. feladat: „Fókusz visszaállítása” – Nyugalom megőrzése nyomás alatt**

### **Becsült időtartam: 40–50 perc**

Szükséges eszközök:

- Néhány FootGolf labda és bója
- Flipchart vagy tábla íráshoz
- Opcionális háttérzene (a nyugtató hangulatért)



## **Célkitűzés:**

Egyszerű és hatékony stresszkezelési és koncentrációs technikák megtanítása előadás közben.

## **Lépésről lépésre javaslatok:**

1. Vezesd be az Újraindító Rutin fogalmát: egy rövid személyes rituálét, amely segít helyreállítani a fókuszot a próbálkozások között vagy egy frusztráció után.
2. Mutasson be egy példát:
  - Lépj el a labdától.
  - Vegyél egy mély lélegzetet (belégzés 4 másodpercig, kilégzés 4 másodpercig).
  - Gondolatban ismételd el egy pozitív mondatot (pl. „Nyugodj meg és készülj fel”).
  - Lépj hátra, és lödd le a lövést.
3. Minden résztvevő létrehozza a saját rövid újraindító rutinját – 2-3 gyakorlatsort, amelyek segítenek nekik ellazulni és újra összpontosítani.
4. Hajts végre egy mini kihívást: a játékosok váltják egymást a lövések között, minden alkalommal gyakorolva az újraindítási rutinjukat.
5. A forduló után a résztvevők átgondolják, hogyan változott a teljesítményük vagy a gondolkodásmódjuk.

## **Reflexiós kérdések:**

- „Az újraindítási rutinod melyik része segített a legjobban?”
- „Milyen különbséget éreztél az alaphelyzetbe állítás nélküli és az alaphelyzetbe állítás nélküli felvételek között?”
- „Mikor lehetne egy visszaállítási technikát alkalmazni a mindennapi életben?”



- „Hogyan emlékeztethetjük egymást arra, hogy tartsanak egy kis szünetet az érzelmi reakciók helyett?”

### **Tipp a moderátornak:**

Bátorítsd a résztvevőket, hogy személyre szabják a rutinjukat – például mosolyogjanak, szándékosan érintsék meg a labdát, vagy vizualizálják a sikert.

A rugalmasság akkor növekszik, amikor a rutinok az önuralom és az önbecsülés szokásává válnak.

### **3. tevékenység: „Csapatenergia-váltó” – Egymás támogatása a kihívások idején**

#### **Becsült időtartam: 60 perc**

Szükséges anyagok:

- Csapatváltó helyszíne (beltéri vagy kültéri)
- FootGolf labdák vagy könnyű labdák
- Kúpok az ösvények jelölésére

#### **Célkitűzés:**

A társas és érzelmi ellenálló képesség erősítése a fizikai kihívások során a csapatmunka, a bátorítás és a motiváció gyakorlásával.

#### **Lépésről lépésre javaslatok:**

- Oszd a résztvevőket 4–6 fős csapatokra.
- Minden csapat egy egyszerű váltót teljesít: a labdát a bóják között és hátra gurítják vagy rúgják.
- A kihívás: Minden kör új nehézséget vezet be (pl. gyorsabb tempó, kisebb célpont, nem domináns láb).



- Minden kör után a csapatok 1 perc szünetet tartanak, hogy megbeszéljék:
  - „Mi segített nekünk a sikerben?”
  - „Hogyan támogattuk egymást?”
  - „Mit fogunk másképp kipróbálni a következő körben?”
- Nem a győzelem a lényeg, hanem a bátorítás és az alkalmazkodóképesség.
- Zárásként egy közös elmélkedő kört kell készíteni – minden résztvevő megoszt egy mondatot, amely így kezdődik:
- „Támogatást éreztem, amikor...” vagy „Motivált maradtam, mert...”

### **Reflexiós kérdések:**

- „Milyen fajta bátorítás tűnt a leghasznosabbnak, amikor fáradt vagy frusztrált voltál?”
- „Hogyan befolyásolja a csapatmunka a személyes motivációd?”
- „Mit tanított neked ez a tevékenység arról, hogyan segíthetsz másoknak ellenállónak maradni?”
- „Hogyan alkalmazhatók ezek a viselkedési formák az edzésen vagy a versenyeken?”

### **Tipp a moderátornak:**

Hangsúlyozd, hogy a rugalmasság társas dolog – könnyebb motiválnak maradni, ha megosztjuk az energiát és az empátiát.

Használd ezt a FootGolf Femina befogadó filozófiájának megerősítésére: az önrendelkezés a kollektív erőből fakad.



## Választható minitevékenység: „Az én erőszavam”

A foglalkozás végén kérd meg a résztvevőket, hogy írjanak egy szót egy kártyára, amely a személyes ellenálló képességük forrását jelképezi (pl. türelem, bátorság, nyugalom, összpontosítás).

Tedd ki őket együtt „Erőfalként” a jövőbeli foglalkozásokhoz – a közös fejlődés szimbolikus emlékeztetőjeként.

R E S I L I E N C E



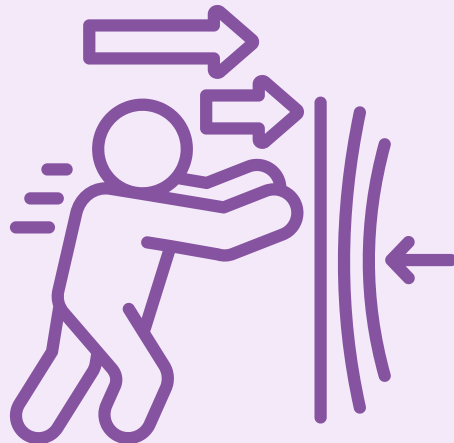
## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

### Áttekintés

A reziliencia a tudatosság révén növekszik – annak megértésével, hogy hogyan reagálunk a kihívásokra, mi segíti a felépülést, és mások hogyan járulnak hozzá a motivációhoz. A következő eszközök az érzelmi kontrollt, a kitartást és az adaptív megküzdést mérik fel sportkörnyezetben, segítve a résztvevőket az erősségeik és a további fejlesztésre szoruló területek felismerésében.

Ez a három eszköz használható egymás után vagy függetlenül is:

1. **Önértékelési ellenőrzőlista** – „A reziliencia a gyakorlatban”
2. **Társ visszajelzési űrlap** – „Hogyan maradhatunk erősek együtt”
3. **Moderátori megfigyelőlap** – „Reziliencia a pályán”





## 1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista – „A reziliencia a gyakorlatban”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek elgondolkodni a hibáikra, a nyomásra és a kihívásokra adott reakcióikon, valamint olyan stratégiák azonosításában, amelyek segítenek nekik a koncentráció és a motiváció megőrzésében.

**Időztítés:** A modul végén vagy a nagyobb gyakorlatok után. (10–15 perc)

**javaslatok:** A résztvevők a következőképpen értékelik az egyes állításokat:  Mindig (3 pont)  Néha (2 pont)  Még nem (1 pont)

Statement	Always	Sometimes	Not yet
1. I stay calm and focused when I make a mistake.			
2. I try again after failure instead of giving up.			
3. I use positive self-talk or deep breathing to reduce stress.			
4. I focus on improvement, not on being perfect.			
5. I can identify what went wrong and plan what to change.			
6. I support teammates when they feel discouraged.			
7. I notice my progress over time, even if small.			
8. I believe I can handle unexpected challenges during play.			



### **Pontozás és reflexió:**

- **20–24 pont:** Rugalmas teljesítő – magas önszabályozást és alkalmazkodóképességet mutat.
- **15–19 pont:** Kialakulóban lévő ellenálló képesség – kitartást mutat, alkalmankénti stressz-kiesésekkel.
- **8–14 pont:** Tudatosság fejlesztése – az érzelmi kiváltó okok és a fejlődési lehetőségek megértésének kezdete.

### **Utánkövető reflexiós kérdések:**

„Melyik edzész helyzet nehezíti leginkább a koncentrációt?” „Mi segít megnyugodni, amikor frusztrálnak érzem magam?” „Ki a csapatomban motivál arra, hogy folytassam?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Ösztönözze az őszinteséget, és használja ezt az eszközt a megküzdési stratégiákról szóló beszélgetések elindítására – ne a teljesítmény, hanem a fejlődésre irányuló gondolkodásmód értékeléseként.

### **2. eszköz: Társ visszajelzési űrlap – „Hogyan maradhatunk erősek együtt”**

**Cél:** A támogató reflexió elősegítése a kollégák között, és annak felismerése, hogy a kölcsönös bátorítás hogyan erősíti a csapat ellenálló képességét.

**Időzítés:** Csoportos kihívások vagy versenyek után, ahol az együttműködést és a kitartást próbára tették.



**Javaslatok:** A résztvevők egy társuknak adnak visszajelzést (lehet véletlenszerű vagy a foglalkozásvezető által kiválasztott személy).

Resilience Behaviour	Feedback Prompts	Peer Comments
1. Persistence	Did this person keep going when tasks became difficult?	
2. Calmness	Did they remain composed and positive after mistakes?	
3. Motivation	Did they help others stay engaged and optimistic?	
4. Adaptability	Did they adjust to new rules, instructions, or unexpected changes?	
5. Team Spirit	Did they encourage and celebrate others' progress?	

### **Záró reflexiós kérdések (írásbeli vagy szóbeli megbeszéléshez):**

„Melyik pillanat mutatta meg a legvilágosabban ennek a személynek a rugalmasságát?” „Milyen tanács segíthetne neki legközelebb motiváltnak maradni?”

**Tipp a csoportvezetőnek:** A társak visszajelzését kölcsönös megbecsülésként fogalmazd meg – a cél a fejlődés és a támogatás elismerése, nem a kritika. Bátorítsd a résztvevőket, hogy példával („Segítettél nekünk újra fókuszálni egy elrontott dobás után”) a valódi, felemelő visszajelzés érdekében.



### 3. eszköz: Moderátori megfigyelőlap – „Reziliencia a pályán”

**Cél:** Segíteni a facilitátoroknak a résztvevők rezilienciájának viselkedésének objektív nyomon követésében a workshopok során, az érzelemszabályozás, a kitartás és a csapatmunka mintázatainak azonosításával.

**Időzítés:** Fizikai és reflexív tevékenységek közben vagy közvetlenül utánuk.

**Javaslatok:** A csoportvezetők megfigyelik a résztvevőket, és feljegyzik azokat a konkrét viselkedési formákat vagy idézeteket, amelyek a rugalmasságot mutatják.

Observed Resilience Behaviour	Observed (✓)	Notes / Examples
Maintains focus after mistakes or poor results.		
Demonstrates willingness to retry after setbacks.		
Uses a visible coping strategy (e.g., breathing, routine).		
Encourages peers during frustration or fatigue.		
Displays adaptability when instructions or conditions change.		
Accepts feedback without defensiveness.		
Reflects openly on learning instead of blaming circumstances.		
Expresses pride or satisfaction after improvement.		



### **Moderátori reflexiós kérdések:**

1. Ki mutatott ma látható előrelépést az érzelmek szabályozásában?
2. Milyen kiváltó okok okozták a frusztrációt vagy az elvonási tüneteket?
3. Hogyan befolyásolta a csapatdinamika a motivációt és a kitartást?
4. Milyen beavatkozások (támogatás, humor, szünetek) működtek a legjobban a fókusz helyreállításában?

### **Opcionális összefoglaló jelentéskészítéshez:**

„A résztvevők javuló önszabályozást és kollektív ellenálló képességet mutattak. A legtöbb résztvevő hatékonyan használta az újraindítási rutinokat és a szóbeli bátorítást a frusztráció kezelésére. Az érzelmi felépülés akkor volt a leggyorsabb, amikor a társak támogató visszajelzéseket osztottak meg a teljesítmény összehasonlítása helyett.”

### **Megvalósítási folyamat**

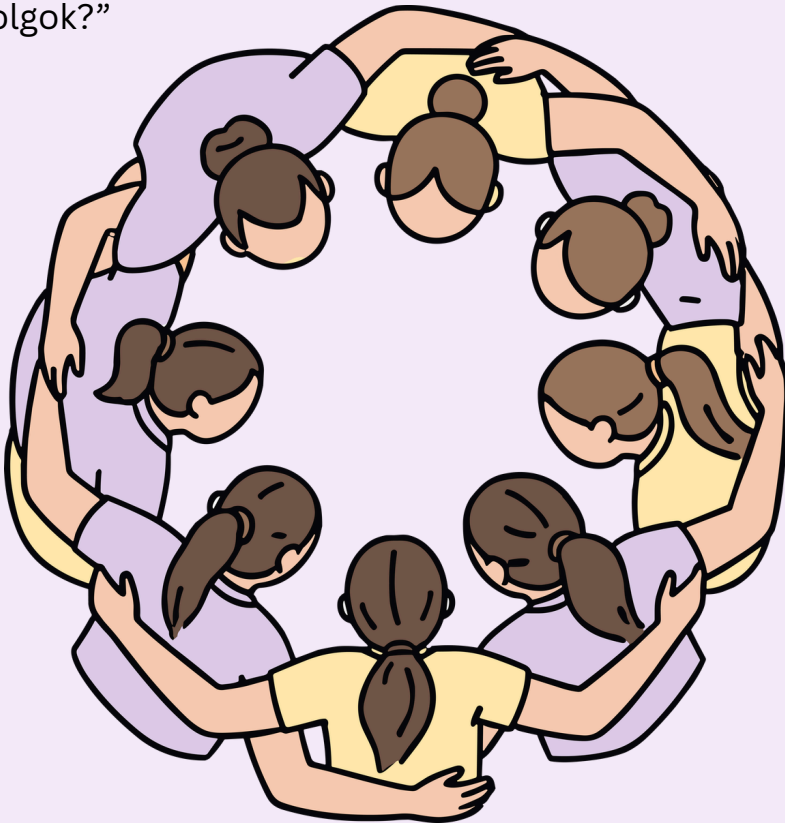
Step	Tool	Purpose
During activities	Facilitator Observation Sheet	To identify resilience behaviours in real time.
After activities	Self-Assessment Checklist	To encourage internal reflection and self-awareness.
In pairs/groups	Peer Feedback Form	To build social support and reinforce collective motivation.



## Opcionális elmélkedési kör (10–15 perc)

A foglalkozás lezárásaként tartson egy rövid beszélgetést a következő témakörök felhasználásával:

„Melyik pillanatban éreztem magam a legellenállóbbnak ma?” „Hogyan emlékeztethetem magam erre a pillanatra, amikor ismét kihívással nézek szembe?” „Mit tehetünk csoportként, hogy támogassuk egymást, amikor nehézre fordulnak a dolgok?”





# 7. MODUL

## FAIR PLAY ÉS SPORTETIKA

„Betartjuk a szabályokat és tiszteljük egymást.”

### Javasolt időtartam:

**2–3 óra (egy hosszabb foglalkozásban vagy két rövidebb foglalkozásra osztva is megvalósítható)**

- *1. rész (1–1,5 óra): A fair play és az etikus viselkedés jelentésének megértése a sportban.*
- *2. rész (1–1,5 óra): Gyakorlati tevékenységek és reflexiós gyakorlatok, amelyek megerősítik az őszinteség, a feddhetetlenség és a kölcsönös tisztelet értékeit.*

### Célcsoport:

- Nők és lányok, akik részt vesznek a footgolf edzésen vagy közösségi eseményeken.
- Edzők, Utánpótlás edzők és önkéntesek, akik a pozitív sportszerűséget népszerűsítik.
- Vegyes tapasztalatú csoportok számára alkalmas – kezdőknek és tapasztalt játékosoknak egyaránt – a közös magatartási kódex és tisztelet ösztönzésére.



## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. **Az edzések és a mérkőzések során pontosan alkalmazd a footgolf hivatalos szabályait és szellemiségét.**
2. **Mutass tiszteletet a játékvezetők, edzők, csapattársak és ellenfelek iránt – a mérkőzés kimenetelétől függetlenül.**
3. **Ismerd fel azokat a helyzeteket, ahol az etikus döntéshozatal fontosabb, mint a győzelem.**
4. **Szavakkal és tettekkel előmozdítsunk egy biztonságos, befogadó és tiszteletteljes sportkörnyezetet.**
5. **Gondolkodj el azon, hogy a fair play és az etika hogyan járul hozzá a női sportban az önrendelkezéshez, az egyenlőséghez és a pozitív példamutatáshoz.**





## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### A Fair Play és a sportetika megértése

A fair play minden sport középpontjában áll – egy olyan fogalom, amely túlmutat az írott szabályok betartásán. A tisztelet, az őszinteség és az egyenlőség szellemét képviseli, amely értelmes és biztonságos versenyt biztosít.

Az Európa Tanács (2022) a fair play fogalmát a következőképpen határozza meg:

„Egy olyan gondolkodásmód és cselekvésmód, amely megtestesíti mások iránti tiszteletet, a szabályok betartását és a részvétel örömét.”

A footgolfban, mint bármely más sportágban, a játékosok nemcsak a teljesítményükért felelősek, hanem a játék hangulatáért és tisztaságáért is. Minden gesztus – a bíró döntésének elismerésétől az ellenfél bátorításáig – hozzájárul az etikussportkultúrához.

A sportetika eközben a sportban tanúsított viselkedést irányító elvekre és erkölcsi értékekre utal: a tisztességre, a tiszteletre, a becsületességre és a mások iránti törődésre. Az etika biztosítja, hogy a sportolók méltósággal játsszanak, és méltósággal fogadják mind a győzelmet, mind a vereséget.



## Fair Play és a nők sportban való részvétele

A nők számára a fair play nemcsak erkölcsi elvárás, hanem az egyenlőség eszköze is. Történelmileg a női sportolóknak elfogult felfogással, a létesítményekhez való egyenlőtlen hozzáféréssel és a korlátozott médiamegjelenéssel kellett megküzdeniük. A sportban a fair play fenntartása ezért a nők esélyegyenlőségének, láthatóságának és képviselőletének előmozdítását jelenti.

A nők sportban való részvételével kapcsolatos kutatás (Európai Bizottság, Nemek közötti egyenlőség a sportban, 2021) számos kulcsfontosságú megállapításra mutat rá:

- A nők gyakran alulreprezentáltak a vezetői, játékvezetői és edzői szerepkörökben.
- A női sport továbbra is kevesebb médiavisszhangot és szponzori támogatást kap.
- Amikor azonban a nők befogadó, méltányos környezetben vesznek részt, jelentősen megnő az önbizalmuk, a csapatmunkájuk és a társadalmi kohéziójuk.

Ezáltal a fair play nemcsak sportérték, hanem társadalmi felelősség is. Az etikára, az egyenlőségre és a tiszteletre épülő FootGolf környezet azt az üzenetet küldi, hogy a nők hozzájárulását egyenlően értékelik – a pályán és azon kívül is.



## A Fair Play alapelvei

### A szabályok és a tisztviselők tiszteletben tartása

A szabályok tiszteletben tartása a fair play alapja. A footgolfban ez azt jelenti, hogy meg kell érteni az alapvető szabályokat (ütősorrend, ütési limitek, etikett a greenen), és tiltakozás nélkül el kell fogadni a bírók döntéseit.

*Példa: Egy játékos vita nélkül tudomásul veszi a büntetést, ezzel példát mutatva az érettséget és a felelősségvállalást.*

### Tisztelet az ellenfelek iránt

A versenyzők partnerek ugyanabban az élményben. A tisztelet kimutatása – az ellenfelek gratulálása, a kezdők bátorítása vagy a jó teljesítmény elismerése – támogató közösséget épít.

*Példa: Egy helyi FootGolf versenyen egy játékos még vereség után is dicséri ellenfele pontosságát, ezzel erősítve a kölcsönös csodálatot.*

### Becsületesség és őszinteség

Az etika azt jelenti, hogy akkor is helyesen cselekszünk, ha senki sem figyel minket.

*Példa: Egy játékos pontosan számolja az ütéseit, még akkor is, ha mások ezt nem veszik észre, tükrözve a belső őszinteséget. A női sportban az integritás azt is jelenti, hogy kiállunk a tisztességért – például az egyenlő játékfeltételek vagy a tisztességes képviselő mellett.*



## **Egyenlőség és befogadás**

A valódi fair play egyenlő bánásmódot biztosít nemtől, képességektől vagy háttértől függetlenül.

A FootGolf Feminában ez vegyes szintű edzések megtervezését jelenti, ahol a kezdők ugyanolyan értékesnek érzik magukat, mint a tapasztalt játékosok. Magában foglalja a nők részvételét befolyásoló különböző élethelyzetek (családi kötelességek, hozzáférési akadályok) elismerését is.

## **Gondozás és biztonság**

Az etikus sport a jóllétet helyezi előtérbe a győzelemmel szemben. A fizikai és érzelmi biztonság tiszteletben tartása a tisztesség jegye – biztosítja, hogy egyetlen játékos se érezze magát megalázva, nyomás alatt vagy lemaradva. Ez magában foglalja a diszkrimináció, az agresszió vagy a kirekesztő nyelvezet megelőzését.

## **Etika mint felhatalmazás**

A sportban az etika nem a fegyelemről szól, hanem az erkölcsi erőről keresztüli felhatalmazásról. Amikor a sportoló nők integritással és tisztességgel cselekszenek, olyan vezetői tulajdonságokat testesítenek meg, mint az őszinteség, az empátia és a felelősségvállalás.

Az etikus viselkedés másokat is arra ösztönöz, hogy bízzanak bennük és kövessék őket, különösen a fiatalabb játékosokat vagy az újoncokat. Azon nők számára, akik gyakran szembesülnek társadalmi vagy rendszerszintű akadályokkal, az etikus vezető szerep megtestesítése a sportban átalakíthatja az önértékelésüket és a láthatóságukat.



Ahogy az UNESCO testnevelésről, testmozgásról és sportról szóló chartája (2015) kimondja:

„A sport integritása minden résztvevő – sportolók, edzők, tisztviselők és nézők – tettein múlik, hogy betartják a tisztesség és az emberi méltóság elveit.”

A fair play tehát összekapcsolja az egyéni felhatalmazást (önbizalom, erkölcsi bátorság) a kollektív felhatalmazással (szolidaritás és egyenlőség).

### **Nemek közötti egyenlőség az etikus sporton keresztül**

A fair play közvetlen kapcsolatban áll a nemek közötti egyenlőséggel, mivel mindkettő a kölcsönös tiszteleten, elismerésen és esélyegyenlőségen alapul. A női futballban:

- Az etikai gyakorlat biztosítja, hogy a nők teljesítményét ugyanazon mércék alapján ítélik meg, mint a férfiakét.
- A méltányos bánásmód lehetővé teszi a nők számára, hogy magabiztosságot építsenek képességeikben és vezetői potenciáljukban.
- A női sportolók láthatósága, akik tisztességesen és higgadtan cselekszenek, megkérdőjelezi a versengéssel vagy az érzelmi kontrollal kapcsolatos sztereotípiákat.

Az etikán alapuló sportprogramok, mint például a FootGolf Femina, a tiszteletteljes kommunikáció, az együttműködő problémamegoldás és a közös döntéshozatal modellezésével elősegítik az inkluzív értékeket. Ezek a viselkedési formák túlmutatnak a sporton, a mindennapi életben és a közösségi vezetésben is.



## Gyakori etikai dilemmák a sportban

Az etikai nevelés akkor a leghatékonyabb, ha felkészíti a résztvevőket a valós élethelyzetekben hozott döntésekre. A footgolfban a játékosok olyan helyzetekkel találkozhatnak, mint:

- Beismerni egy szabálysértést, amit senki más nem vett észre.
- Döntés arról, hogy segítsünk-e az ellenfélnek megtalálni az elveszett labdát a verseny során.
- Az ambíció és az őszinteség egyensúlyban tartása az eredmények jelentésekor.
- Nyugodt reakció a tisztességtelen bánásmódra vagy elfogultságra.

Az ilyen forgatókönyvek workshopokon történő megvitatása segít a résztvevőknek az absztrakt értékeket gyakorlati cselekvéssé alakítani. A legfontosabb tanulási üzenet: az etika egy olyan választás, amelyet minden alkalommal meghozunk, amikor játszunk.

## A FootGolf közösség legjobb gyakorlatai

**1. „Tiszteletkódex” workshopok** A nemzeti FootGolf szövetségekben rövid, mérkőzés előtti megbeszéléseket tartanak a viselkedési normák – például a tiszteletteljes szurkolás, a frusztráció kezelése és a jó játék elismerése – megállapítására. Ez a részvételen alapuló folyamat erősíti a csapatidentitást és a kölcsönös elszámoltathatóságot.



**2. „Példakép mentorálás”** A tapasztalt női játékosok mentorként szolgálnak az újonnan érkezők számára, etikus és tiszteletteljes viselkedést példázva. Azzal, hogy valós helyzetekben (pl. a játékvezetői döntések kezelése vagy mások támogatása hibák után) nyugodtak és feddhetetlenek maradnak, az új játékosok természetes módon elsajátítják a fair play viselkedését.

**3. „Fair Play díjak”** a helyi versenyeken Egyes klubok nemcsak a teljesítmény, hanem a sportszerűség alapján is elismerést ítélnak oda. Ez a figyelmet a versenyzésről az együttműködésre helyezi át, és olyan kultúrát teremt, ahol a kedvességet és a tiszteletet ugyanolyan fontosnak tartják, mint a képességeket.

## Összefoglalás

A fair play és az etika nem másodlagos a teljesítményhez képest – elengedhetetlenek egy biztonságos, felhatalmazó és befogadó sportkultúrához. A FootGolf Feminában az etikát viselkedésként és gondolkodásmódként is tanítják:

- **Viselkedés:** szabályok betartása, tiszteletudó magatartás, becsületes viselkedés.
- **Gondolkodásmód:** az egyenlőség, az együttműködés és az önbecsülés fontossága a mindenáron elért győzelem helyett.

A fair play révén a FootGolfban részt vevő nők a tisztelet, az empátia és az integritás nagyköveteivé válnak – olyan tulajdonságokká, amelyek nemcsak jobb sportolókat, hanem jobb közösségeket is inspirálnak. „A fair play nem tesz kevésbé versenyképesé – valóban erőssé tesz.”



### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: „Fair Play szimuláció” – Amikor a szabályok találkoznak a választási lehetőségekkel

##### **Becsült időtartam: 45–60 perc Szükséges eszközök:**

- Rövid etikai forgatókönyvekkel ellátott nyomtatott kártyák (lásd az alábbi példákat)
- Fehér tábla vagy flipchart
- Tollak és papír

**Célkitűzés:** Segíteni a résztvevőknek felismerni a sportban rejlő etikai dilemmákat, és feltárni a fair play értékeivel összhangban lévő megfelelő válaszokat.

##### **Lépésről lépésre javaslatok:**

1. Oszd a résztvevőket 4–5 fős kis csoportokra.
2. Adj minden csoportnak egy Fair Play forgatókönyv kártyát – pl.:
  - „Egy footgolfverseny alatt a szél miatt kissé elmozdul a labda, de senki sem veszi észre.”
  - „Az ellenfeled újrälövést kér, pedig szerinted nem kellene, hogy számítson.”
  - „Egy csapattársad frusztrált a vereség után – mit teszel?”
3. A csoportoknak 5-7 percük van arra, hogy megvitassák, hogyan cselekednének, és miért képviseli (vagy nem képviseli) az adott választás a fair play elvét.
4. Minden csoport bemutatja a forgatókönyvét és indoklását a többieknek.
5. A facilitátor összefoglalja a bemutatott főbb értékeket (tisztelet, őszinteség, empátia, integritás).



### **Reflexiós kérdések:**

- „Mi nehezítette meg a döntést ezekben a helyzetekben?”
- „Hogyan befolyásolják a személyes értékek a fair play-jel kapcsolatos döntéseket?”
- „Voltál már hasonló helyzetben a sportban vagy az életben?”
- „Hogyan tudjuk egymást támogatni, hogy nyomás alatt is etikus döntéseket hozhassunk?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Hangsúlyozd ki, hogy a fair play nem a tökéletességről, hanem a reflexióról szól. Az etikus sportolók kérdések feltevésével tanulnak, nem pedig azzal, hogy úgy tesznek, mintha mindig tudnák a választ.

## **2. feladat: „Az őszinteség vonala” – Kiállni az értékeidért**

### **Becsült időtartam: 30–40 perc**

Szükséges eszközök:

- Hosszú kötéll, szalag vagy jelölt vonal a padlón
- A fair play-hez kapcsolódó előkészített nyilatkozatok

**Célkitűzés:** Az etikával és az őszinteséggel kapcsolatos személyes attitűdök önreflexiójának ösztönzése mozgás és párbeszéd révén.

### **Lépésről lépésre javaslatok:**

- Rajzolj vagy jelölj be egy hosszú vonalat a padlóra – az egyik végét „Egyetértek”, a másikat „Nem értek egyet” felirattal.
- Magyarázd el, hogy a méltányosságról és az etikáról szóló kijelentéseket fogsz felolvasni. A résztvevőknek a véleményük alapján kell a sorban állniuk.



- Olvasson fel 6-8 állítást, például:
  - „A győzelem fontosabb, mint a tisztességes játék.”
  - „Rendben van megszegni a szabályokat, ha senkinek sem esik bántódása.”
  - „Az ellenfél segítése gyengeséget mutat.”
  - „A hibák beismerése tiszteletet épít.”
  - „A játékvezetőket soha nem szabad megkérdőjelezni.”
- Minden egyes kijelentés után kérd meg az önkénteseket, hogy magyarázzák el, miért álltak ott, ahol álltak.
- Ösztönözd a nyílt párbeszédet – emeld ki a vélemények sokféleségét, és hivatkozz a FootGolf Femina tisztelet és egyenlőség értékeire.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Melyik kijelentés gondolkodtatott el leginkább?”
- „Változtatott már valaha álláspontot mások meghallgatása után?”
- „Mit árul el ez arról, hogyan értelmezzük a méltányosságot?”
- „Hogyan tudunk etikus viselkedést modellezni akkor is, ha a vélemények eltérnek?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Ne ítélkezzünk. A cél nem egyetlen „helyes” válasz elérése, hanem az erkölcsi érvelés és az empátia tudatosítása.



### 3. **tevékenység: „FootGolf Etikai Kódex”** – Csapatképzésünk kidolgozása

#### **Becsült időtartam: 60–75 perc**

Szükséges eszközök:

- Nagy papírlapok vagy poszterkarton
- Jelölők, ragasztószalag és matricák
- Opcionális: digitális verzió csapathasználatra (megosztott dokumentum vagy online tábla)

**Célkitűzés:** Együttműködésen alapuló Etikai Kódex létrehozása, amely tükrözi a csoport közös értékeit és elkötelezettségét az etikus és befogadó viselkedés iránt a FootGolfban.

#### **Lépésről lépésre javaslatok:**

- Kezdj egy rövid beszélgetéssel: „Milyen viselkedés teszi a footgolfot élvezetessé és biztonságossá mindenki számára?”
- Oszd a résztvevőket kis csoportokra (4-5 fő).
- Minden csoport 5–7 kulcsfontosságú elvet sorol fel, amelyeket szerintük minden játékosnak követnie kellene. Példák:
  - „Tiszteld a játékosokat, tudásszintjüktől függetlenül.”
  - „Fogadd el higgadtan a bírói döntéseket.”
  - „Bátorítsd és ünnepeld mások sikerét.”
  - „Őszintén ismerd el a hibáidat.”
  - „Játssz az élvezetért, ne csak az eredményért.”
- Hívja össze a csoportokat, hogy ötleteiket egyetlen közös etikai kódexbe foglalják össze.



- A végső kódot egy nagyméretű poszterre írják vagy rajzolják, és minden résztvevő aláírja.
- Tedd ki a képzési területen, vagy használd fel a projekt kommunikációs anyagaiban.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Etikai Kódexünk melyik értékét tartja személyesen a legfontosabbnak?”
- „Mi változna, ha minden sportágban játszó játékos követné ezeket az elveket?”
- „Hogyan emlékeztethetjük magunkat arra, hogy a versenyek során is tartsuk be ezt a szabályt?”

**Tipp a foglalkozásvezetőnek:** Bátorítsa a résztvevőket, hogy tartsanak meg egy másolatot vagy készítsenek fotót a végleges kódexről személyes emlékeztetőként. Opcionálisan a jövőbeli foglalkozások elején is átnézhetik az elkötelezettség erősítése érdekében.

**Opcionális minitevékenység: „Fair Play szerepmodellek”**

Kérd meg a résztvevőket, hogy nevezzenek meg egy sportolót vagy csapattársat, aki a tisztességet és a becsületességet testesíti meg. Beszéljétek meg, milyen tettek vagy hozzáállások teszik ezt a személyt példaképpé – összekapcsolva az etikát a valós életből merített inspirációval.





## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

### 1. eszköz: Fair Play önértékelési ellenőrzőlista

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek elgondolkodni a viselkedésükön, döntéshozatalukon és érzelmi reakcióikon játékok vagy tevékenységek során. Ösztönzi az önismeretet és az etikus viselkedés iránti felelősségvállalást.

**Mit tegyünk? :** A foglalkozás végén kérje meg a résztvevőket, hogy értékeljék az egyes állításokat egy 4 fokú skálán: 1 = Ritkán igaz | 2 = Néha igaz | 3 = Gyakran igaz | 4 = Mindig igaz

Ösztönözz az őszinte reflexióra; ez nem egy teszt, hanem egy személyes fejlődési gyakorlat.





## ● Fair Play önértékelési ellenőrzőlista

Statement	1	2	3	4
1. I respected the rules of FootGolf during all activities.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I accepted the referee's or facilitator's decisions calmly, even if I disagreed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I encouraged and supported my teammates.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I treated my opponents with respect, regardless of the result.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I admitted my mistakes or rule violations without excuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I helped others understand or follow the rules when needed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I focused on enjoyment and learning, not just winning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I demonstrated honesty and integrity even when no one was watching.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I contributed to creating a safe, inclusive, and positive environment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I recognised and appreciated fair play in others.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Reflexiós kérdések (opcionális, írásbeli vagy szóbeli):

- Melyik viselkedésformák voltak ma a legkönnyebben elsajátíthatók? Melyek voltak a legnagyobb kihívást jelentőek?
- Mikor érezted magad büszkének a tetteidre vagy a döntéseidre?
- Hogyan tudsz fair play-t tanúsítani a következő footgolf edzésed során – még a nehéz pillanatokban is?



**Megjegyzés a foglalkozásvezetőknek:** Bátorítsa a résztvevőket, hogy tartsák meg az ellenőrzőlistájukat, és néhány alkalom után nézzék át újra, hogy megfigyelhessék a haladást.

## 2. eszköz: Társ-visszajelző űrlap – „Fair Play a gyakorlatban”

**Cél:** A kölcsönös visszajelzés és a csapatdinamikát befolyásoló etikus viselkedés tudatosításának ösztönzése.

**Mit tegyünk?** : Minden résztvevő visszajelzést ad egy társának, akit tevékenységek vagy játékok során megfigyelt. A foglalkozásvezető összegyűjti a nyomtatványokat, vagy beszélgetést vezet.

### ● Kollégai visszajelzési űrlap

A visszajelzést adó személy neve: \_\_\_ Kérjük, értékelje a következő szempontokat (1 = Fejlesztésre szorul, 4 = Kiváló):

Observation Area	1	2	3	4
1. Showed respect toward others during all activities.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Accepted decisions without negative reactions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Supported and encouraged teammates.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Played honestly and followed the rules.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Displayed kindness and empathy (especially toward less experienced players).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### **Nyitott kérdések:**

1. Milyen pozitív cselekedeteket figyeltél meg ma a társaid részéről?
2. Hogyan befolyásolták ezek a tettek a csoport légkörét?
3. Egy javaslat arra vonatkozóan, hogyan erősíthetné társad a fair play viselkedését:

**Tipp a moderátornak:** Bátorítsd a visszajelzést, hogy az konkrét, kedves és konstruktív legyen. Például: „Még akkor is bátorítottál másokat, amikor veszítettél” a „Kedves voltál” helyett.

### **3. eszköz: Moderátori megfigyelési lap**

**Cél:** Segíteni a facilitátoroknak a résztvevők etikus viselkedéssel kapcsolatos ismereteinek és gyakorlati bemutatásának felmérésében – hasznos a jelentéstételhez, a reflexióhoz és a folyamatos fejlesztéshez.

**Mit tegyünk?** : A csoportvezető megfigyeli a csoportot a tevékenységek során, és egy egyszerű skálán értékeli a főbb mutatókat: 0 = Nem figyelhető meg | 1 = Alkalmanként figyelhető | 2 = Állandóan figyelhető



## ● Moderátori megfigyelési lap – Fair Play a gyakorlatban

Behavioural Indicator	0	1	2	Notes / Examples
1. Participants followed rules and respected referees/facilitators.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Participants demonstrated honesty (e.g., self-reporting penalties).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Participants encouraged and supported one another.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Participants handled wins and losses gracefully.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Participants included and respected all peers (regardless of skill level).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Participants discussed ethical dilemmas thoughtfully during debriefs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Participants demonstrated leadership through fairness and empathy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Moderátori reflexiók kérdések:

- Milyen etikai vagy fair play pillanatok emelkedtek ki a foglalkozás során?
- Voltak olyan helyzetek, amikor segítségre vagy útmutatásra volt szükség?
- Hogyan építhet a következő foglalkozás a mai tanulságokra?



## Opcionális kiegészítés:

A workshop végén a facilitátorok és a résztvevők közösen áttekinthetik az önértékelések és a csoportos reflexiók eredményeit, hogy közös „Fair Play fejlesztési tervet” készítsenek.





# 8. MODUL

## DIGITÁLIS ÉS PROMÓCIÓS KÉSZSÉGEK

„A női sport népszerűsítése digitális eszközök segítségével.”

**Javasolt időtartam:**

**3–4 óra (két részre osztható):**

- *1. rész (1,5–2 óra): Bevezetés a történetmesélésbe, a tartalomkészítés alapjaiba és az online biztonságba.*
- *2. rész (1,5–2 óra): Gyakorlati tartalomkészítés, kampányszimuláció és kollégák visszajelzése.*

**Célcsoport:**

- Utánpótlás edzők, edzők, női sportolók, önkéntesek és kommunikációs munkatársak FootGolf kluboktól vagy sportszervezetektől.
- Különösen alkalmas kezdő és középfeladó digitális készségekkel rendelkező résztvevők számára, akik a közösségi média és az online eszközök segítségével szeretnék népszerűsíteni a nők sportban való részvételét.



## 1. TANULÁSI EREDMÉNYEK

*A foglalkozás végére a résztvevők képesek lesznek:*

1. **Készítsen lebilincselő és befogadó digitális tartalmakat (pl. fényképeket, rövid videókat, közösségi média bejegyzéseket), amelyek kiemelik a nők részvételét a footgolfban.**
2. **Alkalmazza az etikus és felelős online kommunikáció alapelveit, tiszteletben tartva a magánéletet, a beleegyezést és a sokszínűséget.**
3. **Pozitív narratívákon keresztül azonosítsa és mutassa be a női példaképeket, történeteket és eredményeket a footgolfban.**
4. **Tervezzen egyszerű online kampányokat vagy posztokat, amelyek a nők sportban való felemelkedését, egyenlőségét és méltányos képviselését hirdetik.**
5. **Értékelje a digitális kommunikáció hatását az elköteleződés, a hangnem és a megosztott üzenetek befogadó jellegének megfigyelésével.**





## 2. ELMÉLETI TARTALOM

### Digitális felhatalmazás a női sportban

A 21. században a digitális kommunikáció az egyik legerősebb eszköz a hozzáállás formálására, a részvétel befolyásolására és a láthatóság növelésére. A sportban – különösen az olyan feltörekvő sportágakban, mint a footgolf – részt vevő nők számára a digitális terek lehetőséget kínálnak a sztereotípiák megkérdőjelezésére, hiteles történetek megosztására és a közösségek országok közötti összekapcsolására.

A FootGolf Femina projekt felismeri, hogy a közösségi média és a digitális történetmesélés átalakíthatja a nők sportban való megítélését és képviselését. A nők társadalmi szerepvállalása ma már nem korlátozódik a fizikai teljesítményre; kiterjed a digitális jelenlétre, a hangra és a befolyásra is. Azzal, hogy megtanulják, hogyan készítsenek befogadó, inspiráló online tartalmakat, a nők sportáguk és értékeik nagyköveteiként pozicionálhatják magukat.

Az Európai Bizottság kutatása (2023) és az UNESCO nemek közötti egyenlőségről a sportban szóló jelentése (2022) azonban a digitális láthatóság terén tartós nemi különbségeket mutat:

- A női sportolók a teljes sportmédiamegjelenések kevesebb mint 10%-át kapják, beleértve az online platformokat is.



- Amikor szerepelnek, ábrázolásuk gyakran a megjelenésre összpontosít, nem pedig a képességeikre vagy a vezetői képességeikre.
- Sok női sportoló számol be még mindig online zaklatásról vagy az elért eredmények egyenlőtlen elismeréséről.

A digitális kompetencia a FootGolf Feminában tehát túlmutat a technikai készségeken – felelősségteljes, felhatalmazó és egyenlőség-orientált kommunikációs kultúra kialakítását jelenti a FootGolf klubokon belül és körülöttük.





## Kulcsfogalmak

### 1. Digitális írástudás a sportban

A digitális írástudás azt jelenti, hogy a digitális eszközöket nemcsak hatékonyan, hanem etikusan és kreatívan is tudjuk használni. A női sport esetében ez magában foglalja a következőket:

- Olyan tartalmakat készíts, amelyek hitelesen közvetítik a személyes és csapatszintű eredményeket.
- Kritikusan értékelje az online információkat (pl. ismerje fel a sztereotípiákat vagy a félretájékoztatást).
- Értsd meg az adatvédelmet, a beleegyezést és a biztonságot képek vagy videók közzétételekor.
- A befogadás és a nemek közötti egyensúly előmozdítása a kommunikációban.

### 2. Láthatóság és képviselet

A láthatóság arra utal, hogy a nők milyen gyakran és milyen módon jelennek meg a nyilvános, médiabeli és digitális terekben. A reprezentáció a láthatóság minőségére vonatkozik – arra, hogyan jelennek meg a történetek, fotók és eredmények keretben.

A FootGolfban az inkluzív képviselet a következőket jelenti:

- A nőket sportolóként, vezetőként és döntéshozóként mutatni, nem csak résztvevőként.
- Beleértve a kor, a háttér és a képességek sokféleségét.
- A képi világ és a nyelvhasználat erősíti az egyenlőséget és a kölcsönös tiszteletet.



### 3. Történetmesélés az önrendelkezésért

A történetmesélés központi szerepet játszik a digitális promócióban. Egy hiteles történet érzelmileg összekapcsolja a közönséget és részvételre ösztönöz.

A sportban a jó történetmesélés három egyszerű elvet követ:

1. **Mutasd be a folyamatot, ne csak az eredményeket. Emeld ki az erőfeszítést, a csapatmunkát és a tanulást.**
2. **Használj valódi hangokat. Hagyd, hogy a női játékosok saját szavaikkal írják le a tapasztalataikat.**
3. **Összpontosíts az értékekre. Mesélj olyan történeteket, amelyek kitartást, barátságot, befogadást vagy magabiztosságot mutatnak – olyan értékeket, amelyek összhangban vannak a FootGolf Femina szellemiségével.**

### A digitális promóció összekapcsolása a befogadással és a nemek közötti egyenlőséggel

Minden online bejegyzés, fénykép vagy videó hozzájárul a közvélemény sporthoz való tartozásáról alkotott képének formálásához. Amikor a nők láthatóak a footgolfban – sportolóként, edzőként, szervezőként vagy nagykövetségként –, kézzelfoghatóvá teszik a befogadást.

A digitális történetmesélés számos módon felerősíti a nők hangját és építi a hovatartozás érzését:

- **Reprezentáció:** A nők aktív részvétele normalizálja jelenlétüket a hagyományosan férfiak által uralt sportágakban.



- **Hozzáféres:** A digitális platformok lebontják a földrajzi és intézményi korlátokat, egyenlő láthatóságot biztosítva a kisebb klubokból vagy vidéki területekről származó nőknek.
- **Közösség:** Az online hálózatok lehetővé teszik a női sportolók számára, hogy kapcsolatba lépjenek egymással, megosszák tapasztalataikat és támogassák egymást.
- **Érdekvédelem:** Az inkluzív online kampányok a sporton túl is előmozdíthatják a fair playt, a mentális jólétet és a nemek közötti egyenlőséget.

Az Utánpótlás edzők és coachok számára a kihívás nem a professzionális marketing oktatása, hanem az, hogy képessé tegyék a fiatal nőket arra, hogy magabiztosan és felelősségteljesen fejezzék ki magukat online. Az önrendelkezés akkor történik meg, amikor a résztvevők úgy érzik, hogy a történetük számít, és a hangjuk értékes.

## **Felelős és etikus online gyakorlat**

Digitális nagykövetként a FootGolf játékosoknak és közvetítőknak biztosítaniuk kell, hogy az online kommunikáció tiszteletet és biztonságot tükrözzön. Az etikus promóciót a következő alapelvek irányítják:

### **1. Tájékoztatáson alapuló beleegyezés:**

Mindig kérj engedélyt, mielőtt azonosítható fotókat vagy videókat megosztasz. Magyarázd el, hol és miért fog megjelenni a tartalom.

### **2. Pozitív nyelvhasználat:**

Kerüld a nők és a férfiak eredményeinek összehasonlítását, illetve a fizikai megjelenésre való összpontosítást. Hangsúlyozd az erőfeszítést, a képességeket és a hatást.



### 3. Képek sokszínűsége:

Használj olyan vizuális elemeket, amelyek különböző korú, testalkatú és háttérű játékosokat ábrázolnak. Az ábrázolás erősíti az azonosulást és csökkenti a sztereotípiákat.

### 4. Adatvédelem és biztonság:

Kerülje a személyes adatok (helyszínek, elérhetőségek) közzétételét. Ösztönözze a biztonságos csoportcsatornák használatát a belső kommunikációhoz.

### 5. Hitelesség:

Mutass valós pillanatokot – edzéseket, felkészülést, csapatmunkát, mosolyokat a hibák után – a túlzottan kidolgozott képek helyett. A hitelesség bizalmat és elköteleződést épít.





## Esettanulmányok és bevált gyakorlatok

### 1. eset – „Az ő FootGolf-története” (Magyarország):

A Magyar Footgolf Szövetség havi közösségi média sorozatot indított, amelyben rövid interjúkat készített női játékosokkal. Minden bejegyzés tartalmazott egy idézetet arról, hogy miért játsszák a FootGolfot, és mit jelent számukra a FootGolf. A kampány hat hónap alatt megduplázta a nemzeti szövetség oldalát követő nők számát.

### 2. eset – „Vezető nők” (Spanyolország):

Egy helyi klub egy mini digitális kampányt indított az Instagramon, amelyben a nőket nemcsak sportolóként, hanem szervezőként, játékvezetőként és eseménykoordinátorként is bemutatta. A posztokban olyan hashtageket használtak, mint a #SheLeadsFootGolf és az #EqualGame. Az elköteleződés 40%-kal nőtt, és a klub új tagsági megkereséseket kapott az önkénteskedés iránt érdeklődő nőktől.

### 3. eset – „Befogadás a gyakorlatban” (Olaszország):

A klubok egy egyszerű okostelefonos videós kihívást alkalmaztak: a játékosok 30 másodperces klipeket rögzítettek, amelyek a csapatmunka, a fair play vagy a bátorítás pillanatait mutatták be. A klipeket egy rövidfilmmé szerkesztették, amely a befogadást ünnepelte, és egy regionális torna során megosztották. Ezek a példák azt mutatják, hogy a nagy hatás nem igényel nagy költségvetést – csak kreativitást, értékeket és következetességet.



## Digitális eszközök a mindennapi promócióhoz

A facilitátorok és a résztvevők ingyenes, könnyen hozzáférhető eszközöket használhatnak a FootGolf Femina üzeneteinek népszerűsítésére:

- **Canva** – vizuális bejegyzéseket készíthet szlogenekkel, eseménymeghívókkal vagy idézetkártyákkal.
- **CapCut / InShot** – rövid videók szerkesztése közösségi médiába.
- **Instagram Reels vagy TikTok** – gyors történetmesélés feliratokkal és hashtagekkel.
- **Facebook csoportok / WhatsApp** – közösségi koordináció és Társak támogatása.

Bátorítsa a résztvevőket, hogy mindig teszteljék a bejegyzéseket a befogadás szempontjából az alábbiak kérdésével:

- „Ez mindenkit képvisel?”
- „Erőt ad a nyelv?”
- „Tisztelve érezném magam, ha rólam szólna?”

## A digitális kultúra felemelkedése felé

A női sport digitális promóciója nem melléktevékenység – stratégiai eszköz a részvétel ösztönzésére, a partnerek vonzására és a közvélemény átalakítására.

A FootGolf Feminában a digitális történetmesélés a tanulási folyamat része:

- Fejleszti a kommunikációs és vezetői készségeket.
- Magabiztosságot ad ahhoz, hogy nyilvánosan beszéljünk a személyes és kollektív eredményeinkről.



- Hozzájárul a nemek közötti egyenlőség, a láthatóság és a sportban a méltányos képviselet európai célkitűzéseéhez.

Ahogy a nők online megosztják történeteiket, eredményeiket és tanulságaikat, újraértelmezik a vezetés és a befogadás fogalmát. Ily módon minden bejegyzés, videó vagy kampány a felhatalmazás aktusává és egy sokszínűbb és befogadóbb sportközösség építőkövévé válik.





### 3. GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEK

#### 1. feladat: „Egy történet – egy bejegyzés” (Inkluzív történetmesélési kihívás)

**Becsült időtartam: 45–60 perc Szükséges eszközök: Okostelefonok (vagy bármilyen kamerával rendelkező eszköz), papír és tollak.**

#### **Cél:**

Ösztönözd a résztvevőket, hogy alkossanak hiteles, inspiráló történeteket, amelyek kiemelik a nők részvételét és értékeit a footgolfban. Ez a gyakorlat erősíti a történetmesélést, a befogadást és a pozitív keretezést.

#### **Lépések:**

##### **Helyszín előkészítése (5 perc):**

Magyarázd el, hogy a történetmesélés segít a láthatóság és a kapcsolatok építésében. Bátorítsd a résztvevőket, hogy gondoljanak egy valós személyre, pillanatra vagy értékre a FootGolf világából, ami inspirálta őket.

Példák: egy csapattárs első tornája, egy edző biztatása, vagy egy közösségi esemény, ami önbizalmat épített.

##### **Történettervezés (10 perc):**

Minden résztvevő egy egyszerű „háromsoros történetet” fogalmaz meg:

- 1. sor: Kiről vagy miről van szó?**
- 2. sor: Mi történt vagy változott?**
- 3. sor: Miért fontos? (milyen értéket képvisel)**



### **Tartalomkészítés (20–25 perc):**

Készíts egy fotót vagy egy rövid videoklipet (maximum 15 másodperc), amely megragadja a történet lényegét.

Adj hozzá egy rövid képaláírást (maximum 60 szó).

Használj egy befogadó hashtaget, például:

#FootGolfFemina #ShePlaysFootGolf #EqualGame  
#InclusionInAction

### **Csoportos megosztás (10–15 perc):**

Minden résztvevő megmutatja a bejegyzését a csoportnak (nem kell online közzétenni).

A csoport elgondolkodik azon, hogy mi teszi az egyes történeteket erőteljessé vagy befogadóvá.

### **Reflexiós kérdések:**

- „Mely részletek tették hitelessé vagy erőt adóvá a történetet?”
- „Észrevett olyan nyelvezetet vagy képeket, amelyek akaratlanul is kizárhatnak valakit?”
- „Hogyan lehet a történetmesélés segítségével több nőt ösztönözni a footgolf kipróbálására?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Emlékeztess a résztvevőket, hogy a cél a kapcsolatteremtés, nem a tökéletesség. A hiteles történetek erősebb elköteleződést eredményeznek, mint a kidolgozott marketingposztok.



## **2. feladat: „Befogadás más szemüvegén keresztül” (a FootGolf Femina vizuális identitása)**

**Becsült időtartam: 60–75 perc** Szükséges eszközök: Okostelefonok (kamera), 4–5 nyomtatott közösségi média bejegyzés (opcionális), papír a jegyzeteléshez.

### **Cél:**

Vizuális írástudás fejlesztése – annak megtanulása, hogy mi teszi a digitális tartalmat befogadóvá, kiegyensúlyozottá és felhatalmazóvá.

### **Lépések:**

#### **Bemelegítő beszélgetés (10 perc):**

Mutasson be 3-4 különböző sporttal kapcsolatos képet (nyomtatható vagy képernyőn megtekinthető).

Kérdez:

„Mit veszel észre először?”

„Kit képviselnek és hogyan?”

„Ez a kép erőt ad, vagy inkább sablonosít?”

#### **Fotókihívás (30–35 perc):**

Párokra vagy triókra oszlanak. Minden csoport kap egy egyszerű feladatot:

„Mutass csapatmunkát!”

„Mutass magabiztosságot.”

„Mutasd meg a sokszínűséget.”

„Mutasd meg a részvétel örömét.”

A csoportoknak 20 percük van arra, hogy 2-3 fotót készítsenek a FootGolf pályán vagy annak közelében, amelyek illusztrálják a koncepciójukat.



### **Kiválasztás és megbeszélés (15–20 perc):**

Minden csoport kiválaszt egy fotót, és elmagyarázza, miért gondolják, hogy az a befogadást közvetíti.

#### **Reflexiók kérdései:**

- „Milyen elemek (világítás, szög, arckifejezés, ruházat) tették a fotót befogadóvá?”
- „Hogyan biztosíthatjuk, hogy minden nő úgy érezze, képviselve van a vizuális anyagokban?”
- „Melyik fotó ragadja meg legjobban a FootGolf Femina szellemiségét – és miért?”

#### **Megjegyzés a moderátornak:**

Ezt a tevékenységet megismételheted a jövőbeli versenyek során, hogy valódi promóciós anyagokat készíts. Mindig emlékeztess a résztvevőket, hogy kérjék beleegyezésüket, mielőtt nyilvánosan megosztanának azonosítható képeket.

### **3. tevékenység: „Mini kampánylabor” (az ötlettől a posztig)**

**Becsült időtartam:** 75–90 perc **Szükséges eszközök:** Papír, filctollak, telefonok vagy laptopok, opcionális ingyenes eszközök (Canva, Instagram, Facebook).

#### **Cél:**

A résztvevők ötleteit kisléptékű digitális kampányokká alakítsd, amelyek a női sportot, a befogadást és az önrendelkezést népszerűsítik.



## **Lépések:**

### **A kampánycél bemutatása (5 perc):**

„A feladatod egy három posztból álló kampány megtervezése, amely a FootGolf Femina értékeit – a magabiztosságot, a befogadást és a fair playt – népszerűsíti.”

### **Ötletelés és tervezés (15–20 perc):**

Kis csoportokban (3-4 fő) válaszoljatok a következő kérdésekre:

Kik a célközönségünk? (pl. fiatal nők, helyi klubok, iskolák)

Mi az üzenetünk? (pl. „A FootGolf mindenkit szívesen lát”, „A nők a pályán és azon kívül is vezető szerepet töltenek be”)

Mi a cselekvésre ösztönzésünk? (pl. „Csatlakozz egy FootGolf nyílt naphoz!”)

### **Mintabejegyzések létrehozása (30–35 perc):**

A csapattagok három példabejegyzést készítenek (fotó, felirat és hashtag).

Használjon befogadó nyelvet és vizuális következetességet (szín, tónus, positivitás).

Együttes áttekintés a képviselő érdekeiben: Láthatóak-e a nők? Az üzenetek felhatalmazóak-e?

### **Galériaséta (15–20 perc):**

A csapatok bemutatják kampánytervezeteiket a csoportnak.

A résztvevők a legbefogadóbb és leginspirálóbb kampányra szavaznak.



### **Reflexiós kérdések:**

- „Melyik kampány motiválta leginkább a cselekvésre – és miért?”
- „Milyen kommunikációs döntések tették az üzenetet befogadóvá?”
- „Hogyan tudnánk ezeket az ötleteket felhasználni a klubunk valódi közösségi média csatornáin?”

### **Megjegyzés a moderátornak:**

Bátorítsd a résztvevőket, hogy a foglalkozás után használják fel újra ezeket a vázlatokat. Minimális szerkesztéssel hivatalos FootGolf Femina promóciós anyagokká válhatnak.

### **Gyors megvalósítási tippek (nincs szükség további erőforrásokra):**

- Minden gyakorlat elvégezhető okostelefonokkal és papíron – nincs szükség speciális szoftverre vagy tervezőeszközökre.
- A hitelességre, a befogadásra és az etikus kommunikációra összpontosítson a technikai tökéletesség helyett.
- Korlátozott internet-hozzáférés esetén a résztvevők offline maketteket is készíthetnek (kézzel rajzolt vagy írott feliratokat fotókitöltőkkel).



## 4. ÉRTÉKELÉSI ÉS REFLEXIÓS ESZKÖZÖK

A következő eszközök a modul technikai és reflektív tanulási eredményeit is értékelik – a tartalomkészítést, a digitális média etikus használatát és a nők sportban való részvételének előmozdítását lefedve.

Papíron, mobileszközökön vagy egyszerű megbeszélési formátumokban is megvalósíthatók.

### 1. eszköz: Önértékelési ellenőrzőlista – „A digitális felhatalmazási profilom”

#### Cél:

Ösztönözd a résztvevőket, hogy reflektáljanak egyéni fejlődésükre a digitális kommunikáció, a befogadás és az etikai tudatosság terén.

**Időtartam: 10–15 perc (az utolsó tevékenység után vagy a foglalkozás végén)**

#### Utasítás:

A résztvevők értékelik az egyes állításokat:

Mindig (3 pont)     Néha (2 pont)     Még nem (1 pont)



Statement	Always	Sometimes	Not Yet
1. I can create a simple digital post or story that promotes FootGolf positively.			
2. I use respectful and empowering language when describing women in sport.			
3. I make sure that images or videos represent diversity and inclusion.			
4. I ask for consent before sharing photos or videos of others.			
5. I feel confident using social media to share messages of equality and fair play.			
6. I focus my digital storytelling on skill, effort, and teamwork—not appearance.			
7. I can identify and avoid stereotypes or biased portrayals in online sport content.			
8. I help others learn how to use digital tools responsibly.			

### Pontozás és értelmezés:

- **20–24 pont: Digitális bajnok** – felelős és inspiráló kommunikációt képvisel.
- **15–19 pont: A hang fejlesztése** – a befogadó alapelvek ismerete; a következetesség gyakorlása.
- **8–14 pont: Kialakulóban lévő tudatosság** – további önbizalom-építésre van szükség a digitális önkifejezés terén.

### Reflexiók kérdés (egyéni):

„Mi az az egy dolog, amit megváltoztatok, vagy másképp kezdek el csinálni a digitális kommunikációmban a mai foglalkozás után?”



## 2. eszköz: Értékelési gyakorlat – „Visszajelzés digitális bejegyzéseinkről”

### Cél:

Tegye lehetővé a foglalkozás során létrehozott digitális tartalom konstruktív, kölcsönös értékelését (1. vagy 3. tevékenység). A résztvevők egymás munkáját a befogadás, az üzenet érthetősége és az elköteleződés alapján értékelik.

**Időtartam: 15–20 perc** Eszközök: Kész digitális posztok vagy kampányvázlatok (telefonon vagy írott maketten megjelenítve).

### Javalsat:

1. Alkossatok párokat, vagy 3-4 fős kis csoportokat.
2. Minden résztvevő egy bejegyzést vagy kampányvázlatot oszt meg.
3. A kollégák a következő űrlap segítségével adnak visszajelzést:

Criteria	Feedback Prompts	Peer Comments
1. Clarity of message	Is the main message clear and relevant?	
2. Inclusiveness	Does the post represent women fairly and positively?	
3. Tone and language	Is the wording empowering and non-stereotypical?	
4. Visual balance	Does the image show diversity and authenticity?	
5. Engagement potential	Would this post inspire others to join or learn more?	

Miután minden társ visszajelzést adott, a résztvevők meghatároznak egy konkrét intézkedést, amelyet a következő digitális bejegyzésük fejlesztése érdekében tesznek.



### **Moderátor szerepe:**

Ösztönözd az építő jellegű hozzászólásokat, és emlékeztess a résztvevőket, hogy a visszajelzésnek a tartalomra és az üzenetre kell összpontosítania, nem pedig a tervezés minőségére.

### **Csoportos reflexiós kérdések:**

- „Mit tanultam arról, hogy mások hogyan érzékelik a digitális üzenetemet?”
- „Melyik visszajelzés lepett meg, vagy adott új perspektívát?”

### **3. eszköz: Megfigyelőlap a moderátornak – „Befogadás és hatás a digitális gyakorlatban”**

#### **Cél:**

Biztosítson strukturált módot a résztvevők számára a digitális tevékenységek során a megértés és a gyakorlati alkalmazás nyomon követésére.

#### **Időzítés: Folyamatos megfigyelés az 1–3. tevékenységek során.**

#### **Utasítás:**

Miközben a résztvevők tartalmakat készítenek, fényképeznek vagy terveznek, a foglalkozásvezető kipipálja a megfigyelt viselkedéseket, és rövid jegyzeteket készít.



Indicator	Observed (✓)	Comments / Examples
Participants collaborate and share creative roles equally (e.g., who writes captions, who takes photos).		
Posts or campaign drafts highlight women's achievements and leadership.		
Inclusive language and imagery are consistently used.		
Participants demonstrate ethical awareness (asking consent, avoiding stereotypes).		
Reflection and feedback discussions include mentions of empowerment and equality.		
Participants show increased confidence in presenting or explaining their digital content.		

### **A foglalkozás utáni facilitátor reflexiója:**

1. Mely befogadó kommunikációs viselkedési formák jelentek meg ma a legtermészetesebben?
2. Milyen nehézségekkel szembesültek a résztvevők, amikor inspiráló tartalmat próbáltak létrehozni?
3. Mely készségeket (műszaki, kommunikációs vagy etikai) kell megerősíteni a következő foglalkozáson?

### **Opcionális összefoglaló sor a jelentésekhez:**

„A résztvevők egyre növekvő bizalmat mutattak az inkluzív digitális történetmesélés és az online platformok felelős használata iránt. A jövőbeli foglalkozások megerősítik az üzenetek egyértelműségét és a tartalom sokszínűségét.”



## Az eszközök kombinálása

### Tevékenységek során:

A facilitátor kitölti a 3. eszközt (Megfigyelőlap).

### Létrehozás utáni fázis:

A résztvevők a 2. eszközt (társértékelés) használják a strukturált visszajelzések cseréjére.

### Az ülés zárásakor:

Mindenki kitölti az 1. eszközt (Önértékelés), és hangosan vagy írásban megoszt egy reflexiós pontot.

Ez a háromszintű megközelítés mérhető tanulási bizonyítékokat biztosít, és ösztönzi a személyes reflexiót, a társaktól való tanulást és az oktatók megfigyelését – mindezt összhangban az Erasmus+ kompetenciaalapú értékelésre vonatkozó követelményeivel.





## 9. MODUL

# HOGYAN KÉSZÍTSÜNK ELŐ EGY FOOTGOLF FEMINA WORKSHOPOT?

„Nők számára szervezett, befogadó és felhatalmazó képzések tervezése, lebonyolítása és értékelése a footgolfban.”

**Cím: Mit lehet csinálni a FootGolf pályán, és mit lehet csinálni, ha nincs pályád?**

### 1. A modul célja és áttekintése

**Útmutató:** Írd le a modul átfogó célját. Magyarázd el, hogy ez a modul támogatja a facilitátorokat, edzőket és Utánpótlás edzőket a FootGolf Femina workshopok megszervezésében, amelyek tükrözik a projekt értékeit (befogadás, egyenlőség, önrendelkezés és szórakozás).

#### **Tartalmazza:**

- Miért szükséges ez a modul.
- Mi különbözteti meg a FootGolf Femina workshopokat egy átlagos sportfoglalkozástól?
- Milyen eredményeket kell elérniük a facilitátoroknak a modul elvégzése után?



## 2. Felkészülési lépések a moderátorok számára

**Útmutató: Adjon világos, lépésről lépésre útmutatást a FootGolf Femina workshopra való felkészüléshez. Írja le:**

- Hogyan válasszuk ki a fókuszmodul(oka)t és a kompetenciákat (pl. Önbizalom, Vezetés, Fair Play).
- Hogyan értékeljük a résztvevői csoportot (tapasztalat, háttér, motiváció).
- Hogyan válasszuk ki és alakítsuk át a helyszínt (FootGolf pálya vagy alternatív helyszín).
- Milyen anyagokra van szükség (golyók, kúpok, nyomtatott fényvisszaverő eszközök stb.)?
- Hogyan biztosítható a befogadás (hozzáférhetőség, kulturális érzékenység, vegyes képességek).
- Időbeosztás és biztonsági szempontok.

Mellékeljen egy rövid előkészítő ellenőrzőlistát (amelyet a kiszállítás előtt ki kell tölteni).

## 3. Workshop Lebonyolítási Keretrendszer

**Utasítás:** Írd le a FootGolf Femina workshop ajánlott felépítését. Használj alcímeket minden fázishoz, és röviden magyarázd el, hogy minek kell történnie az egyes részekben.



## Javasolt struktúra:

- **Nyitó szakasz (20–30 perc):** Bemutatkozások, bevezető gondolatok, a foglalkozás céljainak áttekintése, csoportmegállapodások kidolgozása.
- **Alapfoglalkozás (90–120 perc):** A kompetenciamodulokból kiválasztott 2–3 tevékenység megvalósítása.
  - *Mindkét beállítás kezelése:*
    - **A FootGolf pályán:** Írja le, hogyan kell biztonságosan és befogadó módon lebonyolítani a gyakorlatokat, mini-játékokat és csapatmunkát segítő gyakorlatokat.
    - **Pálya nélkül:** Írja le, hogyan használhatók az adaptált tevékenységek (pl. csapatmunka-szimulációk, szerepjáték, kommunikációs játékok, beszélgetésen alapuló tevékenységek).
- **Reflexiós fázis (20–30 perc):** Vezesse végig a résztvevőket csoportos vagy egyéni reflexión (pl. „Mit tanultam ma magamról?”).
- **Záró fázis (10–15 perc):** Összefoglalás, köszönetnyilvánítás, csoportkép vagy visszajelző űrlap.

## 4. Értékelési és reflexiós eszközök a facilitátorok számára

**Utasítás:** Írd le, hogyan fogják a foglalkozásvezetők értékelni a workshop minőségét és hatását. Adj meg sablonokat vagy rövid magyarázatokat a következőkhöz:



- **Műhelyfelkészítő ellenőrzőlista (a foglalkozás előtt).**
- **Résztevői visszajelző űrlap (a foglalkozás után).**
- **Moderátori reflexiós lap (a megvalósítás minőségének és a tanulási eredmények értékeléséhez).**
- **Opcionális: tartalmazzon indikátorokat vagy példákat korábbi FootGolf Femina edzésekből.**

## **5. Melléklet: Minta workshop sablon**

**Utasítás: Adjon egy egyszerű, egyoldalas áttekintést arról, hogyan nézhet ki egy FootGolf Femina workshop.**

**Tartalmazza:**

<b>Phase</b>	<b>Duration</b>	<b>Description</b>	<b>Facilitator Tips</b>
Opening			
Warm-up			
Core Activities			
Reflection			
Closure			

Ez a táblázat vizuális útmutatóként használható az ülések megtervezéséhez, valamint a fizikai aktivitás, a reflexió és a befogadás közötti egyensúly biztosításához.

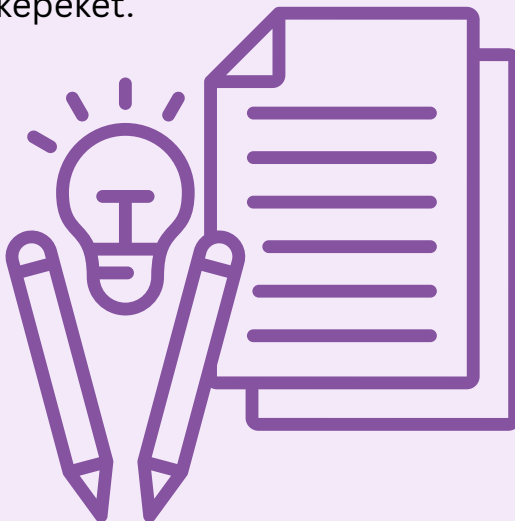


## 7. Mit tegyél, ha nincs megfelelő pályád?

**Útmutató: Írjon le stratégiákat és példákat a workshopok beltéri vagy alternatív környezetekhez való adaptálására. Tartalmazza:**

- Hogyan használjuk kreatívan a kis kültéri vagy beltéri tereket (parkok, iskolaudvarok, tornatermek).
- FootGolf felszerelések helyettesítői (puha labdák, bóják, papírcélok).
- Alternatív tartalmi fókuszok: csapatmunka, magabiztosság, kommunikáció, etika, digitális promóció
- Hogyan használjunk videókat, történetmesélést vagy digitális eszközöket a valódi footgolf élmények szimulálására.

Ösztönözze a partnereket, hogy osszák meg a legjobb gyakorlatokat és az adaptált foglalkozásokról készült fényképeket.





**FOOTGOLF  
FEMINA**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézeteit tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.



**Co-funded by  
the European Union**