



FOOTGOLF
FEMINA

PRÍRUČKA PRE ŽENSKÝ FOOTGOLF



Co-funded by
the European Union

ČÍSLO PROJEKTU: 101183983



OBSAH

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

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

PHOTOS: FootGolfový Klub Senec & Partners



ÚVOD

FootGolf Femina je športový projekt v rámci programu Erasmus+, ktorého cieľom je podporovať a posilňovať účasť mladých žien vo FootGolfe prostredníctvom štruktúrovaných, inkluzívnych a na kompetenciách založených tréningových aktivít. Projekt reaguje na identifikované prekážky, ktorým čelia ženy v športe, ako je obmedzená sebadôvera, znížená viditeľnosť a menej príležitostí na vedenie, vytváraním bezpečného a posilňujúceho vzdelávacieho prostredia založeného na spolupráci, rešpekte a rovnosti.

Vzdelávací rámec pozostáva z deviatich tematických modulov, z ktorých každý sa zaoberá kľúčovou kompetenciou nevyhnutnou pre osobný rozvoj, aktívnu účasť v športe a zapojenie sa do komunity. Moduly sú založené na zisteniach výskumu, odborných znalostiach partnerov a Príručke osvedčených postupov projektu a sú v súlade s európskymi prioritami v oblasti rodovej rovnosti, inklúzie a posilnenia postavenia žien v športe.





MODUL 1

SEBAVEDOMIE

„Budovanie dôvery vo vlastné schopnosti.“

Odporúčané trvanie:

3 – 4 hodiny (možno doručiť v dvoch častiach):

- *Časť 1 (1,5 – 2 h): Pochopenie sebavedomia a identifikácia osobných silných stránok.*
- *2. časť (1,5 – 2 h): Praktické cvičenia sebvýjadrenia, rozhodovania a odvahy prostredníctvom športových aktivít.*

Cieľová skupina:

- Mladé ženy, tréneri, dobrovoľníci a pracovníci s mládežou zapojení do aktivít FootGolf alebo komunitných športových iniciatív.
- Obzvlášť dôležité pre účastníkov, ktorí váhajú s prevzatím iniciatívy, vyjadrením nápadov alebo prevzatím vedúcich rolí počas školenia alebo skupinových aktivít.
- Vhodné aj pre facilitátorov, ktorí chcú vytvoriť posilňujúce a emocionálne bezpečné priestory pre účastníčky.



1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. **Preukázať odvahu a ochotu vyskúšať nové aktivity, a to aj mimo svojej komfortnej zóny.**
2. **Aplikovať stratégie na prekonanie strachu z chýb, pochybností o sebe a vonkajšieho odsudzovania.**
3. **Rozpoznať a vyjadriť osobné silné stránky, úspechy a pokrok v športe a každodennom živote.**
4. **Prevziať iniciatívu v skupinových diskusiách, footgolfových výzvach alebo malých vodcovských úlohách.**
5. **zamyslieť sa nad tým, ako budovanie sebavedomia prispieva k väčšej účasti a radosi z footgolfu a iných športov.**





2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie sebavedomia v športe

Sebavedomie je jedným z najdôležitejších psychologických faktorov ovplyvňujúcich výkon, motiváciu a spokojnosť v športe. Vzťahuje sa na vieru človeka vo vlastnú schopnosť uspieť v konkrétnych situáciách alebo splniť úlohu (Bandura, 1997). V kontexte FootGolf Femina sebavedomie znamená viac než len dobrý výkon na ihrisku – ide o dôveru vo vlastný hlas, úsudok a potenciál v športe aj v živote.

Ženy a dievčatá často čelia prekážkam v sebavedomí v športe kvôli kultúrnym stereotypom, obmedzenej viditeľnosti ženských vzorov alebo nedostatku včasného povzbudenie. Budovanie sebavedomia je preto osobný aj spoločenský proces – kombinácia rozvoja zručností, pozitívnej spätnej väzby a podporného prostredia, ktoré potvrdzuje kompetencie a hodnotu žien.





Kľúčové pojmy a definície

1. Sebavedomie verzus sebaúčinnosť

- **Sebavedomie je všeobecné presvedčenie o vlastných schopnostiach a hodnote.**
- **Sebavedomie sa vzťahuje na vieru vo vlastnú schopnosť vykonávať konkrétne činnosti (napr. „Dokážem dokončiť tento úder“ alebo „Dokážem zorganizovať túto udalosť“). Podľa sociálno-kognitívnej teórie Alberta Banduru sú ľudia s vysokým sebavedomím s väčšou pravdepodobnosťou iniciatívni, vytrvávajú pri riešení výziev a spamätávajú sa z chýb – to všetko je kľúčové pre účasť na športe a vedenie.**

2. Rastové myslenie Rastové myslenie, ktoré predstavila Carol Dwecková (2006), je presvedčenie, že schopnosti sa dajú zlepšiť úsilím, učením a vytrvalosťou. Športovkyne s rastovým myslením vnímajú výzvy skôr ako príležitosti než ako hrozby. Pre ženy vo footgolfe pomáha prijatie tohto myslenia čeliť perfekcionizmu a sebakritike – povzbudzuje ich, aby riskovali, ozvali sa a užívali si proces učenia.

3. Pozitívny vnútorný dialóg a vnútorný dialóg Sebavedomie je silne ovplyvnené vnútorným dialógom – spôsobom, akým sa jednotlivci rozprávajú sami so sebou.



Pozitívny vnútorný dialóg („Môžem to skúsiť znova“, „Od minula som sa zlepšil/a“) zvyšuje odolnosť, zatiaľ čo negatívny dialóg („Nie som dosť dobrý/á“) posilňuje pochybnosti o sebe. Učenie účastníkov rozpoznať a preformulovať svoj vnútorný hlas je jednoduchý, ale účinný nástroj na posilnenie postavenia.

4. Úloha spätnej väzby Konštruktívna spätná väzba podporuje sebavedomie, keď sa zameriava na úsilie, zlepšenie a potenciál, a nie len na výsledky. V inkluzívnom športovom prostredí je pochvala za vytrvalosť a tímovú prácu účinnejšia ako zameranie sa výlučne na úspech. Spätná väzba by mala byť vždy konkrétna („Dobre si sa sústredil na ten úder“) a nie všeobecná („Dobrá práca“).

Ženy, sebavedomie a šport

Rozdiely v sebavedomí medzi mužmi a ženami v športe sú dobre zdokumentované. Výskum Európskeho inštitútu pre rodovú rovnosť (EIGE, 2020) ukazuje, že:

- Ženy si často menej veria vo svoje fyzické schopnosti, a to aj vtedy, keď sú ich výkony rovnaké alebo lepšie ako u mužov.
- Mnoho žien váha s účasťou na verejných športových priestranstvách zo strachu z odsúdenia alebo nedostatočného zastúpenia.
- Programy, ktoré kombinujú vzájomnú podporu, mentorstvo a budovanie zručností, vedú k významnému nárastu sebavedomia a motivácie.



Tieto zistenia sú obzvlášť relevantné pre footgolf, relatívne nový šport, v ktorom sa spoločenská viditeľnosť, kultúra rovesníkov a mediálne zobrazovanie stále vyvíjajú. FootGolf Femina ponúka jedinečnú príležitosť vybudovať inkluzívnu kultúru od samého začiatku – takú, ktorá aktívne podporuje sebavedomie žien prostredníctvom komunity, zastúpenia a posilnenia postavenia žien.

Budovanie sebavedomia prostredníctvom footgolfu

Footgolf prirodzene poskytuje prostredie na budovanie sebavedomia, pretože spája individuálny výkon so spoločenskou účasťou. Účastníci môžu zažiť merateľný pokrok (napr. zlepšenú techniku alebo sústredenie) a zároveň si užívať tímovú prácu a povzbudenie od rovesníkov.

Pomalšie tempo tohto športu, priateľská atmosféra a dostupnosť ho robia ideálnym pre ženy, ktoré sa v tradičných súťažných športoch nemusia cítiť dobre.

Sebavedomie rastie, keď účastníci:

- Učia sa nové zručnosti krok za krokom.
- Získavajú podpornú spätnú väzbu.
- Cítia sa uznávaní ako rovnocenní prispievatelia do skupiny.
- Zažívajú radosť a spolupatričnosť prostredníctvom športu.



Stratégie na posilnenie sebavedomia vo workshopoch FootGolfu

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

Cyklus dôvery

Sebavedomie sa buduje jednoduchým, posilňujúcim procesom známym ako Cyklus sebavedomia:

1. Vyskúšajte niečo nové → 2. Zažite úspech alebo sa niečo naučte → 3. Získajte spätnú väzbu/podporu → 4. Získajte sebavedomie → 5. Skúste to znova s väčším sebavedomím.

Facilitátori by mali zámerne vytvárať príležitosti pre malé úspechy na začiatku workshopu, aby sa tento cyklus začal. Každá pozitívna skúsenosť posilňuje motiváciu a sebavedomie.

Inkluzívne prostredie a emocionálna bezpečnosť

Vytvorenie bezpečného prostredia je nevyhnutné pre rozvoj sebavedomia. Ženy môžu váhať s plnou účasťou, ak sa obávajú rozpakov, kritiky alebo porovnávania. Na podporu sebavedomia:

- Na začiatku stretnutí stanovte pravidlá bez posudzovania.
- Modelujte zraniteľnosť – facilitátori sa môžu podeliť o svoje vlastné vzdelávacie momenty.
- Normalizujte chyby ako súčasť procesu učenia.
- Na zníženie napätia používajte humor a empatiu.

Toto odráža koncept psychologickej bezpečnosti (Edmondson, 1999) – keď sa jednotlivci cítia akceptovaní a rešpektovaní, sú ochotnejší riskovať a prejavovať sa.





Príklady prípadov z praxe

Prípad 1 – „Sebavedomie pri prvom údere“ (Slovinsko): Ženský klub FootGolf zaviedol jednoduchý postup: každý nováčik urobí svoj prvý nákop v sezóne, zatiaľ čo skupina povzbudzuje. Bez ohľadu na výkon dostane hráč „úvítací potlesk“. Tento rituál symbolizuje začlenenie a znižuje úzkosť, vďaka čomu sa noví účastníci okamžite cítia podporovaní.

Prípad 2 – „Denníky sebavedomia“ (Maďarsko): Po každom tréningu si hráči zaznamenajú jednu zručnosť, ktorú zlepšili, a jednu vec, na ktorú sú hrdí. Postupom času denníky pomohli účastníkom vidieť hmatateľný pokrok, čím posilnili sebavedomie aj motiváciu.

Prípadová štúdia 3 – „Výzva bez strachu“ (Francúzsko): Miestny tréner footgolfu zorganizoval tréning s názvom „Deň bez bodovania“, kde nikto nezaznamenával body. Dôraz bol kladený výlučne na techniku, držanie tela a radosť. Účastníci hlásili, že sa po tréningu cítili uvoľnenejšie a angažovanejšie a sebavedomejšie.





Sebavedomie ako posilnenie postavenia

Sebavedomie vo FootGolf Femina presahuje športový výkon – ide o hlas, angažovanosť a rovnosť. Keď si ženy budujú sebavedomie:

- Preberajú viac iniciatívy v športe a vo vedúcich pozíciách.
- Inšpirujú rovesníkov a budúcich účastníkov.
- Spochybňujú rodové stereotypy a vytvárajú nové naratívy o ženách v športe.

Európsky pracovný plán pre šport (2021 – 2024) zdôrazňuje budovanie sebavedomia ako kľúčový aspekt podpory účasti a zastúpenia žien. FootGolf Femina to premieta do praxe – pomáha každej žene uvedomiť si:

„Patrím sem. Zvládnem to. Na mojej prítomnosti záleží.“

Zhrnutie

Sebavedomie nie je nemenná vlastnosť – je to zručnosť, ktorú možno pestovať prostredníctvom podporného prostredia, postupných výziev a pozitívnych spoločenských skúseností. Vo FootGolf Femina každá úspešná prihrávka, spoločný smiech a moment odvahy prispievajú k sebavedomiu – posilňujú individuálne postavenie žien aj kolektívny hlas žien v športe.



3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: Kruh sebavedomia – „Zdieľanie silných stránok, nie skóre“

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút **Potrebné materiály:**

- Mäkká loptička alebo loptička na Footgolf
- Veľký otvorený priestor (vnútorný alebo vonkajší)
- Flipchart alebo tabuľa a fixky

Ciel: Pomôcť účastníkom rozpoznať svoje silné stránky, získať povzbudenie od rovesníkov a vybudovať si kolektívne sebavedomie pred začatím školenia alebo workshopu.

Podrobné pokyny:

- **Vytvorte kruh so všetkými účastníkmi, ktorí stoja plece vedľa pleca.**
- Moderátor predstavuje cieľ: „Dnes sa nezameriavame na skóre, ale na silné stránky, ktoré prinášame do našej skupiny.“
- Lektor začne tým, že drží loptu, nahlas povie jednu osobnú silnú stránku (napr. „Prinášam trpezlivosť a pozitívnu energiu“) a potom loptu podá ďalšiemu účastníkovi.
- Každý človek opakuje proces a zdieľa jednu silnú stránku alebo vlastnosť – môže to byť zručnosť („Som organizovaný/á“), postoj („Skúšam to znova po chybách“) alebo hodnota („Pomáham ostatným cítiť sa vítaní“).



- Po jednom kole si lektor zaznamená spoločné silné stránky na flipcharte (napr. „Tímový duch“, „Odvaha“, „Optimizmus“).
- Voliteľné: V druhom kole účastníci zdôraznia jednu silnú stránku, ktorú si všimli u inej osoby („Videl som tvoje odhodlanie počas včerajšej výzvy“).

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Aký to bol pocit povedať nahlas svoju silu?“
- „Aké silné stránky ste objavili u iných?“
- „Ako nám môže vzájomné uznanie silných stránok dodať väčšiu sebadôveru počas footgolfových aktivít?“

Tip pre facilitátora: Toto cvičenie použite na nastavenie emocionálneho tónu – podporujúceho, pozitívneho a úctivého. Najlepšie funguje na začiatku tréningového cyklu alebo pred novou výzvou.





Aktivita 2: Výzva bez strachu – „Skúšaj, uč sa, opakuj“

Odhadované trvanie: 60 – 75 minút **Potrebné materiály:**

- Footgolfové lopty a kužele
- 3–4 cvičné terče (jamky, vlajky alebo značky)
- Voliteľné: malé kartičky s motivačnými citátmi

Ciel: Pomôcť účastníkom čeliť strachu z chýb, zažiť pokrok prostredníctvom opakovania a prehodnotiť „zlyhanie“ ako učenie.

Podrobné pokyny:

- **Pripravte si niekoľko krátkych footgolfových výziev (napr. trafenie kužela, prejdenie medzi dvoma značkami).**
- Vysvetlite, že táto aktivita nie je o dokonalosti, ale o úsilí a zlepšovaní: „Na každú výzvu budete mať tri pokusy. Vašou úlohou nie je byť dokonalý, ale všímať si svoj pokrok.“
- Rozdeľte účastníkov do dvojíc alebo malých skupín. Jeden človek plní úlohu, zatiaľ čo druhý pozoruje a dáva pozitívnu spätnú väzbu.
- Po každom pokuse pozorovateľ zdieľa jeden pozitívny komentár („Tentoraz si lepšie mieril“, „Zachoval si pokoj“ atď.).
- Striedajte úlohy tak, aby každý hral aj podporoval.



- Po splnení všetkých úloh rozdajte účastníkom voliteľné motivačné karty na individuálne zamyslenie.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Čo ste sa o sebe naučili pri opakovaní tej istej výzvy?“
- „Zmenila sa tvoja sebadôvera medzi prvým a tretím pokusom?“
- „Ako ovplyvnila spätná väzba vášho partnera vaše zmýšľanie?“
- „Ako by mohol tento prístup pomôcť pri skúšaní niečoho nového mimo športu?“

Tip pre facilitátora: Zdôraznite, že chyby sú nevyhnutné pre pokrok. Podporujte smiech a normalizujte nedokonalosti – to pomáha odbúravať správanie založené na strachu a buduje odolnosť.

Aktivita 3: Môj príbeh o sile – „Od pochybností o sebe k úspechu“

Odhadované trvanie: 60 minút **Potrebné materiály:**

- Papierové listy alebo denníky
- Perá alebo fixky
- (Voliteľné) relaxačná hudba na pozadí

Cieľ: Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad minulými výzvami, ktoré prekonal, a premeniť tieto skúsenosti na obnovenú sebadôveru pre budúce ciele.



Podrobné pokyny:

1. Požiadajte účastníkov, aby sa pohodlne usadili a vzali si list papiera.
2. Požiadajte ich, aby si spomenuli na osobnú skúsenosť – v športe, štúdiu alebo každodennom živote – keď sa cítili neisto, ale nakoniec uspeli.
3. Na tabuľu napíšte krátke pokyny:
 - „Aká bola situácia?“
 - „Čo to sťažilo?“
 - „Čo si urobil/a, aby si to prekonal/a?“
 - „Čo si sa o sebe dozvedel/a?“
4. Po 10 – 15 minútach písania sa účastníci vytvoria do dvojíc a (dobrovoľne) podelia o svoj príbeh.
5. Každý poslucháč odpovedá identifikáciou jednej silnej stránky, ktorú v príbehu počul („Preukázal si vytrvalosť“, „Boli si odvážny požiadať o pomoc“).
6. Na záver požiadajte účastníkov, aby si napísali jednu vetu s potvrdením (napr. „Mám odvahu skúsiť to, aj keď je to ťažké“).

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Aké spoločné silné stránky sa objavili vo vašich príbehoch?“
- „Ako zdieľanie osobných skúseností zmenilo vaše vnímanie vlastných schopností?“
- „Ako vám uznanie vašich minulých úspechov môže pomôcť pri riešení nových výziev vo FootGolfe?“



Tip pre facilitátora: Použite toto cvičenie ako záverečnú reflexiu modulu. Podporuje sebauvedomenie a emocionálne posilnenie, čím posilňuje prepojenie medzi sebavedomím, odolnosťou a osobným rastom.

Voliteľná mini-aktivita: Rebrík sebavedomia

Ak to čas dovoľí, facilitátori môžu na stenu vytvoriť „Rebrík sebavedomia“ s použitím papierových krokov od 1 do 10. Každý účastník si na krok umiestni poznámku, ktorá predstavuje jeho aktuálnu úroveň sebavedomia vo FootGolfe. Po module sa opäť pozrie na rebrík, aby zistil, či sa jeho úroveň sebavedomia zmenila – jednoduchý vizuálny ukazovateľ pokroku.





4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Moja sebadôvera v praxi“

Ciel: Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad svojím osobným rastom v sebedomí, sebadôvere a ochote prevziať iniciatívu počas workshopov FootGolf Femina.

Časový rozvrh: Na konci modulu (10 – 15 minút).

Pokyny: Účastníci ohodnotia každé tvrdenie pomocou nasledujúcej stupnice: Vždy (3 body)
◆ Niekedy (2 body) ● Zatiaľ nie (1 bod)

Statement	Always	Sometime	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.			



Bodovanie a reflexia:

- **20–24 bodov: Sebavedomý komunikátor – prejavuje iniciatívu a sebavedomie.**
- **15–19 bodov: Rozvíjanie sebavedomia – rozvíjanie sebauvedomenia a odvahy.**
- **8–14 bodov: Budovanie dôvery – začiatok vykročenia z komfortnej zóny.**

Následné reflexívne otázky:

- „Ktoré vyhlásenie odráža moju najväčšiu silu práve teraz?“
- „Na ktorej oblasti chcem pracovať počas budúcich tréningov FootGolfu?“
- „Čo mi pomáha cítiť sa sebavedomo, keď sa učím niečo nové?“

Tip pre facilitátora: Povzbudíte účastníkov, aby si tento kontrolný zoznam uložili do denníkov, aby si mohli po budúcich moduloch alebo turnajoch skontrolovať svoj pokrok.

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od rovesníkov – „Ako sme sa navzájom podporovali“

Cieľ: Podporiť konštruktívnu a potvrdzujúcu spätnú väzbu medzi rovesníkmi a posilniť, že sebavedomie rastie nielen individuálne, ale aj prostredníctvom vzájomnej podpory a komunity.

Načasovanie: Na konci workshopu alebo po skupinovej výzve.



Pokyny: Účastníci si vymieňajú spätnú väzbu vo dvojiciach alebo malých skupinách. Každá osoba vyplní jeden formulár za iného účastníka.

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?	

Záverečné otázky (na diskusiu alebo na písanie):

„Čo urobila táto osoba, čo v ostatných vzbudilo dôveru?“ „Aká rada by im pomohla ďalej si budovať sebavedomie?“

Tip pre facilitátora: Požiadajte účastníkov, aby poskytli spätnú väzbu v pozitívnom, konkrétnom a na správanie zameranom jazyku (napr. „Po každom pokuse si všetkých povzbudzoval/a“, nie „Boli ste dobrí“).



Nástroj 3: Hárok s pozorovaniami facilitátora – „Rozpoznanie rastu v sebedomí“

Účel: Pomôcť facilitátorom systematicky pozorovať správanie účastníkov súvisiace so sebedomím počas aktivít a identifikovať oblasti, v ktorých môže byť potrebná podpora alebo povzbudenie.

Časový harmonogram: Počas skupinových cvičení a reflexných stretnutí.

Pokyny: Lektori označia každé pozorované správanie a poskytnú krátke poznámky alebo

príklady.

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.		
Shares personal reflections during debrief or journaling.		



Otázky pre facilitátora na reflexiu:

1. Ktorí účastníci prejavili v priebehu stretnutia zvýšené sebedôverie?
2. Ktoré podmienky alebo aktivity najviac posilnili ich sebedôverie?
3. Ako môže ďalší workshop naďalej spochybňovať a podporovať tento rast?

Voliteľné zhrnutie (na účely podávania správ alebo tímovej reflexie):

„Účastníci preukázali rastúcu sebadôveru vo verbálnom vyjadrovaní aj v konaní. Najvýznamnejší pokrok bol viditeľný v ich ochote vyskúšať si nové zručnosti a navzájom sa podporovať po chybách. Prostredie dôvery a povzbudenie sa ukázalo ako nevyhnutné pre budovanie trvalej sebadôvery.“

Navrhovaná postupnosť implementácie

1. **Počas aktivít:** Facilitátor pozoruje pomocou nástroja 3 (Hárok pozorovaní).
2. **Po aktivitách:** Účastníci vyplnia Nástroj 1 (Kontrolný zoznam sebahodnotenia).
3. **Vo dvojiciach alebo skupinách:** Rovesníci si vymieňajú podpornú spätnú väzbu pomocou Nástroja 2.
4. **Záverečná reflexia:** Ukončite otvorenou diskusiou o otázke:
5. „Aké nové presvedčenie o sebe si odnášaš z tohto workshopu?“



MODUL 2

VEDENIE

„Vedenie, motivovanie a inšpirovanie rovesníkov.“

Odporúčané trvanie:

- *Časť 1 (1,5 – 2 h): Pochopenie vedenia, komunikačných štýlov a motivácie v športe.*
- *2. časť (1,5 – 2 h): Praktické cvičenia zamerané na vedenie a simulácie aktivít vedených rovesníkmi.*

Cieľová skupina:

- Pracovníci s mládežou, tréneri, dobrovoľníci a mladé ženy aktívne pôsobiace vo footgolfových kluboch alebo v komunitnom športe.
- Ideálne pre účastníkov, ktorí si chcú vybudovať sebavedomie v preberaní iniciatívy, riadení malých tímov a slúžiť ako pozitívne vzory v zmiešanom alebo ženskom športovom prostredí.





1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. **Prejajte iniciatívu organizovaním a vedením footgolfových alebo teambuildingových aktivít v malých skupinách.**
2. **Účinne motivovať rovesníkov prostredníctvom pozitívneho posilňovania, empatie a konštruktívnej komunikácie.**
3. **Ako líder buďte príkladom spravodlivosti, rešpektu a integrity v tréningovom aj súťažnom prostredí.**
4. **Používajte základné techniky vedenia, ako je delegovanie, aktívne počúvanie a koordinácia tímu.**
5. **Zamyslieť sa nad vlastným štýlom vedenia a identifikovať osobné silné stránky a oblasti na zlepšenie.**





2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie vedenia v kontexte footgolfu

Vodcovstvo v športe je oveľa viac než len dávanie pokynov alebo riadenie skupiny. Je to schopnosť inšpirovať, posilňovať a podporovať ostatných, aby pracovali na spoločnom ciele. V kontexte FootGolf Femina predstavuje vodcovstvo vedenie s empatiou – pomoc ženám a dievčatám budovať si sebavedomie, prevziať iniciatívu, vyjadriť svoje názory a formovať inkluzívne športové prostredie.

Vo footgolfe sa vodcovstvo prejavuje v malých, každodenných okamihoch: hráč, ktorý privíta nováčika, kapitán, ktorý presadzuje fair play, alebo dobrovoľník, ktorý pomáha koordinovať podujatie. Tieto mikrovodcovské akcie spoločne definujú kultúru športu a určujú, aký prívetivý a posilňujúci sa cíti pre ženy.

Projekt FootGolf Femina uznáva, že mnohé ženy a mladé hráčky sa predtým možno nepovažovali za „líderky“. Preto tento modul pomáha účastníkom objaviť ich osobný štýl vedenia, posilniť sebavedomie a premeniť tieto zručnosti na konkrétny spôsob – na footgolfovom ihrisku aj mimo neho.



Kľúčové pojmy a definície

1. Vedenie

Vedenie možno definovať ako proces ovplyvňovania a motivovania ostatných k dosiahnutiu spoločných cieľov. V športe je tento vplyv najúčinnnejší, keď je postavený na dôvere, rešpekte, komunikácii a spoločnom ciele, a nie na autorite alebo hierarchii.

Vedenie vo footgolfe by sa malo chápať ako participatívne vedenie, čo znamená:

- Vodcovia skôr vedú, než rozkazujú.
- Hlasy členov tímu sú pri rozhodovaní cenené.

Úspech sa meria prostredníctvom inklúzie, spravodlivosti a spolupráce.

2. Posilnenie postavenia

Posilnenie postavenia je proces získavania sebavedomia, autonómie a uznania. Pre ženy v športe posilnenie postavenia znamená:

- Veria v ich schopnosť viesť.
- Prevzatie zodpovednosti za rozhodnutia.
- Pocit podpory zo strany rovesníkov a organizácií.



Podľa Kazaňského akčného plánu UNESCO (2017) je šport jedným z najúčinnějších nástrojov na posilnenie postavenia žien – poskytuje bezpečný priestor na precvičovanie vedenia, tímovej práce a sebaujadrenia v kontexte, ktorý si cení úsilie a spoluprácu.

3. Motivácia a inšpirácia

Účinní lídri motivujú uznávaním silných stránok ostatných, poskytovaním konštruktívnej spätnej väzby a podporou spolupatričnosti. Motivácia v inkluzívnom športovom prostredí je vnútorná – poháňaná osobným rastom, radosťou a spoločnými hodnotami – a nie len samotnou súťaživosťou.

4. Vzorovanie rolí

Vzor ide príkladom. Vo FootGolf Femina vzory demonštrujú:

- Rešpekt a integritu na ihrisku aj mimo neho.
- Vyváženú súťaž s empatiou.
- Povzbudzovanie nováčikov.

Vzory nie sú definované vekom alebo skúsenosťami, ale konzistentnosťou ich konania a schopnosťou dať ostatným pocit, že sú schopní a cenení.



Ženy, vedenie a šport: Súčasné perspektívy

Ženy sú stále nedostatočne zastúpené vo vedúcich pozíciách v športe – ako trénerky, rozhodkyne, členky predstavenstva a dokonca aj neformálne vedúce tímov.

Podľa Európskeho inštitútu pre rodovú rovnosť (EIGE, 2022):

- Iba 14 % rozhodovacích pozícií v národných športových federáciách zastávajú ženy.
- Ženy sú menej vnímané ako líderky kvôli pretrvávajúcim stereotypom spájajúcim vodcovstvo s mužnosťou.
- Programy, ktoré podporujú ženské líderstvo prostredníctvom mentoringu, školení a zviditeľnenia, vedú k merateľnému nárastu účasti a udržania žien v športe.

Vo footgolfe – mladom a stále sa rozvíjajúcom športe – existuje jedinečná príležitosť nastaviť nový štandard rodovej rovnováhy už od samého začiatku. Posilnenie postavenia žien k vedeniu zabezpečuje, že šport rastie inkluzívne a odráža hodnoty rovnosti, rozmanitosti a spravodlivosti.



Štýly a prístupy vedenia vo footgolfe

V závislosti od skupiny a kontextu sa môžu použiť rôzne štýly vedenia. Úspešní lídri často kombinujú niekoľko z týchto prístupov:

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

Vo FootGolf Femina nie je vedenie o dominancii, ale o vytváraní prostredia, v ktorom sa ostatní môžu rozvíjať.

LEADERSHIP



Vedenie a inklúzia

Inkluzívne vedenie si vyžaduje citlivosť, spravodlivosť a uvedomenie si rozdielov. Dobrý líder:

- Uznáva, že nie každý komunikuje alebo sa učí rovnakým spôsobom.
- Zaisťuje, že je počuť aj tichšie hlasy.
- Rieši konflikty včas a s rešpektom.
- Buduje dôveru transparentnou komunikáciou a konzistentným správaním.

Inkluzívne vedenie posilňuje súdržnosť tímu a odráža hodnoty rovnosti, účasti a rešpektu, ktoré sú ústredným prvkom európskych športových iniciatív, ako je Rodová rovnosť v športe (2023 – 2027) a Pracovný plán EÚ pre šport (2021 – 2024).

Rozvíjanie vodcovských schopností prostredníctvom športu

Šport poskytuje prirodzené prostredie pre rozvoj vodcovských schopností. Každý tréning alebo zápas ponúka príležitosti na precvičovanie:

- **Rozhodovanie:** výber stratégií alebo prispôbenie sa podmienkam.
- **Zodpovednosť:** zabezpečenie fair play a dodržiavania pravidiel.
- **Komunikácia:** poskytovanie spätnej väzby a motivovanie spoluhráčov.
- **Empatia:** podpora druhých emocionálne a sociálne.



Vo footgolfe sa tieto zručnosti priamo premietajú do vplyvu na komunitu. Ženy, ktoré vedú šport, často vedú aj iné oblasti – vzdelávanie, dobrovoľníctvo alebo miestny aktivizmus.

Príklady osvedčených postupov z praxe

Príklad prípadu 1 – „Kapitáni pre inklúziu“ (Taliansko):

Miestny footgolfový klub zaviedol rotáciu vo vedení hráčov. Každý týždeň sa iný člen stal „kapitánom“ zodpovedným za koordináciu rozcvičiek a komunikácie v tíme. Táto rotácia pomohla ženám získať sebavedomie vo verejnom vystupovaní a tímovej práci a zároveň sa naučiť viesť v podpornom prostredí.

Príklad prípadu 2 – „Kruhy lídrov“ (Španielsko):

Regionálna ženská footgolfová skupina vytvorila mesačné kruhy líderstva, kde hráčky zdieľali osobné príbehy o výzvach a úspechoch. Tieto neformálne stretnutia pomohli prelomiť stereotypy, podporili mentorstvo a vybudovali silnejší pocit spolupatričnosti medzi účastníkmi.

Prípadová štúdia č. 3 – „Mentorstvo v praxi“ (Maďarsko):

Skúsené hráčky footgolfu pôsobili ako mentorky pre nové účastníčky a sprevádzali ich pravidlami, etiketou a tréningovými návykmi. Mentorstvo sa ukázalo ako jedna z najefektívnejších ciest vedenia pre ženy, ktoré spočiatku váhali s prijatím formálnych rolí.



Vedenie ako posilnenie postavenia

Posilnenie postavenia prostredníctvom vedenia je osobné aj kolektívne.

- Pre jednotlivca to znamená sebazpoznanie, sebavedomie a komunikáciu.
- Pre skupinu to znamená spoluprácu, vzájomný rešpekt a spoločný úspech.

Vo FootGolf Femina je vedenie kľúčovým faktorom udržateľnosti a rovnosti. Každá posilnená líderka sa stáva multiplikátorkou – niekým, kto ovplyvňuje ostatných, aby sa zapájali, participovali a prevzali iniciatívu.

Tento dominový efekt pomáha zabezpečiť, aby footgolf rástol ako šport, ktorý si cení kompetenciu pred konformitou a spoluprácu pred súťaživosťou.

Rozvíjaním vodcovských kompetencií si účastníci nielen zlepšujú schopnosť viesť ostatných, ale tiež prispievajú k formovaniu budúcnosti, v ktorej sú hlasy žien viditeľné, sebavedomé a oslavované na každej úrovni športu.



3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: „Vedenie rozcvičky“ – Precvičovanie iniciatívy a sebavedomia

Odhadované trvanie: 30 – 40 minút **Potrebné materiály: Žiadne (priestor na pohyb, voliteľné kužele alebo značky).**

Účel:

Rozvíjajte si sebavedomie vo vedení prostredníctvom vedenia krátkych skupinových aktivít; precvičujte si komunikáciu, motiváciu a jasnosť pokynov.

Kroky:

Úvod (5 min):

Moderátor vysvetľuje, že vedenie v športe často začína malými, viditeľnými úlohami – napríklad vedením rozcvičky. Účastníci sa budú striedať pri vedení skupiny krátkymi fyzickými alebo koordinačnými aktivitami.

Príprava (5–10 min):

Rozdeľte skupinu do malých tímov po 3 – 4 ľuďoch. Každý tím si pripraví jednoduchú 3 – 4 minútovú rozcvičku (strečing, dynamické pohyby alebo jednoduchá hra). Podporte kreativitu – môžu zahrnúť krátke motivačné vyjadrenia alebo zábavné výzvy.



Implementácia (15–20 min):

- Každý tím predvedie svoju rozcvičku celej skupine a striedajú sa vo vedúcich úlohách.
- Moderátor pozoruje, ako účastníci komunikujú pokyny, udržiavajú pozornosť a povzbudzujú ostatných.

Pozorovanie a pozitívna spätná väzba (5 min):

Po každej minirelácii poskytujú kolegovia krátku, konštruktívnu spätnú väzbu podľa modelu „Žiar a rast“:

- *Žiara: jedna vec, ktorú vodca urobil dobre.*
- *Rast: jeden návrh na zlepšenie nabudúce.*

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Aký to bol pocit viesť ostatných? Čo bolo ľahké alebo náročné?“
- „Ktoré komunikačné techniky pomohli vašej skupine udržať si angažovanosť?“
- „Aké vodcovské správanie ste si všimli u seba alebo u iných?“

Poznámka pre facilitátora:

Pripomeňte účastníkom, že vedenie je o jasnosti, sebavedomí a starostlivosti – nie o dokonalosti. Aj malé činy, ako je úsmev alebo pozitívne povzbudenie, majú silný vplyv na vedenie.



Aktivita 2: „Štafeta výziev“ – Vedenie pod tlakom

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút **Potrebné materiály:**

Niekoľko jednoduchých predmetov (golfové loptičky, kužele alebo fixky).

Účel:

Posilnite si zručnosti v oblasti rozhodovania, delegovania a motivácie pod miernym časovým tlakom – simuláciou skutočného scenára vedenia.

Kroky:

Príprava (5 min):

Vyznačte dve krátke zóny aktivít pomocou kuželov alebo prirodzených hraníc. Rozdeľte účastníkov do tímov po 5 – 6. Každý tím si vyberie jedného „kapitána“ pre prvé kolo.

Vysvetlite úlohu (5 min):

Každý tím musí splniť jednoduchú štafetu s tromi úlohami, napríklad:

Úloha 1: Dribling s loptou okolo 3 kuželov.

Úloha 2: Prihraj spoluhráčovi iba jedným dotykom.

Úloha 3: Trafíť označený cieľ vzdialený 10 metrov.

Zvrat: iba kapitán pozná všetky pravidlá a musí ich rýchlo a jasne vysvetliť a koordinovať so svojím tímom.



1. kolo (10–12 min):

Kapitáni vedú svoje tímy počas štafety. Facilitátor pozoruje komunikáciu, začlenenie a motivačné správanie.

Rotácia (10 min):

Vyberú sa noví kapitáni a jedno pravidlo sa zmení alebo trochu sťaží. Kapitáni sa musia prispôbiť a efektívne viesť svoj tím.

Tímová reflexia (5–10 min):

Každý tím diskutuje o:

- Čo urobilo vedenie efektívnym?
- Ako sa riešili konflikty alebo zmätky?
- Ako si vedúci udržal motiváciu?

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Ako komunikácia ovplyvnila výkon?“
- „Čo ste sa naučili o prispôsobovaní svojho štýlu vedenia pod časovým tlakom?“
- „Ako môžeme tieto vodcovské schopnosti využiť v reálnych situáciách footgolfu?“

Poznámka pre facilitátora:

Zdôraznite, že vedenie je situačné – niekedy si vyžaduje asertivitu, niekedy aktívne počúvanie. Najlepší lídri zostávajú pokojní, jasní a podporujúci, aj keď sa plány zmenia.



Aktivita 3: „Kruhy koučovania rovesníkov“ – Vedenie prostredníctvom podpory

Odhadované trvanie: 45 minút **Potrebné materiály:**
Stoličky alebo otvorený kruh, papier na zamyslenie.

Účel:

Rozvíjať vodcovské schopnosti založené na empatii a motivácii rovesníkov prostredníctvom štruktúrovaného dialógu a aktívneho počúvania.

Kroky:

Vytvorte malé kruhy (5 min):

Vytvorte skupiny po 4 – 5 účastníkoch. Priradte im striedavé úlohy:

- *Rečník: podelí sa o nedávnu výzvu (skutočnú alebo imaginárnu) zo športu alebo tímovej práce.*
- *Kouč: aktívne počúva a kladie usmerňujúce otázky (nie rady).*
- *Pozorovatelia: všímajú si efektívnu komunikáciu a podporné správanie.*

Koučovacie kolo (10–12 min):

Kouč používa otvorené otázky, aby pomohol rečníkovi zamyslieť sa. Príklady:

- „Aké možnosti vidíte?“
- „Čo by vám mohlo pomôcť posunúť sa vpred?“
- „Na akú silnú stránku sa môžeš spoľahnúť?“



Rotácia (20 min):

Striedajte úlohy tak, aby každý účastník raz pôsobil ako kouč.

Skupinová reflexia (8–10 min):

Porozprávajte sa o tom, aké to bolo byť vypočutý, vedený a podporovaný.

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Aké vlastnosti robili z niekoho dobrého kouča alebo lídra?“
- „Ako môže počúvanie a empatia posilniť vedenie tímu?“
- „Ktoré dnešné vodcovské správanie by ste mohli použiť vo svojom klube alebo komunite?“

Poznámka pre facilitátora:

Toto cvičenie zdôrazňuje emocionálnu inteligenciu a podpornú komunikáciu – ktoré sú nevyhnutné pre rozvoj ženských líderských schopností. Povzbudte účastníčky, aby tieto koučovacie nástroje používali v každodenných interakciách, nielen vo formálnych úlohách.

Tipy na rýchlu implementáciu (nie sú potrebné žiadne ďalšie materiály):

- Aktivity sa môžu konať na ihrisku alebo mimo neho, v interiéri alebo exteriéri.
- Zamerajte sa na správanie a komunikáciu, nie na športový výkon.
- Povzbudte každého účastníka, aby aspoň raz prevzal viditeľnú vedúcu úlohu.
- Posilniť kultúru spätnej väzby – vodcovstvo rastie prostredníctvom konštruktívneho dialógu.



4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Rozvoj vodcovských schopností sa najlepšie hodnotí prostredníctvom sebauvedomenia, uznania rovesníkmi a pozorovania facilitátorom.

Tieto nástroje umožňujú účastníkom zamyslieť sa nad tým, ako prejavujú iniciatívu, komunikáciu, empatiu a zodpovednosť pri vedení ostatných.

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Moje vedenie v praxi“

Účel:

Povzbudzujte účastníkov, aby po aktivitách zhodnotili svoje vlastné vodcovské správanie, sebavedomie a štýl komunikácie.

Časový rozvrh: 10–15 minút na konci modulu.

Pokyny:

Účastníci hodnotia každé tvrdenie:

Vždy (3 body) Niekedy (2 body) Zatiaľ nie (1 bod)





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.			

Bodovanie a reflexia:

- **20–24 bodov: Vychádzajúci líder – dôsledne preukazuje vodcovské kvality.**
- **15–19 bodov: Rozvíjajúci sa líder – prejavuje rastúcu sebadôveru a uvedomelosť.**
- **8–14 bodov: Výhodiskový bod – budovanie pochopenia toho, ako viesť príkladom.**



Doplňujúce otázky (individuálna alebo skupinová reflexia):

„Na aké vodcovské správanie som dnes najviac hrdý?“ „Ktorú oblasť by som chcel posilniť na mojej ďalšej účasti na footgolfe?“

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od rovesníkov – „Vedenie očami iných“

Účel:

Povzbudzujte účastníkov, aby počas aktivít poskytovali a prijímali konštruktívnu spätnú väzbu o pozorovanom správaní lídrov (napr. „Vedte rozcvičku“ alebo „Štafeta s výzvami“).

Čas: 15–20 minút

Pokyny:

- Každý účastník dostane spätnú väzbu od dvoch rovesníkov, ktorí ho pozorovali počas aspoň jednej vodcovskej aktivity.
- Spätná väzba by sa mala zameriavať na konkrétne činy, nie na osobnostné črty.



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

Závěrečná otázka (každý odpovídá):

„Akú jednu vodcovskú silnú stránku ste si u tejto osoby všimli?“ „Aké malé zlepšenie navrhujete na budúce?“

Poznámka pre facilitátora:

Povzbudte účastníkov, aby poďakovali svojim rovesníkom za spätnú väzbu a pred odpoveďou sa súkromne zamysleli. Dôraz kláď na konštruktívny, nie opravný jazyk (napr. „Všetkých ste povzbudili tým, že...“, nie „Mal si...“).



Nástroj 3: Hárok s pozorovaniami facilitátora – „Rozpoznanie vedenia v praxi“

Účel:

Podporujte facilitátorov pri posudzovaní pozorovateľných vodcovských kompetencií – najmä komunikácie, tímovej práce a vzorového správania – počas aktivít.

Časovanie: Počas všetkých skupinových cvičení.

Pokyny:

Lektor pozoruje účastníkov počas celého stretnutia a pomocou nižšie uvedeného kontrolného zoznamu si zaznamenáva poznámky a príklady.

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.		

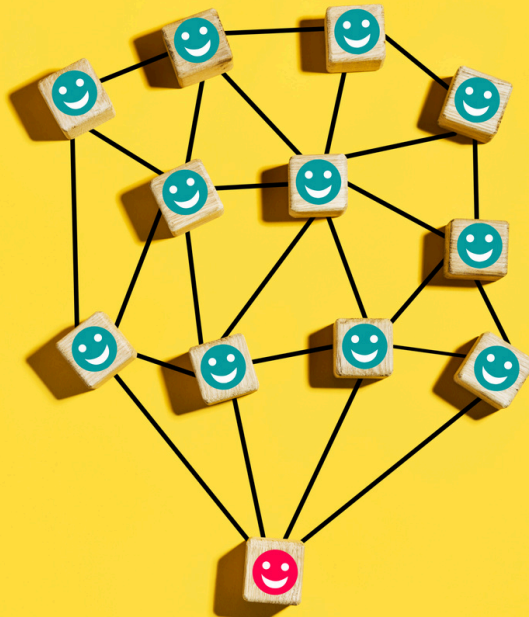


Reflexia facilitátora po zasadnutí:

1. Ktorí účastníci prirodzene prevzali vedúce úlohy?
2. Ako prejavili účastníčky sebavedomie alebo vplyv?
3. Aké bežné problémy boli pozorované (napr. nadmerné rozprávanie, váhanie, nejasná komunikácia)?
4. Ktoré techniky facilitácie podporili najvyváženejšiu účasť?

Voliteľné zhrnutie (pre správy alebo monitorovanie):

„Účastníci preukázali rastúcu sebadôveru a povedomie o vodcovských schopnostiach. Medzi kľúčové silné stránky patrila motivácia tímu a inkluzívna komunikácia. Budúce zameranie: zdokonalenie prehľadnosti pokynov a delegovania.“





Ako kombinovať nástroje

- Počas aktivít: Facilitátori vyplnia Nástroj 3 (Hárak pozorovaní), aby zhromaždili príklady z praxe.
- Po aktivitách: Účastníci si vymenia štruktúrovanú spätnú väzbu pomocou Nástroja 2 (Formulár vzájomnej spätnej väzby).
- Na konci stretnutia: Každý vyplní Nástroj 1 (Sebahodnotenie), po ktorom nasleduje 10-minútová reflexívna diskusia s použitím jednej kľúčovej otázky:

„Čo pre mňa znamená vedenie a ako ho môžem prejavovať v každodennom živote?“

Tento trojvrstvový prístup (samostatný – kolegovia – facilitátor) poskytuje kvalitatívne poznatky aj merateľné dôkazy o vzdelávaní v súlade so štandardmi hodnotenia programu Erasmus+.





MODUL 3

TÍMOVÁ PRÁCA

„Spoločne pracovať na dosiahnutí spoločných cieľov.“

Odporúčané trvanie:

3–4 hodiny (odporúčané rozdelenie do dvoch častí):

- *Časť 1 (1,5 – 2 h): Pochopenie princípov tímovej práce, skupinových rolí a komunikačných stratégií.*
- *2. časť (1,5 – 2 h): Praktické skupinové cvičenia a reflexia spolupráce v prostredí footgolfu.*

Cieľová skupina:

- Pracovníci s mládežou, tréneri, športovkyne a dobrovoľníci zapojení do FootGolfu alebo komunitných športových iniciatív.
- Vhodné pre účastníkov, ktorí chcú zlepšiť svoju schopnosť spolupracovať, zdieľať vedenie a budovať podpornú tímovú kultúru.
- Obzvlášť dôležité pre ženské skupiny, ktoré sa snažia posilniť spoluprácu, empatiu a komunikáciu v rámci zmiešaných tímov so zmiešaným pohlavím alebo na viacerých úrovniach.



1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

- 1. Efektívne spolupracovať vo dvojiciach alebo malých skupinách na dosiahnutie spoločných cieľov, pričom uplatňovať dôveru a jasnú komunikáciu.**
- 2. Spravodlivo rozdeliť úlohy a zodpovednosti a uznávať silné stránky a prínosy každého člena.**
- 3. Menšie nezhody riešite konštruktívne prostredníctvom otvorenej diskusie, empatie a rešpektu.**
- 4. Podporujte rovesníkov povzbudzovaním, motiváciou a emocionálnou rovnováhou počas aktivít alebo súťaží.**
- 5. Zamyslite sa nad skupinovú dynamikou a identifikujte správanie, ktoré zlepšuje alebo bráni tímovej práci v športovom prostredí.**





2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie tímovej práce v športe a footgolfe

Tímová práca je základom každej úspešnej skupiny – či už v športe, práci, alebo komunitnom živote. Vo footgolfe, hoci jednotlivci často hrajú svoje vlastné kolá, každý tréning, udalosť a iniciatíva závisí od spolupráce, spoločnej zodpovednosti a vzájomného rešpektu.

Pre ženy v športe má tímová práca ešte hlbšiu hodnotu: poskytuje bezpečný a posilňujúci priestor na zdieľanie skúseností, vzájomnú podporu a spochybňovanie tradičných rodových rolí, ktoré často obmedzujú účasť alebo sebavedomie. Prostredníctvom tímovej práce účastníčky zažívajú inklúziu nielen ako koncept, ale aj ako každodennú prax.

Vo FootGolf Femina tímová práca predstavuje schopnosť efektívne spolupracovať na spoločnom ciele – či už ide o organizáciu podujatia, vedenie tréningu, alebo splnenie výzvy na ihrisku. Nejde o individuálnu dokonalosť, ale o vytváranie synergie – myšlienku, že „spolu dosiahneme viac, ako by sme dokázali samostatne“.



Kľúčové pojmy a definície

1. Tímová práca

Tímová práca sa vzťahuje na koordinované úsilie jednotlivcov pracujúcich spoločne na spoločnom ciele, pričom kombinujú doplnkové zručnosti a vzájomnú zodpovednosť.

Efektívne tímy sú postavené na:

- **Jasná komunikácia:** Otvorená a úctivá výmena informácií.
- **Dôvera:** Presvedčenie, že každý člen má hodnotu a je spoľahlivý.
- **Spoločné ciele:** Pochopenie a záväzok k spoločnému cieľu.
- **Spolupráca:** Úprava osobných preferencií v prospech skupiny.
- **Vzájomná podpora:** Pomáhať ostatným prekonávať výzvy a spoločne oslavovať úspechy.

2. Skupinová dynamika

Skupinová dynamika opisuje, ako ľudia interagujú v tímoch – ako komunikujú, robia rozhodnutia, riešia konflikty a navzájom sa ovplyvňujú. V športe pozitívna skupinová dynamika zvyšuje motiváciu, odolnosť a radosť.



Podľa Tuckmanovho modelu (1965) sa tímy vyvíjajú v štyroch fázach:

- *Formovanie: vzájomné spoznávanie a pochopenie cieľov.*
- *Búrka: stretávanie sa s rozdielmi a riešenie konfliktov.*
- *Normovanie: stanovenie spoločných hodnôt, rutín a súdržnosti.*
- *Výkon: dosiahnutie efektívnej a podpornej spolupráce.*

Rozpoznanie týchto fáz pomáha koučom a účastníkom pochopiť, že konflikt je prirodzenou a užitočnou súčasťou rastu tímu, nie zlyhaním.

3. Spolupráca verzus konkurencia

Tradičné športové kultúry často uprednostňujú súťaženie. Zatiaľ čo súťaženie môže motivovať k výkonu, spolupráca posilňuje spolupatričnosť. Výskum programov rozvoja ženského športu (EÚ, 2021) ukazuje, že športovkyne si cenia kolektívnu podporu, komunikáciu a spoločný pokrok rovnako ako výkonnostné výsledky.

V inkluzívnych projektoch, ako je FootGolf Femina, spolupráca buduje nielen lepšie tímy, ale aj sebavedomejších jednotlivcov.



4. Psychologická bezpečnosť

Pojem psychologická bezpečnosť, ktorý vytvorila Amy Edmondsonová (1999), sa vzťahuje na zdieľané presvedčenie, že skupina je bezpečná pre podstupovanie medziludských rizík.

Psychologicky bezpečný tím umožňuje členom:

- Pýtajte sa otázky bez strachu z odsudzovania.
- Vyjadrite nové myšlienky alebo pochybnosti.
- Priznajte si chyby a poučte sa z nich.

Táto koncepcia je obzvlášť relevantná pre športové prostredia s vyváženým zastúpením pohlaví a so zmiešanou úrovňou zastúpenia, kde sa účastníci môžu zdráhať ozvať alebo prevziať iniciatívu. Vytvorenie takejto bezpečnosti podporuje posilnenie postavenia, kreativitu a angažovanosť.





Tímová práca a posilnenie postavenia žien v športe

Pohlavie a vnímanie tímu:

Štúdie ukazujú, že komunikačné štýly žien často zdôrazňujú inklúziu a empatiu – kľúčové faktory efektívnej tímovej práce. Ženy však tiež častejšie podceňujú svoj príspevok alebo si v konkurenčnom prostredí nechávajú nápady pre seba.

Projekty ako FootGolf Femina zámerne využívajú tímovú prácu ako spôsob budovania sebavedomia a presunutia zamerania z porovnávania na spoluprácu.

Posilnenie postavenia prostredníctvom tímových rolí:

V inkluzívnom športe tímová práca poskytuje príležitosti na:

- Prevezmite vedúce úlohy (napr. koordinátor tímu, vedúci komunikácie).
- Zažite spoločný úspech a budujte si sebavedomie prostredníctvom vzájomného uznania.
- Rozvíjajte mäkké zručnosti, ako je empatia, prispôsobivosť a riešenie problémov – ktoré sa prenášajú do každodenného života.

Ženy, ktoré zažijú efektívnu tímovú prácu v športe, si túto sebadôveru často prenášajú aj do vzdelávania, kariéry a angažovanosti v komunite, čím naplňajú jeden z cieľov programu Erasmus+: posilnenie postavenia žien prostredníctvom účasti a zastúpenia v športe a spoločnosti.



Výzvy v tímovej práci a ako ich prekonať

Hoci je tímová práca všeobecne cenená, predstavuje niekoľko spoločných výziev:

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.

Keď sa tieto výzvy riešia konštruktívne, stávajú sa príležitosťami na učenie, ktoré pomáhajú tímom posilniť ich procesy aj vzťahy.





Úloha komunikácie

Efektívna tímová práca závisí od jasnej a pozitívnej komunikácie.

Medzi jednoduché, ale účinné techniky patria:

- **Aktívne počúvanie:** Plne sa sústreďte na hovoriaceho, vyhýbajte sa prerušovaniu a uistite sa, že mu rozumiete.
- **Konštruktívna spätná väzba:** Použite model „pozitívne – návrh – pozitívne“ (napr. „Páčilo sa mi, ako ste zapojili všetkých; nabudúce by ste mohli pridať trochu viac jasnosti v načasovaní; celkovo skvelá práca!“).
- **Neverbálne signály:** Očný kontakt, otvorená reč tela a gestá, ktoré prejavujú angažovanosť.
- **Povzbudzujúci jazyk:** Krátke, uisťujúce frázy („Skvelý nápad!“, „Skúsme to spolu!“, „Zvládneme to!“).

Ženské tímy profitujú najmä z komunikačných štýlov, ktoré vyvažujú asertivitu s empatiou a vytvárajú atmosféru rovnosti a dôvery.

Tímová práca v kontexte footgolfu

Footgolf kombinuje presnosť, trpezlivosť a sebadisciplínu – no práve jeho komunitný rozmer je miestom, kde sa tímová práca skutočne rozvíja. Organizovanie turnajov, údržba ihriska, podpora nových členov a koordinácia komunikácie sa spoliehajú na kooperatívne schopnosti.



Vo FootGolf Femina je tímová práca zakotvená na každej úrovni:

- **Na ihrisku:** Hráči si navzájom podporujú sústredenie a sebavedomie, namiesto toho, aby medzi sebou agresívne súperili.
- **V miestnych kluboch:** Dobrovoľníci spolupracujú na plánovaní stretnutí, podujatí a kampaní na zvýšenie viditeľnosti.
- **V rôznych krajinách:** Partneri spolupracujú na podpore účasti žien a zdieľaní osvedčených postupov.

Prostredníctvom týchto spoločných zodpovedností sa účastníci učia, že tímová práca sa neobmedzuje len na hranie – je to sociálna kompetencia, ktorá posilňuje celý športový ekosystém.





Príklady osvedčených postupov

Príklad prípadu 1 – „Kruhy podpory tímu“ (Slovinsko):

Ženský footgolfový klub zaviedol pred každým tréningom a po ňom krátke „tímové kruhy“. Hráčky sa podelili o jeden osobný cieľ a jedno povzbudenie pre spoluhráčku. Tým sa vybuďovalo emocionálne puto, znížila sa úzkosť súvisiaca so súťažením a posilnila sa dôvera.

Príklad prípadu 2 – „Rada zdieľaných cieľov“ (Maďarsko):

Počas národného podujatia vo footgolfe účastníci vytvorili „tabuľu tímových cieľov“ so zoznamom kolektívnych cieľov, ako sú fair play, komunikácia a zábava. Po turnaji sa zamysleli nad tým, ako ich dosiahli. Jednoduchý vizuálny nástroj zvýšil motiváciu a zodpovednosť.

Príklad prípadu 3 – „Pohár spolupráce“ (Francúzsko):

Formát priateľského zápasu, v ktorom tímy získavali body nielen za výkon, ale aj za športové správanie, komunikáciu a spoluprácu. Popri tradičných výsledkoch sa udeľovali aj ceny za „Najpodpornejší tím“ – čím sa posilnil odkaz, že spolupráca je úspech.



Tímová práca ako posilnenie postavenia a inklúzia

Tímová práca učí ženy vidieť silu vo vzájomnej závislosti a nie v nezávislosti.

Vo svete, kde sa vedenie a úspech často vykresľujú ako individuálne úspechy, spoločné športové zážitky ponúkajú alternatívnu víziu: kolektívne posilnenie postavenia.

V projekte FootGolf Femina slúži tímová práca trom kľúčovým cieľom inklúzie:

- 1. Rovnaký hlas: Príspevok každého je rovnako dôležitý, bez ohľadu na skúsenosti alebo pôvod.**
- 2. Vzájomné učenie: Tímy sa učia jeden od druhého, búrajú hierarchie a stereotypy.**
- 3. Pocit spolupatričnosti: Pocit spolupatričnosti zvyšuje motiváciu, udržanie si vedomostí a pohodu.**

Keď je tímová práca inkluzívna, stáva sa nástrojom rodovej rovnosti – čo dokazuje, že ženský šport môže prosperovať nielen vďaka zručnostiam, ale aj vďaka spolupráci, empatii a spoločným úspechom.





Zhrnutie

Tímová práca je živým vyjadrením hodnôt FootGolf Femina – jednoty, podpory a spravodlivosti.

Zvládnutím tímových kompetencií sa účastníci nielen učia spolupracovať na kurze, ale rozvíjajú aj základné životné zručnosti: počúvanie, empatiu, zvládanie emócií a oslavovanie úspechu iných.

Tímová práca v konečnom dôsledku transformuje šport na priestor, kde sa každý cíti cenený, posilnený a prepojený – a to je skutočné víťazstvo.





3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: „Komunikačný reťazec“ – Budovanie dôvery a jasnosti

Odhadované trvanie: 40 minút **Potrebné materiály: 8 – 10 kužeľov alebo akékoľvek malé predmety na označenie priestoru.**

Účel:

Rozvíjajte tímovú prácu prostredníctvom jasnej komunikácie, dôvery a koordinácie – ukážte, ako sa informácie a porozumenie môžu ľahko stratiť alebo posilniť v závislosti od toho, ako počúvame a reagujeme.

Kroky:

Príprava (5 min):

Pripravte malú dráhu alebo rozmiestnenie prekážok pomocou kužeľov, značiek alebo stoličiek. Jeden účastník bude musieť ústne sprevádzať druhého cez dráhu.

Práca vo dvojiciach (10 min):

Rozdeľte skupinu do dvojíc. Jedna osoba („Sprievodca“) stojí na začiatku a dáva slovné pokyny; druhá („Navigátor“) má zaviazané oči alebo zatvorené a musí sa pohybovať po rozloženej trase.

Pokyny (5 minút):

Sprievodca môže iba hovoriť – fyzický kontakt nie je povolený. Navigátor musí pozorne sledovať hlas. V polovici cesty si vymeňte úlohy.



Variácia (10 min):

Úlohu zopakujte v malých tímoch po 4 – 5 osobách, kde jedna osoba vystupuje ako „vedúci tímu“ a dáva pokyny ostatným, ktorí musia medzi sebou komunikovať, aby splnili úlohu.

Pozorovanie a rozbor (10 min):

Po skončení diskutujte o komunikačných štýloch, emóciách a ťažkostiach.

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Čo spôsobilo, že komunikácia počas úlohy bola jasná alebo mätúca?“
- „Ako sa medzi partnermi vyvinula dôvera?“
- „Čo nám to hovorí o tom, ako komunikujeme počas footgolfu alebo v tímových situáciách?“
- „Ako môžete v skutočnom tíme dosiahnuť inkluzívnejšiu a úctivejšiu komunikáciu?“

Poznámka pre facilitátora:

Povzbudte účastníkov, aby sa zamysleli nielen nad rozprávaním, ale aj nad počúvaním. Zdôraznite, ako tón, trpezlivosť a spätná väzba posilňujú tímovú prácu v akomkoľvek športe alebo skupinovom prostredí.



Aktivita 2: „Výzva rotácie rolí“ – Pochopenie tímových rolí

Odhadované trvanie: 45 – 50 minút

Potrebné materiály:

Fixy, jedna lopta na footgolf (alebo podobná mäkká lopta) a papierové listy s popismi rolí.

Účel:

Zvýšiť povedomie o rôznych tímových rolách (vedúci, podporovateľ, motivátor, pozorovateľ) a budovať uznanie za rozmanité príspevky v rámci tímu.

Kroky:

Úvod (5 min):

Moderátor vysvetľuje, že efektívna tímová práca závisí od doplnkových rolí. Každý člen má svoju funkciu – nie všetci musia viesť, ale všetci musia prispievať.

Príprava (5 min):

Rozdeľte účastníkov do skupín po 4 – 5. Každému tímu zadajte krátku výzvu, napríklad „Navrhňte a odprezentujte 2-minútovú rozcvičku“ alebo „Postavte prekážku footgolfu s použitím dostupných predmetov“.

Pridelenie rolí (5 min):

Každý účastník si vyžrebuje alebo dostane tajnú rolu (príklady rolí nižšie).

Vedúci: Udržiava skupinu v konaní, zabezpečuje, aby každý prispieval.



Podporovateľ: Ponúka povzbudenie a zabezpečuje, aby nikto nebol vynechaný.

Motivátor: Udržiava energiu pozitívnu a zábavnú.

Pozorovateľ: Zaznamenáva si správanie a komunikáciu v tíme.

Vykonanie aktivity (15 min):

Tímy plnia úlohu a zároveň dodržiavajú svoje pridelené role. Po jej splnení si role vystriedajú a zopakujú ju s novou výzvou.

Skupinová reflexia (10–15 min):

Tímy diskutujú: Aký bol vplyv každej role na výkon skupiny? Ako sa zmenilo vedenie a spolupráca, keď sa role zmenili?

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Ktorá rola sa vám zdala najprirodzenejšia? Ktorá bola najnáročnejšia?“
- „Ako každá rola prispela k úspechu vášho tímu?“
- „Čo môžete urobiť pre vyváženie vedenia a spolupráce v budúcich tímových situáciách?“

Poznámka pre facilitátora:

Táto aktivita podporuje empatiu, keďže účastníci zažívajú rôzne perspektívy a zodpovednosti. Zdôrazňuje tiež, že dobrá tímová práca si rovnako cení všetky úlohy, nielen vedenie.



Aktivita 3: „Tímový most“ – Spoločné dosiahnutie cieľa

Odhadované trvanie: 50 – 60 minút

Potrebné materiály:

Niekoľko listov papiera, pásky alebo akýchkoľvek plochých predmetov (napr. rohože, lano alebo kužele) na vytvorenie nášlapných „ostrovčekov“.

Účel:

Podporujte kreatívne riešenie problémov, spoluprácu a kolektívne rozhodovanie s cieľom dosiahnuť spoločný cieľ.

Kroky:

Príprava (5 min):

Na zemi si označte „štartovaciu zónu“ a „cieľovú zónu“ vzdialené od seba približne 5 – 6 metrov.

Dajte každému tímu obmedzený počet papierových hárkov (alebo „kameňov“) na vytvorenie mosta cez „rieku“.

Pokyny (5 minút):

Tímy musia prejsť cez rieku spoločne iba pomocou papierových hárkov.

- Aspoň jedna noha musí vždy zostať na plachte.
- Ak sa niekto dotkne podlahy („vody“), skupina musí začať odznova.
- Plachty sa dajú presúvať, ale nikto z nich nemôže zostúpiť bez opory.

Prevedenie (20 min):

Najprv nechajte tímy plánovať a potom začnite. Pozorujte ich stratégie, spoluprácu a komunikáciu.



Výzva (10 min):

Sťažte si úlohu: odstráňte jednu plachtu alebo požiadajte tím, aby bezpečne prepravil aj malú loptu.

Zhrnutie a reflexia (10–15 min):

Diskutujte o tom, ako zvládli plánovanie, tlak a inklúziu.

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Aké stratégie pomohli vášmu tímu uspieť?“
- „Ako vaša skupina prijímala rozhodnutia – boli do toho zapojení všetci?“
- „Čo ste sa naučili o podpore iných pod tlakom?“
- „Ako môžete využiť túto tímovú skúsenosť vo footgolfe alebo v každodennom živote?“

Poznámka pre facilitátora:

Zdôraznite dôležitosť plánovania, prispôsobivosti a komunikácie. Oceňte tímy, ktoré preukázali spoluprácu uprednostnenú pred rýchlosťou – posilnite tak posolstvo, že úspech prostredníctvom spolupráce je cieľom inkluzívneho športu.

Tipy na implementáciu

- Prispôbte priestor a načasovanie vnútornému/vonkajšiemu prostrediu.
- Vždy sa venujte rozboru – reflexia je miesto, kde sa učenie upevňuje.
- Pravidelne miešajte tímy, aby ste podporili spoluprácu medzi rôznymi osobnosťami a úrovňami sebedovania.

Používajte humor a povzbudzovanie – pozitívne emócie posilňujú spoluprácu a zapamätávanie si.



4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Prehľad

Hodnotenie tímovej práce sa zameriava na to, ako účastníci komunikujú, spolupracujú, riešia výzvy a prispievajú k spoločným cieľom.

Nasledujúce tri nástroje sú navrhnuté tak, aby účastníkom pomohli rozpoznať ich prínos, pochopiť skupinovú dynamiku a zamyslieť sa nad tým, ako tímová práca podporuje inklúziu a posilnenie postavenia vo footgolfe a mimo neho.

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Ako prispievam svojmu tímu“

Účel:

Pomôžte účastníkom zamyslieť sa nad vlastnými tímovými schopnosťami, emocionálnou inteligenciou a schopnosťou podporovať ostatných.

Čas: 10–15 minút po záverečnej skupinovej aktivite.

Pokyny:

Účastníci hodnotia každé tvrdenie od 1 do 3:

Vždy (3 body) Niekedy (2 body) Zatiaľ nie (1 bod)



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.			

Bodovanie a reflexia:

- **20–24 bodov:** Tvorca tímu – aktívne posilňuje súdržnosť a morálku skupiny.
- **15–19 bodov:** Spoľahlivý spolupracovník – pozitívne prispieva a dobre komunikuje.
- **8–14 bodov:** Začínajúci prispievateľ – rozvíjanie povedomia o dynamike tímovej práce.



Následné reflexívne otázky:

„Ktoré tímové správanie je pre mňa najprirodzenejšie?“ „Na zlepšenie ktorého sa zameriam na ďalšej footgolfovej akcii?“ „Ako môžem zabezpečiť, aby sa každý v mojom tíme cítil zahrnutý a cenený?“

Tip pre facilitátora:

Po sebahodnotení využite krátku skupinovú diskusiu na normalizáciu rôznych štýlov tímovej práce. Zdôraznite, že každý tím potrebuje kombináciu komunikátorov, organizátorov, motivátorov a podporovateľov.

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od kolegov – „Ako sme spolupracovali“

Účel:

Povzbudzujte kolegov, aby poskytovali podpornú a štruktúrovanú spätnú väzbu o spolupráci a spoločnom úspechu počas aktivít modulu.

Časový rozvrh: 15 – 20 minút na konci stretnutia (možno absolvovať vo dvojiciach alebo malých skupinách).

Pokyny:

Každý účastník dostane spätnú väzbu od dvoch spoluhráčov, ktorí pozorovali jeho príspevok počas skupinových úloh.



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

Záverečné otázky:

„Čo jedna vec, ktorú táto osoba urobila, pomohla tímu uspieť?“ „Aký je jeden návrh, ako by mohli ešte viac posilniť tímovú prácu?“

Poznámka pre facilitátora:

Podporujte úctivé formulácie (napr. „Oceňujem, ako si všetkých zaujal/a“ namiesto „Mal/a by si viac rozprávať“).

Ak je to vhodné, dvojice si môžu vymieňať spätnú väzbu ústne, aby podporili otvorenú komunikáciu.



Nástroj 3: Hárok pozorování facilitátora – „Rozpoznanie tímovej práce v praxi“

Účel:

Umožnite facilitátorom systematicky pozorovať správanie v tíme a zaznamenávať dôkazy o pokroku počas celého stretnutia.

Časový rozvrh: Počas skupinových aktivít a záverečných diskusií.

Pokyny:

Lektor pozoruje správanie jednotlivcov a skupín pomocou nižšie uvedeného kontrolného zoznamu. Na zachytenie zmysluplných interakcií by sa mali pridať krátke poznámky alebo príklady.

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.		



Otázky pre facilitátora na reflexiu:

1. Ktorí účastníci prirodzene podporujú spoluprácu a harmóniu?
2. Ako tím reagoval na stres alebo časový tlak?
3. Mali všetci členovia rovnaké príležitosti na účasť a vyjadrenie myšlienok?
4. Aké malé zmeny by mohli nabudúce zlepšiť dynamiku tímovej práce?

Voliteľné zhrnutie (na účely podávania správ alebo rozboru):

„Účastníci preukázali zlepšenú tímovú prácu a vzájomný rešpekt. Väčšina komunikovala jasne, efektívne si rozdeľovala úlohy a konštruktívne zvládala rozdiely. Medzi oblasti, kde je potrebný ďalší rozvoj, patrí zapojenie tichších členov a udržanie sústredenia pod časovým tlakom.“





Navrhovaná postupnosť implementácie

Počas aktivít:

Lektor vyplní Nástroj 3 (Hárok pozorovaní) na zaznamenanie príkladov v reálnom čase.

Po aktivitách:

Účastníci použijú Nástroj 1 (Kontrolný zoznam sebahodnotenia) na individuálnu reflexiu.

V malých skupinách:

Rovesníci si vymieňajú konštruktívnu spätnú väzbu pomocou Nástroja 2 (Formulár spätnej väzby rovesníkov).

Záverečná reflexia:

Modul ukončíte krátkou diskusiou, ktorá sa bude klásť okolo jednej kľúčovej otázky:

„Čo pre mňa znamená tímová práca a ako môžem prispieť k silnejšej spolupráci v mojom športe alebo klube?“



MODUL 4

KOMUNIKÁCIA

„Efektívne vyjadrovanie a počúvanie v športe.“

Odporúčané trvanie:

3–4 hodiny (odporúčané v dvoch sedeniach):

- *Časť 1 (1,5 – 2 h): Pochopenie typov komunikácie, aktívneho počúvania a neverbálnych signálov vo footgolfe a tímovej práci.*
- *2. časť (1,5 – 2 h): Precvičovanie jasného vyjadrovania, asertivity a empatie prostredníctvom interaktívnych cvičení a herných scenárov.*

Cieľová skupina:

- Ženy a dievčatá zúčastňujúce sa tréningov FootGolf Femina, ako aj tréneri, pracovníci s mládežou a dobrovoľníci.
- Vhodné pre jednotlivcov, ktorí chcú zlepšiť jasnosť, sebavedomie a empatiu v komunikácii počas hier, tímovej práce alebo vedúcich úloh.
- Obzvlášť dôležité pre facilitátorov a hráčov, ktorí chcú v športe vytvoriť podporné, úctivé a inkluzívne komunikačné prostredie.



1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. Na vyjadrenie myšlienok, spätnej väzby a emócií používajte jasnú, úctivú a stručnú verbálnu komunikáciu.
2. Pred odpoveďou preukážte aktívne počúvanie zhrnutím alebo zamyslením sa nad príspevkami ostatných.
3. Prispôbte komunikačný štýl rôznemu publiku, ako sú spoluhráči, tréneri alebo organizátori podujatí.
4. Efektívne využívajte neverbálnu komunikáciu prostredníctvom gest, držania tela a očného kontaktu na vyjadrenie sebavedomia a rešpektu.
5. Uvedomte si, ako inkluzívna a empatická komunikácia podporuje spolupatričnosť a spoluprácu v ženskom footgolfe.



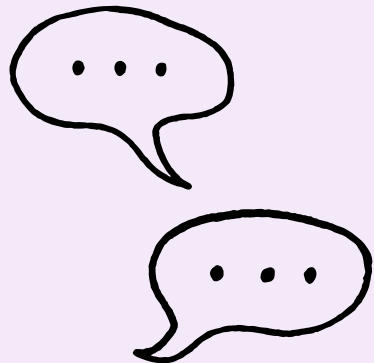


2. TEORETICKÝ OBSAH

Úloha komunikácie v športe a posilňovaní postavenia

Komunikácia je základom každej úspešnej tímovej práce, líderstva a inklúzie v športe. Umožňuje hráčom koordinovať akcie, vyjadrovať emócie a budovať dôveru – to všetko je nevyhnutné pre efektívnu účasť a učenie. V kontexte FootGolf Femina komunikácia presahuje technické pokyny; stáva sa nástrojom na posilnenie postavenia, vytvára bezpečné a podporné priestory, kde sú hlasy žien rovnako vypočuté a cenené.

Výskum v oblasti športovej psychológie ukazuje, že športovci, ktorí efektívne komunikujú, zažívajú vyššiu úroveň spokojnosti, silnejšiu súdržnosť tímu a lepšie výkonnostné výsledky (Jowett & Cockerill, 2003). Pre ženy, najmä v športovom prostredí, kde dominujú muži, zohráva komunikácia aj transformačnú úlohu: pomáha spochybňovať stereotypy, presadzovať rovnosť a byť príkladom sebavedomia pre ostatných.





1. Pochopenie komunikácie: Kľúčové definície

Komunikácia je proces odosielania, prijímania a interpretácie správ medzi ľuďmi. Zahŕňa verbálne, neverbálne a paraverbálne prvky:

- **Verbálna komunikácia:** Slová, ktoré používame – ich tón, jasnosť a úcta.
- **Neverbálna komunikácia:** Reč tela, gestá, výrazy tváre, držanie tela a očný kontakt.
- **Paraverbálna komunikácia:** Ako hovoríme veci – tón, tempo a emócie za našimi slovami.

V športe prebieha viac ako 60 % komunikácie neverbálne. Pre hráčov a trénerov je uvedomovanie si držania tela, výrazu tváre a fyzickej blízkosti rovnako dôležité ako verbálne pokyny.

Aktívna komunikácia znamená počúvanie, kladenie otázok, objasňovanie porozumenia a poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby – zručnosti nevyhnutné v prostredí footgolfu, kde jasné, ale zároveň podporné vedenie pomáha budovať výkon aj sebavedomie.



2. Komunikácia a rodová dynamika v športe

Mnohé štúdie ukazujú, že komunikačné štýly žien sa často vyznačujú spoluprácou, empatiou a aktívnym počúvaním (Tannen, 1990). Sú to silné stránky, nie slabé stránky – no v športe sú niekedy podceňované v porovnaní s asertívnejšími, súťaživejšími komunikačnými štýlmi, ktoré sa často spájajú s mužmi.

V správe Európskej komisie o rodovej rovnosti v športe (2022) sa zdôrazňuje, že:

- Ženy sa pri komunikácii v zmiešaných skupinách často stretávajú s prerušovaním, podceňovaním alebo nedostatkom uznania.
- Trénerky a hráčky majú tendenciu častejšie používať inkluzívny jazyk a vyjadrovanie emócií, čo prispieva k psychickej bezpečnosti a jednote tímu.
- Programy komunikačného tréningu, ktoré podporujú asertívnu, ale empatickú komunikáciu, zvyšujú sebavedomie žien a ich vedúce postavenie v športovom prostredí.

Rozvíjanie komunikačných kompetencií na workshopoch FootGolf Femina teda podporuje nielen osobný rozvoj, ale aj rodovú rovnosť a kultúrne zmeny v rámci tohto športu.



3. Základné princípy efektívnej komunikácie

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

Tieto princípy vytvárajú dôveru a porozumenie – kľúčové prvky pre efektívnu komunikáciu a inklúziu v športe.

4. Aktívne počúvanie: Srdce inklúzie

Aktívne počúvanie znamená plné zapojenie sa do hovoriaceho prejavovaním pozornosti, empatie a záujmu. Vyžaduje si ticho aj spätnú väzbu – pozorné počúvanie a následné premyslené reagovanie. V športe aktívne počúvanie pomáha trénerom a hráčom:



- Pochopiť potreby a perspektívy ostatných.
- Odhalte včasné známky frustrácie alebo odlúčenia.
- Posilniť pocit spolupatričnosti v rámci skupiny.

Jednoduché techniky aktívneho počúvania:

- Udržujte otvorenú reč tela.
- Parafrázujte, čo povedal rečník („Myslíte tým, že by sme mali skúsiť iný prístup?“).
- Používajte len minimálne povzbudzujúce prvky („Chápem“, „To dáva zmysel“, „Pokračuj“).
- Vyhnite sa prerušovaniu alebo okamžitému dávaniu rád.

Pre ženy vo footgolfe aktívne počúvanie tiež potvrdzuje skúsenosti – hovorí účastníkom: „Na vašom hlase tu záleží.“

5. Neverbálna a emocionálna komunikácia

Reč tela môže vyjadrovať sebavedomie, podporu a motiváciu – alebo, ak sa používa nesprávne, môže vytvárať napätie a nedorozumenia. Vo footgolfe, kde záleží na koncentrácii a presnosti, môžu malé gestá znamenať veľký rozdiel: zdvihnutý palec po nepresnom údere, povzbudzujúci úsmev alebo otvorený postoj voči spoluhráčom.



Kľúčové neverbálne prvky:

- **Držanie tela:** Vzpriamené státie vyjadruje sebavedomie; prekrižené ruky môžu signalizovať obranný postoj.
- **Očný kontakt:** Buduje spojenie a prejavuje pozornosť.
- **Gestá:** Posilňovanie posolstiev (ukazovanie, otvorené ruky).
- **Výraz tváre:** Odráža otvorenosť, záujem a pozitivitu.
- **Tón hlasu:** Môže byť podnietiť dialóg, alebo ho ukončiť.

Emocionálna komunikácia – vhodné vyjadrovanie pocitov – je obzvlášť dôležitá v inkluzívnom prostredí. Povzbudzovanie účastníkov, aby verbalizovali svoje pocity („Som trochu nervózny/á“, „To bola zábava“) pomáha normalizovať zraniteľnosť a budovať dôveru.

6. Inkluzívna a posilňujúca komunikácia vo footgolfe

Inkluzívna komunikácia uznáva, že každý účastník, bez ohľadu na skúsenosti, zázemie alebo schopnosti, môže prispieť niečím cenným. V rámci workshopov FootGolf Femina to znamená:

- Vyhýbanie sa stereotypom (napr. predpoklad, že ženy potrebujú „jednoduchšie“ pokyny).
- Používanie rodovo neutrálneho a posilňujúceho jazyka („športovci“, „účastníci“, „hráči“).



- Zabezpečenie rovnakého rečníckeho času pre všetkých účastníkov počas diskusií alebo rozborov.
- Povzbudzovanie tichších jednotlivcov k zdieľaniu kladením otvorených otázok.

Keď je komunikácia inkluzívna, účastníci sa cítia psychologicky bezpečne, čo zvyšuje angažovanosť, učenie a dlhodobú účasť na športe (Edmondson, 1999).

7. Spätná väzba ako komunikácia pre rast

Spätná väzba je ústrednou súčasťou športového učenia. Vo footgolfe spätná väzba pomáha hráčom zdokonaľiť techniku, zlepšiť sústredenie a udržať si motiváciu. Spôsob, akým je spätná väzba poskytovaná a prijímaná, však určuje jej vplyv na sebavedomie.

Model konštruktívnej spätnej väzby – „sendvičový prístup“:

1. Začnite pozitívnym komentárom („Tvoje mierenie bolo pri prvom výstrele konzistentné.“)
2. Ponúknite konkrétny návrh („Skúste mierne upraviť uhol chodidla.“)
3. Zakončite povzbudením („S každým pokusom sa zlepšuje.“)

Tipy na poskytovanie spätnej väzby vo FootGolf Femina:

- Zamerajte sa na správanie, nie na osobnosť.
- Uznávajte úsilie rovnako ako výsledky.



- Pozvite sebareflexiu („Aký ste z toho mali pocit?“).

Prijímanie spätnej väzby s otvoreným prístupom je rovnako dôležité – signalizuje zrelosť a ochotu učiť sa.

8. Príklady prípadov a osvedčené postupy

Prípadová štúdia 1 – „Tiché kolo“ (Francúzsko): V ženskom footgolfovom klube tréneri zaviedli cvičenie tichého kola: účastníčky absolvovali krátky kurz bez rozprávania, spoliehajúc sa iba na gestá a reč tela. Výsledok? Zvýšené uvedomenie si neverbálnych signálov a silnejší pocit prepojenia tímu.

Prípadová štúdia 2 – „Kruhy empatie“ (Maďarsko): Pred každým stretnutím sa účastníci podelili o jedno slovo opisujúce, ako sa v daný deň cítili. Tento 3-minútový rituál povzbudzoval otvorenosť a empatiu, čím zlepšoval komunikáciu a emocionálnu rovnováhu počas tréningu.

Prípadová štúdia 3 – „Tréneri ako poslucháči“ (Slovinsko): Trénerky praktizovali cvičenia „najprv počúvajte“, kde kládli otvorené otázky pred poskytnutím pokynov. Tento prístup viedol k vyššej dôvere a angažovanosti medzi hráčkami.

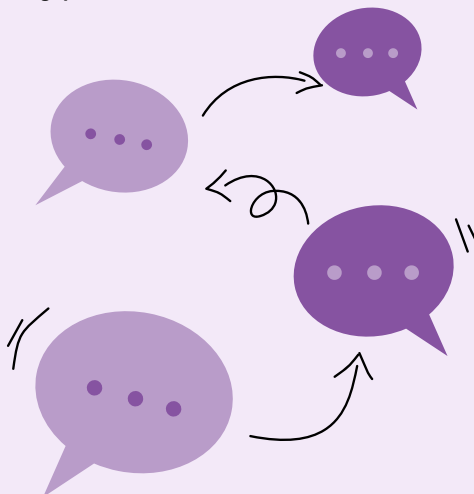


9. Komunikácia ako cesta k posilneniu postavenia

Vo FootGolf Femina je komunikácia viac než len medziľudská zručnosť – je to nástroj posilnenia postavenia a rovnosti. Keď ženy sebavedomo formulujú myšlienky, aktívne počúvajú a autenticky sa vyjadrujú,:

- Posilniť ich identitu ako športovcov a lídrov.
- Budujte siete dôvery a solidarity.
- Prispievať ku kultúre inklúzie a spravodlivosti v športe.

Európska charta žien v športe (Rada Európy, 2021) zdôrazňuje, že podpora viditeľnosti žien v komunikačných procesoch – verbálnych aj digitálnych – je nevyhnutná pre dosiahnutie rodovej rovnosti. Prostredníctvom FootGolf Femina sa účastníčky nielen učia hovoriť a počúvať, ale učia sa aj to, ako byť vypočuté.





Zhrnutie

Efektívna komunikácia je základom tímovej práce, sebavedomia a inklúzie v športe. Učením sa jasne hovoriť, aktívne počúvať a používať posilňujúci jazyk získavajú ženy vo footgolfe viac než len technické zručnosti – získavajú hlas, prítomnosť a spoločnú identitu ako rovnocenné účastníčky športu.

V každom tréningu, zápase alebo rozhovore sa komunikácia stáva neviditeľnou niťou, ktorá drží komunitu pohromade – footgolf sa tak mení na priestor, kde sú ženy vidieť, počuť a sú rešpektované.





3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: Hra na počúvanie – „Odvzdajte správu, precíťte jej význam“

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút Potrebne materiály:

- Pripravené kartičky s krátkymi pokynmi alebo frázami súvisiacimi s footgolfom (1 na skupinu, napr. „Zorganizujte do zajtra mini turnaj pre päť tímov.“)
- Otvorený priestor pre malé skupiny

Ciel: Precvičiť si aktívne počúvanie a pochopiť, ako môžu byť správy skreslené, keď chýba pozornosť a empatia.

Podrobné pokyny:

- Rozdeľte účastníkov do malých skupín (6 – 8 ľudí) a zoradte ich do radu.
- Moderátor šepká krátku správu prvej osobe v každom riadku.
- Každý účastník potichu zopakuje to, čo počul, ďalšiemu účastníkovi, iba raz.
- Posledná osoba v rade povie správu nahlas skupine.
- Porovnajte pôvodnú a konečnú správu – často sa až zábavne líšia!
- V druhom kole zopakujte aktivitu, ale umožnite účastníkom:



- Pýtajte sa objasňujúce otázky.
- Zhrňte, čo počuli, predtým, ako to odovzdáte ďalej.
- Zamyslite sa nad tým, ako sa zlepšuje presnosť pri aktívnom počúvaní a kontrole porozumenia.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Čo spôsobilo najväčší zmätok počas prvého kola?“
- „Ako aktívne počúvanie zmenilo kvalitu druhého kola?“
- „Ako môžeme uplatniť tento druh pozorného počúvania počas tréningu alebo tímovej práce vo footgolfe?“

Tip pre moderátora: Aktivitu ukončíte zdôraznením, že komunikácia je spoločnou zodpovednosťou – porozumenie musia zabezpečiť tak hovoriaci, ako aj poslucháč.

Aktivita 2: Tiché kolo – „Povedz to bez slov“

Odhadované trvanie: 45 minút Potrebne materiály:

- Footgolfové lopty, kužele alebo malá plocha ihriska
- Papier a perá na zamyslenie

Ciel: Rozvíjať povedomie o neverbálnej komunikácii a precvičovať si používanie reči tela na vyjadrenie povzbudenia, sebavedomia a empatie.



Podrobné pokyny:

1. Vysvetlite, že účastníci splnia krátku footgolfovú výzvu – ale bez rozprávania.
2. Rozdeľte skupinu do malých tímov (3 – 4 ľudia).
3. Každý tím vykonáva aktivitu potichu, pričom sa pri komunikácii spolieha iba na gestá, výrazy tváre a držanie tela.
 - Môžu signalizovať striedanie, povzbudzovať spoluhráčov alebo oslavovať úspech neverbálne.
4. Po jednom tichom kole zopakujte rovnakú výzvu, ale povoľte krátku verbálnu komunikáciu.
5. Požiadajte účastníkov, aby porovnali tieto dve skúsenosti a prediskutovali, ktoré neverbálne signály boli najúčinnejšie.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Aké gestá alebo výrazy tváre najviac pomohli vášmu tímu?“
- „Cítil si sa viac či menej spojený so svojimi spoluhráčmi, keď si nemohol hovoriť?“
- „Ako neverbálne signály ovplyvňujú dôveru a motiváciu v športe?“
- „Ako môžeme použiť reč tela na podporu ostatných počas tréningu alebo súťaže?“

Tip pre moderátora: Použite humor a ľahkú energiu. Toto cvičenie je zábavné a často ukazuje, že naše činy hovoria viac ako slová.



Aktivita 3: Štafeta spätnej väzby – „Od rady k posilneniu postavenia“

Odhadované trvanie: 60 – 75 minút **Potrebné materiály:**

- Karty s jednoduchými úlohami z footgolfu (napr. „Vysvetlite, ako zlepšiť sústredenie pred odpalom.“)
- Flipchart a fixky

Ciel: Precvičovať si poskytovanie a prijímanie konštruktívnej spätnej väzby pomocou jasnej, úctivej a posilňujúcej komunikácie.

Podrobné pokyny:

- Rozdeľte účastníkov do dvojíc (A a B).
- Partner A vykoná krátku úlohu súvisiacu s footgolfom (skutočnú alebo imaginárnu, napr. predvádza puttovací pohyb).
- Partner B poskytuje konštruktívnu spätnú väzbu pomocou modelu „Sendvič spätnej väzby“:
 - Začnite pozitívnym postrehom („Páčilo sa mi, ako pokojne si vyzeral/a.“)
 - Ponúknite návrh („Mohli by ste skúsiť mierne upraviť svoj postoj.“)
 - Ukončite povzbudením („S každým úderom sa zlepšuješ.“)
- Partneri si vymenia úlohy.
- Po poskytnutí spätnej väzby od oboch účastníkov účastníci diskutujú o týchto témach: Aký druh spätnej väzby sa zdal užitočný alebo motivujúci? Aký tón alebo formulácia fungovali najlepšie?



- Nakoniec účastníci v malých skupinách napíšu 3 príklady posilňujúcich fráz, ktoré môžu použiť počas školenia, a zdieľajú ich na flipcharte.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Čo spôsobilo, že spätná väzba pôsobila skôr podporne ako kriticky?“
- „Ako tón a výber slov ovplyvňujú spôsob, akým je prijímaná spätná väzba?“
- „Čo môžeme urobiť pre to, aby bola výmena spätnej väzby rovnocennejšia a inkluzívnejšia?“
- „Ako môžu ženy využiť momenty spätnej väzby na posilnenie vzájomnej dôvery v športe?“

Tip pre moderátora: Podporujte autenticitu – spätná väzba nemusí byť „dokonalá“, ale musí byť láskavá a konkrétna. Zdôraznite, ako vzájomná spätná väzba medzi ženami posilňuje solidaritu a viditeľnosť v športe.

Voliteľná miniaktivita: Výmena empatie

Ak čas dovolí, zakončíte krátkym kolom empatie: účastníci sa rozdelia do dvojíc a striedajú sa v rozprávaní 2 minút o tom, ako sa cítia, keď komunikujú v skupine. Poslucháč nemôže prerušovať – na konci iba zhrnie, čo počul. Toto učí hlbokému počúvaniu, emocionálnej inteligencii a rešpektu k rôznym komunikačným štýlom.



4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Prehľad

Komunikácia je viac než len výmena slov – zahŕňa jasnosť, empatiu, počúvanie a emocionálne uvedomenie. Tieto nástroje sú navrhnuté tak, aby pomohli účastníkom a facilitátorom zamyslieť sa nad tým, ako efektívne sa vyjadrujú, počúvajú ostatných a podporujú inkluzívnu a úctivú komunikáciu na workshopoch FootGolf Femina.

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Ako komunikujem a nadväzujem kontakty“

Cieľ: Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad svojou schopnosťou jasne vyjadrovať myšlienky, aktívne počúvať a komunikovať s ostatnými s rešpektom.

Časový rozvrh: Po ukončení komunikačných aktivít alebo na konci workshopu (10 – 15 minút).

Pokyny: Účastníci ohodnotia každé tvrdenie pomocou nasledujúcej stupnice: Vždy (3 body)
◆ Niekedy (2 body) ● Zatiaľ nie (1 bod)



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.			

Bodovanie a reflexia:

- **20–24 bodov:** Sebavedomý komunikátor – komunikuje jasne a empaticky.
- **15–19 bodov:** Rozvíjanie povedomia – využíva efektívnu komunikáciu, ale vyžaduje si konzistentnosť.
- **8–14 bodov:** Rozvíjajúce sa zručnosti – budovanie sebavedomia a sebauvedomenia v interakciách.

Následné reflexívne otázky:

„Ktorá časť komunikácie mi ide prirodzene?“ „Ktorú oblasť považujem za najnáročnejšiu – hovorenie, počúvanie alebo poskytovanie spätnej väzby?“ „Ako môžem počas nasledujúcej footgolfovej akcie zlepšiť svoju komunikáciu s väčšou účasťou?“



Tip pre facilitátora: Pozvite účastníkov, aby prediskutovali svoje úvahy vo dvojiciach alebo si poznačili jeden záväzok na budúce zlepšenie (napr. „Nabudúce sa zameriam na zhrnutie pred odpoveďou“).

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od kolegov – „Ako sme komunikovali ako tím“

Účel: Pomôcť účastníkom, aby si navzájom poskytli konštruktívnu spätnú väzbu o tom, ako komunikovali počas skupinových cvičení alebo výziev.

Načasovanie: Ihneď po ukončení aktivít založených na komunikácii (napr. „Tiché kolo“ alebo „Spätná väzba“).

Pokyny: Každý účastník dostane spätnú väzbu od jedného rovesníka, ktorý pozoroval jeho správanie počas skupinových úloh.

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?	



Záverečné námety na reflexiu:

„Čo urobila táto osoba na zlepšenie skupinovej komunikácie?“ „Aký je jeden návrh, ako by mohla komunikovať ešte efektívnejšie?“

Tip pre facilitátora: Povzbudzujte rovesníkov, aby poskytovali konkrétnu a na správanie zameranú spätnú väzbu („Uistil si sa, že každý prehovoril aspoň raz,“ namiesto „Si dobrý komunikátor“). Voliteľne si účastníci môžu vymieňať spätnú väzbu aj ústne, aby posilnili sebavedomie a otvorenosť.

Nástroj 3: Hárok pozorovaní facilitátora – „Pozorovanie komunikácie v praxi“

Účel: Pomôcť facilitátorom pozorovať verbálnu a neverbálnu komunikáciu účastníkov počas celého modulu. Toto podporuje neskoršie rozbory, spätnú väzbu a hodnotenie rozvoja kompetencií.

Časový rozvrh: Počas aktivít a skupinových diskusií.

Pokyny: Lektor pozoruje a označuje správanie pomocou kontrolného zoznamu nižšie a pridáva stručné príklady alebo poznámky.



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.		

Otázky pre facilitátora na reflexiu:

1. Ktoré komunikačné správanie sa v skupine prejavovalo najčastejšie?
2. Preukázali účastníci počas stretnutia zlepšenie v počúvaní a vyjadrovaní?
3. Boli do diskusií zapojení všetci členovia bez ohľadu na osobnosť alebo úroveň sebadôvery?
4. Ako komunikácia ovplyvnila súdržnosť a motiváciu skupiny?

Voliteľné zhrnutie (pre správy alebo interné poznámky):

„Účastníci preukázali rastúcu sebadôveru vo vyjadrovaní sa aj v počúvaní ostatných. Komunikácia sa s postupom stretnutia stala inkluzívnejšou, s vyváženejším časom na vystúpenia a lepším používaním povzbudzujúceho jazyka.“



Postupnosť implementácie

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.

Voliteľný reflexný kruh

Na záver modulu môžu facilitátori viesť 10-minútovú otvorenú debatu:

„Aký komunikačný návyk si chcem osvojiť?“ „Kedy sa cítim najistejšie pri vyjadrovaní seba samého?“ „Čo môžem urobiť, aby sa ostatní cítili pohodlnejšie pri rozprávaní?“

Účastníci sa môžu podeliť o jeden poznatok, čím sa posilní kolektívne učenie a dôvera v skupine.





MODUL 5

SOCIÁLNE

„Vytvorenie prívetivého a rozmanitého prostredia.“
ZAČLENENIE

Odporúčané trvanie:

3–4 hodiny (rozdelené do dvoch sekcií):

- 1. časť (1,5–2 h): *Teoretický úvod a skupinová reflexia.*
- 2. časť (1,5 – 2 h): *Praktické cvičenia a scenáre zamerané na inklúziu.*

Cieľová skupina:

- Pracovníci s mládežou, tréneri, dobrovoľníci a zástupcovia klubov footgolf pracujúci s mladými ženami v športe.
- Vhodné pre nových aj skúsených facilitátorov, ktorí sa snažia prehĺbiť svoje chápanie a prax inklúzie a rovnosti v športovom prostredí.





1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. Uznávať a vážiť si rozmanitosť medzi ženami a dievčatami zúčastňujúcimi sa footgolfu, berúc do úvahy rozdiely v pôvode, kultúre, schopnostiach a skúsenostiach.
2. Podporujte inkluzívne správanie uplatňovaním stratégií, vďaka ktorým sa všetci účastníci cítia vítaní a rešpektovaní na tréningoch a súťažiach.
3. Bojovať proti stereotypom, diskriminácii a vylučujúcim postojom prostredníctvom konštruktívnej komunikácie a vedenia založeného na príkladoch.
4. Podporovať spravodlivosť a rovnosť zabezpečením toho, aby boli aktivity, komunikácia a zdroje prístupné a citlivé na potreby každého.
5. Zamyslieť sa nad vlastnými postojmi a koučovacími postupmi s cieľom identifikovať oblasti pre inkluzívnejšie správanie.



I N C L U S I O N



2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie sociálneho začlenenia v športe

Sociálna inklúzia v športe sa vzťahuje na proces vytvárania prostredia, v ktorom sa každý jednotlivец, bez ohľadu na svoj pôvod, pohlavie, schopnosti alebo spoločenské postavenie, cíti cenený, rešpektovaný a podporovaný, aby sa mohol plne zapájať. V kontexte FootGolf Femina inklúzia neznamená len o tom, že sa ženám umožní zapojiť sa do existujúcich aktivít – ide o aktívne formovanie prostredia, ktoré uznáva a oslavuje rozmanitosť, odstraňuje prekážky brániace účasti a posilňuje postavenie žien, aby sa slobodne vyjadrovali prostredníctvom športu.

Inkluzívne športové praktiky idú nad rámec rovnakého prístupu; zameriavajú sa na spolupatričnosť, zastúpenie a uznanie. Pre mnohé ženy a dievčatá, najmä tie z nedostatočne zastúpených alebo marginalizovaných skupín, môže byť účasť na športe brzdená spoločenskými očakávaniami, nedostatkom vzorov, finančnými prekážkami alebo nedostatočnou informovanosťou v kluboch. Cieľom inklúzie vo FootGolf Femina je prekonať tieto bariéry prostredníctvom vzdelávania, podporného koučingu a zvyšovania povedomia komunity.



Kľúčové pojmy a definície

Rozmanitosť:

Rozsah rozdielov medzi jednotlivcami a skupinami vrátane pohlavia, etnickej príslušnosti, veku, schopností, sexuálnej orientácie, socioekonomického zázemia a skúseností v športe. Vo footgolfe rozmanitosť podporuje kreativitu, učenie a inovácie, a to ako v tréningu, tak aj v súťaži.

Rovnosť vs. rovnosť:

Rovnosť znamená poskytnúť všetkým rovnaké zdroje alebo príležitosti. Rovnosť uznáva, že ľudia začínajú z rôznych okolností, a preto môžu potrebovať rôzne úrovne podpory na dosiahnutie porovnateľných výsledkov. V inkluzívnych footgolfových kluboch by rovnosť mohla znamenať prispôbenie intenzity tréningu, poskytovanie prístupných zariadení alebo ponuku mentoringu ženám, ktoré sú v tomto športe nováčikmi.

Posilnenie postavenia:

Posilnenie postavenia žien zahŕňa poskytnutie jednotlivcom sebavedomia, vedomostí a príležitostí robiť vlastné rozhodnutia a prevziať vedúce úlohy. Posilnenie postavenia žien v športe sa týka viditeľnosti, hlasu a angažovanosti – poskytnutia priestoru a uznania, ktoré si zaslúžia ako športovkyne, trénerky a líderky.



Príslušnosť:

Okrem účasti sa príslušnosť vzťahuje aj na emocionálne puto a pocit akceptácie, ktorý jednotlivci cítia v skupine. V inkluzívnom prostredí účastníci nielen „zapadajú“ – cítia, že ich prítomnosť a identita pridávajú hodnotu dynamike skupiny.

Inklúzia v kontexte footgolfu

Footgolf kombinuje sociálny a strategický rozmer golfu s dostupnosťou a nízkymi nákladmi futbalu. Vďaka tomu je ideálnym športom na podporu inklúzie – najmä pre ženy a mládež. Na rozdiel od tradičného golfu si footgolf nevyžaduje drahé vybavenie ani dlhodobé členstvo v exkluzívnych kluboch, čo odstraňuje jednu z hlavných prekážok účasti žien.

Ako však zdôraznila analýza potrieb FootGolf Femina, účasť žien na footgolfe je v Európe stále výrazne nižšia ako účasť mužov. Rozhovory s hráčmi a národnými asociáciami identifikovali niekoľko faktorov, ktoré prispievajú k tomuto rozdielu:

- Nedostatočné povedomie o tom, že footgolf je otvorený a prívetivý pre ženy;
- Vnímaná maskulínna kultúra v zmiešaných turnajoch;



- Obmedzená viditeľnosť ženských vzorov a ambasádorok;
- Nedostatočne prispôsobené komunikačné a podporné štruktúry pre nových zamestnancov.

Projekt FootGolf Femina rieši tieto problémy propagáciou inkluzívnych klubových praktík, vytváraním sietí ženských ambasádorok a vývojom školiacich materiálov, ktoré pomáhajú facilitátorom vytvárať psychologicky bezpečné a sociálne podporné prostredie.

Prečo je inklúzia dôležitá: Širší dopad

Inkluzívnosť v športe prináša výhody, ktoré siahajú ďaleko za hranice tejto oblasti. Výskum Európskej komisie (2022) a UNESCO (2023) ukazuje, že inkluzívne športové prostredie:

- Zlepšiť sebavedomie, duševné zdravie a sociálnu príslušnosť účastníkov;
- Znížiť mieru predčasného ukončenia školskej dochádzky medzi dievčatami a nedostatočne zastúpenými skupinami;
- Podporovať medzikultúrne porozumenie a empatiu;
- Podporovať vodcovské a komunikačné zručnosti prenosné do vzdelávania a zamestnania;
- Posilniť väzby medzi komunitami a sociálnu súdržnosť.

Keď je inklúzia zakotvená v klubovej kultúre, premieňa šport na nástroj posilnenia postavenia a rovnosti – umožňuje ženám získať sebavedomie, budovať si siete kontaktov a snažiť sa byť rovnocenné



Budovanie inkluzívneho prostredia v praxi

Vytvorenie prívetivého a rozmanitého prostredia vo footgolfe zahŕňa štrukturálne opatrenia aj každodenné postupy.

1. Štrukturálna inklúzia:

- Zabezpečenie prístupu k cenovo dostupným zariadeniam a turnajom pre všetkých hráčov.
- Preskúvanie členských poplatkov, harmonogramov a pravidiel s cieľom zabezpečiť, aby neúmyselne nevylučovali ženy alebo iné nedostatočne zastúpené skupiny.
- Zriadenie zmiešaných výborov a vedúcich tímov na podporu vyváženého rozhodovania.

2. Behaviorálna inklúzia:

- Používanie inkluzívneho jazyka a komunikácie, ktorá sa vyhýba stereotypom.
- Venovať pozornosť neverbálnym signálom a emocionálnej pohode účastníkov.
- Podpora vzájomnej podpory a pozitívneho posilňovania medzi hráčmi.

3. Reprezentácia a vzory:

- Zvyšovanie viditeľnosti žien v propagačných materiáloch, sociálnych médiách a vo vedúcich pozíciách.
- Predstavujeme hráčky a trénerky footgolfu ako ambasádorky tohto športu.
- Zdieľanie úspešných príbehov, ktoré odrážajú rozmanitosť veku, pôvodu a skúseností.



Príklad prípadu: Inkluzívne postupy z golfových klubov Good Foot

Príklad prípadu 1 – „Deň otvorených dverí pre ženy“ (Maďarsko):

Maďarský footgolfový klub (Magyar Footgolf Szövetség) zaviedol deň otvorených dverí pre nové hráčky s nízkym prahom. Vybavenie bolo poskytnuté bezplatne a účastníčky boli spárované so skúsenými mentormi. Podujatie pomohlo znížiť úzkosť z pripojenia sa k zmiešaným skupinám a posilnilo sebavedomie medzi začiatočníkmi.

Príklad prípadu 2 – „Turnaj zmiešaných párov“ (Taliansko):

Národný klub zaviedol formát zmiešanej štvorhry, v ktorom sa v tímoch spájali mužskí a ženský hráči. Toto pravidlo zabezpečilo spravodlivú účasť a viditeľnosť, čím sa podporila spolupráca a vzájomný rešpekt, a nie súťaž medzi pohlaviami.

Prípadová štúdia č. 3 – „Veľvyslanci inklúzie“ (Španielsko):

Kluby si vybrali hráčky ako ambasádorky inklúzie zodpovedné za víťanie nováčikov a sprostredkovanie komunikácie v skupine. Táto prax posilnila spolupatričnosť a zvýšila počet aktívnych členiek.





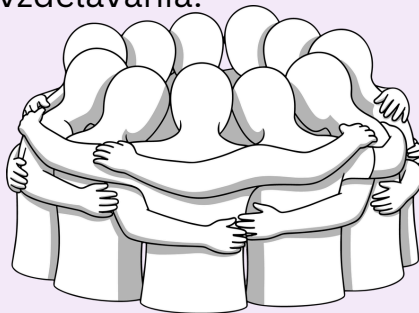
Smerom k inkluzívnej kultúre footgolfu

Udržateľná inklúzia sa nedosahuje prostredníctvom izolovaných udalostí; vyžaduje si neustálu reflexiu, politickú podporu a školenia. Projekt FootGolf Femina integruje inklúziu do každej oblasti kompetencií – sebavedomie, vedenie, tímová práca, odolnosť a digitálna propagácia – aby sa hlasy žien stali viditeľnou a trvalou súčasťou identity tohto športu.

Vytvorenie inkluzívnej kultúry vo footgolfe znamená:

- Vnímanie rozmanitosti ako silnej stránky a nie ako výzvy;
- Zapojenie žien nielen ako účastníčok, ale aj ako osôb s rozhodovacími právomocami;
- Zabezpečiť, aby sa každá mladá žena cítila bezpečne, viditeľne a cenená vo svojej športovej komunite.

Posilňovaním inklúzie FootGolf Femina prispieva k širšej európskej vízii „športu pre všetkých“ – kde je účasť právom, nie privilegiom, a kde sa footgolf stáva priestorom posilnenia postavenia, priateľstva a celoživotného vzdelávania.





3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: Buddy Bridges (Rozcvička na tému inklúzie)

Odhadované trvanie: 20 – 25 minút **Potrebné materiály: Žiadne (voliteľné: niekoľko kužeľov na označenie kruhu)**

Účel: Rýchlo vytvoriť psychologickú bezpečnosť; precvičovať si inkluzívny jazyk; zabezpečiť, aby sa každý účastník cítil videný a vítaný.

Kroky (urobte presne toto):

- 1. Vytvorenie kruhu (2 min):** Požiadajte všetkých, aby sa postavili do kruhu (alebo polkruhu). **Stručné pravidlo: jeden hlas naraz; aktívne počúvanie; neprerušovanie.**
- 2. Meno + „jedna vec, ktorú prinášam“ (8–10 min):** Každá osoba povie: „Ja som [Meno] a dnes prinášam [kvalitu/silu]“ (napr. „zvedavosť“, „trpezlivosť“, „dobrá nálada“). Skupina zopakuje meno – mikrorozpoznávanie budeje spolupatričnosť.
- 3. Nájdi si zhodu (5–6 min):** Lektor zadá dve výzvy, napríklad:
 - o „Nájdite niekoho, kto sa naučil nový šport po 15 rokoch.“
 - o „Nájdite niekoho, kto uprednostňuje spoločenské hry pred súťažením.“ Rýchlo sa rozdeľte do dvojíc a každý z nich napíše 30-sekundovú odpoveď. Dvakrát sa vystriedajte.
- 4. Inkluzívne afirmácie (3–4 min):** Späť v kruhu



- „Inkluzívny footgolf vyzerá ako... (napr. ‚každý má možnosť hovoriť‘).“ Zaznamenajte ústne – nie je potrebné písať; facilitátor opakuje, aby sa to zapracovalo.

Zhrnutie / reflexia (4–5 min):

- „Čo vám v posledných 10 minútach pomohlo cítiť sa vítaní?“
- „Ktoré frázy alebo správanie zneli inkluzívne?“
- „Čo si môžeme z tejto rozcvičky odniešť na dnešný tréning a turnaje?“

Aktivita 2: Inkluzívny scramble (Remix pravidiel na 3 jamkách)

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút **Potrebné materiály:** lopty na footgolf; prístup k 3 jamkám (alebo otvorenému poľu s viditeľnými cieľmi/vlajkami); voliteľné kužele na označenie odpaliska.

Účel: Uviesť princípy rovnosti do praxe úpravou pravidiel tak, aby sa každá žena bez ohľadu na skúsenosti alebo schopnosti mohla zmysluplne zapojiť.

Príprava (3–5 min):

- Vytvorte tímy po 3 – 4 hráčoch; snažte sa o rôzne úrovne skúseností.
- Vysvetlite formát Scramble: všetci urobia prvý nákop; tím si vyberie najlepšiu loptu; všetci hrajú ďalší kop z tohto miesta, kým sa nedostanú do jamky.



- Oznamte úpravy z hľadiska rovnosti (použite všetky alebo vyberte 2–3):
 - a. **Pohodlné odpalisko:** nováčikovia môžu odpaľovať o 3 – 5 metrov bližšie.
 - b. **Možnosť dvoch dotykov:** raz za jamku sa hráč môže dotknúť lopty druhýkrát z toho istého miesta.
 - c. **Kamarát číta:** jeden spoluhráč môže pred kľúčovým puttom upraviť líniu/tempo.
 - d. **Tichý čas:** ak niekto dá signál „pauza“, tím dá 10 sekúnd na resetovanie zmyslov – bez kladenia otázok.

Kroky:

1. Priradenie rotujúcich rolí (2 min):

- *Kapitán jamky (drží tempo + pozitivita),*
- *Čitateľ (navrhuje líniu/stratégiu),*
- *Vedenie pre blaho (kontroluje pohodlie; sleduje preťaženie). Striedajte úlohy v každej jamke.*

2.1. jamka – Naučte sa formát (12–15 min):

- Hrajte s použitím trička Comfort + náramku Buddy.
- Uprostred jamky sa na chvíľu zastavte a opýtajte sa: „Kto ešte nemal možnosť hovoriť?“ Vyzvite tú osobu.

3.2. jamka – Zvýšenie inklúzie (12–15 min):

- Pridajte možnosť dvoch dotykov pre každého hráča, ktorý si to myslí, že to potrebuje.
- Kapitán vyzve na rýchlu kontrolu: „Potrebujeme nejaké úpravy?“

4. Jamka 3 – Úprava navrhnutá účastníkom (12–15 min):

- Tímy pridajú jedno vlastné pravidlo zahrnutia



Zhrnutie / reflexia (8–10 min):

- „Ktorá adaptácia mala najväčší vplyv – a pre koho?“
- „Aké správanie, ktoré sa prejavilo v zapojení hráčov, ste si všimli u svojho kapitána/spoluhráčov?“
- „Akú jednu úpravu pravidiel by mohol váš klub prijať tento mesiac?“

Poznámka pre moderátora: Zdôraznite prenos – ako sa tieto mikroadaptácie premietajú do ligových večerov, dní pre začiatok a turnajov.

Aktivita 3: Scenáre fóra: Povedz to správne, urob to správne

Odhadované trvanie: 30 – 35 minút **Potrebné materiály: Žiadne**

Ciel: Precvičiť si reakcie na vylúčenie, stereotypy alebo nepohodlie v reálnom živote – pomocou mikro hrania rolí a scenára „A.C.T.“ (Potvrdiť – Skontrolovať – Otočiť).

Mikroskript A.C.T. (vyučovanie za 1 minútu):

- **Všimnite si daný okamih: „Počujem ťa / Vidím, čo sa deje.“**
- **Skontrolujte potrebu: „Čo by vám práve teraz pomohlo?“**
- **Obráťte sa na inklúziu: navrhните/odsúhlaste akciu, ktorá obnoví spravodlivosť alebo pohodlie.**



Kroky:

- 1. Vysvetlite formát (1 min):** Toto je fórumové divadlo: moderátor prečíta scenár; dobrovoľníci ho hrajú 45 – 60 sekúnd; ktokoľvek sa môže zapojiť, pozastaviť a skúsiť vylepšenú odpoveď.
- 2. Spustite 3 scenáre (7–8 minút každý + 1–2 minúty striedania):**
 - **Scenár A: Stereotypný názor, nováčik počuje:** „Footgolf je skôr chlpská záležitosť – ste si istý?“ **Cieľ:** Použitie A.C.T. na presmerovanie („Budujeme zmiešanú komunitu; ukážme vám základy.“).
 - **Scenár B: Preťaženie / upokojujúci signál** Hráč sa viditeľne necíti dobre pri hluku/žartovaní. **Cieľ:** AKT na vytvorenie tichého času, mierny posun alebo úprava párovania.
 - **Scenár C: Nespravodlivý tlak na tempo** Začiatok je ponáhľaný: „Ponáhľaj sa, prehrávame!“ **Cieľ:** Aktívna reakcia na zdieľanie očakávaní: „Hráme pripravení, ale s rešpektom; tím pomáha riadiť tempo.“
- 3. Striedajte aktérov a respondentov:** Povzbudte rôznych ľudí, aby vyskúšali potvrdzovaciu čiaru, kontrolnú otázku a akciu otočenia.

Zhrnutie / reflexia (6–7 min):

- „Ktorá presná fráza sa vám zdala najinkluzívnejšia, keď ste ju povedali/počuli?“
- „Ako krok Kontrola zmenil výsledok?“
- „Ktoré klubové normy chceme formalizovať (napr. signál tichého času, pohodlné odpalisko, jazyk tempa)?“



Poznámka pre moderátora: Používajte slovné a jednoduché pokyny – žiadne tlačené kartičky. Prečítajte si každý scenár nahlas a načasujte mikroscény.





4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Táto časť obsahuje tri doplnkové nástroje na hodnotenie učenia a povzbudenie k zmysluplnej reflexii na konci modulu Sociálna inklúzia.

Sú navrhnuté pre jednoduché a okamžité použitie na tréningu alebo v klubovom prostredí.

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Aký inkluzívny som v praxi?“

Cieľ: Povzbudiť účastníkov, aby sa individuálne zamysleli nad tým, ako ich vlastné správanie a zmýšľanie podporujú inklúziu.

Časový rozvrh: 10 minút – ideálne hneď po aktivite 3 alebo na konci stretnutia.

Pokyny:

Požiadajte účastníkov, aby si potichu prečítali každé vyhlásenie a označili sa:

Vždy (3 body) Niekedy (2 body) Zatiaľ nie (1 bod)



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.			

Bodovanie a reflexia:

- 20–24 bodov → Silné inkluzívne zmýšľanie – neustále zdieľajte príklady so svojím tímom.
- 15–19 bodov → Rastúce uvedomenie – identifikujte jedno alebo dve správanie, ktoré treba posilniť.
- 8–14 bodov → Východiskový bod – zamyslite sa s kolegom alebo mentorom nad malými, konzistentnými zmenami.

Doplňujúca otázka (skupinová reflexia):

„Ktoré vyhlásenie si chceš stanoviť za osobný cieľ pre svoju ďalšiu hru footgolfu?“



Nástroj 2: Kruh vzájomnej spätnej väzby – „Hlasy inklúzie“

Účel: Umožniť štruktúrovanú spätnú väzbu medzi rovesníkmi o pozorovaných inkluzívnych činnostiach počas aktivít.

Čas: 15–20 minút

Nastavenie:

- Sadnite si alebo stojte v kruhu.
- Každý účastník poskytne krátku, faktickú spätnú väzbu jednej ďalšej osobe so zameraním na konkrétne inkluzívne správanie.
- Formát je:
 - „Oceňujem, keď si...“
 - „Skupina sa vďaka tomu cítila...“
 - „Jedna vec, ktorú by si mohol robiť stále, je...“

Príklad:

„Oceňujem, keď si pomohol tichšiemu spoluhráčovi vybrať najlepšiu loptu – všetci sa vďaka tomu uvoľnili a cítili sa rovnocenne. Pokračuj v tom aj nabudúce.“

Úloha facilitátora:

- Prvý príklad si namodelujte sami.
- Zabezpečte, aby spätná väzba zostala pozitívna a zameraná na inkluzívne správanie (nie technické zručnosti).
- Partnerov v poskytovaní spätnej väzby striedajte raz, aby každý účastník poskytol aj dostal spätnú väzbu dvakrát.



Voliteľná adaptácia:

Ak je skupina veľká, robte to v menších skupinách po 4 – 5.

Otázka na zhrnutie:

„Čo ste sa naučili o svojej vlastnej úlohe pri vytváraní inklúzie z toho, čo si na vás všimli iní?“

Nástroj 3: Hárok pozorovaní facilitátora – „Videnie inklúzie v praxi“

Účel: Pomôcť facilitátorom systematicky pozorovať a zaznamenávať inkluzívne správanie počas tréningu alebo tréningu klubu.

Časový harmonogram: Priebežne počas aktivít

Pokyny:

Počas ktorejkoľvek z troch aktivít môžu facilitátori použiť tento hárok na sledovanie viditeľných ukazovateľov inklúzie a zaznamenávanie krátkych

postrehov.	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.		

Po zasadnutí:

Facilitátori si prečítajú svoje poznámky a odpovedajú:

1. Ktoré inkluzívne správanie sa dnes javilo najprirodzenejšie?
2. Ktoré oblasti potrebujú posilnenie alebo pripomenutie na ďalšom stretnutí?
3. Aké zmeny (v dizajne alebo facilitácii aktivít) by mohli lepšie podporiť inklúziu?

Voliteľný súhrnný riadok (pre správy):

„Dnešná skupina preukázala [silnú/miernu/obmedzenú] inkluzívnu interakciu, najmä v [oblasti]. Ďalšie kroky: [činnosti].“

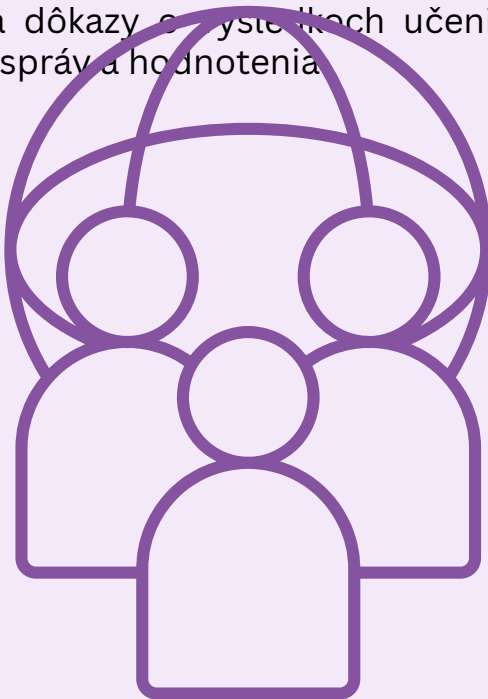




Ako kombinovať nástroje

1. **Počas aktivít: Facilitátori používajú Nástroj 3 (Hárok pozorovaní) na zhromažďovanie príkladov.**
2. **Po aktivitách: Účastníci vyplnia Nástroj 1 (Sebahodnotenie) súkromne.**
3. **Záverečná reflexia: Ako záverečný spoločný moment použite Nástroj 2 (Kruh vzájomnej spätnej väzby).**

Tento viacvrstvový prístup zabezpečuje reflexiu z troch perspektív – vlastnej, rovesníckej a facilitátorskej – čím sa vytvárajú individuálne poznatky a dôkazy o výsledkoch učenia na účely podávania správ a hodnotenia.





MODUL 6

ODOLNOSŤ

„Zostať motivovaný a angažovaný aj napriek výzvam.“

Odporúčané trvanie:

- 2–2,5 hodiny (v prípade potreby sa dá rozdeliť na dve kratšie časti)

Cieľová skupina:

- Hráčky a stážistky footgolfu (mládežníčky a dospelé)
- Tréneri, mentori a dobrovoľníci podporujúci ženy v športe
- Pracovníci s mládežou alebo facilitátori vedúci posilňovacie alebo športové workshopy





1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. **Rozpoznať bežné emocionálne a fyzické problémy, s ktorými sa stretávate počas tréningu alebo súťaží footgolfu (napr. výkonnostná tréma, nepremenené strely, tlak tímu).**
2. **Používajte jednoduché techniky zvládania stresu, ako je dýchanie, presmerovanie sústredenia alebo pozitívny rozhovor so sebou samým, aby ste zostali pokojní a angažovaní.**
3. **Preukážte vytrvalosť dokončením cvičení alebo aktivít napriek chybám alebo únave.**
4. **Premeňte chyby na príležitosti na učenie sa konštruktívnou reflexiou, a nie sebakritickou.**
5. **Podporujte rovesníkov povzbudzovaním a pozitívnym posilňovaním v náročných chvíľach.**





2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie odolnosti v športe

Odolnosť sa vzťahuje na schopnosť zotaviť sa, prispôbiť sa a posilniť pri riešení výziev, tlaku alebo neúspechu. V športe umožňuje odolnosť športovcom zostať sústredení a motivovaní, aj keď veci nejdú podľa plánu. Zahŕňa mentálnu silu (sebavedomie, optimizmus, sústredenie) aj emocionálnu flexibilitu (schopnosť regulovať emócie a konštruktívne reagovať).

Psychológovia definujú odolnosť ako dynamický proces, nie ako nemennú vlastnosť – možno ju rozvíjať a posilňovať prostredníctvom skúseností, praxe a reflexie. Pre ženy vo footgolfe je odolnosť obzvlášť dôležitá, pretože sa vyrovnávajú nielen s atletickými výzvami, ale aj s rodovo podmienenými očakávaniami a sociálnymi bariérami, ktoré môžu ovplyvniť ich sebavedomie a účasť.

Odolnosť a účasť žien vo footgolfe

Hoci footgolf získava na popularite, účasť žien stále čelí obmedzeniam, ako je nedostatočná viditeľnosť, sebavedomie a prístup k podporným sieťam. Mnohé ženy tiež čelia ďalším tlakom – snažia sa zosúladiť šport s pracovnými alebo rodinnými záväzkami, čelia stereotypom o atletických schopnostiach alebo sú nedostatočne zastúpené vo vedúcich pozíciách.



Odolnosť je v tomto kontexte viac než len individuálna zručnosť; je to kolektívny proces posilňovania postavenia, ktorý pomáha ženám vytrvať, navzájom sa podporovať a presadzovať rovnosť v športovom prostredí. Budovanie odolnosti ženám dáva sebavedomie zostať zapojené, ozvať sa a inšpirovať ostatných.

Výskum v ženskom športe opakovane ukazuje, že odolné športovkyne:

- Uvádzajú vyššiu sebaúčinnosť a motiváciu (Fletcher a Sarkar, 2016).
- Rýchlejšie sa zotavte zo stresu alebo zlyhania.
- Je pravdepodobnejšie, že sa budú zúčastňovať dlhodobo.
- Budujte silnejšie vzťahy s rovesníkmi, ktoré posilňujú sebavedomie a vytrvalosť.

Vo FootGolf Femina pomáha rozvíjanie odolnosti účastníkom zvládať osobné aj sociálne výzvy – od nepremenených úderov alebo straty sústredenia až po jemné odradenie alebo nedostatok uznania.





Kľúčové zložky odolnosti

Emocionálna regulácia

Schopnosť zvládať emócie v strese – zachovať pokoj po zlom výkone alebo kritickej poznámke.

- Medzi techniky patrí hlboké dýchanie, krátka vizualizácia alebo všímavosť.
- Príklad: Pred kľúčovým strelou sa hráč pomaly nadýchne a predstaví si úspešný kop namiesto toho, aby sa sústredil na možné chyby.

Pozitívne myslenie a rozhovor so sebou samým

Vnútorň dialóg, ktorý športovci vedú, formuje ich výkon a sebaobraz.

Nahradenie negatívnych myšlienok („Nedokážem to“) podpornými („Z tohto pokusu sa môžem poučiť“) zvyšuje sebavedomie a sústredenie.

- Na stretnutiach FootGolf Femina môžu facilitátori pred a po tréningových kolách predstaviť krátke „scenáre rozhovoru so sebou samým“.

Orientácia na rast

Vnímanie chýb ako príležitostí na učenie, a nie ako zlyhaní.

- Príklad: Po nesplnení cieľa účastníci diskutujú o tom, čo si všimli a čo môžu upraviť, nie o tom, „prečo zlyhali“.
- Táto zmena buduje vytrvalosť a vnútornú motiváciu.



Podporné vzťahy

Sociálna odolnosť rastie v komunitách, ktoré podporujú dôveru, empatiu a spoločné povzbudenie.

- Ženské športové prostredie prosperuje, keď kolegovia a tréneri podporujú kolektívny úspech namiesto individuálneho porovnávania.
- Vo FootGolf Femina sú súčasťou tréningového modelu tímové reflexné kruhy a mentorstvo medzi rovesníkmi na udržanie emocionálnej odolnosti.

Prispôsobivosť

Odolní športovci sa dokážu prispôsobiť novým podmienkam – počasiu, pravidlám, spoluhráčom alebo neočakávaným zmenám – bez toho, aby stratili sústredenie.

- Príklad: Keď sa ihrisko neočakávane zmení, odolní hráči to vnímajú ako výzvu, nie ako narušenie.

Odolnosť ako posilnenie postavenia

Odolnosť je hlboko spojená s rodovou rovnosťou a posilnením postavenia žien. Schopnosť žien zostať motivované a prekonávať neúspechy v športe spochybňuje dlhodobé stereotypy, ktoré spochybňujú ich emocionálnu silu alebo vodcovský potenciál.

Rozvíjaním odolnosti ženy vo footgolfe:

- Získať späť sebavedomie po chybách.
- Naučte sa konštruktívne vyjadrovať frustráciu, namiesto toho, aby ste ju internalizovali



- Buďte príkladom vytrvalosti a odvahy pre mladšie dievčatá.
- Posilňujte kolektívne postavenie vzájomnou podporou pri riešení výziev.

Tieto aspekty sú v súlade s cieľmi programu Erasmus+ Sport v oblasti inklúzie, participácie a rodovej rovnosti – ukazujú, že emocionálna kompetencia a pohoda sú rovnako dôležité ako technické zručnosti pre udržanie zapojenia športovkýň.

Príklady prípadov a osvedčené postupy

1. „Cvičenia na spätný odraz“ – Od chyby k majstrovstvu

V niekoľkých pilotných workshopoch FootGolf Femina facilitátori zaradili „cvičenia na odrazenie sa od rána“, kde si hráči zámerne zopakujú nepresný úder, namiesto toho, aby rýchlo pokračovali.

- Každý účastník verbalizuje, čo sa pokazilo („Moje zameranie sa presunulo príliš skoro“) a čo upraví („Spomalím svoj švih“).
- Toto cvičenie normalizuje chyby ako súčasť učenia a podporuje emocionálnu reguláciu.

Výsledok: Účastníci hlásili zníženie úzkosti a zvýšené sebauvedomenie po niekoľkých sedeniach.



2. Kruhy povzbudzovania rovesníkov

Tímy sa po tréningu stretávajú, aby sa podelili o krátky „príbeh o odolnosti“: okamih, keď sa cítili byť vyzvané a ako naň zareagovali.

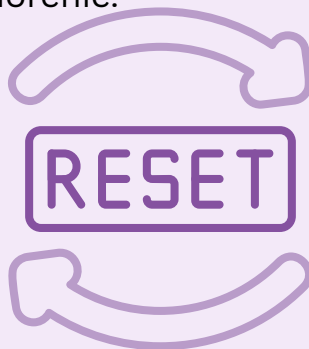
- Táto pravidelná reflexia buduje puto, empatiu a spoločnú kultúru positivity.
- Presúva pozornosť zo súťaže na rast komunity – jeden zo základných kameňov FootGolf Femina.

3. Technika „resetovania rutiny“

Počas lokálnych turnajov niektorí účastníci používali pred každou novou jamkou „Reset Routine“:

- Ustúpte nabok, dvakrát sa zhlboka nadýchnite, predstavte si úspech a usmejte sa, než sa priblížite k lopte.
- Tento rituál znižuje stresové hormóny a pomáha hráčom znovu sa sústrediť.

Výskum organizácie Women in Sport UK (2022) potvrdzuje, že takéto malé rituály môžu zvýšiť konzistentnosť výkonu o 15 – 20 % a znížiť emocionálne vyhorenie.





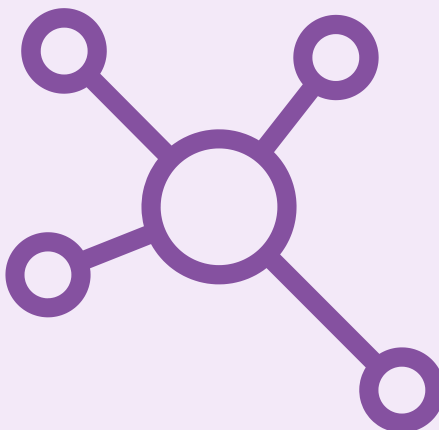
Prepojenie odolnosti s posilnením postavenia a inklúziou

Tréning odolnosti musí vždy zahŕňať inklúziu a starostlivosť. Pre mnohé ženy nie je šport len fyzickým výkonom, ale aj priestorom na emocionálne uvoľnenie, sociálnu príslušnosť a sebavyjadrenie.

Keď sa odolnosť vyučuje so súcitom – nie ako tlak na „silu“, ale ako povolenie na zotavenie – podporuje to inkluzívnejšiu športovú kultúru.

FootGolf Femina využíva tento prístup:

- Povzbudzovanie účastníkov k otvorenej diskusii o emóciách.
- Rozpoznávanie rôznych spôsobov prejavu odolnosti (napr. ozvanie sa, prejavovanie sa, pomoc druhým).
- Podpora povzbudzovania zo strany rovesníkov namiesto súťažného porovnávanía.





Zhrnutie

Odolnosť vo footgolfe nie je o víťazstve; ide o to, aby sme boli prítomní, neustále sa učili a pomáhali ostatným na ceste k úspechu.

Integráciou emocionálnej inteligencie, pozitívneho rozhovoru so sebou samými a podpornej tímovej práce si ženy budujú psychologický základ pre úspech – na ihrisku aj v každodennom živote.

Odolní športovci sa nevyhýbajú ťažkostiam – prijímajú ich ako súčasť rastu.

Toto zmýšľanie, keď sa zdieľa medzi rovesníkmi, sa stáva tichou, ale silnou formou posilnenia postavenia, ktorá mení pohľad žien na samých seba v športe.





3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: „Výzva zotavenia sa“ – Učenie sa z chýb

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút **Potrebné materiály:**

- Lopty na footgolf a prístup na krátku cvičnú plochu alebo green
- Malé kužele alebo značky
- Papier a perá (voliteľné, na osobné poznámky)

Cieľ:

Pomôcť účastníkom prehodnotiť chyby ako príležitosti na rast a precvičiť si zachovanie pokoja a sústredenia po neúspechu.

Podrobné pokyny:

- Rozdeľte účastníkov do malých skupín (3 – 5 ľudí).
- Každý hráč urobí jeden kop smerom na označený cieľ.
- Po každom pokuse, bez ohľadu na výsledok, sa moderátor opýta:
 - „Čo sa stalo počas tej kopov?“
 - „Čo ste si všimli vo svojom sústredení alebo pohybe?“
 - „Čo nabudúce skúsiš inak?“
- Hráč zopakuje úder ihneď po tomto odraze a vykoná tak svoju úpravu.



- Cyklus opakujte niekoľkokrát, čím posilníte fakt, že reflexia a vytrvalosť sú súčasťou učenia.
- Po niekoľkých kolách vyzvite účastníkov, aby sa podelili o krátke postrehy („Uvedomil som si, že sa ponáhľam, keď som nervózny“, „Zlepšil som sa po tom, čo som sa sústredil na svoje dýchanie“).

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Aký to bol pocit zopakovať úlohu po chybe?“
- „Čo vám pomohlo znovu sa sústrediť po neúspechu?“
- „Čo sa môžeme naučiť z chýb, v športe aj v živote?“
- „Ako môže podporná spätná väzba od ostatných zlepšiť odolnosť?“

Tip pre facilitátora:

Oslavujte úsilie a prispôsobovanie sa, nie presnosť. Zdôraznite, že odolnosť sa meria ochotou skúsiť to znova, nie dokonalosťou.

Aktivita 2: „Obnovenie sústredenia“ – Zachovanie pokoja pod tlakom

Odhadované trvanie: 40 – 50 minút **Potrebné materiály:**

- Pár lôpt a footgolfových kužeľov
- Flipchart alebo tabuľa na písanie
- Voliteľná hudba na pozadí (pre upokojujúcu atmosféru)



Ciel:

Naučiť jednoduché a účinné techniky na zvládanie stresu a udržanie koncentrácie počas výkonnostných situácií.

Podrobné pokyny:

1. Predstavte koncept rutiny resetovania: krátky osobný rituál na obnovenie sústredenia medzi pokusmi alebo po frustrácii.
2. Ukážte príklad:
 - Odstúpte od lopty.
 - Zhlboka sa nadýchnite (nádych 4 sekundy, výdych 4 sekundy).
 - V duchu si zopakujte pozitívnu frázu (napr. „Pokojný a pripravený“).
 - Ustúpte a urobte strelu.
3. Každý účastník si vytvorí vlastnú krátku rutinu resetovania – 2–3 akcie, ktoré mu pomôžu relaxovať a znovu sa sústrediť.
4. Urobte mini výzvu: hráči sa striedajú medzi jednotlivými údermi a zakaždým si precvičujú svoj postup resetovania.
5. Po kole účastníci premýšľajú o tom, ako sa zmenil ich výkon alebo zmýšľanie.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Ktorá časť vášho resetovacieho postupu pomohla najviac?“
- „Aký rozdiel ste cítili medzi zábermi s resetom a bez neho?“
- „Kedy by ste mohli v každodennom živote použiť techniku resetovania?“



- „Ako si môžeme navzájom pripomenúť, aby sme si dali pauzu namiesto emocionálnych reakcií?“

Tip pre facilitátora:

Povzbudzujte účastníkov, aby si prispôsobili svoju rutinu – napr. úsmevom, zámerným dotykom lopty alebo vizualizáciou úspechu.

Odolnosť rastie, keď sa rutiny stanú návykmi sebakontroly a láskavosti k sebe samému.

Aktivita 3: „Štafeta tímovej energie“ – Vzájomná podpora prostredníctvom výziev

Odhadované trvanie: 60 minút Potrebné materiály:

- Priestor pre tímovú štafetu (vnútorný alebo vonkajší)
- Footgolfové lopty alebo ľahké lopty
- Kužele na označenie chodníkov

Cieľ:

Posilniť sociálnu a emocionálnu odolnosť precvičovaním tímovej práce, povzbudzovania a motivácie počas fyzických výziev.

Podrobné pokyny:

- Rozdeľte účastníkov do tímov po 4 – 6.
- Každý tím absolvuje jednoduchú štafetu: kotúľanie alebo kopanie lopty medzi kuželmi a späť.
- Výzva: Každé kolo predstavuje novú obťažnosť (napr. rýchlejšie tempo, menší cieľ, nedominantná noha).



- Po každom kole si tímy dajú minútovú pauzu, aby prediskutovali:
 - „Čo nám pomohlo uspieť?“
 - „Ako sme sa navzájom podporovali?“
 - „Čo skúsime inak v ďalšom kole?“
- Dôraz sa nekladie na víťazstvo, ale na povzbudenie a prispôsobivosť.
- Ukončíte kolektívnym reflexívnym kruhom – každý účastník sa podelí o jednu vetu začínajúcu slovami:
- „Cítil/a som sa podporovaný/á, keď...“ alebo „Zostal/a som motivovaný/á, pretože...“

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Aký druh povzbudenia sa vám zdal najužitočnejší, keď ste boli unavení alebo frustrovaní?“
- „Ako tímová práca ovplyvňuje vašu osobnú motiváciu?“
- „Čo vás táto aktivita naučila o tom, ako pomáhať druhým zostať odolnými?“
- „Ako sa dá toto správanie preniesť do tréningu alebo súťaže?“

Tip pre facilitátora:

Zdôraznite, že odolnosť je spoločenská – udržať si motiváciu je jednoduchšie, keď zdieľame energiu a empatiu.

Použite to na posilnenie inkluzívnej filozofie FootGolf Femina: posilnenie postavenia prichádza prostredníctvom kolektívnej sily.



Voliteľná mini-aktivita: „Moje silné slovo“

Na konci stretnutia vyzvite účastníkov, aby na kartičku napísali jedno slovo, ktoré predstavuje ich osobný zdroj odolnosti (napr. trpezlivosť, odvaha, pokoj, sústredenie).

Vystavte ich spolu ako „Múr sily“ pre budúce stretnutia – symbolickú pripomienku spoločného rastu.

R E S I L I E N C E



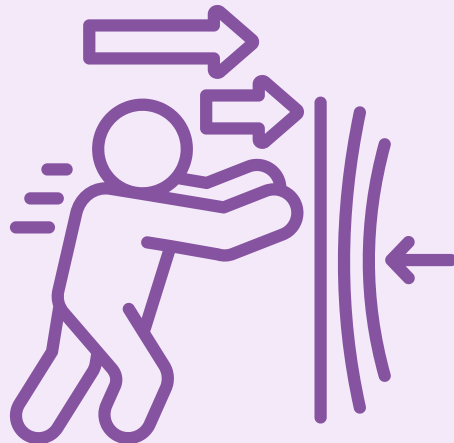
4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Prehľad

Odolnosť rastie prostredníctvom uvedomenia si – pochopenia toho, ako človek reaguje na výzvy, čo pomáha pri zotavovaní a ako ostatní prispievajú k motivácii. Nasledujúce nástroje hodnotia emocionálnu kontrolu, vytrvalosť a adaptívne zvládanie v športových kontextoch a pomáhajú účastníkom rozpoznať silné stránky a oblasti pre ďalší rozvoj.

Tieto tri nástroje sa môžu používať postupne alebo nezávisle:

1. **Kontrolný zoznam sebahodnotenia** – „Moja odolnosť v praxi“
2. **Formulár spätnej väzby od rovesníkov** – „Ako zostávame spolu silní“
3. **Hárok s pozorovaniami facilitátora** – „Odolnosť na ihrisku“





Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Moja odolnosť v praxi“

Ciel: Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad svojimi reakciami na chyby, tlak a výzvy a identifikovať stratégie, ktoré im pomôžu zostať sústredení a motivovaní.

Časový rozvrh: Na konci modulu alebo po hlavných praktických stretnutiach. (10 – 15 minút)

Pokyny: Účastníci ohodnotia každé tvrdenie pomocou: Vždy (3 body) Niekedy (2 body) Ešte nie (1 bod)

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.			



Bodovanie a reflexia:

- **20–24 bodov:** Odolný výkonný pracovník – preukazuje vysokú sebareguláciu a prispôsobivosť.
- **15–19 bodov:** Rozvíjajúca sa odolnosť – prejavuje vytrvalosť s občasnými výpadkami stresu.
- **8–14 bodov:** Rozvíjanie uvedomenia – začiatok chápania emocionálnych spúšťačov a príležitostí na rast.

Následné reflexívne otázky:

„Ktorá situácia počas tréningu najviac spochybňuje moje sústredenie?“ „Čo mi pomáha upokojiť sa, keď sa cítim frustrovaný?“ „Kto v mojom tíme ma motivuje pokračovať?“

Tip pre facilitátora: Podporujte úprimnosť a použite tento nástroj na rozpútanie diskusie o stratégiách zvládania – nie ako hodnotenie výkonu, ale rastového myslenia.

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od rovesníkov – „Ako zostávame silní spolu“

Cieľ: Podporovať podpornú reflexiu medzi rovesníkmi a uvedomiť si, ako vzájomné povzbudzovanie posilňuje odolnosť tímu.

Načasovanie: Po skupinových výzvach alebo turnajoch, kde sa testovala spolupráca a vytrvalosť.



Pokyny: Účastníci poskytujú spätnú väzbu jednému rovesníkovi (môže byť náhodná alebo vybraná facilitátorom).

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?	

Záverečné námety na reflexiu (pre písomnú alebo ústnu výmenu):

„Ktorý moment najzreteľnejšie ukázal odolnosť tejto osoby?“ „Aká rada by jej mohla pomôcť zostať motivovanou nabudúce?“

Tip pre facilitátora: Chápte spätnú väzbu od rovesníkov ako vzájomné uznanie – cieľom je oceniť pokrok a podporu, nie kritizovať. Povzbudte účastníkov, aby používali príklady („Pomohli ste nám preorientovať sa po neúspešnom pokuse“) pre úprimnú a posilňujúcu spätnú väzbu.



Nástroj 3: Hárok s pozorovaniami facilitátora – „Odolnosť na ihrisku“

Ciel: Pomôcť facilitátorom objektívne sledovať správanie účastníkov v oblasti odolnosti počas workshopov a identifikovať vzorce emocionálnej regulácie, vytrvalosti a tímovej práce.

Načasovanie: Počas alebo bezprostredne po fyzických a reflexívnych aktivitách.

Pokyny: Lektori pozorujú účastníkov a zaznamenávajú konkrétne správanie alebo citáty, ktoré preukazujú odolnosť.

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.		



Otázky pre facilitátora na reflexiu:

1. Kto dnes preukázal viditeľný pokrok v regulácii emócií?
2. Aké spúšťače spôsobili frustráciu alebo odcudzenie?
3. Ako ovplyvnila dynamika tímu motiváciu a vytrvalosť?
4. Aké intervencie (podpora, humor, pauzy) najlepšie fungovali na obnovenie sústredenia?

Voliteľné zhrnutie pre podávanie správ:

„Účastníci preukázali zlepšenú sebareguláciu a kolektívnu odolnosť. Väčšina účastníkov efektívne využívala rutiny resetovania a verbálne povzbudenie na zvládnutie frustrácie. Emocionálne zotavenie bolo najrýchlejšie, keď sa rovesníci podelili o podpornú spätnú väzbu, a nie o porovnávanie výkonu.“

Postup implementácie

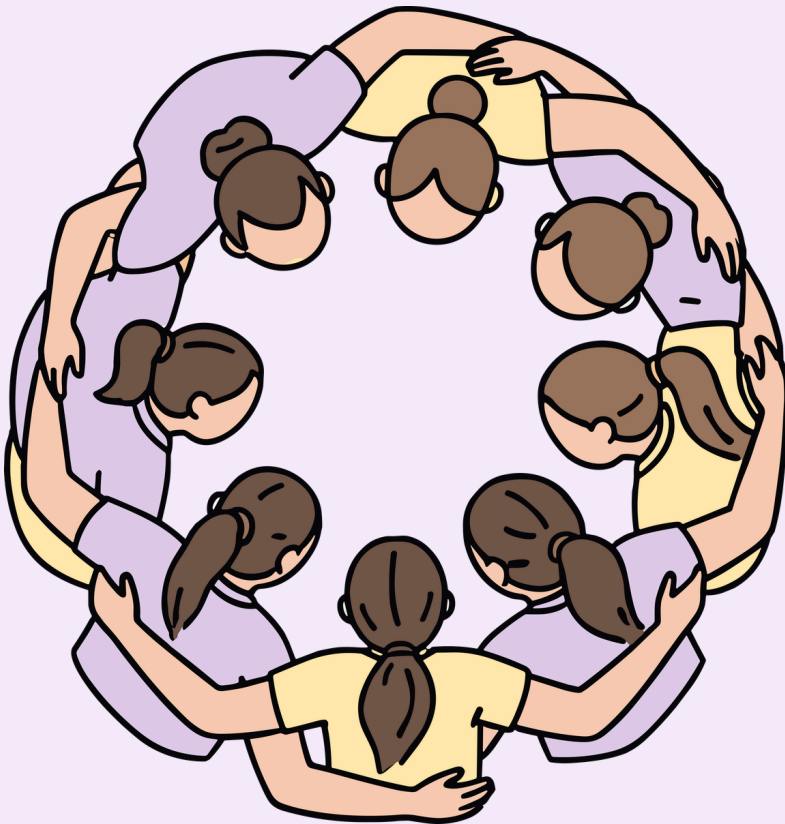
Step	Tool	Purpose
During activities	Facilitator Observation Sheet	To identify resilience behaviours in real time.
After activities	Self-Assessment Checklist	To encourage internal reflection and self-awareness.
In pairs/groups	Peer Feedback Form	To build social support and reinforce collective motivation.



Voliteľný reflexný kruh (10–15 min)

Na ukončenie stretnutia usporiadajte krátku diskusiu s použitím týchto podnetov:

„Ktorý moment ma dnes naplnil pocitom najodolnejšieho odolnosti?“ „Ako si môžem pripomenúť tento moment, keď budem opäť čeliť výzve?“ „Čo môžeme ako skupina urobiť, aby sme sa navzájom podporili, keď sa veci zhoršia?“





MODUL 7

FAIR PLAY A ŠPORTOVÁ

ETIKA

„Hranie podľa pravidiel a rešpektovanie ostatných.“

Odporúčané trvanie:

2–3 hodiny (možno absolvovať v rámci jednej predĺženej časti alebo rozdeliť na dve kratšie časti)

- 1. časť (1 – 1,5 h): *Pochopenie významu fair play a etického správania v športe.*
- 2. časť (1 – 1,5 h): *Praktické aktivity a reflexívne cvičenia, ktoré posilňujú hodnoty čestnosti, integrity a vzájomného rešpektu.*

Cieľová skupina:

- Ženy a dievčatá zúčastňujúce sa tréningov footgolfu alebo komunitných podujatí.
- Tréneri, pracovníci s mládežou a dobrovoľníci propagujúci pozitívne športové správanie.
- Vhodné pre skupiny so zmiešanými skúsenosťami – začiatočníkov aj skúsených hráčov – na podporu spoločného kódexu správania a rešpektu.



1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. Počas tréningov a zápasov presne dodržiavajte oficiálne pravidlá a ducha footgolfu.
2. Prejavujte úctu k rozhodcom, trénerom, spoluhráčom a súperom – bez ohľadu na výsledok hry.
3. Rozpoznať situácie, v ktorých je etické rozhodovanie dôležitejšie ako víťazstvo.
4. Podporovať bezpečné, inkluzívne a rešpektujúce športové prostredie slovami aj činmi.
5. Zamyslite sa nad tým, ako fair play a etika prispievajú k posilneniu postavenia, rovnosti a pozitívnemu vzoru v ženskom športe.





2. TEORETICKÝ OBSAH

Pochopenie fair play a športovej etiky

Fair play je jadrom všetkého športu – koncept, ktorý presahuje dodržiavanie písaných pravidiel. Predstavuje ducha rešpektu, čestnosti a rovnosti, vďaka ktorému je súťaž zmysluplná a bezpečná.

Rada Európy (2022) definuje fair play ako:

„Spôsob myslenia a konania, ktorý stelesňuje rešpekt k ostatným, dodržiavanie pravidiel a radosť z participácie.“

Vo footgolfe, rovnako ako v každom športe, sú hráči zodpovední nielen za svoj výkon, ale aj za atmosféru a integritu hry. Každé gesto – od uznania rozhodnutia rozhodcu až po povzbudenie súpera – prispieva k etickej športovej kultúre.

Športová etika sa medzitým vzťahuje na princípy a morálne hodnoty, ktorými sa riadi správanie v športovom prostredí: spravodlivosť, rešpekt, integrita a starostlivosť o ostatných. Etika zabezpečuje, aby športovci hrali dôstojne a s gráciou prijímali víťazstvo aj porážku.



Fair Play a účasť žien v športe

Pre ženy nie je fair play len morálnym očakávaním, ale aj nástrojom rovnosti. Historicky sa športovkyne museli vyrovnávať s predpojatým vnímaním, nerovným prístupom k zariadeniam a obmedzenou viditeľnosťou v médiách. Dodržiavanie spravodlivosti v športe preto znamená podporu rovnakých príležitostí, viditeľnosti a zastúpenia žien.

Výskum o účasti žien v športe (Európska komisia, Rodová rovnosť v športe, 2021) zdôrazňuje niekoľko kľúčových zistení:

- Ženy sú často nedostatočne zastúpené vo vedúcich, rozhodovateľských a trénerských pozíciách.
- Ženské športy stále dostávajú menej mediálneho pokrytia a sponzorskej podpory.
- Keď sa však ženy zúčastňujú inkluzívneho a spravodlivého prostredia, ich sebavedomie, tímová práca a sociálna súdržnosť sa výrazne zvyšujú.

Vďaka tomu je fair play nielen športovou hodnotou, ale aj spoločenskou zodpovednosťou. Prostredie footgolfu postavené na etike, rovnosti a rešpekte vysiela posolstvo, že príspevky žien sú rovnako cenené – na ihrisku aj mimo neho.



Základné princípy fair play

Rešpektovanie pravidiel a funkcionárov

Rešpektovanie pravidiel je základom fair play. Vo footgolfe to znamená pochopenie základných pravidiel (poradie odpalísk, limity úderov, etiketa na greene) a akceptovanie rozhodnutí rozhodcov bez protestov.

Príklad: Hráč bez námietok uzná trest, čím prejaví zrelosť a zodpovednosť.

Rešpekt k súperom

Súťažiaci sú partnermi v rovnakej skúsenosti. Prejavovanie úcty – blahoželanie súperom, povzbudzovanie začiatokníkov alebo uznanie dobrého výkonu – buduje podpornú komunitu.

Príklad: Počas miestneho turnaja vo footgolfe hráčka chváli presnosť súperky aj po prehre, čím posilňuje vzájomný obdiv.

Integrita a čestnosť

Etika znamená robiť správnu vec, aj keď sa nikto nedíva.

Príklad: Hráčka počíta svoje údery presne, aj keď si to ostatní nevšimnú, čo odráža jej vnútornú čestnosť. V ženskom športe integrita znamená aj obhajovanie spravodlivosti – napríklad presadzovanie rovnakých podmienok hry alebo spravodlivého zastúpenia.



Rovnosť a inklúzia

Skutočná fair play zaručuje rovnaké zaobchádzanie bez ohľadu na pohlavie, schopnosti alebo pôvod.

Vo FootGolf Femina to znamená navrhovanie tréningov so zmiešanou úrovňou, kde sa začiatočníci cítia rovnako cenení ako skúsení hráči.

Zahrňa to aj uznanie rôznych životných realít (rodinné povinnosti, prekážky v prístupe), ktoré môžu ovplyvniť účasť žien.

Starostlivosť a bezpečnosť

Etický šport uprednostňuje pohodu pred víťazstvom. Rešpektovanie fyzickej a emocionálnej bezpečnosti je aktom spravodlivosti – zabezpečuje, aby sa žiadny hráč necítil poníženy, pod tlakom alebo opomenutý. To zahrňa predchádzanie diskriminácii, agresii alebo vylučujúcemu jazyku.

Etika ako posilnenie postavenia

Etika v športe nie je o disciplíne – ide o posilnenie postavenia prostredníctvom morálnej sily. Keď ženy v športe konajú s integritou a spravodlivosťou, stelesňujú vodcovské vlastnosti, ako je čestnosť, empatia a zodpovednosť.

Etické správanie tiež inšpiruje ostatných k dôvere a nasledovaniu, najmä mladších hráčok alebo nováčikov. Pre ženy, ktoré často čelia sociálnym alebo systémovým bariéram, môže stelesnenie etického líderstva v športe zmeniť ich sebaaponímanie a viditeľnosť.



Ako uvádza Charta UNESCO o telesnej výchove, fyzickej aktivite a športe (2015):

„Integrita športu závisí od konania všetkých účastníkov – športovcov, trénerov, funkcionárov a divákov – s cieľom dodržiavať princípy spravodlivosti a ľudskej dôstojnosti.“

Fair play preto spája individuálne posilnenie (sebavedomie, morálna odvaha) s kolektívnym posilnením (solidarita a rovnosť).

Rodová rovnosť prostredníctvom etického športu

Fair play má priamu súvislosť s rodovou rovnosťou, pretože obe sa opierajú o vzájomný rešpekt, uznanie a rovnaké príležitosti. V ženskom footgolfe:

- Etická prax zabezpečuje, že výkon žien sa posudzuje podľa rovnakých štandardov ako výkon mužov.
- Spravodlivé zaobchádzanie umožňuje ženám budovať si sebavedomie vo svojich zručnostiach a vodcovskom potenciáli.
- Viditeľnosť športovkýň konajúcich spravodlivo a pokojne spochybňuje stereotypy o súťaživosti alebo emocionálnej kontrole.

Športové programy založené na etike, ako napríklad FootGolf Femina, podporujú inkluzívne hodnoty tým, že modelujú úctivú komunikáciu, spoločné riešenie problémov a spoločné rozhodovanie. Toto správanie presahuje rámec športu, preniká do každodenného života a komunitného vedenia.



Bežné etické dilemy v športe

Etická výchova je najúčinnnejšia, keď pripravuje účastníkov na rozhodnutia v reálnom živote. Vo footgolfe sa hráči môžu stretnúť so situáciami, ako sú:

- Priznanie porušenia pravidiel, ktoré si nikto iný nevšimol.
- Rozhodovanie o tom, či pomôcť súperovi nájsť stratenú loptu počas súťaže.
- Vyváženie ambícií s čestnosťou pri hlásení výsledkov.
- Pokojná reakcia na nespravodlivé zaobchádzanie alebo zaujatosť.

Diskusia o takýchto scenároch počas workshopov pomáha účastníkom preložiť abstraktné hodnoty do praktických činov. Kľúčové posolstvo učenia: Etika je voľba, ktorú robíme pri každej hre.

Najlepšie postupy z komunity footgolf

1. Workshopy „Kódex rešpektu“ V národných footgolfových asociáciách sa pred zápasom používajú krátke stretnutia na dohodu o normách správania – ako je úctivé povzbudzovanie, zvládanie frustrácie a uznanie dobrej hry. Tento participatívny proces posilňuje identitu tímu a vzájomnú zodpovednosť.



2. „Mentorstvo ako vzor“ Skúsené hráčky slúžia ako mentorky pre nováčikov a sú príkladom etického a úctivého správania. Pozorovaním pokoja a integrity v reálnych situáciách (napr. pri riešení rozhodnutí rozhodcu alebo pri podpore ostatných po chybách) si nové hráčky prirodzene osvojujú správanie fair play.

3. „Ocenenia za fair play“ na miestnych turnajoch Niektoré kluby udeľujú uznanie nielen za výkon, ale aj za športové správanie. To presúva pozornosť zo súťaže na spoluprácu a vytvára kultúru, v ktorej sa láskavosť a rešpekt cenia rovnako ako zručnosť.

Zhrnutie

Fair play a etika nie sú druhoradé voči výkonu – sú nevyhnutné pre bezpečnú, posilňujúcu a inkluzívnu športovú kultúru. Vo FootGolf Femina sa etika vyučuje ako správanie aj zmýšľanie:

- **Správanie: dodržiavanie pravidiel, úcta, čestné konanie.**
- **Myšlienkové nastavenie: uprednostnenie rovnosti, spolupráce a sebaúcty pred víťazstvom za každú cenu.**

Prostredníctvom fair play sa ženy vo footgolfe stávajú ambasádorkami rešpektu, empatie a integrity – vlastností, ktoré inšpirujú nielen lepších športovkýň, ale aj lepšie komunity. „Fair play vás nerobí menej konkurencieschopnými – robí vás skutočne silnými.“



3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

Aktivita 1: „Simulácia fair play“ – Keď sa pravidlá stretnú s možnosťami

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút Potrebne materiály:

- Vytlačené karty s krátkymi etickými scenármi (pozri príklady nižšie)
- Biela tabuľa alebo flipchart
- Perá a papier

Cieľ: Pomôcť účastníkom rozpoznať etické dilemy v športe a preskúmať vhodné reakcie, ktoré sú v súlade s hodnotami fair play.

Podrobné pokyny:

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín po 4 – 5.
2. Dajte každej skupine kartu so scenárom fair play – napr.:
 - „Počas turnaja vo footgolfe sa vaša loptička mierne pohne kvôli vetru, ale nikto si to nevšimne.“
 - „Váš súper si vypýtal opakovaný hod, aj keď si myslíte, že by sa nemal počítať.“
 - „Spoluhráč je po prehre frustrovaný – čo urobíte?“
3. Skupiny majú 5 – 7 minút na diskusiu o tom, ako by konali a prečo táto voľba predstavuje (alebo nepredstavuje) fair play.
4. Každá skupina predstaví svoj scenár a argumentáciu ostatným.
5. Lektor zhrnie preukázané kľúčové hodnoty (rešpekt, čestnosť, empatia, integrita).



Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Čo sťažovalo rozhodovanie v týchto situáciách?“
- „Ako osobné hodnoty ovplyvňujú rozhodnutia o fair play?“
- „Boli ste niekedy v podobnej situácii v športe alebo v živote?“
- „Ako sa môžeme navzájom podporovať pri prijímaní etických rozhodnutí pod tlakom?“

Tip pre facilitátora: Zdôraznite, že fair play nie je o dokonalosti, ale o reflexii. Etickí športovci sa učia kladením otázok, nie predstieraním, že vždy poznajú odpoveď.

Aktivita 2: „Linka čestnosti“ – Obhajovanie svojich hodnôt

Odhadované trvanie: 30 – 40 minút Potrebné materiály:

- Dlhé lano, páska alebo vyznačená čiara na podlahe
- Pripravené vyhlásenia týkajúce sa fair play

Cieľ: Podporiť sebareflexiu o osobných postojoch k etike a čestnosti prostredníctvom pohybu a dialógu.

Podrobné pokyny:

- Nakreslite alebo vyznačte na podlahe dlhú čiaru – jeden koniec označte „Súhlasím“ a druhý „Nesúhlasím“.
- Vysvetlite, že budete čítať vyhlásenia o spravodlivosti a etike. Účastníci by sa mali postaviť pozdĺž čiary na základe svojho názoru.



- Prečítajte si 6–8 tvrdení, ako napríklad:
 - „Vítazstvo je dôležitejšie ako férová hra.“
 - „Je v poriadku porušovať pravidlá, ak sa nikomu nič nestane.“
 - „Pomáhať súperovi ukazuje slabosť.“
 - „Priznávanie chýb buduje rešpekt.“
 - „Rozhodcovia by nikdy nemali byť spochybňovaní.“
- Po každom vyhlásení požiadajte dobrovoľníkov, aby vysvetlili, prečo stáli tam, kde stáli.
- Podporujte otvorenú diskusiu – zdôrazňujte rozmanitosť názorov a prepojujte sa s hodnotami FootGolf Femina, ktorými sú rešpekt a rovnosť.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Ktoré vyhlásenie ťa prinútilo najviac sa zamyslieť?“
- „Zmenili ste niekedy svoj postoj po tom, čo ste si vypočuli ostatných?“
- „Čo nám to hovorí o tom, ako chápeme spravodlivosť?“
- „Ako môžeme byť príkladom etických správání, aj keď sa názory líšia?“

Tip pre facilitátora: Zachovajte si tón bez odsudzovania. Cieľom nie je dosiahnuť jednu „správnu“ odpoveď, ale budovať povedomie o morálnom uvažovaní a empatii.



Aktivita 3: „Etický kódex footgolfu“ – Vytvorenie charty nášho tímu

Odhadované trvanie: 60 – 75 minút **Potrebné materiály:**

- Veľké listy papiera alebo kartón na plagáty
- Fixky, pásky a nálepky
- Voliteľné: digitálna verzia pre tímové použitie (zdieľaný dokument alebo online nástenka)

Ciel: Spoločne vytvoriť etický kódex, ktorý odráža spoločné hodnoty a záväzky skupiny týkajúce sa etického a inkluzívneho správania vo footgolfe.

Podrobné pokyny:

- Začnite krátkou diskusiou: „Aké správanie robí footgolf príjemným a bezpečným pre všetkých?“
- Rozdeľte účastníkov do malých skupín (4 – 5 ľudí).
- Každá skupina uvádza 5 – 7 kľúčových princípov, ktoré by podľa nich mal dodržiavať každý hráč.
Príklady:
 - „Rešpektujte všetkých hráčov bez ohľadu na ich úroveň zručností.“
 - „Rozhodnutia rozhodcu prijímajte pokojne.“
 - „Povzbudzte a oslavujte úspechy ostatných.“
 - "Priznaj si chyby úprimne."
 - „Hrajte pre radosť, nielen pre výsledky.“
- Spojte skupiny, aby zlúčili svoje nápady do jedného spoločného etického kódexu.



- Konečný kód je napísaný alebo nakreslený na veľký plagát a podpísaný všetkými účastníkmi.
- Vystavte ho v priestore pre školenia alebo ho zahrňte do komunikačných materiálov projektu.

Otázky na zhrnutie/reflexiu:

- „Ktorá hodnota z nášho Etického kódexu sa vám osobne zdá najdôležitejšia?“
- „Čo by sa zmenilo, keby všetci športovci dodržiavali tieto zásady?“
- „Ako si môžeme počas súťaží pripomenúť, aby sme sa riadili týmto kódexom?“

Tip pre facilitátora: Povzbudte účastníkov, aby si ponechali kópiu alebo odfotili finálny kód ako osobnú pripomienku. Voliteľne si ho prečítajte na začiatku budúcich stretnutí, aby ste posilnili odhodlanie.

Voliteľná mini-aktivita: „Vzory fair play“

Vyzvite účastníkov, aby vymenovali jedného športovca alebo spoluhráča, ktorý stelesňuje spravodlivosť a integritu. Diskutujte o tom, aké činy alebo postoje robia z tejto osoby vzor – prepojenie etiky s inšpiráciou zo skutočného života.





4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia fair play

Účel: Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad svojím správaním, rozhodovaním a emocionálnymi reakciami počas hier alebo aktivít. Podporuje sebauvedomenie a zodpovednosť za etické správanie.

Návod na použitie: Na konci stretnutia požiadajte účastníkov, aby ohodnotili každé tvrdenie na 4-bodovej stupnici: 1 = Zriedkavo pravda | 2 = Niekedy pravda | 3 = Často pravda | 4 = Vždy pravda

Povzbudzujte úprimnú reflexiu; toto nie je test, ale cvičenie osobného rastu.





● Kontrolný zoznam sebahodnotenia fair play

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"/>

Náměty na reflexiu (voliteľné, písomné alebo ústne):

- Ktoré správanie sa vám dnes zdalo najľahšie? Ktoré boli najnáročnejšie?
- Kedy ste boli hrdí na svoje činy alebo rozhodnutia?
- Ako môžete preukázať fair play na svojom ďalšom footgolfovom sedení – aj v ťažkých chvíľach?



Poznámka pre moderátora: Povzbudíte účastníkov, aby si uschovali kontrolný zoznam a po niekoľkých stretnutiach si ho znova preštudovali, aby sledovali svoj pokrok.

Nástroj 2: Formulár spätnej väzby od rovesníkov – „Fair Play v praxi“

Cieľ: Podporiť vzájomnú spätnú väzbu a uvedomenie si toho, ako etické správanie ovplyvňuje dynamiku tímu.

Návod na použitie: Každý účastník poskytne spätnú väzbu jednému rovesníkovi, ktorého pozoroval počas aktivít alebo hier. Lektor zozbiera formuláre alebo vedie diskusiu.

● Formulár spätnej väzby od kolegov

Meno osoby, ktorej poskytujete spätnú väzbu: ___

Ohodnoťte nasledujúce aspekty (1 = Potrebuje zlepšenie, 4 = Výborné):

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"/>



Otvorené otázky:

1. Aké pozitívne správanie si dnes u svojich rovesníkov zaznamenal/a?
2. Ako tieto akcie ovplyvnili atmosféru v skupine?
3. Jeden návrh, ako by váš rovesník mohol ďalej posilniť svoje správanie fair play:

Tip pre facilitátora: Povzbudzujte spätnú väzbu, aby bola konkrétna, láskavá a konštruktívna. Príklad: „Povzbudzovali ste ostatných, aj keď ste prehrávali“ namiesto „Bol ste milý“.

Nástroj 3: Hárok pozorovaní facilitátora

Účel: Pomôcť facilitátorom posúdiť pochopenie a preukázanie etického správania účastníkmi v praxi – užitočné pre podávanie správ, reflexiu a neustále zlepšovanie.

Návod na použitie: Lektor pozoruje skupinu počas aktivít a hodnotí kľúčové ukazovatele na jednoduchej stupnici: 0 = Nedodržané | 1 = Občasné dodržanie | 2 = Pravidelné dodržanie



● Hlások s pozorovaniami facilitátora – Fair Play v praxi

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"/>	

Námety na reflexiu pre facilitátora:

- Aké etické alebo fair play momenty vynikli počas stretnutia?
- Boli nejaké situácie, kedy bolo potrebné poradenstvo alebo zásah?
- Ako môže ďalšia hodina nadviazať na dnešné učenie?



Voliteľný doplnok:

Na konci workshopu si môžu facilitátori a účastníci spoločne zhodnotiť výsledky sebahodnotenia a skupinových reflexií, aby vytvorili spoločný „Plán zlepšenia fair play“.





MODUL 8

DIGITÁLNE A PROPAGAČNÉ ZRUČNOSTI+

„Podpora ženského športu prostredníctvom digitálnych nástrojov.“

Odporúčané trvanie:

3–4 hodiny (možno rozdeliť na dve časti):

- 1. časť (1,5 – 2 h): Úvod do rozprávania príbehov, základy tvorby obsahu a online bezpečnosť.
- 2. časť (1,5 – 2 h): Praktická tvorba obsahu, simulácia kampane a spätná väzba od kolegov.

Cieľová skupina:

- Pracovníci s mládežou, tréneri, športovkyne, dobrovoľníci a komunikační pracovníci z footgolfových klubov alebo športových organizácií.
- Obzvlášť vhodné pre účastníkov so začiatocníkmi až mierne pokročilými digitálnymi zručnosťami, ktorí chcú využívať sociálne médiá a online nástroje na podporu účasti žien v športe.



1. VÝSLEDKY VZDELÁVANIA

Do konca tohto stretnutia budú účastníci schopní:

1. **Vytvárajte pútavý a inkluzívny digitálny obsah (napr. fotografie, krátke videá, príspevky na sociálnych sieťach), ktorý zdôrazňuje účasť žien na footgolfe.**
2. **Uplatňovať základné princípy etickej a zodpovednej online komunikácie, rešpektovať súkromie, súhlas a rozmanitosť.**
3. **Identifikovať a prezentovať ženské vzory, príbehy a úspechy vo footgolfe prostredníctvom pozitívnych príbehov.**
4. **Navrhnete jednoduché online kampane alebo príspevky, ktoré propagujú posilnenie postavenia žien, rovnosť a spravodlivé zastúpenie žien v športe.**
5. **Vyhodnoťte vplyv digitálnej komunikácie pozorovaním angažovanosti, tónu a inkluzívnosti zdieľaných správ.**





2. TEORETICKÝ OBSAH

Digitálne posilnenie v ženskom športe

V 21. storočí je digitálna komunikácia jedným z najsilnejších nástrojov na formovanie postojov, ovplyvňovanie účasti a budovanie viditeľnosti. Pre ženy v športe – najmä v rozvíjajúcich sa disciplínach, ako je footgolf – digitálne priestory poskytujú príležitosť spochybňovať stereotypy, zdieľať autentické príbehy a prepájať komunity naprieč krajinami.

Projekt FootGolf Femina uznáva, že sociálne médiá a digitálne rozprávanie príbehov môžu zmeniť spôsob, akým sú ženy vnímané a reprezentované v športe. Posilnenie postavenia sa dnes neobmedzuje len na fyzický výkon; rozširuje sa aj na digitálnu prítomnosť, hlas a vplyv. Naučením sa, ako vytvárať inkluzívny a inšpiratívny online obsah, sa ženy môžu etablovať ako ambasádorky svojho športu aj svojich hodnôt.

Výskum Európskej komisie (2023) a správa UNESCO o rodovej rovnosti v športe (2022) však ukazujú pretrvávajúce rodové rozdiely v digitálnej viditeľnosti:

- Ženy športovkyne dostávajú menej ako 10 % celkového mediálneho pokrytia v oblasti športu vrátane online platforiem.



- Keď sú prezentované, ich reprezentácia sa často zameriava skôr na vzhľad než na zručnosti alebo vodcovstvo.
- Mnoho športovkýň stále hlási online obťažovanie alebo nerovnomerné uznávanie úspechov.

Digitálna kompetencia vo FootGolf Femina preto presahuje technické zručnosti – znamená rozvíjať zodpovednú, posilňujúcu a na rovnosť orientovanú komunikačnú kultúru vo footgolfových kluboch a ich okolí.





Kľúčové koncepty

1. Digitálna gramotnosť v športe

Digitálna gramotnosť znamená byť schopný používať digitálne nástroje nielen efektívne, ale aj eticky a kreatívne. V prípade ženského športu zahŕňa schopnosť:

- Vytvárajte obsah, ktorý autenticky komunikuje osobné a tímové úspechy.
- Kriticky hodnotiť online informácie (napr. rozpoznať stereotypy alebo dezinformácie).
- Pri publikovaní obrázkov alebo videí si uvedomte zásady ochrany osobných údajov, súhlasu a bezpečnosti.
- Podporovať inklúziu a rodovú vyváženosť v komunikácii.

2. Viditeľnosť a reprezentácia

Viditeľnosť sa vzťahuje na to, ako často a akým spôsobom sa ženy objavujú na verejnosti, v médiách a v digitálnych priestoroch. Reprezentácia sa týka kvality tejto viditeľnosti – ako sú prezentované príbehy, fotografie a úspechy.

Inkluzívne zastúpenie vo footgolfe znamená:

- Ukazovanie žien ako športovkýň, líderiek a osôb s rozhodovacími právomocami, nielen ako účastníčok.
- Vráťane rozmanitosti vo veku, pôvode a schopnostiach.
- Zabezpečenie toho, aby obrazy a jazyk posilňovali rovnosť a vzájomný rešpekt.



3. Rozprávanie príbehov pre posilnenie postavenia

Rozprávanie príbehov je kľúčové pre digitálnu propagáciu. Autentický príbeh emocionálne spája publikum a inšpiruje k účasti.

Dobré rozprávanie príbehov v športe sa riadi tromi jednoduchými princípmi:

- 1. Ukážte proces, nielen výsledky. Zdôraznite úsilie, tímovú prácu a učenie.**
- 2. Používajte skutočné hlasy. Nechajte hráčky opísať svoje zážitky vlastnými slovami.**
- 3. Zamerajte sa na hodnoty. Rozprávajte príbehy, ktoré demonštrujú vytrvalosť, priateľstvo, inklúziu alebo sebavedomie – hodnoty, ktoré sú v súlade s duchom FootGolf Femina.**

Prepojenie digitálnej propagácie s inklúziou a rodovou rovnosťou

Každý online príspevok, fotografia alebo video prispieva k formovaniu postojov verejnosti o tom, kto patrí do športu. Keď sú ženy viditeľné vo FootGolfe – ako športovkyne, trénerky, organizátorky alebo ambasádorky – robia inklúziu hmatateľnou.

Digitálne rozprávanie príbehov zosilňuje hlasy žien a buduje pocit spolupatričnosti niekoľkými spôsobmi:

- Zastúpenie: Aktívna účasť žien normalizuje ich prítomnosť v tradične mužských športoch.**



- **Prístup:** Digitálne platformy prekonávajú geografické a inštitucionálne bariéry a poskytujú ženám z menších klubov alebo vidieckych oblastí rovnakú viditeľnosť.
- **Komunita:** Online siete umožňujú športovkyniam spájať sa, zdieľať skúsenosti a navzájom sa podporovať.
- **Obhajoba:** Inkluzívne online kampane môžu podporovať fair play, duševnú pohodu a rodovú rovnosť aj nad rámec samotného športu.

Pre pracovníkov s mládežou a koučov nie je výzvou učiť profesionálny marketing, ale umožniť mladým ženám sebavedomo a zodpovedne sa vyjadrovať online. Posilnenie postavenia nastáva, keď účastníčky cítia, že na ich príbehoch záleží a ich hlasy majú hodnotu.

Zodpovedné a etické online praktiky

Ako digitálni ambasádori musia hráči a facilitátori FootGolfu zabezpečiť, aby online komunikácia odrážala rešpekt a bezpečnosť. Etickú propagáciu riadia tieto zásady:

1. Informovaný súhlas:

Pred zdieľaním fotografií alebo videí, na ktorých je možné identifikovať osobu, si vždy vyžiadajte povolenie. Vysvetlite, kde sa obsah zobrazí a prečo.

2. Pozitívny jazyk:

Vyhňte sa porovnávaniu úspechov žien s úspechmi mužov alebo zameraniu sa na fyzický vzhľad. Zdôraznite úsilie, zručnosti a vplyv.



3. Rozmanitosť v obrázkoch:

Používajte vizuálne prvky, ktoré zahŕňajú hráčov rôzneho veku, typu postavy a pôvodu. Reprezentácia posilňuje identifikáciu a znižuje stereotypy.

4. Súkromie a bezpečnosť:

Vyhňte sa zverejňovaniu osobných údajov (polohy, kontaktné údaje). Pre internú komunikáciu odporúčajte používanie zabezpečených skupinových kanálov.

5. Autentickosť:

Zobrazujte skutočné okamihy – tréningy, prípravu, tímovú prácu, úsmevy po chybách – namiesto prehnane vyleštených obrázkov. Autentickosť buduje dôveru a angažovanosť.





Príklady prípadov a osvedčené postupy

Prípadová štúdia 1 – „Jej príbeh o footgolfe“ (Maďarsko):

Maďarský futbalový zväz (Magyar Footgolf Szövetség) vytvoril mesačnú sériu krátkych rozhovorov s hráčkami na sociálnych sieťach. Každý príspevok obsahoval citát o tom, prečo hrajú a čo pre ne znamená footgolf. Kampaň za šesť mesiacov zdvojnásobila počet žien, ktoré sledujú stránku národnej asociácie.

Prípadová štúdia 2 – „Ženy, ktoré vedú“ (Španielsko):

Miestny klub spustil na Instagrame malú digitálnu kampaň, v ktorej predstavil ženy nielen ako športovkyne, ale aj ako organizátorky, rozhodkyne a koordinátorky podujatí. Príspevky používali hashtagy ako #SheLeadsFootGolf a #EqualGame. Zapojenie sa zvýšilo o 40 % a klub dostal nové žiadosti o členstvo od žien, ktoré mali záujem o dobrovoľníctvo.

Prípadová štúdia 3 – „Inklúzia v praxi“ (Taliansko):

Kluby použili jednoduchú video výzvu pre smartfóny: hráči nahrali 30-sekundové klipy zachytávajúce momenty tímovej práce, fair play alebo povzbudzovania. Klipy boli zostrihané do jedného krátkeho filmu oslavujúceho inklúziu a zdieľané počas regionálneho turnaja.

Tieto príklady ukazujú, že vysoký vplyv si nevyžaduje vysoký rozpočet – len kreativitu, hodnoty a konzistentnosť.



Digitálne nástroje pre každodennú propagáciu

Facilitátori a účastníci môžu na propagáciu posolstiev FootGolf Femina využívať bezplatné a prístupné nástroje:

- **Canva** – vytvárajte vizuálne príspevky so sloganmi, pozvánkami na udalosti alebo citátmi.
- **CapCut / InShot** – úprava krátkych videí pre sociálne médiá.
- **Instagram Reels alebo TikTok** – rýchle rozprávanie príbehov s popiskami a hashtagmi.
- **Skupiny na Facebooku / WhatsApp** – koordinácia komunity a vzájomná podpora.

Povzbudte účastníkov, aby vždy testovali príspevky z hľadiska inkluzívnosti tým, že sa ich opýtajú:

- „Predstavuje to všetkých?“
- „Je jazyk posilňujúci?“
- „Cítil by som sa rešpektovaný, keby sa to týkalo mňa?“

Smerom k digitálnej kultúre posilnenia postavenia

Digitálna propagácia ženského športu nie je vedľajšou aktivitou – je to strategický nástroj na inšpirovanie účasti, prilákanie partnerov a pretváranie vnímania verejnosti.

Vo FootGolf Femina je digitálne rozprávanie príbehov súčasťou vzdelávacej cesty:

- Zvyšuje komunikačné a vodcovské kompetencie.
- Buduje sebavedomie hovoriť verejne o osobných a kolektívnych úspechoch.



- Prispieva k európskym cieľom rodovej rovnosti, viditeľnosti a spravodlivého zastúpenia v športe.

Keď ženy zdieľajú svoje príbehy, úspechy a ponaučenia online, nanovo definujú, ako vyzerá vedenie a inklúzia. Každý príspevok, video alebo kampaň sa tak stáva aktom posilnenia postavenia a stavebným kameňom pre rozmanitejšiu a inkluzívnejšiu športovú komunitu.





3. PRAKTICKÉ AKTIVITY

**Aktivita 1: „Jeden príbeh – jeden príspevok“
(Inkluzívna výzva rozprávania príbehov)**

Odhadované trvanie: 45 – 60 minút **Potrebné materiály: Smartfóny (alebo akékoľvek zariadenie s fotoaparátom), papier a perá.**

Účel:

Povzbudíte účastníkov, aby vytvorili autentické a posilňujúce príbehy, ktoré zdôrazňujú účasť a hodnoty žien vo footgolfe. Toto cvičenie posilňuje rozprávanie príbehov, inklúziu a pozitívne vyjadrenie.

Kroky:

Pripravte si scénu (5 min):

Vysvetlite, že rozprávanie príbehov pomáha budovať viditeľnosť a prepojenie. Povzbudíte účastníkov, aby si spomenuli na jednu skutočnú osobu, moment alebo hodnotu z footgolfu, ktorá ich inšpirovala.

Príklady: prvý turnaj spoluhráča, povzbudenie od trénera alebo komunitná udalosť, ktorá mu posilnila sebavedomie.

Plánovanie príbehu (10 min):

Každý účastník napíše jednoduchý „príbeh v troch riadkoch“:

Riadok 1: O koho alebo o čo ide?

Riadok 2: Čo sa stalo alebo zmenilo?

Riadok 3: Prečo je to dôležité? (akú hodnotu to predstavuje)



Tvorba obsahu (20 – 25 min):

Urobte jednu fotografiu alebo krátky videoklip (max. 15 sekúnd), ktorý zachytáva podstatu príbehu.

Pridajte krátky popis (maximálne 60 slov).

Zahrňte inkluzívny hashtag, ako napríklad:

#FootGolfFemina #HráFootGolf #RovnakáHra

#ZačlenenieDoAkcie

Zdieľanie v skupine (10 – 15 min):

Každý účastník ukáže svoj príspevok skupine (nie je potrebné ho publikovať online).

Skupina sa zamýšľa nad tým, čo robí každý príbeh silným alebo inkluzívnym.

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Ktoré detaily dodali príbehu autenticnosť alebo posilnenie?“
- „Všimli ste si jazyk alebo obrazy, ktoré by mohli niekoho neúmyselne vylúčiť?“
- „Ako možno rozprávanie príbehov využiť na povzbudenie viacerých žien, aby vyskúšali footgolf?“

Poznámka pre facilitátora:

Pripomeňte účastníkom, že cieľom je prepojenie, nie dokonalosť. Autentické príbehy vytvárajú silnejšiu interakciu ako vyleštené marketingové príspevky.



Aktivita 2: „Inklúzia cez objektív“ (vizuálna identita FootGolf Femina)

Odhadované trvanie: 60 – 75 minút **Potrebné materiály: Smartfóny (fotoaparát), 4 – 5 vytlačených príkladov príspevkov na sociálnych sieťach (voliteľné), papier na poznámky.**

Účel:

Rozvíjať vizuálnu gramotnosť – učiť sa identifikovať, čo robí digitálny obsah inkluzívnym, vyváženým a posilňujúcim.

Kroky:

Úvodná diskusia (10 min):

Ukážte 3–4 rôzne príklady obrázkov súvisiacich so športom (možno ich vytlačiť alebo zobrazíť na obrazovke).

Opýtajte sa:

„Čo si všimneš ako prvé?“

„Kto je zastúpený a ako?“

„Posilňuje tento obraz alebo ho stereotypizuje?“

Fotovýzva (30 – 35 min):

Rozdeľte sa do dvojíc alebo trojíc. Každá skupina dostane jednoduchú výzvu:

„Ukážte tímovú prácu.“

„Prejavte sebavedomie.“

„Ukážte rozmanitosť.“

„Prejavte radosť z účasti.“

Skupiny majú 20 minút na to, aby urobili 2–3 fotografie na footgolfovom ihrisku alebo v jeho blízkosti, ktoré ilustrujú ich koncept.



Výber a diskusia (15–20 min):

Každá skupina si vyberie jednu fotografiu a vysvetlí, prečo si myslí, že komunikuje inklúziu.

Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Ktoré prvky (osvetlenie, uhol, výraz, oblečenie) dodali vašej fotografii inkluzívny nádych?“
- „Ako môžeme zabezpečiť, aby sa každá žena cítila v našich vizuáloch zastúpená?“
- „Ktorá fotografia najlepšie vystihuje ducha FootGolf Femina – a prečo?“

Poznámka pre facilitátora:

Túto aktivitu môžete zopakovať aj počas budúcich turnajov, aby ste vytvorili skutočné propagačné materiály. Vždy pripomeňte účastníkom, aby si pred verejným zdieľaním identifikovateľných obrázkov vyžiadali súhlas.

Aktivita 3: „Mini kampaňové laboratórium“ (od nápadu k príspevku)

Odhadované trvanie: 75 – 90 minút **Potrebné materiály: Papier, fixky, telefóny alebo notebooky, voliteľné bezplatné nástroje (Canva, Instagram, Facebook).**

Účel:

Premeňte nápady účastníkov na malé digitálne kampane propagujúce ženský šport, inklúziu a posilnenie postavenia žien.



Kroky:

Predstavte cieľ kampane (5 min):

„Vašou úlohou je navrhnuť kampaň s 3 príspevkami na propagáciu hodnôt FootGolf Femina – sebedomia, inklúzie a fair play.“

Brainstorming a plánovanie (15–20 min):

V malých tímoch (3 – 4 ľudia) odpovedzte:

Kto je naša cieľová skupina? (napr. mladé ženy, miestne kluby, školy)

Aké je naše poslanstvo? (napr. „Footgolf víta všetkých“, „Ženy vedú na ihrisku aj mimo neho“)

Aká je naša výzva na akciu? (napr. „Zúčastnite sa dňa otvorených dverí footgolfu!“)

Vytvorte vzorové príspevky (30 – 35 min):

Členovia tímu vytvoria tri vzorové príspevky (fotografia, popis a hashtag).

Používajte inkluzívny jazyk a vizuálnu konzistenciu (farba, tón, pozitivita).

Spoločne preskúmajte zastúpenie: Sú ženy viditeľné? Sú ich posolstvá posilňujúce?

Prechádzka galériou (15–20 min):

Tímy prezentujú svoje návrhy kampaní skupine.

Účastníci hlasujú za najintenzívnejšiu a najinšpiratívnejšiu kampaň.



Otázky na zhrnutie / reflexiu:

- „Ktorá kampaň vás najviac motivovala konať – a prečo?“
- „Aké komunikačné možnosti urobili správu inkluzívnou?“
- „Ako by sme mohli tieto nápady využiť v reálnych kanáloch sociálnych médií nášho klubu?“

Poznámka pre facilitátora:

Povzbudzujte účastníkov, aby tieto návrhy po stretnutí opätovne použili. S minimálnymi úpravami sa môžu stať oficiálnymi propagačnými materiálmi FootGolf Femina.

Tipy na rýchlu implementáciu (nie sú potrebné žiadne ďalšie zdroje):

- Všetky cvičenia je možné vykonávať iba pomocou smartfónov a papiera – nie je potrebný žiadny špeciálny softvér ani dizajnérske nástroje.
- Zamerajte sa na autentickosť, inkluzívnosť a etickú komunikáciu, a nie na technickú dokonalosť.
- Ak je prístup na internet obmedzený, účastníci si môžu pripraviť offline makety (ručne kreslené alebo písané popisky s fotografiami).



4. NÁSTROJE HODNOTENIA A REFLEXIE

Nasledujúce nástroje hodnotia technické aj reflexívne vzdelávacie výsledky z tohto modulu – zahŕňajú tvorbu obsahu, etické používanie digitálnych médií a podporu účasti žien v športe.

Môžu byť implementované pomocou papiera, mobilných zariadení alebo jednoduchých diskusných formátov.

Nástroj 1: Kontrolný zoznam sebahodnotenia – „Môj profil digitálneho posilnenia“

Účel:

Povzbudíte účastníkov, aby sa zamysleli nad svojím individuálnym rastom v digitálnej komunikácii, inkluzívnosti a etickom povedomí.

Čas: 10–15 minút (po poslednej aktivite alebo na konci stretnutia)

Pokyny:

Účastníci hodnotia každé tvrdenie:

Vždy (3 body) Niekedy (2 body) Zatiaľ nie (1 bod)



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.			

Bodovanie a interpretácia:

- **20 – 24 bodov: Digitálny šampión** – je príkladom zodpovednej a inšpiratívnej komunikácie.
- **15 – 19 bodov: Rozvíjanie hlasu** – uvedomenie si inkluzívnych princípov; neustále dodržiavanie dôslednosti.
- **8–14 bodov: Vznikajúce povedomie** – je potrebné ďalej budovať sebavedomie v oblasti digitálneho sebavyjadrenia.

Otázka na reflexiu (individuálna):

„Čo zmením alebo začnem robiť inak vo svojej digitálnej komunikácii po dnešnom stretnutí?“



Nástroj 2: Cvičenie vzájomného hodnotenia – „Spätná väzba k našim digitálnym príspevkom“

Účel:

Umožnite konštruktívne vzájomné hodnotenie digitálneho obsahu vytvoreného počas stretnutia (aktivita 1 alebo 3). Účastníci si navzájom hodnotia prácu na základe zapojenia, jasnosti posolstva a angažovanosti.

Čas: 15 – 20 minút Materiály: Dokončené digitálne príspevky alebo návrhy kampaní (zobrazené na telefónoch alebo písomné makety).

Pokyny:

1. Rozdeľte sa do dvojíc alebo vytvorte malé skupiny po 3 – 4 ľuďoch.
2. Každý účastník zdieľa jeden príspevok alebo koncept kampane.

3. Kolegovia poskytujú spätnú väzbu pomocou nasledujúceho formulára:

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?	

Po tom, ako všetci kolegovia poskytnú spätnú väzbu, účastníci identifikujú jednu konkrétnu akciu, ktorú podniknú na zlepšenie svojho ďalšieho digitálneho príspevku.



Úloha facilitátora:

Podporujte konštruktívne komentáre a pripomínajte účastníkom, že spätná väzba by sa mala zameriavať na obsah a posolstvo, nie na kvalitu dizajnu.

Otázky pre skupinovú reflexiu:

- „Čo som sa naučil o tom, ako ostatní vnímajú moje digitálne posolstvo?“
- „Ktorá spätná väzba ma prekvapila alebo mi dala nový pohľad?“

Nástroj 3: Hárok s pozorovaniami facilitátora – „Inklúzia a vplyv v digitálnej praxi“

Účel:

Poskytnite facilitátorom štruktúrovaný spôsob, ako monitorovať porozumenie účastníkov a ich praktické uplatnenie počas digitálnych aktivít.

Časový rozvrh: Priebežné pozorovanie počas aktivít 1–3.

Pokyny:

Zatiaľ čo účastníci vytvárajú, fotografujú alebo navrhujú obsah, facilitátor si zaznamenáva pozorované správanie a pridáva krátke poznámky.



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.		

Reflexia facilitátora po zasadnutí:

1. Ktoré inkluzívne komunikačné správanie sa dnes javilo najprirodzenejšie?
2. S akými ťažkosťami sa účastníci stretli pri snahe vytvoriť posilňujúci obsah?
3. Ktoré zručnosti (technické, komunikačné alebo etické) je potrebné posilniť v ďalšom stretnutí?

Voliteľný súhrnný riadok pre hlásenie:

„Účastníci preukázali rastúcu dôveru v inkluzívne digitálne rozprávania príbehov a zodpovedné používanie online platforiem. Budúce stretnutia posilnia jasnosť posolstiev a rozmanitosť obsahu.“



Ako kombinovať nástroje

Počas aktivít:

Lektor vyplní Nástroj 3 (Hárok pozorovaní).

Po fáze tvorby:

Účastníci používajú Nástroj 2 (Vzájomné hodnotenie) na výmenu štruktúrovanej spätnej väzby.

Na záver zasadnutia:

Každý vyplní Nástroj 1 (Sebahodnotenie) a nahlas alebo písomne sa podelí o jeden bod k zamysleniu.

Tento trojúrovňový prístup zabezpečuje merateľné dôkazy o vzdelávaní a podporuje osobnú reflexiu, vzájomné učenie sa a pozorovanie školiteľov – to všetko je v súlade s požiadavkami programu Erasmus+ na hodnotenie ^{zatožené} na kompetenciách.





MODUL 9

AKO PRIPRAVIŤ WORKSHOP FOOTGOLF FEMINA

„Plánovanie, realizácia a hodnotenie inkluzívnych a posilňujúcich tréningových stretnutí pre ženy v oblasti footgolfu.“

Adresa: Čo robiť na footgolfovom ihrisku a čo robiť, keď ihrisko nemáte?

1. Účel a prehľad modulu

Pokyny: Opíšte celkový cieľ modulu. Vysvetlite, že tento modul podporuje facilitátorov, trénerov a pracovníkov s mládežou pri organizovaní workshopov FootGolf Femina, ktoré odrážajú hodnoty projektu (inklúzia, rovnosť, posilnenie postavenia a zábava). Zahrňte:

- Prečo je tento modul potrebný.
- Čím sa workshop FootGolf Femina líši od bežného športového stretnutia.
- Aké výsledky by mali facilitátori dosiahnuť po absolvovaní tohto modulu.



2. Prípravné kroky pre facilitátorov

Pokyny: Poskytnite jasné a podrobné pokyny, ako sa pripraviť na workshop FootGolf Femina. Popíšte:

- Ako si vybrať zameraný(é) modul(y) a kompetencie (napr. Sebavedomie, Vedenie, Fair Play).
- Ako posúdiť skupinu účastníkov (skúsenosti, zázemie, motivácia).
- Ako si vybrať a prispôbiť miesto (ihrisko footgolf alebo alternatívny priestor).
- Aké materiály sú potrebné (gule, kužele, vytlačené reflexné nástroje atď.).
- Ako zabezpečiť inklúziu (prístupnosť, kultúrna citlivosť, zmiešané schopnosti).
- Plánovanie času a bezpečnostné aspekty.

Priložte krátky kontrolný zoznam prípravy (ktorý treba vyplniť pred doručením).

3. Rámec realizácie workshopu

Pokyny: Popíšte odporúčanú štruktúru workshopu FootGolf Femina. Pre každú fázu použite podnadpisy a stručne vysvetlite, čo by sa malo v každej časti diať.



Navrhovaná štruktúra:

- Úvodná fáza (20 – 30 min): Predstavenia, prelomenie ľadov, prehľad cieľov stretnutia, stanovenie skupinových dohôd.
- Hlavná časť (90 – 120 min): Implementácia 2 – 3 aktivít vybraných z modulov kompetencií.
 - *Riešte obe nastavenia:*
 - Na footgolfovom ihrisku: Popíšte, ako bezpečne a inkluzívne vykonávať cvičenia, minihry a tímové cvičenia.
 - Bez poľa: Popíšte, ako používať prispôsobené aktivity (napr. simulácie tímovej práce, hranie rolí, komunikačné hry, aktivity založené na diskusii).
- Fáza reflexie (20 – 30 min): Vedzte účastníkov skupinovou alebo individuálnou reflexiou (napr. „Čo som sa dnes o sebe naučil?“).
- Záverečná fáza (10 – 15 min): Zhrnutie, poďakovanie, skupinová fotografia alebo formulár spätnej väzby.

4. Nástroje hodnotenia a reflexie pre facilitátorov

Pokyny: Popíšte, ako budú facilitátori hodnotiť kvalitu a dopad workshopu. Poskytnite šablóny alebo krátke vysvetlenia pre:



- Kontrolný zoznam na prípravu na workshop (pred zasadnutím).
- Formulár spätnej väzby od účastníkov (po stretnutí).
- Reflexný hárok pre facilitátora (na vyhodnotenie kvality výučby a výsledkov vzdelávania).
- Voliteľné: uveďte indikátory alebo príklady z predchádzajúcich stretnutí FootGolf Femina.

5. Príloha: Vzorová šablóna workshopu

Pokyny: Poskytnite jednoduchý jednostránkový prehľad o tom, ako by mohol vyzerat workshop FootGolf Femina. Uveďte:

Phase	Duration	Description	Facilitator Tips
Opening			
Warm-up			
Core Activities			
Reflection			
Closure			

Túto tabuľku možno použiť ako vizuálny návod na plánovanie stretnutí a zabezpečenie rovnováhy medzi fyzickou aktivitou, reflexiou a inklúziou.



7. Čo robiť, keď nemáte ihrisko na footgolf

Pokyny: Popíšte stratégie a príklady prispôsobenia workshopov vnútornému alebo alternatívnemu prostrediu. Zahrňte:

- Ako kreatívne využiť malé vonkajšie alebo vnútorné priestory (parky, školské dvory, telocvične).
- Náhrady za vybavenie footgolf (mäkké lopty, kužele, papierové terče).
- Alternatívne zameranie obsahu: tímová práca, sebavedomie, komunikácia, etika, digitálna propagácia.
- Ako používať videá, rozprávanie príbehov alebo digitálne nástroje na simuláciu skutočných zážitkov z footgolfu.

Povzbudzujte partnerov, aby sa podelili o osvedčené postupy a fotografie z adaptovaných stretnutí.





**FOOTGOLF
FEMINA**

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



**Co-funded by
the European Union**