



FOOTGOLF
FEMINA

PRIROČNIK ZA ŽENSKI FOOTGOLF



Co-funded by
the European Union

ŠT. PROJEKTA: 101183983



KAZALO VSEBINE

UVOD	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

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

FOTOGRAFIJE: FootGolf klub Senec & partnerji



UVOD

FootGolf Femina je športni projekt Erasmus+, zasnovan za podporo in krepitev sodelovanja mladih žensk v FootGolfu s strukturiranimi, vključujočimi in na kompetencah temelječimi dejavnostmi usposabljanja. Projekt se odziva na ugotovljene ovire, s katerimi se soočajo ženske v športu, kot so omejena samozavest, zmanjšana prepoznavnost in manj vodstvenih priložnosti, z ustvarjanjem varnih in opolnomočujočih učnih okolij, ki temeljijo na sodelovanju, spoštovanju in enakosti.

Izobraževalni okvir sestavlja devet tematskih modulov, od katerih vsak obravnava ključno kompetenco, ki je bistvena za osebni razvoj, aktivno udeležbo v športu in sodelovanje v skupnosti. Moduli temeljijo na ugotovitvah raziskav, strokovnem znanju partnerjev in priročniku dobrih praks projekta ter so usklajeni z evropskimi prednostnimi nalogami na področju enakosti spolov, vključenosti in opolnomočenja v športu.





MODUL 1

SAMOZAVEST

"Graditi zaupanje v lastne sposobnosti."

Predlagano trajanje:

3–4 ure (lahko se izvede v dveh delih):

- *1. del (1,5–2 uri): Razumevanje samozavesti in prepoznavanje osebnih prednosti.*
- *2. del (1,5–2 uri): Praktične vaje za samoizražanje, odločanje in pogum s pomočjo športnih dejavnosti.*

Ciljna skupina:

- Mlade ženske, trenerke, prostovoljke in mladinski delavci, ki sodelujejo v dejavnostih FootGolfa ali športnih društvih v skupnosti.
- Še posebej pomembno za udeležence, ki oklevajo prevzeti pobudo, izraziti ideje ali prevzeti vodstvene vloge med usposabljanjem ali skupinskimi dejavnostmi.
- Primerno tudi za facilitatorje, ki želijo ustvariti opolnomočujoče in čustveno varne prostore za udeleženske.



1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Pokazati** pogum in pripravljenost za preizkušanje novih dejavnosti, tudi zunaj cone udobja.
2. **Uporabiti** strategije za premagovanje strahu pred napakami, dvoma vase in zunanje presoje.
3. **Prepoznati** in izraziti osebne prednosti, dosežke in napredek v športu in vsakdanjem življenju.
4. **Prevzeti** pobudo v skupinskih razpravah, izzivih FootGolfa ali manjših vodstvenih nalogah.
5. **Razmisliti** o tem, kako krepitev samozavesti prispeva k večji udeležbi in uživanju v Footgolfru in drugih športih.





2. TEORETIČNA VSEBINA

Razumevanje samozavesti v športu

Samozavest je eden najpomembnejših psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost, motivacijo in zadovoljstvo v športu. Nanaša se na **prepričanje osebe v lastno sposobnost uspeha v določenih situacijah ali izvedbe naloge** (Bandura, 1997). V kontekstu FootGolf Femina samozavest pomeni več kot le dober nastop na igrišču – gre za **zaupanje v lasten glas, presojo in potencial** tako v športu kot v življenju.

Ženske in dekleta se v športu pogosto soočajo z ovirami pri samozavesti zaradi kulturnih stereotipov, omejene vidnosti ženskih vzornikov ali pomanjkanja zgodnje spodbude. Gradnja samozavesti je zato **oseben in družbeni proces** – kombinacija razvoja spretnosti, pozitivnih povratnih informacij in podpornega okolja, ki potrjuje kompetentnost in vrednost žensk.





Ključni koncepti in definicije

1. Samozavest v primerjavi z samoučinkovitostjo

- **Samozavest** je splošno prepričanje o lastnih sposobnostih in vrednosti.
- **Samoučinkovitost** se nanaša na prepričanje v lastno sposobnost izvajanja določenih dejanj (npr. »Ta met lahko dokončam« ali »Ta dogodek lahko organiziram«). Po socialno-kognitivni teoriji Alberta Bandure so ljudje z visoko samozavestjo bolj nagnjeni k prevzemanju pobude, vztrajanju pri soočanju z izzivi in okrevanju po napakah – vse to je ključnega pomena za športno udejstvovanje in vodenje.

2. Miselnost rasti, ki jo je predstavila Carol Dweck (2006), je **prepričanje**, da se sposobnosti lahko izboljšajo s trudom, učenjem in vztrajnostjo. Športniki z miselnostjo rasti vidijo izzive kot priložnosti in ne kot grožnje. Za ženske v FootGolfu sprejetje te miselnosti pomaga v boju proti perfekcionizmu in samokritiki – spodbuja jih, da tvegajo, spregovorijo in uživajo v procesu učenja.

3. Pozitivni samogovor in notranji dialog Na samozavest močno vpliva notranji dialog – način, kako se posamezniki pogovarjajo sami s seboj.



Pozitiven samogovor (»Lahko poskusim znova«, »Od zadnjič sem se izboljšal«) krepi odpornost, medtem ko negativni dialog (»Nisem dovolj dober«) krepi dvom vase. Učenje udeležencev, da prepoznajo in preoblikujejo svoj notranji glas, je preprosto, a močno orodje za opolnomočenje.

4. Vloga povratnih informacij Konstruktivne povratne informacije podpirajo samozavest, ko se **osredotočajo na trud, izboljšave in potencial**, ne le na rezultate. V vključujočih športnih okoljih je pohvala za vztrajnost in timsko delo učinkovitejša od osredotočanja izključno na uspeh. Povratne informacije morajo biti vedno specifične (»Pri tistem metu si se dobro osredotočil«) in ne splošne (»Dobro opravljeno«).

Ženske, samozavest in šport

Razlike v samozavesti med moškimi in ženskami v športu so dobro dokumentirane. Raziskava Evropskega inštituta za enakost spolov (EIGE, 2020) kaže, da:

- Ženske so pogosto manj samozavestne v svoje telesne sposobnosti, tudi če so njihove zmogljivosti enake ali boljše kot pri moških.
- Številne ženske oklevajo pri sodelovanju v javnih športnih prostorih zaradi strahu pred obsojanjem ali pomanjkanja zastopanosti.
- Programi, ki združujejo **vrstniško podporo, mentorstvo in krepitev veščin**, vodijo do znatnega povečanja samozavesti in motivacije.



Te ugotovitve so še posebej pomembne za FootGolf, relativno nov šport, kjer se družbena prepoznavnost, kultura vrstnikov in medijska podoba še vedno razvijajo. FootGolf Femina ponuja edinstveno priložnost za izgradnjo vključujoče skupnosti že od samega začetka – takšne, ki aktivno spodbuja samozavest žensk prek skupnosti, zastopanosti in opolnomočenja.

Gradnja samozavesti s pomočjo FootGolfa

FootGolf naravno zagotavlja okolje za krepitev samozavesti, saj združuje individualno uspešnost s socialno udeležbo. Udeleženci lahko doživijo merljiv napredek (npr. izboljšano tehniko ali osredotočenost), hkrati pa uživajo v timskem delu in spodbudi vrstnikov.

Zaradi počasnejšega tempa, prijaznega vzdušja in dostopnosti je šport idealen za ženske, ki se morda ne počutijo udobno v tradicionalnih, tekmovalnih športih.

Zaupanje se poveča, ko se udeleženci:

- Naučijo novih veščin korak za korakom.
- Prejmejo podporne povratne informacije.
- Počutijo se priznane kot enakopravne sodelavce skupine.
- Doživijo veselje in pripadnost skozi šport.



Strategije za krepitev samozavesti na delavnicah FootGolfa

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.

Cikel zaupanja

Zaupanje se gradi s preprostim, krepilnim procesom, znanim kot cikel zaupanja:

1. Poskusite nekaj novega →
2. Doživite uspeh ali se naučite →
3. Prejmite povratne informacije/podporo →
4. Pridobite si samozavest →
5. Poskusite znova z večjo samozavestjo.

Vodje delavnice bi morali namerno ustvariti priložnosti za majhne uspehe že na začetku tega cikla. Vsaka pozitivna izkušnja krepi motivacijo in samozavest.



Vključujoča okolja in čustvena varnost

Ustvarjanje varnega okolja je bistvenega pomena za razvoj samozavesti. Ženske lahko oklevajo s polnim sodelovanjem, če se bojijo zadrege, kritike ali primerjave. Za podporo samozavesti:

- Na začetku delavnic določite pravila brez obsojanja.
- Pokažite svojo ranljivost – vodje lahko delijo lastne izkušnje in napake, iz katerih so se učili.
- Normalizirajte napake kot del učnega procesa.
- Za zmanjšanje napetosti uporabite humor in empatijo.

To odraža koncept **psihološke varnosti** (Edmondson, 1999) – ko se posamezniki počutijo sprejete in spoštovane, so bolj pripravljeni tvegati in se izraziti.





Primeri iz prakse

Primer 1 – »Samozavest ob prvem udarcu« (Slovenija): FootGolf klub je uvedel preprosto prakso: vsak novinec udari svoj prvi udarec v sezoni, medtem ko skupina navija. Ne glede na uspešnost igralec prejme »aplavz dobrodošlice«. Ta ritual simbolizira vključenost in zmanjšuje tesnobo, zaradi česar se novi udeleženci takoj počutijo podprte.

Primer 2 – »Dnevniki samozavesti« (Madžarska): Po vsakem treningu igralci zabeležijo eno veščino, ki so jo izboljšali, in eno stvar, na katero so ponosni. Sčasoma dnevniki udeležencem pomagajo videti napredek, kar okrepi tako samozavest kot motivacijo.

Primer 3 – »Izziv brez strahu« (Francija): Lokalni trener FootGolfa je organiziral vadbo z imenom »Dan brez točk«, kjer nihče ni beležil točk. Poudarek je bil izključno na tehniki, drži in užitku. Udeleženci so poročali, da so se po vadbi počutili bolj sproščeno, angažirano in samozavestno.





Zaupanje kot opolnomočenje

Samozavest v FootGolf Femina presega športno uspešnost – gre za **glas, delovanje in enakost**. Ko ženske zgradijo samozavest:

- V športu in vodstvenih vlogah prevzemajo več pobude.
- Navdihujejo vrstnike in bodoče udeležence.
- Izzovejo stereotipe in ustvarjajo nove zgodbe o ženskah v športu.

Evropski delovni načrt za šport (2021–2024) poudarja krepitev samozavesti kot ključni vidik spodbujanja udeležbe in zastopanosti žensk. FootGolf Femina to prenaša v prakso – pomaga vsaki ženski uresničiti:

"Sem spadam. To zmorem. Moja prisotnost je pomembna."

Povzetek

Samozavest ni fiksna lastnost – je veččina, ki jo je mogoče gojiti s podpornim okoljem, postopnimi izzivi in pozitivnimi družabnimi izkušnjami. V FootGolf Femina vsak uspešen udarec, skupen smeh in trenutek poguma prispeva k samozavesti – krepiti tako individualno opolnomočenje kot tudi kolektivni glas žensk v športu.



3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: Krog samozavesti – »Poudarjajmo vrline, ne točk«

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali:

- Žoga za FootGolf
- Velik odprt prostor (notranji ali zunanji)
- Flipchart ali tabla in flomastri

Cilj: Pomagati udeležencem prepoznati svoje prednosti, prejeti spodbudo s strani vrstnikov in zgraditi kolektivno samozavest pred začetkom usposabljanja ali delavnice.

Navodila po korakih:

- **Oblikujte krog**, v katerem vsi udeleženci stojijo ramo ob rami.
- Vodja predstavi cilj: »Danes se ne osredotočamo na rezultate, temveč na prednosti, ki jih prinašamo v našo skupino.«
- Voditelj najprej drži žogo, na glas pove eno osebno moč (npr. »Prinašam potrpežljivost in pozitivno energijo«) in nato žogo poda drugemu udeležencu.
- Vsaka oseba ponovi postopek in deli eno prednost ali lastnost – to je lahko veščina (»Sem organiziran/a«), odnos (»Po napakah poskusim znova«) ali vrednota (»Pomagam drugim, da se počutijo vključene«).



- Po enem krogu moderator na flipchartu zapiše skupne prednosti (npr. »Ekipni duh«, »Pogum«, »Optimizem«).
- Neobvezno: V drugem krogu udeleženci poudarijo eno prednost, ki so jo opazili pri drugi osebi (»Med včerajšnjim izzivom sem videl tvojo odločnost«).

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kakšen je bil občutek, ko si na glas povedal/a o svoji moči?"
- "Katere prednosti ste odkrili pri drugih?"
- »Kako nam lahko prepoznavanje prednosti drug drugega povrne več samozavesti med aktivnostmi FootGolfa?«

Nasvet za vodjo delavnice: S to vajo ustvarite čustveni ton – spodbuden, pozitiven in spoštljiv. Najbolje deluje na začetku usposabljanja ali pred novim izzivom.





Dejavnost 2: Izziv brez strahu – »Poskusi, se uči, ponovi«

Predvideno trajanje: 60–75 minut

Potrebni materiali:

- Žoge in stožci za FootGolf
- 3–4 vadbene tarče (luknje, zastavice ali oznake)
- Neobvezno: majhne kartice z motivacijskimi citati

Cilj: Pomagati udeležencem soočiti se s strahom pred napakami, izkusiti napredek skozi ponavljanje in preoblikovati »neuspeh« v učenje.

Navodila po korakih:

- **Postavite si** več izzivov FootGolf na kratke razdalje (npr. udarjanje v stožec, podajanje med dvema oznakama).
- Pojasnite, da pri tej dejavnosti ne gre za popolnost, temveč za trud in izboljšave: »Pri vsakem izzivu boste imeli tri poskuse. Vaša naloga ni biti popoln, ampak opazovati svoj napredek.«
- Udeležence razdelite v pare ali manjše skupine. Ena oseba izvaja izziv, druga pa opazuje in daje pozitivne povratne informacije.
- Po vsakem poskusu opazovalec deli en pozitiven komentar (»Tokrat si boljše ciljaj«, »Ostal si miren« itd.).
- Vloge menjajte tako, da vsi hkrati izvajajo in podpirajo.



- Ko so vsi izzivi opravljeni, udeležencem razdelite motivacijske kartice, o katerih lahko individualno razmislijo.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kaj ste se naučili o sebi, ko ste ponavljali isti izziv?"
- "Se je vaša samozavest spremenila med prvim in tretjim poskusom?"
- "Kako so povratne informacije vašega partnerja vplivale na vaše razmišljanje?"
- "Kako bi ta pristop lahko pomagal pri preizkušanju nečesa novega zunaj športa?"

Nasvet za vodjo delavnice: Poudarite, da so napake bistvene za napredek. Spodbujajte smeh in normalizirajte nepopolnost – to pomaga razgraditi vedenje, ki temelji na strahu, in gradi odpornost.

Dejavnost 3: Moja zgodba o moči – »Od dvoma vase do uspeha«

Predvideno trajanje: 60 minut

Potrebni materiali:

- Listi papirja ali dnevniki
- Pisala ali markerji
- (Neobvezno) sproščujoča glasba v ozadju

Cilj: Pomagati udeležencem, da razmislijo o preteklih izzivih, ki so jih premagali, in te izkušnje pretvorijo v obnovljeno samozavest za prihodnje cilje.



Navodila po korakih:

1. Povabite udeležence, naj se udobno namestijo in vzamejo list papirja.
2. Prosite jih, naj se **spomnijo osebne izkušnje** – v športu, študiju ali vsakdanjem življenju – ko so bili negotovi, a so na koncu uspeli.
3. Na tablo napišite kratke smernice:
 - "Kakšna je bila situacija?"
 - "Kaj je bilo oteženo?"
 - "Kaj si storil/a, da si to premagal/a?"
 - "Kaj si se naučil o sebi?"
4. Po 10–15 minutah pisanja udeleženci oblikujejo pare in (prostovoljno) delijo svojo zgodbo.
5. Vsak poslušalec odgovori tako, da opredeli eno moč, ki jo je slišal v zgodbi («Pokazal si vztrajnost», »Bil si pogumen, da si prosil za pomoč«).
6. Za zaključek prosite udeležence, naj napišejo en stavek potrditve zase (npr. »Imam pogum, da poskusim, tudi ko je težko«).

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Katere skupne prednosti so se pojavile v vaših zgodbah?"
- "Kako je deljenje osebnih izkušenj spremenilo vaše dožemanje lastnih sposobnosti?"
- »Kako vam lahko priznanje preteklih dosežkov pomaga pri soočanju z novimi izzivi v footgolfu?«



Nasvet za vodjo delavnice: To vajo uporabite kot zaključno refleksijo modula. Spodbuja samozavedanje in čustveno opolnomočenje ter krepi povezavo med samozavestjo, odpornostjo in osebno rastjo.

Izbirna mini aktivnost: Lestvica samozavesti

Če čas dopušča, lahko moderatorji na steno ustvarijo »lestev samozavesti« z uporabo papirnatih korakov od 1 do 10. Vsak udeleženec na stopnico nalepi listek, ki predstavlja njegovo trenutno raven samozavesti v footgolfu. Po modulu ponovno pregledajo lestev, da preverijo, ali se je njegova raven samozavesti spremenila – preprost vizualni kazalnik napredka.





4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Moja samozavest v praksi«

Namen: Pomagati udeležencem, da med delavnicami FootGolf Femina razmislijo o svoji osebni rasti samozavesti, samozavesti in pripravljenosti za prevzemanje pobude.

Čas: Na koncu modula (10–15 minut).

Navodila: Udeleženci ocenijo vsako trditev z uporabo naslednje lestvice: **Vedno (3 točke)** **Včasih (2 točki)** **Še ne (1 točka)**

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



Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk:** Samozavesten komunikator – kaže iniciativnost in samozavest.
- **15–19 točk:** Nastajajoča samozavest – razvijanje samozavedanja in poguma.
- **8–14 točk:** Gradnja zaupanja – začetek stopanja iz cone udobja.

Nadaljnja vprašanja za refleksijo:

- "Katera izjava trenutno odraža mojo največjo moč?"
- "Na katerem področju želim delati med prihodnjimi vadbami FootGolfa?"
- "Kaj mi pomaga, da se počutim samozavestno, ko se učim nekaj novega?"

Nasvet za vodjo delavnice: Spodbujajte udeležence, da si ta kontrolni seznam shranijo v dnevnik, da bodo lahko pregledali napredek po prihodnjih modulih ali turnirjih.

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Kako smo se medsebojno podpirali«

Namen: Spodbujati konstruktivne in potrjujoče povratne informacije med vrstniki ter krepiti samozavest, ki raste ne le individualno, temveč tudi z medsebojno podporo in skupnostjo.

Časovna razporeditev: Na koncu delavnice ali po skupinskem izzivu.



Navodila: Udeleženci si izmenjujejo povratne informacije v parih ali majhnih skupinah. Vsak udeleženec izpolni en obrazec za drugega udeleženca.

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?	

Zaključna vprašanja (za razpravo ali pisanje):

»Kaj je ta oseba storila, kar je v drugih vzbudilo zaupanje?« »Kateri nasvet bi ji pomagal še naprej graditi samozavest?«

Nasvet za vodjo delavnice: Udeležence prosite, naj podajo povratne informacije v pozitivnem, specifičnem in vedenjsko osredotočenem jeziku (npr. »Po vsakem poskusu si vse spodbujal,« ne »Bil si priden«).



Orodje 3: List opazovanja moderatorja – »Prepoznavanje rasti v samozavesti«

Namen: Pomagati vodjem delavnice sistematično opazovati vedenje udeležencev, povezano z njihovo samozavestjo, skozi vse dejavnosti in prepoznati področja, kjer bi lahko potrebovali podporo ali spodbudo.

Časovna razporeditev: Med skupinskimi vajami in refleksijskimi delavnicami.

Navodila: Vodje označijo vsako opaženo vedenje in podajo kratke opombe ali primere.

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.		



Vprašanja za refleksijo vodje delavnice:

1. Kateri udeleženci so med srečanjem pokazali večjo samozavest?
2. Katere okoliščine ali dejavnosti so najbolj okrepile njihovo samozavest?
3. Kako lahko naslednja delavnica še naprej izziva in podpira to rast?

Neobvezen povzetek (za poročanje ali skupinsko refleksijo):

»Udeleženci so pokazali naraščajočo samozavest tako pri verbalnem izražanju kot pri dejanjih. Najpomembnejši napredek je bil viden v njihovi pripravljenosti, da preizkusijo nove veščine in se medsebojno podpirajo po napakah. Vzdušje zaupanja in spodbude se je izkazalo za bistveno za trajno krepitev samozavesti.«

Predlagano zaporedje izvedbe

1. **Med dejavnostmi:** Vodja opazuje z orodjem 3 (List za opazovanje).
2. **Po dejavnostih:** Udeleženci izpolnijo orodje 1 (Kontrolni seznam za samoocenjevanje).
3. **V parih ali skupinah:** Vrstniki si izmenjujejo podporne povratne informacije z uporabo orodja 2.
4. **Zaključna refleksija:** Zaključite z odprto razpravo o vprašanju:
"Katero novo prepričanje o sebi odnesete s te delavnice?"



MODUL 2

VODENJE (LEADERSHIP)

"Vodenje, motiviranje in navdihovanje vrstnikov."

Predlagano trajanje:

- 1. del (1,5–2 uri): Razumevanje vodenja, komunikacijskih stilov in motivacije v športu.
- 2. del (1,5–2 uri): Praktične vaje vodenja in simulacije dejavnosti, ki jih vodijo vrstniki.

Ciljna skupina:

- Mladinski delavci, trenerji, prostovoljci in mlade ženske, aktivne v klubih FootGolf ali športnem društvu v skupnosti.
- Idealno za udeležence, ki želijo razviti samozavest pri prevzemanju pobude, vodenju majhnih ekip in delovanju kot pozitivni vzorniki v mešanih ali žensko vodenih športnih okoljih.





1. UČNI IZIDI

Do konca tga modula bodo udeleženci znali:

1. **Pokazati** pobudo z organiziranjem in vodenjem dejavnosti za nogomet v majhnih skupinah ali za krepitev timskega duha.
2. **Motivirati** vrstnike s pozitivno spodbudo, empatijo in konstruktivno komunikacijo.
3. **Kot vodja** biti vzor pravičnosti, spoštovanja in integritete tako na treningih kot na tekmovanjih.
4. **Uporabljati** osnovne tehnike vodenja, kot so delegiranje, aktivno poslušanje in koordinacija ekipe.
5. **Razmisliti** o svojem slogu vodenja in prepoznati osebne prednosti ter področja za izboljšave.





Razumevanje vodenja v kontekstu nogometnega golfa

Vodenje v športu je veliko več kot le dajanje navodil ali vodenje skupine. Gre za sposobnost **navdihovanja, opolnomočenja in podpiranja** drugih pri delu za doseg skupnega cilja. V kontekstu *FootGolf Femina* vodenje predstavlja **vodenje z empatijo** – pomoč ženskam in dekletom pri krepitvi samozavesti, prevzemanju pobude, izražanju mnenj in oblikovanju vključujočega športnega okolja.

V Footgolfu se vodenje kaže v majhnih, vsakdanjih trenutkih: igralec, ki pozdravi novinca, kateri spodbuja pošteno igro, ali prostovoljec, ki pomaga pri koordinaciji dogodka. Ta mikro vodstvena dejanja skupaj opredeljujejo kulturo športa in določajo, kako gostoljuben in opolnomočujoč se počutijo ženske.

Projekt *FootGolf Femina* priznava, da se številne ženske in mlade igralke morda prej niso videli kot »vodje«. Zato ta modul udeleženkam pomaga **odkriti svoj osebni slog vodenja**, okrepiti samozavest in te veščine pretvoriti v konkretna dejanja – na igrišču za FootGolf in zunaj njega.



Ključni koncepti in definicije

1. Vodenje (Leadership)

Vodenje lahko opredelimo kot proces vplivanja na druge in motiviranja za doseganje skupnih ciljev. V športu je ta vpliv najučinkovitejši, če temelji na **zaupanju, spoštovanju, komunikaciji in skupnem cilju**, ne pa na avtoriteti ali hierarhiji.

Vodenje v FootGolfu je treba razumeti kot **participativno vodenje**, kar pomeni:

- Vodje vodijo in ne ukazujejo.
- Glas članov ekipe je cenjen pri odločanju.

Uspeh se meri z vključenostjo, pravičnostjo in sodelovanjem.

2. Opolnomočenje

Krepitev moči je proces pridobivanja samozavesti, avtonomije in priznanja. Za ženske v športu opolnomočenje pomeni:

- Verjamejo v svojo sposobnost vodenja.
- Prezemanje odgovornosti za odločitve.
- Občutek podpore vrstnikov in organizacij.



V skladu z akcijskim načrtom *UNESCO iz Kazana (2017)* je šport eno najučinkovitejših orodij za krepitev vloge žensk – zagotavlja varen prostor za vodenje, timsko delo in samoizražanje v kontekstu, ki ceni trud in sodelovanje.

3. Motivacija in navdih

Učinkoviti vodje motivirajo s prepoznavanjem prednosti drugih, dajanjem konstruktivnih povratnih informacij in spodbujanjem pripadnosti. Motivacija v vključujočem športnem okolju je **notranja** – poganja jo osebna rast, veselje in skupne vrednote – in ne zgolj tekmovanje.

4. Zgledovanje

Vzornik je zgled. V *FootGolf Femina* vzorniki dokazujejo:

- Spoštovanje in integriteta na igrišču in izven njega.
- Uravnotežena konkurenca z empatijo.
- Spodbujanje novincev.

Vzornikov ne opredeljujejo starost ali izkušnje, temveč **doslednost njihovih dejanj** in sposobnost, da drugim dajo občutek, da so sposobni in cenjeni.



Ženske, vodenje in šport: trenutne perspektive

Ženske so še vedno premalo zastopane na vodstvenih položajih v športu – kot trenerke, sodnice, članice upravnih odborov in celo neformalne vodje ekip.

Po podatkih *Evropskega inštituta za enakost spolov (EIGE, 2022)*:

- Le **14 % vodilnih položajev** v nacionalnih športnih zvezah zasedajo ženske.
- Ženske so zaradi vztrajnih stereotipov, ki povezujejo vodenje z moškostjo, **manj verjetno dojemane kot vodje**.
- Programi, ki spodbujajo **žensko vodstvo z mentorstvom, usposabljanjem in prepoznavnostjo**, vodijo do merljivega povečanja udeležbe in zadržanja žensk v športu.

V Footgolfu – mladem in še vedno razvijajočem se športu – obstaja edinstvena priložnost, da se že od samega začetka postavi **nov standard uravnotežene zastopanosti spolov**. Opolnomočenje žensk za vodenje zagotavlja vključujočo rast športa, ki odraža vrednote enakosti, raznolikosti in pravičnosti.



Vodstveni slogi in pristopi v FootGolfu

Glede na skupino in kontekst se lahko uporabijo različni slogi vodenja. Učinkoviti vodje pogosto združujejo več teh pristopov:

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.

V *FootGolf Femina* vodenje ne pomeni prevlade, temveč ustvarjanja okolja, v katerem lahko drugi uspevajo.

LEADERSHIP



Vodenje in vključenost

Vključujoče vodenje zahteva občutljivost, pravičnost in zavedanje o razlikah. Dober vodja:

- Zaveda se, da se vsi ne sporazumevajo ali učijo na enak način.
- Zagotavlja, da se slišijo “tišji” glasovi.
- Konflikte rešuje zgodaj in spoštljivo.
- Gradi zaupanje s transparentno komunikacijo in doslednim vedenjem.

Vključujoče vodenje krepi ekipo in odraža vrednote **enakosti, sodelovanja in spoštovanja**, ki so osrednjega pomena za evropske športne pobude, kot sta *enakost spolov v športu (2023–2027)* in *delovni načrt EU za šport (2021–2024)*.

Razvoj vodstvenih veščin skozi šport

Šport zagotavlja naravno okolje za razvoj vodstvenih sposobnosti. Vsak trening ali tekma ponuja priložnosti za vadbo:

- **Odločanje:** izbira strategij ali prilagajanje razmeram.
- **Odgovornost:** zagotavljanje poštene igre in spoštovanje pravil.
- **Komunikacija:** podajanje povratnih informacij in motiviranje soigralcev.
- **Empatija:** čustvena in socialna podpora drugim.



V Footgolfu se te večine neposredno prevajajo v vpliv na skupnost. Ženske, ki vodijo v športu, pogosto vodijo tudi na drugih področjih – v izobraževanju, prostovoljstvu ali lokalnem aktivizmu.

Primeri dobrih praks s terena

Primer 1 – »Kapetani za vključevanje« (Italija):

Lokalni klub FootGolfa je uvedel rotacijo v vodstvu med igralci. Vsak teden je drug član postal »kapetan«, odgovoren za koordinacijo ogrevanja in komunikacije v ekipi. Ta rotacija je ženskam pomagala pridobiti samozavest pri javnem nastopanju in timskem delu, hkrati pa se je naučila voditi v spodbudnem okolju.

Primer 2 – »Vodstveni krogi« (Španija):

Regionalna ženska skupina za FootGolf je ustvarila mesečne kroge vodenja, kjer so igralke delile osebne zgodbe o izzivih in uspehih. Ta neformalna srečanja so pomagala razbiti stereotipe, spodbujala mentorstvo in gradila močnejši občutek pripadnosti med udeleženkami.

Primer 3 – »Mentorstvo v praksi« (Madžarska):

Izkušene igralke FootGolfa so delovale kot mentorice novim udeleženkam in jih vodile skozi pravila, bonton in vadbene navade. Mentorstvo se je izkazalo za eno najučinkovitejših vodstvenih poti za ženske, ki so sprva oklevale pri prevzemu formalnih vlog.



Vodenje kot opolnomočenje

Opolnomočenje z vodenjem je tako **osebno kot kolektivno**.

- Za posameznika to pomeni samozavedanje, samozavest in komunikacijo.
- Za skupino to pomeni sodelovanje, medsebojno spoštovanje in skupni uspeh.

V *FootGolf Femina* je vodenje ključno gonilo trajnosti in enakosti. Vsaka opolnomočena vodja postane “multiplikatorka” – nekdo, ki vpliva na druge, da se vključijo, sodelujejo in prevzamejo pobudo.

Ta valovni učinek pomaga zagotoviti, da FootGolf raste kot šport, ki **cení kompetenco pred konfortom in sodelovanje pred tekmovanjem**.

Z razvojem vodstvenih kompetenc udeleženske ne le izboljšajo svojo sposobnost vodenja drugih, temveč tudi prispevajo k oblikovanju prihodnosti, v kateri so ženski glasovi vidni, samozavestni in cenjeni na vseh ravneh športa.



3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: »Vodenje ogrevanja« – Vadba pobude in samozavesti

Predvideno trajanje: 30–40 minut

Potrebni materiali: Nič (prostor za gibanje, po izbiri stožci ali markerji).

Namen:

Razvijte samozavest vodstva z vodenjem kratkih skupinskih dejavnosti; vadite komunikacijo, motivacijo in jasnost navodil.

Koraki:

Uvod (5 min):

Vodja pojasni, da se vodenje v športu pogosto začne z majhnimi, vidnimi nalogami – kot je vodenje ogrevanja. Udeleženci bodo izmenično vodili skupino skozi kratke telesne ali koordinacijske aktivnosti.

Priprava (5–10 min):

Skupino razdelite v manjše ekipe po 3–4 osebe. Vsaka ekipa pripravi preprosto 3–4-minutno ogrevalno zaporedje (raztezanje, dinamični gibi ali preprosta igra). Spodbujajte ustvarjalnost – lahko vključijo kratke motivacijske izjave ali zabavne izzive.



Izvedba (15–20 min):

- Vsaka ekipa predstavi svoj uvodni nastop pred celotno skupino, pri čemer se vodstvene vloge izmenjujejo.
- Vodja opazuje, kako udeleženci sporočajo navodila, ohranjajo pozornost in spodbujajo druge.

Opazovanje in pozitivna povratna informacija (5 min):

Po vsaki mini seji vrstniki podajo kratke, konstruktivne povratne informacije po modelu »Zasij in rasti«:

- *Sijaj: ena stvar, ki jo je vodja naredil dobro.*
- *Rast: en predlog za izboljšanje naslednjič.*

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- „Kakšen je bil občutek vodenja drugih? Kaj je bilo lahko ali zahtevno?“
- "Katere komunikacijske tehnike so pomagale vaši skupini ostati vključena?"
- "Katere vodstvene lastnosti ste opazili pri sebi ali drugih?"

Opomba vodjo delavnice:

Udeleženke opomnite, da je vodenje jasnost, samozavest in skrb – ne popolnost. Tudi majhna dejanja, kot sta nasmeh ali pozitivna spodbuda, imajo močan vpliv vodenja.



Dejavnost 2: »Štafeta izzivov« – Vodstvo pod pritiskom

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali:

Nekaj preprostih predmetov (žoge za Footgolf, stožci ali markerji).

Namen:

Okrepite veščine odločanja, delegiranja in motivacije pod blagim časovnim pritiskom – simulirajte resnični scenarij vodenja.

Koraki:

Priprava (5 min):

Z uporabo stožcev ali naravnih meja označite dve kratki coni aktivnosti. Udeležence razdelite v ekipe po 5–6. Vsaka ekipa izbere eno »kapetanko« za prvi krog.

Razložite izziv (5 min):

Vsaka ekipa mora opraviti preprosto štafeto s tremi nalogami, na primer:

Naloga 1: Vodi žogo okoli 3 stožcev.

Naloga 2: Podaja soigralcu z enim samim dotikom.

Naloga 3: Zadeti označeno tarčo, oddaljeno 10 metrov.

Preobrat: samo kapetan pozna vsa pravila in jih mora **hitro in jasno razložiti** ter uskladiti s svojo ekipo.



1. krog (10–12 min):

Kapetanke vodijo svoje ekipe skozi štafeto. Vodja opazuje komunikacijo, vključevanje in motivacijsko vedenje.

Rotacija (10 min):

Izberejo se novi kapetani in eno pravilo se spremeni ali nekoliko zaplete. Kapetani se morajo prilagoditi in učinkovito voditi svojo ekipo.

Refleksija ekipe (5–10 min):

Vsaka ekipa razpravlja o:

- Kaj je naredilo vodenje učinkovito?
- Kako so se reševali konflikti ali zmeda?
- Kako je vodja ohranjal motivacijo?

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kako je komunikacija vplivala na uspešnost?"
- "Kaj ste se naučili o prilagajanju svojega vodstvenega sloga pod časovnim pritiskom?"
- „Kako lahko te vodstvene sposobnosti uporabimo v resničnih situacijah FootGolfa?“

Opomba vodje delavnice:

Poudarite, da je vodenje situacijsko – včasih zahteva odločnost, včasih aktivno poslušanje. Najboljši vodje ostanejo mirni, jasni in podpirajo, tudi ko se načrti spremenijo.



Dejavnost 3: »Krogi vrstniškega mentorstva« – Vodenje s podporo

Predvideno trajanje: 45 minut

Potrebni materiali: Stoli ali odprt krog, papir za pisanje (refleksijo).

Namen:

Razviti vodstvene sposobnosti, ki temeljijo na empatiji, in sposobnosti motiviranja vrstnikov s strukturiranim dialogom in aktivnim poslušanjem.

Koraki:

Oblikujte majhne kroge (5 min):

Ustvarite skupine po 4–5 udeležencev. Dodelite jim rotirajoče vloge:

- *Govornik:* deli nedavni izziv (resničen ali namišljen) iz športa ali timskega dela.
- *Trener:* aktivno posluša in postavlja usmerjevalna vprašanja (ne nasvetov).
- *Opazovalci:* upoštevajte učinkovito komunikacijo in podporno vedenje.

Trenerski krog (10–12 min):

Trener uporablja odprta vprašanja, da bi govorcu pomagal pri razmisleku. Primeri:

- "Katere možnosti vidite?"
- "Kaj bi vam lahko pomagalo napredovati?"
- "Na katero moč se lahko zaneseš?"



Rotacija (20 min):

Vloge zamenjajte tako, da vsak udeleženec enkrat deluje kot trener.

Skupinska refleksija (8–10 min):

Pogovorite se o tem, kako ste se počutili, ko so vam poslušali, vas vodili in podpirali.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Katere lastnosti so nekoga naredile dobrega vrstniškega trenerja ali vodjo?"
- "Kako lahko poslušanje in empatija okrepita vodenje ekipe?"
- „Katere današnje vodstvene vzorce bi lahko uporabili v svojem klubu ali skupnosti?“

Opomba vodje delavnice:

Ta vaja poudarja čustveno inteligenco in podporno komunikacijo, ki sta ključnega pomena za razvoj ženskega vodenja/vodstva. Udeležence spodbujajte k uporabi teh orodij za mentorstvo v vsakodnevnikih interakcijah, ne le v formalnih vlogah.

Nasveti za hitro izvedbo (ni potrebe po dodatnih materialih):

- Aktivnosti se lahko izvajajo na igrišču ali izven njega, v zaprtih prostorih ali na prostem.
- Osredotočite se na vedenje in komunikacijo, ne na športno uspešnost.
- Spodbujajte vsakega udeleženca, da vsaj enkrat prevzame vidno vodstveno vlogo.
- Okrepite kulturo povratnih informacij – vodstvo raste skozi konstruktiven dialog.



4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Razvoj vodstvenih sposobnosti se najbolje ocenjuje s **samozavedanjem, prepoznavanjem vrstnikov in opazovanjem moderatorja.**

Ta orodja udeležencem omogočajo razmislek o tem, kako izkazujejo iniciativnost, komunikacijo, empatijo in odgovornost pri vodenju drugih.

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Moje vodenje v praksi«

Namen:

Spodbujajte udeležence, da po dejavnostih ocenijo svoje vodstveno vedenje, samozavest in komunikacijski slog.

Čas: 10–15 minut na koncu modula.

Navodila:

Udeleženci ocenijo vsako trditev:

Vedno (3 točke) Včasih (2 točki) Še ne (1 točka)





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.			

Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk:** Vzhajajoči vodja – dosledno izkazuje vodstvene lastnosti.
- **15–19 točk:** Vodja v razvoju – kaže naraščajočo samozavest in zavedanje.
- **8–14 točk:** Vodja začetnik – gradnja razumevanja, kako voditi z zgledom.



Dodatna vprašanja (individualna ali skupinska refleksija):

„Na katera vodstvena vedenja sem danes najbolj ponosen?“ „Katero področje bi rad okreпил na naslednji delavnici FootGolfa?“

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Vodenje skozi oči drugih«

Namen:

Spodbujajte udeležence, da med aktivnostmi dajejo in prejemajo konstruktivne povratne informacije od vrstnikov o opaženem vodstvenem vedenju (npr. »Vodi ogrevanje« ali »Štafeta izzivov«).

Čas: 15–20 minut

Navodila:

- Vsak udeleženec prejme povratne informacije od dveh vrstnikov, ki sta ga opazovala med vsaj eno vodstveno lastnost.
- Povratne informacije bi se morale osredotočati na specifična dejanja, ne na osebne lastnosti.



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?	

Zaključno vprašanje (vsak sovrstnik odgovori):

„Katero vodstveno moč ste opazili pri tej osebi?“
„Katero majhno izboljšavo predlagate za naslednjic?“

Opomba vodje delavnice:

Spodbujajte udeležence, naj se zahvalijo svojim vrstnikom za povratne informacije in pred odgovorom zasebno premislijo. Poudarjajte konstruktiven, ne korektiven jezik (npr. »Vse si spodbudil/a s ...«, ne »Moral/a bi ...«).



Orodje 3: List opazovanja moderatorja – »Prepoznavanje vodenja v praksi«

Namen:

Podprite vodje delavnic pri ocenjevanju opaznih vodstvenih kompetenc – zlasti komunikacije, timskega dela in vzornišva – med aktivnostmi.

Časovna razporeditev: Med vsemi skupinskimi vajami.

Navodila:

Vodja opazuje udeležence skozi celotno srečanje in pri tem uporablja spodnji kontrolni seznam za beleženje opomb in primerov.

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.		

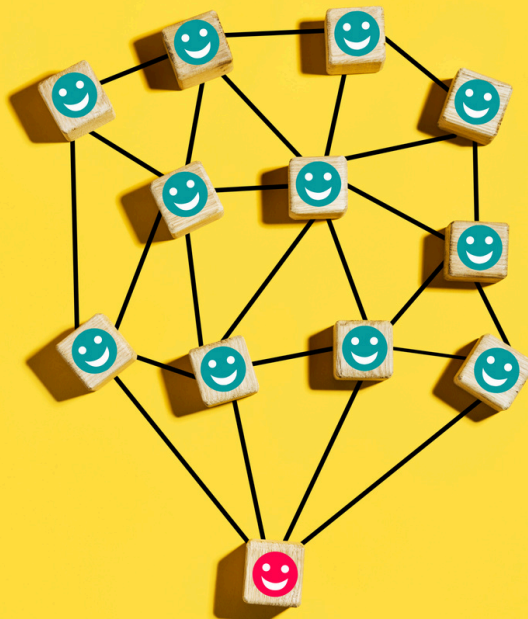


Refleksija vodje delavnice po srečanju:

1. Kateri udeleženci so seveda prevzeli vodstvene vloge?
2. Kako so udeleženske pokazale samozavest ali vpliv?
3. Katere pogoste težave so bile opažene (npr. pretirano govorjenje, oklevanje, nejasna komunikacija)?
4. Katere tehnike vodenja so podpirale najbolj uravnoteženo udeležbo?

Neobvezen povzetek (za poročila ali spremljanje):

»Udeleženci so pokazali naraščajočo samozavest in zavedanje o vodstvu. Ključne prednosti so bile motivacija ekipe in vključujoča komunikacija. Prihodnji fokus: izboljšanje jasnosti navodil in delegiranja.«





Kako kombinirati orodja

- **Med dejavnostmi:** Vodje izpolnijo **orodje 3 (Opazovalni list)**, da zberejo primere v realnem času.
- **Po dejavnostih:** Udeleženci si izmenjajo strukturirane povratne informacije z uporabo **orodja 2 (obrazec za medsebojne povratne informacije)**.
- **Na koncu srečanja:** Vsi izpolnijo **orodje 1 (Samoočenjevanje)**, ki mu sledi 10-minutna reflektivna razprava z enim ključnim vprašanjem:

"Kaj mi pomeni vodenje in kako ga lahko pokažem v vsakdanjem življenju?"

Ta tristopenjski pristop (samostojno – vrstniki – moderator) zagotavlja tako kvalitativne vpogledе kot merljive učne dokaze, usklajene s standardi ocenjevanja Erasmus+.





MODUL 3

TIMSKO DELO

"Sodelovanje za doseganje skupnih ciljev."

Predlagano trajanje:

3–4 ure (priporočeno razdeliti na dva dela):

- *1. del (1,5–2 uri): Razumevanje načel timskega dela, skupinskih vlog in komunikacijskih strategij.*
- *2. del (1,5–2 uri): Praktične skupinske vaje in refleksija o sodelovanju v okolju FootGolfa.*

Ciljna skupina:

- Mladinski delavci, trenerji, športnice in prostovoljci, vključeni v FootGolf ali športna društva v skupnosti.
- Primerno za udeležence, ki želijo izboljšati svojo sposobnost sodelovanja, delitve vodenja in zgraditi podporno timsko kulturo.
- Še posebej pomembno za ženske skupine, ki si prizadevajo za izboljšanje sodelovanja, empatije in komunikacije znotraj mešanih spolov ali večnivojskih ekip.



1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Učinkovito** sodelovati v parih ali majhnih skupinah za doseganje skupnih ciljev, pri čemer uporabljajo zaupanje in jasno komunikacijo.
2. **Pravično razdeliti** vloge in odgovornosti ter prepoznati prednosti in prispevke vsakega člana.
3. **Reševati** Manjša nesoglasja konstruktivno z odprtim pogovorom, empatijo in spoštovanjem.
4. **Podpreti** vrstnike s spodbujanjem, motivacijo in najti čustveno ravnovesje med dejavnostmi ali tekmovanji.
5. **Razmišljati** o skupinski dinamiki in prepoznati vedenja, ki spodbujajo ali ovirajo timsko delo v športnem okolju.





2. TEORETIČNA VSEBINA

Razumevanje timskega dela v športu in Footgolfu

Timsko delo je temelj vsake uspešne skupine – pa naj bo to v športu, delu ali življenju skupnosti. V Footgolfu, čeprav posamezniki pogosto igrajo svoje runde, je vsak trening, dogodek in pobuda odvisna od **sodelovanja, skupne odgovornosti in medsebojnega spoštovanja.**

Za ženske v športu ima timsko delo še globljo vrednost: **zagotavlja varen in opolnomočujoč prostor** za izmenjavo izkušenj, medsebojno podporo in izzivanje tradicionalnih spolnih vlog, ki pogosto omejujejo sodelovanje ali samozavest. Skozi timsko delo udeleženske doživljajo vključenost ne le kot koncept, temveč kot vsakodnevno prakso.

V *FootGolf Femina* timsko delo **predstavlja sposobnost učinkovitega sodelovanja za doseg skupnega cilja** – pa naj bo to organizacija dogodka, vodenje treninga ali dokončanje izziva na igrišču. Ne gre za individualno popolnost, temveč za ustvarjanje sinergije – idejo, da »skupaj dosežemo več, kot bi lahko sami«.



Ključni koncepti in definicije

1. Timsko delo

Timsko delo se nanaša na usklajeno prizadevanje posameznikov, ki skupaj delajo za doseg skupnega cilja, združujejo dopolnjujoče se veščine in medsebojno odgovornost.

Učinkovite ekipe so zgrajene na:

- **Jasni komunikaciji:** Odkrita in spoštljiva izmenjava informacij.
- **Zaupanju:** Prepričanje, da je vsak član dragocen in zanesljiv.
- **Skupnih ciljih:** Razumevanje in zavezanost skupnemu cilju.
- **Sodelovanju:** Prilagajanje osebnih preferenc v korist skupine.
- **Medsebojni podpori:** Pomagati drugim pri premagovanju izzivov in skupaj proslaviti dosežke.

2. Dinamika skupine

Skupinska dinamika opisuje, kako ljudje medsebojno delujejo znotraj ekip – kako komunicirajo, sprejemajo odločitve, rešujejo konflikte in vplivajo drug na drugega. V športu pozitivna skupinska dinamika povečuje motivacijo, odpornost in uživanje.



Po *Tuckmanovem modelu (1965)* se ekipe razvijajo skozi štiri faze:

- *Oblikovanje*: spoznavanje drug drugega in razumevanje ciljev.
- *“Nevihto”*: soočanje z razlikami in reševanje konfliktov.
- *“Normiranje”*: vzpostavljanje skupnih vrednot, rutin in sodelovanja.
- *Izvajanje*: doseganje učinkovitega in podpornega sodelovanja.

Prepoznavanje teh faz pomaga trenerjem in udeležencem razumeti, da je konflikt naraven in koristen del rasti ekipe, ne pa neuspeh.

3. Sodelovanje vs. konkurenca

Tradicionalne športne kulture pogosto dajejo prednost tekmovanju. Medtem ko tekmovanje lahko motivira k uspešnosti, **sodelovanje krepi pripadnost**. Raziskave v *programih za razvoj ženskega športa (EU, 2021)* kažejo, da športnice cenijo kolektivno podporo, komunikacijo in skupni napredek prav toliko kot rezultate.

V vključujočih projektih, kot je *FootGolf Femina*, sodelovanje ne gradi le boljših ekip, temveč tudi bolj samozavestne posameznike.



4. Psihološka varnost

Izraz psihološka varnost, ki ga je skovala *Amy Edmondson (1999)*, se nanaša na skupno prepričanje, da je skupina varna za prevzemanje medosebnih tveganj.

Psihološko varna ekipa članom omogoča:

- Postavljajte vprašanja brez strahu pred obsojanjem.
- Izrazite nove ideje ali dvome.
- Priznaj napake in se iz njih uči.

Ta koncept je še posebej pomemben za športna okolja z **uravnoteženo zastopanostjo spolov in mešanimi ravnmi**, kjer lahko udeleženci oklevajo spregovoriti ali prevzeti pobudo. Ustvarjanje takšne varnosti spodbuja opolnomočenje, ustvarjalnost in angažiranost.





Timsko delo in opolnomočenje žensk v športu

Spol in dojemanje ekipe:

Študije kažejo, da ženski komunikacijski slogi pogosto poudarjajo vključenost in empatijo – ključna dejavnika učinkovitega timskega dela. Vendar pa ženske v tekmovalnem okolju pogosteje **podcenjujejo svoj prispevek ali zadržujejo ideje**.

Projekti, kot je *FootGolf Femina*, namenoma uporabljajo timsko delo kot način za **krepitev samozavesti** in preusmeritev fokusa s primerjanja na sodelovanje.

Opolnomočenje prek timskih vlog:

V vključujočem športu timsko delo ponuja priložnosti za:

- Prevzemite **vodstvene vloge** (npr. koordinator ekipe, vodja komunikacij).
- Doživljanje **skupnega uspeha** in graditve samozavesti s pomočjo medsebojnega priznanja.
- Razvoj **mehkih veščin**, kot so empatija, prilagodljivost in reševanje problemov – ki se prenesejo v vsakdanje življenje.

Ženske, ki imajo izkušnje z učinkovitim timskim delom v športu, to samozavest pogosto prenesejo v **izobraževanje, kariero in sodelovanje v skupnosti**, s čimer izpolnjujejo enega od ciljev programa Erasmus+: *opolnomočenje žensk z udeležbo in zastopanostjo v športu in družbi*.



Izzivi pri timskem delu in kako jih premagati

Čeprav je timsko delo splošno cenjeno, predstavlja več skupnih izzivov:

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.

Ko se s temi izzivi lotimo konstruktivno, postanejo **priložnosti za učenje**, ki ekipam pomagajo okrepiti tako procese kot odnose.





Vloga komunikacije

Učinkovito timsko delo je odvisno od jasne in pozitivne komunikacije.

Nekatere preproste, a učinkovite tehnike vključujejo:

- **Aktivno poslušanje:** Popolnoma se osredotočite na govorca, se izogibajte prekinjanju in potrdite razumevanje.
- **Konstruktivne povratne informacije:** Uporabite model »pozitivno–predlog–pozitivno« (npr. »Všeč mi je bilo, kako ste vključili vse; naslednjič boste morda dodali malo več jasnosti glede časa; na splošno odlično delo!«).
- **Neverbalni znake:** očesni stik, odprta govorica telesa in geste, ki kažejo angažiranost.
- **Spodbudni jezik:** Kratki, potrditveni stavki (»Dobra ideja!«, »Poskusimo skupaj!«, »Zmoremo!«).

Ženske ekipe imajo še posebej koristi od komunikacijskih stilov, ki **uravnotežijo odločnost z empatijo**, kar ustvarja vzdušje enakosti in zaupanja.

Timsko delo v kontekstu FootGolfa

FootGolf združuje natančnost, potrpežljivost in samodisciplino – vendar je prav njegova skupnostna dimenzija tista, kjer se timsko delo zares razvija. Organizacija turnirjev, vzdrževanje igrišča, podpora novim članom in usklajevanje komunikacije so odvisni od sodelovalnih veščin.

V *FootGolf Femina* je timsko delo vpeto na vseh ravneh:

- **Na golf igrišču:** Igralci podpirajo medsebojno osredotočenost in samozavest, namesto da bi agresivno tekmovali.
- **V lokalnih klubih:** Prostovoljci sodelujejo pri načrtovanju srečanj, dogodkov in kampanj za večjo prepoznavnost.
- **Med državami:** Partnerji sodelujejo pri spodbujanju udeležbe žensk in izmenjavi dobrih praks.

Skozi te skupne odgovornosti se udeleženci naučijo, da timsko delo ni omejeno le na igranje – gre za **socialno kompetenco**, ki krepí celoten športni ekosistem.





Primeri dobrih praks

Primer 1 – »Krogi podpore ekipi« (Slovenija):

FootGolf klub je pred in po vsakem treningu uvedel kratke »ekipne kroge«. Igralke so si delile en osebni cilj in eno spodbudo za soigralko. To je zgradilo čustveno povezanost, zmanjšalo tesnobo, povezano s tekmovanjem, in spodbudilo zaupanje.

Primer 2 – »Odbor za skupne cilje« (Madžarska):

Med nacionalnim dogodkom v Footgolfu so udeleženci ustvarili »tablo ekipnih ciljev«, na kateri so bili navedeni skupni cilji, kot so poštena igra, komunikacija in zabava. Po turnirju so razmišljali o tem, kako so jih dosegli. Preprosto vizualno orodje je povečalo motivacijo in odgovornost.

Primer 3 – »Pokal sodelovanja« (Francija):

Prijateljska tekma, kjer ekipe niso zaslužile točk le za uspešnost, temveč tudi za športno vedenje, komunikacijo in sodelovanje. Nagrade so bile podeljene poleg tradicionalnih rezultatov tudi za »najbolj podporno ekipo« – kar je okrepilo sporočilo, da je sodelovanje uspeh.



Timsko delo kot opolnomočenje in vključenost

Timsko delo uči ženske, da vidijo **moč v soodvisnosti in ne v neodvisnosti**.

V svetu, kjer se vodenje in uspeh pogosto prikazujeta kot individualni dosežki, skupne športne izkušnje ponujajo alternativno vizijo: *kolektivno opolnomočenje*.

V projektu *FootGolf Femina* timsko delo služi trem ključnim namenom vključevanja:

1. **Enakopraven glas:** Prispevek vsakega posameznika je enako pomemben, ne glede na izkušnje ali ozadje.
2. **Vzajemno učenje:** Ekipe se učijo druga od druge, rušijo hierarhije in stereotipe.
3. **Pripadnost:** Občutek pripadnosti povečuje motivacijo, zadrževanje in dobro počutje.

Ko je timsko delo vključujoče, postane sredstvo za enakost spolov – kar dokazuje, da lahko ženski šport uspeva ne le na podlagi spretnosti, temveč tudi na sodelovanju, empatiji in skupnih dosežkih.



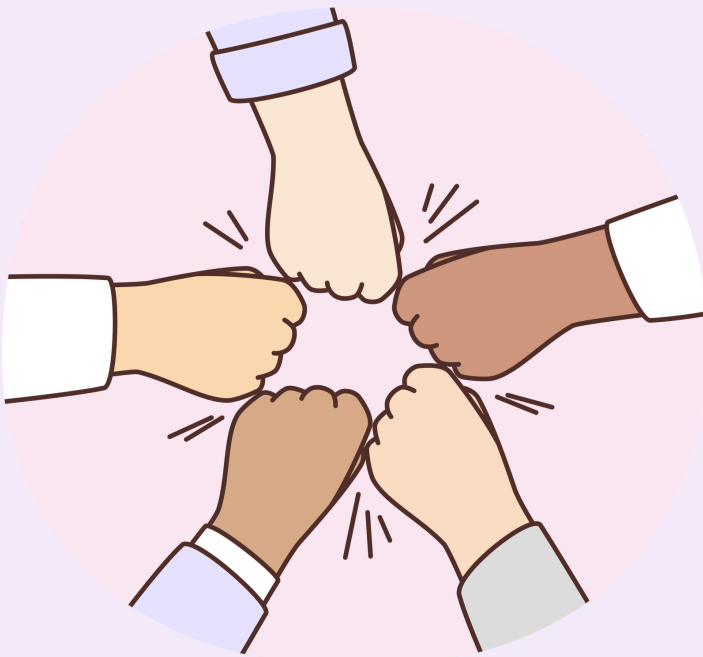


Povzetek

Timsko delo je živi izraz *vrednot FootGolf Femina* – enotnosti, podpore in pravičnosti.

Z obvladovanjem kompetenc timskega dela se udeleženci ne naučijo le sodelovanja na delavnici, temveč razvijejo tudi bistvene življenjske veščine: poslušanje, empatijo, obvladovanje čustev in praznovanje uspeha drugih.

Konec koncev timsko delo šport spremeni v prostor, kjer se **vsi počutijo cenjene, opolnomočene in povezane** – in to je prava zmaga.





3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: »Komunikacijska veriga« – Gradnja zaupanja in jasnosti

Predvideno trajanje: 40 minut

Potrebni materiali: 8–10 stožcev ali kateri koli majhni predmeti za označevanje prostora.

Namen:

Razvijajte timsko delo z jasno komunikacijo, zaupanjem in koordinacijo – s prikazom, kako se lahko informacije in razumevanje zlahka izgubijo ali okrepijo, odvisno od tega, kako poslušamo in se odzivamo.

Koraki:

Priprava (5 min):

Pripravite manjšo progo ali razporedite ovire z uporabo stožcev, markerjev ali stolov. En udeleženec bo moral drugega ustno voditi skozi progo.

Delo v parih (10 min):

Skupino razdelite v pare. Ena oseba (»Vodnik«) stoji na začetku in daje ustna navodila; druga (»Navigator«) ima zavezane oči ali zaprte oči in se mora premikati po postavitvi.

Navodila (5 min):

Vodnik lahko samo govori – fizični stik ni dovoljen. Navigator mora pazljivo slediti glasu. Na pol poti zamenjajte vlogi.



Druga različica (10 min):

Nalogo ponovite v majhnih skupinah po 4–5 članov, kjer ena oseba deluje kot »vodja ekipe« in daje navodila drugim, ki morajo med seboj komunicirati, da bi izpolnili izziv.

Opazovanje in povzetek (10 min):

Po končanem delu se pogovorite o komunikacijskih stilih, čustvih in težavah.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kaj je med nalogo naredilo komunikacijo jasno ali zmedeno?"
- "Kako se je razvilo zaupanje med partnerjema?"
- „Kaj nam to pove o tem, kako komuniciramo med Footgolfom ali timskim delom?“
- "Kako lahko v resnični ekipi poskrbite za bolj vključujočo in spoštljivo komunikacijo?"

Opomba vodje delavnice:

Spodbujajte udeležence, da razmislijo ne le o govorjenju, temveč tudi o *poslušanju*. Poudarite, kako ton, potrpežljivost in povratne zanke krepijo timsko delo v katerem koli športu ali skupinskem okolju.



Dejavnost 2: »Izziv rotacije vlog« – Razumevanje vlog v ekipi

Predvideno trajanje: 45–50 minut

Potrebni materiali:

Markerji, žoga za FootGolf (ali podobna mehka žoga) in listi papirja z opisi vlog.

Namen:

Okrepiti ozaveščenost o različnih vlogah v ekipi (vodja, podpornik, motivator, opazovalec) in vzbuditi spoštovanje do različnih prispevkov znotraj ekipe.

Koraki:

Uvod (5 min):

Vodja delavnice pojasni, da je učinkovito timsko delo odvisno od dopolnjujočih se vlog. Vsak član ima svojo funkcijo – vsi ne smejo voditi, vsi pa morajo prispevati.

Priprava (5 min):

Udeležence razdelite v skupine po 4–5. Vsaki ekipi dajte kratek izziv, na primer »*Oblikujte in predstavite 2-minutno ogrevalno rutino*« ali »*Zgradite oviro za FootGolf z uporabo razpoložljivih predmetov*«.

Dodelitev vlog (5 min):

Vsak udeleženec izžreba ali prejme skrivno vlogo (primeri vlog spodaj).

Vodja: Skupino ohranja pristno in zagotavlja, da vsi prispevajo.



Podpornik: Nudi spodbudo in zagotavlja, da nihče ne ostane zunaj.

Motivator: Ohranja pozitivno in zabavno energijo.

Opazovalec: Zapisuje si vedenje in komunikacijo v timu.

Izvedba aktivnosti (15 min):

Ekipe opravijo nalogo, medtem ko sledijo svojim dodeljenim vlogam. Po zaključku vloge zamenjajo in ponovijo z novim izzivom.

Skupinska refleksija (10–15 min):

Ekipe razpravljajo: Kakšen je bil vpliv posamezne vloge na uspešnost skupine? Kako sta se vodenje in sodelovanje spremenila, ko so se vloge spremenile?

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- „Katera vloga se vam je zdela najbolj naravna? Katera je bila najbolj zahtevna?“
- "Kako je vsaka vloga prispevala k uspehu vaše ekipe?"
- "Kaj lahko storite, da bi v prihodnjih timskih situacijah uravnotežili vodenje in sodelovanje?"

Opomba vodje delavnice:

Ta dejavnost spodbuja empatijo, saj udeleženci izkušajo različne perspektive in odgovornosti. Prav tako poudarja, da *dobro timsko delo enako ceni vse vloge*, ne le vodstvene.



Dejavnost 3: »Ekipni most« – Skupno doseganje cilja

Predvideno trajanje: 50–60 minut

Potrebni materiali:

Nekaj listov papirja, traku ali katerih koli ravnih predmetov (npr. podlog, vrvi ali stožcev) za ustvarjanje stopniščnih »otokov«.

Namen:

Spodbujajte ustvarjalno reševanje problemov, sodelovanje in kolektivno odločanje za doseg skupnega cilja.

Koraki:

Priprava (5 min):

Na tleh označite »startno območje« in »ciljno območje«, ki sta oddaljeni približno 5–6 metrov.

Vsaki ekipi dajte omejeno število listov papirja (ali »kamnov«), da oblikujejo most čez »reko«.

Navodila (5 min):

Ekipe morajo skupaj prečkati reko samo s papirnatimi listi.

- Vsaj ena noga mora vedno ostati na papirju.
- Če se kdo dotakne tal (»vode«), mora skupina začeti znova.
- Papirji se lahko premikajo, vendar nihče ne more stopiti z njih brez podpore.

Izvedba (20 min):

Najprej pustite ekipam, da načrtujejo, nato pa začnejo. Opazujte njihove strategije, sodelovanje in komunikacijo.



Izziv (10 min):

Otežite nalogo: odstranite en list ali pa od ekipe zahtevajte, da varno prepelje tudi majhno žogo.

Povzetek in refleksija (10–15 min):

Pogovorite se o tem, kako so obvladovali načrtovanje, pritisk in vključenost.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Katere strategije so vaši ekipi pomagale do uspeha?"
- „Kako je vaša skupina sprejemala odločitve – ali so bili vsi vključeni?“
- "Kaj ste se naučili o podpori drugim pod pritiskom?"
- „Kako lahko to izkušnjo timskega igranja uporabite v svojem Footgolfu ali vsakdanjem življenju?“

Opomba vodje delavnice:

Poudarite pomen **načrtovanja, prilagodljivosti in komunikacije**. Nagradite ekipe, ki so pokazale sodelovanje pred hitrostjo – s čimer boste okrepili sporočilo, da je uspeh skozi sodelovanje cilj vključujočega športa.

Nasveti za izvedbo

- Prilagodite prostor in čas notranjemu/zunanjemu okolju.
- Vedno razpravljajte – refleksija je tisto, kjer se učenje utrjuje.
- Redno mešajte ekipe, da spodbudite sodelovanje med različnimi osebnostmi.

Uporabite humor in spodbudo – pozitivna čustva krepijo sodelovanje in ohranjanje spomina.



4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Pregled

Ocenjevanje timskega dela se osredotoča na to, kako udeleženci komunicirajo, sodelujejo, rešujejo izzive in prispevajo k skupnim ciljem.

Naslednja tri orodja so zasnovana tako, da udeležencem pomagajo **prepoznati svoj prispevek, razumeti skupinsko dinamiko in razmisliti o tem, kako timsko delo podpira vključenost** in opolnomočenje v FootGolfu in širše.

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Kako prispevam k svoji ekipi«

Namen:

Pomagajte udeležencem razmisliti o lastnih veščinah timskega dela, čustveni inteligenci in sposobnosti podpiranja drugih.

Čas: 10–15 minut po zadnji skupinski dejavnosti.

Navodila:

Udeleženci ocenijo vsako trditev od 1 do 3:

Vedno (3 točke) ♦ **Včasih (2 točki)** ● **Še ne (1 točka)**



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.			

Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk: Graditelj ekipe** – aktivno krepiti kohezijo in moralno skupine.
- **15–19 točk: Zanesljiv sodelavec** – pozitivno prispeva in dobro komunicira.
- **8–14 točk: Vzhajajoči sodelavec** – razvija zavedanje o dinamiki timskega dela.



Nadaljnja vprašanja za refleksijo:

- »Katero timsko vedenje mi je najbolj naravno?«
- »Na izboljšanje katerega se bom osredotočil na naslednji seji FootGolfa?«
- »Kako lahko zagotovim, da se bodo vsi v moji ekipi počutili vključene in cenjene?«

Nasvet za vodjo delavnice:

Po samooceni uporabite kratko skupinsko razpravo, da normalizirate različne sloge timskega dela. Poudarite, da vsaka ekipa potrebuje mešanico komunikatorjev, organizatorjev, motivatorjev in podpornikov.

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Kako smo sodelovali«

Namen:

Spodbujajte udeležence, da med aktivnostmi modula podajo podporne, strukturirane povratne informacije o sodelovanju in skupnem uspehu.

Čas: 15–20 minut na koncu srečanja (lahko se izvaja v parih ali majhnih skupinah).

Navodila:

Vsak udeleženec prejme povratne informacije od dveh soigralcev, ki sta opazovala njegov prispevek med skupinskimi nalogami.



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?	

Zaključna vprašanja:

„Kaj je ta oseba storila, kar je ekipi pomagalo uspeti?“

„Kakšen je en predlog, kako bi lahko še bolj okrepili timsko delo?“

Opomba vodje delavnice:

Spodbujajte spoštljivo izražanje (npr. »Cenim, kako si vse pritegnil/a,« namesto »Moral/a bi več govoriti«).

Če je primerno, si lahko pari ustno izmenjajo povratne informacije, da spodbudijo odprto komunikacijo.



Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice – »Prepoznavanje timskega dela v praksi«

Namen:

Omogočite vodji delavnice, da sistematično opazuje vedenje timskega dela in beleži dokaze o napredku skozi celotno učno uro.

Časovna razporeditev: Med skupinskimi aktivnostmi in razpravami po uvodnem delu.

Navodila:

Vodja opazuje vedenje posameznikov in skupin z uporabo spodnjega kontrolnega seznama. Za zajemanje smiselnih interakcij je treba dodati kratke zapiske ali primere.

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.		



Vprašanja za refleksijo vodje delavnice:

1. Kateri udeleženci naravno spodbujajo sodelovanje in harmonijo?
2. Kako se je ekipa odzvala na stres ali časovni pritisk?
3. Ali so bili vsi člani deležni enakih možnosti za sodelovanje in izražanje idej?
4. Katere majhne spremembe bi lahko naslednjič izboljšale dinamiko timskega dela?

Neobvezni povzetek (za poročanje ali debriefing):

»Udeleženci so pokazali izboljšano timsko delo in medsebojno spoštovanje. Večina je jasno komunicirala, učinkovito razdelila vloge in konstruktivno reševala razlike. Področja za nadaljnji razvoj vključujejo vključevanje tišjih članov in ohranjanje osredotočenosti pod časovnim pritiskom.«





Predlagano zaporedje izvedbe

Med aktivnostmi:

Vodja delavnice izpolni **orodje 3 (list za opazovanje)**, da zajame primere v realnem času.

Po aktivnostih:

Udeleženci za individualno refleksijo uporabijo **orodje 1 (Kontrolni seznam za samoocenjevanje)**.

V majhnih skupinah:

Vrstniki si izmenjujejo konstruktivne povratne informacije z uporabo **orodja 2 (obrazec za povratne informacije vrstnikov)**.

Končna refleksija:

Modul zaključite s kratko razpravo, ki jo vodi eno ključno vprašanje:

„Kaj zame pomeni timsko delo in kako lahko prispevam k močnejšemu sodelovanju v svojem športu ali klubu?“



MODUL 4

KOMUNIKACIJA

"Učinkovito izražanje in poslušanje v športu."

Predlagano trajanje:

3–4 ure (priporočeno v dveh srečanjih):

- *1. del (1,5–2 uri):* Razumevanje vrst komunikacije, aktivnega poslušanja in neverbalnih znakov v nogometnem golfu in timskem delu.
- *2. del (1,5–2 uri):* Vadba jasnega izražanja, asertivnosti in empatije z interaktivnimi vajami in igralnimi scenariji.

Ciljna skupina:

- Ženske in dekleta, ki sodelujejo na treningih FootGolf Femina, ter trenerji, mladinski delavci in prostovoljci.
- Primerno za posameznike, ki želijo izboljšati jasnost, samozavest in empatijo v komunikaciji med igrami, timskim delom ali vodstvenimi nalogami.
- Še posebej pomembno za vodje delavnic in igralce, ki želijo ustvariti podporno, spoštljivo in vključujoče komunikacijsko okolje v športu.



1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Uporabiti** izražanje idej, povratnih informacij in čustev uporabljajte jasno, spoštljivo in jedrnato ustno komunikacijo.
2. Preden odgovorijo, **aktivno poslušati** tako, da povzamejo ali razmislijo o prispevkih drugih.
3. **Prilagoditi** komunikacijski slog različnim občinstvom, kot so soigralci, trenerji ali organizatorji dogodkov.
4. **Učinkovito uporabljati** neverbalno komunikacijo z gestami, držo in očesnim stikom, da izrazijo samozavest in spoštovanje.
5. **Prepoznati**, kako vključujoča in empatična komunikacija spodbuja pripadnost in sodelovanje v ženskem Footgolfu.



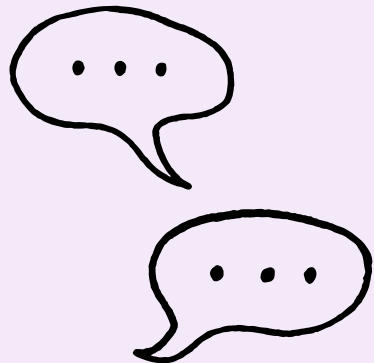


2. TEORETIČNA VSEBINA

Vloga komunikacije v športu in opolnomočenju

Komunikacija je temelj vsakega uspešnega timskega dela, vodenja in vključenosti v športu. Igralcem omogoča **usklajevanje dejanj, izražanje čustev in gradnjo zaupanja** – vse to je bistveno za učinkovito sodelovanje in učenje. V kontekstu *FootGolf Femina* komunikacija presega tehnična navodila; postane orodje za opolnomočenje, ustvarjanje varnih in podpornih prostorov, kjer so ženski glasovi enakovredno slišani in cenjeni.

Raziskave na področju športne psihologije kažejo, da športniki, ki učinkovito komunicirajo, **doživljajo višjo stopnjo zadovoljstva, močnejšo ekipno kohezijo in boljše rezultate** (*Jowett & Cockerill, 2003*). Za ženske, zlasti v športnih okoljih, kjer prevladujejo moški, ima komunikacija tudi transformativno vlogo: pomaga pri izpodbijanju stereotipov, uveljavljanju enakosti in je zgled samozavesti za druge.





1. Razumevanje komunikacije: Ključne definicije

Komunikacija je proces pošiljanja, prejemanja in interpretiranja sporočil med ljudmi. Vključuje **verbalne, neverbalne in paraverbalne** elemente:

- **Verbalna komunikacija:** Besede, ki jih uporabljamo – njihov ton, jasnost in spoštljivost.
- **Neverbalna komunikacija:** govorica telesa, kretnje, izrazi obraza, drža in očesni stik.
- **Paraverbalna komunikacija:** Kako govorimo – ton, tempo in čustva, ki se skrivajo za našimi besedami.

V športu več kot 60 % komunikacije poteka neverbalno. Za igralce in trenerje je zavedanje drže, izraza in fizične bližine prav tako pomembno kot verbalna navodila.

Aktivna komunikacija pomeni poslušanje, postavljanje vprašanj, razjasnjevanje razumevanja in dajanje konstruktivnih povratnih informacij – veščine, ki so bistvene v okolju FootGolfa, kjer jasno, a hkrati spodbudno vodenje pomaga graditi tako uspešnost kot samozavest.



2. Komunikacija in spolna dinamika v športu

Številne študije kažejo, da so za ženske komunikacijske sloge pogosto značilni sodelovanje, empatija in aktivno poslušanje (*Tannen, 1990*). To so prednosti, ne slabosti – vendar so v športu včasih podcenjene v primerjavi z bolj asertivnimi, tekmovalnimi komunikacijskimi slogi, ki jih pogosto povezujemo z moškimi.

Poročilo *Evropske komisije o enakosti spolov v športu (2022)* poudarja, da:

- Se ženske pri komunikaciji v mešanih skupinah pogosto srečujejo s **prekinitvami, podcenjevanjem ali pomanjkanjem prepoznavanja.**
- Trenerke in igralko pogosteje uporabljajo **vkjučujoč jezik in čustveno izražanje**, kar prispeva k psihološki varnosti in enotnosti ekipe.
- Programi komunikacijskega usposabljanja, ki spodbujajo **asertivno, a empatično komunikacijo**, povečujejo tako žensko samozavest kot tudi njihovo vodstveno udeležbo v športnem okolju.

Tako razvoj komunikacijskih kompetenc na delavnicah *FootGolf Femina* podpira ne le osebni razvoj, temveč tudi **enakost spolov in kulturne spremembe** znotraj športa.



3. Temeljna načela učinkovite komunikacije

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.

Ta načela ustvarjajo zaupanje in razumevanje – ključne sestavine za učinkovito komunikacijo in vključenost v šport.

4. Aktivno poslušanje: srce vključenosti

Aktivno poslušanje pomeni **popolno sodelovanje z govorcem** z izkazovanjem pozornosti, empatije in zanimanja. Zahteva tako tišino kot povratne informacije – pozorno poslušanje in nato premišljeno odzivanje. V športu aktivno poslušanje pomaga trenerjem in igralcem:



- Razumeti potrebe in perspektive drugih.
- Odkriti zgodnje znake frustracije ali odtujitve.
- Okrepiti občutek pripadnosti znotraj skupine.

Preproste tehnike aktivnega poslušanja:

- Ohranite odprto govorico telesa.
- Parafrazirajte, kar je rekel govornik (»Hočete reči, da bi morali poskusiti drugačen pristop?«).
- Uporabljajte minimalne spodbude (»Razumem«, »To je smiselno«, »Kar nadaljaj«).
- Izogibajte se prekinjanju ali takojšnjemu dajanju nasvetov.

Za ženske v FootGolfu aktivno poslušanje potrjuje tudi izkušnje – udeleženkam sporoča: *»Tukaj je pomemben tudi tvoj glas.«*

5. Neverbalna in čustvena komunikacija

Govorica telesa lahko sporoča samozavest, podporo in motivacijo – ali pa, če se zlorablja, ustvari napetost in nesporazume. V Footgolfu, kjer sta pomembni koncentracija in natančnost, lahko majhne geste naredijo veliko razliko: dvignjen palec po zgrešenem udarcu, spodbuden nasmeh ali odprta drža do soigralcev.



Ključni neverbalni elementi:

- **Drža:** Vzravnani položaj izraža samozavest; prekrižane roke lahko kažejo na obrambni odnos.
- **Očesni stik:** Gradi povezavo in kaže pozornost.
- **Geste:** Podkrepite sporočila (kazanje, odprte roke).
- **Izraz obraza:** Odraža odprtost, zanimanje in pozitivnost.
- **Ton glasu:** Lahko spodbudi dialog ali pa ga prekine.

Čustvena komunikacija – ustrezno izražanje čustev – je še posebej pomembna v vključujočih okoljih. Spodbujanje udeležencev, da ustno izrazijo svoja čustva (»Malo sem živčen/a«, »To je bilo zabavno«), pomaga normalizirati ranljivost in graditi zaupanje.

6. Vključujoča in opolnomočujoča komunikacija v footgolfu

Vključujoča komunikacija priznava, da lahko vsak udeleženec, ne glede na izkušnje, ozadje ali sposobnosti, prispeva nekaj dragocenega. V delavnicah *FootGolf Femina* to pomeni:

- Izogibanje stereotipom (npr. predpostavka, da ženske potrebujejo »preprostejša« navodila).
- Uporaba spolno nevtralnega in opolnomočujočega jezika („športniki“, „udeleženci“, „igralci“).



- Zagotavljanje enakega časa za govor vseh udeležencev med razpravami ali poročili.
- Spodbujanje tišjih posameznikov k deljenju z zastavljanjem odprtih vprašanj.

Ko je komunikacija vključujoča, se udeleženci počutijo psihološko varne – kar poveča angažiranost, učenje in dolgoročno udeležbo v športu (*Edmondson, 1999*).

7. Povratne informacije kot komunikacija za rast

Povratne informacije so osrednji del športnega učenja. V Footgolfu povratne informacije pomagajo igralcem izpopolniti tehniko, izboljšati osredotočenost in ohraniti motivacijo. Vendar pa način **podajanja in prejemanja** povratnih informacij določa njihov vpliv na samozavest.

Model konstruktivnih povratnih informacij – »sendvič pristop«:

1. Začnite s pozitivnim komentarjem (»Pri prvem strelu ste merili dosledno.«).
2. Ponudite konkreten predlog (»Poskusite nekoliko prilagoditi kot stopal.«)
3. Zaključite s spodbudo (»Z vsakim poskusom se izboljšujete.«)

Nasveti za dajanje povratnih informacij v igri FootGolf Femina:

- Osredotočite se na vedenje, ne na osebnost.
- Priznajte trud enako kot rezultate.
- Izogibajte se primerjavam med udeleženci.



- Povabite k samorefleksiji (»Kako se vam je to zdelo?«).

Prav tako je pomembno, da povratne informacije sprejemate odprto – kažejo na zrelost in pripravljenost za učenje.

8. Primeri primerov in dobre prakse

Primer 1 – »Tihi krog« (Francija): V klubu FootGolf so trenerke izvedle vajo tihega kroga: udeleženke so opravile kratek tečaj brez govorjenja, zanašajoč se le na kretnje in govorico telesa. Rezultat? Večja ozaveščenost o neverbalnih znakih in močnejši občutek povezanosti z ekipo.

Primer 2 – »Krogi empatije« (Madžarska): Pred vsako delavnico so udeleženci z eno besedo opisali, kako so se tisti dan počutili. Ta 3-minutni ritual je spodbujal odprtost in empatijo, izboljševal komunikacijo in čustveno ravnovesje med usposabljanjem.

Primer 3 – »Trenerke kot poslušalke« (Slovenija): Trenerke so izvajale vaje »najprej poslušaj«, kjer so pred podajanjem navodil postavljale odprta vprašanja. Ta pristop je privedel do večjega zaupanja in angažiranosti med igralkami.

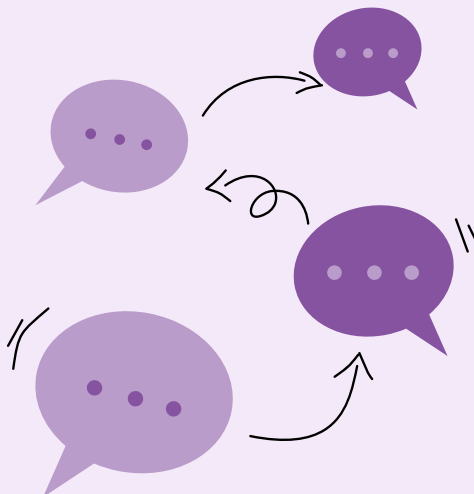


9. Komunikacija kot pot do opolnomočenja

V *FootGolf Femina* je komunikacija več kot le medosebna veščina – je **sredstvo opolnomočenja in enakosti**. Ko ženske samozavestno izražajo ideje, aktivno poslušajo in se pristno izražajo:

- Okrepiti njihovo identiteto kot športnikov in voditeljev.
- Gradite mreže zaupanja in solidarnosti.
- Prispevajte h kulturi vključenosti in pravičnosti v športu.

Evropska listina za ženske v športu (Svet Evrope, 2021) poudarja, da je spodbujanje vidnosti žensk v komunikacijskih procesih – tako verbalnih kot digitalnih – ključnega pomena za doseganje enakosti spolov. S programom *FootGolf Femina* se udeleženske ne naučijo le govoriti in poslušati, temveč se naučijo **biti slišane**.





Povzetek

Učinkovita komunikacija je temelj timskega dela, samozavesti in vključenosti v športu. Z učenjem jasnega govora, aktivnega poslušanja in uporabe opolnomočujočega jezika ženske v FootGolfu pridobijo več kot le tehnične veščine – pridobijo glas, prisotnost in skupno identiteto kot enakopravne udeleženke v športu.

Na vsakem treningu, tekmi ali pogovoru komunikacija postane nevidna nit, ki drži skupnost skupaj – in tako FootGolf spremeni v prostor, kjer **so ženske vidne, slišane in spoštovane.**





3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: Igra poslušanja – »Predaj sporočilo, začuti pomen«

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali:

- Pripravljene kartice s kratkimi navodili ali besednimi zvezami, povezanimi z Footgolfom (1 na skupino, npr. »Do jutri organizirajte mini turnir za pet ekip.«)
- Odprt prostor za manjše skupine

Cilj: Vaditi **aktivno poslušanje** in razumeti, kako so lahko sporočila popačena, če manjka pozornost in empatija.

Navodila po korakih:

- Udeležence razdelite v manjše skupine (6–8 ljudi) in jih postavite v vrsto.
- Vodja prvi osebi v vsaki vrstici zašepeta kratko sporočilo.
- Vsak udeleženec tiho ponovi, kar je slišal, naslednjemu, samo enkrat.
- Zadnja oseba v vrsti na glas pove sporočilo skupini.
- Primerjajte izvirno in končno sporočilo – pogosto sta si smešno različni!
- V drugem krogu ponovite aktivnost, vendar udeležencem dovolite, da:



- Postavljajte pojasnjevalna vprašanja.
- Preden posredujete naprej, povzemite, kar so slišali.
- Razmislite o tem, kako se natančnost izboljša z **aktivnim poslušanjem** in **preverjanjem razumevanja**.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kaj je povzročilo največ zmede v prvem krogu?"
- "Kako je aktivno poslušanje spremenilo kakovost drugega kroga?"
- „Kako lahko tovrstno pozorno poslušanje uporabimo med treningom FootGolfa ali timskim delom?“

Nasvet za vodjo delavnice: Dejavnost zaključite s poudarjanjem, da je **komunikacija skupna odgovornost** – tako govorec kot poslušalec morata zagotoviti razumevanje.

Dejavnost 2: Tihi krog – »Povej brez besed«

Predvideno trajanje: 45 minut

Potrebni materiali:

- Žoge za Footgolf, stožci ali majhno igrišče
- Papir in pisala za razmislek

Cilj: Razviti zavedanje o **neverbalni komunikaciji** in vaditi uporabo govornice telesa za izražanje spodbude, samozavesti in empatije.



Navodila po korakih:

1. Pojasnite, da bodo udeleženci opravili kratek izziv FootGolf – vendar **brez govorjenja**.
2. Skupino razdelite v manjše ekipe (3–4 osebe).
3. Vsaka ekipa izvaja aktivnost tiho, pri čemer se za komunikacijo zanaša le na kretnje, mimiko in držo.
 - Lahko signalizirajo zavoje, spodbujajo soigralce ali neverbalno proslavljajo uspeh.
4. Po enem tihem krogu ponovite isti izziv, vendar dovolite kratko ustno komunikacijo.
5. Prosite udeležence, naj primerjajo obe izkušnji in razpravljajo o tem, kateri neverbalni znaki so bili najučinkovitejši.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Katere geste ali izrazi obraza so vaši ekipi najbolj pomagali?"
- "Ste se počutili bolj ali manj povezane s soigralci, ko niste mogli govoriti?"
- "Kako neverbalni znaki vplivajo na zaupanje in motivacijo v športu?"
- "Kako lahko z govorico telesa podpiramo druge med vadbo ali tekmovanjem?"

Nasvet za vodjo delavnice: Uporabite humor in lahkotno energijo. Ta vaja je zabavna in pogosto razkrije, da *naša dejanja sporočajo več kot besede*.



Dejavnost 3: Povratne informacije – »Od nasveta do opolnomočenja«

Predvideno trajanje: 60–75 minut

Potrebni materiali:

- Kartice s preprostimi nalogami za FootGolf (npr. »Razložite, kako izboljšati osredotočenost pred udarcem.«)
- Flipchart in markerji

Cilj: Vaditi dajanje in prejemanje **konstruktivnih povratnih informacij** z uporabo jasne, spoštljive in opolnomočujoče komunikacije.

Navodila po korakih:

- Udeležence razdelite v pare (A in B).
- Partner A izvede kratko nalogo, povezano z nogometnim golfom (resnično ali namišljeno, npr. demonstracija gibanja pri udarjanju žoge).
- Partner B **zagotavlja konstruktivne povratne informacije** z uporabo modela »sendvič s povratnimi informacijami«:
 - Začnite s pozitivno ugotovitvijo (»Všeč mi je bilo, kako miren si bil/a.«).
 - Ponudite predlog (»Lahko poskusite nekoliko prilagoditi svojo držo.«)
 - Zaključite s spodbudo (»Z vsakim udarcem se izboljšujete.«)
- Partnerja zamenjata vlogi.
- Ko oba podata povratne informacije, udeleženci razpravljajo o naslednjem: Katere povratne informacije so se zdele koristne ali motivacijske? Kateri ton ali besedna zveza je bila najboljša?



- Na koncu udeleženci v majhnih skupinah napišejo 3 primere spodbudnih fraz, ki jih lahko uporabijo med usposabljanjem, in jih delijo na flipchartu.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Zakaj so se povratne informacije zdele bolj spodbudne kot kritične?"
- "Kako ton in izbira besed vplivata na to, kako so povratne informacije sprejete?"
- "Kaj lahko storimo, da bi bila izmenjava povratnih informacij bolj enakopravna in vključujoča?"
- „Kako lahko ženske izkoristijo trenutke povratnih informacij za krepitev medsebojnega zaupanja v športu?“

Nasvet za vodjo delavnice: Spodbujajte pristnost – povratne informacije niso nujno »popolne«, morajo pa biti prijazne in specifične. Poudarite, kako medsebojne **povratne informacije med ženskami** krepijo solidarnost in prepoznavnost v športu.

Izbirna mini aktivnost: Izmenjava empatije

Če čas dopušča, zaključite s kratkim krogom empatije: udeleženci se razdelijo v pare in izmenično govorijo 2 minuti o tem, kako se počutijo, ko komunicirajo v skupini. Poslušalec ne sme prekinjati – na koncu le povzame, kar je slišal. To uči **poglobljenega poslušanja**, čustvene inteligence in spoštovanja različnih komunikacijskih stilov.



4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Pregled

Komunikacija ni le izmenjava besed – vključuje jasnost, empatijo, poslušanje in čustveno zavedanje. Ta orodja so zasnovana tako, da pomagajo udeležencem in vodjam delavnice razmisliti o tem, kako učinkovito se izražajo, poslušajo druge in spodbujajo vključujočo in spoštljivo komunikacijo na delavnicah *FootGolf Femina*.

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Kako komuniciram in se povezujem«

Namen: Pomagati udeležencem, da razmislijo o svoji sposobnosti jasnega izražanja idej, aktivnega poslušanja in spoštljivega komuniciranja z drugimi.

Časovnica: Po zaključku komunikacijskih aktivnosti ali na koncu delavnice (10–15 minut).

Navodila: Udeleženci ocenijo vsako trditev z uporabo naslednje lestvice: **Vedno (3 točke)** ♦
 Včasih (2 točki) ● **Še ne (1 točka)**



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.			

Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk:** Samozavesten komunikator – komunicira jasno in empatično.
- **15–19 točk:** Razvijanje ozaveščenosti – uporablja učinkovito komunikacijo, vendar potrebuje doslednost.
- **8–14 točk:** Nastajajoče veščine – gradnja samozavesti in samozavedanja v interakcijah.

Nadaljnja vprašanja za refleksijo:

„Kateri del komunikacije mi gre naravno od rok?“
„Katero področje se mi zdi najtežje – govorjenje, poslušanje ali dajanje povratnih informacij?“ „Kako lahko izboljšam svojo komunikacijo med naslednjo uro Footgolfa?“



Nasvet za vodjo delavnice: Povabite udeležence, da v parih razpravljajo o svojih razmišljanjih ali pa si zapišejo eno zavezo za prihodnje izboljšave (npr. »Naslednjič se bom osredotočil na povzetek, preden odgovorim«).

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Kako smo komunicirali kot ekipa«

Namen: Pomagati udeležencem, da si medsebojno podajo konstruktivne povratne informacije o tem, kako so komunicirali med skupinskimi vajami ali izzivi.

Časovna razporeditev: Takoj po zaključku komunikacijskih aktivnosti (npr. »Tihi krog« ali »Rele povratnih informacij«).

Navodila: Vsak udeleženec prejme povratne informacije od enega od vrstnikov, ki je opazoval njegovo vedenje med skupinskimi nalogami.

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?	



Spodbude za zaključno refleksijo:

„Kaj je ta oseba naredila, da je izboljšala komunikacijo v skupini?“ „Kakšen je en predlog, kako bi lahko še učinkoviteje komunicirala?“

Nasvet za vodjo delavnice: Spodbujajte vrstnike, da dajejo *specifične in na vedenje osredotočene povratne informacije* (»Poskrbel si, da so vsi spregovorili vsaj enkrat,« namesto »Si dober komunikator«). Po želji si lahko udeleženci izmenjajo povratne informacije tudi ustno, da okrepijo samozavest in odprtost.

Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice – »Opazovanje komunikacije v praksi«

Namen: Pomagati vodji delavnice pri opazovanju verbalne in neverbalne komunikacije udeležencev skozi celoten modul. To podpira kasnejše razprave, povratne informacije in oceno razvoja kompetenc.

Časovna razporeditev: Med dejavnostmi in skupinskimi razpravami.

Navodila: Vodja opazuje in ocenjuje vedenja s pomočjo spodnjega kontrolnega seznama ter dodaja kratke primere ali opombe.



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.		

Vprašanja za refleksijo moderatorja:

1. Katere komunikacijske navade so bile v skupini najpogosteje prikazane?
2. Ali so udeleženci med sejo pokazali izboljšanje v poslušanju in izražanju?
3. So bili v razprave vključeni vsi člani, ne glede na osebnost ali raven samozavesti?
4. Kako je komunikacija vplivala na kohezijo in motivacijo skupine?

Neobvezni povzetek (za poročila ali interne zapiske):

»Udeleženci so pokazali vse večjo samozavest tako pri izražanju kot pri poslušanju drugih. Komunikacija je s potekom srečanja postajala bolj vključujoča, z bolj uravnoteženim časom za govor in izboljšano uporabo spodbudnega jezika.«



Zaporedje izvedbe

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.

Neobvezni refleksijski krog

Za zaključek modula lahko moderatorji vodijo 10-minutno odprto refleksijo:

„Katero komunikacijsko navado želim nadaljevati?“
„Kdaj se počutim najbolj samozavestno pri izražanju?“ „Kaj lahko storim, da se bodo drugi počutili bolj udobno pri govorjenju?“

Udeleženci lahko delijo en prispevek, s čimer krepijo kolektivno učenje in zaupanje v skupino.





MODUL 5

SOCIALNA VKLJUČENOST

"Ustvarjanje prijaznega in raznolikega okolja."

Predlagano trajanje:

3–4 ure (razdeljeno na dva dela):

- *1. del (1,5–2 uri):* Teoretični uvod in skupinska refleksija.
- *2. del (1,5–2 uri):* Praktične vaje in scenariji, osredotočeni na vključevanje.

Ciljna skupina:

- Mladinski delavci, trenerji, prostovoljci in predstavniki klubov FootGolf, ki delajo z mladimi ženskami v športu.
- Primerno tako za nove kot izkušene vodje delavnic, ki želijo okrepiti svoje razumevanje in prakso vključevanja in enakosti v športnem okolju.





1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Prepoznati** in ceniti raznolikost med ženskami in dekleti, ki sodelujejo v FootGolfu, pri čemer upoštevajo razlike v ozadju, kulturi, sposobnostih in izkušnjah.
2. **Spodbuditi** vključujoče vedenje z uporabo strategij, zaradi katerih se vsi udeleženci na treningih in tekmovanjih počutijo dobrodošle in spoštovane.
3. **Izpodbijati** stereotipe, diskriminacijo in izključujoče odnose s konstruktivno komunikacijo in vodenjem, ki temelji na zgledu.
4. **Spodbujati** pravičnost in enakost z zagotavljanjem, da so dejavnosti, komunikacija in viri dostopni ter prilagojeni potrebam vseh.
5. **Razmišljati** o lastnih stališčih in praksah mentorstva, da bi prepoznali področja za bolj vključujoče vedenje.



I N C L U S I O N



2. TEORETIČNA VSEBINA

Razumevanje socialne vključenosti v športu

Socialna vključenost v športu se nanaša na proces ustvarjanja okolja, kjer se vsak posameznik, ne glede na svoje ozadje, spol, sposobnosti ali družbeni status, počuti cenjenega, spoštovanega in podprtega, da lahko polno sodeluje. V kontekstu *FootGolf Femina* vključenost ne pomeni zgolj omogočanja ženskam, da se pridružijo obstoječim dejavnostim – gre za **aktivno oblikovanje okolij, ki priznavajo in slavijo raznolikost**, odpravljajo ovire za sodelovanje in opolnomočajo ženske, da se svobodno izražajo skozi šport.

Vključujoče športne prakse presegajo enak dostop; osredotočajo se na **pripadnost, zastopanost in prepoznavanje**. Za številne ženske in dekleta, zlasti tiste iz premalo zastopanih ali marginaliziranih skupin, lahko udeležbo v športu ovirajo družbena pričakovanja, pomanjkanje vzornikov, finančne ovire ali nezadostna ozaveščenost v klubih. Cilj vključevanja v *FootGolf Femina* je odpraviti te ovire z izobraževanjem, podpornim mentorstvom in ozaveščanjem skupnosti.



Ključni koncepti in definicije

Raznolikost:

Razlike med posamezniki in skupinami, vključno s spolom, etnično pripadnostjo, starostjo, sposobnostmi, spolno usmerjenostjo, socialno-ekonomskim ozadjem in izkušnjami v športu. V Footgolfu raznolikost spodbuja ustvarjalnost, učenje in inovativnost – tako pri treningih kot pri tekmovanjih.

Enotnost vs. pravičnosti:

Enotnost pomeni, da se vsem zagotovijo enaki viri ali priložnosti. *Pravičnost* priznava, da ljudje izhajajo iz različnih okoliščin in zato lahko potrebujejo različne ravni podpore za doseganje primerljivih rezultatov. V vključujočih klubih FootGolfa lahko pravičnost pomeni prilagajanje intenzivnosti treninga, zagotavljanje dostopnih prostorov ali ponujanje mentorstva ženskam, ki so v tem športu nove.

Opolnomočenje:

Opolnomočenje posameznikom pomeni zagotavljanje samozavesti, znanja in priložnosti za samostojno odločanje in prevzemanje vodstvenih vlog. Opolnomočenje žensk v športu pomeni prepoznavnost, glas in sposobnost delovanja – ženskam dati prostor in priznanje, ki si ga zaslužijo kot športnice, trenerke in vodje.



Pripadnost:

Poleg sodelovanja se pripadnost nanaša tudi na čustveno povezanost in občutek sprejetosti, ki ga posamezniki čutijo v skupini. V vključujočih okoljih se udeleženci ne le »vključujejo« – čutijo, da njihova prisotnost in identiteta dodajata vrednost skupinski dinamiki.

Vključenost v kontekstu FootGolfa

FootGolf združuje družbene in strateške razsežnosti "footgolfa" z dostopnostjo in nizkimi stroški igranja. Zaradi tega je idealen šport za spodbujanje vključenosti – zlasti za ženske in mlade. Za razliko od tradicionalnega golfa FootGolf ne zahteva drage opreme ali dolgotrajnega članstva v ekskluzivnih klubih, kar odpravlja eno glavnih ovir za sodelovanje žensk.

Vendar pa je, kot je poudarjeno v analizi potreb *FootGolf Femina*, **udeležba žensk v FootGolfu po vsej Evropi še vedno bistveno nižja kot udeležba moških**. Intervjuji z igralci in nacionalnimi združenji so razkrili več dejavnikov, ki prispevajo k tej vrzeli:

- Pomanjkanje zavedanja, da je FootGolf odprt in gostoljuben za ženske;
- Zaznana moška kultura na mešanih turnirjih;



- Omejena vidnost ženskih vzornic in ambasadork;
- Nezadostno prilagojene komunikacijske in podporne strukture za novince.

Projekt FootGolf Femina obravnava ta vprašanja s spodbujanjem vključujočih klubskih praks, ustvarjanjem mrež ambasadork in razvojem gradiv za usposabljanje, ki pomagajo moderatorjem ustvariti psihološko varno in socialno podporno okolje.

Zakaj je vključenost pomembna: širši vpliv

Vključenost v šport ustvarja koristi, ki segajo daleč preko meja področja. Raziskave Evropske komisije (2022) in Unesca (2023) kažejo, da vključujoča športna okolja:

- Izboljšajo **samozavest, duševno zdravje** in **socialno pripadnost udeležencev**;
- Zmanjšajo stopnjo osipa med dekletimi in premalo zastopanimi skupinami;
- Spodbujajo **medkulturno razumevanje in empatijo**;
- Spodbujajo **vodstvene in komunikacijske veščine**, ki jih je mogoče prenesti v izobraževanje in zaposlovanje;
- Okrepiti vezi v skupnosti in socialno kohezijo.

Ko je vključenost vgrajena v klubsko kulturo, šport spremeni v **sredstvo za opolnomočenje in enakost** – kar ženskam omogoča, da pridobijo samozavest, gradijo mreže in izpodbijajo spolne stereotipe.



Gradnja vključujočih okolij v praksi

Ustvarjanje prijaznega in raznolikega okolja v FootGolfu vključuje tako **strukturne ukrepe** kot **vsakodnevne prakse**.

1. Strukturna vključenost:

- Zagotavljanje dostopa do cenovno dostopnih objektov in turnirjev za vse igralce.
- Pregled članarin, urnikov in pravil, da se zagotovi, da nenamerno ne izključujejo žensk ali drugih premalo zastopanih skupin.
- Ustanovitev mešanih odborov in vodstvenih ekip za spodbujanje uravnoveženega odločanja.

2. Vključevanje vedenja:

- Uporaba vključujočega jezika in komunikacije, ki se izogiba stereotipom.
- Pozornost na neverbalne znake in čustveno udobje udeležencev.
- Spodbujanje vrstniške podpore in pozitivne spodbude med igralci.

3. Zastopanost in vzornice:

- Povečanje vidnosti žensk v promocijskih gradivih, družbenih medijih in na vodstvenih položajih.
- Predstavitev igralke in trenerke FootGolfa kot ambasadorke tega športa.
- Deljenje zgodb o uspehu, ki odražajo raznolikost glede na starost, ozadje in izkušnje.



Primer primera: Vključujoče prakse golf klubov Good Foot

Primer 1 – »Dan odprtih vrat za ženske« (Madžarska):

Madžarski footgolf klub (Magyar Footgolf Szövetség) je uvedel dan odprtih vrat za nove igralko z slabšim znanjem. Oprema je bila zagotovljena brezplačno, udeleženke pa so bile v paru z izkušenimi mentorji. Dogodek je pomagal zmanjšati tesnobo zaradi pridružitve mešanim skupinam in okrepil samozavest med začetnicami.

Primer 2 – »Turnir mešanih parov« (Italija):

Nacionalni klub je uvedel format mešanih dvojic, v katerem so v ekipe združevali moške in ženske igralce. Pravilo je zagotavljalo enakopravno udeležbo in prepoznavnost ter spodbujalo sodelovanje in medsebojno spoštovanje namesto tekmovanja med spoloma.

Primer 3 – »Ambasadorji vključevanja« (Španija):

Klubi so izbrali igralko za ambasadorke vključevanja, odgovorne za sprejemanje novincev in posredovanje v komunikaciji v skupini. Ta praksa je okrepila pripadnost in povečala število aktivnih članic.





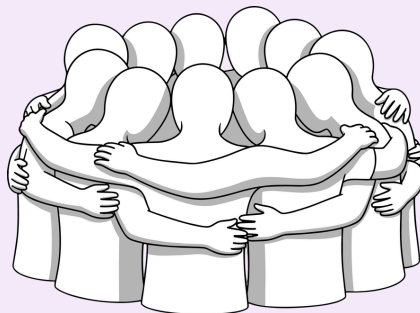
Za vključujočo kulturo FootGolfa

Trajnostne vključenosti se ne doseže z izoliranimi dogodki; zahteva **nenehno razmišljanje, podporo politik in usposabljanje**. Projekt *FootGolf Femina* vključuje vključenost v vsako področje kompetenc – samozavest, vodenje, timsko delo, odpornost in digitalno promocijo – tako da ženski glasovi postanejo vidni in trajni del identitete športa.

Ustvarjanje vključujoče kulture v FootGolfu pomeni:

- Raznolikost razumeti kot prednost in ne kot izziv;
- Vključevanje žensk ne le kot udeleženk, temveč tudi kot odločevalk;
- Zagotavljanje, da se vsaka mlada ženska v svoji športni skupnosti počuti varno, vidno in cenjeno.

Z krepitvijo vključenosti *FootGolf Femina* prispeva k širši evropski viziji »**športa za vse**« – kjer je sodelovanje pravica, ne privilegij, in kjer FootGolf postane prostor opolnomočenja, prijateljstva in vseživljenjskega učenja.





3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: Buddy Bridges (vključevanje)

Predvideno trajanje: 20–25 minut

Potrebni materiali: Nič (neobvezno: nekaj stožcev za označevanje kroga)

Namen: Hitro ustvariti psihološko varnost; vaditi vključujoč jezik; zagotoviti, da se vsak udeleženec počuti vidnega in dobrodošlenega.

Koraki (naredite to natančno):

- 1. Oblikujte krog (2 min):** Prosite vse, naj stojijo v krogu (ali polkrogu). Hitro pravilo: en glas naenkrat; aktivno poslušanje; brez prekinjanja.
- 2. Ime + »ena stvar, ki jo prinašam« (8–10 min):** Vsaka oseba pove: »Jaz sem [ime] in danes prinašam [kakovost/moč]« (npr. »radovednost«, »potrpežljivost«, »dobro vzdušje«). Skupina ponovi ime – **mikroprepoznavanje** gradi pripadnost.
- 3. Poišči svojo ujemanje (5–6 min): Vodja pokliče dva ukaza, kot sta:**
 - "Poiščite nekoga, ki se je novega športa naučil po 15. letu."
 - »Poiščite nekoga, ki ima raje družabno igro kot tekmovanje.« Hitro se razdelite v pare in si delite 30-sekundni odgovor. Dvakrat se izmenjajte.
- 4. Vključujoče afirmacije (3–4 min):** Nazaj v krog povabite 3–4 prostovoljce, da dokončajo en stavek:



- »Vključujoči Footgolf izgleda kot ... (npr. 'vsi imajo čas, da spregovorijo').« Zajemite ustno – ni treba pisati; **vodja delavnice** ponovi, da se vsebina vgradi.

Povzetek/refleksija (4–5 min):

- "Kaj te je v zadnjih 10 minutah navdalo z občutkom dobrodošlice?"
- „Kateri stavki ali vedenja so se slišali vključujoče?“
- "Kaj lahko s seboj ponesemo s tega ogrevanja na današnje treninge in turnirje?"

Dejavnost 2: Vključujoča mešanica (Remix pravil na 3 luknjah)

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali: žoge za Footgolf; dostop do 3 lukenj (ali odprtega igrišča); po izbiri stožci za označevanje odtijev.

Namen: Uresničiti načela enakosti v praksi s **prilagoditvijo pravil**, da lahko vsaka ženska, ne glede na izkušnje ali sposobnosti, smiselno sodeluje.

Priprava (3–5 min):

- Oblikujte ekipe s 3–4 igralci; ciljajte na mešane ravni izkušenj.
- Razložite format Scramble: vsi začnejo z začetkom; ekipa izbere “najboljšo” žogo; vsi igrajo naslednji udarec s tega mesta, dokler ne zadanejo luknje.



- Navedite **prilagoditve** glede na pravičnost (uporabite vse ali izberite 2–3):
 - a. **Udobna začetna točka:** novinci lahko začetno točko postavijo 3–5 metrov bližje.
 - b. **Možnost dveh dotikov:** igralec se lahko enkrat na luknjo dotakne žoge še enkrat z istega mesta.
 - c. **Prijatelj prebere:** en soigralec lahko pred ključnim udarcem **usmerja linijo/pot**.
 - d. **Tihi čas:** če nekdo da znak za »pavzo«, ekipa da 10 sekund za ponastavitev – brez vprašanj.

Koraki:

1. Dodelitev rotirajočih vlog (2 min):

- *Kapetan luknje* (ohranja tempo + pozitivnost),
- *Bralec* (predlaga linijo/strategijo),
- *Vodja za dobro počutje* (preverja udobje; pazi na preobremenitev). Vloge menjajte pri vsaki luknji.

2. Luknja 1 – Naučite se formata (12–15 min):

- Igrajte z udobno začetno točko + prebere prijatelj.
- Sredi luknje se enkrat ustavite in vprašajte: »Kdo še ni spregovoril?« Povabite ta glas.

3. Luknja 2 – Dvignite vključenost (12–15 min):

- Dodajte **možnost dveh dotikov** za vsakega igralca, ki meni, da jo potrebuje.
- Kapetan na hitro vpraša: "Potrebujemo kakšne prilagoditve?"

4. Luknja 3 – Nastavitev, ki jo je oblikoval udeleženec (12–15 min):

- Ekipe dodajo **eno pravilo vključitve po meri** (npr. »novinec vsaj enkrat izbere ekipno žogo«).
- Igraj in opazi učinek.



Povzetek/refleksija (8–10 min):

- „Katera prilagoditev je naredila največjo razliko – in za koga?“
- „Kakšno vključujoče vedenje ste opazili pri svojem kapetanu/soigralcih?“
- "Katero spremembo pravila bi lahko vaš klub sprejel ta mesec?"

Opomba za vodjo delavnice: Poudarite **prenos** – kako se te mikro-prilagoditve prevedejo v ligaške večere, dneve za začetnike in turnirje.

Dejavnost 3: Scenariji foruma: Povej prav, naredi prav

Predvideno trajanje: 30–35 minut

Potrebni materiali: Nič

Namen: Vaja odzivov iz resničnega življenja na izključenost, stereotipe ali nelagodje – z uporabo **mikro-iger** vlog in scenarija »A.C.T.« (Potrdi – Preveri – Obrni) - (Acknowledge–Check–Turn)

Mikroskripta A.C.T. (poučevanje v 1 minuti):

- **Potrdite trenutek:** »Slišim te / Vidim, kaj se dogaja.«
- **Preverite potrebo:** "Kaj bi vam zdaj pomagalo?"
- **Obrnite se na vključenost:** predlagajte/dogovorite se o ukrepu, ki bo ponovno vzpostavil pravičnost ali udobje.



Koraki:

- 1. Razložite format (1 min):** To je **forumsko gledališče**: moderator prebere scenarij; prostovoljci ga odigrajo 45–60 sekund; vsakdo lahko vstopi, se ustavi in poskusi izboljšati odgovor.
- 2. Izvedite 3 scenarije (7–8 min vsak + 1–2 min menjave):**
 - **Scenarij A:** “Zmotni” stereotip Novinec sliši: »FootGolf je bolj fantovska stvar – ste prepričani?« Cilj: Uporabiti A.C.T. za preusmeritev (»Gradimo mešano skupnost; pokažemo vam osnove.«).
 - **Scenarij B: Preobremenitev / signal za tolažbo** Igralec se vidno ne počuti udobno ob hrupu/šalanju. Cilj: Ukrep za ustvarjanje mirnega časa, rahlo odstopanje ali prilagoditev parov.
 - **Scenarij C:** Nepravičan pritisk na tempo Začetnika priganjajo: »Pohiti, zaostajamo!« Cilj: Akcijski odziv (ACT) za delitev pričakovanj: »Igramo pripravljeno, a spoštljivo; ekipa pomaga uravnati tempo.«
- 3. Izmenjujte akterje in odzivnike:** Spodbujajte različne ljudi, da preizkusijo **potrditveno** linijo, **kontrolno** vprašanje in dejanje **obračanja**.

Povzetek/refleksija (6–7 min):

- „Katera natančna besedna zveza se je zdela najbolj vključujoča, ko ste jo izrekli/slišali?“
- "Kako je korak Preverjanje spremenil izid?"
- „Katere klubske norme želimo formalizirati (npr. signal za tihi čas, majica za udobje, jezik tempa)?“



Opomba za vodjo delavnice: Naj bo besedilo preprosto in brez natisnjenih kartic. Vsak scenarij preberite na glas in izmerite čas mikroprizorov.





4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Ta razdelek vključuje tri dopolnilna orodja za ocenjevanje učenja in spodbujanje smiselne refleksije na koncu modula o socialni vključenosti. Zasnovani so za enostavno in takojšnjo uporabo na treningih ali v klubskih okoljih.

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Kako vključujoč sem v praksi?«

Namen: Spodbuditi udeležence k individualnemu razmisleku o tem, kako njihovo lastno vedenje in miselnost podpirata vključenost.

Čas: 10 minut – idealno takoj po 3. aktivnosti ali ob koncu srečanja.

Navodila:

Prosimo udeležence, naj vsako trditev preberejo potihoma in se označijo:

Vedno (3 točke) **Včasih (2 točki)** **Še ne (1 točka)**



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.			

Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk** → Močna vključujoča miselnost – še naprej delite primere s svojo ekipo.
- **15–19 točk** → Ozaveščanje – opredelite eno ali dve vedenji, ki ju je treba okrepiti.
- **8–14 točk** → Izhodišče – z vrstnikom ali mentorjem razmislite o majhnih, doslednih spremembah.

Nadaljnje vprašanje (refleksija v skupini):

"Katero izjavo želite spremeniti v osebni cilj za svojo naslednjo sejo FootGolfa?"



Orodje 2: Krog povratnih informacij med vrstniki – »Glasovi vključenosti«

Namen: Omogočiti strukturirane povratne informacije med vrstniki o opaženih vključujočih ukrepih med dejavnostmi.

Čas: 15–20 minut

Priprava:

- Sedite ali stojte v krogu.
- Vsak udeleženec poda kratke, dejanske povratne informacije eni drugi osebi, s poudarkom na specifičnem vključujočem vedenju.
- Oblika je:
 - »Cenil/a sem, ko si ...«
 - »Skupina se je zaradi tega počutila ...«
 - »Ena stvar, ki jo lahko počneš kar naprej, je ...«

Primer:

»Cenil sem, ko si tišjemu soigralcu pomagal izbrati najboljšo žogo – vsi so se zaradi tega sprostili in se počutili enakovredno. Tako naj bo tudi prihodnjič.«

Vloga vodje delavnice:

- Prvi primer si modelirajte sami.
- Zagotovite, da povratne informacije ostanejo pozitivne in osredotočene na vključevalna vedenja (ne na tehnične spretnosti).
- Partnerja za povratne informacije zamenjajte enkrat, tako da vsak udeleženec poda in prejme povratne informacije dvakrat.



Izbirna prilagoditev:

Če je skupina velika, to storite v manjših skupinah po 4–5.

Vprašanje za povzetek:

„Kaj ste se naučili o svoji lastni vlogi pri ustvarjanju vključenosti iz tega, kar so drugi opazili o vas?“

Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice – »Opazovanje vključenosti v praksi«

Namen: Pomagati vodjem delavnice sistematično opazovati in beležiti vključujoče vedenje med usposabljanjem ali vadbo.

Časovna usklajenost: Med aktivnostmi poteka neprekinjeno

Navodila:

Med katero koli od treh dejavnosti lahko vodje delavnic uporabijo ta list za sledenje vidnim kazalnikom vključenosti in zapisovanje kratkih opažanj.

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 delavnici:

Vodje delavnice pregledajo svoje zapiske in odgovorijo:

1. Katera vključujoča vedenja so se danes pojavila najbolj naravno?
2. Katera področja potrebujejo okrepitev ali opomnike na naslednji delavnici?
3. Katere spremembe (pri zasnovi ali vodenju dejavnosti) bi lahko bolje podprle vključevanje?

Neobvezna povzetna vrstica (za poročila):

»Današnja skupina je pokazala [močno/zmerno/omejeno] vključujočo interakcijo, zlasti na [območju]. Naslednji koraki: [ukrepi].«

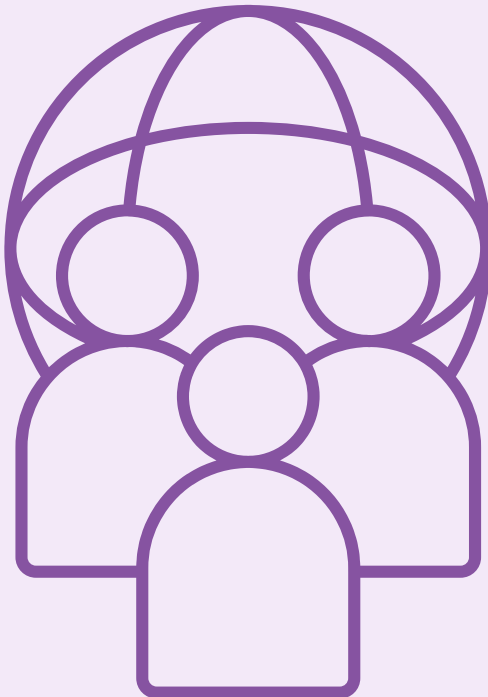




Kako kombinirati orodja

1. **Med dejavnostmi:** Vodje uporabljajo **orodje 3 (List za opazovanje)** za zbiranje primerov.
2. **Po dejavnostih:** Udeleženci zasebno izpolnijo **orodje 1 (Samooocenjevanje)**.
3. **Zaključna refleksija:** Kot zadnji skupni trenutek izvedite **orodje 2 (Krog povratnih informacij vrstnikov)**.

Ta večplastni pristop zagotavlja refleksijo s **treh vidikov** – lastnega, vrstniškega in vodje delavnice – kar ustvarja tako individualni vpogled kot dokaze o učnih izidih za poročanje in vrednotenje.





MODUL 6

ODPORNOST V VODENJU (LEADERSHIP RESILIENCE)

"Ostati motiviran in angažiran kljub izzivom."

Predlagano trajanje:

- 2–2,5 ure (po potrebi se lahko razdeli na dve krajši seji)

Ciljna skupina:

- Igralke in "novinke" FootGolfa (mladi in odrasli)
- Trenerji, mentorji in prostovoljci, ki podpirajo ženske v športu
- Mladinski delavci ali vodje delavnic, ki vodijo delavnice opolnomočenja ali športne delavnice





1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Prepoznati** pogoste čustvene in fizične izzive, s katerimi se srečujejo med treningom ali tekmovanji v Footgolfu (npr. trema pred nastopom, zgrešeni udarci, pritisk ekipe).
2. **Uporabiti** preproste tehnike obvladovanja stresa, kot so dihanje, preusmeritev osredotočenosti ali pozitiven notranji dialog, da ostanejo mirni in angažirani.
3. **Pokazati vztrajnost** tako, da kljub napakam ali utrujenosti dokončajo vaje ali dejavnosti.
4. **Spremeniti** napake v priložnosti za učenje s konstruktivnim razmišljanjem in ne s samokritičnostjo.
5. V težkih trenutkih **podpreti** vrstnike s spodbudo in pozitivno podporo.





2. TEORETIČNA VSEBINA

Razumevanje odpornosti v športu

Odpornost se nanaša na *sposobnost okrevanja, prilagajanja in krepitve* pri soočanju z izzivi, pritiskom ali neuspehom. V športu odpornost športnikom omogoča, da ostanejo osredotočeni in motivirani, tudi ko stvari ne gredo po načrtih. Vključuje tako **mentalno moč** (zaupanje vase, optimizem, osredotočenost) kot **čustveno fleksibilnost** (sposobnost uravnavanja čustev in konstruktivnega odzivanja).

Psihologi odpornost opredeljujejo kot dinamičen proces, ne kot fiksno lastnost – razvijamo in krepimo jo lahko z izkušnjami, prakso in refleksijo. Za ženske v Footgolfu je odpornost še posebej pomembna, saj se ne spopadajo le s športnimi izzivi, temveč tudi s spolno pogojenimi pričakovanji in socialnimi ovirami, ki lahko vplivajo na njihovo samozavest in sodelovanje.

Odpornost in udeležba žensk v nogometnem golfu

Čeprav FootGolf pridobiva na priljubljenosti, se udeležba žensk še vedno sooča z omejitvami, kot so pomanjkanje prepoznavnosti, samozavesti in dostopa do podpornih mrež v tem športu. Številne ženske se soočajo tudi z dodatnimi pritiski – usklajevanjem športa z delom ali družinskimi obveznostmi, soočanjem s stereotipi o atletski usposobljenosti ali premalo zastopanostjo na vodstvenih položajih.



Odpornost je v tem kontekstu več kot le individualna veščina; gre za **kolektivni proces opolnomočenja**, ki ženskam pomaga vztrajati, se podpirati in zagovarjati enakost v športnem okolju. Krepitev odpornosti ženskam daje samozavest, da ostanejo vključene, spregovorijo in navdihujejo druge.

Raziskave v ženskem športu dosledno kažejo, da odporne športnice:

- Poročajo o **višji samozavesti** in motivaciji (Fletcher & Sarkar, 2016).
- Hitreje okrevanje po stresu ali neuspehu.
- Večja je verjetnost, da bodo še naprej sodelovale dolgoročno.
- Gradijo močnejše stike z vrstniki, ki krepijo samozavest in vztrajnost.

V FootGolf Femina razvijanje odpornosti pomaga udeležencem pri soočanju tako z osebnimi kot socialnimi izzivi – od zgrešenih udarcev ali izgube osredotočenosti do subtilnega malodušja ali pomanjkanja priznanja.





Ključne komponente odpornosti

Čustvena regulacija

Sposobnost obvladovanja čustev v stresnih situacijah – ohranjanje mirnosti po slabi predstavi ali kritični pripombi.

- Tehnike vključujejo globoko dihanje, kratko vizualizacijo ali čuječnost.
- Primer: Pred ključnim strelom igralec počasi vdihne in si predstavlja uspešen strel, namesto da bi se osredotočil na morebitne napake.

Pozitivna miselnost in samogovor

Notranji dialog, ki ga imajo športniki, oblikuje njihovo uspešnost in samopodobo.

Zamenjava negativnih misli (»Tega ne zmorem«) s podpornimi (»Iz tega poskusa se lahko kaj naučim«) krepí samozavest in koncentracijo.

- Na srečanjih FootGolf Femina lahko moderatorji pred in po vadbenih krogih predstavijo kratke »scenarije samogovora«.

Usmerjenost v rast

Na napake gledati kot na priložnosti za učenje namesto na neuspehe.

- Primer: Ko udeleženci zgrešijo cilj, razpravljajo o tem, *kaj so opazili* in *kaj lahko popravijo*, ne pa o tem, »zakaj jim ni uspelo«.
- Ta sprememba gradi vztrajnost in notranjo motivacijo.



Podporni odnosi

Socialna odpornost raste v skupnostih, ki spodbujajo zaupanje, empatijo in skupno spodbudo.

- Ženski šport uspeva, ko vrstniki in trenerji spodbujajo kolektivni uspeh namesto individualnega primerjanja.
- V FootGolf Femina so v model usposabljanja vgrajeni krogi timske refleksije in vrstniško mentorstvo za ohranjanje čustvene odpornosti.

Prilagodljivost

Odporni športniki se lahko prilagodijo novim razmeram – vremenu, pravilom, soigralcem ali nepričakovanim spremembam – ne da bi pri tem izgubili osredotočenost.

- Primer: Ko se igrišče nepričakovano spremeni, odporni igralci to vidijo kot izziv, ne kot motnjo.

Odpornost kot opolnomočenje

Odpornost je tesno povezana z **enakostjo spolov** in **opolnomočenjem**. Sposobnost žensk, da ostanejo motivirane in premagajo neuspehe v športu, izziva dolgoletne stereotipe, ki dvomijo o njihovi čustveni moči ali vodstvenem potencialu.

Z razvijanjem odpornosti žensk v FootGolfu:

- Po napakah si povrnejo samozavest.
- Naučijo se konstruktivno izražati frustracije, namesto da jih ponotranjijo.



- Bodite zgled vztrajnosti in poguma mlajšim dekletom.
- Okrepite kolektivno opolnomočenje tako, da se medsebojno podpirate pri izzivih.

Ti vidiki so skladni s cilji programa Erasmus+ Sport na področju vključenosti, sodelovanja in enakosti spolov – kar kaže, da sta čustvena kompetenca in dobro počutje prav tako bistveni kot tehnične veščine za ohranjanje vključenosti športnic.

Primeri primerov in najboljše prakse

1. »Vaje za preboj« – od napake do mojstrstva

V več pilotnih delavnicah FootGolf Femina so moderatorji vključili »vaje za preboj«, kjer igralci namerno ponovijo zgrešen udarec, namesto da bi hitro nadaljevali.

- Vsak udeleženelec ustno pove, kaj je šlo narobe (»Moj fokus se je prehitro premaknil«) in kaj bo popravil (»Upočasnil bom zamah«).
- Ta vaja normalizira napake kot del učenja in spodbuja čustveno regulacijo.

Rezultat: Udeleženci so po nekaj srečanjih poročali o zmanjšani tesnobi in povečani samozavedanju.



2. Krogi spodbujanja vrstnikov

Ekipe se po vadbi zberejo, da bi delile kratko »zgodbo o odpornosti«: trenutek, ko so se počutile izzvane, in kako so se na to odzvale.

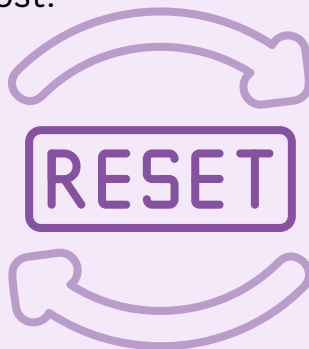
- Ta rutinska refleksija gradi povezanost, empatijo in skupno kulturo pozitivnosti.
- Poudarek se preusmeri s tekmovanja na rast skupnosti – enega od temeljev FootGolf Femina.

3. Tehnika »ponastavitve rutine«

Med lokalnimi turnirji so nekateri udeleženci pred vsako novo luknjo uporabili »rutino ponastavitve«:

- Stopite na stran, dvakrat globoko vdihnite, si predstavljajte uspeh in se nasmehnite, preden se približate žogi.
- Ta ritual znižuje stresne hormone in pomaga igralcem, da se ponovno osredotočijo.

Raziskava organizacije *Women in Sport UK* (2022) potrjuje, da lahko takšni majhni rituali povečajo doslednost uspešnosti za 15–20 % in zmanjšajo čustveno izgorelost.





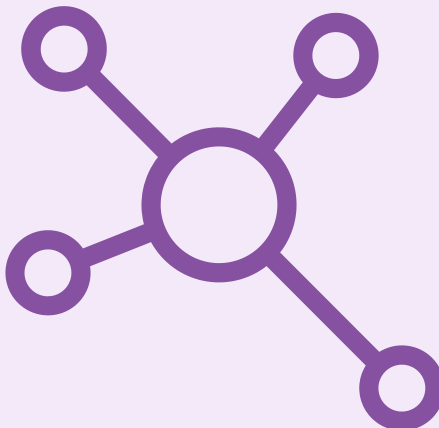
Povezovanje odpornosti z opolnomočenjem in vključenostjo

Trening odpornosti mora vedno vključevati **vključenost** in **skrb**. Za mnoge ženske šport ni le telesna zmogljivost, temveč tudi prostor za čustveno sprostitev, družbeno pripadnost in samoizražanje.

Ko se odpornost uči s sočutjem – ne kot pritisk, da bi »bili močni«, temveč kot dovoljenje za okrevanje – to spodbuja bolj vključujočo športno kulturo.

FootGolf Femina uporablja ta pristop tako, da:

- Spodbuja udeleženske k odkritemu pogovoru o čustvih.
- Prepoznava različne načine, kako se odpornost kaže (npr. spregovoriti, se pokazati, pomagati drugim).
- Promovira spodbujanje s strani vrstnikov namesto tekmovalnega primerjanja.





Povzetek

Odpornost v FootGolfu ni zmaga; gre za to, da *ostanemo prisotni, se nenehno učimo in na poti spodbujamo druge.*

Z združevanjem čustvene inteligence, pozitivnega notranjega dialoga in podpornega timskega dela ženske gradijo psihološke temelje za uspeh – tako na igrišču kot v vsakdanjem življenju.

Odporni športniki se ne izogibajo težavam – sprejemajo jih kot del rasti.

Ta miselnost, ko jo delijo vrstniki, postane tiha, a močna oblika opolnomočenja, ki spremeni način, kako ženske vidijo same sebe v športu.





3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: »Izziv okrevanja« – Učenje iz napak

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali:

- Žoge za Footgolf in dostop do manjšega vadbenega prostora ali zelenice
- Majhni stožci ali markerji
- Papir in pisala (neobvezno, za osebne zapiske)

Cilj:

Pomagati udeležencem, da napake preoblikujejo v priložnosti za rast in da po neuspehu ostanejo mirni in osredotočeni.

Navodila po korakih:

- Udeležence razdelite v manjše skupine (3–5 oseb).
- Vsak igralec izvede en udarec, pri čemer cilja na označeno tarčo.
- Po vsakem poskusu, ne glede na rezultat, vodja delavnice vpraša:
 - "Kaj se je zgodilo med tistim strelom?"
 - "Kaj ste opazili v svoji osredotočenosti ali gibanju?"
 - "Kaj boste naslednjič poskusili drugače?"
- Igralec takoj po tem odboju ponovi udarec in s tem izvede svojo prilagoditev.



- Cikel ponovite večkrat, s čimer utrdite, da sta refleksija in vztrajnost del učenja.
- Po nekaj krogih udeležence povabite, da delijo kratke vpoglede (»Spoznal sem, da hitim, ko sem živčen«, »Izboljšal sem se, ko sem se osredotočil na svoje dihanje«).

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kakšen je bil občutek, ko si po napaki ponovil nalogo?"
- "Kaj vam je pomagalo, da ste si po neuspehu povrnili koncentracijo?"
- "Kaj se lahko naučimo iz napak, tako v športu kot v življenju?"
- "Kako lahko podporne povratne informacije drugih izboljšajo odpornost?"

Nasvet za vodjo delavnice:

Slavite *trud in prilagajanje*, ne natančnosti. Poudarite, da se odpornost meri s pripravljenostjo poskusiti znova, ne s popolnostjo.

Dejavnost 2: »Ponastavitev fokusa« – Ohranjanje mirnosti pod pritiskom

Predvideno trajanje: 40–50 minut

Potrebni materiali:

- Nekaj žog in stožcev za FootGolf
- Flipchart ali tabla za pisanje
- Glasba v ozadju (neobvezna) (za pomirjujoče vzdušje)



Cilj:

Naučiti se preprostih in učinkovitih tehnik za obvladovanje stresa in ohranjanje koncentracije med nastopom.

Navodila po korakih:

1. Predstavite koncept *rutine ponastavitve*: kratek osebni ritual za obnovitev fokusa med poskusi ali po frustraciji.
2. Pokažite primer:
 - Stopi stran od žoge.
 - Globoko vdihnite (vdihnite 4 sekunde, izdihnite 4 sekunde).
 - V mislih ponovite pozitivno besedno zvezo (npr. »Miren in pripravljen«).
 - Stopite nazaj in streljajte.
3. Vsak udeleženec si ustvari svojo kratko rutino ponastavitve – 2–3 dejanja, ki mu pomagajo sprostiti se in se ponovno osredotočiti.
4. Izvedite mini izziv: igralci se izmenjujejo med udarci in vsakič vadijo postopek ponastavitve.
5. Po krogu udeleženci razmislijo o tem, kako se je spremenila njihova uspešnost ali miselnost.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kateri del vaše rutine ponastavitve je najbolj pomagal?"
- "Kakšno razliko ste čutili med posnetki s ponastavitvijo in brez nje?"
- "Kdaj bi lahko v vsakdanjem življenju uporabili tehniko ponastavitve?"



- "Kako se lahko drug drugega spomnimo, da si vzamemo premor, namesto da se čustveno odzovemo?"

Nasvet za vodjo delavnice:

Spodbujajte udeležence, da prilagodijo svojo rutino – npr. nasmeh, dotikanje žoge z namenom ali vizualizacija uspeha.

Odpornost raste, ko rutine postanejo navade samokontrole in prijavnosti do sebe.

Dejavnost 3: »Ekipna energijska štafeta« – medsebojna podpora pri premagovanju izzivov

Predvideno trajanje: 60 minut

Potrebni materiali:

- Prostor za ekipno štafeto (v zaprtih prostorih ali na prostem)
- Žoge za Footgolf ali lahke žoge
- Stožci za označevanje poti

Cilj:

Krepiti socialno in čustveno odpornost z vadbo timskega dela, spodbujanjem in motivacijo med fizičnimi izzivi.

Navodila po korakih:

- Udeležence razdelite v ekipe po 4–6.
- Vsaka ekipa izvede preprosto štafeto: kotaljenje ali brcanje žoge med stožci in nazaj.
- Izziv: Vsak krog uvede novo težavnost (npr. hitrejši tempo, manjši cilj, nedominantna noga).



- Po vsakem krogu ekipe za 1 minuto naredijo pavzo, da se pogovorijo o:
 - "Kaj nam je pomagalo uspjeti?"
 - "Kako smo se medsebojno podpirali?"
 - "Kaj bomo v naslednjem krogu poskusili drugače?"
- Poudarek ni na zmagi, temveč na spodbujanju in prilagodljivosti.
- Zaključite s skupnim refleksijskim krogom – vsak udeleženec deli en stavek, ki se začne z:
 - »Čutil/a sem se podprtega, ko ...« ali »Ostal/a sem motiviran/a, ker ...«

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Kakšna spodbuda se vam je zdela najbolj koristna, ko ste bili utrujeni ali razočarani?"
- "Kako timsko delo vpliva na vašo osebno motivacijo?"
- „Kaj vas je ta dejavnost naučila o tem, kako pomagati drugim, da ostanejo odporni?“
- "Kako se lahko ta vedenja prenesejo na trening ali tekmovanje?"

Nasvet za vodjo delavnice:

Poudarite, da je odpornost družbena – lažje je ostati motiviran, če delimo energijo in empatijo.

Uporabite to za okrepitev vključujoče filozofije *FootGolf Femina*: opolnomočenje prihaja s kolektivno močjo.



Opcijska mini aktivnost: »Moja beseda moči«

Na koncu srečanja udeležence povabite, da na kartico napišejo eno besedo, ki predstavlja njihov osebni vir odpornosti (npr. potrpežljivost, pogum, mirnost, osredotočenost).

Za prihodnje seje jih razstavite skupaj kot »Zid moči« – simboličen opomnik na skupno rast.

R E S I L I E N C E



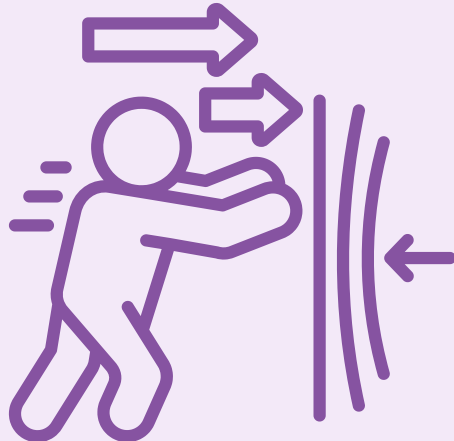
4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Povzetek

Odpornost raste z zavedanjem – razumevanjem, kako se posameznik odziva na izzive, kaj pomaga pri okrevanju in kako drugi prispevajo k motivaciji. Naslednja orodja ocenjujejo **čustveni nadzor, vztrajnost in prilagodljivo spopadanje** v športnih kontekstih ter pomagajo udeležencem prepoznati prednosti in področja za nadaljnji razvoj.

Ta tri orodja se lahko uporabljajo zaporedno ali neodvisno:

1. **Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Moja odpornost v praksi«**
2. **Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Kako skupaj ostajamo močni«**
3. **List opazovanja vodje delavnice – »Odpornost na foogolf igrišču«**





Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Moja odpornost v praksi«

Namen: Pomagati udeležencem, da razmislijo o svojih reakcijah na napake, pritiske in izzive ter da prepoznajo strategije, ki jim pomagajo ostati osredotočeni in motivirani.

Časovna razporeditev: Na koncu modula ali po večjih vajah. (10–15 minut)

Navodila: Udeleženci ocenijo vsako trditev z: **Vedno (3 točke)** **Včasih (2 točki)** **Še ne (1 točka)**

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.			



Točkovanje in refleksija:

- **20–24 točk:** *Odopen izvajalec* – kaže visoko samoregulacijo in prilagodljivost.
- **15–19 točk:** *Nastajajoča odpornost* – kaže vztrajnost z občasnimi stresnimi izpadi.
- **8–14 točk:** *Razvoj zavedanja* – začetek razumevanja čustvenih sprožilcev in priložnosti za rast.

Nadaljnja vprašanja za refleksijo:

»Katera situacija med usposabljanjem najbolj izziva mojo koncentracijo?« »Kaj mi pomaga, da se umirim, ko sem razočaran/a?« »Kdo v moji ekipi me motivira, da vztrajam?«

Nasvet za vodjo delavnice: Spodbujajte iskrenost in uporabite to orodje za sprožitev razprave o strategijah spoprijemanja – ne kot oceno uspešnosti, temveč kot *miselnost rasti*.

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Kako ostanemo močni skupaj«

Namen: Spodbujati podporno refleksijo med vrstniki in prepoznati, kako medsebojna spodbuda krepi odpornost ekipe.

Časovna razporeditev: Po skupinskih izzivih ali turnirjih, kjer sta se preizkušala sodelovanje in vztrajnost.



Navodila: Udeleženci podajo povratne informacije za enega vrstnika (lahko so naključne ali pa jih izbere vodja delavnice).

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?	

Spodbude za zaključno refleksijo (za pisno ali ustno izmenjavo):

„Kateri trenutek je najbolj jasno pokazal odpornost te osebe?“ „Kateri nasvet bi ji lahko pomagal, da ostane motivirana naslednjič?“

Nasvet za vodjo delavnice: Vzajemne povratne informacije opredelite kot medsebojno cenjenje – **cilj je prepoznati napredek in podporo**, ne kritizirati. Spodbujajte udeležence, da za pristne in opolnomočujoče povratne informacije uporabljajo primere (»Pomagali ste nam, da se ponovno osredotočimo po zgrešenem poskusu«).



Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice – »Odpornost na progi«

Namen: Pomagati vodji delavnice pri objektivnem spremljanju odpornosti udeležencev med delavnicami, pri prepoznavanju vzorcev čustvene regulacije, vztrajnosti in timskega dela.

Časovna rapozreditev: Med ali takoj po telesnih in refleksivnih dejavnostih.

Navodila: Vodje opazujejo udeležence in beležijo specifična vedenja ali citate, ki kažejo na odpornost.

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.		



Vprašanja za refleksijo vodje delavnice:

1. Kdo je danes pokazal viden napredek pri čustveni regulaciji?
2. Kateri sprožilci so povzročili frustracijo ali umik?
3. Kako je dinamika ekipe vplivala na motivacijo in vztrajnost?
4. Katere intervencije (podpora, humor, premori) so bile najbolj učinkovite za ponovno vzpostavitev osredotočenosti?

Neobvezni povzetek za poročanje:

»Udeleženci so pokazali izboljšano samoregulacijo in kolektivno odpornost. Večina udeležencev je učinkovito uporabljala rutine ponastavitve in ustno spodbudo za obvladovanje frustracij. Čustveno okrevanje je bilo najhitrejše, ko so vrstniki delili podporne povratne informacije namesto primerjave uspešnosti.«

Potek izvedbe

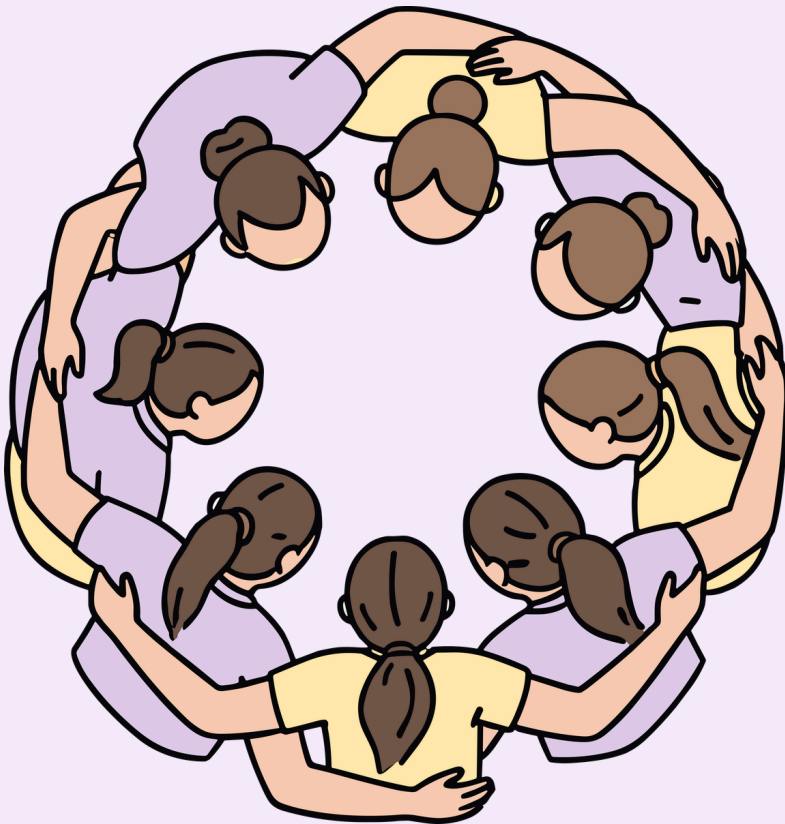
Step	Tool	Purpose
During activities	Facilitator Observation Sheet	To identify resilience behaviours in real time.
After activities	Self-Assessment Checklist	To encourage internal reflection and self-awareness.
In pairs/groups	Peer Feedback Form	To build social support and reinforce collective motivation.



Opcijski krog refleksije (10–15 min)

Za zaključek delavnice na kratko razpravljajte z uporabo teh navodil:

„Kateri trenutek me je danes navdal z najboljšo odpornostjo?“ „Kako se lahko spomnim tega trenutka, ko se bom spet soočil z izzivom?“ „Kaj lahko kot skupina storimo, da se medsebojno podpremo, ko postane težko?“





MODUL 7

POŠTENA IGRA IN ŠPORTNA ETIKA

"Igranje po pravilih in spoštovanje drugih."

Predlagano trajanje:

2–3 ure (lahko se izvede v eni podaljšani delavnici ali razdeli na dve krajši delavnici)

- *1. del (1–1,5 ure):* Razumevanje pomena poštene igre in etičnega vedenja v športu.
- *2. del (1–1,5 ure):* Praktične dejavnosti in vaje za refleksijo, ki krepijo vrednote poštenosti, integritete in medsebojnega spoštovanja.

Ciljna skupina:

- Ženske in dekleta, ki sodelujejo na treningih FootGolfa ali dogodkih v skupnosti.
- Trenerji, mladinski delavci in prostovoljci, ki spodbujajo pozitivno športno vedenje.
- Primerno za skupine z različnimi izkušnjami – tako začetnike kot izkušene igralce – za spodbujanje skupnega kodeksa ravnanja in spoštovanja.



1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. Med treningom in tekmami natančno **uporabljati** uradna pravila FootGolfa.
2. **Izkazati** spoštovanje do sodnikov, trenerjev, soigralcev in nasprotnikov – ne glede na izid igre.
3. **Prepoznati** situacije, v katerih je etično odločanje pomembnejše od zmage.
4. Z besedami in dejanji **spodbujati** varno, vključujoče in spoštljivo športno okolje.
5. **Razmisliti** o tem, kako poštena igra in etika prispevata k opolnomočenju, enakosti in pozitivnemu zgledu v ženskem športu.





2. TEORETIČNA VSEBINA

Razumevanje poštene igre in športne etike

Poštena igra je v središču vseh športov – koncept, ki presega zgolj upoštevanje napisanih pravil. Predstavlja *duh spoštovanja, poštenosti in enakosti*, zaradi česar je tekmovanje smiselno in varno.

Svet Evrope (2022) opredeljuje pošteno igro kot:
»Način razmišljanja in delovanja, ki utelešča spoštovanje drugih, spoštovanje pravil in veselje do sodelovanja.«

V Footgolfu, tako kot v vsakem športu, igralci niso odgovorni le za svoj nastop, temveč tudi za vzdušje in integriteto igre. Vsaka gesta – od priznanja sodnikove odločitve do spodbujanja nasprotnika – prispeva k etični športni kulturi.

Športna etika pa se nanaša na **načela in moralne vrednote**, ki vodijo vedenje v športnem okolju: pravičnost, spoštovanje, integriteta in skrb za druge. Etika zagotavlja, da športniki igrajo dostojanstveno in dostojanstveno sprejemajo tako zmago kot poraz.



Poštena igra in udeležba žensk v športu

Za ženske poštena igra ni le moralno pričakovanje, temveč tudi **sredstvo za doseganje enakosti**. Športnice so se morale v preteklosti spopadati s pristranskimi dojemanji, neenakim dostopom do objektov in omejeno medijsko prepoznavnostjo. Ohranjanje pravičnosti v športu zato pomeni spodbujanje enakih možnosti, prepoznavnosti in zastopanosti žensk.

Raziskava o udeležbi žensk v športu (Evropska komisija, *Enakost spolov v športu*, 2021) izpostavlja več ključnih ugotovitev:

- Ženske so pogosto premalo zastopane na vodstvenih, sodniških in trenerskih položajih.
- Ženski športi so še vedno deležni manj medijske pokritosti in sponzorske podpore.
- Ko pa ženske sodelujejo v vključujočem in pravičnem okolju, se njihova samozavest, timsko delo in socialna kohezija znatno povečajo.

Zaradi tega poštena igra ni le športna vrednota, temveč tudi **družbena odgovornost**. Okolje FootGolfa, zgrajeno na etiki, enakosti in spoštovanju, sporoča, da so prispevki žensk enako cenjeni – na igrišču in zunaj njega.



Temeljna načela poštene igre

Spoštovanje pravil in uradnikov

Spoštovanje pravil je temelj poštene igre. V Footgolfu to pomeni razumevanje osnovnih pravil (vrstni red udarcev, omejitve udarcev, bonton na zelenici) in sprejemanje odločitev sodnikov brez ugovorov.

Primer: Igralec brez prepira prizna kazen in s tem pokaže zrelost in odgovornost.

Spoštovanje do nasprotnikov

Tekmovalci so partnerji v isti izkušnji. Izkazovanje spoštovanja – čestitke nasprotnikom, spodbujanje začetnikov ali priznanje dobrih dosežkov – gradi podporno skupnost.

Primer: Med lokalnim turnirjem v FootGolfu igralka hvali nasprotnikovo natančnost tudi po porazu, s čimer krepi medsebojno občudovanje.

Integriteta in poštenost

Etika pomeni delati pravilno, tudi ko te nihče ne gleda.

Primer: Igralka natančno šteje svoje udarce, tudi če drugi tega ne opazijo, kar odraža njeno ponotranjeno poštenost. V ženskem športu integriteta pomeni tudi **zavzemanje za pravičnost** – na primer zavzemanje za enake pogoje igranja ali pravično zastopanost.



Enakost in vključenost

Prava poštena igra zagotavlja enako obravnavo ne glede na spol, sposobnosti ali poreklo.

V *FootGolf Femina* to pomeni oblikovanje vadb mešanih ravni, kjer se začetniki počutijo enako cenjene kot izkušeni igralci.

Vključuje tudi priznavanje različnih življenjskih realnosti (družinske dolžnosti, ovire pri dostopu), ki lahko vplivajo na udeležbo žensk.

Nega in varnost

Etični šport daje prednost dobremu počutju pred zmago. Spoštovanje fizične in čustvene varnosti je dejanje pravičnosti – zagotavljanje, da se noben igralec ne počuti ponižanega, pod pritiskom ali zapostavljenega. To vključuje preprečevanje diskriminacije, agresije ali izključujočega jezika.

Etika kot opolnomočenje

Etika v športu ni disciplina – gre za opolnomočenje z moralno močjo. Ko ženske v športu delujejo z integriteto in pravičnostjo, utelešajo vodstvene lastnosti, kot so poštenost, empatija in odgovornost.

Etično vedenje navdihuje tudi druge, da zaupajo in sledijo, zlasti mlajše igralke ali novince. Za ženske, ki se pogosto soočajo s socialnimi ali sistemskimi ovirami, lahko ponotranjenje etičnega vodenja v športu spremeni samozaznavanje in prepoznavnost.



Kot navaja *Unescova listina o telesni vzgoji, telesni dejavnosti in športu (2015)*:

»Integriteta športa je odvisna od dejanj vseh udeležencev – športnikov, trenerjev, funkcionarjev in gledalcev –, da se spoštujejo načela pravičnosti in človekovega dostojanstva.«

Poštena igra torej povezuje individualno opolnomočenje (zaupanje, moralni pogum) s kolektivnim opolnomočenjem (solidarnost in enakost).

Enakost spolov skozi etični šport

Poštena igra je neposredno povezana z enakostjo spolov, saj oboje temelji na **medsebojnem spoštovanju, priznavanju in enakih možnostih**. V ženskem Footgolfu:

- Etična praksa zagotavlja, da se uspešnost žensk ocenjuje po enakih standardih kot uspešnost moških.
- Pravična obravnava ženskam omogoča, da si zgradijo zaupanje v svoje spretnosti in vodstveni potencial.
- Vidnost športnic, ki delujejo pošteno in mirno, izziva stereotipe o tekmovalnosti ali čustvenem nadzoru.

Športni programi, ki temeljijo na etiki, kot je FootGolf Femina, spodbujajo vključujoče vrednote z modeliranjem spoštljive komunikacije, sodelovalnega reševanja problemov in skupnega odločanja. Ta vedenja segajo onkraj športa v vsakdanje življenje in vodenje skupnosti.



Pogoste etične dileme v športu

Etična vzgoja je najučinkovitejša, ko udeležence pripravi na odločitve v resničnem življenju. Pri Footgolfu se igralci lahko srečajo s situacijami, kot so:

- Priznanje kršitve pravila, ki ga nihče drug ni opazil.
- Odločitev o tem, ali naj nasprotniku med tekmovanjem pomaga najti izgubljeno žogo.
- Usklajevanje ambicij z iskrenostjo pri poročanju o rezultatih.
- Mirno se odzove na nepravilno ravnanje ali pristranskost.

Razprava o takšnih scenarijih med delavnicami pomaga udeležencem prevesti abstraktne vrednote v praktična dejanja. Ključno učno sporočilo: *Etika je izbira, ki jo sprejmemo vsakič, ko igramo.*

Najboljše prakse skupnosti FootGolf-a

1. Delavnice »Kodeks spoštovanja« V nacionalnih združenjih za Footgolf se pred tekmo na kratkih srečanjih dogovorijo o vedenjskih normah – kot so spoštljivo navijanje, obvladovanje frustracij in priznavanje dobre igre. Ta participativen proces krepi identiteto ekipe in medsebojno odgovornost.



2. »Mentorstvo za vzornike« Izkušene igralkе služijo kot mentorice novincem in jim dajejo zgled etičnega in spoštljivega vedenja. Z opazovanjem mirnosti in integritete v resničnih scenarijih (npr. pri obravnavanju sodnikovih odločitev ali podpori drugim po napakah) nove igralkе naravno ponotranjijo vedenje poštene igre.

3. »Nagrade za pošteno igro« na lokalnih turnirjih Nekateri klubi podeljujejo priznanja ne le za uspešnost, temveč tudi za športno vedenje. To preusmeri pozornost s tekmovanja na sodelovanje in ustvari kulturo, kjer sta prijaznost in spoštovanje cenjena prav tako kot spretnost.

Povzetek

Poštena igra in etika nista drugotnega pomena v primerjavi z uspešnostjo – sta bistvena za varno, opolnomočujočo in vključujočo športno kulturo. V *FootGolf Femina* se etika uči tako kot **vedenje** kot **miselnost**:

- **Vedenje:** upoštevanje pravil, spoštljivo ravnanje, pošteno ravnanje.
- **Miselnost:** vrednotenje enakosti, sodelovanja in samospoštovanja pred zmago za vsako ceno.

S pošteno igro ženske v FootGolfu postanejo ambasadorke spoštovanja, empatije in integritete – lastnosti, ki navdihujejo ne le boljše športnice, temveč tudi skupnosti. »Poštena igra te ne naredi manj konkurenčne – naredi te resnično močne.«



3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: »Simulacija poštene igre« – Ko se pravila srečajo z odločitvami

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali:

- Natisnjene kartice s kratkimi etičnimi scenariji (glejte primere spodaj)
- Bela tabla ali flipchart
- Pisala in papir

Cilj: Pomagati udeležencem prepoznati etične dileme v športu in raziskati ustrezne odzive, ki so skladni z vrednotami poštene igre.

Navodila po korakih:

1. Udeležence razdelite v manjše skupine po 4–5.
2. Vsaki skupini dajte kartico s scenarijem poštene igre – npr.:
 - »Med turnirjem v FootGolfu se žoga zaradi vetra rahlo premakne, vendar tega nihče ne opazi.«
 - "Vaš nasprotnik zahteva ponovitev udarca, čeprav mislite, da se ne bi smel šteti."
 - "Soigralec je po porazu razočaran – kaj storiš?"
3. Skupine imajo 5–7 minut časa za razpravo o tem, kako bi ravnale in zakaj ta izbira predstavlja (ali ne predstavlja) pošteno igro.
4. Vsaka skupina predstavi svoj scenarij in utemeljitev drugim.
5. Vodja povzame ključne vrednote, ki so bile prikazane (spoštovanje, poštenost, empatija, integriteta).



Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Zakaj je bilo v teh situacijah težko odločiti?"
- "Kako osebne vrednote vplivajo na odločitve o pošteni igri?"
- "Ste se kdaj znašli v podobni situaciji v športu ali življenju?"
- „Kako se lahko medsebojno podpiramo pri sprejemanju etičnih odločitev pod pritiskom?“

Nasvet za vodjo delavnice: Poudarite, da pri *pošteni igri ne gre za popolnost, temveč za refleksijo*. Etični športniki se učijo s postavljanjem vprašanj, ne s pretvarjanjem, da vedno poznajo odgovor.

Dejavnost 2: »Črta iskrenosti« – Zavzemanje za svoje vrednote

Predvideno trajanje: 30–40 minut

Potrebni materiali:

- Dolga vrv, trak ali označena črta na tleh
- Pripravljene izjave v zvezi s pošteno igro

Cilj: Spodbujati samorefleksijo o osebnih stališčih do etike in poštenosti skozi gibanje in dialog.

Navodila po korakih:

- Narišite ali označite dolgo črto na tleh – en konec označite z »**Strinjam se**« in drugi z »**Ne strinjam se**«.
- Pojasnite, da boste brali izjave o pravičnosti in etiki. Udeleženci naj se postavijo ob črto glede na svoje mnenje.



- Preberite 6–8 trditev, kot so:
 - "Zmaga je pomembnejša od poštene igre."
 - "V redu je kršiti pravila, če se nihče ne poškoduje."
 - "Pomaganje nasprotniku kaže na šibkost."
 - "Priznavanje napak gradi spoštovanje."
 - "Sodnikov se nikoli ne sme postavljati pod vprašaj."
- Po vsaki izjavi prosite prostovoljce, naj pojasnijo, zakaj so stali tam, kjer so stali.
- Spodbujajte odprto razpravo – poudarite raznolikost mnenj in se povežite z vrednotami FootGolf Femina, ki so spoštovanje in enakost.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- "Katera izjava vas je najbolj spodbudila k razmišljanju?"
- "Ste kdaj spremenili svoje stališče, potem ko ste slišali druge?"
- "Kaj nam to pove o tem, kako razumemo pravičnost?"
- "Kako lahko oblikujemo etično vedenje, tudi če se mnenja razlikujejo?"

Nasvet za vodjo delavnice: Ohranite neobsojajoč ton. Cilj ni doseči en sam »pravilen« odgovor, temveč ozaveščati o moralnem sklepanju in empatiji.



Dejavnost 3: »Etični kodeks FootGolfa« – Oblikovanje listine naše ekipe

Predvideno trajanje: 60–75 minut

Potrebni materiali:

- Veliki listi papirja ali kartona za plakate
- Markerji, trak in nalepke
- Neobvezno: digitalna različica za uporabo v skupini (skupni dokument ali spletna tabla)

Cilj: Skupaj ustvariti etični kodeks, ki odraža skupne vrednote in zaveze skupine k etičnemu in vključujočemu vedenju v nogometnem golfu.

Navodila po korakih:

- Začnite s kratko razpravo: »Katero vedenje naredi FootGolf prijeten in varen za vse?«
- Udeležence razdelite v manjše skupine (4–5 oseb).
- Vsaka skupina našteje 5–7 ključnih načel, za katera menijo, da bi jih moral upoštevati vsak igralec. Primeri:
 - "Spoštuj vse igralce ne glede na raven znanja."
 - "Sodnikove odločitve sprejmite mirno."
 - "Spodbujajte in slavite uspehe drugih."
 - "Iskreno priznaj napake."
 - "Igraj za užitek, ne le za rezultate."
- Združite skupine, da združijo svoje ideje v en skupni etični kodeks.



- Končna koda je napisana ali narisana na velikem plakatu in jo podpišejo vsi udeleženci.
- Razstavite ga v prostoru za usposabljanje ali ga vključite v komunikacijska gradiva projekta.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- »Katera vrednota iz našega kodeksa etike se vam zdi osebno najpomembnejša?«
- „Kaj bi se spremenilo, če bi vsi športniki sledili tem načelom?“
- "Kako se lahko med tekmovanji spomnimo, da moramo živeti po tem kodeksu?"

Nasvet za vodjo delavnice: Udeležence spodbudite, da si za osebni opomnik obdržijo kopijo ali fotografirajo končno kodo. Po želji jo lahko pregledajo na začetku prihodnjih srečanj, da okrepijo zavezanost.

Opcijska mini aktivnost: »Vzorniki poštene igre«

Povabite udeležence, naj poimenujejo enega športnika ali soigralca, ki uteleša pravičnost in integriteto. Pogovorite se, katera dejanja ali stališča to osebo delajo za vzornika – povezovanje etike z navdihom iz resničnega življenja.





4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje poštene igre

Namen: Pomagati udeležencem pri razmisleku o svojem vedenju, odločanju in čustvenih odzivih med igrami ali dejavnostmi. Spodbuja samozavedanje in prevzemanje odgovornosti za etično ravnanje.

Navodila za uporabo: Na koncu srečanja prosite udeležence, da ocenijo vsako trditev na 4-stopenjski lestvici: 1 = Redko drži | 2 = Včasih drži | 3 = Pogosto drži | 4 = Vedno drži

Spodbujajte iskreno razmišljanje; to ni preizkus, temveč vaja za osebno rast.





● Kontrolni seznam za samoocenjevanje poštene igre

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"/>

Spodbude za refleksijo (neobvezne, pisne ali ustne):

- Katera vedenja so vam danes šla najlažje? Katera so bila najbolj zahtevna?
- Kdaj ste bili ponosni na svoja dejanja ali odločitve?
- Kako lahko pokažete pošteno igro na naslednji seji FootGolfa – tudi v težkih trenutkih?



Opomba za vodjo delavnice: Udeležence spodbudite, naj si shranijo kontrolni seznam in ga po več srečanjih ponovno pregledajo, da opazujejo napredek.

Orodje 2: Obrazec za povratne informacije vrstnikov – »Poštena igra v praksi«

Namen: Spodbujati medsebojne povratne informacije in zavedanje o tem, kako etično vedenje vpliva na dinamiko ekipe.

Navodila za uporabo: Vsak udeleženec poda povratne informacije enemu od vrstnikov, ki ga je opazoval med dejavnostmi ali igrami. Vodja zbira obrazce ali vodi razpravo.

● Obrazec za povratne informacije vrstnikov

Ime osebe, ki ji dajete povratne informacije: ____
Prosimo, ocenite naslednje vidike (1 = Potrebne so
izboljšave, 4 = Odlično):

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"/>



Odpirna vprašanja:

1. Katera pozitivna dejanja si danes opazil/a pri svojih vrstnikih?
2. Kako so ta dejanja vplivala na vzdušje v skupini?
3. En predlog, kako bi lahko tvoj vrstnik še bolj okrepil svoje vedenje poštene igre:

Nasvet za vodjo delavnice: Spodbujajte povratne informacije, da bodo specifične, prijazne in konstruktivne. Primer: »*Druge si spodbujal, tudi ko si izgubil*« namesto »*Bil si prijazen*«.

Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice

Namen: Pomagati vodji delavnice pri oceni razumevanja in demonstracije etičnega vedenja udeležencev v praksi – koristno za poročanje, refleksijo in nenehno izboljševanje.

Navodila za uporabo: Vodja opazuje skupino med aktivnostmi in ocenjuje ključne kazalnike na preprosti lestvici: 0 = Ni opaženo | 1 = Občasno opaženo | 2 = Dosledno opaženo



● List z opazovanji vodje delavnice – poštena igra v praksi

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"/>	

Spodbude za refleksijo vodjo delavnice:

- Kateri etični ali pošteni trenutki so izstopali med srečanjem?
- So bile kakšne situacije, v katerih je bilo potrebno vodenje ali posredovanje?
- Kako lahko naslednja ura nadgradi današnje učenje?



Dodatek (neobvezno):

Ob koncu delavnice lahko vodje delavnice in udeleženci skupaj pregledajo rezultate samoocenjevanja in skupinskih refleksij, da bi ustvarili skupni »Načrt za izboljšanje poštene igre«.





MODUL 8

DIGITALNE IN PROMOCIJSKE VEŠČINE

"Spodbujanje ženskega športa z digitalnimi orodji."

Predlagano trajanje:

3–4 ure (lahko se razdeli na dva dela):

- *1. del (1,5–2 uri):* Uvod v pripovedovanje zgodb, osnove ustvarjanja vsebin in spletna varnost.
- *2. del (1,5–2 uri):* Praktično ustvarjanje vsebin, simulacija kampanje in povratne informacije vrstnikov.

Ciljna skupina:

- Mladinski delavci, trenerji, športnice, prostovoljci in PR službe iz klubov FootGolf ali športnih organizacij.
- Posebej primerno za udeležence z digitalnimi veščinami na začetni do srednji ravni, ki želijo uporabljati družbene medije in spletna orodja za promocijo udeležbe žensk v športu.



1. UČNI IZIDI

Do konca tega modula bodo udeleženci znali:

1. **Ustvariti** privlačne in vključujoče digitalne vsebine (npr. fotografije, kratke videoposnetke, objave na družbenih omrežjih), ki poudarjajo sodelovanje žensk v nogometnem golfu.
2. **Uporabljati** osnovna načela etične in odgovorne spletne komunikacije, pri čemer spoštujete zasebnost, privolitve in raznolikost.
3. **Prepoznati** in predstavite ženske vzornice, zgodbe in dosežke v nogometnem golfu s pozitivnimi pripovedmi.
4. **Oblikovati** preproste spletne kampanje ali objave, ki spodbujajo opolnomočenje, enakost in pravično zastopanost žensk v športu.
5. **Oceniti** vpliv digitalne komunikacije z opazovanjem angažiranosti, tona in vključujoče narave deljenih sporočil.





2. TEORETIČNA VSEBINA

Digitalno opolnomočenje v ženskem športu

V 21. stoletju je digitalna komunikacija eno najmočnejših orodij za oblikovanje stališč, vplivanje na udeležbo in krepitev prepoznavnosti. Za ženske v športu – zlasti v novih disciplinah, kot je nogometni golf – digitalni prostori ponujajo priložnost za **izpodbijanje stereotipov, deljenje pristnih zgodb in povezovanje** skupnosti med državami.

Projekt *FootGolf Femina* priznava, da lahko družbeni mediji in digitalno pripovedovanje zgodb spremenijo način, kako so ženske dojemane in predstavljene v športu. Opolnomočenje danes ni omejeno le na telesno zmogljivost, temveč se razteza na **digitalno prisotnost, glas in vpliv**. Z učenjem ustvarjanja vključujočih in navdihujočih spletnih vsebin se lahko ženske pozicionirajo kot ambasadorke tako svojega športa kot svojih vrednot.

Vendar pa raziskava *Evropske komisije (2023)* in poročilo Unesca o *enakosti spolov v športu (2022)* kažeta na vztrajne razlike med spoloma v digitalni prepoznavnosti:

- Športnice prejmejo **manj kot 10 % celotne medijske pokritosti o športu**, vključno s spletnimi platformami.



- Ko so predstavljeni, se njihova predstavitev pogosto osredotoča na videz in ne na spretnosti ali vodenje.
- Številne športnice še vedno poročajo o spletnem nadlegovanju ali neenakem priznavanju dosežkov.

Digitalna kompetenca v *FootGolf Femina* torej presega tehnične spretnosti – pomeni razvoj **odgovorne, opolnomočujoče in enakopravno usmerjene komunikacijske kulture** v klubih FootGolf in okoli njih.





Ključni koncepti

1. Digitalna pismenost v športu

Digitalna pismenost pomeni sposobnost uporabe digitalnih orodij ne le učinkovito, temveč tudi etično in ustvarjalno. Za ženski šport vključuje sposobnost:

- Ustvarite vsebino, ki verodostojno sporoča osebne in ekipne dosežke.
- Kritično ovrednotite spletne informacije (npr. prepoznajte stereotipe ali napačne informacije).
- Razumeti zasebnost, soglasje in varnost pri objavljanju slik ali videoposnetkov.
- Spodbujati vključenost in uravnoteženo zastopanost spolov v komunikaciji.

2. Vidnost in zastopanost

Vidnost se nanaša na to, kako pogosto in na kakšne načine se ženske pojavljajo v javnosti, medijih in digitalnih prostorih. Predstavitev se nanaša na *kakovost* te vidnosti – kako so zgodbe, fotografije in dosežki predstavljeni.

Vključujoča zastopanost v FootGolfu pomeni:

- Prikazovanje žensk kot **športnic, voditeljic in odločevalk**, ne le kot udeleženk.
- Vključno z raznolikostjo glede starosti, porekla in sposobnosti.
- Zagotavljanje, da podobe in jezik krepijo enakost in medsebojno spoštovanje.



3. Pripovedovanje zgodb za opolnomočenje

Pripovedovanje zgodb je osrednjega pomena za digitalno promocijo. Avtentična zgodba čustveno poveže občinstvo in ga spodbudi k sodelovanju. Dobro pripovedovanje zgodb v športu sledi trem preprostim načelom:

1. **Pokažite proces, ne le rezultatov.** Poudarite trud, timsko delo in učenje.
2. **Uporabite pristne glasove.** Naj igralke opišejo svoje izkušnje s svojimi besedami.
3. **Osredotočite se na vrednote.** Pripovedujte zgodbe, ki prikazujejo vztrajnost, prijateljstvo, vključenost ali samozavest – vrednote, ki so skladne z duhom FootGolf Femina.

Povezovanje digitalne promocije z vključenostjo in enakostjo spolov

Vsaka spletna objava, fotografija ali videoposnetek prispeva k oblikovanju javnega mnenja o tem, kdo spada v šport. Ko so ženske vidne v FootGolfu – kot športnice, trenerke, organizatorke ali ambasadorke – postane vključenost oprijemljiva.

Digitalno pripovedovanje zgodb krepi ženske glasove in gradi pripadnost na več načinov:

- **Zastopanost:** Aktivno sodelovanje žensk normalizira njihovo prisotnost v tradicionalno moških športih.



- **Dostop:** Digitalne platforme prebijajo geografske in institucionalne ovire ter ženskam iz manjših klubov ali podeželskih območij zagotavljajo enako prepoznavnost.
- **Skupnost:** Spletna omrežja omogočajo športnicam, da se povezujejo, delijo izkušnje in se medsebojno podpirajo.
- **Zagovorništvo:** Vključujoče spletne kampanje lahko spodbujajo pošteno igro, duševno dobro počutje in enakost spolov tudi zunaj samega športa.

Za mladinske delavce in trenerje ni izziv poučevati profesionalnega trženja, temveč omogočiti mladim ženskam, da se samozavestno in odgovorno izražajo na spletu. Opolnomočenje se zgodi, ko udeleženke čutijo, da so njihove zgodbe pomembne in da imajo njihovi glasovi vrednost.

Odgovorno in etično spletno ravnanje

Kot digitalni ambasadorji morajo igralci in moderatorji FootGolfa zagotoviti, da spletna komunikacija odraža spoštovanje in varnost. Naslednja načela vodijo etično promocijo:

1. Obveščena privolitev:

Preden delite fotografije ali videoposnetke, ki omogočajo prepoznavnost, vedno prosite za dovoljenje. Pojasnite, kje se bo vsebina prikazala in zakaj.

2. Pozitiven jezik:

Izogibajte se primerjanju ženskih dosežkov z moškimi ali osredotočanju na fizični videz. Poudarite trud, spretnosti in vpliv.



3. Raznolikost slik:

Uporabite vizualne elemente, ki vključujejo igralce različnih starosti, telesnih tipov in ozadij. Predstavitev krepi identifikacijo in zmanjšuje stereotipe.

4. Zasebnost in varnost:

Izogibajte se objavljanju osebnih podatkov (lokacij, kontaktnih podatkov). Spodbujajte uporabo varnih skupinskih kanalov za interno komunikacijo.

5. Avtentičnost:

Prikažite resnične trenutke – treninge, priprave, timsko delo, nasmeha po napakah – namesto preveč obdelanih slik. Avtentičnost gradi zaupanje in angažiranost.





Primeri primerov in dobre prakse

Primer 1 – »Njena zgodba o FootGolfu« (Madžarska):

Madžarska FootGolf zveza (Magyar Footgolf Szövetség) je mesečno na družbenih omrežjih ustvarila kratke intervjuje z igralkami. Vsaka objava je vsebovala citat o tem, zakaj igrajo in kaj jim nogometni golf pomeni. Kampanja je v šestih mesecih podvojila število žensk, ki spremljajo stran nacionalne zveze.

Primer 2 – »Ženske, ki vodijo« (Španija):

Lokalni klub je na Instagramu izvedel mini digitalno kampanjo, v kateri je ženske predstavil ne le kot športnice, temveč tudi kot organizatorke, sodnice in koordinatorke dogodkov. Objave so uporabljale hashtage, kot sta #SheLeadsFootGolf in #EqualGame. Sodelovanje se je povečalo za 40 %, klub pa je prejel nova povpraševanja za članstvo od žensk, ki jih zanima prostovoljstvo.

Primer 3 – »Vključevanje v akciji« (Italija):

Klubi so uporabili preprost video izziv s pametnimi telefoni: igralci so posneli 30-sekundne posnetke, ki so prikazovali trenutke timskega dela, poštene igre ali spodbude. Posnetke so zmontirali v en kratek film, ki slavi vključenost, in ga delili med regionalnim turnirjem.

Ti primeri kažejo, da za **visok učinek ni potreben visok proračun** – le ustvarjalnost, vrednote in doslednost.



Digitalna orodja za vsakodnevno promocijo

Vodje delavnic in udeleženci lahko za promocijo sporočil FootGolf Femina uporabljajo brezplačna in dostopna orodja:

- **Canva** – ustvarite vizualne objave s slogani, vabili na dogodke ali citatnimi karticami.
- **CapCut / InShot** – urejanje kratkih videoposnetkov za družbena omrežja.
- **Instagram Reels ali TikTok** – hitro pripovedovanje zgodb s podnapisi in hashtagi.
- **Skupine na Facebooku / WhatsApp** – koordinacija skupnosti in medsebojna podpora.

Spodbujajte udeležence, da vedno **preverijo vključujočnost objav tako**, da vprašajo:

- "Ali to predstavlja vse?"
- "Ali jezik opolnomoča?"
- "Bi se počutil/a spoštovanega/spoštljivo, če bi šlo za mene?"

Proti digitalni kulturi opolnomočenja

Digitalna promocija ženskega športa ni stranska dejavnost – je strateško orodje za spodbujanje sodelovanja, privabljanje partnerjev in preoblikovanje javnega dojemanja.

V *FootGolf Femina* je digitalno pripovedovanje zgodb del učne poti:

- Izboljšuje **komunikacijske in vodstvene kompetence**.
- Gradi samozavest za javno govorjenje o osebnih in skupnih dosežkih.



- Prispeva k evropskim ciljem enakosti spolov, prepoznavnosti in pravične zastopanosti v športu.

Ko ženske delijo svoje zgodbe, dosežke in lekcije na spletu, na novo opredeljujejo, kako izgledata vodenje in vključenost. Na ta način vsaka objava, videoposnetek ali kampanja postane dejanje opolnomočenja in gradnik za bolj raznoliko in vključujočo športno skupnost.





3. PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Dejavnost 1: »Ena zgodba – ena objava« (Izziv vključujočega pripovedovanja zgodb)

Predvideno trajanje: 45–60 minut

Potrebni materiali: pametni telefoni (ali katera koli naprava s kamero), papir in pisala.

Namen:

Spodbujajte udeležence k ustvarjanju pristnih in opolnomočujočih zgodb, ki poudarjajo sodelovanje in vrednote žensk v Footgolfu. Ta vaja krepi pripovedovanje zgodb, vključenost in pozitivno uokvirjanje.

Koraki:

Pripravite prizor (5 min):

Pojasnite, da pripovedovanje zgodb pomaga graditi prepoznavnost in povezanost. Spodbujajte udeležence, naj se spomnijo ene resnične osebe, trenutka ali vrednote iz FootGolfa, ki jih je navdihnila.

Primeri: prvi turnir soigralca, spodbuda trenerja ali dogodek v skupnosti, ki je okreпил samozavest.

Načrtovanje zgodbe (10 min):

Vsak udeleženec napiše preprosto "zgodbo v treh vrsticah":

1. vrstica: O kom ali o čem govorimo?

2. vrstica: Kaj se je zgodilo ali spremenilo?

Vrstica 3: Zakaj je to pomembno? (kakšno vrednost predstavlja)



Ustvarjanje vsebine (20–25 min):

Posnemite eno fotografijo ali kratek videoposnetek (največ 15 sekund), ki ujame bistvo zgodbe.

Dodajte kratek napis (največ 60 besed).

Vključite vključujoč hashtag, kot je:

#FootGolfFemina #IgraFootGolf #EnakopravnaIgra
#VključenostVAkcijo

Skupinska raba (10–15 min):

Vsak udeleženec pokaže svojo objavo skupini (ni treba objavljati na spletu).

Skupina razmišlja o tem, kaj naredi vsako zgodbo močno ali vključujočo.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- »Katere podrobnosti so zgodbi dale občutek pristnosti ali moči?«
- "Ste opazili jezik ali podobe, ki bi lahko nekoga nenamerno izključile?"
- „Kako lahko s pripovedovanjem zgodb spodbudimo več žensk, da poskusijo FootGolf?“

Opomba vodje delavnice:

Udeležence opomnite, da je cilj *povezava*, ne popolnost. Avtentične zgodbe ustvarjajo močnejšo angažiranost kot dodelane trženjske objave.



Dejavnost 2: »Vključenost skozi objektiv« (vizualna identiteta FootGolf Femina)

Predvideno trajanje: 60–75 minut

Potrebni materiali: pametni telefoni (fotoaparati), 4–5 natisnjenih primerov objav na družbenih omrežjih (neobvezno), papir za zapiske.

Namen:

Razviti vizualno pismenost – naučiti se prepoznati, kaj naredi digitalne vsebine vključujoče, uravnotežene in opolnomočujoče.

Koraki:

Ogrevalna razprava (10 min):

Prikažite 3–4 različne primere slik, povezanih s športom (lahko jih natisnete ali si jih ogledate na zaslonu).

Vprašajte:

"Kaj najprej opazite?"

"Kdo je zastopan in kako?"

"Ali ta podoba daje moč ali je stereotip?"

Foto izziv (30–35 min):

Razdelite se v pare ali trojice. Vsaka skupina prejme preprost namig:

"Pokažite timsko delo."

"Pokažite samozavest."

"Pokažite raznolikost."

"Pokažite veselje do sodelovanja."

Skupine imajo 20 minut časa, da na igrišču za nogomet/footgolf ali v njegovi bližini posnamejo 2–3 fotografije, ki ponazarjajo njihov koncept.



Izbor in razprava (15–20 min):

Vsaka skupina izbere eno fotografijo in pojasni, zakaj meni, da sporoča vključenost.

Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- »Kateri elementi (osvetlitev, kot, izraz, oblačila) so vašo fotografijo naredili vključujočo?«
- »Kako lahko zagotovimo, da se vsaka ženska počuti zastopano v naših vizualnih podobah?«
- »Katera fotografija najbolje ujame duha FootGolf Femina – in zakaj?«

Opomba vodje delavnice:

To dejavnost lahko ponovite na prihodnjih turnirjih, da ustvarite prave promocijske materiale. Udeležence vedno opomnite, naj pred javno objavo prepoznavnih slik zaprosijo za soglasje.

Dejavnost 3: »Mini kampanjski laboratorij« (od ideje do objave)

Predvideno trajanje: 75–90 minut

Potrebni materiali: papir, flomastri, telefoni ali prenosniki, neobvezna brezplačna orodja (Canva, Instagram, Facebook).

Namen:

Preoblikujte ideje udeleženk v manjše digitalne kampanje, ki spodbujajo ženski šport, vključenost in opolnomočenje.



Koraki:

Predstavite cilj kampanje (5 min):

»Vaša naloga je oblikovati kampanjo s tremi objavami za promocijo vrednot FootGolf Femina – samozavesti, vključenosti in poštene igre.«

Brainstorming in načrtovanje (15–20 min):

V majhnih skupinah (3–4 osebe) odgovorite:

Kdo je naša ciljna publika? (npr. mlade ženske, lokalni klubi, šole)

Kakšno je naše sporočilo? (npr. »FootGolf pozdravlja vse«, »Ženske vodijo na igrišču in izven njega«)

Kakšen je naš poziv k dejanju? (npr. »Pridružite se dnevu odprtih vrat FootGolfa!«)

Ustvarite vzorčne objave (30–35 min):

Člani ekipe ustvarijo tri vzorčne objave (fotografija, napis in hashtag).

Uporabljajte vključujoč jezik in vizualno doslednost (barva, ton, pozitivnost).

Skupni pregled zastopanosti: Ali so ženske vidne? Ali sporočila opolnomočajo?

Sprehod po galeriji (15–20 min):

Ekipe predstavijo osnutke svojih kampanj skupini.

Udeleženci glasujejo za najbolj *vključujočo* in *navdihujočo* kampanjo.



Vprašanja za razpravo/refleksijo:

- „Katera kampanja vas je najbolj motivirala za ukrepanje – in zakaj?“
- „Katere komunikacijske izbire so omogočile vključujoče sporočilo?“
- „Kako bi lahko te ideje uporabili v pravih kanalih družbenih medijev našega kluba?“

Opomba vodje delavnice:

Spodbujajte udeležence, da te osnutke po srečanju ponovno uporabijo. Z minimalnim urejanjem lahko postanejo uradni promocijski materiali FootGolf Femina.

Nasveti za hitro izvedbo (dodatni viri niso potrebni):

- Vse vaje je mogoče opraviti samo s **pametnimi telefoni in papirjem** – ni potrebna posebna programska oprema ali orodja za oblikovanje.
- Osredotočite se na **avtentičnost, vključenost in etično komunikacijo** namesto na tehnično popolnost.
- Če je dostop do interneta omejen, lahko udeleženci pripravijo makete brez povezave (ročno narisane ali napisane napise z nadomestnimi besedili za fotografije).



4. ORODJA ZA OCENJEVANJE IN REFLEKSIJO

Naslednja orodja ocenjujejo tako tehnične kot reflektivne učne izide tega modula – zajemajo ustvarjanje vsebin, etično uporabo digitalnih medijev in spodbujanje udeležbe žensk v športu.

Izvajajo se lahko z uporabo papirja, mobilnih naprav ali preprostih oblik razprave.

Orodje 1: Kontrolni seznam za samoocenjevanje – »Moj profil digitalne opolnomočenosti«

Namen:

Spodbujajte udeležence k razmisleku o svoji individualni rasti na področju digitalne komunikacije, vključenosti in etične ozaveščenosti.

Čas: 10–15 minut (po zadnji dejavnosti ali na koncu seje)

Navodila:

Udeleženci ocenijo vsako trditev:

Vedno (3 točke) **Včasih (2 točki)** **Še ne (1 točka)**



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.			

Točkovanje in interpretacija:

- **20–24 točk:** Digitalni prvak – vzor odgovorne in navdihujoče komunikacije.
- **15–19 točk:** Razvijanje glasu – zavedanje vključujočih načel; ohranjanje doslednosti.
- **8–14 točk:** Nastajajoča ozaveščenost – potrebna je nadaljnja krepitev samozavesti pri digitalnem samoizražanju.

Vprašanje za refleksijo (individualno):

"Katero stvar bom spremenil ali začel delati drugače v svoji digitalni komunikaciji po današnji seji?"



Orodje 2: Vaja medsebojnega pregleda – »Povratne informacije o naših digitalnih objavah«

Namen:

Omogočite konstruktivno medsebojno vrednotenje digitalnih vsebin, ustvarjenih med srečanjem (dejavnost 1 ali 3). Udeleženci ocenijo delo drug drugega na podlagi vključenosti, jasnosti sporočila in angažiranosti.

Čas: 15–20 minut

Potrebni materiali: Izpolnjene digitalne objave ali osnutki kampanj (prikazani na telefonih ali pisni maketi).

Navodila:

1. Razdelite se v pare ali oblikujte majhne skupine po 3–4 osebe.
2. Vsak udeleženec deli eno objavo ali osnutek kampanje.
3. Vrstniki posredujejo povratne informacije z uporabo naslednjega obrazca:

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?	

Ko vsi vrstniki podajo povratne informacije, udeleženci določijo en specifičen ukrep, ki ga bodo sprejeli za izboljšanje svoje naslednje digitalne objave.



Vloga vodje delavnice:

Spodbujajte konstruktivne komentarje in udeležence opomnite, da se morajo povratne informacije osredotočati na vsebino in sporočilo, ne na kakovost oblikovanja.

Vprašanja za skupinsko refleksijo:

- "Kaj sem se naučil o tem, kako drugi dojemajo moje digitalno sporočilo?"
- »Katere povratne informacije so me presenetile ali mi dale novo perspektivo?«

Orodje 3: List opazovanja vodje delavnice – »Vključenost in vpliv v digitalni praksi«

Namen:

Zagotovite vodjem delavnice strukturiran način za spremljanje razumevanja in praktične uporabe udeležencev med digitalnimi aktivnostmi.

Časovna razporeditev: Stalno opazovanje med aktivnostmi 1–3.

Navodila:

Medtem ko udeleženci ustvarjajo, fotografirajo ali oblikujejo vsebino, moderator označi opažena vedenja in doda kratke opombe.



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.		

Refleksija moderatorja po srečanju:

1. Katera vključujoča komunikacijska vedenja so se danes pojavila najbolj naravno?
2. S katerimi težavami so se udeleženci srečali pri ustvarjanju opolnomočujočih vsebin?
3. Katere veščine (tehnične, komunikacijske ali etične) je treba okrepiti v naslednji seji?

Neobvezna povzetna vrstica za poročanje:

»Udeleženci so pokazali vse večje zaupanje v vključujoče digitalno pripovedovanje zgodb in odgovorno uporabo spletnih platform. Prihodnje seje bodo okrepile jasnost sporočil in raznolikost vsebin.«



Kako kombinirati orodja

Med aktivnostmi:

Vodja izpolni **orodje 3 (list za opažanja)**.

Po fazi ustvarjanja:

Udeleženci uporabljajo **orodje 2 (medsebojni pregled)** za izmenjavo strukturiranih povratnih informacij.

Ob zaključku seje:

Vsi izpolnijo **orodje 1 (Samocenjevanje)** in na glas ali pisno delijo eno točko za razmislek.

Ta tristopenjski pristop zagotavlja **merljive učne dokaze** in spodbuja osebno refleksijo, vzajemno učenje in opazovanje s strani trenerja – vse v skladu z zahtevami programa Erasmus+ za ocenjevanje na podlagi kompetenc.





MODUL 9

KAKO PRIPRAVITI DELAVNICO FOOTGOLF FEMINA

"Načrtovanje, izvajanje in vrednotenje vključujočih in opolnomočujočih vadbenih sej za ženske v nogometnem golfu."

Naslov: Kaj početi na igrišču za FootGolf in kaj početi, ko igrišča ni?

1. Namen in pregled modula

Navodilo: Opišite splošni cilj modula. Pojasnite, da ta modul podpira vodje delavnic, trenerje in mladinske delavce pri organizaciji delavnic FootGolf Femina, ki odražajo vrednote projekta (vključenost, enakost, opolnomočenje in zabava). Vključite:

- Zakaj je ta modul potreben.
- Kaj loči delavnico FootGolf Femina od običajne športne vadbe?
- Katere rezultate naj bi moderatorji dosegli po zaključku tega modula.



2. Pripravljalni koraki za moderatorje

Navodila: Navedite jasna navodila po korakih za pripravo na delavnico FootGolf Femina.

Opišite:

- Kako izbrati osrednji modul(e) in kompetence (npr. samozavest, vodenje, poštena igra).
- Kako oceniti skupino udeležencev (izkušnje, ozadje, motivacija).
- Kako izbrati in prilagoditi lokacijo (igrišče za nogometni golf ali alternativni prostor).
- Kateri materiali so potrebni (krogle, stožci, natisnjena odsevna orodja itd.).
- Kako zagotoviti vključenost (dostopnost, kulturna občutljivost, mešane sposobnosti).
- Načrtovanje časa in varnostni vidiki.

Priložite kratek **kontrolni seznam** za pripravo (ki ga je treba izpolniti pred dostavo).

3. Okvir izvedbe delavnice

Navodilo: Opišite priporočeno strukturo delavnice FootGolf Femina. Za vsako fazo uporabite podnaslove in na kratko razložite, kaj naj se zgodi v posameznem delu.



Predlagana struktura:

- **Uvodna faza (20–30 min):** Predstavitev, prebijanje ledu, pregled ciljev srečanja, določanje skupinskih dogovorov.
- **Osrednja učna ura (90–120 min):** Izvedba 2–3 aktivnosti, izbranih iz modulov kompetenc.
 - *Obravnavajte obe nastavitvi:*
 - **Na igrišču za FootGolf:** Opišite, kako varno in vključujoče izvajati vaje, mini igre in timsko delo.
 - **Brez igrišča:** Opišite, kako uporabljati prilagojene dejavnosti (npr. simulacije timskega dela, igranje vlog, komunikacijske igre, dejavnosti, ki temeljijo na razpravi).
- **Faza refleksije (20–30 min):** Udeležence vodite skozi skupinsko ali individualno refleksijo (npr. »Kaj sem se danes naučil o sebi?«).
- **Zaključna faza (10–15 min):** Povzetek, zahvale, skupinska fotografija ali obrazec za povratne informacije.

4. Orodja za evalvacijo in refleksijo za moderatorje

Navodilo: Opišite, kako bodo moderatorji ocenili kakovost in vpliv delavnice. Navedite predloge ali kratke razlage za:



- **Kontrolni seznam za pripravo na delavnico** (pred izvedbo).
- **Obrazec za povratne informacije udeležencev** (po srečanju).
- **Refleksijski list za moderatorja** (za oceno kakovosti izvedbe in učnih izidov).
- Neobvezno: vključite kazalnike ali primere iz prejšnjih srečanj FootGolf Femina.

5. Priloga: Vzorec predloge za delavnico

Navodila: Na eno stran na kratko opišite, kako bi lahko izgledala delavnica FootGolf Femina. Vključite:

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

To tabelo lahko uporabite kot vizualni vodnik za načrtovanje učnih ur in zagotavljanje ravnovesja med telesno aktivnostjo, refleksijo in vključenostjo.



7. Kaj storiti, če nimate igrišča za FootGolf

Navodila: Opišite strategije in primere za prilagajanje delavnic notranjim ali alternativnim okoljem.

Vključite:

- Kako ustvarjalno uporabiti majhne zunanje ali notranje prostore (parke, šolska dvorišča, telovadnice).
- Nadomestki za opremo za FootGolf (mehke žogice, stožci, papirnate tarče).
- Alternativni fokus vsebin: timsko delo, samozavest, komunikacija, etika, digitalna promocija.
- Kako uporabiti videoposnetke, pripovedovanje zgodb ali digitalna orodja za simulacijo resničnih izkušenj FootGolfa.

Spodbujajte partnerje k izmenjavi najboljših praks in fotografij prilagojenih srečanj.





**FOOTGOLF
FEMINA**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



**Co-funded by
the European Union**