



**FOOTGOLF
FEMINA**



Co-funded by
the European Union

FootGolf Femina: Posilnenie mladých žien prostredníctvom športu a komunity

FGFEM - Číslo projektu 101183983

**Brožúra o tom, ako zorganizovať
workshop FootGolf Femina**

Úvod

Komplexný sprievodca pre trénerov, mládežníckych pracovníkov, lektorov a kluby.

Workshop FootGolf Femina je oveľa viac než len športové podujatie – je to príležitosť vytvoriť bezpečné, inkluzívne a posilňujúce prostredie, kde si mladé ženy (15–29) môžu vyskúšať FootGolf, spojiť sa s ostatnými, vybudovať si sebadôveru a cítiť sa súčasťou pozitívnej komunity. Táto príručka poskytuje kompletnú štruktúru krok za krokom pre plánovanie, prípravu, realizáciu a hodnotenie workshopu. Zahrňa tiež dva plne rozvinuté scenáre pre prostredia s FootGolfovým ihriskom aj bez neho, čím zabezpečí dostupnosť workshopu kdekoľvek.



1. Fáza plánovania (4–6 týždňov pred workshopom)

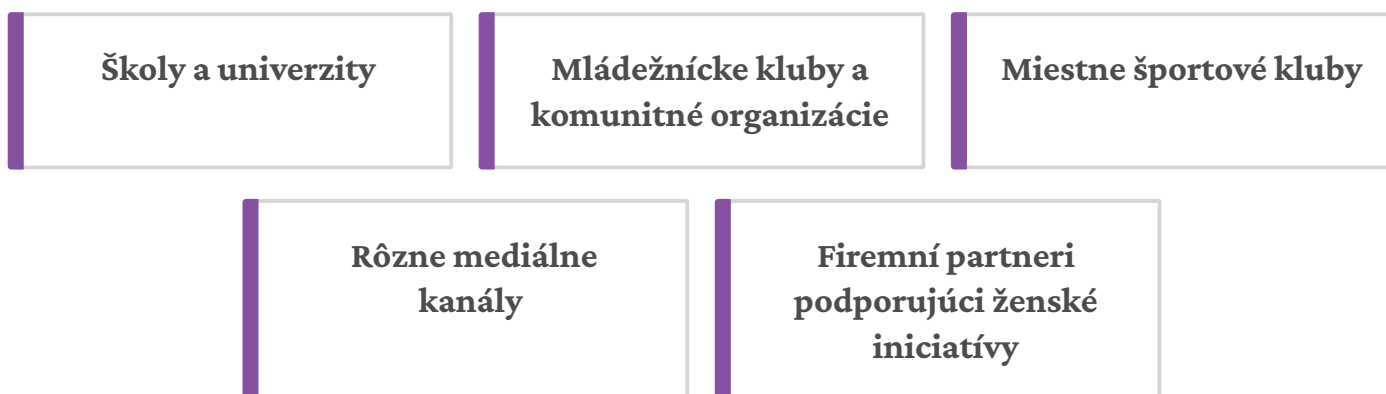
1.1 Definujte cieľovú skupinu

Pochopenie, pre koho je workshop určený, pomáha určiť komunikáciu, výber aktivít, miesto konania a štýl facilitácie.

Možné cieľové skupiny:

- Dievčatá vo veku 15–18 rokov (školy, mládežnícke centrá)
- Mladé ženy vo veku 19–29 rokov (študentky, miestne komunity)
- Začiatocníčky zvedavé na FootGolf
- Ženy vracajúce sa k športu po prestávke
- Nedostatočne zastúpené skupiny (vidiecke oblasti, migrantské komunity, ekonomicky znevýhodnené ženy)

Náborové kanály:



☐ **Tip:** Používajte priateľské, inkluzívne vizuály zobrazujúce rôznorodé ženy.

1.2 Naplánujte dátum a čas

Vyberte si čas, ktorý maximalizuje účasť. Zvážte:

- Vyhnite sa obdobiam skúšok alebo štátnym sviatkom
- Popoludňajšie / večerné hodiny pre študentky a pracujúce ženy
- Dopoludňajšie hodiny pre víkendové programy

**2–2,5
hodiny**

Ideálna dĺžka trvania: 2–2,5 hodiny



1.3 Vyberte a zabezpečte miesto konania

Dve hlavné možnosti:

A) Vonkajšie FootGolfové ihrisko

Ideálne pre pohlcujúci zážitok, ale závisí od počasia, dostupnosti a nákladov.

B) Vnútrotný priestor

Perfektne sa hodí pre začiatocíkov, teoretické časti, základné cvičenia a propagacné workshopy.

Miesta: telocvične, športové haly, komunitné centrá, triedy.

Kontrolný zoznam pre miesto konania:

Dostupnosť (doprava, parkovanie)

Bezpečné prostredie

Toalety a šatne

Adekvátne osvetlenie

Vnútrotná záložná možnosť (ak je miesto konania vonku)



1.4 Pripravte komunikačnú stratégiu

Efektívna propagácia zväčšuje účasť a buduje nadsťenie.

Komunikačné materiály by mali zahŕňať:

- Plagáty
- Príspevky na sociálnych sieťach
- E-mailové pozvánky
- Krátke propagacné videá
- Registracný formulár (odporúč sa Google Forms)



Kľúčové informácie:

„Vhodné pre
zачátočičky“

„Pre ženy vo veku
15–29 rokov“

Cť si priniest' (pohodlné oblečenie,
voda)

Výhody: zábava, nový šport, podporujúca komunita

2. Príprava na deň workshopu (1 – 7 dní pred)



2.1 Určenie tímu facilitátorov

Úlohy by mali byť jasné a zdieľané:



Hlavný facilitátor

Vedie teoretické a praktické aktivity

Vytvára atmosféru stretnutia



Asistent trénera

Podporuje ukážky, poskytuje spätnú väzbu, monitoruje bezpečnosť



Koordinátor

Spravuje materiály, registráciu, občerstvenie



Fotograf / správca sociálnych médií

Zachytáva momenty na sčrenie



Kontakt pre bezpečnosť a prvú pomoc

Zabezpečí dodržiavanie zdravotných a bezpečnostných postupov

2.2 Pripravte všetky materiály

Materiály pre interiér:

- Laptop + projektor
- Prenosná jamka
- Futbalové lopty /mäkké lopty
- Flipchart + fixky
- Papier, perá, lepiace papieriky
- Láhkové kuzle na označenie zón
- Reproduktor pre audio/video

Materiály pre exteriér:

- Futbalové lopty (veľkosť 5)
- Kuzle/znacky
- Prenosná jamka (voliteľné)
- Opalňovacie krémy, vhodné tienenie
- Zabezpečenie pitného režimu
- Lekárnička

2.3 Vytvorte príjemné prostredie

Prvý dojem je dôležitý, najmä pre mladé ženy, ktoré skúšajú nový šport.

Pripravte:



Srdečné privítanie pri vstupe



Hudba počas príchodu



Občerstvenie (voda, ovocie, müsli tyčinky)



Malé uvítacie darčeky (náramky, nálepky, klubové odznaky)



Značkový banner (vizuálna identita FootGolf Femina)



2.4 Vstupný dotazník (voliteľné, ale odporúčané)

Krátky, jednoduchý a užitočný pre prispôsobenie workshopu.

Spýtajte sa:

1. Pochli ste už FootGolfe?
2. Aké športové skúsenosti máte?
3. Čo by ste dnes chceli vyskúšať alebo sa naučiť?
4. Máte záujem o budúce tréningy?

3 Štruktúra workshopu (2 – 2,5 hodiny)



3.1 Otvorenie a prelomenie ľadu (10 – 15 minút)

Účel: uvoľniť účastníkov, vytvoriť prepojenie, znížiť nervozitu.

Nápady:

"Jedna vec, ktorú si užívam na tom, že som aktívny/a"

"Čo dnes dúfam zažiť"

Krátka energizujúca hra (nefyzická)

Kľúčové posolstvo: Všetci sú vítaní, vsšetci sem patria a dnes je to o zábave a objavovaní.

3.2 Teoretický úvod (30–40 minút)

Navrhovaný obsah:

1

Stručná história a vývoj
FootGolfu

2

Kde a ako sa hrá

3

Vybavenie a základné
pravidlá

4

Etiketa a dress code

5

Video so ženami vo
FootGolfe

6

Predstavenie
klubu/organizácie

7

Otázky a odpovede

Tip pre facilitáciu: Udržujte túto sekciu dynamickú – vizuálne prvky, krátke videá, ukážky.



3.3 Praktická časť – Dva scenáre

Toto je jadro workshopu. Nižšie sú dva plne vyvinuté scenáre, ktoré zabezpečujú inkluzívnosť a prispôsobivosť v akomkoľvek kontexte.

Scenár A: Keď máte prístup k FootGolfovému ihrisku

Ciele:

Predstaviť skutočnú hru v bezpečnom, podpornom prostredí. Pomôcť ženám zažiť tento šport prostredníctvom praktického cvičenia.



Štruktúra:

1

Rozcvička (5 – 10 minút)

- Láhke dynamické natáňovanie
- Jednoduché koordinacné úlohy
- Párové balancné cvičenia

2

Demonštrácia na ihrisku (10 – 15 minút)

Ukážte:

- Techniku kopania
- Putovanie
- Krátky chipový kop
- Dlhý výkop
- Umožnite účastníckam pozorovať kopy z rôznych uhlov.

3

Tréningové stanoviská (20 – 25 minút)

Vytvorte 3 – 4 stanoviská:

- Putovanie (mierenie na jamku)
- Kontrolované kopanie (kuzle alebo branky)
- Kopy na diaľku
- Cvičenie na taktické rozhodovanie (vyberte najlepšiu líniu k cieľu)

Účastnícky sa striedajú v malých skupinách.

4

Mini súťaž v kopaní na jamku (10 – 15 minút)

Zábavné, jednoduché, budujúce sebedomie

Použite symbolické ceny (nálepky, medaily, certifikáty)

5

Skupinová reflexia (5 minút)

Opýtajte sa:

- Čo bolo najľahšie?
- Čo vás prekvapilo?
- Čo by ste si chceli vyskúšať nabudúce?

Scenár B: Keď NEMÁTE prístup na FootGolfové ihrisko

Mnoho partnerov, škôl a klubov nemá v blízkosti FootGolfové ihrisko. Workshopy môžu byť napriek tomu kvalitné, zábavné a zmysluplné.

Prispôsobenie pre interiér/alternatívne exteriéry



1. Rozcvička (5 – 10 minút)

Použite cvičenia vhodné do malých priestorov:

- Uvedomenie si postavenia chodidla
- Rovnováha a zapojenie stredu tela
- Cvičenie „zameranie na cieľ“



2. Ukážka s prenosnou jamkou (10 minút)

Prenosná jamka alebo kruh nalepený na podlahe funguje dokonale.

Ukážte:

- Technika krátkeho kopu
- Postavenie chodidla
- Zorná línia
- Kontrolovaná sila



3. Stanoviská zručností (20 – 25 minút)

Plne prispôsobiteľné a rovnocenné z hľadiska učenia:

- **Presnosť zásahu** — Kuzle alebo obruče ako ciele
- **Smerová kontrola** — Priame prihrávky
- **Výzva s prekážkami** — Kuzle usporiadané na precvičovanie presnosti
- **Cvičenia s mäkkou loptou** — Bezpečné kopanie v interiéri bez poškodenia



4. Mini tímová hra (10 – 15 minút)

Príklady:

- "Najbližšie k kruhu"
- "Výzva „Traf bránku“"
- Tímová štafeta s presným kopaním

Tieto aktivity budujú tímového ducha a sebadôveru – najmä u nových hráčov.



5. Skupinová reflexia (5 – 10 minút)

Zamerajte sa na posilnenie:

- "Ako ste sa cítili, keď ste skúsili niečo nové?"
- "Čo sa vám páčilo najviac?"
- "Chceli by ste niekedy pokračovať vo FootGolfe vonku?"



6. Záver a hodnotenie

Záver (10 minút)

- PodĎakujte účastníkom
- Ponúknite informácie o budúcich podujatiach
- Vysvetlite, ako sledovať projekt
- Skupinová fotografia

Hodnotenie (5 minút)

Tlačný alebo digitálny formulár spätnej väzby:

- Splnil workshop vaše očakávania?
- Čo sa vám najviac páčilo?
- Chceli by ste v budúcnosti navštíviť ďalšie FootGolf aktivity?
- Čo by ste zmenili?

7. Po workshope

Dokumentácia



Šírenie

Aktualizácie po podujatí zvyšujú viditeľnosť a motivujú ostatných.

Zahrňte:

- 3–5 fotografií
- Najdôležitejšie momenty workshopu
- Citát od účastníka alebo facilitátora

Vnútoraná reflexia

Diskutujte s facilitátormi:

1. Čo fungovalo dobre?
2. Čo je potrebné zlepšiť?
3. Cítili sa účastníci bezpečne a podporovaní?

8. Ďalšie Odporúčania



Zabezpečte inkluzívnosť

- Používajte pozitívny, nesúdiaci jazyk
- Podporte účastníčky na všetkých úrovniach zručností
- Podporujte tímovú prácu a vzájomné povzbudzovanie
- Vyhnite sa porovnávaniu schopností



Bezpečnostné aspekty

- Jasné pokyny
- Monitorujte techniku
- Zabezpečte prestávky na voľno
- Majte pripravenú prvú pomoc



Na emocionálnom prostredí záleží

- Oslavujte každý pokrok
- Podporujte snahu
- Oceníte individuálne úsilie
- Poskytujte konštruktívnu a láskavú spätnú väzbu

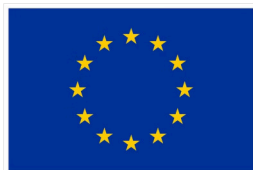
Zhrnutie

Workshop FootGolf Femina by mal byť zábavný, inkluzívny, budujúci sebavedomie a otvorený. S dôkladnou prípravou, premyslenou facilitáciou a flexibilnou adaptáciou – či už na skutočnom FootGolf ihrisku alebo v interiéri – sa workshop stáva silným priestorom pre mladé ženy, aby objavili svoje silné stránky, spojili sa s ostatnými a pocítili radosť zo športu.

Keďže FootGolf Femina workshop starostlivo navrhnutý, stáva sa viac než len aktivitou – stáva sa momentom posilnenia.

Zrieknutie sa zodpovednosti

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



**Co-funded by
the European Union**