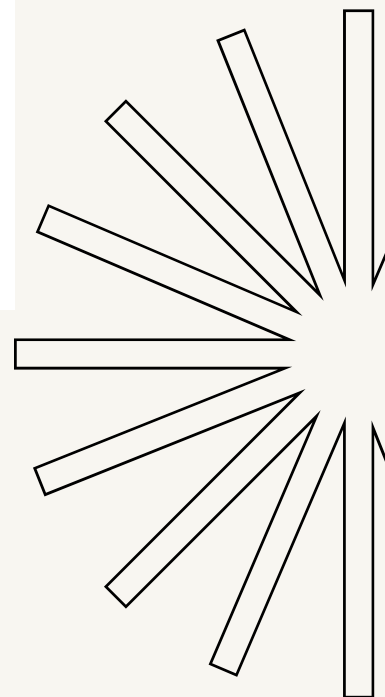




Co-funded by  
the European Union

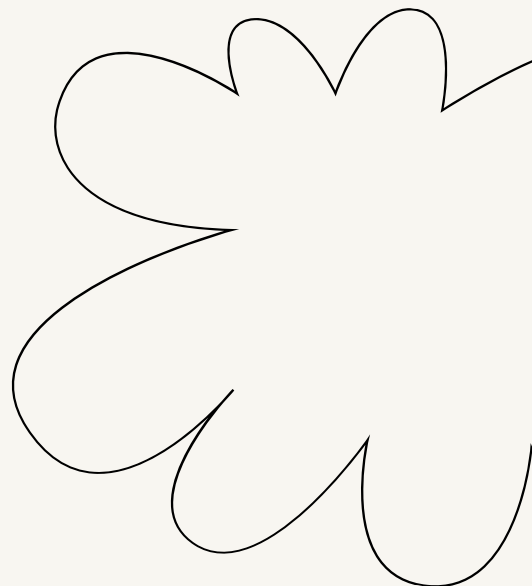


# Empowered Female Coaches of Basketball

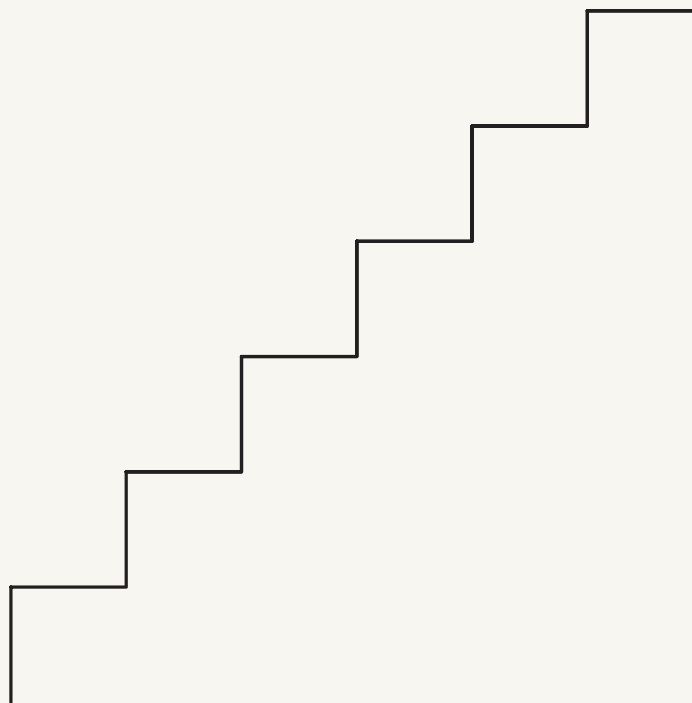
# Moduł szkoleniowy

"Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności."

# Spis treści



03	O projekcie
06	Konsorcjum projektowe
11	Analiza sytuacji
30	Sesje
75	O programie Erasmus + Sport



# O projekcie

Projekt "**Empowered Female Coaches of Basketball**" zajmuje się obecną sytuacją kobiet trenerek koszykówki w Europie, od momentu rekrutacji, do udziału w amatorskiej, a nawet profesjonalnej koszykówce. Projekt ten ma na celu uwidocznienie potrzeby debaty i zaoferowanie propozycji polityk promujących udział kobiet na różnych stanowiskach przywódczych w koszykówce, takich jak zarządzanie zespołem.

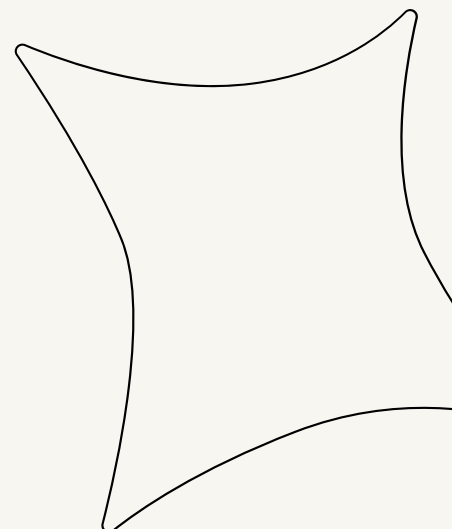
W 2017 r. w badaniu przeprowadzonym przez Organizację Narodów Zjednoczonych oszacowano, że 50,5% światowej populacji stanowią mężczyźni, a 49,5% kobiety. Jednak w tym samym roku spośród około 210 trenerów (głównych i asystentów), którzy byli częścią 30 francyz NBA, tylko 0,014% ogółu stanowiły kobiety. NBA to męska konkurencja, ale pomimo tej oczywistości, na stanowiskach technicznych przeznaczonych do bezpośredniego podejmowania decyzji (trenerzy i asystenci), oraz przy obowiązkach, w których dominuje wiedza i inteligencja, niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną czy kobietą, obecność kobiet była minimalna i niecodzienna.

Konsorcjum projektu "Empowered Female Coaches of Basketball" używa NBA jako przykładu, ponieważ jest w czołówce światowych sportów męskich. Liga ta zaakceptowała, że nie może się rozwijać, jeśli nie integruje się z pozostałymi 50% populacji.

Nie inaczej jest w rozgrywkach kobiecych. W najwyższych rozgrywkach koszykówki kobiet, Eurolidze Kobiet organizowanej przez FIBA, można zaobserwować tę samą sytuację. Pomimo tego, że są to rozgrywki kobiece, składające się z profesjonalnych klubów z całej Europy, stosunek trenerów płci żeńskiej do trenerów płci męskiej jest minimalny. Wśród 20 drużyn rywalizujących w tych rozgrywkach, tylko 7 kobiet jest częścią sztabu trenerskiego z 60 ogółem. Spośród tych 7 kobiet tylko 3 zajmują stanowisko głównego trenera. Proporcja ta jest wyraźnie zaburzona.

Omawiając tę kwestię z uczestnikami projektu, zidentyfikowano następujące problemy:

- Promowanie postaci trenerki poprzez kampanie. Brak wzorców do naśladowania nie pomaga zachęcić zawodniczek do kontynuowania kariery koszykarskiej.
- Niewielkie predyspozycje ze strony klubów, a nawet federacji do wybierania dziewcząt i kobiet do trenowania swoich drużyn.
- Potrzeba przyspieszenia zmiany mentalności w świecie sportu, która pomoże osiągnąć prawdziwą równość, nie tylko w odniesieniu do sportowców, ale także w zarządzaniu.



ednak głównym problemem jest to, że nawet dziś takie sytuacje nadal mają miejsce, a nieliczne zmiany, które są widoczne, są powolne i niewystarczające. Równość musi być jednym z priorytetów każdego nowoczesnego społeczeństwa.

Projekt "Empowered Female Coaches of Basketball" jest realizowany w partnerstwie Barcel'hona Sports Events z Hiszpanii, Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) z Serbii, Associacao Desportiva Cultural e Social de Carvalhais z Portugalii, Akademia Sportu Młode Lwy Gdańsk z Polski i A.S.D. DKB z Włoch w okresie 01.01.2023 - 31.12.2023

**Cel ogólny:** Wspieranie współpracy międzynarodowej w dziedzinie koszykówki amatorskiej w celu zwiększenia liczby trenerów kobiet w Europie.

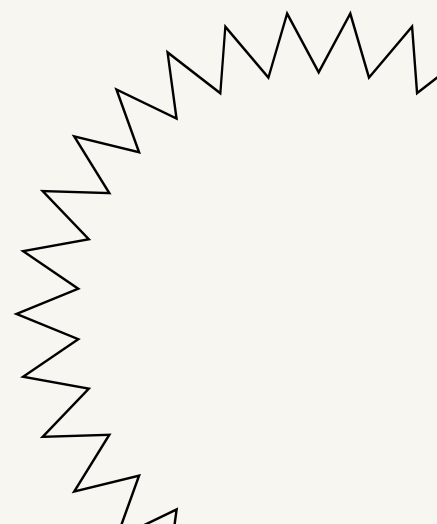
**Cele projektu są następujące:**

- Opracowanie nowej metodologii kształcenia amatorskich trenerek koszykówki
- Zapewnienie młodym sportowcom, studentom, amatorom i graczom rekreacyjnym umiejętności i kompetencji do zostania trenerami/trenerkami koszykówki na poziomie amatorskim i profesjonalnym
- Utworzenie sojuszu trenerek koszykówki.

**Grupy docelowe:**

**1. Aktywne zawodniczki.**

Młodzi gracze są jedną z głównych grup docelowych tego projektu. Wielu młodych ludzi trenuje koszykówkę i kocha ten sport. Z wielu powodów, czy to kontuzji, edukacji, problemów finansowych, braku wsparcia itp., wielu młodych ludzi decyduje się zakończyć swoją niedawno rozpoczętą karierę koszykarską. Ponieważ nadal kochają koszykówkę, zostanie trenerem jest dla nich szansą na kontynuowanie tego sportu. Projekt skierowany jest do młodych koszykarzy i koszykarek, oferując możliwości dodatkowej edukacji. Uczestnicy projektu otrzymają nową wizję, umiejętności i kompetencje, aby kontynuować karierę koszykarską, rozwijając się w roli trenera. Projekt ten nie jest skierowany wyłącznie do profesjonalnych zawodniczek, które mają większe możliwości kontynuowania kariery jako trenerki, wręcz przeciwnie, dotarcie do całej społeczności zawodniczek amatorskich, a nawet tych na początkowym etapie szkolenia, jest głównym zadaniem, w celu zwiększenia liczby trenerów w europejskiej koszykówce.





## **2. Byłe zawodniczki**

W ostatnich latach wiele zawodniczek, które wcześniej otrzymało licencję różnych federacji, zostało z różnych powodów zmuszonych do odejścia z koszykówki. Z jednej strony kobiety czują się bardziej uwarunkowane obowiązkami rodzinnymi, zwłaszcza gdy są matkami. Uważają, że ta odpowiedzialność jest nie do pogodzenia z ogromną ilością czasu wymaganą do trenowania zespołu. Ważne jest również, aby podkreślić, że dziewczęta nie mają takich wzorców jak chłopcy, takich jak Nadal, Alonso, Ronaldo, Messi, Gasol. Wpływ kobiecego sportu jest bardzo ograniczony. Sukcesy kobiet czasami nie są nawet wspomniane w mediach. To bolesna kwestia. Wiele z nich śledzi koszykówkę z zainteresowaniem, ale z zewnątrz, ta metodologia ma na celu "odzyskanie" wszystkich kobiet, które były zawodniczkami w tym sporcie i zaoferowanie im możliwości bycia jego częścią, odgrywając rolę trenerów.

## **3. Fani koszykówki**

Koszykówka to sport, który ma wielu fanów, w tym wiele kobiet. Ich związek z naszym sportem może mieć miejsce za pośrednictwem członka rodziny, przyjaciół lub mediów. Dzięki temu projektowi można dać szansę fanom, którzy z zainteresowaniem śledzą koszykówkę i może to stać się dla nich szansą. W rzeczywistości duży odsetek trenerów płci męskiej nie przeszedł przez fazę zawodnika, ani nie miał żadnego kontaktu z koszykówką aż do wieku, w którym zdecydowali się studiować, aby zostać trenerami. Popularność koszykówki jest tak duża, że wiele osób poznaje ją w starszym wieku i integruje się później.

# Konsorcjum projektowe

## Barcel'hona Sports Events - Hiszpania

Barcel'hona Sports Events to założona w 2014 roku organizacja zajmująca się organizacją wydarzeń sportowych. Członkowie założyciele, Francisco Caballero i José Antonio Nevado, mają za sobą prawie 40 lat doświadczenia w koszykówce, najpierw jako zawodnicy, a później jako trenerzy i dyrektorzy sportowi niektórych klubów w rejonie Barcelony. To doświadczenie w świecie koszykówki sprawiło, że doskonale znają katalońską społeczność klubową, a także katalońskie i hiszpańskie rozgrywki. Przez cały ten czas stworzyliś sieć współpracy z wieloma klubami i federacjami regionalnymi w Hiszpanii, co pozwoliło im organizować obozy treningowe i turnieje z udziałem klubów i federacji krajowych z całego świata. Ich grupy docelowe obejmują kluby i federacje narodowe z Europy (Hiszpania, Szkocja, Wielka Brytania, Finlandia, Dania, Norwegia, Islandia, Węgry, Francja), a także z reszty świata: Japonii, USA i Australii. Wśród organizowanych przez nich turniejów koszykówki można wyróżnić Torneig de Bàsquet Junior "Ciutat de L'Hospitalet" oraz turniej U18, który jest prawdopodobnie najbardziej prestiżowym i historycznym turniejem na scenie europejskiej (w 2020 roku odbyła się jego 41. edycja); oraz Międzynarodowy Turniej Kadetów CB Sant Josep de Badalona, którego są współzałożycielami. Podczas Mistrzostw Świata w Koszykówce, które odbyły się w Hiszpanii w 2014 roku, byli również zaangażowani w ich organizację jako menedżerowie zawodów w Barcelonie w Palau Sant Jordi. Organizacja współpracuje również z klubami i stowarzyszeniami w sektorze koszykówki, takimi jak NBN23, stowarzyszenie zajmujące się cyfryzacją meczów koszykówki poprzez cyfrową kartę wyników, które opracowało Swish APP, narzędzie technologiczne do monitorowania zawodów dla zawodników, trenerów, kibiców itp. Współpracują również z Basket Cantera TV, najpopularniejszym kanałem internetowym z transmisją strumieniową w Hiszpanii, który gromadzi główne zawody koszykówki młodzieżowej w Hiszpanii i Europie. Kanał ten posiada największą bazę danych wideo z meczów w Hiszpanii. Obie organizacje świadczą usługi konsultingowe i współpracują przy komercjalizacji swoich produktów. Biorąc pod uwagę ich doświadczenie w koszykówce, większość organizowanych przez nich wydarzeń jest związana z tym sportem, chociaż organizowali także wydarzenia sportowe związane z piłką nożną, pływaniem i piłką ręczną.

## Kontakt / Media społecznościowe

Website: [www.barcel-honasports.com](http://www.barcel-honasports.com)

Facebook: @BarcelhonaSports

Instagram: @barcelhonasports

E-mail: [fcaballero@barcel-honasports.com](mailto:fcaballero@barcel-honasports.com)

[janevado@barcel-honasports.com](mailto:janevado@barcel-honasports.com)

## **Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) - Serbia**

Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) jest organizacją pozarządową non-profit, której celem jest budowanie potencjału młodzieży, wdrażanie programów edukacji rówieśniczej, promowanie wartości międzykulturowych, demokracji, integracji grup mniejszościowych, praw człowieka, a także aktywnego uczestnictwa młodych ludzi na wszystkich poziomach życia społecznego poprzez działania takie jak warsztaty, szkolenia, seminaria, wymiany młodzieży, wykłady, konferencje na różnych poziomach, z naciskiem na pracę z dziećmi i młodzieżą, promowanie praw człowieka i wspieranie aktywnego uczestnictwa młodych ludzi. Głównymi darczyńcami Club for Youth Empowerment 018 są: Komisja Europejska - programy takie jak "Erasmus Plus", "Europa dla Obywateli", "Młodzież w działaniu", "Współpraca transgraniczna Bułgaria - Serbia", Rada Europy - Europejska Fundacja Młodzieży, Ambasada Norwegii, Ambasada Holandii, Ambasada USA, Balkan Trust for Democracy, Misja OBWE w Serbii, Ministerstwo Młodzieży i Sportu, Ministerstwo Kultury, Ministerstwo Spraw Zagranicznych, Miasto Nis itp. Club for Youth Empowerment 018 wdrożył już ponad 150 międzynarodowych projektów wspieranych przez programy Komisji Europejskiej, Europejską Fundację Młodzieży i innych odpowiednich darczyńców, dzięki czemu organizacja ma doświadczenie i wiedzę w zakresie opracowywania wniosków o projekty na poziomie międzynarodowym, a także ich wdrażania. KOM 018 wykorzystuje sport i gry w pracy z młodymi ludźmi, pracownikami młodzieżowymi, ale także współpracuje z klubami i stowarzyszeniami sportowymi. Organizacja była wspierana przez różne programy UE, zwłaszcza Erasmus + i Erasmus + Sport. Zespół KOM 018 posiada wysoki poziom wiedzy specjalistycznej w zakresie realizacji międzynarodowych i europejskich projektów promujących integrację społeczną, promowanie wartości europejskich, takich jak tolerancja, wzajemne zrozumienie i akceptacja, fair play, praca zespołowa, zwalczanie dyskryminacji i stereotypów oraz uprzedzeń wobec osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie grup ludzi, a także w wykorzystaniu sportu i gier jako metody pracy z młodymi ludźmi. Wreszcie, organizacja ma duże doświadczenie w opracowywaniu nowych metodologii dla pracowników młodzieżowych i sportowych.

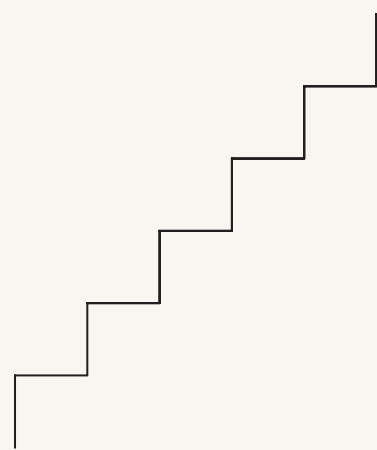
Kontakt / Media społecznościowe

Website: [www.kom018.org.rs](http://www.kom018.org.rs)

Facebook: @KOM018

Instagram: @kom018.nis.serbia

E-mail: [kom018projects@gmail.com](mailto:kom018projects@gmail.com)





## **ADCS Carvalhais - Portugalia**

"Stowarzyszenie Społeczne, Kulturalne i Sportowe Carvalhais" (ADCS Carvalhais) zostało założone w 1991 roku, a niektóre z najważniejszych działań tego lokalnego stowarzyszenia sportowego przez wiele lat polegały na organizacji i uczestnictwie w turniejach piłkarskich, a ostatnio kolarstwo górskie i inne rodzaje aktywności sportowej nadają stowarzyszeniu nową dynamikę. Stowarzyszenie ściśle współpracuje również z lokalną społecznością przy organizacji festiwali i uroczystości związanych z obszarem wiejskim, na którym ma swoją siedzibę. Dziś "Carvalhais Social, Cultural and Sport Association" jest młodą i dynamiczną organizacją z siedzibą na północy Portugalii, ale z oczami skierowanymi na Europę i resztę świata.

Wdrożyli wiele projektów sportowych Erasmus + i mają bogate doświadczenie w tej dziedzinie. W tej chwili nowe działania mają szerokie spektrum, które obejmuje turystykę pieszą, koszykówkę, piłkę nożną i eSport. Stowarzyszenie współpracuje również z interesariuszami z regionu, którzy udzielają im wsparcia w wielu naszych projektach i działaniach sportowych. Niedawno wdrożyło projekt koszykówki w swoim stowarzyszeniu o nazwie "Równe szanse poprzez integracyjną współpracę w koszykówce" (EPIC -Basketball) i był to ogromny sukces. Stowarzyszenie ma niewielki zespół, ale z bardzo dobrą wiedzą i doświadczeniem w wielu różnych dyscyplinach sportowych, ponieważ większość osób współpracujących ze stowarzyszeniem to profesjonaliści sportowi (nauczyciele, trenerzy i menedżerowie sportowi).

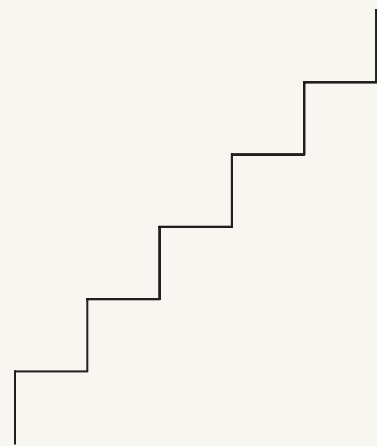
Kontakt / Media społecznościowe

Website: <https://adcscarvalhais.pt>

Facebook: <https://www.facebook.com/adcscarvalhais2017>

Instagram: [https://www.instagram.com/adcs\\_carvalhais](https://www.instagram.com/adcs_carvalhais)

E-mail: [adcscarvalhais2017@gmail.com](mailto:adcscarvalhais2017@gmail.com)





## Akademia Sportu "Młode Lwy" - Polska

Akademia Sportu "Młode Lwy" to młodzieżowy klub koszykówki, który powstał w sierpniu 2012 roku, a jego celem jest propagowanie i rozwijanie kultury koszykówki oraz wychowanie dzieci i młodzieży w duchu sportu, w oparciu o zasady fair-play, zdrowej rywalizacji i pracy zespołowej.

Kluczowymi, podstawowymi celami naszej działalności są:

- Wzrost aktywności fizycznej lokalnej społeczności.
- Kształtowanie nawyku aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży w lokalnych szkołach.
- Rozwój kompetencji dzieci poprzez aktywność sportową.
- Promocja wydarzeń koszykarskich.

Obecnie w akademii rozwija się i trenuje ponad 100 dzieci. Rozpoczynają współpracę z lokalnymi przedszkolami z najmłodszymi dziećmi, oferując program bezpłatnych zajęć dla dzieci w wieku do 8 lat. Podstawą działalności klubu sportowego jest koszykówka i oficjalne pomorskie oraz polskie rozgrywki koszykówki młodzieżowej - prowadzą drużyny do kategorii U15 (dzieci w wieku od 9 do 15 lat). Wszystkie dzieci są pod opieką trenerów, którzy edukują je (podkreślając znaczenie nauki w szkole) i rozwijają umiejętności koszykarskie oraz aktywne i zdrowe podejście do życia. Klub jest zdedeterminowany, aby oferować i wykonywać najwyższej jakości i w pełni profesjonalne usługi dla młodych ludzi i ich rodzin. Jest organizacją non-profit prowadzoną przez zarząd złożony z wolontariuszy i fanów koszykówki. Rodzinę "Lwów" tworzą zawodnicy (obecni i byli) oraz ich rodzice, pracownicy klubu, wolontariusze i kilka podmiotów prawnych, a głównymi partnerami są Miasto Gdańsk i Ministerstwo Sportu.

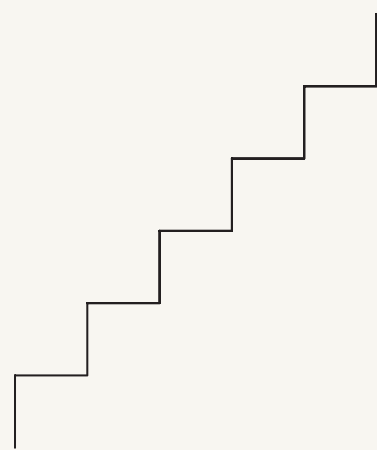
Kontakt / Media społecznościowe

Website:<https://www.mlodelwy.pl/>

Facebook: @Szkoła Koszykówki Młode Lwy Gdańsk

Instagram: @mlodelwy

E-mail: [bartoszteleszko@mlodelwy.pl](mailto:bartoszteleszko@mlodelwy.pl) / [mlodelwy@mlodelwy.pl](mailto:mlodelwy@mlodelwy.pl)



## **Amatorskie Stowarzyszenie Sportowe DKB - Włochy**

Amatorskie Stowarzyszenie Sportowe DKB (Darwin Knew Basketball) działa na terenie Włoch w celu promowania koszykówki i streetballu 3x3. Grupa 20 osób w wieku poniżej 35 lat skonsolidowała się w ciągu dekady z konkretnym celem promowania sportu na każdym poziomie w ich okolicy (w prowincji Piacenza, region Emilia Romagna).

Organizowane wydarzenia i inicjatywy mają charakter non-profit, ale mają na celu integrację, zabawę i promocję aktywnego i zdrowego życia w różnych grupach wiekowych. A.S.D. DKB przez lata skonsolidowało ważne doświadczenie w organizacji turniejów koszykówki i wydarzeń 3x3 (14 lat). Główne wydarzenie, DKB 3x3, po latach ciągłego rozwoju, jest obecnie uznanym poziomem Włoskiej Federacji Koszykówki jako jeden z 5 mistrzowskich turniejów koszykówki ulicznej w obwodzie 3x3 we Włoszech.

Oprócz turnieju streetball, A.S.D. DKB organizuje równoległe wydarzenia, takie jak Stramlòn, rekreacyjne wydarzenie sportowe dla wszystkich stowarzyszeń i grup przyjaciół, w tym osób niezrzeszonych w okolicy, aby zapobiegać siedzącemu trybowi życia i zachęcać do aktywnego stylu życia poprzez zabawę i gry dla dzieci i dorosłych. DKB jest również organizatorem DKB Dunk Contest, najważniejszego konkursu wsadów we Włoszech z udziałem międzynarodowych gości z różnych kontynentów.

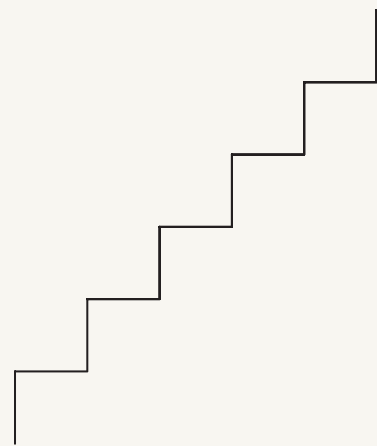
Kontakt / Media społecznościowe

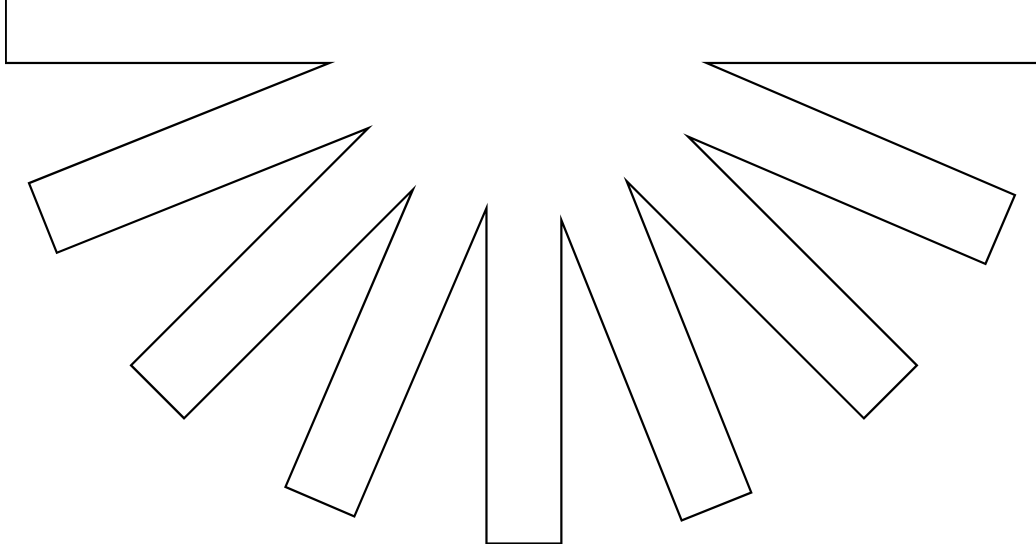
Website: [www.dkb3x3.org](http://www.dkb3x3.org)

Facebook: DKB Darwin Knew Basketball

Instagram: [@dkb3x3](https://www.instagram.com/dkb3x3)

E-mail: [amministrazione@dkb3x3.org](mailto:amministrazione@dkb3x3.org) - [angela.adamoli@virgilio.it](mailto:angela.adamoli@virgilio.it)





# **ANALIZA SYTUACJI**

# ANALIZA SYTUACJI - HISZPANIA

Celem tej analizy sytuacji trenerów koszykówki kobiet w Hiszpanii jest pokazanie nam "migawki", która pokazuje nam rzeczywistość, znając prawdziwe liczby i pokazuje nam prawdziwy dystans, który wciąż istnieje w stosunku do dominacji mężczyzn trenerów.

## KONTEKST

Licencje sportowe w Hiszpanii. Aby lepiej umiejscowić się w sytuacji, użyjemy kilku wykresów, które pomogą nam zrozumieć obecną sytuację związaną z występowaniem postaci trenera kobiet w Hiszpanii. Zaczniemy od ogólnych aspektów, które pozwolą nam poznać obecny kontekst i które mogą dać nam wskazówki, w którym kierunku powinniśmy się udać, aby poprawić obecną sytuację i jej wpływ na przyszłość koszykówki.

Dzięki pierwszemu wykresowi, który znajdziemy poniżej, dowiemy się, co reprezentuje koszykówka pod względem liczby licencji federacyjnych w porównaniu z resztą sportów federacyjnych w Hiszpanii w 2022 roku. Hiszpańska Federacja (FEB) odzyskała drugą pozycję w rankingu licencji federacyjnych w ciągu ostatniego roku, po spadku na piątą pozycję w 2021 roku z powodu boomu w sportach na świeżym powietrzu. W ubiegłym sezonie FEB osiągnęła 377 108 licencji, o 9,2% więcej niż w 2021 roku.

Ewolucja licencji sportowych w Hiszpanii rok do roku

Discipline	2018	2019	2020	2021	2022
Athletics	85.401,00	78.098,00	70.759,00	85.539,00	92.466,00
Car Races	26.314,00	26.180,00	16.392,00	21.585,00	23.553,00
<b>Basketball</b>	<b>385.110,00</b>	<b>385.635,00</b>	<b>376.352,00</b>	<b>272.451,00</b>	<b>377.108,00</b>
Handball	99.185,00	100.368,00	90.336,00	92.539,00	98.861,00
Hunt	317.065,00	335.474,00	334.635,00	337.326,00	333.845,00
Cycling	75.680,00	74.768,00	75.638,00	77.972,00	74.675,00
Football	1.063.090,00	1.095.604,00	1.074.567,00	907.223,00	1.137.651,00
Golf	270.996,00	269.743,00	271.609,00	284.776,00	293.378,00
Horse Riding	50.781,00	52.405,00	61.976,00	72.987,00	68.770,00
Hockey	16.209,00	16.411,00	16.270,00	15.081,00	16.761,00
Judo	105.206,00	108.145,00	97.092,00	61.089,00	98.791,00
Karate	72.910,00	75.406,00	66.201,00	56.016,00	75.100,00
Mountain & Climbing	233.161,00	248.406,00	248.983,00	273.549,00	289.605,00
Swimming	67.918,00	69.483,00	67.399,00	65.454,00	66.775,00
<u>Pádel</u>	72.266,00	75.818,00	75.548,00	96.543,00	96.561,00
Skating	64.789,00	65.820,00	65.130,00	66.123,00	71.198,00
Rugby	35.682,00	37.782,00	37.750,00	32.333,00	38.461,00
Tennis	78.100,00	71.091,00	70.151,00	80.318,00	83.521,00
Volleyball	84.645,00	85.847,00	91.222,00	79.108,00	95.438,00

W 2021 r., ze względu na wzrost popytu na sporty na świeżym powietrzu spowodowany pandemią, Królewska Hiszpańska Federacja Golfa oraz Hiszpańska Federacja Alpinizmu i Wspinaczki przewyższyły Hiszpańską Federację Koszykówki pod względem liczby członków. Mimo że FEB nie odzyskała poziomu sprzed pandemii, jest bliska liczbie licencji federacyjnych z 2019 r. i lat poprzednich, dzięki czemu liczba federacji w latach 2018-2020 przekroczyła 375 000 licencji w ciągu trzech sezonów. Piłka nożna pozostała królem sportu, ponownie przekraczając milion licencji federacyjnych w 2022 roku. Najczęściej uprawiany sport w Hiszpanii odnotował wzrost o 27,7% między poprzednim sezonem a tym jeszcze wcześniejszym, zwiększając liczbę licencji do 1,1 miliona. Spośród 4,10 miliona licencji federacyjnych w 2022 r. 75,70% (2,93 miliona) stanowili mężczyźni, podczas gdy pozostałe 24,20% (998 085) odpowiadało kobietom. Nigdy w historii sportu w Hiszpanii kobiety nie były tak blisko miliona licencji federacyjnych.

Kluby koszykarskie w Hiszpanii. Po uzyskaniu globalnej wizji sportu w Hiszpanii i poznaniu pozycji, jaką zajmuje koszykówka, teraz skupimy się tylko na naszym sporcie. Drugi wykres, który zobaczymy, przedstawia liczbę klubów w każdej wspólnocie autonomicznej. Hiszpania ma 19 regionalnych federacji, które są odpowiedzialne za wszystko, co związane z koszykówką w zakresie rywalizacji, licencji i promocji na każdym terytorium.

Zauważamy, że koszykówka jest obecna na całym terytorium dzięki sieci klubów, które docierają do wszystkich zakątków Hiszpanii. W całym kraju działa łącznie 2616 klubów.

Liczba klubów w regionie

Region	Nº Clubs
Castilla y León	446
Cataluña	424
Comunidad Valenciana	325
Andalucía	235
País Vasco	198
Aragón	186
Comunidad de Madrid	166
Galicia	104
Castilla La Mancha	90
Canarias	87
Asturias	73
Islas Baleares	67
Región de Murcia	47
Extremadura	46
Cantabria	38
La Rioja	38
Navarra	34
Melilla	7
Ceuta	5

Licencje koszykarskie w Hiszpanii. Jeśli chodzi o liczbę licencji, na kolejnym wykresie znajduje się ranking 5 wspólnot autonomicznych z największą liczbą licencji koszykarskich (dla obu płci). Wśród pierwszych 5 wspólnot autonomicznych osiąga ją one 69% całkowitej liczby licencji na terytorium kraju.

#### Liczba licencji według regionu

Region	2022
Madrid	79.455
Cataluña	74.947
Comunidad Valenciana	41.470
País Vasco	34.748
Andalucía	29.340
Resto	117.148

Poniższy wykres przedstawia bardzo ważne dane, statystyki te pokazują liczbę licencji sportowych Hiszpańskiej Federacji Koszykówki w 2018 i 2022 roku, z podziałem na płeć. Zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet, liczba licencji stale spadała w ciągu dwóch lat dotkniętych pandemią.

#### Liczba licencji według płci

Gender	2018	2019	2020	2021	2022
Men	247.106	252.708	245.813	173.968	246.464
Women	138.004	132.927	130.539	98.483	130.644
Total	385.110	385.635	376.352	272.451	377.108

Brak widoczności i wzorów do naśladowania. Gdy już poznamy liczbę klubów, licencji sportowych i ile z nich należy do kobiet, pokażemy poniżej dwa wykresy, które pomogą nam zrozumieć, dlaczego liczba kobiet-trenerów jest nadal bardzo niska i znacznie poniżej liczby mężczyzn-trenerów. W tych przypadkach zobaczymy, że brak widoczności i niewykorzystywanie możliwości tworzenia wzorów do naśladowania, które stymulują i inspirują młodych graczy, mogą być niektórymi z przyczyn obecnej liczby kobiet-trenerów.

Pierwszy wykres z tych dwóch przedstawia ranking meczów koszykówki, które osiągnęły największą oglądalność telewizyjną w Hiszpanii do 2019 roku. Finał Mistrzostw Świata w Chinach 2019, rozegrany pomiędzy drużynami Hiszpanii i Argentyny, osiągnął średnio 6 168 000 widzów. To o około 20 000 więcej niż w przypadku finału Eurobasketu 2015, w którym Hiszpania zmierzyła się z Litwą.

## Najchętniej oglądane mecze koszykówki w historii

Game	Year	Competition	Viewers	Screen Share
Spain vs Argentina	2019	World Cup in China	6.168.000	46,5 %
Spain vs Lithuania	2015	<u>Eurobasket</u>	6.148.000	44,5 %
Spain vs USA	2012	Olympic Games in London	5.400.000	44,9 %
Spain vs USA	2008	Olympic Games in Beijing	2.627.000	68,8 %

Jeśli cofniemy się do 2008 roku, czwartego najczęściej oglądanego meczu koszykówki przez hiszpańskich widzów, rekord hiszpańskiej żeńskiej drużyny koszykówki był okresem wielkich sukcesów sportowych:

- Eurobasket 2009 (Łotwa): Brąz
- Mistrzostwa Świata 2010 (Czechy): Brąz
- Eurobasket 2013 (Francja): Złoto
- Mistrzostwa Świata 2014 (Turcja): Srebro
- Eurobasket 2015 (Węgry): Brąz
- Igrzyska Olimpijskie 2016 (Brazylia): Srebro
- Eurobasket 2017 (Czechy): Złoto
- Mistrzostwa Świata 2018 (Hiszpania): Brąz
- Eurobasket 2019 (Serbia): Złoto

Dlatego też koszykówka kobiet, pomimo osiągnięcia wielkiego sukcesu sportowego w ostatnich zawodach międzynarodowych, osiągnęła znacznie mniejszy zasięg medialny niż męska reprezentacja narodowa.

Hiszpańskie zawodniczki w WNBA. Na poniższym wykresie zobaczymy listę hiszpańskich zawodniczek, które rywalizowały w najlepszej lidze świata, WNBA. Wykres przedstawia liczbę sezonów rozegranych w lidze amerykańskiej. W trzeciej kolumnie wykresu widzimy obecną pracę zawodników, którzy grali w WNBA. Tylko 3 z nich pozostały związane z koszykówką w zadaniach trenerskich. Najbardziej znaną i najbardziej widoczną jest Anna Montañana, trenerka, która spędziła kilka sezonów jako asystentka w drużynie ligi ACB. Szkoda, że nie było więcej tak znanych zawodniczek, które poświęciły się pracy trenerskiej po zakończeniu kariery zawodniczej.



## Hiszpańskie zawodniczki, które grały w WNBA

Player	Nº of Seasons	Current Job
Sancho Lyttle	15	Businesswoman
Astou Ndour	6	Player
Amaya Valdemoro	3	TV Commentator
Anna Cruz	3	Player
Marta Xargay	2	Unknown
<b>Núria Martínez</b>	<b>2</b>	<b>Women's CBS Barça Coaching staff</b>
Leticia Romero	1	Player
<b>Anna Montañana</b>	<b>1</b>	<b>Professional Coach</b>
Elisa Aguilar	1	FEB President
Begoña García	1	Businesswoman
Marina Ferragut	1	Businesswoman
Betty Cebrián	1	FIBA European Development Projects
<b>Isa Sánchez</b>	<b>1</b>	<b>Women's National Team Coaching staff</b>
Maite Cazorla	1	Player
Marta Fernández	1	TV Commentator
Raquel Carrera	1	Player
Aina Ayuso	1	Player

## SYTUACJA PROFESJONALNYCH/PÓŁPROFESJONALNYCH TRENEREK 2022/2023

Zamierzamy dokonać przeglądu wszystkich profesjonalnych i półprofesjonalnych kategorii, które istnieją w Hiszpanii. Chcemy przeanalizować obecność trenerów koszykówki w 3 krajowych ligach organizowanych przez Hiszpańską Federację Koszykówki: Liga Femenina Endesa, Liga Femenina Challenge i Liga Femenina 2. Źródło: Federación Española de Baloncesto.

Porównanie obecności trenerów płci męskiej i żeńskiej jest zniechęcające i podkreśla istniejące ogromne nierówności:

### Ligi FEB

Total Teams	60
Female Coaches	9
Male Coaches	51
% Female Coaches	15 %

## LIGA FEMENINA ENDESA

	Club	Coach
1	Barça CBS	Male Coach
2	Cadi La Seu	Male Coach
3	Casademont Zaragoza	Male Coach
4	Durán Maquinaria Ensino	Male Coach
5	Embutidos Pajariel Bembibre PDM	Male Coach
6	Hozono Global Jairis	Male Coach
7	<b>IDK Euskotren</b>	<b>ARANZAZU MUGURUZA DOMÍNGUEZ</b>
8	Innova-TSN Leganés	Male Coach
9	<b>Kutxabank Araski</b>	<b>MADELEN URIETA GUTIERREZ</b>
10	<b>Lointek Gernika Bizkaia</b>	<b>ANNA MONTAÑANA GIMENO</b>
11	Movistar Estudiantes	Male Coach
12	Perfumerías Avenida	Male Coach
13	<b>Spar Girona</b>	<b>LAURA ANTOJA</b>
14	Spar Gran Canaria	Male Coach
15	Tenerife	Male Coach
16	Valencia BC	Male Coach

### Łącznie Liga Femenina Endesa

Female Coaches	4
Male Coaches	12
% Female Coaches	25 %

## LIGA FEMENINA CHALLENGE

	Club	Coach
1	Al-Qázeres Extremadura	Male Coach
2	Baxi Ferrol	Male Coach
3	CAB Estepona	Male Coach
4	<b>Celta Zorka Recalvi</b>	<b>CRISTINA CANTERO OSTOS</b>
5	Joventut Badalona	Male Coach
6	Domusa Teknik ISB	Male Coach
7	<b>La Cordá de Paterna NB</b>	<b>GLORIA ESTOPA CALVET</b>
8	Lima-Horta Barcelona	Male Coach
9	Melilla Sport	Male Coach
10	<b>Milar Córdoba Baloncesto</b>	<b>MIREIA CAPDEVILA</b>
11	Oses Construcción Ardoi	Male Coach
12	Picken Claret	Male Coach
13	Recoletas Zamora	Male Coach
14	Real Canoe	Male Coach
15	Vantage Towers Alconbendas	Male Coach
16	Vega Lagunera Tenerife	Male Coach

## Totals Liga Femenina Challenge

Female Coaches	3
Male Coaches	13
% Female Coaches	18,7 %

## LIGA FEMENINA 2

	Club	Coach
1	<a href="#">Advisoria Boet Mataró</a>	Male Coach
2	<a href="#">Anagón - El Olivar</a>	Male Coach
3	<a href="#">Aranguren Multibasket</a>	Male Coach
4	<a href="#">Mallorca Sant Josep</a>	Male Coach
5	<a href="#">BF León</a>	Male Coach
6	<a href="#">Basket Almeda</a>	Male Coach
7	<a href="#">Bosonit Unibasket</a>	Male Coach
8	<b><a href="#">CB Axil</a></b>	<b>MAITE MÉNDEZ FERNÁNDEZ</b>
9	<a href="#">CB Aridane</a>	Male Coach
10	<a href="#">Elite Sport CB Lleida</a>	Male Coach
11	<a href="#">NBF Castelló</a>	Male Coach
12	<a href="#">Baloncesto Sevilla Femenino</a>	Male Coach
13	<a href="#">GEIEG</a>	Male Coach
14	<a href="#">HGB Ausarta Barakaldo</a>	Male Coach
15	<a href="#">Hierro Díaz Miralvalle</a>	Male Coach
16	<a href="#">UE Mataró</a>	Male Coach
17	<a href="#">Costa de Almería</a>	Male Coach
18	<a href="#">CB Grup Barna</a>	Male Coach
19	<a href="#">Magec Tías</a>	Male Coach
20	<a href="#">Mariscos Antón Cortegada</a>	Male Coach
21	<a href="#">Maristas Coruña</a>	Male Coach
22	<b><a href="#">CBF Cerdanvola</a></b>	<b>PILI BILBAO</b>
23	<a href="#">Raca Granada</a>	Male Coach
24	<a href="#">Segle XXI</a>	Male Coach
25	<a href="#">Femení Sant Adrià</a>	Male Coach
26	<a href="#">Tirso Incentro</a>	Male Coach
27	<a href="#">Unicaja Mijas</a>	Male Coach
28	<a href="#">Unilever Viladecans BF</a>	Male Coach

## Łącznie Liga Femenina 2

Female Coaches	2
Male Coaches	26
% Female Coaches	7,1 %

## OBECNOŚĆ TRENERKI W REGIONALNYCH MISTRZOSTWACH HISZPANII 2023

Następnie przeanalizujemy obecność żeńskich trenerów koszykówki w regionalnych mistrzostwach Hiszpanii. Przeanalizujemy 19 drużyn, które reprezentowały wszystkie hiszpańskie regiony w kategoriach U12, U14 i U16, zarówno żeńskich, jak i męskich.

Zaczynamy od mistrzostw Hiszpanii U12, które odbyły się od 1 do 5 kwietnia tego roku w Tarragonie.

### U12

	Region	U12 Girls Competition - Coaches	U12 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 2 females AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
3	Cantabria	ALBA PUENTE LEÓN	Male Coach + 1 female AC
4	Navarra	Male Coach	Male Coach
5	Cataluña	LAURA TIERNO MARTÍ + 2 females AC	Male Coach
6	C. La Mancha	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
7	Murcia	VERÓNICA ALCARAZ FERRER	Male Coach
8	C. Valenciana	BELÉN GÓMEZ GIMENO + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	Male Coach	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach	Male Coach
11	Madrid	PAULA DOMÍNGUEZ ALONSO + 1 female AC	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	SEILA INES LABRA GARCÍA + 1 female AC	Male Coach
14	Extremadura	BEATRIZ ASPRELLA CHACÓN	Male Coach
15	Melilla	MÓNICA RODRÍGUEZ GARCÍA + 2 females AC	TRINIDAD BOTELLO LOZANO+ 1 female AC
16	País Vasco	Male Coach	Male Coach + 1 female AC
17	Islas Baleares	MARINA ALEMANY PÉREZ + 1 female AC	Male Coach + 1 female AC
18	C. Y León	CARLA IURKO VALETA + 1 female AC	Male Coach
19	Galicia	Male Coach + 1 female AC	Male Coach

Female Head Coaches	10/19
Female Assistant Coaches	14/38
% Female Head Coaches	52,6 %
% Female Assistant Coaches	38,8 %

Female Head Coaches	1/19
Female Assistant Coaches	4/38
% Female Head Coaches	5,2 %
% Female Assistant Coaches	10,5 %

Kontynuujemy temat mistrzostw Hiszpanii U14, które odbyły się w dniach 3-7 stycznia tego roku w Huelvie.

## U14

	Region	U14 Girls Competition - Coaches	U14 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
3	Cantabria	<b>EVA BRAVO MIGUEL + 2 female AC</b>	Male Coach
4	Navarra	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
5	Cataluña	<b>LAURA DÍAZ BAYÓN+ 1 female AC</b>	Male Coach + 1 female AC
6	C. La Mancha	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
7	Murcia	<b>CRISTINA CAMPOY. MARTÍNEZ</b>	<b>LAURA FERNÁNDEZ CORBALÁN</b>
8	C. Valenciana	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	<b>VANESA PÉREZ HARRER</b>	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach	Male Coach
11	Madrid	Male Coach	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	Male Coach	Male Coach
14	Extremadura	Male Coach	Male Coach
15	Melilla	<b>TRINIDAD BOTELLO LOZANO + 1 female AC</b>	Male Coach
16	País Vasco	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
17	Islas Baleares	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
18	C. Y León	Male Coach	Male Coach
19	Galicia	Male Coach	Male Coach

Female Head Coaches	5/19
Female Assistant Coaches	11/38
% Female Head Coaches	26,3 %
% Female Assistant Coaches	28,9 %

Female Head Coaches	1/19
Female Assistant Coaches	1/38
% Female Head Coaches	5,2 %
% Female Assistant Coaches	2,6 %

Kontynuujemy temat mistrzostw Hiszpanii U16, które odbyły się od 3 do 7 stycznia tego roku w Huelvie.

## U16

	Region	U16 Girls Competition - Coaches	U16 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach	Male Coach
3	Cantabria	<b>ESTELA FERNÁNDEZ ARGÜELLO</b>	Male Coach
4	Navarra	Male Coach	Male Coach
5	Cataluña	<b>ALBA BONET BUQUERA + 1 female AC</b>	Male Coach + 1 female AC
6	C. La Mancha	<b>ANA BELÉN SÁNCHEZ GIL + 1 female AC</b>	Male Coach
7	Murcia	Male Coach	Male Coach
8	C. Valenciana	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	Male Coach	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
11	Madrid	<b>OLGA GONZÁLEZ GRANDE + 1 female AC</b>	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	Male Coach	Male Coach
14	Extremadura	Male Coach	Male Coach
15	Melilla	<b>ESTELLA ALEMÁN CASTILLO</b>	Male Coach + 1 female AC
16	País Vasco	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
17	Islas Baleares	<b>VERÓNICA ÁVILA FERNÁNDEZ+ 1 female AC</b>	Male Coach
18	C. Y León	Male Coach	Male Coach
19	Galicia	<b>NACARY ROJAS</b>	Male Coach

Female Head Coaches	7/19
Female Assistant Coaches	8/38
% Female Head Coaches	36,8 %
% Female Assistant Coaches	21 %

Female Head Coaches	0/19
Female Assistant Coaches	2/38
% Female Head Coaches	0 %
% Female Assistant Coaches	5,2 %

Źródło: Federación Española de Baloncesto. Przewodnik po zawodach.

## OPTYMISTYCZNA PRZYSZŁOŚĆ?

Koszykówka kobiet wciąż ma wiele do poprawienia. Nie z powodu braku jakości, talentu czy radości z gry, ale z powodu braku profesjonalizmu, który nadchodzi, ale nie wystarcza.

Hiszpania rozegrała swój pierwszy międzynarodowy mecz koszykówki kobiet 16 czerwca 1963 roku. Innymi słowy, 60 lat temu. Chociaż koszykówka pojawiła się w Hiszpanii w tym samym czasie dla mężczyzn i kobiet, kobiety musiały poczekać na swój debiut. Hiszpańska drużyna koszykówki kobiet rozegrała swój pierwszy mecz, towarzyski przeciwko Szwajcarii, 28 lat po drużynie mężczyzn.

Hiszpańska koszykówka kobiet staje się coraz lepsza, jest bardziej widoczna dzięki dużym klubom, które ją wspierają, takim jak Valencia Basket, Zaragoza czy Estudiantes, i które służą jako punkt odniesienia dla innych klubów, które nawet nie rozważały posiadania drużyny kobiecej.

Minione lato było niesamowite dla hiszpańskiej koszykówki, we wszystkich kategoriach, męskich i żeńskich, od U14 do seniorów, zdobyto medale i listę wyróżnień w głównych zawodach, co sprawia, że federacje i kluby stawiają na ten sport. Jeśli chodzi o wzrost liczby trenerów koszykówki kobiet, wydaje się, że dynamika jest pozytywna, coraz więcej młodych trenerek zaczyna, a przede wszystkim, co bardzo ważne, trenuje. Świadczą o tym dane ze szkoleń trenerów koszykówki z ostatnich 2 lat.

Źródło: Consejo Superior de Deportes

### Kursy szkoleniowe dla trenerów

Gender	2019	2020
Men	1605	1949
<b>Women</b>	<b>570</b>	<b>682</b>
Total	2175	2631

Liczba trenerów płci męskiej, którzy są szkoleni, jest nadal większa niż liczba trenerów płci żeńskiej, jak już widzieliśmy, widoczność koszykówki mężczyzn jest nadal znacznie wyższa niż koszykówki kobiet. Pozytywne jest to, że liczba kobiet rozpoczynających kursy trenerskie rośnie, o czym świadczy wzrost o 16,4% w latach 2019-2020.

Katalońska Federacja Koszykówki, najwyższy organ w Katalonii, który reguluje koszykówkę w regionie, realizuje kilka inicjatyw, które mają na celu promowanie i poprawę warunków dla koszykówki kobiet.

Pierwszym z nich był program #DemanaCanvi opracowany przez Komisję Koszykówki Kobiet FCBQ, #DemanaCanvi to kampania mająca na celu podniesienie świadomości na temat potrzeby zmian w sporcie kobiet, a w szczególności w koszykówce, w celu dotarcia do różnych agentów zaangażowanych w świat koszykówki.



Katalońska Federacja Koszykówki jest również obecna w projekcie Erasmus + Sport o podobnym celu: Erasmus PROMISE.

Projekt "PROMISE - Krok naprzód dla kobiet w koszykówce" odpowiada zaproszeniu Erasmus+ Sport 2021-2027 i jest częścią Erasmus+, inicjatywy, która ma na celu wspieranie zrównoważonego wzrostu, spójności społecznej i wysokiej jakości zatrudnienia. Ma również na celu stymulowanie innowacji i wzmacnianie tożsamości europejskiej poprzez uczenie się przez całe życie oraz rozwój edukacyjny, zawodowy i osobisty ludzi w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu zarówno w Europie, jak i poza nią.

Cele programu:

- Promowanie włączenia i uczestnictwa dziewcząt i kobiet w koszykówce na wszystkich poziomach odpowiedzialności.
- Podnoszenie świadomości i wiedzy w zakresie płci.
- Wzmocnienie kobiecego kolektywu poprzez działania, szkolenia, spotkania, kampusy dla sportowców, trenerów, kolektywu sędziowskiego, dyrekcji i personelu federacji.

Program prowadzony przez FCBQ jest realizowany we współpracy i przy udziale następujących partnerów: Uniwersytet Ramon Llull (Katalonia)

Bułgarska Federacja Koszykówki

Federacja Koszykówki regionu Nouvelle-Aquitaine (Francja) Federacja Koszykówki Irlandii

Federacja Koszykówki Kosowa Portugalska Federacja Koszykówki

Program jest również wspierany przez Federación Española de Baloncesto (FEB) i Międzynarodową Federację Koszykówki (FIBA).

# ANALIZA SYTUACJI - SERBIA

Kobieca scena sportowa w Serbii od pewnego czasu osiąga znakomite wyniki na arenie międzynarodowej. Osiągnięcia te są wynikiem wyjątkowego talentu, a także charakteru, poświęcenia, wytrwałości i etyki pracy posiadanych przez kobiety w Serbii. Nie da się zaprzeczyć, że sport mężczyzn i kobiet jest traktowany inaczej. Historycznie rzecz biorąc, uzasadnieniem dla większych inwestycji w sporty męskie był wyższy interes publiczny. Dysproporcja jest bardziej niż widoczna, ale jeśli sytuacja zostanie dokładnie oceniona, może służyć jako dodatkowa motywacja dla każdego, kto chce dokonać zmian, aby przynajmniej zmniejszyć istniejącą lukę. Motywację można znaleźć w fakcie, że w ciągu ostatnich 30 lat kobiety startujące w Igrzyskach Olimpijskich przyniosły Serbii prawie taką samą liczbę medali jak mężczyźni. Z 15 medali zdobytych przez Serbię w Pekinie, Londynie i Rio, sześć przypadło kobietom (złoto Milicy Mandić, srebro Ivany Maksimović i Tijany Bogdanović oraz brąz Ivany Španović i kobiecej drużyny koszykówki). Z dziewięciu medali w Atlancie, Sydney i Atenach, cztery zdobyły kobiety (złoto i brąz Aleksandry Ivošev oraz dwa srebra Jasny Šekarić). W Seulu i Barcelonie sześć z 15 medali zdobyły kobiety (złoto, srebro i brąz Jasny Šekarić, srebro drużyny koszykówki kobiet i brąz Aranki Binder i pary Fazlić-Perkučin). Całe społeczeństwo jest zainteresowane postępem, doceniając pracowite, zdolne i utalentowane jednostki. Obecnie podejmowane są wysiłki w celu zminimalizowania dyskryminacji ze względu na płeć przy awansie zawodowym. Podczas gdy osiągnięcie zawodowej i zawodowej równości między mężczyznami i kobietami może nadal wydawać się odległym celem, rośnie świadomość, że jest to osiągalne. Jednak nierówność ekonomiczna między płciami utrzymuje się, czyniąc kobiety bardziej podatnymi na brak bezpieczeństwa ekonomicznego i jego reperkusje w porównaniu z mężczyznami. Kładzenie nacisku na równe płace, identyczne warunki pracy i ten sam status społeczny za tę samą pracę pozostaje kluczowe dla postępu w kierunku pełnej równości płci we współczesnym sporcie i innych obszarach społecznych. Bieżące inicjatywy zmierzają do rozwiązania tych kwestii, ale potrzebne są dalsze wysiłki wszystkich zaangażowanych stron, aby zapewnić kobietom sprawiedliwe traktowanie i możliwości zarówno w sferze zawodowej, jak i ekonomicznej. Analiza przychodów klubów sportowych wskazuje na brak równowagi finansowej między klubami męskimi i żeńskimi. Według danych Agencji Rejestrów Biznesowych (APR) przychody wszystkich kobiecych klubów koszykówki, siatkówki i piłki ręcznej w Serbii w 2019 r. wyniosły prawie tyle samo, co kontrakt jednego z najlepiej opłacanych koszykarzy Red Star Belgrad, czyli tylko 5 430 000 euro dla 68 klubów.

Pozytywnym przykładem pomocy państwa jest Instytut Sportu Kobiet, założony przez trenerkę reprezentacji kobiet w koszykówce, Marinę Maljković. Według Jeleny Pavićević z Instytutu, przy wsparciu finansowym ministerstwa, organizacja ta od trzech lat prowadzi bezpłatne szkoły sportowe dla dziewcząt ze szkół podstawowych, obejmujące 14 dyscyplin sportowych w ponad 20 lokalizacjach w całej Serbii. Pavićević podkreślił, że w ciągu ostatniego roku w ich programie wzięło udział 3000 dziewcząt, co uważają za swój największy sukces. Według badań Instytutu z 2021 roku, 65% dziewcząt zaczęło uprawiać sport po raz pierwszy dzięki tym szkołom.

Serbia była świadkiem znaczących sukcesów w koszykówce kobiet, zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym. Kobięca drużyna narodowa osiągnęła godne pochwały wyniki, zdobywając uznanie za swoje umiejętności i konkurencyjność. Żeńskie kluby koszykarskie przyczyniają się do rozwoju tego sportu na poziomie podstawowym, wspierając młode talenty. Pełne wykorzystanie potencjału żeńskiej koszykówki może jednak nadal napotykać wyzwania w zakresie zasobów, widoczności i możliwości. W Serbii są znane trenerki koszykówki kobiet, takie jak Marina Maljković, które wniosły znaczący wkład w ten sport, ale jest ona rzadkim przykładem. Jest trenerem reprezentacji Serbii od 2011 roku i do dziś udało jej się przynieść Serbii brązowy medal na Igrzyskach Olimpijskich w 2016 roku w Rio de Janeiro, a także 1 brązowy medal na EuroBasket Women w 2019 roku i 2 złote medale na EuroBasket Women w 2015 i 2021 roku.

Niektóre z problemów i wyzwań związanych z osiągnięciem równości można znaleźć w niedostatecznej reprezentacji kobiet w kluczowych organach decyzyjnych. Niestety, Stowarzyszenie Trenerów Koszykówki w Serbii stoi w obliczu dysproporcji płci w swoim zarządzie, w którym żadna kobieta nie zajmuje obecnie stanowiska. Co więcej, w Narodowej Federacji Koszykówki w Serbii na 13 członków tylko trzy to kobiety. Ta nierównowaga płci w kierownictwie krajowej federacji budzi obawy o sprawiedliwą reprezentację kobiet na wpływowych stanowiskach w strukturze zarządzającej koszykówką, co można również powiedzieć o braku kobiet wśród zarejestrowanych delegatów na Zgromadzenie, co wskazuje na brak udziału i reprezentacji kobiet w procesach decyzyjnych i dyskusjach na najwyższym szczeblu. Niestety, informacje i dane statystyczne dotyczące liczby zarejestrowanych trenerów kobiet nie istnieją lub nie są upubliczniane, więc trudno jest określić udział zarejestrowanych trenerów kobiet w rejestrach krajowych i trudno jest monitorować zmiany i postępy w koszykówce i sporcie w ogóle.

Reprezentacja kobiet w koszykówce w serbskich mediach jest kluczowym aspektem promowania równości płci w sporcie. Osiągnięcia sportowe kobiet są jednak rzadziej omawiane w telewizji, prasie i na stronach internetowych w porównaniu z wiadomościami dotyczącymi sportowców płci męskiej. Reprezentacja sportowców płci żeńskiej w mediach często koncentruje się na atrybutach fizycznych, a kiedy kobiety pełnią role trenerskie, napotykają wyzwania w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. Pomimo zwiększonego udziału i sukcesów kobiet w sporcie, w świecie sportu nadal istnieje oczywiste androcentryczne postrzeganie, odzwierciedlane i utrwalane przez konserwatywne dyskursy. Media odgrywają znaczącą rolę w konstruowaniu i utrzymywaniu tych przekonań, często upraszczając złożone narracje i wzmacniając tradycyjne role płci w sporcie. Niestety, obecna sytuacja wskazuje, że relacje o kobietach w sporcie są wybiórcze, podkreślając przede wszystkim wyjątkowe osiągnięcia i zaniedbując dostarczanie kompleksowych informacji o kobietach w sporcie. Media mają tendencję do skupiania się bardziej na sukcesach i porażkach mężczyzn, przez co kobiety w sporcie są niedostatecznie reprezentowane, a ich problemy są często pomijane. Potrzebne są wysiłki, aby rzucić wyzwanie tym stereotypom, zachęcić do równej reprezentacji w mediach i wspierać kobiety w sporcie na wszystkich poziomach.

## ANALIZA SYTUACJI - PORTUGALIA

Liczba legalnych trenerów koszykówki kobiet w Portugalii w 2021 r. wynosiła 467 na 2171 trenerów zarejestrowanych w Portugalskiej Federacji Koszykówki. Oznacza to, że 21,5% portugalskich trenerów koszykówki to kobiety.

W całym portugalskim systemie sportowym liczba kobiet-trenerów w 2021 r. stanowi zaledwie 15% całkowitej liczby trenerów legalnie zarejestrowanych we wszystkich federacjach.

# ANALIZA SYTUACJI - POLSKA

Analiza liczby kobiet pełniących funkcję trenera koszykówki w Polsce wskazuje na ograniczoną reprezentację płci żeńskiej w tej roli. Pomimo postępu społecznego i równości płci, kobiety stanowią mniejszość wśród trenerów koszykówki w kraju, co pokazują załączone informacje z Polskiego Związku Koszykówki. Ograniczona liczba kobiet na stanowiskach trenerskich może wynikać z różnych czynników, takich jak tradycyjne stereotypy dotyczące płci, brak wzorów do naśladowania i wsparcia dla kobiet w tej dziedzinie oraz potencjalne bariery strukturalne.

Warto zauważyć, że niski odsetek kobiet wśród trenerów koszykówki może wpływać na rozwój talentów sportowych wśród dziewcząt i utrudniać tworzenie inspirujących wzorów do naśladowania dla młodych entuzjastów koszykówki. Aby zwiększyć reprezentację kobiet na stanowiskach trenerskich, konieczne może być wdrożenie środków wspierających rozwój kobiet w środowisku trenerskim, takich jak programy szkoleniowe, mentoring lub kampanie promujące równość płci w sporcie.

Organizacje sportowe, zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym, dostrzegają potrzebę zwiększenia równowagi płci w rolach trenerskich. W związku z tym podejmowane są różne inicjatywy, w tym programy szkoleniowe, mentoring i kampanie promujące równość płci w sporcie, aby zachęcić więcej kobiet do zaangażowania się w trenerski aspekt koszykówki.

Poniżej znajduje się tabela przygotowana przez Panią Barbarę Milewską, Asystentkę Zarządu Polskiego Związku Koszykówki, przedstawiająca liczbę zawodników i zawodniczek oraz liczbę trenerów i trenerek zarejestrowanych w Polskim Związku Koszykówki.

Specification			Numbers of people			
			together	female	male	
Coaches			1	1063	162	901
Players	All (7-12)	6	16776	5822	10954	
	seniors	7	3165	610	2555	
	Juniors u18	8	1193	346	847	
	junior	9	2088	701	1387	
	cadets	10	4068	1591	2477	
	youth	11	4420	1844	2576	
	kids	12	1842	730	1112	

Tabela wyraźnie obrazuje znaczną dysproporcję w tym aspekcie. Tylko 162 kobiety pełnią role trenerk i stanowią one zaledwie 15% trenerów koszykówki w Polsce. Wśród zawodniczek również dominują mężczyźni, w stosunku 35% do 65% w tej dziedzinie.

Z powyższej tabeli można wywnioskować, że liczba trenerów koszykówki kobiet może być bezpośrednio związana z liczbą aktywnie uczestniczących zawodniczek w tej dyscyplinie. Istnieje możliwość, że niska liczba trenerek odzwierciedla ograniczoną liczbę kobiet grających w koszykówkę na różnych poziomach rywalizacji. Wraz ze wzrostem zainteresowania i uczestnictwa kobiet w koszykówce, można oczekiwać, że liczba kobiet zaangażowanych w rozwój talentów jako trenerów również wzrośnie.

Trend ten może wynikać z różnych czynników, takich jak ewolucja tradycyjnych ról płci w sporcie, gdzie kobiety coraz częściej stają się aktywnymi uczestnikami koszykówki. Zwiększona obecność kobiet wśród graczy może z kolei stymulować zainteresowanie kobiet trenerskim aspektem tej dziedziny, prowadząc do bardziej zrównoważonej reprezentacji płci wśród trenerów koszykówki w dłuższej perspektywie.

Wspieranie rozwoju kobiet w koszykówce, zarówno jako zawodniczek, jak i trenerek, może przyczynić się do stworzenia bardziej zrównoważonego środowiska sportowego, w którym każdy, niezależnie od płci, ma możliwość realizowania swoich pasji i talentów.

## ANALIZA SYTUACJI - WŁOCHY

We Włoszech liczba kobiet trenerów jest dość niepokojąca. Dostępnych jest 6 poziomów trenerskich:

- trener student
- trener podstawowy
- instruktor młodzieżowy
- trener
- trener krajowy
- zastępowy trener

Piąty poziom daje możliwość trenowania wszystkich drużyn dywizji i wszystkich drużyn narodowych. Istnieje około 10 tysięcy regularnie zarejestrowanych trenerów. Tylko 8% z nich to kobiety. 3% z nich to trenerzy krajowi.

W 13 drużynach Serie A jest 1 trenerka i 6 asystentek.

W 28 drużynach Serie A2 jest 1 trenerka i 6 asystentek.

Prezesa nie ufają kobietom trenerom. Mężczyźni nie ufają kobietom trenerom. Niestety, taka jest rzeczywistość.



Federacja próbuje coś zrobić. Coś podobnego do "różowych kwot". W każdej kobiecej drużynie narodowej jest kobieta, ale tylko jako drugi asystent. Żadna kobieta nie jest głównym trenerem drużyny narodowej. Żadnej kobiety w kadrze narodowej mężczyzn. Tylko raz kobieta, Angela Adamoli, była głównym trenerem drużyny narodowej seniorów. Przez 7 lat trenowała włoską drużynę 3x3. W 2018 roku jej drużyna wygrała Puchar Świata 3x3 w Manili.

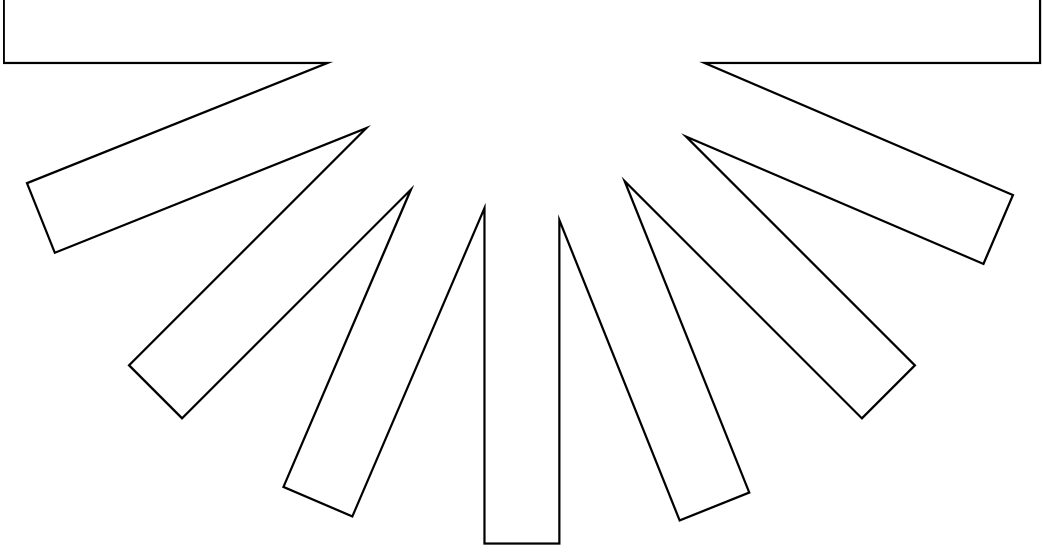
Jedyny złoty medal w historii Włoskiej Federacji Koszykówki. Powyższe nie wystarczy, aby wzmocnić pozycję trenerek.

Na początku 2023 r. Włoska Federacja (FIP) wraz z Krajowym Komitetem Trenerów (CNA) rozpoczęła projekt angażujący kobiety-trenerów o nazwie "Uwolnij się". 13 kobiet, byłych zawodników lub trenerów, 12 sesji online (32 godziny) i 3 sesje "na miejscu" (36 godzin). W skład personelu wchodziło 4 trenerów płci męskiej i jedna superwizorka. Projekt rozpoczął się w marcu 2023 roku i zakończył w czerwcu 2023 roku. Pod koniec projektu 3 najlepszych trenerów zostało zaproszonych na obóz młodzieżowej reprezentacji narodowej. Pożądane jest, aby istniała ciągłość tego projektu, ulepszając go. FINAŁY WNBA 2023

To zdjęcie przedstawia kroplę w morzu.







**SESJE**

# Kontekst społeczny dla trenerek koszykówki

## I. Wprowadzenie

### A. Znaczenie zrozumienia kontekstu społecznego dla trenerek w sporcie.

Zrozumienie kontekstu społecznego kobiet-trenerów w sporcie ma kluczowe znaczenie dla promowania równości płci, przetymania stereotypów, tworzenia środowisk sprzyjających integracji, wzmocnienia pozycji kobiet-sportowców i trenerów, przeciwdziałania porzuceniu sportu, zwiększania umiejętności komunikacyjnych i przywódczych, promowania różnorodności i reprezentacji oraz wspierania rozwoju osobistego i zawodowego. Umożliwia trenerom radzenie sobie z wyjątkowymi wyzwaniami, przed którymi mogą stanąć, i przyczynianie się do pozytywnych zmian w sektorze sportowym.



## II. Analiza sytuacji

### A1. Perspektywa historyczna: ewolucja udziału kobiet w sporcie

Jeśli przeanalizujemy tylko udział kobiet we współczesnych igrzyskach olimpijskich, zobaczymy, że minęło bardzo dużo czasu, zanim kobiety zostały zaakceptowane we wszystkich konkurencjach sportowych programu olimpijskiego.

Igrzyska Olimpijskie stały się największym wydarzeniem sportowym na świecie, w którym płeć jest równa. Jednak nie zawsze tak było. Kobiety-sportowcy po raz pierwszy wzięły udział w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1900 roku, cztery lata po pierwszych Igrzyskach Olimpijskich ery nowożytnej w Atenach (1896). Pomimo powściągliwości Pierre'a de Coubertina, 22 kobiety z 997 sportowców rywalizowało w pięciu dyscyplinach: tenisie, żeglarskim, krokiecie, jeździectwie i golfie, choć tylko golf i tenis miały zawody tylko dla kobiet. Od tego czasu udział kobiet stale wzrastał, a kobiety stanowiły ponad 48 procent uczestników Igrzysk Olimpijskich 2020 w Tokio (5 457 kobiet na 11 420 sportowców), w porównaniu z 23 procentami na Igrzyskach 1984 w Los Angeles i nieco ponad 13 procentami na Igrzyskach 1964 w Tokio. W ciągu ostatnich 20 lat MKOl, we współpracy z międzynarodowymi federacjami i komitetami organizacyjnymi, zwiększył również liczbę imprez dla kobiet w programie igrzysk olimpijskich. Wraz z dodaniem boksu kobiet, Igrzyska Olimpijskie 2012 w Londynie były pierwszymi, w których kobiety mogły rywalizować w każdym sporcie w programie olimpijskim. Na Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020 liczba kobiet-sportowców wynosiła 48%, ale liczba kobiet-trenerów wynosiła tylko 13%, mimo to liczba kobiet-trenerów wzrosła o 2% od Igrzysk Olimpijskich w Rio w 2016 roku.



## A2. Kobiety w koszykówce

Koszykówka kobiet przeszła długą drogę od swoich skromnych początków w 1892 roku. Zaskakujące może być odkrycie, że kobiety zaczęły grać w koszykówkę mniej niż rok po wynalezieniu tej gry. Trenowane przez Sendę Berenson Abbott, kobiety po raz pierwszy zaczęły grać w koszykówkę w Smith College. Jednak tradycyjne ówczesne gorsety utrudniały im grę. Dr Edward Morton Schaeffer wezwał społeczeństwo do porzucenia gorsetu, nazywając go "urządzeniem niszczącym figurę i zdrowie". Warto zauważyć, że na początku koszykówki kobiety akceptowały i angażowały się w grę łatwiej niż mężczyźni, być może ze względu na dostosowanie zasad i wytycznych stworzonych przez Sendę Berenson, aby gra była mniej fizyczna. Z drugiej strony, mężczyźni mieli już dużą tradycję w uczestnictwie w grach zespołowych, takich jak piłka nożna, baseball czy hokej na lodzie. Gdy nowoczesne sporty zaczęły się rozwijać pod koniec XIX wieku, kobiety napotkały poważne bariery w uczestnictwie w sporcie w ogóle. Często były wykluczane z głównego nurtu aktywności sportowej ze względu na obawy dotyczące ich zdolności fizycznych i społecznych oczekiwań co do kobiecości. Jednak w tym okresie pojawiły się kluby i organizacje sportowe dla kobiet, które zwiększyły możliwości uczestnictwa w zajęciach takich jak tenis, krokiet i golf. Społeczeństwo w tamtych czasach narzucało, jakie sporty są przeznaczone dla kobiet, a jakie dla mężczyzn.

W Stanach Zjednoczonych uchwalenie Tytułu IX w 1972 roku miało ogromny wpływ na sport kobiet. Ustawodawstwo to zakazało dyskryminacji ze względu na płeć w instytucjach edukacyjnych finansowanych ze środków federalnych, w tym w programach sportowych (we wszystkich dyscyplinach). W rezultacie możliwości udziału kobiet w sporcie na poziomie szkolnym i akademickim znacznie wzrosły, co doprowadziło do poprawy infrastruktury, stypendiów i programów rywalizacji.





### A3. Pierwsze żeńskie trenerki koszykówki

Kobiety, trenowane przez **Sendę Berenson Abbott**, po raz pierwszy zaczęły grać w koszykówkę w Smith College w 1892 roku.



**Lidia Aleksiejewa** zajęła swoje miejsce na światowej scenie podczas Igrzysk Olimpijskich 1976 w Montrealu w Kanadzie. Reprezentacja Związku Radzieckiego w wielkim stylu dotarła do złotego medalu turnieju koszykówki, wygrywając mecze średnio ponad 31 punktami na mecz. Powtórzenie tego wyniku na Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 roku wzmocniło jej reputację jako jednego z najlepszych trenerów w koszykówce. Nieskazitelny rekord Aleksiejewej w międzynarodowych zawodach obejmował pierwszy w historii złoty medal olimpijski w koszykówce kobiet, a także dziesięć pierwszych miejsc w Mistrzostwach Europy. Aleksiejewa, trenerka radzieckiej reprezentacji narodowej przez dwadzieścia lat, zapoczątkowała pierwszą dynastię w kobiecej koszykówce na poziomie międzynarodowym. Jej drużyny zdobyły dwadzieścia złotych medali w międzynarodowych zawodach, w tym cztery pierwsze miejsca w Mistrzostwach Świata Kobiet FIBA. Alexeeva i jej drużyny były o lata świetlne przed resztą świata w koszykówce kobiet.



Podczas swojej kariery jako główny trener na Uniwersytecie Tennessee, **Pat Summitt** stworzyła dziedzictwo sukcesu i uczciwości niezrównane w koszykówce kobiet. Nazwana Naismith Coach of the Century, Summitt poprowadziła "Lady Vols" do występów w postseason w każdym sezonie, w tym 22 Final Fours (cztery AIAW) i 13 meczów tytułowych, z 8 zwycięstwami w NCAA. Prowadząc Lady Vols do tytułów krajowych w 1987 i 1989 roku, trzykrotnie otrzymała tytuł Trenera Roku SEC. Dominując w latach 90. z czterema mistrzostwami NCAA, poprowadziła "Lady Vols" do idealnego rekordu 39-0 w 1998 roku. W sumie poprowadziła Uniwersytet Tennessee do 14 tytułów w sezonie regularnym Konferencji Południowo-Wschodniej i trzynastu tytułów turniejowych SEC. W 2009 roku Summitt osiągnęła 1000 zwycięstw i zakończyła sezon z wynikiem 1005, ustanawiając ją najbardziej zwycięskim trenerem w historii NCAA, z University of Tennessee miała 1098 zwycięstw i 208 porażek (.841). Summitt trenowała również amerykańskie drużyny do złotych medali na Igrzyskach Olimpijskich i Igrzyskach Panamerykańskich.



Po przejściu na emeryturę z gry w WNBA i na poziomie międzynarodowym, **Becky Hammon** przeszła do coachingu i została zatrudniona jako asystentka trenera w San Antonio Spurs w 2014 roku, stając się pierwszą pełnoetatową kobietą asystentką trenera w historii NBA. Od tego czasu nadal rozwija się w swojej roli i jest powszechnie chwalona za swoją wiedzę, etykę pracy i umiejętność nawiązywania kontaktu z zawodnikami. Becky Hammon przeszła do historii, gdy w 2015 roku została pierwszą kobietą na stanowisku głównego trenera w lidze letniej NBA. Poprowadzenie San Antonio Spurs do mistrzostwa Las Vegas Summer League sprawiło, że to doświadczenie było o wiele słodsze. W grudniu 2021 roku Hammon została mianowana głównym trenerem Las Vegas Aces w WNBA. Pod jej wodzą Aces zwyciężyły w finałach WNBA w 2022 roku, dzięki czemu stała się pierwszym trenerem debutantem, który zdobył mistrzostwo WNBA.



**Maria Planas** była prawdziwą pionierką hiszpańskiej koszykówki kobiet i do dziś pozostaje jedyną kobietą na stanowisku trenera w długiej i bogatej historii kobiecych reprezentacji narodowych. Stała na czele hiszpańskich drużyn w latach 1978-1985.





Serbia była świadkiem znaczących sukcesów w koszykówce kobiet, zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym. Reprezentacja kobiet osiągnęła godne pochwały wyniki, zdobywając uznanie za swoje umiejętności i konkurencyjność. W Serbii są znane trenerki koszykówki, takie jak **Marina Maljković**, które wniosły znaczący wkład w ten sport. Jest trenerem reprezentacji Serbii od 2011 roku i do dziś udało jej się przynieść Serbii brązowy medal na Igrzyskach Olimpijskich w 2016 roku w Rio de Janeiro, a także 1 brązowy medal na EuroBasket Women w 2019 roku i 2 złote medale na EuroBasket Women w 2015 i 2021 roku.



Trenerka **Mariyana Kostourkova** z Portugalii jest główną trenerką żeńskiej koszykówki w kraju, przez wiele lat trenowała młodzieżowe żeńskie reprezentacje narodowe w koszykówce i jest kluczową postacią sukcesu młodzieżowych reprezentacji narodowych dziewcząt. Wiele z jej zawodniczek zostało zwerbowanych przez uniwersytety NCAA ze Stanów Zjednoczonych. Pochodzi z Bułgarii i jest byłą zawodniczką CSKA Sofia.



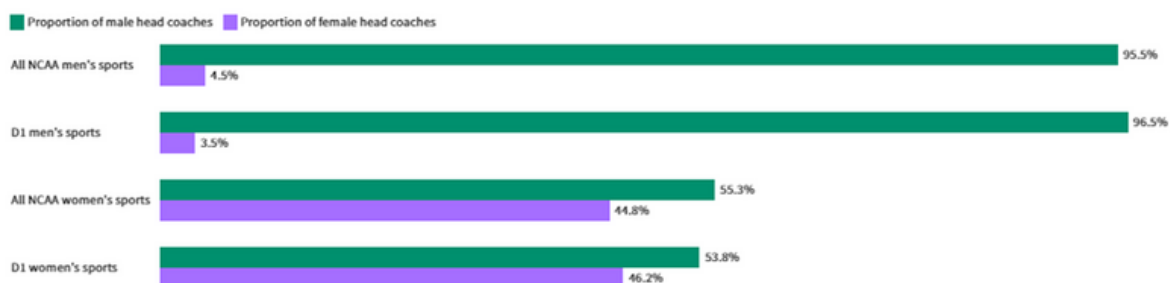
Krótko podsumowując tę historyczną perspektywę, możemy powiedzieć, że koszykówka od samego początku akceptowała nie tylko zawodniczki, ale także trenerki, a spuścizna pracy Sendy Berenson Abbott w Smith College otworzyła drzwi dla rozwoju koszykówki kobiet, najpierw w Ameryce Północnej, a później na całym świecie. Wiele trenerek na całym świecie opracowało świetne programy i odnoszące sukcesy zespoły w koszykówce kobiet i mężczyzn we wszystkich grupach wiekowych. Koszykówka ma swoje własne tradycje, wartości i kulturę i zawsze była sportem, który starał się dawać szansę wszystkim, prawdą jest, że koszykówka zawsze wyprzedzała swoje czasy w stosunku do innych sportów i samego społeczeństwa, nie tylko łamiąc stereotypy, takie jak rasa, ale także promując równość płci i integrację osób niepełnosprawnych. W najbardziej istotnych kwestiach społecznych współczesnego społeczeństwa koszykówka zawsze była o krok do przodu.

## B. Obecny krajobraz

### Statystyki dotyczące żeńskich trenerów w koszykówce NCAA

#### Division I Sports have similar head coach gender breakdowns to the rest of the NCAA.

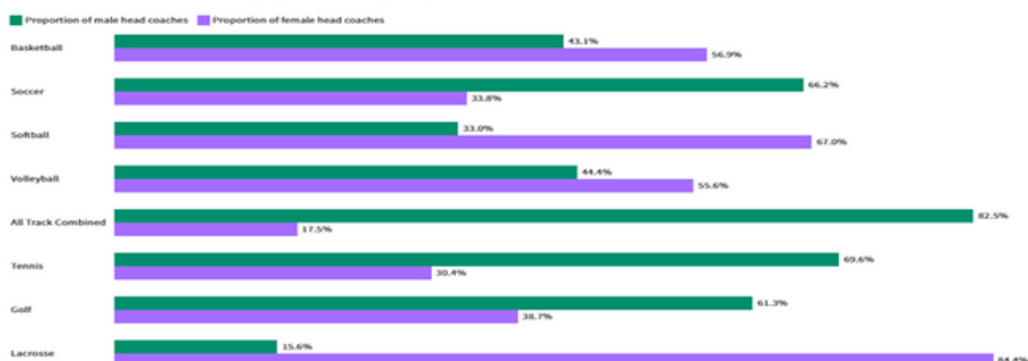
Head coach gender breakdowns across NCAA teams in 2020



Full-time and part-time positions were included in this analysis.  
Source: Department of Education - Get the data - Download image

#### The gender breakdown of head coaches in the top eight women's sports varies.

Gender breakdown of head coaches in top eight NCAA men's sports by revenue in 2020



Full-time and part-time positions were included in this analysis. All track combined includes Track and Field Indoor, Track and Field Outdoor, and Track and Field Cross Country.  
Source: Department of Education - Get the data - Download image

## WNBA

Od początku ligi w 1997 roku było 82 głównych trenerów, z czego 42 kobiety, co stanowi 51% głównych trenerów.

W sezonie 2021 WNBA miała 5 kobiet na stanowisku głównego trenera w 12 drużynach (42%).

## FIBA

W ostatnich Mistrzostwach Świata Kobiet FIBA w 2022 r. w 12 drużynach narodowych tylko 5 z nich miało kobiety jako trenerów głównych (41,6%).

W Mistrzostwach Świata FIBA mężczyzn w 2019 roku liczba kobiet trenujących męską drużynę narodową wyniosła zero, 100% trenerów głównych stanowili mężczyźni.

### **C. Co jest obecnie wykonywane, aby zmniejszyć lukę?**

Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl) jest zaangażowany w podejmowanie tego wyzwania i wspieranie interesariuszy Ruchu Olimpijskiego w znajdowaniu ścieżek dla większej liczby kobiet, aby osiągnąć najwyższy poziom trenerski. Zwiększenie widoczności elitarnych trenerów, którzy przełamali te bariery i którzy są wzorem do naśladowania dla większej liczby kobiet, jest samo w sobie celem.

Odsetek kobiet wśród elitarnych trenerów na Igrzyskach Olimpijskich powoli wzrastał z niskiego poziomu i w ciągu ostatniej dekady wynosił zaledwie 10%.

Wyzwanie zaczyna się już na poziomie najbliższym obywatelom, ponieważ coraz mniej dziewcząt i kobiet decyduje się na podjęcie roli trenera. To niestety wzmacnia lukę między płciami, ponieważ jeśli klub sportowy ma tylko trenerów płci męskiej, dziewczęta nie będą postrzegać możliwości zostania trenerem jako opcji. Kariera trenerska zazwyczaj składa się z 10-12 lat doświadczenia na poziomie krajowym w zawodach regionalnych przed osiągnięciem poziomu olimpijskiego. To częściowo wyjaśnia, dlaczego proces zostania trenerem jest znacznie wolniejszy niż proces zostania elitarnym sportowcem.

MKOl jest zaangażowany w pracę nad tworzeniem ścieżek dla kobiet-trenerów, od poziomu podstawowego do elitarnego. WISH - program Women in Sport High-performance pathway - jest kluczowym elementem tej odpowiedzi. Ten czteroletni program finansowany przez Olympic Solidarity ma na celu przygotowanie ponad 100 kobiet do pracy trenerskiej na poziomie elitarnym do 2024 roku.

Reprezentujący 17 dyscyplin sportowych i 53 kraje, 97 trenerów, którzy do tej pory zapisali się do programu, zostało wybranych na kurs przez ich Międzynarodowe Federacje (IF) i Narodowe Komitety Olimpijskie (NOC) na podstawie ich indywidualnych osiągnięć, potencjału i ambicji.

Program ma na celu pomóc trenerkom w rozwijaniu ich umiejętności przywódczych, pewności siebie i kariery. Mentoring jest również bardzo ważną częścią programu. Trenerzy korzystają z indywidualnego mentoringu przywódczego oraz stałego wsparcia ze strony mentora sportowego. Takie porady ekspertów i informacje zwrotne na temat rzeczywistych wyzwań mogą być nieocenione dla każdego trenera, nie mówiąc już o kobiecie starającej się osiągnąć szczyt swoich możliwości w środowisku zdominowanym przez mężczyzn.

Kierując się wizją budowania lepszego świata poprzez sport, MKOl postrzega równość płci jako konieczność dla każdej organizacji i każdego kraju. W październiku ubiegłego roku przewodniczący MKOl Thomas Bach powiedział interesariuszom Ruchu Olimpijskiego, że wszystkie organizacje sportowe - w tym MKOl - są odpowiedzialne za promowanie równości płci, różnorodności i integracji. "Żadna organizacja ani kraj nie może sobie pozwolić na pozostawienie w tyle umiejętności 50 procent populacji" - powiedział wówczas. Celem Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024 jest zwiększenie liczby kobiet-trenerów i osiągnięcie poziomu 50% kobiet wśród sportowców.

Rada Europy (COE) opracowała kilka zaleceń dotyczących polityki w celu zapewnienia zrównoważonego pod względem płci i wrażliwego na płeć coachingu w europejskim sporcie:

- Zidentyfikować bariery napotymane przez kobiety i dziewczęta, w tym te z grup defaworyzowanych, w odniesieniu do ich dostępu i uczestnictwa na wszystkich poziomach i we wszystkich dziedzinach sportu, w tym na stanowiskach trenerskich.
- Identyfikacja kobiecych wzorców trenerskich i zaangażowanie ich w promowanie równości kobiet i mężczyzn w sporcie.
- Stworzenie wrażliwych na płeć i przejrzystych procedur i praktyk rekrutacji, selekcji, mianowania i wyborów w celu zwiększenia liczby kobiet uczestniczących na wszystkich poziomach organizacji sportowych, w tym w pracy trenerskiej.
- Przyjęcie polityki umożliwiającej zachowanie równowagi między życiem prywatnym i rodzinnym a karierą sportową, ze szczególnym uwzględnieniem trenerów.
- Zapewnienie, że statystyki dotyczące indywidualnego uczestnictwa i reprezentacji we wszystkich obszarach i na wszystkich poziomach organizacji, w tym w coachingu, są zdezagregowane według płci oraz regularnie publikowane i rozpowszechniane.
- Promowanie inicjatyw uświadamiających i/lub szkoleń w zakresie równości płci, uwzględniania aspektu płci i różnych potrzeb osób zaangażowanych w sport w celu zapewnienia personelowi, trenerom, sportowcom, menedżerom sportowym i decydentom na wszystkich szczeblach niezbędnych narzędzi i kompetencji do wdrażania uwzględniania aspektu płci i równości płci w organizacji.

W 2014 roku Komisja Europejska przedstawiła propozycję działań strategicznych na lata 2014-2020 na rzecz równości płci w sporcie. W dokumencie tym cele na rok 2020 wyraźnie koncentrują się na znaczeniu równych szans dla kobiet w osiągnięciu roli lub pracy jako instruktor lub trener wybranej przez nie aktywności sportowej.

"Sektor sportowy może zwiększyć umiejętności i wiedzę kobiet, co sprawi, że będą one miały większe szanse na zatrudnienie w sporcie i na szerszym rynku pracy. W ten sposób sektor mógłby również skorzystać z większej liczby kobiet-trenerów, ponieważ ogólnie brakuje trenerów. Większa liczba kobiet-trenerów może również prowadzić do większej aktywności fizycznej kobiet w sporcie. Ze względu na osobiste preferencje, tradycje kulturowe lub przekonania religijne, niektóre kobiety czują się bardziej komfortowo z trenerkami".

Niektóre z proponowanych działań to:

- Wszystkie krajowe i międzynarodowe organy zarządzające sportem powinny wspierać, rozwijać i

wdrażać politykę ułatwiającą kobietom pozostanie trenerkami, w tym:

- Projekty i kampanie rekrutacyjne dla określonych grup kobiet oparte na profilach segmentacji rynku w środowisku (w tym wirtualnym), w którym często pojawiają się kandydatki. Powinny im towarzyszyć działania, takie jak stypendia, ułatwiające kobietom edukację trenerską.

- Dostosowane edukacyjne ścieżki trenerskie dla zawodniczek pierwszej drużyny i elitarnych sportowców, które uznają nieformalne doświadczenia edukacyjne tych (byłych) zawodniczek i organizują, w stosownych przypadkach, kursy trenerskie "tylko dla kobiet" jako mechanizm angażowania, wzmacniania i zwiększania umiejętności technicznych kobiet-trenerów.

- Rekrutacja większej liczby trenerek na wszystkich poziomach edukacji trenerów.

- Program nagród dla kobiet-trenerów na wszystkich poziomach i/lub aktywne przyjmowanie nominacji kobiet-trenerów do corocznych programów nagród. Środowisko przyjazne rodzinie i oferujące opiekę nad dziećmi podczas szkoleń trenerskich, sesji coachingowych i zawodów.

- W związku z równowagą płci kobiet i mężczyzn trenerów we wszystkich drużynach narodowych Komisja Europejska zaleca, aby europejskie i międzynarodowe organy zarządzające sportem:

- Rozważyły zatrudnienie mieszanej kadry trenerskiej złożonej z mężczyzn i kobiet, w której jest więcej trenerów krajowych (drużynowych).

- Ustanowienie środków rekrutacyjnych w celu zachęcenia kobiet do podjęcia najwyższego poziomu edukacji trenerskiej w ich sporcie i zapewnienie trenerką na poziomie elitarnym możliwości trenowania i zdobywania doświadczenia w trenowaniu sportowców na wysokim poziomie, w trakcie i po ukończeniu edukacji poprzez praktyki i stanowiska stażystów.



- Opracowanie mechanizmów, w tym programów mentorskich i sieci elitarnych trenerów kobiet, zarówno na poziomie krajowym, jak i europejskim, w celu zapewnienia kobietom trenerom na poziomie elitarnym dostępu do dalszej i specjalistycznej edukacji trenerskiej i wsparcia.
- Wykorzystywanie odnoszących sukcesy elitarnych trenerek jako wzorów do naśladowania w rekrutacji trenerów i materiałach edukacyjnych.

Komisja Europejska zaleciła również, aby oparta na dowodach wiedza na temat płci i równości płci została uwzględniona w edukacji trenerów.

Wszyscy trenerzy sportowi powinni być świadomi i szanować różnice płci i różnorodność uczestników, dążąc do stworzenia aktywnego i pełnego wyzwania środowiska sportowego, które jednocześnie jest bezpieczne. Muszą nauczyć się, że równość płci nie jest równoznaczna z identycznością ani z ustanowieniem mężczyzn, ich stylu życia i warunków jako normy. Różnice biologiczne między mężczyznami i kobietami nie mogą być wykorzystywane do odmawiania kobietom dostępu do sportu i określonych reżimów treningowych, co miało miejsce w przeszłości. Trenerzy powinni zrozumieć, że płeć jest specyficzną dla kultury definicją kobiecości i męskości, a zatem różni się w różnych krajach, w czasie i przestrzeni, co prowadzi do tego, że kobiety i mężczyźni prowadzą różne życie i rozwijają różne wartości. Uwzględnienie równości płci w kształceniu i szkoleniu coachów jest niezbędne, ponieważ coachowie powinni rozwijać i przyjmować różne style coachingu, aby dopasować je do osób, które coachują, odpowiadając na ich potrzeby na poziomie osobistym. Zarówno trenerzy płci męskiej, jak i żeńskiej muszą być świadomi różnorodności płciowej między mężczyznami/chłopcami i kobietami/dziewczętami oraz między mężczyznami i kobietami. Może to pomóc w zatrzymaniu dziewcząt w sporcie i zająć się spadkiem liczby dziewcząt uprawiających sport po szkole.

Komisja Europejska zaleca wszystkim krajowym, europejskim i międzynarodowym organom zarządzającym sportem, co następuje:

- Inicjowanie i wspieranie badań, które identyfikują sytuacje promujące i przeciwdziałające równości i równemu traktowaniu w coachingu i edukacji coachów. Powinno to obejmować specyficzne dla płci wymagania, warunki i cechy charakterystyczne dla kobiet i mężczyzn jako profesjonalnych i dobrowolnych coachów.
- Opracowanie modułów równości płci i materiałów edukacyjnych, które uwzględniają specyficzne potrzeby lub wymagania trenerów płci żeńskiej i męskiej oraz trenerów dziewcząt/kobiet i chłopców/mężczyzn.
- Wdrożenie kodeksów postępowania lub wytycznych etycznych w celu zapewnienia, że środowisko coachingowe jest wolne od dyskryminacji lub nękania.



# Nazwa sesji: Kontekst społeczny

**Temat:** Perspektywa historyczna i obecny krajobraz

**Czas:** 60 minut

**Przegląd:** Gdy nowoczesne sporty zaczęły się rozwijać pod koniec XIX wieku, kobiety napotykały znaczące bariery w uczestnictwie w sporcie w ogóle. Często były wykluczane z głównego nurtu aktywności sportowej ze względu na obawy dotyczące ich zdolności fizycznych i społecznych oczekiwań dotyczących kobiecości. Jednak w tym okresie pojawiły się kluby i organizacje sportowe dla kobiet, które zwiększyły możliwości uczestnictwa w zajęciach takich jak tenis, krikiet i golf. W tamtych czasach społeczeństwo narzucało, jakie sporty są przeznaczone dla kobiet, a jakie dla mężczyzn. Koszykówka od samego początku akceptowała nie tylko zawodniczki, ale także trenerki. Wiele trenerek na całym świecie opracowało zwycięskie programy i odnoszące sukcesy zespoły w koszykówce kobiet i mężczyzn we wszystkich grupach wiekowych. Obecna luka w różnicy między liczbą trenerów płci męskiej i żeńskiej wynika z historii współczesnego sportu i relacji między sportem a społeczeństwem.

## **Cele:**

- Zrozumienie pochodzenia nowoczesnego sportu
- Zrozumienie społeczeństwa 19th wieku
- Zrozumienie pochodzenia koszykówki
- Zrozumienie związku między historią a obecnym krajobrazem koszykówki
- Zrozumienie obecnej sytuacji i inicjatyw mających na celu zmniejszenie tej luki

## **Materiały:**

Komputer, PowerPoint ze zdjęciami przedstawiającymi dawny udział kobiet w sporcie.

Wielkość grupy: Bez ograniczeń

## **Przygotowanie:**

Ważne jest, aby zrozumieć historię i być w stanie połączyć kropki między ewolucją sportu a ewolucją społeczeństwa, ponieważ nie można rozmawiać na ten temat zgodnie z wartościami obecnego społeczeństwa. Współczesny sport zaczyna się wraz z rewolucją przemysłową i narodzinami "społeczeństwa wolnego czasu". Moderatorzy powinni zapoznać się z faktami i informacjami z "Kontekstu społecznego" (strony 31-42). Prowadzący powinni przygotować prezentację ze zdjęciami prezentowanymi podczas tego wykładu.

## **Instrukcje:**

**Wariant 1:** Moderator powinien omówić wszystkie istotne dane przedstawione w części "Kontekst społeczny" niniejszego podręcznika (strony 31-42). Sesja ta odbywa się w formie wykładu. Moderator może od czasu do czasu zadawać pytania przed przekazaniem informacji uczestnikom. Przykład:

·Kto był pierwszą kobietą-trenerem w historii? (Odpowiedź: Senda Berenson Abbott)

·Kiedy kobiety zaczęły grać w koszykówkę? (Odpowiedź: W 1892 roku)

·Jak nazywała się słynna radziecka trenerka, która zdobyła dwadzieścia złotych medali w międzynarodowych zawodach, w tym cztery pierwsze miejsca w Mistrzostwach Świata Kobiet FIBA? (Odpowiedź: Lidia Aleksiejewa)

·Nazwisko najbardziej znanej trenerki w Hiszpanii / Serbii / Portugalii (Odpowiedź: Hiszpania - Maria Planas, Serbia - Marina Maljković, Portugalia - Mariyana Kostourkova)

·Jaka jest największa impreza sportowa na świecie, w której obowiązuje równość płci? (Odpowiedź: Igrzyska Olimpijskie)

·Kiedy / gdzie zawodniczki po raz pierwszy wzięły udział w igrzyskach olimpijskich? (Odpowiedź: Kobiety-sportowcy po raz pierwszy wzięły udział w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1900 roku)

·Ile kobiet wzięło udział w pierwszych igrzyskach olimpijskich, w których mogły startować kobiety? (Odpowiedź: 22 kobiety spośród 997 sportowców rywalizowało w pięciu dyscyplinach: tenisie, żeglarstwie, krokiecie, jeździectwie i golfie).

·W jakich dyscyplinach sportowych rywalizowały kobiety podczas Igrzysk Olimpijskich w 1900 roku w Paryżu? (Odpowiedź: pięć dyscyplin: tenis, żeglarstwo, krikiet, jeździectwo i golf).

·Jaki był odsetek kobiet-sportowców na Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020? (Odpowiedź: odsetek zawodniczek wynosił 48%)

·Jaki był odsetek kobiet trenerów na Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020? (Odpowiedź: odsetek kobiet trenerów wynosił tylko 13%)

·Ile kobiet było trenerami podczas ostatnich Mistrzostw Świata Kobiet FIBA w 2022 roku? (Odpowiedź: w 12 drużynach narodowych tylko 5 z nich miało kobiety jako trenerów głównych (41,6%)).

·Ile kobiet było trenerami podczas ostatniego Pucharu Świata FIBA mężczyzn w 2019 roku? (Odpowiedź: liczba kobiet trenujących męską drużynę narodową wynosiła zero, 100% trenerów głównych stanowili mężczyźni).

·Wymień co najmniej 3 międzynarodowe instytucje i organizacje, które pracują nad zmniejszeniem różnic w traktowaniu kobiet i mężczyzn w sporcie (Odpowiedź: Międzynarodowy Komitet Olimpijski, Rada Europy, Komisja Europejska)

·Jaki dokument przedstawiła Komisja Europejska w 2014 r. w celu zmniejszenia różnic w traktowaniu kobiet i mężczyzn? (Odpowiedź: Propozycja działań strategicznych na lata 2014-2020 na rzecz równości płci w sporcie)

**Wariant 2:** W przypadku, gdy przedstawiający chcą uniknąć klasycznego wykładu, część "Kontekst społeczny" niniejszego podręcznika może zostać przedstawiona w formie quizu. Prowadzący powinni przygotować się z wyprzedzeniem. Powinni wybrać 12 pytań spośród zaproponowanych:

- Kto był pierwszą kobietą trenerem w historii? (Odpowiedź: Senda Berenson Abbott)
- Kiedy kobiety zaczęły grać w koszykówkę? (Odpowiedź: W 1892 roku)
- Jak nazywała się słynna radziecka trenerka, która zdobyła dwadzieścia złotych medali w międzynarodowych zawodach, w tym cztery pierwsze miejsca w Mistrzostwach Świata Kobiet FIBA? (Odpowiedź: Lidia Aleksiejewa)
- Nazwisko najbardziej znanej trenerki w Hiszpanii / Serbii / Portugalii (Odpowiedź: Hiszpania - Maria Planas, Serbia - Marina Maljković, Portugalia - Mariyana Kostourkova)
- Jaka jest największa impreza sportowa na świecie, w której obowiązuje równość płci? (Odpowiedź: Igrzyska Olimpijskie)
- Kiedy / gdzie zawodniczki po raz pierwszy wzięły udział w igrzyskach olimpijskich? (Odpowiedź: Kobiety-sportowcy po raz pierwszy wzięły udział w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1900 roku)
- Ile kobiet wzięło udział w pierwszych igrzyskach olimpijskich, w których mogły startować kobiety? (Odpowiedź: 22 kobiety spośród 997 sportowców rywalizowało w pięciu dyscyplinach: tenisie, żeglarstwie, krokiecie, jeździectwie i golfie).
- W jakich dyscyplinach sportowych rywalizowały kobiety podczas Igrzysk Olimpijskich w 1900 roku w Paryżu? (Odpowiedź: pięć dyscyplin: tenis, żeglarstwo, krikiet, jeździectwo i golf).
- Jaki był odsetek kobiet-sportowców na Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020? (Odpowiedź: odsetek zawodniczek wynosił 48%)
- Jaki był odsetek kobiet trenerów na Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020? (Odpowiedź: odsetek kobiet trenerów wynosił tylko 13%)
- Ile kobiet było trenerami podczas ostatnich Mistrzostw Świata Kobiet FIBA w 2022 roku? (Odpowiedź: w 12 drużynach narodowych tylko 5 z nich miało kobiety jako trenerów głównych (41,6%)).
- Ile kobiet było trenerami podczas ostatniego Pucharu Świata FIBA mężczyzn w 2019 roku? (Odpowiedź: liczba kobiet trenujących męską drużynę narodową wynosiła zero, 100% trenerów głównych stanowili mężczyźni).
- Wymień co najmniej 3 międzynarodowe instytucje i organizacje, które pracują nad zmniejszeniem różnic w traktowaniu kobiet i mężczyzn w sporcie (Odpowiedź: Międzynarodowy Komitet Olimpijski, Rada Europy, Komisja Europejska)
- Jaki dokument przedstawiła Komisja Europejska w 2014 r. w celu zmniejszenia różnic w traktowaniu kobiet i mężczyzn? (Odpowiedź: Propozycja działań strategicznych na lata 2014-2020 na rzecz równości płci w sporcie)

Do stworzenia quizu powinni użyć aplikacji takich jak Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) lub Kahoot (<https://kahoot.com/>).

Prowadzący powinien podzielić grupę na 4 podgrupy, które będą rywalizować ze sobą za pomocą quizu Metimeter lub Kahoot. Grupa nr 1 otwiera pierwsze pytanie. Mają 10-15 sekund, aby zdecydować się na odpowiedź. Jeśli odgadną odpowiedź, otrzymają 1 punkt; jeśli nie, pytanie przechodzi do grupy nr 2, która ma szansę odpowiedzieć i tak dalej. Po udzieleniu poprawnej odpowiedzi na pierwsze pytanie, grupa nr 2 otwiera drugie pytanie, a następnie grupa nr 3 trzecie pytanie i tak dalej, aż do końca. Za każdym razem, gdy grupa odpowie poprawnie na pytanie, moderatorzy wykorzystują tę okazję, aby dostarczyć dodatkowych informacji z części "Kontekst społeczny", związanych z tym konkretnym pytaniem. W ten sposób uczestnicy otrzymają różne informacje w tej dziedzinie.

### **Podsumowanie i ocena:**

Po wykładzie lub quizie należy przeprowadzić ustną ocenę z uczestnikami, aby omówić wszystko, czego się nauczyli i dlaczego ten temat jest dla nich przydatny i ważny. Pytania do podsumowania mogą być następujące:

- Jak się czułeś podczas tej aktywności?
- Czego się nauczyłeś?
- Jaka była najbardziej zaskakująca informacja, której się dowiedziałeś?
- Jakie były najważniejsze informacje, których się nauczyłeś?
- W jaki sposób mógłbyś dodatkowo wesprzeć zmniejszenie różnic między płciami w sporcie?

### **Wnioski, które mogą być wykorzystane przez moderatorów:**

Droga była długa i minie jeszcze trochę czasu, zanim będziemy mieli takie same możliwości trenerskie dla kobiet i mężczyzn w sporcie, ale prawda jest taka, że obecnie jesteśmy znacznie lepsi niż w przeszłości. Możemy powiedzieć, że koszykówka od samego początku akceptowała nie tylko zawodniczki, ale także trenerki, a spuścizna pracy Sendy Berenson Abbott w Smith College otworzyła drzwi do rozwoju kobiecej gry, najpierw w Ameryce Północnej, a później na całym świecie. Wiele trenerek na całym świecie opracowało zwycięskie programy i odnoszące sukcesy zespoły w koszykówce kobiet i mężczyzn we wszystkich grupach wiekowych. Koszykówka ma swoje własne tradycje, wartości i kulturę i zawsze była sportem, który starał się dawać szansę wszystkim, możemy powiedzieć, że koszykówka zawsze wyprzedzała swoje czasy w stosunku do innych sportów i samego społeczeństwa, nie tylko przełamując stereotypy, takie jak rasa, ale także promując równość płci i integrację dla wszystkich. W najbardziej istotnych kwestiach społecznych współczesnego społeczeństwa, koszykówka zawsze była o krok do przodu.

Międzynarodowe organizacje polityczne, krajowe organizacje rządowe i wszelkiego rodzaju organy zarządzające sportem odegrały ważną rolę i miały wpływ na obecną tendencję do zmniejszania różnic między trenerami płci męskiej i żeńskiej oraz osiągania równości płci w sporcie i coachingu sportowym. Jesteśmy we właściwym kierunku, a nasz projekt Erasmus+ Sport "Empowered Female Coaches of Basketball" jest doskonałym przykładem kroków, które są wdrażane w Europie.

### **Wskazówki dla moderatora:**

- Przedstawiający powinni zdecydować, którego wariantu chcą użyć podczas pracy z grupą i przygotować się do niego. W każdym przypadku facylitatorzy muszą bardzo dobrze znać część "Kontekst społeczny".
- W przypadku, gdy sesje są dłuższe, a facylitatorzy mają więcej czasu, mogą połączyć dwa warianty, w których najpierw wykonują wariant 1, a następnie używają wariantu 2, aby sprawdzić, co uczestnicy zapamiętali z wykładu.

# Sesja: Techniczne i taktyczne szkolenie trenerów

## **Trenowanie dzieci (6-12 lat):**

Zrozumienie podstawowych umiejętności: Trener pracujący z dziećmi powinien dobrze rozumieć podstawowe umiejętności koszykarskie, w tym drybling, strzelanie i podawanie. Powinien być w stanie skutecznie uczyć tych umiejętności młodych graczy.

Nacisk na zabawę i naukę: Trenowanie dzieci obejmuje tworzenie pozytywnego i zabawnego środowiska, w którym mogą się uczyć i cieszyć grą. Trenerzy powinni posiadać wiedzę na temat metod nauczania i ćwiczeń dostosowanych do wieku, aby sesje były wciągające. Podstawowe instrukcje taktyczne: Podczas gdy nacisk kładziony jest na umiejętności indywidualne, trener powinien wprowadzić podstawowe koncepcje taktyczne, takie jak praca zespołowa, pozycjonowanie i podstawowe zasady defensywy.

## **Trenowanie młodzieży (13-18 lat):**

Zaawansowany rozwój umiejętności: Trenerzy pracujący z młodymi zawodnikami powinni mieć doświadczenie w doskonaleniu umiejętności koszykarskich. Obejmuje to nauczanie zaawansowanych technik dryblingu, precyzyjnego strzelania i strategii obronnych.

Zrozumienie taktyki: Trener powinien posiadać solidne zrozumienie taktyki i strategii koszykówki, w tym zagrań ofensywnych, schematów obronnych i gry w transition. Powinien być w stanie skutecznie przekazywać te koncepcje zawodnikom.

Rozwój zawodnika: Trenerzy młodzieżowi powinni być w stanie zidentyfikować i rozwijać potencjał poszczególnych zawodników, dostosowując programy treningowe do ich mocnych i słabych stron.

## **Trenowanie dorosłych (18+ lat):**

Wiedza taktyczna na wysokim poziomie: Trenerzy pracujący z dorosłymi graczami muszą posiadać zaawansowaną wiedzę taktyczną, w tym złożone zestawy ofensywne, strategie defensywne i podejmowanie decyzji sytuacyjnych.

Optymalizacja umiejętności: Powinni być ekspertami w dostrajaniu umiejętności graczy, pomagając im osiągnąć szczytową wydajność. Obejmuje to doskonalenie mechaniki strzału, skuteczności dryblingu i sprawności w obronie.

Zarządzanie zespołem: Dorośli trenerzy muszą być biegli w zarządzaniu dynamiką zespołu, motywowaniu graczy i wspieraniu spójnego środowiska zespołowego. Powinni posiadać umiejętności podejmowania krytycznych decyzji w grze.

Analiza gry: Trenerzy powinni posiadać umiejętność analizowania nagrań z meczów, badania przeciwników i opracowywania planów gry dostosowanych do mocnych i słabych stron drużyny i przeciwników.



## **Przykładowa sesja dla najmłodszych:**

Plan treningowy dla przyszłych trenerów pracujących z młodzieżą w wieku 9 i 10 lat:

**Cel:** Stworzenie pozytywnego i wspierającego środowiska do nauki, w którym młodzi gracze mogą rozwijać swoje umiejętności koszykarskie i pasję do gry.

**Czas trwania sesji:** 60 minut

**Uczestnicy:** 15-30 osób

**Sprzęt:** pachotki x15, piłki x15-30, kosz

### **Rozgrzewka (10 minut):**

1. Zabawne gry rozgrzewkowe: Rozpocznij sesję od przyjemnych ćwiczeń rozgrzewkowych, które obejmują bieganie, skakanie i ćwiczenia ruchowe, aby zaangażować i podekscytować graczy.
2. Drybling w kole: Utwórz okrąg i poproś zawodników, aby poćwiczyli drybling obiema rękami, poruszając się po okręgu.

### **Umiejętności techniczne (20 minut):**

1. Podstawy rzutu: Naucz podstawowej techniki rzutu, koncentrując się na prawidłowym ułożeniu rąk i kontynuacji. Niech zawodnicy dobierają się w pary i ćwiczą rzuty z niewielkiej odległości.
2. Podawanie i łapanie: Zademonstruj i wyjaśnij różne techniki podawania (podania sprzed klatki piersiowej, kozłem, podania górą). Podziel zawodników na pary i poproś ich o przećwiczenie podań i chwytów tam i z powrotem.
3. Postawa obronna i praca stóp: Pokaż zawodnikom prawidłową postawę obronną i pracę nóg. Niech poćwiczą przesuwanie się i utrzymanie prawidłowej pozycji, na wprost osoby bronionej

### **Zrozumienie taktyczne (15 minut):**

1. Koncepcje ofensywne i defensywne: Wprowadzenie podstawowych formacji ofensywnych, takich jak proste ustawienie 2 na 2 i nauczanie zawodników poruszania się bez piłki. Wprowadź także podstawowe zasady defensywne, takie jak pozostawanie między zawodnikiem a koszem.
2. Praca zespołowa i komunikacja: Podkreśl znaczenie pracy zespołowej i komunikacji na boisku. Niech zawodnicy rozmawiają podczas ćwiczeń.



### **Umiejętności psychologiczne (15 minut):**

1. Pozytywne wzmocnienie: Zachęcaj i chwal zawodników za ich wysiłki i postępy podczas całej sesji. Oferuj konstruktywne informacje zwrotne, aby pomóc im zrozumieć, co mogą zrobić lepiej.
2. Radzenie sobie z frustracją: Radzenie sobie z momentami frustracji i niepowodzeń podczas ćwiczeń. Naucz zawodników, że popełnianie błędów jest częścią procesu uczenia się i zachęcaj ich do dalszych prób.
3. Budowanie pewności siebie: Wdrażaj ćwiczenia budujące pewność siebie, takie jak pokazywanie umiejętności na zmianę, aby gracze czuli się pewnie przed grupą.
4. Aktywne słuchanie: Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której zawodnicy mogą wyrazić swoje myśli i uczucia dotyczące meczu lub sesji treningowej. Bądź uważny i wyrozumiały dla ich potrzeb.

### **Schtodzenie (5 minut):**

1. Rozciąganie: Poprowadź zawodników przez delikatną procedurę rozciągania, aby schłodzić mięśnie i zapobiec kontuzjom.
2. Refleksja: Zbierz graczy w kręgu i poproś ich o podzielenie się jedną rzeczą, która im się podobała lub której nauczyli się podczas treningu.

### **Zamknięcie (5 minut):**

1. Wzmacnianie pozytywnych zachowań: Chwal zawodników za ich wysiłki i pozytywne nastawienie podczas treningu.
2. Informowanie o nadchodzących wydarzeniach: Udostępniaj informacje o nadchodzących meczach, turniejach lub dodatkowych możliwościach treningowych.

**Uwaga:** Pamiętaj, że praca z młodzieżą w wieku 9 i 10 lat wymaga cierpliwości i elastyczności. Sesje treningowe powinny być, angażujące, dostosowane do wieku i sprawiające radość. Zawsze stawiaj na pierwszym miejscu dobre samopoczucie i rozwój zawodników, zarówno na boisku, jak i poza nim. Stale doskonal swoje umiejętności trenerskie, uczestnicząc w odpowiednich warsztatach i szukając informacji zwrotnych od doświadczonych trenerów.

# Sesja: MOTYWACJA DLACZEGO WARTO BYĆ TRENERKĄ?

**Przegląd:** Kobiety kochają koszykówkę. Znajomość gry.

Mają dużą wiedzę i inny punkt widzenia.

Umiejętność pracy nad drobnymi szczegółami robi dużą różnicę. Są pełne pasji.

Są odporne.

Są jednocześnie twarde i empatyczne. Są odważnymi, naturalnymi liderkami.

Są świadome znaczenia ducha zespołu. Poświęcają się, by osiągać cele.

TAK, ZDECYDOWANIE!

Potrzebujemy więcej kobiet trenerów w koszykówce.

## Sesja 1: MODEL ROLI

Ktoś, kto w to uwierzył

Angela Adamoli Mistrzynią Świata 3x3 2018



**CZAS:** 45 minut, 15 uczestników;

**CELE:**

- wspieranie osobistej motywacji
- zwiększenie pewności siebie
- zachęcać do wielkich marzeń

**INSTRUKCJA:**

Role model ma w rękach piłkę do koszykówki. Jej przemowa powinna być podróżą przez osobiste doświadczenia, aby dać konkretny przykład kroków, trudności, porażek i sukcesów w byciu trenerem. Modelka musi wyjaśnić, jak i kiedy poznała świat koszykówki. Kiedy i jak zaczęła się pasja. Kto i co było ważne dla jej rozwoju. Kiedy i dlaczego zaczęła postrzegać siebie jako trenera. Mówiąc o przeszkodach i trudnościach w trakcie podróży (samotność, niepewność, bycie z dala od rodziny i ukochanych osób, równowaga między życiem a pracą, problem ekonomiczny i różnica płci), modelka musi wspomnieć o stereotypach i dyskryminacji, z którymi musiała się zmierzyć oraz kto i co pomogło jej z nimi walczyć, ważne jest, aby podkreślić, jakie umiejętności osobiste pomogły modelce osiągnąć cele. Wreszcie, należy poświęcić czas na wyjaśnienie, jak fundamentalne jest "Siostrzeństwo".

Sojusz między kobietami jest punktem wyjścia do wzmocnienia pozycji trenerek.

Podczas przemówienia model roli przekazuje piłkę uczestnikom, aby stworzyć empatię i mosty. To samo dzieje się podczas zadawania pytań. Ktokolwiek otrzyma piłkę, musi wstać, wypowiadając swoje imię.

**MATERIAŁY**

CV wzorca do naśladowania

Piłka do koszykówki

Ekran do wyświetlania najważniejszych wydarzeń i filmów podczas przemówienia.

**WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH:** sesja powinna odbywać się w jasnym pomieszczeniu, gdzie każdy ma swoją przestrzeń, wygodne siedzenia, w pozycji kąta. Osoba odgrywająca rolę musi wstać. Musi znać techniki werbalne i niewerbalne. Wszelkie przeszkody między nią a uczestnikami. Używanie ironii może być okazją do utrzymania niskiej presji.

**MATERIAŁY DLA PROWADZĄCYCH:** osobiste wydarzenia, zdjęcia, ważne przedmioty (medale, trofea, buty, mundur).

# SESJA: INDYWIDUALNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

**Czas:** 60 minut

**Wielkość grupy:** 15 uczestników.

## **CELE:**

- wspieranie osobistej motywacji
- zwiększenie pewności siebie
- zachęcać do wielkich marzeń
- umiejętność rozwiązywania problemów

## **INSTRUKCJA:**

Poprzez proste gry włącz światło u jednej osoby, aby poprawić pewność siebie. Celem tej sesji jest pomoc w znalezieniu szybkiego i jasnego rozwiązania poprzez własną wiedzę. Jeśli to możliwe, ważna będzie obecność psychologa sportowego, który będzie obserwował każdego uczestnika w celu udzielenia porady, aby być bardziej pewnym siebie.

Na początku sesji każdy uczestnik przedstawia krótką indywidualną prezentację opowiadającą o przeszłych doświadczeniach koszykarskich i wyjaśniającą przyszłe cele.

Dlatego chcemy zachęcić uczestników do poznania się nawzajem.

Facylitator musi pokazać 24 koperty: każda koperta musi być zabezpieczona i zawierać jedno słowo związane z koszykówką. Każdy musi wziąć własną kopertę i trzymać ją zamkniętą.



Moderator wywołuje lub losuje z listy uczestników pierwsze imię. Wybrana osoba czyta i pokazuje swoje słowo grupie. W ciągu 2 minut musi stworzyć logiczną wypowiedź na temat znaczenia tego słowa (na przykład: "time out"... ile time outów w grze; kto go wzywa; kiedy go wzywa; jak długo trwa...). Mówca musi mówić, korzystając w razie potrzeby z tablicy. Moderator musi pomóc i zachęcić aspirującego trenera do mówienia głośno, bez pośpiechu, aby miał właściwą mowę ciała, używając odpowiednich słów. Po upływie 2 minut otwiera się czas na dyskusję, a pozostali uczestnicy mogą coś dodać. Po zakończeniu pierwszego argumentu moderator wybiera kolejną osobę, aby powtórzyć tę samą grę, analizując inne słowa. Prowadzący musi zawsze pamiętać o czasie, aby dać miejsce większej liczbie osób. Pozostały czas przeznaczony jest na pytania i dyskusję. Prowadzący musi powiedzieć uczestnikom, aby zachowali swoją kopertę zabezpieczoną na następną sesję. Mogą ją otworzyć tylko wtedy, gdy moderator o to poprosi.

### **MATERIAŁY:**

Markery i tablica do koszykówki.  
Długopisy, papiery i koperty.  
Koszykówka.

**WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH:** Sesja powinna odbywać się w jasnym pomieszczeniu, gdzie każdy ma swoją przestrzeń, wygodne siedzenia, w pozycji kąta. Facylitatorzy muszą znać imię, nazwisko i historię każdego uczestnika, aby w razie potrzeby służyć pomocą i wsparciem. Obecność psychologa sportowego byłaby bardzo ważną wartością dodaną.

**MATERIAŁY DLA PROWADZĄCYCH:** papier, długopisy, markery, koperty, zasady fiba, aby być gotowym na każdą sytuację.

# HANDOUT 1

24 SEKUNDY	14 SEKUNDY	8 SEKUNDY	5 SEKUNDY
3 SEKUNDY	CZAS	RZUTY OSOBISTE	HESYTACJA
PRZEWINIENIE OSOBISTE	LAY UP	PODRÓŻE	JUMP SHOOT
CROSSOVER	EUROSTEP	JUMP BALL	DOGRYWKA
BONUS	NACISK	FLOPPING	ZBIÓRKA
OUT	PÓLKOLE SZARŻY	SĘDZIA	OBRONA



# SESJA: GRUPOWE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW - SIOSTRZEŃSTWO

**Czas:** 60 minut

**Wielkość grupy:** 15 uczestników

## **CELE:**

- wspieranie osobistej motywacji
- zwiększenie pewności siebie
- zachęcać do wielkich marzeń
- umiejętność rozwiązywania problemów
- poprawa pracy zespołowej
- wzmocnienie więzi - siostrzeństwo

## **INSTRUKCJA:**

Jest to ta sama gra z sesji 2. Tym razem pracujemy w grupach 3-osobowych. Poprzez pracę zespołową chcemy podkreślić znaczenie wzajemnej pomocy i wsparcia. Chcemy poprawić naszą pewność siebie poprzez szacunek i uznanie innych ludzi.

Uczestnicy muszą pamiętać o zachowaniu osobistej zapieczętowanej koperty z poprzedniej sesji.

Facylitator tworzy 5 grup po 3 osoby, a każda grupa wybiera nazwę drużyny i kapitana. Kapitan podaje nazwę swojej drużyny moderatorowi. Gdy moderator ma już wszystkie nazwy, wywołuje lub losuje pierwszą z nich. Każda osoba z grupy otwiera swoją kopertę z poprzedniej sesji i czyta słowo. Grupa ma 1 minutę na przygotowanie 3-minutowej logicznej wypowiedzi łączącej trzy słowa. Mogą zdecydować, czy mówi tylko jedna osoba, czy wszyscy. Po upływie 3 minut otwiera się czas na dyskusję, a pozostali uczestnicy mogą coś dodać. Po zakończeniu kół moderator wywołuje kolejną grupę.

Jeśli istnieje psycholog sportu, to jest to moment, w którym przedstawia on swój punkt widzenia.

Pod koniec tej sesji moderator zadaje pracę domową: każdy uczestnik wybiera argument i przygotowuje małą klinikę. Będzie miała 6 minut na zaprezentowanie go podczas następnej sesji.



## **MATERIAŁY:**

Markery i tablica do koszykówki, długopisy i papiery, koszykówka, papier, długopisy, markery, koperty, zasady FIBA, aby być przygotowanym na każdą sytuację.

**WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:** Sesję można przeprowadzić w jasnym pomieszczeniu. Prowadzący muszą znać imię, nazwisko i historię każdego uczestnika, aby w razie potrzeby służyć pomocą i wsparciem. Muszą zapamiętać nazwy grup.

# Sesja: BYĆ SOBĄ

IV & V & VI SESJA: 60 minut, 15 uczestników

## CELE:

- wspieranie osobistej motywacji
- zwiększenie pewności siebie
- zachęcać do wielkich marzeń
- umiejętność rozwiązywania problemów
- szkolenie kompetencji w zakresie wystąpień publicznych

## INSTRUKCJE:

To już koniec tego modułu. Domyślamy się i mamy nadzieję, że uczestnicy są bardziej pewni siebie. Każdy musi być gotowy do wystąpienia przed publicznością. Każdy uczestnik przygotował swoje wystąpienie w domu. To czas na pokazanie własnej osobowości. Każdy, po wszystkich poprzednich sesjach, musi znać pozostałe 14 osób. Każda osoba jest wyjątkowa i ważne jest, aby była rozpoznawana przez innych. Facylitator wywołuje lub losuje imię. Moderator poprosi ochotnika spośród uczestników, aby wstał i powiedział coś o osobie, która została wyciągnięta, aby wesprzeć i dodać siły. Wszyscy muszą być gotowi do mówienia o wszystkich. Żaden schemat nie jest ustalany wcześniej. Gdy pierwszy z nich skończy mówić, moderator wywołuje lub losuje drugiego.

Sesja kończy się, gdy wypowie się 5 uczestników.

Nie ma czasu na dyskusję. Tylko oklaski. Pozostałych 10 uczestników będzie mówić w następnych sesjach.

## MATERIAŁY:

Markery i tablica do koszykówki

Koszykówka

**WSKAZÓWKI DLA MODERATORÓW:** Ta sesja musi odbyć się na boisku do koszykówki. Facylitator musi znać imię, nazwisko i historię każdego uczestnika, aby w razie potrzeby służyć pomocą i wsparciem. Musi dać relatorom kilka rad: mów głośno, używaj prostych słów, mów o czymś, co naprawdę wiesz, zmieniaj rytm głosu, aby podkreślić znaczenie chwili, otwórz ramiona, nigdy nie krzyżuj ramion, patrz na oczy innych ludzi, uśmiechaj się, kiedy możesz.

# SESJA 1: "WŁAŚCIWY LIDER"

**TEMAT:** "Różne rodzaje przywództwa"

**CZAS:** 60 minut

## **Przydział czasu:**

- Gra wprowadzająca dla uczestników..... 5 minut
- Burza mózgów dotycząca przywództwa..... 10 minut
- Prezentacja 3 typów przywództwa.....10 minut
- Odgrywanie ról.....20 minut
- Podsumowanie.....10 minut
- Zamknięcie..... 5 minut

**PRZEGLĄD:** Opracowanie nieformalnej metodologii edukacyjnej w celu poprawy umiejętności przywódczych.

## **CELE:**

- Uczestnicy poznają 3 typy przywództwa dotyczące komunikacji, zachowania i wyników sportowych trenerów.
- Uczestnicy nauczą się stawiać czoła prawdziwym sytuacjom w grze i dostosowywać zachowanie gracza do różnych dynamik, które będą miały miejsce dzięki ćwiczeniom odgrywania ról.
- Zachęcanie trenerów do zwracania większej uwagi i szkolenia się w celu osiągnięcia idealnego przywództwa w zarządzaniu zespołem.

**MATERIAŁY:** Aby przygotować miejsce spotkania, potrzebna jest duża sala lekcyjna lub sala konferencyjna, aby przyjąć grupę około 20 osób. Każda z nich musi mieć krzesło i stół, aby móc pisać lub korzystać z laptopa. Na drugą część sesji należy przygotować otwartą przestrzeń (oddzielając stoły, jeśli przestrzeń klasy nie jest wystarczająco duża), aby przeprowadzić odpowiednie odgrywanie ról.

Konfiguracja:

- 1 Projektor
- 1 Ekran lub duża biała ściana
- 1 laptop dla moderatora

**WIELKOŚĆ GRUPY:** 20 osób.

## **PRZYGOTOWANIE:**

Aby skutecznie wdrożyć tę metodologię, prowadzący powinni wykonać następujące kroki przygotowawcze:

-Prowadzący musi dobrze rozumieć przekazywane treści, filozofię przywództwa i 3 różne typy, na których opierają się jego relacje z graczami, a także sposób przygotowania i przeprowadzenia ćwiczenia polegającego na odgrywaniu ról, aby uzyskać jak najwięcej wiedzy od uczestników.

-Entuzjazm prowadzącego będzie miał decydujące znaczenie w motywowaniu i inspirowaniu uczestników. Prowadzący muszą przygotować się mentalnie do sesji i spróbować znaleźć słowa i gesty, które zachęcą uczestników do udziału.

-Przygotowanie niezbędnych materiałów roboczych.

## **INSTRUKCJE:**

### **KROK 1:** Gra wprowadzająca dla uczestników (5 minut)

Wyjaśnienie wstępu: Ustal agendę i przekaz oczekiwania dotyczące sesji.

Przykład skryptu:

"...Zacznijmy od przedstawienia się za pomocą zabawnej małej gry podczas tej sesji. Następnie chcielibyśmy dowiedzieć się, jakie jest Twoje wyobrażenie o tym, czym powinno być dobre przywództwo, chcielibyśmy, aby każdy wyjaśnił, co to znaczy dobrze kierować zespołem. Następnie porozmawiamy o 3 typach przywództwa, które poruszamy w tej sesji i zastosujemy je w praktyce poprzez odgrywanie ról, a na koniec wyciągniemy wnioski na temat tego, nad czym pracowaliśmy."

Gra wprowadzająca dla uczestników: Dynamika gry.

"...Wszyscy przedstawimy się za pomocą gry, która polega na powiedzeniu 3 rzeczy o sobie. 2 z nich muszą być prawdziwe, a 1 musi być kłamstwem. Reszta uczestników musi dowiedzieć się, która z 3 rzeczy, które powiedzieliśmy o sobie, jest nieprawdziwa, Zrozumiałeś? Jako przykład, zacznę od tego, że po pierwsze, jestem prawnikiem, po drugie, lubię libańską kuchnię, a po trzecie, nie mam prawa jazdy..."

"...Po pracy nad odgrywaniem sytuacji w grze, poświęcimy trochę czasu na rozwianie wątpliwości i udzielenie odpowiedzi na pytania, które możesz mieć na temat treści, nad którymi pracowałeś."

Wskazówki dla moderatorów:

-Ważne jest, aby skupić się na stworzeniu swobodnego środowiska, które zachęci uczestników do udziału i wyrażenia swojej opinii. Przetam lody!

## **KROK 2:** Burza mózgów na temat przywództwa (10 minut)

Wyjaśnienie wstępne: Uczestnicy muszą krótko wyjaśnić, jakie rodzaje przywództwa znają i rozwinąć swój pomysł. Ważne jest, aby dobrze rozdzielić czas każdego uczestnika, tak aby każdy mógł zabrać głos. Od każdego uczestnika powinniśmy uzyskać jasną odpowiedź na pytanie, jaki jest typ przywództwa, z którym najbardziej się identyfikują lub który realizują.

Przykład skryptu:

"...W ciągu następnych 10 minut chcemy dowiedzieć się, jakie cechy cenicie u lidera, co waszym zdaniem powinien mieć lider, aby jak najlepiej wykorzystać swój zespół. Jest nas 20 osób i chcielibyśmy wysłuchać wszystkich, więc prosimy o zwięzłość, aby każdy miał czas na wypowiedź..."

Wskazówki dla moderatorów:

-Musimy zachęcać do udziału wszystkich, więc musimy kontrolować interwencję każdego z nich.

## **KROK 3:** Prezentacja 3 typów przywództwa (10 minut)

Wyjaśnienie wstępne: Celem tej części sesji jest jasne i szczegółowe wyjaśnienie 3 typów przywództwa, które identyfikujemy jako istniejące w zarządzaniu zespołem.

- *Autorytarne przywództwo.*

Trener określa wszystkie działania do wykonania (ćwiczenia, zadania, zasady itp.). Personalizuje otrzymaną krytykę i z reguły jej nie akceptuje. Gracze są środkiem do osiągnięcia celów.

- *Przywództwo "Laisser fer".*

Trener nie próbuje regulować przebiegu działań grupy. Lider dostarcza wymaganych informacji i jest jedynie obserwatorem. Daje grupie całkowitą swobodę podejmowania decyzji.

- *Demokratyczne przywództwo.*

Lider projektuje ogólne kroki w kierunku osiągnięcia celu, a gdy potrzebuje pomocy technicznej lub innego rodzaju, sugeruje możliwe alternatywy, które można wybrać. Członkowie grupy mają prawo do podejmowania decyzji dotyczących określonych zadań, wcześniej zdefiniowanych przez lidera.

AWSzyscy liderzy mają tendencję do podążania za jednym z tych trzech typów przywództwa, chociaż nikt nie ma magicznej recepty na to, który typ przywództwa jest najlepszy. Wierzmy, że trzy typy przywództwa mogą być realizowane w tej samej grupie, w zależności od momentu sezonu, w którym się znajdujemy, czasu, w którym lider był z grupą i charakterystyki grupy (czy zespół minibasketów jest inny niż seniorski, czy zespół formacyjny niż profesjonalny). W ten sposób lider może wybrać dowolny z trzech stylów przywództwa, w zależności od okoliczności, w których się znajduje i które pozwalają mu lepiej dostosować się do sytuacji, w której się znajduje.

Dobrą definicją przywództwa jest:

"Sprawiamy, że gracze robią to, czego od nich oczekujemy i myślimy, że zrobili to dla siebie".

#### **KROK 4: Odgrywanie ról (20 minut)**

Wyjaśnienie wstępne: W ramach pracy nad zwykłymi sytuacjami w zespole pod względem komunikacji, proponujemy przeprowadzenie odgrywania ról, w których będziemy symulować te sytuacje. Odgrywane scenki zostaną podzielone na trzy bloki: Przywództwo autorytarne, Przywództwo *laissez fer* i Przywództwo demokratyczne. W każdym z tych bloków będziemy pracować nad sytuacjami, które występują między zawodnikami i trenerami, gdzie ma miejsce komunikacja i interakcja.

Aby popracować nad tymi sytuacjami za pomocą odgrywania ról, zrobimy pierwszy, prosty przykład, aby grupa uczestników sesji zrozumiała, nad czym będziemy pracować. Prosta sytuacja, taka jak brak szacunku między graczami lub brak wysiłku podczas wykonywania ćwiczenia na korcie, może być przydatna dla uczestników, aby nabrać pewności siebie w ćwiczeniu, które będą wykonywać później.

Po przeprowadzeniu pierwszego przykładu z udziałem 2/3 ochotników, utworzymy grupy 2/3-osobowe, aby każdy mógł pracować nad treścią. W ciągu ostatnich 5 minut tej sekcji moderator wybierze 2 grupy, które będą reprezentować sytuację zespołową interesującą dla reszty uczestników. Tutaj, jako prowadzący możemy wybrać grupę na podstawie tego, jak poradzili sobie podczas ćwiczenia lub wybrać treść, która była bardziej interesująca lub skomplikowana do zastosowania.

Przykład skryptu:

"...Będziemy pracować nad sytuacjami, które mogą wystąpić w dynamice grupy lub zespołu i w które możemy być zaangażowani jako trenerzy. Będziemy to robić poprzez odgrywanie ról i wszyscy będziemy w tym uczestniczyć, postawimy się w sytuacji zawodnika, trenera i oczywiście sędziego, jeśli znajdziemy się w sytuacji meczowej. Bardzo ważne jest, aby zrozumieć i wczuć się we wszystkich aktorów zaangażowanych w drużynę lub grę".



"...Rozdzieliliśmy sytuacje, w których wykorzystamy jeden z typów przywództwa, których się nauczyliśmy, na 3 części lub momenty, sytuacje te mogą mieć miejsce podczas meczu lub sesji treningowej, w szatni lub w innej sytuacji, w której drużyna reprezentuje swój klub. Każda z nich ma inne okoliczności i cele, które powinniśmy starać się osiągnąć, wykorzystując te umiejętności przywódcze."

Odgrywanie ról 1:

Zacniemy od dość powszechnej sytuacji, w której jeden z uczestników wcieli się w rolę gracza, który uważa, że był faulowany, a sędzia nie odgwizdał faulu. Gracz wpada w złość i protestuje do sędziego.

Odgrywanie ról 2:

Podczas gdy zawodnicy brali prysznic w szatniach, bawiąc się, zepsuli sprzęt z obiektu sportowego. Trener chce dowiedzieć się, co się stało i kto jest za to odpowiedzialny. Zawodnicy odmawiają ujawnienia sprawcy lub sprawców.

Odgrywanie ról 3:

Podczas sesji treningowej 2 zawodników drużyny wdato się w kłótnię i trening został przerwany.

Odgrywanie ról 4:

Podczas sesji treningowej wyniki zespołu nie są takie, jakich oczekiwano, zwłaszcza od 3 graczy odgrywających ważniejszą rolę.

Odgrywanie ról 5:

Podczas wyjazdów drużynowych zdarzają się gracze, którzy często nie są punktualni.

W tych 5 przykładach powinniśmy wykorzystać 3 typy przywództwa, aby zobaczyć, który z nich najlepiej się dostosowuje i z którym uczestnicy czują się najbardziej komfortowo.

Wskazówki dla moderatorów:

Moderator może zapytać uczestników, czy chcą zaproponować inną sytuację do pracy poprzez odgrywanie ról.

## **KROK 5: Podsumowanie i ocena (10 minut)**

Podczas tej fazy podsumowania prowadzący powinien spróbować skłonić uczestników do zastanowienia się nad tym, nad czym pracowali podczas odgrywania ról.

"...Co byś zrobił w sytuacji konfliktu z powodu protestów gracza?"

"...Co powinniśmy zrobić w obliczu powtarzających się protestów?"

"...Jak myślisz, nad którym obszarem powinieneś bardziej popracować? Słuchać? Wczuwać się? Wyjaśniać?"

Wskazówki dla moderatorów:

-Rolą moderatora nie jest udzielanie odpowiedzi na te pytania, ale zachęcanie uczestników do samodzielnego znalezienia odpowiedzi; w ten sposób moderator sprawdzi, czy uczestnik nauczył się wyjaśnionych treści.

-Sformułuj pytania w sposób otwarty, zmuszając uczestników do zastanowienia się nad swoją opinią, zamiast mówić tylko "tak" lub "nie".

-Postaraj się zaangażować jak największą liczbę uczestników, czasami konieczne jest zaproszenie cichszego uczestnika do wyrażenia opinii.

## **KROK 6: Zamknięcie (5 minut)**

Podsumowanie na koniec sesji.

"...Czy możesz mi powiedzieć, co uważasz za najważniejsze do zapamiętania z tej sesji?"

Na koniec poproś uczestników o podanie jednego słowa opisującego ich wrażenia z sesji. Moderator również musi przygotować jedno słowo i przedstawić je na koniec.

# SESJA 2: "RELACJE W KOSZYKÓWCE"

**TEMAT:** "Związki"

**CZAS:** 60 minut

## **Przydział czasu:**

- Gra wprowadzająca dla uczestników..... 5 minut
- Ćwiczenie burzy mózgów dotyczące relacji..... 10 minut
- Prezentacja treści relacji.....10 minut
- Odgrywanie ról.....20 minut
- Podsumowanie.....10 minut
- Zamknięcie..... 5 minut

**PRZEGLĄD:** Opracowanie nieformalnej metodologii edukacyjnej w celu poprawy umiejętności komunikacyjnych.

## **CELE:**

- Celem tej sesji jest stworzenie przewodnika, który będzie towarzyszył kobietom-trenerkom koszykówki w ich rozwoju jako trener.
- Uczestnicy nauczą się stawiać czoła rzeczywistym sytuacjom interakcji między różnymi aktorami naszej codziennej aktywności jako trenerów dzięki ćwiczeniom z odgrywaniem ról.
- Aby zachęcić trenerów do zwracania większej uwagi i szkolenia się w celu osiągnięcia idealnych umiejętności komunikacyjnych w środowisku koszykarskim.

## **MATERIAŁY:**

Aby przygotować miejsce spotkania, potrzebna jest duża sala lekcyjna lub sala konferencyjna, aby przyjąć grupę około 20 osób. Każda z nich musi mieć krzesło i stół, aby móc pisać lub korzystać z laptopa. Na drugą część sesji należy przygotować otwartą przestrzeń (oddzielając stoły, jeśli przestrzeń klasy nie jest wystarczająco duża), aby przeprowadzić odpowiednie odgrywanie ról.

Konfiguracja:

- 1 Projektor
- 1 Ekran lub duża biała ściana
- 1 laptop dla moderatora
- 4 duże papiery

**WIELKOŚĆ GRUPY:** 20 osób.

## **PRZYGOTOWANIE:**

Aby skutecznie wdrożyć tę metodologię, prowadzący powinni wykonać następujące kroki przygotowawcze:

-Prowadzący musi dobrze rozumieć treści, które mają być przekazywane, znać sytuacje, które występują z 4 głównymi aktorami w naszym działaniu jako trenerzy oraz jak skonfigurować i przeprowadzić ćwiczenie odgrywania ról, aby uzyskać jak najwięcej nauki od uczestników.

-Entuzjazm prowadzącego będzie miał decydujące znaczenie w motywowaniu i inspirowaniu uczestników. Prowadzący muszą przygotować się mentalnie do sesji i spróbować znaleźć słowa i gesty, które zachęcą uczestników do udziału.

-Przygotowanie niezbędnych materiałów roboczych.

## **INSTRUKCJE:**

### **KROK 1: Gra wprowadzająca dla uczestników (5 minut)**

Wyjaśnienie wstępu: Ustal agendę i przekaz oczekiwania dotyczące sesji.

Przykład skryptu:

"...Zacznijmy od przedstawienia się za pomocą zabawnej małej gry podczas tej sesji. Następnie chcielibyśmy, aby każdy uczestnik przedstawił swoją opinię i doświadczenie jako trener w relacjach z zawodnikami, rodzicami, dyrektorami i sędziami, w tym celu przeprowadzimy grupową burzę mózgów. Następnie przedstawimy treść tej bardzo ważnej sekcji, rozwijając relacje z każdym z 4 aktorów, które ustaliliśmy i wprowadzimy je w życie poprzez odgrywanie ról, a na koniec wyciągniemy wnioski na temat tego, nad czym pracowaliśmy."

Gra wprowadzająca dla uczestników: Dynamika gry.

"...Wszyscy przedstawimy się za pomocą gry, która polega na powiedzeniu 3 rzeczy o sobie. 2 z nich muszą być prawdziwe, a 1 musi być kłamstwem. Reszta uczestników musi dowiedzieć się, która z 3 rzeczy, które powiedzieliśmy o sobie, jest nieprawdziwa, Zrozumiałeś? Jako przykład zacznę od tego, że po pierwsze jestem prawnikiem, po drugie lubię libańską kuchnię, a po trzecie nie mam prawa jazdy..."

Wskazówki dla moderatorów:

-Ważne jest, aby skupić się na stworzeniu swobodnego środowiska, które zachęci uczestników do udziału i wyrażenia swojej opinii. Przetam lody!

## **KROK 2:** Burza mózgów na temat relacji (10 minut)

Wprowadzenie: Uczestnicy wezmą udział w burzy mózgów, w której głównym celem jest uchwycenie tego, co najważniejsze i najistotniejsze w jej relacjach z zawodnikami, rodzicami, zarządem/dyrektorem sportowym i sędziami. Do przeprowadzenia tego ćwiczenia będziemy potrzebować 4 dużych arkuszy papieru, aby uczestnicy mogli zapisać najważniejsze punkty w swoich relacjach z 4 wcześniej wymienionymi podmiotami.

Przykład skryptu:

"...W ciągu następnych 10 minut chcemy, aby wszyscy uczestnicy napisali na arkuszach rozłożonych w sali, co uważacie za najważniejsze w naszych relacjach z każdym z następujących podmiotów: Zawodnicy, rodzice, zarząd/dyrektor sportowy i sędziowie, osoby lub stanowiska, z którymi spotykamy się na co dzień jako trenerzy. Jest nas 20 osób i chcemy, abyście wszyscy wzięli udział i przedstawili swój punkt widzenia..."

Wskazówki dla moderatorów:

-Musimy zachęcać wszystkich do uczestnictwa, więc powinniśmy upewnić się, że każdy wnosi swoje pomysły i umieszcza je na arkuszach.

## **KROK 3:** Prezentacja treści relacji (10 minut)

Wyjaśnienie wstępne: Celem tej części sesji jest jasne i szczegółowe wyjaśnienie wszystkich kwestii związanych z relacjami, które będziemy utrzymywać ze wszystkimi istniejącymi podmiotami.

Podzielimy ten temat na 4 bardzo ważne aspekty dla rozwoju trenera koszykówki, w oparciu o jego relacje z 4 głównymi grupami osób, z którymi będzie wchodził w interakcje podczas wykonywania swoich działań trenerskich w koszykówce:

- 1) ZAWODNICY.
- 2) OJCOWIE/MATKI.
- 3) ZARZĄD/DYREKTORZY SPORTOWI.
- 4) REFERENCJE.

## 1)ZAWODNICY.

Jest to najważniejsza grupa, ponieważ to z nią spędzisz najwięcej czasu i to z nią trenerzy będą mieli najwięcej interakcji.

Głównym celem trenera koszykówki jest **DANIE PRZYKŁADU** wszystkim swoim zawodnikom. Jest to bardzo ogólna koncepcja, ale bardzo ważne jest, aby trener osiągnął główny cel każdego dyrektora grup ludzkich: stać się **LIDEREM** grupy.

Główną ideą **DAWANIA PRZYKŁADU** jest to, że we wszystkich działaniach i komunikacji prowadzonej przez trenera podąża on za ideą bycia przykładem zachowania i postawy. Jest to bardzo skomplikowany sposób działania, dlatego bardzo ważne jest, aby trener był w pełni świadomy, że zawsze działa jako przykład dla swoich zawodników, dopóki nie uda mu się nabyć nawyku dawania przykładu we wszystkich swoich działaniach i zachowaniach.

Kolejnym ważnym aspektem pracy trenera koszykówki jest **PRYZDZIELANIE ROLI** swoim zawodnikom. Chodzi o przyznanie funkcji i obowiązków swoim zawodnikom w celu stworzenia **ZESPOŁU**. Przypisanie ról, wcześniej stworzone odruchowo dla każdego gracza, musi zostać zakomunikowane każdemu zawodnikowi, a także zrozumiane i zaakceptowane przez każdego z graczy. Pożądane jest, aby przydział ról był elastyczny, ponieważ zarówno gracze, jak i zespół ewoluują w trakcie sezonu.

Dobry podział ról pozwoli każdemu z graczy stać się ważnym elementem zespołu, który wnosi swój wkład w budowę drużyny, w ramach swoich możliwości. Celem jest **STWORZENIE ZESPOŁU**, prawdopodobnie najtrudniejsza funkcja trenera koszykówki. Przez **TWORZENIE ZESPOŁU** rozumiemy, że wszyscy członkowie zespołu podążają w tym samym kierunku, że wszyscy się sumują i pomagają osiągnąć cele zespołu, prowadzonego przez trenera. Jest to bardzo trudne zadanie, ponieważ koszykarz jest z natury samolubny, a osiąga się to dzięki wytrwałości i ciągłości w czasie trenera i jego personelu technicznego, we wszystkich ich działaniach i czynnościach z zespołem w zarządzaniu 12 różnymi ego. Stworzenie **ZESPOŁU** może zająć miesiące, a w najlepszych przypadkach nawet więcej niż sezon, więc trener musi być cierpliwy i stały w swoich działaniach. W tym celu dwa wyżej wymienione aspekty mają kluczowe znaczenie:

- **DAWAĆ PRZYKŁAD** we wszystkich swoich działaniach, co ma fundamentalne znaczenie dla **TWORZENIA ZESPOŁU**.
- **PRYZDZIEL ROL**, w sposób przemyślany, każdemu z graczy, zgodnie z charakterystyką każdego z nich, aby zapewnić, że każdy gracz wnosi swój wkład do zespołu, w ramach swoich możliwości, a suma wszystkich wysiłków graczy zmierza w tym samym kierunku: osiągnięcia celów grupy.



Phil Jackson, trener m.in. 6-krotnych mistrzów NBA Chicago Bulls, często czytał drużynie Michaela Jordana następujący fragment "Drugiej księgi dżungli" Rudyarda Kiplinga:

"To jest właśnie Prawo Dżungli,  
tak stare i prawdziwe jak niebo;  
a wilk, który go utrzymuje, będzie prosperował,  
a wilk, który ją złamie, musi umrzeć.  
Jak winorośl, która otacza pień drzewa,  
prawo działa tam i z powrotem,  
ponieważ siłą stada jest wilk,  
a siłą wilka jest wataha".

Pomoże również w **TWORZENIU ZESPOŁU**, który będzie przekazywał zawodnikom takie wartości jak **SZACUNEK, SOLIDARNOŚĆ, DYSCYPLINA i KULTURA WYSIŁKU**.

Komunikacja jest kolejnym kluczowym czynnikiem dla trenera koszykówki. Im jaśniejsza i bardziej zwięzła, tym skuteczniejsza. **MOWA CIAŁA** jest bardzo ważna i pomaga w ogólnej komunikacji. Trener opierający się o podporę kosza lub patrzący na telefon komórkowy podczas treningu drużyny jest bardzo szkodliwy, ponieważ **PRZYKŁAD**, który daje, jest całkowicie przeciwny do tego, o czym rozmawialiśmy na początku.

**EMPATIA** jest niezbędna do osiągnięcia dobrej komunikacji z zawodnikami i personelem technicznym.

**KOREKTA** jest bardzo ważnym czynnikiem dla trenera koszykówki, ponieważ jednym z jego głównych celów jest doprowadzenie zawodników do jak największej poprawy w ramach swoich możliwości. Wiele mówi się o "trenerach drużynowych" i "trenerach zawodników", często rozdzielając oba pojęcia, podczas gdy tak naprawdę mogą one występować u tego samego trenera.

**W KOREKCIE** należy znaleźć równowagę: jeśli jest stosowana w nadmiarze, gracz może stać się nasycony, a nawet sfrustrowany; jeśli nie jest stosowana, gracz może wykonywać ruch w niewłaściwy sposób wiele razy, nabierając złego nawyku, który bardzo trudno jest później wyeliminować.

Na koniec podkreślmy 3 aspekty, które mogą pomóc trenerowi koszykówki w rozwoju jego funkcji:

- **WIZERUNEK**: bardzo ważne jest, aby chodzić na treningi w strojach sportowych, aby nadal **DAĆ PRZYKŁAD**. Jest takie powiedzenie powszechnie używane wśród trenerów i dyrektorów technicznych: "Nie tylko musisz być dobrym trenerem, musisz też na takiego wyglądać". Wszyscy znamy trenera, który wygląda na dobrego, a w rzeczywistości taki nie jest.

- **EDUKUJ W** Rywalizacji: chodzi o nauczanie, edukowanie zawodników z punktu widzenia rywalizacji. Trening i rywalizacja nie są od siebie oddzielone, ani nie powinny być ze sobą sprzeczne. W zespole szkoleniowym edukacja i nauczanie muszą być priorytetem, nie zapominając o rywalizacji. W profesjonalnym lub elitarnym zespole rywalizacja jest priorytetem, ale bez wykluczania treningu zawodników, ponieważ nie ma profesjonalnych lub elitarnych zawodników, którzy wiedzą wszystko.
- Stworzenie pewnych **ZASAD** zachowania pomoże osiągnąć główny cel trenera koszykówki: **STWORZENIE DRUŻYNY**.

## 2) OJCOWIE/MATKI.

Ta grupa ma swoją rację bytu w zespołach szkoleniowych. Obecnie rodzice mają coraz większy wpływ na drużyny koszykarskie. Relacja z rodzicami musi być płynna i ciągła w czasie, ale bardzo ważne jest również zachowanie pewnego dystansu, aby uniknąć naruszenia zaufania przez rodziców, ponieważ coraz częściej próbują oni wpływać na pracę trenera.

Wygodnie jest zorganizować spotkanie na początku sezonu, aby wyjaśnić cele grupy i zachęcić ją do wzajemnego poznania się. Utworzenie grupy WhatsApp ułatwia komunikację najbardziej obiektywnych aspektów: pobyt na meczu, informacje o nadzwyczajnych działaniach (takich jak udział w turnieju, działania poza zwykłą dynamiką zespołu), zmiany w harmonogramie itp. Należy być bardzo ostrożnym z grupą WhatsApp, ponieważ może ona generować wiele konfliktów, ponieważ są rodzice, którzy używają jej do wydawania opinii, które mogą być bardzo toksyczne dla zespołu i generować konflikty. Opinie te zazwyczaj nie są wygłaszane bezpośrednio przed trenerem.

Gdy pojawi się konflikt z graczem, pierwszą rzeczą do zrobienia jest indywidualna rozmowa z graczem w celu rozwiązania konfliktu. Jeśli konflikt nadal trwa, następnym krokiem będzie spotkanie z rodzicami zawodnika w celu rozwiązania konfliktu. Jeśli i to nie jest możliwe, należy udać się do dyrektora sportowego, aby pomógł nam rozwiązać problem. Bardzo ważne jest, aby w porę wykryć konflikt i działać szybko, aby nie przeciągał się on w czasie, a problem nie utrwalił się i nie zaostrzył.

Doświadczony trener często przewiduje problem, wykrywając go w momencie jego inkubacji.

Wreszcie, empatia jest ponownie fundamentalna, ponieważ jeśli postawimy się na miejscu rodziców, chcą oni jak najlepiej dla swoich dzieci, nawet jeśli czasami myślimy, że atakują nas sposobami, których mogą użyć, zwracając się do trenerów, ponieważ są bardzo źli, ponieważ ich syn też jest.

### 3) ZARZĄD/DYREKTORZY SPORTOWI.

Niezbędne jest utrzymywanie dobrych relacji z Zarządem Klubu, a także z jego Dyrektorami Sportowymi, w celu optymalnej pracy i rozwoju działalności trenera.

Powiedzenie "Nie musisz być tylko dobrym trenerem, musisz też na takiego wyglądać" jest bardzo ważne w tej grupie, ponieważ są świetni trenerzy, którzy koncentrują się tylko na swojej drużynie, niezależnie od ich relacji z resztą klubu, a to im szkodzi, ponieważ relacje z klubem, zwłaszcza z dyrektorami sportowymi i zarządem, nie istnieją lub nie są dobre. I odwrotnie, są przeciętni lub nawet źli trenerzy, którzy mają bardzo dobre osobiste relacje z dyrektorem technicznym lub członkiem zarządu i prosperują lepiej niż znakomity trener, który nie jest związany z klubem.

Znajomość **FILOZOFII KLUBU**, zarówno tej związanej z grą, jak i społecznej, jest niezbędna do wykonywania swojej pracy i utrzymywania dobrych relacji z klubem. Trener koszykówki musi dostosować swoją filozofię gry do filozofii gry klubu.

Postać Dyrektora Sportowego jest niezbędna dla każdego trenera. Jest to osoba, która zwykle obdarza trenera zaufaniem w kwestii prowadzenia drużyny klubowej. Aby relacja między nimi działała, bardzo ważne jest, aby postrzegać dyrektora sportowego jako doświadczonego sojusznika, który pomoże nam w rozwoju naszej działalności. Dlatego ważne jest, aby postępować zgodnie z jego instrukcjami, akceptować jego poprawki, aby osiągnąć relację zaufania między obiema stronami. Dyrektorzy sportowi będą kierować trenerem i pomagać mu w przypadku ewentualnych konfliktów i problemów.

### 4) REFERENCJE.

Sędzia jest nieodzowną częścią koszykówki. Bez sędziów mecze byłyby chaosem i nie byłoby koszykówki, jaką znamy dzisiaj. Oni zawsze byli i zawsze będą.

Pierwszym i najważniejszym aspektem, który należy wziąć pod uwagę, jest **SZACUNEK** dla drużyny arbitrow. Bardzo przydatne jest ćwiczenie mentalne polegające na wyobrażeniu sobie przez trenera, że będzie sędziował mecz. Z pewnością wielu trenerów nie uzna za przyjemne sędziowanie meczu zamiast kierowania swoją drużyną.

Działaniem, które znacznie ułatwia relacje z sędziami, jest potwierdzenie prawidłowej decyzji, którą sędziowie właśnie podjęli, a gracz uważa, że popełnili błąd, podczas gdy to gracz popełnił błąd. To działanie jest podwójnie pozytywne:

-Z jednej strony poprawiamy i uczymy zawodnika, który uważa na przykład, że nie zrobił kroków, podczas gdy tak naprawdę je zrobił. Wyjaśniamy też, dlaczego zrobił kroki.

-Z drugiej strony, zaczęliśmy zjednywać sobie sędziego i zdobywać jego zaufanie. Jeśli powtórzymy to jeszcze raz, zdobędziemy zaufanie sędziego.

Protesty muszą być pełne szacunku i argumentów, to znaczy, że musimy być całkowicie przekonani, że sędzia się mylił, aby domagać się akcji. Jeśli wcześniej potwierdziliśmy którąś z jego decyzji, a gracz się z nią nie zgadza, protest będzie miał większy skutek.

Ważną rzeczą jest, aby nie generować kontrowersji z sędziami i w wielu przypadkach, przed wywołaniem dyskomfortu u sędziów protestem, lepiej zostawić protest i, gdy nastąpi przerwa w grze, porozmawiać z sędzią sam na sam i na chłodno skomentować jego decyzję.

Jeśli chodzi o zawodników, należy im jasno powiedzieć, że sędziowie popełniają błędy, podobnie jak zawodnicy i trenerzy, i że zawodnicy muszą zachować koncentrację na grze, nawet jeśli ich to denerwuje, a często, gdy są wzywani do działań, których nie są. To, jak wszystko, można również wytrenować: popełnianie dobrowolnych błędów w arbitrażach popełnianych przez trenerów w meczach treningowych, uprzedzając wcześniej zawodników, że dobrowolnie popełnimy błędy w sędziowaniu, aby mogli zachować koncentrację na grze. W ten sposób musimy wyjaśnić im, że protesty są składane przez trenerów i że są one poświęcone grze. Błąd sędziego nie może wyeliminować ich z gry, nie powinien zakłócać ich dnia.

Wygodne jest również pozdrawianie sędziów przed i po meczu.

#### **KROK 4: Odgrywanie ról (20 minut)**

Wyjaśnienie wstępne: W ramach pracy nad zwykłymi sytuacjami w zespole pod względem komunikacji, proponujemy przeprowadzenie odgrywania ról, w których będziemy symulować te sytuacje. Odgrywanie ról będzie podzielone na cztery bloki: Zawodnicy, Rodzice, Zarząd/Dyrektor sportowy i Sędziowie. W każdym z tych bloków będziemy pracować nad sytuacjami, które występują między nimi w zakresie komunikacji w zależności od rodzaju relacji.

Aby pracować nad tymi sytuacjami za pomocą odgrywania ról, najpierw przedstawimy prosty przykład, aby grupa uczestników sesji zrozumiała, nad czym będziemy pracować. Prosta sytuacja, taka jak skarga rodziców, ponieważ ich córka nie gra wielu minut lub dyskusja z dyrektorem sportowym z powodu różnic w podejściu do rywalizacji, może być przydatna dla uczestników, aby nabrać pewności siebie w ćwiczeniu, które będą wykonywać później.

Po przeprowadzeniu pierwszego przykładu z udziałem 2/3 ochotników, utworzymy grupy 2/3-osobowe, aby każdy mógł pracować nad treścią. W ciągu ostatnich 5 minut tej sekcji moderator wybierze 2 grupy, które będą reprezentować sytuację zespołową interesującą dla reszty uczestników. Tutaj, jako facylitatorzy, możemy wybrać grupę na podstawie tego, jak poradzili sobie podczas ćwiczenia lub wybrać treść, która była bardziej interesująca lub skomplikowana do zastosowania.

Przykład skryptu:

"...Będziemy pracować nad sytuacjami, które mogą wystąpić w naszych relacjach z zawodnikami, rodzicami, zarządem/dyrektorem sportowym i sędziami, w które możemy być zaangażowani jako trenerzy. Będziemy to robić poprzez odgrywanie ról i wszyscy będziemy w tym uczestniczyć, postawimy się w sytuacji zawodnika, rodziców, dyrektorów sportowych, sędziów i oczywiście trenerów. Bardzo ważne jest, aby zrozumieć i wczuć się we wszystkich aktorów zaangażowanych w to ćwiczenie."

"...Rozdzieliliśmy sytuacje na 4 typy aktorów, które analizujemy, a sytuacje te mogą mieć miejsce w różnych momentach naszej działalności jako trenerów koszykówki. Każdy z nich ma inne okoliczności i cele, które powinniśmy starać się osiągnąć, wykorzystując głównie te umiejętności komunikacyjne..."

Odgrywanie ról 1:

Zacniemy od dość powszechnego, jeden z uczestników wcieli się w rolę gracza, który uważa, że powinien grać więcej niż zwykle i prosi nas o wyjaśnienia.

Odgrywanie ról 2:

W drugim scenariuszu rodzice skarżą się na złe zachowanie kolegi z drużyny swojej córki, która jest smutna i zmartwiona tą sytuacją i nie chce więcej trenować.

Wskazówki dla moderatorów:

Moderator może zapytać uczestników, czy chcą zaproponować inną sytuację do pracy poprzez odgrywanie ról.

### **KROK 5:** Podsumowanie i ocena (10 minut)

Podczas tej fazy podsumowania prowadzący powinien spróbować skłonić uczestników do zastanowienia się nad tym, nad czym pracowali podczas odgrywania ról.

"...Co byś zrobił w sytuacji konfliktu?.."

"...Co powinniśmy zrobić w obliczu powtarzających się protestów zawodników, rodziców itp...?"

"...Jak myślisz, nad którym obszarem powinienes bardziej popracować? Słuchać? Wczuwać się? Wyjaśniać?"

Wskazówki dla moderatorów:

-Rolą moderatora nie jest udzielanie odpowiedzi na te pytania, ale zachęcanie uczestników do samodzielnego znalezienia odpowiedzi; w ten sposób moderator sprawdzi, czy uczestnik nauczył się wyjaśnionych treści.

-Sformułuj pytania w sposób otwarty, zmuszając uczestników do zastanowienia się nad swoją opinią, zamiast mówić tylko "tak" lub "nie".

-Postaraj się zaangażować jak największą liczbę uczestników, czasami konieczne jest zaproszenie cichszego uczestnika do wyrażenia opinii.

### **KROK 6:** Zamknięcie (5 minut)

Podsumowanie na koniec sesji.

"...Czy możesz mi powiedzieć, co uważasz za najważniejsze do zapamiętania z tej sesji?"

Na koniec poproś uczestników o podanie jednego słowa opisującego ich wrażenia z sesji. Moderator również musi przygotować jedno słowo i przedstawić je na koniec.



# O programie Erasmus + Sport

Celem programu Erasmus+ jest wspieranie rozwoju edukacyjnego, zawodowego i osobistego osób uczestniczących w kształceniu, szkoleniu, młodzieży i sporcie, przyczynianie się do zrównoważonego wzrostu, tworzenia wysokiej jakości miejsc pracy i spójności społecznej, stymulowanie innowacji oraz wzmacnianie tożsamości europejskiej i aktywności obywatelskiej.

Działania programu Erasmus+ w dziedzinie sportu promują uczestnictwo w sporcie, aktywność fizyczną i wolontariat.

Mają one na celu sprostanie wyzwaniom społecznym i sportowym. Możliwości są dostępne dla organizacji w ramach 3 zaproszeń, które zajmują się tymi wyzwaniami.

Od 2022 r. dostępne jest również specjalne zaproszenie dotyczące budowania potencjału w dziedzinie sportu. Jest ono skierowane do państw członkowskich UE i państw trzecich stowarzyszonych z programem (wcześniej nazywanych krajami programu) oraz Bałkanów Zachodnich.

## **Działania**

### **Współpraca Partnerstwa**

Zaprojektowany dla organizacji w celu opracowania i wdrożenia wspólnych działań w celu promowania (między innymi) sportu i aktywności fizycznej, a także radzenia sobie z zagrożeniami dla uczciwości sportu (takimi jak doping lub ustawianie meczów), promowania podwójnych karier sportowców, poprawy dobrego zarządzania oraz wspierania tolerancji i integracji społecznej.

### **Partnerstwa na małą skalę**

Dla organizacji oddolnych, mniej doświadczonych i nowych uczestników programu. Partnerstwa na małą skalę mają prostszą administrację, mniejsze dotacje i krótszy czas trwania niż partnerstwa współpracy.

### **Europejskie wydarzenia sportowe non-profit**

Zaprojektowany, aby zachęcać do aktywności sportowej, wdrażać strategię UE na rzecz włączenia społecznego poprzez sport, wspierać wolontariat sportowy, zwalczać dyskryminację i zachęcać do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej.

## **Budowanie potencjału w dziedzinie sportu**

Projekty budowania potencjału to projekty współpracy międzynarodowej oparte na wielostronnych partnerstwach między organizacjami działającymi w dziedzinie sportu w państwach członkowskich UE i krajach trzecich stowarzyszonych z programem (wcześniej zwanych krajami programu) oraz na Bałkanach Zachodnich. Ich celem jest wspieranie działań i polityki sportowej jako narzędzia promującego wartości, a także narzędzia edukacyjnego promującego rozwój osobisty i społeczny jednostek oraz budowanie bardziej spójnych społeczności.

Więcej informacji na stronie: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>

"Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności."