



# Moterys trenerės: kliūčių, trukdančių pradėti sportuoti ir tęsti, šalinimas

Šiame vadove daugiausia dėmesio skiriama moterims trenerėms ir pateikiami devyni konkretūs elementai, į kuriuos reikia atsižvelgti. Kaip ir 1 vadove, jie suskirstyti pagal Jaunimo sporto kompasą.

## TOBULĖJIMĄ ORIENTUOTA APLINKA

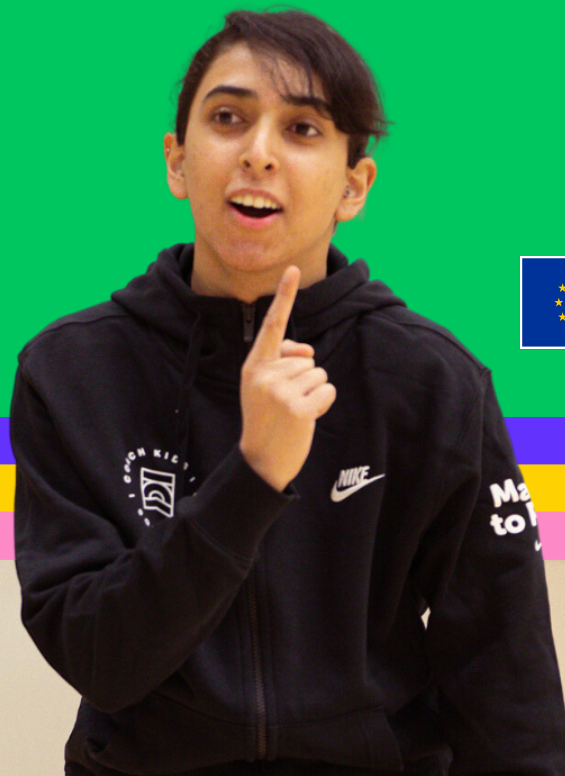
- 1.** Dėmesys trenerių moterų įgalinimui. Tyrimai rodo, kad kai kurios moterys trenerės per mažai pasitiki savimi ir savo profesine kompetencija, mano, kad nėra pakankamai kvalifikuotos eiti šias pareigas, net jei turi daug sportinės ir treniravimo patirties.
- 2.** Užtikrinti aiškius tobulėjimo kelius. Kad moterys trenerės galėtų tobulėti, rekomenduojama užtikrinti matomus, aiškius ir patikimus tobulėjimo kelius bei stiprią mokymosi kultūrą organizacijoje.
- 3.** **MOTYVUOJANTI APLINKA**  
Siūlyti paramą ir šalinti kliūtis. Tinkama bet kurio socialinio subjekto parama palengvina moters trenerės karjerą. Ypač teigiamai vertinamas giminystės jausmo kūrimas su kolegomis treneriais..
- 4.** Naudoti vaidmenų modeliais. Vyraujantys stereotipai sporte moterims yra sunkiai įveikiami. Todėl svarbu parodyti teigiamus moterų vaidmenų modelius sporte, kurie gali įkvėpti moteris tapti ir likti trenerėmis.

## RŪPINIMASIS

- 5.** Paramos ryšiai ir tinklai. Trenerės nurodė, kad egzistuojant (ne)oficialiems trenerių moterų tinklams, jų patirtis daugeliui padėjo išlikti karjeroje.
- 6.** Mentorystės programos. Šios programos gali būti veiksminga priemonė, padedanti ugdyti ir įgalinti visus trenerius, tačiau tyrimai rodo, kad tai ypač svarbu moterims trenerėms.
- 7.** Padėti administratoriams suprasti moterų trenerių poreikius. Daugelyje sporto ir fizinio aktyvumo sričių tradiciškai dominuoja vyrai, todėl ilgainiui susiformavo labiau vyriška kultūra. Sporto administratoriams itin svarbu remti moteris treneres ir suprasti jų poreikius.

## SOCIALIAI SAUGI APLINKA

- 8.** Nestebina, kad moterims patinka, kai su jomis elgiamasi kaip su lygiavertėmis. Deja, susidūrusios su diskriminacija, priekabiavimu, lyčių šališkumu, homofobija, stresu, spaudimu siekti gerų rezultatų ir nuolatinė kontrole, kuri lydi trenerio darbą, daugelis moterų perdega ir palieka šią profesiją.
- 9.** Priešintis išankstinėms nuostatoms ir stereotipams. Moterys trenerės dažnai susiduria su įsisenėjusiais stereotipais apie jų tinkamumą dirbti trenerėmis ir pasitikėjimą savimi. Šių stereotipų supratimas ir kvestionavimas yra labai svarbus remiant moteris, kad jos taptų trenerėmis ir liktų jomis dirbti.



Funded by  
the European Union