



SISTERS

FoStering gender & LGBTQIA+
equity In Sports through an
inTERSectional approach

Παραδοτέο 3 – Αθλητική Τσάντα

Πακέτο εργασίας 3 – Παραδοτέο D3.2
Ημερομηνία: **Φεβρουάριος 2026**



SISTERS 



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. [Αριθμός έργου: 101184255]

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	4
Στόχοι	4
Συνεργάτες	4
Σκοπός της Αθλητικής Τσάντας (Sports Bag)	5
Μαθησιακά Αποτελέσματα	5
2. Μεθοδολογία.....	7
Βασικές Αρχές.....	7
Δομή Μάθησης με Ενότητες.....	7
Επισκόπηση Περιεχομένου Ενοτήτων.....	8
Εμπειρική και Συμμετοχική Μάθηση	9
Αναστοχασμός, Αυτοαξιολόγηση, και Αξιολόγηση	9
Διαφοροποιημένες Μαθησιακές Διαδρομές	9
Ευελιξία και Προσβασιμότητα.....	10
3. Γλωσσάριο.....	11
4. Συνοπτική παρουσίαση των συμπεριλαμβανόμενων ενοτήτων.....	17
5. Ενότητες	18
Ενότητα 0 – Ασφαλείς και Χωρίς Αποκλεισμούς Μαθησιακοί Χώροι στον Αθλητισμό	18
0.1 Τι θα μάθετε?	18
0.2 Εισαγωγή	18
0.3 Θεωρητικό υπόβαθρο	20
0.4 Δραστηριότητες Ενότητας	27
0.5 Σύντομο κουίζ και δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης	36
Ενότητα 1 Εισαγωγή στο (κοινωνικό) φύλο και βασικές έννοιες	38
1.1 Τι θα μάθετε;	38
1.2 Εισαγωγή	38
1.3 Θεωρητικό υπόβαθρο	41
1.4 Δραστηριότητες Ενότητα 1	46
1.5 Συμβουλές προσαρμογής	57
1.6 Γρήγορο κουίζ / Ανασκόπηση	58
1.7 Παρακολούθηστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε	59
Ενότητα 2 Ανισότητα και Διατομεακότητα	60
2.1 Τι θα μάθετε;	60
2.2 Εισαγωγή	60
2.3 Θεωρητικό υπόβαθρο	62
2.4 Δραστηριότητες Ενότητας 2	65
2.5 Συμβουλές προσαρμογής	80
2.6 Σύντομο Κουίζ / Προσωπικός αναστοχασμός	81
2.7 Παρακολούθηστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε	81
Module 3 Έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη στον αθλητισμό	82
3.1 Τι θα μάθετε;	82
3.2 Εισαγωγή	82
3.3 Θεωρητικό υπόβαθρο	85
3.4 Δραστηριότητες Ενότητα 3	90
3.5 Σύντομο κουίζ / Προσωπικός αναστοχασμός	95

3.6 Παρακολοιυθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε	96
Module 4 Reflection, Good Practices & Action Planning.....	97
4.1 What will you learn?	97
4.2 Εισαγωγή	98
4.3 Θεωρητικό υπόβαθρο	101
4.4 Δραστηριότητες Ενότητα 4	106
4.5 Σύντομο κουίζ – Προσωπικός αναστοχασμός.....	113
4.6 Παρακολοιυθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε	114
6. Συμπέρασμα.....	115
7. Βιβλιογραφία	116

1. Εισαγωγή

Το έργο SISTERS

Το έργο **SISTERS (Πρώθηση της έμφυλης ισότητας και της ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητας στον αθλητισμό μέσω διατομεακών προσεγγίσεων)** που χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Sport 2024, είναι μια πρωτοβουλία διάρκειας 30 μηνών που αποσκοπεί στην προώθηση της **έμφυλης ισότητας και της ένταξης των ΛΟΑΤΚΙΑ+ στον αθλητισμό** μέσω της εκπαίδευσης, της ανάπτυξης ικανοτήτων και πρακτικών εργαλείων. Το έργο αναγνωρίζει τον αθλητισμό ως έναν ισχυρό χώρο κοινωνικής ένταξης, αλλά και ως ένα πλαίσιο όπου εξακολουθούν να υφίστανται ανισότητες, διακρίσεις και αποκλεισμοί.

Το SISTERS αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις εξοπλίζοντας τα άτομα που δραστηριοποιούνται στον χώρο του αθλητισμού, καθώς και αυτά που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, με **γνώσεις, δεξιότητες και πρακτικές αναστοχασμού** που προάγουν ασφαλή, χωρίς αποκλεισμούς και ισότητα αθλητικά περιβάλλοντα. Βασισμένο σε προσεγγίσεις που βασίζονται στα ανθρώπινα δικαιώματα, είναι ευαίσθητες στο φύλο και διατομεακές, το πρόγραμμα γεφυρώνει τη θεωρία και την πρακτική για να υποστηρίξει μακροπρόθεσμες πολιτισμικές και οργανωτικές αλλαγές στα αθλητικά συστήματα.

Στόχοι

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με σκοπό:

- Να κατανοήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα στον αθλητισμό μέσω έρευνας και συλλογής δεδομένων.
- Να εκπαιδεύσει τα άτομα που εργάζονται στον χώρο του αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένων προπονητικών, διοικητικών και αθλητικών ρόλων, σε μεθοδολογίες που λαμβάνουν υπόψη το φύλο και τη διατομεακότητα, με σκοπό την καταπολέμηση των διακρίσεων και την προώθηση της ένταξης.
- Να οργανώσει αθλητικά τουρνουά χωρίς αποκλεισμούς, με σκοπό την προώθηση της ομαδικής εργασίας, του σεβασμού και της ισότητας μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν.
- Τη συμμετοχή υπευθύνων χάραξης πολιτικής και ενδιαφερόμενων φορέων για τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας των αποτελεσμάτων του προγράμματος στη διακυβέρνηση του αθλητισμού και στα πλαίσια πολιτικής.

Συνεργάτες

Το έργο υλοποιείται από έξι ευρωπαϊκούς οργανισμούς από την Ιταλία, την Πορτογαλία, τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα και την Κύπρο, οι οποίοι διαθέτουν εμπειρογνωμοσύνη στους τομείς της διαχείρισης αθλημάτων, της εκπαίδευσης, της κοινωνικής ένταξης και της ανάπτυξης πολιτικών. Η κοινοπραξία συγκεντρώνει τους ακόλουθους οργανισμούς:

- **CESIE ETS (Ιταλία)** - μεγάλη εμπειρογνωμοσύνη στον συντονισμό ευρωπαϊκών έργων, την έμφυλη ισότητα και την χωρίς αποκλεισμούς μη τυπική εκπαίδευση, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη και την εφαρμογή εργαλείων κατάρτισης βασισμένων στα δικαιώματα.
- **Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία Πόρτο (Πορτογαλία)** – Εμπειρογνωμοσύνη στον αθλητισμό και την ανάπτυξη του αθλητισμού σε τοπικό επίπεδο.
- **Συνάντηση Πολιτισμών του Σαράγεβο (Βοσνία-Ερζεγοβίνη)** – Συνεργασία με επαγγελματικούς ποδοσφαιρικούς συλλόγους και προγράμματα ανάπτυξης σε όλη την Ευρώπη.

- **Champions Factory (Βουλγαρία)** – Ειδικεύεται στην αθλητική εκπαίδευση και τον κοινωνικό αντίκτυπο μέσω του αθλητισμού.
- **Symplexis (Ελλάδα)** – Εστίαση στα ανθρώπινα δικαιώματα, την έμφυλη ισότητα και την κοινωνική ένταξη.
- **Κέντρο Κοινωνικής Καινοτομίας (Κύπρος)** – Ερευνητικό ινστιτούτο που προωθεί καινοτόμες προσεγγίσεις στις κοινωνικές πολιτικές και την ένταξη.

Σκοπός της Αθλητικής Τσάντας (Sports Bag)

Η Αθλητική Τσάντα είναι ένα βασικό εκπαιδευτικό και πρακτικό εργαλείο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου SISTERS, με στόχο την υποστήριξη ατόμων που δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση και τη διαμεσολάβηση στον αθλητισμό, κατά την υλοποίηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για άτομα με προπονητικούς ή αθλητικούς ρόλους.

Η Αθλητική Τσάντα υποστηρίζει τη μάθηση **συνδυάζοντας θεωρητικές βάσεις, μεθόδους μη τυπικής εκπαίδευσης, εμπειρικές δραστηριότητες και καθοδηγούμενο αναστοχασμό**, επιτρέποντας στα άτομα που συμμετέχουν να ασχοληθούν κριτικά με ζητήματα έμφυλης ανισότητας, αποκλεισμού ΛΟΑΤΚΙΑ+, διακρίσεων και έμφυλης βίας στον αθλητισμό.

Το εργαλείο προωθεί **συμπεριληπτικές προσεγγίσεις ως προς το φύλο και την ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητα**, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις δομικές όσο και τις καθημερινές διαστάσεις του αθλητικού περιβάλλοντος. Υποστηρίζει τα άτομα που συμμετέχουν στην αναγνώριση των τρόπων με τους οποίους κοινωνικές νόρμες, πολιτικές, πρακτικές ηγεσίες, ομαδικές κουλτούρες και τρόποι επικοινωνίας μπορούν να αναπαράγουν αποκλεισμούς, παρέχοντας ταυτόχρονα συγκεκριμένα εργαλεία για την προώθηση ασφαλών, σεβαστών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων.

Η Αθλητική Τσάντα γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης, υποστηρίζοντας την εφαρμογή των μαθησιακών αποτελεσμάτων στην επαγγελματική δραστηριότητα και στο ευρύτερο αθλητικό περιβάλλον.

Η εκπαίδευση με την **Αθλητική τσάντα** στοχεύει:

- στην ενίσχυση της ευαισθητοποίησης των ανθρώπων σε θέματα φύλου και ΛΟΑΤΚΙΑ+
- στην ενδυνάμωση της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις διακρίσεις λόγω φύλου
- στην υποστήριξη της υιοθέτησης και προώθησης ισότιμων και χωρίς αποκλεισμούς πρακτικών στον αθλητισμό
- στη συμβολή σε μια πιο ισότιμη και συμπεριληπτική διακυβέρνηση του αθλητισμού

Ο αναμενόμενος αντίκτυπος της Αθλητικής Τσάντας είναι η **ενίσχυση τόσο των ατομικών ικανοτήτων όσο και της οργανωτικής ικανότητας για την προώθηση της ισότητας, της ένταξης και της προστασίας στον αθλητισμό**, συμβάλλοντας σε μια βιώσιμη πολιτιστική αλλαγή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος Αθλητική Τσάντα, τα άτομα που συμμετέχουν θα είναι σε θέση να:

- Επιδείξουν γνώσεις σχετικά με βασικές έννοιες που σχετίζονται με την ισότητα των φύλων, την ένταξη των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων και τη διατομεακότητα στον αθλητισμό.
- Αναγνωρίσουν δομικές ανισότητες, επιβλαβείς πρακτικές και την έμφυλη βία στο πλαίσιο της διακυβέρνησης και της πρακτικής του αθλητισμού.

- Εφαρμόζουν την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, τις αρχές προστασίας και την ηθική λήψη αποφάσεων στον αθλητικό χώρο.
- Αναστοχάζονται κριτικά τις προσωπικές τους στάσεις, ρόλους και ευθύνες στο πλαίσιο της συμμετοχής ή της επαγγελματικής τους δραστηριότητας στον αθλητισμό, όπως σε αθλητικούς, προπονητικούς ή εκπαιδευτικούς ρόλους
- Αναπτύσσουν και εφαρμόζουν πρακτικές δράσεις και στρατηγικές που προωθούν ένα αθλητικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, ασφαλές και δίκαιο.

Η Αθλητική Τσάντα υποστηρίζει την υλοποίηση δύο συμπληρωματικών μαθησιακών διαδρομών, καθεμία από τις οποίες είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες, τους ρόλους και τις ευθύνες των διαφορετικών προφίλ συμμετεχόντων ατόμων.

Διαδρομή 1: Διαχείριση του αθλητισμού με ευαισθησία στο φύλο και την ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητα

Ομάδα-στόχος: Άτομα που δραστηριοποιούνται στον χώρο της εκπαίδευσης, της προπονητικής, της διοίκησης και της αθλητικής συμμετοχής

Διάρκεια: 8 ώρες μάθησης

Το πρόγραμμα κατάρτισης εστιάζει στη διακυβέρνηση, την ηγεσία, την προστασία και την οργανωτική κουλτούρα στον αθλητισμό. Ενδυναμώνει τα άτομα που συμμετέχουν με τις απαραίτητες ικανότητες για την ανάλυση πολιτικών, δομών και διαδικασιών λήψης αποφάσεων μέσα από ένα πρίσμα ευαισθησίας ως προς το φύλο και την ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητα. Παράλληλα, υποστηρίζεται ο εντοπισμός θεσμικών εμποδίων, η κατανόηση των δυναμικών εξουσίας και η ενσωμάτωση συμπεριληπτικών στρατηγικών σε αθλητικούς οργανισμούς και πλαίσια διακυβέρνησης.

Διαδρομή 2: Αθλητική πρακτική με ευαισθησία ως προς το φύλο και την ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητα

Ομάδα-στόχος: Άτομα που συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες και ομάδες

Διάρκεια: 8 ώρες μάθησης

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εστιάζει στην καθημερινή αθλητική πρακτική, στη δυναμική της ομάδας, στις σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας και στην επικοινωνία. Υποστηρίζει τα άτομα που συμμετέχουν στην ανάπτυξη ευαισθητοποίησης, ενσυναίσθησης και πρακτικών δεξιοτήτων, με στόχο την προώθηση ενός ασφαλούς, σεβαστικού και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικού περιβάλλοντος. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αναγνώριση φαινομένων διάκρισης, στην αμφισβήτηση επιβλαβών κοινωνικών και αθλητικών κανόνων, καθώς και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης και της ένταξης εντός των ομάδων και των ευρύτερων αθλητικών κοινοτήτων.

2. Μεθοδολογία

Η Αθλητική Τσάντα βασίζεται σε μια **συμμετοχική, μαθητοκεντρική και αναστοχαστική μεθοδολογία** που συνδυάζει τη θεωρία, τη βιωματική μάθηση και την πρακτική εφαρμογή. Η παιδαγωγική του προσέγγιση έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει την πολυπλοκότητα της έμφυλης ανισότητας και του αποκλεισμού των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων στον αθλητισμό, εμπλέκοντας τα άτομα που συμμετέχουν γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει ψυχολογική ασφάλεια και συμπεριληπτικότητα καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

Η μεθοδολογία είναι συνεπής σε όλα τα μαθήματα, ενώ προσαρμόζεται με ευελιξία στα διαφορετικά προφίλ μάθησης και στους ρόλους των ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και στα εκάστοτε μαθησιακά περιβάλλοντα.

Βασικές Αρχές

Η μεθοδολογία της Αθλητικής Τσάντας καθοδηγείται από τις ακόλουθες γενικές αρχές:

- **Προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα γεγονότα**
Όλα τα μαθήματα βασίζονται στις αρχές της αξιοπρέπειας, της ισότητας, της μη διάκρισης και της σωματικής αυτονομίας. Η ένταξη του φύλου και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων δε θεωρείται προαιρετική αξία, αλλά θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα στο αθλητικό περιβάλλον.
- **Διατομεακή προσέγγιση**
Οι μαθησιακές δραστηριότητες αναγνωρίζουν ρητά ότι οι εμπειρίες στον αθλητισμό διαμορφώνονται από την αλληλεπίδραση πολλαπλών ταυτοτήτων (φύλο, σεξουαλικότητα, φυλή, τάξη, ηλικία, ικανότητες, μεταναστευτικό υπόβαθρο), διασφαλίζοντας ότι η ένταξη αντιμετωπίζεται με λεπτότητα και ρεαλισμό.
- **Μη δυαδική προσέγγιση**
Υιοθέτηση ενός πλαισίου ένταξης που αναγνωρίζει και σέβεται το φύλο ως ένα φάσμα και όχι ως μια δυαδική έννοια που περιορίζεται σε γυναίκες και άνδρες. Επιβεβαιώνει ότι οι άνθρωποι μπορούν να προσδιορίζουν και να εκφράζουν το φύλο τους με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένων των μη δυαδικών, των ρευστών, των άφυλων ή άλλων ταυτοτήτων που υπερβαίνουν τις δυαδικές κατηγορίες.
- **Ασφαλής χώρος και ψυχολογική ασφάλεια**
Η δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακών περιβαλλόντων αποτελεί μεθοδολογική προτεραιότητα. Σαφείς ομαδικές συμφωνίες, αρχές εμπιστευτικότητας, εθελοντική συμμετοχή και σεβασμός των προσωπικών ορίων καθιερώνονται από την Ενότητα 0 και ενισχύονται σε όλη την Αθλητική Τσάντα.
- **Ο ρόλος του εκπαιδευτή ως διαμεσολαβητή**
Τα άτομα που αναλαμβάνουν τον ρόλο της εκπαίδευσης λειτουργούν ως διαμεσολαβητές και όχι ως αυθεντίες. Ρόλος τους είναι να καθοδηγούν τον κριτικό προβληματισμό, να ενθαρρύνουν τον διάλογο, να διαχειρίζονται τη δυναμική της ομάδας και να υποστηρίζουν τη μαθησιακή διαδικασία, χωρίς να επιβάλλουν «σωστές» απόψεις ή προσωπικές πεποιθήσεις.

Δομή Μάθησης με Ενότητες

Αν και μοιράζονται κοινές αρχές, κάθε ενότητα δίνει έμφαση σε συγκεκριμένα μεθοδολογικά στοιχεία:

- **Ενότητα 0 – Ασφαλείς και Χωρίς Αποκλεισμούς Μαθησιακοί Χώροι στον Αθλητισμό**
Εστιάζει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την συναισθηματική ασφάλεια και τις συμφωνίες της ομάδας. Οι μέθοδοι περιλαμβάνουν δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου, τη συνδημιουργία ασφαλών χώρων και συζητήσεις αναστοχασμού σχετικά με τη γλώσσα, τις νόρμες και τη συμπεριφορά.
- **Ενότητα 1 – Εισαγωγή στο Φύλο & Βασικές Έννοιες**
Χρησιμοποιεί οπτικά εργαλεία (π.χ. Genderbread Person), ασκήσεις κατάρτισης μύθων και δραστηριότητες αμφισβήτησης στερεοτύπων. Δίνεται έμφαση στον διάλογο, στην αμφισβήτηση των υποθέσεων και στην ομαλοποίηση της αβεβαιότητας και της μάθησης.
- **Ενότητα 2 – Ανισότητα & Διατομεακότητα**
Εφαρμόζει κριτική σκέψη και συστημική προσέγγιση μέσω δραστηριοτήτων όπως ο «Τροχός της εξουσίας και των προνομίων» και διατομεακές μελέτες περιπτώσεων. Οι μέθοδοι βοηθούν τα άτομα που συμμετέχουν να κατανοήσουν τις διαρθρωτικές και θεσμικές διαστάσεις της ανισότητας.
- **Ενότητα 3 – Ένταξη του Φύλου και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων στον Αθλητισμό**
Συνδυάζει την κατανόηση των πολιτικών με την πρακτική μάθηση. Τα άτομα που συμμετέχουν αναλύουν ευρωπαϊκά και διεθνή πλαίσια, διερευνούν πραγματικές μελέτες περιπτώσεων (π.χ. EuroGames, DonaSport) και εξασκούνται σε απαντήσεις χωρίς αποκλεισμούς μέσω παιχνιδιών ρόλων και σχεδιασμού δράσεων.
- **Ενότητα 4 – Αναστοχασμός, Καλές Πρακτικές & Σχεδιασμός Δράσεων**
Δίνει έμφαση στην οργανωτική μάθηση και τη διαχείριση της αλλαγής. Οι μέθοδοι περιλαμβάνουν αυτοαξιολόγηση, αναγνώριση της αντίστασης στην αλλαγή, ανάλυση καλών πρακτικών και δομημένο σχεδιασμό δράσεων για βιώσιμη ένταξη.

Επισκόπηση Περιεχομένου Ενοτήτων

Κάθε ενότητα της Αθλητικής Τσάντας ακολουθεί μια σαφή και **εύχρηστη δομή** που βοηθά τα συμμετέχοντα άτομα να κατανοήσουν το θέμα, να ασχοληθούν ενεργά με αυτό και να εφαρμόσουν τη μάθηση σε πραγματικά αθλητικά πλαίσια:

- **Τι θα μάθετε;**
Αυτό το τμήμα εξηγεί το κύριο θέμα της ενότητας και τι μπορούν να περιμένουν να κερδίσουν τα άτομα που συμμετέχουν, βοηθώντας τα να κατανοήσουν γιατί το θέμα είναι σχετικό με τον αθλητισμό και τον δικό τους ρόλο.
- **Εισαγωγή**
Η εισαγωγή συνδέει το θέμα με τις καθημερινές εμπειρίες στον αθλητισμό, υπογραμμίζοντας γιατί είναι σημαντικό και πώς σχετίζεται με την ένταξη, τη δικαιοσύνη και την ασφάλεια.
- **Θεωρητικό Υπόβαθρο**
Αυτό το μέρος παρέχει μια απλή εξήγηση των βασικών ιδεών και εννοιών χρησιμοποιώντας προσιτή γλώσσα, παραδείγματα και οπτικά στοιχεία, υποστηριζόμενα από έρευνα και προσεγγίσεις βασισμένες σε αποδεικτικά στοιχεία.
- **Δραστηριότητες**
Πρακτικές και διαδραστικές δραστηριότητες βοηθούν τα άτομα να εξερευνήσουν το θέμα μέσω συζήτησης, προβληματισμού, παιχνιδιού ρόλων ή ομαδικής εργασίας, ενθαρρύνοντας τη μάθηση μέσω της πράξης και της ανταλλαγής εμπειριών.
- **Συμβουλές προσαρμογής**
Αυτή η ενότητα προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ομάδες, αθλητικά περιβάλλοντα, ηλικίες, ικανότητες ή χρονικούς περιορισμούς, εξασφαλίζοντας ευελιξία και ένταξη.
- **Σύντομα κουίζ / Αναστοχασμός**
Σύντομες ερωτήσεις ή προτροπές επιτρέπουν στα άτομα να ελέγξουν την κατανόησή τους,

να αναστοχαστούν τις στάσεις τους και να συνδέσουν τη μάθηση με το δικό τους αθλητικό περιβάλλον.

- **Παρακολουθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε**

Προτείνονται πρόσθετοι πόροι, όπως σύντομα βίντεο, άρθρα ή εργαλεία, για όσα επιθυμούν να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους ή να εξερευνήσουν περαιτέρω το θέμα.

Εμπειρική και Συμμετοχική Μάθηση

Σε όλες τις ενότητες, η Αθλητική Τσάντα υιοθετεί **μεθοδολογίες εμπειρικής μάθησης**, αναγνωρίζοντας ότι οι στάσεις, οι αξίες και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με το φύλο και την ένταξη δεν μπορούν να αλλάξουν μόνο με τη θεωρία.

Οι βασικές μέθοδοι περιλαμβάνουν:

- **Διαδραστικές δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου και προθέρμανση** (π.χ. «Βρες κάποιον άτομο που...», εισαγωγές αντωνυμιών) για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συνοχής της ομάδας.
- **Ομαδικές συζητήσεις και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη**, που επιτρέπουν στα συμμετέχοντα άτομα να εξερευνήσουν τις δικές τους πεποιθήσεις, εμπειρίες και υποθέσεις.
- **Ασκήσεις αποσαφήνισης αξιών** (π.χ. Γραμμή αξιών) που καθιστούν ορατές τις στάσεις και ενθαρρύνουν την υιοθέτηση διαφορετικών προοπτικών.
- **Παιχνίδι ρόλων και μάθηση με βάση σενάρια** για την εξάσκηση της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς, της παρέμβασης των παρευρισκόμενων και της λήψης αποφάσεων σε πραγματικές αθλητικές καταστάσεις.
- **Μελέτες περιπτώσεων** που προέρχονται από αθλητικά περιβάλλοντα για την ανάλυση της διαρθρωτικής διάκρισης, του αντίκτυπου των πολιτικών και των βιωμένων εμπειριών των ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό.

Αναστοχασμός, Αυτοαξιολόγηση, και Αξιολόγηση

Ο αναστοχασμός αποτελεί βασικό μεθοδολογικό εργαλείο που ενσωματώνεται σε όλη την Αθλητική Τσάντα. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- **Ερωτήσεις αναστοχασμού** για την υποστήριξη της προσωπικής μαθησιακής πορείας.
- **Σύντομα κουίζ και δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης**, με στόχο την ενίσχυση της κατανόησης.
- **Ομαδικός αναστοχασμός** για τη μετατροπή ατομικών εμπειριών σε συλλογική μάθηση.

Αυτά τα στοιχεία ενθαρρύνουν τη συνεχή μάθηση αντί για μεμονωμένα αποτελέσματα εκπαίδευσης.

Διαφοροποιημένες Μαθησιακές Διαδρομές

Η μεθοδολογία προσαρμόζεται σε δύο μαθησιακές διαδρομές:

- **Η μάθηση με έμφαση στη διακυβέρνηση (Διαδρομή 1)** δίνει έμφαση στην ανάλυση πολιτικών, στον αναστοχασμό γύρω από την ηγεσία, στα συστήματα προστασίας και στις οργανωτικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

- Η μάθηση με έμφαση στην πρακτική (Διαδρομή 2) δίνει προτεραιότητα στην αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας, στην ομαδική κουλτούρα, στην επικοινωνία, στην ενσυναίσθηση και στην καθημερινή εφαρμογή πρακτικών ένταξης στον αγωνιστικό χώρο.

Οι δραστηριότητες είναι κλιμακούμενες και προσαρμόζονται στους ρόλους και τις ευθύνες των συμμετεχόντων ατόμων.

Ευελιξία και Προσβασιμότητα

Η μεθοδολογία της Αθλητικής Τσάντας έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι:

- **Ευέλικτη**, επιτρέποντας στα άτομα που αναλαμβάνουν την εκπαίδευση να προσαρμόζουν τον χρόνο, το βάθος και τις δραστηριότητες.
- **Συμπεριληπτική**, με παροχή κατευθυντήριων οδηγιών προσαρμογής για άτομα που συμμετέχουν με διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες.
- **Ευαίσθητη στο πλαίσιο**, αναγνωρίζοντας τις διαφοροποιήσεις μεταξύ διαφορετικών αθλημάτων, πολιτισμικών πλαισίων και οργανωτικών περιβαλλόντων.

3. Γλωσσάριο

Σε αυτή την ενότητα μπορείτε να βρείτε όλες τις έννοιες σχετικές με το φύλο και την ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητα. Μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτό το μέρος όποτε διαβάζετε τις ενότητες:

- **Aroace (A)**

Ένα συγκεκριμένο φάσμα που περιλαμβάνει όλα τα άτομα που δεν βιώνουν σεξουαλική και/ή ρομαντική έλξη, ή που την βιώνουν μόνο εν μέρει ή σε ορισμένα στάδια της ζωής και των περιστάσεων τους, συμπεριλαμβανομένων:

- Ασεξουαλικότητα = άτομα που δεν βιώνουν σεξουαλική έλξη
- Αρομαντισμός = άτομα που δεν βιώνουν ρομαντική έλξη
- Ημισεξουαλικότητα = άτομα που αισθάνονται σεξουαλική έλξη μόνο αν υπάρχει ισχυρός συναισθηματικός δεσμός

- **Διαδικότητα Φύλου**

Η κοινωνική ή πολιτισμική πεποίθηση ότι υπάρχουν μόνο δύο κατηγορίες φύλου: άνδρες και γυναίκες.

- **Cisgender (Cis)**

Άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου αντιστοιχεί στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

- **Cisnormativity**

Η ιδέα ότι τα cisgender άτομα είναι φυσιολογικά ή σωστά και όλα τα άλλα άτομα δεν είναι.

- **Coming Out**

Η διαδικασία μέσω της οποίας ένα άτομο επιλέγει εθελοντικά να μοιραστεί με άλλα άτομα τον σεξουαλικό του προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου ή/και τα χαρακτηριστικά φύλου του.

- **Διάκριση (Discrimination)**

Η δυσμενής μεταχείριση ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων λόγω πραγματικής ή υποτιθέμενης ένταξής τους σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, με σκοπό τον αποκλεισμό τους. Μπορεί να εκδηλωθεί βάσει φύλου και ταυτότητας φύλου, ηλικίας, εθνικότητας, φυλής και εθνοτικής καταγωγής, θρησκείας και πεποιθήσεων, κατάστασης υγείας, αναπηρίας, σεξουαλικού προσανατολισμού ή ταυτότητας φύλου.

- **FLINTA**

Ακρωνύμιο που αναφέρεται σε Γυναίκες, Λεσβίες, Intersex, Non-binary, Trans και Agender άτομα. Χρησιμοποιείται συχνά σε συμπεριληπτικά φεμινιστικά και αθλητικά πλαίσια.

- **(Κοινωνικό) Φύλο (Gender)**

Κοινωνικά κατασκευασμένα χαρακτηριστικά, ρόλοι, συμπεριφορές και ευκαιρίες που συνδέονται με το να είναι κανείς γυναίκα, άνδρας ή με οποιοδήποτε φύλο με το οποίο αυτοπροσδιορίζεται ένα άτομο. Περιλαμβάνει τις κοινωνικές νόρμες, τις προσδοκίες και τις σχέσεις που σχετίζονται με αυτά τα φύλα. Ως κοινωνική κατασκευή, το φύλο διαφέρει μεταξύ κοινωνιών και μπορεί να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου.

- **Διαφορετική ή μη συμμορφούμενη ταυτότητα φύλου (Gender variant or non-conforming gender identity)**

Η μη συμμορφούμενη ταυτότητα φύλου περιλαμβάνει όλες τις υποκειμενικότητες που δεν εντάσσονται στο κυρίαρχο διχοτομικό πρότυπο του άνδρα και της γυναίκας. Ο όρος «μη συμμορφούμενη» χρησιμοποιείται για να αποδώσει το ευρύ φάσμα ταυτοτήτων και εκφράσεων φύλου που διαφοροποιούνται από τις παραδοσιακές κατηγορίες.

- **Έμφυλη Βία (GBV)**

Κάθε μορφή βλάβης που ασκείται εις βάρος ενός ατόμου ή ομάδας ατόμων λόγω του πραγματικού ή αντιλαμβανόμενου φύλου, της ταυτότητας φύλου, του σεξουαλικού προσανατολισμού ή/και της ταυτότητας φύλου τους. Η έμφυλη βία βασίζεται σε ανισορροπίες εξουσίας και μπορεί να είναι σωματική, σεξουαλική, λεκτική, ψυχολογική, συναισθηματική ή/και κοινωνικοοικονομική, μεταξύ άλλων.

- **Έμφυλη Ισότητα**

Μια αξία που προάγει ένα κοινό ενδιαφέρον και τον σεβασμό για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και τη συμμετοχή όλων (βλ. ορισμό της ποικιλομορφίας) στην οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ζωή.

- **Ισότητα Μεταχείριση των Φύλων (Gender Equity)**

Η έννοια που αναγνωρίζει ότι γυναίκες, άνδρες, κορίτσια, αγόρια και άτομα κάθε φύλου έχουν διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικά επίπεδα εξουσίας στην κοινωνία. Οι διαφορές αυτές πρέπει να αναγνωρίζονται και να αντιμετωπίζονται, ώστε να αποκαθίσταται η ανισότητα μεταξύ των φύλων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ίση μεταχείριση ή διαφορετική μεταχείριση, η οποία όμως θεωρείται ισοδύναμη ως προς τα δικαιώματα, τα οφέλη, τις υποχρεώσεις και τις ευκαιρίες.

- **Έκφραση Φύλου**

Οι πτυχές της αρρενωπότητας και της θηλυκότητας που εκφράζουν οι άνθρωποι με τα ρούχα τους και τον τρόπο που φροντίζουν τον εαυτό τους, τον τρόπο που μιλούν, τις πράξεις και τη συμπεριφορά τους κ.λπ. Για παράδειγμα, μπορεί να θεωρηθεί πιο αρρενωπό να φοράει κανείς φαρδιά και λειτουργικά ρούχα, ενώ θα ήταν θηλυκό να φοράει κανείς πιο εφαρμοστά, φραμπαλά και πολύχρωμα ρούχα.

Σχετικοί όροι:

- Ανδρόγυνος: Όρος χωρίς διακριτή αρρενωπότητα ή θηλυκότητα στην εμφάνιση ή τη συμπεριφορά.

- **Ταυτότητα Φύλου**

Η ατομική εμπειρία κάθε ατόμου σε σχέση με το φύλο, η οποία μπορεί να αντιστοιχεί ή όχι στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Περιλαμβάνει την προσωπική αίσθηση του σώματος (η οποία μπορεί, εφόσον επιλέγεται ελεύθερα, να περιλαμβάνει τροποποιήσεις της εμφάνισης ή της λειτουργίας του σώματος μέσω ιατρικών, χειρουργικών ή άλλων μέσων), καθώς και άλλες εκφράσεις του φύλου, όπως το ντύσιμο, ο τρόπος ομιλίας και οι συμπεριφορές.

Η ταυτότητα φύλου αφορά το πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως γυναίκα, άνδρα, και τα δύο, κανένα από τα δύο ή οπουδήποτε εντός του φάσματος φύλου, δίνοντας χώρο σε ένα πλήθος διαφορετικών υποκειμενικότητων.

Σχετικοί όροι:

- Genderqueer: Όρος που περιγράφει άτομα τα οποία δεν συμμορφώνονται με τα διχοτομικά πρότυπα φύλου. Μπορεί να περιλαμβάνει μη δυαδικές, agender, pangender, genderfluid ή άλλες ταυτότητες φύλου.

- Cisgender: Όρος που αναφέρεται σε άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου αντιστοιχεί στο φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση.
- Two-spirit: Όρος που χρησιμοποιείται από ορισμένες αυτόχθονες κοινότητες για να περιγράψει άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως φέροντα τόσο αρσενικά όσο και θηλυκά πνευματικά στοιχεία και χρησιμοποιείται για την περιγραφή της σεξουαλικής, έμφυλης και/ή πνευματικής τους ταυτότητας.

- **Έμφυλες Νόρμες**

Τα πρότυπα και οι προσδοκίες στις οποίες, σε ένα δεδομένο χρονικό σημείο, τείνουν να συμμορφώνονται οι εκφράσεις και οι ταυτότητες φύλου μέσα σε μια συγκεκριμένη κοινωνία, πολιτισμό ή κοινότητα. Αφορούν τις αντιλήψεις για το πώς «πρέπει» να είναι και να συμπεριφέρονται οι άνδρες και οι γυναίκες.

- **Έμφυλοι Ρόλοι**

Κοινωνικοί και συμπεριφορικοί κανόνες που, μέσα σε μια συγκεκριμένη κοινωνία, πολιτισμό ή κοινότητα, θεωρούνται ευρέως κοινωνικά αποδεκτοί για άτομα συγκεκριμένου φύλου. Συχνά καθορίζουν τις παραδοσιακές ευθύνες και τα καθήκοντα που αποδίδονται σε γυναίκες και άνδρες, καθώς και σε κορίτσια και αγόρια.

- **Φάσμα Φύλου**

Έννοια που αποδίδει την πολυπλοκότητα και τη ρευστότητα του φύλου πέρα από, ανάμεσα ή εκτός του διχοτομικού σχήματος γυναίκα-άνδρας.

- **Ετεροκανονικότητα**

Όλα όσα καθιστούν την ετεροφυλοφιλία να φαίνεται συνεκτική, «φυσική» και προνομιούχα. Περιλαμβάνει την υπόθεση ότι όλα τα άτομα είναι «φυσικά» ετεροφυλόφιλα και ότι η ετεροφυλοφιλία είναι ένα ιδανικό, ανώτερο σε σχέση με άλλους σεξουαλικούς προσανατολισμούς, όπως η ομοφυλοφιλία ή η αμφιφυλοφιλία.

- **Ομολοεσβοβιτρανοφοβία (Homolebobitranophobia)**

Όρος που συνδυάζει την ομοφοβία, τη λεσβοφοβία, τη διφοβία και την τρανσφοβία και αναφέρεται στο μίσος, τον φόβο, την ενόχληση ή τη δυσπιστία απέναντι σε άτομα με αυτές τις ταυτότητες φύλου ή/και σεξουαλικούς προσανατολισμούς.

- **Συμπεριληπτική Επικοινωνία**

Γλώσσα και μορφές αλληλεπίδρασης που σέβονται τη διαφορετικότητα των ταυτοτήτων, αποφεύγουν στερεότυπα και προάγουν την αξιοπρέπεια, τον σεβασμό και το αίσθημα του ανήκειν.

- **Διατομεακότητα**

Η αλληλένδετη φύση κοινωνικών κατηγοριών, όπως η φυλή, η κοινωνική τάξη και το φύλο, οι οποίες δημιουργούν αλληλοεπικαλυπτόμενα και αλληλεξαρτώμενα συστήματα διάκρισης ή μειονεξίας. Παράλληλα, αναφέρεται και σε κινήματα αλληλεγγύης και αντίστασης που στοχεύουν στην εξάλειψη όλων των αλληλοεπικαλυπτόμενων μορφών καταπίεσης.

- **Διαφυλικά (Intersex) άτομα**

Ομπρέλα όρος που περιγράφει άτομα τα οποία γεννιούνται με χαρακτηριστικά φύλου (όπως γεννητικά όργανα, γονάδες ή χρωμοσωμικά πρότυπα) που δεν εμπίπτουν στους τυπικούς διχοτομικούς ορισμούς του «αρσενικού» ή «θηλυκού».

- **LGBTQIA+ (ΛΟΑΤΚΙΑ+)**

Ακρωνύμιο που περιλαμβάνει τις ταυτότητες: Λεσβία (Lesbian), Γκέι (Gay), Αμφιφυλόφιλο (Bisexual), Τρανς*, Queer και Questioning, Intersex, Ασεξουαλικό (Asexual) και Αρομαντικό (Aromantic), καθώς και το σύμβολο «+», το οποίο αναφέρεται σε επιπλέον όρους που χρησιμοποιούνται για τον προσδιορισμό της queer κοινότητας. Τα άτομα ΛΟΑΤΚΙΑ+ περιλαμβάνουν άτομα: που έλκονται συναισθηματικά ή/και σεξουαλικά από άτομα του ίδιου φύλου (λεσβίες, γκέι) ή τόσο του ίδιου όσο και άλλου φύλου (αμφιφυλόφιλα); των οποίων η ταυτότητα ή/και η έκφραση φύλου δεν αντιστοιχεί στο φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση (τρανς, μη δυαδικά); των οποίων η ταυτότητα δεν εντάσσεται σε διχοτομικές κατηγορίες σεξουαλικότητας ή/και φύλου (queer); που βρίσκονται σε διαδικασία διερεύνησης του σεξουαλικού προσανατολισμού, της ταυτότητας ή της έκφρασης φύλου (questioning); που γεννιούνται με χαρακτηριστικά φύλου εκτός των τυπικών ορισμών αρσενικού και θηλυκού (intersex); που βιώνουν ελάχιστη ή καθόλου σεξουαλική έλξη (ασεξουαλικά) ή ελάχιστη ή καθόλου ρομαντική έλξη (αρομαντικά).

- **Περιθωριοποίηση**

Η διαδικασία κατά την οποία άτομα ή ομάδες ωθούνται στα όρια της κοινωνίας ή των θεσμών και στερούνται της πλήρους συμμετοχής.

- **Μη δυαδικό**

Άτομο που δεν ταυτίζεται αποκλειστικά με το ανδρικό ή το γυναικείο φύλο, αλλά ορίζει την ταυτότητα και την εμπειρία του φύλου του εκτός αυτών των δυαδικών όρων: μπορεί να συνδυάζει στοιχεία του ανδρικού και του γυναικείου φύλου, μπορεί να μην ταυτίζεται ούτε με το ανδρικό ούτε με το γυναικείο φύλο, μπορεί να μην ταυτίζεται με κανένα φύλο και το φύλο του μπορεί να αλλάζει με την πάροδο του χρόνου.

- **Πατριαρχία**

Ένα κοινωνικό και πολιτισμικό σύστημα στο οποίο οι άνδρες κατέχουν περισσότερη εξουσία από τις γυναίκες και τα άτομα άλλων φύλων: κυριαρχούν στη λήψη αποφάσεων και στον έλεγχο των οικογενειών, των κοινοτήτων και της κοινωνίας στο σύνολό της. Επομένως, επηρεάζει τους νόμους, τις παραδόσεις, τους οικογενειακούς ρόλους και τις καθημερινές συμπεριφορές.

- **Επιλεγμένα ανωνυμικά προσφωνήματα/επιλεγμένο όνομα**

Το όνομα και οι ανωνυμίες που επιλέγει ένα τρανς* άτομο και με τα οποία επιθυμεί να προσφωνείται και να αναφέρεται, ώστε να γίνεται σεβαστή η ταυτότητα φύλου του.

- **Queer (Q)**

Ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται συνήθως για να αναφερθεί ή να περιγράψει άτομα που δεν είναι ετεροφυλόφιλα ή cisgender.

- **Ασφαλές και Χωρίς Αποκλεισμούς Περιβάλλον**

Ένα περιβάλλον στο οποίο όλα τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν χωρίς φόβο διακρίσεων, παρενόχλησης ή αποκλεισμού και στο οποίο η αξιοπρέπεια και ο σεβασμός υποστηρίζονται ενεργά.

- **Φύλο που Αποδίδεται κατά τη Γέννηση**

Η κατηγορία (αρσενικό, θηλυκό, intersex) που αποδίδεται σε ένα άτομο κατά τη γέννηση. Περιλαμβάνει γενετικά, γοναδικά και ορμονικά χαρακτηριστικά φύλου.

Αναφέρεται στα βιολογικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούνται για τον ορισμό των ανθρώπων ως αρσενικών ή θηλυκών. Παρότι αυτά τα σύνολα χαρακτηριστικών δεν είναι πάντα αμοιβαία αποκλειόμενα —καθώς υπάρχουν άτομα που φέρουν χαρακτηριστικά και των δύο— χρησιμοποιούνται συνήθως για τη διχοτομική κατηγοριοποίηση των ανθρώπων.

Σχετικοί όροι:

- **Transsexual:** άτομο που έχει ακολουθήσει μια μακρά διαδικασία ψυχολογικής υποστήριξης και/ή ορμονικών και χειρουργικών παρεμβάσεων με στόχο την αλλαγή του φύλου που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.
- **Intersex:** Άτομο που γεννιέται με συνδυασμό χρωμοσωμικών, σωματικών και βιολογικών χαρακτηριστικών φύλου που δεν εμπίπτουν στους τυπικούς ορισμούς του αρσενικού ή του θηλυκού.

- **Φυλετικά Χαρακτηριστικά**

Βιολογικά χαρακτηριστικά όπως χρωμοσώματα, ορμόνες, γονάδες και αναπαραγωγική ανατομία.

- **Σεξισμός**

Ένα σύστημα πεποιθήσεων, στάσεων, ενεργειών και δομών που εισάγει διακρίσεις εις βάρος των ανθρώπων με βάση την υποτιθέμενη ανωτερότητα των ανδρών έναντι των γυναικών.

- **Σεξουαλικός Προσανατολισμός**

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός, (...) αναφέρεται στη σεξουαλική έλξη (ή στην απουσία αυτής) ενός ατόμου προς άλλα άτομα. Δεν ορίζεται από τη σεξουαλική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να είναι ανεξάρτητη από τον προσανατολισμό ενός ατόμου. Επίσης, δεν ταυτίζεται με το φύλο ενός ατόμου, παρότι οι πιο διαδεδομένοι όροι βασίζονται στη γλώσσα του έμφυλου διχοτομικού σχήματος (άνδρας-γυναίκα).

Σχετικοί όροι:

- **Ετεροφυλόφιλο άτομο:** Άτομο που βιώνει σεξουαλική, συναισθηματική και/ή ρομαντική έλξη προς άτομα διαφορετικού φύλου από το δικό του.
- **Ομοφυλόφιλο άτομο:** Άτομο που έλκεται σεξουαλικά, συναισθηματικά ή/και ρομαντικά από άτομα του ίδιου φύλου.
- **Αμφιφυλόφιλο άτομο:** Άτομο που βιώνει έλξη προς άτομα περισσότερων του ενός φύλων, συμπεριλαμβανομένων γυναικών και ανδρών.
- **Ασεξουαλικό άτομο:** Άτομο που δεν βιώνει σεξουαλική έλξη ή εσωτερική επιθυμία για σύναψη σεξουαλικών σχέσεων.
- **Πανσεξουαλικό / Ομνισεξουαλικό άτομο:** Όροι που χρησιμοποιούνται από άτομα για να αυτοπροσδιοριστούν όταν βιώνουν σεξουαλική και/ή ρομαντική έλξη προς άλλα άτομα ανεξαρτήτως ταυτότητας φύλου ή γεννητικών χαρακτηριστικών.

- **SOGIESC (sexual orientation, gender identity and expression, sex characteristics)**

Ακρωνύμιο για τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα και την έκφραση φύλου, καθώς και τα χαρακτηριστικά φύλου.

Καθώς συνεχώς εμφανίζονται νέες μορφές ταυτότητας, η χρήση της συντομογραφίας ΛΟΑΤΚΙΑ+ μπορεί στην πραγματικότητα να ενισχύσει την ιδέα της διαφορετικότητας, δημιουργώντας μια πληθώρα μικρών, διακριτών ομάδων που θεωρούνται ξεχωριστές από τον γενικό πληθυσμό. Η εναλλακτική διατύπωση SOGIESC προσφέρει ένα αντίδοτο σε πολλά από αυτά τα διλήμματα. Ο όρος SOGIESC είναι πιο ευρύς, επειδή όλοι έχουν σεξουαλικό προσανατολισμό, ταυτότητα και έκφραση φύλου, καθώς και χαρακτηριστικά φύλου. Έτσι, ένα ετεροφυλόφιλο άτομο έχει σεξουαλικό προσανατολισμό, ένα ομοφυλόφιλο άτομο έχει σεξουαλικό προσανατολισμό, ένα cisgender άτομο έχει ταυτότητα φύλου, ένα transgender άτομο έχει ταυτότητα φύλου και ούτω καθεξής. Το SOGIESC μετατοπίζει την εστίαση από συγκεκριμένους πληθυσμούς προς βαθύτερα κοινά χαρακτηριστικά. Η συντομογραφία ΛΟΑΤΚΙΑ+ αντικατοπτρίζει αυτή την αξιόπαινη δέσμευση για ποικιλομορφία και



ένταξη, και εξακολουθεί να έχει ρόλο να διαδραματίσει. Ωστόσο, για την προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την πολιτική και το δίκαιο, το SOGIESC προσφέρει μια πολύτιμη επιλογή που παρέχει ακρίβεια, ένταξη και εστίαση σε χαρακτηριστικά που είναι κοινά σε όλους.

- **Δομική Διάκριση**

Μια μορφή θεσμικής διάκρισης κατά ατόμων με συγκεκριμένα προστατευόμενα χαρακτηριστικά, όπως φυλή, φύλο, κάστα, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τον περιορισμό των ευκαιριών τους.

- **Τρανσζέντερ (Trans)**

Άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου δεν ταιριάζει με το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.



4. Συνοπτική παρουσίαση των συμπεριλαμβανόμενων ενότητων

Ενότητα 0 – Εισαγωγικό Τμήμα: Προετοιμάζει τα άτομα που συμμετέχουν για την εκπαίδευση, εισάγοντας τις αρχές του ασφαλούς χώρου, τις δραστηριότητες ομαδικής ανάπτυξης και τις μελέτες περιπτώσεων από αθλητικά περιβάλλοντα.

Ενότητα 1 – Εισαγωγή στο φύλο και βασικές έννοιες: Εισάγει βασικούς όρους και έννοιες που σχετίζονται με το φύλο, την ταυτότητα, την ισότητα και τα στερεότυπα.

Ενότητα 2 – Ανισότητα & Διατομεακότητα: Εξετάζει πώς οι αλληλεπικαλυπτόμενες ταυτότητες διαμορφώνουν τις εμπειρίες στον αθλητισμό, προωθώντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις, τα προνόμια και την ένταξη.

Ενότητα 3 – Φύλο και ΛΟΑΤΚΙΑ+ στον Αθλητισμό: Εστιάζει στην ένταξη των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων και την έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό, βασιζόμενη σε πραγματικές μελέτες περιπτώσεων και ευρωπαϊκά πλαίσια πολιτικής.

Ενότητα 4 – Αναστοχασμός, Καλές Πρακτικές & Σχεδιασμός Δράσεων: Ενθαρρύνει τον αναστοχασμό, την ανταλλαγή καλών πρακτικών και την ανάπτυξη προσωπικών και οργανωτικών σχεδίων δράσης για την ένταξη.

5. Ενότητες

Ενότητα 0 – Ασφαλείς και Χωρίς Αποκλεισμούς Μαθησιακοί Χώροι στον Αθλητισμό

0.1 Τι θα μάθετε?

Αυτή η εισαγωγική ενότητα έχει ως στόχο να **βοηθήσει τα άτομα που συμμετέχουν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον** για να ανοίξουν τον διάλογο και να προσεγγίσουν σταδιακά πιο σύνθετες συζητήσεις που σχετίζονται με το φύλο, τη διατομεακότητα, τις ανισότητες και τις διακρίσεις. Μέσα από **πραγματικές περιπτώσεις, ακαδημαϊκή έρευνα και πρακτικά παραδείγματα**, το μάθημα διευκρινίζει πώς η ασφάλεια, η ένταξη, η εκπροσώπηση, η οργανωτική νοημοσύνη και οι διακριτικές πρακτικές αλληλοσυνδέονται στα αθλητικά περιβάλλοντα.

Τα συμμετέχοντα άτομα θα κατανοήσουν **τι συνιστά ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακό περιβάλλον**, γιατί η ένταξη απαιτεί κάτι περισσότερο από συμβολικές δηλώσεις και **πώς οι γυναίκες και τα άτομα LGBTQIA+ συχνά αντιμετωπίζουν επιπλέον επίπεδα αποκλεισμού**. Θα αναλύσουν τον ρόλο της συναισθηματικής εργασίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαμόρφωση (και μερικές φορές στη διαστρέβλωση) της προπονητικής συμπεριφοράς, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο άτομα με αθλητικούς και προπονητικούς ρόλους λειτουργούν ως φορείς διαμόρφωσης κοινωνικών προτύπων στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Αυτή η ενότητα είναι σημαντική για τα άτομα που δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στον χώρο του αθλητισμού, καθώς **η δημιουργία ισότιμων, ασφαλών και βασισμένων στον σεβασμό αθλητικών χώρων απαιτεί συνειδητή και στοχευμένη δράση, όχι υποθέσεις**. Είτε ένα άτομο έχει προπονητικό, αθλητικό ή διοικητικό ρόλο, η κατανόηση αυτών των δυναμικών είναι καθοριστική για τη μείωση των διακρίσεων, τη βελτίωση της ευημερίας των ομάδων, την ενίσχυση των πρακτικών προστασίας και την προώθηση της δίκαιης συμμετοχής για όλα τα άτομα.

0.2 Εισαγωγή

Τα αθλητικά περιβάλλοντα αντανακλούν ευρύτερες κοινωνικές αξίες και, ως εκ τούτου, συχνά αναπαράγουν μορφές ανισότητας που υπάρχουν στην κοινωνία. Παρότι διεθνή πλαίσια, όπως ο [Ολυμπιακός Χάρτης της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής](#), ορίζουν τον αθλητισμό ως χώρο απαλλαγμένο από διακρίσεις, παρενόχληση και βία, στην πράξη **πολλά άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό εξακολουθούν να βιώνουν αποκλεισμό, στιγματισμό, έλεγχο φύλου και οργανωτικά εμπόδια**. Τα LGBTQIA+ άτομα συχνά αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα σύνθετες μορφές διάκρισης, ενώ οι γυναίκες συνεχίζουν να βιώνουν επίμονες ανισότητες σε επίπεδο ηγεσίας, αναγνώρισης και συμμετοχής. Οι πραγματικότητες αυτές αναδεικνύουν τη σημασία μιας **διατομεακής προσέγγισης**, καθώς: η εμπειρία κανενός ατόμου στον αθλητισμό δεν διαμορφώνεται αποκλειστικά από το φύλο, αλλά από την αλληλεπίδρασή του με την ταυτότητα, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, τον πολιτισμό, τις σχέσεις εξουσίας και τις επικρατούσες νόρμες εντός των αθλητικών συστημάτων.

Η ενότητα βασίζεται στην αντίληψη ότι τα **ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικά περιβάλλοντα** δεν είναι απλώς η απουσία αποκλεισμού, αλλά η παρουσία αξιοπρέπειας, σεβασμού, δικαιοσύνης και μάθησης. Εισάγει επίσης την έννοια της **οργανωτικής νοημοσύνης** ως βασική ικανότητα που χρειάζονται οι αθλητικές οργανώσεις για να δημιουργήσουν ευέλικτα και τεκμηριωμένα συστήματα: διασφάλιση της αποτελεσματικής εφαρμογής των πολιτικών, της ροής δεδομένων μεταξύ των

τμημάτων, της παρακολούθησης των κινδύνων, της αξιοπιστίας της προστασίας και της εξέλιξης της κουλτούρας αντί της αντίστασης στην αλλαγή.

Τα άτομα που συμμετέχουν θα εξετάσουν πώς η συναισθηματική εργασία και η συναισθηματική νοημοσύνη διαμορφώνουν τις προπονητικές πρακτικές, πώς άτομα με αθλητικούς και προπονητικούς ρόλους επηρεάζουν κοινωνικές νόρμες, πώς τα μέσα ενημέρωσης ενισχύουν ή αποδομούν διακριτικές αφηγήσεις, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο επιβλαβής γλώσσα και μικρο-συμπεριφορές συμβάλλουν στον αποκλεισμό. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η ενότητα υποστηρίζει τα άτομα που συμμετέχουν να αναγνωρίσουν τις βαθύτερες δομές που βρίσκονται πίσω από τις ανισότητες — από διακριτικούς κανόνες επιλεξιμότητας και παραπλανητικές αναπαραστάσεις στα μέσα ενημέρωσης έως οργανωτικές αστοχίες στους μηχανισμούς προστασίας.



0.2.1 Μαθησιακοί στόχοι


Η ενότητα στοχεύει στο να υποστηρίξει τα άτομα που συμμετέχουν ώστε να:

- **Κατανοήσουν την ένταξη** ως θεμελιώδη αξία στα αθλητικά περιβάλλοντα.
- **Αναγνωρίσουν τους τρόπους με τους οποίους οι διακρίσεις** εκδηλώνονται σε διαπροσωπικό, πολιτισμικό, οργανωτικό και συστημικό επίπεδο.
- **Αναπτύξουν κριτική επίγνωση**, ως προς τη γλώσσα, τις κοινωνικές νόρμες και τις πρακτικές που αναπαράγουν τον αποκλεισμό.
- **Ενισχύσουν το αίσθημα ευθύνης** για τη συμβολή στη δημιουργία ασφαλών, σεβαστικών και χωρίς αποκλεισμούς χώρων.

0.2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της ενότητας, τα άτομα που συμμετέχουν θα είναι σε θέση να:

	Άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες	Άτομα με διοικητικούς, προπονητικούς ή ηγετικούς ρόλους
Γνώση 	<ul style="list-style-type: none"> ● Κατανοούν τις έννοιες της ένταξης, της συναισθηματικής νοημοσύνης και των ασφαλών μαθησιακών περιβαλλόντων στον αθλητισμό ● Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν η διάκριση και ο αποκλεισμός σε διαπροσωπικό και πολιτισμικό επίπεδο ● Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η επιβλαβής γλώσσα, τα στερεότυπα και οι αναπαραστάσεις στα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τη συμμετοχή και την ευημερία ● Κατανοούν τη σύνδεση πραγματικών περιστατικών διάκρισης στον αθλητισμό με την καθημερινή δυναμική των ομάδων 	<ul style="list-style-type: none"> ● Κατανοούν τις έννοιες της ένταξης, της συναισθηματικής εργασίας, της συναισθηματικής και της οργανωτικής νοημοσύνης σε αθλητικά περιβάλλοντα ● Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι διακρίσεις εκδηλώνονται σε διαπροσωπικό, οργανωτικό και συστημικό επίπεδο ● Κατανοούν πώς η γλώσσα, οι πολιτικές και οι άτυπες νόρμες διαμορφώνουν την οργανωτική κουλτούρα ● Αναλύουν πραγματικές μελέτες περιπτώσεων διάκρισης στον αθλητισμό μέσα από το πρίσμα της διακυβέρνησης και της ηγεσίας
Δεξιότητες 	<ul style="list-style-type: none"> ● Εφαρμόζουν κριτική σκέψη σε καθημερινές αθλητικές καταστάσεις 	<ul style="list-style-type: none"> ● Εφαρμόζουν κριτική σκέψη στις πρακτικές σε επίπεδο οργανισμού και ομάδας

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν συμπεριφορές αποκλεισμού ή διακρίσεων μεταξύ των συνομηλίκων τους • Χρησιμοποιούν σεβασμό και συμπεριληπτική επικοινωνία εντός των ομάδων • Αμφισβητούν επιβλαβή γλώσσα και συμπεριφορές ή να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται 	<ul style="list-style-type: none"> • Εντοπίζουν διακριτικές δομές, συμπεριφορές και άτυπες νόρμες εντός των συλλόγων ή των ομοσπονδιών • Χρησιμοποιούν επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς και υπεύθυνη επικοινωνία σε ηγετικούς και διοικητικούς ρόλους • Συμβάλλουν στην προστασία, την ανάπτυξη πολιτικών και τις πρακτικές του οργανισμού που ενισχύουν τις κουλτούρες μάθησης χωρίς αποκλεισμούς
<p>Στάσεις</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενισχυμένη ενσυναίσθηση απέναντι στη διαφορετικότητα ταυτοτήτων και βιωμένων εμπειριών στον αθλητισμό • Δέσμευση στον σεβασμό, την αξιοπρέπεια και τη δικαιοσύνη εντός των ομάδων • Επίγνωση της προσωπικής ευθύνης για τη συμβολή σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον • Προθυμία προσαρμογής συμπεριφορών σύμφωνα με συμπεριληπτικές αξίες 	<ul style="list-style-type: none"> • Μια στοχαστική και υπεύθυνη νοοτροπία ηγεσίας • Δέσμευση για αξιοπρέπεια, δικαιοσύνη και ασφάλεια για όλα τα άτομα που συμμετέχουν • Συνειδητοποίηση του ρόλου τους ως διαμορφωτές κανόνων και φρουρών των αθλητικών οργανώσεων • Ανοιχτή στάση απέναντι στην αναθεώρηση πρακτικών και πολιτικών με βάση αποδεικτικά στοιχεία και αρχές ένταξης

0.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

0.3.1 Ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον στον αθλητισμό

Ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικό περιβάλλον είναι ένα πλαίσιο στο οποίο **κάθε άτομο που συμμετέχει, ανεξαρτήτως ηλικίας, χαρακτηριστικών φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας ή έκφρασης φύλου, εθνικής καταγωγής, γλώσσας, αναπηρίας, θρησκείας, εθνικής ή κοινωνικής προέλευσης ή οποιουδήποτε άλλου χαρακτηριστικού** (IOC, 2021), μπορεί να προπονηθεί, να αγωνίζεται, να μαθαίνει και να εξελίσσεται χωρίς φόβο διάκρισης, παρενόχλησης, βίας ή αποκλεισμού. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια, οι ταυτότητές τους γίνονται σεβαστές και η αθλητική κουλτούρα προάγει τη δικαιοσύνη, την ισοτιμία και την ευημερία.

Ωστόσο, η απλή επίκληση αυτών των αρχών δεν διασφαλίζει αυτόματα ότι ο αθλητισμός είναι στην πράξη ασφαλής ή χωρίς αποκλεισμούς. Παραδείγματα πραγματικά ασφαλών αθλητικών χώρων πράγματι υπάρχουν, αλλά συχνά εντοπίζονται **εκτός των κυρίαρχων αθλητικών δομών**, σε μικρές κοινοτικές ομάδες, εναλλακτικά αθλητικά κινήματα ή σε χώρους που έχουν δημιουργηθεί σκόπιμα για γυναίκες και LGBTQIA+ άτομα (Storr, Landi και Flory, 2024). Παρότι τα παραδείγματα αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά, παραμένουν απομονωμένα. Η αποσπασματική τους φύση σημαίνει ότι δεν επηρεάζουν ουσιαστικά τα ευρύτερα αθλητικά συστήματα και, συνεπώς, δεν επιτυγχάνουν τον βασικό στόχο της **ένταξης**, ο οποίος απαιτεί διαρθρωτική —και όχι μόνο τοπική— αλλαγή.

Σε αυτό το σημείο καθίσταται σαφής η πρόκληση: η **ασφάλεια** και η **ένταξη** είναι βαθιά αλληλένδετες, αλλά δεν επιτυγχάνονται εύκολα ταυτόχρονα εντός των παραδοσιακών αθλητικών

συστημάτων. Πολλά άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν πολιτισμικά, θεσμικά και διαπροσωπικά εμπόδια που υπονομεύουν και τα δύο.

Για τις γυναίκες και τα LGBTQIA+ άτομα, αυτή η ένταση είναι ακόμη πιο έντονη. Η συμμετοχή τους συχνά προϋποθέτει τη διαπραγμάτευση:

- το δικαίωμα να εκφράζουν και να ζουν την ταυτότητά τους,
- το δικαίωμα πρόσβασης στον αθλητισμό χωρίς διακρίσεις, και
- το δικαίωμα να αντιμετωπίζονται δίκαια σε συστήματα που εξακολουθούν να διαμορφώνονται από άκαμπτες νόρμες σχετικά με το φύλο.

Τα τρανς άτομα και τα άτομα με ποικιλότητα φύλου που συμμετέχουν στον αθλητισμό συχνά αντιμετωπίζουν **διπλή διάκριση**: τόσο διάκριση που βασίζεται στην ταυτότητα όσο και έμφυλη διάκριση στο πλαίσιο της αθλητικής επίδοσης. Παράλληλα, οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν παρόμοια διαρθρωτικά εμπόδια φύλου, ιδίως σε επίπεδο ηγεσίας, αναγνώρισης και ισότιμης πρόσβασης (Pang et al., 2024). Η αλληλοεπικάλυψη αυτή καταδεικνύει ότι οι έμφυλες δυναμικές εξουσίας διαπερνούν διαφορετικές ταυτότητες, αναδεικνύοντας τη σημασία μιας **διατομεακής προσέγγισης**.

Συνεπώς, ένα **ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικό περιβάλλον** είναι εκείνο στο οποίο άτομα με διαφορετικές ταυτότητες και εκφράσεις φύλου, σεξουαλικούς προσανατολισμούς και χαρακτηριστικά φύλου μπορούν να συμμετέχουν στον κυρίαρχο αθλητισμό χωρίς φόβο παρενόχλησης, αποκλεισμού ή βίας (Mountjoy et al., 2016) — είτε στον αγωνιστικό χώρο, είτε στα αποδυτήρια, στα κανάλια επικοινωνίας, στους ψηφιακούς χώρους αλληλεπίδρασης των αθλητικών κοινοτήτων, είτε γενικότερα στο ευρύτερο αθλητικό περιβάλλον. Για να είναι ο αθλητισμός πραγματικά ασφαλής, οι **ταυτότητες** των ατόμων που συμμετέχουν πρέπει να αναγνωρίζονται και να γίνονται σεβαστές από συνομηλικούς, προπονητικό και διοικητικό προσωπικό, καθώς και από τους ίδιους τους αθλητικούς οργανισμούς και θεσμούς. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση της ποικιλομορφίας των συναισθηματικών και σεξουαλικών προσανατολισμών και την απόρριψη επιβλαβών υποθέσεων, όπως:

- «οι γυναίκες που συμμετέχουν σε παραδοσιακά “ανδρικά” αθλήματα είναι λεσβίες»,
- «οι άνδρες που συμμετέχουν σε αθλήματα όπου κυριαρχούν γυναίκες είναι γκέι»,
- «τα LGBTQIA+ άτομα δεν ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό»,
- ή οποιασδήποτε αφήγησης που απονομιμοποιεί άτομα στον αθλητισμό βάσει της ταυτότητάς τους.

Ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον είναι ένα περιβάλλον **χωρίς ετικέτες στιγματισμό ή έλεγχο των σωμάτων και των ταυτοτήτων**. Είναι ένας χώρος όπου η δικαιοσύνη, η αξιοπρέπεια, ο σεβασμός και η ισότητα αντικαθιστούν τα στερεότυπα και τις διακρίσεις.

Τα ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντα είναι εκείνα στα οποία η ετικετοποίηση, τα στερεότυπα και ο στιγματισμός απορρίπτονται ενεργά και αποτρέπονται δομικά.

Για τους αθλητικούς οργανισμούς, η δημιουργία ενός πραγματικά ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος είναι ένα απαιτητικό έργο, αλλά απολύτως εφικτό όταν προσεγγίζεται με δέσμευση, όραμα και υπευθυνότητα (AFES Research Group, 2023). Ένα τέτοιο περιβάλλον απαιτεί κάτι περισσότερο από συμβολικές κινήσεις. Απαιτεί η ένταξη να ενσωματωθεί στην οργανωτική διακυβέρνηση, στην καθημερινή κουλτούρα και στον μακροπρόθεσμο στρατηγικό σχεδιασμό.

Για να δημιουργήσουν τέτοια περιβάλλοντα, οι οργανισμοί πρέπει να εργαστούν για:

- **την εξάλειψη των διακρίσεων και της βίας** σε όλες τις δομές λήψης αποφάσεων και τους αθλητικούς χώρους

- **την ενίσχυση των μηχανισμών λογοδοσίας**, διασφαλίζοντας την εφαρμογή των κανόνων και την αντιμετώπιση των παραβάσεων με διαφάνεια
- **την εφαρμογή γλώσσας και επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς**, τόσο εσωτερικά όσο και δημοσίως
- **την παροχή στοχευμένης εκπαίδευσης και κατάρτισης** σε θέματα φύλου και σεξουαλικής ποικιλομορφίας για άτομα με προπονητικούς ρόλους, για προσωπικό και για άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες
- **την υιοθέτηση ισχυρών πολιτικών** που προστατεύουν ρητά όλα τα άτομα που συμμετέχουν και παρακολουθούνται τακτικά
- **τον εντοπισμό και την κλιμάκωση ορθών πρακτικών**, διασφαλίζοντας ότι θα γίνουν επαναλαμβανόμενα πρότυπα για την ευρύτερη αθλητική κοινότητα.

Για να διατηρήσουν αυτές τις προσπάθειες, οι αθλητικές οργανώσεις χρειάζονται όλο και περισσότερο **οργανωτική νοημοσύνη**, δηλαδή τη συλλογική ικανότητα μιας οργάνωσης να μαθαίνει, να προσαρμόζεται και να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις. Η οργανωτική νοημοσύνη ενισχύει τις προσπάθειες ένταξης, διασφαλίζοντας την αποτελεσματική ροή πολιτικών, γνώσεων και δεδομένων σε όλο το σύστημα.

Η ανάπτυξη οργανωτικής νοημοσύνης **επιτρέπει στους αθλητικούς οργανισμούς να ενισχύσουν την κουλτούρα μάθησης**, όπου τα δεδομένα είναι προσβάσιμα, τα συστήματα ανταποκρίνονται και οι στρατηγικές αποφάσεις βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία. Σε σύνθετα περιβάλλοντα όπως ο αθλητισμός, αυτό προάγει **τον καλύτερο σχεδιασμό, την επίλυση προβλημάτων και το μακροπρόθεσμο ανταγωνιστικό και ηθικό πλεονέκτημα**.

Τα διεθνή πλαίσια αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο ότι η **διάκριση** στον αθλητισμό δεν είναι μόνο αποτέλεσμα ατομικής συμπεριφοράς, αλλά **συχνά ενσωματώνεται σε κανόνες, δομές και διαδικασίες λήψης αποφάσεων**. Στην πράξη, ωστόσο, πολλά αθλητικά συστήματα εξακολουθούν να δυσκολεύονται να αξιολογήσουν κριτικά εάν οι πολιτικές τους προστατεύουν πραγματικά τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ή απλώς υπάρχουν στα χαρτιά.

Οι πολιτικές προστασίας και ισότητας παρουσιάζονται συχνά ως απόδειξη της **δέσμευσης για ένταξη**, αλλά **δεν μεταφράζονται πάντα σε ουσιαστική προστασία** στα καθημερινά αθλητικά περιβάλλοντα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτές οι πολιτικές εστιάζουν στενά σε μεμονωμένα περιστατικά, παραβλέποντας τις οργανωτικές πρακτικές, τις ανισορροπίες εξουσίας και τα συστημικά εμπόδια που συνεχίζουν να εκθέτουν τα άτομα σε αποκλεισμό, διακρίσεις ή βλάβη.

Αυτό το χάσμα μεταξύ των επίσημων δεσμεύσεων και των βιωμένων εμπειριών υπογραμμίζει την **ανάγκη των αθλητικών οργάνωσεων να προχωρήσουν πέρα από τα συμβολικά μέτρα** και να επανεξετάζουν, αμφισβητούν και προσαρμόζουν τακτικά τις πολιτικές τους. Μόνο με την αντιμετώπιση των διαρθρωτικών και θεσμικών παραγόντων μπορούν τα πλαίσια προστασίας να συμβάλουν πραγματικά σε ασφαλέστερα, πιο δίκαια και πιο συμπεριληπτικά αθλητικά περιβάλλοντα.

0.3.2 Καταπολέμηση των διακρίσεων στον Αθλητισμό

Ένα **ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον στον αθλητισμό** είναι αυτό στο οποίο τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, ιδίως οι γυναίκες και τα άτομα που ανήκουν στην κοινότητα LGBTQIA+, **αισθάνονται ουσιαστικά συμπεριλαμβανόμενα, υποστηριζόμενα και σεβαστά**. Αυτό ξεπερνά κατά πολύ την απλή αποφυγή του αποκλεισμού. Σημαίνει τη δημιουργία ενός κλίματος στο οποίο δεν χρειάζεται να αναρωτιούνται αν ανήκουν σε αυτό ή αν η ταυτότητά τους θα αποτελέσει εμπόδιο στη συμμετοχή, την απόδοση ή την προσωπική τους ανάπτυξη. Ακόμη και τα άτομα που δεν αποκλείονται επίσημα μπορεί να βιώσουν ένα «αδρανές» περιβάλλον, στο οποίο

είναι ανεκτά αλλά δεν είναι πραγματικά ευπρόσδεκτα (Herrick et al., 2024). Ομοίως, οι εναλλακτικοί ή παράλληλοι αθλητικοί χώροι που δημιουργούνται αποκλειστικά για LGBTQIA+ άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό δεν μπορούν να αντικαταστήσουν πλήρως την ανάγκη ένταξης στον **κυρίαρχο αθλητισμό**, όπου πρέπει να διασφαλίζεται η ισότητα για όλα.

Ωστόσο, η διάκριση στον αθλητισμό δεν είναι μόνο αποτέλεσμα ατομικών στάσεων ή συμπεριφορών. Συχνά είναι ενσωματωμένη σε **θεσμικούς κανόνες, κριτήρια επιλεξιμότητας και πολιτικά πλαίσια** που καθορίζουν ποιος επιτρέπεται να συμμετέχει και υπό ποιες συνθήκες. Αυτές οι δομικές μορφές διάκρισης είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αμφισβητηθούν, επειδή συχνά δικαιολογούνται στο όνομα της δικαιοσύνης, της ασφάλειας ή της ακεραιότητας του ανταγωνισμού.

Οι ακόλουθες περιπτώσιολογικές μελέτες απεικονίζουν πώς τέτοιες θεσμικές πολιτικές μπορούν να προκαλέσουν αποκλεισμό και βλάβη, ακόμη και στα υψηλότερα επίπεδα του διεθνούς αθλητισμού.

Μελέτη περίπτωσης Διαρθρωτική διάκριση στις πολιτικές για τον αθλητισμό	
Γνωρίζατε ότι...;	
<p>ορισμένοι αθλητικοί κανονισμοί επιλεξιμότητας απαιτούν από άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό να προχωρήσουν σε ιατρικές παρεμβάσεις στο σώμα τους προκειμένου να θεωρηθούν επιλέξιμα για συμμετοχή σε αγώνες.</p>	<p>Οι κανονισμοί επιλεξιμότητας στον αθλητισμό έχουν, σε ορισμένες περιπτώσεις, οδηγήσει σε μη αναστρέψιμες ιατρικές παρεμβάσεις σε βάρος ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό;</p>
<p>Ένα από τα πλέον γνωστά παραδείγματα αποτελεί η υπόθεση της Caster Semenya, μιας διεθνούς επιπέδου διαφυλικής (intersex) αθλήτριας, της οποίας η φυσιολογία περιλαμβάνει υψηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης.</p> <p>Σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς του στίβου, της ζητήθηκε να υποβληθεί σε θεραπεία μείωσης ορμονών προκειμένου να συνεχίσει να αγωνίζεται σε γυναικεία αγωνίσματα.</p> <p>Η απαίτηση αυτή έχει συχνά χαρακτηριστεί ως μορφή «αντίστροφου ντόπινγκ», καθώς ζητήθηκε από την αθλήτρια να καταστείλει φυσικά σωματικά χαρακτηριστικά της, αντί να αποκτήσει τεχνητό πλεονέκτημα.</p>	<p>Η εμπειρία της Ουγκανδέζας δρομέα των 800 μέτρων Annet Negesa καταδεικνύει τις σοβαρές συνέπειες που μπορεί να έχουν οι θεσμικές πολιτικές όταν δίνουν προτεραιότητα στη συμμόρφωση με τους κανονισμούς έναντι της ευημερίας των αθλητών. Πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 2012, η Negesa ενημερώθηκε από έναν γιατρό που είχε διοριστεί από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου ότι τα φυσιολογικά επίπεδα τεστοστερόνης που είχε την καθιστούσαν μη επιλέξιμη για να συμμετάσχει σε αγώνες γυναικών. Της συνιστάθηκε να υποβληθεί σε ιατρική επέμβαση προκειμένου να παραμείνει επιλέξιμη.</p> <p>Σύμφωνα με μεταγενέστερες αναφορές, η επέμβαση της παρουσιάστηκε ως μικρή και αναστρέψιμη. Στην πραγματικότητα, η Negesa υποβλήθηκε σε γοναδεκτομή, μια χειρουργική επέμβαση που άλλαξε τη ζωή της. Αργότερα ανέφερε ότι ξύπνησε με έντονο πόνο, με μακροχρόνιες σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες που τελικά έθεσαν τέλος στην αθλητική της καριέρα.</p>

Συνολικά, αυτές οι περιπτώσιολογικές μελέτες καταδεικνύουν ότι η διάκριση στον αθλητισμό συχνά δεν προκύπτει από ατομικές ενέργειες, αλλά από **θεσμικούς κανόνες και πλαίσια διακυβέρνησης** που δεν λαμβάνουν υπόψη την ανθρώπινη ποικιλομορφία. Όταν τα συστήματα επιλεξιμότητας επιβάλλουν άκαμπτα βιολογικά πρότυπα, τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες βρίσκονται σε καταστάσεις εξαναγκασμού, όπου η συμμετοχή εξαρτάται από τη σωματική συμμόρφωση. Τέτοιες προσεγγίσεις αντικατοπτρίζουν μια λογική «ενιαίου μεγέθους για όλους» που έχει επανειλημμένα οδηγήσει σε αποκλεισμό, βλάβη και απώλεια αξιοπρέπειας.

Αυτά τα παραδείγματα αποκαλύπτουν πώς οι αθλητικές οργανώσεις μπορούν να διαιωνίζουν ακούσια τη **συστημική διάκριση και την οργανωτική βλάβη**, ιδίως όταν οι πολιτικές δίνουν προτεραιότητα στη ρύθμιση έναντι της ευημερίας των ατόμων. Αντί να προωθούν τη δικαιοσύνη, τα πλαίσια αυτά μεταφέρουν το βάρος στα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, αναγκάζοντάς τα να προσαρμοστούν σε στενά πρότυπα σε βάρος της υγείας, της αυτονομίας και των δικαιωμάτων τους. Η αντιμετώπιση της διάκρισης στον αθλητισμό απαιτεί, επομένως, κάτι περισσότερο από την ατομική ευαισθητοποίηση. Απαιτεί κριτική σκέψη σχετικά με τον τρόπο σχεδιασμού, εφαρμογής και αιτιολόγησης των πολιτικών και σχετικά με το αν αυτές υπηρετούν πραγματικά τις αρχές της ισότητας, της ένταξης και του σεβασμού που ο αθλητισμός ισχυρίζεται ότι υποστηρίζει.

0.3.3 Αντιμετώπιση επιβλαβούς γλώσσας και πολιτισμικών κανόνων

Κεντρικό στοιχείο ενός ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος αποτελεί ο μετασχηματισμός των πολιτισμικών νορμών, ιδίως σε επίπεδο **γλώσσας**. Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και όσα έχουν προπονητικούς ή διοικητικούς ρόλους, απευθύνονται και αναφέρονται το ένα στο άλλο διαμορφώνει άμεσα το κατά πόσο κάποια άτομα αισθάνονται ασφαλή, αναγνωρισμένα ή στιγματισμένα.

Οι **υποτιμητικές εκφράσεις** που στοχεύουν τις γυναίκες, όπως το να τις αποκαλούν «ανδρόγυνες», «υπερβολικά συναισθηματικές», «αδύναμες» ή «μη πραγματικές αθλήτριες», ενισχύουν τις **σεξιστικές πεποιθήσεις και υπονομεύουν τη νομιμότητά τους** στον αθλητισμό. Ομοίως, τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό και είναι διαφορετικού φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού συχνά χλευάζονται ως «συγκεχυμένοι», «ανώμαλοι», «απατεώνες» ή «αουτσάιντερ», γλώσσα που απονομιμοποιεί την ταυτότητά τους και διαιωνίζει τον αποκλεισμό τους.

Η αλλαγή αυτών των γλωσσικών και πολιτισμικών κανόνων είναι ένα **κρίσιμο** στοιχείο για τη δημιουργία ενός ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος. Αυτό απαιτεί μια συνειδητή αλλαγή που υποστηρίζεται από προγράμματα ευαισθητοποίησης, ομαδικές συζητήσεις και συνεχή εκπαίδευση εντός των οργανισμών. Όταν η επιβλαβής γλώσσα αμφισβητείται, διορθώνεται και αντικαθίσταται με σεβασμό στην επικοινωνία, ο αθλητισμός γίνεται ένας χώρος όπου όλα τα άτομα μπορούν να μάθουν και να ξεμάθουν.

Τα **μέσα ενημέρωσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο** στη διατήρηση της ηγεμονικής, έμφυλης δομής του αθλητισμού. Η κάλυψη δίνει συχνά προτεραιότητα στον εντυπωσιασμό, στα σκάνδαλα ή στις αφηγήσεις που ενισχύουν τις **δυσιαδικές νόρμες φύλου**.

Για τους άνδρες αθλητές, τα μέσα ενημέρωσης απεικονίζουν μερικές φορές εκείνους που ασχολούνται με «γυναικείες» αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. καλλιτεχνικό πατινάζ) ως θηλυπρεπείς, ενώ οι γυναίκες που ασχολούνται με «ανδρικές» αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. ποδόσφαιρο) απεικονίζονται ως υπερβολικά ανδροπρεπείς.

0.3.4 Αθλητικοί και Προπονητικοί Ρόλοι ως Διαμορφωτές Προτύπων

Τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και όσα έχουν προπονητικούς ή διαιτητικούς ρόλους, δεν είναι μόνο φορείς αγωνιστικής απόδοσης, αλλά και **δημόσια πρόσωπα και διαμορφωτές κοινωνικών προτύπων**. Η συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια των αγώνων, στα αποδυτήρια, στα μέσα ενημέρωσης και στην καθημερινή ζωή συμβάλλει στη διαμόρφωση κοινωνικών αξιών. Οι χειρονομίες, οι δηλώσεις και η συνολική τους στάση επηρεάζουν άμεσα φιλάθλους, νεαρά άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό και τις ευρύτερες κοινωνικές αντιλήψεις.

Η επιρροή αυτή καθιστά αναγκαία την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο **η ταυτότητα, οι πολιτισμικές νόρμες και οι προσωπικές πεποιθήσεις** διασταυρώνονται με τους ρόλους που κατέχουν.

Ιδιαίτερα για τις γυναίκες και τα άτομα LGBTQIA+ που συμμετέχουν στον αθλητισμό, οι συνέπειες διακριτικών συμπεριφορών από μέλη της ομάδας ή από άτομα με προπονητικούς ρόλους μπορεί να είναι βαθείς. Όταν πρόσωπα σε ηγετικές θέσεις στον αθλητισμό εκφράζουν δημόσια ή ιδιωτικά στάσεις αντίθετες προς την ένταξη, οι αντιλήψεις αυτές διαχέονται στις ομάδες και στους οργανισμούς, οδηγώντας συχνά σε διακριτικές ή ακόμη και ανοιχτά αποκλειστικές πρακτικές.

0.3.5 Εκπροσώπηση, Συμπεριφορά και Δυναμικές Εξουσίας

Η κατανόηση των ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών περιβαλλόντων προϋποθέτει την αναγνώριση ότι οι εμπειρίες των ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και των επαγγελματιών του χώρου, διαμορφώνονται από **πολλαπλούς προσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες** και όχι μόνο από το φύλο. Οι γυναίκες και τα LGBTQIA+ άτομα, καθώς και όσα έχουν προπονητικούς, διαιτητικούς ή διοικητικούς ρόλους, συναντούν διαφορετικές προσδοκίες και ευκαιρίες ανάλογα με το πώς η ταυτότητα, η αίσθηση του ανήκειν, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και οι πολιτισμικές νόρμες αλληλεπιδρούν εντός των αθλητικών πλαισίων.

Οι δυναμικές αυτές είναι ιδιαίτερα εμφανείς στην καθημερινή πραγματικότητα των προπονητικών ρόλων, όπου το φύλο, τα πρότυπα ηγεσίας, η οργανωτική κουλτούρα και η προσωπική ταυτότητα διασταυρώνονται. Η έρευνα δείχνει ότι γυναίκες σε προπονητικούς ρόλους συχνά καλούνται να διαχειριστούν ταυτόχρονα προσδοκίες συμπεριφοράς που **κωδικοποιούνται ως «ανδρικές» και «γυναικείες»**, προκειμένου να γίνουν αποδεκτές, σεβαστές και αποτελεσματικές. Οι προσδοκίες αυτές δεν απορρέουν από την ίδια την προπονητική ιδιότητα, αλλά από **μακροχρόνιες έμφυλες παραδοχές σχετικά με το πώς «πρέπει» να συμπεριφέρονται οι ηγέτες**.

Κεντρικό στοιχείο αυτής της δυναμικής αποτελεί η **συναισθηματική εργασία**, δηλαδή η σκόπιμη ρύθμιση των προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων άλλων, ώστε να ανταποκρίνονται στις οργανωτικές προσδοκίες (Porter & Spence, 2022). Αν και η συναισθηματική εργασία συνδέεται στενά με τη **συναισθηματική νοημοσύνη** — η οποία αφορά την ικανότητα αναγνώρισης, διαχείρισης και δημιουργικής αξιοποίησης των συναισθημάτων — οι διατομεακές πιέσεις συχνά αλλοιώνουν τον σκοπό της. Αντί να ενισχύει την ενσυναίσθηση και την ένταξη, η συναισθηματική νοημοσύνη εργαλειοποιείται: γυναίκες σε προπονητικούς ρόλους καλούνται να τροποποιούν διαρκώς την έκφραση των συναισθημάτων τους για να **προσαρμοστούν** στο περιβάλλον, αντί να την αξιοποιούν για την **υποστήριξη των ατόμων που συμμετέχουν**.

Η δυναμική αυτή αποτυπώνεται εύγλωττα σε μαρτυρίες προπονητικών προσώπων. Όπως ανέφερε ένα άτομο σε προπονητικό ρόλο, **«αισθάνομαι ότι διαμορφώνω στρατηγικά την έμφυλη έκφρασή μου ανάλογα με την περίπτωση για να πετύχω το αποτέλεσμα που επιδιώκω»** — όχι με την έννοια της ανειλικρίνειας, αλλά ως ανάγκη εναλλαγής μεταξύ συμπεριφορών που πολιτισμικά κωδικοποιούνται ως «ανδρικές» (π.χ. αποφασιστικότητα, αυστηρός τόνος, ακόμη και ελεγχόμενη χρήση βωμολοχιών) και εκείνων που κωδικοποιούνται ως «γυναικείες» (π.χ. συναισθηματική ζεστασιά, φροντιστικές χειρονομίες) (Porter & Spence, 2022).

Η συνεχής αυτή αυτοπαρακολούθηση σε συναισθηματικό επίπεδο δεν προκαλεί μόνο ψυχολογική επιβάρυνση, αλλά αποκαλύπτει και το πώς η συναισθηματική νοημοσύνη — που αρχικά νοείται ως εργαλείο ενίσχυσης της συμπερίληψης και της υγιούς ομαδικής κουλτούρας— έχει μετασχηματιστεί σε μηχανισμό επιβίωσης εντός ενός έμφυλα δομημένου συστήματος. Αντί να ενδυναμώνει τα άτομα σε προπονητικούς ρόλους να δημιουργούν υποστηρικτικά περιβάλλοντα, **η απαίτηση για διαρκή «συναισθηματική προσαρμογή» συχνά αναπαράγει την ανισότητα.**

Η κατάσταση αυτή εντείνεται από αυτό που η βιβλιογραφία περιγράφει ως «**διπλό δεσμό**» (double bind): γυναίκες σε προπονητικούς ρόλους αντιμετωπίζουν αρνητική αξιολόγηση ανεξαρτήτως του τρόπου με τον οποίο συμπεριφέρονται. Όταν επιδεικνύουν αποφασιστικότητα ή αυθεντία, συχνά χαρακτηρίζονται ως παραβιάζουσες τις κυρίαρχες «γυναικείες» νόρμες. Όταν, αντίθετα, εκφράζουν ενσυναίσθηση ή υιοθετούν συνεργατικά πρότυπα ηγεσίας, επικρίνονται επειδή δεν ανταποκρίνονται στις «ανδρικά» κωδικοποιημένες προσδοκίες ηγεσίας στον χώρο της προπονητικής (Eagly & Karau, 2002· Burton & Newton, 2021). Έρευνες δείχνουν ότι γυναίκες σε προπονητικούς ρόλους συχνά αναμένεται να επιδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και συναισθηματικής υποστήριξης, ενώ ταυτόχρονα κρίνονται ως «υπερβολικά συναισθηματικές» για να ηγηθούν. Η αντίφαση αυτή αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο οι **έμφυλες προσδοκίες διαμορφώνουν τα επαγγελματικά πρότυπα** και καθιστούν την άσκηση ηγεσίας δυσανάλογα πιο σύνθετη για τις γυναίκες.

Για γυναίκες που ανήκουν ταυτόχρονα και σε μειονοτικές ομάδες —όπως φυλετικοποιημένες γυναίκες, άτομα με ποικιλότητα φύλου ή χαρακτηριστικών φύλου, ή γυναίκες από χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα— ο έλεγχος και η αξιολόγηση ως προς τη συναισθηματική έκφραση, τον επαγγελματισμό και την ικανότητα ηγεσίας εντείνονται ακόμη περισσότερο.

0.3.6 Συμπέρασμα

Ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικό περιβάλλον μπορεί να αναδυθεί μόνο **όταν οι θεσμικοί δεσμεύονται να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν** τους σύνθετους και **διασταυρούμενους παράγοντες που διαμορφώνουν τις εμπειρίες των ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό.** Αυτό προϋποθέτει τη μετάβαση από συμβολικές κινήσεις σε πρακτικές που διασφαλίζουν την αξιοπρέπεια, την ιστιμμία και τα ανθρώπινα δικαιώματα σε όλους τους αθλητικούς χώρους. Όπως καταδεικνύουν τα παραδείγματα του παρόντος κειμένου, ο **αποκλεισμός** στον αθλητισμό σπάνια οφείλεται σε έναν μόνο παράγοντα: **παράγεται μέσα από την αλληλεπίδραση έμφυλων νορμών, οργανωτικών κουλτουρών, συστημικών προκαταλήψεων, επιβλαβούς γλώσσας και διακριτικών πολιτικών.** Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί διαρκή οργανωσιακή νοημοσύνη, διαφανή λογοδοσία και προθυμία αμφισβήτησης μακροχρόνιων παραδοχών που έχουν κανονικοποιήσει την ανισότητα. Όταν οι αθλητικοί οργανισμοί ενσωματώνουν τη μάθηση, την προσαρμοστικότητα και την πολιτισμική επίγνωση στις δομές τους, δημιουργούν περιβάλλοντα στα οποία μπορούν να ευημερούν όλα τα άτομα — και όχι μόνο όσα ανταποκρίνονται σε παραδοσιακές νόρμες.

Η δημιουργία τέτοιων περιβαλλόντων αποτελεί ταυτόχρονα ηθική υποχρέωση και στρατηγική επένδυση για το μέλλον του αθλητισμού. **Τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και όσα έχουν προπονητικούς, διαιτητικούς ή διοικητικούς ρόλους,** λειτουργούν ως **διαμορφωτές κοινωνικών προτύπων,** επηρεάζοντας τις δημόσιες αντιλήψεις και τις επόμενες γενιές. Η δυνατότητά τους να δρουν με ασφάλεια, αυθεντικότητα και αυτοπεποίθηση εξαρτάται από το κατά πόσο τα αθλητικά συστήματα υποστηρίζουν τη διαφορετικότητα αντί να τη ρυθμίζουν ή να την καταστέλλουν. Στο μέλλον, ο αθλητισμός οφείλει να υιοθετήσει μια προσέγγιση που αναγνωρίζει τις ποικίλες ανάγκες και εμπειρίες των ατόμων και ενισχύει τον συνεχή αναστοχασμό και τη μάθηση σε οργανωτικό επίπεδο. Οι πολιτικές, οι πρακτικές και οι πολιτισμικές νόρμες πρέπει να διαμορφώνονται με βάση τις βιωμένες πραγματικότητες που αντιμετωπίζουν τα άτομα στον καθημερινό αθλητικό τους χώρο. Μόνο τότε ο αθλητισμός μπορεί να εκπληρώσει το δυναμικό του







ως χώρος του ανήκειν, της προσωπικής εξέλιξης και της συλλογικής ευημερίας, όπου η ένταξη δεν αποτελεί εξαίρεση ή ξεχωριστή διαδρομή, αλλά θεμέλιο ολόκληρου του συστήματος.

0.4 Δραστηριότητες Ενότητας

Δραστηριότητα 0.1 ΒΡΕΣ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ...

Δραστηριότητα 0.2 ΧΑΡΤΗΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥ

Δραστηριότητα 0.3 ΓΡΑΜΜΗ ΑΞΙΩΝ

Δραστηριότητα 0.1	Βρες κάποιο άτομο που...
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Μια γρήγορη δραστηριότητα γνωριμίας, όπου τα άτομα που συμμετέχουν κινούνται στο δωμάτιο για να βρουν συνομηλίκους που ταιριάζουν με σύντομες δηλώσεις σχετικές με την ένταξη. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη συζήτηση, εισάγει βασικές ιδέες ένταξης και δίνει στα άτομα που συντονίζουν μια γρήγορη, μη παρεμβατική εικόνα του πόσο εξοικειωμένα και άνετα είναι τα άτομα που συμμετέχουν με τις πρακτικές ένταξης. Κύρια θέματα: ένταξη, ενσυναίσθηση, εμπειρία μικτού φύλου, πρακτική κατά των διακρίσεων, υποστηρικτική συμπεριφορά προς άτομα διαφορετικού φύλου και LGBTQIA+. Μεθοδολογία: ενεργητική δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου + σύντομη ομαδική ανασκόπηση.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>20–30 λεπτά συνολικά (10–15 λεπτά κοινωνικοποίηση, 10–15 λεπτά ομαδική ανασκόπηση).</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Ιδανικός: 8–30 (ελάχιστος 6, μέγιστος 40). Αν ο αριθμός είναι μεγαλύτερος, πραγματοποιήστε την δραστηριότητα σε μικρότερες υποομάδες.</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φύλλο «Βρες κάποιο άτομο που...» (ένα ανά άτομο), σε μορφή πίνακα ή λίστας δηλώσεων. 2. Στυλό / μολύβια. 3. Κονκάρδες ονομάτων (προαιρετικά). 4. Χρονόμετρο. 5. Χαρτί flipchart ή πίνακας για σημειώσεις του/της εκπαιδευτή/ριας.
<p>Στόχοι</p> 	<p>Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, τα άτομα που συμμετέχουν θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Έχουν γνωρίσει περισσότερα μέλη της ομάδας και θα έχουν ξεκινήσει συζητήσεις γύρω από την ένταξη. Have met several peers and started conversations about inclusion; • Αναγνωρίζουν καθημερινά παραδείγματα συμπεριληπτικών πρακτικών και φραγμών. • Αναστοχάζονται τη δική τους έκθεση ή/και πρακτική σε θέματα ένταξης. • Ενισχύσουν την ενσυναίσθηση εντός της ομάδας.

Πως να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη



Οδηγίες – Βήμα προς βήμα



1. Διασφάλιση προσβάσιμου χώρου (π.χ. πρόσβαση για αναπηρικά αμαξίδια, επιλογές καθισμάτων).
2. Δυνατότητα υπόδειξης των απαντήσεων με τα αρχικά τους αντί για δημόσιες δηλώσεις, εφόσον το επιθυμεί κάποιο άτομο.
3. Πρόβλεψη ήσυχου χώρου για διάλειμμα, εάν χρειαστεί.
4. Για άτομα με προβλήματα ακοής: ανταλλαγή γραπτών σημειώσεων ή ζωντανός υποτιτλισμός· για μη φυσικούς/ές ομιλητές/τριες της γλώσσας: κάρτες μετάφρασης ή εργασία σε δίγλωσσα ζευγάρια.
5. Ρητή επισήμανση ότι δεν επιτρέπεται η αποκάλυψη («outing») ταυτότητας άλλου ατόμου ούτε η αναζήτηση προσωπικών πληροφοριών

Εισαγωγή & κανόνες ασφαλούς χώρου (5 λεπτά): Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας και τους βασικούς κανόνες: εμπιστευτικότητα, σεβασμός, εθελοντική συμμετοχή, αποφυγή αποκάλυψης προσωπικών στοιχείων. Μοιράστε τα φύλλα «Βρες κάποιο άτομο που...» και συλό. Παρουσιάστε ένα σύντομο παράδειγμα (1 λεπτό)

Φάση αλληλεπίδρασης (10–15 λεπτά): τα άτομα κυκλοφορούν στον χώρο και ζητούν από άλλα άτομα να υπογράψουν/μονογράψουν ένα κουτάκι όταν η δήλωση ισχύει για εκείνα. – Ένα άτομο μπορεί να υπογράψει περισσότερα από ένα κουτάκια. – Υπογράφει μόνο εφόσον συναινεί. – Ενθαρρύνονται σύντομες ερωτήσεις παρακολούθησης (π.χ. «Πώς προέκυψε αυτό;»), χωρίς πίεση για προσωπικές λεπτομέρειες.

Συλλογή φύλλων (1 λεπτό). Ο/Η εκπαιδευτής/-ρια παρατηρεί τάσεις ή επιλέγει ανώνυμα ενδιαφέροντα παραδείγματα. **Ολομέλεια & Αναστοχασμός (10–15 λεπτά):** συζήτηση με καθοδηγητικές ερωτήσεις. Καταγραφή βασικών σημείων σε flipchart.

Ενδεικτικές Δηλώσεις «Βρες κάποιο άτομο που...» (Επιλέξτε 12–16 ανάλογα με τον χρόνο):

- Βρες κάποιο άτομο που μπορεί να εξηγήσει τι σημαίνει «ένταξη» στον αθλητισμό.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει προπονήσει μικτές ομάδες φύλου.
- Βρες κάποιο άτομο που πιστεύει ότι η ενσυναίσθηση ενισχύει την ομάδα.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει συμμετάσχει ή οργανώσει μικτό αθλητικό γεγονός.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει συμβάλει στη διαμόρφωση ή εφαρμογή κώδικα δεοντολογίας σε σύλλογο.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει παρατηρήσει (και αμφισβητήσει) υποτιμητική γλώσσα σε προπόνηση.
- Βρες κάποιο άτομο που χρησιμοποιεί συμπεριληπτική γλώσσα στις ομαδικές επικοινωνίες ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει συλλέξει ή χρησιμοποιήσει δεδομένα καταναμεμημένα κατά φύλο στον σύλλογό του.
- Βρες κάποιο άτομο που θα προσφερόταν να καθοδηγήσει έναν/μία νέο/-α προπονητή/-ρια από υποεκπροσωπούμενη ομάδα.
- Βρες κάποιο άτομο που έχει παρακολουθήσει εκπαίδευση σε θέματα προστασίας ή ένταξης.

Συμβουλές και συζήτηση



Πως να πραγματοποιήσετε την δραστηριότητα διαδικτυακά



Θεωρία / Ιστορικό



Ανασκόπηση



Πηγές



- Βρες κάποιο άτομο που έχει δει μέλος ομάδας να αποκλείεται λόγω ταυτότητας.
- Βρες κάποιο άτομο που πιστεύει ότι ο σύλλογός του είναι φιλόξενος για όλους.
- Βρες κάποιο άτομο που θεωρεί ότι η απεικόνιση στα μέσα επηρεάζει την εικόνα του αθλήματός του.
- Ενθαρρύνετε σύντομη ερώτηση παρακολούθησης μετά την υπογραφή (π.χ. «Τι σε βοήθησε να το κάνεις αυτό;»). Αυτό ενισχύει τη σύνδεση, ενώ παραμένει σύντομο.
- Εάν κάποιο άτομο έχει υπογράψει πολλά κουτάκια, μπορεί να μοιραστεί ένα παράδειγμα στην ολομέλεια, αλλά μόνο εάν αισθάνεται άνετα.
- Υπενθυμίστε ότι η δραστηριότητα έχει ως στόχο την χαρτογράφηση εμπειριών και στάσεων, δεν «αξιολογεί» τους ανθρώπους. Δεν υπάρχουν σωστές/λάθος απαντήσεις.

Δεν εφαρμόζεται

Βασίζεται στη Θεωρία Διομαδικής Επαφής (Allport, 1954): η θετική, δομημένη επαφή μεταξύ διαφορετικών ομάδων μειώνει τις προκαταλήψεις και ενισχύει την ενσυναίσθηση. Οι δραστηριότητες γνωριμίας και κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν στη δημιουργία εμπιστοσύνης και στη μείωση του άγχους μεταξύ ομάδων — προϋποθέσεις για ουσιαστική εργασία ένταξης. Η δραστηριότητα λειτουργεί επίσης ως ελαφριά, συμμετοχική αποτύπωση αναγκών: αναδεικνύει υπάρχουσες δυνάμεις (π.χ. μέντορες, πολιτικές) και κενά (π.χ. έλλειψη εκπαίδευσης, συχνότητα υποτιμητικής γλώσσας).

- Ποιες δηλώσεις ήταν εύκολο να βρουν υπογραφές; Ποιες δύσκολο; Τι μας δείχνει αυτό;
- Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε στις απαντήσεις που συλλέξατε;
- Πού εντοπίζετε δυνατά σημεία στην ομάδα/στον σύλλογο; Πού υπάρχουν κενά;
- Ποια μικρή ενέργεια θα μπορούσατε να αναλάβετε αυτή την εβδομάδα για να ενισχύσετε την ένταξη; Πόσο άνετα αισθάνεστε να μιλήσετε όταν ακούτε υποτιμητική ή αποκλειστική γλώσσα; Τι θα σας βοηθούσε να νιώσετε μεγαλύτερη άνεση;

Προσαρμοσμένο από τυπικές δραστηριότητες icebreaker για την ένταξη και τις αρχές της θεωρίας διομαδικής επαφής (Allport, 1954)

Δραστηριότητα 0.2 Χάρτης Ασφαλούς Χώρου: Αρχές για μια Επικοινωνία που Βασίζεται στον Σεβασμό και την Ένταξη

Επισκόπηση



Αυτή η δραστηριότητα καθοδηγεί τα συμμετέχοντα άτομα στη συν-δημιουργία ενός κοινού συνόλου αρχών που εξασφαλίζουν σεβασμό στην επικοινωνία, ψυχολογική ασφάλεια και ένταξη στο περιβάλλον της εκπαίδευσης. Ενθαρρύνει τα άτομα να αναστοχαστούν σχετικά με το τι σημαίνει για αυτά η υποστήριξη, ο σεβασμός και η ασφάλεια, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Η δραστηριότητα καλύπτει θέματα όπως η ένταξη, η πρόληψη των διακρίσεων, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση, η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ο σεβασμός στον διάλογο. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει ανταλλαγή ιδεών, διευκόλυνση της ομαδικής συζήτησης και συλλογική λήψη αποφάσεων.

20–30 λεπτά συνολικά.

Διάρκεια



Αριθμός συμμετεχόντων



Ιδανικός: 10–20 άτομα
(ελάχιστος 6, μέγιστος 30)

Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;



Άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Απαιτούμενα υλικά



- Πίνακας παρουσιάσεων ή μεγάλα φύλλα χαρτιού
- Μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητα σημειώματα (προαιρετικά)
- Κολλητική ταινία ή μαγνήτες για την ανάρτηση του τελικού χάρτη
- Έντυπη ή ψηφιακή έκδοση του καταλόγου μη διακρίσεων της ΔΟΕ (προαιρετική αναφορά)

Στόχοι



Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, τα άτομα που συμμετέχουν θα:

- Ορίσουν τι σημαίνει σεβασμός και συμπεριληπτική επικοινωνία.
- Κατανοήσουν ποιες συμπεριφορές συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ψυχολογικά ασφαλούς περιβάλλοντος.
- Προσδιορίσουν κοινές προσδοκίες που υποστηρίζουν τη διαφορετικότητα και αποτρέπουν τις διακρίσεις.
- Ενισχύσουν τη συνοχή της ομάδας και την αμοιβαία εμπιστοσύνη.
- Δημιουργήσουν έναν ορατό χάρτη που μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης ως οδηγός συμπεριφοράς.
- Κινητικές δυσκολίες: Διασφαλίστε καθιστή και εύκολη πρόσβαση στα υλικά· τα άτομα που συντονίζουν μπορούν να συλλέγουν συνεισφορές εκ μέρους των συμμετεχόντων ατόμων, εφόσον χρειάζεται.
- Οπτικές δυσκολίες: Διαβάζετε δυνατά κάθε συμβολή· παρέχετε ψηφιακή ή μεγαλογράμματη έκδοση του χάρτη/κειμένου.

Πως να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη



Οδηγίες – Βήμα προς βήμα



Συμβουλές και συζήτηση



Πως να πραγματοποιήσετε

- Ακουστικές δυσκολίες: Χρησιμοποιείτε γραπτές σημειώσεις ή κοινή οθόνη προβολής· διασφαλίστε ότι όλα τα άτομα μιλούν καθαρά και κοιτούν προς την ομάδα.
- Γνωστικές δυσκολίες: Χρησιμοποιείτε απλή και σαφή γλώσσα· συνοψίζετε τα βασικά σημεία· επιβεβαιώνετε συχνά την κατανόηση.
- Παρέχετε επιπλέον χρόνο όπου απαιτείται και δώστε τη δυνατότητα ανώνυμης συνεισφοράς μέσω αυτοκόλλητων σημειώσεων.

- **Εισαγωγή (2 λεπτά)**

Εξηγήστε ότι ο στόχος είναι να καθορίσετε συλλογικά τι κάνει έναν χώρο ασφαλή, σεβαστό και χωρίς αποκλεισμούς.

- **Ανταλλαγή Ιδεών (5–7 λεπτά)**

Ρωτήστε τα συμμετέχοντα άτομα:

ο “Τι σας κάνει να νιώθετε σεβαστά;”

ο “Τι σας κάνει να νιώθετε ασφάλεια ώστε να μιλάτε ανοιχτά;”

ο “Ποιες συμπεριφορές υποστηρίζουν την ένταξη και τη δικαιοσύνη;” Τα ίδια μοιράζονται τις ιδέες τους φωναχτά ή τις γράφουν σε αυτοκόλλητα σημειώματα.

- **Συγκέντρωση και ομαδοποίηση ιδεών (5 λεπτά)**

Ομαδοποιήστε παρόμοιες ιδέες (π.χ. ενσυναίσθηση, εμπιστευτικότητα, ενεργητική ακρόαση, απουσία κρίσης, σεβαστή γλώσσα).

- **Σύνταξη του Χάρτη (7–8 λεπτά)**

Συμφωνήστε ως ομάδα σε 5–7 κατευθυντήριες αρχές, όπως:

ο Ακούτε ενεργά, χωρίς να διακόπτετε.

ο Αποφεύγετε υποθέσεις και κριτική διάθεση.

ο Σέβεστε την εμπιστευτικότητα. ο Χρησιμοποιείτε συμπεριληπτική γλώσσα.

ο Διασφαλίζετε ίσο χρόνο έκφρασης για όλα τα άτομα.

ο Αμφισβητείτε διακριτικές συμπεριφορές με σεβασμό.

ο Έχετε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι λέξεις και οι πράξεις σας επηρεάζουν τα άλλα άτομα.

- **Δέσμευση (3 λεπτά)**

Καλέστε τα άτομα που συμμετέχουν να υπογράψουν τον Χάρτη ως συμβολική δέσμευση για την τήρηση

- **Προβολή του Χάρτη (1 λεπτό)**

Τοποθετήστε τον Χάρτη σε εμφανές σημείο στον χώρο, ώστε να καθοδηγεί τις μελλοντικές συζητήσεις.

1. Ενθαρρύνετε τις πιο ήσυχες φωνές, δίνοντας τη δυνατότητα συνεισφοράς με πολλαπλούς τρόπους (προφορικά, γραπτά, μέσω χειρονομιών).
2. Σε περίπτωση διαφωνιών, δώστε το παράδειγμα μη συγκρουσιακής και σεβαστικής επικοινωνίας.
3. Επανέρχεται στον Χάρτη κάθε φορά που η ομάδα συζητά ευαίσθητα ζητήματα, όπως φύλο, διακρίσεις ή ένταξη.
4. Υπενθυμίζετε ότι ο Χάρτης μπορεί να επικαιροποιείται και ότι τα μαθησιακά περιβάλλοντα εξελίσσονται διαρκώς.

Για να χρησιμοποιήσετε το Χάρτη Ασφαλούς Χώρου online, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πλατφόρμες συνεργασίας σε πραγματικό χρόνο, όπως:

την δραστηριότητα
διαδικτυακά



- Mentimeter (www.mentimeter.com)
- Slido (www.slido.com)
- AnswerGarden (www.answergarden.ch)
- WordClouds.com (με κοινόχρηστο σύνδεσμο)

Βήματα για την online έκδοση:

1. Δημιουργήστε μια ερώτηση Word-Cloud

Ορίστε μια προτροπή όπως: «Γράψτε μια λέξη ή μια σύντομη φράση που περιγράφει τι σας κάνει να νιώθετε ασφάλεια, σεβασμό ή ότι ανήκετε σε μια ομάδα».

2. **Μοιραστείτε τον σύνδεσμο στην online συνάντηση**
Επικολλήστε τον σύνδεσμο word-cloud στο chat (π.χ., Zoom, MS Teams, Google Meet).

3. Τα άτομα που συμμετέχουν υποβάλλουν τις λέξεις τους

Κάθε άτομο προσθέτει 1–3 λέξεις. Το cloud ενημερώνεται ζωντανά και επισημαίνει οπτικά τις πιο επαναλαμβανόμενες έννοιες (π.χ. «σεβασμός», «ακρόαση», «εμπιστευτικότητα»).

4. Συζητήστε το Word Cloud

Χρησιμοποιήστε το οπτικό αποτέλεσμα ως αφετηρία για να συμφωνήσετε τους κανόνες της ομάδας. Προσδιορίστε τα 5–7 ισχυρότερα θέματα που προέκυψαν.

5. Συν-δημιουργήστε ένα ψηφιακό χάρτη

Το άτομο που συντονίζει πληκτρολογεί τις επιλεγμένες αρχές σε κοινόχρηστη διαφάνεια ή σε συνεργατικό πίνακα.

6. Συμβολική Υπογραφή

Τα άτομα που συμμετέχουν «υπογράφουν» συμβολικά με έναν από τους εξής τρόπους:

ο προσθέτοντας το όνομά τους στο κοινό έγγραφο,

ο επιλέγοντας ένα emoji αντίδρασης, ή

ο αναρτώντας τη φράση «Συμφωνώ» στο πεδίο συνομιλίας (chat).

Η έννοια του «ασφαλούς χώρου» βασίζεται στη θεωρία της ψυχολογικής ασφάλειας (Edmondson, 1999), σύμφωνα με την οποία τα άτομα χρειάζεται να αισθάνονται σεβαστά, να ακούγονται και να είναι απαλλαγμένα από χλευασμό προκειμένου να συμμετέχουν ουσιαστικά. Τα πλαίσια συμπεριληπτικής επικοινωνίας στον αθλητισμό αναδεικνύουν τον ρόλο των κοινών κανόνων, της ενσυναίσθησης και της μη διάκρισης στην πρόληψη του αποκλεισμού, της βλάβης που βασίζεται στην ταυτότητα και των ανισοροπιών εξουσίας. Η συν-διαμόρφωση συμφωνιών ενισχύει την αίσθηση ιδιοκτησίας, τη λογοδοσία και τη συνοχή της ομάδας.

1. Ποια αρχή θεωρείτε πιο σημαντική και γιατί;
2. Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε κατά τη συζήτηση;
3. Πώς μπορούν αυτές οι αρχές να συμβάλουν στην πρόληψη των διακρίσεων;
4. Ποιες συμπεριφορές ενδέχεται να είναι πιο δύσκολο να εφαρμόζονται με συνέπεια;
5. Πώς θα υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας τη δέσμευση σε αυτόν τον Χάρτη;

Προσαρμοσμένο από πρακτικές δημιουργίας ασφαλούς χώρου και ομαδικών συμφωνιών που χρησιμοποιούνται σε εκπαιδευσεις ένταξης, αθλητικής εκπαίδευσης και διευκόλυνσης με προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα. Επηρεασμένο από το πλαίσιο ψυχολογικής

Θεωρία / Ιστορικό



Ανασκόπηση



Πηγές



Δραστηριότητα 0.3 Γραμμή αξιών: Εξερεύνηση πεποιθήσεων και προοπτικών στον αθλητισμό

Επισκόπηση



Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα άτομα που συμμετέχουν να εξερευνήσουν τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους σε σχέση με την ένταξη, τη διάκριση, την ηγεσία και την ασφάλεια στον αθλητισμό. Τα συμμετέχοντα άτομα τοποθετούνται φυσικά σε μια γραμμή μεταξύ «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ» σε απάντηση σε δηλώσεις σχετικά με το φύλο, την ταυτότητα, τη διάκριση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ομαδική κουλτούρα.

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον προβληματισμό, τον διάλογο και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαφορετικές προοπτικές μέσα στην ομάδα. Χρησιμοποιεί βιωματική μάθηση, οπτική έκφραση αξιών και καθοδηγούμενη ομαδική συζήτηση.

Διάρκεια



30 λεπτά συνολικά.

Αριθμός συμμετεχόντων



Ελάχιστος: 10
Μέγιστος: 25

Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;



Άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Απαιτούμενα υλικά



- Μακρύ κομμάτι ταινίας στο πάτωμα (ή σχοινί) για να σηματοδοτήσει τη γραμμή των αξιών
- Πινακίδες με τις ενδείξεις ΣΥΜΦΩΝΩ και ΔΙΑΦΩΝΩ
- Εκτυπωμένες δηλώσεις (5–7)
- Προαιρετικά: αυτοκόλλητα σημειώματα και μαρκαδόροι

Στόχοι



Τα άτομα που συμμετέχουν θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν και εκφράζουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με την ένταξη, τη διάκριση, τα πρότυπα φύλου και την ασφάλεια στον αθλητισμό.
- Αναπτύσσουν ενσυναίσθηση ακούγοντας διαφορετικές απόψεις μέσα στην ομάδα.
- Σκεφτούν πώς οι προσωπικές αξίες επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων, την κουλτούρα της ομάδας και την ηγεσία.
- Ενισχύσουν τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως η αυτογνωσία και η κοινωνική συνείδηση.
- Για άτομα με κινητικές αναπηρίες: Δώστε τη δυνατότητα να δείξουν ή να δηλώσουν προφορικά τη θέση τους («συμφωνώ κυρίως», «ουδέτερα», «διαφωνώ κυρίως»).

Πως να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη

Οδηγίες – Βήμα προς βήμα



- Για άτομα με οπτική αναπηρία ή χαμηλή όραση: Διαβάζετε καθαρά κάθε δήλωση και περιγράφετε προφορικά την κλίμακα ΣΥΜΦΩΝΩ–ΔΙΑΦΩΝΩ.
 - Για άτομα με προβλήματα ακοής: Παρέχετε έντυπες δηλώσεις και οπτικά βοηθήματα.
 - Για άτομα με γνωστικές ή γλωσσικές δυσκολίες: Απλοποιείτε τις δηλώσεις ή προσφέρετε σύντομες διευκρινίσεις.
 - Διασφαλίστε ότι ο χώρος είναι φυσικά ασφαλής και προσβάσιμος για μετακίνηση κατά μήκος της γραμμής.
1. **Προετοιμάστε τον χώρο** τοποθετώντας ταινία στο δάπεδο ώστε να σχηματίζεται μια ευθεία γραμμή. Σημειώστε το ένα άκρο ως **ΣΥΜΦΩΝΩ** και το άλλο ως **ΔΙΑΦΩΝΩ**.
 2. **Εξηγήστε τους κανόνες:**
 - Τα άτομα που συμμετέχουν τοποθετούνται οπουδήποτε πάνω στη γραμμή, ανάλογα με το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους με τη δήλωση.
 - Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.
 - Η μετακίνηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ενθαρρύνεται, εφόσον επηρεαστούν από τις απόψεις άλλων.
 3. **Διαβάστε την πρώτη δήλωση δυνατά** και δώστε 10 δευτερόλεπτα για επιλογή θέσης.
 4. **Προσκαλέστε εθελοντικά άτομα** από διαφορετικά σημεία της γραμμής να εξηγήσουν σύντομα την επιλογή τους.
 2. **Ενθαρρύνετε τη μετακίνηση:** Ρωτήστε αν κάποια άτομα επιθυμούν να αλλάξουν θέση μετά την ακρόαση άλλων απόψεων και ζητήστε τους να εξηγήσουν τον λόγο.
 3. **Επαναλάβετε** τη διαδικασία με τις υπόλοιπες δηλώσεις.
 4. **Διευκολύνετε την ομαδική αναστοχασμό** μετά την τελική δήλωση.

Προτεινόμενες δηλώσεις:

- «Όλα τα άτομα αισθάνονται ασφαλή στον αθλητισμό.»
- «Το φύλο δεν θα πρέπει ποτέ να περιορίζει ευκαιρίες ηγεσίας.»
- «Η ενσυναίσθηση είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική δύναμη.»
- «Η αντίδραση απέναντι στις διακρίσεις αποτελεί ευθύνη όλων στον αθλητισμό.»
- «Η γλώσσα που χρησιμοποιείται στον αθλητισμό επηρεάζει το κατά πόσο τα άτομα αισθάνονται συμπεριλαμβανόμενα.»
- «Η κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης επηρεάζει τις διακρίσεις στον αθλητισμό.»
- «Οι αθλητικοί οργανισμοί πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες των ατόμων που συμμετέχουν — όχι το αντίστροφο.»
- «Η επιβλαβής γλώσσα στον αθλητισμό είναι εξίσου βλαπτική με τη σωματική βία.»
- «Τα μέσα ενημέρωσης πρέπει να λογοδοτούν για τον τρόπο που παρουσιάζουν τα άτομα στον αθλητισμό.»
- «Οι γυναίκες και τα LGBTQIA+ άτομα αντιμετωπίζονται δίκαια στον κυρίαρχο αθλητισμό.»

Συμβουλές και
συζήτηση



Πως να
πραγματοποιήσετε

- «Τα άτομα με προπονητικούς ρόλους θα πρέπει να λαμβάνουν υποχρεωτική εκπαίδευση σε θέματα διαφορετικότητας και ένταξης.»
 - «Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι εξίσου σημαντική με τις τεχνικές δεξιότητες στην προπονητική.»
 - «Κανένα άτομο δεν θα πρέπει να πιέζεται να αλλάξει το σώμα του για να αγωνιστεί.»
 - «Μια ομάδα δεν μπορεί να είναι συμπεριληπτική χωρίς να αμφισβητεί ενεργά τα στερεότυπα.»
 - «Η ποικιλομορφία στην ηγεσία ενισχύει τους αθλητικούς οργανισμούς.»
 - «Η διατομεακότητα θα πρέπει να αποτελεί μέρος κάθε πολιτικής προστασίας (safeguarding).»
 - «Τα μέλη μιας ομάδας επηρεάζουν την ένταξη περισσότερο από ό,τι οι οργανωτικές πολιτικές.»
 - «Η γλώσσα που χρησιμοποιείται στα αποδυτήρια επηρεάζει το συνολικό κλίμα της ομάδας.»
 - «Η δημιουργία ασφαλών περιβαλλόντων στον αθλητισμό αποτελεί ευθύνη όλων.»
 - «Τα άτομα με προπονητικούς ρόλους πρέπει να αποτελούν πρότυπα συμπεριληπτικής συμπεριφοράς εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου.»
 - «Η ταυτότητα ενός ατόμου δεν επηρεάζει την αθλητική του αξία.»
 - «Τα αθλητικά μέσα ενημέρωσης αναπαράγουν έμφυλα στερεότυπα.»
 - «Οι γυναίκες σε προπονητικούς ρόλους υπόκεινται σε αυστηρότερο έλεγχο από τους άνδρες.»
 - «Τα LGBTQIA+ άτομα δεν θα έπρεπε να χρειάζονται ξεχωριστούς αθλητικούς χώρους για να αισθάνονται ασφάλεια.»
 - «Η ποικιλομορφία ενισχύει την απόδοση της ομάδας.»
 - «Η σεβαστική επικοινωνία πρέπει να αποτελεί βασική δεξιότητα στον αθλητισμό.»
 - Ενθαρρύνετε την ενεργητική ακρόαση, όχι debate.
 - Εάν τα άτομα που συμμετέχουν υιοθετήσουν αμυντική στάση, επαναφέρετε την προσοχή στις αξίες και όχι στην προσωπική δικαιολογία («Ποιες πεποιθήσεις διαμορφώνουν αυτή την άποψη;»).
 - Κανονικοποιήστε τις διαφορές («Είναι φυσικό να έχουμε διαφορετικές απόψεις — γι' αυτό και η δραστηριότητα αυτή είναι σημαντική»).
 - Φροντίστε να μην κυριαρχεί κανένα άτομο. Προσκαλέστε σκόπιμα τα πιο ήσυχα άτομα να εκφράσουν την άποψή τους.
 - Χρησιμοποιήστε την άσκηση για να συνδέσετε τις ατομικές πεποιθήσεις με τους οργανωτικούς κανόνες και τη διατομεακότητα.
 - Αποφύγετε τις επικριτικές αντιδράσεις. Ο στόχος είναι η εξερεύνηση, όχι η πειθώ.
- Χρησιμοποιήστε ένα διαδραστικό εργαλείο όπως:
- **Mentimeter** (Λειτουργία κλίμακας ή ρυθμιστικού)
 - **Slido**

την δραστηριότητα
διαδικτυακά



Θεωρία / Ιστορικό



Ανασκόπηση



Πηγές



- **Poll Everywhere (κλίμακα Likert)**

Βήματα για την ηλεκτρονική εκδοχή:

1. Μοιραστείτε έναν σύνδεσμο για τον πίνακα Mentimeter/Slido που εμφανίζει μια κλίμακα από **0 (Διαφωνώ)** έως **10 (Συμφωνώ)**.
2. Διαβάστε τις δηλώσεις δυνατά. Τα άτομα που συμμετέχουν ψηφίζουν ανώνυμα.
3. Εμφανίστε τα αποτελέσματα ζωντανά ως οπτική κατανομή κλίμακας (ράβδοι, κουκκίδες, σύννεφα λέξεων αν χρησιμοποιείτε σύντομες αιτιολογήσεις).
4. Προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις τους μέσω μικροφώνου ή συνομιλίας.
5. Επαναλάβετε για όλες τις δηλώσεις.

Βασίζεται στον εποικοδομισμό: οι άνθρωποι μαθαίνουν αναστοχάζοντας τις εμπειρίες τους.

Χρησιμοποιεί τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, όπου τα άτομα που συμμετέχουν μαθαίνουν παρατηρώντας τη συλλογιστική των άλλων. Υποστηρίζει την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, ιδιαίτερα της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης.

Ενθαρρύνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι έμφυλες νόρμες, η ταυτότητα και η δυναμική της εξουσίας διασταυρώνονται με τις προσωπικές πεποιθήσεις (πλαίσιο διατομεακότητας).

- Ποιες δηλώσεις ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να τοποθετηθείτε; Γιατί;
- Αλλάξατε θέση σε κάποιο σημείο; Τι επηρέασε αυτή τη μετακίνηση;
- Πώς νιώσατε ακούγοντας απόψεις που διέφεραν από τις δικές σας;
- Τι αποκαλύπτει αυτή η δραστηριότητα σχετικά με την ποικιλομορφία εμπειριών στον αθλητισμό;
- Πώς μπορεί η συναισθηματική νοημοσύνη να συμβάλει στη δημιουργία ασφαλέστερων και πιο συμπεριληπτικών αθλητικών περιβαλλόντων;
- Ποιες πρακτικές ενέργειες μπορούμε να αναλάβουμε μετά την αναγνώριση αυτών των διαφορών;

Προσαρμοσμένο από δραστηριότητες αποσαφήνισης αξιών και κοινωνικής μάθησης που χρησιμοποιούνται σε εκπαιδευσεις ισότητας, προστασίας (safeguarding) και διαφορετικότητας.

Βασίζεται στη θεωρία της διατομεακότητας (Crenshaw), στα μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman) και στη σχετική βιβλιογραφία για τη συμπεριληπτική προπονητική.

0.5 Σύντομα κουίζ και δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης

Οδηγίες:

Για κάθε δήλωση, αξιολογήστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε σε μια κλίμακα από 1 έως 5, όπου: 1 = Διαφωνώ απόλυτα • 2 = Διαφωνώ • 3 = Ουδέτερος • 4 = Συμφωνώ • 5 = Συμφωνώ απόλυτα

Ενότητα 1: Προσωπικές στάσεις και ευαισθητοποίηση

1. Πιστεύω ότι κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό θα πρέπει να μπορεί να συμμετέχει ανεξαρτήτως φύλου, χαρακτηριστικών φύλου, ταυτότητας φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού.
2. Γνωρίζω πώς εκδηλώνεται η διακριτική συμπεριφορά σε αθλητικά περιβάλλοντα.

3. Κατανοώ πώς τα στερεότυπα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη συμμετοχή και την απόδοση στον αθλητισμό.
4. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση να επισημαίνω ή να αμφισβητώ διακριτικά σχόλια όταν τα ακούω.
5. Αναστοχάζομαι ενεργά πώς οι λέξεις και οι πράξεις μου ενδέχεται να επηρεάζουν άλλα άτομα.

Ενότητα 2: Εμπειρίες Ένταξης ή Αποκλεισμού

6. Αισθάνομαι ασφαλής να εκφράζω την ταυτότητά μου (φύλο, σεξουαλικότητα, πολιτισμικό υπόβαθρο, θρησκεία) στο αθλητικό περιβάλλον.
7. Αισθάνομαι άνετα να αναφέρω περιστατικά διάκρισης ή παρενόχλησης εάν προκύψουν.

Ενότητα 3: Ομαδική Κουλτούρα και Επικοινωνία

8. Η ομάδα μου χρησιμοποιεί συμπεριληπτική και σεβαστική γλώσσα.
9. Επιβλαβή αστεία ή σχόλια (σεξιστικά, ομοφοβικά, τρανσφοβικά, ρατσιστικά) δεν γίνονται ανεκτά στην ομάδα μου.
10. Τα μέλη της ομάδας υποστηρίζουν το ένα το άλλο ανεξαρτήτως διαφορών στην ταυτότητα.
11. Τα άτομα σε ηγετικούς ή προπονητικούς ρόλους αποτελούν παράδειγμα προώθησης της δικαιοσύνης και της ένταξης.
12. Συγκρούσεις ή περιστατικά που σχετίζονται με διακρίσεις αντιμετωπίζονται κατάλληλα.

Ενότητα 4: Θεσμική Υποστήριξη και Προστασία (Safeguarding)

13. Γνωρίζω τις πολιτικές που εφαρμόζει ο οργανισμός μου για την προστασία από διακρίσεις.
14. Οι μηχανισμοί αναφοράς είναι σαφείς, προσβάσιμοι και εμπιστευτικοί.
15. Πιστεύω ότι ο οργανισμός μου ανταποκρίνεται αποτελεσματικά όταν ανακύπτουν ζητήματα διάκρισης.
16. Έχω λάβει εκπαίδευση ή ενημέρωση σχετικά με θέματα ένταξης, διαφορετικότητας και προστασίας.
17. Θεωρώ ότι ο οργανισμός εργάζεται ενεργά για τη δημιουργία ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος για όλα τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό.

Ενότητα 5: Διατομεακότητα και Ευαισθησία στη Διαφορετικότητα

18. Κατανοώ ότι άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό μπορεί να αντιμετωπίζουν πολλαπλές μορφές διάκρισης ταυτόχρονα (π.χ. φύλο + φυλή + σεξουαλικότητα).
19. Προσπαθώ να λαμβάνω υπόψη πώς το διαφορετικό υπόβαθρο των μελών της ομάδας μπορεί να επηρεάζει την εμπειρία τους στον αθλητισμό.
20. Κατανοώ ότι η γλώσσα και η συμπεριφορά μπορεί να έχουν διαφορετικό αντίκτυπο ανάλογα με την ταυτότητα ενός ατόμου.
21. Πιστεύω ότι άτομα με προπονητικούς και διοικητικούς ρόλους θα πρέπει να λαμβάνουν εκπαίδευση σε θέματα διαθεματικότητας και συμπεριληπτικής συμπεριφοράς.
22. Αισθάνομαι ότι ο αθλητικός οργανισμός αναγνωρίζει και σέβεται τη διαφορετικότητα ταυτοτήτων και εμπειριών.

Βαθμολόγηση

100–110: Υψηλά συμπεριληπτικό περιβάλλον

80–99: Μέτρια συμπεριληπτικό, απαιτείται δομημένη βελτίωση

50–79: Παρουσία κινδύνων αποκλεισμού, απαιτείται στοχευμένη παρέμβαση

≤49: Υψηλός κίνδυνος διακρίσεων, απαιτείται άμεση δράση

Ενότητα 1 Εισαγωγή στο (κοινωνικό) φύλο και βασικές έννοιες

1.1 Τι θα μάθετε;

Για να κατανοήσετε το εύρος αυτής της ενότητας, είναι πρώτα απαραίτητο να **αναγνωρίσετε τη σεξουαλικότητα ως μέρος της ταυτότητάς μας από ψυχολογική, πολιτισμική, κοινωνική και πολιτική άποψη**. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, το φύλο εμφανίζεται ως μια πολιτισμική κατασκευή που καθορίζει κοινούς ρόλους και στερεότυπα. Η κατανόηση της σεξουαλικότητας στην πλήρη έννοια της περιλαμβάνει επίσης την αναγνώριση ότι η ένταξη σε ένα **φύλο** (άνδρας, γυναίκα ή άλλο) **δεν είναι μια κατηγορία που καθορίζεται από τη βιολογία, αλλά από κοινωνικά μαθημένες συμπεριφορές, πεποιθήσεις και ρόλους**.

Οι ρόλοι των φύλων επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, τον τρόπο με τον οποίο ζούμε στην κοινωνία και ποιες πρακτικές διευκολύνονται ή παρεμποδίζονται. Αν και αυτοί οι πολλαπλοί καθοριστικοί παράγοντες μπορεί να αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες ορισμένων ανθρώπων, συχνά δεν αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες πολλών άλλων. **Μετατρέπονται σε στερεότυπα** όταν παγιώνονται ως σταθερές πεποιθήσεις που επιδιώκουν να ορίσουν μια υποτιθέμενη “κανονικότητα”. Αυτή η **διαδικασία φυσικοποίησης** έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που αποκλείουν διαφορετικές ταυτότητες και τρόπους ύπαρξης που δεν ταιριάζουν σε αυτήν.

Σε αυτήν την ενότητα, τα άτομα που την αξιοποιούν, **θα βρουν βασικές έννοιες που θα τους επιτρέψουν να κατανοήσουν τα θέματα που σχετίζονται με το φύλο με έναν ευρύ και κριτικό τρόπο, ξεκινώντας από ένα θεωρητικό πλαίσιο που αμφισβητεί αυτή την φυσικοποίηση**, δηλαδή ένα πλαίσιο που αποδομεί μια δυαδική, cis-ετεροκανονική και πατριαρχική κατανόηση των υποκειμενικότητων. Ο στόχος είναι να ανοίξουν νέες δυνατότητες που προωθούν την προσβασιμότητα, την ένταξη και την ποικιλομορφία, τόσο στην κοινωνία γενικά όσο και ειδικά στον τομέα του αθλητισμού.

1.2 Εισαγωγή



Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα «**Ποιες είναι οι αντωνυμίες σας**» ως μέσο για να σπάσετε τον πάγο!

Ο αθλητικός χώρος έχει ιστορικά συνδεθεί στενά με την κοινωνικοποίηση των φύλων: οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν από καιρό ταξινομηθεί σύμφωνα με τους κοινωνικά καθιερωμένους ρόλους των φύλων, οι οποίοι έχουν φυσικοποιηθεί στο πλαίσιο ενός **cis-δυναμικού συστήματος φύλου-γενετήσιου** (η πεποίθηση ότι υπάρχουν μόνο 2 φύλα - αρσενικό και θηλυκό - το καθένα από τα οποία αντιστοιχεί σε ένα βιολογικό φύλο) και ενός **ετεροκανονιστικού πλαισίου** (η υπόθεση ότι όλοι οι άνθρωποι είναι, ή πρέπει να είναι, ετεροφυλόφιλοι).

Πεποιθήσεις όπως αυτές διαμορφώνουν την καθημερινή πραγματικότητα και δημιουργούν ανισότητες και διακρίσεις. Αυτή η στερεοτυπική διαίρεση **εμποδίζει την ισότιμη πρόσβαση όλων των ανθρώπων στον αθλητισμό**.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα: ενώ οι πρώτοι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα το 1896, μόλις το 2012, στο Λονδίνο, κάθε εθνική αποστολή περιλάμβανε τουλάχιστον μία γυναίκα (IOC, 2025). Επιπλέον, μόνο στο Τόκιο το 2020 συμμετείχε για πρώτη φορά τρανς αθλήτρια (IOC, 2021). Αυτά τα παραδείγματα υπογραμμίζουν την **κυριαρχία των ανδρών στη συμμετοχή**, παράλληλα με ένα κυρίαρχο μοντέλο cis-ετεροκανονικής αρρενωπότητας.

Επομένως, η προώθηση της ένταξης στον αθλητισμό απαιτεί να ξεκινήσουμε με **την αποδόμηση των στερεοτυπικών ρόλων των φύλων και την ορατοποίηση της σεξουαλικής και της φυλετικής ποικιλομορφίας**, με στόχο την εξάλειψη των φραγμών και των προνομίων που εμποδίζουν την ισότιμη πρόσβαση στον αθλητισμό.

«Οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες και οι άνδρες πιο σκληροί»
«Ένας ομοφυλόφιλος άνδρας δεν είναι αρκετά αρρενωπός»
«Μια τρανς γυναίκα δεν είναι γυναίκα»
«Το ποδόσφαιρο δεν είναι άθλημα για γυναίκες»



Συμβουλές για Εκπαιδευτές/τριες

Δεδομένου ότι τα ζητήματα αυτά είναι βαθιά εσωτερικευμένα και διαμορφώνονται μέσα από μακροχρόνιες κοινωνικές διεργασίες, είναι σημαντικό το έργο του/της εκπαιδευτή/-τριας να μη διεξάγεται με κάθετο ή ιεραρχικό τρόπο, όπου οι έννοιες μεταδίδονται αποκλειστικά σε θεωρητικό επίπεδο.

Αντίθετα, η προσέγγιση οφείλει να βασίζεται στην αξιοποίηση των ίδιων των πεποιθήσεων και αναπαραστάσεων των ατόμων που συμμετέχουν, εμπλέκοντάς τα ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Μέσα από την ενίσχυση του διαλόγου και την ανάδειξη των άρρητων παραδοχών που υποκρύπτονται πίσω από κάθε θεματική, τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να εξετάσουν κριτικά τα στερεότυπα και τις συμπεριφορές που περιορίζουν μια ευρεία και ευαίσθητη οπτική — μια οπτική που ενισχύει την πρόληψη και την αναγνώριση διακριτικών συμπεριφορών (τόσο των δικών τους όσο και άλλων) και προάγει την ουσιαστική ένταξη της διαφορετικότητας.

Σε αυτή την ενότητα, το άτομο που αναλαμβάνει την εκπαίδευση λειτουργεί πρωτίστως ως διευκολυντής/-τρια της μαθησιακής διαδικασίας και όχι ως διαλέκτης ή αυθεντία ως προς τις «σωστές» ή «λανθασμένες» ταυτότητες.

Ο ρόλος της εκπαίδευσης είναι να:

- Δημιουργεί ένα ασφαλές και σεβαστικό μαθησιακό περιβάλλον, όπου όλα τα άτομα αισθάνονται ελεύθερα να εκφραστούν ή να επιλέξουν τη σιωπή χωρίς πίεση.
- Ενθαρρύνει τον αναστοχασμό, τον διάλογο και την κριτική σκέψη, αντί της παροχής οριστικών απαντήσεων.
- Κανονικοποιεί την αβεβαιότητα, τα λάθη και τη μάθηση ως φυσικά και πολύτιμα στοιχεία της διαδικασίας.
- Υποστηρίζει τα άτομα που συμμετέχουν να αμφισβητούν παραδοχές και στερεότυπα χωρίς κριτική διάθεση ή στιγματισμό.

Στόχος της Ενότητας 1 δεν είναι η επίτευξη συναίνεσης ή ομοιομορφίας απόψεων, αλλά η καλλιέργεια επίγνωσης, ενσυναίσθησης και κοινής κατανόησης βασικών εννοιών που σχετίζονται με το φύλο, οι οποίες θα αποτελέσουν θεμέλιο για τις επόμενες ενότητες.

1.2.1 Μαθησιακοί στόχοι




Αυτό η ενότητα έχει ως στόχο να δώσει στα άτομα που συμμετέχουν τη δυνατότητα να:

- **Αναπτύξουν μια ευρεία και περιεκτική κατανόηση του φύλου και της σεξουαλικότητας** πέρα από τα δυαδικά και ετεροκανονικά πλαίσια.
- **Εκτιμήσουν την ποικιλομορφία των ταυτότητας, εκφράσεων και προσανατολισμών φύλου** εντός και εκτός του αθλητισμού.

- Κατανοήσουν πώς οι κοινωνικές δομές και οι πολιτισμικές νόρμες διαμορφώνουν τις ευκαιρίες, τη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό.
- Αναγνωρίσουν τη σημασία μιας προοπτικής βασισμένης στα ανθρώπινα δικαιώματα και χωρίς αποκλεισμούς ως προς το φύλο στο αθλητικό περιβάλλον.
- Καλλιεργήσουν μια στοχαστική προσέγγιση απέναντι στις προσωπικές πεποιθήσεις, υποθέσεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με το φύλο και την ένταξη.

1.2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, τα άτομα θα είναι σε θέση να:

	Άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες	Άτομα με διοικητικούς, προπονητικούς ή ηγετικούς ρόλους
Γνώσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν βασικές έννοιες όπως η ταυτότητα φύλου, η έκφραση φύλου, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση, η ποικιλομορφία LGBTQIA+ και το SOGIESC (Sexual Orientation, Gender Identity and Expression, and Sex Characteristics/Σεξουαλικός Προσανατολισμός, Ταυτότητα και Έκφραση Φύλου και Χαρακτηριστικά Φύλου). • Κατανοούν πώς τα στερεότυπα φύλου και οι ετεροκανονικές δομές διαμορφώνουν τη συμμετοχή, την ορατότητα και τις ευκαιρίες στον αθλητισμό. 	
Δεξιότητες 	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε σεβαστή και χωρίς αποκλεισμούς γλώσσα με τα μέλη της ομάδας σας (π.χ. σωστά αντωνυμικά, χωρίς υποθέσεις σχετικά με το φύλο). • Αναγνωρίστε καταστάσεις αποκλεισμού ή διάκρισης και μάθετε πώς να αντιδράτε ή να ζητάτε υποστήριξη. • Σκεφτείτε τις δικές σας προκαταλήψεις και πώς αυτές μπορεί να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις με τα μέλη της ομάδας σας στο γήπεδο ή στα αποδυτήρια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόστε στρατηγικές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς (π.χ. ρωτώντας για αντωνυμίες, αποφεύγοντας υποθέσεις). • Εντοπίστε συμπεριφορές ή εμπόδια που συνιστούν διάκριση στις ομάδες, τους συλλόγους ή τις ομοσπονδίες σας και μάθετε πώς να παρεμβαίνετε κατάλληλα. • Εφαρμόστε συμμετοχικές μεθόδους που ενθαρρύνουν τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες να εκφράζουν τις ανησυχίες και τις ανάγκες τους. • Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους όπου τα άτομα μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες και τις ανάγκες τους.
Στάσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη ενσυναίσθησης προς τα μέλη της ομάδας με διαφορετικές ταυτότητες και εμπειρίες. • Ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν και της αλληλεγγύης εντός της ομάδας, εκτιμώντας την ατομικότητα του κάθε ατόμου. • Υιοθετήστε συμπεριφορές που προάγουν τη δικαιοσύνη, τον 	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδείξτε μια ανοιχτή, στοχαστική στάση απέναντι στην απομάθηση (unlearning) των προκαταλήψεων σχετικά με το φύλο και την επανεξέταση των παραδοσιακών πρακτικών προπόνησης. • Δεσμευτείτε να προάγετε ισότιμες συνθήκες για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των γυναικών, των τρανς, των μη δυαδικών και των LGBTQIA+ συμμετεχόντων.

	σεβασμό και την ένταξη τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτιμήστε την αυτονομία και την ποικιλομορφία των ατόμων, διασφαλίζοντας ότι κάθε άτομο αντιμετωπίζεται με αξιοπρέπεια και σεβασμό.
--	--	---

1.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

1.3.1 Ανακαλύπτοντας την ταυτότητά μας

Ας ξεκινήσουμε με ένα πολύ δημοφιλές άθλημα ως παράδειγμα: το ποδόσφαιρο.

Γιατί παίζουν ποδόσφαιρο πολύ περισσότεροι άνδρες από γυναίκες; Γιατί είναι οικονομικά κερδοφόρο μόνο στην κατηγορία των ανδρών; Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι εξίσου ικανοί να κλωτσούν και να μετακινήσουν μια μπάλα; Πού βρίσκεται η διαφορά;

Για να απαντήσουμε σε αυτές τις ερωτήσεις, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε το φύλο ως κοινωνική κατασκευή. Ιστορικά, σε κάθε βιολογικό φύλο έχουν αποδοθεί συγκεκριμένοι ρόλοι και κανόνες: οι άνδρες ως οικονομικοί προμηθευτές, καταλαμβάνοντας δημόσιους χώρους για αναψυχή (αθλητισμός, παιχνίδια) και εργασία· οι γυναίκες ως φροντιστές του σπιτιού, περιορισμένες στον ιδιωτικό και οικιακό χώρο (παιδιά, καθαριότητα, μαγειρέμα), και στερούμενες οικονομικής και κοινωνικής ανεξαρτησίας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η κατανομή των κοινωνικών ρόλων δεν βασίστηκε σε επιστημονικά στοιχεία ή βιολογικό ένστικτο, αλλά σε αυθαίρετα κριτήρια που διαμορφώθηκαν με την πάροδο του χρόνου από μια πατριαρχική κοινωνία.



Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα «Genderbread person» για να ξεκινήσετε την εξερεύνηση των παρακάτω εννοιών!

Η κατανόηση του φύλου με αυτόν τον τρόπο θολώνει τη διάκριση μεταξύ δύο διαφορετικών πτυχών: του **φύλου που αποδίδεται κατά τη γέννηση** (βιολογικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά όπως χρωμοσώματα, ορμόνες, γονάδες και γεννητικά όργανα) και **της ταυτότητας φύλου** (η εσωτερική αίσθηση ενός ατόμου ότι ανήκει σε ένα φύλο). Αυτή η σύγχυση δημιουργεί διάφορες δυσκολίες: από τη μία πλευρά, τα στερεότυπα φύλου αναδύονται ως σταθερές και υπερβολικές προσδοκίες για το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται κάθε φύλο· από την άλλη πλευρά, ενισχύεται μια άκαμπτη δυαδική αντίληψη για το φύλο, που δέχεται μόνο τις κατηγορίες «άνδρας» και «γυναίκα».

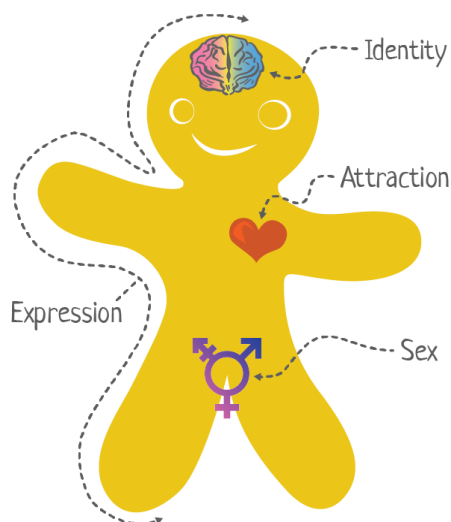
Εάν το φύλο είναι μια κοινωνική κατασκευή και όχι άμεση συνέπεια των βιολογικών χαρακτηριστικών, τότε είναι ευέλικτο και μπορεί να αλλάξει ώστε να αντιπροσωπεύει όλους τους ανθρώπους και τις διαφορές τους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν μιλάμε πλέον για ένα δυαδικό φύλο, αλλά για ένα **φάσμα φύλου**, ένα συνεχές που επιτρέπει σε κάθε άτομο να προσδιορίσει τον δικό του μοναδικό τρόπο βίωσης του φύλου, **δίνοντας χώρο σε μια μυριάδα διαφορετικών υποκειμενικοτήτων**.

Συνοψίζοντας:

- Το φύλο αναφέρεται στα κοινωνικά κατασκευασμένα χαρακτηριστικά και τις ευκαιρίες που συνδέονται με το να είσαι γυναίκα, άνδρας ή οποιαδήποτε άλλη ταυτότητα φύλου. Αυτό περιλαμβάνει νόρμες, συμπεριφορές και αναμενόμενους ρόλους, καθώς και σχέσεις μεταξύ των φύλων. Ως κοινωνική κατασκευή, το φύλο ποικίλει μεταξύ των κοινωνιών και αλλάζει με την πάροδο του χρόνου.
- **Η ταυτότητα φύλου**, από την άλλη πλευρά, είναι η μοναδική εμπειρία του φύλου κάθε ατόμου, η οποία μπορεί να αντιστοιχεί ή όχι στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη

γέννηση. Είναι η αίσθηση ενός ατόμου ότι είναι γυναίκα, άνδρας, και τα δύο, κανένα από τα δύο ή οπουδήποτε στο φάσμα του φύλου. Εδώ ανοίγουμε την πόρτα σε όλες τις δυνατότητες της προσωπικής ταυτότητας, που εκπροσωπούνται μέσω του **Genderbread Person**.

The Genderbread Person v4 by its pronounced METROsexual.com



ΕΙΚΟΝΑ 1: GENDERBREAD PERSON από <https://www.itpronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

Μέσα σε αυτό **το φάσμα φύλου**, υπάρχουν 2 ευρείες κατηγορίες για την περιγραφή της ταυτότητας φύλου:

- **Cisgender**: ένα άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου ταιριάζει με το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.
- **Transgender**: ένα άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου δεν ταιριάζει με το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

Λόγω των στερεοτύπων για το φύλο, η ταυτότητα φύλου συχνά συγχέεται με τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Για παράδειγμα, όταν κάποιος λέει «ένας άνδρας είναι πολύ θηλυπρεπής επειδή του αρέσουν οι άνδρες», υποθέτει ότι μόνο ένας cisgender ετεροφυλόφιλος άνδρας μπορεί να θεωρηθεί «αληθινός άνδρας», εξαλείφοντας άλλους τρόπους ύπαρξης και συγχέοντας την ταυτότητα φύλου με τον σεξουαλικό ή ρομαντικό προσανατολισμό.

Ο σεξουαλικός/ρομαντικός προσανατολισμός αναφέρεται στα άτομα από τα οποία κάποιος έλκεται (ή δεν έλκεται). Ο ρομαντικός προσανατολισμός, που προέρχεται από τις ασεξουαλικές κοινότητες, αναφέρεται στη ρομαντική έλξη, ενώ ο σεξουαλικός προσανατολισμός αναφέρεται στη σεξουαλική έλξη.

Έτσι, τα άτομα μπορεί να είναι:

- ομοφυλόφιλοι ή ομορομαντικοί (έλξη προς το ίδιο φύλο),
- ετεροφυλόφιλοι ή ετερορομαντικοί (έλξη προς το άλλο φύλο μέσα σε ένα δυαδικό πλαίσιο),
- αμφιφυλόφιλοι ή αμφιρομαντικοί (έλξη και προς τα δύο φύλα, σε δυαδική έννοια),
- πανσεξουαλικοί ή πανρομαντικοί (έλξη προς άτομα ανεξάρτητα από την ταυτότητα φύλου), και άλλα.

Για τον ίδιο λόγο που **το φύλο είναι ένα φάσμα** και όχι ένα σταθερό δυαδικό σύστημα, πρέπει επίσης να διακρίνουμε **την έκφραση του φύλου**, τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο εκφράζει τη θηλυκότητα, την αρρενωπότητα ή την ουδετερότητα μέσω της εμφάνισης, της συμπεριφοράς, των ρούχων κ.λπ.

Για παράδειγμα, το να φοράει κανείς φαρδιά και λειτουργικά ρούχα συχνά χαρακτηρίζεται ως «αρρενωπό», ενώ το να φοράει κανείς στενά, φραμπαλά ή πολύχρωμα ρούχα χαρακτηρίζεται ως «θηλυκό».

Όλοι αυτοί οι όροι – **ταυτότητα φύλου, σεξουαλικός προσανατολισμός, έκφραση φύλου και ρόλοι φύλου** – αναφέρονται σε ανεξάρτητες πτυχές της σεξουαλικότητάς μας και μαζί διαμορφώνουν **τη σεξουαλική μας ταυτότητα**.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι υπάρχουν τόσες σεξουαλικές ταυτότητες στον κόσμο όσες και οι άνθρωποι.



Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα **«Διασημότητες: ποια είναι η λέξη που λείπει;»** για να βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που συμμετέχουν έχουν ενσωματώσει πλήρως τις θεωρητικές έννοιες!

1.3.2 Είμαστε διαφορετικοί

Η στερεοτυπική κατασκευή του φύλου οδήγησε στην φυσικοποίηση της **cisheteronormativity** (η ιδέα ότι τα cisgender και τα ετεροφυλόφιλα άτομα είναι «φυσιολογικά» ή «σωστά», ενώ όλα τα άλλα δεν είναι). Αυτό αρνήθηκε την ύπαρξη άλλων υποκειμενικοτήτων που έχουν υποστεί και εξακολουθούν να υφίστανται συστηματική διάκριση.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1990, στο πλαίσιο του αγώνα για ίσα δικαιώματα και κοινωνική αποδοχή, υιοθετήθηκε ένα ακρωνύμιο για να ονομάσει και να κάνει ορατή την ποικιλομορφία των ταυτότητας φύλου και των σεξουαλικών προσανατολισμών: **LGBTQIA+** (λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς, queer/questioning, intersex, asexual/aromantic, καθώς και άλλες ταυτότητες). Το ακρωνύμιο έχει εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου και θα συνεχίσει να εξελίσσεται.

Ορισμοί:

- **L – Λεσβία:** γυναίκα που αισθάνεται διαρκή σωματική, ρομαντική και/ή συναισθηματική έλξη προς τις γυναίκες.
- **G – Ομοφυλόφιλος:** άνδρας που έλκεται από άλλους άνδρες.
- **B – Αμφιφυλόφιλος:** γυναίκες ή άνδρες που έλκονται και από τα δύο φύλα.
- **T – Τρανσέξουαλ:** γενικός όρος για άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου διαφέρει από τις προσδοκίες της cisnormativity.
- **I – Ίντερσεξ*:** άτομα που γεννήθηκαν με χαρακτηριστικά φύλου (χρωμοσώματα, ορμόνες, γεννητικά όργανα ή αναπαραγωγικά όργανα) που δεν ταιριάζουν με τους τυπικούς ορισμούς του άνδρα ή της γυναίκας.
- **Q – Queer:** άτομα που δεν εμπίπτουν στις «κανόνες» του φύλου και της σεξουαλικότητας. Είναι ένας γενικός όρος για ταυτότητες που υπερβαίνουν τα παραδοσιακά διπολικά πρότυπα.
- **A – Ασεξουαλικός:** άτομα που δεν αισθάνονται σεξουαλική έλξη ή επιθυμία για σεξουαλικές σχέσεις.
- **To +** αντιπροσωπεύει όλες τις ταυτότητες που εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου, ώστε να γίνονται σεβαστές όλες οι ταυτότητες φύλου.

*Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι **οι διαφυλικές παραλλαγές είναι βιολογικές** και εκδηλώνονται διαφορετικά σε κάθε άτομο. Δεν συνδέονται με καμία προκαθορισμένη ταυτότητα ή

προσανατολισμό φύλου. Τα στερεότυπα φύλου είναι τόσο βαθιά ριζωμένα που πολλά διαφυλικά βρέφη υποβάλλονται σε περιττές ιατρικές ή χειρουργικές επεμβάσεις χωρίς τη συγκατάθεσή τους, πολύ πριν αναπτυχθεί η σεξουαλική τους ταυτότητα.

Ένα πιο πρόσφατο ακρωνύμιο (2014) είναι το **SOGIESC**, που αναφέρεται σε: **Σεξουαλικό Προσανατολισμό, Ταυτότητα Φύλου, Έκφραση Φύλου και Χαρακτηριστικά Φύλου**. Ο όρος αυτός υπογραμμίζει ότι **όλοι** έχουν ταυτότητα φύλου, έκφραση, προσανατολισμό και χαρακτηριστικά φύλου, όχι μόνο τα άτομα LGBTQIA+. Ενώ το SOGIESC **μετατοπίζει την εστίαση προς τα καθολικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά**, το LGBTQIA+ καθιστά ορατές συγκεκριμένα τις ταυτότητες εκτός της ετεροκανονικότητας.

As επιστρέψουμε σε μια ερώτηση: **Γιατί είναι τόσο σημαντικό να αναγνωρίζουμε τη διαφορετικότητα στην κοινωνία και στον αθλητισμό;**

Επειδή κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να ασκεί τη σεξουαλικότητα και το σχέδιο ζωής του ελεύθερα και αυτόνομα, συμπεριλαμβανομένου του να ζει στο σώμα του χωρίς στερεότυπα και να έχει πρόσβαση στον αθλητισμό χωρίς εμπόδια ή προνόμια.

Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την προσβασιμότητα; Είναι το φύλο ο μόνος λόγος για τον οποίο ένα άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει διακρίσεις ή προνόμια; Η κοινωνική εξουσία καθορίζεται μόνο από την ετεροκανονικότητα;

Για να απαντήσει σε αυτά τα ερωτήματα, το 1989 η αφροαμερικανή νομικός **Kimberlé Crenshaw** επινόησε τον όρο **«διατομεακότητα»** για να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικές κοινωνικές κατηγορίες (εθνικότητα, τάξη, χρώμα δέρματος, αναπηρία κ.λπ.) αλληλεπικαλύπτονται και ενισχύουν η μία την άλλη, δημιουργώντας μοναδικές εμπειρίες καταπίεσης για άτομα που ανήκουν σε πολλαπλές περιθωριοποιημένες ομάδες (Crenshaw, 1989). Για παράδειγμα: μια ευρωπαϊά ετεροφυλόφιλη γυναίκα δεν έχει την ίδια κοινωνική πρόσβαση με μια λεσβία γυναίκα αφρικανικής καταγωγής. Επομένως, αν θέλουμε να προωθήσουμε πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, πρέπει να κατανοήσουμε πώς **το φύλο διασταυρώνεται με άλλες κατηγορίες**. Αυτές οι έννοιες θα εξεταστούν περαιτέρω στην Ενότητα 2.



Χρησιμοποιήστε τις δραστηριότητες **«Τρέξε σαν κορίτσι»** και **«Σωστό ή λάθος»** για να αναστοχαστείτε σχετικά με τα στερεότυπα φύλου μέσω μιας συμμετοχικής και ελκυστικής προσέγγισης.

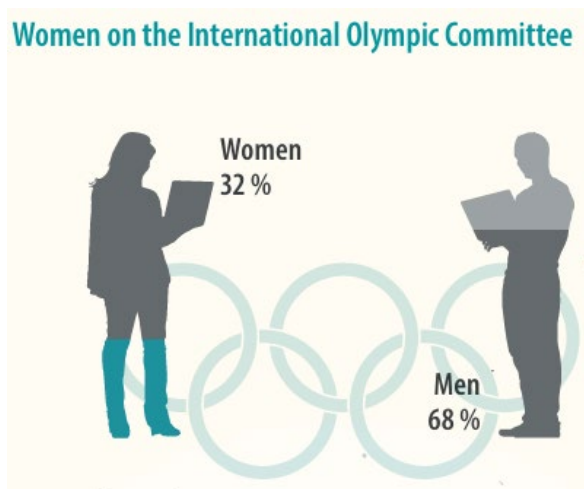
1.3.3 Και είμαστε επίσης ίσοι

Μια συμπεριληπτική προοπτική βασισμένη στα δικαιώματα αναγνωρίζει ότι κάθε άτομο, ανεξάρτητα από τη σεξουαλική του ταυτότητα, πρέπει να έχει **ίσες συνθήκες, μεταχείριση και ευκαιρίες** για να αξιοποιήσει πλήρως το δυναμικό του, να ασκήσει τα ανθρώπινα δικαιώματα και την αξιοπρέπειά του και να συμβάλει στην οικονομική, κοινωνική, πολιτιστική και πολιτική ζωή, καθώς και να επωφεληθεί από αυτήν.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι οι γυναίκες, οι άνδρες και τα queer ή trans άτομα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν στον αθλητισμό υπό ίσους όρους (χώρος, ποσοστώσεις, αμοιβές κ.λπ.). Αυτή η αρχή ονομάζεται **Έμφυλη ισότητα** και αναγνωρίζει αυτό που μας κάνει ίσους: την κοινή μας ανθρωπότητα.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλά παραδείγματα άνισης πρόσβασης. Στον ευρωπαϊκό αθλητισμό το 2019, μόνο **το 31 %** περίπου **όλων των ατόμων με προπονητικούς ρόλους** ήταν γυναίκες, παρά τη συνολική αύξηση της συμμετοχής των γυναικών κατά τις τελευταίες δεκαετίες (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2024). Ομοίως, το 2023, μόνο **το 22% όλων των κορυφαίων θέσεων λήψης αποφάσεων** στις εθνικές ομοσπονδίες των 10 πιο δημοφιλών αθλημάτων στην ΕΕ κατείχαν γυναίκες

(Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2024). Γιατί, παρόλο που οι γυναίκες αποτελούν σημαντικό ποσοστό των αθλητών και των συμμετεχόντων, παραμένουν δραματικά υποεκπροσωπημένες σε ηγετικές, προπονητικές και διοικητικές θέσεις;



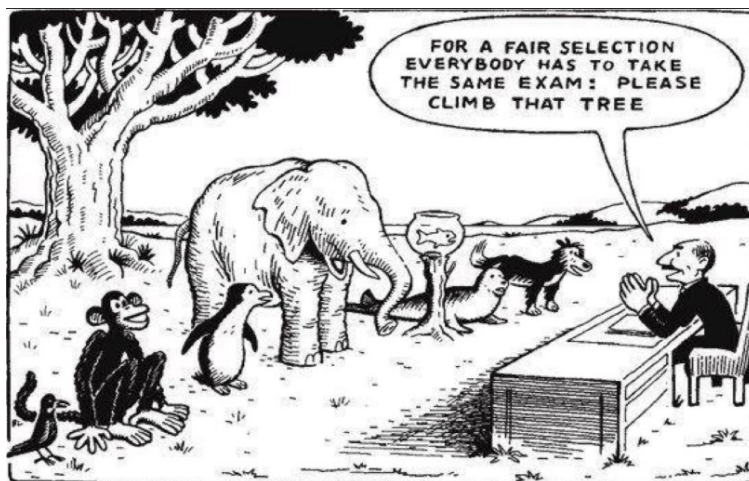
ΕΙΚΟΝΑ 2: Γυναίκες στο ΔΟΕ από

https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2024/759597/EPRS_ATAG%282024%29759597_EN.pdf

Αναφέραμε προηγουμένως ότι ζούμε σε μια πατριαρχική κοινωνία, αλλά τι σημαίνει αυτό; **Η πατριαρχία είναι ένα κοινωνικό και πολιτισμικό σύστημα στο οποίο οι άνδρες κατέχουν περισσότερη εξουσία από τις γυναίκες και τα άτομα άλλων φύλων**, επηρεάζοντας τους νόμους, τις παραδόσεις, τους ρόλους στην οικογένεια και τις καθημερινές συμπεριφορές. Αυτό σημαίνει ότι η κοινωνία εξακολουθεί να παρέχει ορισμένα **προνόμια** – αδικαιολόγητα πλεονεκτήματα – σε ορισμένες ομάδες απλώς και μόνο επειδή ανήκουν σε αυτές τις ομάδες.

Εάν ορισμένες ομάδες έχουν ήδη πλεονεκτήματα, η ίση μεταχείριση θα οδηγούσε σε ίσες ευκαιρίες; Ή θα αναπαράγει τις υπάρχουσες ανισότητες;

Για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, αναπτύχθηκε η έννοια της **έμφυλης ισότητας**: αυτό σημαίνει την αναγνώριση ότι τα άτομα διαφορετικού φύλου έχουν διαφορετικές ανάγκες και επίπεδα εξουσίας και ότι αυτές οι διαφορές πρέπει να αντιμετωπιστούν για να διορθωθούν οι έμφυλες ανισότητες.



ΕΙΚΟΝΑ 3: ΙΣΟΤΗΤΑΣ από <https://whatthehill.home.blog/2019/07/07/equity-vs-equality-in-education-whats-the-difference/>

Στον αγώνα για αυτά τα δικαιώματα, **τα φεμινιστικά κινήματα** έχουν διαδραματίσει κεντρικό ρόλο. Ακριβώς όπως η πατριαρχία είναι ένα κοινωνικό, πολιτικό, οικονομικό και πολιτισμικό σύστημα ανδρικής κυριαρχίας – πέρα από τα μεμονωμένα άτομα – το φεμινιστικό κίνημα **δεν είναι ένας αγώνας ενάντια στους άνδρες**, αλλά ενάντια σε αυτό **το σύστημα κυριαρχίας**, το οποίο επηρεάζει και τους ίδιους με διαφορετικούς τρόπους. Ο φεμινισμός επιδιώκει να εντοπίσει και να εξαλείψει τις **αιτίες της έμφυλης βίας** που είναι ενσωματωμένες στις πατριαρχικές και ετεροκανονικές δομές, υποστηρίζοντας τα δικαιώματα όλων των ταυτοτήτων φύλου, συμπεριλαμβανομένων των μη δυαδικών και των τρανσέξουαλ ατόμων.

Συμπερασματικά: Η προώθηση της ένταξης στην κοινωνία και στον αθλητισμό απαιτεί πολιτικές και παρεμβάσεις που αναγνωρίζουν τις υπάρχουσες ανισότητες και αντιμετωπίζουν τις ανάγκες κάθε ομάδας. Αυτό είναι δυνατό μόνο με την ενεργό συμμετοχή των ίδιων των ανθρώπων που αυτές οι πολιτικές προορίζονται να εξυπηρετήσουν.

1.4 Δραστηριότητες Ενότητα 1






Δραστηριότητα 1.1 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΤΩΝΥΜΙΑ ΣΟΥ;








Δραστηριότητα 1.2 GENDERBREAD PERSON

Δραστηριότητα 1.3 ΔΙΑΣΗΜΟΙ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΕΞΗ ΠΟΥ ΛΕΙΠΕΙ;

Δραστηριότητα 1.4 ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ;









Δραστηριότητα 1.5 ΤΡΕΞΕ ΣΑΝ ΚΟΡΙΤΣΙ






Δραστηριότητα 1.1 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΤΩΝΥΜΙΑ ΣΟΥ;	
Επισκόπηση 	Κάθε άτομο παρουσιάζεται λέγοντας το όνομά του και το/τα αντωνυμικά που χρησιμοποιεί. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί εν συντομία τι είναι τα αντωνυμικά, δίνει παραδείγματα (αυτή/αυτός/αυτοί) και αναφέρει ρητά τα μη δυαδικά αντωνυμικά. Ο στόχος είναι να κανονικοποιηθεί η ανταλλαγή αντωνυμιών και να αποφευχθούν οι υποθέσεις.
Διάρκεια 	15 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων 	Συνιστώμενος: έως 20
Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα; 	Και για τους δύο (άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.)
Απαιτούμενα υλικά 	Κανένα
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να αμφισβητήσουμε τις αυτόματες υποθέσεις σχετικά με το φύλο.

	<ul style="list-style-type: none"> • Να εισαχθεί η ιδέα ότι η ταυτότητα φύλου δεν είναι πάντα ορατή και ότι η γλώσσα μπορεί να συμπεριλάβει ή να αποκλείσει άτομα.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Παρέχετε τις οδηγίες σε γραπτή μορφή (διαφάνεια, flipchart, φυλλάδιο). Επιτρέψτε στα άτομα που συμμετέχουν να γράψουν τα αντωνυμικά τους αν δεν αισθάνονται άνετα να τα πουν φωναχτά. Διευκρινίστε ότι τα άτομα μπορούν επίσης να πουν «Προτιμώ να μην το μοιραστώ».</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγήστε ότι οι αντωνυμίες είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε αντί για το όνομα κάποιου (αυτή/αυτός/αυτοί κ.λπ.) και ότι δεν μπορούμε πάντα να γνωρίζουμε τις αντωνυμίες κάποιου ατόμου κοιτάζοντάς το. 2. Πείτε ότι, στα αγγλικά, οι συνήθεις επιλογές είναι: she/her, he/him, they/them (για μη δυαδικά άτομα ή όταν δεν γνωρίζουμε). 3. Προσκαλέστε τα άτομα, ένα προς ένα, να απαντήσουν: «Το όνομά μου είναι _____ και οι αντωνυμίες μου είναι /». Τονίστε ότι η κοινοποίηση είναι εθελοντική και ότι άλλες επιλογές (π.χ. «Δεν είμαι ακόμα σίγουρος» ή «Προτιμώ να μην πω») είναι έγκυρες. 4. Αφού μιλήσουν όλοι (ή περάσουν), επισημάνετε εν συντομία γιατί το να μην υποθέτουμε το φύλο είναι μια πρακτική που προάγει την ένταξη, ειδικά για τα τρανς και τα μη δυαδικά άτομα.
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Πριν από την εξήγησή σας, μπορείτε να ρωτήσετε: «Γιατί νομίζετε ότι κάναμε την παρουσίαση με αυτόν τον τρόπο; Πώς νιώσατε όταν είπατε (ή δεν είπατε) τα αντωνυμικά σας;»</p>
<p>Πως να πραγματοποιήσετε την δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Συνδέστε αυτό με αθλητικά πλαίσια: παρουσιάσεις ομάδων, φόρμες εγγραφής, μέσα ενημέρωσης κ.λπ.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Κάντε το ίδιο σε έναν εικονικό γύρο ή μέσω chat, επιτρέποντας στα άτομα που συμμετέχουν να γράψουν τα αντωνυμικά τους.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Κατανόηση του φύλου ως φάσματος και όχι ως δυαδικού.</p>
<p>Πηγές</p>	<p>Κατανόηση των τρανς ταυτοτήτων και του τρόπου με τον οποίο διαφέρουν από τις cis ταυτότητες.</p>




Δραστηριότητα 1.2 GENDERBREAD PERSON








<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Χρησιμοποιώντας μια εικόνα Genderbread Person (Gender Star ή παρόμοια) με καλυμμένες ετικέτες, τα άτομα που συμμετέχουν εξερευνούν 4 βασικές έννοιες: ταυτότητα φύλου, σεξουαλικός προσανατολισμός, έκφραση φύλου και φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει το ακρωνύμιο LGBTQIA+.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>20-30 λεπτά</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Έως 30</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Και για τους δύο (άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.)</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<p>Εικόνα Genderbread Person (προβολέας ή εκτυπωμένο αντίγραφο)</p>
<p>Στόχοι</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση των διαφορετικών διαστάσεων που συνθέτουν τη σεξουαλική ταυτότητα και την ταυτότητα φύλου. • Να καταστήσει την σεξουαλική ταυτότητα και την ταυτότητα φύλου ορατή και κατανοητή με απλούς, οπτικούς όρους.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Να καταστήσει την σεξουαλική ταυτότητα και την ταυτότητα φύλου ορατή και κατανοητή με απλούς, οπτικούς όρους.</p> <p>Παρέχετε εκτυπωμένες εικόνες με καλή αντίθεση και μεγάλα γράμματα/ετικέτες για άτομα με μειωμένη όραση.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Εισάγετε εν συντομία τη σεξουαλικότητα με την ευρεία έννοια (ταυτότητα, επιθυμίες, σχέσεις, έκφραση). • Ρωτήστε τα άτομα που συμμετέχουν γιατί πιστεύουν ότι το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση συχνά θεωρείται ότι ταυριάζει με την ταυτότητα φύλου. Αφήστε να αναδυθούν μερικές απαντήσεις.





	<ul style="list-style-type: none"> • Δείξτε την εικόνα του Genderbread Person με κενές ετικέτες και καλέστε τα άτομα να μαντέψουν τι αντιπροσωπεύει κάθε περιοχή (κεφάλι, καρδιά, σώμα κ.λπ.). • Αποκαλύψτε και εξηγήστε, μία προς μία: <ul style="list-style-type: none"> ο Την ταυτότητα φύλου ο Σεξουαλικός/ρομαντικός προσανατολισμός ο Έκφραση φύλου ο Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση • Εισάγετε το ακρωνύμιο LGBTQIA+ και συνδέστε το με τις 4 παραπάνω διαστάσεις. • Διευκρινίστε τυχόν παρεξηγήσεις και συνοψίστε τις κύριες διακρίσεις.
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Πρώτα ρωτήστε: «Τι νομίζετε ότι σημαίνουν αυτές οι έννοιες;» πριν δώσετε τους ορισμούς.</p> <p>Ενθαρρύνετε τα παραδείγματα από τον αθλητισμό (π.χ. «έκφραση φύλου στο γήπεδο», «υποθέσεις στα αποδυτήρια»).</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Μοιραστείτε την εικόνα στην οθόνη και/ή στο chat. Προσκαλέστε τα άτομα να σχολιάσουν ή να γράψουν τις εικασίες τους στο chat.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Ταυτότητα φύλου, σεξουαλικός προσανατολισμός, έκφραση φύλου, φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση.</p> <p>Από το δυαδικό φύλο στο φάσμα των φύλων.</p> <p>Ποικιλομορφία LGBTQIA+.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Γιατί η ταυτότητα φύλου δεν είναι το ίδιο με το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση; Γιατί οι άνθρωποι συχνά τα συγχέουν; • Γιατί είναι σημαντικό τα άτομα με διοικητικούς και αθλητικούς ρόλους να κατανοούν αυτές τις διακρίσεις; • Αυτή η δραστηριότητα άλλαξε τον τρόπο που βλέπετε τα πράγματα;
<p>Πηγές</p> 	<p>Genderbread person</p> <p>https://www.itspronouncedmetrosexual.com/genderbread-person/?utm_source</p>

Δραστηριότητα 1.3

ΔΙΑΣΗΜΟΙ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΕΞΗ ΠΟΥ ΛΕΙΠΕΙ;

<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Οι συμμετέχοντες εργάζονται με σύντομα προφίλ γνωστών διασημοτήτων LGBTQIA+. Κάθε προφίλ έχει μια πρόταση με μια λέξη που λείπει (π.χ. «Ο Elliot Page είναι ένας ____ άνδρας»). Πρέπει να μαντέψουν τον σωστό όρο (π.χ. «τρανσέξουαλ») και στη συνέχεια να συζητήσουν τις υποθέσεις τους. Αυτό βοηθά στην αποσαφήνιση των εννοιών (φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση, ταυτότητα φύλου, σεξουαλικός προσανατολισμός, έκφραση</p>
--	--

	φύλου) και αποκαλύπτει πώς η ετεροκανονικότητα διαμορφώνει τις αρχικές μας υποθέσεις.
Διάρκεια 	30 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων 	Έως 40
Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα; 	Και για τους δύο (άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.)
Απαιτούμενα υλικά 	Προβολέας ή εκτυπωμένες εικόνες Σύνδεση στο Διαδίκτυο και ήχος (για το προαιρετικό βίντεο)
Στόχοι 	<ul style="list-style-type: none"> • Να διευκρινιστούν έννοιες που μπορεί να εξακολουθούν να προκαλούν σύγχυση και να εξηγηθούν οι λεπτές διαφορές. • Να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε τις δικές μας υποθέσεις, προκαταλήψεις ή στερεότυπα. Αυτό μας βοηθά να κατανοήσουμε γιατί είναι σημαντικό να μην κάνουμε υποθέσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα ή την ταυτότητα ενός άλλου ατόμου, αλλά και να αναγνωρίσουμε την αξία του να λέμε «δεν ξέρω». • Να εξηγήσουμε τι σημαίνει ετεροκανονικότητα και γιατί είναι σημαντική.
Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη 	Χρησιμοποιήστε μεγάλες εικόνες με υψηλή αντίθεση και διαβάστε όλες τις προτάσεις δυνατά. Παρέχετε υπότιτλους και καθαρό ήχο αν χρησιμοποιείτε βίντεο κλιπ. Καταστήστε σαφές ότι η απάντηση «Δεν ξέρω» είναι έγκυρη και αποδεκτή.
Οδηγίες – Βήμα προς βήμα 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τα άτομα σε μικρές ομάδες (ή ζευγάρια). 2. Κάθε ομάδα λαμβάνει 1-2 κάρτες διασημοτήτων (ορισμένες θα επαναληφθούν). Παραδείγματα διασημοτήτων και βασικών εννοιών: <ul style="list-style-type: none"> - Elliot Page – τρανσέξουαλ άνδρας - Caster Semenya – αθλήτρια ίντερσεξ - Hanne Gaby Odiele – μοντέλο ίντερσεξ - Jonathan Van Ness – μη δυαδικό / ρευστού φύλου άτομο - Elton John – ομοφυλόφιλος άνδρας - Ellen DeGeneres – λεσβία 3. Σε κάθε κάρτα, δείξτε μια πρόταση με μια λέξη που λείπει, π.χ.: <ul style="list-style-type: none"> - «Ο Elliot Page είναι ένας _____ άνδρας.»

	<ul style="list-style-type: none"> - «Η Caster Semenya είναι αθλήτρια με _____ χαρακτηριστικά.» - «Το Jonathan Van Ness αυτοπροσδιορίζεται ως _____.» <p>Ζητήστε από κάθε ομάδα να μαντέψει τη λέξη που λείπει και να τη γράψει.</p> <p>4. Για κάθε διασημότητα, ζητήστε από τις ομάδες να σκεφτούν (δεν χρειάζεται να γνωρίζουν όλες τις απαντήσεις):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση • Την ταυτότητα φύλου • Σεξουαλικός και ρομαντικός προσανατολισμός • Έκφραση φύλου • Σεξουαλική ταυτότητα (πώς συνδυάζονται όλα τα παραπάνω) <p>5. Φέρτε όλους πίσω στην ολομέλεια. Για κάθε διασημότητα, αποκαλύψτε τις σωστές πληροφορίες, διευκρινίστε τους όρους και προσκαλέστε τις ομάδες να μοιραστούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι μάντεψαν • Γιατί το μάντεψαν • Αν κάτι τους εξέπληξε <p><i>Προαιρετικά:</i> Δείξτε ένα σύντομο βίντεο του David Bowie ή άλλου καλλιτέχνη με ρευστή έκφραση φύλου για να δείξετε πώς η έκφραση μπορεί να παίζει με τις νόρμες χωρίς να αλλάζει την ταυτότητα ή τον προσανατολισμό.</p>
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Κανονικοποιήστε το «Δεν ξέρω» και το «Έκανα λάθος» ως μέρος της μάθησης.</p> <p>Αν κάποιο άτομο αναμινγνύει έννοιες (π.χ. «διφυλικό = τρανς» ή «μη δυαδικό = ένας τύπος σεξουαλικού προσανατολισμού»), διορθώστε το ευγενικά και επαναφέρετε τη σύνδεση με το μοντέλο Genderbread Person. Ρωτήστε: «Τι σας έκανε να υποθέσετε αυτό για αυτό το άτομο; Τα ρούχα του; Τα μαλλιά του; Οι ρόλοι που παίζει; Η αφήγηση των μέσων ενημέρωσης;»</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Μοιραστείτε τις εικόνες των διασημοτήτων μέσω διαφανειών ή ενός κοινόχρηστου εγγράφου.</p> <p>Χρησιμοποιήστε ξεχωριστές αίθουσες για συζήτηση σε μικρές ομάδες και μετά επιστρέψτε στην ολομέλεια για να συγκρίνετε τις απαντήσεις.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση έναντι ταυτότητας φύλου έναντι σεξουαλικού προσανατολισμού έναντι έκφρασης φύλου.</p> <p>Ετεροκανονικότητα και cis κανονικότητα.</p> <p>Αναπαράσταση των LGBTQIA+ ατόμων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης στον αθλητισμό και την ποπ κουλτούρα.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιες εικασίες ήταν πιο δύσκολες για εσάς; Γιατί; • Παρατηρήσατε κάποια μοτίβα στις υποθέσεις σας (π.χ. συσχέτιση συγκεκριμένων εμφανίσεων με συγκεκριμένες ταυτότητες); • Πώς μπορούν παρόμοιες υποθέσεις να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τους αθλητές, τους συμπαίκτες ή τους συναδέλφους μας στον αθλητισμό;

- Πώς μπορεί η απάντηση «Δεν ξέρω, θα ρωτήσω με σεβασμό» να είναι πιο περιεκτική από το να κάνουμε υποθέσεις;

Βίντεο του David Bowie

<https://youtube.com/shorts/wpRg2FXiwaU?si=CM3qufQx3yV4IWWZ>

Κάρτες διασημοτήτων



ELLEN DEGENERES

Ellen DeGeneres is an American comedian, actress, and talk show host. She came out as a _____ in the 1990s and has played a major role in increasing LGBTQ+ visibility in mainstream media.



ELTON JOHN

Elton John is a British singer, songwriter, and pianist, famous for hits like Rocket Man and Tiny Dancer. He is openly _____ and has been a long-time advocate for LGBTQ+ rights and HIV/AIDS awareness.



ELLIOT PAGE

Elliot Page is a Canadian actor known for roles in Juno and The Umbrella Academy. He publicly came out as _____ in 2020 and has become a leading voice for the visibility and rights of _____ people worldwide.

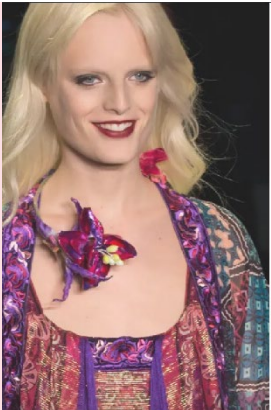








CASTER SEMENYA








Caster Semenya is a South African middle-distance runner and Olympic champion. She was born with _____ traits, which led to debates about fairness in women's sports. Semenya is an advocate for athletes' rights and the dignity of _____ individuals.

Πηγές



		<p>HANNE GABY ODIELE</p> <p>Hanne Gaby Odiele is a Belgian model who publicly revealed in 2017 that she is _____. She uses her platform to raise awareness about _____ rights and to fight against non-consensual medical interventions on _____ children.</p>	
		<p>JONATHAN VAN NESS</p> <p>Jonathan Van Ness is an American television personality and grooming expert, best known from <i>Queer Eye</i>. They identify as _____ and gender fluid, using pronouns he/she/they, and are a prominent advocate for LGBTQ+ rights.</p>	

Δραστηριότητα 1.4 ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ;	
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Τα άτομα που συμμετέχουν εργάζονται με δηλώσεις «σωστές ή λάθος» σχετικά με τα στερεότυπα των φύλων. Ο στόχος είναι να αμφισβητηθούν και να διορθωθούν επιβλαβείς ιδέες που επηρεάζουν τις γυναίκες και την κοινότητα LGBTQIA+ στον αθλητισμό και την κοινωνία.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>30-45 λεπτά</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Έως 30</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Και για τους δύο (άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.)</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<p>Εκτυπωμένες δηλώσεις (διαφάνειες/κάρτες) – Βλ. ενότητα «Πόροι»</p>

<p>Στόχοι</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Να καταστήσει ορατά και να αμφισβητήσει τα κοινά στερεότυπα σχετικά με το φύλο. • Σύνδεση των στερεοτύπων με τις ανισότητες στη συμμετοχή στον αθλητισμό, την ηγεσία, την κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης κ.λπ.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Διαβάστε τις δηλώσεις δυνατά για τα άτομα που συμμετέχουν και έχουν προβλήματα όρασης Παρέχετε κείμενα με κατάλληλο μέγεθος γραμματοσειράς και αναγνωσιμότητα για άτομα με μειωμένη όραση.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Μετά από μια βασική εισαγωγή στο θέμα του φύλου (π.χ. Δραστηριότητα 1.1 ή 1.2), μοιράστε ή δείξτε διάφορες δηλώσεις. • Ζητήστε από τα άτομα (ατομικά ή σε μικρές ομάδες) να αποφασίσουν αν κάθε δήλωση είναι σωστή ή λάθος και να αιτιολογήσουν την επιλογή τους. • Εξετάστε τις δηλώσεις μία προς μία σε ολομέλεια. Για κάθε μία: Ρωτήστε: «Ποιος είπε ότι είναι σωστή; Ποιος είπε ότι είναι λάθος; Γιατί;» • Διευκρινίστε γιατί είναι σωστή ή λάθος, συνδέοντάς την με πραγματικά παραδείγματα από τον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή.
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Μην ντροπιάζετε ή γελοιοποιείτε καμία απάντηση. Ενθαρρύνετε τα άτομα να μιλήσουν μεταξύ τους, όχι μόνο με τον/την εκπαιδευτή/-τρια. Όταν εμφανίζεται ένα στερεότυπο, απαντήστε με ανοιχτές ερωτήσεις («Από πού νομίζετε ότι προέρχεται αυτή η ιδέα;») αντί να κάνετε αμέσως κήρυγμα. Αναγνωρίστε όταν κάποιο άτομο αναθεωρεί τη θέση του - αυτό αποτελεί πρότυπο μάθησης.</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο όπως το Mentimeter, δημοσκοπήσεις ή το chat («Σ/Λ + αιτία») και στη συνέχεια συζητήστε τα αποτελέσματα.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Το φύλο ως κοινωνική κατασκευή Ρόλοι και έμφυλα στερεότυπα Ισότητα ευκαιριών έναντι άδικης ανισότητας, ισότητα έναντι ανισότητας Μηχανισμοί διάκρισης</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια μοτίβα παρατηρήσατε στα στερεότυπα; • Έχετε παρατηρήσει παρόμοιες ιδέες στην ομάδα, τον σύλλογο, τα μέσα ενημέρωσης ή την οικογένειά σας; • Πώς θα μπορούσαν αυτά τα στερεότυπα να επηρεάσουν τις γυναίκες και τα άτομα LGBTQIA+ στον αθλητισμό (πρόσβαση, απόδοση, ηγεσία, ασφάλεια); • Για κάθε λάθος δήλωση: ποια θα ήταν μια πιο ακριβής δήλωση;



Πηγές

Τεστ υγείας για το φύλο:

https://www.emro.who.int/gender/infocus/gender-health-test.html?utm_source

Λάθος:





- «Τα κορίτσια είναι από τη φύση τους πιο κατάλληλα για τη φροντίδα των άλλων».
- «Οι άνδρες είναι πιο κατάλληλοι για θέσεις εξουσίας».
- «Τα συναισθήματα είναι ένδειξη αδυναμίας, ειδικά για τα αγόρια».
- «Στην εργασία, οι γυναίκες πρέπει να κερδίζουν λιγότερα αν παίρνουν περισσότερες άδειες για οικογενειακούς λόγους.»
- «Αν ένα αγόρι είναι πολύ ευαίσθητο, είναι λιγότερο άντρας».
- «Είναι φυσιολογικό τα κορίτσια να μην είναι καλά στα αθλήματα.»
- «Μόνο οι γυναίκες πρέπει να φροντίζουν τα παιδιά κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους».









Σωστό:


1. «Οι άνδρες μπορούν επίσης να επηρεαστούν από τα έμφυλα στερεότυπα.»
2. «Η έμφυλη ισότητα δεν σημαίνει ότι όλοι πρέπει να κάνουν τα ίδια πράγματα, αλλά ότι όλοι πρέπει να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες».
3. «Πολλές δουλειές που θεωρούνται «γυναικείες» (όπως η διδασκαλία ή η φροντίδα) είναι από τις χαμηλότερα αμειβόμενες».
4. «Οι διαφημίσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν στη διάδοση των έμφυλων στερεοτύπων».

Δραστηριότητα 1.5

ΤΡΕΞΕ ΣΑΝ ΚΟΡΙΤΣΙ

<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Τα άτομα που συμμετέχουν παρακολουθούν μέρος της διαφήμισης «Τρέξε σαν κορίτσι» και συζητούν πώς η γλώσσα και τα μέσα ενημέρωσης απεικονίζουν τα κορίτσια και τις γυναίκες στον αθλητισμό και πώς αυτό επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και τη συμμετοχή τους.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>20-40 λεπτά</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Έως 40</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Και για τους δύο (άτομα με προπονητικούς ρόλους και άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.)</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p>	<p>Προβολέας – σύνδεση στο διαδίκτυο – ηχεία</p>

	
<p>Στόχοι</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Να τονιστεί ο τρόπος με τον οποίο τα έμφυλα στερεότυπα αναπαράγονται μέσω της γλώσσας και των μέσων ενημέρωσης. • Σκεφτείτε τον αντίκτυπό τους στα κορίτσια, τις γυναίκες και τα άτομα LGBTQIA+ σε αθλητικά περιβάλλοντα.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Χρησιμοποιήστε υπότιτλους και ήχο καλής ποιότητας. Προσφέρετε μια σύντομη λεκτική περιγραφή αν κάποιο άτομο δεν μπορεί να δει καθαρά την οθόνη.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσιάστε το βίντεο: εξηγήστε ότι δείχνει πώς οι άνθρωποι ερμηνεύουν την έκφραση «σαν κορίτσι». • Παίξτε το βίντεο, αλλά σταματήστε το περίπου στο 1:03 (το πολύ στο 1:24), πριν από το πλήρες διαφημιστικό μήνυμα και το ρητό συμπέρασμα. • Ζητήστε από τα άτομα συμμετέχοντες να εκφράσουν τις πρώτες τους εντυπώσεις: «Τι παρατηρήσατε; Τι σας εξέπληξε;» • Καθοδηγήστε τη συζήτηση με ερωτήσεις σχετικά με τη γλώσσα, την εικόνα του σώματος, την απόδοση και την αυτοπεποίθηση.
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Διατηρήστε ένα κλίμα σεβασμού. Υπενθυμίστε σε όλους ότι δεν υπάρχουν «ηλίθιες ερωτήσεις».</p> <p>Όταν εμφανιστεί ένα στερεότυπο ή περιφρονητικό σχόλιο, χρησιμοποιήστε ερωτήσεις («Πώς θα ένιωθε ένα 12χρονο κορίτσι ακούγοντας αυτό;») για να προκαλέσετε προβληματισμό.</p> <p>Συνδέστε τη συζήτηση με πραγματικά πλαίσια προπόνησης και αγώνων (γλώσσα προπονητών, ασεία στα αποδυτήρια, κάλυψη των γυναικείων αθλημάτων από τα ΜΜΕ).</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Μοιραστείτε την οθόνη και τον ήχο σας για να δείξετε το βίντεο. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το chat ή το ανοιχτό μικρόφωνο για συζήτηση.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Το φύλο ως κοινωνική κατασκευή. Ρόλοι και στερεότυπα των φύλων στον αθλητισμό. Ισότητα/δικαιοσύνη και διάκριση. Έμφυλη βία και συμβολική βία κατά των γυναικών.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Τι σημαίνει να κάνεις κάτι «σαν κορίτσι» ή «σαν γυναίκα»; • Και «σαν αγόρι» ή «σαν άνδρας»; • Ποιες παρόμοιες εκφράσεις ακούτε στον αθλητισμό σας (π.χ. «μην κλαις σαν κορίτσι»);

	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η επίδραση αυτών των προκαταλήψεων και ανισοτήτων στις γυναίκες και την κοινότητα LGBTQIA+ στον αθλητισμό; • Πώς μπορούν τα άτομα με προπονητικούς, διοικητικούς και αθλητικούς ρόλους να αποφεύγουν ενεργά την αναπαραγωγή αυτών των μηνυμάτων;
<p>Πηγές</p> 	<p>Run Like a Girl - Commercial</p>

1.5 Συμβουλές προσαρμογής

Γενικές συμβουλές για άτομα που αναλαμβάνουν την εκπαίδευση και για άτομα που συμμετέχουν (με προπονητικούς ή αθλητικούς ρόλους)

Οι παρακάτω οδηγίες δεν είναι «κανόνες», αλλά σκέψεις που πρέπει να έχετε κατά νου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Μπορούν να θεωρηθούν ως υπενθυμίσεις καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Αναγνωρίστε ότι αποτελούμε μέρος αυτής της κουλτούρας

Ανεξαρτήτως του επιπέδου γνώσης μας ή της δέσμευσής μας σε διαδικασίες απομάθησης, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι ζούμε μέσα σε μια κουλτούρα που διαμορφώνεται από στερεότυπα και μορφές βίας. Ως αποτέλεσμα, ενδέχεται —ακόμη και άθελά μας— να αναπαράγουμε ιδέες ή συμπεριφορές που συντηρούν αυτές τις δυναμικές.

Δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τα πάντα

Δεν χρειάζεται να έχετε απόλυτη σαφήνεια για κάθε έννοια (μπορείτε πάντα να τις ελέγξετε και πολλές εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου). Αυτό που έχει σημασία είναι να διατηρείτε την ανοιχτότητα και την προθυμία να αναστοχάζεστε συνεχώς τις δικές σας πεποιθήσεις. Αυτό μας οδηγεί στο επόμενο σημείο...

Είναι πιο σημαντικό να ακούμε και να ρωτάμε, παρά να κάνουμε υποθέσεις

Οι χώροι για να ακούσουμε είναι ζωτικής σημασίας. Μπορεί να φαίνονται απλοί, αλλά συχνά είναι οι πιο δύσκολοι να καλλιεργηθούν: να αποφεύγουμε τις υποθέσεις, να κάνουμε ερωτήσεις, να ακούμε. Για οποιαδήποτε παρέμβαση - είτε θεσμική είτε ατομική - πρέπει να ξεκινήσουμε με την κατανόηση της κατάστασης και των αναγκών των ανθρώπων ή των ομάδων με τους οποίους συνεργαζόμαστε. Μόνο τότε μπορούμε να ορίσουμε στόχους που ανταποκρίνονται πραγματικά σε αυτές τις ανάγκες.

Συχνά, το μόνο που χρειάζεται είναι να επεκτείνουμε τις ετικέτες που χρησιμοποιούμε για τις γυναίκες, τους άνδρες κ.λπ.

Οι ετικέτες και οι κατηγορίες βοηθούν να γίνουν ορατά όσα ιστορικά έχουν αγνοηθεί ή διαγραφεί· δίνουν γλώσσα στις εμπειρίες. Αλλά είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι μερικές φορές ο στόχος δεν είναι να δημιουργήσουμε μια νέα κατηγορία, αλλά να διευρύνουμε το νόημα αυτών που ήδη έχουμε. Παράδειγμα: Μια γυναίκα μπορεί, σε μια συγκεκριμένη στιγμή, να αισθάνεται αποσυνδεδεμένη από την κατηγορία «γυναίκα» - όχι επειδή ταυτίζεται με άλλο φύλο, αλλά επειδή οι κοινωνικά αποδεκτές προσδοκίες για το τι σημαίνει «να είσαι γυναίκα» δεν

αντανακλούν την εμπειρία της. Η επέκταση των κατηγοριών αφήνει χώρο για περισσότερους τρόπους ύπαρξης. Το ίδιο ισχύει για οποιαδήποτε κατηγορία φύλου.

Αναγνωρίστε ότι το φύλο είναι μία κατηγορία μεταξύ άλλων – δεν είναι ανώτερη από αυτές

Αυτή η οπτική βοηθά να διευκρινιστούν καταστάσεις όπου οι άνθρωποι δυσκολεύονται να κατανοήσουν ορισμένες ταυτότητες φύλου. Για παράδειγμα, οι συζητήσεις σχετικά με τη συμμετοχή τρανς αθλητών/-τριών συχνά βασίζονται σε στερεοτυπικές απλουστεύσεις όπως η άποψη ότι «οι άνδρες είναι πιο δυνατοί από τις γυναίκες».

Μια προσέγγιση βασισμένη σε αποδεικτικά στοιχεία απαιτεί την αξιολόγηση κάθε περίπτωσης ξεχωριστά. Όπως δύο άτομα του ίδιου φύλου μπορεί να παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές σε δύναμη, αντοχή ή ταχύτητα, έτσι και άτομα διαφορετικού φύλου δεν μπορούν να αξιολογούνται αποκλειστικά βάσει μιας γενικευμένης κατηγορίας. Η κατανόηση του φύλου ως μία μεταβλητή μεταξύ πολλών —και όχι ως ιεραρχικού ή καθοριστικού παράγοντα— μας επιτρέπει να εξετάσουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου στον αθλητισμό.

1.6 Γρήγορο κουίζ / Ανασκόπηση

Αφού διαβάσετε αυτό το κεφάλαιο, σας προσκαλούμε να συμπληρώσετε 2 αυτοαξιολογήσεις:

1.6.1 Για να αυτοαξιολογήσετε την προσωπική σας εμπειρία:

- Πώς με κάνουν να νιώθω τα θέματα που σχετίζονται με το φύλο;
- Έχει αλλάξει η άποψή μου για αυτά τα θέματα με την πάροδο του χρόνου;
- Είμαι ανοιχτός/η να αλλάξω τις στρατηγικές ή τις συμπεριφορές μου με βάση νέες πληροφορίες ή σχόλια;
- Στον ρόλο μου, γνωρίζω τους μηχανισμούς πρόληψης της διάκρισης κατά των LGBTQIA+ στο εργασιακό ή αθλητικό μου περιβάλλον;

1.6.2 Για να αυτοαξιολογήσετε ορισμένες από τις γνώσεις σας:

Τι είναι αυτό;...

1 – Ταυτότητα φύλου

A – Μια εσωτερική αίσθηση ότι ανήκεις σε ένα φύλο.

B – Το φύλο με το οποίο γεννιέται ένα άτομο.

Γ – Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο εκφράζει το φύλο του.

2 – Σεξουαλικός και ρομαντικός προσανατολισμός

A – Αναφέρεται στο σύνολο των σεξουαλικών πρακτικών που απολαμβάνει ένα άτομο.

B – Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο προσεγγίζει σεξουαλικά ένα άλλο.

Γ – Αναφέρεται στο πρόσωπο προς το οποίο ένα άτομο αισθάνεται σωματική και ρομαντική έλξη.

3 – Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση

A – Προσωπική επιλογή σχετικά με το φύλο ενός ατόμου.

B – Το αποτέλεσμα γενετικού τεστ που πραγματοποιείται πριν από τη γέννηση.

Γ – Η κατάσταση (αρσενικό, θηλυκό, ίντερσεξ) που αποδίδεται κατά τη γέννηση.

4 – Τρανσέξουαλ

A – Πρόσωπο του οποίου η ταυτότητα φύλου δεν αντιστοιχεί στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

B – Ένα άτομο που ντύνεται διαφορετικά από ό,τι αναμένεται για το φύλο του.

Γ – Πρόσωπο με ρευστή σεξουαλικότητα.

5 – LGBTQIA

A – Ένας κωδικός που χρησιμοποιείται στην ιατρική για την ταξινόμηση διαφορετικών ασθενειών.

B – Γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να αναγνωρίσει άτομα που βιώνουν μια ταυτότητα φύλου διαφορετική από την cisnormativity.

Γ – Ακρωνύμιο: Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλοι, Τρανς*, Κουήρ, Ίντερσεξ, Ασεξουαλικοί και Αρομαντικοί, συν (+) άλλες ετικέτες.

6 – Έμφυλα στερεότυπα

A – Κανόνες που θεσπίζονται από το κράτος για να καθορίσουν πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι άνδρες και οι γυναίκες.

B – Απλοποιημένες και σταθερές ιδέες για το πώς πρέπει να είναι ένα άτομο με βάση την ταυτότητα φύλου.

Γ – Αμετάβλητα βιολογικά χαρακτηριστικά που εξηγούν γιατί κάθε άτομο συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

1.6.3 Για να αυτοαξιολογήσετε την προσωπική σας εμπειρία:

- Πώς με κάνουν να νιώθω τα θέματα που σχετίζονται με το φύλο;
- Έχει αλλάξει η άποψή μου για αυτά τα θέματα με την πάροδο του χρόνου;
- Είμαι ανοιχτός/η να αλλάξω τις στρατηγικές ή τις συμπεριφορές μου με βάση νέες πληροφορίες ή σχόλια;
- Στον ρόλο μου, γνωρίζω τους μηχανισμούς πρόληψης της διάκρισης κατά των LGBTQIA+ στο εργασιακό ή αθλητικό μου περιβάλλον;

1.7 Παρακολουθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε

Πρόσθετοι πόροι για την εμπάθυνση της μάθησης.

- Ψηφιακός οδηγός Love Act <https://thegendertalk.eu/love-act-digital-guide/>
- Δείτε το διάγραμμα *Phall-O-Meter* <https://en.wikipedia.org/wiki/Phall-O-Meter>
- Fausto-Sterling (*Πέντε φύλα*) <http://www.portalenazionalelgbt.it/bancadeidati/schede/the-five-sexes-why-male-and-female-are-not-enough/file/Articolo%20ENG>

Ενότητα 2 Ανισότητα και Διατομεακότητα

2.1 Τι θα μάθετε;

Η παρούσα ενότητα εστιάζει στη **διατομεακότητα στον αθλητισμό**, παρουσιάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικές ταυτότητες ενός ατόμου, όπως το φύλο, η φυλή και η σεξουαλικότητα, αλληλεπιδρούν και αλληλοεπικαλύπτονται. Αυτή η αλληλεπίδραση επηρεάζει τις επαγγελματικές εμπειρίες των αθλητών/τριών, και ιδιαίτερα τη σταδιοδρομία των γυναικών και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων. Η Ενότητα εξετάζει **τις δομές και τα πρότυπα που οδηγούν στην ανισότητα** στον αθλητισμό και αναδεικνύει τους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες και οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ ομάδες έρχονται αντιμέτωπες με **συστημικά εμπόδια** στην πρόσβαση, τη συμμετοχή και την ανάληψη ηγετικών θέσεων στον χώρο του αθλητισμού. Η εκπροσώπηση αυτών των ομάδων παραμένει ιδιαίτερα χαμηλή σε σύγκριση με τους cis άνδρες, οι οποίοι κυριαρχούν στον χώρο του αθλητισμού, τόσο σε διοικητικές θέσεις όσο και σε επίπεδο δημόσιας προβολής.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία, μέσα από τις δραστηριότητες της ενότητας, να μάθουν να **αναγνωρίζουν και να αναλύουν τις διατομεακές μορφές διακρίσεων**, όπως η έμφυλη βία και οι διακρίσεις βάσει SOGIESC (γενετήσιος προσανατολισμός, ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και χαρακτηριστικά φύλου) που αντιμετωπίζουν τα άτομα που δεν είναι cis άνδρες. Παράλληλα, θα ενισχύσουν την κατανόησή τους σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης αυτών των φαινομένων. Η Ενότητα 2 θα εφοδιάσει το αθλητικό προσωπικό και τους/τις νεαρούς/ές αθλητές/τριες με **εργαλεία για τη δημιουργία ασφαλέστερων και πιο συμπεριληπτικών αθλητικών περιβαλλόντων, όπου προωθείται η έμφυλη ισότητα**. Επιπλέον, περιλαμβάνει **προσεγγίσεις για την ενίσχυση της δίκαιης λήψης αποφάσεων**, καθώς και για μια **συμπεριληπτική επικοινωνία χωρίς διακρίσεις**.

Σε γενικές γραμμές, η ενότητα για τη διατομεακότητα και την ανισότητα στον αθλητισμό θα βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να διευρύνουν την οπτική τους και να κατανοήσουν **γιατί η διατομεακότητα είναι σημαντική στην πράξη**. Επιπλέον, θα τους δώσει τα εφόδια για να στηρίξουν αθλητές με διαφορετικά χαρακτηριστικά, να συμβάλουν στη μείωση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα και να προωθήσουν την ισότητα σε όλα τα επίπεδα του αθλητισμού, τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικών χώρων.

2.2 Εισαγωγή

Η Ενότητα 2 εστιάζει στην κατανόηση των εννοιών της διατομεακότητας και της ανισότητας στον αθλητισμό και στον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν τους/τις αθλητές/τριες, τους/τις προπονητές/τριες και το γενικό προσωπικό. Η **διατομεακότητα** αναφέρεται στις **ταυτόχρονες μορφές διακρίσεων που βιώνουν τα άτομα των οποίων οι ταυτότητες διασταυρώνονται σε διαφορετικές κατηγορίες, όπως το φύλο, η φυλή, η τάξη, η σεξουαλικότητα ή η αναπηρία** (K. Crenshaw, 1989). Το συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο αναδεικνύει τον **τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικές πτυχές της ταυτότητας αλληλεπιδρούν, δημιουργώντας μοναδικές εμπειρίες προνομίου ή διακρίσεων**. Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι τα συστήματα καταπίεσης, όπως ο σεξισμός, ο ρατσισμός και ο ταξισμός, δεν λειτουργούν μεμονωμένα αλλά συνυπάρχουν και αλληλοενισχύονται, διαμορφώνοντας σύνθετα πρότυπα ανισότητας και περιθωριοποίησης. Ως αποτέλεσμα, η συνύπαρξη πολλαπλών ταυτοτήτων δημιουργεί σημαντικά εμπόδια για τις γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα, περιορίζοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

Επιπλέον, τα εμπόδια αυτά συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ανισότητας που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα κατά την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. **Η ανισότητα εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους**, όπως οι διακρίσεις βάσει SOGIESC, η έμφυλη βία, η

περιορισμένη πρόσβαση στον αθλητισμό και στις αθλητικές εγκαταστάσεις, οι μειωμένες ευκαιρίες εξέλιξης ή προβολής, οι μεροληπτικές πρακτικές προπόνησης, καθώς και η υποεκπροσώπηση σε θέσεις-κλειδιά. Η αντιμετώπιση αυτών των μορφών ανισότητας είναι απαραίτητη, ώστε οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα να μπορούν να απολαμβάνουν ισότιμη και ουσιαστική συμμετοχή στον αθλητισμό. Παράλληλα, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι πολλαπλές ταυτότητες και παράγονται τα συγκεκριμένα εμπόδια αποτελεί βασική προϋπόθεση για τους σύγχρονους αθλητικούς οργανισμούς που επιδιώκουν να διαμορφώσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για όλους.




2.2.1 Μαθησιακοί στόχοι

Η παρούσα Ενότητα αποσκοπεί:

- στην ενίσχυση των γνώσεων και δεξιοτήτων των συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η διατομεακότητα επηρεάζει τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό,
- στην αλλαγή των στάσεων των συμμετεχόντων/ουσών απέναντι στις γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα,
- στην απόκτηση δεξιοτήτων που θα τους επιτρέψουν να αναγνωρίζουν τις διακρίσεις βάσει SOGIESC και την έμφυλη βία,
- στην επίγνωση των αξιών της ποικιλομορφίας, της ισότητας και του σεβασμού προς τους άλλους.

2.2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της Ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πετύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

	Αθλητές/αθλήτριες	Διοικητικά στελέχη & προπονητές/τριες
Γνώσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση βασικών εννοιών, όπως οι διακρίσεις βάσει SOGIESC και η έμφυλη βία στον αθλητισμό. • Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η διατομεακότητα επηρεάζει την πρόσβαση, τη συμμετοχή και τις εμπειρίες των αθλητών/τριών. • Κατανόηση του πώς η ταυτότητα φύλου, η έκφραση φύλου και ο σεξουαλικός προσανατολισμός μπορούν να επηρεάσουν τις αθλητικές εμπειρίες. 	
Δεξιότητες 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνία με σεβασμό • Αναγνώριση και ανάδειξη άδικων ή επιβλαβών συμπεριφορών μεταξύ συναθλητών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή διατομεακής σκέψης για την αξιολόγηση και βελτίωση των πολιτικών εντός των οργανισμών και των ομαδικών δυναμικών. • Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για όλους/ες.
Στάσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη σεβασμού, ενσυναίσθησης και συμπεριληπτικής στάσης προώθηση της ισότητας και της ποικιλομορφίας ως βασικών στοιχείων του ευ αγωνίζεσθαι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επίγνωση, αναστοχασμός και ανοιχτό πνεύμα, καθώς και αντίληψη της ποικιλομορφίας και της ισότητας ως καθοριστικών παραγόντων για την απόδοση και την ευημερία της ομάδας.

2.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

Η Ενότητα 2 εστιάζει στην κατανόηση των ανισοτήτων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα στην προσπάθειά τους να συμμετέχουν στον αθλητισμό, καθώς και στον τρόπο με τον οποίο η διατομεακότητα συνδέεται με αυτές τις ανισότητες και τα εμπόδια που δημιουργούνται. Συγκεκριμένα, η Ενότητα 2 εστιάζει σε τέσσερις θεματικές ενότητες:

- *Εισαγωγή στη διατομεακότητα, την εξουσία και το προνόμιο.*
- *Έμφυλη βία και δομικές διακρίσεις.*
- *Εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα και οι αθλητές που ανήκουν σε μειονότητες.*
- *Συμπεριληπτική επικοινωνία χωρίς διακρίσεις.*

2.3.1 Εισαγωγή στη διατομεακότητα, την εξουσία και το προνόμιο.

Η διατομεακότητα, όπως αναφέρθηκε, είναι η αλληλοεπικάλυψη διαφορετικών ταυτοτήτων που δημιουργούν μοναδικές εμπειρίες πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων για ένα άτομο (K. Crenshaw, 1989). **Τα άτομα έχουν ποικίλες ταυτότητες** που βασίζονται όχι μόνο στο φύλο, αλλά και σε άλλες διαστάσεις όπως η εθνικότητα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η ηλικία, η κουλτούρα και η θρησκεία. Ενώ αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως νομική αρχή, η «**διατομεακότητα**» βρήκε τον δρόμο της και σε άλλες πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της αθλητικής κοινωνίας, καθώς το πλαίσιο της **χρησιμοποιείται για την κατανόηση της καταπίεσης και των διακρίσεων.**

Οι δομές εξουσίας στο αθλητικό περιβάλλον, όπως οι θεσμοί, οι πολιτικές ή ακόμη και τα πολιτισμικά πρότυπα, σχετίζονται άμεσα με τη διατομεακότητα ενός ατόμου, καθώς καθορίζουν τη συμμετοχή και τις διαθέσιμες ευκαιρίες. Οι ευκαιρίες αυτές είναι συχνά περιορισμένες για άτομα με διατομεακές ταυτότητες, καθώς οι θεσμοί και οι πολιτικές διαμορφώνονται με τρόπο που ευνοεί όσους ήδη ταιριάζουν στα «**αναμενόμενα**» πρότυπα (π.χ. cis άνδρες). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αφήνεται λιγότερος χώρος για συμμετοχή, ευκαιρίες και ορατότητα σε άτομα που δεν εντάσσονται σε αυτά τα πρότυπα, όπως μια μαύρη γυναίκα ΛΟΑΤΚΙΑ+ ή ένα τρανς άτομο με μεταναστευτικό υπόβαθρο (Canadian Women and Sport, 2025). Επιπλέον, **τα πολιτισμικά πρότυπα βασίζονται συχνά σε ιδεώδη αρρενωπότητας και στερεότυπα, που εμποδίζουν τη συμμετοχή γυναικών και ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων** με διατομεακές ταυτότητες, καθώς οι αντιλήψεις αυτές αναπαράγονται μέσα από το ίδιο το πεδίο του αθλητισμού.

Ως αποτέλεσμα, **η πρόσβαση στον αθλητισμό καταλήγει ένα προνόμιο για ορισμένες μόνο ομάδες** που ευθυγραμμίζονται με την αντιλαμβανόμενη εικόνα του «ιδανικού αθλητή». Η κατάσταση αυτή συχνά περνά απαρατήρητη από τους ίδιους τους «ιδανικούς αθλητές», γεγονός που καθιστά την ανισότητα πιο δύσκολο να αναγνωριστεί. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο **η κατανόηση της διατομεακότητας** είναι σημαντική για τους/τις προπονητές/τριες και τους/τις αθλητές/τριες, καθώς τους βοηθά **να εντοπίζουν τα διαφορετικά μοτίβα αποκλεισμού και να κατανοούν πώς η αλληλοεπικάλυψη πολλαπλών ταυτοτήτων μπορεί να τα ενισχύει.** Επιπλέον, η κατανόηση της διατομεακότητας αποτελεί κλειδί **για τη βελτίωση της δικαιοσύνης εντός της ομάδας και του προσωπικού,** ενώ παράλληλα ενισχύει την ευημερία ατόμων και ομάδων και βοηθά στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, στο οποίο οι ευαλωτότητες δεν λειτουργούν ως εμπόδια.

2.3.2 Έμφυλη βία και δομικές διακρίσεις

Οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα έρχονται αντιμέτωπα, σε πολλά στάδια της ζωής τους, με την έμφυλη βία και τις δομικές διακρίσεις, και δυστυχώς ο αθλητισμός δεν αποτελεί εξαίρεση, καθώς παρόμοιες παραβιάσεις παρατηρούνται και σε αυτόν τον τομέα. Η **έμφυλη βία περιλαμβάνει τη σωματική, συναισθηματική και σεξουαλική κακοποίηση, καθώς και άλλες μορφές παρενόχλησης**

που μπορεί να βιώσει ένα άτομο (E. Trichina, 2024). Στον αθλητισμό, η **παρενόχληση** μπορεί να προέρχεται από **προπονητές, μέλη του αθλητικού προσωπικού ή συμπαίκτες** και να εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης, στα αποδυτήρια, στον αγωνιστικό χώρο ή ακόμη και μέσα από θεσμικές δομές. Η παρενόχληση, όπως η έμφυλη βία, **συνδέεται άμεσα με τα έμφυλα πρότυπα** που κυριαρχούν στον αθλητισμό και ταυτίζουν τους αθλητές με την «αντοχή» και τον ανδρισμό, ενώ συχνά επιχειρείται η κανονικοποίηση κακοποιητικών συμπεριφορών.

Η δομική διάκριση, από την άλλη πλευρά, λειτουργεί με πιο συστημικό τρόπο, δημιουργώντας εμπόδια που διαμορφώνονται μέσα από κανόνες, πρότυπα και πρακτικές, οι οποίες οδηγούν σε άνισες συνθήκες για συγκεκριμένες έμφυλες (και όχι μόνο) ταυτότητες (CoE, 2023). Στον αθλητισμό, αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως **άνιση πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις ή χρηματοδότηση, περιορισμένη παρουσία γυναικών και ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων σε ηγετικές θέσεις** ή ακόμη και ως **θεσμική σιωπή**, όταν δεν λαμβάνονται μέτρα για την πρόληψη των διακρίσεων. Η δομική διάκριση δεν είναι πάντα άμεσα ορατή, καθώς συχνά ενσωματώνεται στις τυπικές δομές της καθημερινής ζωής. Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Κοινοβουλευτικής Έρευνας (EPRS, 2024), **οι αθλήτριες λαμβάνουν λιγότερη προβολή από τα μέσα ενημέρωσης**, ενώ η κάλυψη που λαμβάνουν συχνά επικεντρώνεται σε χαρακτηριστικά που δεν σχετίζονται με τις αθλητικές τους επιδόσεις (EPRS, 2024). Παράλληλα, η έμφυλη βία με τη μορφή της σεξουαλικής παρενόχλησης παραμένει ιδιαίτερα υψηλή, καθώς έρευνες του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου για την Ισότητα των Φύλων δείχνουν ότι τα ποσοστά σεξουαλικής παρενόχλησης στον αθλητισμό κυμαίνονται μεταξύ 14% και 73% (EPRS, 2024).

Η έμφυλη βία και η δομική διάκριση έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο σε αθλητές/τριες με διατομεακές ταυτότητες. Τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα που υφίστανται ομοφοβική ή τρανσφοβική παρενόχληση, καθώς και αθλητές/τριες με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο που συχνά δεν έχουν την απαραίτητη υποστήριξη για να καταγγείλουν μια κακοποίηση, είναι μερικά παραδείγματα όπου η παρενόχληση συνδέεται άμεσα με τη διατομεακή ταυτότητα του ατόμου. **Η κατανόηση της διατομεακότητας βοηθά αθλητές/τριες και προπονητές/τριες να αντιληφθούν γιατί δεν βιώνουν όλα τα θύματα την έμφυλη βία με τον ίδιο τρόπο.** Οι επιπτώσεις μπορεί να είναι **σωματικές και ψυχολογικές**, οδηγώντας στη δημιουργία **μη ασφαλών περιβαλλόντων και στην κανονικοποίηση κακοποιητικών συμπεριφορών**. Για τον λόγο αυτό, οι προπονητές/τριες, οι αθλητικοί σύλλογοι και οι αθλητικοί οργανισμοί έχουν την ευθύνη να διαμορφώνουν ασφαλή και **συμπεριληπτικά περιβάλλοντα**, μέσα από **την εκπαίδευση, την ύπαρξη σαφών μηχανισμών αναφοράς και την προώθηση μιας επικοινωνίας που βασίζεται στον σεβασμό** και προλαμβάνει την έμφυλη βία και τη δομική διάκριση.

2.3.3 Εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα και οι αθλητές που ανήκουν σε μειονότητες.

Οι γυναίκες, τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα και οι αθλητές από μειονοτικές ομάδες, λόγω της ταυτότητάς τους, αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια κατά την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. Τα **εμπόδια** αυτά μπορεί να σχετίζονται με **την πρόσβαση σε χρηματοδότηση και αθλητικές εγκαταστάσεις ή την εκπροσώπηση και την πρόσβαση σε ασφαλείς χώρους**. Η κατανομή των αθλητικών εγκαταστάσεων και των ωρών προπόνησης είναι συχνά άνιση, καθώς οι άνδρες αθλητές τείνουν να έχουν προτεραιότητα. Επιπλέον, τα προγράμματα που δεν αφορούν cis άνδρες αθλητές χρηματοδοτούνται συνήθως σε μικρότερο βαθμό. Η εκπροσώπηση στα μέσα ενημέρωσης και σε ηγετικές θέσεις παραμένει επίσης περιορισμένη για τις γυναίκες και τις περιθωριοποιημένες ομάδες, ενώ η εργασία σε έναν τομέα όπου αποτελούν μειονότητα μπορεί να δημιουργήσει στις γυναίκες την αίσθηση ότι δεν ανήκουν στον κόσμο του αθλητισμού. Σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Κοινοβουλευτικής Έρευνας (EPRS), «μόνο το 22% των ανώτατων θέσεων λήψης αποφάσεων στις εθνικές ομοσπονδίες της ΕΕ, στα δέκα πιο δημοφιλή αθλήματα, κατέχονται από γυναίκες» (EPRS, 2024).

Η πραγματικότητα που περιγράφεται διαμορφώνεται από **πολιτισμικά και κοινωνικά στερεότυπα**, τα οποία επηρεάζουν τον κόσμο του αθλητισμού και καθορίζουν το «ποιος μετράει» μέσα σε αυτόν. Έμφυλα στερεότυπα που παρουσιάζουν τους άνδρες ως αθλητές «από τη φύση τους», καθώς και φυλετικά ή **στερεότυπα που αφορούν τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα** και τα απεικονίζουν ως **λιγότερο ανταγωνιστικά ή ικανά στον αθλητισμό**, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα παραγόντων που περιορίζουν τη συμμετοχή των γυναικών και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων στον αθλητισμό (Women's Sport and Fitness Foundation, 2008). Επιπλέον, η ομοφοβία και η τρανσφοβία, που μπορεί να εκδηλώνονται από συμπαίκτες/τριες, προπονητές/τριες ή αθλητικούς συλλόγους, δημιουργούν κλίμα σωματικού και ψυχολογικού φόβου, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει αρνητικά την απόδοση και τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Τα εμπόδια αυτά εντείνονται ακόμη περισσότερο για άτομα με διατομεακές ταυτότητες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες αφρικανικής καταγωγής μπορεί να αντιμετωπίζουν ταυτόχρονα σεξισμό και ρατσισμό λόγω της ταυτότητάς τους, γεγονός που οδηγεί σε διπλό αποκλεισμό. Αντίστοιχα, οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ γυναίκες συχνά βιώνουν έμφυλες διακρίσεις σε συνδυασμό με ομοφοβία ή τρανσφοβία. Ο συνδυασμός διπλών ή πολλαπλών μορφών αποκλεισμού, σε ορισμένες περιπτώσεις, «δημιουργεί μια αρνητική αλληλεπίδραση, με αποτέλεσμα η διάκριση να μην μπορεί να κατανοηθεί απλώς ως άθροισμα μεμονωμένων κριτηρίων» (CoE, 2019: 205). Η έμφαση στη διατομεακότητα μπορεί να βοηθήσει αθλητές/τριες και προπονητές/τριες να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν αυτές τις ιδιαίτερες μορφές ευαλωτότητας και περιθωριοποίησης.

2.3.4. Συμπεριληπτική επικοινωνία χωρίς διακρίσεις.

Τα εμπόδια και οι ανισότητες μπορούν να δημιουργηθούν εύκολα, όμως δεν ξεπερνιούνται με την ίδια ευκολία. Ένα βασικό πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή τους είναι η **υιοθέτηση συμπεριληπτικής και επικοινωνίας απαλλαγμένης από διακρίσεις**. Η επικοινωνία, ιδιαίτερα από προπονητές/τριες και μέλη του αθλητικού προσωπικού, πρέπει να **σέβεται τη διαφορετικότητα και να αποφεύγει τα στερεότυπα**. Η συμπεριληπτική επικοινωνία δεν περιλαμβάνει λέξεις, εκφράσεις ή τόνους που αναπαράγουν προκαταλήψεις, ούτε στερεότυπα ή αντιλήψεις που εισάγουν διακρίσεις απέναντι σε συγκεκριμένα άτομα ή ομάδες (EFDI, 2020). Μορφές επικοινωνίας που εισάγουν διακρίσεις, όπως **σεξιστικά σχόλια, ομοφοβικές εκφράσεις ή άνιση ανατροφοδότηση με βάση την ταυτότητα, δεν έχουν θέση σε ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον**. Αντίθετα, στοιχεία όπως η χρήση ουδέτερης ως προς το φύλο γλώσσας, ο σεβασμός των ανωνυμιών και της ταυτότητας κάθε ατόμου και, κυρίως, η ενεργητική ακρόαση μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα μπορούν να ευδοκιμήσουν.



Στην επίτευξη αυτής της συμπερίληψης, οι προπονητές/τριες και τα διοικητικά στελέχη διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο, καθώς είναι υπεύθυνοι για τη λειτουργία των ομάδων. Η διαχείριση της επιβλαβούς ή ακατάλληλης γλώσσας από προπονητές/τριες και διοικητικά στελέχη μπορεί να λειτουργήσει ως παράδειγμα προς μίμηση για τους/τις αθλητές/τριες. Παράλληλα, πρέπει να προσπαθούν να **δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο** για την ομάδα, βασισμένο σε μια συμπεριληπτική κουλτούρα. Σε γενικότερο επίπεδο, οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να λειτουργήσουν καλύτερα όταν υιοθετούν **έναν σαφή κώδικα δεοντολογίας**, τον οποίο ακολουθούν όλα τα μέλη. Η **αντιμετώπιση ακατάλληλων συμπεριφορών και γλώσσας συμβάλλει στην ενίσχυση της κατανόησης και στη σταδιακή εξάλειψη των στερεοτύπων**.

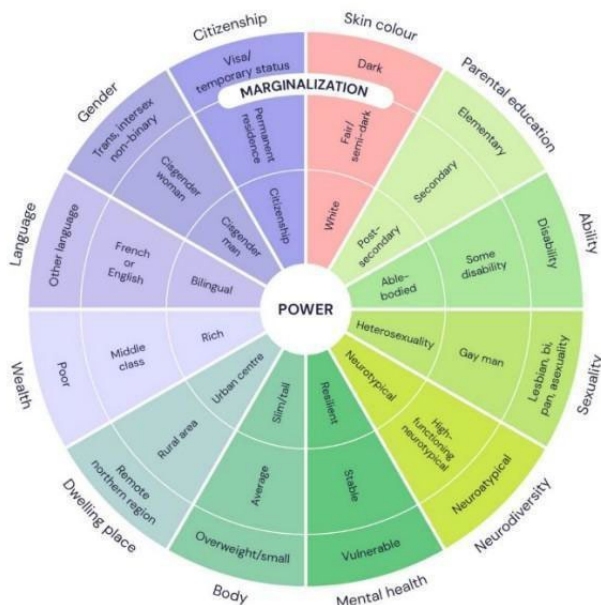
2.4 Δραστηριότητες Ενότητας 2

Activity 2.1 Wheel of Power and Privilege

Activity 2.2 Case study: Intersectionality

Activity 2.3 Inclusive Language Workshop

Δραστηριότητα 2.1: Ο Τροχός της Εξουσίας και του Προνομίου	
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Ο «Τροχός της Εξουσίας και του Προνομίου» είναι μια δραστηριότητα αναστοχασμού που βοηθά στην αποτύπωση και τη διερεύνηση ζητημάτων εξουσίας και προνομίου μέσα από μια διατομεακή οπτική. Μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά, ως εργαλείο αυτογνωσίας, ή σε ομαδικό πλαίσιο, για να αναδειχθεί το πώς διαφορετικά άτομα μπορεί να ωφελούνται ή να περιθωριοποιούνται από τα συστήματα που λειτουργούν στην κοινωνία μας.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να επανεξετάσουν τη δική τους θέση, αλλά και τη θέση άλλων ανθρώπων της κοινωνίας με διαφορετικό υπόβαθρο. Είναι μια ισχυρή πρακτική που ενισχύει την επίγνωση, την ενσυναίσθηση και την ανεκτικότητα. Η δραστηριότητα αυτή απαιτεί προσεκτικό συντονισμό και δεν θα πρέπει να πραγματοποιείται επιπόλαια ή χωρίς την κατάλληλη προετοιμασία.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>45 λεπτά (ανάλογα με την ομάδα)</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Ελάχιστος αριθμός: 3 άτομα Μέγιστος αριθμός: 30–40 άτομα</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Και στις δύο ομάδες-στόχος</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<p>Εξοπλισμός: Προβολέας, φορητός υπολογιστής ή smartphones Υλικά: 3–4 κάρτες συζήτησης, χαρτί και στυλό/μαρκαδόροι Εικόνα του Τροχού:</p>



Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Οπτικοποίηση της έννοιας της διατομεακότητας.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διαφορετικές ταυτότητες διαμορφώνουν την εξουσία και το προνόμιο.
- Αναγνώριση συστημικών παραγόντων που δημιουργούν ανισότητες.
- Αναστοχασμός πάνω στις προσωπικές ταυτότητες.
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης, του σεβασμού στη διαφορετικότητα και της δέσμευσης στη συμπερίληψη.

Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη



Για να γίνει η δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να παρουσιάσει ένα παράδειγμα ατόμου με διατομεακή ταυτότητα, το οποίο είναι περιθωριοποιημένο, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να δουν και να κατανοήσουν τη θέση αυτού του ατόμου στον τροχό/ στην κοινωνία.

Σε περίπτωση που η δραστηριότητα υλοποιηθεί με συμμετέχοντες με αναπηρία, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να την προσαρμόσει ανάλογα, διαβάζοντας δυνατά το περιεχόμενο του Τροχού και/ή παρέχοντας υποστήριξη στους/στις συμμετέχοντες/ουσες κατά τη συμπλήρωσή του.

Οδηγίες – Βήμα προς βήμα



Πριν από τη δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια πρέπει να βεβαιωθεί ότι ο εξοπλισμός είναι έτοιμος και ότι ο χώρος είναι διαμορφωμένος με τέτοιον τρόπο ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να βλέπουν τον Τροχό της Εξουσίας και του Προνόμιου. Επιπλέον, πρέπει να προετοιμάσει τις ερωτήσεις

για τη συζήτηση και να βεβαιωθεί ότι υπάρχουν αρκετά χαρτιά και στυλό/μαρκαδόροι.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο/Η συντονιστής/τρια πρέπει να δημιουργήσει ένα ασφαλές πλαίσιο και να εξηγήσει τι είναι η διατομεακότητα, επισημαίνοντας ότι πρόκειται για μια άσκηση αναστοχασμού που θα βοηθήσει τους / τις συμμετέχοντες/ουσες να την κατανοήσουν καλύτερα. Επιπλέον, πρέπει να διευκρινίσει τον σκοπό της δραστηριότητας, ο οποίος είναι η κατανόηση των κοινωνικών δυναμικών και όχι η επίκριση, η στοχοποίηση ή η κατάταξη των ατόμων. (έως 5 λεπτά)

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τον Τροχό και να αξιολογήσουν τη θέση τους σε σχέση με την εξουσία (πιο κοντά στο κέντρο του κύκλου) ή την περιθωριοποίηση (πιο κοντά στο εξωτερικό όριο του κύκλου) για κάθε κατηγορία. Μπορούν να τοποθετήσουν ένα σύμβολο ή να κυκλώσουν τη θέση τους στις διάφορες διαστάσεις. Υπενθυμίστε τους να είναι επιεικείς με τον εαυτό τους κατά τη διαδικασία της αυτοαξιολόγησης και ότι έχουν τη δυνατότητα να αποχωρήσουν από τη δραστηριότητα, αν νιώσουν ότι τους προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα. (έως 10 λεπτά)

Βήμα 3: Αφού οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν τον Τροχό τους, χωρίστε τους σε μικρότερες ομάδες (3–5 άτομα, ανάλογα με τον αριθμό τους) και προσκαλέστε τους να μοιραστούν την εμπειρία τους/τη θέση τους στον Τροχό. Υπενθυμίστε ότι στόχος της συζήτησης δεν είναι η αξιολόγηση ή η κριτική της εξουσίας ή της περιθωριοποίησης των άλλων. Παρέχετε ενδεικτικές ερωτήσεις για να διευκολύνετε την έναρξη της συζήτησης, όπως:

- Γνωρίζατε τα σημεία στα οποία έχετε προνόμιο/βιώνετε περιθωριοποίηση;
- Υπάρχουν σημεία με τα οποία νιώθετε άβολα;

(έως 15 λεπτά)





Βήμα 4: Στη συνέχεια, καλέστε τις μικρές ομάδες να επιστρέψουν στην ολομέλεια και αφιερώστε τουλάχιστον 15 λεπτά για αναστοχασμό πάνω στη συνολική εμπειρία. (έως 15 λεπτά)


Συμβουλές και συζήτηση



Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να παρουσιάσει ένα παράδειγμα ενός «φανταστικού προσώπου» ή να χρησιμοποιήσει τον/την ίδιο/α ως παράδειγμα, ώστε να δείξει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες πώς να συμπληρώσουν τον δικό τους Τροχό.

Αν οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνονται άβολα να εργαστούν σε μικρές ομάδες, τα βήματα 3 και 4 μπορούν να συνδυαστούν και η συζήτηση να πραγματοποιηθεί στην ολομέλεια.

<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Σε περίπτωση που η δραστηριότητα γίνεται διαδικτυακά, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες ακούν καθαρά τον/την συντονιστή/τρια και βλέπουν τον Τροχό της Εξουσίας και του Προνομίου. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί επίσης να στείλει τον Τροχό στη συνομιλία (chat) σε μορφή εικόνας.</p> <p>Βεβαιωθείτε ότι διαδικτυακή πλατφόρμα που χρησιμοποιείται μπορεί να υποστηρίξει τη δραστηριότητα ως προς τον χρόνο και τη δημιουργία δωματίων συζήτησης (breakout rooms).</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Η δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δείχνει πώς λειτουργούν η εξουσία και το προνόμιο στην κοινωνία. • Αναδεικνύει τις κοινωνικές ταυτότητες που απολαμβάνουν περισσότερα ή λιγότερα πλεονεκτήματα. • Βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν τη συστημική ανισότητα και τη διατομεακότητα. • Υποστηρίζει τους/τις συντονιστές/τριες στη καθοδήγηση της συζήτησης, μέσα από σαφείς έννοιες.
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Ερωτήσεις για τον αναστοχασμό (ορισμένες περιλαμβάνονται ήδη στα βήματα της δραστηριότητας):</p> <p>Σε ποια μέρη του Τροχού ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο για εσάς να τοποθετήσετε τον εαυτό σας;</p> <p>Πώς νιώσατε βλέποντας τις ταυτότητές σας να αποτυπώνονται με όρους προνομίου ή περιθωριοποίησης;</p> <p>Πώς αλληλεπιδρούν οι πολλαπλές ταυτότητες και πώς διαμορφώνουν τις εμπειρίες σας;</p> <p>Τι μπορούμε να μάθουμε ακούγοντας τις εμπειρίες των άλλων;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια μοτίβα παρατηρήσατε εξετάζοντας τις θέσεις της ομάδας στον Τροχό;
<p>Πηγές</p> 	<p>Ο Τροχός της Εξουσίας και του Προνομίου δημιουργήθηκε από τη Sylvia Duckworth..</p>

<p>Δραστηριότητα 2.2: Μελέτη περίπτωσης: Διατομεακότητα</p>	
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Η δραστηριότητα θα παρουσιάσει μια μελέτη περίπτωσης για τη διατομεακότητα. Αφορά τη διαδικασία επιλογής για συμμετοχή σε εθνική ομάδα υψηλών επιδόσεων νέων σε ένα δημοφιλές άθλημα. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να δουν πώς οι διαφορετικές ταυτότητες επηρεάζουν τη ζωή ενός ατόμου και πώς αλληλοεπικαλύπτονται, ενισχύοντας την ανισότητα στον αθλητισμό.</p>

	<p>Η δραστηριότητα θα εστιάσει στα εμπόδια που υπάρχουν στις διαδικασίες πρόσβασης, καθώς και στις διαθέσιμες ευκαιρίες για περιθωριοποιημένες ομάδες στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων. Κατά τη διάρκειά της, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κατανοήσουν πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις εξουσίας στις διαδικασίες επιλογής και πώς οι αλληλοεπικαλυπτόμενες ταυτότητες μπορούν να λειτουργήσουν ως μειονέκτημα.</p> <p>Η μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί βασίζεται στη διερεύνηση μιας μελέτης περίπτωσης που αφορά διαδικασία επιλογής, καθώς και στην εφαρμογή του Τροχού της Εξουσίας και του Προνομίου (προηγούμενη δραστηριότητα) σε πραγματικά σενάρια.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>50 λεπτά (ανάλογα με την ομάδα)</p>
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Ελάχιστος αριθμός: 5 άτομα Μέγιστος αριθμός: 30–40 άτομα</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Και στις δύο ομάδες-στόχος</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<p>Εξοπλισμός: Προβολέας, φορητός υπολογιστής ή smartphones Υλικά: Εκτυπωμένα ή διαδικτυακά προφίλ συμμετεχόντων, ως εξής</p> <p>Sofia Dimitrova Ηλικία: 17 Φύλο: Γυναίκα Σεξουαλικός προσανατολισμός: Ετεροφυλόφιλη Εθνοτικό υπόβαθρο: Ανατολική Ευρώπη Κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο: Χαμηλή–μεσαία τάξη</p> <p>Σημειώσεις: Ζει σε αγροτική περιοχή με περιορισμένη πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις· φροντίζει ένα μικρότερο αδερφάκι λόγω των πολλών ωρών εργασίας των γονιών της.</p> <p>Jamal Peterson Ηλικία: 16 Φύλο: Άνδρας Σεξουαλικός προσανατολισμός: Ομοφυλόφιλος Εθνοτικό υπόβαθρο: Αφρικανική καταγωγή Κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο: Χαμηλό εισόδημα</p>

Σημειώσεις: Μετακόμισε πρόσφατα από γειτονιά με υψηλά ποσοστά εγκληματικότητας· έχει υψηλές αθλητικές προοπτικές, αλλά περιορισμένη πρόσβαση σε οργανωμένη προπόνηση.

Chiara De Luca

Ηλικία: 15

Φύλο: Γυναίκα

Σεξουαλική ταυτότητα: Αμφιφυλόφιλη

Εθνοτικό υπόβαθρο: Ευρώπη

Κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο: Ανώτερη μεσαία τάξη

Σημειώσεις: Προέρχεται από οικογένεια με ισχυρές σχέσεις με αθλητικούς θεσμούς· επωφελείται από ιδιωτική προπόνηση και πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας αθλητικές εγκαταστάσεις.

Omar Rahimi

Ηλικία: 18

Φύλο: Άνδρας

Σεξουαλικός προσανατολισμός: Ετεροφυλόφιλος

Εθνοτικό υπόβαθρο: Μέση Ανατολή

Κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο: Προσφυγικό υπόβαθρο

Σημειώσεις: Έχει βιώσει διακεκομμένη σχολική φοίτηση και αθλητική προπόνηση λόγω εκτοπισμού· ο προπονητής αναφέρει ότι έχει ισχυρή πειθαρχία και κίνητρο.

Valentina Cruz

Ηλικία: 16

Φύλο: Μη δυαδικό άτομο

Σεξουαλικός προσανατολισμός: Κουίρ

Εθνοτικό υπόβαθρο: Λατινική Αμερική

Κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο: Μεσαία τάξη

Σημειώσεις: Έχει χρόνια πρόβλημα υγείας που απαιτεί κατά διαστήματα περιόδους ξεκούρασης· αντιμετωπίζει έλλειψη αναγνώρισης έμφυλης ταυτότητας σε τοπικούς αθλητικούς συλλόγους.

Στόχοι



Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι αλληλοεπικαλυπτόμενες ταυτότητες διαμορφώνουν τις ατομικές εμπειρίες στον αθλητισμό.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το προνόμιο και η περιθωριοποίηση επηρεάζουν την πρόσβαση σε ευκαιρίες.
- Συνειδητοποίηση προσωπικών πεποιθήσεων και παραδοχών.
- Πρόταση στρατηγικών για την προώθηση της ισότητας και της συμπερίληψης σε αθλητικά περιβάλλοντα.

Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη



Για να γίνει η δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική, ο/η συντονιστής/τρια πρέπει να αποφεύγει υποθέσεις σχετικά με τις ταυτότητες και/ή τις εμπειρίες των συμμετεχόντων/ουσών. Είναι σημαντικό να λάβει υπόψη ότι μπορεί να προκύψουν ευαίσθητα θέματα και να επιτρέψει παύσεις ή διαλείμματα, αν χρειάζεται. Επίσης, πρέπει να δίνει χώρο σε όλους και όλες να εκφραστούν, αν το επιθυμούν, χωρίς να πιέζει κανέναν να μιλήσει.

Σε περίπτωση συμμετεχόντων/ουσών με αναπηρία, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να τους ρωτήσει ποιες προσαρμογές θα τους βοηθούσαν να συμμετέχουν πιο ισότιμα, να απλοποιήσει τις οδηγίες και να παρέχει επιπλέον χρόνο όπου αυτό χρειάζεται.

Οδηγίες – Βήμα προς βήμα



Πριν από τη δραστηριότητα: Ο/Η συντονιστής/τρια πρέπει να διασφαλίσει ότι ο εξοπλισμός είναι έτοιμος και ότι ο χώρος είναι διαμορφωμένος με τέτοιο τρόπο ώστε όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να βλέπουν την οθόνη και την ακόλουθη μελέτη περίπτωσης:

Έχει ανοίξει μια διαδικασία επιλογής για τη συμμετοχή σε εθνική ομάδα υψηλών επιδόσεων νέων σε ένα δημοφιλές άθλημα.

Γενικές προϋποθέσεις:

- Πλήρης διαθεσιμότητα (για ταξίδια και αγωνιστικές υποχρεώσεις)
- Ιατρικό πιστοποιητικό σωματικής κατάστασης
- Συγκατάθεση γονέα/κηδεμόνα

Βήματα υποβολής αίτησης:



1. Συμπλήρωση ηλεκτρονικής αίτησης
2. Συμμετοχή σε διά ζώσης συνέντευξη, φορώντας τυποποιημένη στολή, και ολοκλήρωση δοκιμασίας φυσικής απόδοσης.



Επιπλέον, ο/η συντονιστής/τρια πρέπει να ετοιμάσει και να εκτυπώσει τα προφίλ που θα μοιράσει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες για τη δραστηριότητα.







Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο/Η συντονιστής/τρια πρέπει να δημιουργήσει ένα ασφαλές πλαίσιο και να εξηγήσει ότι θα πραγματοποιηθεί μια δραστηριότητα μελέτης περίπτωσης βασισμένη σε φανταστικούς χαρακτήρες. Είναι μια άσκηση που θα βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν πώς τα εμπόδια επηρεάζουν ένα άτομο στον αθλητισμό. Επιπλέον, πρέπει να διευκρινίσει τον σκοπό της δραστηριότητας, ο οποίος είναι η κατανόηση των κοινωνικών δυναμικών και όχι η κριτική. (έως 5 λεπτά)

	<p>Βήμα 2: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη μελέτη περίπτωσης, διαβάζοντας δυνατά το πλαίσιο και τα προφίλ των χαρακτήρων που θα χρησιμοποιήσουν. Λύστε τυχόν απορίες και στη συνέχεια χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες των 5 ή 10 ατόμων. Ακολουθώντας, μοιράστε τα προφίλ ατομικά ή ανά δύο άτομα, ανάλογα με το πώς τους έχετε χωρίσει, και ζητήστε τους να διαβάσουν και να κατανοήσουν το προφίλ που τους έχει ανατεθεί. (έως 10 λεπτά)</p> <p>Βήμα 3: Στη συνέχεια, πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τις γενικές προϋποθέσεις και τα βήματα υποβολής αίτησης που πρέπει να κάνει κάθε προφίλ προκειμένου να συμμετάσχει στη διαδικασία επιλογής. Ζητήστε τους να εξετάσουν και να συζητήσουν στην ομάδα τους αν το προφίλ που μελετούν μπορεί να προχωρήσει στη διαδικασία ή όχι, και γιατί. Υπενθυμίστε ότι κάθε πληροφορία στο προφίλ έχει σημασία και ότι οι αποφάσεις τους θα πρέπει να βασίζονται στην ταυτότητα του συγκεκριμένου προφίλ και όχι στις δικές τους. (έως 20 λεπτά)</p> <p>Βήμα 4: Στη συνέχεια, ζητήστε από τις μικρές ομάδες να επιστρέψουν στον μεγάλο κύκλο και αφιερώστε χρόνο για αναστοχασμό σχετικά με τη συνολική εμπειρία της δραστηριότητας. (έως 15 λεπτά)</p>
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να επισκέπτεται τις ομάδες και να ρωτά αν χρειάζονται διευκρινίσεις. Μπορεί επίσης να εξηγήσει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι δεν ανήκουν όλα τα προφίλ στον ντόπιο πληθυσμό.</p> <p>Αν οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνονται άβολα να εργαστούν σε μικρές ομάδες, τα βήματα 3 και 4 μπορούν να συνδυαστούν και η συζήτηση να πραγματοποιηθεί στην ολομέλεια.</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Σε περίπτωση που η δραστηριότητα γίνεται διαδικτυακά, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να σας ακούν καθαρά και να βλέπουν τη μελέτη περίπτωσης στις οθόνες τους. Μπορείτε επίσης να στείλετε τη μελέτη περίπτωσης και τις σχετικές πληροφορίες μέσω συνομιλίας (chat). Βεβαιωθείτε ότι διαδικτυακή πλατφόρμα που χρησιμοποιείται μπορεί να υποστηρίξει τη δραστηριότητα ως προς τον χρόνο και τη δημιουργία δωματίων συζήτησης (breakout rooms).</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Η δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δείχνει πώς οι πολλαπλές κοινωνικές ταυτότητες αλληλοεπικαλύπτονται και δημιουργούν προνόμια ή περιθωριοποίηση. • Αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνικές δομές ευνοούν ορισμένες ομάδες και θέτουν άλλες σε μειονεκτική θέση. • Βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν οπτικές διαφορετικές από τις δικές τους.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνει την αμφισβήτηση προτύπων, παραδοχών και θεσμικών προκαταλήψεων.
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Ερωτήσεις για το Βήμα 3 και το Βήμα 4</p> <p>Βήμα 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια πλεονεκτήματα και ποια μειονεκτήματα έχει κάθε άτομο σε σχέση με το αν θα επιλεγεί ή όχι; • Ποια δομικά ή κοινωνικά εμπόδια μπορεί να αντιμετωπίζει; • Ποιες πτυχές της ταυτότητάς του αλληλοεπικαλύπτονται και επηρεάζουν τις ευκαιρίες συμμετοχής του; <p>Βήμα 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η διαδικασία αξιολόγησης του προφίλ ενός άλλου ατόμου με βάση τις πληροφορίες που δόθηκαν; Υπήρξαν δυσκολίες; • Ποια μοτίβα προνομίου ή μειονεκτικής θέσης παρατηρήσατε στα διαφορετικά προφίλ; • Πώς αλληλεπίδρασαν οι διαφορετικές ταυτότητες και πώς επηρέασαν τις ευκαιρίες; • Πώς μπορεί αυτή η άσκηση να αλλάξει τον τρόπο σκέψης σας;
<p>Πηγές</p> 	<p>Η μελέτη περίπτωσης δημιουργήθηκε από τον οργανισμό CESIE και τροποποιήθηκε από τον οργανισμό Symplexis.</p>

Δραστηριότητα 2.3: Εργαστήριο Συμπεριληπτικής Γλώσσας	
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Ένα βιωματικό εργαστήριο σχεδιασμένο για να διευκολύνει τη συζήτηση γύρω από τη χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας στον αθλητισμό. Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τους παρόχους εκπαίδευσης προπονητών/τριών και το προπονητικό προσωπικό να ευαισθητοποιηθούν και να κατανοήσουν, μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα, το γεγονός ότι οι γλωσσικές επιλογές δεν έχουν πάντα το επιθυμητό αποτέλεσμα. Παράλληλα, αναδεικνύει τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε. Πρόκειται για ένα δια ζώσης ή διαδικτυακό εργαστήριο, κατάλληλο για επαγγελματίες εκπαίδευσης προπονητών/τριών, αλλά και για άλλα άτομα που δραστηριοποιούνται στον χώρο του αθλητισμού. Στόχος του είναι να τους υποστηρίξει στη χρήση συμπεριληπτικής ως προς το φύλο γλώσσας, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας, ανεξάρτητα από την ταυτότητά τους, να βιώνουν αίσθημα αποδοχής, συμπερίληψης, ασφάλειας και ενδυνάμωσης.</p>
<p>Διάρκεια</p> 	<p>60 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)</p>

<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	<p>Ελάχιστος αριθμός: 10 άτομα Μέγιστος αριθμός: 30–40 άτομα</p>
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	<p>Προπονητές/τριες – (Αθλητές/τριες προαιρετικά)</p>
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας τάξης ή χαρτοπίνακας και μαρκαδόροι για τον/τη συντονιστή/τρια • Χαρτί και στυλό για τους συμμετέχοντες • Εκτυπωμένο ή ηλεκτρονικό φυλλάδιο με το «Φύλλο Εργασίας για τη Συμπεριληπτική Γλώσσα»
<p>Στόχοι</p> 	<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση, μέσα από πρακτικά παραδείγματα, του τι συνιστά γλώσσα που εισάγει διακρίσεις και γιατί η συμπεριληπτική γλώσσα είναι σημαντική. • Συνειδητοποίηση του αντίκτυπου που μπορεί να έχει η γλώσσα σε αθλητές και προπονητές, ιδίως στις γυναίκες. • Αποφυγή σχολίων που συμβάλλουν σε διακρίσεις και προώθηση της χρήσης συμπεριληπτικής ως προς το φύλο γλώσσας, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να βιώνουν αίσθημα αποδοχής, ορατότητας και σεβασμού.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Σε περίπτωση που η δραστηριότητα υλοποιηθεί με συμμετέχοντες/ουσες με αναπηρία, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσαρμόσει τη διαδικασία ανάλογα, διαβάζοντας δυνατά το «Φύλλο Εργασίας για τη Συμπεριληπτική Γλώσσα» και/ή παρέχοντας υποστήριξη στους/στις συμμετέχοντες/ουσες κατά τη συμπλήρωσή του, ώστε να διασφαλιστεί η συμπερίληψη.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<p>Πριν από τη δραστηριότητα: Ο/Η συντονιστής/τρια πρέπει να βεβαιωθεί ότι ο εξοπλισμός είναι έτοιμος. Επιπλέον, πρέπει να προετοιμάσει το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί στη συζήτηση και να βεβαιωθεί ότι υπάρχουν αρκετά χαρτιά και στυλό/μαρκαδόροι.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: Βήμα 1: Ξεκινήστε το εργαστήριο εξηγώντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι η γλώσσα που χρησιμοποιούμε, όχι μόνο στα αθλητικά περιβάλλοντα αλλά και στην καθημερινή μας ζωή, μπορεί συχνά να δημιουργεί διακρίσεις και να κάνει ορισμένα άτομα να αισθάνονται άβολα, ακόμη και όταν αυτό δεν γίνεται συνειδητά. Στόχος του εργαστηρίου είναι να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τις «παγίδες» της μη συμπεριληπτικής και σεξιστικής γλώσσας και να συμβάλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος σεβασμού για όλους, μέσα από τον εντοπισμό παραδειγμάτων έμφυλης γλώσσας που εισάγει διακρίσεις, και την αλλαγή τους ώστε να γίνουν πιο συμπεριληπτικά. (5 λεπτά)</p>

Βήμα 2: Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι στην αρχή θα εργαστούν ατομικά και στη συνέχεια σε μικρές ομάδες των 4–5 ατόμων. Δώστε σε κάθε άτομο το «Φύλλο Εργασίας για τη Συμπεριληπτική Γλώσσα», το οποίο περιλαμβάνει παραδείγματα γλώσσας διακρίσεων, και ζητήστε τους να σκεφτούν και να γράψουν σύντομα γιατί κάθε παράδειγμα δεν είναι συμπεριληπτικό, καθώς και μια εναλλακτική διατύπωση που να είναι πιο συμπεριληπτική. Δώστε 2–3 λεπτά σε κάθε συμμετέχοντα. (10–15 λεπτά)

Βήμα 3: Αφού όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες ολοκληρώσουν το φύλλο εργασίας, χωρίστε τους σε μικρές ομάδες των 4–5 ατόμων και δώστε τους 15–20 λεπτά για να συζητήσουν τις απαντήσεις τους και να καταλήξουν σε κοινές απαντήσεις για κάθε παράδειγμα. Εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα πρέπει επίσης να επιλέξει έναν/μία εκπρόσωπο, ο/η οποίος/α θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα της ομάδας στην ολομέλεια. (15–20 λεπτά)

Βήμα 4: Δώστε σε κάθε ομάδα περίπου 2–3 λεπτά για να παρουσιάσει τις απαντήσεις της στην ολομέλεια. Ως συντονιστές/τριες, μπορείτε να κρατάτε σημειώσεις ή να καταγράφετε τις απαντήσεις στον πίνακα. (10 λεπτά)

Βήμα 5: Αναστοχασμός και αξιολόγηση. (5 λεπτά)





Φύλλο εργασίας για τη Δραστηριότητα 3 (μην παρέχετε στους συμμετέχοντες τις επεξηγήσεις και τις εναλλακτικές διατυπώσεις)


Παραδείγματα σεξιστικής / έμφυλης γλώσσας	Επεξήγηση	Εναλλακτικές
1. Όλοι οι αθλητές είναι ευπρόσδεκτοι να φέρουν τις κοπέλες τους στο δείπνο.	Η πρόταση υποθέτει ότι όλοι οι αθλητές είναι άνδρες και ετεροφυλόφιλοι, αποκλείοντας τις γυναίκες αθλήτριες και τις μη ετεροφυλόφιλες σχέσεις.	Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι ευπρόσδεκτοι/ες να φέρουν τους/τις συντρόφους τους στο δείπνο.
2. Κάθε προπονητής πρέπει να έχει σφυρίχτρα και να τη φέρνει πάντα στην προπόνηση.	Η πρόταση υποθέτει ότι όλοι οι προπονητές είναι άνδρες.	Οι προπονητές/τριες πρέπει να φέρνουν τη σφυρίχτρα τους.

	<p>3. Ακόμα και ένα κορίτσι θα ήξερε ποια απόφαση να πάρει.</p>	<p>Σεξιστικός υπαινιγμός ότι η κρίση ενός κοριτσιού είναι κατά κάποιον τρόπο κατώτερη.</p>	<p>Οποιοσδήποτε/οποιαδήποτε θα ήξερε ποια απόφαση να πάρει.</p>
	<p>4. Ο προπονητής θα πρέπει να ζητά timeout όταν θέλει να διακόψει τη δυναμική της άλλης ομάδας.</p>	<p>Η πρόταση υποθέτει ότι ο προπονητής είναι άνδρας, μέσω της χρήσης του αρσενικού γένους. Ενισχύει ένα έμφυλο στερεότυπο, παρουσιάζοντας τους άνδρες ως την «προεπιλεγμένη» επιλογή για ηγετικούς ρόλους, όπως αυτός που αναλαμβάνει την προπόνηση.</p>	<p>Ο/Η προπονητής/τρια θα πρέπει να ζητά timeout όταν θέλει να διακόψει τη δυναμική της άλλης ομάδας.</p>
	<p>5. Πήγα να παρακολουθήσω τον αγώνα μπάσκετ γυναικών!</p>	<p>Η πρόταση υπονοεί ότι τα αθλήματα διαχωρίζονται με βάση το φύλο και ότι η ανδρική εκδοχή θεωρείται η «κανονική» ή «αυθεντική».</p>	<p>Πήγα να παρακολουθήσω έναν αγώνα μπάσκετ!</p>
	<p>6. Η Σοφία είναι γυναίκα αθλήτρια μπάσκετ.</p>	<p>Η χρήση της λέξης «γυναίκα» υπονοεί ότι οι αθλητές του μπάσκετ είναι κατά κανόνα άνδρες και ότι χρειάζεται να τονιστεί η «διαφορά» όταν πρόκειται για γυναίκα.</p>	<p>Η Σοφία είναι αθλήτρια μπάσκετ.</p>
	<p>7. Ο προπονητής κάλεσε ένα από τα κορίτσια να μαζέψουν τις μπάλες.</p>	<p>Δεν υπάρχει λόγος να δηλώνεται ρητά το φύλο των παικτών όταν δεν είναι σχετικό. Η συγκεκριμένη διατύπωση παρουσιάζει τα κορίτσια/τις γυναίκες ως κατώτερες.</p>	<p>Ο προπονητής/τρια κάλεσε έναν από τους παίκτες να μαζέψει τις μπάλες.</p>

	<p>8. Προπονείς πολύ καλά για γυναίκα!</p>	<p><i>Εδώ το άτομο κρίνεται με βάση την έμφυλη ταυτότητά του και όχι την προσωπικότητά του ή άλλες δεξιότητές του. Το «κομπλιμέντο» λειτουργεί στην πραγματικότητα ως προσβολή προς τις γυναίκες, καθώς υπονοεί ότι συνήθως δεν είναι εξίσου καλές ως προπονήτριες.</i></p>	<p>«Προπονείς πολύ καλά!»</p>
	<p>9. Τα αγόρια θα μεταφέρουν τις μπάλες, τα κορίτσια θα περιμένουν εδώ.</p>	<p><i>Οι σωματικές εργασίες κατανέμονται με βάση το φύλο και υπονοείται ότι οι άνδρες είναι πιο δυνατοί από τις γυναίκες.</i></p>	<p><i>Ποιος ή ποια θα ήθελε να βοηθήσει να μεταφέρουμε τις μπάλες;</i></p>
	<p>10. Γεια σε όλους! Έτοιμοι να ξεκινήσουμε;</p>	<p><i>Η χρήση του αρσενικού πληθυντικού παρουσιάζεται ως κανονικότητα, αγνοώντας την παρουσία των γυναικών.</i></p>	<p><i>Γεια σας ομάδα! Ή: Γεια σε όλους και όλες! Ξεκινάμε!</i></p>
	<p>11. Θα έπρεπε να χαμογελάς περισσότερο! Είσαι γυναίκα!</p>	<p><i>Η πρόταση ενισχύει έμφυλα στερεότυπα και επιβάλλει προσδοκίες στις γυναίκες σχετικά με την εμφάνιση και τη συμπεριφορά τους, οι οποίες δεν εφαρμόζονται με τον ίδιο τρόπο στους άνδρες. Υπονοεί ότι οι γυναίκες πρέπει να δείχνουν πάντα ευχάριστες και προσιτές, αντί να δίνει έμφαση στις δεξιότητές τους, την απόδοσή τους ή το</i></p>	<p><i>Μερικές φορές είναι καλό να έχουμε θετική στάση. Ωστόσο, μπορείς να κάνεις αυτό που νιώθεις.</i></p>

	<i>πώς αισθάνονται οι ίδιες.</i>	
12. Αγόρια και κορίτσια, βιαστείτε, το παιχνίδι ξεκινά!	<i>Η πρόταση ενισχύει έμφυλες ιεραρχίες ή προκαταλήψεις, τοποθετώντας πρώτα τα αγόρια. Επιπλέον, περιορίζει τη γλώσσα σε δυαδικές κατηγορίες φύλου (αγόρια και κορίτσια) και δεν λαμβάνει υπόψη μη δυαδικά ή άτομα με διαφορετική ταυτότητα φύλου.</i>	<i>Ομάδα, βιαστείτε, το παιχνίδι ξεκινά!</i>
13. Ένας δημοσιογράφος και ένας εικονολήπτης θα έρθουν μετά τον αγώνα για να πάρουν συνέντευξη από τον προπονητή.	<i>Η πρόταση αποδίδει έμφυλο ρόλο στον συγκεκριμένο ρόλο,, υπονοώντας ότι η θέση αυτή είναι μόνο για άνδρες. Στην πραγματικότητα, οι δημοσιογράφοι, οι εικονολήπτες/τριες και οι προπονητές/τριες μπορούν να είναι οποιοδήποτε φύλου!</i>	<i>Ένας/Μία δημοσιογράφος και ένας/μία χειριστής/τρια κάμερας θα έρθουν μετά τον αγώνα για να πάρουν συνέντευξη από τον/την προπονητή/τρια.</i>
14. Οι ιδανικοί υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να μη γίνονται συναισθηματικοί ή αυταρχικοί όταν βρίσκονται υπό πίεση.	<i>Συχνά χρησιμοποιούμε ορισμένα επίθετα για να περιγράψουμε τις γυναίκες (π.χ. συναισθηματική, υστερική, αυταρχική) και διαφορετικά επίθετα για να περιγράψουμε τους άνδρες (π.χ. νευρικός, επιθετικός, δυνατός), γεγονός που οδηγεί σε σεξισμό στη γλώσσα. Για να το αποφύγετε, αναρωτηθείτε: «Θα χρησιμοποιούσα αυτό το επίθετο για να</i>	<i>Οι ιδανικοί υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να παραμένουν ψύχραιμοι και να διατηρούν επαγγελματική στάση υπό πίεση.</i>
15. Οι ιδανικοί υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να μην γίνονται νευρικοί και επιθετικοί όταν	<i>αποφύγετε, αναρωτηθείτε: «Θα χρησιμοποιούσα αυτό το επίθετο για να</i>	

	βρίσκονται υπό πίεση.	<i>περιγράψω άτομα όλων των φύλων;»</i>	
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Μπορείτε να ξεκινήσετε το εργαστήριο με ορισμένες βασικές κατευθυντήριες γραμμές για να προωθήσετε ένα μαθησιακό περιβάλλον βασισμένο στον σεβασμό και τη συμπερίληψη. Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εφαρμόσουν στοιχεία όπως: σεβασμός προς όλους, ακόμη και όταν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις - ενεργή συμμετοχή και επικοινωνιακή ανατροφοδότηση - εμπιστευτικότητα και καλλιέργεια εμπιστοσύνης για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου - αποφυγή κριτικής και διακοπών - σεβασμός στον διαθέσιμο χρόνο κ.ά.</p> <p>Και, φυσικά, μια θετική στάση που θα υποστηρίζει τη μαθησιακή διαδικασία!</p> <p>Μη διστάσετε να προσαρμόσετε το φύλλο εργασίας, επιλέγοντας μόνο ορισμένα παραδείγματα, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τον διαθέσιμο χρόνο. Καθώς τα παραδείγματα έχουν γραφτεί αρχικά στα αγγλικά, χρειάζεται προσοχή κατά την προσαρμογή τους στη γλώσσα σας, ώστε να διασφαλίζεται η σαφήνεια και η ακρίβεια. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε δικά σας παραδείγματα, που να ανταποκρίνονται καλύτερα στους στόχους της δραστηριότητας!</p>		
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Σε περίπτωση που κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες σας ακούν καθαρά και βλέπουν την κοινή χρήση οθόνης.</p> <p>Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μια διαδικτυακή πλατφόρμα που μπορεί να υποστηρίξει τη δραστηριότητα ως προς τον χρόνο και τη δημιουργία δωματίων συζήτησης (breakout rooms).</p>		
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Η δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δείχνει πώς η μη συμπεριληπτική γλώσσα μπορεί να δημιουργεί εμπόδια. • Αναδεικνύει κοινωνικές ταυτότητες. • Βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν ότι η κατάλληλη επικοινωνία είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων. • Υποστηρίζει την καθοδήγηση της συζήτησης με χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας. 		
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Ενδεικτικές ερωτήσεις για την ενθάρρυνση της συζήτησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η δραστηριότητα; • Γιατί είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές/τριες και/ή οι προπονητές/τριες να γνωρίζουν τη δύναμη της γλώσσας στην προώθηση της έμφυλης ισότητας; • Σκοπεύετε να αλλάξετε κάτι στον τρόπο που επικοινωνείτε προφορικά από εδώ και στο εξής, ώστε να είναι πιο συμπεριληπτικός ως προς το φύλο; 		

	<p>Η καταληκτική παρατήρηση θα μπορούσε να είναι η εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ένας/Μία εκπαιδευτής/τρια ή προπονητής/τρια οφείλει να έχει επίγνωση της δύναμης των λέξεων και να χρησιμοποιεί τη γλώσσα με τρόπο που να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και ότι εκτιμώνται. • Η συμπεριληπτική και ευαίσθητη ως προς το φύλο γλώσσα βασίζεται σε αρχές όπως: α) αναγνώριση και η αμφισβήτηση των έμφυλων στερεοτύπων, β) αποφυγή λανθασμένων υποθέσεων για τους ανθρώπους, καθώς και αποφυγή γλώσσας που προκαλεί δυσφορία, είναι αλαζονική, υποτιμητική ή κάνει κάποιον να αισθάνεται κατώτερος, γ) συμπερίληψη όλων, προώθηση σχέσεων σεβασμού και ενθάρρυνση της μάθησης και της συμμετοχής.
 <p>Πηγές</p>	<p>Η δραστηριότητα έχει προσαρμοστεί από το University of Minnesota (χ.χ.). Οδηγός Εργαστηρίου για τη Συμπερίληψη των Νέων: Γλώσσα και Συμπερίληψη https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/ext/inclusion/pdf/Workshop_Language.pdf</p> <p>Τα παραδείγματα έχουν αντληθεί ή προσαρμοστεί από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Adidas Breaking Barriers Academy με τίτλο «Shifting Towards Gender-Sensitive Communications». https://www.breakingbarriersacademy.com/course/shifting-towards-gender-sensitive-communications</p>

2.5 Συμβουλές προσαρμογής

Για προπονητές/τριες και διοικητικά στελέχη:

- Αναγνωρίστε **την ποικιλομορφία των ταυτοτήτων**: οι αθλητές/τριες μπορεί να αντιμετωπίζουν διαφορετικά εμπόδια ανάλογα με την ταυτότητά τους.
- **Προσαρμόστε την προπόνηση και την επικοινωνία**: χρησιμοποιήστε συμπεριληπτική γλώσσα και διαμορφώστε το πρόγραμμα προπόνησης με βάση τις ανάγκες των αθλητών/τριών.
- Καλλιεργήστε **μια συμπεριληπτική κουλτούρα**: ενθαρρύνετε τον σεβασμό και δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς διακρίσεις.
- Παρέχετε **καθοδήγηση** (mentorship): αθλητές/τριες που ανήκουν σε υποεκπροσωπούμενες ομάδες ενδέχεται να χρειάζονται τη στήριξή σας.

Για αθλητές/τριες:

- **Αναστοχαστείτε γύρω από το προνόμιο και τα εμπόδια**: κατανοήστε πώς μπορεί να επηρεάζετε εσείς ή οι συμπαίκτες/τριές σας.
- **Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον**: λάβετε υπόψη τις εμπειρίες των συμπαίκτων/τριών σας και αντιμετωπίστε τους με δίκαιο τρόπο.
- **Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτική επικοινωνία**: σεβαστείτε τις ανωνυμίες και την ταυτότητα των συμπαίκτων/τριών σας και αποφύγετε τη γλώσσα που εισάγει διακρίσεις.
- **Καλλιεργήστε ενσυναίσθηση και επίγνωση**: λάβετε υπόψη ότι άλλοι/ες μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις που εσείς δεν βιώνετε.

2.6 Σύντομο Κουίζ / Προσωπικός αναστοχασμός

Παρακαλούμε αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναστοχαστείτε πάνω στη μαθησιακή σας εμπειρία. Επιλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα την εμπειρία σας.

- Πόσο καλά κατανοείτε την έννοια της διατομεακότητας μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας;
 - Πολύ καλά Καλά Μέτρια Όχι καλά Καθόλου
- Μπορείτε να αναγνωρίζετε παραδείγματα διακρίσεων βάσει SOGIESC και έμφυλης βίας σε αθλητικά περιβάλλοντα.
 - Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα
- Πόσο σίγουροι/ες νιώθετε ότι μπορείτε να αναγνωρίζετε πώς οι αλληλοεπικαλυπτόμενες ταυτότητες δημιουργούν εμπόδια για τους αθλητές/τριες;
 - Πολύ σίγουρος/η Σίγουρος/η Όχι πολύ σίγουρος/η Καθόλου σίγουρος/η
- Στον τρέχοντα ρόλο σας (αθλητής/τρια, προπονητής/τρια, προσωπικό), πόσο πιθανό είναι να εφαρμόζετε συμπεριληπτικές πρακτικές επικοινωνίας;
 - Πολύ πιθανό Πιθανό Δεν είμαι σίγουρος/η Όχι πιθανό
- Η ενότητα με βοήθησε να αναστοχαστώ πάνω στα δικά μου προνόμια, προκαταλήψεις και παραδοχές.
 - Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα
- Ποια είναι μία ενέργεια που σκοπεύετε να κάνετε για να προωθήσετε ένα πιο συμπεριληπτικό αθλητικό περιβάλλον;
- Ποιο θέμα από αυτή την ενότητα θα θέλατε να εξερευνήσετε περαιτέρω;

2.7 Παρακολουθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε

Το έργο SHECoach προωθεί την έμφυλη ισότητα στην προπονητική στον αθλητισμό, μέσα από την εκπαίδευση και τη συνηγορία. Υπάρχουν διαθέσιμα διάφορα μαθήματα που μπορούν να εξερευνήσουν τόσο οι αθλητές/τριες όσο και οι προπονητές/τριες. Διαθέσιμα στο: <https://shecoach.eu/>

Η Kimberlé Crenshaw αναλύει τον επείγοντα χαρακτήρα της διατομεακότητας και του δομικού ρατσισμού. Διαθέσιμο στο: <https://www.youtube.com/watch?v=akOe5-UsQ2o>

Ένα μάθημα από την Breaking Barriers Academy, το οποίο εστιάζει σε συμπεριληπτικές και ευαίσθητες ως προς το φύλο στρατηγικές επικοινωνίας για αθλητικά περιβάλλοντα. Διαθέσιμο στο: <https://www.breakingbarriersacademy.com/course/shifting-towards-gender-sensitive-communications>

Module 3 Έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη στον αθλητισμό

3.1 Τι θα μάθετε;

Η παρούσα Ενότητα προσφέρει **μια ολοκληρωμένη εξερεύνηση της συμπερίληψης στον αθλητισμό**, με ιδιαίτερη έμφαση στην έμφυλη και τη ΛΟΑΤΚΙΑ+ ισότητα. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα εξετάσουν βασικά ευρωπαϊκά και διεθνή πλαίσια πολιτικής, όπως τη Στρατηγική της ΕΕ για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ 2026–2030, το πλαίσιο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής για την ταυτότητα φύλου και τις παραλλαγές χαρακτηριστικών φύλου, καθώς και τη Στρατηγική για τη Βιωσιμότητα του Ποδοσφαίρου της UEFA 2030, τα οποία στοχεύουν **στην αντιμετώπιση των διακρίσεων και στην προώθηση της ισότιμης συμμετοχής**. Μέσα από εμπειρική έρευνα και μελέτες περίπτωσης, η ενότητα αναδεικνύει **τις επίμονες προκλήσεις στον αθλητισμό, όπως η ομοφοβία, η τρανσφοβία, οι έμφυλες προκαταλήψεις και τα δομικά εμπόδια**, ενώ παράλληλα παρουσιάζει θετικές εξελίξεις και επιτυχημένες παρεμβάσεις.

Πραγματικά παραδείγματα, όπως οι πρωτοβουλίες EuroGames και DonaSport, δείχνουν πώς μπορούν να εφαρμοστούν συμπεριληπτικές πρακτικές σε ποικίλα αθλητικά πλαίσια, **δημιουργώντας ασφαλείς, υποστηρικτικούς και ενδυναμωτικούς χώρους για υποεκπροσωπούμενες ομάδες**. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν επίσης πρακτικές στρατηγικές για την προώθηση της συμπερίληψης, με έμφαση στην επικοινωνία, την εφαρμογή πολιτικών, τα μέτρα κατά των διακρίσεων, την αμφισβήτηση στερεοτύπων και τον εορτασμό της διαφορετικότητας.

Οι διαδραστικές δραστηριότητες της Ενότητας **ενθαρρύνουν τη βιωματική μάθηση, τον αναστοχασμό και την ανάπτυξη δεξιοτήτων**, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τη θεωρητική γνώση σε πρακτικά σενάρια. Με την ολοκλήρωση της ενότητας, τόσο τα διοικητικά στελέχη και οι προπονητές/τριες όσο και οι αθλητές/τριες θα είναι σε θέση να αξιολογούν κριτικά τα εμπόδια στη συμπερίληψη, να εφαρμόζουν συμπεριληπτικές πρακτικές στις ομάδες ή στους οργανισμούς τους και να συμβάλλουν ενεργά στη δημιουργία δίκαιων, φιλόξενων και ασφαλών αθλητικών περιβαλλόντων για όλους και όλες.

3.2 Εισαγωγή

Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να ενώνει, να εμπνέει και να ενδυναμώνει τους ανθρώπους· ωστόσο, εξακολουθεί να αποτελεί ένα πλαίσιο στο οποίο επιμένουν οι διακρίσεις, ο αποκλεισμός και οι ανισότητες. Έμφυλες προκαταλήψεις, ομοφοβία, τρανσφοβία και άκαμπτα κοινωνικά πρότυπα μπορούν να περιορίσουν τις ευκαιρίες, να επηρεάσουν αρνητικά την ευημερία και να μειώσουν τη συμμετοχή των γυναικών, των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων και άλλων υποεκπροσωπούμενων ομάδων. Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων και η εφαρμογή συμπεριληπτικών πρακτικών είναι απαραίτητες για τη δημιουργία αθλητικών περιβαλλόντων που είναι ασφαλή, δίκαια και φιλόξενα για όλους και όλες.

Η ενότητα αυτή έχει σχεδιαστεί **για να εφοδιάσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με τις γνώσεις, τις στάσεις και τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της συμπερίληψης στον αθλητισμό**. Εξετάζει βασικές ευρωπαϊκές και διεθνείς πολιτικές και πλαίσια που στοχεύουν στην ενίσχυση της έμφυλης και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψης, αξιολογεί τις συνεχιζόμενες προκλήσεις αλλά και τις θετικές εξελίξεις, και παρουσιάζει παραδείγματα εφαρμογής συμπεριληπτικών πρακτικών στον αθλητισμό, όπως οι πρωτοβουλίες EuroGames και DonaSport. Η Ενότητα ολοκληρώνεται με **μια πρακτική επισκόπηση στρατηγικών και προσεγγίσεων** που μπορούν να υιοθετήσουν οι αθλητικοί οργανισμοί και οι συμμετέχοντες/ουσες, για να δημιουργήσουν ασφαλή, φιλόξενα και δίκαια αθλητικά περιβάλλοντα.



3.2.1 Μαθησιακοί στόχοι

Η παρούσα Ενότητα αποσκοπεί στο να:

- Παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση της συμπερίληψης στον αθλητισμό, με έμφαση στην έμφυλη και τη ΛΟΑΤΚΙΑ+ ισότητα.
- Εξοικειώνει τους συμμετέχοντες με βασικά ευρωπαϊκά και διεθνή πλαίσια πολιτικής που στοχεύουν στην αντιμετώπιση των διακρίσεων και στην προώθηση της ισότιμης συμμετοχής στον αθλητισμό.
- Εξετάσει κριτικά επίμονα εμπόδια, όπως η ομοφοβία, η τρανσφοβία, οι έμφυλες προκαταλήψεις και οι δομικές ανισότητες, παράλληλα με την ανάδειξη θετικών εξελίξεων.
- Παρουσιάσει μελέτες περίπτωσης και καλές πρακτικές, που καταδεικνύουν πώς μπορούν να υλοποιηθούν με επιτυχία συμπεριληπτικά αθλητικά περιβάλλοντα.
- Εφοδιάσει αθλητές/τριες, προπονητές/τριες και διοικητικά στελέχη του αθλητισμού με πρακτικές στρατηγικές και δεξιότητες για τη δημιουργία ασφαλών, φιλόξενων και δίκαιων αθλητικών περιβαλλόντων για όλους και όλες.

3.2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της Ενότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πετύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

	Αθλητές/τριες	Διοικητικά στελέχη & προπονητές/τριες
Γνώσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωριμία με βασικές ευρωπαϊκές και διεθνείς πολιτικές, πλαίσια και πρωτοβουλίες που προωθούν την έμφυλη ισότητα και τη συμπερίληψη των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων στον αθλητισμό. • Κατανόηση συνηθισμένων μορφών διακρίσεων, αποκλεισμού και ανισότητας σε αθλητικά περιβάλλοντα, όπως οι έμφυλες προκαταλήψεις, η ομοφοβία, η τρανσφοβία και τα άκαμπτα έμφυλα πρότυπα. • Αντίκτυπος των πρακτικών αποκλεισμού στη συμμετοχή, την απόδοση, την ευημερία και τη συνοχή της ομάδας. • Συμπεριληπτική ορολογία, ορθή χρήση αντωνυμιών και πρακτικές επικοινωνίας βασισμένες στον σεβασμό. • Πρακτικές στρατηγικές, πολιτικές και οργανωτικές προσεγγίσεις που υποστηρίζουν ασφαλή, δίκαια και φιλόξενα αθλητικά περιβάλλοντα. 	
Skills 	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνία με συμπερίληψη και σεβασμό με συμπαίκτες/τριες, συμπεριλαμβανομένης της κατάλληλης χρήσης γλώσσας και αντωνυμιών. • Επίδειξη ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας σε ποικιλόμορφα και συμπεριληπτικά ομαδικά περιβάλλοντα. • Υποστήριξη συμπαίκτων/τριών από υποεκπροσωπούμενες 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμογή συμπεριληπτικής ηγεσίας και λήψης αποφάσεων στην προπονητική, τη διοίκηση και τη διακυβέρνηση. • Υλοποίηση συμπεριληπτικών πολιτικών, κωδίκων δεοντολογίας και διαδικασιών κατά του εκφοβισμού σε αθλητικούς οργανισμούς. • Χρήση συμπεριληπτικών πρακτικών επικοινωνίας στην προπόνηση, τον αγώνα και τα οργανωτικά πλαίσια.

	<p>ομάδες μέσω ενσυναίσθησης, συμμαχικής στάσης και συμπεριληπτικών ενεργειών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενεργή συμβολή στη δημιουργία ασφαλών, φιλόξενων και βασισμένων στον σεβασμό αθλητικών χώρων. • Προσαρμογή της συμπεριφοράς με στόχο τη διασφάλιση δίκαιης συμμετοχής και αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ όλων των συμμετεχόντων/ουσών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση και αντιμετώπιση δομικών εμποδίων και πρακτικών διάκρισης σε αθλητικά περιβάλλοντα. • Προσαρμογή προπονητικών μεθόδων, κανόνων συμμετοχής και συστημάτων υποστήριξης ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες ποικίλων αθλητών/τριών. • Επηρεασμός της κουλτούρας της ομάδας και του οργανισμού μέσω του παραδείγματος της συμπεριληπτικής συμπεριφοράς. • Σχεδιασμός και υλοποίηση εκπαιδευτικών και ενημερωτικών δράσεων που προωθούν την έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη.
<p>Attitudes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στις εμπειρίες των γυναικών, των ΛΟΑΤΚΙΑ+ και άλλων υποεκπροσωπούμενων αθλητών/τριών. • Σεβασμός στη διαφορετικότητα ως προς την ταυτότητα φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την έκφραση φύλου. • Διάθεση για μάθηση μέσα από διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες εντός της ομάδας. • Προθυμία αμφισβήτησης στερεοτύπων και μη ισότιμων προτύπων στον αθλητισμό. • Αίσθημα κοινής ευθύνης για τη δημιουργία συμπεριληπτικών και ασφαλών αθλητικών περιβαλλόντων. • Αυτοπεποίθηση για την αντίδραση σε φαινόμενα διακρίσεων και αποκλεισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ισχυρή δέσμευση στην ισότητα, τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη ως θεμελιώδεις αξίες του αθλητισμού. • Επίγνωση του ρόλου τους ως ηγετικών μορφών, προτύπων και φορέων αλλαγής στον αθλητισμό. • Ανάληψη ευθύνης για τη διασφάλιση της ευημερίας και της αξιοπρέπειας των αθλητών/τριών. • Διάθεση για αλλαγή εντός των οργανισμών και αναστοχαστική πρακτική. • Ετοιμότητα αμφισβήτησης παραδόσεων, πολιτικών ή δομών εξουσίας που συμβάλλουν στις διακρίσεις. • Μακροπρόθεσμη δέσμευση στην καλλιέργεια συμπεριληπτικής, βασισμένης στον σεβασμό και ενδυναμωτικής αθλητικής κουλτούρας.

3.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

3.3.1 Πολιτικές που υποστηρίζουν την έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη στον αθλητισμό

Πλαίσια Πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ)

Το 2025, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υιοθέτησε τη «**Στρατηγική για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ 2026-2030**», η οποία βασίζεται στην προηγούμενη στρατηγική 2020–2025. Στόχος της είναι η δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής Ένωσης όπου όλοι και όλες μπορούν να ζουν ανοιχτά, χωρίς διακρίσεις, αποκλεισμό ή βία, μέσω της ενίσχυσης της προστασίας από επιβλαβείς πρακτικές και εγκλήματα με κίνητρο το μίσος, της ενδυνάμωσης των ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινοτήτων, της στήριξης των φορέων ισότητας και της χρηματοδότησης οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών (European Commission, 2025). Ο αθλητισμός περιλαμβάνεται ρητά: «...η Επιτροπή δεσμεύεται να αντιμετωπίσει τα εμπόδια που συνδέονται με τις διακρίσεις στην εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό, και να αξιοποιήσει προγράμματα όπως το Erasmus+ για την παροχή συμπεριληπτικών ευκαιριών σε ΛΟΑΤΚΙΑ+ νέους» (European Union, 2025: 10).

Σε ό,τι αφορά την έμφυλη ισότητα, η «**Ομάδα Υψηλού Επιπέδου για την Ισότητα των Φύλων στον Αθλητισμό**» καθοδηγεί θεσμικούς φορείς και οργανώσεις βάσης για την επίτευξη μιας πιο ισότιμης εκπροσώπησης των φύλων στον αθλητισμό. Η προσέγγισή της δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου σε όλες τις πολιτικές (gender mainstreaming), στη διατομεακότητα, στον προϋπολογισμό που λαμβάνει υπόψη το φύλο και σε ισχυρούς μηχανισμούς παρακολούθησης (European Commission, 2022). Παράλληλα, αναδεικνύει τις επίμονες ανισότητες που παρατηρούνται στη συμμετοχή, την προπονητική, τις ηγετικές θέσεις, την προβολή από τα μέσα ενημέρωσης, τις οικονομικές συνθήκες και την έμφυλη βία (European Commission, 2022).

Πλαίσιο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ) για την Ταυτότητα Φύλου και τις Παραλλαγές Χαρακτηριστικών Φύλου

Το «**Πλαίσιο της ΔΟΕ για τη Δικαιοσύνη, τη Συμπερίληψη και τη Μη Διάκριση στη Βάση της Ταυτότητας Φύλου και των Παραλλαγών των Χαρακτηριστικών Φύλου**» παρέχει μη δεσμευτικές κατευθυντήριες γραμμές για να βοηθήσει τους αθλητικούς φορείς να υποστηρίξουν τη συμπερίληψη των τρανς αθλητών/τριών και των αθλητών/τριών με παραλλαγές των χαρακτηριστικών φύλου, διασφαλίζοντας παράλληλα τον δίκαιο ανταγωνισμό (IOC, 2025). Το πλαίσιο αυτό, το οποίο αναπτύχθηκε μετά από εκτενή διαβούλευση, προωθεί μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα, η οποία στηρίζεται σε δέκα αρχές – συμπεριλαμβανομένων της συμπερίληψης, της μη διάκρισης, της μη υπόθεσης πλεονεκτήματος, της σωματικής αυτονομίας και της λήψης αποφάσεων βάσει στοιχείων (IOC, 2025). Το Πλαίσιο υπογραμμίζει ότι τα κριτήρια επιλεξιμότητας πρέπει να είναι εξειδικευμένα για κάθε άθλημα, αναλογικά και να επανεξετάζονται τακτικά, αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία των αθλητών και την ανάγκη να εξισορροπείται η ευημερία των αθλητών με την ουσιαστική ανταγωνιστική δικαιοσύνη (IOC, 2025).

Το Πλαίσιο για τη Βιωσιμότητα του Ποδοσφαίρου 2030 της Ένωσης Ευρωπαϊκών Ποδοσφαιρικών Ομοσπονδιών (UEFA)

Η «**Στρατηγική για τη Βιωσιμότητα του Ποδοσφαίρου 2030**» της UEFA τοποθετεί την ισότητα και τη συμπερίληψη στο επίκεντρο των δεσμεύσεων του ποδοσφαίρου για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Η «**Πολιτική Ισότητας και Συμπερίληψης**» της στρατηγικής προωθεί ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι και όλες μπορούν να συμμετέχουν ως ο «αυθεντικός εαυτός» τους και να έχουν ισότιμη πρόσβαση σε ευκαιρίες σε όλα τα επίπεδα του αθλήματος (UEFA, 2021). Η UEFA θέτει πρότυπα διακυβέρνησης, παρέχει κατάρτιση σε προπονητές/τριες, παίκτες/τριες, αξιωματούχους και διοικητικά στελέχη και ενθαρρύνει τη διαφορετικότητα σε ολόκληρη την ποδοσφαιρική κοινότητα (UEFA, 2021). Πρόσθετες πρωτοβουλίες περιλαμβάνουν «...τη συνηγορία υπέρ των ίσων ευκαιριών για τις γυναίκες στο

ποδόσφαιρο και μέτρα κατά των διακρίσεων βάσει φύλου, ηλικίας, σεξουαλικού προσανατολισμού, θρησκείας ή ικανότητας» (UEFA, 2021: 34).

3.3.2 Προκλήσεις και θετικές εξελίξεις

Παρότι οι πολιτικές που παρουσιάζονται στην υποενότητα 3.1 θεσπίζουν σημαντικά πλαίσια για τη συμπερίληψη των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων και την έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό, οι περισσότερες βρίσκονται ακόμη σε πρώιμο στάδιο εφαρμογής, γεγονός που καθιστά πρόωρη την πλήρη αξιολόγηση του πρακτικού τους αντίκτυπου. Ωστόσο, ένα ευρύ σώμα ερευνητικών δεδομένων δείχνει ότι, παρά τη γενικότερη κοινωνική πρόοδο, ο αθλητισμός εξακολουθεί να αποτελεί πεδίο όπου η ομοφοβία, η τρανσφοβία και οι έμφυλες προκαταλήψεις επιμένουν. Η παρούσα υποενότητα αξιοποιεί εμπειρικά στοιχεία **για να εξετάσει τις σύγχρονες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητές/τριες**, προτού αναδείξει αναδυόμενες θετικές εξελίξεις και ενδείξεις προόδου.

Η έρευνα δείχνει ότι, παρά τις ευρύτερες κοινωνικές μετατοπίσεις προς την αποδοχή των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων, ο αθλητισμός εξακολουθεί να αποτελεί πεδίο όπου **οι διακρίσεις και ο αποκλεισμός επιμένουν**. Ανασκόπηση μελετών από διάφορες χώρες διαπίστωσε ότι οι άνδρες αθλητές – ιδίως σε «παραδοσιακά» ανδροκρατούμενα ομαδικά αθλήματα – είναι πιθανότερο, σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, να εκφράζουν ομοφοβικές στάσεις. Πολλοί αναφέρουν δυσφορία απέναντι στο ενδεχόμενο να έχουν συμπαίκτες/τριες που αυτοπροσδιορίζονται ως μέλη της ΛΟΑΤΚΙΑ+ κοινότητας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, εμπλέκονται σε παρενοχλητικές συμπεριφορές (Denison et al., 2021· Xiang et al., 2023). **Η ομοφοβική γλώσσα, συμπεριλαμβανομένων υβριστικών εκφράσεων και υποτιμητικών «αστειών», είναι διαδεδομένη στον αθλητισμό**, με πάνω από τους μισούς άνδρες αθλητές να αναφέρουν πρόσφατη χρήση τέτοιων εκφράσεων (Denison et al., 2021· Storr et al., 2024). Οι συμπεριφορές αυτές δημιουργούν περιβάλλοντα στα οποία **οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητές/τριες μπορεί να αισθάνονται ανασφάλεια, να αποκρύπτουν την ταυτότητά τους ή να αποφεύγουν εντελώς τη συμμετοχή**.

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται και σε ευρωπαϊκό επίπεδο από το έργο Erasmus+ Outsport. Σε έρευνα με 5.524 ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμμετέχοντες από 28 χώρες, το 90% αντιλαμβανόταν την ομοφοβία και/ή την τρανσφοβία ως κυρίαρχο πρόβλημα στον αθλητισμό (Hartmann-Tews, 2022). Περίπου οι μισοί ανέφεραν ότι έγιναν μάρτυρες «ομοφοβικής ή τρανσφοβικής γλώσσας» στο βασικό τους άθλημα, ενώ το 11,7% είχε βιώσει άμεσες διακρίσεις ή παρενόχληση κατά το προηγούμενο έτος (Hartmann-Tews, 2022). Οι μη cisgender αθλητές/τριες εμφανίζονται ιδιαίτερα ευάλωτοι/ες, καθώς σχεδόν το 46% ανέφερε αρνητικά περιστατικά, τα οποία συχνά συνδέονταν με ανταγωνιστικά και υψηλών επιδόσεων περιβάλλοντα, ομαδικά αθλήματα ή κοινωνικά πρότυπα γύρω από την έκφραση φύλου (Hartmann-Tews, 2022). Πολλοί/ές συμμετέχοντες/ουσες **ανέφεραν επίσης αυτο-αποκλεισμό από τον αθλητισμό ή από συγκεκριμένες δραστηριότητες, λόγω αναμενόμενης εχθρότητας ή δομικών εμποδίων, όπως ο άκαμπτος δυαδικός διαχωρισμός βάσει φύλου** (Hartmann-Tews, 2022).

Συνολικά, οι μελέτες αυτές καταδεικνύουν ότι, ακόμη και σε χώρες με ισχυρό νομικό πλαίσιο προστασίας, **ο αθλητισμός μπορεί να παραμένει ένας κοινωνικά συντηρητικός χώρος όπου η ομοφοβία, η τρανσφοβία και οι έμφυλες προκαταλήψεις επιμένουν**. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει τη σημασία του συνδυασμού θεσμικών πολιτικών με συγκεκριμένες και ουσιαστικές δράσεις σε επίπεδο αθλητικών οργανισμών, προπονητικών πρακτικών και συμπεριληπτικής ομαδικής κουλτούρας.

Παρά τις προκλήσεις που αναφέρθηκαν, καταγράφονται **ενθαρρυντικά σημάδια προόδου** όσον αφορά τη συμπερίληψη των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων στον αθλητισμό. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη έρευνα της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Θεμελιωδών Δικαιωμάτων (FRA) σχετικά με την ισότητα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ «...η πλειονότητα των ερωτηθέντων (59%) ανέφερε ότι δεν αντιμετώπισε ποτέ

προβλήματα κατά τη χρήση αποδυτηρίων ή χώρων υγιεινής, ενώ το 19% βίωσε τέτοια ζητήματα σπάνια. Σχεδόν οι μισοί (49%) δήλωσαν ότι δεν αντιμετώπισαν ποτέ κάποιο εμπόδιο να ενταχθούν σε αθλητική ομάδα που αντιστοιχούσε στο φύλο τους» (FRA, 2024: 42).

Σε παρόμοιο πνεύμα, η κα Αλεξάνδρα Ξανθάκη, Ειδική Εισηγήτρια στον τομέα των πολιτιστικών δικαιωμάτων, έχει επισημάνει αυτές τις εξελίξεις, ιδίως σε σχέση με τους/τις τρανς αθλητές/τριες, τονίζοντας ότι, παρότι οι διακρίσεις λόγω φύλου εξακολουθούν να υφίστανται, **τα δικαιώματα των τρανς αθλητών/τριών αναγνωρίζονται ολοένα και περισσότερο** (ILGA, 2024). Όπως ανέφερε, «...τα διοικητικά όργανα του αθλητισμού οφείλουν να αναλάβουν δράση και να υιοθετήσουν πολιτικές που βασίζονται στις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, στα επιστημονικά δεδομένα και στις βιωμένες εμπειρίες των τρανς αθλητών/τριών· μέτρα στα οποία το άτομο τίθεται στο επίκεντρο και η αναλογικότητα και η συμπερίληψη κατέχουν τη θέση που τους αρμόζει. Το Πλαίσιο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής για τη Δικαιοσύνη, τη Συμπερίληψη και τη Μη Διάκριση βάσει Ταυτότητας Φύλου και Παραλλαγών Χαρακτηριστικών Φύλου αποτελεί ένα αξιόπεινο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση, ωστόσο απαιτούνται περαιτέρω προσπάθειες για την αποτελεσματική εφαρμογή των κατευθυντήριων αυτών γραμμών σε όλα τα αθλήματα και σε όλα τα επίπεδα αγωνιστικής δραστηριότητας» (ILGA, 2024).

Παρότι οι προκλήσεις εξακολουθούν να υφίστανται, οι εξελίξεις αυτές **καταδεικνύουν ότι η ουσιαστική πρόοδος είναι εφικτή**. Παραδείγματα επιτυχημένων συμπεριληπτικών πρακτικών, καθώς και εμπειρίες ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητών/τριών σε αθλητικά περιβάλλοντα, θα εξεταστούν περαιτέρω στην επόμενη υποενότητα μέσα από μελέτες περίπτωσης.

3.3.3 Μελέτες περίπτωσης για τον συμπεριληπτικό αθλητισμό

Η ενότητα αυτή αναδεικνύει **πραγματικά παραδείγματα συμπεριληπτικών αθλητικών πρωτοβουλιών που έχουν καταφέρει να δημιουργήσουν ασφαλή, φιλόξενα και ενδυναμωτικά περιβάλλοντα** για υποεκπροσωπούμενες ομάδες. Μέσα από την εξέταση προγραμμάτων που εστιάζουν τόσο σε ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητές/τριες όσο και σε γυναίκες, καθίσταται εμφανές πώς οι συμπεριληπτικές πρακτικές εφαρμόζονται στην πράξη, πέρα από τα θεσμικά πλαίσια πολιτικής. Οι μελέτες περίπτωσης **καταδεικνύουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο κοινωνικής ένταξης**, προσωπικής ενδυνάμωσης και οικοδόμησης κοινότητας, αποτυπώνοντας απτά βήματα πρόοδου προς την ισότητα και τη συμπερίληψη.

EuroGames – ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη

Η Ευρωπαϊκή Αθλητική Ομοσπονδία Ομοφυλόφιλων και Λεσβιών (EGLSF) χορηγεί άδεια και εποπτεύει τα **EuroGames**, μια τετραήμερη πολυαθλητική διοργάνωση που φιλοξενείται κάθε χρόνο σε διαφορετική ευρωπαϊκή πόλη από έναν από τους συλλόγους-μέλη της. Από την πρώτη διοργάνωση στη Χάγη το 1992, με 300 αθλητές/τριες να αγωνίζονται σε τέσσερα αθλήματα, τα EuroGames έχουν εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα και πιο συμπεριληπτικά πολυαθλητικά τουρνουά της Ευρώπης (EGLSF, 2023).

Στόχοι των EuroGames:

- **Καταπολέμηση των διακρίσεων στον αθλητισμό** βάσει σεξουαλικού προσανατολισμού ή ταυτότητας φύλου.
- Προώθηση **της κοινωνικής ένταξης και της ενδυνάμωσης** των ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητών/τριών.
- Ενθάρρυνση και **υποστήριξη** του coming out των ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητών/τριών.
- Στήριξη της δημιουργίας και ανάπτυξης **τοπικών ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητικών κοινοτήτων**.



Εικόνα 4: EuroGames 2025 | 23–26 Ιουλίου, Λυών, Γαλλία (EuroGames Lyon, 2025)

Η διοργάνωση είναι **ανοιχτή σε όλους και όλες**, ανεξαρτήτως σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου, έκφρασης φύλου ή χαρακτηριστικών φύλου (European Gay & Lesbian Sports Federation, 2018). Πέρα από τον αγωνιστικό χαρακτήρα, τα **EuroGames ενθαρρύνουν τον εθελοντισμό, καλλιεργώντας την ενεργή συμμετοχή και την κοινοτική εμπλοκή** (EGLSF, 2018). Οι συμμετέχοντες/ουσες συχνά μεταφέρουν τις εμπειρίες και τις συμπεριληπτικές πρακτικές στις πόλεις τους, **προωθώντας μακροπρόθεσμη πολιτισμική αλλαγή** στις τοπικές αθλητικές κοινότητες (EGLSF, 2018).

DonaSport – Συμπερίληψη Γυναικών και FLINTA*

Στη Βαρκελώνη της Ισπανίας, ο αθλητικός σύλλογος Panteres Grogues διοργανώνει το **DonaSport**, ένα ερασιτεχνικό αθλητικό τουρνουά που έχει σχεδιαστεί για να **προάγει τη συμπερίληψη, την ορατότητα και τη συμμετοχή των γυναικών και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων** (Panteres Grogues, 2025). Η 14^η διοργάνωση του DonaSport, που πραγματοποιήθηκε μεταξύ Μαρτίου και Μαΐου 2025, περιλάμβανε 23 δραστηριότητες – 19 αθλήματα και 4 κοινωνικοπολιτιστικές εκδηλώσεις – προσελκύοντας περισσότερους από 1.000 συμμετέχοντες/ουσες, ξεπερνώντας τις προηγούμενες χρονιές και εδραιώνοντας τη φήμη του ως σημείο αναφοράς για τον συμπεριληπτικό αθλητισμό στην πόλη (Panteres Grogues, 2025).

Το DonaSport αποσκοπεί στο να:

- **Πρωθήσει την έμφυλη ισότητα και να ενδυναμώσει γυναίκες και FLINTA*** (Female, Lesbian, Intersex, Non-Binary, Trans και Agender - Γυναίκες, Λεσβίες, Ίντερσεξ, Μη Δυαδικά Άτομα, Τρανς Άτομα και Άτομα Χωρίς Φύλο) ως ενεργές αθλήτριες και ηγετικές μορφές.
- **Παράσχει ασφαλείς και συμπεριληπτικές εγκαταστάσεις και εξοπλισμό** για τον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα.
- **Διευκολύνει την πρόσβαση** για όλα τα άτομα που επιθυμούν να συμμετάσχουν, ανεξαρτήτως εμπειρίας ή ταυτότητας.
- **Αυξήσει τις ευκαιρίες** για ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμμετέχοντες/ουσες, ιδίως για άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, μη δυαδικά, τρανς ή ίντερσεξ άτομα.
- **Δημιουργήσει** μια πλατφόρμα για την αναφορά και αντιμετώπιση ανισοτήτων στον αθλητισμό.



EIKONA 5: DonaSport από DonaSport.

3.3.4 Στρατηγικές για συμπεριληπτικές πρακτικές

Η καλλιέργεια συμπεριληπτικών αθλητικών περιβαλλόντων είναι καθοριστικής σημασίας, ώστε όλοι και όλες οι συμμετέχοντες/ουσες – ανεξαρτήτως σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας ή έκφρασης φύλου – **να μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση**. Τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα δεν βρίσκονται εκ φύσεως σε κίνδυνο· **οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν συχνά απορρέουν από στάσεις, συμπεριφορές ή λανθασμένες αντιλήψεις τρίτων**. Οι αθλητικοί οργανισμοί και οι πάροχοι δραστηριοτήτων έχουν, επομένως, καίρια ευθύνη να καλλιεργούν φιλόξενους, υποστηρικτικούς και ασφαλείς χώρους, όπου όλοι και όλες μπορούν να αναπτυχθούν και να ευημερήσουν.

Η ενημέρωση, η κατανόηση και η επικοινωνία είναι θεμελιώδεις πυλώνες της συμπερίληψης. Οι αθλητικοί οργανισμοί οφείλουν να **συμμετέχουν σε ανοιχτό διάλογο** με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σχετικά με τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τους προβληματισμούς τους σε ζητήματα που αφορούν τις εγκαταστάσεις, την προπόνηση ή τον αγωνιστικό χώρο. **Ο σεβασμός της ιδιωτικότητας, η χρήση συμπεριληπτικής ορολογίας και η διασφάλιση ότι τα έγγραφα και οι επικοινωνίες** αντανάκλουν τη διαφορετικότητα συμβάλλουν ώστε όλοι και όλες να αισθάνονται ότι εκτιμώνται και ακούγονται. Η προώθηση της ενημέρωσης για την ορολογία ΛΟΑΤΚΙΑ+, τη χρήση αντωνυμιών και τους διαθέσιμους πόρους υποστηρίζει τόσο τους/τις συμμετέχοντες/ουσες όσο και το προσωπικό στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού (AFES Research Group, 2023).

Οι συμπεριληπτικές πολιτικές θα πρέπει να ενσωματώνονται **στις διαδικασίες διασφάλισης, στους κώδικες δεοντολογίας, στις πολιτικές κατά του εκφοβισμού και στα πλαίσια ισότητας**. Το προσωπικό και οι εθελοντές/τριες οφείλουν να λαμβάνουν εκπαίδευση σχετικά με τη συμπερίληψη, τις διακρίσεις και την παρενόχληση, ώστε ο οργανισμός να μπορεί να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε ομοφοβικές, τρανσφοβικές, σεξιστικές, ρατσιστικές ή άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές (AFES Research Group, 2023). Το «αστείο πείραγμα» δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για προσβλητική γλώσσα που συμβάλλει σε διακρίσεις· κάθε μορφή επικοινωνίας και συμπεριφοράς οφείλει να αντανάκλα σεβασμό προς την ποικιλομορφία.

Οι αθλητικοί οργανισμοί οφείλουν επίσης να **αμφισβητούν έμφυλα στερεότυπα**, όπως οι αντιλήψεις σχετικά με το ποια αθλήματα είναι «για άνδρες» ή «για γυναίκες», και να παρέχουν ευκαιρίες ώστε όλοι και όλες να μπορούν να συμμετέχουν ελεύθερα. **Η πρακτική εφαρμογή της συμπερίληψης** περιλαμβάνει την παροχή ευέλικτων επιλογών ως προς τις στολές και τον εξοπλισμό, ώστε να







διασφαλίζεται η άνεση και η ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων/ουσών, ανεξαρτήτως ταυτότητας φύλου (AFES Research Group, 2023).



Η αποδοχή και η αναγνώριση των διαφορών μέσω **ορατών προτύπων, συμπεριληπτικών εκστρατειών και πρωτοβουλιών συμμετοχής** μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να ενδυναμώσει την κοινότητα (NSPCC, 2022). Μέσω του συνδυασμού πολιτικών, ενημέρωσης και καθημερινών πρακτικών, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στο οποίο κάθε συμμετέχων/ουσα αισθάνεται σεβασμό, αποδοχή και συμπερίληψη, ώστε να αναπτύσσει τις δεξιότητές του/της και να απολαμβάνει το άθλημα της επιλογής του/της.



3.4 Δραστηριότητες Ενότητα 3

Δραστηριότητα 3.1 Μπαίνοντας στα παπούτσια τους»: Κατανόηση της συμπερίληψης μέσω παιχνιδιού ρόλων


Δραστηριότητα 3.2 Σχεδιάστε το συμπεριληπτικό αθλητικό σας περιβάλλον» – Από τα εμπόδια στις λύσεις

Δραστηριότητα 3.1 Μπαίνοντας στα παπούτσια τους»: Κατανόηση της συμπερίληψης μέσω παιχνιδιού ρόλων	
Επισκόπηση 	Μια δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων, κατά την οποία οι συμμετέχοντες/ουσες εξερευνούν ρεαλιστικά σενάρια που αφορούν την έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη στον αθλητισμό. Οι συμμετέχοντες/ουσες αναπαριστούν καταστάσεις βασισμένες σε συχνές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες (π.χ. γλώσσα με διακρίσεις, ζητήματα επιλογής ομάδας, προβληματισμοί σχετικά με τα αποδυτήρια) και εξασκούνται στο να ανταποκρίνονται με τρόπους που προάγουν τον σεβασμό και τη συμπερίληψη.
Διάρκεια 	45-60 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων 	3-5 συμμετέχοντες/ουσες
Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα; 	Και στις δύο ομάδες-στόχος
Απαιτούμενα υλικά 	Εκτυπωμένες κάρτες σεναρίων Στυλό ή μαρκαδόροι
Στόχοι 	<ul style="list-style-type: none"> Ενίσχυση της ενσυναίσθησης μέσω της κατανόησης των εμπειριών γυναικών και ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητών/τριών.





	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση στη συμπεριληπτική επικοινωνία και σε κατάλληλες συμπεριφορικές αντιδράσεις. • Ενδυνάμωση της ικανότητας των συμμετεχόντων/ουσών να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν συμπεριφορά διακρίσεων. • Μετατροπή των αρχών πολιτικής σε πρακτικές δράσεις.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι τα σενάρια αποφεύγουν στερεότυπα και παρουσιάζουν ποικίλες ταυτότητες. • Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να επιλέγουν ρόλους – μην αναθέτετε ποτέ σε κάποιο άτομο ταυτότητα φύλου που δεν αισθάνεται άνετα να υποδυθεί. • Παρέχετε τη δυνατότητα παρακολούθησης αντί υπόδυσης ρόλων. • Προσφέρετε προειδοποιήσεις περιεχομένου και επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να αποχωρήσουν αν χρειαστεί
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή (5 λεπτά): Εξηγήστε σε συντομία ότι ο σκοπός της δραστηριότητας είναι η εξάσκηση σε συμπεριφορές συμπεριληψης που ανταποκρίνονται σε πραγματικές συνθήκες και όχι η κριτική ή η έκθεση οποιουδήποτε. • Επιλογή Σεναρίου (5 λεπτά): Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα σεναρίου – για παράδειγμα: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ένας/Μία τρανς αθλητής/τρια δέχεται ερωτήσεις σχετικά με την επιλεξιμότητά του/της. ○ Μια λεσβία αθλήτρια βιώνει συμπεριφορά αποκλεισμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης. ○ Μια αθλήτρια ακούει ότι είναι «υπερβολικά συναισθηματική» για να αναλάβει ηγετικό ρόλο. ○ Ομοφοβικό «πείραγμα» στα αποδυτήρια. ○ Ένα μη δυαδικό άτομο δεν είναι σίγουρο για το σε ποια ομάδα ή κατηγορία αγώνων μπορεί να συμμετάσχει. • Ανάθεση Ρόλων (2 λεπτά): Κάθε ομάδα αποφασίζει: <ul style="list-style-type: none"> ○ Τον/Την αθλητή/τρια ○ Τον/Την προπονητή/τρια ή μάνατζερ ○ Έναν/Μία παρευρισκόμενο/η ○ Προαιρετικά: έναν/μία «παρατηρητή/τρια πολιτικής», ο/η οποίος/α καταγράφει καλές και κακές πρακτικές • Παιχνίδι Ρόλων (10 λεπτά): Οι ομάδες αναπαριστούν το σενάριο, εστιάζοντας σε: <ul style="list-style-type: none"> ○ ρεαλιστική συμπεριφορά ○ συναισθηματικές αντιδράσεις ○ πιθανούς κινδύνους ή αρνητικές συνέπειες ○ συμπεριληπτικές ενέργειες που θα μπορούσαν να κάνουν το προσωπικό, ο/η προπονητής/τρια ή ο/η παρευρισκόμενος/η • Ομαδικός αναστοχασμός (10 λεπτά): Κάθε ομάδα συζητά: <ul style="list-style-type: none"> ○ Τι λειτούργησε καλά; ○ Τι προκάλεσε αμηχανία; ○ Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά; <p>Ανατροφοδότηση με όλη την ομάδα (10–15 λεπτά): Οι ομάδες συνοψίζουν τα βασικά τους συμπεράσματα. Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει τους αναστοχασμούς με τις πολιτικές των οργανισμών, τις διαδικασίες διασφάλισης και τις πρακτικές συμπεριληπτικής επικοινωνίας.</p>


<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αμφισβητούν παραδοχές (π.χ. «Σε ποια ομάδα πρέπει να ανήκεις;» αντί «Πώς μπορούμε να σε υποστηρίξουμε ώστε να συμμετέχεις με ασφάλεια;»). • Δώστε έμφαση σε προσεγγίσεις με επίκεντρο το άτομο, σε ευθυγράμμιση με το Πλαίσιο της ΔΟΕ και τις στρατηγικές της ΕΕ. • Τονίστε ότι η παρέμβαση των παρευρισκόμενων αποτελεί ισχυρό εργαλείο. • Υπενθυμίστε ότι η συμπερίληψη είναι συλλογική ευθύνη και όχι αποκλειστική ευθύνη των μειονοτικών ομάδων.
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε breakout rooms για μικρές ομάδες. • Μοιράστε τις κάρτες σεναρίων μέσω κοινής χρήσης οθόνης ή μέσω συνομιλίας (chat) • Χρησιμοποιήστε συνεργατικά εργαλεία (π.χ. Mural, Google Docs) για την καταγραφή αναστοχασμών. • Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να υποδυθούν τους ρόλους με ανοιχτές κάμερες ή μέσω συνομιλίας, αν το προτιμούν.
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Στρατηγική της ΕΕ για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ 2026–2030 (εμπόδια στον αθλητισμό). • Πλαίσιο της ΔΟΕ για τη Δικαιοσύνη, τη Συμπερίληψη και τη Μη Διάκριση. • Πολιτική Ισότητας και Συμπερίληψης της UEFA. • Έρευνες που δείχνουν τη συχνότητα χρήσης γλώσσας διακρίσεων (Denison et al., Hartmann-Tews, Storr et al.). • Θετικές εξελίξεις που επισημαίνονται από τον FRA και την Ειδική Εισηγήτρια Αλεξάνδρα Ξανθάκη. • Αρχές συμπεριληπτικής πρακτικής: επικοινωνία, διασφάλιση, παρέμβαση παρευρισκόμενων, αμφισβήτηση στερεοτύπων.
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε υποδυόμενοι/ες διαφορετικούς ρόλους; • Ποιες παραδοχές ή στερεότυπα παρατηρήσατε να βγαίνουν στην επιφάνεια; • Ποιες αλλαγές στους οργανισμούς θα μπορούσαν να αποτρέψουν παρόμοια περιστατικά; • Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε τους/τις αθλητές/τριες πριν τα ζητήματα κλιμακωθούν; • Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες μπορείτε να αναλάβετε άμεσα στον ρόλο σας;
<p>Πηγές</p> 	<p>Földi, L. (2019) <i>OUTSPORT Toolkit: Supporting Sport Educators in Creating and Maintaining an Inclusive Sport Community Based on Diversity of Gender Identities and Sexual Orientations</i>. Διαθέσιμο στο: https://www.out-sport.eu/wp-content/uploads/2019/11/OUTSPORT-TOOLKIT-EDUCATION-THROUGH-SPORT.pdf</p>

Δραστηριότητα 3.2 «Σχεδιάστε το συμπεριληπτικό αθλητικό σας περιβάλλον» – Από τα εμπόδια στις λύσεις

<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Οι συμμετέχοντες/ουσες εργάζονται σε ομάδες για να εντοπίσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητές/τριες και να σχεδιάσουν συγκεκριμένες, πρακτικές και εφαρμόσιμες δράσεις που θα μπορούσε να υλοποιήσει ένας αθλητικός οργανισμός. Η</p>
--	--

	δραστηριότητα ενισχύει την επίλυση προβλημάτων και αξιοποιεί τις πολιτικές και τις μελέτες περίπτωσης που παρουσιάστηκαν στην ενότητα.
<p>Διάρκεια</p> 	60 λεπτά
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	8-30 συμμετέχοντες/ουσες
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	Και στις δύο ομάδες-στόχος
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένες κάρτες εμποδίων • Πρότυπο σχεδιασμού δράσεων • Χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης • Μαρκαδόροι, στυλό • Αυτοκόλλητα σημειώματα
<p>Στόχοι</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Εντοπισμός δομικών, πολιτισμικών και συμπεριφορικών εμποδίων στη συμμετοχή στον αθλητισμό. • Εφαρμογή διεθνών και ευρωπαϊκών αρχών πολιτικής σε πραγματικές συνθήκες. • Ανάπτυξη συγκεκριμένων και μετρήσιμων δράσεων για τη βελτίωση της συμπερίληψης. • Ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων/ουσών να σχεδιάζουν ασφαλή και φιλόξενα αθλητικά περιβάλλοντα.
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρέχετε κάρτες εμποδίων σε απλή και κατανοητή γλώσσα. • Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να επιλέξουν το πεδίο εστίασης (γυναίκες, ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα ή διατομεακές προσεγγίσεις). • Βεβαιωθείτε ότι τα παραδείγματα αποφεύγουν έμφυλα ή πολιτισμικά στερεότυπα.
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Προθέρμανση (5 λεπτά): Ρωτήστε: «Πώς μοιάζει για εσάς ένα συμπεριληπτικό αθλητικό περιβάλλον;» Καταγράψτε 5–6 σύντομες ιδέες σε χαρτοπίνακα ή στον πίνακα της τάξης. • Εντοπισμός Εμποδίων (10 λεπτά): Οι ομάδες λαμβάνουν ένα σύνολο «καρτών εμποδίων», π.χ.: <ul style="list-style-type: none"> ο Έμφυλα στερεότυπα σε συγκεκριμένα αθλήματα ο Άκαμπτες δυαδικές κατηγορίες φύλου ο Περιορισμένες εγκαταστάσεις (αποδυτήρια, εξοπλισμός) ο Χρήση γλώσσας διακρίσεων ο Έλλειψη ορατότητας για γυναίκες και ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητές/τριες ο Ανεπαρκείς πολιτικές διασφάλισης ο Κριτήρια επιλογής ομάδας που οδηγούν σε αποκλεισμό <p>Εναλλακτικά, οι ομάδες μπορούν να εντοπίσουν τα δικά τους εμπόδια.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Επιλογή Εμποδίου (5 λεπτά): Κάθε ομάδα επιλέγει ένα εμπόδιο πάνω στο οποίο θα εργαστεί – κατά προτίμηση κάποιο που σχετίζεται με το δικό της πραγματικό περιβάλλον. ● Σχεδιασμός κύσεων (20 λεπτά): Χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο, οι ομάδες απαντούν στα εξής: <ul style="list-style-type: none"> ο Ποιο πλαίσιο πολιτικής υποστηρίζει τη συμπεριληπτική δράση; ο Ποιοι/ες επηρεάζονται; ο Ποια δράση θα βοηθήσει στην άρση του εμποδίου; ο Ποιος/α είναι υπεύθυνος/η; ο Ποιοι πόροι απαιτούνται; ο Πώς θα οριστεί η επιτυχία; <p>Ενθαρρύνετε την αναφορά στις μελέτες περίπτωσης (EuroGames, DonaSport) ως πηγή έμπνευσης.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Παρουσιάσεις Ομάδων (10–15 λεπτά): Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιο δράσης της. Οι υπόλοιποι παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση. ● Σύνοψη (5 λεπτά): Ο/Η συντονιστής/τρια αναδεικνύει τα κοινά σημεία, την εφαρμοσιμότητα και τα άμεσα επόμενα βήματα για τους οργανισμούς των συμμετεχόντων/ουσών.
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ενθαρρύνετε ρεαλιστικές, μικρής κλίμακας δράσεις αντί για αφηρημένες ή γενικές επιδιώξεις. ● Συνδέστε τις προτάσεις με τα υφιστάμενα πλαίσια της ΕΕ, της ΔΟΕ και της UEFA, ώστε να ενισχυθεί η αξιοπιστία τους. ● Υπογραμμίστε ότι η συμπερίληψη αποτελεί συνεχή διαδικασία — τα σχέδια πρέπει να είναι ευέλικτα και να αναθεωρούνται τακτικά. ● Αξιοποιήστε παραδείγματα από τα EuroGames ή το DonaSport για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητα.
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Χρησιμοποιήστε breakout rooms. ● Μοιράστε τις κάρτες εμποδίων μέσω ψηφιακών διαφανειών. ● Αξιοποιήστε κοινόχρηστα πρότυπα σε Google Docs ή Mural. ● Παρουσιάστε τα σχέδια δράσης μέσω κοινής χρήσης οθόνης.
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Στρατηγική της ΕΕ για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ 2026–2030 (άρση εμποδίων συμμετοχής). ● Ομάδα Υψηλού Επιπέδου για την Ισότητα των Φύλων στον Αθλητισμό (ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου – gender mainstreaming). ● Αρχές της ΔΟΕ: συμπερίληψη, αναλογικότητα, μη διάκριση, προσέγγιση με επίκεντρο τον/την αθλητή/τρια. ● Ευρήματα από το Outsport, τον FRA και ακαδημαϊκές μελέτες σχετικά με τις διακρίσεις. ● Μελέτες περίπτωσης που αναδεικνύουν επιτυχημένες συμπεριληπτικές πρακτικές (EuroGames, DonaSport).
<p>Ανασκόπηση</p> 	<p>Ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ποιο εμπόδιο επέλεξε η ομάδα σας και για ποιο λόγο; ● Πόσο ρεαλιστική είναι η προτεινόμενη δράση στο πλαίσιο του οργανισμού σας; ● Ποιες αντιστάσεις μπορεί να προκύψουν και πώς μπορείτε να τις διαχειριστείτε;

	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια άμεσα και εφαρμόσιμα βήματα μπορούν να υλοποιηθούν χωρίς καθυστέρηση; • Ποιο πλαίσιο πολιτικής ή ποια διαδικασία διασφάλισης υποστηρίζει τη δράση σας;
<p>Πηγές</p> 	<p>Földi, L. (2019) <i>OUTSPORT Toolkit: Supporting Sport Educators in Creating and Maintaining an Inclusive Sport Community Based on Diversity of Gender Identities and Sexual Orientations</i>. Available at: https://www.out-sport.eu/wp-content/uploads/2019/11/OUTSPORT-TOOLKIT-EDUCATION-THROUGH-SPORT.pdf</p>

3.5 Σύντομο κουίζ / Προσωπικός αναστοχασμός

1. Γνώση & Κατανόηση (Κλίμακα αξιολόγησης: 1 = Καθόλου, 5 = Πάρα πολύ)

α. Μπορώ να αναγνωρίσω πώς οι πολιτικές της ΕΕ και της ΔΟΕ υποστηρίζουν την έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπεριληψη στον αθλητισμό.

β. Κατανοώ τις διαρκείς προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ΛΟΑΤΚΙΑ+ και οι γυναίκες αθλήτριες, συμπεριλαμβανομένων της ομοφοβίας, της τρανσφοβίας και των έμφυλων προκαταλήψεων.

γ. Μπορώ να περιγράψω πραγματικά παραδείγματα συμπεριληπτικών αθλητικών πρωτοβουλιών (π.χ. EuroGames, DonaSport) και τις βασικές τους στρατηγικές.

2. Δεξιότητες & Αυτοπεποίθηση (Κλίμακα αξιολόγησης: 1 = Καθόλου σίγουρος/η, 5 = Πολύ σίγουρος/η)

α. Νιώθω αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή συμπεριληπτικών πρακτικών σε αθλητικά περιβάλλοντα, όπως η επικοινωνία με σεβασμό, η ορθή χρήση αντωνυμιών και η προσαρμογή σε διαφορετικές ανάγκες.

β. Αισθάνομαι έτοιμος/η να αντιμετωπίσω συμπεριφορές αποκλεισμού, στερεότυπα ή διακρίσεις στην ομάδα ή στον οργανισμό μου.

3. Συμπεριφορά & Εφαρμογή (Πολλαπλής επιλογής)

Όταν έρχομαι αντιμέτωπος/η με μη συμπεριληπτικές συμπεριφορές (π.χ. ομοφοβική γλώσσα, έμφυλες υποθέσεις, αποκλεισμό), είναι πιο πιθανό να:

- Παρέμβω άμεσα για να το διορθώσω
- Το συζητήσω ιδιωτικά με το/τα εμπλεκόμενο/α άτομο/α
- Αναζητήσω καθοδήγηση σε πολιτικές ή υπεύθυνους/ες ισότητας
- Αποφύγω να αναλάβω δράση επειδή νιώθω αβεβαιότητα
- Άλλο (παρακαλούμε προσδιορίστε)

4. Αναστοχασμός (ανοιχτή ερώτηση)

Ποιο στοιχείο αυτής της ενότητας είχε τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην κατανόησή σας σχετικά με τη συμπεριληψη στον αθλητισμό; (π.χ. πολιτικές, ευρήματα ερευνών, μελέτες περίπτωσης, στρατηγικές για συμπεριληπτική πρακτική)

5. Μελλοντική δράση (ανοιχτή ερώτηση)

Με βάση όσα μάθατε, ποια συγκεκριμένα βήματα σκοπεύετε να αναλάβετε για να προωθήσετε ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον στο αθλητικό σας πλαίσιο; (π.χ. αναθεώρηση πολιτικών, προώθηση εκδηλώσεων, καλλιέργεια συμπεριληπτικής ομαδικής κουλτούρας, ανάληψη ρόλου προτύπου, εκπαίδευση προσωπικού ή αθλητών/τριών)

3.6 Παρακολουθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε

- Ευρωπαϊκή μη κυβερνητική οργάνωση αθλητισμού (ENGSO) (2022) [Δείκτης κορυφαίων πολιτικών και πρακτικών για ΛΟΑΤΚΙ+ στον αθλητισμό](#).
- Moving to Inclusion (2025) [Διαγνωστικό εργαλείο για τη μετάβαση προς τη συμπερίληψη](#).
- AFES Research Group (2023) [Θεωρητικός και πρακτικός οδηγός για τον αθλητισμό, τη συμπερίληψη και τη ΛΟΑΤΚΙ ποικιλομορφία](#).
- Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) και Μονάδα του ΟΗΕ για τις Γυναίκες (UN Women 2023) [Εγχειρίδιο για την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό](#).

Module 4 Reflection, Good Practices & Action Planning

4.1 What will you learn?

Η Ενότητα 4 εξετάζει τις **θεμελιώδεις έννοιες της ποικιλομορφίας, της έμφυλης ισότητας και της συμπεριληψης** στο πλαίσιο των **σύγχρονων αθλητικών οργανισμών**. Παρά την αυξανόμενη αναγνώριση ότι τα ποικιλόμορφα περιβάλλοντα ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την απόδοση, ο αθλητικός τομέας εξακολουθεί να χαρακτηρίζεται από δομικές ανισότητες, εσωτερικές αντιστάσεις και οργανωσιακές πρακτικές που δεν είναι πολύ συμπεριληπτικές.



Εικόνα 6 – Από την επίσημη φοιτητική εφημερίδα του Πανεπιστημίου της Μανιτόμπα

Η Ενότητα εξετάζει **πώς ατομικά χαρακτηριστικά**, όπως το φύλο και ο σεξουαλικός προσανατολισμός, μεταξύ άλλων, **επηρεάζουν τις ευκαιρίες, τις εμπειρίες και τα αποτελέσματα στο πλαίσιο των αθλητικών δομών**. Παράλληλα, αναλύει **τον αντίκτυπο των στερεοτύπων**, των ανισοτήτων στην πρόσβαση, της υποεκπροσώπησης σε ηγετικές θέσεις, της άνιση κατανομής πόρων και της περιορισμένης προβολής του γυναικείου αθλητισμού και των ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητών/τριών στα μέσα ενημέρωσης.

Μέσα από τη μελέτη θεωρητικών εννοιών, σε αντιπαράβολή με τη σύγχρονη πραγματικότητα, η Ενότητα αναδεικνύει το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης στους αθλητικούς οργανισμούς. Παρότι υπάρχει θεωρητική συναίνεση ως προς τα οφέλη της διαφορετικότητας, πολλοί αθλητικοί σύλλογοι, ομοσπονδίες και φορείς εξακολουθούν να στερούνται αποτελεσματικών και βιώσιμων στρατηγικών για την προώθηση ουσιαστικά συμπεριληπτικών περιβαλλόντων.

Η Ενότητα παρουσιάζει επίσης **παραδείγματα καλών πρακτικών σε ευρωπαϊκό επίπεδο**, όπως πρωτοβουλίες της UEFA, της Κυπριακής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης, του Sports England και της πορτογαλικής ένωσης All Together 4 Sports, τα οποία αποδεικνύουν ότι η αλλαγή είναι εφικτή όταν υπάρχουν στρατηγικές πολιτικές, δομημένη εκπαίδευση και δέσμευση από τους οργανισμούς.



Εικόνα 7 – Από idrottsforum.org

Ο βασικός στόχος της Ενότητας 4 είναι να προσφέρει σε προπονητές/τριες, διοικητικά στελέχη του αθλητισμού και αθλητές/τριες μια κριτική αναστοχαστική προσέγγιση σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που συνδέονται με την έμφυλη ισότητα και τη συμπερίληψη στον αθλητισμό, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο των οργανισμών στη διαμόρφωση δικαιότερων και πιο αντιπροσωπευτικών αθλητικών οικοσυστημάτων, ικανών να ενδυναμώνουν όλα τα άτομα.

Η Ενότητα περιλαμβάνει επίσης δύο πρακτικές δραστηριότητες στους τομείς της διαφορετικότητας και της αντίστασης στην αλλαγή, καθώς και ένα σύντομο κουίζ για την αξιολόγηση των γνώσεων των συμμετεχόντων/ουσών και, στο τέλος, προτεινόμενα άρθρα για περαιτέρω μελέτη.

4.2 Εισαγωγή

Η ποικιλομορφία και η συμπερίληψη αποτελούν θεμελιώδεις πυλώνες για τη βιώσιμη ανάπτυξη των σύγχρονων αθλητικών οργανισμών. Σε έναν τομέα που ιστορικά χαρακτηρίζεται από έμφυλες ανισότητες, στερεότυπα και πρακτικές διακρίσεων, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό πώς οι ατομικές διαφορές – όπως το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η εθνοτική καταγωγή, η ηλικία και το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, μεταξύ άλλων – μπορούν να επηρεάσουν τις εμπειρίες, τις ευκαιρίες και τα αποτελέσματα στο πλαίσιο των αθλητικών δομών. Παρόλο που η θεωρία αναγνωρίζει ευρέως ότι τα ποικιλόμορφα περιβάλλοντα ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την απόδοση, η πραγματικότητα δείχνει ότι πολλοί σύλλογοι, ομοσπονδίες και αθλητικοί φορείς εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις στην εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών ποικιλομορφίας.

Οι ανισότητες εξακολουθούν να υφίστανται σε τομείς όπως η πρόσβαση στην άθληση, η εκπροσώπηση σε ηγετικές θέσεις, η χρηματοδότηση, η προβολή από τα μέσα ενημέρωσης και η συμπερίληψη τρανς και μη δυαδικών ατόμων. Η αντίσταση στην αλλαγή, που εξακολουθεί να υφίσταται σε πολλούς οργανισμούς, αποτελεί ένα από τα βασικά εμπόδια στην εφαρμογή ουσιαστικά συμπεριληπτικών πολιτικών. Ωστόσο, παραδείγματα καλών πρακτικών σε ευρωπαϊκό επίπεδο αποδεικνύουν ότι είναι εφικτή η δημιουργία δικαιότερων, πιο ισορροπημένων και πιο αντιπροσωπευτικών αθλητικών περιβαλλόντων.

Η Ενότητα 4 στοχεύει στη διερεύνηση αυτών των εννοιών, στην ανάλυση και τον αναστοχασμό πάνω στο χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης, καθώς και στην ανάδειξη της σημασίας μιας στρατηγικής προσέγγισης για την προώθηση της έμφυλης ισότητας και της συμπερίληψης στον αθλητισμό. Με τον τρόπο αυτό, υπογραμμίζει τον καθοριστικό ρόλο των οργανισμών στη διαμόρφωση ενός αθλητικού οικοσυστήματος που μπορεί να υποδέχεται, να αναγνωρίζει την αξία και να ενδυναμώνει όλα τα άτομα.

Ο ρόλος των διοικητικών στελεχών, των προπονητών/τριών και των αθλητών/τριών είναι καθοριστικός για τη διαμόρφωση μιας κουλτούρας που εκτιμά την καινοτομία, την ποιότητα και την ποικιλομορφία. Μέσα από αυτή την Ενότητα, τα στελέχη διοίκησης, οι προπονητές/τριες και οι αθλητές/τριες **μαθαίνουν ότι η έμφυλη ισότητα και η συμπερίληψη** στον αθλητισμό δεν αποτελούν μόνο ηθική επιταγή, αλλά αποφέρουν **και απτά οφέλη στην απόδοση της ομάδας, στην κουλτούρα των οργανισμών και στη γενικότερη συμπερίληψη**. Με την προώθηση της έμφυλης ισότητας, οι αθλητικοί οργανισμοί και το προσωπικό τους μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές, συνεργατικό και προοδευτικό περιβάλλον, που επιτρέπει σε όλους και όλες να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους.


4.2.1 Μαθησιακοί στόχοι



Η ενότητα αυτή αποσκοπεί στο να δώσει τη δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να:

- αναπτύξουν μια κριτική κατανόηση της ποικιλομορφίας, της έμφυλης ισότητας και της συμπερίληψης στο πλαίσιο των σύγχρονων αθλητικών οργανισμών.
- εξετάσουν πώς οι δομικές ανισότητες, τα στερεότυπα και η αντίσταση στην αλλαγή επηρεάζουν τις ευκαιρίες, την εκπροσώπηση και τη συμμετοχή στον αθλητισμό.
- γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ των θεωρητικών δεσμεύσεων για συμπερίληψη και των καθημερινών πρακτικών στις αθλητικές δομές.
- ενδυναμώσουν αθλητές/τριες, προπονητές/τριες και διοικητικά στελέχη του αθλητισμού ώστε να συμβάλλουν ενεργά στη διαμόρφωση πιο δίκαιων, συμπεριληπτικών και αντιπροσωπευτικών αθλητικών περιβαλλόντων.

4.2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πετύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

	Αθλητές/τριες	Διοικητικά στελέχη & Προπονητές/τριες
Γνώσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση των θεμελιωδών εννοιών της ποικιλομορφίας, της έμφυλης ισότητας και της συμπερίληψης στον αθλητισμό • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός και άλλα ατομικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν τις εμπειρίες και τις ευκαιρίες στα αθλητικά περιβάλλοντα • Κατανόηση των ανισοτήτων στην πρόσβαση στη συμμετοχή, στους πόρους, στις ηγετικές θέσεις και στην εκπροσώπηση στα μέσα ενημέρωσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνώριση δομικών ανισοτήτων και ανισοτήτων εντός των οργανισμών που επηρεάζουν την έμφυλη και ΛΟΑΤΚΙΑ+ συμπερίληψη στον αθλητισμό • Κατανόηση ευρωπαϊκών και διεθνών πολιτικών, πλαισίων και στρατηγικών που υποστηρίζουν την ισότητα και τη συμπερίληψη • Κατανόηση του χάσματος μεταξύ θεωρητικών δεσμεύσεων και πρακτικής εφαρμογής στρατηγικών ποικιλομορφίας, συμπεριλαμβανομένων των εμποδίων και των στερεοτύπων

	<ul style="list-style-type: none"> Κατανόηση του αντίκτυπου του αποκλεισμού στην ευημερία των αθλητών/τριών, στην απόδοση και στη δυναμική της ομάδας 	<ul style="list-style-type: none"> Κατανόηση του ρόλου της ηγεσίας, της διακυβέρνησης και της κουλτούρας των οργανισμών στην προώθηση της συμπερίληψης
<p>Δεξιότητες</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Επικοινωνία με σεβασμό και συμπερίληψη προς συμπαίκτες/τριες και προσωπικό Αναγνώριση και αμφισβήτηση γλώσσας, στερεοτύπων και συμπεριφορών που συμβάλλουν σε διακρίσεις Επίδειξη συμμαχικής στάσης και υποστηρικτικής συνεργασίας σε ποικιλόμορφες ομάδες Αναστοχασμός ως προς τις προσωπικές στάσεις και συμπεριφορές σε σχέση με τη συμπερίληψη 	<ul style="list-style-type: none"> Άσκηση συμπεριληπτικής ηγεσίας και λήψης αποφάσεων στην προπονητική, στη διοίκηση και στη διακυβέρνηση Σχεδιασμός και υλοποίηση συμπεριληπτικών πολιτικών, κωδίκων δεοντολογίας και μέτρων κατά των διακρίσεων Αντιμετώπιση της αντίστασης στην αλλαγή εντός ομάδων και οργανισμών Προσαρμογή της προπόνησης, των κανόνων συμμετοχής και των πρακτικών εντός των οργανισμών για τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης Προώθηση συμπεριληπτικής κουλτούρας εντός των οργανισμών μέσω του παραδείγματος και της επικοινωνίας Ενσωμάτωση της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης στον στρατηγικό σχεδιασμό και στην εκπαίδευση προσωπικού
<p>Στάσεις</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Σεβασμός στην ποικιλομορφία ως προς την ταυτότητα φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την έκφραση φύλου Ενσυναίσθηση απέναντι στις εμπειρίες των γυναικών, των ΛΟΑΤΚΙΑ+ και των υποεκπροσωπούμενων αθλητών/τριών Διάθεση για μάθηση και αναστοχασμό σχετικά με τη συμπερίληψη και την ισότητα Προθυμία αμφισβήτησης στερεοτύπων και προτύπων αποκλεισμού στον αθλητισμό Αίσθημα κοινής ευθύνης για τη συμπερίληψη και την ευημερία της ομάδας 	<ul style="list-style-type: none"> Ισχυρή δέσμευση στην έμφυλη ισότητα και στη συμπερίληψη ως θεμελιώδεις αξίες των οργανισμών Επίγνωση της ευθύνης τους ως ηγετών και προτύπων Διάθεση για αλλαγή και καινοτομία στους οργανισμούς Ετοιμότητα αμφισβήτησης παραδοσιακών δομών εξουσίας και πρακτικών που εισάγουν διακρίσεις Μακροπρόθεσμη προσήλωση στη διαμόρφωση δίκαιων, συμπεριληπτικών και αντιπροσωπευτικών αθλητικών οικοσυστημάτων

4.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

4.3.1 Ποικιλομορφία

Όταν αναφερόμαστε σε αθλητικούς οργανισμούς, είναι σημαντικό να κατανοούμε μια βασική έννοια, **την ποικιλομορφία**, η οποία αφορά τα χαρακτηριστικά των ατόμων που διαμορφώνουν τις ταυτότητες και τις εμπειρίες τους στο εσωτερικό αυτών των οργανισμών. Η ποικιλομορφία αναφέρεται **στον βαθμό διαφοροποίησης μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή ενός οργανισμού**. Οι άνθρωποι διαφέρουμε με πολλούς τρόπους και συχνά κατηγοριοποιούμε με βάση το φύλο, τη φυλή, την ηλικία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική τάξη κ.ά. Οι αποτελεσματικές κουλτούρες εντός των οργανισμών αναγνωρίζουν την αξία της καινοτομίας, της ποιότητας και της ποικιλομορφίας. **Η ποικιλομορφία αποτελεί στρατηγικό πλεονέκτημα για την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας**. Άτομα με διαφορετικά υπόβαθρα φέρνουν ποικίλες εμπειρίες και οπτικές στην αντιμετώπιση προβλημάτων, γεγονός που συχνά οδηγεί σε πιο δημιουργικές λύσεις. Η ποικιλομορφία ωφελεί το άτομο, την ομάδα και τον οργανισμό στο σύνολό του¹.



Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα «**Εκπαίδευση στην Ποικιλομορφία**» ώστε να διασφαλίσετε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν κατανοήσει πλήρως τις θεωρητικές έννοιες.

4.3.2 Έμφυλες προκαταλήψεις και προκαταλήψεις για τον σεξουαλικό προσανατολισμό

Στο πλαίσιο του αθλητισμού, οι έμφυλες προκαταλήψεις και οι προκαταλήψεις σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό αναφέρονται σε **προδιαμορφωμένες αντιλήψεις, στερεότυπα και άνιση μεταχείριση**, τα οποία μπορούν να εκδηλωθούν σε διάφορες πτυχές της αθλητικής κουλτούρας, της διοίκησης και της πρακτικής². Οι προκαταλήψεις αυτές ενδέχεται **να περιορίζουν τις ευκαιρίες**, να αναπαράγουν **ανισότητες** και να παρεμποδίζουν την πλήρη συμμετοχή και αναγνώριση ατόμων όλων των φύλων και σεξουαλικών προσανατολισμών. Μερικοί από τους βασικούς τομείς στους οποίους εκδηλώνονται αυτές οι προκαταλήψεις στον αθλητισμό είναι οι εξής:

Ταυτότητα φύλου και συμπερίληψη: Τα μη δυαδικά, τα τρανς ή τα ίντερσεξ άτομα συχνά αντιμετωπίζουν αποκλεισμό ή περιορισμούς εξαιτίας άκαμπτων δυαδικών συστημάτων στον αθλητισμό.

Ευκαιρίες συμμετοχής: Αθλήματα που ιστορικά θεωρούνται «αρσενικά» (π.χ. ποδόσφαιρο, ράγκμπι) μπορεί να προσφέρουν λιγότερες ευκαιρίες για τις γυναίκες, ενώ σε αθλήματα που θεωρούνται «θηλυκά» (π.χ. ενόργανη γυμναστική) υπάρχει κριτική ότι ενισχύουν στερεότυπα για τους ρόλους των φύλων.

Εκπροσώπηση στα μέσα ενημέρωσης: Ο γυναικείος αθλητισμός λαμβάνει σημαντικά μικρότερη κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης σε σύγκριση με τον ανδρικό αθλητισμό. Στο πρώτο, η έμφαση συχνά δίνεται στην εμφάνιση των αθλητριών και όχι στην απόδοσή τους.

Χρηματοδότηση και πόροι: Τα ανδρικά αθλητικά προγράμματα λαμβάνουν συνήθως περισσότερη χρηματοδότηση, περισσότερες χορηγίες και μεγαλύτερη πρόσβαση σε εγκαταστάσεις σε σύγκριση με τα γυναικεία ή τα μικτά προγράμματα.

¹ Lussier & Kimball, Applied Sport Management Skills (2009)

² Toolkit for Promoting Inclusiveness and Gender Equality in Sports Organizations - Erasmus+ Project N° 101133364

Σtereότυπα σχετικά με την αθλητική ικανότητα: Υπάρχει η επίμονη αντίληψη ότι οι άνδρες είναι εκ φύσεως καλύτεροι αθλητές από τις γυναίκες. Αυτό αποτυπώνεται σε σχόλια που παρουσιάζουν τις γυναίκες ως «λιγότερο δυνατές» ή «λιγότερο ανταγωνιστικές».

4.3.3 Έμφυλη ισότητα και συμπερίληψη

Η έμφυλη ισότητα και η συμπερίληψη στον αθλητισμό δεν αποτελούν απλώς ηθική επιταγή· αποφέρουν απτά οφέλη στην απόδοση της ομάδας, στην κουλτούρα των οργανισμών και στη γενικότερη συμπερίληψη. Με την προώθηση της **έμφυλης ισότητας**, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα **πιο υγιές, συνεργατικό και καινοτόμο** περιβάλλον, που επιτρέπει σε όλους και όλες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους³. Παρακάτω παρουσιάζονται τα τεκμηριωμένα οφέλη και οι συγκεκριμένες αλλαγές που προκύπτουν από την προώθηση της έμφυλης ισότητας:

Προώθηση της δικαιοσύνης και της κοινωνικής ισότητας: η έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό αποτελεί ζήτημα δικαιοσύνης, διασφαλίζοντας ότι όλα τα άτομα έχουν το δικαίωμα συμμετοχής και επιτυχίας. Ιστορικά, οι γυναίκες έχουν υποεκπροσωπηθεί και υποτιμηθεί, γεγονός που έχει οδηγήσει σε ανισότητες στις αμοιβές, στις ευκαιρίες και στους διαθέσιμους πόρους. Η αντιμετώπιση αυτών των ανισοροπιών προάγει την κοινωνική δικαιοσύνη και ευθυγραμμίζει τους αθλητικούς οργανισμούς με θεμελιώδεις αξίες όπως η ισότητα, ο σεβασμός και η συμπερίληψη.

Ενίσχυση της απόδοσης και της επιτυχίας: η δέσμευση στην έμφυλη ισότητα καλλιεργεί ένα πιο **συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον**, το οποίο **επηρεάζει θετικά την απόδοση**. Όταν τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες έχουν πρόσβαση σε ποιοτική προπόνηση, επαρκείς πόρους και ουσιαστική υποστήριξη, μπορούν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *Journal of Sports Sciences* (2020), με εστίαση σε αθλητικούς οργανισμούς, διαπίστωσε ότι ομάδες με ποικιλόμορφο προπονητικό προσωπικό και ισοροπημένη εκπροσώπηση φύλων σε ηγετικές θέσεις διακρίνονταν στη στρατηγική λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων. Οι ομάδες με έμφυλη ποικιλομορφία ανέφεραν επίσης υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης και βελτιωμένη διαχείριση συγκρούσεων, στοιχεία που συνέβαλαν στη συνολική επιτυχία της ομάδας.

Διεύρυνση οικονομικών ευκαιριών: η ισότιμη εκπροσώπηση και υποστήριξη των αθλητριών ανοίγει νέες αγορές και ενισχύει τη δημιουργία νέων φιλάθλων. Ο γυναικείος αθλητισμός παρουσιάζει σημαντική αύξηση στη θεαματικότητα και στις χορηγίες όταν λαμβάνει το ίδιο επίπεδο επένδυσης και προβολής από τα μέσα ενημέρωσης με τον ανδρικό αθλητισμό.

Ενίσχυση θετικής οργανωτικής κουλτούρας: η δέσμευση στην έμφυλη ισότητα συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας σεβασμού και συμπερίληψης εντός των αθλητικών οργανισμών. Με την καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος όπου όλοι και όλες αισθάνονται αποδοχή και κίνητρο, **οι οργανισμοί μπορούν να μειώσουν φαινόμενα διακρίσεων, παρενόχλησης και προκαταλήψεων**. Μια τέτοια θετική κουλτούρα ενισχύει τις σχέσεις μεταξύ συμπαικτών/τριών, προπονητών/τριών και προσωπικού, ενδυναμώνοντας τη συνοχή και τον αμοιβαίο σεβασμό.

Έμπνευση για τις επόμενες γενιές: όταν τα κορίτσια και τα αγόρια βλέπουν την έμφυλη ισότητα να εφαρμόζεται στον αθλητισμό, ενισχύεται το μήνυμα ότι μπορούν να διεκδικήσουν οποιονδήποτε ρόλο, ανεξαρτήτως φύλου. Η ύπαρξη ατόμων που λειτουργούν ως πρότυπα στην προπονητική, στη διαιτησία και σε ηγετικές θέσεις προσφέρει στους/στις νεαρούς/ές αθλητές/τριες ποικίλα παραδείγματα επιτυχίας, εμπνέοντάς τους/τις να ακολουθήσουν τα ενδιαφέροντά τους και να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα.

³ Guide for Athletes, Coaches, Referees and Sport Professionals – Erasmus+ Project № 101133364



Εικόνα 8 - Φωτογραφία: UN Women/Dzilam Méndez

4.3.4 Συμπεριληπτικό αθλητικό περιβάλλον

Η δημιουργία ενός συμπεριληπτικού αθλητικού περιβάλλοντος διασφαλίζει ότι όλοι και όλες ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, σεξουαλικού προσανατολισμού, κοινωνικού ή πολιτισμικού υπόβαθρου ή ικανότητας, μπορούν να συμμετάσχουν και να διακριθούν. Η συμπερίληψη δεν ανοίγει απλώς πόρτες· προϋποθέτει την καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού, εκπροσώπησης και ίσων ευκαιριών για όλους και όλες. Με την ενεργή προώθηση της συμπερίληψης, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να αναδείξουν διαφορετικά ταλέντα, να διευρύνουν τη συμμετοχή και να δημιουργήσουν ισχυρότερες και πιο ενωμένες ομάδες.

4.3.5 Θεωρία έναντι πραγματικότητας

Οι θεωρητικές αυτές έννοιες είναι πολύ ενδιαφέρουσες και οι περισσότεροι αθλητικοί οργανισμοί συμφωνούν με αυτό το «ιδανικό όραμα» για το πώς θα έπρεπε να είναι τα πράγματα. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι η πλειονότητα των αθλητικών οργανισμών, ομοσπονδιών, συλλόγων και εταιρειών εξακολουθεί να στερείται δομημένων στρατηγικών ποικιλομορφίας.

Η ποικιλομορφία συχνά αντιμετωπίζεται ως ζήτημα δευτερεύουσας σημασίας, συνδεδεμένο με την «πολιτική ορθότητα», και όχι ως κεντρικό στοιχείο της ανάπτυξης των οργανισμών. Η ηγεσία στον αθλητισμό παραμένει σε μεγάλο βαθμό ομοιογενής: κυρίως άνδρες, λευκοί, προερχόμενοι από μεσαία ή ανώτερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα.

Έχουμε επίσης δει ότι, σε θεωρητικό επίπεδο, **οι ποικιλόμορφες ομάδες παράγουν μεγαλύτερη καινοτομία, δημιουργικότητα και καλύτερα οργανωτικά αποτελέσματα**. Ωστόσο, παρά τα ακαδημαϊκά ευρήματα, οι αθλητικοί οργανισμοί συγκαταλέγονται μεταξύ των λιγότερο ποικιλόμορφων τομέων.

Το παρατηρούμε αυτό ιδιαίτερα σε ηγετικές θέσεις (διευθυντές/τριες, πρόεδροι, επικεφαλής προπονητές/τριες):

- Η παρουσία των γυναικών είναι πολύ χαμηλή.
- Τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα έχουν περιορισμένη ορατότητα λόγω κοινωνικού στίγματος.
- Οι εθνοτικές μειονότητες υποεκπροσωπούνται.
- Τα οφέλη της ποικιλομορφίας αναγνωρίζονται κυρίως σε θεωρητικό επίπεδο και δεν αποτυπώνονται στη δομή των οργανισμών.

Διαπιστώνουμε ότι εξακολουθούν να υπάρχουν διάφορες μορφές έμφυλης ανισότητας: στην πρόσβαση, στη χρηματοδότηση, στην προβολή από τα μέσα ενημέρωσης, στα στερεότυπα, καθώς και στη συμπερίληψη τρανς ή μη δυαδικών αθλητών.

Έχει ήδη σημειωθεί σημαντική πρόοδος στη συμμετοχή και στις ευκαιρίες: σήμερα **οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση στον αθλητισμό σε σύγκριση με πριν από 20 χρόνια. Ωστόσο:**

- Ορισμένα αθλήματα εξακολουθούν να συνδέονται με συγκεκριμένο φύλο («ανδρικά» ή «γυναικεία»).
- Υπάρχει έλλειψη επενδύσεων στις γυναικείες διοργανώσεις, ιδιαίτερα σε επίπεδο βάσης.
- Ο γυναικείος αθλητισμός εξακολουθεί να λαμβάνει λιγότερη χρηματοδότηση και λιγότερους πόρους συνολικά.
- Οι γυναίκες εξακολουθούν να έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε εγκαταστάσεις, αμοιβές, έπαθλα, χορηγίες και εξοπλισμό.
- Σε ορισμένους συλλόγους, οι γυναικείες ομάδες είναι συχνά οι τελευταίες που λαμβάνουν ώρες προπόνησης ή πρόσβαση σε φυσικοθεραπευτές, διατροφολόγους κ.λπ.
- Η κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης παραμένει έντονα άνιση.
- Ακόμη και διοργανώσεις υψηλού επιπέδου για γυναίκες σπάνια λαμβάνουν την ίδια προβολή με τις αντίστοιχες ανδρικές.
- Η συμπερίληψη τρανς και μη δυαδικών αθλητών/τριών εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και πολωτικά ζητήματα. Πολλές ομοσπονδίες δεν διαθέτουν ακόμη σαφείς πολιτικές ή εφαρμόζουν περιοριστικά κριτήρια. Οι σχετικές συζητήσεις είναι συχνά έντονα πολιτικοποιημένες και δεν βασίζονται σε επιστημονική γνώση.

4.3.6 Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ο βασικός λόγος συνδέεται με την «αντίσταση στην αλλαγή» σε επίπεδο οργανισμού. Σήμερα, η **μακροπρόθεσμη επιτυχία ενός οργανισμού** εξαρτάται άμεσα **από την ικανότητά του να διαχειρίζεται την αλλαγή**. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο Νόμος Title IX των Τροποποιήσεων για την Εκπαίδευση του 1972 κατοχύρωσε ίσα δικαιώματα συμμετοχής των γυναικών στον αθλητισμό: ωστόσο, υπήρξαν έντονες αντιδράσεις και η αντίσταση συνεχίστηκε για πολλά χρόνια. Η υπέρβαση της αντίστασης στην αλλαγή μπορεί να αποτελέσει ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία.



Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα **«Προσδιορίζοντας την Αντίσταση στην Αλλαγή»** ώστε να διασφαλίσετε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν κατανοήσει πλήρως τις θεωρητικές έννοιες.

Παρά τις προκλήσεις, μπορούμε να εντοπίσουμε ορισμένες καλές πρακτικές σε ευρωπαϊκό επίπεδο:

UEFA

Το Πρόγραμμα Ανάπτυξης Προπονητριών Ποδοσφαίρου Γυναικών της UEFA είναι ένας τρόπος για την απόκτηση πιστοποιημένων αδειών προπονητικής της UEFA, είτε για όσες κάνουν τα πρώτα τους βήματα ως προπονήτριες είτε για έμπειρες ηγετικές μορφές που δραστηριοποιούνται ήδη στο ποδόσφαιρο. Μέσω της παροχής **οικονομικής υποστήριξης και υποτροφιών σε υποψήφιες** από όλη την Ευρώπη, το πρόγραμμα ανοίγει νέες ευκαιρίες για φιλόδοξες προπονήτριες που επιθυμούν να αφήσουν το αποτύπωμά τους στο γυναικείο ποδόσφαιρο και να συμβάλουν στη συνεχή ανάπτυξη του αθλήματος.

Κυπριακή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης

Η πρωτοβουλία SHEcoach εφάρμοσε μια ολοκληρωμένη, πολυεπίπεδη προσέγγιση **για την ενσωμάτωση της έμφυλης ισότητας στην προπονητική**. Η πρακτική αυτή συνδύασε θεωρητική γνώση, πρακτικά εργαλεία και μεθόδους ενίσχυσης ικανοτήτων, με στόχο την ενδυνάμωση των προπονητών/τριών και των εκπαιδευτών/τριών προπονητικής. Τα βασικά στοιχεία περιλάμβαναν:

- **Δομημένη Εκπαίδευση & Εργαστήρια:** Μια σειρά διά ζώσης και διαδικτυακών εργαστηρίων με στόχο την ενίσχυση των γνώσεων γύρω από την έμφυλη ισότητα, τις συμπεριληπτικές μεθόδους προπονητικής και τις πρακτικές στρατηγικές εφαρμογής τους στην καθημερινή προπονητική.
- **Καθοδήγηση & Υποστήριξη:** Έμπειροι/ες προπονητές/τριες και εκπαιδευτές/τριες ανέλαβαν ρόλο μεντόρων, παρέχοντας συνεχή καθοδήγηση, ανατροφοδότηση και πρακτικές συμβουλές στους/στις συμμετέχοντες/ουσες, ενισχύοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αυτοπεποίθησή τους.
- **Ενσωμάτωση στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα:** Τα προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών/τριών αναθεωρήθηκαν ώστε να ενσωματώνουν περιεχόμενο που λαμβάνει υπόψη το φύλο, διασφαλίζοντας τη μακροπρόθεσμη ενσωμάτωση των αρχών της ισότητας στην προπονητική πρακτική.
- **Επικοινωνία & Ευαισθητοποίηση:** Εκστρατείες διάχυσης, συστάσεις και πρακτικοί οδηγοί κοινοποιήθηκαν σε συλλόγους, ομοσπονδίες και αθλητικές αρχές, με στόχο την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και την προώθηση της συμμετοχής των γυναικών στην προπονητική.
- **Εμπλοκή Συμμετεχόντων:** Το πρόγραμμα περιλάμβανε ένα ευρύ φάσμα εμπλεκόμενων φορέων – προπονητές/τριες, εκπαιδευτές/τριες προπονητικής, ομοσπονδίες, πανεπιστήμια και συλλόγους – διασφαλίζοντας συνεργατική μάθηση, δικτύωση και προσαρμογή στις τοπικές ανάγκες.

Η προσέγγιση αυτή συνδύασε γνώσεις, πρακτική εμπειρία, καθοδήγηση από μέντορες και συστηματική αλλαγή, με στόχο τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τις γυναίκες στην προπονητική και την προώθηση της βιώσιμης έμφυλης ισότητας στον αθλητισμό.

Sport England

Η εκστρατεία «This Girl Can» της Sport England αποτελεί μια πανεθνική πρωτοβουλία που έχει σχεδιαστεί **για να εμπνεύσει γυναίκες και κορίτσια** κάθε σωματότυπου, ηλικίας, κοινωνικού ή πολιτισμικού υπόβαθρου και ικανότητας **να συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό χωρίς τον φόβο της κριτικής**. Μέσα από αληθινές ιστορίες, συμπεριληπτική απεικόνιση και ενδυναμωτικά μηνύματα, η εκστρατεία **αμφισβητεί τα στερεότυπα και καταπολεμά εμπόδια** – όπως οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και οι κοινωνικές πιέσεις – που συχνά αποτρέπουν τις γυναίκες από τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Στόχος της είναι η δημιουργία **ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος** όπου κάθε γυναίκα αισθάνεται αυτοπεποίθηση να κινηθεί με τον δικό της τρόπο,

δίνοντας έμφαση στην προσπάθεια και όχι στην τελειότητα, και προωθώντας τη σωματική δραστηριότητα ως κάτι προσβάσιμο, ευχάριστο και ενδυναμωτικό για όλες.

All Together 4 Sports

Το All Together 4 Sports είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στην προώθηση του συμπεριληπτικού αθλητισμού και στη δημιουργία ενός ασφαλούς και προσβάσιμου περιβάλλοντος για όλους και όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ανεξαρτήτως φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, ηλικίας, χρώματος, εθνοτικής καταγωγής, θρησκείας ή άλλων χαρακτηριστικών.

Από την ίδρυσή του, το **All Together 4 Sports** έχει αποτελέσει **βασικό πυλώνα στην ενίσχυση συμπεριληπτικών ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητικών κοινοτήτων**, αξιοποιώντας τον αθλητισμό ως μέσο για την προώθηση της αλληλεγγύης, της φιλίας και του ευ αγωνίζεσθαι μεταξύ αθλητών και αθλητριών από διαφορετικά υπόβαθρα.




Έχει καταγραφεί σημαντική αύξηση στον αριθμό των μελών και των αθλητικών δραστηριοτήτων του οργανισμού. Κατά την αγωνιστική περίοδο 2024/25, περίπου 250 αθλητές και αθλήτριες ήταν εγγεγραμμένοι/ες, ενώ αναπτύχθηκαν τα ακόλουθα αθλήματα και δραστηριότητες: Τρέξιμο, Ποδόσφαιρο, Κολύμβηση, Ράγκμπι, Τάνγκο και Πετοσφαίριση.

Το All Together 4 Sports (AT4S) ιδρύθηκε τον Φεβρουάριο του 2010, αρχικά με την ονομασία «Boys Just Wanna Have Fun Sports Club» (BJWHF). Σήμερα αποτελεί έναν από τους πλέον αντιπροσωπευτικούς ΛΟΑΤΚΙΑ+ αθλητικούς συλλόγους στην Πορτογαλία.

4.4 Δραστηριότητες Ενότητα 4

Δραστηριότητα 4.1 Εκπαίδευση στην Ποικιλομορφία

Δραστηριότητα 4.2 Προσδιορίζοντας την Αντίσταση στην Αλλαγή

Δραστηριότητα 4.1	Εκπαίδευση στην ποικιλομορφία
Επισκόπηση 	Αυτή είναι μια πρακτική δραστηριότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων, με στόχο την ενίσχυση της εκτίμησης των συμμετεχόντων/ουσών για την αξία της ποικιλομορφίας και την κατανόηση του τι σημαίνει να είσαι διαφορετικός. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα λάβουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για τη φυλή, τη θρησκεία, το φύλο, την ηλικία, την ικανότητα, τις προκαταλήψεις, τα στερεότυπα και τις διακρίσεις. Στη συνέχεια, θα χωριστούν σε ομάδες των 3-5 ατόμων και θα μοιραστούν τις απαντήσεις τους, αν το επιθυμούν, συζητώντας ιδιαίτερα το ζήτημα των στερεοτύπων. Ένας/Μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα θα παρουσιάσει ορισμένα από τα βασικά σημεία της συζήτησης. Στο τέλος, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα συντονίσει μια άτυπη γενική συζήτηση σχετικά με τα ευρήματα.
Διάρκεια 	30-45 λεπτά.
Αριθμός συμμετεχόντων 	3-30 συμμετέχοντες/ουσες.

Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;



Απευθύνεται σε όλες τις κατηγορίες συμμετεχόντων/ουσών (διοικητικά στελέχη του αθλητισμού, προπονητές/τριες και αθλητές/τριες).

Απαιτούμενα υλικά



Στυλό ή μολύβι. Ερωτηματολόγια σε έντυπη μορφή για κάθε συμμετέχοντα/ουσα:

Δραστηριότητα 1 – Ερωτηματολόγιο Εκπαίδευσης στην Ποικιλομορφία

Στόχος:

Να ενισχυθεί η εκτίμησή σας για την αξία της ποικιλομορφίας και η κατανόησή σας σχετικά με το πώς είναι να είναι κανείς διαφορετικός.

Προετοιμασία:

Συμπληρώστε τα κενά (δεν είναι υποχρεωτικό να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με την ομάδα).

Φυλή και εθνικότητα

Η φυλή μου: _____.

Η εθνικότητά μου: _____.

Το όνομά μου είναι _____ Είναι σημαντικό επειδή σημαίνει _____ ή πέρα αυτό το όνομα από _____.

Ένα θετικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.

Ένα δύσκολο ή απαιτητικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.

Θρησκεία

Η θρησκεία μου: _____

Ένα θετικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.

Ένα δύσκολο ή απαιτητικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.

Φύλο

Το φύλο μου: _____

Ένα θετικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.



Ένα δύσκολο ή απαιτητικό στοιχείο του να είμαι _____ είναι _____.







Οι άνδρες και οι γυναίκες διαφέρουν κυρίως ως προς _____ επειδή _____.


Ηλικία





Η ηλικία μου: _____

Ένα θετικό στοιχείο του να είμαι στην ηλικία μου είναι _____.

	<p>Ένα δύσκολο στοιχείο του να είμαι στην ηλικία μου είναι _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ικανότητα Βρίσκομαι σε _____ (υψηλό, μεσαίο, χαμηλό) επίπεδο ικανότητας στις σπουδές/στην εκπαίδευσή μου και στην εργασία μου. _____ (Έχω / Δεν έχω) κάποια αναπηρία. Ένα θετικό στοιχείο του να έχω _____ επίπεδο ικανότητας είναι _____.</p> <p>Ένα δύσκολο ή απαιτητικό στοιχείο του να έχω _____ επίπεδο ικανότητας είναι _____.</p> <p>_____</p> <p>Άλλα Ένας σημαντικός τρόπος με τον οποίο διαφέρω από άλλους ανθρώπους είναι: _____ _____</p> <p>Ένα θετικό στοιχείο του να διαφέρω με αυτόν τον τρόπο είναι _____</p> <p>Ένα δύσκολο ή απαιτητικό στοιχείο του να διαφέρω με αυτόν τον τρόπο είναι: _____ _____</p> <p>_____</p> <p>Προκαταλήψεις, στερεότυπα, διακρίσεις Περιγράψτε τρόπους με τους οποίους έχετε βιώσει προκαταλήψεις, στερεότυπα ή διακρίσεις. _____ _____ _____ _____</p>
<p>Στόχοι</p> 	<p>Να ενισχυθεί η εκτίμηση των συμμετεχόντων/ουσών για την αξία της ποικιλομορφίας και η κατανόησή τους σχετικά με το πώς είναι να είναι κανείς διαφορετικός.</p>
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Σε περίπτωση που συμμετέχει άτομο με οπτική, ακουστική ή γνωστική αναπηρία, μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη από τους/τις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μοιράζει το ερωτηματολόγιο στους/στις συμμετέχοντες/ουσες και οργανώνει ομάδες των 3 έως 5 ατόμων. Τα μέλη κάθε ομάδας μοιράζονται τις απαντήσεις τους, εφόσον αισθάνονται άνετα, και συζητούν το ζήτημα των στερεοτύπων για περίπου 20 λεπτά. Ένας/Μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει ορισμένα από τα</p>

	<p>βασικά σημεία που αναδείχθηκαν στη συζήτηση. Στο τέλος, ο/η εκπαιδευτής/τρια συντονίζει μια άτυπη γενική συζήτηση σχετικά με τα ευρήματα κάθε ομάδας.</p>
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Οι ομάδες πρέπει να είναι όσο πιο ποικιλόμορφες γίνεται. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια συντονίζει μια άτυπη γενική συζήτηση σχετικά με τα ευρήματα κάθε ομάδας. Ένας/Μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει ορισμένες από τις βασικές ιδέες που συζητήθηκαν, ενώ ο/η εκπαιδευτής/τρια ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να διατηρεί έναν ευγενικό τόνο, καθώς η διαδικασία μπορεί να προκαλέσει διαφωνίες ή εντάσεις.</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Για να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά, πρέπει να έχετε το ερωτηματολόγιο σε μορφή PDF και να μπορείτε να χωρίσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες μέσω breakout rooms σε πλατφόρμες όπως το Zoom ή άλλες παρόμοιες εφαρμογές.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Το θεωρητικό υπόβαθρο της δραστηριότητας συνδέεται με την έννοια της ποικιλομορφίας, η οποία αφορά τα χαρακτηριστικά των ατόμων που διαμορφώνουν τις ταυτότητες και τις εμπειρίες τους μέσα σε έναν οργανισμό. Η ποικιλομορφία αναφέρεται στον βαθμό διαφοροποίησης μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή ενός οργανισμού.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Υπήρξαν ερωτήσεις που σας έκαναν να αισθανθείτε άβολα ή που σας οδήγησαν σε βαθύτερο προβληματισμό; • Ποια παραδείγματα στερεοτύπων εντοπίστηκαν στις ομάδες; • Ποιες απλές αλλαγές θα μπορούσατε να εφαρμόσετε για να προωθήσετε ένα πιο συμπεριληπτικό περιβάλλον;
<p>Πηγές</p> 	<p>Βιβλίο: Applied Sport Management Skills (2009)</p>

<p>Δραστηριότητα 4.2</p>	<p>Προσδιορίζοντας την αντίσταση στην αλλαγή</p>
<p>Επισκόπηση</p> 	<p>Σήμερα, η μακροπρόθεσμη επιτυχία ενός οργανισμού εξαρτάται άμεσα από την ικανότητά του να διαχειρίζεται την αλλαγή. Αυτή είναι μια πρακτική δραστηριότητα που στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων/ουσών να αναγνωρίζουν την αντίσταση στην αλλαγή. Με βάση τον «πίνακα αντίστασης», οι συμμετέχοντες/ουσες θα απαντήσουν σε 10 δηλώσεις, βαθμολογώντας τις από το 1 έως το 9. Στη συνέχεια, θα</p>

	συζητήσουν τις απαντήσεις τους μέσα στην ομάδα και, αργότερα, σε κοινή συζήτηση με όλες τις ομάδες.																	
<p>Διάρκεια</p> 	10-30 λεπτά.																	
<p>Αριθμός συμμετεχόντων</p> 	3-30 συμμετέχοντες/ουσες.																	
<p>Σε ποια άτομα απευθύνεται αυτή η δραστηριότητα;</p> 	Απευθύνεται σε όλες τις κατηγορίες συμμετεχόντων/ουσών (διοικητικά στελέχη του αθλητισμού, προπονητές/τριες και αθλητές/τριες).																	
<p>Απαιτούμενα υλικά</p> 	<p>Στυλό ή μολύβι. Έντυπο με τις προτάσεις για κάθε συμμετέχοντα/ουσα.</p> <p>Πίνακας Αντίστασης</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>1 – Γεγονότα για τον εαυτό μου</th> <th>4 – Πειποιθήσεις για τον εαυτό μου</th> <th>7 – Αξίες που αφορούν τον εαυτό μου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> Δεν έχω ξανακάνει αυτή την εργασία στο παρελθόν. Απέτυχα την προηγούμενη φορά που προσπάθησα. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Είμαι πολύ απασχολημένος/η για να το μάθω. Θα το κάνω, αλλά μη μου ρίξετε το φταίξιμο αν γίνει λάθος. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Μου αρέσει ο τρόπος που κάνω τη δουλειά μου τώρα. Γιατί να αλλάξω; Μου αρέσει να εργάζομαι σε ομάδα. </td> </tr> <tr> <th>2 – Γεγονότα για τους άλλους</th> <th>5 – Πειποιθήσεις για τους άλλους</th> <th>8 – Αξίες που αφορούν τους άλλους</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> Έχει το καλύτερο ιστορικό απόδοσης στο τμήμα. Άλλοι/ες εργαζόμενοι/ες μου είπαν ότι είναι δύσκολο να γίνει. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Απλώς προσποιείται ότι είναι απασχολημένος/η για να αποφύγει επιπλέον δουλειά. Είναι καλύτερη σε αυτό από εμένα, ας το κάνει εκείνη. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Ας το κάνει κάποιος/α άλλος/η· δεν θέλω να συνεργαστώ μαζί της. Μου αρέσει να συνεργάζομαι μαζί του. Μην τον διώξετε από το τμήμα μας. </td> </tr> <tr> <th>3 – Γεγονότα για το εργασιακό περιβάλλον</th> <th>6 – Πειποιθήσεις για το εργασιακό περιβάλλον</th> <th>9 – Αξίες που αφορούν το εργασιακό περιβάλλον</th> </tr> </tbody> </table>			1 – Γεγονότα για τον εαυτό μου	4 – Πειποιθήσεις για τον εαυτό μου	7 – Αξίες που αφορούν τον εαυτό μου	<ul style="list-style-type: none"> Δεν έχω ξανακάνει αυτή την εργασία στο παρελθόν. Απέτυχα την προηγούμενη φορά που προσπάθησα. 	<ul style="list-style-type: none"> Είμαι πολύ απασχολημένος/η για να το μάθω. Θα το κάνω, αλλά μη μου ρίξετε το φταίξιμο αν γίνει λάθος. 	<ul style="list-style-type: none"> Μου αρέσει ο τρόπος που κάνω τη δουλειά μου τώρα. Γιατί να αλλάξω; Μου αρέσει να εργάζομαι σε ομάδα. 	2 – Γεγονότα για τους άλλους	5 – Πειποιθήσεις για τους άλλους	8 – Αξίες που αφορούν τους άλλους	<ul style="list-style-type: none"> Έχει το καλύτερο ιστορικό απόδοσης στο τμήμα. Άλλοι/ες εργαζόμενοι/ες μου είπαν ότι είναι δύσκολο να γίνει. 	<ul style="list-style-type: none"> Απλώς προσποιείται ότι είναι απασχολημένος/η για να αποφύγει επιπλέον δουλειά. Είναι καλύτερη σε αυτό από εμένα, ας το κάνει εκείνη. 	<ul style="list-style-type: none"> Ας το κάνει κάποιος/α άλλος/η· δεν θέλω να συνεργαστώ μαζί της. Μου αρέσει να συνεργάζομαι μαζί του. Μην τον διώξετε από το τμήμα μας. 	3 – Γεγονότα για το εργασιακό περιβάλλον	6 – Πειποιθήσεις για το εργασιακό περιβάλλον	9 – Αξίες που αφορούν το εργασιακό περιβάλλον
1 – Γεγονότα για τον εαυτό μου	4 – Πειποιθήσεις για τον εαυτό μου	7 – Αξίες που αφορούν τον εαυτό μου																
<ul style="list-style-type: none"> Δεν έχω ξανακάνει αυτή την εργασία στο παρελθόν. Απέτυχα την προηγούμενη φορά που προσπάθησα. 	<ul style="list-style-type: none"> Είμαι πολύ απασχολημένος/η για να το μάθω. Θα το κάνω, αλλά μη μου ρίξετε το φταίξιμο αν γίνει λάθος. 	<ul style="list-style-type: none"> Μου αρέσει ο τρόπος που κάνω τη δουλειά μου τώρα. Γιατί να αλλάξω; Μου αρέσει να εργάζομαι σε ομάδα. 																
2 – Γεγονότα για τους άλλους	5 – Πειποιθήσεις για τους άλλους	8 – Αξίες που αφορούν τους άλλους																
<ul style="list-style-type: none"> Έχει το καλύτερο ιστορικό απόδοσης στο τμήμα. Άλλοι/ες εργαζόμενοι/ες μου είπαν ότι είναι δύσκολο να γίνει. 	<ul style="list-style-type: none"> Απλώς προσποιείται ότι είναι απασχολημένος/η για να αποφύγει επιπλέον δουλειά. Είναι καλύτερη σε αυτό από εμένα, ας το κάνει εκείνη. 	<ul style="list-style-type: none"> Ας το κάνει κάποιος/α άλλος/η· δεν θέλω να συνεργαστώ μαζί της. Μου αρέσει να συνεργάζομαι μαζί του. Μην τον διώξετε από το τμήμα μας. 																
3 – Γεγονότα για το εργασιακό περιβάλλον	6 – Πειποιθήσεις για το εργασιακό περιβάλλον	9 – Αξίες που αφορούν το εργασιακό περιβάλλον																

<ul style="list-style-type: none"> • Πληρωνόμαστε μόνο 8 ευρώ την ώρα. • Η θερμοκρασία είναι πάνω από 37°C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτή είναι μια άθλια δουλειά. • Η αμοιβή εδώ είναι πολύ χαμηλή. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν με νοιάζει αν πετύχουμε τον στόχο ή όχι. • Η νέα εργασία θα με αναγκάσει να δουλεύω μέσα. • Προτιμώ να βρίσκομαι έξω.
---	--	---

Προετοιμασία

Ακολουθούν 10 δηλώσεις από άτομα στα οποία ζητήθηκε να προχωρήσουν σε μια αλλαγή. Εντοπίστε την πηγή και την εστία της αντίστασής τους χρησιμοποιώντας τον πίνακα πιο πάνω. Επιλέξτε τον αριθμό (1 έως 9) από τον Πίνακα Αντίστασης που περιγράφει καλύτερα κάθε απάντηση.

(____) 1. «Μα ποτέ δεν έχουμε κάνει την τεχνική της πεταλούδας με αυτόν τον τρόπο – δεν μπορούμε απλώς να το κάνουμε όπως το κάναμε μέχρι τώρα;»

(____) 2. Η κορυφαία τενίστρια Jill κλήθηκε από τον προπονητή της να δοκιμάσει τη Louise ως παρτενέρ της στο διπλό. Η απάντηση της Jill ήταν: «Έλα τώρα, προπονητή, η Louise είναι κακή παίκτρια. Η Betty είναι πολύ καλύτερη· σε παρακαλώ, μη μας χωρίσεις.»

(____) 3. Η μάνατζερ της ομάδας, η Winny, ζητά από τον Mike να σταματήσει να αφήνει τους άλλους να τον εκμεταλλεύονται φορτώνοντας τον με επιπλέον δουλειά. Ο Mike απαντά: «Μα θέλω να με συμπαθούν στην ομάδα· αν δεν βοηθάω τους άλλους, μπορεί να μη με θέλουν.»








(____) 4. «Δεν μπορώ να μάθω να χρησιμοποιώ τον καινούργιο υπολογιστή – είμαι απλώς ένας αθλητής, δεν είμαι αρκετά έξυπνος.»

(____) 5. Ο κορυφαίος αμυντικός Chris καλείται να βοηθήσει στην ένταξη ενός νεοεισερχόμενου παίκτη. Η απάντησή του: «Πρέπει οπωσδήποτε; Με τον προηγούμενο νέο, τον Wayne, δέσαμε πολύ και συνεργαζόμαστε εξαιρετικά.»

(____) 6. Η νεοεισερχόμενη παίκτρια Tina προτείνει μια νέα τακτική για το μπάσκετ. Ο Chuck, ο προπονητής, την απορρίπτει αμέσως λέγοντας: «Αυτό θα ήταν χάσιμο χρόνου· οι τωρινές μας τακτικές είναι μια χαρά.»

(____) 7. Η Diane οργανώνει τις πωλήσεις εισιτηρίων. Η μάνατζέρ της, Sue, της αναθέτει μια νέα αρμοδιότητα – να οργανώσει το πρόγραμμα μετακινήσεων της ομάδας σόφτμπολ. Η απάντηση της Diane: «Η δουλειά που κάνω τώρα είναι πιο σημαντική.»

(____) 8. «Δεν θέλω να παίξω με αυτή την ομάδα. Έχει το χειρότερο ιστορικό απόδοσης στο πρωτάθλημα.»

	<p>(____) 9. «Βάλτε με στην κουζίνα του αθλητικού μπαρ. Δεν μπορώ να δουλέψω στο μπαρ, γιατί η θρησκεία μου δεν επιτρέπει το αλκοόλ.»</p> <p>(____) 10. «Δεν καταλαβαίνω γιατί πρέπει να σταματήσω να δείχνω φωτογραφίες από ατυχήματα αγώνων αυτοκινήτων για να πουλάμε εισιτήρια. Δεν θεωρώ ότι είναι ανήθικο. Και οι ανταγωνιστές μας το κάνουν.»</p>
<p>Στόχοι</p> 	<p>Ανάπτυξη της ικανότητας εντοπισμού της αντίστασης στην αλλαγή.</p>
<p>Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο προσβάσιμη</p> 	<p>Αν συμμετέχει άτομο με οπτική, ακουστική ή γνωστική αναπηρία, μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη από τους/τις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες.</p>
<p>Οδηγίες – Βήμα προς βήμα</p> 	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια διανέμει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες το έντυπο με τις προτάσεις και οργανώνει ομάδες των 3 έως 5 ατόμων. Τα μέλη κάθε ομάδας μοιράζονται τις απαντήσεις τους και συζητούν ποια θεωρούν ότι είναι η πιο κατάλληλη επιλογή για κάθε πρόταση. Ένας/Μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις αποφάσεις της ομάδας στην ολομέλεια. Στο τέλος, ο/η εκπαιδευτής/τρια συντονίζει μια σύντομη, ανοιχτή συζήτηση πάνω στις απαντήσεις όλων των ομάδων.</p>
<p>Συμβουλές και συζήτηση</p> 	<p>Οι ομάδες θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ποικιλόμορφες. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια συντονίζει μια άτυπη συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με τα συμπεράσματα κάθε ομάδας. Ένας/Μία εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τα βασικά σημεία που αναδείχθηκαν και ο/η εκπαιδευτής/τρια ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων.</p>
<p>Πώς να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> 	<p>Για να υλοποιηθεί η δραστηριότητα διαδικτυακά, χρειάζεται το έγγραφο με τις προτάσεις σε μορφή PDF και η δυνατότητα δημιουργίας μικρών ομάδων μέσω Zoom ή άλλης πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης.</p>
<p>Θεωρία / Ιστορικό</p> 	<p>Σήμερα, η μακροπρόθεσμη επιτυχία ενός οργανισμού εξαρτάται άμεσα από την ικανότητά του να διαχειρίζεται την αλλαγή. Η αλλαγή άρχισε να μελετάται συστηματικά και σε ακαδημαϊκό επίπεδο ήδη από τη δεκαετία του 1940.</p>
<p>Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Σας φάνηκε δύσκολο να αξιολογήσετε ορισμένες από τις δηλώσεις; Γιατί; • Υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις μέσα στην ομάδα σας; Τι αποκαλύπτει αυτό για την αντίσταση στην αλλαγή; • Πώς μπορούν οι ηγέτες να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τις διαδικασίες αλλαγής;



4.5 Σύντομο κουίζ – Προσωπικός αναστοχασμός

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση για κάθε πρόταση: Σωστό/Λάθος.

- 1) Η ποικιλομορφία αναφέρεται στον βαθμό διαφοροποίησης μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή ενός οργανισμού.
 - Σωστό
 - Λάθος
- 2) Με την προώθηση της έμφυλης ανισότητας, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές, συνεργατικό και προοδευτικό περιβάλλον.
 - Σωστό
 - Λάθος
- 3) Οι έμφυλες προκαταλήψεις και οι προκαταλήψεις σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό στον αθλητισμό αναφέρονται σε προδιαμορφωμένες αντιλήψεις, στερεότυπα και άνιση μεταχείριση, τα οποία μπορούν να εκδηλωθούν σε διάφορες πτυχές της αθλητικής κουλτούρας, της διοίκησης και της πρακτικής.
 - Σωστό
 - Λάθος
- 4) Η συμπερίληψη δεν ανοίγει απλώς πόρτες· προϋποθέτει την καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού, εκπροσώπησης και ίσων ευκαιριών για όλους και όλες.
 - Σωστό
 - Λάθος
- 5) Η συμπερίληψη τρανς και μη δυαδικών αθλητών/αθλητριών εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και πολωτικά ζητήματα στον αθλητισμό.
 - Σωστό
 - Λάθος

Απαντήσεις στο κουίζ

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση σε κάθε πρόταση: Σωστό/Λάθος.

- 1) Η ποικιλομορφία αναφέρεται στον βαθμό διαφοροποίησης μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή ενός οργανισμού.
 - α) ΣωστόΕπιπλέον πληροφορία: Η ποικιλομορφία αναφέρεται στον βαθμό διαφοροποίησης μεταξύ των μελών μιας ομάδας ή ενός οργανισμού. Οι άνθρωποι διαφέρουμε με πολλούς τρόπους και συνήθως κατηγοριοποιούμε με βάση το φύλο, τη φυλή, την ηλικία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική τάξη κ.ά.
- 2) Με την προώθηση της έμφυλης ανισότητας, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές, συνεργατικό και προοδευτικό περιβάλλον.
 - β) Λάθος

Επιπλέον πληροφορία: Είναι το αντίθετο· πρόκειται για την προώθηση της έμφυλης ισότητας.

- 3) Οι έμφυλες προκαταλήψεις και οι προκαταλήψεις σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό στον αθλητισμό αναφέρονται σε προδιαμορφωμένες αντιλήψεις, στερεότυπα και άνιση μεταχείριση, τα οποία μπορούν να εκδηλωθούν σε διάφορες πτυχές της αθλητικής κουλτούρας, της διοίκησης και της πρακτικής.**

α) Σωστό

Επιπλέον πληροφορία: Οι έμφυλες προκαταλήψεις και οι προκαταλήψεις σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό στον αθλητισμό αναφέρονται σε προδιαμορφωμένες αντιλήψεις, στερεότυπα και άνιση μεταχείριση, που μπορεί να εκδηλώνονται σε διάφορες πτυχές της αθλητικής κουλτούρας, της διοίκησης και της πρακτικής. Οι προκαταλήψεις αυτές μπορούν να περιορίσουν τις ευκαιρίες, να ενισχύσουν τις ανισότητες και να εμποδίσουν την πλήρη συμμετοχή και αναγνώριση ατόμων όλων των φύλων και σεξουαλικών προσανατολισμών.

- 4) Η συμπερίληψη δεν ανοίγει απλώς πόρτες· προϋποθέτει την καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού, εκπροσώπησης και ίσων ευκαιριών για όλους και όλες.**

α) Σωστό

Επιπλέον πληροφορία: Η συμπερίληψη δεν ανοίγει απλώς πόρτες· προϋποθέτει την καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού, εκπροσώπησης και ίσων ευκαιριών για όλους και όλες. Με την ενεργή προώθηση της συμπερίληψης, οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να υποστηρίξουν διαφορετικά ταλέντα, να διευρύνουν τη συμμετοχή και να δημιουργήσουν πιο ισχυρές και συνεκτικές ομάδες.

- 5) Η συμπερίληψη τρανς και μη δυαδικών αθλητών/αθλητριών εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και πολωτικά ζητήματα στον αθλητισμό.**

α) Σωστό

Επιπλέον πληροφορία: Η συμπερίληψη τρανς και μη δυαδικών αθλητών/αθλητριών παραμένει ένα από τα πιο σύνθετα και πολωτικά ζητήματα. Πολλές ομοσπονδίες εξακολουθούν να μη διαθέτουν σαφείς πολιτικές ή εφαρμόζουν περιοριστικά κριτήρια. Οι σχετικές συζητήσεις είναι έντονα πολιτικοποιημένες και συχνά δεν βασίζονται στην επιστημονική γνώση.

Σύνδεσμος: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/684ab3af-9f57-11ec-83e1-01aa75ed71a1>

4.6 Παρακολουθήστε / Διαβάστε / Εξερευνήστε

- GESP - Επαναπροσδιορίζοντας τον αγωνιστικό χώρο – ένα έργο για την έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό
Σύνδεσμος: <https://www.sdgyou.com/project/gesp>
- Αθλητισμός και σχέδιο δράσης για την έμφυλη ισότητα: κατευθυντήριες γραμμές για μετασχηματιστικές πολιτικές και προγράμματα στον αθλητισμό – UNESCO
Σύνδεσμος: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>
- Μονάδα του ΟΗΕ για τις γυναίκες – Έμφυλη Ισότητα στον Αθλητισμό
Σύνδεσμος: <https://www.unwomen.org/en/paris2024-olympics-new-era-for-women-in-sport/facts-and-figures-women-in-sport>
- Προς περισσότερη έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό

6. Συμπέρασμα

Η «Αθλητική Τσάντα» είναι ένα πρακτικό εργαλείο που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου SISTERS **για να κάνει τον αθλητισμό πιο δίκαιο, ασφαλή και συμπεριληπτικό για όλους και όλες.** Συγκεντρώνει ιδέες, δραστηριότητες και πραγματικά παραδείγματα, υποστηρίζοντας εκπαιδευτές/τριες, προπονητές/τριες, στελέχη διοίκησης και αθλητές/τριες να κατανοήσουν πώς η έμφυλη ανισότητα και ο αποκλεισμός ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων μπορεί να εμφανίζονται στον αθλητισμό και τι μπορεί να γίνει για την αντιμετώπισή τους.

Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στη θεωρία, η «Αθλητική Τσάντα» **ενθαρρύνει τα άτομα να αναστοχαστούν για τις δικές τους εμπειρίες, να συζητήσουν ανοιχτά με άλλους και άλλες και να δοκιμάσουν συμπεριληπτικές προσεγγίσεις στο καθημερινό τους αθλητικό περιβάλλον.**

Η «Αθλητική Τσάντα» αναγνωρίζει επίσης ότι **η δημιουργία συμπεριληπτικών αθλητικών περιβαλλόντων είναι μια συνεχής διαδικασία.** Η αλλαγή δεν συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά μέσα από μικρές και σταθερές ενέργειες από άτομα και οργανισμούς. Συνδέοντας αξίες όπως η ισότητα, ο σεβασμός και η ποικιλομορφία με την καθημερινή αθλητική πρακτική, το εργαλείο συμβάλλει στη μετατροπή των καλών προθέσεων σε ουσιαστική αλλαγή.

Σχεδιασμένη ως **ένα ευέλικτο και προσαρμόσιμο εργαλείο,** η «Αθλητική Τσάντα» μπορεί να αξιοποιηθεί σε διαφορετικά αθλήματα, χώρες και πλαίσια. Η μακροπρόθεσμη αξία του έγκειται στη στήριξη αθλητικών κοινοτήτων όπου όλοι και όλες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι/ες, αναγνωρισμένοι/ες και ικανοί/ές να συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση και αξιοπρέπεια.

7. Βιβλιογραφία

Abdul, G. (2020). This intersex runner had surgery to compete. It has not gone well. The New York Times.

AFES Research Group. (2023). Sport, inclusion and LGBTI diversity: Theoretical and practical guide. Universitat de València.

<https://www.researchgate.net/profile/Jose-Devis-2/publication/373706981>

Bekker, S., & Posbergh, A. (2022). Safeguarding in sports settings: Unpacking a conflicting identity. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 181–198.

<https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1920456>

Burton, S., & Newton, C. J. (2021). Women in leadership: The double bind of empathetic and collaborative coaching. *Human Relations*, 74(1), 125–148.

Canadian Women & Sport. (2025). What is intersectionality. Canadian Women & Sport.

Cardo, S., Moorti, S., & Scarcelli, M. (Eds.). (2020). The international encyclopedia of gender, media, and communication (pp. 1–13). Wiley-Blackwell.

<https://doi.org/10.1002/9781119429128.iegmc242>

Council of Europe. (2019). Gender matters: A manual on addressing gender-based violence affecting young people (2nd ed.). Council of Europe.

Council of Europe. (2023). Compass: Manual for human rights education with young people (2nd ed.). Council of Europe.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167.

Denison, E., Bevan, N., & Jeanes, R. (2021). Reviewing evidence of LGBTQ+ discrimination and exclusion in sport. *Sport Management Review*, 24(3), 389–409.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.09.003>

Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role incongruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109(3), 573–598.

Eleni Trichina. (2024). Unpacking gender-based violence in sport: Recognising the forms. ISCA.

European Commission. (2022). Sport and society – Gender equality. European Commission.

European Commission. (2025). LGBTIQ+ equality strategy 2026–2030. European Commission.

European Fulbright Diversity Initiative. (2020). Inclusive language handout. European Fulbright Diversity Initiative.

European Gay & Lesbian Sports Federation. (2018). EuroGames. EGLSF.

European Gay & Lesbian Sports Federation. (2023). iSport: Inclusion in sport. EGLSF.

European Non-Governmental Sports Organisation. (2022). Index of top LGBTQI+ policies and practices in sport. ENGSO.

European Parliamentary Research Service. (2024a). Gender equality in sport. European Parliament.

European Parliamentary Research Service. (2024b). Discrimination and gender-based violence in sport. European Parliament.

European Union. (2025). Union of equality: LGBTQI+ equality strategy 2026–2030. European Union.

European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). LGBTQ equality at a crossroads: Progress and challenges. FRA.

EuroGames Lyon. (2025). Inclusion & diversity sports for all. EuroGames Lyon.

Földi, L. (2019). OUTSPORT toolkit: Supporting sport educators in creating and maintaining an inclusive sport community. OUTSPORT.

Hartmann-Tews, I. (2022). Sport, identity and inclusion in Europe: The experiences of LGBTQ people in sport. Sport, Culture and Society.

Herrick, S. S. C., Moisan, A., & Duncan, L. R. (2024). ‘Close, but not always close enough to come out to’: A large-scale online qualitative study of interpersonal relationships experienced by LGBTQ+ individuals in sport. *Sport, Education and Society*, 29(5), 1–15.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2174095>

International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association. (2024). HRC 56: Key developments for SOGIESC and SRHR. ILGA.

International Olympic Committee. (2020). IOC human rights roadmap. IOC.

International Olympic Committee. (2021a). Olympic Charter. IOC.

International Olympic Committee. (2021b). Laurel Hubbard: Who is the transgender weightlifter making history at Tokyo 2020? IOC.

International Olympic Committee. (2025a). Fairness, inclusion and non-discrimination in Olympic sport. IOC.

International Olympic Committee. (2025b). Factsheet: Women in the Olympic Movement. IOC.

Lussier, R. N., & Kimball, D. C. (2009). Applied sport management skills. Human Kinetics.

Morgan, T. (2019, September 27). Female athletes claim careers ruined after being “coerced” into surgery to curb testosterone levels. *The Telegraph*.

Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., et al. (2016). International Olympic Committee consensus statement: Harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096968>

Moving to Inclusion. (2025). Moving to inclusion diagnostic toolkit. Moving to Inclusion.

National Society for the Prevention of Cruelty to Children. (2022). Safeguarding LGBTQ+ young people. NSPCC.

Panteres Grogues. (2025). DonaSport 2025 breaks participation records and reaffirms its commitment to inclusive sport. Panteres Grogues.

Pang, B., Tang, D. T.-S., & Law, S. (2024). Trans*, female bodybuilding and racial equality: Narratives from a Hong Kong Chinese gender-fluid bodybuilder. *Sport, Education and Society*, 23(5), 421–434.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1217517>

Porter, J., & Spence, K. (2025). Navigating gendered display rules: Women coaches practicing gender through emotional labour. *Sports Coaching Review*.
<https://doi.org/10.1080/21640629.2025.2496864>

Storr, R., Landi, D., & Flory, S. B. (2024). LGBTQIA+ topics in sport, human movement and education. *Sport, Education and Society*, 29(5), 511–520.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2362279>

UNESCO & UN Women. (2023). Tackling violence against women and girls in sport: A handbook for policy makers and sports practitioners. UNESCO.

Union of European Football Associations. (2021). Strength through unity: Football sustainability strategy 2030. UEFA.

Xiang, M., Geok Soh, K., Xu, Y., Ahrari, S., & Zakaria, N. S. (2023). Experiences of LGBTQ student-athletes in college sports: A meta-ethnography. *Heliyon*, 9(6), e16832.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10275786/>

Digital Resources / Websites

Killermann, S. (2018). The genderbread person v4. It's Pronounced Metrosexual.
<https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

Guide for Athletes, Coaches, Referees and Sport Professionals. (2024). Erasmus+ Project No. 101133364.
https://www.sdgyou.com/fileadmin/user_upload/GESP/GESP_dokumenta/Guide_for_sport_professionals_ENG.pdf

Toolkit for Promoting Inclusiveness and Gender Equality in Sports Organizations. (2024). Erasmus+ Project No. 101133364.
https://www.sdgyou.com/fileadmin/user_upload/GESP/GESP_dokumenta/Toolkit_for_promoting_inclusiveness_and_gender_equality_in_sports_organizations_1.pdf



SISTERS

FoStering gender & LGBTQIA+
equity In Sports through an
inTERSectional approach