



Zaproszenie do diagnozy

# SPORT KOBIET W POLSCE

Zaproszenie do diagnozy

# SPORT KOBIET W POLSCE





WPROWADZENIE:

# DLACZEGO WARTO ZAJAĆ SIĘ SPORTEM KOBIET?

We współczesnym świecie coraz większą wagę przywiązuje się do zdrowego stylu życia, którego coraz ważniejszym elementem jest, obok właściwego odżywiania się i higieny, aktywność fizyczna. Ruch fizyczny postrzegany jest jako jedna z najprostszych metod profilaktyki zdrowotnej, równowagi psychofizycznej i podnoszenia poziomu subiektywnego „poczucia zadowolenia z życia”. Znaczenie przypisywane powszechnej aktywności fizycznej jest szczególnie istotne w obliczu starzenia się społeczeństw europejskich, dominującego siedzącego trybu życia i otyłości będącej chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Sport powszechny staje się dzięki temu elementem nowoczesnego myślenia o zdrowiu publicznym.

Dane dotyczące aktywności fizycznej Polaków są niepokojące. Prawie 50% społeczeństwa przyznaje się, że sportu nie uprawia w ogóle.\* Do zajęcia się bezpośrednio kwestią sportu kobiet skłoniły Projekt Społeczny 2012 trzy obserwacje wynikające z prowadzonych przez nas badań lokujących się w obszarze uspołecznienia Mistrzostw Europy w piłce nożnej w 2012 r.

\*źródło: [http://dms.msport.gov.pl/app/document/file/1558/Polska\\_pl.pdf?field=file1](http://dms.msport.gov.pl/app/document/file/1558/Polska_pl.pdf?field=file1)

Na przełomie 2011 i 2012 r. przeprowadziliśmy serię wywiadów grupowych w miastach-gospodarzach UEFA Euro 2012. Biorące w nich udział kobiety często odpowiadały, „że całe to Euro to męska zabawa; swoją rolę postrzegały jako dostarczycielki potraw dla ogarniętych szalem mężczyzn”. Drugie badanie (ilościowe i jakościowe) dotyczyło funkcjonowania Orlików, boisk wybudowanych w ramach rządowego programu „Moje boisko – Orlik 2012”. Pokazało ono, że Orliki przyciągają przede wszystkim chłopców grających w nogę. Większość Orlików nie miała ciekawej oferty dla dziewcząt. Dorastające dziewczęta bardzo często same wykluczały się z aktywności sportowej na Orlikach, co zbiegało się z trzecią obserwacją, dotyczącą ich niechęci do uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego („nie będę ćwiczyła, bo połamie sobie tipsy”).



W miarę jak pogłębiało się nasze zainteresowanie tematem, rosło również nasze zdziwienie niewielką ilością dostępnych danych empirycznych i badań socjologicznych na temat sportu powszechnego i wyczynowego kobiet. W Polsce nie gromadzi się danych dotyczących sportu kobiet; nie robią tego nawet władze związków i organizacji sportowych;

ogólnie brak większego zainteresowania płciowym wymiarem sportu. Nie istnieją zwłaszcza pogłębione analizy dotyczące społecznych i instytucjonalnych barier uprawiania sportu przez kobiety.



Brak szczegółowych danych rodzi problem w stawianiu hipotez dotyczących kondycji sportu kobiet w Polsce, powtórzmy, zarówno tego powszechnego, jak i wyczynowego (w wydaniu amatorskim lub zawodowym). Nasze badanie należy potraktować jako badanie eksploracyjne, wstępnie mapujące interesujące zagadnienia – jako empiryczną wycieczkę na słabo zbadany teren. Nie rysujemy pełnego obrazu sytuacji, wskazujemy raczej problemy i białe plamy.



Nasze badanie polegało na przeprowadzeniu serii wywiadów pogłębionych z działaczkami sportowymi, kobietami uprawiającymi sport wyczynowy oraz trenerkami i trenerami. Należy podkreślić, że w wielu przypadkach nasi respondenci zgodzili się na rozmowę pod warunkiem zachowania pełnej anonimowości; dotyczyło to zwłaszcza działaczek sportowych.



Nie skupialiśmy się na tym etapie na kobietach uprawiających sport powszechny, choć wiemy, że rekonstrukcja ich doświadczenia jest niezbędna, ponieważ istnieje ścisłe powiązanie między sportem powszechnym a sportem wyczynowym. Korzystaliśmy również z danych zastanych oraz dostępnych danych instytucjonalnych, jak również z doniesień prasowych. Uwzględniliśmy też dotychczas przeprowadzone w Polsce badania dotyczące sportu kobiet, choć często poddawaliśmy je krytycznej analizie.



Raport składa się z czterech części. Część pierwsza przedstawia podstawowe i ogólne fakty dotyczące sportu kobiet w oparciu o dane empiryczne i badania, przede wszystkim zagraniczne. W części drugiej przedstawiamy korzyści, jakie wiążą się z uprawianiem sportu przez kobiety, z perspektywy zawodniczek uprawiających sport wyczynowy, trenerek i trenerów oraz działaczek sportowych. W części trzeciej staramy się wskazać podstawowe bariery stojące przed kobietami chcącymi uprawiać sport wyczynowy. Raport zamykają wstępne rekomendacje dotyczące sportu kobiet w Polsce.





# KOBIETA A SPORT FAKTY

## 1 Sport to zdrowie

Uprawianie sportu, bez względu na to, czy jest to poranne bieganie czy kickboxing, przynosi wszystkim ludziom, w tym również kobietom, ogromne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. W przypadku kobiet szczególne znaczenie ma

emancypacyjny wymiar sportu. Sport tworzy poczucie wspólnoty, daje poczucie panowania nad własnym ciałem, uczy samodyscypliny, przyjmowania sukcesów i godzenia się z porażkami.

dla mężczyzn. Wartości kojarzone ze sportem, takie jak wytrzymałość, waleczność, rywalizacja, nastawienie na sukces, w stereotypowym odbiorze społecznym kłócą się z kobiecością. Ten stan rzeczy niesie ze sobą wiele konsekwencji: w wymiarze sportu powszechnego kobiety, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, uważają, że „nie wypada im biegać po wsi” lub grać w piłkę na Orliku. Warto też zwrócić uwagę na inny, nieco trudniej uchwytany czynnik. Kobiety bardzo często doświadczają wstydu związanego z własnym ciałem. Imperatyw nieskazitelnego, plastikowego piękna dominujący w kulturze popularnej sprawia – paradoksalnie – że wiele dziewcząt i kobiet boi się wysiłku fizycznego, który wiąże się z potem i czasami rozwidzoną fryzurą. Pod koniec gimnazjum zaczyna się epidemia zwolnień z WF-u przynoszonych przez skądinąd dbające o swój wygląd dziewczęta. Wprawdzie z wiekiem aktywność fizyczna mężczyzn

również maleje, jednak częściej pozostają oni w obrębie kultury sportowej i interesują się sportem. W wymiarze sportu wyczynowego kobiety, zwłaszcza te, które chcą uprawiać „męskie sporty” często traktuje się „z przymrużeniem oka”, aż do momentu, gdy dana zawodniczka nie osiągnie naprawdę znaczących rezultatów. Aby przejść do sportu zawodowego kobiety muszą się wykazać dużo większą determinacją i siłą woli niż mężczyźni o porównywalnym poziomie talentu i umiejętności. Sport kobiet jest też słabiej doinwestowany, ponieważ budzi mniejsze zainteresowanie mediów i sponsorów, a zawodniczki dostają mniejsze wynagrodzenia. Sport kobiet wciąż, mimo tak szeroko znanych przykładów jak Otylia Jędrzejczak, Justyna Kowalczyk, Maja Włoszczowska czy Agnieszka Radwańska, kryje się w cieniu sportu mężczyzn.

## 2 Powszechne postrzeganie sportu jako typowo męskiego zajęcia sprawia, że mniej kobiet regularnie uprawia aktywność fizyczną.

Z badań prowadzonych przez Projekt Społeczny wynika, że sport bardzo trudno jest zareklamować. Zamiłowanie do sportu zdobywa się poprzez doświadczenie. Każdy sam musi poczuć radość i satysfakcję z aktywności fizycznej i/lub z bycia w grupie, która wspólnie trenuje. Trenerzy osobiście wiedzą, że aby kogoś zachęcić do regularnego uprawiania sportu, trzeba pomóc

mu nabrać odpowiednie nawyki – pewne utarte schematy działania. Niewiele jednak zmienimy, jeśli dana kobieta będzie uważała, że „sport jej nie przystoi”.

Jak zostanie pokazane w dalszej części raportu, sport, zwłaszcza wyczynowy i zespołowy, nadal jest uważany za aktywność i zainteresowanie zarezerwowane przede wszystkim

### 3 Kluczowy wpływ na aktywność sportową kobiet mają czynniki społeczno-ekonomiczne

Im kobiety są słabiej wykształcone i mniej zamożne, tym rzadziej uprawiają sport. Z największymi barierami dla aktywności fizycznej stykają się kobiety mieszkające na wsi, gdzie brakuje infrastruktury sportowej, ale też zakorzenionego przekonania, że aktywność fizyczna jest czymś „normalnym”. Kwestie finansowe odgrywają też dużą rolę w momencie wejścia w sport wyczynowy; wielu naszych respondentów podkreślało braki w systemie wsparcia dla młodych zawodników, co sprawia, że ciężar finansowania kariery sportowej spada na rodziców; naturalnie, są go w stanie unieść tylko rodzice o wyższym statusie ekonomicznym. W tym kontekście trudne do wytłumaczenia są też

olbrzymie różnice w wysokości stypendiów przyznawanych piłkarzom dowolnej ligi, a zawodniczkom będącym nawet mistrzyniami Europy w swoich dyscyplinach.

Najczęstszą deklarowaną przyczyną braku aktywności kobiet jest brak czasu. Badania nad budżetami czasu dowodzą, że we wszystkich społeczeństwach i na wszystkich poziomach drabiny społeczno-ekonomicznej kobiety mają więcej obowiązków domowych, również związanych z opieką nad członkami rodziny, a zatem mają mniej wolnego czasu do dyspozycji. Trudnością może być zapewnienie zastępczej opieki nad dzieckiem.

### 4 W Polsce bardzo mało jest trenerek i działaczek sportowych

Kluczowym, choć marginalizowanym przejawem zaniedbań w obszarze sportu kobiet jest znacząco niski poziom reprezentacji kobiet wśród trenerów i działaczy sportowych na wszystkich szczeblach. Taka tendencja występuje we

wszystkich krajach, jednak w Polsce jest to szczególnie widoczne. Mężczyźni stanowią 90% wszystkich trenerów sportowych (nawet w przypadku drużyn żeńskich). Do tej kwestii powrócimy w dalszej części raportu.



„Wojciech Staszewski (dziennikarz Gazety Wyborczej): Dlaczego tak mało kobiet biega? Marek Tronina (szef Fundacji Maraton Warszawski): Więcej, niż wynikałoby ze statystyk. W naszym warszawskim półmaratonie 2010 kobiet było 15 proc. Ale w jesiennym maratonie 2009 już tylko 9 proc. Może maraton pachnie Polkom jakimś maskulinizmem? Nie chcą aż tak bardzo się sprawdzać jak mężczyźni? W Ameryce jest inaczej. W maratonie w Vancouver kobiet jest aż 60 proc. A we wszystkich maratonach w USA w kategorii do 30 lat to kobiety są większością! Może Amerykanki są bardziej męskie niż mężczyźni? A może, może czują mniejszy przymus, żeby brać sobie na głowę cały dom, rodzinę. Pierzesz? WS: Czasem wywieszam pranie. MT: Gotujesz? WS: Nigdy w życiu. MT: No widzisz, to już masz godzinę na trening”.  
W maratonie panie przodem”, Gazeta Wyborcza, 10.06.2010

## 5 Istnieją problemy dotyczące sportu kobiet, które wymagają wyartykułowania i rozwiązania.

Krytycznym utrudnieniem w stawianiu jakiegokolwiek diagnozy dotyczącej sportu kobiet jest brak systematyczności w gromadzeniu danych na ten temat przez polskie instytucje zajmujące się sportem. Jednym z przykładów tematu tabu jest kwestia molestowania seksualnego zawodniczek; badania prowadzone w państwach zachodnich pokazały zaskakująco wysoki poziom przypadków molestowania

seksualnego młodych zawodniczek przez trenerów i działaczy sportowych, jednak w polskim środowisku sportowym dominuje przekonanie, że problem nie istnieje lub nie jest istotny. Innym przykładem przemilczanego problemu jest brak wprowadzania międzynarodowych regulacji dotyczących sportu kobiet przez polskie władze sportowe.

# SPORT Kobiet

## KORZYŚCI:

Zgodnie z dokumentem wypracowanym w ramach ONZ (United Nations Division for the Advancement of Women in „Women 2000 and Beyond: Women, Gender Equality and Sports”) w 2000 r.:



Sport rozwija poczucie posiadania własnego ciała u dziewcząt i kobiet, godności i poczucia własnej wartości.



Daje kobietom i dziewczętom dostęp do przestrzeni publicznej, gdzie mogą wspólnie rozwijać nowe umiejętności, zyskiwać wsparcie od innych, cieszyć się swobodą wyrazu i ruchu.



Rozwija aktywność kobiet w innych obszarach życia.



Kwestionuje stereotypy płciowe.



Jest sposobem upowszechniania wiedzy o zdrowiu, również reprodukcyjnym.



# Zawodniczki i trenerki, z którymi rozmawiałyśmy podkreślały, że sport:

## 1 Buduje charakter i uczy poczucia własnej wartości

Wszystkie przebadane zawodniczki podkreślały ogromne korzyści, jakie wyniosły z długoletnich treningów. Zgodnie twierdziły, że sport dał im

dużą wytrzymałość, cierpliwość, umiejętność reagowania na skrajne emocje – radzenia sobie zarówno z sukcesem, jak i porażką.

Narażenie na trudne sytuacje powoduje, że sportowcy mają szansę bardzo dobrze poznać siebie, a rozpoznanie swoich silnych i słabych stron buduje ich mocny charakter. Jednocześnie świadomość własnych granic daje im wiedzę, rozwija empatię i wyobraźnię.

Kobiety w sporcie uczą się również systematyczności i dokładności. Od wczesnych lat muszą sobie radzić z bardzo napiętym planem dnia.

Łącząc treningi z nauką nie mogą sobie pozwalać na stratę czasu, dzięki czemu są dobrze zorganizowane, pracowite i staranne. Daje to kobietom poczucie kontroli nad własnym życiem; zawodniczki wiedzą, jak wiele zależy od ich indywidualnej pracy. Często za swoje największe sukcesy uważają pokonywanie własnych słabości.



*Po człowieku widać czy jest sportowcem, ma bardzo duże ambicje, bo wszyscy znani mi sportowcy mają ogromne ambicje, chcą się realizować także w życiu poza sportem. Sportowcy skutecznie potrafią też się mobilizować. Ja na przykład, gdy widzę, że robię coś źle, łatwo mobilizuje się by coś poprawić. To jest samodyscyplina, znajomość siebie. Biathlonistka*



*Mój największy sukces – przełamywałam ogromne ilości moich kompleksów i barier. Wiele ludzi we mnie nie wierzyło, a ja wierzyłam. Praca nad ciałem pomogła mi w pracy nad umysłem. Zawodniczka sportów walki*



*Najbardziej lubię znajomych sportowców, bo mam takie poczucie, że oni wiedzą, co to znaczy przegrywać. Jedno to znaczy wygrywać, ale też każdy z nich przegrał. Zna to uczucie bycia całkowicie zdeptanym, bo w sporcie najbardziej bolesne jest to, że się bardzo dużo trenuje, że się siódme poty na sali wyciska z siebie, po czym się przegrywa w ciągu 3 minut. To jest naprawdę denerwujące. Szpadzistka*



*Ja tak naprawdę dzięki temu, że gram, dzięki temu że chodzę na treningi, to się nie denerwuję. (...) Tam nie zastanawiasz się nad niczym - to ci daje taki psychiczny odpoczynek. (...) Tylko po prostu wysiłek fizyczny, który sprawia, że o wiele łatwiej się żyje. Piłkarka ręczna*



## 2 Uczy szacunku do własnego ciała.

Sport uczy kontroli nad własnym ciałem, pozwala uwrażliwić się na jego potrzeby. Dla kobiet uprawiających sport istotne jest to, że mogą rozprawić się z własnymi kompleksami i nabrać dystansu wobec zewnętrznych i wewnętrznych wyobrażeń o tym, jak powinny wyglądać. Dotyczy to zwłaszcza tych zawodniczek, które realizują się w sportach powszechnie uważanych za „niekobiece”. Rozbudowana tkanka mięśniowa, szerokie barki, ramiona lub uda bywają przedmiotem kompleksów trenujących dziewczyn, ale jednocześnie silne, wysportowane ciało jest tym, co – zwłaszcza

po zakończeniu kariery – zawodniczki podkreślają jako swój duży atut.

Nasze respondentki zaznaczały również, że sprawne, wytrenowane ciało jest ułatwieniem w czasie ciąży i porodu, a zdobyte umiejętności organizacyjne pozwalają na łączenie sportu z wychowaniem dziecka.

## 3 Uczy funkcjonowania w grupie i daje poczucie przynależności

Możliwość trenowania daje kobietom poczucie przynależności i wspólnoty – był to argument często przytaczany przez nasze rozmówczynie, które podkreślały rolę atmosfery w klubie sportowym i w czasie treningów, jak również możliwość zawierania przyjaźni.

Zawodniczki podkreślały, że z ich punktu widzenia niezwykle istotne

jest wspieranie i reaktywacja klubów sportowych. Ważne by, były to miejsca, które nie koncentrują się jedynie na ostrym treningu mistrzów sportu, ale umożliwiają kontakt ze sportem wszystkim mieszkańcom danej miejscowości, a dzięki temu budują społeczność. Płatne kluby fitness i inne komercyjne ośrodki sportowe bardzo rzadko budują rzeczywistą wspólnotę. Nasze

respondentki zwracały również uwagę, że umiejętność budowania zespołu i tworzenia ducha wspólnoty w połączeniu z indywidualnym podejściem do każdego ucznia, wykazywana przez nauczycieli wychowania fizycznego, jest kluczowym czynnikiem, który może zachęcić dziewczęta do uprawiania sportu.



*Dla mnie ludzie sportu, ludzie, którzy mieli kiedykolwiek do czynienia ze sportem, nie tacy tylko, którzy trenują profesjonalnie, tylko tak dla przyjemności uprawiają ten sport, ale regularnie i to sport zespołowy, są zupełnie inni w kontaktach. Łatwiej nawiązują kontakty. Są bardziej otwarci potrafią pracować w zespole. Piłkarka ręczna*



*Ja bardzo chętnie chodziłam na zajęcia wychowania fizycznego, szczególnie, że te były prowadzone przez kobietę, która stworzyła nie tylko grupę, ale nawet kolektyw. Biathlonistka*

# BARIERY W SPORCIE Kobiet

Poniżej przedstawiamy wstępny zestaw barier, z jakimi stykają się kobiety pragnące angażować się w sport w Polsce, zrekonstruowany

na podstawie wypowiedzi naszych respondentów oraz przeglądu literatury.

## 1 Kobiecość a sport

Jednym z podstawowych powodów mniejszej aktywności sportowej kobiet jest postrzeganie sportu jako typowo męskiego zajęcia. Sport nadal bywa uważany za domenę mężczyzn, obszar, gdzie mogą się swobodnie manifestować cechy i wartości kojarzone ze stereotypową męskością: waleczność, a nawet agresja, skłonność do rywalizacji, wytrzymałość fizyczna. W wielu badaniach z obszaru socjologii sportu podkreśla się niespójność między tymi wartościami a tradycyjnym wzorem wychowywania dziewczynek (dziewczynka powinna być grzeczna, miła, pomocna i nastawiona na współpracę).

Stąd obecność kobiet w wielu dyscyplinach sportu wyczynowego uważana jest za niepożądaną. Przez długi czas ograniczano dostęp kobiet do sportów wyczynowych, przytaczając argumenty medyczne (kobiety są fizjologicznie niezdolne do uprawiania sportu); estetyczne (kobiety uprawiające sport stanowią nieatrakcyjne widowisko); społeczne (cechy i zachowania łączone ze sportem są sprzeczne z „prawdziwą” kobiecością).

W rezultacie kobiety najczęściej uprawiają sport zgodny z konwencjonalną koncepcją kobiecości lub pozwalający osiągnąć wyidealizowane ciało.



*Ścisłe utożsamienie sportu z męskością lokuje grupy „nie-męskie” na marginesie sportu, a tym samym podważa ich pozycję społeczeństwie, które wysoko ceni sport (...) Sport pozostaje jednym z niewielu obszarów w domenie publicznej, gdzie siła, zastraszanie i inne konstrukty męskości są akceptowane. Mężczyźni mogą wykorzystywać areny sportowe, by celebrować swą twardość i wyższość, i dlatego mogą nie chcieć, by kobieca obecność w sporcie była postrzegana jako akceptowalna. Tess Kay, Ruth Jeanes, Women, Sport and Gender Inequity, s. 131.*



*Uprawianie niektórych sportów w ogóle dla kobiet nie jest wskazane. Z całą pewnością zaliczymy do nich boks, podnoszenie ciężarów, rzut młotem, skok o tyczce, a także po pewnym zastanowieniu rzut dyskiem i pchnięcie kulą, piłkę nożną, a chyba i kilka innych, mniej czy bardziej oficjalnie aprobowanych dyscyplin sportu, powinno – w naszym odczuciu – znaleźć się na liście”, W. Osiński, Zarys teorii wychowania fizycznego, 2002 (wyimek z podręcznika nadal używanego na polskich uczelniach).*



*„Olimpiada z udziałem kobiet byłaby niepraktyczna, nieinteresująca, nieestetyczna i niewłaściwa”. Oficjalny raport nt. Igrzysk w Sztokholmie, podpisany przez P. Courbertina, 1912*



*Czy wie Pani, w jak wielu sportach kobiety mają określone, w jakim stroju muszą startować? Krótkie spodenki, ściślej mówiąc rozmiar majtek czy obcisłe bluzeczki. Mężczyźni takich wymogów nie mają. Zawodniczka sportów walki*

Sporty kobiece są kojarzone raczej z równowagą, elastycznością i gracją niż z siłą, szybkością i wytrzymałością – a tymczasem uczestnictwo w nich nie musi podważać tradycyjnych koncepcji płci. W mediach dominują obrazy hegemonicznej męskości. W relacjach dotyczących kobiet kładzie się nacisk na wygląd zewnętrzny. Media sportowe kojarzą sport mężczyzn z siłą, odwagą i kompetencją, natomiast sportu kobiet często nie traktują poważnie dopóki dana zawodniczka nie zacznie osiągać najwyższych możliwych rezultatów. Sportowiec-mężczyzna to przede wszystkim sportowiec, sportowiec-kobieta to przede wszystkim kobieta. W odniesieniu do kobiet o wiele częściej używany jest język nacechowany emocjonalnie.

Według badaczy jest to jedna z przyczyn wycofywania się dojrzewających dziewcząt z aktywności fizycznej: nie utożsamiają one sportu z kobiecością. Uczestnictwo dziewczynek w sporcie zaczyna gwałtownie spadać w szkole średniej, np. o wiele rzadziej uczestniczą w pozaszkolnych zajęciach sportowych. Po wyjściu z systemu edukacji spada również aktywność

fizyczna mężczyzn, ale pozostają oni „zanurzeni w kulturze sportowej”. Istnieją badania pokazujące, iż dla kobiet największą barierą w uprawianiu sportu jest obawa przed nieatrakcyjnym wyglądem w trakcie ćwiczeń, zwłaszcza obawa przed zrujnowaniem sobie fryzury.



*Paradoksalnie jednak na początkowym etapie dziewczynom jest łatwiej, ponieważ kluby dostają punkty preferencyjne za zawodniczki. Jest to związane z polityką równościową. Klubom zależy na utrzymaniu zawodniczek. Sytuacja zmienia się w sytuacji sportu zawodowego. Trener*



*Duża część dziewcząt rezygnuje ze sportu wyczynowego w okresie dorastania, gdyż nierozwiązany konflikt ról staje się źródłem osobistych kryzysów. Te, które zostają, muszą mieć na tyle silne ego, by czuć się pewnie i bezpiecznie oraz sprawnie funkcjonować mimo rozbieżności wymagań stawianych przez współczesny sport i inne obszary życia. Trzeba to sobie uświadomić, by zrozumieć, że uprawiający sport mężczyzna jest najczęściej reprezentantem szerokiej populacji mężczyzn (populacji generalnej), a uprawiająca sport kobieta reprezentuje wąską, w szczególności sposób wyselekcjonowaną grupę (...). Ponieważ w percepcji społecznej sport jest „sprawą męską” i tylko nieliczne dyscypliny sportu uchodzą za w pełni stosowne dla kobiet, trenujące dziewczęta mają zazwyczaj świadomość, że podejmują się zadań męskich, nieadekwatnych do ich płci. Mikołajczyk: 69.*



*Zapewne znaczna grupa społeczeństwa chciałaby tylko podziwiać zgrabne, ładne i eleganckie kobiety, ale one oprócz swej niewątpliwej urody chcą także uprawiać sport. Zastępca przewodniczącego Komisji Nauki, Edukacji i Sportu Józef Bergier, wstęp do broszury Sport Kobiet, wydanej w 2008 r. przez Kancelarię Senatu*



*Piłkarki mają zwykle pełną akceptację znajomych, ale często zakaz ze strony rodziny. Dlaczego? Prawie połowa z nich słyszy regularnie, że piłka nożna to sport dla mężczyzn. Jedna czwarta, że piłkarki są nieatrakcyjne. Ponad jedna trzecia, że kobiety są zbyt delikatne a jedna czwarta, że piłkarki to lesbijki. Suzi Andreis*

## 2 Brak odpowiedniej infrastruktury sportowej lub równego dostępu do już istniejącej

Kobiety mają trudniejszy dostęp do infrastruktury sportowej, a w dostępie do infrastruktury w sportach uznawanych za czysto męskie są bezpośrednio dyskryminowane. Dobrze ilustruje to przypadek Kingi Wachowskiej, która w 2008 r. zaczęła się domagać od Polskiego Związku Motorowego stworzenia możliwości treningu na żużlu. W wyniku jej konsekwentnego protestu zmieniono wówczas dyskryminujące przepisy, ale dziewczęta nadal mają problem z dostępem do sprzętu. Zbyt często też infrastruktura sportowa nie jest dostosowana do specyficznych potrzeb kobiet: brakuje np. oddzielnych pryszniców, przebieralni.



*Trener Jan Ząbik nie pozostawia złudzeń: - Były chętne, ale zrezygnowały. Może i mogą potrenować, ale startować? Nie, bez szans. Nie ma sensu, żeby były jak maskotki w klubie, przecież nie wystartują w zawodach (...) klubowy sprzęt lepiej przeznaczyć dla chłopców, bo rokują na przyszłość".*  
„Żużel za drogi dla dziewczyn,  
Gazeta Wyborcza

a sport przez nich uprawiany bardziej widowiskowy”.

Problemem jest również brak sponsorów. Ponieważ sport kobiet – poza wyjątkami takimi jak Justyna Kowalczyk czy Agnieszka Radwańska – jest rzadziej eksponowany w mediach, potencjalni sponsorzy rzadziej upatrują w finansowaniu zawodniczek szans na promocję swoich produktów. Powstaje błędne koło: brak zainteresowania mediów, bo brak zainteresowania sponsorów, a sponsorzy nie interesują się, ponieważ uważają, że sport kobiet nikogo nie interesuje. Tymczasem badania dowodzą, że kobiety stanowią 41% sportowej publiki telewizyjnej w USA i 40% we Włoszech; w Niemczech co czwarty widz na stadionie to kobieta.



*Obecnie sport wyczynowy jest na takim poziomie, że kobieta siłą rzeczy musi stać się męska. Wymusza to publiczność, sponsorzy. Żeby być lepszym zawodnikiem trzeba rozwijać wiele cech męskich np. siłę czy masę mięśniową, co już jest „niekobiece”. Zawodniczka sportów walki*



*Decydując się na udział w maratonie wiedziałam, jaki jest regulamin; że są różnice w wysokości nagród dla mężczyzn i kobiet (...). Jednak kiedy odbierałam nagrodę, w głębi duszy poczułam się niedoceniona. Przecież pokonałam ten sam dystans, co mężczyźni. Biegliśmy razem, każdy z nas męczył się w tym samym upale. Biegaczka*



*Badaczka: Czym różni się sport wyczynowy kobiet od sportu wyczynowego mężczyzn? Stawkami. U nas kobiety za walki zawodowe zarabiały połowę stawki męskiej, jeśli nie gorzej. Zawodniczka sportów walki*



*Przez cały okres trwania mojej kariery bardzo trudno było mi znaleźć sponsora. Często słyszałam, że jestem kobietą, co rozumiałam jako to, że sport w moim wykonaniu jest mało profesjonalny. Teraz wiem, że wypracowanie sobie marki jest procesem skomplikowanym. To jest jak biznes. I wydaje mi się, że prezes męczyzna lepiej dogaduje się z mężczyzną żeglarzem. Gdybym wtedy miała taką świadomość, inaczej prowadziłabym rozmowy, inaczej próbowałabym się „zareklamować”. Inaczej – czyli marketingowo. Żeglarka*

## 3 Pieniądze i sponsorzy

Kolejną barierę w sporcie kobiet stanowią kwestie finansowe. Kobiety uprawiające sport wyczynowy – profesjonalny lub amatorski – zasadniczo dostają niższe premie, nagrody i wynagrodzenia. Argumenty są zazwyczaj podobne: „kobiety są słabiej biegają”, „mamy prawo

ustalić regulamin według własnych zasad”, „kobiety mniej trenują i mniej ich startuje”, „mężczyźni są lepsi, a poza tym w sporcie przeważają przedstawiciele ich płci, zatem muszą pokonać więcej rywali, aby zdobyć nagrodę”, „mężczyźni są silniejsi, szybsi, ich wyniki są lepsze,





*Sport wyczynowy kobiet nie jest tak bardzo emocjonujący, jak sport wyczynowy mężczyzn. Widzę to teraz, pracując w mediach. Wiem o tym, że znacznie bardziej ludziom podoba się koszykówka mężczyzn, czy siatkówka mężczyzn. U kobiet nie ma tej siły, nie ma tej finezji. Środowisko sportowe bardziej się emocjonuje mężczyznami, niż kobietami. Jest taka mentalność mówiąca, że kobiety są do czegoś innego i nie powinny zajmować się ciężkimi, wyczynowymi sportami. Ale to się zmienia, dużo kobiet osiąga dobre wyniki, i jest tu duży potencjał (większy niż u mężczyzn) na dalsze bicie rekordów. U kobiet jest jeszcze bardzo dużo do poprawienia. Sport kobiet zaczyna być coraz bardziej emocjonujący, bo tam dochodzi do coraz nowych rekordów. U mężczyzn już były podobne wyniki, u kobiet są to wciąż nowe rekordy. Dziennikarka – była zawodniczka.*

### 3 Techniki treningowe niedostosowane do specyfiki sportu kobiet i patologie systemu treningowego

Badani podkreślali ogromną rolę trenera, zwłaszcza w stosunku do młodych zawodniczek, dopiero wchodzących w sport.

- brak profesjonalnego przygotowania trenerów do pracy z kobietami (ale nie tylko).

Często, choć z oporami, mówiły również o patologiach występujących w polskim systemie sportowym. Wspominały m.in.

- częsty brak umiejętności i kompetencji, również psychologicznych, potrzebnych do prowadzenia zawodników.

Z naszych badań jasno wynika, że jedną z bolączek polskiego sportu, nie tylko sportu kobiet, jest zbyt mała rola, jaką w trakcie treningu pełni wsparcie psychologiczne, zarówno dla trenerów, jak i zawodników. Brak wiedzy psychologicznej wśród trenerów szczególnie niekorzystnie wpływa na młode zawodniczki, które nie są w pełni świadome swoich interesów i potrzebują różnorodnego

wsparcia na poszczególnych etapach dojrzewania. Podczas naszych badań poznaliśmy również historie trenerów będących byłymi zawodnikami, którzy bez odpowiedniego wsparcia odbijają na podopiecznych frustracje związane ze swoją nieudaną karierą zawodniczą.



*Kobiety wymagają więcej zaangażowania psychologicznego. Gdyby tak było wszędzie, miałbyśmy lepsze wyniki. Biathlonistka*



*Trener jest przecież jak pracownik socjalny. Trener pierwszy zauważy jak coś się dzieje nie tak: narkotyki, nieszczęśliwe zakochanie. Widzi gdy młodzież jest zagrożona, jak ma problemy w szkole. Trenerka*



*Rola trenera jest niedoceniona również jako wychowawcy, pedagoga, pracownika socjalnego. Powinno się postawić na ten zawód. Trener dostaje kilkaset złotych. Młodzi ludzie, którzy mają na utrzymaniu rodziny nie chcą iść do takiej pracy. Przedział wiekowy trenerów współcześnie to 60 – 80 lat. Trenerka*



*Mało jest wsparcia, nie ma tej rozmowy z trenerem, który powie to zrobiłaś źle, następnym razem jak zmienisz trochę pracę nóg albo jak inaczej rozegrasz ta walkę to masz szansę wygrać. Tylko jest się zostawionym samym sobie i tylko cię trenerzy obrażają. Akurat mój trener nie wyzywał mnie od jakiś tam idiotek itd., ale ten drugi trener nie ma z tym problemu. Wyzywa swoje zawodniczki. Szpadzistka*

- braku umiejętności społecznych wśród trenerów

Zawodniczki często mówiły też o braku szacunku oraz o agresji słownej, z jaką spotykają się ze strony trenerów.

- zbyt silnej pozycji trenera w klubach sportowych i braku mechanizmów odwoławczych lub arbitrażowych w systemie sportowym

Pozycję zawodniczki osłabia często prawie niepodważalna pozycja trenera w klubie. Trudno się poskarżyć na zachowanie trenera, jeśli wszyscy działacze są swoimi kolegami.

Trenerzy za swoje patologiczne zachowania nie zawsze są pociągani do odpowiedzialności.

- nadużywaniu alkoholu wśród trenerów

*.....*  
*Mój trener jest całkowicie niedojrzały emocjonalnie i w ogóle nie ma umiejętności społecznych. Prosty przykład: jak byłyśmy na zawodach, koleżanka walczy. On się boi do niej podejść w przerwie, bo się tak denerwuje, że albo chowa się za filarem, albo idzie gdzieś na korytarz. No i jak można mieć oparcie w trenerze, który powinien udzielać wskazówek, a w kluczowych momentach ucieka? Szpadzistka*

*.....*  
*Pozycję zawodniczki osłabia często prawie niepodważalna pozycja trenera w klubie. Trudno się poskarżyć na zachowanie trenera, jeśli wszyscy działacze są swoimi kolegami. Trenerzy za swoje patologiczne zachowania nie zawsze są pociągani do odpowiedzialności. Trenerka*

.....

*Jak poszłam do kadry, dostałam innego trenera, który był demonem. Zamykał mnie w pokoju, wmawiał próby samobójcze i inne choroby. Musiałam się leczyć, badać i miałam sezon do tyłu. Miałam wtedy 16 lat, dałam sobę manipulować. Żeglarka*

.....

*Trenerzy się upili, nie zdążyli na samolot, więc musieli zostać na następny dzień i za pobyt tam zapłacił im związek. W jakiej innej pracy można być tak bezkarnym? Już jak siedziałam w tym sporcie już dziesiąty rok, to już mnie zaczynało złościć to, że ja ponoszę konsekwencje tego, jak przegram, tak że gdzieś tam się nie kwalifikuje, nie dostaję stypendium, a oni nic. Szpadzistka*

## 4 Brakujące trenerki

Nie trzeba prowadzić dogłębnych badań, by zauważyć, że kobiet - trenerek jest zdecydowanie mniej; twarde dane pokazują, że kobiety piastują jedynie co dziesiątą pozycję trenerską. Nawet żeńskie drużyny sportowe są trenowane przez mężczyzn. Większość naszych respondentek nie miała z tym problemu i podkreślała, że dobry trener

powinien po prostu wykazywać się określonymi cechami, które pozwolą drużynie czy zawodnikowi osiągnąć sukces. Niemniej jednak, tak wyrazista dominacja mężczyzn w zawodzie trenera każe stawiać pytania o przyczyny tego stanu rzeczy, jak i jego konsekwencje. Wstępna analiza pokazuje, że niewielki odsetek kobiet wśród trenerów może wynikać z:

- ogólnej mniejszej reprezentacji kobiet w sporcie

Ponieważ jest mniej zawodniczek, a zatem mniejsza jest baza rekrutacji, mniej też jest trenerek.

- funkcjonowania barier utrudniających wchodzenie w zawód trenera

Trudno przypuszczać, by działalność sportowa była wolna od zjawisk, które socjologowie obserwują w innych obszarach życia zawodowego i publicznego, np. od zjawiska szklanego sufitu, polegającego na rozmijaniu się potencjalnych (deklarowanych) i realnych

możliwości awansu zawodowego. Najczęstszą barierą dla rozwoju zawodowego trenerek jest dominacja mężczyzn-trenerów w środowisku oraz przyporządkowanie do pracy z początkującymi zawodnikami lub zawodniczkami.

uzasadnienie, że rola głównego trenera jest dla kobiet obca, a te, które o nią walczą, niepotrzebnie nastawiają się na rywalizację, zamiast na współpracę. Nierzadko pojawiało się przekonanie, że trener musi być agresywny, kompetentny i „męski”, również w pracy z zawodniczkami, do której mężczyzna wprowadza „motywację intelektualną” oraz

ogólną dyscyplinę, czego nie potrafiłaby zrobić żadna „baba”. Dlatego jeśli już kobiety pracują w zawodzie trenera niejako „naturalnie” są przyporządkowywane do trenowania młodszych grup zawodników, gdzie mogą wejść w rolę opiekunki lub emocjonalnego lidera.



*Jako zawodniczka spotykałam trenerki, które czasami współpracowały z mężami i wtedy widziałam je jako asystentki swoich mężów. Pracujące samodzielnie trenerki postrzegałam jako kobiety nie na swoim miejscu. To, że do nauczania szermierki potrzeba mężczyzny, było dla mnie tak naturalne, jak np. to, że kobieta jest matką, a mężczyzna ojcem. Wszystko w naturze ma specjalne przeznaczenie(...). Każdy z nas powinien postępować zgodnie z naturą. Nie róbmy na siłę tego, w czym jesteśmy gorsi od innych i nie unikajmy tego, co robimy od innych lepiej. Składanowska: 148, 152*



*Niekiedy przychodzą jednak jak do matki. Młodzi ze skaleczonym paluszkiem, rozdarta koszulka, zgubiona skarpetka. W podobnych przypadkach często byli ignorowani przez trenerów. Na obozach najmłodszy prosił nawet o pomoc w postaniu łóżka, gdy kołdra jest dla nich za ciężka. Jak nie jeździłam z nimi na obozy, to najczęściej mieli w pokoju bałagan. Trenującym dzieciom potrzeba nie tylko trenera, ale i opiekuna. Trenerzy nie zawsze przyjmują chętnie tę drugą rolę. Kobieta trener w razie potrzeby wchodzi w rolę opiekunki bez oporów. Składanowska: 148, 152*

## ● Zakorzenione przekonanie, że trener nie jest odpowiednim zawodem dla kobiety

Nierzadkie jest również przekonanie, że zawód trenera nie jest właściwą rolą społeczną dla kobiety.

W wypowiedziach zarówno zawodniczek, jak samych trenerek pojawiało się biologiczne wręcz

## ● Funkcjonowania mechanizmów samowykluczania wśród kobiet

Niektóre rozmówczynie przyznawały, że gorsza pozycja kobiet chcących pełnić zawód trenera wynika również z bardziej asertywnego podejścia zawodników, którzy wchodzą w rolę trenera. Mężczyźni lepiej potrafią wykorzystywać już zbudowaną pozycję, tymczasem kobiety zaczynają budować swoją pozycję trenerską od początku.

Do innych przyczyn znacznie mniejszej reprezentacji kobiet w zawodzie trenera można zaliczyć też brak poczucia wartości własnej

wśród zawodniczek. Jak zauważyła Kamilla Składanowska, nieżyjąca już szpadzistka, wielokrotna olimpijka, zawodnicy o średnich możliwościach mimo wszystko startują, trenują i zostają trenerami lub sędziami czy działaczami, tymczasem kobiety na ogół odchodzą ze sportu, gdyż są rozczarowane, a czasami nawet zawstyżone, że „nic z nich nie wyrosło”. W przypadku kobiet brakuje rozmaitych zachęt, głównie ze strony środowiska sportowego, które mogłyby je przytrzymać w zawodzie trenera.

## ● Trudności w łączeniu pracy zawodowej i życia rodzinnego

Kluczowym utrudnieniem dla trenerek jest również brak mechanizmów pozwalających łączyć pracę z życiem rodzinnym. Praca trenera wymaga częstych wyjazdów, które mogą oznaczać długie rozstania z dziećmi. Wielu matkom z małymi dziećmi wystarczyłoby jednak tylko lepsza

baza infrastrukturalno-hotelowa i rozwiązania pozwalające zapewnić dziecku opiekę w godzinach pracy. Wśród trenerów i działaczy brakuje zwykłego przyzwyczajenia i przyzwolenia na obecność dzieci na zgrupowaniach i obozach szkoleniowych.

i niespecyficzną.

Warto też przypomnieć stosunek dużej części mediów i środowiska sportowego do Joanny Muchy, pełniącej w obecnym rządzie stanowisko ministra sportu, niekiedy wyrażający się w niewybrednych komentarzach, a zazwyczaj w odsądzaniu jej od jakiejkolwiek kompetencji w sprawach sportowych. Mężczyzna na tym stanowisku nie byłby

pytany o czwartą ligę hokeja. Skutkiem dramatycznie niskiej reprezentacji kobiet we władzach sportowych, jak stwierdziła jedna z naszych respondentek, jest brak słyszalności głosu kobiet w polskim sporcie i nastawienia na rozwiązywanie ich specyficznych problemów.

## 4 Niska reprezentacja kobiet we władzach sportowych

Kobiety są zdecydowanie rzadziej reprezentowane we władzach klubów, stowarzyszeń i organizacji sportowych. Dane parasolowej organizacji pozarządowej Klon-Jawor pokazują, że spośród wszystkich stowarzyszeń najmniej kobiet jest w takich, których głównym polem działalności jest sport, turystyka, rekreacja i hobby (tylko 14%).

W 17-osobowym prezydium PKOL zasiadają dwie kobiety (Irena Szewińska i Dorota Idzi), w 60-osobowym zarządzie, reprezentującym polskie związki i organizacje sportowe oraz olimpijczyków – cztery (Anna Budzanowska, Irena Szewińska, Dorota Idzi, Urszula Wojtkowiak). We władzach PZPN, mimo iż należą

doń drużyny kobiece, rozgrywana jest Ekstraliga i Puchar Polski, nie ma ani jednej kobiety.

Nieco lepiej wygląda sytuacja w obsadzie władz klubów sportowych. Paradoksalnie jednak, medialny szum wokół prezesek niektórych klubów sportowych – np. Izabelli Łukomskiej-Pyżalskiej (Warta Poznań), Katarzyny Sobstyl (Ruch Chorzów, pierwsza prezeska klubu piłkarskiego). Joanny Michalskiej-Chrzanowskiej (dyrektor GTŻ Grudziądz), Marty Półtorak (Marma-Stal Rzeszów), Agnieszka Szafran (Orzeł Łódź) czy Jolanty Doleckiej (AZS Politechnika Warszawska, jedynej prezeski klubu siatkarskiego z Ekstraklasy) – świadczy o tym, że ich pozycja jest uważana za wyjątkową

●●●●●●●●●●●●●●●●

*Mam taką koleżankę, która jest teraz trenerką. Urodziła dziecko niedawno, rok temu. Kobiecie jest trudno być trenerem kadry, albo nawet asystentem ze względu na liczne wyjazdy. Przecież co będzie małe dziecko zostawiać i wyjeżdżać sobie, a mężczyźnie dużo łatwiej jest wyjeżdżać. Szpadzistka*

●●●●●●●●●●●●●●●●

*Mężczyźni - działacze nie rozumieją kobiet, nie stawiają na nie. Niektórzy uważają, że kobieta do sportu się nie nadaje. Najwyższy poziom to zawsze mężczyzna. Kobieta nie dorasta mężczyznom do pięt. Żeglarka*

●●●●●●●●●●●●●●●●

*Są dziewczyny, które chcą mieć dzieci, a później wrócić do sportu, do wysokiego poziomu. Nie mają w tym łatwo, bo każdemu wydaje się, że później to są obowiązki, jest fizjologia, itd. Powinno się wzmacniać kobiety w tych próbach powrotu, ponieważ dziecko nie jest żadną przeszkodą. Tymczasem wielu trenerów uważa, że jak kobieta ma dziecko to nie będzie miała czasu na treningi, nie będzie się angażowała, będzie miała inne obowiązki. Wcale tak nie jest. Kobiety świetnie sobie organizują macierzyństwo, a później mogą wrócić do sportu. Biathlonistka*

●●●●●●●●●●●●●●●●

*Barierą jest macierzyństwo. Czasem tyle lat się inwestuje w zawodniczkę, a po ciąży kobiety zostają bez środków do życia. Warto inwestować w kobiety, które wracają do sportu po macierzyństwie. Szpadzistka*



## 5 Macierzyństwo a sport: klasyczny konflikt ról

Niemal wszystkie respondentki wskazywały, że podstawową barierą dla uprawiania sportu wyczynowego jest brak rozwiązań instytucjonalnych i prawnych, które pozwalałyby łączyć karierę sportową z macierzyństwem. Podkreślały, że zawodniczki, które zachodzą w ciążę, są wykluczane z treningów, a te, które chcą później wrócić do sportu, są często pozostawiane samym sobie i nie uzyskują wsparcia ze strony klubu czy trenera. Problem ma też wymiar finansowy, ponieważ zawodniczki wypadają z kadry i często tracą jedyne

lub podstawowe źródło utrzymania. Często też zawodniczki słyszą od osób postronnych, że prawdziwą karierą i przeznaczeniem życiowym, który spycha na dalszy plan ich plany sportowe, jest macierzyństwo.

Tymczasem same zawodniczki najczęściej deklarują, że kluczowym problemem jest nie tyle samo macierzyństwo i związane z nimi obowiązki, ile brak wsparcia i możliwości łączenia opieki nad dzieckiem z treningami i wyjazdami.

## 6 Problem molestowania seksualnego zawodniczek

Nie sposób określić skali molestowania seksualnego w polskim sporcie; jest to kwestia będąca klasyczną „tajemnicą poliszynela”. Norweskie badania przeprowadzone na zlecenie Norweskiego Komitetu Olimpijskiego dowiodły, że w latach 1995-2000 28% zawodniczek doświadczyło molestowania seksualnego w kontekście sportowym. Natomiast w Polsce jedyną sprawą, która odbiła się głośnym echem, między innymi ze względu na aspekt pedofilski, była sprawa Krzysztofa L., trenera Wielkopolskiego Związku Piłki

Siatkowej, oskarżonego o molestowanie sześciu nieletnich zawodniczek, skazanego w 2010 r. na 4 lata więzienia i sześcioletni zakaz wykonywania zawodu.

Zdarzało się, że nasze respondentki sugerowały, że problem istnieje, ale one same nie miały z nim do czynienia lub nie chciały o nim rozmawiać. Niektóre z nich znały jednak bardzo konkretne historie dotyczące molestowania w środowisku sportowym. Szokujące jest również swoiste przyzwolenie dla niektórych



*Nawet prezes banku, który jest sponsorem powiedział, że to jest już twój medal – wskazując na mojego synka. Zostałam matką i nie ma mowy o sporcie. Nie będziesz miała na to głowy – mówił – powinnaś zająć się domem, pieluchami. Działaczki też nie rozumieją, czym jest poród, połóg. Z jednej strony dzwonią po trzech tygodniach po porodzie, że sobie beze mnie nie radzą, a chwilę potem już na kobietę w sporcie nie liczą – nie wierzą, że po urodzeniu dziecka może jeszcze osiągać najlepsze wyniki. Żeglarka*



*Mam taką znajomą zawodniczkę z Włoch. Będąc w 7 miesiącu ciąży jeszcze trenowała, oczywiście bezkontaktowo. A po 4 miesiącach od urodzenia dziecka wygrała Mistrzostwa Świata. Zawodniczka sportów walki*



*Wiem nawet o tym, że młode dziewczyny są wykorzystywane, bo one są zupełnie nieświadome, jakoś otwarte na to. Wykorzystywana jest nieświadomość i niewiedza. Wiem, że u nas był taki przypadek, i wiem, że do tej pory się to dzieje. Znam historię gdzie dziewczyna, która teraz ma dwadzieścia pięć czy sześć lat, ma tego samego trenera od dziesięciu lat, trenera który ma sześćdziesiąt trzy lata. Ona jest jego zawodniczką, która mu strasznie zawierzyła, a on stara się w ten sposób ją motywować. Nikt nie „złapał go za rękę”, ale wiem o tym, że tak postępuje. Biathlonistka*



# REKOMENDACJE



Sport kobiet w Polsce powinien zostać zauważony, doceniony i należycie dofinansowany.



Wsparcie dla sportu kobiet w Polsce powinno być prowadzone w ramach promocji zdrowego stylu życia.



Polskie władze sportowe powinny zacząć uwzględniać płeć jako jeden z istotnych czynników wpływających na politykę rozwoju sportu oraz działania zmierzające do aktywizacji fizycznej społeczeństwa. Dotyczy to m.in. tworzenia infrastruktury sportowej dostosowanej do potrzeb kobiet, wprowadzania rozwiązań pozwalających lepiej łączyć życie rodzinne i karierę sportową, wypracowania mechanizmów wsparcia psychologicznego dla zawodniczek i ich trenerów.



Należy zacząć prowadzić systematyczne raportowanie, jak również pogłębione badania socjologiczne dotyczące sytuacji kobiet w polskim sporcie. Polskie władze powinny również konsekwentnie wprowadzać rozwiązania przyjęte w międzynarodowych regulacjach, takich jak Europejska Karta Praw Kobiet w Sporcie (European Chart of Women's Right in Sports: Olympia. Jump in Olympia. Strong(er) Women through Sport) czy Deklaracja z Brighton, oraz korzystać z dobrych praktyk wypracowanych w innych krajach.



Warto reaktywować lokalne kluby sportowe, które będą dbały nie tylko o szkolenie mistrzów, ale również o budowanie więzi i ogólne „usportowienie” lokalnych społeczności:

Zalecenia dla mężczyzn obecnych w sporcie, stworzone przez kanadyjską organizację CAAWS (Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity):

1. Mów głośno, co myślisz; domagaj się równego traktowania dla kobiet i dziewcząt; kwestionuj politykę i praktyki, które ograniczają uczestnictwo i przywództwo kobiet w sporcie i aktywności fizycznej.
2. Celebryzuj kobiety w sporcie: oglądaj i dopinguj kobiety sport.
3. Kształć i certyfikuj trenerki; wspieraj je w dążeniu do stanowisk zarządczych.
4. Rekrutuj kobiety jako przywódczynię.
5. Zapraszaj kobiety na spotkania, poszerzaj ich sieci, rozszerzaj ich wiedzę na temat organizacji; dziel się doświadczeniem, omawiaj wyzwania, zajmuj się barierami systemowymi, które ograniczają ich zaangażowanie.
6. Proś kobiety o ekspertyzę i dzielenie się doświadczeniami na konferencjach i innych wydarzeniach; przedstawiaj kobiety członkom swojej sieci, by pomóc im zawierać znajomości.
7. Nominuj kobiety-liderki w sporcie do nagród i wyróżnień.
8. Informuj je o dostępnych możliwościach.
9. Kształć siebie i innych.

Źródło: [http://www.caaws.ca/e/advocacy/What\\_Men\\_Can\\_Do.cfm](http://www.caaws.ca/e/advocacy/What_Men_Can_Do.cfm)

## Wybrana bibliografia:

*Dyskryminacja kobiet? Wygrała, ale zarobiła mniej od zwycięzcy!*, artykuł z portalu sportsman, sierpień 2010.

*Biuletyny informacyjne Polskiego Stowarzyszenia Sportu Kobiet.*

*Czy sport może nauczyć tolerancji?*

Debata Gazety Wyborczej, maj 2012.

*Eurobarometer „Sport and Physical Activity” 2009*, dostępny na stronie: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf).

Gajewski Antoni K. red. *Kobieta, sport, zdrowie*, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 1998.

Kay Tess, Jeanes Ruth, *Women, Sport and Gender Inequity*, w: Barrie Houlihan *Sport and Society: A Student Introduction*, SAGE 2008.

Mikołajczyk Maria, *Czy sport musi mieć płęć?* w: Sportsmentka – kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 2003.

*O aktywności fizycznej Polaków*, CBOS 2003, dostępny na stronie: [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2003/K\\_023\\_03.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2003/K_023_03.PDF).

Osiński Wiesław, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Pawlak Anna, *Szklany sufit nad sportem kobiet*, w: Sportsmentka – kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 2003.

Pawlak Anna, *Miniatury, czyli filigranowe portrety wielkich dam polskiego sportu*, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 1995.

Składanowska Kamilla, *Rola trenerki w szkoleniu zawodniczek na różnych etapach kariery szermierczej (na podstawie doświadczeń własnych)* w: : Sportsmentka – kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 2003.

*Sport kobiet w Polsce*, Kancelaria Senatu 2008.

*Sportsmenka – kobietą sukcesu... Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 2003.

*Women 2000 and Beyond: Women, Gender Equality and Sports*, United Nations Division for the Advancement of Women Women 2000 and Beyond: Women, Gender Equality and Sports, 2000, dostępny na stronie: <http://www.un.org/womenwatch/daw/public/Women%20and%20Sport.pdf>.

Żukowska Zofia red., *Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie*, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet 1998.

Żukowska Zofia, Żukowski Ryszard, *Sport kobiet – szanse i zagrożenia*, w: Sport kobiet w Polsce, Kancelaria Senatu 2008.



