



SPRJEČAVANJE ZLOSTAVLJANJA U I KROZ NOGOMET

PINBALL

Aktivnost 3 – “Izgradnja mreže”

Opći opis djelatnosti

Aktivnost uključuje dvije igre posebno usmjerene na izgradnju kohezije, odgovarajućeg znanja i povjerenja. Igrači će biti stimulirani da se suoče s krugom koji se sastoji od kratkih vježbi u kojima se ishod temelji na sposobnosti međusobnog upoznavanja i povjerenja u partnera kako bi se prevladali pojedinačni nedostaci.

Dobna skupina: 10-14 godina

Psihološki princip: **Rad na koheziji tima**

Vrijeme: **45 minuta**

1. KORAK – Poznajemo li se?

VRIJEME: 15 minuta

Aktivnost je namijenjena članovima tima da se bolje upoznaju. Igrači će se rasporediti u krug i izvoditi dodavanja sve većim tempom (vrijeme će odrediti trener, koji može odlučiti hoće li





aktivnost biti zahtjevnija ili manja). Međutim, prije nego što prijeđe na sljedećeg partnera, svaki će igrač morati podijeliti informaciju o sebi koju mnogi suigrači ne znaju (npr. „Želio bih biti veterinar i imam dva zlatna retrievera koja volim jako puno”). Igrač tada može odlučiti dodati loptu partneru koji zna manje od ostalih, kako bi naučio nešto o njima. Aktivnost se također može provoditi u 2-3 manja kruga, pazеći da se grupe mijenjaju nekoliko puta kako bi svatko naučio nešto o svakome. Ako igrači imaju poteškoća s iznošenjem izjava o sebi, trener može dati teme, kao što su:

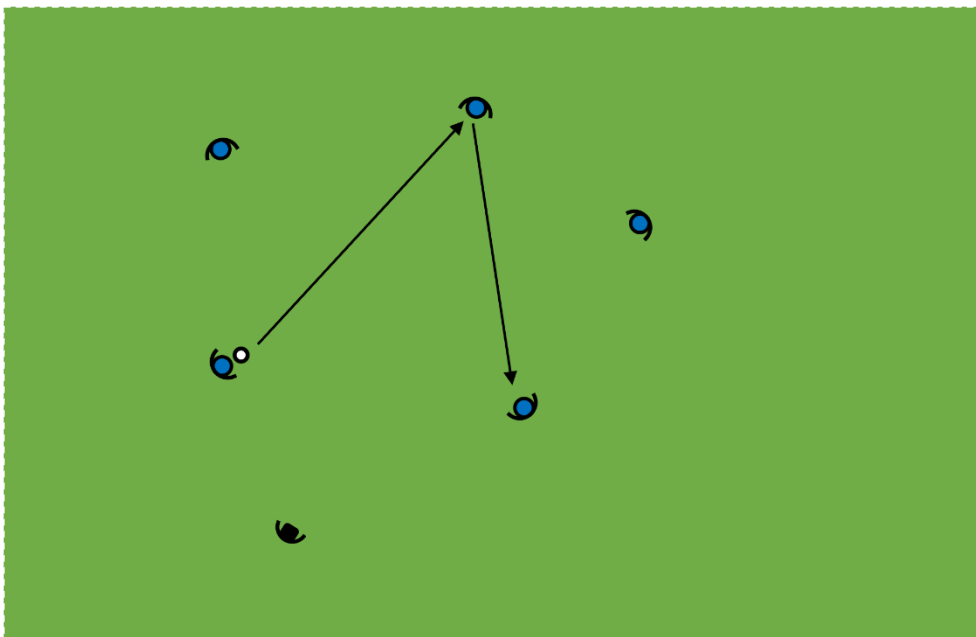
- Hrana koju ste mrzili kad ste bili mali;
- Nešto o vašem ljubimcu ili ljubimcu kojeg biste željeli imati;
- Vaš omiljeni školski predmet i zašto;
- Kad nisi na nogometu, koji ti je najdraži hobi?

2

U svim slučajevima, dobar savjet mogao bi biti da počnete dodavati loptu "brbljavim" članovima tima, tako da oni mogu angažirati ostale.

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.





2. KORAK – Imam te

3

VRIJEME: 15 minuta

Ova druga igra govori o izgradnji kohezije putem međusobnog povjerenja. Sve aktivnosti će se provoditi u parovima koje može izvući ili izabrati trener. Kriteriji za to mogu biti: 1) sportaši koji bi trebali naučiti kako bolje surađivati na terenu; 2) sportaši koji se ne poznaju dobro (ako trener to zna), ili 3) jednostavno izvlačenje imena. U svim slučajevima treba izbjegavati spajanje najboljih prijatelja jer je cijela poanta aktivnosti znati bolje i vjerovati suigračima koje manje poznaju. Trener će pripremiti tri stanice na terenu gdje će svaki par ostati 5 minuta za izvođenje vježbi. Nakon zvižduka trenera, svi parovi prelaze na sljedeću stanicu u smjeru kazaljke na satu:





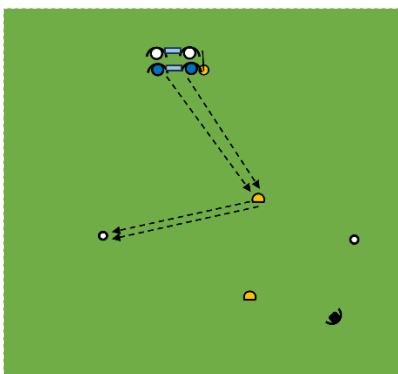
- **Utrka** : ispred svakog para nalazi se niz obojenih čunjeva. Trener odlučuje o boji, a igrač s povezom na očima mora biti vođen samo glasom svog partnera kako bi došao do predmeta
- **Izjednačenost** : Članovi para su vezani zajedno (zglob i gležanj) i moraju raditi zajedno kako bi prikupili što više predmeta (npr. čunjeva ili nogometnih lopti) razbacanih po terenu
- **Vi me upotpunjujete** : jedan igrač u paru će imati povez na očima, dok će se drugi morati kretati skačući na jednoj nozi. Drugi igrač mora uvijek držati obje ruke pričvršćene za tijelo prvog: ako se čak i samo jedna odvoji, par treba ponovno započeti. Ako drugi igrač dotakne tlo s obje noge, par treba ponovno započeti. Cilj će biti doći do označenog cilja jednostavnom stazom.

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.

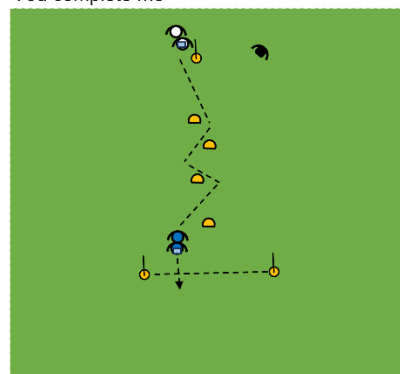
The race



Ties



You complete me



KORAK 3 – Rasprava

VRIJEME: 15 minuta





Na kraju aktivnosti održat će se razgovor uz posredovanje trenera. Kako bi potaknuo raspravu, trener će igračima postaviti niz pitanja, kao što su:

- Jeste li naučili nešto novo o svojim suigračima?
- Kako ste se osjećali tijekom druge aktivnosti? Je li bilo lako raditi zajedno? Gdje ste naišli na poteškoće?
- Što su te vježbe imale za cilj po vašem mišljenju?

Opet, trener može komentirati raspravu pozivajući se na Konvenciju o pravima djeteta, članak 31 (odmor, igra, kultura, umjetnost), npr. „Konvencija o pravima djeteta kaže da svako dijete ima pravo imati smisleno slobodno vrijeme, što također uključuje pravo na sudjelovanje u sportu bez obzira na vaše ambicije ili vaše prethodno iskustvo. Nije li važno pomagati jedni drugima kako bismo zajamčili ovo pravo?”.

5

Ako igrači prodube raspravu, možete ih podržati sljedećim razmatranjem:

- Život je pomalo poput nogometne utakmice: dajemo sve od sebe kada vjerujemo jedni drugima i radimo zajedno prema zajedničkom cilju. Cilj ovih vježbi je bio da se bolje upoznate, kako biste naučili da možete računati na svoje suigrače, na i izvan nogometnog terena.

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana pokušaj naučiti nešto novo o razredniku ili prijatelju kojega ne poznaješ baš najbolje i reci im nešto o sebi: to je prvi korak prema novom prijateljstvu!

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI



Project supported
by





Evo nekoliko praktičnih prijedloga trenera koji su već provodili aktivnosti unutar svojih timova.

- 1. Povjerenje, pogotovo u novoformiranim timovima, nije laka tema. U utakmicama je bitno da "hrabriji" krenu. Ako se nitko ne osjeća sigurnim u to, trener bi mogao poslužiti kao primjer.**
- 2. Ne morate nužno koristiti poveze za oči ako ih nemate. Igračima možete pokriti oči upotrebom bibera, šešira ili čak tkanine. Da biste povezali igrače, možete jednostavno zavezati njihove vezice jedne za druge.**
- 3. Ispišite i upotrijebite pripremljena pitanja kako biste poboljšali raspravu (ili ih pripremite na svom mobilnom telefonu): lakše je udubiti se u teme ako imate smjernice.**

Dobna skupina: 15-18 godina

Rad na timskoj koheziji	60 minuta
-------------------------	-----------

Aktivnost je ista kao što je gore opisano. Međutim, u KORAKU 1 trebalo bi predložiti zahtjevniju aktivnost od jednostavnih dodavanja kako bi se igrači angažirali (npr. nakon dodavanja, pokazivanje nekih trikova driblinga). Predložene teme su:

- Što želiš raditi nakon srednje škole i zašto?
- Poznata osoba koja vas inspirira i zašto;
- Vaš najdraži film ikada i zašto;
- Kad nisi na nogometu, koji ti je najdraži hobi?

Štoviše, završna rasprava bit će detaljnija. Pitanja mogu biti:

- Jeste li u prvoj aktivnosti naučili nešto novo o svojim suigračima? Koliko je, po Vama, bitno međusobno upoznavanje u timu? Zašto?





- U drugoj aktivnosti, kako vam se čini rad u parovima? Koje su bile najveće poteškoće?
Što mislite zašto smo radili ovu vježbu?
- Koliko su po Vama važni kohezija i povjerenje u timu?
- Osjećate li da ste potpuno ujedinjeni kao tim? U kojim aspektima biste se mogli poboljšati i kako?

Ako igrači prodube raspravu, možete ih podržati sljedećim razmatranjem:

- Život je pomalo poput nogometne utakmice: dajemo sve od sebe kada vjerujemo jedni drugima i radimo zajedno prema zajedničkom cilju. Cilj ovih vježbi je bio da se bolje upoznate, kako biste naučili da možete računati na svoje suigrače, na i izvan nogometnog terena.

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Češeri različitih boja	Češeri različitih boja
Užad za vezivanje gležnjeva i zglobova	Užad za vezivanje gležnjeva i zglobova
Povezi za oči	Povezi za oči
Materijal za oblikovanje jednostavne staze	Materijal za oblikovanje jednostavne staze

Aktivnost 4 – „Idemo zajedno“

Opći opis djelatnosti





Igrači su nasumično podijeljeni u dva tima i proći će dvije kratke aktivnosti sa zajedničkim nazivnikom "suradnja i kohezija". Debriefing će imati za cilj aktivirati raspravu o tome kako je timska suradnja ključna za postizanje ciljeva i kako kohezivni tim postiže najbolje rezultate.

Dobna skupina: 10-14 godina

Psihološki princip: Rad na koheziji tima	Vrijeme: 45 minuta
---	---------------------------

1. KORAK – Suradnja je ključ uspjeha

VRIJEME: 20 minuta

Trener priprema dvije susjedne identične staze: svaka staza uključuje slalom, prepreku koju treba savladati i cilj koji se postiže. Tijekom objašnjavanja, trener će moći pokazati kako se staza treba savladati uz pomoć sportaša. Igra će se sastojati od 3 runde po 5 minuta, za sve članove svake ekipe da završe stazu. Igra će završiti kada svi članovi tima izvrše zadatke, tako da će najbrži tim biti pobjednik. Trener će voditi brojanje pobjednika svake runde. Tim koji osvoji najmanje 2 boda bit će pobjednik. Tim 1 radit će u "kooperativnom modu", dok tim 2 u "individualističkom modu".

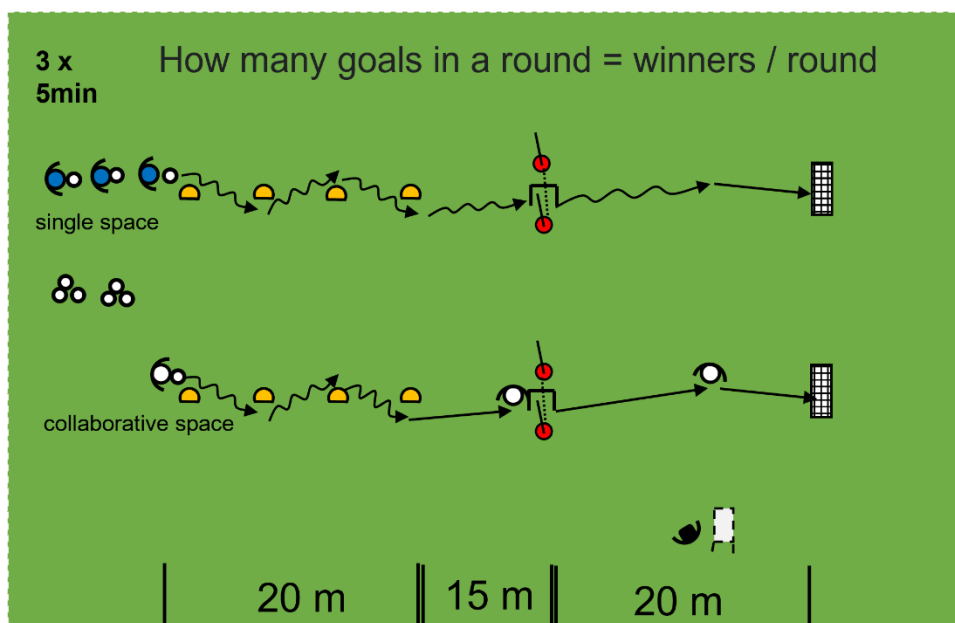
- **Kooperativni način rada** . Trojica igrača istovremeno će završiti sve aktivnosti ulaskom na teren u isto vrijeme – moći će jedan drugom dodavati loptu nakon što završe svoj dio staze: u tom smislu, jedan će izvoditi slalom, drugi će svladati prepreku, a treći će postići gol. Zatim će se igrači izmjenjivati. Ista shema igre primjenjuje se dok svi članovi tima ne izvrše aktivnost.





- **Individualistički način rada** . Jedan po jedan igrač ulazi u polje i pojedinačno obavlja sve aktivnosti, tek u tom trenutku na stazu ulazi drugi suigrač. Ista shema igre primjenjuje se dok svi članovi tima ne izvrše aktivnost.

Igra je grafički prikazana u nastavku.



KORAK 2 – Podijelite kada je važno

VRIJEME: 10 minuta

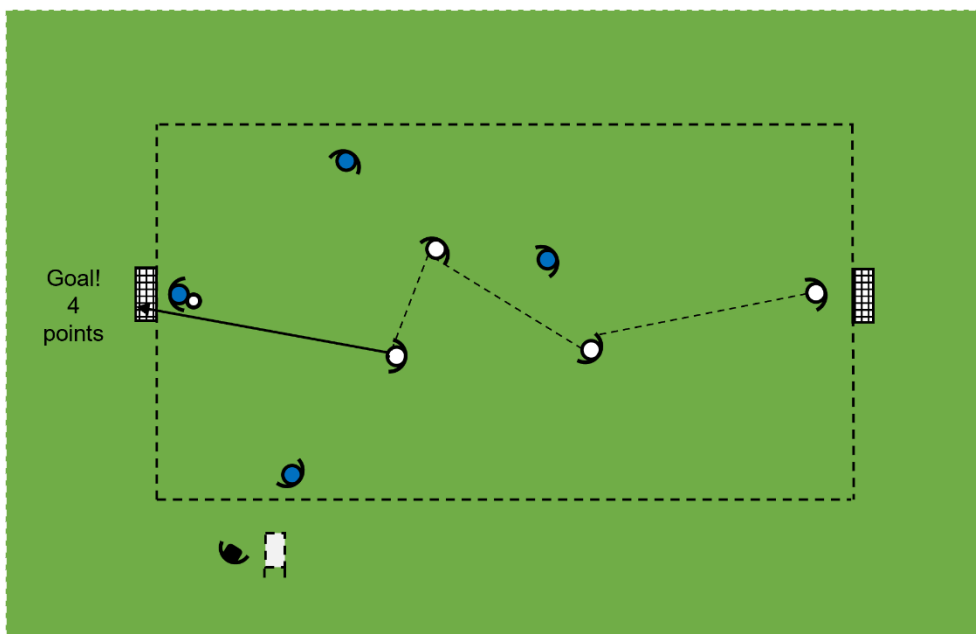
Momčadi sudjeluju u 10-minutnoj nogometnoj utakmici, s jednim jednostavnim dodatnim pravilom: rezultat svakog pogotka ovisi o broju različitih igrača iste momčadi koji su "dotakli" loptu prije pogotka. Stoga, ako su 4 različita igrača dotaknula loptu prije pucanja, tada će taj pogodak donijeti 4 boda momčadi, a ne jedan. Ne samo: bodovi će se udvostručiti ako su svi u





timu dotaknuli loptu. Trener može koristiti ploču za bilježenje bodova, ako se smatra korisnom.

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.



KORAK 3 – Rasprava

VRIJEME: 10 minuta

Na kraju aktivnosti održat će se razgovor uz posredovanje trenera. Kako bi potaknuo raspravu, trener će igračima postaviti niz pitanja, kao što su:

- Kako je prošlo? Jeste li uživali u aktivnostima?
- U igri 1, kako ste se osjećali igrajući u pojedinačnom načinu? A u onoj zadržnoj? Jeste li pronašli neke razlike?



Project supported
by





- U igri 2, što je bilo drugačije od uobičajenog tijekom igranja? Zašto mislite da ste igrali na ovaj način?
- Pokušajte pronaći riječ za označavanje aktivnosti (to bi trebalo biti nešto poput "suradnje", "zajedništva" i tako dalje).

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana iskoristite barem jednu priliku da nekome pomognete: to može biti vaša mama s namirnicama ili razrednik s domaćom zadaćom. Isprobajte snagu suradnje!

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOGI

Evo prijedloga trenera koji su već provodili aktivnosti unutar svojih timova.

- Moglo bi biti korisno ako nakratko porazgovarate s igračima tijekom vježbi i potaknete ih pitanjima tijekom igranja igara. Posljednjih 10 minuta možete odvojiti za rasprave nakon vježbi.

11

Dobna skupina: 15-18 godina

Rad na timskoj koheziji	60 minuta
-------------------------	-----------

Aktivnost je ista kao što je gore opisano. No, staza bi trebala biti zahtjevnija s obzirom na razvijenije nogometne vještine starijih sudionika. Štoviše, svaki od tri dijela treninga trajat će 20 minuta. Završna rasprava bit će detaljnija, temeljena na superiornim dijalektičkim kompetencijama adolescenata. Pitanja mogu biti:

- Kako je prošlo?





- U igri 1, kako ste se osjećali igrajući u pojedinačnom načinu? a u zadružnoj? Jeste li pronašli neke razlike? Zašto je to tako, po vašem mišljenju?
- Što kažete na igru 2? Kako ste se organizirali? Jeste li zadovoljni kako ste proveli aktivnost? Koja je ovdje ključna poruka?
- Što mislite zašto smo radili ove aktivnosti? Što im je zajedničko? Koja je vaša poruka za ponijeti kući? Pokušajte pronaći riječ kojom biste označili ovu obuku (trebalo bi biti nešto poput "suradnje", "zajedništva" i tako dalje).
- Mislite li da je ta vrijednost kohezije važna i u svakodnevnom životu? Zašto?

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
Čunjevi za slalom	Čunjevi za slalom
Prepreka	Prepreka
Ciljevi	Ciljevi
Zvižditi	Zvižditi
Marker	Marker





Aktivnost 5 – “Ovo smo mi...”

Opći opis djelatnosti

Igrači će biti potaknuti da se opisuju odabirom slika i govoreći zašto uživaju u nogometu i biti u momčadi. To će imati za cilj naglašavanje važnosti tima za članove i isticanje zajedničkih vrijednosti.

Dobna skupina: 10-14 godina

Rad na timskom identitetu	60 minuta
---------------------------	-----------

1. KORAK – Tko ste vi?

VRIJEME: 30 minuta

Trener će razviti krug s tri različite vježbe primjerene dobi (5 minuta po svakoj vježbi). Na kraju svake vježbe, igrači će moći odabrati sliku među onima koje su dostupne u okviru postavljenom ispred kruga. Pitanje na koje će igrači morati odgovoriti je: “Tko ste vi? Zamislite da se predstavljate nekome tko vas nikada nije vidio. Odaberite tri slike za koje mislite da najbolje opisuju tko ste”.

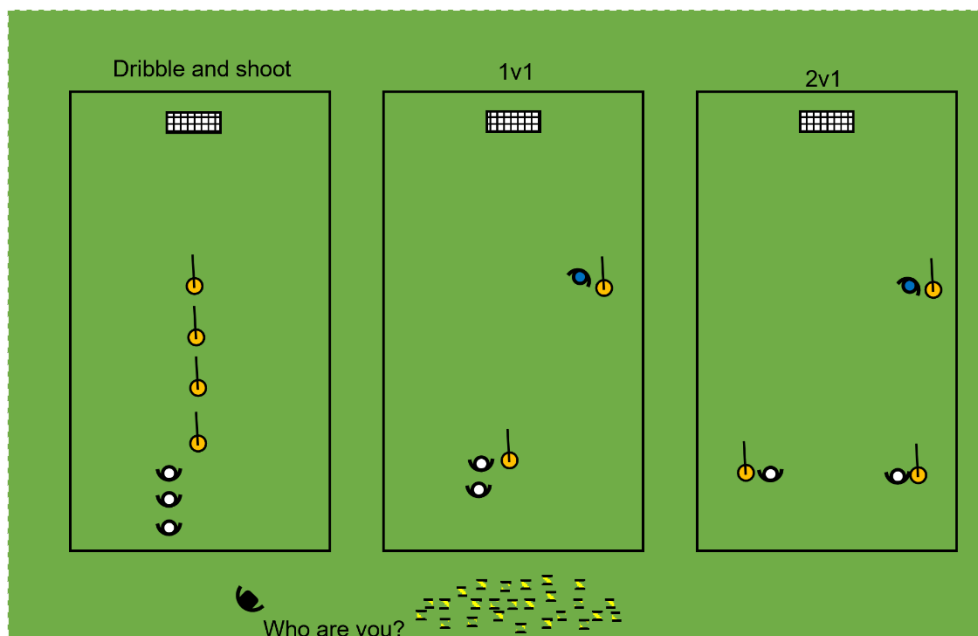
Slike će biti podijeljene u četiri kategorije (individualni nogomet - grupni nogomet - ostali pojedinačni - ostali grupni) (**vidi Dodatak 5.1 – dob 10-14**). Kada krug završi, svaki igrač će imati minutu da pokaže svoje slike (ako to želi) i objasni zašto ih je odabrao kao najbitnije. Nekoliko minuta ćemo iskoristiti da naglasimo da je većina igrača vjerojatno izabrala fotografije vezane uz nogomet, kao demonstraciju koliko je ovaj sport važan u njihovim životima.

13





Dolje je prikazan grafički prikaz mogućeg sklopa.

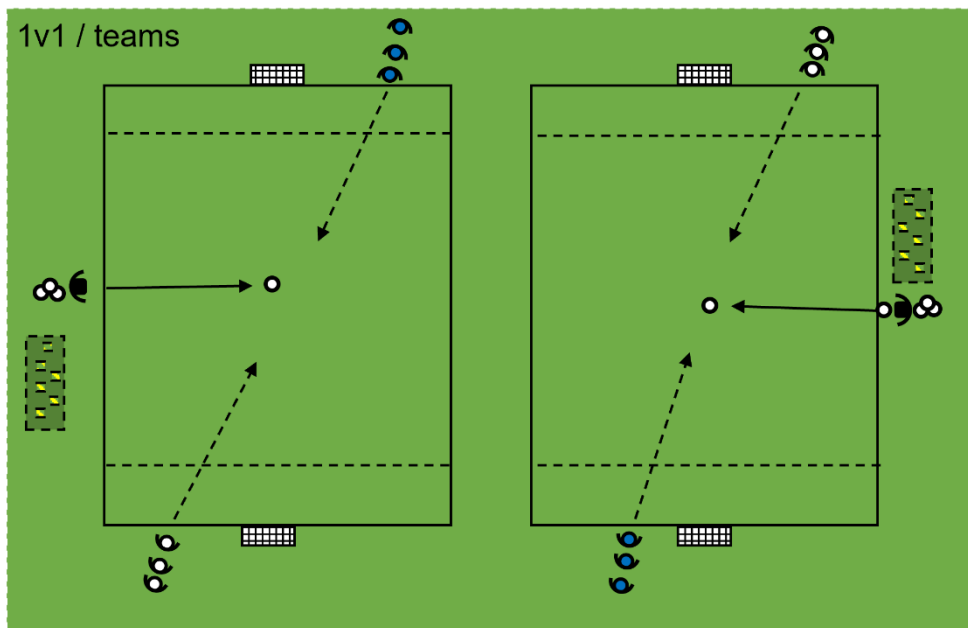


KORAK 2 – Tko smo mi?

VRIJEME: 20 minuta

U drugoj igri od igrača će se tražiti da razmisle o svom timu i što za njih znači biti dio njega. Formirat će se dvije ekipe i dva mala igrališta, prikladna za dobnu skupinu, kako bi se smanjilo vrijeme čekanja. I tim A i tim B bit će podijeljeni na dva polja koja će igrati istu igru. Igrač A će krenuti s jedne strane polja, a igrač B sa suprotne. Izazivat će jedni druge u natjecanju 1 na 1. Pobjednik (tj. onaj koji prvi postigne gol protiv protivnika) imat će priliku odabrati iz okvira punog naljepnica ([vidi Prilog 5.2](#)) onu koja, po njegovom mišljenju, bolje odgovara na pitanje: “Što znači biti znači ti član ovog tima?” (vidi dolje).





KORAK 3 – Rasprava

VRIJEME: 20 minuta

Na kraju će se sve etikete spojiti. Trener će ih sve pročitati naglas, a najčešće natpise će istaknuti uz pomoć kartona, ako se to smatra korisnim. Trener će voditi 15-minutnu raspravu kako bi naglasio koliko je tim i članstvo u klubu važno za svakog igrača, počevši od etiketa kao što su “Ponos”, “Priateljstvo” i tako dalje. Mogu se koristiti neka brza pitanja, kao što su:

- Tko želi objasniti koje etikete birate i zašto?
- Što za vas znači biti dio ovog tima? Je li vam to važno?

Razgovor možete potaknuti i sažeti nekim razmišljanjima, kao što su:





- Tim je umnogome sličan obitelji: brinemo jedni o drugima i udružujemo naše napore prema zajedničkom cilju: to je razlog zašto (uključujući i mene!) smatramo da je tako važno biti dio ovog tima i iz toga proizlazimo osjećaji ponosa i prijateljstvo iz toga. Članovi obitelji i timova drže se zajedno i pomažu jedni drugima, čak i kada su teška vremena.

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedeći tjedan pokušajte uzvratiti svom timu. To možete učiniti na različite načine: pomažući svom treneru u pospremanju materijala nakon treninga, pomažući suigraču da nauči novu vještinu, dobrovoljno pomažete organizirati utakmice mlađe djece itd. Na vama je!

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

Evo prijedloga trenera koji su već provodili aktivnosti unutar svojih timova.

- Slike su neophodne za dobar rezultat u ovoj aktivnosti. Prije provedbe aktivnosti, odvojite vrijeme za ispis i rezanje slika dostupnih u predlošku ili izradu vlastitih slika.

Dobna skupina: 15-18 godina

Rad na timskom identitetu	45 minuta
---------------------------	-----------

Aktivnost je slična gore opisanoj. Naravno, u aktivnosti 1 (**vidi Dodatak 5.1 – dob 15-18**), krug bi trebao biti prilagođen nogometnim vještinama starijih igrača. Štoviše, tijekom aktivnosti 2, umjesto odabira s naljepnica, sportaši će biti zamoljeni da napišu na samoljepljive listove što za njih znači biti dio njihovog kluba. Tijekom faze rasprave, post-its će se zatim pročitati i zalijepiti na karton, grupirajući ih prema glavnoj temi. Poticajna pitanja za raspravu mogu biti:





- Tko želi podijeliti što su napisali i zašto?
- Što za vas znači biti dio ovog tima?
- Biste li rekli da je biti član ovog tima važan dio onoga što jeste? Jeste li ponosni na to?
- Je li za vas relevantno mišljenje suigrača? Vjerujete li im? Divite li im se? Mislite li da dijelite iste vrijednosti?

Razgovor možete potaknuti i sažeti nekim razmišljanjima, kao što su:

- Tim je umnogome sličan obitelji: brinemo jedni o drugima i udružujemo naše napore prema zajedničkom cilju: to je razlog zašto (uključujući i mene!) smatramo da je tako važno biti dio ovog tima i iz toga proizlazimo osjećaji ponosa i prijateljstvo iz toga. Članovi obitelji i timova drže se zajedno i pomažu jedni drugima, čak i kada su teška vremena.

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Odgovarajući materijal za sklop	Odgovarajući materijal za sklop
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
Ciljevi	Ciljevi
Zvižditi	Zvižditi
Prilog 5.1	Prilog 5.1
Prilog 5.2	Prilog 5.2
4 kutije za stavljanje slika/naljepnica	3 kutije za stavljanje slika
Karton	Post-its





Marker	3 ili 4 olovke/markera za igrače
	Karton
	Marker





Dodatak

Aktivnost 5 “Ovo smo mi...” materijali

Prilog 5.1



Project supported
by





21



22



23



24



25



26



Annex 5.1 10-14

27



28



29

30



31



32



33



34



35



36



37

Annex 5.1 10-14



40



38



39



Project supported
by



friends

UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA



Annex 5.115-10

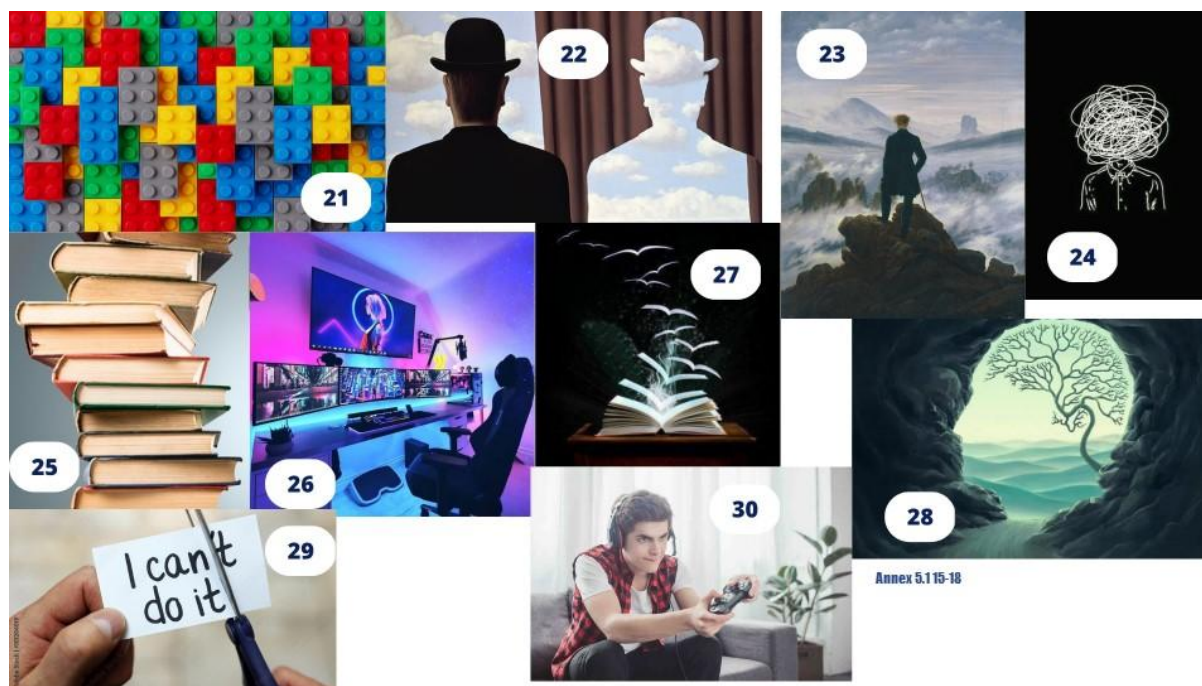


Annex 5.115-18



Project supported
 by





Annex 5.115-18



Annex 5.115-18



Project supported
 by



Prilog 5.2

	UNION
	FAMILY
	FRIENDSHIP
	TRUST
	SUPPORT
	PRIDE
	VALUES
	WIN TOGETHER
	LEARN
	FUN
	PASSION
	FUTURE



Project supported
 by

