



SPRJEČAVANJE ZLOSTAVLJANJA U I KROZ NOGOMET

PINBALL

Aktivnost 1 – „Reci mi više”

Opći opis djelatnosti

Ova aktivnost će imati za cilj informirati mlade o zlostavljanju i njegovim posljedicama. Aktivnost je dvostruka: prvo, od mladih se neizravno traži da podijele svoje viđenje zlostavljanja tako što će ga predstavljati. Drugo, moći će prikupiti više informacija o tome, otkrivajući tako da zlostavljanje uključuje različite aktere (nasilnika, žrtvu, promatrače i saveznike), ima određene karakteristike (npr. neravnoteža moći, ponavlja se u vremenu, može se temeljiti na žrtvine individualne značajke i/ili njihovu pripadnost određenoj društvenoj skupini...) i može dovesti do vrlo opasnih posljedica, ne samo za žrtvu već i za nasilnika i uključene promatrače.

1

Dobna skupina: 10-14 godina

Pružanje informacija o zlostavljanju	60 minuta
--------------------------------------	-----------





1. KORAK – Kad bismo bili glumci

VRIJEME: 20 minuta

Za početak treninga, trener će zamoliti neke igrače (5-6 igrača: jedan nasilnik, jedna žrtva i 3-4 promatrača) da postanu glumci odigravanjem tri scenarija zlostavljanja koja se mogu dogoditi u nogometu: jedna grupa će imati zadatak prikazuju scenarij maltretiranja tijekom treninga (socijalna izolacija: gdje je dijete isključeno od strane vršnjaka koji mu ne dodaju loptu), drugi u svlačionici (verbalno maltretiranje: gdje se dijete ismijava) i posljednji tijekom igra (fizičko maltretiranje: gdje dijete gura veće dijete). Trener mora biti dostupan za podršku i savjet tijekom vježbe i nadahnuti grupu da isproba svoje prijedloge, tako da ne troše previše vremena pokušavajući osmisliti "savršenu igru". Štoviše, trener mora pratiti sve scenarije, pazeći da se ništa uistinu štetno ne dogodi djeci. Da biste to učinili, potrebno je pridržavati se nekih mjera opreza:

- U tri scenarija, uloge bi trebale biti izmiješane tako da različita djeca tumače nasilnika/žrtvu;
- U drugom scenariju, trener bi trebao voditi računa o tome da žrtvu igra dijete koje nije potencijalno povrijeđeno samom igrom, eventualno prije toga pitajući: „U ovom scenariju, pretvarat ćemo se da se netko od vas ruga zlostavljati. Želim da se nitko od vas nikada ne osjeća nelagodno dok igramo ove igre. Svrha je ovdje pokazati vam stvari kako bismo o njima mogli razgovarati i bolje ih razumjeti, a ne da vam smetamo. Kome je u redu glumiti žrtvu?“. (ako nitko ne odgovara, trener može zatražiti druge volontere).



Project supported
by





- U trećem scenariju, trener bi se trebao pobrinuti da igrači razumiju da guranje treba biti lažno i da se nitko ne smije ozlijediti.

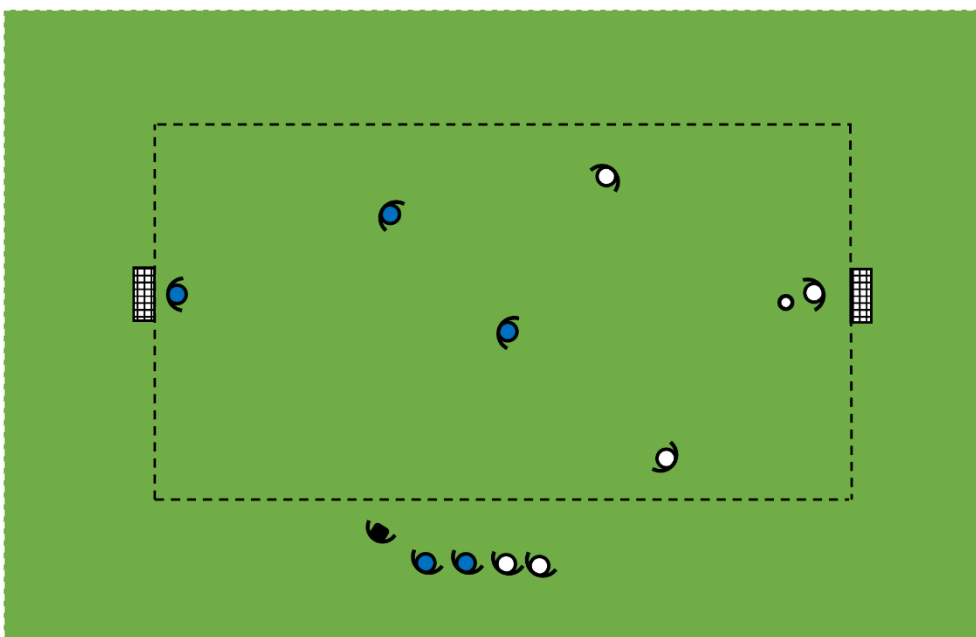
Dok se scenariji igraju, od sve druge djece tražit će se da ih promatraju s velikom pozornošću i pokušaju uočiti sličnosti i razlike. Nakon toga, u 5-minutnoj raspravi, igrači će morati raspraviti sve sličnosti i razlike između scenarija, npr. “Uvijek je netko bio maltretiran, a postojao je i počinitelj”, ili “Nasilnik je bio veći/ jače itd.”, kao i “U jednom slučaju dijete je isključeno, u drugom je vikalo na njega, au posljednjem su ga gurali, ali je to ipak bilo maltretiranje”. Trener može potaknuti raspravu sljedećim pitanjima:

- Tko je/su izloženi?
- Tko razotkriva?
- Tko je/su pasivni?

Komentari mogu biti zabilježeni na kartonu podijeljenom prema temi od strane trenera [GLUMCI-ZNAČAJKE-POSLJEDICE] i čuvaju se za korištenje tijekom drugog koraka aktivnosti.

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.





2. KORAK – Karakteristike vršnjačkog nasilja

VRIJEME: 30 minuta

4

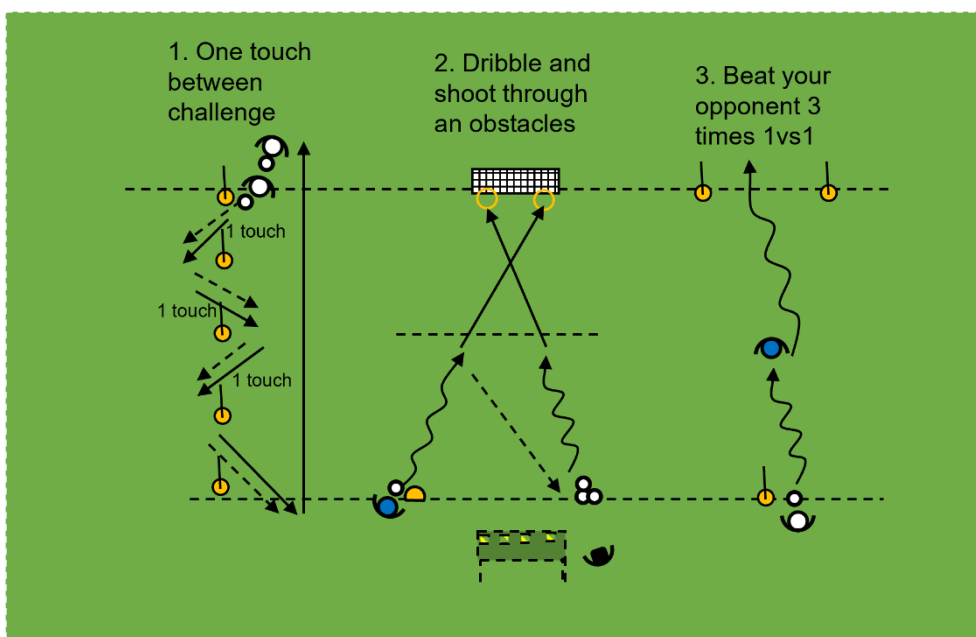
U ovoj 15-minutnoj igri, igrači će biti podijeljeni u tri grupe i zamoljeni da dovrše tri izazova kako bi osvojili nagradu: ove izazove (kao i grupu dodijeljenu svakom izazovu) može osmisлити trener na temelju onoga što oni misle svaki bi se igrač trebao više poboljšati (npr. da bi se poboljšala brza reakcija, izazov bi mogao biti imati suigrača koji šutne loptu s leđa i mora je dosegnuti i zaustaviti prije nego što prijeđe crtu u najmanje četiri od pet pokušaja). Kad god član grupe postigne svoj cilj, može preuzeti svoju nagradu, karticu koja se odnosi na određenu kategoriju povezanu s zlostavljanjem ([vidi Dodatak 1.1 – dob 10-14](#)), odnosno AKTERE, ZNAČAJKE ili POSLJEDICE, koja će im pomoći da saznaju više o temi.

U nastavku se nalazi grafički prikaz mogućih aktivnosti.



Project supported
by





Na kraju aktivnosti, sve će se kartice sastaviti i spojiti s temama koje su igrači već pokrenuli tijekom 1. koraka. Trener će voditi raspravu pitajući:

- Jeste li znali sve ove informacije o zlostavljanju?
- Što vas najviše iznenađuje?
- Mislite li da ste naučili nešto novo o ovom fenomenu?

Trener može podići svijest o ozbiljnosti problema stimulirajući mlade sljedećim pitanjima:

- Jeste li ikada čuli za konvenciju o pravima djeteta?
- Jeste li znali da konvencija kaže da svako dijete ima pravo na zaštitu od svih vrsta nasilja, uključujući i zlostavljanje? Što misliš zašto je tako?

Ako igrači idu dublje, evo nekoliko izazovnijih pitanja i razmišljanja koja možete predložiti:

- Jeste li mislili da se zlostavljanje događa često ili ne? Jeste li tome svjedočili?



Project supported
 by





- Važno je da znamo da se to događa češće nego što smo znali. Ponekad se ljudi bore čak i ako mi toga nismo svjesni. Zbog toga je važno biti nježan i pun poštovanja prema drugima.

Mogući dodatak. *Ako nakon ove aktivnosti ima još vremena, trener može predložiti da se igra uloga ponovi s dodatkom. Ovog puta publika može zamijeniti bilo kojeg od "pasivnih" promatrača u sceni. Igrači u publici mogu viknuti "stop" u bilo kojem trenutku i promijeniti bilo kojeg pasivnog lika. Zatim se scena nastavlja s novim glumcem, koji će pokušati poboljšati, izbjeći ili promijeniti situaciju u bolje iskustvo za izložene osobe.*

Na kraju, trener može zaključiti razgovor riječima poput: „Raspravljamo o ovoj temi jer mi, kao Klub, mislimo da je vrlo važno uhvatiti se u koštac s zlostavljanjem i želimo da razumijete ovu pojavu i kako se s njom boriti. Ako je netko od vas potaknut ovom temom ili osjeća da želi s nekim razgovarati, može doći kod mene u bilo koje vrijeme. Ako u tom trenutku nemam odgovore za vas, pokušat ću vas preusmjeriti nekome tko ih ima” [prije toga svaki trener treba potražiti kontakt agencije za borbu protiv zlostavljanja na teritoriju].

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana, prije nego što se našalite, pokušajte razmisliti može li to povrijediti osobu ispred vas.

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

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

1. U KORAKU 1, ako je grupa velika (30 igrača ili više), trebali biste je podijeliti u nekoliko malih grupa koje mogu paralelno igrati igru uloga.



Project supported
by





2. **Važno je osigurati snažno vodstvo tijekom aktivnosti kako bi se igrači osjećali sigurnima tijekom igranja uloga: Pokažite svoju prisutnost i neka vas se čuje.**
3. **U KORAKU 2 možete prilagoditi materijale ako je ispis i izrezivanje kartica izazov. Na primjer, možete upotrijebiti žetone koje ćete skupljati tijekom igre i samo ispisati jedan set karata kojima ćete se "razmjenjivati" na kraju igre. Na ovaj način i dalje ćete moći razgovarati o materijalima, ali nećete morati rezati kartice ili ih izrađivati.**

Dobna skupina: 15-18 godina

Pružanje informacija o zlostavljanju	50 minuta
--------------------------------------	-----------

1. KORAK – Igra uloga zlostavljanja

VRIJEME: 20 minuta

Trener će zamoliti 4-5 igrača da odglume scenarij zlostavljanja u nogometu za svoje suigrače: scenarij bi trebao sadržavati nasilnika, žrtvu i neke promatrače. Štoviše, trebao bi pokazati kako se svi glumci osjećaju i ponašaju NAKON same epizode zlostavljanja. Imat će 5 minuta za pripremu i 5 za tumačenje. U međuvremenu će se od ostalih igrača tražiti da odgovore na sljedeća pitanja:

1. Tko su akteri uključeni u ovaj scenarij?
2. Što omogućuje nasilniku da se ponaša kao što radi?
3. Koje su posljedice zlostavljanja za sve uključene aktere?

Ako igrači idu dublje, evo nekoliko izazovnijih pitanja i razmišljanja koja možete predložiti:

- Jeste li mislili da se zlostavljanje događa često ili ne? Jeste li tome svjedočili?
- Važno je da znamo da se to događa češće nego što smo znali. Ponekad se ljudi bore čak i ako mi toga nismo svjesni. Zbog toga je važno biti nježan i pun poštovanja prema drugima.





Naknadna 10-minutna rasprava omogućit će igračima da pronađu sličnosti među svojim odgovorima, koji će na kraju biti zabilježeni na kartonu.

2. KORAK – Karakteristike vršnjačkog nasilja

VRIJEME: 30 minuta

Slično gore navedenom, u ovoj 20-minutnoj igri igrači će biti podijeljeni u tri skupine i zamoljeni da dovrše tri izazova kako bi skupili nagrade. Trener može osmisлити izazove na temelju onoga što misli da bi svaki igrač trebao još napredovati: u ovom slučaju, igrač će imati mogućnost postaviti vlastiti cilj (npr. izvršiti 15 driblinga oko svijeta). Kad god član grupe postigne svoj cilj, može preuzeti svoju nagradu, karticu koja se odnosi na određenu kategoriju povezanu s zlostavljanjem (**vidi Dodatak 1.1 – dob 15-18**), odnosno AKTERE, ZNAČAJKE ili POSLJEDICE, s više informacija o tema. Svaki igrač može dobiti priliku natjecati se više puta unutar 20 minuta podizanjem letvice svog izazova (npr. 20 driblinga oko svijeta).

Na kraju aktivnosti, sve će se kartice sastaviti i spojiti s odgovorima prikupljenim tijekom 1. koraka. Trener će voditi raspravu pitajući:

- Jeste li znali sve ove informacije o zlostavljanju? Jeste li tome ikada svjedočili?
- Što vam je novo? Što vas najviše iznenađuje od svih ovih informacija?
- Kako se osjećate nakon što ste sve ovo saznali?

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Prilog 1.1	Prilog 1.1





Marker	Marker
Omotnice	Listovi i olovke
Nogometne lopte	Omotnice
Materijali potrebni za izazove	Nogometne lopte
	Materijali potrebni za izazove

Aktivnost 2 – “Kakav je osjećaj?”

Opći opis djelatnosti

Ova je aktivnost namijenjena poticanju zauzimanja perspektive i afektivne empatije prema onima koji su izloženi maltretiranju. Budući da im se nasumično dodjeljuje određena "oznaka", igrači će iskusiti kakav je osjećaj igrati s prijateljima koji uključuju i podržavaju ili s vršnjacima koji maltretiraju i vrijeđaju. Svaki će igrač isprobati obje strane kako bi mogao osjetiti i usporediti razliku između ljubaznog postupanja ili uznemiravanja i zlostavljanja. Naknadna rasprava omogućit će a) razumijevanje kako se ljudi osjećaju kada su maltretirani (kroz izravno verbalno nasilje i/ili društvenu isključenost) i b) razmišljanje o tome kako naše ponašanje može utjecati na dobrobit drugih.

9

Dobna skupina: 10-14 godina

Poticanje empatije prema žrtvama	50 minuta
----------------------------------	-----------

1. KORAK – Pogledaj moje čelo!

VRIJEME: 30 minuta



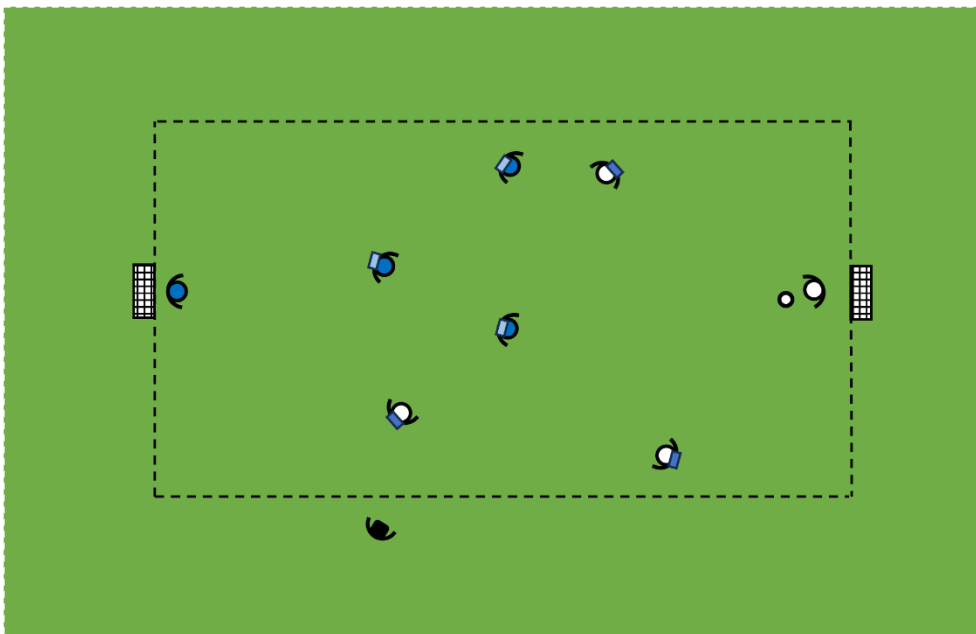


U ovoj utakmici, koja će biti obična nogometna utakmica od 10+10 minuta (s 5-minutnom pauzom između), svi igrači će nositi traku na čelu. Prije početka utakmice, svaki igrač će otići do trenera, koji će na njegovu traku zalijepiti ljepljivu naljepnicu ([vidi Prilog 2.1](#)), koja označava pravilo ponašanja koje ostali igrači moraju usvojiti. Moguće oznake bit će sljedeće (polovica su “oznake za maltretiranje”, a ostale su “oznake uključivanja i podrške”):

- Nikad mi ne dodaj loptu.
- Uvijek mi dodaj loptu što je prije moguće .
- Neugodno komentirajte moje predstave.
- Dajte mi puno komplimenata za to koliko truda ulažem u svoju igru.
- Utješi me ako pogriješim.
- Ako pogriješim, osjećat ću se još gore.

Dat će se neko vrijeme igračima da međusobno pogledaju etikete, a postaviti će se i pravilo da se tuđa oznaka ne otkriva. Tijekom igre, igrači će se morati ponašati prema određenom igraču u skladu s njegovom oznakom. Nakon pauze, oznake će se promijeniti i oni koji su imali oznaku zlostavljanja dobit će oznaku uključivanja i obrnuto. Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.





2. KORAK – Razgovarajmo o emocijama

11

VRIJEME: 20 minuta

Nakon završetka igre, mladi će igrati igru od 5 minuta prije početka rasprave. Svrha igre je uvježbavanje tehnika za promicanje dobre atmosfere, kao i demonstracija posljedica nevidljivosti i isključenosti. U igri će igrači preuzeti različite uloge i tako pokušati prikazati i nevidljivost i vidljivost. Za igranje:

- Podijelite grupu u parove.
- Jedan član para počinje razgovarati (o bilo čemu, npr. o ljetovanju, omiljenoj hrani, dobroj knjizi itd.) jednu minutu. Od drugog se traži da pokaže nezainteresiranost tijekom minute dok partner priča.





- Zamijenite uloge. Onaj tko je počeo govoriti sada će jednu minutu provesti pokazujući nezainteresiranost.
- Ponovite (razgovarajte o istoj stvari), ali ovaj put će partner koji ne priča iskreno pokazati da je zainteresiran.

Trener će brzo prikupiti prve reakcije igrača:

- Kako je bilo razgovarati s nekim tko je pokazao nezainteresiranost? Što ti se dogodilo, s pričom?
- Kakav je osjećaj bilo razgovarati s nekim tko je pokazao interes? Što ti se dogodilo, s pričom?

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.



Project supported
by





Zatim će se od igrača tražiti da povežu ovu brzu igru s nogometnom aktivnošću i razgovaraju o svojim osjećajima u vezi s maltretiranjem i ljubaznim postupanjem. Trener će moći prikupiti njihova razmišljanja i mišljenja (po želji na kartonu).

- Kakav je bio osjećaj kada su vas maltretirali ili vam nitko nije dodavao loptu?
- Kakav je bio osjećaj kad su svi bili ljubazni i pružali podršku?
- Mislite li da je važno biti ljubazan prema drugim ljudima? Zašto?
- Možete li dati konkretne primjere onoga što možete učiniti ili reći da pokažete podršku ili ljubaznost prema drugom igraču?
- Prema Konvenciji o pravima djeteta, svi mladi imaju pravo **biti ono što jesu**. Što mislite kako biste mogli napraviti razliku za svoje vršnjake imajući to na umu?

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana preuzmite obvezu uputiti lijepu riječ jednoj osobi dnevno i samo pogledajte njihovu reakciju.

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

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

1. Ako je potrebno, umjesto ispisa i lijepljenja naljepnica čela igrača, možete igračima zalijepiti selotejp na leđa i oznakom ispisati njihovu "ulogu".
2. Zadaci za ponijeti kući su važni! Oni pomažu igračima u pamćenju informacija između aktivnosti.



Project supported
by





Dobna skupina: 15-18 godina

Poticanje empatije prema žrtvama	45 minuta
----------------------------------	-----------

Igrat će se kao u skupini od 10-14 godina. Međutim, pitanja za raspravu bit će detaljnija.

- Kakav je bio osjećaj kad su svi bili ljubazni i pružali podršku?
- Kakav je bio osjećaj kada su vas maltretirali ili vam nitko nije dodavao loptu?
- Jeste li se ikada ovako osjećali u nogometu? Jeste li se ikada ovako osjećali izvan nogometa?
- Kako biste željeli da se drugi ponašaju prema vama u nogometu i izvan njega?
- Kako se osjećaš kada vidiš da nekoga maltretiraju?
- Razmišljate li ikada o tome kako će se ljudi osjećati zbog TVOG ponašanja?
- Što mislite kako biste mogli promijeniti druge ljude?

14

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
Ciljevi	Ciljevi
Zviždaci	Zviždaci
Trake za čelo (po jedna za svakog igrača)	Trake za čelo (po jedna za svakog igrača)
Prilog 2.1	Prilog 2.1
Marker	Marker





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?

15

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, pazeći 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:

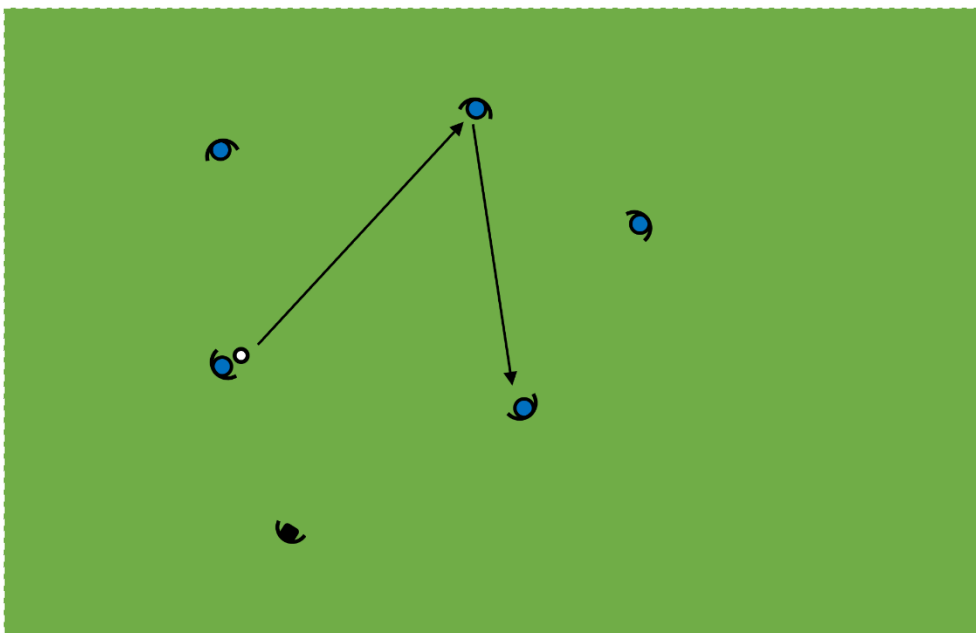




- Hrana koju ste mrzili kad ste bili mali;
- Nešto o vašem ljubimcu ili ljubimcu kojeg biste željeli imati;
- Vaš omiljeni školski predmet i zašto;
- Kad nisi na nogometu, koji ti je najdraži hobi?

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

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



Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autorova i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



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.

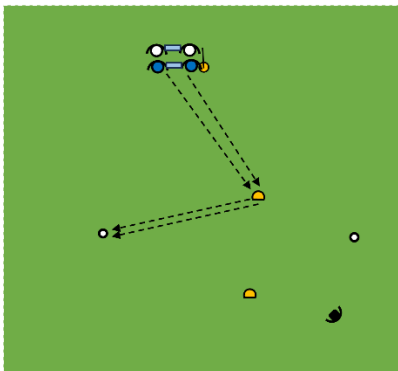




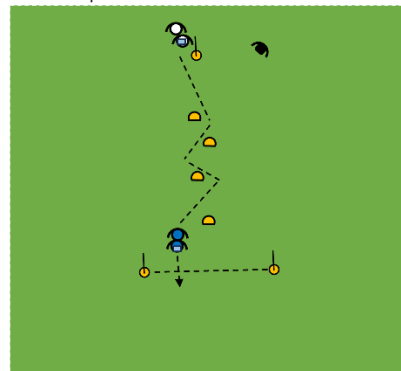
The race



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?“.

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

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.

19

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?

20

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".



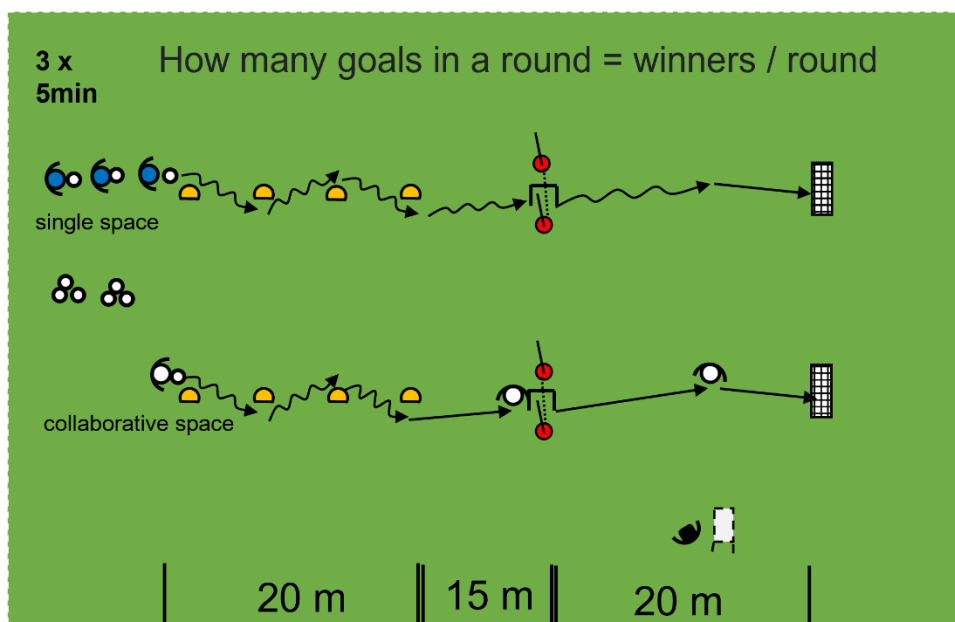
Project supported
by





- **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.



Project supported
 by

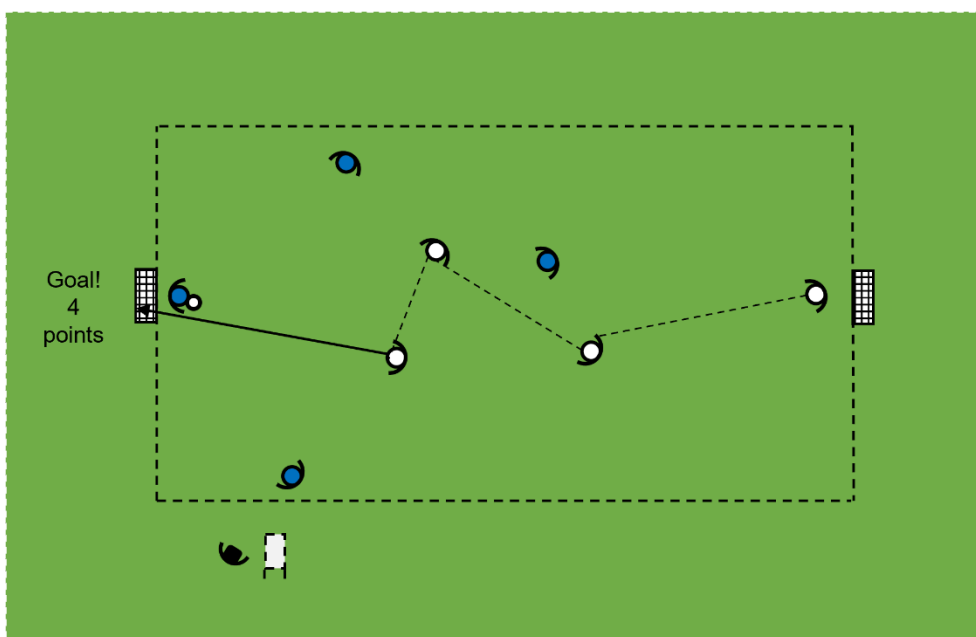




KORAK 2 – Podijelite kada je važno

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.



Project supported
by





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 zadružnoj? Jeste li pronašli neke razlike?
- 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).

24

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.



Project supported
by





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?

25

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

26

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

1. KORAK – Tko ste vi?

VRIJEME: 30 minuta

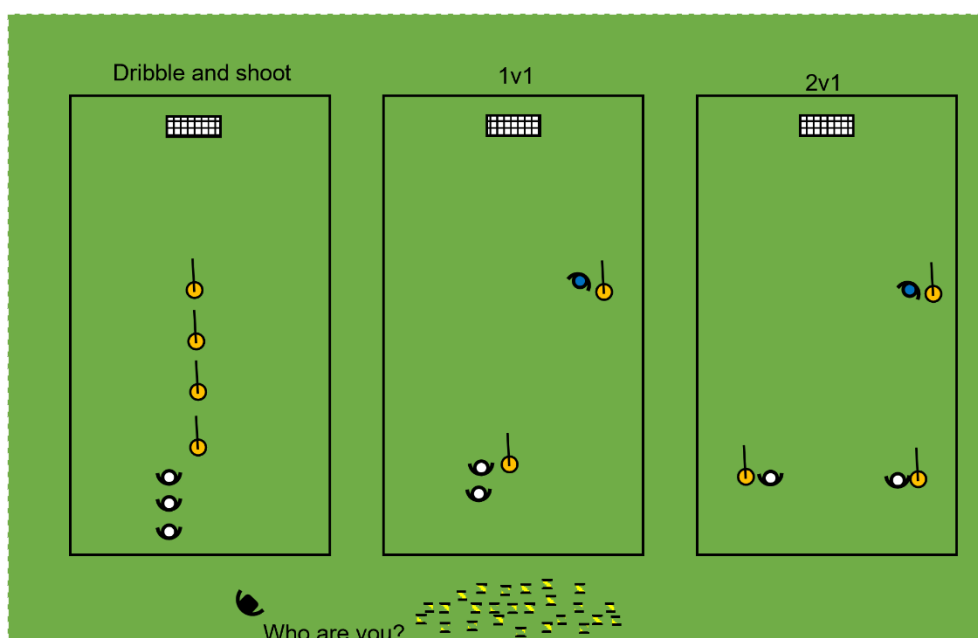
Trener će razviti krug s tri različite vježbe primjerene dobi (5 minuta po svakoj vježbi). Na kraju svake vježbe, igrači će moći odabrati sliku među onima koje su dostupne u okviru postavljenom ispred kruga. Pitanje na koje će igrači morati odgovoriti je: “Tko ste vi? Zamislite da se predstavljate nekome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

Dolje je prikazan grafički prikaz mogućeg sklopa.



Project supported
by

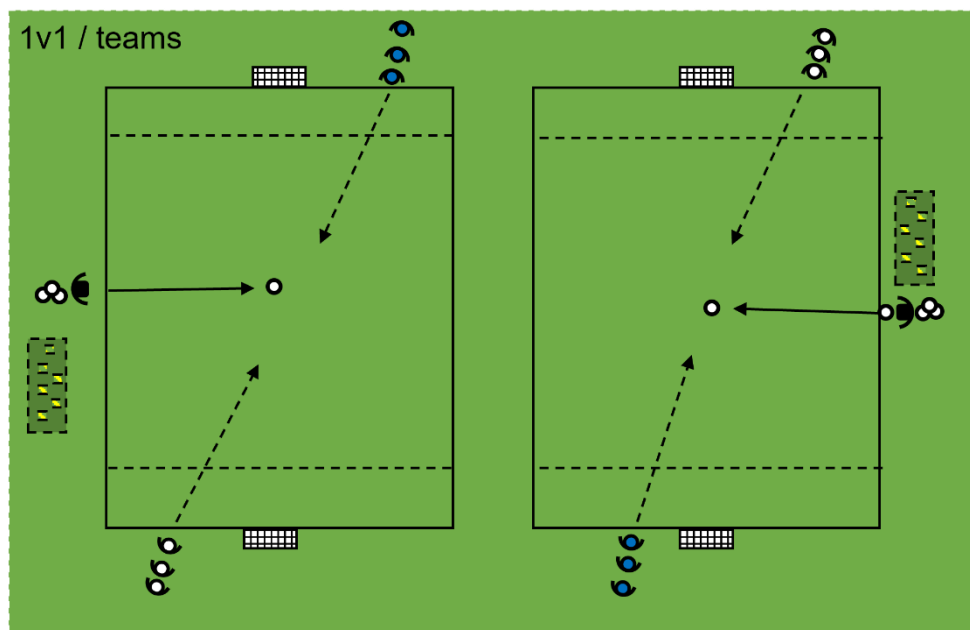




KORAK 2 – Tko smo mi?

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).



Project supported
by





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”, “Prijateljstvo” 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.

29

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.



Project supported
by





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

Aktivnost 6 – “...A mi to radimo ovako!”

Opći opis djelatnosti

Ova je aktivnost ključna za početak definiranja timskih pravila protiv zlostavljanja. Prva igra omogućit će igračima da shvate da se nasilnici ponašaju nekažnjeno samo zbog opće norme ravnodušnosti/straha. Međutim, ako se mnogi ljudi suprotstavljaju ovoj normi i stvaraju nove, nasilnici postaju nemoćni. Drugi korak bit će da mladi definiraju vlastite norme protiv zlostavljanja.





Dobna skupina: 10-14 godina

Stvaranje društvenih normi protiv zlostavljanja	60 minuta
---	-----------

1. KORAK – Grupa donosi pravila, grupa ih može mijenjati

VRIJEME: 30 minuta

Igra će započeti uobičajenom igrom "bik", što će biti prikaz fenomena zlostavljanja kao grupne stvari. Jedan igrač će biti žrtva, dva igrača - na suprotnim stranama terena - bit će nasilnici, a svi ostali će biti promatrači. Igra počinje tako da žrtva sama bespomoćno pokušava doći do lopte. Nakon pet minuta, trener će zasvirati zviždaljkom, tražeći od jednog promatrača da postane "saveznik" i pomogne žrtvi. Nakon još pet minuta, trener će ponovno zasvirati, a još tri slučajna prolaznika postat će saveznici. Na kraju, trener će još jednom zasvirati, a saveznici će biti većina. U ovom trenutku nasilnici više neće moći isključiti žrtvu (pogledajte dolje za grafički prikaz).

Desetominutna rasprava naglasit će ovaj aspekt korištenjem brzih pitanja:

- Što se dogodilo tijekom utakmice?
- Jesu li nasilnici mogli maltretirati žrtvu kad je saveznika bilo puno?
- Što biste mogli učiniti ili reći da budete saveznik osobi koja je bila izložena maltretiranju? [Primjeri za trenera ništa se ne pojavljuje: "Ako se osjećate ugodno – možete naglas reći da to nije u redu"; "Možete pitati žrtvu želi li vam se pridružiti i otići iz situacije"; "Ako se ne osjećate ugodno intervenirati, možete također otići i potražiti pomoć od svog trenera ili druge odrasle osobe"].



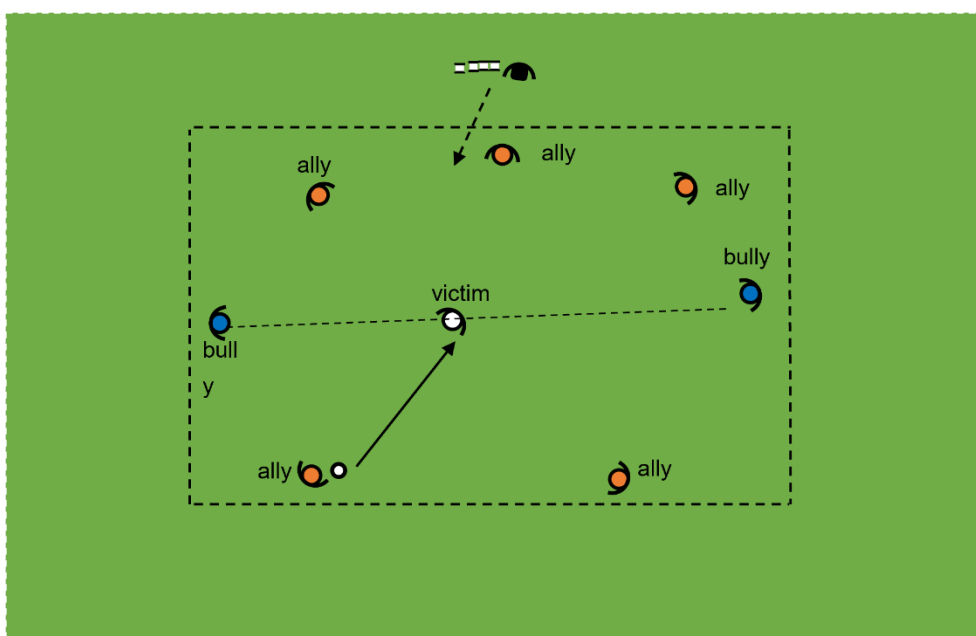
Project supported
 by





- “Promatrači su promijenili svoj status iz nasilnika u saveznike žrtve. To znači da grupa može promijeniti svoja pravila kako bi se svi osjećali uključenima, a kada se to dogodi, nasilnici nemaju drugog izbora nego prestati s maltretiranjem. Hoćemo li pokušati stvoriti naša nova pravila?”.

Ovdje je važno da naglasite kako se moć nasilnika oslanja na tiho odobravanje promatrača. Čim se baystanderi zauzmu za žrtvu(e), nasilnik to više ne može biti.





2. KORAK – Imamo nova pravila!

VRIJEME: 30 minuta

Igra će biti osmišljena tako da se doslovno uhvati u koštac s maltretiranjem osmišljavanjem pravila uključivanja za zajedničko postizanje cilja, a to je dobra atmosfera u timu. Trener će podijeliti igrače u dvije ekipe koje će odigrati 15-minutnu nogometnu utakmicu. Međutim, umjesto uobičajenog cilja, cilj će biti predstavljen s 5 čunjeva koji metaforički predstavljaju fenomen zlostavljanja (vidi dolje). Kad god tim postigne pogodak, imat će mogućnost da na samoljepivu zapišu pravilo protiv zlostavljanja koje smatraju relevantnim za tim. Konačni cilj bio bi imati najmanje pet pravila za raspravu i zajedničko prilagođavanje u sljedećih 15 minuta, prema sljedećim načelima:

1. Pravila trebaju biti kratka i lako razumljiva.
2. O pravilima uvijek trebaju pregovarati i složiti se svi suigrači.
3. Pravila treba izražavati pozitivno, npr. umjesto “Ne vrijeđaj svoje suigrače”, možemo koristiti “Uvijek koristi lijepe riječi sa svojim suigračima”.

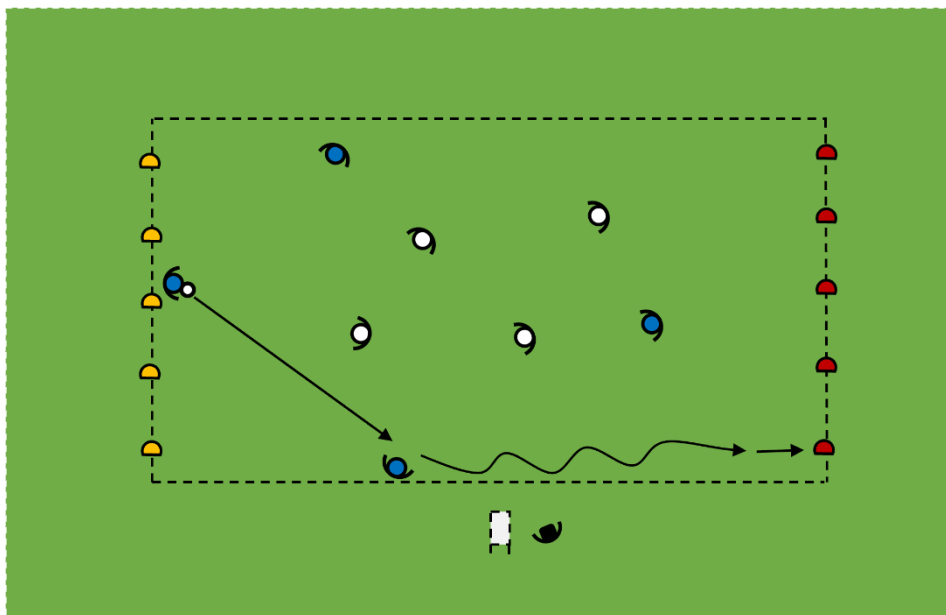
Ova interna pravila bit će zapisana u dokumentu (**vidi Dodatak 6.1**), uključujući neke primjere i specifikacije, te kako se nositi s posljedicama kršenja pravila. primjer:

PRAVILO	KAKO TO RADIMO?	AKO KRŠIMO PRAVILO
Uvijek koristite lijepe riječi sa svojim suigračima	- Zadržavanje mirnog tona kada razgovarate sa suigračem - Izbjegavajte psovke - Slušanje prije govora	Suigrači bi trebali dati nježnu povratnu informaciju da je pravilo prekršeno i pokušati biti ljubazniji. Isprike bi bile zgodne.





Nakon osmišljavanja pravila, špil karata (koliko i konačna pravila) (**vidi Dodatak 6.2**) bit će predstavljen sportašima: svaki tjedan, neki od njih će preuzeti odgovornost da pokušaju paziti da se jedno pravilo poštuje i intervenirati ako je pokvaren. Trener može odabrati različite igrače svaki tjedan i oni će imati mogućnost odabrati koje pravilo žele prihvatiti.



ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedeći tjedan usredotočite se na pravilo koje vam je teže poštivati i pokušajte primijetiti svaki put kad ga prekršite ili se spremate učiniti. Dobra je vježba da ga sve manje lomite!

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

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

- Važno je pregledati pravila nakon vježbanja ili na početku sljedećeg treninga. Bilo bi korisno sažeti i objaviti konačna pravila tima kao službena.



Project supported
by





Dobna skupina: 15-18 godina

Stvaranje društvenih normi protiv zlostavljanja	60 minuta
---	-----------

Aktivnost će biti ista kao iu mlađoj skupini, uz poticajnu raspravu. Nakon 1. koraka neka korisna brza pitanja mogu biti sljedeća:

- Možete li reći kako je ova igra bikova bila metafora za zlostavljanje?
- Jeste li primijetili nešto u ponašanju nasilnika ili žrtve dok su se saveznici pridruživali? Što misliš zašto je tako?
- Mislite li da bi se isti proces dogodio u svakodnevnom životu?
- "Pravila igre promijenila su se iz "žrtva protiv svih" u "skupina saveznika protiv nasilnika" i to je odredilo promjenu u ponašanju nasilnika. Što mislite da ova metafora znači?"
- "Doista. Slučajni prolaznici promijenili su svoj status iz pristaša nasilnika u saveznike žrtve. To znači da grupa može promijeniti svoja pravila kako bi se svi osjećali uključenima, a kada se to dogodi, nasilnici nemaju drugog izbora nego prestati s maltretiranjem. Hoćemo li pokušati stvoriti naša nova pravila?"

36

Ovdje je važno da naglasite kako se moć nasilnika oslanja na tiho odobravanje promatrača. Čim se bystanderi zauzmu za žrtvu(e), nasilnik to više ne može biti.

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina





Nogometne lopte	Nogometne lopte
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
10 čunjeva	10 čunjeva
Zvižditi	Zvižditi
Prilog 6.1	Prilog 6.1
Prilog 6.2	Prilog 6.2
Marker	Marker
Post-its	Post-its
Olovke	Olovke

Aktivnost 7 - "Slijedite vođu"

Opći opis djelatnosti

37

Ova je aktivnost usmjerena na jačanje timskih pravila protiv zlostavljanja korištenjem kapetana kao uzora. Kapetani imaju društveni utjecaj na svoje suigrače i vjerojatno će ih slijediti ostali igrači: davanje im uloge pružanja načina za borbu protiv maltretiranja vjerojatno će imati snažan utjecaj na njihove nogometne kolege.

Dobna skupina: 10-14 godina

Stvaranje društvenih normi protiv zlostavljanja	45 minuta
---	-----------



Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autorova i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



KORAK 1 – Kapetane, pogledajte!

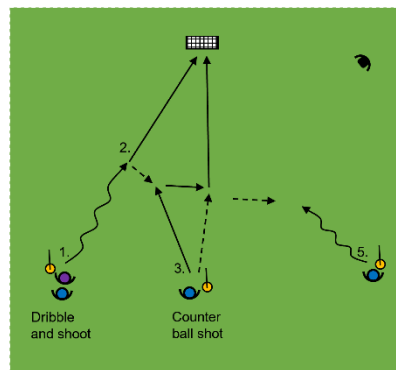
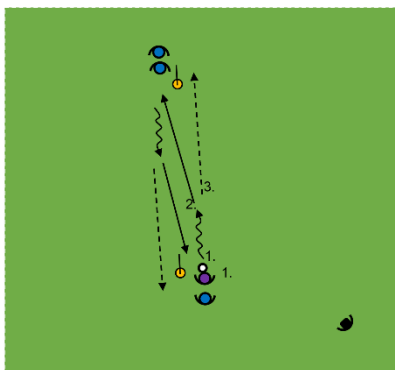
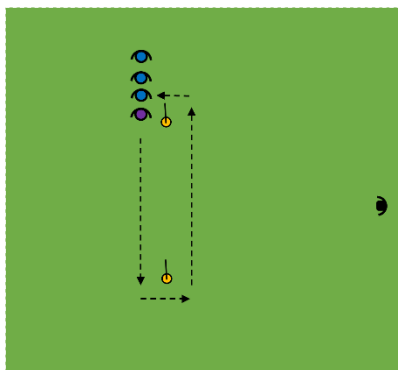
VRIJEME: 30 minuta

Trener će osmisлити trening u tri različite male grupe i imenovati po jednog igrača u svakoj grupi da vodi tim. Prije početka treninga, trener će učiniti dvije stvari:

- Traženje od “lidera” da se pobrinu ne samo da se aktivnosti provode ozbiljno, već i da se poštuju dogovorena pravila ponašanja
- Potajno imenovanje jednog "nasilnika" po grupi za izvođenje ponašanja (otvoreno ili suptilnije) protivno timskim normama (npr. loše reagiranje na suigrače, isključivanje nekoga iz vježbe, zadirkivanje, itd.) protiv jedne (TAKOĐER INFORMIRANE) žrtve.

Kapetan će morati pronaći strategije za prihvaćanje pravila ponašanja, a da ne postane agresivan. Trener mora poduprijeti kapetana u tome, a da ga ne osujećuje, kako bi suigrači primijetili kapetanovu predanost pravilima.

38





2. KORAK – Rasprava

- **VRIJEME: 15 minuta**

Otkrit će se trenerova igra i pokrenut će se rasprava s nekim brzim pitanjima:

Za "vođu":

- Što vam je bilo najteže?
- Kako ste se osjećali braniti svoje suigrače?

Za sve:

- Kako ste se osjećali zbog intervencije kapetana?
- Koliko je važno da vam kapetan bude primjer?
- Je li netko drugi, osim voditelja, intervenirao u vašoj grupi? Ako da, zašto ste to učinili?

Ako niste, zašto ste blokirani?

Trener bi trebao zaključiti razgovor naglašavajući da je zaštita jedni drugih odgovornost svih – ne samo voditelja, čak i ako je važno da daju dobar primjer. Što je najvažnije, glavna odgovornost je na samim trenerima, tako da uvijek trebaju tražiti pomoć ako im je potrebna.

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedeći tjedan pokušajte se ponašati kao vođa. Svaki put kad vidite suigrača da krši pravilo, nježno ga podsjetite da su u timu ljubaznost i poštovanje važne vrijednosti.



Project supported
by





TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

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

- Uloga kapetana je važna u momčadi i zato vježba dobro funkcionira. Međutim, važno je da trener vodi i podržava kapetana: dobar način da to učinite bio bi brzi razgovor s kapetanom(ima) prije početka vježbe.

Dobna skupina: 15-18 godina

Stvaranje društvenih normi protiv zlostavljanja	45 minuta
---	-----------

KORAK 1 – Kapetane, pogledajte!

VRIJEME: 30 minuta

Kapetan tima osmisli će kružni trening od tri različite 10-minutne aktivnosti i bit će zadužen za taj dan. U ovom slučaju pomoć trenera nije nužno potrebna u fazi osmišljavanja (međutim, trener može tražiti specifično ciljane aktivnosti, npr. za poboljšanje timske suradnje), već će aktivnosti revidirati nakon toga.

Prije početka treninga, trener će potajno imenovati jednog "nasilnika" po skupini koji će se ponašati (otvoreno ili suptilnije) protivno timskim normama (npr. loše odgovarati suigraču, isključivati nekoga iz vježbe, zadirkivati itd.) protiv jednog (TAKODER OBAVIJEŠTENA) žrtva.

Kapetan će morati otkriti ta negativna ponašanja i pronaći strategije za prihvaćanje pravila ponašanja dogovorenih u timu. Ako se čini da kapetan momčadi ne shvaća da se nešto loše događa ili ne intervenira u prvih 5 minuta, trener bi ih mogao potaknuti da zamole svoje





suigrače da poštuju kodeks ponašanja. Trener će podržati kapetana u njihovoj odluci, a da ga ne osuđuje, kako bi suigrači primijetili kapetanovu predanost pravilima.

2. KORAK – Rasprava

- **VRIJEME: 15 minuta**

Otkrit će se trenerova igra, a pokrenut će se i rasprava s nekoliko brzih pitanja:

Za "vođu":

- Što vam je bilo najteže?
- Kako ste se osjećali braniti svoje suigrače?
- Razumijete li važnost vaše uloge i odgovornosti u jamčenju da su svi sigurni i da igraju po pravilima?

Za sve:

- Kako ste se osjećali zbog intervencije kapetana?
- Koliko je kapetanu momčadi važno da se svi unutar momčadi osjećaju sigurno?
- Koliko je važno da vam kapetan bude primjer?
- Cijenite li kad vas kapetan podsjeti da igrate po pravilima? Ugledate li se na njih?
- Je li netko drugi, osim voditelja, intervenirao u vašoj grupi? Ako da, zašto ste to učinili? Ako niste, zašto ste blokirani?
- Što možemo učiniti da budemo spremni i obranimo jedni druge od nasilja?

Raspravu možete zaključiti tako da ponudite sljedeći unos:

- Ugledajte se na svoje kapetane i na nas trenere kako bismo napravili dobre odluke.

Uvijek ću dati sve od sebe da te podržim u tvojim nogometnim izborima i da budeš





dobar suigrač. Međutim, važno je da svi imate na umu da budete jedan drugome “savjetnici” kada osjetite da se suigrač ponaša agresivno prema nekom drugom. U timu pomažemo jedni drugima radeći stvari kako treba.

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Materijali potrebni za sklop	Materijali potrebni za sklop

Aktivnost 8 - “Možemo promijeniti društvo”

Opći opis djelatnosti

Ova završna aktivnost ima brojne svrhe: prvo, usmjerena je na konačno pridržavanje normi protiv zlostavljanja koje je razvio tim; drugo, namijenjeno je da Klub potvrdi taj trud osmišljavanjem politike Kluba protiv zlostavljanja koja službeno uključuje interna pravila tima; treće, potiče mlade da poduzmu akciju kao uzori i predstave svoju kampanju protiv zlostavljanja svojim vršnjacima tijekom službenog događaja. Time će se povećati i pridržavanje samih pravila zbog mehanizma “kognitivne disonance” zbog kojeg je - nakon javnog zastupanja neke stvari - puno teže ponašati se u suprotnosti s njom.

Dobna skupina: 10-14 godina

Uključivanje mladih u kampanje protiv zlostavljanja	60 minuta + 1 dan turnira
---	---------------------------





1. KORAK – Naša politika protiv zlostavljanja

VRIJEME: 45 minuta

Ova aktivnost neće biti na terenu već će imati za cilj organizaciju velikog događaja na terenu u kojem će igrači biti protagonisti. Polazeći od dokumenta izrađenog u Aktivnosti 5, mladi će biti podijeljeni u pet skupina od kojih će se svaka pobrinuti za bolje definiranje i objašnjenje pravila. Simbol ili ilustracija također se mogu izmisliti za predstavljanje svakog pravila. Na kraju će svaka grupa osmisliti slogan koji će se koristiti tijekom “Turnira protiv zlostavljanja” koji će organizirati Klub, pozivajući neke od škola u susjedstvu i druge timove/klubove. Grupe će raditi odvojeno 30 minuta, dok će zadnjih 15 jedna drugoj predstaviti svoje pravilo te će se dogovarati i odabrati konačni slogan turnira. Predložak će biti dostavljen klubovima koji sportaši mogu koristiti kao referencu ([vidi Dodatak 8.1](#)).

43

2. KORAK – Svečana obveza

VRIJEME: 15 minuta

Trener će objasniti da je cijeli klub bio inspiriran timskim radom kako bi postao prijateljskije okruženje, te su formulirali/integrali kodeks ponašanja koji se bavi maltretiranjem i uznemiravanjem. Ova politika, koja bi se mogla izraditi na temelju predloženog predloška ([Dodatak 8.1](#)), imat će pravila igrača kao manifest i bit će predstavljena tijekom velikog javnog događaja koji uključuje druge nogometne timove i škole, u kojem će mladi biti protagonisti. Trener može započeti razgovor citirajući Konvenciju o pravima djeteta, članak 12 (poštivanje dječjih stavova), „Svako dijete ima pravo izraziti svoje mišljenje o bilo kojoj stvari koja ga se tiče“. Igrači će stoga djelovati kao uzori tražeći podršku od zajednice, npr. predlažući školama



Project supported
by





da usvoje njihova pravila i stvaraju partnerstvo protiv zlostavljanja. Svečanu obvezu dat će svi članovi tima koji će potpisati završni dokument i obvezu poštivanja i širenja nacrt standarda. Prvi potpis stavit će kapetan, a posljednji trener. Ovo također naglašava odgovornost odraslih. Djeca i mladi do 18 godina imaju pravo govoriti i biti saslušani, kao i na zadovoljenje svojih prava.

3. KORAK – Turnir

VRIJEME: Cijeli dan/poslijepodne

Od igrača će biti zatraženo da pomognu organizirati javni događaj protiv zlostavljanja, koji će biti turnir nakon kojeg će uslijediti predstavljanje pravila, u kojem će mladi izaći na pozornicu kako bi predstavili svoja pravila i slogan. Nakon turnira bit će ponuđene nagrade timovima koji pokažu bolje pridržavanje normi uključivanja, a predstavnici nogometnih timova (npr. kapetani) i škole mogu od kapetana tima dobiti kopiju pravila kao simbol njihove predanosti provedbi pravila.

44

Sada predstavljamo primjer jednog načina na koji se može organizirati turnir. Imajte na umu da svaki klub može odlučiti kako će organizirati vlastiti turnir, a cilj je širenje pravila protiv zlostavljanja drugim klubovima ili školama. U tom smislu, jednostavan turnir četiri kluba kojemu prethodi ili slijedi prezentacija je u redu, kao i pozivanje 1-2 razreda iz škole. I drugi oblici turnira su dobrodošli.

Uključivanjem kluba i nekoliko učionica može se stvoriti 8 mješovitih nogometnih timova. Nogometni turnir će se igrati na 4 igrališta istovremeno, a svaka ekipa će biti označena i označena brojevima od 1 do 8 (npr. preko dresova različitih boja). 4 polja će kreirati trener,



Project supported
by





dijeleći cijelo nogometno igralište na 4 uz pomoć čunjeva, dvojna mala vrata bit će postavljena na krajeve svakog polja. 7 utakmica će se igrati istovremeno na 4 polja u trajanju od 15 minuta, s 5 minuta oporavka između jednog i drugog. Bit će potrebno usvojiti princip rotacije kako bi se mladima omogućilo natjecanje s više momčadi.

Tijekom 5 minuta oporavka nakon svake utakmice, igrači svake momčadi će izabrati igrača koji je pokazao najbolje inkluzivno ponašanje. Igrači s najviše glasova na kraju turnira bit će nagrađeni na kraju. Rezultati će biti zabilježeni na kartonu ako se smatraju korisnima.

ZADATAK PONESI KUĆI

Budite multiplikator! Razgovarajte sa svojim prijateljima i kolegama o politici protiv zlostavljanja koju ste vi i vaš klub osmislili i pozovite ih da gledaju turnir.

45

Dobna skupina: 15-18 godina

Uključivanje mladih u kampanje protiv zlostavljanja	60 minuta + 1 dan turnira
---	---------------------------

1. KORAK – Naša politika protiv zlostavljanja

VRIJEME: 50 minuta

Aktivnost je ista kao i gore, uz neke razlike: tijekom jednosatnog definiranja politike, mladima će se od samog početka predstaviti politika Kluba te će imati mogućnost predložiti njezine izmjene (20 minuta). Ovdje će trener od početka objasniti da je cijeli Klub bio inspiriran radom tima protiv zlostavljanja, te su formulirali/integrirali kodeks ponašanja koji se bavi zlostavljanjem i uznemiravanjem (pogledajte Dodatak 8.1 za predložak politike protiv



Project supported
 by





zlostavljanja) i tražit će njihovo “stručno” mišljenje o dokumentu. To je zato što su dovoljno zreli da se aktivno uključe u politiku Kluba i takva vrsta predanosti će im biti vrlo isplativa. Potom će mladi imati priliku finalizirati svoja pravila ponašanja tako što će se podijeliti u male grupe (20 minuta) i zajednički osmisliti slogan za javno događanje (10 minuta).

2. KORAK – Svečana obveza

VRIJEME: 10 minuta

Svečanu obvezu dat će svi članovi tima koji će potpisati završni dokument i obvezu poštivanja i širenja nacrt standarda. Prvi potpis stavit će kapetan, a posljednji trener.

3. KORAK – Turnir

VRIJEME: Cijeli dan/poslijepodne

Javni događaj i turnir bit će osmišljeni kako je gore predloženo, uz nekoliko malih razlika. Prvo, igrači će dobiti više organizacijskih odgovornosti i potencijalno bi se od njih moglo tražiti da osmisle ideje za poticanje poruke uključivanja i nenasilja unutar turnira (npr. osmišljavanjem posebne igre prije turnira ili provođenjem jedne od aktivnosti PINBALA smatraju korisnijima u drugim timovima). Drugo, dok će igrači imati mogućnost igrati utakmicu protiv dobro usklađene momčadi, ujedno će suditi utakmice između mlađih kategorija – tako da će se još aktivnije ponašati kao uzor mlađoj djeci. Suci će imati PINBALL plavu karticu (**vidi Dodatak 8.2**) koja će dati 1 dodatni rezultat onoj djeci koja će se ponašati u skladu s uključivim načelima turnira. Konačni rezultat turnira bit će dat rezultatom igre + zbrojem karata za PINBALL, a najuspješnije igrače nagradit će kapetani za PINBALL igrače.



Project supported
by





POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
ZA AKTIVNOST	
Dokument aktivnosti 5	Dokument aktivnosti 5
Olovke i markeri	Olovke i markeri
Prilog 8.1	Prilog 8.1
ZA TURNIR	
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
Ciljevi	Ciljevi
Zviždaljke	Zviždaljke
Prilog 8.2	Prilog 8.2
Materijali za izradu polja za igru	Materijali za izradu polja za igru
Nagrade	Nagrade
Hrana/voda za sudionike	Hrana/voda za sudionike
Mikrofoni/projektor za prezentaciju	Mikrofoni/projektor za prezentaciju





Dodatak

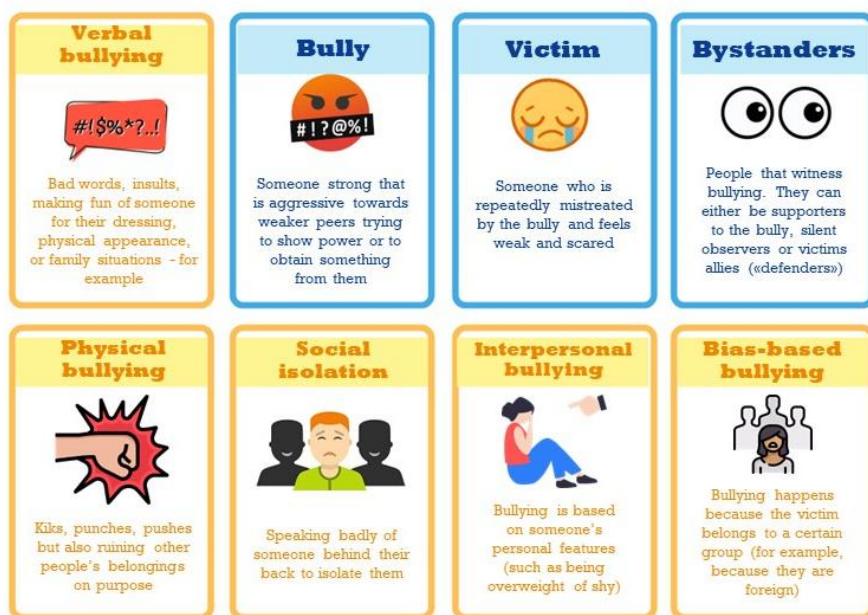
za 1. aktivnost “Reci mi više”.

Prilog 1.1 (dob 10-14)



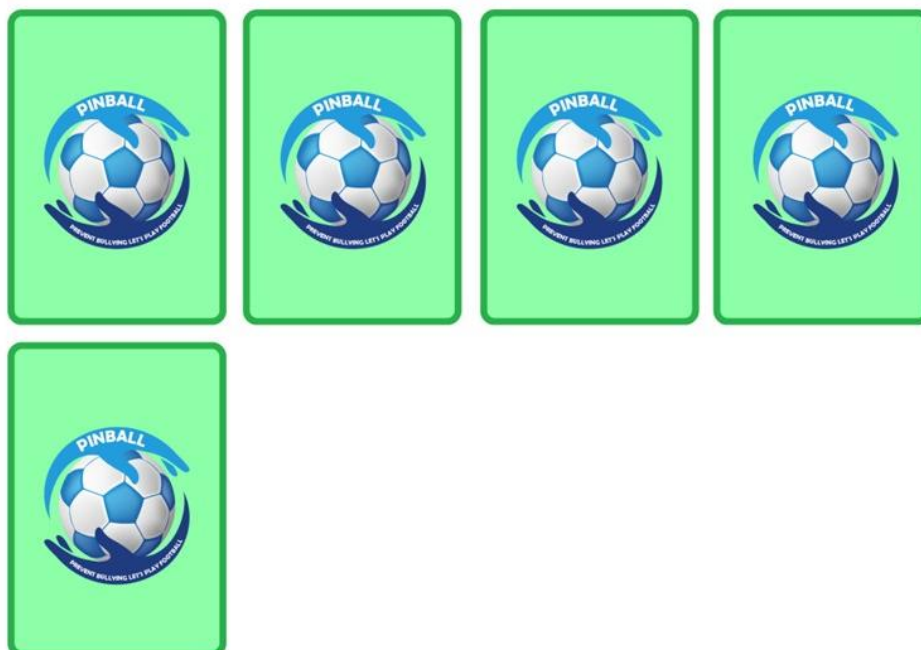
Project supported
by





Project supported by





Consequences for victims (1)

Victims of bullying can feel very sad and scared to the point they cannot leave their homes on their own

Consequences for bullies (1)

When grown up, bullies have less friends and worse jobs than other people

Consequences for victims (2)

Victims of bullying tend to feel insecure and stop going to school

Consequences for bullies (2)

When grown up, bullies are more likely to have illnesses than other people

Consequences for bystanders

People who witness bullying tend to feel worse than peers in their everyday life



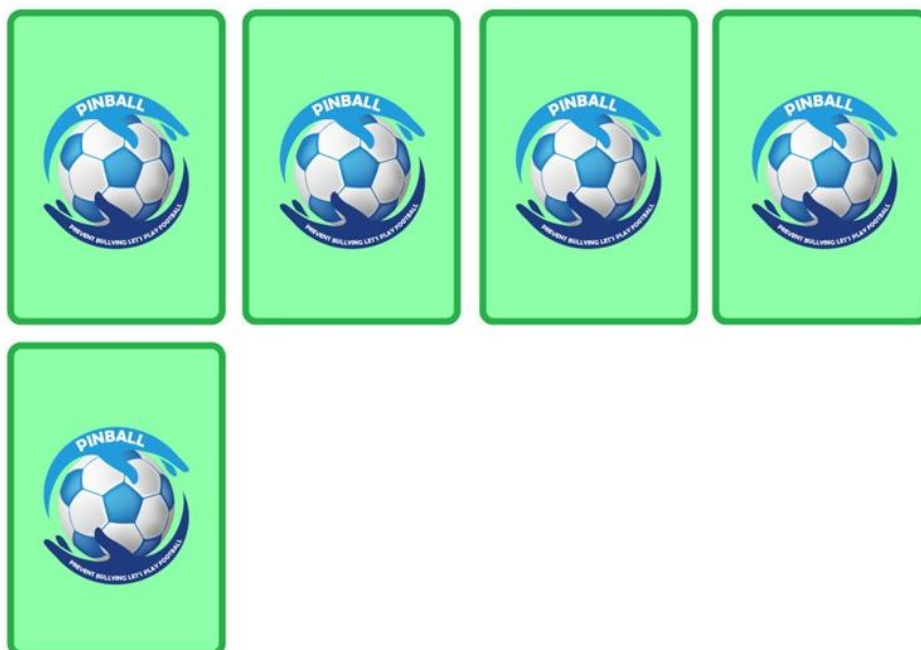


Prilog 1.1 (dob 15-18)



Project supported by





Consequences for victims (1)


Victims of bullying tend to develop anxiety and depression

Consequences for bullies (1)


Research shows that bullies are more likely, when adults, to work failure, poor relationships and physical illness

Consequences for victims (2)


Victims of bullying tend to have a deterioration in school performance and can even end up abandoning their studies prematurely

Consequences for bullies (2)


Bullies, when adults, can manifest very aggressive behaviours and have mental illnesses (more than average)

Consequences for bystanders


A recent study showed that bystanders of bullying are more likely to report lower satisfaction than youngsters who are not bystanders





Aktivnost 2 “Kakav je osjećaj?” materijala

Prilog 2.1





Aktivnost 5 “Ovo smo mi...” materijali

Prilog 5.1



Project supported
by





21



22



23



24



25



26

Annex 5.110-14



Annex 5.110-14

27



28



29

30



31



32



33



34



35



36



37

Annex 5.110-14



40



38



39



Project supported
by



friends

UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA



Annex 5.115-10

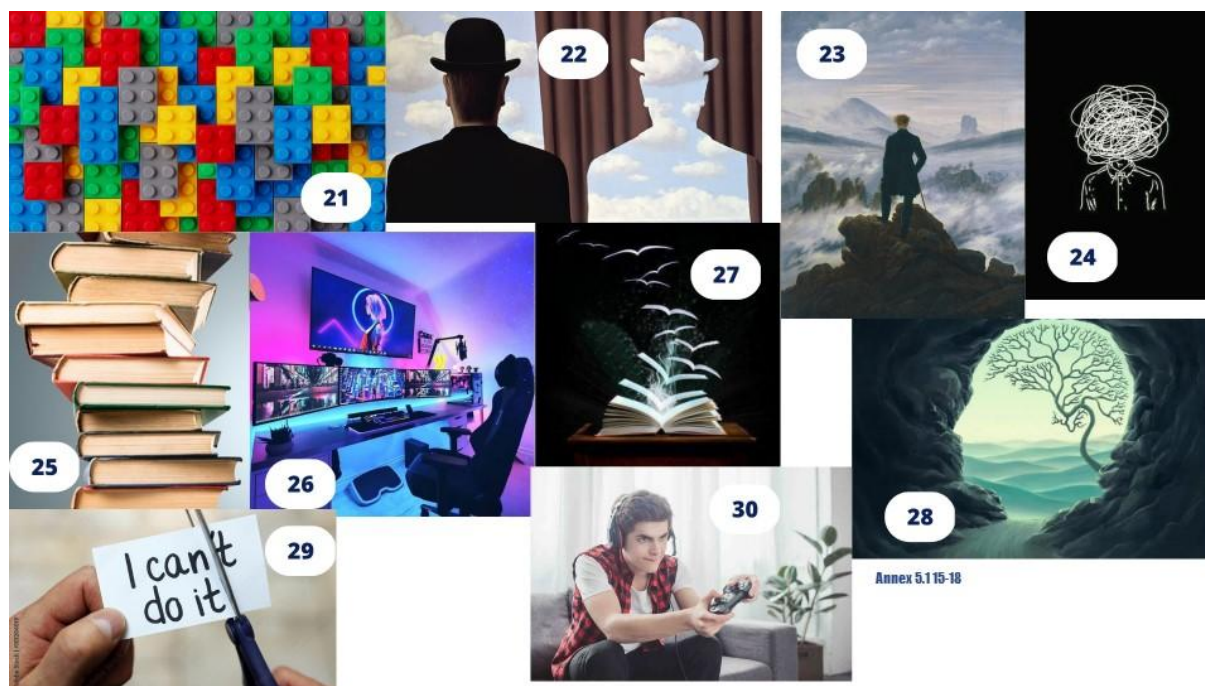


Annex 5.115-18



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





Aktivnost 6 “...A mi to radimo ovako!” 6 materijala

Prilog 6.1

OUR RULES

- RULES SHOULD BE BRIEF AND EASY TO UNDERSTAND
- RULES SHOULD ALWAYS BE NEGOTIATED AND AGREED UPON BY ALL TEAMMATES
- RULES SHOULD BE EXPRESSED POSITIVELY, E.G. INSTEAD OF 'DON'T INSULT YOUR TEAMMATES', USE 'ALWAYS USE KIND WORDS WITH YOUR TEAMMATES'.

	RULE	HOW DO WE DO THIS?	IF WE BREAK THE RULE
1			
2			
3			
4			
5			



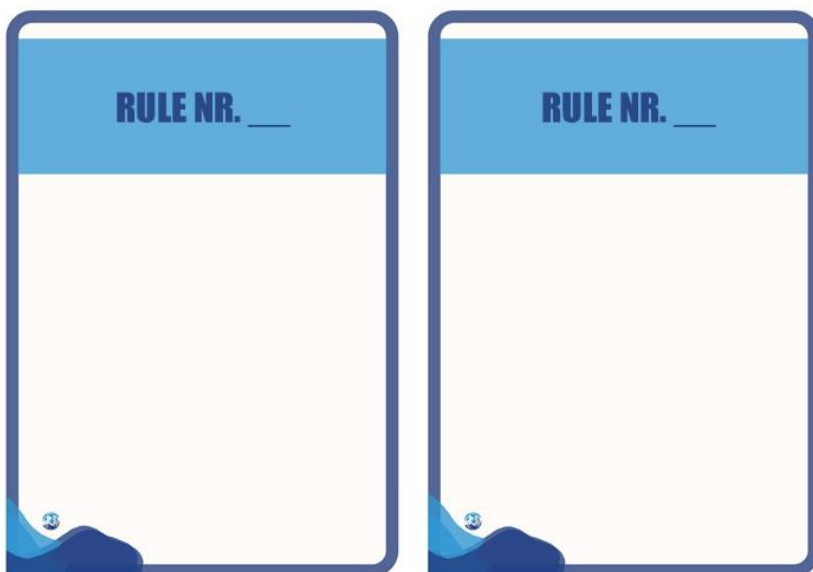


Prilog 6.2



Annex 6.2

60



Annex 6.2

[ISPISATI KOLIKO JE POTREBNO]



Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autorova i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



za aktivnost 8 “Možemo promijeniti društvo”.

Prilog 8.1

PRIMJER POLITIKE PROTIV ZLOSTAVLJANJA

Maltretiranje: što je to?

[Ovdje se može uključiti izvadak istraživanja PINBALL:
https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL_Research.pdf].

Izjava o namjeri

Predani smo pružanju brižnog, prijateljskog i sigurnog okruženja za sve naše članove, tako da mogu sudjelovati u nogometu u opuštenoj i sigurnoj atmosferi. Zlostavljanje bilo koje vrste je neprihvatljivo u [umetnuti klub]. Ako se maltretiranje ipak dogodi, svi članovi kluba i roditelji/staratelji trebali bi moći reći svom klubu o tome i znati da će se incidenti odmah i učinkovito riješiti u klubu. Štoviše, [umetnuti klub] predano igra svoju ulogu u podučavanju igrača da se međusobno odnose s poštovanjem.

U slučaju zlostavljanja: postupak upućivanja

KORAK 1. Svaki igrač, trener, roditelj i/ili član osoblja koji je svjestan maltretiranja u nogometnom kontekstu trebao bi to uputiti službeniku za socijalnu skrb kluba ili članu klupske komisije.



Project supported
by





KORAK 2. Roditelji/staratelji će biti obaviješteni i zamoljeni da dođu kako bi razgovarali o problemu.

KORAK 3. [Umetnite odgovarajuću radnju]

KORAK 4. Nasilničko ponašanje mora se istražiti, a nasilničko ponašanje brzo zaustaviti.

KORAK 5. Ako posredovanje ne uspije i vidi se da se maltretiranje nastavlja, Klub će pokrenuti disciplinski postupak

akcije prema statutu kluba.

Preporučena klupska akcija

Moguće radnje koje klub može poduzeti navedene su u nastavku:

1. Pomirenje spajanjem stranaka.
2. Ako ovo ne uspije/nije prikladno, sastanci s roditeljem/skrbnikom i djetetom koje navodi zlostavljanje kako bi se saznale pojedinosti o optužbi. Treba voditi zapisnik.
3. Sastanci s roditeljem/skrbnikom i žrtve i nasilnika kako bi se razgovaralo o optužbama. Treba voditi zapisnik.
4. Sankcija za zlostavljača, npr. privremena ili trajna suspenzija ako se zlostavljanje nastavi. Trebalo bi razmotriti je li sastanak za pomirenje između strana sada prikladan.
5. Svi treneri uključeni u oba pojedinca trebaju biti upoznati s problemima i ishodom procesa.
6. Ozbiljniji slučajevi mogu se uputiti policiji i/ili socijalnoj skrbi za djecu.

Prevenција



Project supported
by





[Ovdje unesite klupsku politiku prevencije i postupke – uključujući projekt PINBALL].

Prilog 8. 2



Annex 8.4



Project supported
 by

