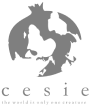
https://www.sportsave.eu/media/images/slides/defoin_logo.pnghttps://www.sportsave.eu/media/images/slides/wus_austria_logo.pnghttps://www.sportsave.eu/media/images/slides/lsu_logo.pnghttps://www.sportsave.eu/media/images/slides/lts_logo.png

**SPORTOM PROTIV NASILJA I ISKLJUČENOSTI**

**SPORTOM PROTIV NASILJA I ISKLJUČENOSTI**

MATERIJAL ZA OBUKU

SPLIT, 2020.



Sva prava pridržana. Zabranjen je, dijelom ili u cijelosti, bilo koji oblik umnožavanja, distribucije, javnog iznošenja ovog rada te manipuliranje njime bez prethodnog odobrenja izdavačā, a u skladu s odredbama Kaznenog zakona vezano uz prava intelektualnog vlasništva.

Podrška Europske komisije za izradu ovog izdanja ne predstavlja prihvaćanje njegova sadržaja kojim se odražava samo stav autora te se Komisija neće smatrati odgovornom ni za kakvu upotrebu koja može proizlaziti iz informacija sadržanih u ovom izdanju.

Projekt „SAVE”; Br. prijave: 590711-EPP-1-2017-1-LT-SPO-SCP; Br. sporazuma o bespovratnim sredstvima: 2017–2484 001–001

**Autori:**

Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović, Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė, Đenana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović, Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljev, Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer, Ambra Gentile, Antonino Bianco, Antonio Palma, Stefano Boca

©Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, 2020.

**Sadržaj**

[I. PREPOZNAVANJE NASILJA I ISKLJUČIVANJA TE NJEGOVE PSIHOSOCIJALNE ZNAČAJKE U SPORTU 7](#_Toc50927724)

[CJELINA 1. OPASNE SITUACIJE I SMANJIVANJE PREDRASUDA 8](#_Toc50927725)

[CJELINA 1.1. DEFINICIJA OPASNIH SITUACIJA I OPASNOG OKRUŽENJA KOJIMA JE ISHOD DRUŠTVENO NEPRIHVATLJIVO PONAŠANJE 8](#_Toc50927726)

[CJELINA 1.2. DEFINICIJA PREDRASUDA KAO NAJČEŠĆI PREDUVJET RAZVIJANJU NASILNA PONAŠANJA I ISKLJUČIVANJA 9](#_Toc50927727)

[CJELINA 2. KONCEPT POŠTOVANJA I PREDRASUDA NAKON EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA 10](#_Toc50927728)

[CJELINA 2.1. RAZUMIJEVANJE I PREPOZNAVANJE EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA U ODREĐENOM OKRUŽENJU I ODGOVOR NA NJIH 10](#_Toc50927729)

[CJELINA 2.2. RAZVIJANJE POZITIVNA PONAŠANJA MEĐU VRŠNJACIMA (U ŠKOLSKOM I SPORTSKOM OKRUŽENJU) 11](#_Toc50927730)

[CJELINA 3. EMOCIONALNI ODAZIV SKUPINE, KOMUNIKACIJA U SKUPINI NAKON NASILJA 12](#_Toc50927731)

[CJELINA 3.1. DEFINICIJA EMOCIJA I VAŽNOST KOMUNIKACIJE U SKUPINI NAKON EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA 12](#_Toc50927732)

[CJELINA 3.2. GBG (*GOOD BEHAVIOUR GAME*; IGRA LIJEPOG PONAŠANJA) I POZITIVNO VRŠNJAČKO IZVJEŠTAVANJE (*POSITIVE PEER REPORTING*) KAO POSTUPCI ZASNOVANI NA IGRI KOJIMA SE POTIČE SOCIJALNI I EMOCIONALNI RAZVOJ U DJECE 13](#_Toc50927733)

[CJELINA 4. STRATEGIJE U SKLADU SA SITUACIJSKIM ČIMBENICIMA 16](#_Toc50927734)

[CJELINA 4.1. SITUACIJSKI ČIMBENICI RIZIKA I ZAŠTITE VEZANI UZ NASILJE I ISKLJUČIVANJE IZ DRUŠTVA 16](#_Toc50927735)

[CJELINA 4.2. PROGRAMI OSMIŠLJENI ZA BORBU PROTIV NASILJA I ISKLJUČIVANJA 17](#_Toc50927736)

[CJELINA 4.3. PRIMJERI MOGUĆIH STRATEGIJA VOĐENJA TRENINGA ZA UPRAVLJANJE PONAŠANJEM SPORTAŠA 18](#_Toc50927737)

[CJELINA 5. KOMUNIKACIJA SA ŽRTVOM I POČINITELJEM; UPRAVLJANJE NEGATIVNIM EMOCIJAMA 20](#_Toc50927738)

[CJELINA 5.1.STRATEGIJE POSTUPANJA U SLUČAJU VRŠNJAČKOG NASILJA (*BULLYINGA*) 20](#_Toc50927739)

[CJELINA 5.2. EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA I NJEGOVO UPRAVLJANJE EMOCIJAMA 20](#_Toc50927740)

[PROVJERA RAZUMIJEVANJA/ISTRAŽIVAČKI ZADATCI 23](#_Toc50927741)

[REFERENCE 23](#_Toc50927742)

[II. RAZVIJANJE OSOBNIH I DRUŠTVENIH (GRUPNIH) ODNOSA U SPORTU 26](#_Toc50927743)

[CJELINA 1. POJAM SPORTSKE SKUPINE I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI. OSOBITOSTI REGULACIJE EMOCIJA UNUTAR SKUPINE 26](#_Toc50927744)

[CJELINA 1.1. POJAM SPORTSKE SKUPINE I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI 26](#_Toc50927745)

[CJELINA 1.2. OSOBITOSTI REGULACIJE EMOCIJA UNUTAR SKUPINE 28](#_Toc50927746)

[CJELINA 2. INDIVIDUALNE RAZLIKE (VEZANE UZ OSOBNOSTI), RAZLIKE UNUTAR SKUPINE I MEĐUSOBNE INTERAKCIJE. PODUČAVANJE VRIJEDNOSTIMA ČLANOVA SKUPINE 30](#_Toc50927747)

[CJELINA 2.1. INDIVIDUALNE RAZLIKE (VEZANE UZ OSOBNOSTI), RAZLIKE UNUTAR SPORTSKE SKUPINE I MEĐUSOBNE INTERAKCIJE 30](#_Toc50927748)

[CJELINA 2.2. PODUČAVANJE VRIJEDNOSTIMA (KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE, EMPATIJA, PODRŠKA, SURADNJA) ČLANOVA SPORTSKE SKUPINE (KROZ RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE) 32](#_Toc50927749)

[CJELINA 3. EDUKACIJA KOJOJ JE ZA CILJ POTAKNUTI KOHEZIJU SKUPINE KOJOM SE STVARA POZITIVNA POVEZANOST MEĐU NJEZINIM ČLANOVIMA 35](#_Toc50927750)

[CJELINA 3.1. EDUKACIJA KOJOJ JE ZA CILJ POTAKNUTI KOHEZIJU SKUPINE 35](#_Toc50927751)

[CJELINA 3.2. STVARANJE POZITIVNE POVEZANOSTI MEĐU ČLANOVIMA SKUPINE 36](#_Toc50927752)

[III. RAZVOJ ODNOSA IZMEĐU OBITELJI I TRENERA ZASNOVANA NA POVJERENJU I RECIPROCITETU 41](#_Toc50927753)

[CJELINA 1. SURADNJA RODITELJA I TRENERA KAO GLAVNA PODRŠKA U ŽIVOTU MLADOG SPORTAŠA 41](#_Toc50927754)

[CJELINA 1.1. STILOVI RODITELJSTVA I RODITELJSKA MOTIVACIJA 41](#_Toc50927755)

[CJELINA 1.2. VOĐENJE TRENINGA KAO EMOCIONALNI RAD 45](#_Toc50927756)

[CJELINA 1.3. RODITELJSKI SASTANAK S TRENEROM 46](#_Toc50927757)

[CJELINA 2. KOMUNIKACIJA – AKTIVNO SLUŠANJE I POVRATNE INFORMACIJE 47](#_Toc50927758)

[CJELINA 2.1. AKTIVNO SLUŠANJE 47](#_Toc50927759)

[CJELINA 2.2. UČINKOVITE POVRATNE INFORMACIJE 49](#_Toc50927760)

[CJELINA 3. RAZRJEŠENJE SUKOBA 49](#_Toc50927761)

[IV. OSNAŽIVANJE SPORTOM U SVRHU DRUŠTVENIH PROMJENA 54](#_Toc50927762)

[CJELINA 1. ULOGA SPORTA U IZGRADNJI KAPACITETA ZAJEDNICE 54](#_Toc50927763)

[CJELINA 1.1. KAPACITET I IZGRAĐIVANJE KAPACITETA 54](#_Toc50927764)

[CJELINA 1.2. RAZVOJ ZAJEDNICE I ODRŽIVOST ZAJEDNICE 55](#_Toc50927765)

[CJELINA 1.3. DRUŠTVENA PRIRODA SPORTA U ODNOSU NA IZGRADNJU KAPACITETA ZAJEDNICE 55](#_Toc50927766)

[CJELINA 2. OSNAŽIVANJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUŠTVO POMOĆU SPORTA 57](#_Toc50927767)

[CJELINA 2.1. ISKLJUČIVANJE IZ DRUŠTVA 57](#_Toc50927768)

[CJELINA 2.2. SPORT I UKLJUČIVANJE U DRUŠTVO 57](#_Toc50927769)

[CJELINA 2.3. PUT PREMA SPORTU KOJIM SE DOPRINOSI UKLJUČIVANJU U DRUŠTVO 58](#_Toc50927770)

[CJELINA 3. OSNAŽIVANJE RANJIVIH DRUŠTVENIH SKUPINA POMOĆU SPORTA 59](#_Toc50927771)

[CJELINA 3.1. DEFINIRANJE DRUŠTVENE RANJIVOSTI 59](#_Toc50927772)

[CJELINA 3.2. FUNKCIONALNE DIMENZIJE 61](#_Toc50927773)

[CJELINA 3.3. ULOGA SPORTA 62](#_Toc50927774)

[CJELINA 3.4. ULOGA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE I ŠKOLSKIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI 62](#_Toc50927775)

[CJELINA 4. TRANSFORMIRANJE ZAJEDNICA POMOĆU SPORTA 63](#_Toc50927776)

[CJELINA 4.1. SPORTSKI PROGRAMI ZA MLADE 63](#_Toc50927777)

[CJELINA 4.2. RAZVOJNI MODEL SUDJELOVANJA U SPORTU 63](#_Toc50927778)

[CJELINA 4.3. POZITIVAN RAZVOJ MLADIH POMOĆU SPORTA 66](#_Toc50927779)

[CJELINA 5. ODRŽIVI RAZVOJ ZAJEDNICE POMOĆU SPORTA 67](#_Toc50927780)

[CJELINA 5.1. ODRŽIVI RAZVOJ ZAJEDNICE POMOĆU SPORTA 67](#_Toc50927781)

[CJELINA 5.2. OKVIR ZA POZITIVAN RAZVOJ MLADIH 68](#_Toc50927782)

[CJELINA 5.3. PRIMJENA KVALITETNE NASTAVE TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA ZA PROMICANJE RAZVOJA POZITIVNE MLADEŽI 68](#_Toc50927783)

[V. PREDRASUDE I RJEŠAVANJE PROBLEMA U SLUČAJEVIMA NASILJA I ISKLJUČIVANJA 74](#_Toc50927784)

[CJELINA 1. TEORIJA PREDRASUDA I KONTAKTA (ALLPORT, 1952.) 74](#_Toc50927785)

[CJELINA 2. STRATEGIJE SPRJEČAVANJA 76](#_Toc50927786)

[CJELINA 3. SUKOB 77](#_Toc50927787)

[CJELINA 4. POSLJEDICE NASILJA I ISKLJUČIVANJA 79](#_Toc50927788)

[CJELINA 5. POTICANJE POŠTOVANJA SLUŽEĆI SE DINAMIKOM SKUPINE 80](#_Toc50927789)

[I. ANALIZA SLUČAJA 85](#_Toc50927790)

[II. ANALIZA SLUČAJA 86](#_Toc50927791)

[III. ANALIZA SLUČAJA 87](#_Toc50927792)

[IV. ANALIZA SLUČAJA 88](#_Toc50927793)

[VI. ANALIZA SLUČAJA 91](#_Toc50927794)

# I. PREPOZNAVANJE NASILJA I ISKLJUČIVANJA TE NJEGOVE PSIHOSOCIJALNE ZNAČAJKE U SPORTU

**I. PREPOZNAVANJE NASILJA I ISKLJUČIVANJA TE NJEGOVE PSIHOSOCIJALNE ZNAČAJKE U SPORTU**

**AUTORI:** dr. sc.Boris Milavić; dr. sc. Zoran Grgantov; dr. sc. Goran Kuvačić; dr. sc. Doris Matošić; Tea Gutović, doktorandica.

**OPIS**

*Ovaj modul osmišljen je kao uvod u temu nasilna ponašanja i isključivanja u sportskom okruženju. Modul obuhvaća proučavanje i razumijevanje nasilna ponašanja i isključivanja te psihološke karakteristike koje ovakva ponašanja uključuju.*

*Glavna svrha ovog modula jest podučiti trenere amaterskih sportskih aktivnosti prepoznavanju nasilna ponašanja i isključivanja među sportašima te služenju različitim strategijama (npr. boljim emocionalnim odazivom i komunikacijom), a koje su osmišljene kako bi poticale prosocijalno ponašanje i umanjile nasilno ponašanje i isključivanje u sportu kojem podučavaju djecu.*

## **CJELINA 1. OPASNE SITUACIJE I SMANJIVANJE PREDRASUDA**

### CJELINA 1.1. DEFINICIJA OPASNIH SITUACIJA I OPASNOG OKRUŽENJA KOJIMA JE ISHOD DRUŠTVENO NEPRIHVATLJIVO PONAŠANJE

Kako prepoznati opasnu situaciju?

* Nasilničko ponašanje (nasilje i isključivanje iz društva) može se pojaviti u raznim društvenim kontekstima i u različitim situacijama.
* Dosad su istraživanja ovih tipova ponašanja bila pretežno deskriptivna – usredotočujući se na pojedince bez uzimanja društvenog konteksta u obzir (Rivara, Le Menestrel, 2016.).
* Pojedinci su uključeni u situacije koje su i same uključene u šire društvene kontekste.
* Ovi tipovi ponašanja predstavljaju ozbiljan problem među djecom školske dobi i adolescentima.
* Situacija se odnosi na „određenu, konkretnu fizičku i društvenu situaciju kojom je osoba u određenom trenutku obuhvaćena” (Rivara, Le Menestrel, 2016., str. 69.).
* Kontekst se odnosi na „okruženje za situacije” (i pojedince u situacijama). „Kontekst je općeniti i kontinuirani, slojeviti i isprepleteni skup materijalnih stvarnosti, društvenih struktura, obrazaca društvenih odnosa i skupnih sustava vjerovanja koji okružuje bilo koju određenu situaciju” (Rivara, Le Menestrel, 2016., str. 69.).
* Vrsta interakcije „osobe uvjetovane situacijom, a uvjetovane kontekstom” primjenjuje se na karakteristike osobnosti i društvene karakteristike, ali i na vršnjačko nasilje (*bullying*).
* Opasne situacije jesu one kojima se stvara određen kontekst, čimbenik ili interakcija, a kojima se prouzrokuju nasilna ponašanja ili isključivanje (Rivara, Le Menestrel, 2016.).
* Trener/učitelj u školi treba osvijestiti moguće prijetnje i pokušati ih umanjiti, čak i prije njihova eskaliranja.
* To se može učiniti ispravnom komunikacijom s djecom, čime ih se priprema na možebitne promjene koje na njih mogu utjecati te podučavanjem djece poštovanju, toleranciji i koheziji skupine (zajedništvu).
* Primjeri potencijalno opasnih situacija jesu:
* Novo dijete u skupini (razredu ili sportskoj skupini/momčadi).
* Nadolazeće važno sportsko natjecanje – učinak pritiska da se pobijedi.
* Dijete koje se na osobit način izdvaja (religija, etnička pripadnost, financijski standard).
* Problemi kod kuće (djeci se ponašanje obično mijenja kada prolaze kroz promjene nad kojima nemaju kontrolu).

Što su varijable moderiranja?

* Moderator se definira kao *„kvalitativna (npr. spol, rasa, društvena klasa) ili kvantitativna varijabla (npr. razina nagrade) koja utječe na usmjerenje i/ili snagu odnosa neovisne varijable, ili varijable predvidljivosti, i ovisne varijable, ili varijable kriterija”* (Rivara, Le Menestrel, 2016., str. 70.).
* Određeno gledano, oni predstavljaju vanjske čimbenike koji mogu uvećati ili umanjiti potencijal razvoja nasilna ponašanja ili isključivanja.
* Uzmimo za primjer spol kao moderator: „adolescentice razvijaju simptome depresije nakon međuljudskih *uzročnika stresa, dok ih adolescenti ne razvijaju*”.

### CJELINA 1.2. DEFINICIJA PREDRASUDA KAO NAJČEŠĆI PREDUVJET RAZVIJANJU NASILNA PONAŠANJA I ISKLJUČIVANJA

**Definicija predrasuda**

*Predrasude jesu neopravdan ili neispravan stav (obično negativan) prema pojedincu, a zasnovan isključivo na osobitosti određenog pojedinca.*

* Predrasude i stereotipi obično su podloge za nasilne tipove ponašanja/isključivanje.
* Razvijanje tolerancije i međusobno poštovanje trebali bi se pokazati uspješnim protuotrovom.

**Posljedice opasnih situacija i nasilnih tipova ponašanja/isključivanja** *(Rivara, Le Menestrel, 2016.)*

Posljedice se ispoljavaju na:

**Pojedincu kojeg se maltretira (koji je doživio tzv. *bullying*)**

* Fizičke i psihosocijalne posljedice te posljedice na akademsku uspješnost.
* Fizičke posljedice mogu biti neposredne (ozljeda) ili dugotrajne (glavobolja, problemi pri spavanju itd.).
* Mogu se zamijetiti u somatskim simptomima (poremećaji spavanja, problemi gastrointestinalnog trakta, palpitacije i kronični bolovi).
* Pri izloženosti nasilju ili isključivanju aktivira se sustav za stres te se utječe na moždane funkcije.
* Na psihosocijalnoj razini, stvara se društvena bol – „osjećaji boli koji proizlaze iz iskustava odbijanja vršnjaka, izopćenosti ili gubitka”.
* Pojedinac probleme može zadržati za sebe ili ih pretjerano dijeliti.
* Žrtve koje su bile teško povrijeđene ili su pretrpjele dugotrajnu izloženost mogu razviti simptome psihoze.

**Pojedincu koji maltretira (koji je provodio tzv. *bullying*)**

* Djeca i adolescenti koji maltretiraju druge jer su na neki način loše prilagođeni ili ih motivira uspostavljanje statusa u društvenoj mreži.
* Stereotipima se djeca i mladi koji maltretiraju postavljaju visoko na ljestvici psihopatologije, nisko na ljestvici društvenih vještina te ih se opisuje kao osobe koje posjeduju mali broj značajki i kompetencija koje skupina vršnjaka cijeni.
* Djeca i adolescenti koji maltretiraju trpe psihosomatske i psihotične posljedice.

**Pojedincu kojeg se maltretira i koji maltretira druge**

* Doživljavaju određenu kombinaciju posljedica koje doživljavaju djeca koja su isključivo počinitelji i djeca koja su isključivo žrtve maltretiranja.
* Komorbiditet dijeljenja problema i držanja problema za sebe, negativna samopercepcija i percepcija drugih, loše društvene vještine i odbijanje skupine vršnjaka.
* Fizičke posljedice: najčešće problemi vezani uz spavanje.
* Psihosocijalne posljedice: dijeljenje problema i držanje problema za sebe, problemi u odrasloj dobi povezani s duševnim zdravljem.

**Promatraču prisutnom tijekom vršnjačkog nasilja (*bullyinga*)**

* Osjećaji tjeskobe i nesigurnosti.
* Strah od osvete koji često koči promatrača u traženju pomoći.
* Vrlo ograničen broj istraživanja o posljedicama svjedočenja vršnjačkom nasilju u djece i mladih koji su imali ulogu promatrača.
* Posljedice uistinu postoje, ali ih je teže svrstati u kategorije i zaključiti da je glavni razlog raznim simptomima skriven u činjenici da je osoba svjedočila nasilnoj epizodi/isključivanju.

## CJELINA 2. KONCEPT POŠTOVANJA I PREDRASUDA NAKON EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA

### CJELINA 2.1. RAZUMIJEVANJE I PREPOZNAVANJE EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA U ODREĐENOM OKRUŽENJU I ODGOVOR NA NJIH

Agresija se općenito definira kao bilo koji čin kojemu je svrha povrijediti drugu osobu. Povrede mogu biti raznolike i služiti raznim svrhama. Tjelesna agresija uključuje povredu vršnjaka nanošenjem tjelesnih ozljeda ili prijetnjom da će se one nanijeti (npr. guranjem, tučom, udaranjem itd.; Leff et al., 2010.).

* Agresija u odnosima povrjeđuje ozljedama ili manipuliranjem odnosa (npr. prijetnje o prekidu komunikacije s nekim, izoliranje osobe, tračanje itd.; Leff, Crick, 2010.).
* Uobičajeni su termini i neizravna agresija i društvena agresija.
* Kada se sagledaju scenariji u kojima postoji tjelesna agresija, dječaci se poimaju i kao agresori i kao žrtve agresije.
* Nedavno istraživanje ukazuje na činjenicu da se djevojčice češće služe agresijom u odnosima nego što to čine dječaci.
* Prepoznavanje agresije u odnosima u školskom okruženju nije jednostavan proces – odrasli možda neće primijetiti agresiju u odnosima ili je odrasli, u jednakoj mjeri kao i učenici, neće prepoznati kao takvu (a ista je situacija i u sportskim ekipama).
* Služenjem perspektivama vršnjaka i odraslih stvaraju se preklapajuće percepcije ponašanja.
* Usredotočenje na vještine kojima se djeci pomaže razviti i održati društvenu podršku može krajnje umanjiti utjecaj viktimizacije uslijed raznih oblika agresije.
* Razvoj odnosa među vršnjacima kojim jedni druge podržavaju.
* Prilagodba specifičnoj dinamici skupine.

### CJELINA 2.2. RAZVIJANJE POZITIVNA PONAŠANJA MEĐU VRŠNJACIMA (U ŠKOLSKOM I SPORTSKOM OKRUŽENJU)

**Razvijanje pozitivna ponašanja**

* Kada jednom u skupini (ekipi ili razredu) dođe do epizode nasilna događaja ili isključivanja, nema povratka.
* Nijekanjem da se događaj odvio situacija se samo pogoršava.
* Pokušajte sažeti razloge i sa skupinom raditi na tomu da se događaj ne ponovi.
* Pozitivni tipovi ponašanja, poput poštovanja, tolerancije, razumijevanja i, općenito gledano, povezanosti skupine smatraju se izrazito korisnima u sprječavanju nasilna ponašanja ili isključivanja (Hawkins, Nabors, 2018.).
* Djecu vršnjaci mogu prihvatiti ili odbaciti, a u nastavnom ih se okruženju (ili sportskoj ekipi) često definira kao osobe koje su omiljene ili omražene.
* Djeca koju vršnjaci pretežno vole društveno su kompetentnija i radije surađuju nego djeca koju vršnjaci odbacuju.
* Učinkoviti programi za suzbijanje vršnjačkog nasilja naglašavaju postupke sprječavanja tjelesne agresije i poticanja razvoja prosocijalnih vještina.
* Vršnjaci utječu na norme skupine, njezine stavove i ponašanje – razvijajući pozitivno ponašanje u cijeloj skupini.

**Odnos među vršnjacima**

* Postupkom socijalizacije djeca dolaze pod utjecaj različitih čimbenika – prvenstveno roditelja, a kasnije i svojih vršnjaka.
* Vršnjačko prihvaćanje povezano je s pritiskom vršnjaka „te se stoga pritisak vršnjaka definira kao dio normalnog procesa psihološkog razvoja i kao glavna stavka kojom se doprinosi razvoju obrazaca ponašanja preuzimanja rizika” (Lewis & Lewis, 1984.).
* Djeca obično češće pričaju o negativnim događajima nego o pozitivnim obrascima ponašanja – tužakanje.
* Podučavanjem i ohrabrivanjem učenika da pruže izjave koje su određene za neki obrazac ponašanja svojih vršnjaka nastavnicima i djeci pomiče se fokus s kažnjavanja neprimjerenih obrazaca ponašanja na prepoznavanje onih prosocijalnih.
* Prijatelji kao zaštitni čimbenici.
* Prijateljstva su izrazito važna za razvoj djece – djeci omogućuju usvajanje osnovnih društvenih vještina (Hawkins, Nabors, 2018.).
* Kvalitetan odnos s najboljim prijateljem u različitim mjerama može poslužiti kao zaštita djeci kako ne bi postala žrtvama vršnjačkog nasilja.
* Primjerice, tijekom treninga, kada djecu podijelite u skupine ili parove, pobrinite se da svako dijete ima partnera i da svi znaju s kime su u skupini – potičite međusobna upoznavanja i stvaranje prijateljstava.

**

**1.1. Slika.** *Krug vršnjačkog nasilja: Načini reagiranja/uloge učenika u akutnoj situaciji vršnjačkog nasilja*

*(prilagođeno prema Olweus, 2001., citirali Rivara, Le Menestrel, 2016., 78.)*

## CJELINA 3. EMOCIONALNI ODAZIV SKUPINE, KOMUNIKACIJA U SKUPINI NAKON NASILJA

### CJELINA 3.1. DEFINICIJA EMOCIJA I VAŽNOST KOMUNIKACIJE U SKUPINI NAKON EPIZODE NASILNA DOGAĐAJA ILI ISKLJUČIVANJA

**Emocije**

* Emocijama se prvenstveno djeluje kako bi se motiviralo ponašanje na razinama pojedinca i skupine.
* Znanstveno istraživanje emocija tradicionalno se usredotočuje na pojedinca.
* Posljednjih se godina u sve većoj mjeri usredotočuje na emocije skupine.
* Emocije skupine od ključne su važnosti u stvaranju i održavanju stavova i odnosa unutar skupine.
* Promjene u ovim emocijama tijekom vremena mogu se povezati s različitim obrascima ponašanja unutar skupine.

**Četiri ključna kriterija kojima se definiraju emocije na razini skupine**

* Razlikuju se od emocija na individualnoj razini iste osobe.
* Ovise o razini identifikacije osobe unutar skupine.
* Dijele se među članovima skupine.
* Doprinose reguliranju stavova i ponašanja unutar skupine i među skupinama.

**Komunikacija**

* Komunikacija (verbalna i neverbalna) ključna je za uspješno rješavanje problema i prilagođavanje novim situacijama.
* Djeca koja nailaze na poteškoće u komuniciranju socijalizirat će se i stvarati prijateljstva u slabijoj mjeri te će se stoga osjećati podcijenjenima ili nesigurnima.
* Komunikacija može biti pozitivna i negativna – štetna.
* Komunikacija može predstavljati oblik agresivna ponašanja.
* Otvorena i iskrena komunikacija nužan je alat u strategijama rješavanja problema.
* Komunikacija predstavlja sponu među ovim trima domenama i unutar njih:

1. *unaprjeđivanje socijalnih i kognitivnih vještina u djece te vještina rješavanja problema;*
2. *unaprjeđivanje odnosa među vršnjacima;*
3. *smanjenje disruptivnih obrazaca ponašanja kod kuće i u školi (ili sportskoj ekipi).*

**Razvoj djeteta**

* Sportaši koji ispoljavaju disruptivne obrasce ponašanja tijekom treninga ometaju vlastito učenje, kao i učenje drugih sportaša, smanjuju vrijeme koje se ulaže u podučavanje i ograničavaju uspješnost u sportu.
* Kako bi se spriječila pojava ovakvih problematičnih obrazaca ponašanja, trenerima su potrebne učinkovite strategije upravljanja obrascima ponašanja kako bi, tijekom treninga, poticali one pozitivne.
* Nasreću, istraživači su izdvojili učinkovite strategije kojima se potiče socijalni i emocionalni razvoj.
* Uzimajući u obzir činjenicu da djeca uče kroz igru, a uključivanje u igru i slične aktivnosti središnja su značajka djetinjstva, ne iznenađuje činjenica da se nekolicina metoda koje uključuju igru pokazalo učinkovitima u poticanju socijalnog i emocionalnog razvoja djece.

### CJELINA 3.2. GBG (*GOOD BEHAVIOUR GAME*; IGRA LIJEPOG PONAŠANJA) I POZITIVNO VRŠNJAČKO IZVJEŠTAVANJE (*POSITIVE PEER REPORTING*) KAO POSTUPCI ZASNOVANI NA IGRI KOJIMA SE POTIČE SOCIJALNI I EMOCIONALNI RAZVOJ U DJECE

**O GBG-u** (*About GBG*; Hawkins, R., Nabors, L. (ur.) 2018.)

* Vrsta modela međuovisne kontingencije skupine koja se na poseban način može primijeniti u učionici.
* U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, igrom GBG povećala se učestalost društveno primjerenih obrazaca ponašanja te smanjila učestalost onih neprimjerenih.

**Upravljanje modelom kontingencije**

* Odnosi se na vrstu bihevioralne terapije u kojoj se pojedinci ili skupina „osnažuju”, ili nagrađuju, za očite pozitivne promjene u ponašanju.
* Osmišljeno je za povećanje učestalosti primjerenih obrazaca ponašanja i smanjenje učestalosti onih neprimjerenih.

**Modeli kontingencije skupine**

* Osmišljeni za poticanje pozitivnih obrazaca ponašanja svih učenika u učionici.
* Mogu se upotrijebiti tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture ili tijekom sportskih treninga.
* Ima čvrstu potporu u istraživanjima te se može smatrati strategijom zasnovanom na dokazima.
* Primijenite iste ciljane obrasce ponašanja, kriterije i metode osnaživanja na sve sportaše.
* Može umanjiti ili čak eliminirati potrebu za većim brojem individualiziranih planova intervencija u slučajevima sportaša koji u većoj mjeri ispoljavaju problematično ponašanje.
* Vrste *modela kontingencije skupine:*
* Neovisnost
* Ovisnost
* Međuovisnost

**Tablica 1.1.** *Značajke modela kontingencije skupine:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kontingencija** | **Odgovornost ima** | **Ponašanje promatrano za kriterij** | **Tko prima nagradu** |
| Međuovisnost | Cijela skupina | Cijela skupina | Cijela skupina |
| Neovisnost | Cijela skupina | Pojedinačno | Pojedinačno |
| Ovisnost | Pojedinac ili mala skupina | Pojedinac ili mala skupina | Cijela skupina |

**Koraci za razvijanje i primjenu GBG-a**

* Razvijanje pravila skupine i podučavanje ispravnim obrascima ponašanja
* Razvijanje postupaka GBG-a
* Predstavljanje igre djeci
* Nadziranje napretka i rješavanja problema

**GBG – zaključci**

* Metoda GBG jest strategija upravljanja obrascima ponašanja skupine uz koju su povezana mnoga istraživanja koja svjedoče o njezinim pozitivnim učincima na ponašanje djece.
* Ispitivanje implementacije GBG-a u različitim kontekstima, u različitih populacija i prilagođenim postupcima, ili u kombinaciji s drugim postupcima (npr. samoregulacija, neovisna kontingencija skupine), može pomoći u zadobivanju informacija o najboljoj praksi kada je riječ o pozitivnim obrascima ponašanja.

**Obrazloženje intervencija vršnjačkog izvještavanja (Hawkins, R., Nabors, L. (ur.) 2018.)**

* Ponešto tradicionalniji pristup upravljanju ponašanjem učenika jest kazniti antisocijalno ponašanje implementacijom modela nulte tolerancije.
* Unutar ovog modela, učenici često izbjegavaju postupke kažnjavanja uključivanjem skrivenijih obrazaca ponašanja koje učitelji ne mogu vidjeti, a koji mogu dovesti do tužakanja (tj. podnošenje izvještaja odraslima o neprimjerenom ponašanju vršnjaka).
* Brojni su razlozi zašto je tužakanje problematično.
* Ono može dovesti do vršnjačkog nasilja (*bullyinga*) i viktimizacije vršnjaka jer djeca koja izvještavaju o neprimjerenom ponašanju mogu sama postati žrtvama nasilja.
* Treneri moraju utrošiti dragocjeno vrijeme namijenjeno podučavanju kako bi istražili prijavljeno problematično ponašanje, čime se zakida podučavanje odgovarajućim obrascima ponašanja u sportu ili prosocijalnom ponašanju.
* Tužakanje može biti posebice problematično za djecu s emocionalnim ili bihevioralnim poremećajima, a koja inače imaju izraženiju tendenciju ponašati se neprimjereno.
* Umjesto usredotočenja isključivo na kažnjavanje antisocijalna ponašanja, sportski klubovi trebali bi uložiti napor kako bi se prepoznalo i poticalo prosocijalno ponašanje.
* Treneri često ne primjećuju i ne pohvaljuju primjereno ponašanje jer veliku količinu vremena i napora ulažu u podučavanje vještinama u određenom sportu.
* Sportski se klubovi, kao takvi, mogu koristiti skupinom vršnjaka kako bi jačali služenje primjerenim obrascima ponašanja.
* Intervencijama vršnjačkog izvještavanja djecu se ohrabruje da se i sami primjereno ponašaju u svojem prirodnom okruženju, čime se pomaže uopćavanju društvenih vještina usvojenih slučajno ili izravnim podučavanjem.
* Nadalje, djeci nižega socijalnog statusa (tj. djeci koju možda njihovi vršnjaci zanemaruju ili odbijaju) ovim intervencijama pružaju se i prilike uvježbavanja prosocijalnih obrazaca ponašanja i doživljaja društvenog osnaživanja.

**Vrste intervencija vršnjačkog izvještavanja**

* Pozitivno vršnjačko izvještavanje (PPR) i *tootling* (izvještavanje o prikladnom ponašanju) dvije su vrste intervencija vršnjačkog izvještavanja.
* Sličnosti između između PPR-a i *tootlinga.*
* Djecu se ohrabruje da se uključe u pozitivno, primjereno, prosocijalno ponašanje.
* Djeci nižega socijalnog statusa (tj. djeci koje možda njihovi vršnjaci zanemaruju ili odbijaju) ovim intervencijama pružaju se i prilike uvježbavanja prosocijalnih obrazaca ponašanja i doživljaja društvenog osnaživanja.
* Obje metode učinkovite su u raznim okruženjima te za različite ciljane obrasce ponašanja i populacije.
* Može se upotrijebiti uz model kontingencije skupine.
* Uključuje se obučavanje djece da prijavljuju prosocijalne obrasce ponašanja vršnjaka.
* Uključuje se javno izvještavanje o napretku grupe u postizanju ciljeva.

**Tablica 1.2.** Razlike između PPR-a i *tootlinga*

|  |  |
| --- | --- |
| **PPR** | ***TOOTLING* (IZVJEŠTAVANJE O PRIKLADNOM PONAŠANJU)** |
| Služi se javnim izvještavanjem | Služi se privatnim izvještavanjem (iako se odabrani izvještaju mogu glasno iščitati) |
| Zahtijeva vještine usmenog priopćavanja | Zahtijeva vještine pismenog priopćavanja |
| Često uključuje izvještavanje najpopularnijeg djeteta ili najvrjednijeg igrača (MVP-a) | Uključuje izvještavanje o ponašanju bilo kojeg člana skupine |

**Intervencije PPR-a**

* Treneri obično izdvoje 10 – 15 minuta na kraju treninga za javni sastanak tijekom kojega se iznose vršnjački izvještaji o prosocijalnom ponašanju određenog djeteta.
* Vršnjaci se obučavaju kako bi podnosili odgovarajuće izvještaje o ponašanju drugih, a izvještaji se obično razmjenjuju za bodove koji skupini donose nagradu.

**Intervencije *tootlinga* (izvještavanja o prikladnom ponašanju)**

* Služenjem kombinacijom tužakanja (*tattling*) i hvalisanja (*tooting*), Skinner i kolege (2000.) stvorili su termin izvještavanja o prikladnom ponašanju, *tootling*.
* Uz intervencije *tootlinga*, djecu se podučava da zapišu izvješća o prikladnim obrascima ponašanja svojih vršnjaka (tj. naznačujući tko se uključio u prosocijalno ponašanje, što je vršnjak napravio i komu je takvo ponašanje pogodovalo)

**Smjernice implementacije za intervencije vršnjačkog izvještavanja**

* Brojne se smjernice implementacije trebaju razmotriti prilikom implementacije intervencije vršnjačkog izvještavanja. Ova razmatranja uključuju: (1) Javno izvještavanje naspram privatnog; (2) Individualno izvještavanje naspram javnog, u razredu; (3) Obučavanje učenika; (4) Služenje odgovarajućom kontingencijom skupine za javne objave; (5) Poduzimanje sigurnosnih mjera protiv negativnih interakcija; (6) Stvaranje plana za praćenje napretka

## CJELINA 4. STRATEGIJE U SKLADU SA SITUACIJSKIM ČIMBENICIMA

### CJELINA 4.1. SITUACIJSKI ČIMBENICI RIZIKA I ZAŠTITE VEZANI UZ NASILJE I ISKLJUČIVANJE IZ DRUŠTVA

**Pristup javnog zdravstva nasilju među mladima**

* određivanje čimbenika rizika i zaštite;
* utvrđivanje kada se tijekom života ove situacije obično pojavljuju;
* osmišljavanje programa prevencije koji se mogu pokrenuti u pravo vrijeme, kako bi bili najučinkovitiji;
* osvješćivanje javnosti o ovim otkrićima.

**Čimbenici rizika i zaštite**

* Znanstvenici su prepoznali brojne osobne karakteristike i uvjete okoline koji djecu i mlade dovode do nasilna ponašanja te neke koji ih, izgleda, štite od utjecaja ovakvog ponašanja.
* Ovi čimbenici rizika i zaštite mogu se pronaći u svakom aspektu života; izazivaju različite učinke u različitim stupnjevima razvoja.

**Osnovna načela istraživačkih studija**

* Čimbenici rizika povećavaju vjerojatnost za nasilno ponašanje u mlade osobe, ali ne moraju u stvarnosti biti uzrokom njezina nasilnog ponašanja. Znanstvenici ih sagledaju kao pouzdane prediktore ili čak kao opravdane razloge nasilju u mladih. Korisni su za prepoznavanje ranjivih populacijskih skupina koje mogu biti pogodne za određene postupke intervencije.
* Markeri rizika, poput rase ili etničke pripadnosti, često se miješaju s čimbenicima rizika; markeri rizika nemaju uzročnu vezu s nasiljem.
* Niti jednim izdvojenim čimbenikom rizika, ni kombinacijom čimbenika, ne može se predvidjeti nasilje nepogrješivom točnošću. Nekolicina mladih izloženih jednom čimbeniku rizika služit će se nasilnim obrascima ponašanja; slično tomu, većina mladih izloženih velikom broju rizika neće postati nasilnima. Isto tako, čimbenicima zaštite ne može se jamčiti da dijete izloženo riziku neće postati nasilno.
* Istraživači su prepoznali barem dvije skupine početnih putanja nasilja u mladih: putanju u djetinjstvu koja počinje prije puberteta i onu u adolescenciji koja počinje nakon puberteta. Nasilje doživljava vrhunac u drugom desetljeću života. Mala skupina prijestupnika koji obrasce nasilna ponašanja počinju ispoljavati u djetinjstvu kasnije počini nasilnije prijestupe, a veća skupina prijestupnika adolescenata počinje se uključivati u nasilje.
* Prepoznavanje i razumijevanje kako čimbenici zaštite djeluju potencijalno je jednako važno u sprječavanju i zaustavljanju nasilja kao i prepoznavanje i razumijevanje čimbenika rizika. Predloženo je nekoliko čimbenika zaštite, ali do danas samo se dva smatraju ublaživačima rizika od nasilja – netolerancija prema devijantnom ponašanju i posvećenost školi. Čimbenici zaštite nalažu veće posvećivanje pažnje u istraživanjima.

### CJELINA 4.2. PROGRAMI OSMIŠLJENI ZA BORBU PROTIV NASILJA I ISKLJUČIVANJA

**Klasifikacija učinkovitosti strategija i programa (opća klasifikacija, SAD, 2001.).**

* Učinkoviti ili neučinkoviti

**Klasifikacija učinkovitih programa**

* Programi koji služe kao modeli (udovoljavaju vrlo visokim standardima dokazane učinkovitosti).
* Programi koji obećavaju (udovoljavaju minimalnim standardima dokazane učinkovitosti).

**Klasifikacija strategija i programa**

* Programi i strategije sprječavanja (primarno sprječavanje) – sprječavanje nasilja među općom populacijom mladih.
* Programi i strategije intervencije (sekundarno i tercijarno sprječavanje) – umanjuje se rizik od nasilja među mladima koji ispoljavaju jedan čimbenik rizika od nasilja ili više njih (mladež visokog rizika) ili se sprječava daljnje nasilje ili eskalacija nasilja među mladima koji već ispoljavaju nasilno ponašanje.

**Programi i strategije primarnog sprječavanja (M = programi koji služe kao modeli; P = programi koji obećavaju)**

**Programi kojima se izgrađuju vještine i kompetencije**

* Obuka o životnim vještinama (*Life-skills training*; M)
* Projekt prevencije na Srednjem zapadu (*Midwestern Prevention Project*; M)
* Poticanje strategija alternativnog načina razmišljanja (*Promoting Alternative-Thinking Strategies*; P)
* Mogu rješavati probleme (*I Can Problem Solve*; P)

**Programi obuke za roditelje**

* Program za osnaživanje obitelji Iowe (*Iowa Strengthening Families Programme*; P)
* Priprema za nadolazeće godine bez droga (*Preparing for the Drug-Free Years*; P)
* Povezivanje interesa obitelji i učitelja (*Linking the Interests of Families and Teachers*; P)

**Programi i strategije za upravljanje ponašanjem**

* Strategija praćenja i osnaživanja ponašanja (*Behaviour monitoring and reinforcement strategy*; M)
* Bihevioralne tehnike za upravljanje učionicom (*Behavioural techniques for classroom management*; M)
* Projekt društvenog razvoja Seattlea (*Seattle Social Development Project*; M)
* Program sprječavanja vršnjačkog nasilja (*Bullying-Prevention Programme*; P)
* Igra lijepog ponašanja (*Good-Behaviour Game*; P)
* Školski program prelaska u novo okruženje (*School Transitional Environmental Programme*; P)

**Programi za izgradnju kapaciteta**

* Izobrazba o razvijanju projekta (*Programme Development Education*; M)

**Strategije podučavanja**

* Programi kontinuiranog napretka (*Continuous-progress programmes*; M)
* Suradničko učenje (*Cooperative learning*; M)

**Programi unutar zajednice**

* Programi za pozitivan razvoj mladih (*Positive youth-development programmes*; P)

### CJELINA 4.3. PRIMJERI MOGUĆIH STRATEGIJA VOĐENJA TRENINGA ZA UPRAVLJANJE PONAŠANJEM SPORTAŠA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Strategija** | **Teoretičar** | **Primjer treniranja** |
| Jasno iznijeti očekivano ponašanje · Jasno iznijeti ponašanje koje se ne tolerira · Jasno iznijeti posljedice | Canter i Canter (2010.) | „Dok se u vrsti čeka na svoj red, nema guranja. Ako vidim koga kako se gura, propustit ćete svoj red i otići na kraj vrste.” |
| Postavite pravila na početku treninga | Jones (2000.) | Na početku svakog treninga, kratko iznesite očekivanja. |
| Služite se podsjetnicima na pravila tijekom treninga | Rogers (1995.) | „Ivane, ne zaboravi da ne mašeš rukama i nogama; molim te, pristojno pričekaj svoj red.” |
| Ostvarite očekivanja | Jones (2000.) | „Ivane, zamolio/la sam te da se ne guraš u vrsti, a vidio/vidjela sam kako se pokušavaš ugurati na čelo. Sada ćeš propustiti svoj red i ići ćeš na kraj vrste.” |
| Pripremite se; isplanirajte kako ćete odgovoriti na neprimjereno ponašanje | Rogers (1995.) | Trener bi trebao prepoznati neke od mogućih neprimjerenih obrazaca ponašanja koji se mogu dogoditi te osmisliti plan kako na njih odgovoriti sportašu. |
| Služite se riječima potkrjepljenja · Riječima koje imaju društvenu notu · Gestama · Mimikom · Riječima: „OK”, „dobro izvedeno” · Neverbalnim izrazima: osmijehom, pljeskom, podignutim palčevima | Skinner (2002.) | Trener osnažuje pozitivne obrasce ponašanja riječima potkrjepljenja, uključujući „dobro izvedeno”, pljeskom kao odgovorom na izvedbu sportaša i osmijehom ili namigivanjem upućenima sportašu. |
| Služite se učinkovitim govorom tijela: ·Učinkovita neverbalna komunikacija zaustavlja loše ponašanje i smanjuje verbalni sukob · Geste ili znakovi, pauze, držanje tijela – asertivan stav, tjelesna blizina, kontakt očima, mimika | Jones (2000.) | Trener gleda sportaša i mršti se kada se sportaš ponaša neprimjereno. |
| Služite se asertivnim izjavama kako biste kontrolirali ponašanje sportaša | Rogers (1995.) | „Ivane, razočaran sam što čujem da se služiš takvim jezikom. Ako nastaviš pričati na takav način, maknut ću te iz igre.” |
| Služite se pozitivnom verbalnom komunikacijom za primjereno ponašanje | Jones (2000.) | Jones (2000.) „Hvala ti što si pokupio opremu, Karlo; zbilja cijenim to što pomažeš.” |
| Negativno osnaživanje: ponašanje se utvrđuje izbjegavanjem negativnog ishoda. | Skinner (2002.) | Sportaš svoj red strpljivo čeka u vrsti, što znači da ga neće propustiti. |
| Pružite izbore | Rogers (1995.) | „Josipe, ako odlučiš ne igrati prema pravilima, zamolit ću te da se udaljiš. Izbor je na tebi.” |
| Služite se nagradama za primjereno ponašanje: opipljive, stvarne objekte kojima će se nagraditi poželjno ponašanje | Skinner (2002.) | Treneri mogu nagraditi mlade sportaše pisanom potvrdom o lijepom ponašanju ili o neprekidnom služenju primjerenim obrascima ponašanja. |
| Blagonaklono okruženje i poštovanje ispunjava potrebe za nježnošću. Ako im se pokaže nježnost, sportaši će i jedni prema drugima ispoljavati osjećaje brižnosti. | Maslow (1970.) | Trener bi trebao biti uzor, služeći se manirama i ukazujući poštovanje sportašima ako se od sportaša zauzvrat očekuje isto. |

## CJELINA 5. KOMUNIKACIJA SA ŽRTVOM I POČINITELJEM; UPRAVLJANJE NEGATIVNIM EMOCIJAMA

### CJELINA 5.1.STRATEGIJE POSTUPANJA U SLUČAJU VRŠNJAČKOG NASILJA (*BULLYINGA*)

* Neka dijete zna da ste u potpunosti na njegovoj strani. Nikada ne isključujte djetetove brige te se pobrinite da svim oblicima nasilja pristupate ozbiljno (npr. pogrdnim imenima, fizičkim napadima).
* Mogući okidači napada – dijete ponekad samo sebe, nenamjernom provokacijom nasilnika, može učiniti žrtvom.
* Ako imate tiho i sramežljivo dijete koje teško stvara prijateljstva, pomozite mu izgraditi samopouzdanje i ukažite mu na strategije stvaranja prijateljstava (npr. članstvom u nekom klubu).
* Potičite asertivnost, ne i agresiju. Podučite ga shvaćanju da ne treba trpjeti loše ponašanje i da ima pravo na to da se prema njemu odnosi s poštovanjem.
* Uvjerite dijete da trpljenje vršnjačkog nasilja nije njegova krivica. Vrlo često, nasilnik i žrtva u podjednakoj mjeri doživljavaju osjećaje sumnje u same sebe i osjećaje manje vrijednosti.

### CJELINA 5.2. EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA I NJEGOVO UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

**Emocionalni razvoj djeteta (Lee, 2010.)**

* Slušanje i prihvaćanje djetetovih osjećaja ne znači da se njima morate „predati” i dopustiti im potpunu slobodu. Primjerice, u slučaju djeteta koje kaže da nije umorno i da ne želi otići u krevet; prihvaćanje onoga što kaže ne znači da mu trebate dopustiti da ostane budno do kasnijih sati nego što je to uobičajeno jer to može biti štetno ako dijete sljedećeg jutra mora ići u školu.
* Djeca, kao i odrasli, zaslužuju objašnjenje, a njihovi se osjećaji moraju razmotriti i uzeti u obzir.

**Prihvaćanje djetetovih osjećaja (Lee, 2010.)**

* Dok vam dijete govori kako se osjeća, uvijek mu trebate posvetiti potpunu pažnju.
* Suzdržite se od ispitivanja njegovih osjećaja ili nuđenja savjeta istog trenutka – pokušajte prvo prihvatiti ono što vam govori.
* Razgovorom s djetetom razložite njegove osjećaje te zajedno istražite moguća objašnjenja ili razloge zbog kojih se tako osjeća umjesto nijekanja njegovih osjećaja.

**Pokazivanje osjećaja i emocija (Lee, 2010.)**

* Pomozite djeci razviti osjećaj identiteta razumijevanjem:
* *Kako prihvatiti same sebe*
* *Kako voljeti same sebe*
* *Kako poštivati same sebe*
* *Kako razviti pozitivnu sliku o samima sebi*
* *Kako i zašto postoje*
* *Kako razviti samopouzdanje*
* *Kako razviti vještine kojima će im se omogućiti briga o samima sebi.*

**Poticanje pozitivnog osjećaja identiteta (Lee, 2010.)**

* Pokažite djetetu ljubav i razumijevanje kako bi se ono razvilo u socijalnom pogledu.
* Prihvaćajte dijete kakvo ono jest i kroz ono što dijete može postići; ne postavljajte ciljeve koji nisu realistični i ne pogurujte dijete prije nego što je spremno.
* Poštujte i cijenite dijete kako bi ono zauzvrat naučilo kako poštivati i cijeniti samo sebe.
* Vodite računa da se dijete ne ponaša na neprimjeren način.

**Podržavanje djece (Lee, 2010.)**

* Djeci je potrebno vremena, prostora i pregršt potpore odraslih kako bi naučila prihvaćati i izražavati osjećaje te se s njima hvatati ukoštac.
* Budite strpljivi s djecom dok se nose sa svojim osjećajima da bi naučila kako pregovarati s drugima te kako izgraditi pozitivna prijateljstva.

**Podizanje djetetova samopouzdanja (Lee, 2010.)**

* Podupirite dijete (Da, možeš ti to!).
* Pružajte neprekidnu skrb (vjerujte u svoju djecu).
* Pružite pozitivan uzor (pokažite svojoj djeci što se od njih očekuje, pokušajte biti dobar uzor).
* Djetetu pružite jasne, dosljedne granice (postavite granice).
* Pomozite djetetu da bude uspješno (realistična očekivanja).
* Cijenite djetetov trud (posebice ako nešto radi po prvi put).
* Omogućite djetetu slobodu donošenja odluka prema vlastitim izborima.
* Pomozite djetetu pronaći nešto u čemu je dobro (sport, glazba ili nešto drugo).

**Pomaganje djeci nositi se s negativnim emocijama**

* Profesionalci koji rade u sportskim klubovima imaju širok raspon zadataka s kojima se svakodnevno nose – od postizanja ciljeva, upravljanja obrascima ponašanja do nošenja s roditeljskim očekivanjima.
* Ponekad se djeci nošenje s negativnim emocijama ili problemima vezanima uz duševno zdravlje čini nemogućom zadaćom, uza sve ostale zadatke koji se od njih traže.

**Pričajte o emocijama**

Djeca u koje je dobra emocionalna pismenost imaju bolje rezultate u školi i bolje se nose sa snažnim emocijama. Dobra emocionalna pismenost znači sljedeće:

* Razumijevanje postojanja različitih emocija (ljutnja, tuga, briga, sramota, uzbuđenje, sreća, krivnja itd.).
* Razumijevanje da emocije variraju u intenzitetu; od blagih do snažnih.
* Razumijevanje da se emocije izazivaju mislima i situacijama.
* Sposobnost prepoznavanja emocija u sebi i drugima..
* Sposobnost izražavanja emocija i poduzimanje koraka kako bi se nosilo s negativnim emocijama.

**Shvaćanje i empatija** *prije poduzimanja bilo kakvih koraka***.**

Shvaćanjem i empatijom pokazuje se da brinemo o stvarima s kojima se djeca hvataju ukoštac. Na primjer:

* Vidim da trenutačno osjećaš veliku frustraciju. Žao mi je što se tako loše osjećaš.
* Možda se varam, ali izgledaš zabrinuto. To mora da je teško.
* Žao mi je što se osjećaš uznemireno u vezi toga.
* Da sam na tvom mjestu, mislim da bih i ja bio/la jako tužan/na.
* Znam da si jako ljut/a. Nije zabavno kada te sve to ovako preplavi.
* Žao mi je što si tako tužan/na.

**Imajte plan za negativne emocije**

Uzimajući u obzir da djecu često obuzmu snažne emocije (često i na dnevnoj bazi), treba im osoba kojoj će se okrenuti, a koja će ih voditi i podučiti što učiniti kada do toga dođe:

* Polako udahnuti i još polakše izdahnuti.
* Izreći svoje „smirujuće misli” (djeca ih mogu imati spremne i čuvati ih u pernici – ovo mogu biti rečenice koje će ih smiriti, poput „U redu sam”, „Mogu se nositi s tim”, „Nije kraj svijeta” itd.).
* Na 2 minute, neka se snažno koncentriraju na zadatak kako bi im se pomoglo „ponovno pokrenuti” proces razmišljanja.
* Zaigrati igru „što bi se dogodilo kada” (što bi se dogodilo kada bih osvojio/la 1.000 kuna; što bi se dogodilo kada bih mogao/la letjeti; što bi se dogodilo kada bih mogao/la zaigrati u nogometnoj reprezentaciji).
* Zagrliti predmet koji umiruje.
* Napisati bilješku/nacrtati crtež kojim će se trenera izvijestiti o tomu u kolikoj se mjeri dijete loše osjeća.
* Istegnuti se.

Pohvaliti hrabrost i smirenost, odati im priznanje i nagraditi ih.

Pozitivno osnaživanje začuđujuće je moćan alat kojim se dramatično može povećati šansa da se ponašanje iznova pojavi. Baš kao što treneri pozitivno osnažuju djecu koja naporno rade kako bi savladala zadatke, oni na jednak način djecu moraju pozitivno osnažiti i kada se ona ponašaju smireno ili hrabro:

* Primjećujem da si duboko udahnuo/la umjesto da si pobjegao/la. Kako predivno.
* Zaista si se trudio/la da ne vičeš, jako sam ponosan/na.
* Hvala ti što si nam načinio/la ovu prezentaciju, znam da je za to trebalo mnogo hrabrosti.
* Pročitao/la si mi to iako si bio/la jako nervozan/na; puno ti hvala na iznimnoj hrabrosti.
* Primijetio/la sam da si se potrudio/la nastaviti s radom čak i kad si bio/la frustriran/a Ivanovim ponašanjem. Uistinu postaješ smiren/a učenik/ca, divim ti se.

**PITANJA ZA SAMOPROVJERU**

|  |
| --- |
| Navedite nekolicinu opasnih situacija koje se mogu susresti među djecom u vašem timu/među djecom općenito.  Na koga utječu posljedice nasilna ponašanja ili isključivanja?  Koji su glavni tipovi agresije?  Na koji se način razvijaju pozitivni obrasci ponašanja?  Zašto je važna veza među vršnjacima?  Navedite primjer agresivna ponašanja unutar vaših sportskih skupina i raspravite o mogućem načinu na koji bi se moglo nositi s ovim situacijama. |

## PROVJERA RAZUMIJEVANJA/ISTRAŽIVAČKI ZADATCI

|  |
| --- |
| **ANALIZA SLUČAJA**   1. Služeći se smjernicama GBG-a (1. poglavlje u knjizi Hawkins, R., Nabors, L. (ur.), (2018.) *Poticanje prosocijalnog ponašanja u djece zabavnim aktivnostima i igrom. Učenje o socijalnim emocijama kroz zabavu – Promoting Prosocial Behaviors in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun*), stvarajte svoju inačicu provođenja GBG-a u svojem sportskom klubu. 2. Služeći se smjernicama za implementaciju vršnjačkog izvještavanja (3. poglavlje u knjizi Hawkins, R., Nabors, L. (ur.), (2018.). *Poticanje prosocijalnog ponašanja u djece zabavnim aktivnostima i igrom. Učenje o socijalnim emocijama kroz zabavu – Promoting Prosocial Behaviors in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun*), stvarajte svoju inačicu provođenja PPR-a i *tootlinga* u svojem sportskom klubu. 3. Služeći se smjernicama na stranicama 96. – 99. članka kojemu su autori Harris-Reeves, B. E., Skinner, J., Milburn, P., i Reddan, G. (2013.), *Primjena strategija za upravljanje ponašanjem u kontekstu podučavanja sportu* (*Applying Behavior Management Strategies in a Sport-coaching context; Magazin za obrazovanje trenera; Journal of Coaching Education*, 6(2), 87. – 102.), stvorite plan primjene strategija tijekom treniranja (tijekom jednog treninga ili više njih).   **Pisani rad – *pružite određene primjere za svaku od strategija*** (do 2 stranice; rad mora biti otipkan uz prored od 1,5 i font veličine 12; lijeva margina mora biti 3 cm, a desna 1,5 cm; gornja i donja margina moraju biti 2,5 cm).  **PREZENTACIJA U POWERPOINTU**  ***Emocionalni odazivi i komunikacija unutar skupine***  **Opišite problem** u sportskoj skupini/ekipi, svojim riječima, a koji uključuje emocionalni odgovor skupine i komunikaciju unutar nje  **Izdvojite dva ili tri moguća rješenja** te opišite kako ste se vi, kao trener, ponijeli u ovoj situaciji  **Načinite prezentaciju u PowerPointu** (ne dužu od 10 dijapozitiva; opišite ključne aspekte ovih problema) |

## REFERENCE

1. Brännström, L., Kaunitz, C., Andershed, A., South, S., Smedslund, G. (2016). Aggression replacement training (ART) for reducing antisocial behavior in adolescents and adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior.* 27: 30–41.
2. Brittian, A. S., Humphries, M. L. (2015). Prosocial Behavior during Adolescence, 2015–227. In Smelser, N. J., Baltes, P. B. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2nd Edition (vol.19). Oxford: Elsevier Science Ltd.
3. Program Calm Kid Central (2017.). *Helping Kids deal with Negative Emotions in the Classroom.* Dostupno na: https://developingminds.net.au/articles-for-professionals/2017/5/21/helping-kids-deal-with-negative-emotions-in-the-classroom; 24.2.2019.
4. Estévez, E., Inglés, C. J., Emler, N. P., Martínez-Monteagudo, M. C., Torregrosa, M. S. (2012). Analysis of the Relationship Between Victimization and School Violence: The Role of Antisocial Reputation. *Psychosocial Intervention*. 21(1): 53–65.
5. Harris-Reeves, B. E., Skinner, J., Milburn, P. i Reddan, G. (2013). Applying behavioural management strategies in a sport-coaching context. *Journal of Coaching Education,* 6(2),87–102.
6. Hawkins, R., Nabors, L. (eds.) (2018). *Promoting Prosocial Behaviours in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun.* New York: Nova Science Publisher.
7. General, U.S. (2001). Youth violence: A report of the Surgeon General. *Washington DC: US Department of Health and Human Services.*
8. Lee, A. (2010). *How to Grow Great Kids*. Spring Hill: How to Content.
9. Leff, S. S., Crick, N. R. (2010). Interventions for Relational Aggression: Innovative Programming and Next Steps in Research and Practice. *School Psychology Review.* 39(4): 504–507.
10. Leff, S. S., Waasdorp, T. E., Crick, N. R.: (2010). A Review of Existing Relational Aggression Programs: Strengths, Limitations, and Future Directions. *School Psychology Review*. 39(4): 508–535.
11. Leff, S. S., Waasdorp, T. E., Paskewich, B., Gullan, R. L., Jawad, A. F., MacEvoy, J. P., Feinberg, B. E., Power, T. J. (2010). The Preventing Relational Aggression in Schools Everyday Program: A Preliminary Evaluation of Acceptability and Impact. *School Psychology Review*. 39(4): 569–587.
12. Llorca-Mestre, A., Malonda-Vidal, E., Samper-García, P. (2017). Prosocial reasoning and emotions in young offenders and non-offenders. *The European Journal of Psychology, Applied to Legal Context.* 9(2): 65–73.
13. Rivara, F., Le Menestrel, S. (eds.) (2016). Preventing Bullying through Science, Policy and Practice. Washington, DC: The National Academies Press.
14. Smout, K. (2015). *When Life Sucks for Kids. Ideas and tips for when you feel mad, worried or sad – or when life goes horribly wrong!* Dostupno na: https://static1.squarespace.com/static/551dfbb6e4b06a5b2a85e190/t/55a9c23ce4b03f43f2a1152c/1437188668580/WhenLifeSucksforKidsFirstTwoChapters.pdf; 24.2.2019.
15. Twenge, J. M., Ciarocco, N. J., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Bartels, J. M. (2007). Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(1): 56–66.
16. Young, E. L., Boye, A. E., Nelson, D. A. (2006). Relational Aggression: Understanding, Identifying and Responding in Schools. *Psychology in the Schools.* 43(3): 297–312.



**II. RAZVIJANJE OSOBNIH I DRUŠTVENIH (GRUPNIH) ODNOSA U SPORTU**

# II. RAZVIJANJE OSOBNIH I DRUŠTVENIH (GRUPNIH) ODNOSA U SPORTU

**AUTORI:** dr. sc. Ilona Tilindiene; dr. sc. Rasa Kreivyte; dr. sc. Saulius Kavaliauskas, dr. sc. Irena Valantine

**OPIS**

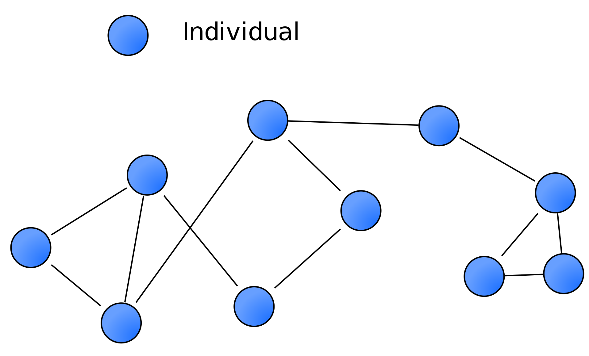
*Ova tema osmišljena je kako bi se, u sportu, razvili osobni odnosi i oni unutar skupine. Ovim modulom razmotrit će se razumijevanje i učenje individualnih i grupnih psihosocijalnih karakteristika, njihove razlike i mogućnosti interakcija.*

*Glavna svrha ove teme jest podučiti trenere kako razviti vrijednosti pojedinca, stvoriti pozitivne odnose među članovima skupine te upotrebljavati različite strategije (npr. emocionalne odazive, komunikacijske vještine, podršku) osmišljene kako bi poticale pozitivnu klimu u sportskoj skupini te kako bi se izbjegli negativni procesi poput agresije i vršnjačkog nasilja u sportu koji podučavaju.*

## CJELINA 1. POJAM SPORTSKE SKUPINE I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI. OSOBITOSTI REGULACIJE EMOCIJA UNUTAR SKUPINE

### CJELINA 1.1. POJAM SPORTSKE SKUPINE I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI

U društvenim znanostima, **sportska skupina** može se definirati kao dvoje ljudi, ili više njih, koji jedan s drugim stupaju u interakciju, dijele slične karakteristike te kolektivno dijele osjećaj jedinstva.



**Slika 2.1.** Pojedinci su u skupini međusobno povezani društvenim odnosima (https://en.wikipedia.org/wiki/Social\_group)

Uspjeh ili neuspjeh sportske skupine ovisi o mnogim čimbenicima:

* **Resursima članova sportske skupine**
* **Struktura sportske skupine** (veličina skupine, uloga unutar skupine, norme skupine i njezina kohezija)
* **Procesi unutar sportske skupine** (komunikacija, postupci donošenja odluka unutar skupine, dinamike moći, konfliktne interakcije itd.)
* **Zadatak sportske skupine** (složenost i međuovisnost).

**Struktura sportske skupine** vrlo je važna sastavnica skupine. Ako osobe ne ispune očekivanja unutar skupine i ne odigraju svoje uloge, postoji vjerojatnost da oni možda neće prihvatiti skupinu, a i da članovi skupine neće prihvatiti njih.

**Međuovisnost u odnosu.** Sportske skupine **u većoj su mjeri međuovisne** nego druge skupine. *Primjerice*, sportska ekipa imat će relativno visoku razinu međuovisnosti u usporedbi sa skupinom ljudi koji su došli u kino pogledati film. Međuovisnost može biti obostrana (izmjenjuje se među članovima) ili u većoj mjeri linearna/jednosmjerna.

**Pristup koheziji sportske skupine uključuje:**

* Zajedničke motive i ciljeve
* Prihvaćenu podjelu rada, tj. uloga
* Odnosi kojima je status utvrđen (društveni rang, dominacija)
* Prihvaćene norme i vrijednosti u odnosu na stvari koje su skupini važne
* Razvoj prihvaćenih sankcija (pohvala i kazna) ako se, i kada se, norme poštuju ili prekrše.

**Faktori koji utječu na koheziju skupine** (Holt & Sparkes, 2001.):

* Jasna uloga za svakog člana sportske skupine (svaki član ekipe dobro je upoznat s ulogom koju igraju u izvedbi ekipe)
* Volja da se na osobnoj razini žrtvuje za dobrobit sportske skupine
* Kvaliteta komunikacije među članovima sportske skupine (dobronamjernost, međusobna pomoć, konstruktivno razrješenje sukoba itd.)
* Dijeljeni cilj za sportsku skupinu.

Dvije su glavne vrste interakcija unutar sportske skupine: interakcije vezane uz odnose i interakcije vezane uz zadaće. **Interakcije vezane uz odnose:** radnje koje provode članovi skupine koje se vezuju uz ili koje utječu na emocionalne i međuljudske veze unutar skupine, uključujući pozitivna djelovanja (društvena podrška, obzirnost) i negativna djelovanja (kritika, sukob). **Interakcije vezane uz zadaće:** radnje koje provode članovi skupine, a koje se odnose na projekte, zadaće i ciljeve skupine.

Jedan od najjednostavnijih načina poboljšanja izvedbe bilo koje sportske skupine jest **postaviti određene, teške, skupne ciljeve**.

Model razdjeljuje **ciljeve sportske skupine** u četiri glavne vrste, koje se kasnije razdjeljuju u potkategorije (Forsyth, 2010.):

* Generiranje: domišljanje idejama i planovima kako bi se postigli ciljevi
* Planiranje zadaća
* Zadaće vezane uz kreativnost
* Odabiranje: odabir rješenja.
* Zadaće vezane uz intelekt
* Zadaće donošenja odluka
* Pregovaranje: osmišljavanje rješenja problema.
* Kognitivne zadaće vezane uz sukob
* Zadaće pomiješanih motiva
* Izvršavanje: provođenje zadaće.
* Zadaće vezane uz nadmetanja/borbe/natjecanja
* Zadaće vezane uz izvedbu/psihomotorne zadaće

**Predvodništvo** je složen skup vjerovanja, obrazaca komunikacije i ponašanja koji utječe na funkcioniranje skupine te je poguruje prema izvršenju zadaće.

Neki ljudi, u većoj mjeri od drugih, gravitiraju prema ulogama predvodnika, a neki su predvodnici imenovani dok se drugi pojave sami od sebe (Hargie, 2011.).

**Donošenje odluka u sportskoj skupini znači imati važne ciljeve:**

1) *Objasniti prednosti i nedostatke donošenja odluka u sportskoj skupini.* **Prednosti donošenja odluka u sportskoj skupini:** različite perspektive; više znanja; skupina polaže pravo na odluku i za nju je odgovorna; bolje razumijevanje odluke. **Nedostatci donošenja odluka u sportskoj skupini:** Pojedinac/ci koji vole zapovijedati nastojat će uspostaviti dominaciju; pritisak na slaganje s odlukom iako se netko s njom ne slaže; samopromocija vlastitih ideja; skupno promišljanje; treba više vremena da bi se donijele odluke unutar skupine.

2) *Prepoznati tehnike za unaprjeđenje postupka donošenja odluka u skupini.* Rezultat dobrog donošenja odluka u skupini jest dobra ekipa – ekipa definira uloge članova s obzirom na očekivanja i položaje.

Dvije vrste sukoba skupine jesu **sukob među skupinama** i **sukob unutar skupine.**

**Sukob među skupinama**

Kada dođe do sukoba među dvjema skupinama ili većim brojem njih, to se naziva „sukob među skupinama”. Uzroci **sukoba među skupinama** jesu sljedeći:

1. Slabi resursi;

2. Sukobi interesa;

3. Ostvarivanje ovlasti.

**Sukob unutar skupine**

Skupina se obično sastoji od osoba koje dijele slične vrijednosti, stavove, interese i ciljeve. Općenito gledano, interesi skupine jesu isti, ali pojedinačni interes i cilj može se razlikovati od jednog člana skupine do drugog. To dovodi do sukoba. Stoga se o sukobu među dvama članovima ili među nekolicinom članova skupine može govoriti kao o „sukobu unutar skupine”. **Sukob unutar skupine** može se odviti zbog sljedećih razloga:

1. Različitih ciljeva;

2. Nijekanja odgovornosti;

3. Neučinkovite kontrole nad skupinom;

4. Ideoloških razilaženja;

5. Visoke razine nadmetanja;

6. Komunikacijskog jaza.

### CJELINA 1.2. OSOBITOSTI REGULACIJE EMOCIJA UNUTAR SKUPINE

U psihologiji, **emocija**  se često definira kao složeno stanje osjećaja koje za rezultat ima fizičke i psihološke promjene koje utječu na mišljenje i ponašanje. Emocionalnost je povezana s nizom psiholoških fenomena, uključujući **temperament, osobnost, raspoloženje i motivaciju**. **Ljudska emocija uključuje** „fiziološku pobudu, ekspresivno ponašanje i svjesno iskustvo” (Weinberg i Gould, 2015.).

Vodeće teorije motivacije mogu se svrstati u tri glavne kategorije: **fiziološku, neurološku i kognitivnu** (Gross i Thompson, 2007.).

* **Fiziološke teorije** sugeriraju da su odgovori unutar tijela odgovorni za emocije.
* **Neurološke teorije** iznose da aktivnost u mozgu dovodi do emocionalnih odaziva.
* **Kognitivne teorije** tvrde da misli i druge mentalne aktivnosti igraju ključnu ulogu u stvaranju emocija.

Naše emocije sazdane su od **subjektivne sastavnice** (kako doživljavamo emociju), **fiziološke sastavnice** (kako naša tijela reagiraju na emociju) i od **ekspresivne sastavnice** (kako se ponašamo kao odgovor na emociju). Ovi različiti elementi mogu igrati ulogu u funkciji i svrsi naših emocionalnih odaziva. Naše emocije mogu biti kratkotrajne ili dugotrajne, ali zašto ih zapravo doživljavamo? Koja im je uloga?

**Ljutnja**  se smatra jednom od osnovnih emocija, uz sreću, tugu, tjeskobu i gađenje. **Tjeskoba**, ili ekstremna napetost i briga, normalna je reakcija na stresne situacije. Međutim, u nekim slučajevima briga prelazi u prekomjernu ili kroničnu te ljudima može prouzrokovati užasavanje od svakodnevnih situacija. **Emocionalna inteligencija** odnosi se na sposobnost prepoznavanja vlastitih emocija i upravljanja njima, a to se odnosi i na emocije drugih. U većoj mjeri od samo pozitivna raspoloženja, **sreća** je blagostanje koje uključuje dobar život –to jest, uz osjećaj smisla i dubokog zadovoljstva. **Promišljenost** može biti zdrav način prepoznavanja skrivenih emocija i upravljanja njima, a koje mogu biti uzrocima problema u našim privatnim i profesionalnim odnosima. **Samokontrola** jest sposobnost potiskivanja vlastitih impulzivnih reakcija, emocija i obrazaca ponašanja kako bi se postigli dugoročni ciljevi. **Stres** se općenito odnosi na dvije stvari: u jednu ruku, na psihološku percepciju pritiska, a u drugu ruku na tjelesni odgovor na pritisak; to uključuje veći broj sustava – od metabolizma i mišića do memorije.

**Emocije nas mogu motivirati na djelovanje**. Skloni smo poduzimati određene radnje kako bismo iskusili pozitivne emocije i sveli mogućnost pojave negativnih emocija na najmanju moguću mjeru. *Primjerice*, možete željeti uključiti se u društvene aktivnosti ili se baviti hobijima koji vam pružaju osjećaje sreće, zadovoljstva i uzbuđenja. Suprotno tomu, vjerojatno ćete izbjegavati situacije koje potencijalno mogu dovesti do dosade, tuge ili tjeskobe.

**Emocije nam pomažu preživjeti, napredovati i izbjeći opasnost**.Tijekom svojeg života, emocijama se prilagođavamo te nas one motiviraju da reagiramo brzo i poduzimamo mjere kojima ćemo u najvećoj mjeri povećati svoje šanse da preživimo i postignemo uspjeh.

**Emocije nam mogu pomoći donijeti odluke.** Naše emocije imaju velik utjecaj na odluke koje donosimo. Čak i u situacijama kada mislimo da su naše odluke vođene čistom logikom i racionalnošću, emocije igraju ključnu ulogu. Emocionalna inteligencija, ili naša sposobnost razumijevanja emocija i upravljanja njima, dokazano uvelike utječe na donošenje odluka.

**Emocije drugim ljudima omogućuju da nas razumiju.** Kada stupimo u interakciju s drugim ljudima, važno je da im damo tragove kako bismo im pomogli u razumijevanju kako se osjećamo. Ove natruhe uključuju emocionalne ekspresije govorom tijela, poput širokog spektra mimike povezane s određenim emocijama pod čijim smo utjecajima.

**Emocije nam omogućuju da razumijemo druge**. Na isti način na koji naše vlastite emocije drugima pružaju vrijedne informacije, emocionalne ekspresije ljudi koji nas okružuju pružaju nam pregršt društvenih informacija. Omogućuje nam se odgovoriti na ispravan način i izgraditi dublje, značajnije odnose s prijateljima, obitelji i voljenima. U donekle istoj mjeri, razumijevanje tuđih izljeva emocija daje nam jasne informacije o tomu kako bismo trebali reagirati u određenoj situaciji.

Članovi skupine stoga vole iskusiti pozitivne emocije poput *skupnog osjećaja ponosa i poštovanja* te *skupnog osjećaja nade*. Suprotno tomu, neugodne emocije, poput *skupnog osjećaja krivnje*, često se izbjegavaju (Wohl et al., 2006.). Članovi skupine često su motivirani da podupiru stremljenje ka ciljevima drugih članova skupine, uz nadu da će uspjeh u postizanju tih ciljeva možda dovesti do ispunjenja onih kolektivnih.

**Strategije za reguliranje emocija unutar skupine**

Jedno posebno svojstvo emocije unutar skupine kojemu valja uputiti posebnu pažnju jest sklonost članova skupine da reguliraju emocije drugih članova skupine, čime mijenjaju njihove percepcije i djelovanja, a vezano uz situaciju koja se odnosi na skupinu u cijelosti. Stoga, promatrajući svaku od strategija, pokušavamo razlikovati **intrinzično reguliranje emocija** (tj. kada pojedinci reguliraju vlastite emocije unutar skupine) i **ekstrinzično reguliranje emocija** (kada pojedinci reguliraju emocije drugih članova skupine).

Dva su glavna konteksta u kojima je regulacija članova vanjskih skupina od posebne važnosti: *sukobi unutar skupine i pomirba unutar skupine* (Halperin, Cohen-Chen i Goldenberg, 2014.). U obama kontekstima, na interakciju skupine uvelike utječu emocije koje su proživljene te potaknute (ili regulirane) jedna drugom. U sukobima unutar skupine, glavni je cilj nadregulacija prethodno postojećih emocija kojom se može poboljšati strateški položaj unutar skupine, kao što je strah, očaj i sram izvan skupine. Reguliranje emocija unutar skupine igra vrlo važnu ulogu ne samo u olakšavanju postizanja zajedničkih ciljeva, nego i u definiranju odnosa među članovima skupine i njihove skupine.

## CJELINA 2. INDIVIDUALNE RAZLIKE (VEZANE UZ OSOBNOSTI), RAZLIKE UNUTAR SKUPINE I MEĐUSOBNE INTERAKCIJE. PODUČAVANJE VRIJEDNOSTIMA ČLANOVA SKUPINE

### CJELINA 2.1. INDIVIDUALNE RAZLIKE (VEZANE UZ OSOBNOSTI), RAZLIKE UNUTAR SPORTSKE SKUPINE I MEĐUSOBNE INTERAKCIJE

Mnoge definicije skupine (sportske skupine) trebale bi se objediniti u jednu, prema potrebama pojedinca u skupini, te bi se ona mogla formulirati kako slijedi:

**Skupina se sastoji od:**

Dvaju pojedinaca ili više njih:

1) Koji se poznaju;

2) Koji izravno utječu jedan na drugog;

3) Koji su svjesni svoje pripadnosti dotičnoj skupini;

4) Koji razumiju prednosti ovisnosti u svrhu postizanja zajedničkih ciljeva;

5) Koji su složni oko zajedničkih ciljeva.

*Skupina nastaje kada dvoje ili više ljudi stupi u interakciju duže od nekoliko trenutaka, jedni na druge utječu te sami sebe poimaju kao „mi”* (Myers, 2008.).

Svaki član sportske skupine jest pojedinac koji u skupinu ulazi s određenim potrebama, a koje se u svakog pojedinca ispoljavaju u različitim oblicima te se na njih odgovara na različite načine. Svaki pojedinac ima vlastite vrijednosti – opće principe prema kojima procjenjuje što je loše, a što dobro, što mu je važno, a što ne. Vrijednosti i stavovi formiraju se obrazovanjem, iskustvom, konstantni su i teško ih se mijenja. Oni određuju ljudske ciljeve i načine njihova postizanja, vode ih u radu, komunikaciji i procjenama situacija.

**Zašto se ljudi okupljaju u skupinama?**

Ljudi prvenstveno *vole* biti u skupini, među drugim ljudima. Pojedinac se bolje osjeća kada je u skupini, voli se družiti s ljudima u skupini (a istomišljenicima, s članovima sportske skupine i tako dalje – koji tvore ono što se naziva *referentna skupina*).

**Referentna skupina** – to je skupina u kojoj osoba očekuje da je se prepozna kao pojedinca uz druge ljude čija su mišljenja toj osobi ekskluzivna te čiji su ciljevi i norme toj osobi prihvatljivi (Sherif i Sherif, 1965.).

Nadalje, boravak u skupini produktivan je kada se ljudi okupljaju *kako bi obavili određen posao ili zadaće (npr. sportska skupina, radna skupina).* Često se kombiniraju osobno zadovoljstvo i stremljenje ka zajedničkom cilju.

**Glavni fenomeni u skupini (sportskoj skupini) jesu:**

* Socijalna facilitacija
* Socijalna tromost (*loafing*)
* Depersonalizacija
* Konformizam

**Socijalna facilitacija** događa se kada ljudi streme ostvarenju osobnih ciljeva te kada se njihovi napori mogu pojedinačno procijeniti. Fenomen socijalne facilitacije pomaže pri provođenju lakših zadaća te ometa provođenje kompleksnih zadaća (Butler i Baumeister, 1998.)*.*

Kada se ljudi ne mogu osobno držati odgovornima i ne mogu procijeniti svoj trud, odgovornost se razdjeljuje među svim članovima skupine (Williams, Jackson i Karau,1992.). Kada se pojedinac nalazi u skupini, a smanji se strah od procjene, dolazi do **socijalne tromosti** (*loafinga*). Jedan način podizanja interesa jest omogućiti mjerenje osobnog doprinosa svakog od članova.

**Prisutnost drugih**

Mogu se ocijeniti osobni uloženi napori

Bojazan od procjene rizika

Pobuda

(***Socijalna facilitacija***)

Opuštanje

***(Socijalna tromost; loafing)***

Bez straha od ocjenjivanja

Osobni napori zbrajaju se te se ne ocjenjuju pojedinačno

vertinimo

**Slika 2.2.** Shema socijalne facilitacije i socijalne tromosti (*loafinga*) (Myers, 2008.)

Članovi skupine lošiji su u manjoj mjeri kada znaju da im se prijatelji poistovjećuju sa skupinom, a ne s pojedincima izvana (Karau i Williams, 1997.). Članovi ekipe mogu učiniti više ako postoji **važan cilj, moguća nagrada i snažan timski duh.**

Kada se ljudi uključe u skupinu, ponekad se čini da *napuštaju svoje osobnosti* i individualne sklonosti. Ovakva deindividualizacija, ili depersonalizacija, posebno je vjerojatna kada se ljudi nalaze u gomili, maskirani su ili kostimirani te se osjećaju anonimnima. Rezultat ovoga jest slabljenje samosvijesti i samokontrole te povećanje reakcije na novu situaciju, bilo da se radi o pozitivnoj ili negativnoj. Depersonalizacija je manje izražena u slučaju postojanja snažne ljudske svijesti.

**Konformizam** je prilagođavanje načina razmišljanja normama skupine (Myers, 2008.). *Održavanje ravnoteže između „ja” i „mi” od presudne je važnosti*, kao i između neovisnosti i povezanosti, privatnosti i zajednice, individualnosti i društvenog identiteta. Primjerice, sigurne, kohezivne skupine (poput obitelji) možda se neće miješati u svačije pojedinačno mišljenje.

**Uloge u sportskoj skupini.** Ulogom se zahtijeva određeno ponašanje, a kada pojedinac prihvati ulogu – ili mu se ona nametne – ta se osoba mora ponašati na određen način ili će je sportska skupina odbaciti. Ovo zahtijevanje igranja uloge u pojedinca stvara učinak diskontinuiteta – ponašanje u sportskoj skupini prema određenim obrascima koji nisu u skladu s osobnim sklonostima.

Uloga prvenstveno postoji zato što skupina (sportska skupina):

* traži da radnje koje provodi osoba kojoj je uloga dodijeljena djeluju;
* ima zahtjeve koji su dijeljeni/razdijeljeni među članovima jer ih jedna osoba ne može sama ispuniti;
* ima funkcije u tolikoj mjeri ključne da skupina, u razumnoj mjeri, mora biti sigurna da će ih ta osoba provoditi.

S obzirom na to da se skupina suočava s neprekidnim zahtjevima u raznim situacijama – potreba za koordinacijom, komunikacijom, utjecajem, jedinstvom, stabilnošću, za upravljanjem sukobima – određene uloge uobičajene su u skupinama; stoga se pojavljuju kontinuiteti uloga.

No, kao osnovni koncept, uloge nude objašnjenje dviju najfascinantnijih činjenica o ljudima unutar skupina.

Prvo, mnoge skupine koje djeluju u velikom broju različitih okolnosti – djeca u igri, izvršni direktori koji razlažu tijek rada, porota koja donosi presudu, sportska skupina koja se okuplja prije utakmice –pokazuju određene razlike u tipovima ponašanja svojih članova. Mnogo je toga rečeno o izraženom kapacitetu pojedinaca da se prilagode ponašanjima drugih, a Asch i drugi zasigurno su i demonstrirali potvrdu kako se ljudi trude da se njihovo mišljenje podudara s mišljenjima ostalih članova skupine.

Međutim, u organiziranim, dugotrajnim skupinama ljudi se NE ponašaju isto jedni prema drugima. Zapravo, oni sami sebe izdvajaju iz skupine tako što se dosljedno ponašaju na određen način – na način na koji se ostali članovi skupine ne ponašaju. Tijekom vremena, netko će postati osoba koja izgleda kao da joj je skupina dosadna. Netko će neprekidno održavati pravi smjer kretanja skupine. Netko će usklađivati i djelovati na način da umiruje uzburkane osjećaje u skupini.

### CJELINA 2.2. PODUČAVANJE VRIJEDNOSTIMA (KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE, EMPATIJA, PODRŠKA, SURADNJA) ČLANOVA SPORTSKE SKUPINE (KROZ RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE)

Glavni pokazatelji koji opisuju *pozitivnu vezu između članova ekipe i njezine učinkovitosti jesu* (Kerr et al., 2006.; Xavier, 2005.; Cox, 2011.):

* komunikacija
* empatija
* podrška
* suradnja

**Komunikacijske vještine** – sposobnost učinkovitog i uspješnog prenošenja informacija drugoj osobi (vrste: verbalna, neverbalna). Komunikacijske vještine mogu se definirati kao skup vještina kojima se osobi omogućuje komuniciranje na prikladan način. Njima se služimo u govoru, slušanju, čitanju i pisanju.

**Empatija** – sposobnost dijeljenja tuđih emocija ili iskustava zamišljanjem kako bi bilo naći se u situaciji koju ta osoba proživljava (*Cambridge English Dictionary*).

**Podrška** – složiti se s nekim ili nečim i pružiti mu potporu jer mu želite uspjeh (*Cambridge English Dictionary*).

**Suradnja** je postupak društvene interakcije u kojoj nečija sposobnost utjecanja na emocionalnu klimu i ponašanje drugih može uvelike utjecati na ishode provedbe određene radnje (Cox, 2011.).

**Emocionalna inteligencija** jest svijest o osjećajima i sposobnost motiviranja samoga sebe da se zadaće provedu. To znači osjećanje što drugi osjećaju i učinkovito upravljanje odnosima. Kompetencija emocionalne inteligencije, kao vodeće svojstvo vođe, tada se sagleda kao sve važnijom značajkom sposobnosti pojedinca da bude društveno učinkovit te stoga i vještiji u omogućivanju uspješnih ishoda suradnje (Kerr et al., 2006.).

Emocionalna samosvijest jest prepoznavanje svojih emocija i njihovih utjecaja na nas i druge. Ovo ne znači da emocionalno svjesna osoba mora odvojiti emocije od svojih radnji, nego da se te emocije razumiju i pod kontrolom su.

**Ovo poboljšava sposobnost pojedinca da pokrene promjenu i njome upravlja.** U ekipi koja međusobno surađuje, pozitivan stav, koji uključuje utjecaj koji promjena ima na druge, doprinosi učinkovitom upravljanju sukobima i rješavanju nesuglasica; tj. sposobnost pregovaranja, stvaranja kompromisa i traženja najboljih alternativnih rješenja koja donose pozitivne rezultate (Xavier, 2005.).

Četiri su domene ili kompetencije emocionalne inteligencije, a znanje, svjesnost i primjena ovih kompetencija u pojedinca može samo povećati njegovu/njezinu učinkovitost (Xavier, 2005.). **One su** (Cox, 2011.):

* Samosvijest
* Samoupravljanje
* Društvena svijest
* Upravljanje odnosima

**Skup vrsta samosvijesti**

*Emocionalna samosvijest* – prepoznavanje svojih emocija i njihovih utjecaja na nas i druge.

*Točna samoprocjena* – svijest o vlastitim jakim stranama, ograničenjima i slabostima. Ako nema ispravan pogled na vlastite emocije, pojedinac može u nedovoljnoj mjeri biti svjestan i tuđih emocija.

*Samopouzdanje* – snažan osjećaj vlastite vrijednosti i sposobnosti. Pojedinci kojima nedostaje svijest o vlastitoj vrijednosti mogu se činiti slabima ili da im nedostaje inspiracije. Samopouzdanje, ako je ono stvarno, može dovesti do poboljšane učinkovitosti predvodništva.

**Skup vrsta samoupravljanja**

*Prilagodljivost* –*fleksibilnost* u nošenju s promjenjivim situacijama.

*Emocionalna samokontrola* – zaustavljanje ispoljavanja emocija koje su oprečne organizacijskim normama.

*Inicijativa* – *proaktivnost*, uz davanje prednosti djelovanju. Ispoljavanje stava „sve se može” lako se prenosi i na druge.

*Orijentacija na uspjeh* – težnja ka boljoj izvedbi i podučavanje drugih kako ispuniti svoje pune potencijale.

*Vjerodostojnost* – sposobnost demonstriranja integriteta i dosljednosti u emocijama i ponašanju.

*Optimizam* – ispoljavanje pozitivnog pogleda na život i budućnost. Suradnici će nevoljko prigrliti entuzijazam ako je vođa ili član ekipe pesimističan.

**Skup vrsta društvene svijesti**

*Empatija* – razumijevanje drugih i aktivan interes za njihove brige. Učinkoviti vođe i suradnici cijene ideje i budućnosti članova svojih ekipa.

*Usredotočenost na služenje* – prepoznavanje potreba drugih i njihovo ispunjavanje. Pojedinci koji smatraju da služe kao resurs svojoj ekipi te se nude pomoći u ostvarenju ciljeva zadobivaju poštovanje i prijateljstvo drugih.

*Organizacijska svijest* – smisleni odnosi s klijentima, unutar radnih skupina i organizacije, a kojima je cilj zajednički.

**Skup vrsta upravljanja odnosima**

*Inspirativno predvođenje* – inspirativno ponašanje koje druge vodi. Kada je netko drugima uzor, intelektualno i emocionalno.

*Razvijanje drugih* – pomoć drugima u unaprjeđenju njihove izvedbe kako bi ispunili svoje pune potencijale.

*Katalizator promjene* – pokretanje promjene i upravljanje njome. Kada netko ima pozitivan stav uz utjecaj koji promjena ima na druge.

*Upravljanje sukobima* – razrješavanje nesuglasica. Kada netko umije pregovarati, činiti kompromise i tražiti najbolja alternativna rješenja za ekipu.

*Utjecaj* – sposobnost poticanja drugih da se s tom osobom slože. Kada netko kompetentno izbjegava autokratsku diktaturu, ali i dalje ima utjecaj na odluke koje se donose, a koje daju pozitivne rezultate.

*Timski rad i suradnja* – izgradnja odnosa uz zajedničku viziju i sinergiju. Učinkoviti pojedinci konstruktivno surađuju s drugima i razumiju važnost poticanja ekipa koje surađuju ka postizanju željenih ishoda.

Ovi elementi, kako je razrađeno u literaturi, ključni su čimbenici za izravan utjecaj na **kvalitetu suradnje** (Dalcher et al., 2010.):

* Komunikacija – otvorena i učinkovita razmjena informacija.
* Koordinacija – dijeljeni i zajednički interesi.
* Međusobna podrška – voljnost da se jedan drugomu pomogne i fleksibilnost da se pomoć i provede.
* Usklađeni napori – usklađenost doprinosa s očekivanjima i prioritetima.
* Kohezija – postojanje suradničkog duha.

## CJELINA 3. EDUKACIJA KOJOJ JE ZA CILJ POTAKNUTI KOHEZIJU SKUPINE KOJOM SE STVARA POZITIVNA POVEZANOST MEĐU NJEZINIM ČLANOVIMA

### CJELINA 3.1. EDUKACIJA KOJOJ JE ZA CILJ POTAKNUTI KOHEZIJU SKUPINE

**Kohezija skupine** (koja se zove i grupna kohezija i socijalna kohezija) nastaje kada se članovi društvene skupine povezuju jedan s drugim i sa skupinom u cijelosti. Iako je kohezija višedimenzionalni postupak, može se razložiti na četiri glavne sastavnice: društvene odnose, odnose vezane uz zadaću, doživljaj jedinstva i emocije (Forsyth, 2010.).Članovi čvrsto kohezivnih skupina skloniji su spremno sudjelovati u skupini i ostati uz nju.

Sile kojima se članovi skupine drže zajedno mogu biti *pozitivne* (nagrade unutar skupine) ili *negativne* (što se sve gubi odlaskom iz skupine).

Glavni čimbenici koji utječu na koheziju skupine jesu: **sličnost među članovima, veličina skupine, težina ulaska u skupinu, njezin uspjeh te vanjska konkurencija i prijetnje**. Ovi čimbenici često djeluju pojačavanjem poistovjećivanja pojedinaca sa skupinom kojoj pripadaju, kao i s vjerovanjima o tomu kako skupina može ispuniti svoje osobne potrebe.

*Sličnost članova skupine* na različite načine utječe na koheziju skupine, ovisno o tomu kako se ovaj koncept definira (Forsyth, 2010.). Sličnosti pojedinaca koje se odnose na podrijetlo (npr. rasa, etnička pripadnost, profesija, dob), stavove, vrijednosti i karakterne osobine općenito imaju pozitivne asocijacije kada se govori o koheziji skupine.

*Manje skupine imaju veću razinu kohezije od onih velikih.* Ovomu je često uzrok socijalna tromost (*loafing*), teorija koja govori da će pojedinačni članovi skupine zapravo uložiti manji napor jer vjeruju da će ostali članovi skupine nadoknaditi njihov manjak truda. Otkriveno je da se društvena tromost uklanja kada članovi skupine vjeruju da se njihov pojedinačni rad prepoznaje – što je češći slučaj u manjih skupina.

*Kriterijem o težini ulaska u skupinu* ili postupcima prema skupini to se predstavlja u ekskluzivnijem svjetlu. Što se skupina smatra elitnijom, to je prestižnije biti njezinim članom. Smanjenje nesklada može se dogoditi kada osoba prođe kroz napornu inicijaciju u skupinu; ako su neki aspekti skupine neugodni, osoba može iskriviti svoju percepciju o skupini uslijed teška ulaska. Vrijednost skupine stoga se povećava u umu člana te skupine.

Kohezija skupine vezana je uz niz **pozitivnih i negativnih posljedica** (Murphy, 1995.).

Kohezija i motivacija članova ekipe ključni su faktori koji doprinose izvedbi cijele skupine. Razvojem prilagodljivosti, vlastite vrijednosti i osobne motivacije, svaki član postaje sposobnim osjećati se samouvjereno i napredovati u ekipi. Socijalna tromost (*loafing*) manje je učestala kada u ekipi postoji kohezija te je motivacija svakog člana ekipe uvelike povećana.

Većinom metaobrada pokazalo se da postoji *veza između kohezije i izvedbe. Manje skupine imaju bolju vezu između kohezije i izvedbe od onih većih.* Carron (2002.) je otkrio da su veze između kohezije i izvedbe najsnažnije u sportskim ekipama te je snagu veze svrstao prema ovom redoslijedu (od najsnažnije do najslabije): sportske ekipe, skupine koje se stvaraju u određenu svrhu, skupine u eksperimentalnim okruženjima. *Skupine koje imaju ciljeve visoke razine izvedbe iznimno su produktivne.*

**Zadovoljstvo članova.** Članovi u kohezivnim skupinama također su optimističniji i ne pate od društveno uvjetovanih problema kao članovi skupina koje nisu kohezivne.

**Emocionalna prilagodba.** Kohezija može poboljšati donošenje odluka unutar skupine u stresnim vremenima.

### CJELINA 3.2. STVARANJE POZITIVNE POVEZANOSTI MEĐU ČLANOVIMA SKUPINE

*Pravo na igru zaštićeno je člankom 31. Konvencije o pravima djeteta, kao i pravo na bavljenje sportom, što je u posebnoj mjeri sadržano u drugim međunarodnim sporazumima.* Zbog ovih razloga, a i zbog mnogih ostalih dolje navedenih razloga, UNICEF nastavlja boriti se za ovo pravo, koje se smatra temeljnim za zdravlje i rast djece diljem svijeta.

* Sport je moćan društveni alat koji spaja pripadnike različitih etničkih, kulturnih, vjerskih, jezičnih i društveno-ekonomskih okruženja.
* Sport igra važnu ulogu u poboljšanju fizičkoga i mentalnog zdravlja te potaknulo aktivno građanstvo i uključivanje u društvo.
* Sport je dobra ulazna točka za predstavljanje edukacije zasnovane na životnim vještinama i zdravim životnim stilovima, uključujući i vrijednosti poput tjelesne kondicije, pravilne prehrane i donošenja odluka koje povoljno utječu na zdravlje.

**Važnost sporta za djecu**

*Povećan fizički i mentalni razvoj djece zasigurno je najvažniji doprinos sporta u životima djece.*

* Sport je i blagotvoran za djecu: bavljenjem sportom djeca razvijaju fizičke vještine, stvaraju prijateljstva, zabavljaju se, uče biti članom ekipe, uče o poštenoj igri, povećavaju samopouzdanje itd.
* Poboljšanje fizičkoga i mentalnog razvoja djece zasigurno je najvažniji doprinos sporta, ali niz vrijednosti koje vaše dijete može naučiti i usvojiti sportom ovdje ne završava.
* Ostali su pozitivni aspekti brojni, čime se otkriva istinska ljepota sporta.

**Koje koristi mogu biti od sporta?**

Većina roditelja želi potaknuti djecu na bavljenje sportom kako bi im pomogli osjećati se cijenjenima. Svako dijete može uspjeti u nekom od sportova. Međutim, roditeljima je potrebno vremena kako bi pronašli sport koji djetetu odgovara. Stoga bi trebali biti strpljivi pri odabiru sporta jer je to proces koji će se dugoročno isplatiti. Niti jedna druga stvar u životu djeci u tolikoj mjeri ne pruža priliku razvijanja pozitivnih karakternih osobina ni usvajanja tolikog broja kvalitetnih vrijednosti kao što to čini sportska aktivnost.

**Neke od koristi do kojih može doći bavljenjem sportom jesu:**

* *Dječji karakterni i moralni principi oblikuju se poštenom igrom.* Štoviše, djeca koja se aktivno bave sportom mogu biti dobrim uzorima školskim kolegama, susjedstvu, čak i školskom zboru te ih nadahnuti da se i sami počnu baviti sportom.
* *Bavljenje sportom omogućuje im stvaranje prijateljstava koja se u suprotnom ne bi mogla stvoriti.* Primjerice, prijateljstva koja na terenu stvaraju profesionalni sportaši ostaju neokrznutima čak i kada se sportom više ne bave te traju cijeloga života.
* *Sportske aktivnosti okupljaju ljude iz cijeloga svijeta, bez obzira na to koje su nacionalnosti, vjere, kulture ili etničke pripadnosti.*
* *Timski rad i koristi društvene interakcije među djecom najbolje se ogledaju u sportu.* Djeca uče da su dijelom ekipe koja, kako bi uspjela, od svih svojih članova zahtijeva isti napor, kao i dostojanstveno pobjeđivanje i gubljenje.
* *Natjecanja na terenu i izvan njega sagledaju se kao prilike učenja na svojem uspjehu i porazu.* Nadalje, gubljenje djecu često motivira na dodatno ulaganje napora sljedećom prigodom.
* *Djeca uče poštivati autoritet, pravila, članove svoje ekipe i svoje protivnike.*
* *Sport je djeci važno okruženje za učenje.*Brojne studije pokazale su da djeca koja se bave sportom bolje prolaze u školi. U sportu se također utvrđuju i razvijaju status i prihvaćanje među vršnjacima.
* *Iskustva u sportu pomažu u izgradnji pozitivnog samopoštovanja u djece.*
* Uz to, *sudjelovanje u sportskim aktivnostima može pomoći u smanjenju stresa i povećanju osjećaja fizičkoga i mentalnog blagostanja, kao i u borbi protiv mladenačke delinkvencije, sukoba i agresivnih ispada.*
* *Sport nije samo privilegija bogatih.* U manje bogatim dijelovima svijeta, može se vidjeti djecu kako po prašnjavim cestama trče za ručno izrađenom loptom ili kako se utrkuju od kuće do škole i natrag. Sport je i njima nepresušan izvor inspiracije i sreće.
* *Dok god je dijete uključeno u sportske aktivnosti, ono je u svijetu u kojem se trudi biti najboljim što ono jest.* Uključeni su svi djetetovi osjeti, lokomotorni sustav i intelektualne sposobnosti. Bavljenjem sportom, vaše dijete ne samo da će fizički postati snažnije nego i mentalno. Što je najbolje od svega, dijete će naučiti prijeći preko bilo kakvih prepreka i izazova koji mu se u budućnosti ispriječe. Nije li to nešto što nam je svima potrebno?

Nadalje, vašem je djetetu važno i dopustiti istraživanje i otkrivanje drugih zanimljivosti osim sporta, tako da se ne osjećaju zagušenima vašim neprekidnim izjavama kako je sport dobar za njih. Dopustite im da sami uvide vrijednosti sporta. Osvijestite da je bit sporta ujedinjenje svih ljudi diljem svijeta, bez obzira na njihovo društveno podrijetlo, financijski status ili zemlju iz koje dolaze.

**Tablica 2.1.** Pozitivni i negativni utjecaji sporta na mlade sportaše. Utjecaj sporta u mladih  
(Merkel, 2013.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Pozitivan** | **Negativan** |
| **Fizički**   ○ Povećana tjelesna aktivnost   ○ Povećana kondicija   ○ Cjeloživotne tjelesne, emocionalne i zdravstvene koristi   ○ Smanjen rizik od pretilosti   ○ Umanjuje se mogućnost razvojne ili kronične bolesti   ○ Poboljšava se zdravlje   ○ Poboljšavaju se motoričke vještine | **Fizički**   ○ Ozljede   ○ Neobrazovani treneri   ○ Nedosljedne mjere zaštite   ○ Manjak znanosti vezane uz sport koja bi utjecala na pravila i primjenu |
| **Psihološki**   ○ Smanjuje se depresija   ○ Smanjuju se samoubilačke misli   ○ Smanjuju se visokorizična ponašanja koja utječu na zdravlje   ○ Povećava se pozitivno ponašanje u tinejdžera   ○ Razvijaju se osnovne motoričke vještine   ○ Poboljšava se poimanje/vrednovanje samoga sebe | **Psihološki**   ○ Povećava se pritisak da se postane elitnim igračem   ○ Visoka stopa trošenja   ○ Pretjerano natjecateljska nastrojenost   ○ Neodgovarajuća očekivanja kako bi se osvojila stipendija/ponuda za profesionalni angažman |
| **Društveni**   ○ Unaprjeđuju se društvene vještine   ○ Uče se životne lekcije   ○ Poboljšavaju se pozitivni društveni obrasci ponašanja   ○ Unaprjeđuju se vještine upravljanja vremenom   ○ Poboljšavaju se akademska postignuća   ○ Pomaže se u razvoju strastvenosti i postavljanja ciljeva   ○ Poboljšava se karakter | **Društveni**   ○ Nedosljedno pristizanje novčane potpore kojom bi se omogućila kvalitetna sigurnosna oprema, dvorane i jednaka mogućnost sudjelovanja   ○ Trošak   ○ Nejednakost među skupinama (društveno-ekonomska, etnička, geografska, rodna) |

**Tablica 2.2.** Pozitivan i negativan utjecaj sporta na mlade sportaše. Budućnost sporta za mlade: prijedlozi promjena za pozitivne ishode (Merkel, 2013.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Društvo** | **Roditelji** | **Treneri** |
| • Obuka trenera  • Podupiranje zaštite u sportu  • Povećati novčanu potporu   ○ Obrazovanje trenera o sigurnosti   ○ Poboljšanje pravila i postupaka   ○ Povećanje sudjelovanja zapostavljenih skupina  – Veća dostupnost ustanova i terena  – Prikladna sigurnosna oprema  • Pravila i propisi vođeni znanošću  • Pregledi prije sudjelovanja | • Pozitivno roditeljstvo usmjereno na odgovarajuću  pohvalu i uz veći naglasak na zabavu nego na  pobjedu  • Usredotočenost na ciljeve zadobivanja vještina  • Pozitivno osnaživanje prije, tijekom i nakon utakmica i treninga  • Poticanje služenja željenim obrascima ponašanja    ○ Sportski duh    ○ Točnost    ○ Spremnost (npr. odgovarajuća odjeća,  oprema, odgovarajuć unos tekućine) | • Naglasak staviti na zabavu  • Smanjiti naglasak na pobjedi  • Pozitivna pohvala ekipe i pojedinca  • Veći naglasak na tjelesnoj aktivnosti nego na savladavanju vještina  • Obrazovati se za treniranje mladih sportaša  • Pružati upute sukladno dobi sportaša  • Znati podatke o određenom sportu i njegovim pravilima  • Zadobiti osnovno znanje o snazi, kondiciji, prehrani i principima sigurnosti u sportu  • Prepoznavanje ozljede/pružanje prve pomoći, uključujući sunčanicu i potres mozga |

**PITANJA ZA SAMOPROVJERU**

|  |
| --- |
| Objasnite; kako se formiraju sportske skupine te koji su im osnovni principi djelovanja?  Opišite; kako se ovi procesi (cilj, donošenje odluka, sukob, upravljanje emocijama) odvijaju u sportskoj skupini?  Komentirajte; koje su vrijednosti sportskoj skupini najvažnije za postizanje zajedničkih ciljeva?  Razmislite o tomu kako se bliski odnosi mogu prepoznati u sportskoj skupini. |

**PROVJERA RAZUMIJEVANJA/ISTRAŽIVAČKI ZADATCI**

|  |
| --- |
| **ANALIZA SLUČAJA**  **Opišite postojeći problem** (ili smislite vlastiti) u sportskoj skupini/ekipi koji uključuje agresivno ponašanje djeteta (nasilje, *bullying*)  **Odredite dva do tri moguća razloga**  i opišite složenost problema koji uključuje agresivno ponašanje djeteta (nasilje, *bullying*)  **Osmislite aktivnu igru** za sportsku skupinu/ekipu pomoću koje bi se problem mogao barem djelomično riješiti:  - Naziv igre;  - Pravila igre;  - Varijacije igre (primjer: uz loptu ili bez nje itd.);  - Opišite kako će se igrom riješiti problem;  - Nacrtajte shemu igre (ako je to moguće).  **Pisani rad** (do 3 stranice; rad mora biti otipkan uz prored od 1,5 i font veličine 12; lijeva margina mora biti 3 cm, a desna 1,5 cm; gornja i donja margina moraju biti 2,5 cm). |

**REFERENCE**

Carron A. V. & Spink, K.S. (1995). The group-size cohesion relationship in minimal groups. *Small Group Research*, 26 (1): 86–105.

Cox, J. D. (2011). Emotional intelligence and its role in collaboration. ASBBS Annual Conference: Las Vegas, *Proceedings of ASBBS*, 18(1).

Dalcher, D., Dietrich, P., Eskerod, P., & Sandhawalia, B. (2010). The dynamics of collaboration in multipartner projects. *Project Management Journal*, 41(4), 59–78.

Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics*, Fifth Edition. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

Forsyth, D. R. (2010). *Components of cohesion*. Group Dynamics. Wadsworth: Cengage Learning. p. 118–122.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

Halperin, E., Cohen-Chen, S., & Goldenberg, A. (2014). Indirect emotion regulation in intractable conflicts: A new approach to conflict resolution. *European Review of Social Psychology*, 25(1), 1–31.

Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Interaction: Research, Theory, and Practice*. London: Routledge, 456.

Holt,N. L. & Sparkes, A. C. (2001). An Ethnographic Study of Cohesiveness in a College Soccer Team over a Season. *The Sport Psychologist*, Volume: 15 Issue: 3 Pages: 237–259.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.393.652&rep=rep1&type=pdf>

Karau, S. J., & Williams, K. D. (1997). The effects of group cohesiveness on social loafing and compensation. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practiced,* 156–168.

Kerr, R., Garvin, J., Heaton, N., & Boyle, E. (2006). Emotional intelligence and leadership effectiveness. *Leadership and Organization Development Journal*, 27(4), 265–279.

Merkel, D. L. (2013). Positive and negative impact of sport on young athletes, *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160.

Murphy, S. M. (1995). Shane M. Murphy, ed. *Sport Psychology Interventions*. pp. 154–157.

Myers, D. (2008). *Social Psychology.* McGraw-Hill.

Sherif M. & Sherif C. W. (1965). Ingroup and intergroup relations. Chapter 19 in James O. Whittaker (Ed.), *Introduction to Psychology.* Philadelphia: Saunders.

Weinberg R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wohl, M. J., Branscombe, N. R., & Klar, Y. (2006). Collective guilt: Emotional reactions when one’s group has done wrong or been wronged. *European Review of Social Psychology*, 17(1), 1–37.

Xavier, S. (2005). Are you at the top of your game? Checklist for effective leaders. *Journal of Business Strategy*, 28(3), 35–42.

<https://www.unicef.org/sports/index_23624.html>

<https://unicefkidpower.org/fun-sports-activities-games-resources-kids/>



**III. RAZVOJ ODNOSA IZMEĐU OBITELJI I TRENERA ZASNOVANA NA POVJERENJU I RECIPROCITETU**

# III. RAZVOJ ODNOSA IZMEĐU OBITELJI I TRENERA ZASNOVANA NA POVJERENJU I RECIPROCITETU

**AUTORI:** dr. sc. Dženana Husremović; dr. sc. Remzija Šetić; dr. sc. Izet Rađo; dr. sc. Dino Mujkić; mr. sc. Aela Ajdinović

**OPIS**

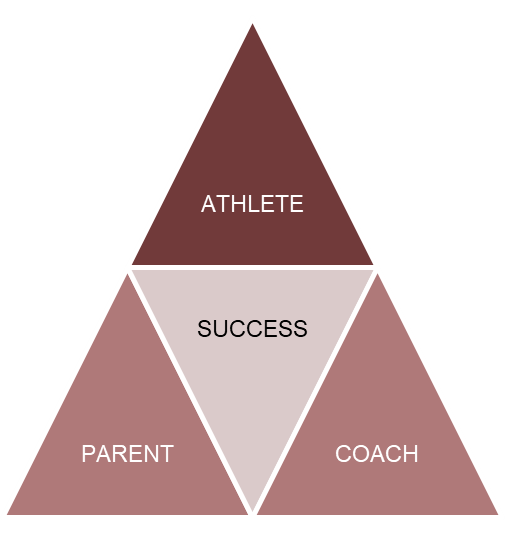
*Ova tema posvećena je poboljšanju razumijevanja roditeljske motivacije i stilova roditeljstva te razvijanju vještina u roditelja i trenera za komuniciranje očekivanja i obaveza, kao i za stvaranje Pravila ponašanja.*

## CJELINA 1. SURADNJA RODITELJA I TRENERA KAO GLAVNA PODRŠKA U ŽIVOTU MLADOG SPORTAŠA

### CJELINA 1.1. STILOVI RODITELJSTVA I RODITELJSKA MOTIVACIJA

U posljednje se vrijeme velik broj djece i mladih bavi različitim sportskim aktivnostima, a sam sport uvelike utječe na njihove živote. Prema Smollu, Cummingu i Smithu (2011.), procjenjuje se da se, u SAD-u, 60,3 milijuna djece od 6 do 18 godina bavi sportovima poput bejzbola Male lige (*Little League Baseball*), Nogometne organizacije američke mladeži (*American Youth Soccer Organization*) i Klubova za dječake i djevojčice (*Boys and Girls Clubs*). Osim toga, otprilike 70,5 milijuna mladih ljudi sudjeluje u srednjoškolskim sportskim aktivnostima. Sport je u moderna vremena postao dostupnijim. Moderan način komunikacije i brz pristup informacijama djeci i roditeljima omogućuje naučiti mnogo o sportu te kako se informirati o sportskim aktivnostima kojima se dijete želi baviti. Osim toga, moderan način života i izloženost ponudama virtualnog svijeta nudi izobilje mogućnosti i novih aktivnosti. Badrić i Prskalo (2011.) tvrde da je zanimanje mladih za sport na drugom ili trećem mjestu dok su aktivnosti kojima se ne zahtijeva nikakva tjelesna aktivnost na prvom. Autori zaključuju da je djeci i mladima općenito draže doći do zadovoljstva i radosti aktivnošću kojom se ne zahtijeva tjelesna aktivnost. S obzirom na navedeno, treneri moraju uložiti više napora kako bi sportove i treninge djeci predstavili kao nešto zanimljivo te ih, na taj način, zadržali u sportu. Potrebno je poprilično znanje trenera, kao i popriličan trud, kako bi se osmislili zanimljivi treninzi prilagođeni djeci. Suprotno tomu, roditelji nadziru cjelokupnu situaciju i imaju visoka očekivanja i od djece i od trenera, zato što današnji sport nudi mnogo više od puke zabave, rekreacije i zdrava životnog stila. On postaje mogućnošću za veliku zaradu.

S obzirom na golemi, nametnuti utjecaj roditelja na sportski uspjeh djece, znanstvena istraživanja ovomu problemu pridaju mnogo više pažnje. Sportski uspjeh djeteta (Smoll, Cumming i Smith, 2011.) može se predstaviti kao trokut međusobnih odnosa: trener – sportaš – roditelj (slika 1). Kako bi se uspostavila kvalitetna suradnja, potrebno je podići svijest o nužnosti da sve strane imaju u vidu istu perspektivu, a ta je dobrobit djeteta te njegov primjereni mentalni i tjelesni razvoj. Iz ovoga je razloga nužno prihvatiti činjenicu da se djeca ugledaju na roditelje kao uzore, kako bi učili o ključnim životnim vrijednostima, kako se odnositi prema vršnjacima i treneru, kako komunicirati, nositi se s razočaranjem te kako bi učili o pobjedi i porazu, samokontroli i načinu donošenja odluka. S druge strane, treneri pokušavaju usmjeriti roditeljske brige na prikupljanje pozitivnog iskustva u sportu te uspostaviti učinkovite suradnje s roditeljima. Treneri su ti koji bi trebali pažnju dodatno usmjeriti na razumijevanje razlika među modelima sporta za mlade i profesionalnog sporta.

**Slika 3.1.** Trokut međusobnih odnosa: trener – sportaš – roditelj

Sudjelovanje u sportskim aktivnostima nudi mogućnosti rasta tjelesnih, mentalnih i društvenih karakteristika djeteta i mladih općenito. Sport se može pojmiti kao dio društva te je to područje unutar kojeg pojedinac zadobiva sposobnosti suočavanja sa životnim izazovima. Profesionalni sport, suprotno tomu, izričito je usredotočen na komercijalno. Novčani uspjeh od primarne je važnosti te značajno ovisi o konačnom rezultatu, tj. o pobjedi. Profesionalni sport stoga se izrazito cijeni te privlači mnogo veći interes nego prije. Problem se javlja kada odrasli pogreškom nametnu profesionalni model nečemu što bi mladima trebalo biti rekreativno i edukativno iskustvo – takozvanu „profesionalizaciju” sporta za mlade (Smoll, Cumming i Smith, 2011.).

Poprilično je jasno da su roditelji važni za razvoj mladih sportaša. Vjerujemo da bi svaki roditelj trebao imati najbolje namjere te da ih i ima, ali vrlo je jasno u kojem se trenutku problemi javljaju. Ono što međusobno razlikuje roditelje jest njihov stil roditeljstva (Smoll, Cumming i Smith, 2011.). Kako razlikovati različite stilove roditeljstva?

**Nezainteresirani roditelji** karakterizirani su u situacijama kada djeci nedostaje aktivnosti koje su im važne. Oni ne postavljaju velike zahtjeve, kontrola im je slaba, a izostaje toplina i podrška. Važno je da trener prepozna stil roditeljstva i pokuša učiniti nešto čime bi se uspostavila bolja veza između djeteta i roditelja. Tablica 3.1. prikazuje smjernice za trenere.

**Tablica 3.1.** Kako prepoznati činjenicu da su roditelji nezainteresirani i što u tom slučaju poduzeti

|  |  |
| --- | --- |
| **Kako prepoznati?** | **Što poduzeti u vezi s tim?** |
| Ne nazoče događajima i roditeljskim sastancima | Popričajte s roditeljem i saznajte razloge; nemojte pretpostavljati |
| Zaboravljivi su | Pojasnite vrijednost sporta |
| Ne pružaju podršku | Pokažite istinsko zanimanje za njihovo dijete i pružite mu podršku |

**Pretjerano kritični roditelji** karakteriziraju se kao zapovjednički nastrojeni, hladni, kao oni koji uspostavljaju čvrsta pravila te koji dijete često kažnjavaju (čak i fizički), a uspostavljaju jednosmjernu komunikaciju. Ovi roditelji djetetove značajke često povezuju s vlastitima. Kako ovo prepoznati i što u tom slučaju poduzeti prikazuje se tablicom 3.2.

**Tablica 3.2.** Kako prepoznati pretjerano kritična roditelja

|  |  |
| --- | --- |
| **Kako prepoznati?** | **Što poduzeti u vezi s tim?** |
| Prekoravaju svoju djecu | Objasnite važnost pohvala za djetetovo samopouzdanje |
| Uspjesima nikada nisu u potpunosti zadovoljni | Naglasite negativne posljedice neprekidna kritiziranja na djetetovu izvedbu |
| Više ih zanima sport nego dijete | Svojim im primjerom pokažite kako motivirati dijete i pružiti mu smjernice |

**Roditelji koji glasno viču iza klupe** jesu oni roditelji čiji se snažan glas jasno razaznaje među glasovima drugih roditelja.Često sjedaju točno iza klupe, previše pričaju, a svi su metama njihove kritike i napada. Kako ih prepoznati i što u tom slučaju poduzeti prikazuje se tablicom 3.3.

**Tablica 3.3.** Kako prepoznati roditelja koji stoji iza klupe i glasno viče te što poduzeti u vezi s tim

|  |  |
| --- | --- |
| **Kako prepoznati?** | **Što poduzeti u vezi s tim?** |
| Sjede točno iza klupe i glasno viču | Ne svađajte se tijekom natjecanja |
| Glasniji su od trenera | Tijekom pauze, izravno im recite da pružaju loš primjer |
| Verbalno napadaju ekipu, trenere, protivnike itd. | Dajte im nekakav zadatak (vođenje statistike, briga o opremi) – nešto čime će ih se uposliti |

**Sporedni treneri** jesu oni roditelji koji preuzimaju ulogu trenera. Tijekom natjecanja, ne oklijevaju dati savjete trenerima, a ni sportašima. Ovaj stil trenerima često stvara mnoštvo problema jer roditelji svoj autoritet žele nametnuti svakom sportašu te ih natjerati da slušaju njih umjesto svojeg trenera. Što učiniti u slučaju susretanja s ovakvom vrstom stila roditeljstva opisano je u tablici 3.4.

**Tablica 3.4.** Kako prepoznati roditelja koji se ponaša kao trener iz sjene i što poduzeti u vezi s tim

|  |  |
| --- | --- |
| **Kako prepoznati?** | **Što poduzeti u vezi s tim?** |
| Daju djetetu prijedloge | Ne raspravljajte tijekom utakmice |
| Ometaju trenera u radu | Nakon utakmice, a tijekom roditeljskih sastanaka, recite im u kolikoj mjeri njihovo ponašanje zbunjuje |
| Očekuju da ih dijete sluša više nego trenera | Recite sportašima da bi trebali slušati upute trenera |
|  | Ako je to moguće, roditelja zamolite da preuzme ulogu trenera ili gledatelja |

**Pretjerano zaštitnički nastrojeni roditelji** jesu roditelji koji su uvijek zabrinuti, oprezni u vezi svakog koraka svojeg djeteta. Najveći im je strah da će se dijete ozlijediti, a ovi roditelji najčešće su majke. Ova određena situacija opisana je u tablici 3.5.

**Tablica 3.5.** Kako prepoznati pretjerano zaštitnički nastrojena roditelja i što poduzeti u vezi s tim

|  |  |
| --- | --- |
| **Kako prepoznati?** | **Što poduzeti u vezi s tim?** |
| Zabrinuti pogledi i komentari | Popričajte s njima o njihovom strahu od ozljeda |
| Prijete da će udaljiti dijete | Objasnite pravila sigurnosti |
| Pretjerano zabrinuti za dobrobit djeteta | Popričajte o pobjedi i porazu kao dijelovima sporta |

Uzevši u obzir da roditelj i trener imaju isti cilj, dobrobit djeteta i njegov primjeren mentalni i tjelesni razvoj, kako bi se ovaj cilj dostigao potrebna je dobro utvrđena međusobna povezanost. Dobar odnos između roditelja i trenera važan je čimbenik pri stvaranju motivirajućeg ozračja za učenje i napredovanje u sportu. Kvalitetan odnos za ishod može imati vrijedne informacije o djetetu, njegovu okruženju, a sve to umanjuje broj nesporazuma. Kako bi se uspostavio dobar odnos s roditeljima, bez obzira na njihov stil, pokušajte od njih dobiti potvrdne odgovore na sljedećih 5 pitanja:

1. Možete li svoje dijete (sina/kćer) dijeliti s trenerom (u značenju: možete li vjerovati treneru/ici i prihvatiti njegov/njezin autoritet?)
2. Možete li prihvatiti djetetovo razočaranje?
3. Možete li pokazati samokontrolu pred djetetom?
4. Možete li djetetovu sportu posvetiti vrijeme?
5. Možete li svojem djetetu dopustiti samostalno donošenje odluka?

Ako roditelj (bilo kojeg stila roditeljstva) može razumjeti važnost odgovora „da”, bit će poprilično lakše surađivati i komunicirati s njima.

Naposljetku, osobitosti roditelja čija su djeca dobitnici olimpijskih medalja jesu sljedeća (prema Gouldu, Dieffenbachu i Moffettu; 2002.):

1. Posvećeni su svojem djetetu
2. Služe kao modeli za aktivan život
3. Djecu izlažu raznovrsnim sportovima
4. Traže ustrajnost i disciplinu
5. Potiču njihovo sudjelovanje i ne usredotočuju se na pobjedu
6. Potiču optimizam (uz stav „možeš ti to”)
7. Brinu o prijevozu svojeg djeteta
8. Prisutni su na treninzima i natjecanjima
9. Ohrabruju svoje dijete i pružaju mu potporu

### CJELINA 1.2. VOĐENJE TRENINGA KAO EMOCIONALNI RAD

Opće je poznato da treneri nisu samo most između znanja i sportaša; oni su netko tko o sportašima brine. U svojem radu, pokušavaju kontrolirati emocije koje se tiču sportaša i roditelja. Treniranje nije samo podučavanje; to je trenutak u kojem trener prenosi svoju strast prema podučavanju i zanimanje za ono što podučavaju.

Prema autorima Maolin Ye i Ye Chen (2015.), učitelja i (možebitno) trenera trebale bi odlikovati sljedeće četiri kvalitete: pozitivan interes za učenike unutar učionice i izvan nje, strpljivost u komunikaciji s učenikovim roditeljima, slaganje s kolegama i poštivanje osobe koja ima ulogu predvodnika. Od trenera se stoga očekuje pozitivan životni stav i sposobnost da dobro upravlja svojim emocijama jer se, kada je netko trener, tu ne radi samo o tjelesnoj aktivnosti; tu je prisutan i naporan emocionalni rad.

Sve društvene uloge uvjetovane su pravilima. Stoga postoje pravila kojima se upravlja radom trenera. Treneri bi trebali slijediti opća pravila povezana s učiteljima. Kako je naveo Winograd (2003., Maolin Ye i Ye Chen, 2015.), učitelji bi trebali pokazivati emocije poput: 1) brige o svojim učenicima i pokazivanje entuzijazma; 2) pokazivanja velikog uzbuđenja i gorljivosti prema znanju; 3) pokušaja izbjegavanja pokazivanja ekstremnih emocija u učionici (ljutnju, žalost, pretjerano oduševljenje); 4) ljubavi prema svojem poslu; 5) humorističnog nošenja s vlastitim pogreškama i pogreškama učenika.

Emocije možemo pokazati tijekom rada (Maolin Ye i Ye Chen, 2015.), ali kao površinsku glumu, dubinsku glumu i prirodno izražavanje osjećaja.

**Površinska gluma** odvija se kada se naši unutarnji osjećaji razlikuju od emocija koje pokazujemo na površini. U ovim situacijama, osoba pokazuje emocionalno stanje koje se od nje očekuje. Primjerice, svako dijete hvalimo istim entuzijazmom za istu izvedbu, ali to ne znači da svaku izvedbu percipiramo na isti način.

**Dubinska gluma** uključuje situacije kada postoji nedosljednost u osjećajima pojedinca i zahtjevima za ispoljavanjem osjećaja. Osoba mijenja unutarnje emocije kako bi unutarnji osjećaj uskladila s potrebnim emocionalnim izražajem. Primjerice, kada sportaš razgovara o svojim brigama, pokušavamo uistinu osjećati sve što i on osjeća, a kako bismo mu mogli ponuditi pomoć i savjet.

**Prirodno izražavanje osjećaja** povezano je sa stvarnim izražavanjem onoga što osjećamo, tako da postoji dosljednost između onoga što osjećamo i onoga što ispoljavamo. Emocije prikazujemo onakvima kakve jesu.

Naposljetku, možemo zaključiti da se, prema istraživanjima Ye i Chen (2015.), površinskom glumom povećava emocionalno iscrpljivanje i umanjuje zadovoljstvo u radu, dok se dubinskom glumom i prirodnim izražavanjem osjećaja umanjuje iscrpljivanje i povećava zadovoljstvo u radu. Posebna bi se pažnja trebala obratiti na osobne osjećaje kako biste zaštitili vlastito duševno zdravlje.

### CJELINA 1.3. RODITELJSKI SASTANAK S TRENEROM

Ključ uspješne suradnje s roditeljima leži u planiranju roditeljskog sastanka prije otvaranja sezone. Kako bi sastanak bio uspješan, nužno je unaprijed isplanirati njegovu svrhu, a i sam sastanak. Od posebne je važnosti ovakav sastanak upotrijebiti u svrhu prevencije mogućih problema tijekom sezone. Jednostavno rečeno, održavanje roditeljskog sastanka vrijedi truda i vremena, a služi kako bi se osigurala potrebna podrška i djetetu i treneru.

Svrha roditeljskog sastanka s trenerom jest:

1. Poboljšati roditeljsku razinu razumijevanja mladog sportaša;
2. Zadobiti roditeljsku suradnju i podršku.

Sasvim je uobičajeno da treneri oklijevaju u organiziranju roditeljskog sastanka jer se osjećaju nesigurnima u vođenju skupine odraslih. Ljudi prirodno ne žele raditi stvari za koje nisu kvalificirani ili u kojima nemaju prethodno stečeno iskustvo. Treneri koji održavaju sastanke tvrde da to nije stečeno iskustvo te navode popis raznih koristi koje ovi sastanci donose kao dobro ulaganje. Tijekom planiranja sastanaka, potrebno je planirati ih što je prije moguće, prije početka sezone; trebali bi biti jednostavni, dobro pripremljeni i imati jasan plan. Sastanak bi se trebao održati bez nazočnosti sportaša (Smoll, Cumming i Smith, 2011.).

Prijedlog dnevnog reda sastanka jest sljedeći:

1. Otvaranje sastanka

* Zahvalite nazočnima na dolasku i interesu
* Predstavite sebe i svoju ekipu; dajte roditeljima pozadinske informacije

1. Ciljevi – koje ciljeve i vrijednosti želite postići
2. Pojedinosti programa

* Oprema za trening
* Rasporedi treninga
* Glavna pravila i smjernice
* Posebna pravila za razinu stručnosti i razinu natjecanja
* Medicinska problematika (medicinski pregledi itd.)
* Osiguranje
* Komunikacijski sustav
* Drugi događaji

1. Uloga trenera

* Koje su osnovne odgovornosti trenera

1. Uloga roditelja

* Roditeljske odgovornosti i granice

1. Odnos trenera i roditelja

* Vrijeme za sastanke, važnost dvosmjerne komunikacije

1. Zatvaranje sastanka

* Pitanja roditelja

Roditeljski sastanak pred sezonom može biti pomoć za komuniciranje uloga i očekivanja te, što je najvažnije, međusobnog razumijevanja. Važno je otkriti što roditelji očekuju te što vide kao svoju odgovornost jer to je jedini način za osmišljavanje pravila ponašanja.

Na sastanku prije sezone:

1. Sve roditelje zamolite da upotpune rečenicu na način na koji misle da je ispravno (poželjno je više odgovora):

* Kao roditelj, od trenera očekujem da…
* Kao roditelj, moja je odgovornost da…

1. Učinite isto i sami:

* Kao trener, od roditelja očekujem da…
* Kao trener, moja je odgovornost da…

1. Sakupite odgovore, analizirajte ih s roditeljima i načinite popis očekivanja i odgovornosti obiju strana

* Ako je prevelik broj nazočnih roditelja, zamolite ih da na sastanak donesu spremne odgovore ili im ih dajte kao domaću zadaću

1. Složite se s njima oko Pravila ponašanja

Predlaže se da ovo provedete kao vježbu na prvom roditeljskom sastanku te da načinite zajednički popis odgovornosti i očekivanja.

## CJELINA 2. KOMUNIKACIJA – AKTIVNO SLUŠANJE I POVRATNE INFORMACIJE

### CJELINA 2.1. AKTIVNO SLUŠANJE

Š**to je aktivno slušanje?**

Aktivno slušanje jest usmjeravanje pažnje na ono što druga osoba govori ili osjeća, uz davanje pravih povratnih informacija služeći se riječima, a kako bi se razumjela poruka koja vam je upućena (riječima i osjećajima). Vaš cilj kao aktivnog slušatelja jest istinski razumjeti osobu koja vam se obraća, njezinu perspektivu (neovisno o tomu slažete li se s njom ili ne) te isto to razumijevanje vratiti govorniku, kako biste potvrdili da ste ispravno razumjeli. Aktivno slušanje sprječava nesporazume, poštuje stavove, mišljenja i osjećaje drugih, a sugovornik se u ovakvom razgovoru osjeća ugodno.

**Što nije aktivno slušanje?**

S obzirom na to da želimo razviti aktivno slušanje, trebali bismo znati što ono nije:

* Pseudoslušanje – kada se pretvaramo da slušamo, ali zapravo ne slušamo;
* Jednoslojno slušanje – kada čujemo samo verbalni dio poruke, a ne pridajemo pažnju konotaciji;
* Selektivno slušanje – čujemo samo ono što želimo i što nas zanima;
* Selektivno odbacivanje – čujemo sve, ali odbacujemo što nam se ne sviđa;
* Otimanje riječi – slušatelj sluša u mjeri dovoljnoj da ugrabi priliku za vlastitu riječ;
* Obrambeno (defenzivno) slušanje – slušatelj je osjetljiv (emotivan);
* Slušanje „u zasjedi” – osoba sluša radi napada na sugovornika.

**Empatija i aktivno slušanje**

Aktivno slušanje prilika nam je za izražavanje empatije. To znači da drugima dajemo na znanje da im šaljemo poruku:

* „Razumijem što mi govoriš.”
* „Zanima me i stalo mi je.”
* „Prihvaćam te onakvim kakav jesi.”
* „Poštujem tvoje mišljenje.”

Elementi aktivnog slušanja uključuju:

* Odluku „želim biti aktivni slušatelj”. Kako ovo postići? Evo nekoliko savjeta:
* Na početku razgovora sami sebi recite: „Ovoga ću puta aktivno slušati.”
* Izbjegavajte sve to vam odvlači pažnju
* Kada poželite nešto reći, „ugrizite se za jezik”
* Ne prekidajte
* Ne pogađajte što je netko htio reći
* Ne završavajte tuđe rečenice
* Ako trebate zaustaviti razgovor jer vam ponestaje vremena:

1) Ispričajte se;

2) Objasnite zašto prekidate razgovor;

3) Zaključite razgovor prije odlaska („Žao mi je, moram te prekinuti jer moram ići na sastanak…”, „Zaista razumijem i potrudit ću se da…”).

* Promišljanje
* Ponovite riječi sugovornika kako biste potvrdili da ste ispravno čuli te da ne pogađate što je osoba rekla:

A: Ne mogu dalje ovako. Svaki dan treniram isto i ne vidim nikakav napredak.

B: To te zasigurno frustrira.

* Gledajte sugovornika u oči, ali nemojte zuriti
* Izbjegavajte pokrete koji ometaju, a kojima će se skrenuti njihova pažnja
* Govor tijela

Tijelom naznačite da slušate (kako?): pokažite da slušate ispravnim držanjem tijela (zrcalnim odrazom)

Pokažite empatiju, potvrdite osjećaje sugovornika, a verbalnu potvrdu tuđih osjećaja treba se podržati govorom tijela, mimikom i ostalim odgovarajućim načinima.

* Zatražite objašnjenje

Ako razgovarate s osobom i neke stvari nisu jasne, zatražite objašnjenje. Upitajte sugovornika što je točno htio reći.

Na primjer:

A: Ne mogu dalje ovako. Ne uspijevam ni u čemu!

B: Kako to misliš? Daj mi primjer, u čemu to doživljavaš neuspjeh? Kako si došao/la do takvog zaključka?

Trebalo bi se izbjegavati pretpostavke jer one vode do nesporazuma

* Parafraziranje

U što manje riječi, svojim riječima sažmite izjavu sugovornika kako biste bili sigurni da ste ga dobro razumjeli te da ste shvatili srž poruke. Ponovite izjavu svojim riječima tako da vam sugovornik može reći jeste li ga dobro razumjeli ili niste. Parafrazirajte ako ne razumijete sugovornikovu poruku. Ovo se odnosi samo na sadržaj poruke, bez pridodavanja ikakve vrijednosti, suda ili interpretacije.

Samo ukazujemo govorniku da ga želimo bolje razumjeti:

* „Ako sam te dobro shvatio/la…”
* „Čini se da stvarno vjeruješ da…”
* „Znači li to da…”

### CJELINA 2.2. UČINKOVITE POVRATNE INFORMACIJE

Roditelje valja obavijestiti o izvedbi njihova djeteta, kao i o svim drugim stvarima koje su za dijete korisne. Treneri bi stoga trebali biti spremni odgovarati na pitanja i održati otvorenost prema roditeljima. Potrebno je uvijek imati na umu da komunikacija treba biti dvosmjerna. Ako treneri komunikaciju ostave otvorenom, odnos s roditeljima najvjerojatnije će biti konstruktivan. Poticanje dvosmjerne komunikacije ne znači da će se ugroziti komunikacija trenera. Poticanje dvosmjerne komunikacije otvoreni je poziv roditeljima da izraze svoje stvarne brige, uz sigurnost da će ih trener saslušati. Ono o čemu trebamo voditi računa jest vrijeme i mjesto odvijanja ovakve komunikacije. Ovakav vid komunikacije ne bi se smio odvijati tijekom treninga, natjecanja ili u prisutnosti mladih sportaša.

Problemi koji se najčešće javljaju u odnosu trenera i roditelja jesu oni koji se tiču gledanja na djetetovu izvedbu. Zbog toga se preporučuje služenje sustavom za mjerenje izvedbe, ne samo zato što sportašima pruža vrijedne informacije, nego i zato što i roditeljima može pružiti objektivan izvor ocjena. Načinite popis ostalih važnih stavki vezanih uz dijete, poput: komunikacija s drugom djecom, ponašanje tijekom treninga, komunikacija s trenerom. Tijekom svakog sastanka s roditeljima, budite određeni što je više moguće, primjerima poduprite svoje izjave (vodite bilješke za sve važne elemente kako biste mogli argumentirano razgovarati s roditeljima). U uspostavljanju dobrih odnosa s roditeljima treneri bi trebali osvijestiti da su roditelji vrlo entuzijastični i uistinu brinu o svojoj djeci. Iz toga im je razloga nužno pravovremeno poslati odgovarajuću povratnu informaciju o temama koje su važne za sportsku izvedbu njihova djeteta.

## CJELINA 3. RAZRJEŠENJE SUKOBA

**Razvoj vještina za razrješenje sukoba i suradnju s roditeljima u ovom području rada**

Što odrasli obično poduzimaju kada su djeca u sukobu?

1. Kažnjavaju – djeca vrlo često ne vide poveznicu između kazne i ponašanja.
2. Suočavaju se s posljedicama – neprihvatljivo ponašanje povezano je s posljedicama.
3. Primjenjuju pristup za rješavanje problema – ponašanje se sagleda kao problem koji bi se trebao riješiti.

U svim trima pristupima, roditelj odabire kaznu ili negativnu posljedicu bez uključivanja djeteta u postupak donošenja odluke.

Koja je alternativa?

Odnos retributivne i restorativne pravde prikazan je u tablici 3.6. i prikazuje novu perspektivu na određene situacije ponašanja koje se mogu pokazati problematičnima. Restorativna pravda, kao model koji je predstavila Belinda Hopkins (2002.), jest dinamičan i inovativan način suočavanja sa sukobom u školi na način da se potiče razumijevanje i postupak zacjeljivanja nakon okrivljavanja i dodjele kazne. Njome se može uspostaviti etički sustav brige i pravde, čime se škole čine sigurnijim i sretnijim mjestima, ne samo smanjenjem sukoba, već i razvijanjem vještina aktivnog građanstva, visoke razine samopoštovanja, otvorene komunikacije i timskog rada učenika.

**Tablica 3.6.** Razlike između retributivne i restorativne pravde

|  |  |
| --- | --- |
| **RETRIBUTIVNA PRAVDA** | **RESTORATIVNA PRAVDA** |
| Neprimjereno ponašanje poima se kao kršenje pravila | Neprimjereno ponašanje poima se kao šteta koju jedna osoba/skupina počini prema drugoj |
| Utvrđivanje odgovornosti ili krivnje, usredotočenost na prošlost (što se dogodilo?) | Usredotočenost na rješavanje problema izražavanjem osjećaja i potreba te utvrđivanje načina na koji se oni mogu poštivati u budućnosti |
| Autoritet odlučuje o kazni | Dijalog i pregovaranje svih uključenih strana |
| Nametanje boli ili neugodnosti | Umirivanje obiju strana ciljem pomirenja i preuzimanje odgovornosti za donesene odluke |
| Pažnja na pravilima i poštivanju pravila | Pažnja na odnosu i postizanju cilja koji obje strane žele |
| Sukob nije osoban i apstraktan je | Sukob je osoban i nudi mogućnost učenja |
| Jedna društvena ozljeda nadomještena je drugom | Usredotočenost je na izlječenju društvene ozljede |
| Drugi se poimaju kao gledatelji | Drugi su uključeni u olakšavanje pregovaranja |
| Odgovornost se definira kao primanje kazne | Odgovornost se poima kao razumijevanje utjecaja počinjenih djelovanja, preuzimanje odgovornosti za odluke i predlaganje načina na koji bi se šteta mogla popraviti |

**Roditeljska uloga u sukobu**

1. Pozovite djecu/sportaše da zajedno prodiskutiraju o tomu što se dogodilo
2. Sve sukobljene strane pitajte koje su njihove potrebe i kako se one ubuduće mogu poštivati
3. Podržite pregovaranje među sukobljenim stranama
4. Podržite razumijevanje da sukob utječe na sve ljude u okruženju
5. Složite se oko posljedica i daljnjih koraka

**Kada dođe do sukoba…**

Ako dođe do sukoba među maloljetnim sportašima, u njegovo se razrješenje moraju uključiti i roditelji:

1. Pozovite roditelje
2. Objektivno objasnite konfliktnu situaciju
3. Upitajte roditelje za mišljenje
4. Recite im što ste poduzeli da bi se sukob razriješio
5. Pojasnite im njihovu ulogu u razrješenju sukoba

**Ako su roditelji u sukobu s vama…**

1. Ostanite smirenima, ne podižite glas, ali situaciju olakšajte izražavanjem emocija
2. Pokušajte neverbalno pokazati da slušate; gledajte ih u oči
3. Pokažite da razumijete njihovu uznemirenost
4. Ponudite svoje argumente
5. Složite se s planom djelovanja
6. Ako se situacija nastavi, ponudite im mogućnost razgovora s vašim nadređenima

Pogreške i sukobi svima se često događaju, a druge i same sebe ne smijemo predstavljati kao nepogrešive. Pogreške bi se trebale prihvaćati. Ako nam roditelj ukaže na pogrešku, trebali bismo je prihvatiti i načiniti plan kako je promijeniti. Naše prihvaćanje počinjenja pogreške djecu uči ponašanju na isti način, a tada nije potrebno načiniti nužne izmjene.

Na primjer: Zbilja nisam primijetio/la da je dijete bolesno/uznemireno zbog nečega… i jako mi je žao zbog toga. Smjesta ću… I nadam se da...; ali ne izgovarajte ovo pokornički, već samouvjereno i pošteno.

Preporučuje se da o ovomu porazgovaraju sportaši, posebice o modelu restorativne pravde i novom načinu nošenja sa sukobom.

**PITANJA ZA SAMOPROVJERU**

|  |
| --- |
| Načinite popis očekivanja i odgovornosti koje se odnose i na roditelje i na trenere.  Kojim se emocionalnim pravilima možete dosjetiti?  Koliko je teško ili jednostavno djelovati u skladu s njima?  Koji čimbenici utječu na spremnost i sposobnost poštivati ova pravila?  Što znači „parafrazirati”?  Što su retributivna i restorativna pravda? |

**PROVJERA RAZUMIJEVANJA/ISTRAŽIVAČKI ZADATCI**

|  |
| --- |
| **ANALIZA SLUČAJA**  **Vodi me do pobjede**  **Pravila igre:** Članovi ekipe podijeljeni su u parove. Jedan dio dvorane poslužit će kao poligon za trening s preprekama (čim više prepreka, tim bolje). Jedan će sudionik nositi povez za oči (ne smije unaprijed vidjeti poligon s preprekama), a drugi sudionik vodit će ga. Pravilo je da osoba ne smije dodirivati partnera kojeg vodi, a kojemu su oči povezane, nego se služiti riječima kojima će ga sigurno navoditi prema cilju. Pobjeđuje ekipa koja prva prođe kroz cilj. Prepreke se ne smije dirati niti ih se smije pomicati.  **Varijacije:** Ako se radi o maloj djeci, prepreke bi se trebale načiniti od mekšeg materijala kako bi se izbjegle ozljede.  **Razrješenje problema:** Ova se igra zasniva na povjerenju da će vas partner sigurno provesti kroz cilj. I jednoga i drugog sudionika vodi želja za pobjedom, a za nju se trebaju oslanjati jedan na drugog. Veći broj prepreka i njihova složenost dovest će do snažnije povezanosti među igračima. |

**REFERENCE**

Badrić, M., Prskalo, I. (2011) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu, 152 (3–4, 479–494)

Burton, D., Raedeke,T. D. (2008). Sportska psihologija za trenere. Human Kinetics. Champaign, USA, pp. 16–35

Centre for Curriculum and Professional Development. (1993). Facilitator development workshop: Handbook for participants. Ministry of Advanced Education, Training and Technology

Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172–204

Hopkins, B. (2002) Restorative justice in schools. Support for learning. 17(3) pp. 144–149. NASEN

Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. International Journal of Sports Science & Coaching, 6(1), 13–26

Ye, M. L., & Chen, Y. (2015). A Literature Review on Teachers’ Emotional Labor. Creative Education, 6, 2232–2240



**IV. OSNAŽIVANJE SPORTOM U SVRHU DRUŠTVENIH PROMJENA**

# IV. OSNAŽIVANJE SPORTOM U SVRHU DRUŠTVENIH PROMJENA

**AUTORI:** dr. sc. Borislav Obradović; dr. sc. Patrik Drid; dr. sc. Ivana Milovanović; dr. sc. Darinka Korovljev; dr. sc. Dejan Madić; mr. sc. Dragan Marinković; mr. sc. Roberto Roklicer

**OPIS**

*Razvijanje i primjena inovativnih pristupa s ciljem zaštite i osnaživanja djece i mladih u društvu. Modul obraća posebnu pažnju na osnaživanje djece i mladih, pripadnika ranjivih društvenih skupina, za uključivanje u društvo sportom.*

## CJELINA 1. ULOGA SPORTA U IZGRADNJI KAPACITETA ZAJEDNICE

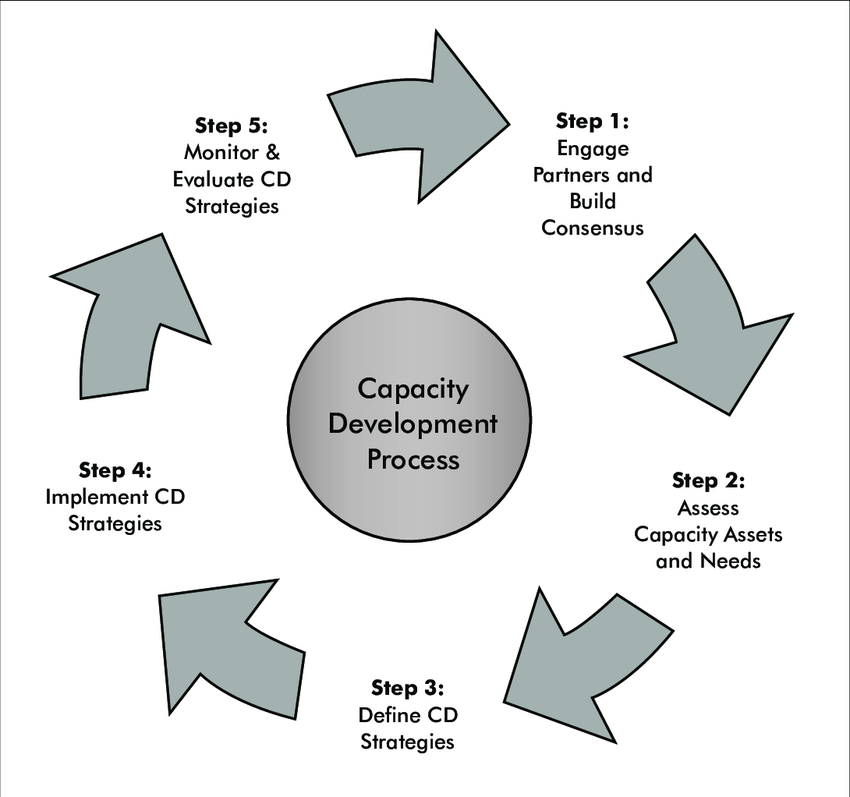
### CJELINA 1.1. KAPACITET I IZGRAĐIVANJE KAPACITETA

**Kapacitet označava**: znanje i vještine pojedinaca i organizacija.

Kapacitet zajednice jest proces kojim se povećavaju značajke i svojstva na koja se društva mogu osloniti kako bi poboljšali živote ljudi (Laverack, 2005.).

Izgradnja kapaciteta jest razvoj i osnaživanje ljudskih i institucionalnih resursa.

Program Ujedinjenih naroda za razvoj (UNDP) razvoj kapaciteta definira kao proces kojim pojedinci, organizacije i društva tijekom vremena zadobivaju, učvršćuju i održavaju sposobnosti postavljanja i postizanja vlastitih razvojnih ciljeva.



**Slika 4.1.** Proces razvoja kapaciteta (*Capacity development; CD*) (UNDP, 2007)

### CJELINA 1.2. RAZVOJ ZAJEDNICE I ODRŽIVOST ZAJEDNICE

* Razvoj zajednice zasniva se na premisi da se održivost zajednice tijekom vremena može poboljšati, na način koji je samodostatan i okrenut ka djelovanju.
* Kapacitet se različito procjenjuje za svaku zajednicu, ali se vezuje uz kvalitetu i kvantitetu: ljudskih, fizičkih i financijskih resursa u posjedu zajednice kojima se pomaže u procesu promjene (Vail, 2007.: 574.).

### CJELINA 1.3. DRUŠTVENA PRIRODA SPORTA U ODNOSU NA IZGRADNJU KAPACITETA ZAJEDNICE

**Definicija sporta koju je predložilo Europsko vijeće (2001.):**

**„Sport** znači sve oblike tjelesne aktivnosti koji, neobaveznim i organiziranim sudjelovanjem, za cilj imaju izražavanje ili poboljšanje tjelesne kondicije i mentalnog blagostanja, stvaranje društvenih veza i postizanje rezultata u natjecanju na svim razinama.”

**Sport ima značajan potencijal za društveni razvoj, posebice u izgradnji:**

Lokalnih vještina, znanja i resursa, povećanja socijalne kohezije, omogućavanja dijaloga unutar zajednice, razvoja predvodništva i poticanja sudjelovanja građana.

Sport može društvu više doprinijeti neizravno, pozitivnim doprinosom na odnose koji se vezuju uz „djelatnike u obrazovanju” i druge.

Mnogim mladima sport uvelike utječe na:

- obrazovnu politiku,

- izbjegavanje isključivanja iz društva i nasilja,

- dokazanu pretpostavku da sport može pomoći u boljoj integraciji mladih vršnjaka s poteškoćama,

- promoviranje zdravog načina života.

Prakse programa **„Sport za razvoj” (Sport for development; S4D)**  dimenzijama kapaciteta zajednice učinkovito mogu pripomoći u izgradnji:

- lokalnih vještina, znanja i resursa,

- povećanja socijalne kohezije,

- omogućavanja struktura i mehanizama za dijalog unutar zajednice,

- razvijanja predvodništva i

- poticanje sudjelovanja građana.

Razvoj koji se zasniva na sportu često u stanovnika budi značajan interes te donosi ulagače i tvorce politika.

Primjenom principa za izgradnju kapaciteta zajednice sport se može postaviti na jedinstven način kako bi se povećale održive inicijative za razvoj zajednice.

**CJELINA 1.4. SHEMA ZA USPJEŠNE PROGRAME**

**Planiranje**

* **Partnerstvo i dogovoreni ciljevi:** Od ključne je važnosti postići uzajaman dogovor među svim zainteresiranim stranama.
* **Težnje i ciljevi:** Ključni dijelovi postupka konsolidacije jesu: postavljanje jasnih i mjerljivih ciljeva, težnji i povezanih programa rada, uz pomno isplanirane i dogovorene strategije za razvijanje sporta unutar zajednice. Ciljeve i indikatore izvedbi moraju postaviti ljudi koji razumiju lokalnu problematiku te je potrebno u vidu imati i realistične vremenske rokove.
* **Osoblje:** Ako je to moguće, sve osoblje trebalo bi biti na svojem mjestu prije početka programa i doprinijeti razvoju strategije.
* **Identitet i status:** Za uspješan razvoj sporta unutar zajednice, trebaju se utvrditi odgovarajući razvoj identiteta i relevantni profesionalni razvoj.

**Provođenje**

* **Osnaživanje i vlasništvo:** Sudionicima bi se trebalo omogućiti da imaju utjecaj na stil, organizaciju i ozračje lokalnih sportskih prilika.
* **Održivost:** Ako je program vremenski ograničen, od samog bi se početka trebalo voditi računa o održivosti.
* **Upravljanje:** Razjašnjenje zapovjednih lanaca od ključne je važnosti od samog početka**.**
* **Osoblje:** Sportske inicijative unutar društveno isključenih skupina zahtijevaju prilagođen skup vještina: sportsku sposobnost, komunikacijske vještine i empatiju prema ljudima koji su možebitno slabije motivirani za uključivanje u sportske aktivnosti.
* **Obuka:** Partneri bi trebali dobiti programe obuke u vještinama razvijanja zajednice.
* **Ustanove:** Ustanove moraju biti lokalne s obzirom na to da se njima služi zajednica.
* **Logistika:** Ohrabriti lokalne klubove i organizacije na rad s ciljanim skupinama.

**Sudionici**

* **Određivanje potencijalnih sudionika.**
* **Do društveno isključenih pojedinaca ili skupina** možda će se teško doprijeti, a njima sport obično nije visoko na ljestvici prioriteta.
* **Potrebni su veliki napori kako bi se došlo do ovih ljudi/skupina,** a oni uključuju kampanje podizanja svijesti i motivacijske inicijative na razinama lokalne zajednice.
* **Privlačenje sudionika.**
* **Služite se različitim lokacijama za povećanje popularnosti,** poput centara za zapošljavanje, poslovnih središta, ureda lokalne samouprave itd.
* **Pobrinite se da je kampanja za povećanje popularnosti informacijski sažeta i jasno strukturirana** – termini, mjesta, datumi početka, aktivnosti, trošak, početnički programi, kontaktna točka.

## CJELINA 2. OSNAŽIVANJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUŠTVO POMOĆU SPORTA

*Kako članove zajednice potaknuti na dugoročno bavljenje sportom?*

*• Pružite širok spektar aktivnosti*

*• Ohrabrite početnike*

*• Pružite mogućnosti u dostupnim ustanovama*

*• Ako je to potrebno, omogućite prijevoz*

*• Omogućite potrebnu opremu*

*• Provodite aktivnosti tijekom dana, posebice popodnevima*

*• Budite pouzdani – ako se očekuje neka aktivnost, pobrinite se da se ona i održi*

*• Neka na svakom sastanku bude isti voditelj kako bi se uspostavio odnos*

*• Upitajte koje se aktivnosti traže te njihovo optimalno trajanje i lokacija*

*• Očekujte polagan početak*

*• Ostavite vremena za druženje zajednice i rad na razvoju*

*• Neprekidno nadzirite i ocjenjujte program*

*• Osvijestite činjenicu da će većinu korisnika u većoj mjeri zanimati zabava nego visoka razina umijeća*

*• Uvijek imajte u vidu da različite skupine imaju različite potrebe*

### CJELINA 2.1. ISKLJUČIVANJE IZ DRUŠTVA

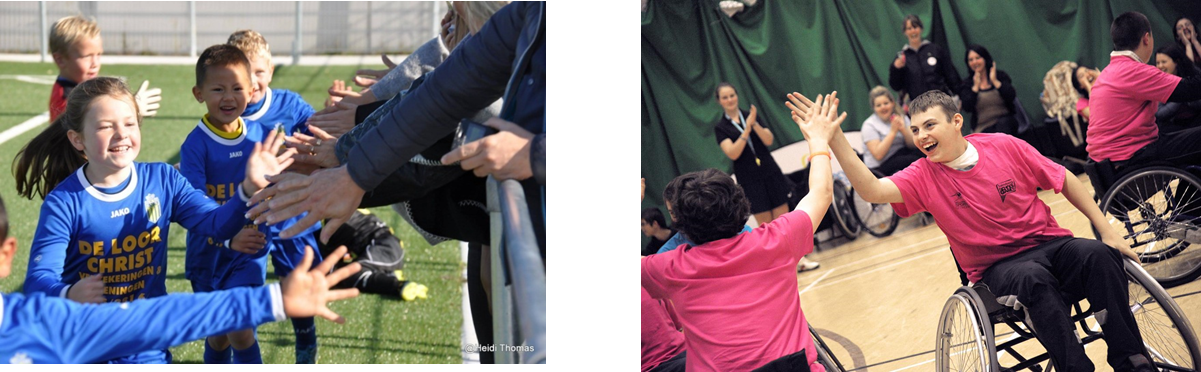
**Isključivanje iz društva** može doći u različitim oblicima, poput nemogućnosti pristupa moći, znanju, uslugama, ustanovama, mogućnosti izbora i prilikama.

**„Isključivanje iz društva** odnosi se na velik broj promjenjivih čimbenika koji proizlaze iz isključenosti pojedinaca iz uobičajenih društvenih razmjena, praksi i prava modernog društva” (Komisija europskih zajednica 1993.).

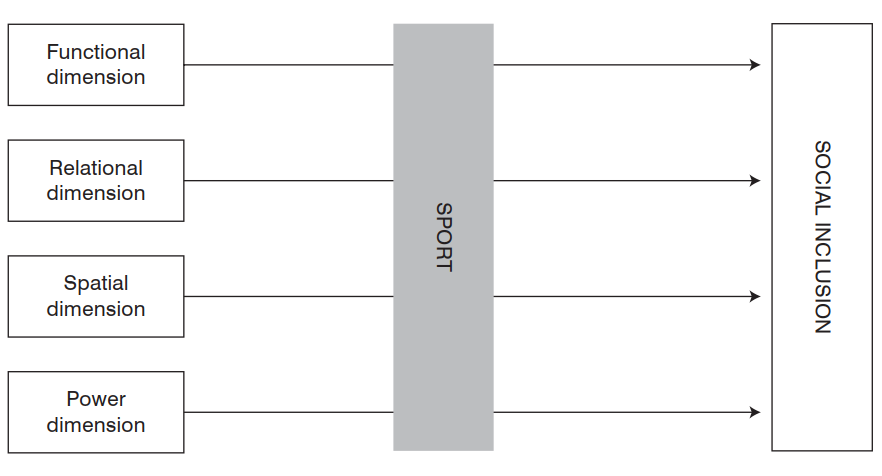
Društvo koje **uključuje** definira se kao ono u kojem se ljudi osjećaju cijenjenima, u kojem se poštuju njihove međusobne razlike te se zadovoljavaju njihove osnovne potrebe kako bi dostojanstveno živjeli (Cappo, 2002.).

### CJELINA 2.2. SPORT I UKLJUČIVANJE U DRUŠTVO

Sport je prilika za društvenu aktivnost, stvaranje prijateljstava, povezivanje smanjenjem društvene izoliranosti te za komunikaciju i igru.



**Slika 4.2.** Uključivanje u dječjem sportu (<https://www.icoachkids.eu/diversity-and-inclusion-in-sport.html>; <https://www.verywellfamily.com/sports-for-children-with-physical-disabilities-1256963>)



**Slika 4.3.** Uloga sporta pri uključivanju u društvo

### CJELINA 2.3. PUT PREMA SPORTU KOJIM SE DOPRINOSI UKLJUČIVANJU U DRUŠTVO

***Pozitivna iskustva*** *pojedinaca unutar sportskih programa i, posljedično, povećavajući mogućnost za pozitivan društveni utjecaj.*

*Vjerodostojno* ***predvodništvo*** *vezano uz programe.*

*Uključivanje* ***mladih ljudi*** *u donošenje odluka.*

*Naglašavanje važnosti društvenih odnosa na proces* ***učenja****.*

**Pristup sportu u vidu uključivanja**: Djeca se trebaju uključiti u mrežu sportskih aktivnosti kako bi povećala kapacitete koje se vezuju uz društvenost i međuljudske odnose.

**Posredništvo** –uključivanje zahtijeva rad institucija; projekte koji mlade uključuju u donošenje odluka (Long et al. 2002.) jer se sportski programi čine najuspješnijima kada imaju učinkovito vodstvo, po mogućnosti lokalno.

POJEDINAC ZAJEDNICA

**Slika 4.4.** Pomicanje fokusa s pojedinca na društvo

**Sport i fizička aktivnost na djecu ne djeluju prvenstveno dobro ili loše, ali imaju potencijal za stvaranje pozitivnih i negativnih ishoda!**

* Stvaranje uvjeta nužnih za blagotvorne ishode sporta
* Akcije i interakcije koje provode treneri i učitelji na način da utječu na razinu do koje će djeca i mladi doživjeti pozitivne aspekte sporta i uvidjeti njegov veliki potencijal
* Učinci sporta odredit će se učestalošću i intenzitetom sudjelovanja te razini posvećenosti sudionika tijekom vremena
* Poboljšanje kondicije i zdravlja posljedično djeluju na razvoj vještina tehnike i društvenih vještina, posebice stavova i vrijednosti

**Trebali bismo raspraviti i zapitati se**

Može li sport doprinijeti karakterističnim i dalekosežnim načinima postizanja važnih i opsežnih ishoda vezanih uz društvo?

Može li sport povezati ljude različitih društvenih okruženja?

Može li sport djelovati kao sila društvene transformacije i promjene?

Može li sport doprinijeti uključivanju u društvo?

**DA –** sport MOŽE doprinijeti karakterističnim i dalekosežnim načinima postizanja važnih i opsežnih ishoda vezanih uz društvo!

**DA –** sport MOŽE povezati ljude različitih društvenih okruženja!

**DA –** sport MOŽE djelovati kao sila društvene transformacije i promjene!

**DA –** sport MOŽE doprinijeti uključivanju u društvo!

## CJELINA 3. OSNAŽIVANJE RANJIVIH DRUŠTVENIH SKUPINA POMOĆU SPORTA

*„Određen broj bilo kakvih jedinica u međusobnoj neposrednoj blizini” (E. S. Bogardus).*

*„Kada god se dvoje pojedinaca, ili više njih, okupi i utječu jedan na drugoga” (Ogburn i Nimkoff).*

*„Skup pojedinaca koji je organiziran i dijeli zajednički interes i aktivnosti” (Arnold Green).*

### CJELINA 3.1. DEFINIRANJE DRUŠTVENE RANJIVOSTI

Skupine ljudi vrlo se često predstavljaju kategorijama, kao što su: beskućnici, imigranti, nacionalne manjine, pojedinci koji pate od siromaštva, pojedinci različite etničke pripadnosti, djeca s poteškoćama itd.



**Slika 4.5.** Pojedinci koji u ostatku društva nisu prihvaćeni na jednak način (<https://activeforlife.com/kids-with-disabilities-active-for-life>)

„Društvena ranjivost” proizlazi iz društvenih nejednakosti – iz onih društvenih čimbenika koji utječu na ili oblikuju podložnost različitih skupina na povredu te koje upravljaju i njihovom sposobnosti da na nju odgovore (Cutter et al. 2003.).

Ranjive skupine povezane su s djecom, mladima ili vrlo mladim sportašima koji na neki način trpe diskriminaciju u svojoj okolini.

Naša je misija pronaći način za ponovno uključivanje ovih pojedinaca kao jednakovrijednih sastavnica okruženja (društva) pomoću sporta.

Promatrajući ovu temu, postoje preklapajući termini, poput „isključivanja iz društva”, „društvene marginalizacije” i „podklase”, kojima se opisuju skupine pojedinaca kojima je uskraćen pristup željenim društvenim resursima i koristima (Sandford et al. 2006.), a ponekad se ovi termini međusobno mogu zamjenjivati.

****

**Slika 4.6.** Povezivanje pojedinaca u skupinu (<https://virtualteambuilders.com/author/michael-spiar/page/10/>)

### CJELINA 3.2. FUNKCIONALNE DIMENZIJE

**Hellison** vjeruje da bi se obrazovni djelatnici uvijek trebali pitati jesu li njihovo gledište i metoda podučavanja vrijedni provođenja te pokazuje li se ono što rade učinkovitim.

**Hellisonov** model odgovornosti – Podučavanje osobnoj i društvenoj odgovornosti (*Teaching Personal and Social Responsibility; TPSR*) predstavlja 6 razina ponašanja među djecom (od 0 do 5).

Primjerice, nulta razina predstavlja se kao ponašanje u kojem je prisutno guranje, uvredljivo ponašanje i agresivna igra (prisutno među društveno ranjivom djecom – onom koja često trpe *bullying*), a razina 5 predstavlja integraciju vrijednosti TPSR-a u ostale aspekte života.

*Razina 0 – Egocentrizam – manjak samokontrole, osoba nije timski igrač*

*Razina 1 – Poštivanje prava i osjećaja drugih – samokontrola i mirno rješavanje sukoba*

*Razina 2 – Trud i suradnja – međusobno slaganje, osoba samu sebe pokreće, pokušava obaviti nove zadatke*

*Razina 3 – Samousmjeravanje – osoba je usredotočena na zadatak, postavlja osobne ciljeve i usredotočena je na njih te se odupire pritisku vršnjaka*

*Razina 4 – Pomaganje drugima i pokazivanje vještina rukovođenja – pokazivanje brige, osjećajnosti prema drugima u učionici*

*Razina 5 – Primjena TPSR-a izvan dvorane – integriranje vrijednosti TPSR-a u druga područja života – bivanje uzorom*

Hellisonov model TPSR uspješno se može upotrijebiti u suzbijanju nasilja među društveno ranjivom školskom djecom (uglavnom je riječ o osnovnim školama i srednjim školama).

Osim ovog modela, postoje i vještine od osobite važnosti koje bi se trebale primijeniti, a koje su sljedeće:

1. Suradnja s obitelji djeteta;
2. Stimuliranje kohezije skupine;
3. Služenje inkluzivnim strategijama podučavanja;
4. Promocija osjećaja pripadnosti građanstvu;
5. Prepoznavanje opasnih situacija.

Postoji mnoštvo programa za intervenciju osmišljenih za ponovno uključivanje mladih koji osjećaju „da su otuđeni” ili „da nisu uključeni”, podižući težnje i potičući pozitivan društveni razvoj (Long et al. 2006; Merton i Parrott 1999.).

Nužno je osmisliti programe tjelesne aktivnosti primjenjive u određenom sociokulturnom okruženju, a koji će uključivati društveno ranjivu djecu te imati dugoročan utjecaj.

Ovakvi programi trebali bi olakšati pozitivan osobni i društveni razvoj među mladima, kao i razvijati timski rad.

Neovisno o programu tjelesne aktivnosti, mladi ljudi koji nisu uključeni trebali bi imati povlastice prilikom uključivanja u ove programe, poput:

* Popusta ili besplatnog sudjelovanja;
* Besplatnog prijevoza za sudjelovanje u programu;
* Jednake prilike za sudjelovanje kao i drugi itd.

**Cijelo bi društvo trebalo imati koristi od ponovnog uključivanja djece isključene iz društva. Djeca moraju osjećati da negdje pripadaju!**

### CJELINA 3.3. ULOGA SPORTA

Sport uvelike može doprinijeti širokim spektrom pozitivnih društvenih ishoda:

* smanjiti maloljetničke zločine,
* poboljšati kondiciju i zdravlje,
* smanjiti namjerno izostajanje s nastave,
* poboljšati stavove prema učenju među mladima te pružanje prilika za „aktivno građanstvo” (Sport England 1999.).

„Biti žena i žiteljica Bangladeša, Pakistana, Afrike ili Indije naglašava razliku u sudjelovanju” (Carroll, 1993.).

Osnaživanje ovih skupina potrebno je kako bi se nadišle razlike s kojima se svakodnevno susrećemo.

****

**Slika 4.7.** Razbijanje leda

(<https://muslimlink.ca/news/hitting-the-home-court-in-hijab-muslim-canadian-women-and-sports>; <https://www.alaraby.co.uk/english/society/2016/8/8/egyptian-beach-volleyball-player-breaks-bikini-norm-with-hijab>)

Razvoj osnovnih tjelesnih kompetencija kroz kvalitetu programa tjelesne i zdravstvene kulture ima moćan utjecaj na samopouzdanje, samouvjerenost i prihvaćanje među vršnjacima (Bailey, 2000.).

Mladi ljudi s poteškoćama imaju daleko manju mogućnost sudjelovanja u izvannastavnim i izvanškolskim sportskim aktivnostima (Finch et al., 2001.).

Od ključne je važnosti da se djeci i mladima pruži mogućnost sudjelovanja bez ikakve rasprave o isključivanju iz društva!

### CJELINA 3.4. ULOGA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE I ŠKOLSKIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI

**Tjelesna i zdravstvena kultura** i sport u školi pružaju odgovarajuća okruženja za poticanje osobnog i društvenog razvoja među mladima.

**Osnaživanje** društveno ranjivih skupina pomoću sporta (pretežno djece) jedan je od najučinkovitijih načina njihova povezivanja i ponovnog uključivanja.

**Slika 4.8.** Zajedno smo jači

(<https://longfordchildcare.ie/inclusion-in-practice/>; <https://coachesacrosscontinents.org/tag/sport-for-social-impact>)

**Sport je alat koji ima moć povezivanja i izjednačavanja različitih ljudi!**

## CJELINA 4. TRANSFORMIRANJE ZAJEDNICA POMOĆU SPORTA

### CJELINA 4.1. SPORTSKI PROGRAMI ZA MLADE

Razvoj sportskih programa za mlade može igrati važnu ulogu u sportskim iskustvima mladih i ishodima takvih iskustava.

Nekoliko je pristupa posebno osmišljenih za sport u programu naziva Pozitivni razvoj mladeži pomoću sporta (*Positive Youth Development Through Sport; PYD*)

Oni su:

* SUPER (Ujedinjeni sportovi za promociju obrazovanja i rekreacije; *Sports United to Promote Education and Recreation*),
* Životne vještine organizacije First Tee (*First Tee Life Skills*),
* Podučavanje odgovornosti fizičkom aktivnošću (*Teaching Responsibility Through Physical Activity*) i
* Program Hokowhitu (*Hokowhitu Programme*; Danish et al., 2004.).

Tri su cilja sudjelovanja u sportu (Cote i Fraser-Thomas, 2008.):

* razvijanje motoričkih vještina;
* napredovanje i poboljšanje fizičkog zdravlja;
* poticanje psihosocijalnog rasta.

### CJELINA 4.2. RAZVOJNI MODEL SUDJELOVANJA U SPORTU

**Sportski programi** za mlade mogu im omogućiti tjelesnu aktivnost koja posljedično može dovesti do poboljšana fizičkog zdravlja.

**Sportski programi** za mlade ključni su u zadobivanju motoričkih vještina; ove vještine predstavljaju osnovicu za sudjelovanje odraslih u rekreativnim sportovima, kao i za buduće nacionalne sportske zvijezde.

**Tablica 1.** Pozitivan i negativan utjecaj sporta na mlade sportaše. Budućnost sporta za mlade: prijedlozi promjena za pozitivne ishode (Merkel, 2013.)

|  |
| --- |
| **MODEL** |
| **Razvojni model sudjelovanja u sportu** (***Developmental Model of Sport Participation; DMSP***) pruža okvir koji sadrži velik broj puteva kojima se podržava kontinuirano sudjelovanje sve mladeži, zdravstvena dobrobit i psihosocijalni razvoj pomoću sporta (DMSP: Cote, 1999.; Cote i Hay, 2002.; Cote i Fraser-Thomas, 2008.). |



**Slika 4.9.** Sportski programi za mlade imaju potencijal za razvoj pozitivnih vrijednosti (Côté 2002.)

Prema istraživanjima vezanima uz sport za mlade, načinili su se sljedeći prijedlozi za sportske programe za mlade, a koji su usmjereni na promicanje pozitivna razvoja mladih (Cote et al., 2008.).

Sudjelovanje u sportu ključni je kontekst za pozitivan razvoj.

Pozitivan razvoj mladih donio je napredak ideje da mladi ljudi predstavljaju resurs koji bi se trebao oplemeniti i kvalitetno educirati.

Osnovni konstrukti pozitivna razvoja mladih usredotočuju se na kontekste vezane uz mlade, razvojne ishode i osobne karakteristike (Lerner, 2003.).

Sudjelovanje u sportu vezuje se i uz niže stope rada na identitetu, pozitivne odnose i iskustva u mreži odraslih.

Sudjelovanje u sportu vezuje se uz više stope inicijative, timskog rada i regulacije emocija u usporedbi s drugim strukturiranim aktivnostima (Larson, Hansen i Moneta, 2006.).

Interakcije među djecom, te između djece i odraslih, predstavljaju sastavni dio bilo kojih sportskih programa za djecu (od 6. do 12. godine), a oni bi, između ostalog, trebali uključivati igru i prilike u iskušavanju različitih oblika sportskih aktivnosti.

**„Uzorkovanje” i „igranje”** tijekom djetinjstva sagledaju se kao proksimalni procesi koji tvore osnovni mehanizam neprekidnog sudjelovanja u sportu, na rekreativnoj i elitnoj razini (Cote et al., 2008.).

*Prije nego što napune 12 godina, mnoga djeca nemaju sposobnost u potpunosti razumjeti natjecateljske timske sportove.*

*Djeca moraju naučiti kako surađivati prije nego što nauče kako se natjecati.*

*„Perspektiva treće strane” nužnost je u timskom sportu.*

Okupljanje obitelji – sport se smatra aktivnošću koja uvelike doprinosi ovom aspektu. Međutim, bliska komunikacija ne događa se isključivo okupljanjem. Roditelji jako često stavljaju pritisak na djecu, a ona to i osjećaju. Roditelji često iznose rodno određene ideje o poslu i obitelji. Sudionici sudjeluju u nekolicini aktivnosti za jačanje povezanosti unutar tima (*team building*) koje su osmišljene kako bi povećale komunikaciju te omogućile razumijevanje tuđih jačih i slabijih strana.

Snovi o budućnosti – sudionici o njima uče i raspravljaju o njihovoj važnosti. Karijeru/školu i snove vezane uz sport planiraju 10 godina unaprijed. Vođe skupine vršnjaka dijele neke od svojih snova. Sudionici uče o razlikama između snova i ciljeva te kako san pretvoriti u cilj.



**Slika 4.10.** Zajednički rad prema istom cilju(<https://www.unicef-irc.org/getting-into-the-game>)

|  |
| --- |
| Sudionici uče o karakteristikama cilja koji se može postići:   * **iznesen je na pozitivan način,** * **određen je,** * **utvrđen je osobom koja ga postavlja i pod njegovom je kontrolom.**   Uvježbavaju prepoznavanje ciljeva koji su osobi koja ih je postavila važni te onih ciljeva koji su izneseni na pozitivan način. |



**Slika 4.11.** Sport u djece

(<https://blogs.unicef.org/blog/how-does-a-ball-help-change-the-lives-of-children>)

Sportski programi tijekom adolescencije (13 i više godina) mogu se promijeniti kako bi uključivali proksimalne procese izgrađene na određenijim aktivnostima tijekom treninga i specijalizaciji u jednom sportu. Adolescenti bi trebali imati dva izbora: specijalizaciju u svojem omiljenom sportu ili mogućnost rekreativnog bavljenja sportom. Sudionici također uče: o važnosti prepoznavanja govora upućenih samima sebi, kako razlikovati pozitivan i negativan govor upućen samom sebi te koje su ključne pozitivne izjave takvoga govora, a koje su vezane uz njihove ciljeve. Trebaju i uvježbavati pozitivne izjave u govoru upućenom samima sebi.

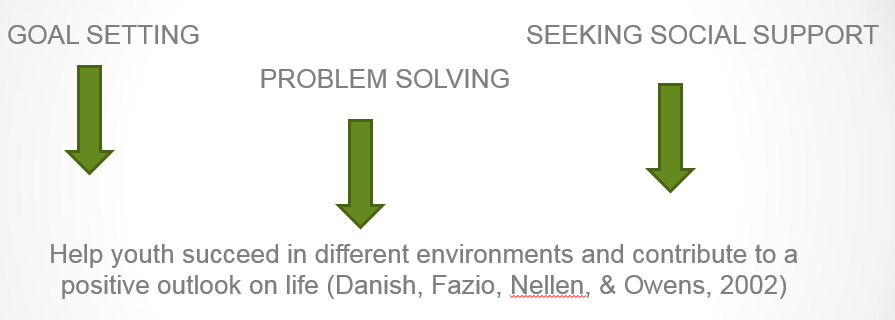
Prioritet trenera, roditelja i odraslih uključenih u sportsko iskustvo mladih trebao bi predstavljati razvojne značajke osobe (djeteta ili adolescenta) uključene u sportski program (Cote et al., 2008).

### CJELINA 4.3. POZITIVAN RAZVOJ MLADIH POMOĆU SPORTA

Sljedeće značajke pozitivna razvoja mladih trebale bi se uvrstiti u sportske programe, kako bi se mladima pružio kontekst kojim se promiču razvojne značajke i rast:

* Sportski programi za mlade moraju se isplanirati vezano uz zdrav razvoj djece tijekom vremena;
* Administratori, treneri i roditelji moraju imati perspektivu širu od puke zabave, sljedeće utakmice ili finala sezone te se usredotočiti i na dugoročne, pozitivne razvojne ishode djeteta sportaša (Cote et al., 2008.).

Sudionici razvijaju razumijevanje o važnosti zdravlja u svim aspektima svojih života. Trebali bi moći pronaći način kako provesti promjene da bi se osiguralo zdrav životni stil i motivaciju kojom se ovakav način života jamči i u budućnosti.



**Slika 4.12.** Doprinos sporta u razvoju mladih (Danish, Fazio, Nellen i Owens, 2002.)

Roditelji i treneri imaju značajan utjecaj na osobni i društveni razvoj djece uključene u sportske aktivnosti. Znanje vezano uz podučavanje sportu višedimenzionalna je osobina iznimno stručnih trenera. Uključuje osobne obrasce ponašanja trenera, njegova iskustva i strategije da se udovolji zahtjevima vođenja treninga na učinkovit i uspješan način (Côté i Gilbert, 2009.). Interpersonalno znanje jest sposobnost poticanja pozitivnih odnosa sa sportašima, roditeljima i ostalim uključenima. Uključuje primjerene i učinkovite komunikacijske vještine u radu s pojedincima i skupinama (Côté i Gilbert, 2009.).

## CJELINA 5. ODRŽIVI RAZVOJ ZAJEDNICE POMOĆU SPORTA

### CJELINA 5.1. ODRŽIVI RAZVOJ ZAJEDNICE POMOĆU SPORTA

Projekti vezani uz sport u svrhu razvoja progresivno su osmišljeni kako bi učvrstili zajedništvo unutar skupine, društvenu koheziju i povezanost skupina.

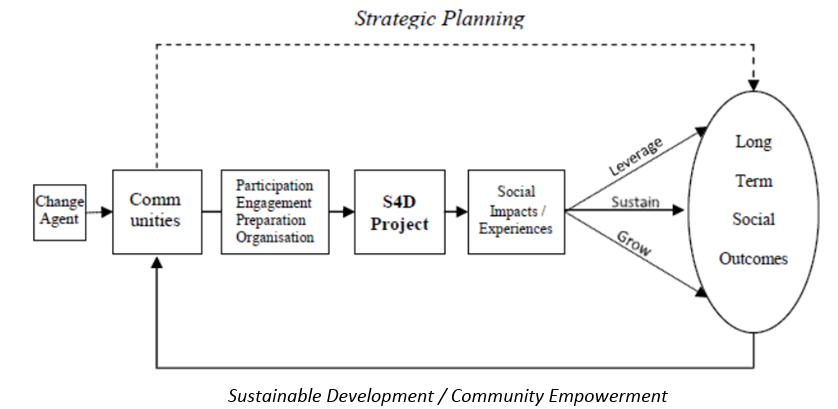
Za ovakve modele očekuje se da omoguće praktično istraživanje u području razvoja zajednice kojim se mogu pružiti savjeti pri planiranju i rukovođenju sportskih i inih događaja te o njihovu utjecaju.

Ova cjelina prikazuje okvir programa sporta za razvoj (*sport for development;* S4D), koji se može primijeniti na način da se njime kontrolira ključno istraživanje projekata vezanih uz sportske aktivnosti i aktivnosti vezane uz druge događaje, kao i uz njihovu posvećenost koordinaciji društvenih učinaka te održivih rezultata i ishoda u društvu.

Okvir S4D uzima u obzir teoretsko i praktično istraživanje o sudjelovanju zajednice, o programu sporta za razvoj te upravljanju sportskim i inim događanjima.

Ovaj okvir predstavlja pristup zasnovan na prognozama, za razliku od stvarnih rezultata i ishoda u svrhu razumijevanja i kontroliranja strateškog planiranja, te na uvidu u razvojne projekte sportskih i inih događanja, uključujući i zamišljajući društvene postupke koji se stvaraju participativnim sportskim aktivnostima.

Okvir S4D podijeljen je na tri povezana i međuovisna područja: upravljanje sportskim i inim događanjima, izravne utjecaje na društvo i dugoročne ishode.



**Slika 4.13.** Okvir sporta za razvoj (*Sport-for-Development; S4D*) (Schulenkorf, 2012.)

### CJELINA 5.2. OKVIR ZA POZITIVAN RAZVOJ MLADIH

Okvirom S4D ističe se da su ulaganje u dinamičnu mrežu i pozitivna posvećenost ključni pri postizanju održivog razvoja i osnaživanje mreže. Sportskim programom/projektom događaja predviđa se osnažujući posao u okupljanju skupina te se njima upotpunjuje jačanje kapaciteta i osnaživanja na koordiniran i integriran način. Aktivnosti vezane uz S4D moraju se strateški planirati, njima se mora strateški upravljati te ih se na isti način i upotrijebiti kako bi se dostigli željeni dugoročni ishodi.

Sve se više razvija dokaz da, ako se sport organizira na ispravan način i ako su mladi okruženi obučenim i brižnim odraslim mentorima, zasigurno će doći do pozitivna razvoja mladih (Petitpas et al. 2004.). Nažalost, sudjelovanjem u sportu ne jamči se da će mladi postati stručni u vještinama ni da će izgraditi stavove kojima će ih se otputiti u produktivnu budućnost. Kvaliteta odnosa uspostavljena u mentorskim (Catalano et al. 2002.) i savjetničkim interakcijama (Sexton i Whiston 1994.) pokazala se ključnom u poticanju privrženosti i pozitivnih ishoda među sudionicima. Za one koji s mladima ne mogu graditi odnose pune povjerenja manje je vjerojatno da će stvoriti okruženje u kojem sudionici rado prihvaćaju rizike te u kojem znaju da su pogreške normativni dio procesa učenja.

Tri su karakteristike akademskih trenera koje stoje u korelaciji s uspješnim akademskim ishodima. Ove su karakteristike sljedeće:

a) empatija,

b) visoka i pozitivna očekivanja upućena pojedincima i

c) zagovaranje.

### CJELINA 5.3. PRIMJENA KVALITETNE NASTAVE TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA ZA PROMICANJE RAZVOJA POZITIVNE MLADEŽI

Svjetski poznati stručnjaci slažu se da postoji popis karakteristika kvalitetnog programa tjelesne i zdravstvene kulture:

* Usredotočen je na dijete,
* Stvara pozitivno okruženje,
* Razvija vještine i znanje potrebno za poticanje neovisnosti i neovisnih učenika,
* Kao prioritet postavlja ljudska prava, rodnu jednakost i mirovno obrazovanje (Međunarodno vijeće za zdravlje, tjelesnu i zdravstvenu kulturu, rekreaciju, sport i ples, 2001.).

Kvalitetni programi tjelesne i zdravstvene kulture usvajaju holistički pristup poticanju napretka u četirima glavnim područjima pozitivna razvoja mladih:

* fizički,
* intelektualni,
* psihološki/emocionalni,
* društveni razvoj.

|  |
| --- |
| * Pozitivan razvoj ne donosi rezultate pukim sudjelovanjem u sportskoj aktivnosti * Pozitivan razvoj ovisit će o tomu kako se programi provode i kako ih se doživljava te kako sportska organizacija potiče pozitivne društvene norme * Sportski programi mogu pomoći u promociji pozitivna razvoja među mladima * Sport može predstavljati izvrstan kontekst za podučavanje mladih kako razviti inicijativu, regulirati emocije i naučiti raditi kao tim * Kako bi se poticali pozitivni ishodi, sportski voditelji moraju uvesti određene ciljeve i tehnike |

**PITANJA ZA SAMOPROVJERU**

|  |
| --- |
| Objasnite značenje i važnost sporta.  Koja je društvena priroda sporta u odnosu na izgradnju kapaciteta zajednice?  Opišite sastavnice uspješne sheme programa.  Opišite i objasnite koristi sporta kojim se doprinosi uključivanju u društvo.  Koje su sastavnice Razvojnog modela sudjelovanja u sportu? |

**PROVJERA RAZUMIJEVANJA**

|  |
| --- |
| **1. Što su kapacitet i izgrađivanje kapaciteta?**  (**Odgovor:** Kapacitet označava znanje i vještine pojedinaca i organizacija; izgradnja kapaciteta jest razvoj i osnaživanje ljudskih i institucionalnih resursa)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **2. Koje su sastavnice uspješne sheme programa?** (**Odgovor:** Planiranje, provedba, sudionici) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **3. Kako članove zajednice potaknuti na dugoročno bavljenje sportom? Navedite 5 načina.** (**Odgovori koji se mogu odabrati:** Pružiti široki spektar aktivnosti; Ohrabriti početnike; Pružiti mogućnosti u dostupnim ustanovama; Ako je to potrebno, omogućiti prijevoz; Omogućiti potrebnu opremu; Provoditi aktivnosti tijekom dana, posebice popodnevima; Biti pouzdan – ako se očekuje neka aktivnost, pobrinuti se da se ona i održi; Neka na svakom sastanku bude isti voditelj kako bi se uspostavio odnos; Upitati koje se aktivnosti traže te njihovo optimalno trajanje i lokacija; Očekivati polagan početak; Ostaviti vremena za druženje zajednice i rad na razvoju; Neprekidno nadzirati i ocjenjivati program; Osvijestiti činjenicu da će većinu korisnika u većoj mjeri zanimati zabava nego visoka razina umijeća; Uvijek imati u vidu da različite skupine imaju različite potrebe)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **4. Kako se definira uključujuće (inkluzivno) društvo?**  (**Odgovor:** Uključujuće (inkluzivno) društvo definira se kao ono u kojem se ljudi osjećaju cijenjenima, njihove se razlike poštuju te se udovoljava njihovim osnovnim potrebama kako bi dostojanstveno mogli živjeti) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **5. Navedite tri od pet vještina kojima se suzbija nasilje nad društveno ranjivom djecom.**  (**Odgovori koji se mogu odabrati:** Suradnja s obitelji djeteta; Stimuliranje kohezije skupine; Služenje inkluzivnim strategijama podučavanja; Promocija osjećaja pripadnosti građanstvu; Prepoznavanje opasnih situacija)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **6. Kratko opišite 3 sportska programa za mlade u svojoj zajednici.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **7. Navedite tri cilja sudjelovanja u sportu.**  (**Odgovor:** Za razvoj motoričkih vještina, za unaprjeđenje i poboljšanje fizičkog zdravlja, za poticanje psihosocijalnog rasta)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **8. Prema konceptu programa Pozitivan razvoj mladih pomoću sporta (PYD), zašto je za djecu važno da surađuju prije nego što se počnu natjecati?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **9. Navedite tri područja okvira Sporta za razvoj**. (**Odgovor:** Upravljanje sportskim događajima, izravni utjecaji na društvo i dugoročni društveni ishodi)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  10. Navedite četiri glavna područja pozitivna razvoja mladih. (Odgovor: fizički, intelektualni,psihološki/emocionalni i društveni razvoj)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**REFERENCE**

Bailey, R. P. (2000a) Movement development and the primary school child, in: R. P. Bailey & T. M. Macfadyen (Eds) Teaching physical education 5–11 (London, Continuum).

Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., Sesma, A. Jr.. (2006).Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In: R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), Handbook of child psychology: Theoretical models of human development (pp. 894–941). Hoboken, NJ, SAD: John Wiley & Sons Inc.

Bredemeier B. J. (1995). Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific contexts. International Journal of Sport Psychology, 26, 453–63.

Definicija razvoja kapaciteta: https://www.undp.org/content/dam/aplaws/publication/en/publications/capacity-development/support-capacity-development-the-undp-approach/CDG\_Brochure\_2009.pdf

Cappo, D. Monsignor, (2002). Citirano u 2. sažetku istraživanja VicHealth – VicHealth Research Summary 2 – Social inclusion as a determinant of mental health & wellbeing; siječanj 2005., a dostupno na: http://www.health.vic.gov.au/agedcare/maintaining/countusin/inclusion.htm

Carroll, R. (1993). Factors influencing ethnic minority groups’ participation in sport, Physical Education Review, 16(1), p. 59.

Coalter, F. (2002). Sport and Community Development: A Manual, Sportscotland.

Commission of the European Communities. (1993). Background report: social exclusion—poverty and other social problems in the European Community (Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities).

Cote J., Fraser-Thomas J. (2007). Youth involvement in sport. In: P. Crocker (ed.), Sport Psychology: A Canadian Perspective, pp. 270–98. Toronto, ON: Pearson.

Cote J., Gilbert W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(3), 307–23.

Cote J., Hay J. (2002). Children's involvement in sport: a developmental perspective. In: JM Silva and DE Stevens (Eds.), Psychological Foundations of Sport, pp. 484–502. Boston: Allyn & Bacon.

Cote J., Strachan L., Fraser-Thomas J. (2008). Participation, personal development, and performance through youth sport. In Positive youth development through sport (pp. 48–60). Routledge.

Cote J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. The Sport Psychologist, 13, 395–417.

Cote J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. In: JM Silva and DE Stevens (Eds.), Psychological Foundations of Sport, pp. 520–40. Boston: Allyn & Bacon.

Cutter, S. L., Boruff, B. J., Shirley, W. L. (2003). Social vulnerability to environmental hazards, Social Science Quarterly, 84(2), 242–261.

Danish S., Fazio R., Nellen V., Owens S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In: JL Van Raalte, BW Brewer (Eds.), Exploring Sport and Exercise Psychology, (2nd ed., pp.269–88). Washington, DC: American Psychological Association.

Danish S., Forneris T., Hodge K., Heke I. (2004). Enhancing youth development through sport. World Leisure Journal, 46(3), 38–49.

Danish S., Fazio R., Nellen V., Owens S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In: JL Van Raalte, BW Brewer (Eds.), Exploring Sport and Exercise Psychology, (2nd ed., pp.269–88). Washington, DC: American Psychological Association.

Danish S., Forneris T., Hodge K., Heke I. (2004). Enhancing youth development through sport. World Leisure Journal, 46(3), 38–49.

Edwards, Michael B. (2015). The role of sport in community capacity building: An examination of sport for development research and practice. Sport Management Review. 18(1): 6–19. doi.org/10.1016/j.smr.

Finch, N., Lawton, D., Williams, J. & Sloper, P. (2001). Disability Survey 2000: survey of young people with a disability and sport—findings (York, University of York Social Policy Research Unit).

Hamilton, E. (1992). Adult Education for Community Development. New York: Greenwood Press.

Hellison, D. (2003). Teaching Responsibility through Physical Activity (2nd edn). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D., Cutforth, N., Kallusky, J., Martinek, T., Parker, M., and Stiehl, J. (2000). Youth Development and Physical Activity: Linking Universities and Communities. Champaign, IL: Human Kinetics.

Larson R. W., Hansen D. M., Moneta G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. Developmental Psychology, 42(5), 849–63.

Larson, A., and Silverman, S. J. (2005). ‘Rationales and practices used by caring physical education teachers’, Sport, Education and Society, 10(2): 175–94.

Lemyre P., Roberts G. C., Ommundsen Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportspersonship in youth soccer. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 120–36.

Lerner R. M., Dowling E. M., Anderson P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. Applied Developmental Science, 7(3), 172–80.

Long, J., Welch, M., Braham, P., Butterfield, J., and Hylton, K. (2002). Count Me In: The Dimensions of Social Inclusion through Culture, Media and Sport. Leeds: Leeds Metropolitan University.

Merton, B., and Parrott, A. (1999). Only Connect: Successful Practice in Educational Work with Disaffected Young Adults. Leicester: NIACE.

Müller, E., Appleton, M. R., Ricci, G., Valverde, A. and Reynolds, D. (2015) ‘Capacity development’, in G. L. Worboys, M. Lockwood, A. Kothari, S. Feary and I. Pulsford (eds) Protected Area Governance and Management, pp. 251–290, ANU Press, Canberra.

Perkins D. F., Noam G. G. (2007). Characteristics of sports‐based youth development programs. New Directions for Youth Development, 115, 75–84.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: the collapse and revival of American community, New York, Simon and Schuster capacity building definition: https://www.who.int/tobacco/control/capacity\_building/background/en/

Sandford, R. A., Armour, K. M., and Warmington, P. C. (2006). ‘Re-engaging disaffected youth through physical activity programs’, British Educational Research Journal, 32: 251–71.

Sport England (SE) (1999) Best value through sport: the value of sport to local authorities (London, SE).



**V. PREDRASUDE I RJEŠAVANJE PROBLEMA U SLUČAJEVIMA NASILJA I ISKLJUČIVANJA**

# V. PREDRASUDE I RJEŠAVANJE PROBLEMA U SLUČAJEVIMA NASILJA I ISKLJUČIVANJA

**AUTORI:** Ambra Gentile, doktorandica; dr. sc. Antonino Bianco; dr. sc. Antonio Palma; dr. sc. Stefano Boca,

**OPIS**

*Tema je usredotočena na psihološke aspekte fenomena predrasuda, za koji se vjeruje da je jedan od glavnih odrednica nasilja i isključivanja. Prema literaturi iz područja psihologije, predrasude se odnose na sud izražen kada ne postoji dovoljno elemenata za potpunu procjenu u okruženju (Allport, 1954.). U socijalnoj psihologiji, predrasude se javljaju u iznimno specifičnim situacijama, kako pokazuju Billig i Tajfel (1973.) u pretpostavci „paradigme minimalne grupe”. Međutim, predrasude se mogu smanjiti prema Allportovoj strategiji koja proizlazi iz teorije kontakta (1954.).*

*Pet tema sastavni su dijelovi ovog modula koji se bavi sprječavanjem nasilna događaja (2. tema, 5. tema), njegovim razrješenjem, sukobima povezanima s isključivanjem uslijed predrasuda (1. tema, 3. tema) te upravljanjem utjecajima koji navedeni imaju na žrtvu i počinitelja (4. tema). Metoda podučavanja bit će formalna (frontalna nastava) i neformalna (učenje praktičnim radom, kružok, igranje uloga), kao i metoda procjene. Ovo će trenerima pomoći razviti osobni način pristupa ovoj problematici.*

## CJELINA 1. TEORIJA PREDRASUDA I KONTAKTA (ALLPORT, 1952.)

Predrasude se definiraju kao procjena koja se izražava prije saznavanja svih elemenata kako bi se donio točan i pouzdan sud. U socijalnoj psihologiji, pojam „predrasude” upotrebljava se kako bi se naznačio negativan stav prema društvenoj skupini ili kategoriji, ili bilo kojemu njihovu članu, koje se sude prema procjeni nevezanoj uz individualne karakteristike.

Postojećim teorijama o temi pokušalo se prepoznati mehanizme odgovorne za ovaj fenomen. Konkretno gledano, tri su vodeća objašnjenja ovog fenomena, a koja predrasude objašnjavaju kao karakteristiku osobnosti, teoriju društvenog identiteta (Tajfel i Turner, 1986.) i bifaktorijalne teorije.

1. **Predrasude kao karakteristika osobnosti**

Ovaj poseban razred teorija izvor predrasuda spaja s osobnim karakteristikama pojedinca, posebice vezanima uz rano djetinjstvo. Dva su glavna objašnjenja za ovaj fenomen.

**Teorija o autoritarnoj osobnosti**. Prema Adornovoj teoriji o autoritarnoj osobnosti, predrasude su povezane s posebnim iskustvom u ranom djetinjstvu koji je obilježen rigidnom ćudi ili psihološkim funkcioniranjem pojedinca. Ako se stoga netko obrazuje na način da je pod neprekidnom roditeljskom represijom i rigidnim korektivnim mjerama, pojedinac će odrasti uz pretjerano pojednostavljeno funkcioniranje kognicije i osjetljivost na ideje rasizma i diskriminirajuće ponašanje.

**Teorija o dogmatskoj osobnosti.** Kao i autoritarna osobnost, dogmatska osobnost razvija se u djetinjstvu, ali ovom se teorijom pretpostavlja da dogmatski pojedinci posjeduju kognitivnu strukturu kojom su sposobni izolirano organizirati vjerovanja i informacije, ne dopuštajući izražavanje mišljenja koja među njima nisu usklađena.

1. **Teorija društvenog identiteta (Tajfel i Turner, 1986.)**

Svaki put kada o samima sebi razmišljamo kao članovima skupine, upućujemo se na svoj društveni identitet. Društveni identitet može se razdijeliti ovisno o trima značajkama:

* O stvarima koje znamo o svojoj društvenoj skupini (vjerovanja);
* O emocionalnoj poveznici s našom društvenom skupinom (afekti);
* O općoj procjeni o samima sebi koja proizlazi iz ove skupine (npr. osjećaj ponosa, društveni status itd.).

Informacija koja nam je poznata o našoj skupini proizlazi iz nekih procjena kojima nam se omogućuje postaviti se unutar skupine (eng. *ingroup*) i načiniti odmak od vanjske skupine (eng. *outgroup*).

**Bivanje unutar i izvan skupine.** Kada se poistovjećujemo sa skupinom (naša skupina = *ingroup*), razmišljamo o sebi kao o zamjenjivom članu skupine, a ne kao o jedinstvenom pojedincu. Ovo je normalan proces (= depersonalizacija) koji nije negativan, s obzirom na to da pomičemo svoj identitet od osobnog identiteta na onaj društveni. Ljudi koji nisu dijelom naše društvene skupine promatraju se kao „drugi” (vanjska skupina; eng. *outgroup*), a ovo može dovesti do pretjerano pojednostavljenih sudova koji se izriču bez dostatnih informacija (= predrasuda) o navedenoj skupini.

1. **Bifaktorijalne teorije o predrasudama**

Ove teorije pretpostavljaju da je ponašanje koje proizlazi iz predrasuda sastavljeno od dviju komponenti, a koje su **i same predrasude** i **motivacija da se predrasude potisnu (Crandall i Eshleman, 2003.)**. U svojem nastojanju da zadovolje ove dvije motivacije, ljudi pokazuju nestabilnost u ponašanju te nedosljednost u mislima.

**Izvorne predrasude.** Izvorne predrasude jesu negativan stav, usvojen u djetinjstvu, koji motivira radnju koja se ne zasniva na racionalnim procjenama. Uči se u ranom djetinjstvu roditeljskim stavovima. Na primjer, izvorne predrasude mogle bi biti i pomisao da su ljudi druge rase intelektualno inferiorniji/superiorniji.

**Čimbenici suzbijanja.** Motivacija da se suzbiju predrasude predstavljena je implicitnom normom koja postoji u društvenom okruženju. Na primjer, vjerovanje da nije ispravno izražavati loše mišljenje o ljudima druge rase.

**Izvorne predrasude + Čimbenici suzbijanja = Iskazane predrasude**

Primjerice, kada smo pod pritiskom ili kada nas se vrijeđa, možemo neugodno reagirati prema osobi druge rase (regresivni rasizam).

**Strategije za suzbijanje predrasuda: Teorija kontakta unutar skupine (Allport, 1954.)**

Prema Allportu (1954.), mehanizam kojim se predrasude mogu umanjiti objašnjava se hipotezom o kontaktu unutar skupine. Prema ovom je autoru suzbijanje predrasuda moguće ako se potvrđuje kontakt među skupinama. Pozitivan učinak kontakta moguć je jedino ako su ispunjena četiri uvjeta:

* **Jednak status unutar skupine** u određenoj situaciji;
* **Zajednički ciljevi;**
* **Suradnja među skupinama**;
* **Podrška nadležnih.**

Sportske ekipe često su mješovite kada se radi o rasama te može doći do čestih epizoda netolerancije. Prema Teoriji kontakta unutar skupine, za smanjivanje predrasuda trebaju biti prisutni sljedeći elementi:

* **Jednak status** – trener bi trebao obratiti pažnju na to da ne stvara razlike među članovima skupine (npr. istim se stavom obraćati svakom članu skupine);
* **Zajednički ciljevi** – trener bi pažnju skupine trebao usmjeriti na postizanje zajedničkog cilja (npr. pobijediti u sportskoj sezoni);
* **Suradnja među članovima skupine** – trener bi pažnju skupine trebao usmjeriti na postizanje cilja (npr. „Ove će godine najvažnije biti osvojiti pobjedu u sezoni. Za ostvarenje ovog cilja trebate jedni druge.”).
* **Podrška nadležnih** – trener bi trebao promicati skup načela koji su jasno usmjereni ka međusobnom poštovanju i kažnjavanju neprimjerenih obrazaca ponašanja.

## CJELINA 2. STRATEGIJE SPRJEČAVANJA

Društveni programi obilježeni su dijeljenom klasifikacijom o učinkovitosti strategije u suzbijanju ili smanjivanju negativnih posljedica disruptivnog fenomena.

**Klasifikacija strategije sprječavanja.** Mogu se prepoznati tri razine sprječavanja:

* **Primarna** – sprječavanjem se odgovara na fenomen koji se još nije potvrdio;
* **Sekundarna** – strategija sprječavanja usmjerena je na negativan utjecaj događaja koji se već odvio;
* **Tercijarna** – strategija sprječavanja usmjerena je na smanjivanje negativnih posljedica kronične situacije.

U praktičnom se smislu može prepoznati šest koraka za primjenu strategije sprječavanja; od prepoznavanja problema do njegova rješavanja.

**1. KORAK: Prepoznati problem**. Za učinkovitu strategiju sprječavanja potrebna je dobra analiza problema koji se želi spriječiti. Zbog toga je potrebno prikupiti što je više moguće informacija, i to nekolicinom kanala (promatranjem, internetom, knjigama itd.).

**2. KORAK: Odlučiti o razini sprječavanja**. Za planiranje strategije intervencije potrebno je utvrditi koja se razina sprječavanja u početku želi implementirati.

**3. KORAK: Prepoznati moguće značajke kojima se problem može umanjiti**. Kada se zadobije dovoljna količina informacija i odabere razina sprječavanja može se, uz pomoć ostalih kolega, razmisliti o mogućim značajkama kojima se problem može umanjiti. Jedan način jest oluja mozgova, tzv. *brainstorming*.

**4. KORAK: Razviti plan sprječavanja**. Razvijanje plana sprječavanja omogućuje vam prepoznavanje aktivnosti koje bi mogle biti od pomoći u procesu sprječavanja. Sastavnice plana sprječavanja trebale bi biti:

* **Cilj intervencije**
* **Aktivnosti**
* **Pokazatelji**

**5. KORAK: Provedba**. Tijekom procesa implementacije, bilo bi korisno promatrati dinamiku skupine i voditi bilješke korisne tijekom postupka procjene.

**6. KORAK: Procjena**. Tijekom ovog procesa trebala bi se provesti opća procjena programa sprječavanja, posebice u odnosu na pokazatelje koji su se utvrdili tijekom 4. KORAKA. Za procjenu bi moglo biti korisno uzeti u obzir bilješke koje su se vodile tijekom implementacije.

**Primjer: Model javnog zdravstva**

U Sjevernoj Karolini, sprječavanje nasilja bilo je fokus agencija u petorima saveznim državama te se njime iznjedrilo Model javnog zdravstva. (*Public-health model*). Prema ovom bi se modelu strategija sprječavanja nasilja trebala sastojati od četiriju koraka:

1. Prvi u razmatranje uzima definiciju problema. U početku bi trebalo biti ključno prepoznati koji je problem važan za zajednicu.
2. Određivanje čimbenika rizika i zaštite. U ovom je koraku važno prikupiti informacije o problemu definiranjem čimbenika koji predstavljaju rizik ili zaštitu i određenoj situaciji. Ovo je moguće pomoću sljedećih radnji:

* služenjem postojećim informacijama;
* samostalnim prikupljanjem podataka;
* saznanjem što čine ostali;
* utvrđivanjem prioritetnih čimbenika.

Kada imate popis čimbenika rizika i zaštite, važno je utvrditi redoslijed prioriteta među ovim čimbenicima. Ovo je moguće provesti razmatranjem sljedećih karakteristika:

* Važnosti;
* Promjenjivosti;
* Isplativosti;
* Utjecaja.

1. Kada imate sve potrebne podatke, možete **razviti i ispitati strategiju sprječavanja.**
2. Naposljetku, preporučuje se **osigurati široku primjenu** strategije.

## CJELINA 3. SUKOB

Sukob je situacija u kojoj se dvije strane, ili više njih, bore oko inkompatibilnih interesa. To je uobičajena situacija unutar skupina i među njima. Iz ovoga je razloga korisno znati značajke sukoba i način njegova rješavanja. Jedan od mogućih načina objasnio je Sherif (1954.) Teorijom realističnih sukoba, kojom se pokazuje da do sukoba dolazi kada se dvije skupine, ili više njih, počnu natjecati u uvjetu slabih resursa, predstavljajući neke strategije kojima se potiče suradnja.

**Primjer – Eksperiment razbojničke špilje (*The Robbers Cave experiment*)**

1954. godine, Muzafer Sherif sa svojom je istraživačkom skupinom organizirao trotjedni ljetni kamp za 22 djece koja se nikada prije nisu susrela. Svi su sudionici imali 11 godina i imali isto kulturno, ekonomsko, društveno i vjersko podrijetlo. Uzorak djece podijeljen je na dvije skupine, a svaka skupina zanemarivala je postojanje one druge.

**1. faza: Kohezija skupine** – Prva faza sastojala se od osnivanja dviju odvojenih skupina. Kako bi se potaknula kohezija u svakoj od skupina, osmislile su se mnoge aktivnosti i zadaće za rješavanje problema. Do toga su trenutka skupine zanemarivale međusobno postojanje. Nakon tjedan dana, skupine su otkrile jedna drugu.

**2. faza: Kontakt s drugom skupinom –** Druga faza sastojala se od stvaranja trzavica među dvjema skupinama. Iz ovoga su se razloga organizirale mnoge natjecateljske aktivnosti, a pobjedničkim su se skupinama uručile nagrade; kao posljedica, označile su se razlike između odnosa unutar skupine i odnosa izvan nje, a djeca su se počela međusobno vrijeđati do točke fizičke agresije i nasilja.

**3. faza: Smanjenje trzavica kontaktom** – U ovoj je fazi došlo do žešćih sukoba među skupinama, stoga su se primijenile određene intervencije kako bi se trzavice smanjile; posebnu je kontaktnu situaciju osmislio Sherif kako bi se jedna skupina upoznala s drugom; međutim, sam kontakt nije se pokazao dovoljnim za ublažavanje ovih radnji.

**4. faza: Smanjivanje trzavica nadređenim ciljevima** – uz cilj postizanja zajedničkog nadređenog cilja (npr. problem vode: u kampu je došlo do nestašice vode, a voditelji eksperimenta od djece su zatražili suradnju kako bi se popravila šteta), od djece se zatražila suradnja kako bi se riješio problem koji je utjecao na sve, bez obzira na to tko pripada kojoj skupini;

Ova je strategija svoju učinkovitost pokazala kada se pred djecu postavio izbor da, tijekom posljednje večeri, zajedno večeraju ili da se sljedećeg dana vrate odvojenim autobusima. U psihološkoj je literaturi ovo poznato pod nazivom **Teorija realističnih sukoba**.

Prema **Teoriji realističnih sukoba** (Sherif, 1966.), do sukoba dolazi kada se dvije skupine, ili više njih, natječu za ograničene resurse. Kako bi se razriješio sukob među skupinama, a s obzirom na to da predrasude i dalje ostaju, sam kontakt nije dovoljan. Jedna od najjačih strategija jest stvaranje nadređenih ciljeva kojima se potiče suradnja. Ove strategije učinkovite su kada je sukob dugotrajniji.

**Strategije upravljanja sukobom.** S obzirom na to da je veća vjerojatnost da će do sukoba doći tijekom treninga ili utakmice, treneri bi trebali naučiti nekoliko strategija za upravljanje njima.

* **Ostanite mirni** – svoje sportaše naučite da brzo ne planu te da sukobom upravljaju smireno;
* **Nemojte stati na stranu nekog sportaša** – Pokušajte shvatiti oba stajališta i poticati otvorenu komunikaciju tijekom sukoba (ovo ne vrijedi za fizičke sukobe);
* Ako je sukob samo verbalan, **otvorite raspravu pred ostalim članovima;**
* Ako je sukob fizički, **maknite osobe ustranu i o sukobu raspravite nasamo, dalje od skupine.**

**Prijedlog:**

Važno je da sportaši razumiju da je dijalog ispravan alat za rješavanje sukoba, a ne nasilje.

**Strategije sprječavanja sukoba.** Rad na predrasudama sportaša može iznjedriti zanimljiva rješenja za pitanja kojima se bave učinkovite strategije sprječavanja.

* Sportaše bi se trebalo ohrabrivati da ljude zamišljaju kao pojedince, a ne kao puke članove skupine;
* Sportaše bi se trebalo izazvati na širenje njihova poimanja članova skupine kako bi se uključili i oni izvan neposredne skupine;
* Sportaše bi se trebalo podučiti nizu vjerskih perspektiva i praksi.

**Prijedlog:**

Kada dođe do sukoba među djecom, ako sukob obuhvaća ozbiljnu problematiku, nužno je o tomu obavijestiti obitelji. Ovim se od trenera očekuje da obavijeste roditelje te da se slože oko sinergijskih obrazovnih strategija.

## CJELINA 4. POSLJEDICE NASILJA I ISKLJUČIVANJA

Nasilje i isključivanje škode pojedincu koji je žrtva. Iz ovoga je razloga važno znati do kojih posljedica može doći kako bi se istoga trenutka prepoznalo njihove znakove.

**Kratkoročni učinci**

Djeca koja su izložena nasilju ili isključivanju pate od:

* Stresa;
* Depresije;
* Bespomoćnosti;
* Otupljivanja na buduće nasilje;
* Manjka brige za druge;
* Nasilna ponašanja.

Važno je naučiti kako prepoznati znakove nasilja jer česte nasilne epizode ili nerazriješena trauma iz prošlosti mogu u pojedinca određivati ozbiljne psihološke probleme.

**Dugoročni učinci**

Dugoročno je vjerojatnije da će pojedinci, tijekom rasta, patiti od sljedećeg:

* Zlouporabe droga i alkohola;
* Slaboga duševnog zdravlja;
* Rizičnoga spolnog vladanja;
* Kriminalnih radnji;
* Nasilna roditeljstva.

**Znanstvena stajališta**

Istraživanje je pokazalo da se djeci, ako im odrasli pomognu prepoznati negativne emocije i stvarati pozitivne odazive, emocionalna inteligencija poboljšava (Smith i Sandho, 2004.). U ovim se programima negativne emocije sagledaju kao prilike za razumijevanje.

Trener bi im trebao pomoći u prepoznavanju i istraživanju svojih emocija te u razvoju društveno prikladnih emocionalnih odaziva.

Ustvari, nesposobnost integracije negativnih emocija u iskustvo djece vezuje se uz potencijalno pogubne posljedice, poput depresije i smanjene učinkovitosti imunološkog sustava.

Važno je voditi djecu u procesu prepoznavanja emocija jer njihovi oblici, poput brige ili promišljanja, mogu imati negativan učinak i pojačavati negativnu emociju (Pennbaker, 2004.). Istraživanje pokazuje da oni koji učinkovito mogu obraditi emociju, to mogu učiniti i kada se radi o:

* **Jasnoći**: sposobnosti prepoznavanja emocije;
* **Emocionalnom popravku**: sposobnosti razrješenja emocionalnih problema.

Neke studije otkrile su da mladima nedostaje emocionalnog vokabulara i s njime povezane emocionalne svijesti, a koji su potrebni za konstruktivno rješavanje sukoba(Heydenberk i Heydenberk, 2005.).

**Program sprječavanja vršnjačkog nasilja (*Bullying-Prevention Programme*)**

Cilj Programa sprječavanja vršnjačkog nasilja bio je razviti dječji program treniranja koji bi im pomogao u pozitivnom upravljanju sukobom.

Primijenile su se neke određene aktivnosti u treningu:

* Prijava
* Miroljubivo biće
* Krug za rješavanje sukoba
* Dnevnici miroljubivosti

**Prijava.** Početkom svakog dana, djecu se ohrabrivalo izraziti svoje emocionalno stanje informacijama poput poruka uz subjekt „ja” („Osjećao/la sam se…”, „Bio/la sam…” i tako dalje).

Cilj je dvostruk: s jedne strane djeca uče imenovati svoje emocije, a s druge strane počinju razumijevati emocije drugih, razvijajući empatiju. Međutim, djeci nije dopušteno služiti se porukama uz subjekt „ja” za prigovaranje o drugim ljudima ili za svaljivanje krivnje na druge.

**Miroljubivo biće.** Djeca su trebala izraditi siluetu osobe u stvarnoj veličini. Kasnije su se od njih tražili primjeri pozitivnih ili negativnih obrazaca ponašanja. Za svako od ovih negativnih obrazaca ponašanja, od njih se tražilo da razmisle o alternativnim, pozitivnim obrascima ponašanja koji su se napisali na siluetu kao stalni podsjetnik na primjerenu interakciju s drugima.

**Krug za rješavanje sukoba.** Mali plastični obruč postavio se u sredinu razreda te se nekolicinu djece zamolilo da ostanu izvan obruča i razriješe hipotetske sukobe. Iznesena su i neka pravila, poput:

* svako dijete treba pričati o svojem viđenju problema, a da ga se pritom ne ometa;
* svako dijete treba preoblikovati razumijevanje tuđeg gledišta;
* raspravljači surađuju kako bi se pronašlo prihvatljivo rješenje problema.

**Dnevnici miroljubivosti.** Od djece se zatražilo da vode Dnevnik miroljubivosti, u koji su povremeno trebali nacrtati Miroljubiva bića, zapisati njihov osjećaj i crtežom prikazati miroljubive obrasce ponašanja.

Rezultati programa pokazali su da je ovaj kurikul pomogao u smanjivanju fizičkog i verbalnog nasilja unutar razreda u kojima se provodio.

## CJELINA 5. POTICANJE POŠTOVANJA SLUŽEĆI SE DINAMIKOM SKUPINE

**Pristup programa Pozitivni razvoj mladeži *(Positive Youth Development; PYD*)**

Perspektiva PYD-a djecu i adolescente smatra resursima koji se trebaju razvijati, a ne problemima kojima je potrebno upravljati. Sprječavanje negativnih obrazaca ponašanja posreduje se poticanjem vještina, kompetencija, vrijednosti i zdravim obrascima ponašanja, a fizička aktivnost savršena je domena za postizanje ovih ciljeva.

Pristup PYD-a predlaže da se značajke (empatija, vještine odnosa s vršnjacima, vještine timskog rada), kompetencije i svojstva moraju podučavati, uvježbavati, unaprjeđivati i primjenjivati namjerno i sustavno, a isto se odnosi i na motoričke vještine.

Ovim pristupom utvrđuje se pet principa (eng. *„5 Cs”*):

* ***Kompetencija (competence)*** – društvene, akademske, kognitivne vještine;
* ***Samopouzdanje (confidenc****e)* – samoučinkovitost, globalno samopoštovanje;
* ***Karakter (character)*** – poštovanje prema društvenim i kulturnim normama;
* ***Povezanost (connection)*** – pozitivne razmjene među vršnjacima, obiteljima, školama i zajednicama;
* ***Brižnost (caring)*** – prihvaćanje osjećaja za empatiju i suosjećanje;

A kada se dostigne svih pet principa *„5 Cs”*, može se provesti i šesti: **doprinos (contribution)**.

Ovaj pristup ima mnoge prednosti:

* Pružaju se jasna i postojana pravila i očekivanja;
* Pružaju se mogućnosti za učenje i poboljšanje fizičkih, društvenih i psiholoških kompetencija;
* Pružaju se povratne informacije ovisne o izvedbi;
* Pružaju se prilike da osobnost u budućnosti bude topla, brižna i pristojna.

**Primjer programa „Poštena igra za djecu” (*Fair-play for kids*)**

„Poštena igra za djecu” kanadski je sportski program koji za cilj ima poticanje poštovanja među djecom pomoću sljedećih principa:

* Poštivanje pravila;
* Poštivanje nadređenih i njihovih odluka;
* Poštivanje protivnika;
* Pružanje jednake šanse za sudjelovanje svim pojedincima;
* Zadržavanje samokontrole sve vrijeme.

Primjer aktivnosti koju je program predstavio bio je „Tenisica za rješavanje problema” (*Problem-solving running shoe*).

**„Tenisica za rješavanje problema” (*Problem-solving running shoe;* Gibbons, Ebbeck i Weiss, 1995.)**

Četiri područja, „problem”, „alternative”, „posljedice” i „rješenje” prikazuju se na velikoj tenisici nacrtanoj na papiru. Djecu je potrebno uputiti da se ovom tenisicom za rješavanje problema služe kako bi si pomogli razriješiti konfliktne situacije. Kada netko izgubi samokontrolu ili se ponaša nepošteno, on/ona može ići do „klupe za slušanje” i ispisati tenisicu, ili se snimiti diktafonom, te biti savjetnik svojim vršnjacima koji ne igraju pošteno, a služeći se tenisicom kojom se pomaže u razgovoru o problematičnoj situaciji.

Još jedan način kojim se dinamikom skupine potiče poštovanje među sportašima jest organiziranje određenih događaja kojima se različitost slavi i prepoznaje kao dodana vrijednost. Na ovaj način, određenim aktivnostima ili kampanjom, moguće je u skupini stvoriti ozračje prihvaćanja.

**Primjer: Kampanja „Poštovanje” (*The Respect campaign*, 2008.)**

Sport se nadaleko prepoznaje kao alat za poticanje poštovanja. Jedna od politika koju je pokrenula organizacija UEFA, 2008. godine, bila je kampanja „Poštovanje”. Ovoj je kampanji za cilj bio poticati poštovanje javnim uključivanjem najpoznatijih nogometaša, tako što bi na svojim dresovima nosili otisnut logotip te igrali pošteno tijekom utakmica.

Kampanji „**Poštovanje**” namjena je bila zagovaranje pozitivnih stavova prema:

* Rasnim razlikama;
* Tjelesnim poremećajima;
* Rodnim razlikama.

Ova kampanja može služiti kao primjer za organiziranje promotivnih događaja u sportskim klubovima.

**PITANJA ZA SAMOPROVJERU**

|  |
| --- |
| Opišite kojim se mehanizmima može odrediti sukob unutar sportske skupine.  Opišite način na koji je moguće smanjiti predrasude unutar skupine.  Opišite na koji oblik sukoba možete naići tijekom vođenja treninga nekog tima.  Opišite glavne strategije rješavanja sukoba u skladu s njihovom prirodom. |

**PROVJERA RAZUMIJEVANJA/ZADATCI**

|  |
| --- |
| **ANALIZA SLUČAJA. Sukob**  Glumci: Trener, 1. dijete (počinitelj), 2. dijete (žrtva)  *Tehnički aspekti: Ovo igranje uloga sastoji se od interpretacije uloga u prizoru, prihvaćajući perspektivu uloge. Stoga će jedna osoba interpretirati ulogu trenera, a ostali će interpretirati uloge 1. i 2. djeteta.*  Situacija: 1. dijete i 2. dijete igraju nogometnu/košarkašku utakmicu. Tijekom igre, 2. dijete izbije loptu u posjedu 1. djeteta. Odmah zatim 1. dijete iz određenih razloga počinje vrijeđati i udarati 2. dijete. 2. dijete ne razumije zašto se 1. dijete ovako ponaša te se počinje žaliti na nasilno ponašanje. Trener nadgleda cijelu utakmicu, ali nije svjedočio incidentu. Scenarij koji trener promatra sadrži dva uplakana djeteta koja viču i verbalno se sukobljavaju.  **Zadatak:** Trener bi trebao riješiti sukob, a djeca bi trebala shvatiti što ne valja u njihovu ponašanju.  Pitanja za ispitivanje:   * *Kako ste se osjećali tijekom interpretacije uloga trenera/1. djeteta/2. djeteta?* * *Koji su glavni problemi uloge koju ste interpretirali?* |

**REFERENCE**

Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J. i Sanford, R. N. (1950). The authoritarian personality.

Allport, G. W., Clark, K., & Pettigrew, T. (1954). The nature of prejudice.

Crandall, C. S., & Eshleman, A. (2003). A justification-suppression model of the expression and experience of prejudice. *Psychological bulletin*, *129*(3), 414.

Rokeach, M. (1960). The open and closed mind.

Tajfel, H., & Turner, J. (1986). JC (1986). The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of intergroup relations*, 7–24.

Robbers Cave Experiment: <https://www.youtube.com/watch?v=8PRuxMprSDQ>

University of Oklahoma. Institute of Group Relations, & Sherif, M. (1961). *Intergroup conflict and cooperation: The Robbers Cave experiment* (Vol. 10, pp. 150–198). Norman, OK: University Book Exchange. Bourgase B. Conflict within Teams. Coach Brock Bourgase.

Dan. (2017). [Playing Peacekeeper: Tips for Resolving Conflict Between Players](http://blog.steellockersports.com/coachs-corner/playing-peacekeeper-tips-for-resolving-conflict-between-players/). Steellocker Sports.

Hedstrom R. [Coaching Through Conflict: Effective Communication Strategies](http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-coaches/coaching-through-conflict-effective-communication-strategies/). Association for Applied Sport Psychology.

Meredith J. (2016). [Teach Your Young Athletes how to Fight](https://web.usafootball.com/blogs/football-parents/post/12486/teach-your-young-athletes-how-to-fight). USA Football.

Snider J. (2016). [What to do when you don’t get along with a teammate](http://www.fscamps.com/blog/dont-get-along-teammate/). Future Stars Summer Camps.

Richter, L. M., Mathews, S., Kagura, J., & Nonterah, E. (2018.). A longitudinal perspective on violence in the lives of South African children from the Birth to Twenty Plus cohort study in Johannesburg-Soweto. South African Medical Journal, 108(3), 181–186.

Lerner, R.M., & Lerner, J.V. (2006). Toward a new vision and vocabulary about adolescence: Theoretical, empirical, and applied bases of a “Positive Youth Development” perspective. In L. Balter & C.S. Tamis-LeMonda (Eds.), Child psychology: A handbook of contemporary issues (pp. 445–469). New York: Psychology Press

Weiss, M. R. (2011). Teach the children well: A holistic approach to developing psychosocial and behavioral competencies through physical education. Quest, 63(1), 55–65.



**ANALIZE SLUČAJEVA**

# I. ANALIZA SLUČAJA

**UVOD**

Tijekom finalne nogometne utakmice izjednačena rezultata, jednoj od momčadi dodijeljen je penal. Među članovima kažnjene momčadi, zbog penala dolazi do verbalnog sukoba koji je potrebno razriješiti.

**POZADINA**

Finale turnira igra se za kadete; traje drugo poluvrijeme. Uz izjednačen rezultat, 1 : 1, počini se faul nad veznim igračem u zoni penala. U tom trenutku suigrač veznog igrača uzima loptu te, kao najbolji napadač, inzistira na tomu da odigra kazneni udarac. Ne želi nikomu prepustiti kazneni udarac uz argument da je zabio najviše golova te da zato mora odigrati i penal.

Ovo je razlog zašto dolazi do verbalnog sukoba. Vezni igrač koji je pretrpio faul to mu ne želi dopustiti jer misli da bi penal, s obzirom na to da ga je on pretrpio, on trebao i odigrati.  Nakon kratke svađe, trener trećem igraču prepusti kazneni udarac.

**PROCJENA SLUČAJA**

Razlog izbijanja ovog sukoba jest želja igrača da se dokažu u očima trenera, suigrača, obitelji i tako dalje. Iz ovoga razloga dolazi do verbalnog sukoba kojim se utječe na cijelu momčad, kao i na navijače. Glas razuma ono je što nedostaje obojici igrača u tim iscrpljujućim posljednjim minutama utakmice te je to najvjerojatniji razlog zbog kojeg obojica igrača u cijeloj situaciji reagiraju emocijama. Jedan od razloga jest i zavist jer bolji igrači provode više vremena na terenu.

**PRIJEDLOG RJEŠENJA/PROMJENA**

Trener je odabrao trećeg igrača za kazneni udarac jer čvrsto vjeruje da je njegov odabir najbolji za momčad te da se time neće narušiti opće ozračje dotične momčadi. S obzirom na to da je došlo do sukoba koji širi lošu energiju, trener svojim iskustvom odlučuje da niti jedan od sukobljenih igrača, za kaznu te za primjer drugima u budućnosti, neće odigrati kazneni udarac. Osobno iskustvo pokazuje da je ovo uobičajena situacija u sportu, posebice u mlađih kategorija igrača, jer postoji snažna želja za samodokazivanjem, a to samo prouzrokuje probleme slične navedenom.

**PREPORUKE**

S obzirom na to da je riječ o mlađim kategorijama igrača, igra i vježbe na treningu od veće su važnosti od samo jedne utakmice, a razlog jest kasniji razvoj djece, fizički kao i onaj društveni. Preporuke za rješavanje ovog problema jesu komunikacija, stalni razgovori o pravilima ponašanja na terenu, o poštenoj igri te razumijevanje važnosti timskog duha i suradnje. Trener bi trebao organizirati razgovore i sastanke te govoriti jasno kako bi ga razumjeli svi uključeni. Pravila i moguće sankcije u najvećoj bi se mjeri trebale raspraviti. Trener bi isto tako trebao uključiti ova pravila i u utakmice, kako bi svi situaciju mogli sagledati iz više perspektiva.

**PRIJEDLOG VJEŽBE ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA**

Naziv vježbe: Kazneni prostor

Pravila igre:Obojica igrača u sukobu jesu vratari, a ostatak njihovih momčadi udaraju loptu s ruba kaznenog prostora od 16 m. Ako lopta udari o vratnicu ili je jedan od vratara u području izvan 5 m, ali unutar kaznenog prostora od 16 m, igrači jedan drugomu mogu dodati loptu i mogu pucati na gol. Vratari stoje u označenom području od 5 m, a ako igraju rukom izvan tog područja, dodjeljuje se penal. Ako vratar odbije loptu izvan gola, dodjeljuje se korner. Ako se lopta odbije izvan prostora od 16 m, napad se zaustavlja. Svaki napadački igrač ima pravo na gol pucati samo jednom, a na kraju sljedova broje se pokušaji i pogodci. Za svaki gol napadač dobije 1 bod, a za svako odbijanje vratari dobiju 1 bod. Pobjeđuje strana koja osvoji veći broj bodova. Gubitnička ekipa mora očistiti teren tijekom sljedećih nekoliko treninga.

Varijacije: Umjesto nogometne lopte, služi se i košarkaškom, ali uvode se nova pravila da se za pucanje treba služiti rukama.

Razrješenje problema: S obzirom na to da smo u istu ekipu stavili dvojicu sukobljenih igrača, usmjerili smo ih na suradnju i jačanje povezanosti unutar tima (*team building*). Stavili smo ih i u neuobičajenu poziciju vratara, kako bi ih se nagnalo da situaciju sagledaju iz drugačijeg kuta. Također, objasnili smo im da je jedino krajnji rezultat važan, ne način na koji se on postigne. Ovim smo ih putem motivirali na razmišljanje o ishodu koji se tiče cijele ekipe, ne samo njih samih.

# II. ANALIZA SLUČAJA

**UVOD**

*Kratko izlaganje slučaja* – Agresivno ponašanje roditelja tijekom dječjih natjecanja

Djeca u fazi rane adolescencije trpe veliku tjeskobu i stres prije i tijekom natjecanja, kao i nakon njega. Ova psihosocijalna stanja često se potiču i neprimjerenim ponašanjem roditelja koji svoju djecu izravno promatraju.

**POZADINA**

Odvija se košarkaška utakmica za djevojčice (od 11 godina) koju nadzire predstavnik košarkaške federacije s tribina za roditelje. Roditelji (skupine od 3 do 5 roditelja) igru svojih kćerki podržavaju pljeskom i uzbuđenjem, a sprječavaju igru protivnika ponižavajućim povicima, zvižducima i pokretima nogu. U protivničkoj ekipi ističe se iznimna igračica, viša od ostalih i u boljoj kondiciji. Jedan od roditelja počne glasno vikati svojoj kćerki koja pokriva višu i krupniju djevojčicu: „Zaustavi to čudovište, nemoj da te ova krava izgura.” Takvi povici traju 3 – 5 minuta. Nezadovoljan, predstavnik federacije pokuša posramiti dotična oca, ali ovaj mu odvraća samo protestiranjem i psovkama. Ni treneri, ni suci timova nisu intervenirali u sukob. Nakon utakmice, trenere se upitalo zašto se nisu pokušali pozabaviti situacijom u kojoj je očito bilo nasilja (verbalnog), a oni odvraćaju da je ovakva situacija uobičajena (često i ponavljajuća) tijekom dječjih utakmica.

**PROCJENA SLUČAJA**

U ovoj analiziranoj epizodi, nailazimo na 5 aktivnih sudionika (osim suprotstavljenih dječjih ekipa) koji svojim odlukama mogu smanjiti nasilje i isključivanje, a to su predstavnik federacije (1), treneri obiju ekipa (2), suci (3), otac nedolična ponašanja (4), ostali roditelji koji su došli podržati istu ekipu (5).

Odluka predstavnika da posrami agresivna oca nije donio nikakve rezultate jer je on (4. lik) nastavio vikati na djevojčicu iz protivničke ekipe i svoju kćerku bodriti na neprimjeren način. Nitko od drugih sudionika u sukobu nije joj pružio podršku.

**PRIJEDLOG RJEŠENJA/PROMJENA**

Pozivanje na moral agresivnih roditelja rijetko će iznjedriti pozitivne rezultate, tako da je potrebno na njih utjecati preventivno i izravno, tijekom utakmice i nakon nje.

Utjecaj prije utakmice: Košarkaška federacija mora razviti plan mjera za borbu protiv ponašanja roditelja prisutnih na utakmici, a koje uključuje agresiju i isključivanje.

Prije utakmice, trener mora pričati s roditeljima djece iz svoje ekipe o tomu kako navijati na pristojan i suvremen način, a da ni na koji način ne ponižavaju protivnički tim ni njihovu igru.

Prije utakmice, sudac bi trebao izvijestiti roditelje o oblicima neprimjerena ponašanja tijekom utakmice.

Izravni utjecaj tijekom utakmice:

a) Sudac koji informira nakon prve uvrede o daljnjim sankcijama treba upozoriti: čovjeka koji se neprikladno ponaša i njegovu ekipu (ekipu za koju navija dotični otac), trenera i voditelja.

b) Ako otac nastavi nasilnički se ponašati prema igračici protivničke ekipe, organizatori zaustavljaju utakmicu i izvode nasilna oca iz dvorane uz zaštitare.

Mjere nakon utakmice: Incident bi se trebao razmotriti na razini voditelja ekipe (djeca ne bi smjela biti uključena), voditelji lige u kojoj igraju obje ekipe trebali bi zauzeti aktivan stav, a o samom incidentu trebalo bi se raspraviti na roditeljskom sastanku.

Ovaj incident pokazuje da roditelji od djece očekuju realizaciju vlastitih neostvarenih težnji te se stoga služe nemoralnim sredstvima dostizanja cilja uz obilje verbalne agresije. Suprotno tomu, sport izaziva emocije velike snage, pozitivne i negativne, a njihovo kontroliranje emocionalnom inteligencijom iznimno je teško. I ocu je teško gledati kćerku kako se suočava s poteškoćama u obrambenoj igri. Treći važan razlog jest postsovjetski koncept sporta, u kojem pobjedu pod svaku cijenu potiču i sustav i treneri.

Preporuke: Svih pet strana uključenih u sukob moraju se uključiti u sljedeću strategiju rješavanja sukoba: 1) roditelji obiju ekipa; 2) treneri obiju ekipa; 3) suci utakmice; 4) organizator događaja; 5) djeca obiju ekipa.

Roditeljima su potrebna predavanja o sprječavanju nasilja i isključivanja iz društva – rasprave na početku ciklusa obuke (u našem slučaju – ujesen); drugim riječima, učinkoviti i moderni program obuke roditelja.

Trenerima bi trebalo održati predavanja o sprječavanju nasilja i isključivanja prije početka ciklusa treninga (u našem slučaju radi se o ljetu). S druge strane, sportske ustanove koje djeluju u sportskom i obrazovnom sektoru, kao i u privatnom sektoru, moraju imati dobro osposobljen tim specijalista savjetnika koji će odgovoriti na situacije slične ovoj.

Nužno je da suci pripreme posebna predavanja o tomu kako suditi na dječjim natjecanjima u svrhu smanjivanja nasilja i isključivanja u dječjim sportovima.

Za sportske administratore i organizatore sportskih događaja potrebno je pripremiti niz predavanja o sigurnosti i stvaranju miroljubive atmosfere na dječjim sportskim natjecanjima.

Djeci je potrebno pripremiti letke te na određenim mjestima iznijeti iste informacije o tomu kako se sva djeca, roditelji i treneri trebaju primjereno ponašati tijekom sportskih natjecanja. Djeca u posebnoj mjeri zahtijevaju primjereno roditeljsko ponašanje, a to će roditeljima biti dodatni motivator da se, primjerenim ponašanjem, svojoj djeci pokažu u dobrom svjetlu. S druge strane, služeći se iskustvom u ragbiju, savjetuje se organizirati „treću četvrtinu” ili zabavu poslije dječje utakmice (košarkaške, nogometne, hokejaške ili kakve druge), tijekom koje će igrači obiju ekipa, njihovi roditelji, treneri, suci i organizatori raspraviti o utakmici i nagraditi djecu koja su igrala prema sportskim načelima poštene igre, kao i uputiti svoje želje sucima i organizatorima o budućim susretima na sportskim terenima.

Zaključivanje slučaja: Vjerujemo da je situacija jasno opisana te da zorno prikazuje negativna događanja tijekom dječjeg sporta. S druge strane, s obzirom na to da je situaciju iznio bivši istaknuti košarkaš i trener s iskustvom rada u drugim zemljama, u kojima roditelji na druge načine bodre svoju djecu (na manje agresivan način i uz manji stupanj diskriminacije prema igračima), vjerujemo da se ovaj problem u Litvi mora riješiti što je prije moguće.

# III. ANALIZA SLUČAJA

**UVOD**

Na utakmici tijekom treninga, dijete loptu nije dodalo drugom igraču, koji je na to odgovorio uvredama na osnovi nacionalnosti, dobacujući mu da se vrati odakle je i došao. Glavni problem jest kako u djece osvijestiti težinu ovakvih uvreda.

**POZADINA**

Palermo je grad u kojem živi nekoliko kultura, a nedavne migracije dovele su do određenih problema pri integraciji djece migranata. Tijekom treninga osobito je učestalo dobacivanje određenih uvreda na osnovi rase koje među djecom migranata imaju teške posljedice.

Tijekom nogometnog treninga, osmogodišnji migrant suigraču nije uspio dodati loptu, a ovaj je reagirao na način da mu je vrijeđao nacionalnost. Reakcija žrtve bio je plač i pokušaj naguravanja s djetetom koje ga je uvrijedilo. Situacija je stoga bila jako stresna i djeci i treneru koji je sve pokušavao smiriti.

**PROCJENA SLUČAJA**

U ovoj su situaciji sudionici bili povrijeđeni sportaš, sportaš koji je počinio povredu, cijeli tim koji je bio publika i trener koji je trebao upravljati cijelim događajem. U ovoj konfiguraciji zajednički djeluju dvije glavne razine. Prva je neposredna reakcija dvoje djece, posebice djeteta počinitelja koje je odgovorilo verbalnom agresijom. Druga je promjena klime unutar tima, koja je prvotno bila natjecateljska, a zatim agresivna.

Tijekom ove situacije nije bilo djelotvorno samo okriviti počinitelja jer ta osoba ne razumije problem koji leži ispod površine izrečene uvrede, a nije bilo djelotvorno ni naljutiti se ili poniziti počinitelja.

Djelotvorna strategija bila je ostati smirenim i promisliti o značenju uvreda. Trener je upitao počinitelja za jasno objašnjenje značenja uvreda, kako bi se razumjelo razinu boli koju se može prouzrokovati riječima.

Djeci je potrebno razumijevanje kako kontrolirati ljutnju čim se ona pojavi te na nju ne odgovarati uvredom, posebice onom koja se odnosi na rasu. Štoviše, trebalo bi se ponovno uspostaviti miroljubivo ozračje.

**PRIJEDLOG RJEŠENJA/PROMJENA**

U ovoj osobitoj situaciji idealno bi bilo poraditi na značenju ove epizode te na pojedinačnoj i grupnoj empatiji.

Promišljanje o značenju uvreda prvo bi se moglo pokazati korisnim. Kako bi se to postiglo, trener bi od djece trebao zatražiti da načine krug držeći se za ruke, kako bi se stvorila emocionalna povezanost među suigračima i međusobno prihvaćanje kao članova skupine. Sva bi djeca trebala pružiti racionalno objašnjenje riječi koje je izrekao počinitelj, uključujući i osobu koja je uvredu izgovorila. Kada se prikupe sva ova objašnjenja, sva se djeca izmjenjuju u postavljanju samih sebe u ulogu žrtve i trebaju objasniti kako bi se osjećala u takvoj ulozi. Na ovaj bi se način trebale ublažiti posljedice negativne za žrtvu jer ovo je način za osjećanje razumijevanja skupine, a počinitelj bi trebao objasniti razloge zbog kojih misli da su izgovorene riječi povezane s pogreškom tijekom utakmice. Trener ih treba potaknuti na razumijevanje što je povezano s igrom, a što nije.

Zatim se od počinitelja traži isprika ako vjeruje da je učinio nešto loše, ali samo ako to zaista vjeruje. Ako ne vjeruje, trener bi se trebao pozabaviti njegovim odbijanjem jer to znači da dijete nije u potpunosti shvatilo problem. Ako se dijete ispriča, trener bi radosno trebao potaknuti grupni zagrljaj jer se time skupina prepoznaje kao čvrsta i voljna prihvatiti osobe izvana.

**PREPORUKE**

Ovoj je strategiji potrebno nekoliko preporuka: kao prvo, upravljanje ovim situacijama nije lak posao jer trener nije upoznat s obiteljskom situacijom uključenih strana, a ne preporučuje se pretpostavljati ili pokušavati unaprijed saznati.

U razgovoru sa skupinom, prema svim članovima trebalo bi se ponašati jednako, stoga se preporučuje ne pretjerivati u interpretaciji radnji koje su počinili krivac i žrtva. Počinitelj se ne bi trebao osjećati suviše krivim, niti bi se žrtva trebala pretjerano uživjeti u ulogu.

Zaključno, ako se problem nastavi ili učestalo iskrsava, trener bi intenzivno trebao raditi na situaciji koja uključuje cijelu skupinu jer su možda čimbenici koji izazivaju problem uzrokovani nekom dubljom problematikom.

# IV. ANALIZA SLUČAJA

**UVOD**

Ova analiza slučaja opisuje određenu situaciju koja je dovela do isključivanja iz skupine djece u timskom sportu. Jedan od studenata iznio je ovaj primjer tijekom stručnog usavršavanja i u skupini se raspravljalo o mogućim rješenjima.

**POZADINA**

U ekipu mladih kadetkinja jedna je suigračica došla kasnije tijekom sezone; prebacila se iz drugog kluba, a ostale djevojke poznavale su je samo kao bivšu protivnicu. Kada je počela s njima trenirati, one su je isključile, nisu se družile s njom i počele su je ogovarati.

Ova se situacija odvijala na početku sezone treninga, nedugo prije početka utakmica lige i turnira. S obzirom na to da je, prije dolaska nove članice, većina djevojaka određeno vrijeme zajedno već trenirala, ekipa je razvila svoju dinamiku i prijateljstva, a njezine članice bile su izrazito povezane. Nova djevojka posjedovala je približno jednaku razinu vještina tehnike i taktike. Ključni problem bio je taj što djevojka koja je igrala na njezinoj poziciji do njezina dolaska nije imala konkurenciju među suigračicama.

**PROCJENA SLUČAJA**

Ovo je tipični primjer isključivanja iz društva i agresije u odnosima, koji se češće pojavljuju među djevojkama. Ključni problem koji su iznijeli nazočni na obuci bila je uloga trenera u ovoj situaciji te što bi on/a mogao/la učiniti kako bi se razriješio problem koji se uzrokuje ovakvim ponašanjem, kao i posljedice ovakva problema.

Problem koji se ovdje pojavio jest loša priprema trenera na ovakvu novu situaciju. Trener nije očekivao nikakve probleme te nije pripremio ni sebe ni svoju ekipu na dolazak nove igračice. Djevojke su posljedično na novu igračicu nastavile gledati kao na konkurenciju i prema njoj razvile obrambeni stav. Isključivanje iz društva u jednu je ruku pokrenula djevojka iz ekipe koja je igrala na istoj poziciji pokrenuvši ogovaranje i isključujući novu djevojku u želji da zadrži svoj status u ekipi.

**PRIJEDLOG RJEŠENJA/PROMJENA**

Rješenje ovog problema mora ići u nekoliko smjerova; prema posebnoj obuci trenera, prema ekipi kao cjelini, prema njihovim vještinama komunikacije i suradnje, prema njihovim roditeljima, prema djevojci koja je pokrenula isključivanje te, naravno, prema djevojci koja je pretrpjela isključivanje i njezinim roditeljima.

Prva je stavka da trener mora biti spreman na ovakve promjene i unaprijed razviti strategiju uključivanja novog člana ekipe u homogenu skupinu. Ovdje mogu pomoći različiti izvori koji su se iznijeli tijekom probne obuke. Dobre komunikacijske vještine, podučavanje razumijevanju, suradnji, toleranciji te važnosti stvaranja zdrave konkurencije među članovima ekipe u različitim aspektima sporta može biti dobar preduvjet za izbjegavanje pojave isključivanja iz društva. Trener bi također trebao povesti razgovor sa svojom ekipom o mogućnosti dolaska novog člana, osobno im predstaviti novog člana i ekipi dati zadatak prihvaćanja novog člana te ih uputiti u njihove nove uloge tijekom treninga. Prvih nekoliko treninga, novom članu ne bi se smio dopustiti samostalni odabir partnera, a treninzi bi se trebali prilagoditi određenim vježbama koje uključuju cijelu ekipu, koja će djelovati kao cjelina vezano uz rješavanje problema i postizanje dobra rezultata. Ove vrste treninga potrebno je objasniti ekipi i pružiti im raznolike primjere kako mogu dobro igrati, kako postići dobre rezultate i zaslužiti pohvalu trenera, i to ne isključivo zbog postizanja dobrih rezultata. Preporučuje se da se i izravno popriča s djevojkom koja bi se mogla osjećati najugroženijom, kao i s njezinim roditeljima. Nova bi se djevojka trebala i upoznati s pravilima ekipe te bi se od početka trebala osjećati da ima punu podršku trenera i roditelja kojom bi joj se olakšao prijelaz.

Rješenje problema jest dobra priprema, ne samo priprema trenera, već i ona članova ekipe te njihovih roditelja. Komunikacija je ključna. Navedena situacija dogodila se jer se trener nije pripremio, ne očekujući isključivanje. Kada se ono dogodilo, morao je reagirati brzo, bez dovoljno opsežne pripreme. Na raspolaganju stoji nekolicina jako zanimljivih vježbi za ekipu, koje su sudionici predložili kao način razvijanja tolerancije i suradnje te osjećaja međuovisnosti u članova ekipe. Jedna od ovih vježbi zove se *„Uspješniji smo zajedno”*. Sastoji se od utrke tijekom koje dva člana ekipe, ili više njih, među sobom trebaju balansirati loptu dok trče i pokušati pobijediti suparničke ekipe. Ovom se igrom suigrači povezuju te im se suradnjom pruža osjećaj kohezije i snage. Također im se pruža i kvalitetna mogućnost komunikacije kojom se dogovaraju o najučinkovitijem načinu balansiranja lopte.

**PREPORUKE**

Osnovne preporuke vezane uz primjer koji pruža ova analiza slučaja jesu bolja priprema trenera i bolja komunikacija između trenera, njegove ekipe, određenih igrača i roditelja. Preporuka bi bila i prilagoditi trening dolasku novog člana te mu pokušati pružiti osjećaj sigurnosti i podršku tijekom njegove/njezine prilagodbe i uključivanja.

**V. ANALIZA SLUČAJA**

**UVOD**

Tijekom košarkaškog treninga, jednog suigrača namjerno se zanemaruje. Ostali članovi ekipe ne žele mu dodati loptu i potpuno ga ignoriraju. Dijete postaje sve agresivnijim i naposljetku nasilno otima loptu od suigrača. Dolazi do sukoba među članovima ekipe te čak i do fizičke agresije.

**POZADINA**

Ispostavilo se da se taj zanemareni igrač prethodno posvađao s nekima od suigrača. Trebao je čuvati neku tajnu, ali ju je odao svima u ekipi. Ovo je prouzrokovalo veliki sukob među članovima ekipe, ali posebice osjećaj nepovjerenja i razočaranja.

Zbog tog su ga razloga ignorirali; članovi ekipe željeli su ga kazniti jer nije ispunio obećanje.

**PREPOZNAVANJE DVAJU ILI TRIJU MOGUĆIH UZROKA**

Sukob tijekom košarkaškog treninga započeo se izvan terena; međutim, lako se prenio i u samu igru. Razlog sukobu dublji je od puke želje jednog suigrača da kazni prijatelja za učinjeno. Korijen se vuče iz osjećaja nepovjerenja i razočaranja koji su se pojavili među članovima ekipe. U sportu je međusobno povjerenje iznimno važan element.

**PRIJEDLOZI RJEŠENJA I PREPORUKE**

Trener bi trebao prekinuti trening bez izdvajanja ikojeg od članova ekipe. Problematika povjerenja i ujedinjene igre trebala bi se istaknuti kao općeniti koncept. Ako se takvo povjerenje izgubilo, trener bi trebao iznijeti neke prijedloge i preporuke za osobu čije se povjerenje izgubilo te za osobu koja je to povjerenje izigrala. Trening bi se trebao nastaviti, ali ne uz aktivnosti kojima se iziskuje timska igra. Nakon treninga, trener bi nasamo trebao pristupiti dvama sukobljenim igračima koji su izazvali ozračje nepovjerenja unutar ekipe i pokušati prijateljski razriješiti sukob.

**PRIJEDLOG VJEŽBE ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA**

Naziv vježbe: Vodi me do pobjede.

Pravila igre: Članovi ekipe podijeljeni su u parove. Jedan dio dvorane poslužit će kao poligon za trening s preprekama (čim više prepreka, tim bolje). Jedan će sudionik nositi povez za oči (ne smije unaprijed vidjeti poligon s preprekama), a drugi sudionik vodit će ga. Pravilo je da osoba ne smije dodirivati partnera kojeg vodi, a kojemu su oči povezane, nego se služiti riječima kojima će ga sigurno navoditi prema cilju. Pobjeđuje ekipa koja prva prođe kroz cilj. Prepreke se ne smije dirati niti ih se smije pomicati.

Varijacije: Ako se radi o maloj djeci, prepreke bi se trebale načiniti od mekšeg materijala kako bi se izbjegle ozljede.

Razrješenje problema: Ova se igra zasniva na povjerenju da će vas partner sigurno provesti kroz cilj. I jednoga i drugog sudionika vodi želja za pobjedom, a za nju se trebaju oslanjati jedan na drugog. Veći broj prepreka i njihova složenost dovest će do snažnije povezanosti među igračima.

# VI. ANALIZA SLUČAJA

**UVOD**

Ova analiza slučaja namijenjena je predlaganju konteksta programa Obrazovanje u ranom djetinjstvu (*Early Childhood Education*), u kojem će se i djeca i roditelji podučiti sprječavanju nasilja u sportu, što se može primijeniti na različite situacije u kojima dolazi do nasilja u sportu.

**POZADINA**

Osnovnoškolsko obrazovanje idealno je za rad s djecom prema njihovu afektivnom, društvenom i intelektualnom razvoju; stoga je u tim godinama od ključne važnosti osvijestiti vrijednosti poštovanja te u djece podići svijest o utjecaju nasilja.

Ova analiza slučaja osmišljena je tako da djeca, koja su članovi određene ekipe, u suradnji s roditeljima mogu prepoznati i spriječiti nasilje na sportskom terenu. Analiza se sastoji od niza aktivnosti usmjerenih ka podučavanju vrijednostima. Osmišljena je za razredne skupine, a aktivnosti su namijenjene djeci.

**PROCJENA SLUČAJA**

Prijedlog se sastoji od ukupno četiriju koraka kojima roditelji i djeca usvajaju ključne uloge dobrog prenošenja i uključivanja vrijednosti u vlastita djelovanja. Trajanje se procjenjuje na ukupno deset dana. Aktivnosti koje će se provoditi među učenicima tu i tamo uključivat će i programe koje je osmislio trener.

**PRIJEDLOG RJEŠENJA/PROMJENA**

Za uspješno provođenje prijedloga, bit će potrebni sljedeći prostori:

- Prostorija za sastanke, kako bi se prijedlozi iznijeli roditeljima.

- Prostorija za igru u kojoj će se provoditi i uvježbavati aktivnosti s roditeljima.

1. korak INFORMACIJE ZA RODITELJE. Traju jedan sat. Sastanak s roditeljima kako bi ih se izvijestilo o projektu i njihovu sudjelovanju u njemu.

2. korak POSTAVLJANJE OSNOVA. Pet sastanaka u pojedinačnom trajanju od jednog sata. (1. tjedan) Učenici poznaju vrijednosti poštivanja, prijateljstva i poštene igre te istražuju o različitim sportovima i njihovim pravilima.

3. korak VJEŽBA. Pet sastanaka u pojedinačnom trajanju od jednog sata. (2. tjedan) Učenici uvježbavaju pet skupova prijenosa vrijednosti u fazu konstrukcije.

4. korak ZAKLJUČNI SASTANAK. Traje sat i pol. Učenici igraju igre koje su uvježbavali tijekom praktične faze, uz suradnju i sudjelovanje roditelja.

5. korak PROCJENA. Na kraju 4. faze. Procjena prijedloga.

**ZAKLJUČIVANJE SLUČAJA**

Na kraju faze suradnje, roditelji će provesti anketu kojom će se ocijeniti projekt. Nadalje, u toj anketi mogu izraziti svoje mišljenje i iznijeti prijedloge. Učenici će provesti vježbe procjene.

Posao trenera bit će nastaviti promatrati asimilaciju koncepata i relevantnih poboljšanja učenika te, vezano uz problematiku, neprekidno održavati kontakt s obiteljima putem privatnih poduka i/ili elektroničke pošte.

Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović, Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė, Dženana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović, Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljev, Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer, Ambra Gentile, Antonino Bianco, Antonio Palma, Stefano Boca

SPORTOM PROTIV NASILJA I ISKLJUČENOSTI

Materijal za obuku

SPLIT, 2020.