

MOMČADSKI SPORT I HRABROST

Fair play i dobro zajedništvo.
Priručnik za sportske udruge.

GRAZ
BILDUNG &
INTEGRATION
SPORT



IMPRESSUM

Vlasnik medija i izdavač:

Grad Graz, Odjel za obrazovanje i integraciju
Integracijski referat
Keesgasse 6, 8010 Graz

tel.+43 316 872-7480
integrationsreferat@stadt.graz.at
www.graz.at/integration

Fotografije:

Fotografije: Wolfgang Hummer www.wohu.at
Karikature: Niko Reinberg

Izgled & izvedba:

achtzigzehn – Agencija za marketing i prodaju d.o.o.
Andreas-Hofer-Platz 15 | 8010 Graz | www.holding-graz.at

Tisak:

Klampferdruck
Barbara-Klampfer-Straße 347
A-8181 St. Ruprecht/Raab
www.klampfer-druck.at

Prijevod:

Prevoditelji projekta Dolmetschpool, Udruga OMEGA
Kordinatorica: Mag.a Banu Yildiz

1. izdanje, februar 2014.
www.graz.at

Ovu brošuru možete skinuti s internet stranice www.graz.at/integration na engleskom, turskom, ruskom i bosanskom/hrvatskom/srpskom jeziku.

Caritas
SIQ Sport - Integration - Qualifikation

STADT
GRAZ
SPORT

STADT
GRAZ
BILDUNG &
INTEGRATION

BM.I



Das Land
Steiermark
Willing, Bertha, Rosenauer, Sporn

KAZALO

I	SAVJETI KAKO SE NOSITI S RAZNOLIKOŠĆU U SPORTSKIM KLUBOVIMA	8
II	SAVJETI KAKO SE NOSITI SA PSOVANJEM I SMETNJAMA	12
III	SAVJETI KAKO SE NOSITI S AGRESIJOM I TJELESNIM NAPADIMA	22
IV	VJEŽBE I METODE	28
	TEAMBUILDING I PAŽLJIVOST: Stop & Go, vježba "trokut", sumo borac, bjegunac i provalnik, gradimo mrežu, Gordijski čvor, Push & Pull SMIRIVANJE SITUACIJE I KAKO SE NOSITI S PSOVANJEM:	28 42
	Impulsni video isječci, "luđaci", trening duhovitosti	
V	PRIJEDLOZI ZA ČITANJE	48
	PODRŠKA RODITELJIMA, UDRUGAMA I ONIMA KOJI SU AKTIVNI U SPORTU	49
VI	VIDEO ISJEČCI NA TEMU: POSREDOVANJE U KONFLIKTNIM SITUACIJAMA O AUTORIMA	50
		51

PREDGOVOR AUTORA

Ovaj priručnik se temelji na iskustvima inicijative „Nogomet i hrabrost“. U sklopu ovog projekta autori nogometnim udrugama Graza daju ohrabrenje, podršku i snagu da se aktivno zauzmu za fair play i dobro zajedništvo. Nositelj inicijative je Sportski integracijski projekt Caritas-a biskupije Graz-Seckau „SIQ! – Sport Integracija Kvalifikacija“ uz podršku Integracijskog referata i Službe za sport grada Graza.

Uz dobro zajedništvo ponekad dobro dođe i porcija hrabrosti: hrabrost da prevladamo vlastite strahove i predrasude; hrabrost da se upustimo u druge; hrabrost da preispitamo vlastita gledišta te istovremeno hrabrost da se založimo za vlastite želje i ono što nam je važno.

Tokom naše djelatnosti kao treneri sve smo više utvrdili da je snaga momčadi usko povezana s dobrim ophođenjem jednih prema drugima koje se temelji na poštovanju. Zajedništvo i sposobnost da se nosimo s raznolikošću, različitim potrebama, nesuglasicama, sukobima i agresijom, ključni su za sportski uspjeh. Cilj savjeta koje smo u ovoj brošuri skupili nije samo za treniranje socijalnih kompetenci i fair playa, već i time povezanog većeg sportskog uspjeha.

Niko Reinberg i Martin Vieregg, Graz 2013

PREDGOVOR

Dragi prijatelji sporta!

Sport stvara emocije, sport živi od emocija. Sport jesu emocije. To vrijedi kako da aktivne sportaše, tako i za ljubitelje sporta. U žaru natjecanja se nažalost prečesto prekoračuje granica između pozitivne podrške vlastite momčadi (ključna riječ: 12. čovjek) te, blago rečeno, podcjenjivanja sportskog protivnika. Ali da ide i drugačije nam pokazuju – osim nogometa – mnogobrojni drugi sportovi. Pa ipak: čak 8 milijuna Austrijanaca su stručnjaci u nogometu, kao ni u jednom drugom sportu! Kako bismo poduzeli nešto protiv nepravdanih tendencija, važne su akcije poput „Fair play u nogometu za djecu i mlade“. Pritom je ključno da treneri i momčadi hrabro nađu zajednički i prije svega fair jezik! Ali aktivnosti moraju sezati i van granica igrališta: djeca i mladi često pokazuju više pravdnosti od agresivnih navijača u gledalištu. Njima se moraju postaviti i granice – ako je to potrebno.

Gradski vijećnik Kurt Hohensinner

Vaš Kurt Hohensinner, MBA

gradski vijećnik za obrazovanje, integraciju i sport

O OVOJ BROŠURI

Hans Striković, trener Štajerskog Nogometnog Saveza: Svaka igra je zabava – nogomet je igra – a igra je zajedništvo. Ništa ne može pojasniti integraciju bolje od nogometa – mi se zajedno zabavljamo! Kao rođeni Srbin stalno razmišljam o integraciji; meni je između ostalog preko nogometa i jezika uspjelo da budem prihvaćen i uključen.

Gilbert Prilasnig, voditelj mlade sekcije SK Sturm Graz i izbornik nacionalne reprezentacije za Homeless World Cup: „Hrabrost se u nogometu traži prije svega tada, kad unatoč velikom pritisku i očekivanjima izvana, moramo ostati vjerni načelu pravednosti. Kao aktivni profesionalni igrač nogometa imao sam sreću da sam više puta igrao u Ligi prvaka. Utakmice u toj elitnoj ligi su neka od natjecanja s najvišim stupnjem fair playa koja sam doživio u svojoj karijeri. Upravo najboljim momčadima Europe je svojstveno da pokazuju i najveću kulturnu raznolikost. Zbog te sam spoznao samo učvrstio svoju odlučnost da u potpunosti poduprem inicijativu SIQ.“

Peter Grechtshammer, sportski voditelj akademije Rapid Wien: „Ključ održivog uspjeha momčadi ne nalazi se samo u sportskom pogledu, već i u međuljudskom. Ovdje je jako važna sloga među igračima jer samo zajedno mogu ostvariti svoje ciljeve. SK Rapid koristi mnogo vježbi obazrivosti i kolektivnog ophođenja koje mladim igračima olakšavaju međusobno ponašanje s poštovanjem.“

Peter Grechtshammer, sportski voditelj Akademije Rapid Beč

David Hudelist, FairPlay-VIDC: „Inicijativa FairPlay i project SIQ Caritas već godinama zajedno rade na jednakopravnom sudjelovanju manjina te protiv diskriminacije u sportu. Doškoloavanje trenera i podrška sportskih udruga pritom igraju jako veliku ulogu, a u ovom su priručniku prikazani jako vjerno prema praksi!“

Bernd Kompass, voditelj mladih FC Stattegg: „Igrati nogomet je zabavno. Zbog diskriminacija bilo koje vrste nastaje agresija i situacije mogu izmaknuti kontroli. Projekt „Nogomet i hrabrost“ nastoji spriječiti da se igračima uzme zabava iz nogometa, neovisno koju boju kože imali ili kojoj nacionalnosti pripadali. Cilj ovog projekta jednog dana mora biti da svatko može i smije uživati u ovom predivnom sportu bez diskriminacije! Hvala svima koji rade na projektu na njihovoj hrabrosti i trudu!“

Franz Stradner, nogometni pomladak Štajerski Nogometni Savez – voditelj projekta FAIR PLAY: „Nogomet povezuje! Kroz nogomet se stvaraju nova prijateljstva. Svatko treba i smije biti dio toga, neovisno o njegovom jeziku, religiji, boji kože ili porijeklu. Zbog nekoliko incidenata – posebno rasizma u nogometu mladih – Ured za sport Graza, DSG i Caritas-ov projekt SIQ! pojačano rade s pogođenim klubovima. Uzrok problema leži izvan terena, sami igrači na terenu se podnose te se raduju i vesele igri. Moj apel ide svim skrbnicima, trenerima i funkcionarima: budite uzor u svakom pogledu i ukazujte u svojoj udruzi na projekt „Nogomet i hrabrost“ kako bismo probleme uništili već u korijenu.

Franz Stradner, Nogometni pomladak, štajerska nogometna udruga - voditelj projekta FAIR PLAY

RAZNOLIKOST U SPORTSKIM KLUBOVIMA

SAVJETI KAKO SE NOSITI S RAZNOLIKOŠĆU U SPORTSKIM KLUBOVIMA

Raznolikost je u austrijskom društvu normalna: različite navike, različita iskustva, različite sposobnosti, različita mišljenja, različite potrebe. Nije lako baviti se tim mnogim razlikama. To znaju svi koji su duže vrijeme imali posla s raznim ljudima. Tko poznaje te poteškoće, pretežno isto tako zna, koliko uzbudljivo može biti upustiti se u nešto novo, naći put jedan prema drugome unatoč svim različitostima te raditi na zajedničkim ciljevima. Većinom tako otkrijemo da nas više toga povezuje nego odvaja. Vrhunski treneri to su već odavno spoznali i diljem svijeta uspješno rade s raznim momčadima i najrazličitijim osobnostima.

Kada naše ophođenje jednih prema drugima određuju strah, ukorijenjene slike i nepovjerenje, dobro ophođenje je osuđeno na propast. To je posebno vidljivo u sportu. Rasizmu i ostalim oblicima isključivanja stoga na sportskom igralištu (ili bilo gdje drugdje) nije mjesto. Naime, radi se dobroj usklađenosti i zajedničkoj snazi. O tome evo nekoliko savjeta iz našeg rada:

SNAGA LEŽI U RAZNOLIKOSTI!

Ako nam uspije da se svi osjećaju kao da ih drugi cijene, poštuju i da su dio cjeline, tada će klub biti jak klub.

MEĐUSOBNO RAZGOVARATI – ZAJEDNO STVARATI!

Kako bi djelovali kao prava momčad, potrebno je da svi koji su u klubu aktivni jasno komuniciraju. Svi koji dođu u sportski klub tek moraju upoznati odnose koji u njemu vladaju i uklopiti se. Ali da bi mogli u potpunosti sudjelovati moraju imati mogućnost da iznesu svoje osobne želje i da sudjeluju u njihovom ostvarivanju. Za to je potrebna prije svega otvorena komunikacija i međusobno razumijevanje.



RAZLIČITE POTREBE TREBAJU NOVE STRUKTURE!

Ignoriranje različitosti neće stvoriti momčadski duh. Ako se raznolikost uvažava na odgovarajući način te se koristi, a svi se sudionici dobro osjećaju, tada oni mogu osloboditi svoje pojedine talente do kraja. To iziskuje trud od svih sudionika. Uzimati u obzir različite potrebe i sposobnosti je veći napor, svakako. Ali iskustvo pokazuje da taj veći napor povećava sudjelovanje, jača klub i poboljšava momčadski duh.

TI MOŽEŠ I DRUGAČIJE!

Ako postoje problemi s pojedinim osobama, treba provjeriti što stoji iza toga. Kad netko često kasni, brzo postane agresivan ili uvijek iznova vrijeđa druge članove momčadi, to pretežno ima višestruke uzroke. Ovdje je važno pitati i točno saznati što je posrijedi u pojedinoj situaciji. Ovdje nema mjesta prebrzom zaključivanju ili prebacivanju problema na kulturalnu pozadinu. Izjave poput: „Ti jednostavno ne možeš drugačije, to je tvoja kultura!“ ili „To je u tvojim genima!“ oduzimaju dotičnoj osobi već unaprijed sposobnost da se promijeni ili razvije. Takve izjave ne doprinose rješavanju problema, već uzrokuju upravo suprotno. Naravno da je važno tražiti ponašanje u skladu s pravilima. Ali je isto tako važno dobiti i uvid u prave uzroke neprimjerenog ponašanja kako bi se u budućnosti moglo učinkovito postupiti kako bi se ono spriječilo.



JA MOGU I DRUGAČIJE!

Kako ocjenjujemo stvari i ono što vidimo filtriramo kroz naše osobne „kulturalne naočale“. Nije lako, ali je zato jako uzbudljivo, preispitati to vlastito viđenje stvari te pokušati sagledati ih s druge perspektive. Obično kao ljudi imamo tu sposobnost. Raznolikost u klubovima nam daje priliku da tu sposobnost i iskoristimo.





PSOVANJA I SMETNJE

SAVJETI KAKO SE NOSITI SA PSOVANJEM I SMETNJAMA

Uvijek iznova možemo čuti: „Nogomet i psovanje jednostavno idu zajedno, to je uvijek tako bilo i uvijek će tako biti.“ Istovremeno se treneri žale na roditelje koji donose nemir u njihove momčadi, na roditelje koji glasno kritiziraju svoju vlastitu djecu i ostale u momčadi te ih ogovaraju. K tome dolazi i da cijele momčadi trpe psovke zbog tobožnjeg porijekla, boje kože, seksualne orijentacije, spola ili izgleda pojedinih osoba u klubu. Mnogi mladi talenti tako gube volju za sportom i klubovi ih zauvijek gube. Ovdje opisani poticaji bi trebali pomoći da se učini nešto protiv takvih smetnji te da se ne dozvoli da zabavu igre pokvare isključujuća dobacivanja onih koji nekog žele povrijediti.

Tijekom sportskog natjecanja je ključno da igrači zadrže koncentraciju na igru te da se ne daju izbaciti iz takta zbog smetnji. Stoga je važno, već unaprijed jasno znati koji su ciljevi našeg djelovanja te pronaći primjerenu strategiju.

KOJI JE MOJ CILJ, KAD REAGIRAM NA SMETNJE I PSOVKE?

- Učiniti da psovka splasne i tako ispuhati zrak iz napada?
- Odnijeti verbalnu pobjedu i ismijati svoj protivnika?
- Dati oduška mojoj ljutnji i učiniti da osoba ušuti/ode/napusti teren?
- Skrenuti pozornost na sebe i situaciju?
- Izraziti solidarnost s drugima?
- Preispitati psovke i istovremeno omogućiti dobru komunikaciju?
- Jednostavno formulirati suprotno stajalište ili čak pokušati uvesti promjenu u protivni kovom mišljenju?
- Dokumentirati ponašanje i zaprijetiti i pravnim posljedicama ili ih pokrenuti?¹
- ...

¹ Npr. javiti sportskom savezu ili antidiskriminacijskoj službi Štajerske (vidi mogućnosti podrške na kraju brošure).

STRATEGIJE

IGNORIRATI I OSTATI SMIREN

Ništa ne ljuti nekog tko želi provocirati više od toga kad drugi njegove provokacije ignoriraju ili ih ni ne doživljavaju. Baš u situacijama na utakmici je za one sportaše koji igraju preporučljivo da odbiju komunicirati s osobama koje vrijeđaju te da u mirnom trenutku upozore suca na uvrede ili da sami reagiraju.

PITANJA

Tko pita, taj vodi razgovor i u glavnoj je poziciji. Pitanja su dobra mogućnost da druge pridobijem na svoju stranu.



ŠTO MENI ODGOVARA?

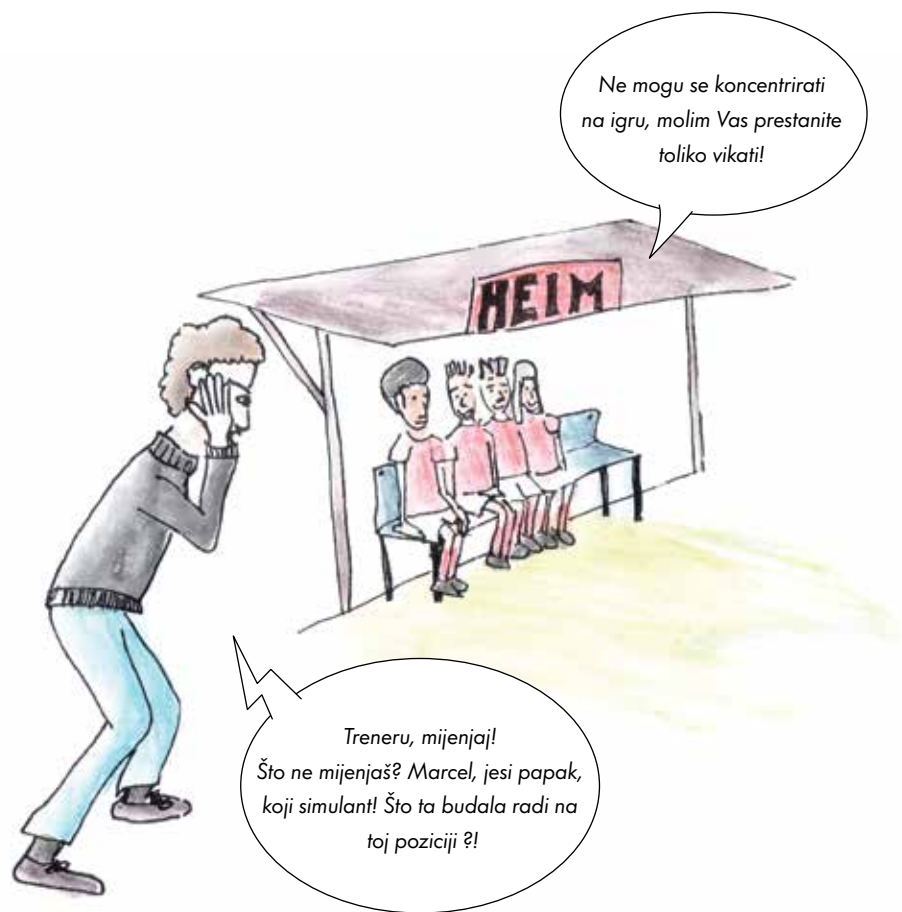
PARADOKSALNI ODGOVORI, IRONIJA I HUMOR

Jači je onaj na čijoj je strani smijeh. Duhovitost i ironija provokatorima uzimaju vjeter iz jedra. Većinom (ali nažalost ne uvijek) šaljiv odgovor djeluje deeskalirajuće.



JA-PORUKE

Ja-porukama je moguće ocijeniti nešto, bez da se koristi direktni napad.



PONAVLJANJE, SAŽETAK, PREISPITIVANJE POTREBA

Kroz ponavljanje, sažetak i preispitivanje se oni koji glasno iskazuju svoje nezadovoljstvo osjećaju kao da ih doživljavamo ozbiljno. Ova strategija također djeluje deeskalirajuće, ali iziskuje mnogo vremena i visoki stupanj interpretacije..



ODGOVORITI SAMOUVJERENO – DIGNUTI SE IZNAD SITUACIJE I ZAPOČETI PROTUNAPAD

Provokatori očekuju da ćemo mi biti pogođeni te da ćemo se uzrujavati radi njihovih psovki. Ali ne računaju s time da mi jednostavno možemo preuzeti njihove napade i ako ustreba razmišljati i dalje ili im vratiti duhovitu kontru.



PRETJERANA POTVRDA/IZVESTI MISAO DO KRAJA

Tko dovodi glupe izjave do samih granica, kod protivnika izaziva razmišljanje.



IZVRŠITI VERBALNI TROKORAK

- reći kakva je situacija na stvari
- izraziti kako nas to osobno pogađa
- zatražiti promjene

Vi jadnici ne možete pobijediti ni protiv ove momčadi gdje su same curice!

Vaše izjave su zbilja neprijateljski nastrojene prema ženama. Meni je to neugodno. Smjesta prestanite s time!



OSNAŽITI POGOĐENE OSOBE

Kada je netko izvrijeđan tijekom ili nakon utakmice, obično se svi koncentriraju na onu osobu koja provocira. Nažalost se često zaboravi na osobe koje su izvrijeđane. Kada je rečeno nešto što nas povrijedi, ohrabrujuće i bodreće riječi nam neobično pomažu, mijenjaju negativnu energiju u novu snagu i donose nam nužni mir da možemo reagirati primjereno i prizvati optimalni uspjeh.

PRIJAVLIVANJE DOTIČNOM SPORTSKOM SAVEZU ILI PRAVNE POSLJEDICE

Kod rasističkih (koje se tiču porijekla, boje kože ili religije), homofobnih (koje se tiču homoseksualnosti) ili seksističkih (koje se tiču spola) uvreda tijekom sportskog događaja u svakom slučaju se o tome mora napraviti izvješće. Isto tako je važno da se taj događaj točno dokumentira kako bi se u slučaju potrebe mogle pokrenuti posljedice. Pojedini sportski savezi većinom već imaju interne regulative za kažnjavanje diskriminacije u sportu na odgovarajući način. Pri takvoj vrsti vrijeđanja može se kontaktirati i Služba protiv diskriminacije Štajerske (tel: +43 / (0)316 / 714 137).



AGRESIJA I TJELESNI NAPADI

SAVJETI KAKO SE NOSITI S AGRESIJOM I TJELESNIM NAPADIMA

Kod sljedećih strategija se prvenstveno radi o tome kako se nositi s tjelesnim nasiljem. Često je i jedan mali korak dovoljan kako bi se provokaciji ili napadu doslovno uzeo vjetar iz jedra. Ovdje opisane strategije trebale bi nas ohrabriti da isprobamo nešto novo i pronađemo načine kako se kreativno, opušteno i pametno možemo usprotiviti osjetljivim situacijama (koje uvijek iznova nastaju u borbenim sportovima poput nogometa, rukometa ili hokeja na ledu). I ovdje je važno imati cilj pred očima.

KOJI JE MOJ CILJ KAD REAGIRAM NA AGRESIJU I TJELESNI NAPAD?

- Upustiti se u borbu, riskirati zabranu sportskog saveza i kaznu zbog tjelesne ozljede, a pritom usput zaraditi još i slomljen nos?
- Ispuhati napad?
- Osigurati vlastitu sigurnost?
- Izvući se iz situacije?
- Odvratiti pozornost agresivne osobe?
- Skrenuti pozornost na sebe i situaciju?
- Podržati pogođene osobe?



STRATEGIJE

PROCIJENITI RIZIK – POTRAŽITI POMOĆ!

Važno je da nam je generalno jasno na koji smo osobni rizik spremni! Često je bolje odmah nekoga alarmirati i dovući pomoć, nego ništa ne učiniti kada se ne možemo odlučiti ni za ni protiv toga da se sami umiješamo.

OSTATI MIRAN!

Izbjegavanje panike i hektike smiruje situaciju. Nagli pokreti mogu prouzročiti refleksne reakcije! Tko “počiva u miru” je kreativniji te pretežno djeluje umirujuće i na ostale sudionike!

AKTIVIRATI SE – NE DOZVOLITI DA NAS OBUZME STRAH!

Učiniti sitnicu je bolje, nego razmišljati o velikim herojstvima! Kad smo svjedoci nasilja važno je pokazati da smo spremni umiješati se sukladno našim sposobnostima ! Jedan jedini korak, kratki razgovor, bilo koji postupak mijenja situaciju i može potaknuti druge da također nešto poduzmu.

POBJEĆI ILI JEDNOSTAVNO OTIĆI

Ponekad je povlačenje ili brzi korak unatrag od situacije koja se zaoštava najbolje rješenje. Netko tko se želi ispuhati i srlja, a ide u prazno je u svakom slučaju izgubio.

ŠTO MENI ODGOVARA?

NE BITI ŽRTVA!

Kada smo napadnuti, ne moramo se ponašati podređeno! Pokazati prisutnost i ostati stajati uspravno znači da sami odlučujemo kako će se situacija razvijati! Mi sami možemo napisati naš scenarij, držati kontakt s napadačem, uspostaviti kontakt očima i stvoriti tj. održati komunikaciju. Napadače samo još ojačava oduzetost i pokorno držanje njihovih žrtvi i možebitna njihova podređenost tijekom napada.t.

GOVORITI I SLUŠATI!

Zašto ne bismo samo rekli ono očito i govorili s unutarnjom sigurnošću? Bili jasni i glasni? Dobro je i slušati što nam protivnik ili napadač govori! Iz njegovih odgovora možemo izvesti daljnje korake.

POKAZATI POŠTOVANJE – NE PRIJETITI ILI VRIJEĐATI!

Omalovažavajuće izjave o napadaču doprinose zaoštavanju situacije ! Zastrășivanje i prijetnje samo još više izazivaju agresivne osobe ! Treba kritizirati takvo ponašanje, ali bez da se donosi sud protiv protivnika osobno (jasnim jezikom – smirenim tonom).

DOVESTI POMOĆ, TRAŽITI PODRŠKU!

Obratiti se anonimnoj masi često završava s razočaranjem. Kad se osobno obratimo osobama u okruženju, one su znatno spremnije pomoći. A kad netko učini prvi korak, u pravilu će to pokrenuti i ostale da učine isto.

BITI DUHOVITI!

Svaka situacija sadrži smiješne elemente „želi li to ili ne“, a njih možemo pokazati kao takve. Najbolje će nam to uspjeti uz pomoć glumačkih sposobnosti. Humor opušta grč u kojem se nalazimo i prekida dinamiku zaoštavanja sukoba.

KORISTITI EFEKT IZNENAĐENJA – INTERVENIRATI PARADOKSALNO!

Nitko tko drugom prijete nasiljem ne računa da će ovaj dobiti napad kihanja. Ali i osobe koje nisu glumački toliko vješte mogu učiniti nešto neočekivano. Ovdje moramo biti kreativni, dobiti na vremenu i možda čak uništiti agresiju već u korijenu.

IZBJEGAVATI TJELESNI KONTAKT!

Kada nekome dođemo u pomoć, po mogućnosti moramo izbjegavati dodirivanje napadača, osim ako nas ima više, tako da kao grupa nekoga možemo držati i smiriti. Tjelesni kontakt je u pravilu prekoračivanje granice koje može voditi daljnjem nasilju. Kada je to potrebno, jednostavnije je uspostaviti direktni kontakt s žrtvom.

(Izvor: <http://www.rohanda.de/33.html>, Niko Reinberg je malo preradio i dopunio izvorni materijal.)



VJEŽBE I METODE

U ovom poglavlju ćete naći uputstva za vježbe u tematskim područjima suradnje, fair playa, dovitljivosti i smirivanja situacije. Vježbe su razvijene, iskušane i stalno poboljšavane u okviru projekta „Nogomet i hrabrost“. Vježbe se mogu ugraditi u normalni tijek treninga kao pojedinačne vježbe ili odraditi sve zajedno kao poseban trening s naglaskom na „fair play i hrabrost“.



TEAMBUILDING I PAŽLIVOST

STOP AND GO (VJEŽBA)

Ključne riječi: pažljivost, dolaziti, zagrijavanje, osjećaj za prostor, tehnika, promjena tempa, primjećivanje

Trajanje: 10-30 minuta | Dob: 9+ | Veličina momčadi: 3-100

Materijal: jedna lopta po osobi (ali vježba funkcionira i bez lopte!), eventualno čunjevi kako bi se označilo malo polje

TIJEK I UPUTSTVA

Svi igrači se nalaze na ograničenom polju (otprilike 2-4 m² po osobi) i vode loptu uzduž i poprijeko po prostoru. Potrebno je paziti na to da se svi što je moguće ravnomjernije rasporede po polju te da nigdje ne dođe do grupiranja. Dolazi do zajedničkih promjena tempa i zaustavljanja.

„STOP“ I „GO“ ILI „KRENI PA STANI“

Nakon nekog vremena tako kretanja po polju u vježbu se uključuju dvije zapovijedi „Stop“ i „Go“. Kad izvana netko kaže „Stop“, svi moraju što je brže moguće zastati i tada se vidi kakav je trenutni raspoređeni u prostoru. Na zapovijed „Go“ munjevito se kreće dalje.

„BEZ RIJEČI“

Od sada bilo koji igrač može signalizirati „Stop“ na način da jednostavno stane i ne kreće se dalje. Ostali moraju biti dovoljno pažljivi da to što brže primijete i također stanu. Kada svi stoje bez micanja opet neka osoba može nastaviti igru kada se očito opet počne kretati. Što je momčad bolje ujednačena, to je teže izvana uočiti tko daje nevidljive zapovijedi. Momčad funkcionira kao cjelina.

UGRADITI PROMJENU TEMPA

Uvođenje 3 razine brzine: 1 = maksimalna brzina, 2 = srednji tempo, 3 = usporeni film. Tempo se može mijenjati izvana ili iznutra. Pozor: može biti zbunjujuće!

NAPOMENE I VARIJACIJE

kao drugi stupanj pažljivosti može se napraviti da nakon što se kaže „Stop“ svi u momčadi zatvore oči te da ih se tada ispita o osobama i stvarima u okruženju. Npr. gdje stoji Peter? Gdje je netko s plavim čarapama? Gdje stoji crkveni toranj? Ako se vježba radi s manjom djecom, pomaže ako se ugradi i neka okvirna radnja (npr. polje predstavlja svemir, a svi članovi momčadi su komete koje kruže u prostoru).



VJEŽBA TROKUT (VJEŽBA)

Ključne riječi: pažljivost, zagrijavanje, osjećaj za prostor, promjena tempa, primjećivanje

Trajanje: 10-20 minuta | Dob: 9+ | Veličina momčadi: 5-100

Materijal: eventualno jedna lopta po osobi, ako ustreba čunjevi kako bi se označilo malo polje

TIJEK I UPUTSTVA:

Sve osobe se nalaze na malom polju (otprilike 2-4 m² po osobi) i postavljaju se unutar tog polja na bilo koje mjesto. Nastaje sustav koji ide sam od sebe, a temelji se na pažljivosti i dobrom doživljavanju prostora.

ODABRATI JEDNU OSOBU

Svatko za sebe odabire jednog suigrača (bez da drugima kaže kojeg).

UVODI SE KRETANJE

Na signal se svi počinju kretati uz zadatak da drže uvijek isti razmak od odabrane osobe.

ODABRATI DRUGU OSOBU

Svatko za sebe odabire drugu osobu (opet bez da drugima kaže koju). Sada svi imaju po dvije osobe koje prate.

UVODI SE KRETANJE

Na signal se svi počinju kretati uz zadatak da drže uvijek isti razmak od odabranih osoba. Nastaje sustav koji ide sam od sebe.

TKO DRŽI ISTI RAZMAK OD MENE?

Na kraju vježbe se igrače može pitati tko je bio s kime povezan.

NAPOMENA

Vježba iziskuje vrlo veliku pažnju.



SUMO BORAC (VJEŽBA)

Ključne riječi: usklađivanje, osjećaj za ritam, samopouzdanje, samokontrola, stabilnost, školovanje glasa, zajedništvo

Trajanje: 10 minuta | Dob: 6+ | Veličina momčadi: 6-100

Materijal: nije potreban

TIJEK I UPUTSTVA

Korakom sumo borca grupa „HEY“ natječe se svojim glasom protiv grupe „HO“.

PODJELA U GRUPE

Momčad se dijeli na dvije grupe: grupu „HEY“ i grupu „HO“. Osobe svake grupe se postavljaju u jedan red rame o rame i okrenu se pogledom prema onoj drugoj grupi (razmak između dviju grupa može biti nekih osam metara)

GRUPA „HEY“ POČINJE S DESNOM NOGOM!

Na početku se radi o tome da se jedna grupa kreće prema drugoj na način da kao grupa istovremeno korača korakom sumo borca (podizanje noge sa strane i nabivanje natrag o pod) prema naprijed te glasno viče „HEY“ ili „HO“ (ovisno o tome o kojoj grupi se radi).

MOGUĆE JE UZVRATNO „NATJECANJE“ I VIŠE PONAVLJANJA!

Naposlijetku pobjeđuje glasnija grupa. Trener odlučuje tko je pobijedio, a tko izgubio. U zadnjem ponavljanju se nakupljena energija ispušta kroz rukovanje ili uz high five.

NAPOMENA

pri ovoj vježbi se igrači pune energijom koja bi se pojedinim ponavljanjima još trebala povećati. Na kraju je za snagu odlučujuća usklađenost grupa.



BJEGUNAC I PROVALNIK (VJEŽBA)

Ključne riječi: suradnja, snaga, strategija, zajedništvo

Trajanje: 15-45 minuta | Dob: 6+ | Veličina momčadi: 7-13

Materijal: nije potreban

TIJEK I UPUTSTVA

Po jedan bjegunac i provalnik trebaju probiti ljudski krug.

NAPRAVITI JAKI KRUG

Dva dobrovoljaca se proglašavaju bjeguncem i provalnikom. Bjegunac se postavlja u sredinu kruga, a provalnik ostaje vani.

JEDAN MORA UNUTRA – DRUGI VAN

Sada bjegunac koji se nalazi unutar kruga mora iz njega izaći, dok je zadaća provalnika da u njega uđe. Igra je gotova kada oboje uspiju. Tada se mijenja : prvi par bjegunac-provalnik se uključuje u krug, dok se iz kruga određuju dva nova igrača. Svatko od igrača bi na kraju igre morao barem jednom biti bjegunac tj. provalnik. Na početku igre se jasno moraju definirati pravila kako se smije probiti krug koja moraju biti prilagođena dobi.



GRADITI MREŽU (VJEŽBA)

Ključne riječi: usklađivanje, pažljivost, tehnika s loptom, koordinacija, koncentracija, dodavanje lopte, tajming, pregled

Trajanje: 20 minuta | Dob: 11+ | Veličina momčadi: 5-24

Materijal: 4-5 lopti, eventualno čunjevi

TIJEK I UPUTSTVA

Cijela momčad se okupi u krug. U tom krugu si sudionici najprije dodaju jednu, a zatim više lopti uvijek istim redoslijedom.

ODREDITI REDOSLIJED DODAVANJA

Na početku se određuje jasni redoslijed koji vrijedi za cijelo trajanje vježbe (igrač A dodaje igraču B, igrač B dodaje igraču C itd., zadnji igrač u tom redoslijedu dodaje loptu natrag igraču A i počinje se iznova). Prije nego što se ide u drugi krug, evo jedan savjet: igrači bi si također trebali zapamtiti od koga loptu dobivaju.

UVOĐENJE VIŠE LOPTI

Nakon dva kruga trener dodaje drugu loptu, nakon tri kruga treću, nakon četiri kruga četvrtu i nakon pet krugova petu loptu. Savjet: loptu se dodaje samo kada postoji kontakt očima s onim tko je mora primiti - ako ne ide drugačije, primatelja se prethodno može i zazvati imenom. Tako se osigurava da će lopta zaista biti primljena. Igra je uspješna kada lopta slobodno klizi te se direktno doigrava.

UVODI SE KRETANJE

Sada je cilj provesti ovu igru dodavanja - najprije s jednom loptom, a zatim s više njih - dok se svi slobodno kreću malim poljem te trče uzduž i poprijeko.

UVODE SE DALJNJE VARIJACIJE

Jedna lopta se dobacuje rukama, jedna se dodaje nogom. U posebno izvježbanim grupama jedna se lopta može kretati u suprotnom smjeru - npr. „crvena“ lopta.



GORDIJSKI ČVOR (VJEŽBA)

Ključne riječi: zajedništvo, koordinacija, obzirnost, strategija

Trajanje: 15 minuta | Dob: 6+ | Veličina momčadi: 5-30

Materijal: nije potreban, eventualno nekakav produžetak ruke (šipke, kratka užad)

TIJEK I UPUTSTVA

Momčad mora odvezati gordijski čvor povezanih ruku.

POČETNI KRUG – NAPRAVITI ČVOR

Igrači gledaju na pod, sklope oči i ispruže ruke prema sredini. Tada se malim koracima kreću prema naprijed. Naslijepo svaka ruka mora napipati neku drugu. Tek kad svaka ruka ima jednu(!) ruku nekog partnera, svi mogu otvoriti oči. Ruke se sada više ne smiju odvajati.

MEĐUSOBNO SE DRŽATI I ODMOTATI

Sljedeći korak je zajedničko odmotavanje. Samo ako se razmišlja unaprijed i ako se jedni paze na druge odmotavanje može uspjeti.

NAPOMENA

Potrebno je paziti da svaka ruka drži samo jednu, a ne više drugih ruku te da svaka osoba drži samo po jednu ruku neke druge osobe, a da ne drži obje ruke iste osobe. Nakon vježbe mogu se postaviti sljedeća pitanja: što je važno da uspijemo u ovoj vježbi? Što je važno da budemo jaki kao momčad? als Team stark sind?





U MOMČADI IĆI DO GRANICA (ENGL. „BALANCING“)

Ključne riječi: usklađivanje, suradnja, pažljivost, snaga, naučiti kako se baviti drugim igračima, izvući najbolje od suigrača

Trajanje: 10-30 minuta | Dob: 6+ | Veličina momčadi: 2-100

Materijal: nije potreban

TIJEK I UPUTSTVA

U ovo vježbi se testira maksimalno guranje („Push“) i maksimalno povlačenje („Pull“) među pojedinim članovima momčadi. Pritom se neradi o pobjedi ili porazu, već o tome da se partneri u igri prilagode jedni drugima te da se iskusi ulaganje i smanjivanje snage mišića.

POČETAK S GRUPAMA UDVOJE

Momčad se mora podijeliti u grupe udvoje, gdje su partneri okrenuti jedan prema drugome te si međusobno stave ruke na ramena..

„PUSH“

Na znak oboje počinje gurati svom snagom s mjesta. Čim jedan primijeti da je partner slabiji, malo se smanji pritisak. Suprotno, ako drugi pojača svoje napore, tada se prvi

odupire s više snage. Zanimljivo je kada se napravi više promjena partnera kako bi svaka osoba mogla pobliže upoznati snagu više svojih suigrača.

ISPROBATI NOVE VARIJANTE

- Koristiti druge dijelove tijela: npr. rame o rame, dupe o dupe, leđa o leđa, stopalo o stopalo itd.
- „izmiješati“ različite dijelove tijela: npr. rame o čelo itd.
- Najjači i/ili najslabiji dijelovi tijela guraju jedno drugo

„PULL“

Ponovno se naprave grupe po dvije osobe: osobe stoje jedna prema drugoj (stopala su blizu skupa) te se čvrsto drže za zglobove ruku. Polako se svatko naginje prema natrag, noge su ispružene. Nakon što je rastezanje uspješno, svaki od partnera polako ide u čučanj, stražnjicom dodiruje pod i nakon toga se opet vraća u uspravni položaj.

VARIJANTE

- Ista vježba se radi s grupom od četiri osobe: pritom je važno: dobar položaj, stopala su otprilike u širini ramena.
- Pola grupe (vidi fotografije)
- Na kraju cijela grupa (vidi fotografije)

NAPOMENA

Nakon vježbe se momčadi može postaviti pitanje: „Kakve veze ima ova vježba s momčadskim sportom?“

Izvor: Bohl, Augusto: Theater der Unterdrückten – Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler (Kazalište potlačениh – vježbe i igre za glumce i one koji to nisu), izdavačka kuća Suhrkamp: Frankfurt 1979





SMIRIVANJE SITUACIJE I KAKO SE NOSITI S PSOVANJEM

IMPULSNI VIDEO ISJEČCI: POSREDOVATI U KONFLIKTNIM SITUACIJAMA (VJEŽBA)

Ključne riječi: priprema, početak treninga, dati hranu za razmišljanje, anali-
za videa, kako se nositi s agresijom u profesionalnom sportu

Trajanje: 5-10 minuta | Dob: 11+

Materijal: laptop, pristup internetu, eventualno monitor i zvučnici

TIJEK I UPUTSTVA

Analiza zaoštavanja i smirivanja situacija u profesionalnom sportu uz multimedijalnu podršku. Nakon analize slijede strategije za smirivanje situacije koje je momčad skupila vlastitim iskustvom.

POČETAK S ANALIZOM VIDEA

Puštaju se scene s utakmica međunarodnog nogometa koje prikazuju situacije čiji je rezultat zaoštavanje ili smirivanje situacije.

„Gledanje video isječaka u garderobi/prostorijama udruge“

- Ibrahimović – van Bommel
<http://www.youtube.com/watch?v=cvjmg-jHk4&feature=related>
- Zidane – Materazzi
<http://www.youtube.com/watch?v=gZtOm3nOCt8>

MOMČADI POSTAVITI PITANJA O SNIMKAMA

Mogu se koristiti sljedeća pitanja za razmišljanje o snimkama :

- Što je u ovoj situaciji bilo dobro/što je pošlo po zlu?
- Kako se još moglo reagirati?
- Kako se pojedina situacija odrazila na igru/utakmicu?
- Kakva ste vi iskustva imali tokom vaših natjecateljskih utakmica?

NAPOMENA

U prvom redu se radi o tome da mladi nađu nove strategije kako se mogu nositi s napadima. Istina, osuđivanje krivih načina ponašanja podignutim kažiprstom je ponekad sigurno potrebno, ali nije cilj ove vježbe. Ovdje su u prvom planu nove perspektive i mogućnosti ponašanja.



„LUĐACI“ (utakmica na treningu)

Ključne riječi: pažljivost, smirivanje situacije, koncentracija, otpornost na stres

Trajanje: 20-30 minuta | Dob: 11+

Materijal: jedna lopta, markeri za jednu momčad, dvije osobe za vođenje treninga

TIJEK I UPUTSTVA

U normalnu utakmicu na treningu trenerski tim svjesno umjetne provokacije i tjelesne napade. Ova vježba pretpostavlja da postoji povjerenje između momčadi i trenera. (Po izboru: prije treninga pregledati spomenute impulsne video isječke i napraviti pripadajuću vježbu.)

PODIJELITI SE U EKIBE

Mladi se dijele na dvije ekipe.

UMETANJE FAKTORA SMETNJE - PROVOCIRANJE

Voditelj treninga objašnjavaju da će oni glumiti kako provokatora tako i suca. Protivničkim ekipama mora biti jasno da se ovdje radi samo o privremenoj ulozi. Dok traje utakmica trenerski tim izaziva mlade da reagiraju na provokacije i agresivne suigrače te da nađu primjerene strategije.

TKO JE SPREMAN DA GA PROVOCIRAJU ?

Važno je da se s mladima od početka utakmice razjasni tko želi ući u utakmicu i tko je spreman na to da ga drugi provociraju. Mnogim mladima je neugodno kad ich odrasli provociraju. Ovdje je važno načelo dragovoljnosti. U jednoj ekipi netko od voditelja igra kao „luđak“. Druga osoba glumi suca.

RAZLIČITE ZADAĆE EKIPA

Osobe koje igraju u ekipi „luđaka“ imaju zadaću da djeluju smirujuće te da „luđaka“ što je brže moguće te najrazličitijim strategijama izbave iz uzavrele situacije kako ne bi dobio crveni karton. I ovi koje se provocira bi trebali situaciju riješiti tako da se po mogućnosti ne smeta tijek utakmice te da provokacije splasnu. To baš i nije lako..

POČETI UTAKMICU! – PRI PRILICI UKLOPITI FAKTOR SMETNJE

Voditelj treninga aktivno sudjeluje u igri kao „luđak“, ali pri prekidima igre uvijek iznova smeta tijek igre, ponaša se agresivno, provocira, nagurava se i psuje.

UNATOČ MOGUĆNOJ ESKALACIJI IGRATI KONCENTRIRANO!

Važno je po mogućnosti ostati u utakmici, ne si dati odvratiti pozornost te unatoč svemu zadržati pregled. Tko ostane u igri i ako je to potrebno učinkovito i odlučno smiruje stanje. Ovdje su moguće različite strategije (vidi savjete kako se nositi s nasiljem).

UVESTI PRESTANKE IGRE!

Kod ove je vježbe moguć kratki prestanak igre nakon svake provokacije kako bi se zajednički raspravilo reakciji na provokaciju. U slučaju potrebe može se dati izravni feedback osobi koja je bila provocirana. Također je važno da se zaštiti siguran okvir te da se uvijek iznova pojasni da u ovoj vježbi smije postojati samo jedna „luda“ osoba (koju glumi voditelj treninga).

IZAĆI IZ ULOGE!

Nakon kraja utakmice obavezno mora biti svima jasno da voditelj treninga izlazi iz uloge „luđaka“. Za kraj vježbe može se dati feedback pojedinačno ili u cijeloj grupi o reakcijama na provociranje. Nakon ove zahtjevne vježbe trebala bi slijediti normalna završna utakmica.



TRENING DUHOVITOSTI (VJEŽBA)

Ključne riječi: upoznati strategije za samopotvrđivanje, ispuhati provokacije, duhovitost, smirenost, smirivanje situacije

Trajanje: 20-30 minuta | Dob: 13+

Materijal: jedna lopta, markeri, eventualno materijal za poligon prije same vježbe

TIJEK I UPUTSTVA

Pojedinci iz momčadi imaju mogućnost u zaštićenom okviru i uz glumu reagirati na uobičajena vrijeđanja te mogu promatrati ostale i kako se oni nose s vrijeđanjima.

SKUPLJATI UVREDE

Mlade se prije početka pita s kakvim se uvredama suočavaju na sportskim natjecanjima ili u svakodnevnom životu. Primjeri se zapisuju te služe kao osnova za daljnji tijek vježbe.

ŠTO ONAJ KOJI VRIJEĐA ŽELI POSTIĆI?

Treneri postavljaju pitanje što onaj koji druge vrijeđa time želi postići i koje strategije su momčadi poznate za reagiranje na uobičajene uvrede, bez da provokator dobije točno ono što želi? Ovdje se unaprijed skupljaju strategije na koje se momčad u daljnjem tijeku uvijek iznova može podsjećati.

POČETAK NA POLIGONU

Nakon klasičnog poligona na kojem se vježba tehnika, počinje prava vježba u kojoj dobrovoljci pokušavaju reagirati na vrijeđanja s granica terena (jedna osoba iz trenerskog stožera) te pronaći način reakcije koji im najviše leži.

ZAJEDNIČKO RAZMIŠLJANJE O SVEMU

Nakon što su igrači promatrali tijek i isprobali različite reakcije, mogu se postaviti sljedeća pitanja: kako mi je bilo? Što je dobro funkcioniralo za mene? Što je primjereno tijekom utakmice? Osnova za vrijeđanje su citati koje je momčad skupila u prethodnom razgovoru. Naknadno se s mladima mogu proći strategije predstavljene u ovoj brošuri o tome kako se nositi s vrijeđanjima.

NAPOMENA

Ova vježba predstavlja veliki izazov i pretpostavlja veliko povjerenje između momčadi i trenera. Stoga su najvažnija načela dragovoljnosti, osjetljivosti i mogućnosti za razgovor nakon vježbe.

PRIJEDLOZI ZA ČITANJE

Bärsch, Tim: 125 Übungen zur Gewaltprävention.

Das Praxisbuch für Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainings, [Vježbe za sprječavanje nasilja. Knjiga o praksi treninga protiv nasilja i za smirivanje situacije]

BoD: Norderstedt 2011.

Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten – Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, [Kazalište potlačениh – vježbe i igre za glumce i one koji to nisu],), izdavačka kuća Suhrkamp: Frankfurt 1979.

Bischof, Karin / Schindlauer, Dieter, 2010: Z'ruckred'n – Handbuch zur Argumentation gegen vorurteilsbehaftete Parolen (PDF). Download unter: http://www.sinnfabrik.at/wp-content/uploads/zruckredn_Argumentationshandbuch.pdf

Hufer, Klaus-Peter: Argumentationstraining gegen Stammtischparolen. Materialien und Anleitungen für Bildungsarbeit und Selbstlernen [Trening argumentiranja protiv uvijek istih krilatice. Materijali i uputstva za obrazovni rad i samostalno učenje], izdavačka kuća Wochenschau: Schwalbach/Taunus 1999.

PODRŠKA RODITELJIMA, UDRUGAMA I SVIMA KOJI SU AKTIVNI U SPORTU

USLUŽNA SLUŽBA FAIRPLAY-VIDC. MNOGO BOJA. JEDNA IGRA.

FairPlay je uspostavio službu koja pruža usluge i savjetovanje o temi sporta i interkulturalnosti na VIDC-u (Bečki institut za dijalog i suradnju). Kao mjesto gdje se susreću posredovanje i djelatnost umreživanja te inicijative koje rade na emancipaciji i sudjelovanju FairPlay djeluje kao mjesto prvog kontakta te savjetovanište, ali i centar kompetencija u pitanjima (anti)diskriminacije i raznolikosti u nogometu. Uslužna služba je također instrument nadzora i dokumentacije rasističkih incidenata u kontekstu nogometa. Dokumentiraju se izvješća o rasizmu te se prosljeđuju odgovornim službama (Prva savezna liga, Austrijski nogometni savez, UEFA, klubovi i dr.). Ponudu usluga mogu besplatno koristiti udruge, škole, centri za mlade, nevladine organizacije, organizacije za ljudska prava te sami pojedinci.

Tel: +43 (0)1 713 35 94 E-Mail: fairplay@vidc.org

<http://fairplay.vidc.org/>"http://fairplay.vidc.org

CARITAS SIQ!

Projekt SIQ! si je postavio za zadatak da iskoristi socijalno integrativni potencijal sporta u cijelom njegovom rasponu (od obične aktivnosti u slobodno vrijeme preko sporta u udrugama pa sve do profesionalnog sporta) te da time proširi integracijsku ponudu jednim ključnim elementom. Na upit možemo pružiti i referente za udruge.

Osoba za kontakt : mag. Michael Teichmann, +43 / (0)676/ 88015 345

E-Mail: m.teichmann@caritas-steiermark.at

<http://www.caritas-steiermark.at/hilfe-einrichtungen/interkultur-sport/siq-sport-integration-qualifikation>

SLUŽBA PROTIV DISKRIMINACIJE ŠTAJERSKE

Stigergasse 2, 8020 Graz, Tel: +43 / (0)316 / 714 137

E-Mail: buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at

<http://www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at>

VIDEO ISJEČCI: POSREDOVANJE U KONFLIKTNIM SITUACIJAMA

TRENING HRABROSTI

<http://www.youtube.com/watch?v=3lrjr6ouHNM>

STAR WARS – GRAĐANSKA HRABROST:

http://www.youtube.com/watch?v=j_4Z3xvXa68

SMIRIVANJE NASILJA

<http://www.youtube.com/watch?v=fxhYfLjIUY>

UMIJEŠAJ SE!

<http://www.youtube.com/watch?v=R05JkwPGGNk>

SPOT O GRAĐANSKOJ HRABROSTI IZ GORNJE AUSTRIJE

<http://www.youtube.com/watch?v=fbVWiFyHJ3o>

GRAĐANSKA HRABROST? TAKO SE TO RADI

<http://www.youtube.com/watch?v=yTaru5lcaIA&feature=related>

AUTORI

MAG. NIKO REINBERG

Rođen 1977., studij kulturne i socijalne antropologije, organizacijski razvoj u udruzi Zebra/Graz. Od 2013. inicijativa „Nogomet i hrabrosti“ (Caritas SIQ!)/Graz. Od 2003. trener za raznolikost i građansku hrabrost udruge ZARA/Beč. Amaterski nogometaš u različitim klubovima: NK Purkersdorf (1984-2003), USC Altlichtenwarth (2004-2006), Deportivo Faro de Bucerias/meksikanska amaterska liga (2006-2007).

MAG. MARTIN VIEREGG

Rođen 1976., studij pedagogije, apsolvent tečaja glumačke pedagogije „Učiti živjeti uz igru – kazališni rad na socijalnim poljima“, od 2005. zaposlen kod InterACT – radionici za kazalište i socijalnu kulturu, slobodni suradnik za Štajersko savjetovalište za muškarce

POSEBNA ZAHVALA

ide Florianu Schranku i Markusu Adleru koji su nam pomagali kao vježbenici, davali nam feedback i bili sutreneri te odlučno stajali uz nas u prvoj godini projekta Nogomet i hrabrosti.

