

IZVJEŠTAJ sa radionice

Predstavljanje projekta „ZA SIGURAN SPORT“

Naziv: Dani sigurnog sporta

Datum i vrijeme održavanja: 14. i 15. svibnja 2025. godine u trajanju od 10 – 14 h

Mjesto održavanja: prostorije HOO-a, Zagreb

Program radionice uključivao je predavanja i panel diskusije s ciljem jačanja svijeti o važnosti zaštite prava i dobrobiti sportaša i trenera koje su vodili stručnjaci iz relevantnih područja. Program je bio raspoređen tematski, po skupinama sudionika:

14. svibnja - dan namjenjen samo **sportašima**

15. svibnja - dan namjenjen samo **trenerima**

U 10 sati je počelo otvaranje događanja i uvodni video te pozdravni govor organizatora:

1. Neven Šavora: direktor Ureda za programe nacionalnih sportskih saveza
2. Morana Paliković Gruden: predsjednica komisije za ravnopravnost spolova u sportu i utemeljiteljica inicijative Dani sigurnog sporta

10:15 sati

Predavanje 1. „**Siguran sport – temelj osobnog i profesionalnog razvoja sportaša**“

Predavačica: **izv.prof.dr.sc.Zrinka Greblo Jurakić**

Odsjek za psihologiju, Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, članica stručnog tima za siguran sport pri vijeću Europe

Sažetak: Objasnila je da sportske aktivnosti u kojima se ističe imperativ pobjede nerijetko odstupaju od načela koja doprinose ostvarenju pozitivnih potencijala sportaša. Štoviše, u okruženju u kojem se osobna dobrobit sportaša podređuje sportskom uspjehu, češće su prisutni različiti oblici nasilnog ponašanja koji mogu imati snažan negativan učinak na tjelesno i mentalno zdravlje sportaša, na sportski rezultat i motivaciju za daljnim bavljenjem sportom. Kod sportaša koji su češće izloženi nasilju u sportu utvrđena je značajno niža razina samopoštovanja te više razine simptoma stresa, depresivnosti i anksioznosti. Posebno zabrinjavaju podatci koji pokazuju da dio sportaša ne želi prijaviti nasilje doživljeno u sportu zbog nepovjerenja u sustav zaštite te zbog straha od mogućih negativnih posljedica na sportsku karijeru.

VRSTE NASILJA:

Fizičko nasilje

Emocionalno nasilje

Seksuano nasilje

Zanemarivanje

Vršnjačko nasilje

11:00 sati

Predavanje 2. „Prepoznavanje nasilja među sportašima – cyberbullyng i seksualno nasilje“

Predavačice:

Helenca Pirinat Dragičević mag.iur., Pravobraniteljica za djecu

Ella Selak Bagarić, klinički psiholog, voditeljica centra za zdravlje mladih

Sažetak: Budući da su treneri definirani kao ključni nositelji kulture, sigurnosti i dostojanstva u sportu, predavanjem ih se pokušalo motivirati, potaknuti i osnažiti za aktivno uključanje u izgradnju sportskih okruženja koja su za djecu i mladež razvojno poticajna, emocionalno sigurna i zakonski usklađena. Tijekom izlaganja provedena je i anonimna anketa o najvećim rizicima za sigurnost djece u sportu, a odgovori su bili itekako konkretni: nekompetentni treneri, vršnjačko nasilje, preambiciozni roditelji, pritisak trenera i roditelja na rezultat, umor trenera koji su ujedno i vozači na dugim putovanjima...

Nasilje u sportu se sve češće manifestira kroz digitalne kanale komunikacije: putem društvenih mreža, aplikacija i grupnih poruka, gdje može doći do narušavanja ugleda sportaša, difamacije, izopčavanja iz sportskih zajednica i zloupotrebe privatnih sadržaja. Takvo nasilje iako često nevidljivo odraslima, može imati ozbiljne posljedice po psihološko funkcioniranje mladih sportaša.

12:00 sati

Predavanje 3. „Sportski trener – pružatelj i tražitelj zaštite“

Predavač: **dr.sc. Igor Jukić**, ravnatelj Centra za istraživanje i razvoj vrhunske sportske pripreme

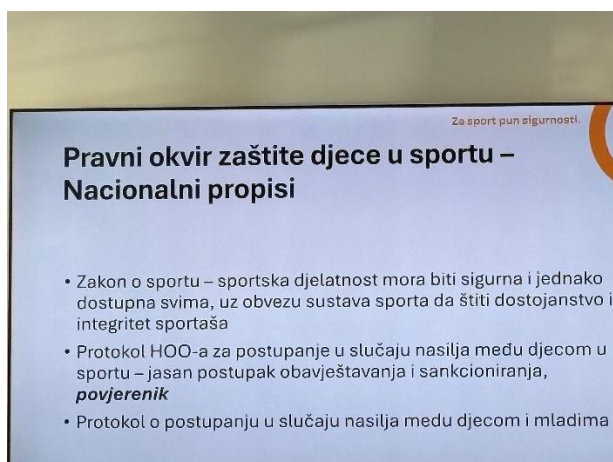
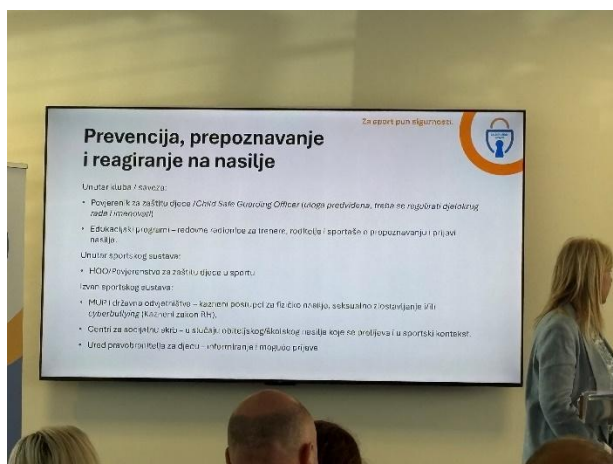
Sažetak: U odnosu prema sportašima, trenerima je postavio „evolucijski“ proces: čovjek - sportaš - igrač - pobjednik. Naglasio je da u današnjici sve veći broj natjecanja utječe na manjak treninga i tako stvara ugrozu za zdravlje sportaša, ustvrdivši i da demokratičniji stil trenera (makar bio nepopularan u praksi), može rezultirati manjim brojem ozljeda sportaša. Kao temelj svega postavio je - komunikaciju i težnju za postizanjem harmonije. Zaključio je da i treneri imaju pravo na sigurno okruženje, lišeno društvenog pritiska, kao i pritiska koji dolaze od navijača, roditelja, novinara... Sport u svojoj suštini nije siguran, nesigurnost rezultatskog ishoda, nesigurnost u kontekstu ozljeđivanja, psihičke traume koje nastaju zbog pobjede ili poraza. Upravo iz tih razloga je potrebno učiniti sve da se sport učini sigurnim. Da se putem pravila, etičkih kodeksa smanji na minimum mogućnost da bilo koji od aktera u sustavu sporta negativno utječe na integritet sportaša, trenera i svih ljudi koji se nalaze u sportu.

13:00 sati

Predavanje 4: „Prepoznavanje i suočavanje sa stresom i pritiscima za postizanje rezultata“

Predavačica: **Sandra Đurijančec mag.psych.**, mentalna trenerica

Sažetak: Nakon što je trenere upoznala s mentalnim treningom, vrstama i posljedicama stresa te krugovima kontrole, fokusom i intenzitetom, odaslala im je i brojne korisne savjete. Ukazala im je kako u fokusu moraju imati na dohvatljive ciljeve koji se postupno mogu povećavati; moraju biti podrška sportašima, uz pohvale i za mali napredak, zatim ohrabrivanje i poticanje za daljnje ciljeve bez stvaranja pritiska. Budući da su pogreške sastavni dio procesa i da izvedba ne može uvijek biti 100-postotna, savjetovala je da u komunikaciji ne koriste kritičke tonove, nego rekapitulaciju: što je moglo biti bolje?



Za sport pun sigurnosti.

Prava i obveze trenera

Obveze:

- Edukacija: Stručno — pedagoško i psihološko usavršavanje, edukacija o prevenciji i pružanju prve pomoći
- Primjereno reagiranje, prijava i dokumentacija — primjerena i pravovremena reakcija na svaki nasilni incident, vođenje bilješki i prijava kod svakog sumnjivog incidenta

Prava:

- Pravo na pravnu zaštitu i oslonac saveza/kluba pri podnošenju službenih prijava.
- Pravo na superviziju i podršku (psihološku, pravnu) kod osjetljivih slučajeva.

Za sport pun sigurnosti.

ZNAKOVI KOJI MOGU UPUĆIVATI NA NASILJE

- promjene u ponašanju (šutnja, povlačenje – agresivnost)
- depresivnost, anksioznost, ljutnja, bespomoćnost
- neobjašnjive i/ili neobične tjelesne ozljede
- simptomi poremećaja hranjenja
- samoozljeđivanje
- seksualno sugestivno ponašanje koje nije u skladu s dobi
- znakovi tjeskobe u prisustvu određene osobe
- glasine o nasilju
- izbjegavanje odlaska na trening i/ili natjecanje
- nagli pad u kvaliteti sportske izvedbe
- nagli pad motivacije za bavljenjem sportom

Siguran sport počinje s tobom!

ZA MLADE SPORTAŠE

1. **Imaš pravo osjećati se sigurno svaki put kad dođeš na trening ili natjecanje.** Ako ti je neugodno, uplašen/a si ili ti netko gura da radiš nešto što ti ne želiš – to trebaš reći. Sigurnost dolazi prije svega. Sport ne smije boljeti na način koji te povrjeđuje.
2. **Tvoje mišljenje vrijedi.** Ako misliš da nešto nije u redu, ako ti se ne sviđa kako se netko ponaša prema tebi ili ako želiš predložiti nešto novo – smiješ i trebaš to reći. Odrasli te trebaju slušati i ne smiju te ignorirati.
3. **Nisi manje vrijedan/na zato što si mlađi/a.** Nitko nema pravo da te ismijava, ponižava ili ti govori da ne znaš ništa samo zato što si dijete. I ti imaš pravo biti poštovan/a, i tvoj glas vrijedi isto kao i bilo koji drugi.
4. **Svi imaju pravo igrati i sudjelovati.** Ako nekog stalno izostavljaju iz igre ili mu govore da je "slab", "nespretn" ili "beskoristan" – to je nepravedno i protivno pravilima. Sport je za sve, ne samo za one najbrže i najsnažnije.
5. **Tvoje tijelo pripada tebi.** Nitko nema pravo dirati te bez tvoje dozvole. Ako se dogodi nešto što ti je neugodno, važno je odmah reći odrasloj osobi kojoj vjeruješ – roditelju, učitelju, psihologu ili nekom iz kluba.
6. **Imaš pravo na igru, zabavu i prijateljstvo.** Trening ne smije postati jedina stvar u tvom životu. Igra i slobodno vrijeme su važni za tvoje zdravlje i sreću.

ZA STARIJE SPORTAŠE

1. **I dalje imaš pravo na zaštitu – bez obzira na to što si stariji/a.** Tvoj rast, razvoj i zdravlje su i dalje važniji od sportskog uspjeha. Ako se osjećaš iskorišteno, zanemareno ili pod pritiskom da nešto trpiš – imaš pravo to odbiti i reći da ti nije ugodno.
2. **Tvoje tijelo i granice su tvoje.** Ako te netko dira na način koji ti je neugodan, ili traži privatne informacije, fotografije ili "prijateljstva" van sporta – to NIJE u redu. To se treba odmah prijaviti. I bez straha: nisi ti kriv/a.
3. **Imaš pravo na privatnost i dostojanstvo.** Nitko te ne smije izložiti ismijavanju, "kaznama" pred drugima, snimanju bez dozvole ili prisiljavanju da radiš nešto protiv svojih uvjerenja.
4. **Zauzmi se za druge – pogotovo mlade.** Ako vidiš da netko trpi nasilje, da se mladi od tebe boje ili da ih se zastrašuje – možeš pomoći. Tvoj primjer i tvoja riječ imaju težinu. Ne gledaj u pod, već reagiraj i prijavi.

HRVATSKO

5. Imaš pravo reći "ne", čak i treneru. Ako se nešto kosi s tvojim vrijednostima, zdravljem, integritetom – ne moraš šutjeti. Imaš pravo sudjelovati u odlukama koje utječu na tebe, pa tako i u sportu.

6. Budi uzor drugima. Poštuj svakoga – protivnika, mlađeg suigrača, sportske dužnosnike – i pokazuju da se snaga mjeri ponašanjem, a ne pobjedama. Poštuj pravila, ali i ljude oko sebe.

ZA TRENERE/TRENERICE

1. U svakom trenutku štiti sigurnost, zdravlje i dostojanstvo svakog sportaša. Bez iznimki. Tvoje riječi, geste i odluke oblikuju njihovo samopouzdanje, odnos prema tijelu, autoritetima i sebi. Ne postoji rezultat vrijedan žrtve dostojanstva.

2. U svakom odnosu poštuj profesionalne granice. Djeca i mladi moraju te doživljavati kao autoritet kojem mogu vjerovati, a ne kao prijatelja koji prelazi granice bliskosti. Ne zblizavaj se selektivno, ne biraj "miljenike".

3. Slušaj i vjeruj kada sportaš progovori. Ako ti sportaš kaže da mu je neugodno, da mu je teško, da je uplašen – ne umanjuj to. Dužan/a si reagirati i pružiti podršku. Bilo kakva sumnja na nasilje mora se prijaviti.

4. Ne koristi sram i strah kao trenersku metodu. Zabrana, poniženje i emocionalno zastrašivanje nemaju mjesta u suvremenom sportu. Trening može biti discipliniran, ali mora ostati ljudski, poticajan i siguran.

5. Budi svjestan/a moći koju imaš. Djeca i mladi često će učiniti sve da ti udovolje – i tada su najranjiviji. Zloupotreba te moći, čak i nenamjerna, može imati dugotrajne posljedice. Zato moraš djelovati s dodatnim oprezom i svijješću.

6. Obveza ti je uključiti svakoga. Pravo svakog sportaša je ravnopravno sudjelovanje. Ne izostavljaj one koji nisu "najbolji", ne razlikuj sportaše po spolu, statusu, spolu roditelja, porijeklu ili bilo čemu drugome.

7. Edukacija ti je odgovornost. Kao trener, imaš moralnu i profesionalnu obvezu stalno učiti o zaštiti djece u sportu, pravima mladih sportaša i načinima stvaranja sigurnog okruženja. Neznanje nije opravdanje.

Sudjelovala na radionici: Matea Kocsis