



EQUI-CHAMPIONS

Metodologija za promicanje ukljuživosti, rodne ravnopravnosti i nenasilnih modela maskuliniteta u sportu

Program EQUI-Champions nastao je prilagodbom metodologije EQUI-X, koju su razvili Centro de Estudos Sociais (CES/UC) i partneri, metodologije Life Champions, koju je dizajnirala Luta pela Paz, i metodologije sporta za razvoj Fútbol Más.

Adaptacija metodologije EQUI-Champions: Luiza Teixeira i Omri Breda

Grafički dizajn: Guilherme Fontes

Suradnici_e: Diego Marcellino i Gabriela Peixinho (LPP), Anna Donovan, Celia Dominguez, Igor Perez, Rafael Pareja i Teresa González (Fútbol Más), Marta Mascarenhas, Patrícia Santos, Rita Santos i Tatiana Moura (CES/UC i Observatório Masculinidades.pt), Anamarija Sočo, Elizabeta Matković i Tamara Tokić (Status M).

EQUI-CHAMPIONS (GA 101134522) sufinancira Europska unija. Međutim, iznesena mišljenja su isključivo stavovi autora_ica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili programa ERASMUS+ i Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje financijsku potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Kazalo

1. Kontekst i pozadina metodologije EQUI-Champions

2. Prezentacija metodologije EQUI-Champions

MODUL 1. PEDAGOŠKO PLANIRANJE: SPORT ZA RAZVOJ

3. Osnovni pojmovi

Sport za razvoj

Osobni razvoj

Pedagogija vrijednosti

Vrijednosti u sportu

4. Uloga nastavnika_ca tjelesne i zdravstvene kulture i sportskih trenera_ica u okviru metodologije EQUI-Champions

5. Planiranje sportskih sesija EQUI-Champions

6. Sigurna okruženja za učenje

MODUL 2. ROD, MASKULINITETI I SPORT

7. Početna razmatranja rodni pitanja

Razumijevanje roda i društvenih očekivanja

Rodni stereotipi i društvene uloge

Rod i odnosi moći

8. Maskuliniteti

Maskuliniteti i sport

Kako se maskuliniteti uče i potvrđuju

Hegemonijska muškost: pritisak da se bude "pravi muškarac"

Rizici dokazivanja muškosti

Nasilje i odbacivanje ženstvenosti

Transformacija muškosti

9. Nasilje i rodno uvjetovano nasilje

10. Rodna neravnopravnost u sportu

11. Načela i prakse metodologije EQUI-Champions

12. Završna razmatranja o metodologiji EQUI-Champions

13. Literatura

1 KONTEKST I POZADINA METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONS

1. KONTEKST I POZADINA METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONS

Rodna ravnopravnost prepoznata je kao jedan od temeljnih ciljeva Europske unije. U skladu s tim, ali i preporukom Odbora ministara Vijeća Europe o uvođenju rodne perspektive u sport, dokument "Rodna ravnopravnost u sportu: Prijedlog za strateške akcije 2014.-2020." predstavlja poziv na odlučnu i dosljednu provedbu politika koje promiču rodnu ravnopravnost u sportu. U tom smislu, potrebno je razvijati inicijative koje ne samo da ukazuju na poželjan smjer djelovanja, već i konkretno doprinose stvaranju ravnopravnijeg okruženja u području sportske prakse i upravljanja sportom.

Metodologija EQUI-Champions nastala je u sklopu istoimenog međunarodnog projekta koji podržava Europska unija, a koji izravno odgovara na horizontalne prioritete socijalne uključenosti i raznolikosti u svim područjima obrazovanja, osposobljavanja, rada s mladima i sporta. Osim toga, promiče rodnu ravnopravnost te nenasilne oblike maskuliniteta u sportu i kroz sport. Program se provodi kroz suradnju s nastavnicima_ama tjelesne i zdravstvene kulture, studentima_cama i sportskim trenerima_cama. Cilj je rana intervencija s naglaskom na preispitivanju i mijenjanju štetnih rodni normi i stavova već u ranoj životnoj dobi, posebno u sportskim okruženjima. U sportu su često prisutne krute predodžbe o muškosti koje mogu doprinijeti stvaranju nesigurnog okruženja za djecu i mlade. Istovremeno, sport može i mora biti mjesto uključivanja, razvoja životnih vještina te usvajanja otpornosti i zdravih mehanizama nošenja s izazovima.

Projekt podiže svijest o brižnim maskulinitetima koji se u ovom kontekstu shvaćaju kao ključni čimbenik u prevenciji rodno uvjetovanog nasilja, ali i drugih oblika nasilja. Taj cilj postiže se primjenom rodno usklađenog pristupa, kroz uključivanje nastavnika i nastavnica tjelesne i zdravstvene kulture, studentica i studenata toga usmjerenja, kao i sportskih trenera i trenerica koji rade s djevojčicama i dječacima. U okviru projekta obrađuju se različite teme povezane s rodno uvjetovanim nasiljem i nejednakošću, uključujući rodne identitete i norme, u skladu s dokumentom Europske komisije "Rodna ravnopravnost u sportu: Prijedlog za strateške akcije 2014.-2020.".

Predložena metodologija oslanja se na prethodno testirane i uspješne pristupe razvijene unutar programa EQUI-X, Life Champions i Fútbol Más. Zahvaljujući toj kombinaciji, omogućuje edukaciju nastavnika_ca tjelesne i zdravstvene kulture, studenata_ica te sportskih trenera_ica za primjenu programa "sporta za razvoj" s rodno transformativnim pristupom. Takvi programi namijenjeni su mladima u različitim kontekstima, s naglaskom na promicanje rodne ravnopravnosti i brižnih maskuliniteta. Metodologija prepoznaje (buduće) nastavnike_ca i trenere_ice kao ključne aktere u prevenciji rodno uvjetovanog nasilja.

Promjena krutih rodni normi s ciljem promicanja rodne ravnopravnosti sve se više prepoznaje kao važna strategija djelovanja. Predložena metodologija temelji se na tom uvidu te donosi inovativan pristup koji koristi mješovitu metodologiju utemeljenu na učenju iz iskustava Globalnog juga, uz prilagodbu i pilot-provedbu u europskom kontekstu.

Metodologija EQUI-X, razvijena 2019. godine, prilagođena je za potrebe sportskih praksi i okruženja u okviru ovog pilot-projekta. Metodologiju EQUI-Champions razvili su:

1. **CES/UC i Observatório masculinidades.pt**, znanstvene institucije koje razvijaju metodologije rodne transformacije utemeljene na ideji utemeljenoj na

dokazima da je sveobuhvatan pristup programima spolnog odgoja temeljen na rodnoj ravnopravnosti faktor koji doprinosi poboljšanju prevencije nasilja temeljenog na rodu i angažiranju dječaka i djevojčica u prevladavanju krutih rodni normi i promicanju rodno pravednih uloga.

2. **Status M** , feministička nevladina organizacija koja stvara prostore za sudjelovanje muškaraca u postizanju rodne pravde i izgradnji nenasilnog, uključivog društva propitivanjem i dekonstrukcijom prevladavajućih društvenih normi i stereotipa.
3. **Luta pela Paz** , iskusna u promicanju mira i inspiriranju mladih ljudi da razvijaju svoj potencijal kroz sport, odnosno iskorištavanju potencijala sportskih trenera kao pokretača promjene kroz metodologiju Life Champions.
4. **Fútbol Más** , čija je metodologija ugrađena u teorije primijenjene otpornosti i Sporta za razvoj, promiče dobrobit djece i mladih, osjećaj pripadnosti i kohezije zajednice kroz igru i sport u javnim prostorima, institucijama i situacijama humanitarne krize.

2 PREZENTACIJA METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONSA

Cilj metodologije EQUI–Champions jest osposobiti nastavnike_ce tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) te sportske trenere_ice za razvoj programa "sporta za razvoj" (SZR) s rodno transformativnim pristupom, namijenjenih mladima u različitim kontekstima, s posebnim naglaskom na promicanje rodne ravnopravnosti i brižnih modela maskuliniteta. Metodologija također ima za cilj podizanje svijesti o rodno uvjetovanom nasilju te poticanje promišljanja o različitim modelima muškosti u sportskim okruženjima.

Kako bi nastavnici_e TZK-a i sportski treneri_ce bili u mogućnosti osmisлити programe SZR-a u kojima se putem sporta promiče rodna ravnopravnost, preuzeli smo koncept "kompetencije" kako ga definira Scott B. Parry (1996):

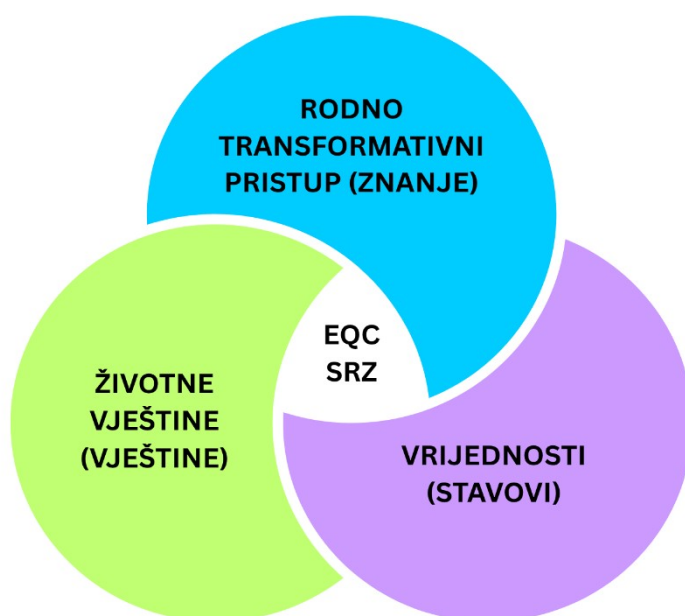
Kompetencija podrazumijeva skup "znanja, vještina, sposobnosti i stavova koji su pojedincu potrebni kako bi uspješno obavljao određeni posao ili ispunjavao neku ulogu".



Upravo su stavovi oni koji su najuže povezani s pristupom SZR-a u metodologiji EQUI-Champions. U ovoj metodologiji, vrijednosti i stavovi duboko su međusobno povezani te čine temelj njezina pedagoškog pristupa. Vrijednosti predstavljaju temeljna načela poput poštovanja, timskog rada, odgovornosti i uključivosti, koja usmjeravaju ponašanje i donošenje odluka. Stavovi, s druge strane, odražavaju način na koji pojedinci internaliziraju i izražavaju te vrijednosti u svakodnevnim interakcijama i postupcima.

Kroz pristup SZR-a, metodologija naglasak stavlja ne samo na podučavanje tehničkih vještina, već i na razvoj pozitivnih stavova koji su u skladu s ključnim vrijednostima. Poticanjem stavova poput empatije, ustrajnosti i *fair playa*, metodologija EQUI-Champions osigurava da vrijednosti ne ostanu samo teorijski koncepti, već se pretaču u konkretno ponašanje. Ovakav odnos između vrijednosti i stavova pomaže sudionicima_ama u razvoju karaktera, društvene osviještenosti i liderskih vještina, čime sport postaje snažan alat za cjeloviti razvoj.

Stoga se metodologija EQUI-Champions SZR može prikazati na sljedeći način:



Za predstavljanje metodologije EQUI-Champions, ovaj je priručnik organiziran u dva međusobno povezana modula, koji ističu ključne aspekte na koje je potrebno obratiti pozornost prilikom primjene i usvajanja ove metodologije.

Prvi modul usmjeren je na pedagoško planiranje programa ili pojedinačnih sesija u okviru pristupa SZR-a, dok se drugi bavi znanjima koja se kroz ovu metodologiju obrađuju, primjenjujući rodno transformativni pristup. Struktura priručnika slijedi ovu podjelu:

● Modul 1.

Pedagoško planiranje: Sport za razvoj

Modul daje opis ključnih pojmova nužnih za razumijevanje načina na koji se razvija program SZR-a, kao i presudne uloge koju nastavnici_e imaju u ovom rodno transformativnom pristupu. Ujedno se prikazuje i važnost pedagoškog planiranja kao prakse koju je potrebno uzeti u obzir i primjenjivati kako bi se promicao rodno transformativni sportski program u sigurnom okruženju za učenje.

- **Osnovni pojmovi:** Uvod u temeljne koncepte potrebne za razumijevanje i oblikovanje programa sporta za razvoj uz primjenu metodologije EQUI-Champions;

- **Uloga sportskih trenera_ica i nastavnika_ca TZK-a u okviru metodologije EQUI-Champions:** Prakse koje bi trebali usvojiti nastavnici_e i treneri_ce unutar sportskog programa za društveni i osobni razvoj;
- **Planiranje sportskih sesija prema metodologiji EQUI-Champions:** Proces planiranja sportskih aktivnosti unutar pristupa SZR-a, s ciljem promicanja rodno transformativnog programa kroz sport;
- **Sigurno okruženje za učenje:** Uvjeti koji su nužni kako bi se osigurali sigurni prostori za učenje i razvoj svih mladih.

● Modul 2.

Znanje: Rod i sport

Modul daje opis potrebnih znanja i praksi za primjenu metodologije EQUI-Champions, kao i predložaka za sportske sesije oblikovane za svaku tematsku cjelinu.

- **Osnovni pojmovi:** Uvod u temeljne koncepte vezane uz rod, rodne identitete i uloge te izražavanje roda. Ovaj dio postavlja temelj za razumijevanje načina na koji rod djeluje u društvu i sportu;
- **Maskuliniteti, skrb i briga:** Promišljanja o društvenoj konstrukciji muškosti i njezinim utjecajima u sportskom okruženju i društvu u cjelini. Uvod u pojam pluralnih maskuliniteta i važnost promicanja brižnih maskuliniteta u sportu;
- **Nasilje i rodno uvjetovano nasilje:** Uvod u pojmove povezane s nasiljem i rodno uvjetovanim nasiljem, te načinima na koje se ono očituje u sportu;
- **Rodna neravnopravnost u sportu:** Promišljanja o rodnoj neravnopravnosti u sportu, uključujući prepreke s kojima se ljudi suočavaju prilikom uključivanja i sudjelovanja u sportu, kao i strategije za njihovo prevladavanje.

MODUL 1.

PEDAGOŠKO PLANIRANJE: SPORT ZA RAZVOJ

Za većinu djece susret sa sportom počinje kroz školski sport. Stoga je iznimno važno da međunarodne sportske federacije, koje promiču obrazovanje putem sporta, osiguraju da je rodna ravnopravnost od najranije dobi i u svim fazama razvoja mladih dosljedno integrirana i jasno razumljiva u svim sportskim aktivnostima.

Kole Gjelošhaj

Zamjenik glavnog tajnika Međunarodne sportske federacije (2022.)

3 OSNOVNI POJMOVI

Sport za razvoj

Pojam "sport za razvoj" odnosi se na korištenje sporta kao alata za poboljšanje kvalitete života ljudi. Uz naglašavanje same vrijednosti sporta, pristup SZR-a usmjeren je i na postizanje drugih ciljeva, poput osobnog razvoja, povećanja mogućnosti za marginalizirane skupine, promicanja integracije među različitim skupinama, poboljšanja obrazovanja i zdravlja te smanjenja nasilja.

UNICEF definira sport za razvoj kao "korištenje sporta, igre ili bilo koje tjelesne aktivnosti kako bi se djeci i odraslima pružila prilika da ostvare svoj puni potencijal kroz programe koji potiču osobni i društveni razvoj" (2021., str. 6).

Dakle, **sport za razvoj predstavlja pristup koji prepoznaje da sportska praksa nadilazi samu motoričku dimenziju i ima potencijal utjecati na kognitivni, društveni i emocionalni razvoj pojedinca, uključujući i njegove odnose unutar društva.**

Kako bismo pojasnili razliku između tradicionalnog pristupa sportu i pristupa SZR-a, u nastavku donosimo tablicu koju je izradila organizacija Fútbol Más, jedna od partnera u projektu EQUI-Champions, u kojoj su prikazane neke praktične razlike:

 TRADICIONALNI SPORT (ILI NATJECATELJSKI SPORT)	SPORT ZA RAZVOJ 
• cilj je postići uspjeh, koji se mjeri brojevima pobjeda • prvenstva i natjecanja su krajnji cilj, a rezultat se mjeri kroz pobjedu • visoka razina tehničke, fizičke i mentalne zahtjevnosti. Dijete se sprema da da najbolje od sebe • psihološki aspekti su uključeni do one razine na kojoj doprinose izvedbi • tim je važan jer omogućuje ostvarivanje pozitivnih rezultata • naglasak je na rezultatu	• cilj je povezan sa društvenom koristi, definiranim prema lokalnim potrebama • prvenstva i natjecanja su mjesta učenja, gdje je naglasak stavljen na trud za razvijanje vještina i stavova • zahtjevi su ad hoc prema sportskim i/ili društvenim potrebama • psihološki i društveni aspekti su fokus treninga • tim je osnova jer predstavlja zdravu okolinu podržavajućih odnosa • naglasak je na procesu

Tablica 1 - Usporedba tradicionalnog sportskog pristupa i pristupa sporta za razvoj (Fútbol Más, 2024.).

Razlika između SZR-a i tradicionalnog sportskog pristupa leži u tome što, kako bi se ostvario utjecaj na šire razvojne ciljeve, aktivnosti i programi sporta za razvoj usmjereni su na cjelokupni razvoj pojedinca, a ne isključivo na usavršavanje tehničkih sportskih vještina.

Zagrebite ispod površine

Vrhunski sport i maskuliniteti

Pretjerana kompetitivnost često se percipira kao obilježje muškosti. Stoga nije neuobičajeno da se u vrhunskom sportu dodatno učvršćuje samopotvrđivanje hegemonijske muškosti kroz oblikovanje identiteta temeljenog na slici snažnog, agresivnog i virilnog muškarca.

Takva okruženja počivaju i na ideji da je za sportski uspjeh nužno podnijeti žrtvu vlastitog tijela - sportaši moraju nadvladati bol, strah, ozljede i izazove, pri čemu se eliminiraju svi elementi povezani s krhkošću, poput izražavanja emocija ili mentalnih teškoća. Sportaši se dovode do krajnjih granica vlastitoga tijela ili psihe kako bi ostvarili financijske nagrade i sportske rezultate.

Ovakvi pritisci kojima su muškarci izloženi u vrhunskom sportu u konačnici ih smještaju u neprijateljski prostor u kojem se hegemonijska muškost postavlja kao norma.

U kontekstu metodologije EQUI-Champions, kako bi se putem sporta postigao osobni razvoj pojedinaca, mladima je potrebno osigurati dodatne aktivnosti i podršku, uključujući prijenos znanja i podizanje svijesti, da bi se potaknule promjene u njihovim stavovima, ponašanju i životnim izborima. Upravo iz tog razloga metodologija počiva na posebnim uvjetima koji omogućuju postizanje pozitivnog učinka korištenjem sporta kao alata za rodnu ravnopravnost.

PET TEMELJNIH UVJETA METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONS

- 1. Pristup utemeljen na vrijednostima:** Sportske aktivnosti temelje se na vrijednostima koje želimo razvijati kod učenika_ca i sportaša_ica.
- 2. Rodno transformativni pristup:** Nastavnici_e i treneri_ce koji primjeljuju metodologiju EQUI-Champions razumiju svoju ulogu i ograničenja u promicanju rodno transformativnog pristupa. Stoga su istovremeno i učenici_e i akteri promjene koju žele postići kroz sport.
- 3. Izvan okvira tradicionalnog sporta:** Aktivnosti nikada ne uključuju samo sport – one su uvijek u kombinaciji s dodatnim sadržajima i znanjima koji potiču osobni razvoj mladih.
- 4. Holistička perspektiva:** Nastavnici_e i treneri_e koji primjeljuju metodologiju EQUI-Champions pristupaju razvoju svojih učenika_ca i sportaša_ica cjelovito, uzimajući u obzir sve dimenzije njihova razvoja.
- 5. Sigurno i brižno okruženje:** Nastavnici_e i treneri_ce koji primjeljuju metodologiju EQUI-Champions dužni su promicati kvalitetnu sportsku praksu, uključujući tjelesne aktivnosti primjerene dobi, siguran prostor za trening – fizički i emocionalno – te osnovne mjere zaštite zdravlja i sigurnosti.

Kako bismo pristup SZR-a primijenili u obrazovno-sportskim kontekstima, poput nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školama, rada u teretanama, društvenih sportskih projekata ili čak u treninzima vrhunskog sporta koje organiziraju sportske federacije, uvodimo

dodatne komplementarne pojmove koji će usmjeravati pedagoško planiranje i praktičnu provedbu pristupa SRZ-a u skladu s metodologijom EQUI-Champions.

Osobni razvoj

Osobni razvoj opisuje proces kroz koji pojedinac otkriva i koristi vlastiti potencijal. Taj se proces ponekad naziva i "samorazvoj" ili "osobni rast". Uključuje razvoj pozitivnih životnih vještina koje pridonose mentalnom, tjelesnom, društvenom, emocionalnom i duhovnom razvoju, kao i izgradnji zdravog samopouzdanja.

Riječ je o procesu poticanja i unapređenja socioemocionalnih vještina kako bi se izgradili bolji odnosi – sâm sa sobom, s drugima i sa širom zajednicom. Osobni razvoj pomaže u stvaranju novih pogleda na budućnost koji omogućuju ostvarenje i ispunjenje vlastitih potencijala.

Osobni razvoj može se događati u različitim situacijama. Za neke ljude korisni su seminari, knjige ili posebni događaji, no u većini slučajeva osobni razvoj nastaje kroz iskustva, životne izazove, učenje na pogreškama ili svjesno nastojanje da se nešto promijeni i učini drugačije. Za mnoge ljude ključnu ulogu u tom procesu imaju važni ljudi poput mentora ili uzora.

Mladi, baš kao i svi mi, trebaju određene uvjete kako bi rasli i razvijali se na osobnoj razini. Ti uvjeti uključuju:

- **Inspiracija** – pružiti nove poticaje i drugačije perspektive koje propituju postojeće norme, obrasce ponašanja i navike;
- **Pozitivni uzori** – ponuditi mladima dobre primjere koje mogu slijediti;
- **Prostor i sloboda za postavljanje pitanja, izražavanje vlastitih stavova i slušanje drugih** – kako bi istražili što žele promijeniti;
- **Motivacija i ohrabrenje** – kako bi se odlučili na promjenu;
- **Prepoznavanje vlastitih snaga i sposobnosti** – kao temelj za nadogradnju onoga što već rade dobro;
- **Pomoć i podrška u prepoznavanju ograničenja i suočavanju s preprekama** – kako bi pronašli vlastita rješenja;
- **Povratne informacije i refleksija** – kako bi učili iz vlastitih iskustava..

Ove je uvjete potrebno redovito i učestalo jačati i osiguravati kako bi učenici_e i sportaši_ce mogli nastaviti uvježbavati i razvijati životne vještine, napredujući sa svakim novim pokušajem. U sportu možemo podučavati pokrete i davati upute s ruba igrališta, terena, ringa ili dvorane, ali sportaš_ica u stvarnoj situaciji može koristiti samo ono što je kroz vrijeme vježbao i usvojio. Isto vrijedi i za život. Možemo se osloniti isključivo na vještine i sposobnosti koje smo izgradili i razvijali kroz redovitu praksu i učenje. Zbog toga moramo pronaći načine kako da mladima omogućimo da kroz sportske aktivnosti vježbaju i razvijaju vještine koje su im potrebne za život.

U sljedećim poglavljima o metodologiji EQUI-Champions detaljno ćemo obraditi ne samo uvjete koji su ovdje predstavljeni, a koji se odnose na ulogu nastavnika_ce ili sportskog trenera_ice, kao i na okruženje za učenje i trening, nego i životne vještine koje doprinose osobnom razvoju.

Pedagogija vrijednosti¹

Pedagogija je disciplina koje integrira znanja i prakse iz različitih područja ljudskog djelovanja s ciljem promicanja obrazovanja i razvoja pojedinaca putem procesa učenja.

U temelju pristupa SZR-a nalazi se pedagogiju vrijednosti, jer ona predstavlja posvećenost razvoju stavova i ponašanja koji nadilaze samu tjelesnu aktivnost ili usavršenu tehniku. **Riječ je o pedagoškoj praksi usmjerenoj na vrijednosti koje čine osnovu za formiranje kritičnih i autonomnih građana koji su svjesni društvenih nejednakosti, s posebnim naglaskom na rodne nejednakosti i njihove posljedice u društvu i sportu.**

Odnos između naših vrijednosti, stavova i ponašanja:

Naši stavovi i ponašanja – ono što govorimo i činimo – pod snažnim su utjecajem naših vrijednosti. **Svi mi imamo osobne vrijednosti**, bez obzira na to jesmo li ih svjesno definirali ili ne. One proizlaze iz naših uvjerenja o svijetu oko nas, iz interakcija koje smo proživjeli i iskustava koja smo stekli. Vrijednosti su složeni pojmovi koji oblikuju naše odluke i postupke, ali i način na koji nas drugi doživljavaju.

Razmislite o sljedećim situacijama:

- Hodaš iza osobe na ulici i novac joj ispadne iz džepa. Što ćeš učiniti? Upozoriti osobu i vratiti novac? Zadržati ga? Dati ga nekome drugome?
- Da se radi o većoj svoti novca, bi li to promijenilo tvoju odluku? Bi li tvoja odluka ovisila o tvojoj financijskoj situaciji u tom trenutku?
- Da novac pronađeš na ulici, a u blizini nema nikoga i ne znaš odakle je novac došao, bi li to promijenilo tvoju odluku? Bi li iznos pronađenog novca promijenio tvoju odluku u toj situaciji?
- U trgovini si i blagajnik/blagajnica ti vrati previše novca. Hoćeš li vratiti višak ili ćeš ga zadržati? Bi li tvoja odluka ovisila o iznosu novca? Bi li ovisila o tvojoj trenutačnoj financijskoj situaciji?

Možda ste na neka od ovih pitanja mogli brzo odgovoriti s "da" ili "ne". No vjerojatnije je da ste u nekim slučajevima imali odgovor tipa "možda" ili "ovisi". Upravo se u takvim nejasnim situacijama odluka temelji na našim vrijednostima. Donosimo je na temelju onoga što u tom trenutku smatramo "ispravnim", "poštenim" ili "razumnim", bilo u vlastitim očima, bilo u očima drugih.

Naše vrijednosti povezane su s time **kako doživljavamo sami sebe i kako nas drugi vide**. One su dio našeg identiteta ili reputacije – oblikuju ono po čemu smo poznati i očekivanja drugih o tome kako ćemo se ponašati u različitim situacijama.

Naša ponašanja koja odražavaju naše vrijednosti čine srž **našeg utjecaja na druge ljude**. Ono što drugi vide da radimo često oblikuje njihova vlastita razmišljanja i ponašanja. Na primjer, ako vaš nadređeni uvijek kasni na sastanke, vrlo je vjerojatno da ćeš i

¹Ovaj je koncept inspiriran radom Paula Freirea. Paulo Freire bio je istaknuti brazilski pedagog i filozof te jedan od glavnih zagovornika kritičke pedagogije. Njegovo utjecajno djelo *Pedagogija obespravljenih* općenito se smatra jednim od temeljnih tekstova pokreta kritičke pedagogije. Među njegova druga značajna djela ubrajaju se *Pedagogija nade: ponovno proživljavanje pedagogije obespravljenih*, *Pedagogija srca*, *Pedagogija slobode: etika, demokracija i građanska hrabrost*.

sami početi kasniti. Ako vi kasnite na treninge, vaši učenici_e ili sportaši-ce vjerojatno će preuzeti isti obrazac ponašanja. Zato je iznimno važno biti svjestan vlastitog jezika i ponašanja kako bismo osigurali da ono što radimo zaista odražava vrijednosti koje želimo promicati.

Svoje vrijednosti možemo koristiti kako bismo stvorili okruženje koje potiče određena ponašanja, a obeshrabruje druga. Primjerice, zamislite učionicu. Ako su stolice poredane u redovima i sve su okrenute prema naprijed, takav raspored potiče fokusiranost na predavača_icu i vrlo malo međusobne interakcije među učenicima_ama. Ako su stolice postavljene u polukrug ili krug, taj raspored prirodno potiče veću međusobnu interakciju.

Svojim ponašanjem možemo pokazati u što vjerujemo i koje vrijednosti cijenimo. Na taj način stvaramo okruženje ili atmosferu koja pokazuje "kako se ovdje stvari rade", odnosno što se očekuje. Na primjer, ako nakon sastanka svi ostave svoje šalice na stolu, nova osoba u timu vjerojatno će učiniti isto. No ako svi odnesu i operu svoju šalicu, nova će osoba brzo usvojiti isto ponašanje, čak i ako joj se to izričito ne kaže. Ista se stvar može dogoditi i u sportskom okruženju. Poticanjem određenih postupaka i načina međusobnog ophođenja možemo oblikovati ponašanja koja će "prijeći" na nove osobe, stvarajući kulturu koja odražava naše vrijednosti.

Djeca i mladi oblikuju svoje vrijednosti kroz iskustva, postupke i primjere iz okoline. Stoga je važno da se vrijednostima pristupa s **obrazovnom ili pedagoškom namjerom** i da ih učenici_e dožive kroz sportske aktivnosti. No prije nego što razmotrimo koje bismo vrijednosti trebali razvijati i na njima raditi u sportskim aktivnostima s djecom i mladima, za početak je potrebno razumijeti sljedeće:

Što znači pedagoška intencionalnost?

Intencija ili namjera označava svrhu svake izvedene radnje. [Imati pedagošku namjeru znači unaprijed planirati obrazovnu svrhu svake aktivnosti, kao i odnos između nastavnika_ce i učenika_ca, s ciljem postizanja planiranih ishoda učenja.](#)

To uključuje svaku ciljanu ili planiranu namjeru koja nadilazi puko prenošenje sadržaja i vježbanje tjelesne aktivnosti. Ona obuhvaća sve – od pripreme prostora, postavljanja predmeta, izbora boja i glazbe koja će se koristiti, do držanja edukatora_ice, načina na koji facilitira i vodi te kako sukreira znanje, kao i planiranja aktivnosti i dinamika koje će se provoditi s grupom – bilo da se razdvajaju u manje skupine ili parove, bilo da se koristi mentorski format, itd.

U sportu, imati pedagošku namjeru znači svaku sportsku aktivnost oblikovati s određenom svrhom, kako bi se poticao razvoj vještina koje omogućuju da se određene vrijednosti doista žive i prakticiraju kroz iskustvo.

Vrijednosti u sportu

Na isti način na koji naše vrijednosti utječu na naše odluke i ponašanje u životu, one također utječu i na naše odluke i ponašanje u sportu.

Razmislite o sljedećoj situaciji:

- U sparingu si s partnerom_icom i možeš ostvariti prednost korištenjem nedopuštenog poteza. Hoćeš li to napraviti? Bi li tvoja odluka bila drugačija da nitko ne gleda? Bi li bilo drugačije da se ne radi o sparingu, nego o natjecanju?

Olimpijski i paraolimpijski pokret pridaju veliku važnost vrijednostima u sportu: Riječ je o pokretima vođenima vrijednostima koje usmjeravaju postupke, prakse i odluke ne samo sportaša_ica, već i svih uključenih aktera, poput trenera_ica, sudaca/sutkinja i ostalog sportskog osoblja.

Ako želite koristiti sport kao sredstvo za cjeloviti razvoj učenika_ca i sportaša_ca, morate se u svojoj nastavnoj i trenerskoj praksi voditi vrijednostima. Korištenje vrijednosti u radu – prema metodologiji EQUI-Champions – znači osigurati da ponašanje, stavovi, jezik i odluke nastavnika_ca, trenera_ica i učenika_ca u sportu odražavaju one vrijednosti koje želimo poticati i u svakodnevnom životu.

Metodologija EQUI-Champions koristi **sedam olimpijskih i paraolimpijskih vrijednosti** kao referentne točke koje će pomoći nastavnicima_ama i trenerima_cama u oblikovanju programa SZR-a s naglaskom na promicanje rodne ravnopravnosti, podizanje svijesti o rodno uvjetovanom nasilju i promišljanje različitih modela maskulinitata u sportu. Vjerujemo da se te vrijednosti trebaju odražavati i njegovati kod svih učenika_ca i sportaša_ica.

Možda već imateš vlastiti skup vrijednosti koje smatrate važnima i s kojima želite raditi, ili vaš sport ima jasno definirane vrijednosti. Bez obzira na to s kojim vrijednostima radite, važno je promisliti kako se one mogu odražavati kroz vaše vlastito ponašanje i stavove, i kako te vrijednosti mogu pridonijeti stvaranju rodno ravnopravnijeg okruženja u vašoj sportskoj praksi. Vrijednosti s kojima radite trebale bi biti povezane s onakvim stavovima i ponašanjima zbog kojih biste bili ponosni kad bi čuli kako se neki vaš sportaš_ica ponio u određenoj situaciji, bilo unutar, bilo izvan sportskog konteksta.

Sedam **olimpijskih i paraolimpijskih vrijednosti** su:

Olimpijske vrijednosti:

- Težiti **izvrsnosti** i poticati ljude da budu najbolja verzija sebe.
- Iskazivati **poštovanje** na mnogo različitih načina: poštovanje prema sebi, pravilima, protivnicima, okolini, publici itd.
- Slaviti **prijateljstvo** kroz izgradnju međusobnog povjerenja, solidarnosti i zajedništva među ljudima.

Paraolimpijske vrijednosti:

- **Hrabrost:** Opisuje jedinstveni duh paraolimpijskog sportaša_ice koji teži ostvariti ono što šira javnost smatra neočekivanim ili nemogućim, ali što on/ona doživljava kao vlastitu istinu.
- **Odlučnost:** Oslikava ideju da paraolimpijski sportaši_ce pomiču granice svojih fizičkih mogućnosti do krajnjih granica.
- **Inspiracija:** Nastaje iz snažnog i osobnog dojma koji ostavljaju priče i postignuća paraolimpijskih sportaša_ica, potičući nas da taj duh primijenimo u vlastitom životu.

- Djeca i mladi uče kroz postupke, riječi i primjere vođenja. Zbog toga nastavnici_e i treneri_ce u sportu moraju biti aktivno predani vrijednostima koje žele prenijeti u okviru svojih sportskih aktivnosti te planirati te aktivnosti upravo s tom svrhom.

Promislite malo o vrijednostima!

Na primjer: koje su vještine potrebne za razvoj vrijednosti prijateljstva? Jesu li empatija i aktivno slušanje vještine koje mogu pomoći u razvijanju te vrijednosti? Hoće li otpornost, odnosno sposobnost da se ne odustane kod prve prepreke, pomoći u razvoju nekih vrijednosti?

U sljedećem okviru opišite koje su vještine potrebne za razvoj pojedine vrijednosti. Primjerice, ako je otpornost vještina koja može pomoći mladima da razviju vrijednost hrabrosti, tada napišite riječ "otpornost" ispod riječi "Hrabrost" i tako redom.

Prijateljstvo	Poštovanje	Izvrsnost	Odlučnost	Hrabrost	Jednakost	Inspiracija
---------------	------------	-----------	-----------	----------	-----------	-------------



Alat 1

Pogledajte popis vrijednosti i životnih vještina razvijenih u metodologiji EQUI-Champions.

Upoznajte partnerske organizacije projekta EQUI-Champions

Organizacijske vrijednosti Luta pela Paz:

- Prihvatanje – Vjerujemo u društvo bez isključivanja. Svi su dobrodošli u Luta pela Paz.
- Hrabrost – Radimo tamo gdje je potrebno i ponosni smo što se zalažemo za mir.
- Inspiracija – Cilj nam je nadahnuti ljude oko sebe i biti nadahnuti njima.
- Solidarnost – Radimo zajedno u duhu jedinstva među svojim kolegama, mladima i širom zajednicom.
- Prvak_inja – Posvećeni smo tome da budemo najbolji u svemu što radimo.

Ovdje dijelimo primjer treninga capoeire u kojem trener razvija vrijednost prihvatanja, radeći s poštovanjem kao životnom vještinom kako bi razvio tu vrijednost.

Organizacijske vrijednosti Fútbol Más:

- Poštovanje – Temeljni stav koji nas podsjeća na duboku međupovezanost svih živih bića i važnost svjesnog odnosa prema okolini. Ova vrijednost poziva na poštovanje ne samo prema drugima, već i prema samima sebi, priznajući dostojanstvo i vrijednost svake osobe kao osnovu zdravih odnosa. Prakticiranjem poštovanja prihvaćamo različitosti i stvaramo uključiva, participativna okruženja za sve.
- Odgovornost – Načelo koje nas potiče da budemo svjesni utjecaja vlastitih izbora na druge, na okolinu i na nas same. Živjeti ovu vrijednost znači preuzeti odgovornost za vlastite postupke i odluke, djelujući s integritetom, poštenjem i predanošću kako bismo bili aktivni nositelji promjena u svijetu punom izazova.
- Radost – Transformativna sila koja obogaćuje naše živote i pomaže u

izgradnji pozitivnih i poticajnih okruženja. Njegujući radost, učimo slaviti uspjehe – i velike i male – te nalaziti zahvalnost čak i u teškim trenucima. Dijeljenjem radosti – vlastite i tuđe – produbljujemo međusobne veze, obogaćujemo okolinu i potičemo inspiraciju.

- Timski rad – Temeljna vrijednost ukorijenjena u suradnji, povjerenju i međusobnom poštovanju, ključnim sastavnicama za stvaranje pozitivnog utjecaja u zajednici. Timski rad okuplja različite vještine i talente, potiče prilagodljivost i otpornost pred izazovima te jača predanost i osjećaj pripadnosti. Daje nam sigurnost da nismo sami i da imamo mrežu podrške na koju se možemo osloniti.
- Kreativnost – Stanje otvorenosti i prisutnosti koje omogućuje pojavu novih ideja. Kreativnost se razvija kad svijetu pristupamo s radoznalošću i bez osude te prihvaćamo sve oko sebe. Ona potiče zajedničko učenje, timsku suradnju i sposobnost prilagodbe u neprestano promjenjivim okolnostima kroz inovativna, fleksibilna i promišljena rješenja.

Organizacijske vrijednosti Statusa M:

- Nenasilje i ljudska prava – Njeguujemo zdrave međuljudske odnose i primjenjujemo politiku nulte tolerancije prema nasilju bilo koje vrste. Promičemo zaštitu djece, mladih i odraslih iz ranjivih skupina. Poštujemo slobodu izbora svake osobe i smatramo je temeljnim ljudskim pravom.
- Rodna pravda i feminizam – Razumijevanje društvenih normi, odnosa moći i strukturnih prepreka koje održavaju nejednakost ključno je za naš rad na izgradnji pravednog društva za sve, bez obzira na rod.
- Solidarnost, dijalog i uključivanje – Pružamo podršku korisnicima_ama i osobama iz različitih ranjivih skupina, prepoznajući sinergijsku snagu timskog rada. Istovremeno smo otvoreni i puni poštovanja prema našim razlikama (rod, religija, dob, rasa, nacionalnost, sposobnosti, interesi i vrijednosti), promatrajući ih kao prednosti. Potičemo druženje među članovima_cama i volonterima_kama te nastojimo stvoriti prijateljsko okruženje temeljeno na međusobnoj podršci. Vjerujemo da su duh zajedništva i prijateljstva ključni za ostvarenje naše vizije.
- Aktivizam i društvene promjene – Pokreće nas duh aktivizma jer vjerujemo u snagu pojedinaca koji se udružuju kako bi pokrenuli velike promjene.
- Osobna i društvena odgovornost – Cijenimo povratne informacije, savjete i kritike te se obvezujemo čuti ih, učiti i rasti iz njih. Nastojimo uvijek biti svjesni svoje moći i privilegija. Obvezujemo se slušati, konzultirati se i surađivati s drugim feminističkim organizacijama i društvenim pokretima (LGBTQIA+,

mladi, ekonomska i klimatska pravda, mir...). Odgovorni smo osobama, zajednicama, organizacijama, partnerima i skupinama na koje su usmjereni ili na koje utječu naš rad, ponašanja, stavovi i prakse.

- Obrazovanje, kritičko mišljenje i inovacije – Znanje dijelimo slobodno, bez prisvajanja. U svom radu oslanjamo se na provjerene informacije temeljene na suvremenim znanstvenim i stručnim dometima u našem području.
- Suočavanje s predrasudama – Svjesni da su predrasude raširene i da nitko od nas nije imun na njih, nastojimo podizati razinu osviještenosti kod sebe, korisnika i zajednica s kojima radimo, potičući refleksiju i društvenu promjenu..
- Razumijevanje, empatija i dobra volja – Prema korisnicima i svima s kojima dolazimo u kontakt pristupamo s dobrom voljom, otvorenosti i empatijom. Vjerujemo da je stvaranje osjećaja sigurnosti, razumijevanja i prihvaćanja ključno za poticanje promjena, kako na individualnoj, tako i na društvenoj razini.

4 ULOGA NASTAVNIKA_CA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE I SPORTSKIH TRENERA_ICA U OKVIRU METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONS

Za rad u sportu usmjerenom na ljudski razvoj, profesionalci, bilo treneri_ce ili nastavnici_e TZK-a, trebaju prepoznati sebe kao **socijalne sportske edukatore**.

Socijalni sportski pedagog je osoba koja kroz svoju praksu nastoji promicati društveni razvoj djece, adolescenata i mladih koristeći sport kao alat.

Da bi se ovo ostvarilo u praksi, potrebno je ispuniti određene uvjete:

Biti uzor i referentna figura mladima

Nastavnici_e i treneri_ce u programu EQUI-Champions djeluju kao pozitivni uzori, iskreni i s poštovanjem, s jasno izraženim vrijednostima koje se očituju i u riječima i u djelima, unutar i izvan sportskog okruženja. Oni_e razumiju kako njihove vrijednosti oblikuju njihovo ponašanje i trenersku ili nastavničku praksu, ali i kako utječu na druge. Stoga nadahnjuju učenike_ce i sportaše_ice, djelujući unutar svojih profesionalnih granica, kako bi bili pozitivan utjecaj i prenijeli životne vještine koje će mladima pomoći da izrastu u odgovorne odrasle osobe.

Definicija **uzora** je osoba čije se ponašanje, primjer ili uspjeh mogu oponašati s pozitivnim učinkom, osobito kod mladih. Stavovi, ponašanje, jezik i odluke koje uzor iskazuje odražavaju se na ljude oko njega, koji često i nesvjesno počinju usvajati iste obrasce.

Biti učitelj_ica TZK-a ili sportski trener_ica u programu EQUI-Champions podrazumijeva da radite na promicanju transformativnih rodni normi i drugačijih modela maskuliniteta u svojoj sportskoj praksi. Stoga je važno razumjeti kako tradicionalni maskuliniteti održavaju rodne nejednakosti te kako je to povezano s promocijom rodne ravnopravnosti.

Diljem svijeta muškarci sve češće preispituju zastarjele norme i prihvaćaju zdravije, uključivije oblike muškosti. Od sportaša koji otvoreno govore o mentalnom zdravlju, preko očeva koji ponosno preuzimaju skrbničke uloge, do muških saveznika koji se protive rodno uvjetovanom nasilju – svi ovi pomaci pokazuju da se koncept muškosti može mijenjati.

Promicanje rodne ravnopravnosti i transformacija muškosti moraju ići ruku pod ruku. To znači stvaranje prostora u kojima dječaci i muškarci mogu propitivati vlastitu socijalizaciju, razvijati empatiju i učiti kako se odnositi prema drugima s poštovanjem i ravnopravnošću. Također znači isticati pozitivne muške uzore koji djeluju s empatijom, odgovornošću i predanošću pravdi. Riječ je o priznavanju činjenice da put prema ravnopravnosti zahtijeva sudjelovanje svih te da muškost, kao i svaki drugi društveni identitet, nije statična. Ona se može mijenjati i prilagođavati.

Biti pozitivan utjecaj stoga znači da nastavnici_e i treneri_ce u programu EQUI-Champions moraju biti svjesni sebe i svog utjecaja. Moraju jasno poznavati vlastite vrijednosti, kao i vrste ponašanja i stavova koje žele poticati kod drugih. Upravo kroz njihove riječi, djela i odluke učenici_e i sportaši_ce usvajaju određene stavove i ponašanja. Zato su vrijednosti nastavnika_ca i trenera_ica ključne, ne samo u sportu, nego i u svim drugim aspektima života u kojima su izloženi očima drugih. Kao uzori, oni trebaju pokazivati svoje vrijednosti kroz konkretne postupke, dajući primjer onoga što očekuju od drugih, umjesto da to samo iskazuju riječima.

Nastavnici i treneri u programu EQUI-Champions uvijek imaju na umu da su uzor mladima i trude se nadahnuti one vrijednosti i oblike ponašanja koje žele vidjeti kod svojih sportaša_ica. Također razumiju da se to proteže i na njihove kontakte s mladima i zajednicom izvan sportskog okruženja – na ulici, u interakciji s obiteljima, u različitim društvenim situacijama i na društvenim mrežama.

Zagrebite ispod površine

Muški i ženski socijalni sportski edukatori

U razvijanju rodno transformativnog sportskog programa nužno je propitivati rodne stereotipe i norme, osobito unutar sporta.

S jedne strane, promicanje vidljivosti žena u sportu proširuje kolektivne horizonte. Isticanje ženskih uzora – bilo da su u ulozi sportašica, trenerica, voditeljica ili sutkinja – šalje jasnu poruku da je sprot za sve i da svi mogu tamo napredovati.

Za mnoge djevojčice, ženski uzor može biti ključan kako bi se osjećale kao da ih netko vidi i čuje. U nekim kulturnim kontekstima djevojčicama može biti ugodnije otvoriti se i aktivno sudjelovati kada imaju ženu kojoj mogu vjerovati ili s kojom se mogu poistovjetiti. Ta prisutnost može pomoći u uklanjanju prepreka sudjelovanju i jačanju međusobne povezanosti.

Zastupljenost žena također potiče djevojčice da cijene vlastita iskustva, glas i doprinos. Time se ujedno smanjuje suptilna neravnoteža moći koja se ponekad javlja u okruženjima gdje dominiraju muškarci, a u kojima se ženske ideje ili sposobnosti često zanemaruju.

Jednako je važno da djevojčice i dječaci vide žene u različitim ulogama – kao donositeljice odluka, liderice i stručnjakinje u sportu. Time se mijenja narativ o tome tko posjeduje znanje i autoritet u tim prostorima.

S druge strane, modeliranje pozitivnih oblika maskuliniteta i nenasilnog ponašanja u sportu također je ključno. Kada radimo s dječacima, mladićima i odraslim muškarcima, iznimno je važno povezivati se s njima na način koji se razlikuje od onoga na koji su možda navikli u odnosima s drugim muškarcima. Ne zato što su ti načini odnosa nužno loši, već zato što su postali norma – često isključujući ranjivije, emotivne i brižne oblike povezivanja.

Ako želimo poučavati nove načine bivanja muškarcem, jedini način da to učinimo je kroz uzore. Poučavati kroz brigu, skb i nježnost. Pokazivati ranjivosti i razgovarati o vlastitim emocijama. Stvarati osjećaj zajedništva temeljenog na dijeljenju pozitivnih vrijednosti, prepoznavanju vrijednosti drugih i prakticiranju empatije.

Lider koji djeluje na taj način postavlja temelje koje i drugi mogu slijediti, stvarajući prostor u kojem se muškarci doista osjećaju ugodno ponašati na taj način. Većina dječaka i muškaraca nikada u životu nije imala muški uzor koji bi vodio na ovakav način. Zato se tome moramo posvetiti – ne zato što je to nužno bolji način obrazovanja, već zato što ozbiljno nedostaje ljudi koji ga primjenjuju. A ta neravnoteža je važna.

Izgradnja smislenih odnosa sa i među mladima

Izgradnja odnosa s učenicima_ama temelj je sporta usmjerenog na ljudski i društveni razvoj, no istovremeno može stvoriti osjećaj ovisnosti između učenika_ca i njihovih nastavnika_ca ili trenera_ica. Upravo zato taj odnos treba omogućiti djeci i mladima da vjeruju u sebe i svoje sposobnosti, ali i promicati autonomiju i sposobnost samostalnog donošenja odluka.

Kroz temeljito upoznavanje svojih grupa, otkrivanjem njihovih stvarnih potreba i onoga što djeluje (ili ne djeluje) u procesu poučavanja i učenja, dolazi do bolje iskoristivosti vremena te učinkovitije primjene znanja i tehnika planiranja koje se razvijaju na sportskim satovima

Jedna od važnih strategija za izgradnju odnosa je isticanje sličnosti u životnim pričama između vas i učenika_ca. Živate li u istoj četvrti? Provodite li slobodno vrijeme na sličnim mjestima? Dijelite li neka zajednička iskustva? Što volite? S kojim se društvenim preprekama suočavate? Odgovori na ova pitanja pomažu u prepoznavanju sličnosti, što vas zbližava, uklanja komunikacijske barijere i potiče veću integraciju – i između vas i učenika_ca, i među samim učenicima_ama.

Također je nužno promišljati o raznolikosti društvenih identiteta prisutnih u obrazovnom prostoru, i kod edukatora_ica i kod učenika_ica. Iako učenici_e mogu biti slične dobi i često iz iste četvrti, gej mladić suočava se s vrlo različitim izazovima u usporedbi s mladim heteroseksualnim muškarcem s invaliditetom.

Ne radi se o "natjecanju" u tome tko se nalazi u ranjivijoj poziciji, već je potrebno obratiti pažnju na društvene identitete koje djeca i adolescenti imaju, kako bi se moglo konkretno i kontekstualizirano analizirati na koji način ti identiteti utječu na različite aspekte njihova života, uključujući njihova iskustva i percepcije sporta.

Ovakav pogled nužan je kako bi vaše strategije poučavanja bile prilagođene svakom pojedincu. Potrebno je upoznati svakog sudionika_cu razumjeti njihove karakteristike i uzeti u obzir ne samo dob i sposobnosti, već i rod, rasni ili nacionalni identitet, seksualnost itd. Poštivanje raznolikosti u grupi i prepoznavanje individualnih potencijala omogućuje da sportski satovi budu prilagođeni individualnim potrebama, a istovremeno i potrebama grupe. Slušanje sudionika_ca te referiranje na njihova iskustava, mišljenja i znanja također može pridonijeti jačanju samopouzdanja, kao i otvaranju osjetljivih tema.

Zagrebite ispod površine

Intersekcionalnost

Ova nas perspektiva vodi do riječi koja se sve češće koristi: **intersekcionalnost**, teorije koja analizira kako različita identitetska obilježja – poput roda, rase, invaliditeta, seksualnosti, etniciteta i drugih – međusobno djeluju i povezuju se sa sustavima opresije te utječu na naša iskustva u društvu.

Društveni identiteti uvijek su povezani i ne mogu se analizirati odvojeno. Na primjer, isprepletenost društvene klase i roda može imati drukčiji učinak nego svaki od tih identiteta promatran zasebno.

Zapravo, ono što uočavamo u intersekcionalnosti različitih društvenih identiteta jest eksponencijalno pojačavanje ranjivosti, gdje učinak jednog identitetskog obilježja može pojačati učinke drugog.

Nijedan društveni identitet, bilo da je riječ o rasi, rodu, društvenoj klasi, invaliditetu, seksualnoj orijentaciji itd., nije važniji od drugoga. No to ne znači da će se svi ti identiteti izražavati na jednak način ili s jednakim intenzitetom kod svih pojedinaca.

Ova analiza važna je jer pokazuje da se svi društveni identiteti trebaju uzeti u obzir, kao i njihov utjecaj na pojedince.

Intersekcionalna perspektiva ključna je za osmišljavanje pedagoških strategija koje su prilagođene kontekstu i specifičnostima svakog učenika_ce.

Za dublje razumijevanje koncepta intersekcionalnosti, predlažemo da pogledate ova dva videa:

[Kimberle Crenshaw o intersekcionalnosti](#) | [Velika ideja](#)

[Što je intersekcionalnost?](#)



Zagrebite ispod površine

Ravnopravnost i pravednost

Važnost razumijevanja intersekcionalnog pristupa za osmišljavanje sportskih aktivnosti usmjerenih na ljudski razvoj leži u tome da možemo pristupiti svim učenicima_ama iz pozicije PRAVEDNOSTI. Zašto pravednost, a ne ravnopravnost?



Ravnopravnost polazi od ideje da bi svi trebali imati ista prava i mogućnosti, bez obzira na spol, rod, boju kože, vjeru, etnicitet ili bilo koju drugu osobinu.



Pravednost ima gotovo isto značenje kao ravnopravnost, ali **priznaje da ljudi ne polaze iz istih životnih okolnosti** i uzima u obzir njihove društvene identitete i različite životne uvjete. Stoga intervencije trebaju biti osmišljene uzimajući u obzir različite "startne pozicije".



Alat 2

Ovdje ćete naći aktivnosti koje se mogu provoditi s ciljem izgradnje povjerenja i smislenih odnosa između nastavnika_ce, trenera_ice i njihovih učenika_ca, kao i među samim mladima.

Podijelite vodstvo i gradite zajedno

Ključno je da nastavnik_ca ili trener_ica razvije sposobnost prihvaćanja i aktivnog slušanja – da bude više od osobe koja prenosi znanje te da se transformira u nekoga tko zajedno s učenicima_ama gradi proces učenja i njihov razvoj.

Zajednički graditi znači otvoriti prostor učenicima_ama da utječu na projekte i nastavu, kao i poticati razvoj njihovih liderskih vještina. Omogućiti im sudjelovanje u procesu donošenja odluka također je jedan od načina za zajedničko građenje s učenicima_ama.

Nekoliko dobrih savjeta

Dijeljenje vodstva s učenicima_ana i sportašima_cama

Postoji mnogo različitih načina na koje učenici_e i sportaši_ce mogu preuzeti lidersku ulogu u sportu. Evo nekoliko prijedloga:

- Učenici_e su odgovorni za planiranje i vođenje zagrijavanja na početku sportskog sata;
- Učenic_cei su odgovorni za osmišljavanje i vođenje aktivnosti i rasprava koje se odnose na znanja obrađena na satu;
- Učenici_e zajedno kreiraju pravila i norme koje svi trebaju poštovati tijekom satova, čime se potiče zajedničko razumijevanje i osjećaj odgovornosti;
- Učenici_e su odgovorni za organizaciju i/ili upravljanje opremom i materijalima tijekom satova (dijeljenje opreme ostalim učenicima_ama, vođenje grupe pri pospremanju na kraju sata itd.);
- Učenici_e djeluju kao mentori drugim učenicima_ama, demonstrirajući vježbe i aktivnosti, te pomažući mlađima ili novim članovima grupe tijekom satova;
- Učenici_e vode konzultacije s ostalim učenicima_ama o temama, aktivnostima ili gostima koje bi željeli uključiti u sportski program;
- Učenici_e djeluju kao predstavnici razreda kako bi osigurali da se njihove potrebe, zahtjevi i glasovi čuju i uvažavaju od strane nastavnika_ca, trenera_ica i organizacije.

Provedbom sportskog programa za razvoj koji uključuje znanja povezana s pitanjima roda, moguće je da će se otvoriti brojne teme koja mogu biti osjetljive ili čak i nepoznate nastavniku_ci ili treneru_ici. Stoga je važno osloniti se na podršku stručnjaka_inja iz drugih područja, bilo iz vaše organizacije ili vanjskih partnera. Možete zajednički osmisliti vrlo vrijedne sesije kombinirajući znanja, što će sportsko-edukativno iskustvo učiniti zanimljivijim i smislenijim.

Ne doticati se određenih tema samo zato što ih sami ne poznajete dovoljno, a pritom ne potražiti pomoć drugih stručnjaka_inja, znači ne iskoristiti potencijal vaših učenika_ca i uskratiti im priliku da prošire svoje znanje o temama važnima za njihov razvoj. Zato bi prilikom planiranja nastavnici_e i treneri_ce trebali razmisliti o uspostavljanju partnerstava koja će im pomoći u ostvarivanju nekih ishoda.

Razmjenom iskustava ne profitiraju samo vaši učenici_e. I vi ćete unaprijediti svoje kompetencije i praksu, a iskustvo razmjene će vas dodatno obogatiti.

Nastavite učiti i usavršavati se kao edukator_ica

Slažete li se da je društvo danas drugačije nego prije 50 godina? Može li liječnik koji je završio medicinu prije 10 godina danas raditi isključivo s onim znanjem koje je stekao prilikom diplomiranja? Mogu li nastavnici_e koji su diplomirali prije 50 godina imati iste kompetencije za osmišljavanje sportskih satova koji potiču promišljanje rodnih pitanja u današnjem društvu i sportu? Stalno usavršavanje ključno je kako bi edukatori_ce mogli upoznati i koristiti odgovarajuće alate i metode za pripremu nastave u skladu s temama koje oblikuju suvremeno društvo.

Učenje ne znači nužno sjediti za stolom na fakultetu; ono uključuje i osjetljivost na društvene promjene te stalnu potragu za prilikama za dodatno obrazovanje. Otvorenost i volja za učenjem iznimno su važni kako bi poučavanje bilo smisleno i kontekstualizirano u vremenu i prostoru u kojem se odvija.

Važno je da su edukator_ice u svom radu otvoreni za istraživanje ne samo tema koje namjeravaju obrađivati sa svojim učenicima_ama, već i aktualnih društvenih trendova vezanih uz rod i maskulinitete. Trebali bi pratiti što djeca i mladi vole, kako razmišljaju te kako politički i ekonomski kontekst utječu na njihove živote – i iz toga učiti. Edukatori_ce koji žele unaprijediti svoj rad moraju uvijek biti znatiželjni i pažljivi poput istraživača..

Zagrebite ispod površine

Transrodni sportaši_ce

Znate li koja pravila vrijede za sudjelovanje trans osoba u sportu? Ako vam učenik_ca postavi pitanje ili izrazi predrasude ili komentare o sudjelovanju trans osoba u sportu, što biste odgovorili? Kako biste pristupili toj temi?

Ovo je danas sastavni dio sportske stvarnosti i dobar primjer važnosti praćenja aktualnih rasprava, kontinuiranog usavršavanja i informiranja o temama koje oblikuju naše društvo i profesionalno okruženje.

5 PLANIRANJE SPORTSKIH SESIJA EQUI-CHAMPIONS

Integrirati sport u osobni i društveni razvoj znači promišljati kako jedno može služiti drugome u svrhu boljeg razumijevanja sebe i društva. Sport nudi mnoštvo situacija i poticaja koji omogućuju razgovor o društvenim pitanjima. To je zato jer je sport društveni fenomen koji se odvija unutar određenog presjeka društva i svojevrsni je uzorak šire društvene stvarnosti. Svaka sportska disciplina nastaje u interakciji s društvenim okruženjem u kojem je oblikovana. Ukloniti kontradikcije, paradigme i društvene tenzije iz sporta znači osiromašiti njegov potencijal za osobni razvoj onih koji ga prakticiraju.

Strukturni problemi često se percipiraju kao kompleksne i teške teme za otvaranje. Riječ je o pitanjima koje mnogi izbjegavaju, poput nasilja i ugnjetavanja koje pojedinci doživljavaju zbog svojih društvenih identiteta. Teme kao što su rodno uvjetovano nasilje, seksizam, mizoginija, LGBTQIA+fobija, rasizam i ksenofobija često izazivaju jake reakcije, no nužno ih je otvarati i propitivati kako bismo ih mogli razgrađivati kao strukturne oblike nasilja u društvu.

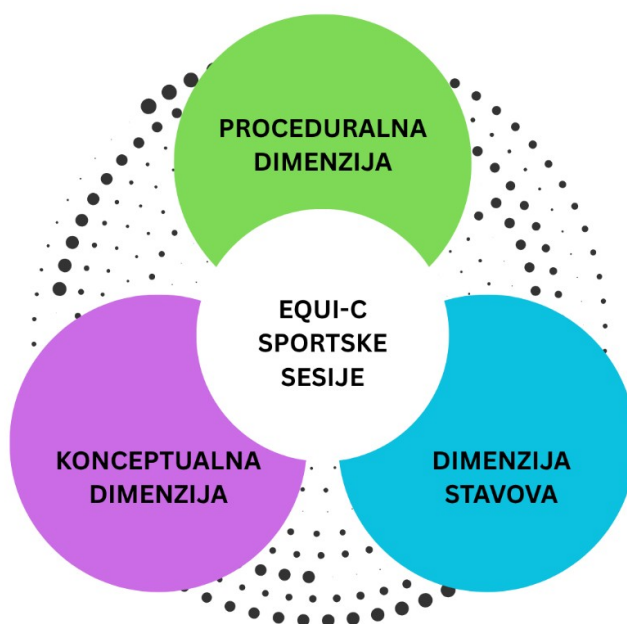
U svakodnevnom životu i medijima, sport često nudi prilike za raspravu o ovim i sličnim temama. Na primjer, tijekom Olimpijskih igara u Tokiju na društvenim mrežama široko su se raspravljala pitanja mentalnog zdravlja, rasizma i rodni pitanja. Kada dođe do nasilnih situacija o kojima se priča u tradicionalnim ili društvenim medijima, važno je prenijeti raspravu o tome u učionicu. Slično, kada se slična situacija dogodi u razredu, dvorani ili na terenu potrebno je o njoj zajednički promišljati s mladima, uvijek poštujući granice izlaganja osoba koje su u njih uključene. Sve te situacije mogu biti povod za otvaranje prostora za razgovor, promišljanje o njihovim uzrocima, o tome zašto se zašto se i danas još uvijek događaju, o njihovom utjecaju na nas te o tome kako se možemo osnažiti i zajednički raditi na eliminaciji tih strukturalnih oblika nasilja u našem društvu.

Tradicionalni pristup sportu podrazumijeva sportske aktivnosti u kojima je glavni fokus na motoričkom razvoju. Nastavnici_e ili treneri_ce koji rade po tom modelu obično nastavu organiziraju tako da prioritet daju nizu tehnika, pokreta i pozicija unutar određene sportske discipline.

Kada držite nastavu, kako počinjete? Poznajete li sve korake i vježbe koje ćete izvoditi? Je li sve strukturirano prema raspoloživom vremenu? Tradicionalni sat sporta obično započinjete zagrijavanjem, zatim veći dio sata posvećujete treningu pokreta ili pozicija, a završavate istezanjem ili opuštanjem, što nazivamo "hlađenjem".

Kao što smo već istaknuli, sport za razvoj ujedinjuje motorički i osobni razvoj, pri čemu sportska disciplina nije krajnji cilj, već alat za postizanje obje vrste razvoja. **U metodologiji EQUI-Champions, znanja i društvena pitanja koja želimo razviti s učenicima_ama kroz sport usmjerena su na promicanje rodne pravde i prevencije rodno uvjetovanog nasilja.** Dakle, kako osmisлити sportski sat iz te perspektive?

Trebali bismo uzeti u obzir tri dimenzije: proceduralnu dimenziju, konceptualnu dimenziju i **dimenziju stavova**.



Otkrijmo što svaka od ovih dimenzija znači i kako ih možete primijeniti u svom svakodnevnom sportskom radu.

Proceduralna dimenzija

Proceduralna dimenzija odnosi se na skup tehnika, udaraca, pokreta i motoričkih vještina potrebnih za bavljenje sportom. Kada planirate ovu dimenziju, promišljate koje su radnje ili faze potrebne kako bi vaši učenici_e mogli razviti specifične motoričke vještine za svaku sportsku disciplinu koju namjeravate predstaviti.

To možete učiniti na više načina. Primjerice, možete postrojiti učenike_ce u red i tražiti da ponavljaju pokret više puta, ili možete kreirati zabavnu igru u kojoj je potrebno opetovano izvoditi isti pokret. Promicanje natjecanja i kooperativnih igara u sesijama u kojima želite razvijati i usavršavati motoričke vještine može biti motivirajući i ugodan način uključivanja proceduralne dimenzije u planiranje vašeg sata. Prilagodba popularnih igara iz vaše zemlje ili regije može donijeti dodatnu vrijednost vašim satovima!

Konceptualna dimenzija

Konceptualna dimenzija temelji se na društvenim pitanjima i znanju koje želite obraditi tijekom nastave kroz sportsku praksu. Ovdje kontekstualizirate problem ili temu o kojoj želite promišljati sa svojim učenicima_ama. Ova dimenzija služi za povezivanje sadržaja s društvenim kontekstom, svijetom sporta i svakodnevnom životom vaših učenika.

Na primjer, ako planirate nastavu prema metodologiji EQUI-Champions, u kojoj se znanje usmjerava na promicanje brižnih maskuliniteta, konceptualnu dimenziju možete osmisliti tako da se bavite **rodnim stereotipima i sportovima** koji se često percipiraju kao "muški" ili "ženski". Razmišljanje o tome kako obraditi temu rodni stereotipa i njihovu pojavnost u sportu i svakodnevici vaših učenika_ca – to je promišljanje konceptualne dimenzije u pripremi vaše sesije.

Dimenzija stavova

Dimenzija stavova odnosi se na promjene u stavovima vaših učenika_ca koje želite potaknuti u vašem radu. Ova dimenzija povezana je s vrijednostima i ponašanjima koja želite razvijati kod učenika_ca kroz obrazovni rad. To je trenutak kada se postavlja pitanje: "Zašto smo ovo radili? Koji je bio cilj? Koju smo vrstu promjene u stavu potaknuli?"

Glavni cilj vaše nastave trebao bi biti upravo ta promjena stava, a do nje dolazite kombinacijom znanja (konceptualna dimenzija) i sportske prakse (proceduralna dimenzija), s namjerom da potaknete drugačije poglede, razmišljanja i ponašanja kod učenika_ca (dimenzija stavova). Zbog toga je važno mijenjati podražaje i prakse te ih povezivati sa stvarnim iskustvima učenika.

"Krugovi razgovora" izvrsna je metoda za kontekstualizaciju sportskih aktivnosti i za otvaranje prostora u kojem učenici mogu promišljati o svakodnevnom pitanjima. Kao i vaša nastava, i krugovi razgovora trebaju biti pažljivo planirani, s jasnim ciljevima koje želite postići. Kada ih uključujete u sportsku sesiju, važnije je postaviti dobra pitanja nego davati gotove odgovore. Najvažnije je potaknuti učenike_ce na razmišljanje, da sami traže odgovore na temelju vlastitih iskustava. No, takvi razgovori trebaju se odvijati u emocionalno sigurnim prostorima, gdje se učenici_e ne moraju bojati osude, kako bi mogli slobodno postavljati pitanja i dijeliti raznolike odgovore. Krugovi razgovora trebaju biti prostor za promišljanje, dijalog i zajedničko učenje. U nastavku ćemo vam predstaviti još nekoliko savjeta, ključnih točaka i strategija za integraciju krugova razgovora u sportsku sesiju, a osvrnut ćemo se i na značaj osiguravanja sigurnog prostora za ovaj pristup.

Vježbajmo!

Napravite vježbu otvaranja sportske sesije **ovdje** i pokušajte prepoznati gdje se razmatraju konceptualna, proceduralna i dimenzija stavova.

Za razvoj programa SZR-a potrebno je obratiti pozornost na dva momenta: planiranje sportskih sesija i načine praćenja i procjene napretka i razvoja učenika_ca, kako u motoričkom aspektu, tako i u razvoju životnih vještina i vrijednosti, koje odražavaju njihove stavove i razmišljanja o znanjima obrađenima na satu..

Dobro planiranje

Obratite posebnu pažnju na planiranje. Moguće je održati dobar sat i bez prethodne pripreme, ali uspjeh će uvelike ovisiti o vašoj sposobnosti improvizacije, kao i o bogatom repertoaru igara, aktivnosti, materijala te poznavanju sadržaja koji želite prenijeti. Ipak, uvijek postoji rizik da tijekom sata dobijete izvrsnu ideju, ali je ne možete realizirati zbog nedostatka plana.

Sesija koju unaprijed isplanirate ima mnogo veću vjerojatnost da će postići željene rezultate jer imate jasnu mapu – znate kamo želite stići i kojim putem. Sam čin planiranja predstavlja i priliku za učenje. Dobre ideje mogu proizaći iz istraživanja, videa, razmjene iskustava s drugim nastavnicima_ama, ali i s vašim učenicima_ama.

Raditi na osobnom i društvenom razvoju znači poticati razvoj vještina i vrijednosti koje se kroz praksu sporta prenose i na druge aspekte života. Na primjer, disciplina, fokus, motivacija, samopouzdanje, tolerancija na pogreške i donošenje odluka – sve su to vještine koje se stječu kroz sport, ali su jednako vrijedne i u svakodnevnom životu. Zato je važno da vaše planiranje ima pedagošku namjeru, usmjerenu na učenje upravo tih vrijednosti i vještina, kao i na stjecanje znanja o pitanjima koja utječu na rodnu ravnopravnost u društvu i sportu. Jasnim navođenjem tih elemenata u vašem planu rada olakšavate mapiranje željenih ishoda učenja i određivanje načina kako ćete ih evaluirati.



Alat 3

Predstavljamo vam predložak za plan sata koji se koristi u metodologiji EQUI-Champions. U nastavku ćemo objasniti kako ispuniti svaku od točaka koje je potrebno razraditi u ovom predlošku.

Osmislite strategije za procjenu razvoja i napretka učenika_ca

Svoj napredak možete pratiti jedino ako provodite procjenu. Ona vam omogućuje da prepoznate napreduju li vaši učenici_e, stagniraju ili nazaduju u odnosu na zadane ciljeve. Za učinkovitu procjenu potrebno je postaviti jasan cilj, koji odgovara na pitanje: Što biste željeli da vaši učenici_e nauče na današnjem satu ili do kraja ciklusa nastave?

Zagrebite ispod površine

Procjena je kontinuirani proces koji omogućuje edukatoru da utvrdi je li didaktička strategija ili metodologija prikladna za skupinu učenika. U aktivnosti provedenoj s razredom od 30 učenika, ako samo 2 učenika mogu učiti, taj rezultat ne znači da se ostalih 28 nije dovoljno potrudilo, već da je odabrana metoda bila učinkovita samo za 2 od razreda od 30 učenika. Stoga će biti važno pregledati metodu i odabrati drugu strategiju za podučavanje istog sadržaja kako bi svi ili barem većina razreda postigla planirano učenje.

U sportu je procjena uvijek prisutna, bilo da se radi o dodjeli pojaseva u judu ili jiu-jitsu ili fizičkim procjenama na natjecanjima. Način na koji pristupate procjeni uvelike ovisi o pristupu sportu koji ste usvojili. Ako se vodite isključivo tradicionalnim pristupom, često ćete vidjeti učenike_ce koji su savršeno usvojili tehničke vještine, ali nisu postigli dobre rezultate u trenutku ocjenjivanja, možda zbog treme ili nekog drugog razloga, što se smatra neuspjehom.

Kada usvojite pristup SRZ-a, kao edukatori_ce uzimate u obzir cjelokupan proces učenja, individualnost svakog učenika_ce i napor koji je uložen u prevladavanje vlastitih ograničenja, ne samo u proceduralnoj dimenziji (razvoj motoričkih ili sportskih vještina), već i u konceptualnoj i dimenziji stavova. Učenik_ca koji ima motoričke ili teškoće u učenju mora uložiti daleko više truda kako bi savladao isti pokret kao netko tko je iznimno spretna. Zbog toga je nepravедno procjenjivati sve prema istim standardima.

U SRZ-u ljude procjenjujete u odnosu na njih same. gdje su bili prije, a gdje se nalaze sada, u trenutku procjene. Koliko vremena ste vi, kao edukatori_ce, planirali da im treba da nešto usvoje? Ova perspektiva pomaže vam da sagledate učenike_ce u okviru njihovih mogućnosti, bez nepravednog uspoređivanja s nedostižnim modelima. Jer svako tijelo nosi svoju priču i potencijal. Upravo to podrazumijeva procjena usmjerena na razvoj.



Alat 4

- Dijelimo grupnu aktivnost koju možete provesti na svojim satovima kako biste zajedno s učenicima_ama procijenili što su naučili u okviru određenog iskustva učenja, kao i povezanosti, sličnosti i razlike u učenju svake osobe:
- Dijelimo aktivnost koju vaši učenici_e mogu redovito provoditi kao alat za samo-procjenу ciljeva i zadataka koje su sami postavili.

Slavite postignuća

Nikada nemojte zaboraviti proslaviti rezultate, ali iznimno je važno naglasiti i sam proces, odnosno napore koje su vaši učenici_e uložili i znanja koja su stekli tijekom tog procesa. Uvijek imajte na umu da postignuća učinite vidljivima, kako biste inspirirali svoje učenike_ce, motivirali sebe i pokazali svima važnost uloženog rada.

Slavljenje uspjeha u sportu i životu ima pozitivan učinak na mlade – pomaže im da prepoznaju vlastiti napredak, osjećaju se dobro pred drugima, a i drugima postaje važno da i sami budu prepoznati. Stoga je važno osmisliti načine na koje ćete prepoznati i priznati postignuća i uspjehe – velike i male.

Slavljenje uspjeha u sportu i životu pozitivno utječe na mlade ljude – pomaže im da prepoznaju napredak koji su postigli, osjećaju se dobro pred drugima, a i drugi se trude biti prepoznati. Stoga je važno njegovati načine za prepoznavanje postignuća i uspjeha, velikih i malih.

Izvrсна aktivnost koju možete provesti s učenicima_ama i sportašima_cama jest razgovor i zajedničko definiranje što sve može predstavljati "uspjeh" u sportu i u životu. Uspjeh u sportu, primjerice, nije samo pobjeda na natjecanju. To može biti i ostvarenje osobnih ciljeva, nadilaženje vlastitih rekorda, postizanje povezanih ciljeva poput povećanja snage ili izdržljivosti, poziv da predstavljaju svoj klub ili školu itd. Isto vrijedi i za uspjehe u životu. To mogu biti veliki događaji poput polaganja ispita ili pronalaska posla, ali i manji, osobni ciljevi poput usvajanja nove vještine, poboljšanja u nekom području (npr. dolazak na vrijeme), držanja prezentacije, organizacije događanja i slično.

Osim što možete prepoznati konkretna postignuća koja mladi ostvaruju, možete osmisliti i druge načine za priznavanje napretka i razvoja tijekom vaših sesija. U metodologiji EQUI-Champions postignuća se slave tako da **učenici_e i sportaši_ce jedni drugima dodjeljuju priznanja za vrijednosti koje pokazali tijekom sudjelovanja u sesijama.**

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

SPORTSKE SESIJE PROGRAMA EQUI-CHAMPIONS

Upoznajte se s **karticama vrijednosti** koje se koriste u metodologiji EQUI-Champions za slavljenje postignuća, razvoja, stavova i ponašanja sudionika tijekom sportskih sesija.

Na kraju svake sesije, potaknite sudionike_ce da dodijele neku od vrijednosti drugom sudioniku_ci ili cijeloj grupi, uz objašnjenje zašto ta osoba ili grupa zaslužuje upravo tu vrijednost. I vi kao nastavnici_e ili sportski treneri_ce možete koristiti ovu strategiju kako biste istaknuli i proslavili postignuća svojih učenika_ca.

Upoznajte Fútbol Más

Ovaj sadržaj je intelektualno vlasništvo organizacije Fútbol Más i ne smije se kopirati, koristiti, prilagođavati ili distribuirati u bilo kojem obliku bez prethodnog pismenog dopuštenja.

Zeleni karton (Tarjeta verde)

U organizaciji Fútbol Más koriste se dva pedagoška alata za promicanje otpornosti, vrednovanje pozitivnih postignuća i poticanje mladih da napreduju kroz privrženost i poštovanje: zelena karton i plavi karton.

Zeleni karton koristi se kako bi se nagradilo i ojačalo pozitivno ponašanje, vrednujući stavove i ponašanja koja često ostaju nezapažena ili se zanemaruju. Također se njime posebno promiču životne vještine i vrijednosti koje njeguje Fútbol Más. Dio rada na vrednovanju onog pozitivnog uključuje i postupno podizanje očekivanja od mladih, kako bi se kod njih razvio mentalitet rasta. On se odlikuje otvorenosti za stalno učenje, suočavanjem s izazovima i radom na kontinuiranom napretku unatoč teškoćama.

Plavi karton koristi se kako bi se osvijestila ponašanja koja štete osobnom i grupnom razvoju djece i mladih, a koja su u suprotnosti s vrijednostima koje promiče Fútbol Más. Plavi karton treba se koristiti promišljeno i pažljivo. Njegov je cilj potaknuti i motivirati osobu na promjenu i napredak, čime se izbjegava logika kažnjavanja.

Druge ideje kako proslaviti uspjehe:

- Organizirajte redovite prigode kada se škola, klub ili organizacija okupljaju kako bi prepoznali postignuća.
- Postavite oglasnu ploču ili zid na kojem ćete isticati imena i uspjehe mladih.
- Organizirajte dodjele nagrada na koje pozivate prijatelje i obitelji.

Osim što prepoznavanje postignuća i uspjeha donosi brojne koristi vašim učenicima_ama i sportašima_cama, može vam pružiti i dragocjene informacije kojima ćete pokazati svoj utjecaj na druge. Stoga je važno bilježiti te informacije kako biste ih mogli koristiti kasnije ako zatreba. Jedan od načina kako to rutinski raditi je vođenje dnevnika ili bilježnice u koju zapisujete bilješke ne samo tijekom nastave, već i odmah nakon nje, dok su informacije još svježije. U taj dnevnik možete zapisivati je li neka aktivnost bila uspješna ili ne, što vrijedi ponoviti, a što izbjegavati u idućim sesijama. Snimanje kratkih videa tijekom aktivnosti također može biti koristan alat za pamćenje i dokumentaciju. Zapamtite: ono što djeluje treba ponavljati!

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

SPORTSKE SESIJE PROGRAMA EQUI-CHAMPIONS

Upoznajte se s predloškom koji daje objašnjenja o tome kako ispuniti i razviti svoj plan sata za sportsku sesiju u okviru metodologije EQUI-Champions:

Općenito, format sportske sesije razvijen za metodologiju EQUI-Championsa nužno obuhvaća trenutak promišljanja i rasprave o rodnim pitanjima i maskulinitetima. Ovu strategiju možemo nazvati "krugovima razgovora" integriranim u sportske sesije. Krugovi razgovora omogućuju vam da steknete uvid o razumijevanju učenika_ca o temama koje obrađujete, stoga je to također izvrsna strategija za procjenu znanja koje želite razviti s učenicima_ama. Međutim, ova strategija može donijeti izazove u upravljanju sportskom sesijom, stoga ćemo ovdje podijeliti neke bitne savjete za kreiranje sportskih sesija u vašem svakodnevnom radu kao nastavnika_ce ili trenera_ice:

1. **Znanje i priprema:** Morate dobro razumjeti poruke koje želite prenijeti te znati kako osmisliti i provesti aktivnosti kako biste postigli najbolje rezultate. To uključuje jasno predstavljanje sadržaja i davanje jednostavnih objašnjenja ciljeva svake sesije.
2. **Igra:** Igra je zabavan način učenja koji ljudima pomaže da se opuste i prevladaju

tjeskobu. Potiče kreativnost i inicijativu. Koristite jednostavan i izražajan jezik i intervenirajte tijekom aktivnosti samo kada je potrebno, dopuštajući sudionicima_ama da se igraju. Igra i vizualna demonstracija mogu pomoći i kod kraćeg raspona pažnje i slabije koncentracije.

3. **Sudjelovanje i grupni rad:** Strukturirano poticanje sudjelovanja pomaže u učenju, razmjeni iskustava i zajedničkom razvijanju vještina. Grupni rad također potiče suradnju umjesto natjecanja, jača komunikacijske vještine i potiče kreativnost. Obratite posebnu pažnju na način na koji dijelite grupu u timove, koristite različite tehnike kako biste izbjegli rutinu, osnažili povjerenje među sudionicima_ama i učinili aktivnosti zabavnijima.
4. **Motivacija i inspiracija:** Vaš entuzijazam bit će ključan u motiviranju grupe. Mentalno se pripremite za aktivnosti i pokušajte pronaći riječi i geste koje će potaknuti sudionike_ce na sudjelovanje.
5. **Ohrabrenje i osnaživanje:** Morate voditi sesije uz stalno ohrabrivanje i prepoznavanje svakog uspjeha koji sudionici_e naprave, pa i onih malih. Potičite izgradnju njihovog samopouzdanja i dajte konkretne pohvale za njihove postupke, izbjegavajući istodobno javnu kritiku pojedinca pred grupom.
6. **Jednaka prilika za izražavanje:** Interaktivne metode za igru i raspravu (poput različitih tehnika podjele u manje grupe) ne služe samo da bi sesije bile zabavnije, već i poticanju različitih ideja i mišljenja. Morate biti budni i spremni intervenirati kako biste osigurali da svi sudionici_e imaju jednaku priliku za izražavanje i da se svaki glas čuje i cijeni.
7. **Suočavanje s otporom:** U grupi će možda biti sudionika_ca koji su sramežljivi, pružaju otpor ili ometaju sesiju, što može proizaći iz straha da se neće uklopiti, nerazumijevanja sadržaja ili nedostatka samopouzdanja. Možda ćete trebati razgovarati s njima pojedinačno izvan sesije kako biste otkrili u čemu je problem. Nastavite ih uključivati u aktivnosti i tijekom same nastave, pozivajući ih da iznesu svoje mišljenje ili im ponudite vodeću ulogu u nekoj aktivnosti. Također, imajte na umu da se sramežljiviji sudionici_e lakše izražavaju u malim grupama ili parovima.

Nekoliko dobrih savjeta

Vođenje grupnih rasprava

Kao što je prikazano u predlošku plana sata, sportske aktivnosti uvijek dolaze u paru s grupnom raspravom kako bi se reflektiralo o onome što je doživljeno tijekom aktivnosti i o pitanjima roda i maskuliniteta u sportu i svakodnevnom životu.

U nastavku slijedi nekoliko savjeta za uspješno vođenje refleksije s grupom:

1. Ključno je da rasprava počne neposredno nakon igre/treninga. Nemojte gubiti vrijeme odlaskom u drugu učionicu ili prostor.
2. Pozovite sudionike_ce da govore pred grupom i potičite ih da odgovaraju jedni drugima, a ne da čekaju vašu reakciju. Grupa je vrijedan resurs za učenje – u tim trenucima ne traži se točan odgovor, već se potiče dijeljenje iskustava i razmišljanja među sudionicima_ama.
3. Kada okupljate sudionike_ce kako biste predstavili sesiju i objasnili upute za igru,

pobrinite se da vas svi mogu vidjeti i čuti (primjerice, stanite dok oni sjede). No tijekom rasprave, budući da je naglasak na tome da sudionici_e govore i iznose svoje stavove, ostanite na njihovoj razini. Ako sjede, sjednite i vi.

4. Vi vodite razgovor, ali nemojte previše govoriti. U refleksiji pokušavate potaknuti sudionike_ce da razmisle o onome što su radili. Osnovna pitanja za refleksiju su:
 - Što se dogodilo?
 - Što mislim o o tome i/ili kako se osjećam?
 - Što mogu napraviti s tim iskustvom?
5. Nije vaša uloga davati odgovore, već potaknuti sudionike_ce da ih sami pronađu.
6. Kao nastavnik_ca ili trener_ica u okviru programa EQUI-Championsa morate:
 - biti nepristarani i neosuđujući
 - cijeniti različita mišljenja
 - raditi s raznolikim skupinama učenika_ca ili sportaša_ica
 - poticati znatiželju i istraživanje
 - promicati ravnopravnu priliku za izražavanje
 - pronaći načine za nošenje s manjkom motivacije.

Zagrbite ispod površine

Vođenje krugova razgovora

Kada planirate krugove razgovora i trenutke za raspravu s grupom, obratite pažnju na sljedeće:

- **Otvorena pitanja:** Formulirajte svoja pitanja na otvoren način, tako da sudionici_e moraju izmijeti svoje mišljenje, umjesto da jednostavno odgovore s "da" ili "ne". Otvorena pitanja su zahtjevnija od zatvorenih i traže više vremena za razmišljanje. Ne dajte da vas uplaši tišina dok čekate desetak sekundi na odgovor.
- **Tihi sudionici_e:** Ponekad je potrebno pozvati tišeg sudionika_cu da izrazi svoje mišljenje, a katkada i ustrajati u tome. Ipak, imajte na umu da tišina ne znači nužno da osoba ništa ne uči.
- **Izazovni sudionici_e:** Uvijek će biti sudionika_ca koji će pokušati ometati grupu. Vaša je uloga, kao facilitatora_ice, da se s tim nosite. Preporučujemo da ne posramljujete sudionika_cu pred drugima niti ga/je "prozivate". Obično je korisnije razgovarati s njim ili njom nasamo. Neka razgovor uvijek bude afirmativan.
- **Razgovor s grupom:** Najbolje je organizirati grupu u krug za refleksiju. Bilo da stojite ili sjedite, krug potiče sudionike_ce da razgovaraju jedni s drugima, a ne samo s vama kao voditeljem_com. Također, na taj način izbjegava se situacija da vam netko gleda u leđa.



Alat 5

- Osim predloška za planiranje sata i savjeta koji su do sada predstavljani za kreiranje sportske sesije prema EQUI-Champions metodologiji, dijelimo i druge ideje za metode, prakse i alate koje možete koristiti u sportskim satovima usmjerenima na razvoj životnih vještina kroz vrijednosti.
- Također s vama dijelimo razne grupne aktivnosti koje možete koristiti u sportskim satovima s ciljem razvoja životnih vještina. Ovaj alat uključuje i dodatne savjete i smjernice za provođenje aktivnosti s raspravama i trenucima refleksije među učenicima_ama i sportašima_cama.

6 SIGURNO OKRUŽENJE ZA UČENJE

Razni čimbenici mogu utjecati na proces učenja, i negativno i pozitivno. Neki su teže uočljivi jer djeluju na emocionalni, moralni i psihološki aspekt kod učenika_ca. Ti su čimbenici duboko povezani s onim što nazivamo "okruženjem za učenje".

Iako atraktivan fizički prostor može pomoći motivaciji, okruženja koja potiču učenje nisu vezana isključivo uz to. Vi kao edukatori_ce možete stvoriti poticajno okruženje za učenje na različite načine, prije svega tako što ćete osigurati da se učenici_e osjećaju dobrodošlo i sigurno kada dolaze na sesiju. Važno je obratiti pozornost na to je li okruženje represivno ili uključivo. Ima li prostora za izražavanje ili govorite samo vi? Što je najvažnije u tom prostoru: učenici_e ili tehnički elementi sporta? Stoje li učenici_e jedan iza drugoga i beskonačno ponavljaju vježbe ili im nudite raznolikost u organizaciji i poticajima? Postoji li mogućnost da se kombiniraju različita iskustva uz vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti?

U okruženjima koja potiču učenje fokus je uvijek na učenicima_ama i njihovim potrebama. To su prostori bez predrasuda i moralnog osuđivanja, što doprinosi tome da učenici_e u potpunosti razviju svoj potencijal.

Promicati fizičku i emocionalnu sigurnost

Kako bi učenici_e i sportaši_ce mogli pristupiti i boraviti u okruženju za učenje, važno je osigurati fizički i emocionalni integritet, odnosno stvoriti siguran prostor.

Procjena rizika važna je mjera za osiguravanje sigurnog okruženja. Kada unaprijed razmislite o mogućim rizicima, možete potražiti alternative kako biste ih izbjegli ili ublažili. To je čin odgovornosti koji se često temelji na prethodnim iskustvima i pričama drugih uključenih osoba.

Kada razmišljate o fizičkoj sigurnosti prostora, možete si postaviti pitanje: "Što bi moglo prouzročiti nezgodu u ovoj prostoru?" Provjerite postoje li predmeti koji bi mogli pasti, mjesta koja predstavljaju rizik od ogrebotina, posjekotina, opekline ili strujnog udara, klizavi podovi ili bilo što drugo što može ugroziti sigurnost osobe. Posebnu pažnju trebate obratiti kada radite

s djecom – ono što odraslima možda nije rizično, djeci može biti. Sljedeći korak je ukloniti opasni element ili ga izolirati kako ne bi došao u kontakt s učenicima_ana i sportašima_cama. Smanjenjem ovih rizika u svojem okruženju za učenje, brinete i o sebi i o drugima.

Istu logiku možemo koristiti kada razmatramo emocionalnu sigurnost. Kojim su emocionalnim rizicima izloženi učenici_e i sportaši_ce u našem okruženju za učenje? Kako ih možemo predvidjeti i ukloniti?

Jedan od glavnih emocionalnih rizika s kojim se učenici_e i sportaši_ce suočavaju u različitim okruženjima jest osjećaj nelagode. Izjave koje ne poštuju nečije podrijetlo, vjeru, izgled ili seksualnu orijentaciju uvijek izazivaju nelagodu, čak i kada su izrečene "u šali". Zapravo, i kad osoba naizgled prihvati da je predmet "šale", to ne znači da joj je ugodno. Čak i kada se žrtva odluči ne pokazati koliko je povrijeđena, to može biti način da se zaštiti od dodatnog izlaganja ili ismijavanja.

Zagrebite ispod površine

Emocionalna sigurnost i hipermaskulinitet² u sportu

Baš kao što poduzimamo mjere opreza kako bismo spriječili fizičke ozljede u sportu, moramo se pozabaviti i emocionalnim rizicima, posebno onima povezanim s hipermaskulinitetom. U mnogim sportskim okruženjima mladi sportaši mogu biti izloženi pritisku da se uklope u krute rodne norme, što obeshrabruje pokazivanje ranjivosti, izražavanje emocija ili traženje pomoći. To može dovesti do anksioznosti, niskog samopoštovanja i isključivanja onih koji se ne uklapaju u ta očekivanja.

Osim toga, način na koji se dječake i muškarce odgaja utječe na vrste nasilja koje se javljaju u sportu. Često pribjegavaju nasilju, uključujući i samoozljeđivanje, kako bi riješili sukobe, jer ih se, kada je riječ o emocijama, većinom uči da ih izražavaju kroz ljutnju. Još jedan važan aspekt na koji treba obratiti pozornost jest činjenica da, nažalost, stavovi mladih muškaraca prema seksu, zajedno s potrebom da se osjećaju dominantno i da imaju kontrolu, također pridonose visokoj stopi seksualnog nasilja i drugih oblika nasilja u svijetu sporta.

Kako bismo stvorili emocionalno siguran prostor, moramo aktivno dovoditi u pitanje štetne stereotipe, promicati i uključivost te poticati kulturu u kojoj se svi učenici_e i sportaši_ce, bez obzira na rod, osjećaju cijenjeno, podržano i slobodno biti ono što jesu..

Također je važno da se mladi ne osjećaju omalovaženo. Nametanje ponižavajućih kazni, uskraćivanje učenicima_ama osnovnih prava (poput odlaska na toalet ili pijenja vode), otkrivanje osobnih podataka, grubo prozivanje ili šale na račun nečijih sposobnosti ili tijela – sve su to postupci koji predstavljaju rizik za emocionalni integritet učenika_ca i sportaša_ica.

Na isti način na koji se fizički rizici trebaju ukloniti iz okruženja, potrebno je izbjeći i ublažiti i emocionalne rizike. Kad promičemo okolinu bez neugodnosti i poniženja, pružamo mladima osjećaj sigurnosti.

²Sociološki pojam koji se odnosi na pretjerano izražene osobine i ponašanja povezane s muškošću, poput tjelesne snage, agresije, muževnosti i seksualnosti. Smatra se da postoje "posebne karakteristike povezane s hipermaskulinitetom: doživljaj nasilja kao muževnog ponašanja, percepcija opasnosti kao uzbuđljive i senzacionalne, bešćutno ponašanje prema ženama i shvaćanje emocionalnog izražavanja kao ženskog".

Preuzeto s: <https://www.britannica.com/topic/hypermasculinity>

Nekoliko dobrih savjeta

Vrednujte ono pozitivno

Sigurno i podržavajuće okruženje za učenje ključno je za izgradnju pozitivnih odnosa koji su temelj svih učinkovitih pedagoških praksi. Na temelju tih odnosa važno je kao pedagošku strategiju usvojiti poticanje i nagrađivanje pozitivnih stavova i ponašanja koja želite potaknuti u svojim razredima ili sportskim grupama. Pozitivno potkrepljenje omogućuje da prepoznate postupke koji često prođu nezapaženo, poput posebne pažnje prema novoj učenici ili učeniku. Također, to je prilika da se cijene promjene u ponašanju kod učenika_ca koji su ranije pokazivali probleme u disciplini, pri čemu se naglašava pozitivna promjena, a ne ponašanja koja ne želite poticati.

U slučaju metodologije EQUI-Champions, koja kroz sport promiče osobni i društveni razvoj, ovakav pristup upotpunjuje stvaranje emocionalno sigurnog okruženja pogodnog za učenje i razvoj vrijednosti i vještina koje doprinose promicanju rodne ravnopravnosti u sportu.

Kao što ste vidjeli u pedagoškom planiranju, završetak sata dodjeljivanjem vrijednosti među učenicima_ama jednostavan je i neformalan način da se i njih potakne da primijete i nagrade pozitivna ponašanja unutar grupe.

Check-in i check-out

Jednostavan način da saznate kako se vaši učenici_e i sportaši_ce osjećaju na satu jest uvođenje prakse *check-ina* i *check-outa*, odnosno redovite provjere kako se sudionici_e osjećaju na početku i na kraju sesije.

Ove aktivnosti značajno doprinose angažmanu učenika_ca jer ih od samog početka sata aktivno uključuju. Osim što pomažu da procijenite njihovu emocionalnu spremnost za sudjelovanje, one doprinose stvaranju ugodnog i poticajnog okruženja za učenje.

Također vam omogućuju da procijenite kako se učenici_e i sportaši_ce osjećaju na kraju sata, nakon što su prošli kroz fizičku aktivnost, rasprave i refleksije.

Ova rutina pomaže učenicima_ama da na trenutak zastanu i osvijeste kako se osjećaju. Ovo također pomaže da im s vremenom izražavanje vlastitih emocija prestane biti neugodno. Emotikoni mogu biti jednostavan i pristupačan alat za početak, a postoji mnogo načina kako ih možete uključiti u aktivnost *check-in* i *check-out*.

Promijenite ili prilagodite pravila

Sport je fleksibilan alat koji se može prilagoditi kako bi se ostvarili različiti ciljevi. Primjerice, tijekom nogometne utakmice možete uvesti varijacije koje odvlače pažnju s klasičnog natjecanja. Neke ideje uključuju igranje u parovima koji se drže za ruke ili postavljanje uvjeta da se prije pogotka mora napraviti minimalan broj dodavanja. Također možete nagrađivati pozitivna ponašanja, a ne samo postignute golove.

Ove varijacije trebaju biti zabavne, dinamične i duhovite, naglašavajući da je glavni cilj uživanje, a ne pobjeda. One smanjuju pritisak, skreću fokus s natjecateljskog ili agresivnog

pristupa sportu te potiču osjećaj zajedništva i zadovoljstva.

Tijekom aktivnosti, igara i utakmica, neka pravila i ponašanja mogu se dodatno naglasiti pozivanjem na prethodne dogovore, primjerice: "komunicirajte pozitivno" ili "nema vrijeđanja suigrača zbog pogreške". Negativna ponašanja mogu se blago sankcionirati kroz pozitivno potkrepljivanje i poticanje druge ekipe – primjerice, protivnička ekipa može dobiti bod svaki put kada netko uputi neprimjeren komentar. Na isti način može se nagraditi pozitivna komunikacija

Zaštita djece i mladih

Politike zaštite djece i mladih podrazumijevaju mjere i prakse potrebne za sprječavanje bilo kakvih ozljeda, nasilja ili zlostavljanja.

To znači stvaranje okruženja u kojem su djeca i mladi zaštićeni od zastrašivanja ili nasilničkog ponašanja svojih vršnjaka. To znači stvaranje prostora bez fizičkog i verbalnog nasilja. To znači zaštititi mlade i osobe s invaliditetom od trenera zlostavljača, diskriminacije ili segregacije.

Kako bi se postigla ova razina zaštite, sigurnosne mjere moraju poštovati sve osobe koje su, izravno ili neizravno, uključene u aktivnosti. Te mjere potrebno je jasno komunicirati i redovito ih osvježavati putem službenih politika koje definiraju očekivane smjernice i oblike ponašanja, kao i dostupne kanale za izražavanje brige ili podnošenje pritužbi u slučaju bilo kakvog kršenja.



Alat 6

- Dijelimo alat koji će vam pomoći u procjeni rizika kako biste osigurali sigurne i uključive prostore za učenje.

Upoznajte partnerske organizacije projekta EQUI-Champions

Želite li saznati nešto više o politikama zaštite djece?

U prilogu nađite različite politike koje su usvojile partnerske organizacije projekta EQUI-Champions:

- Centro de Estudos Sociais/ Universidade de Coimbra (na engleskom)
- Luta pela Paz (na portugalskom)
- Fútbol Más (na španjolskom)
- Status M (na engleskom)

SAZNAJTE VIŠE

Međunarodna platforma za sport i razvoj (**sportanddev**) vodeće je globalno središte za sve koji koriste sport kako bi ostvarili društvene, ekonomske i ekološke ciljeve. Platforma djeluje putem internetske stranice (sportanddev.org) na kojoj se objavljuju vijesti, članci, događanja, istraživanja i alati za učenje iz područja sporta i razvoja.

- Dijelimo sesiju o važnosti izrade politike zaštite djece i mladih u sportu, kao i vodič s uputama o tome što uzeti u obzir prilikom izrade takvog dokumenta za vašu organizaciju, školu ili projekt.
- Međunarodni olimpijski odbor objavio je priručnik za nacionalne olimpijske odbore i međunarodne sportske federacije kako bi im pomogao u izradi politika i procedura za zaštitu sportaša_ica od uznemiravanja i zlostavljanja u sportu.

Nekoliko dobrih savjeta

Osposobljavanje iz područja zaštite za nastavnike_ce i sportske trenere_ice

Izuzetno je važno da svaka osoba koja radi s djecom i mladima – ili bilo kojom drugom skupinom – prođe obuku o zaštiti. Idealno, ovu obuku treba završiti prije početka rada te ju redovito obnavljati.

Ključne sastavnice osposobljavanja o zaštiti uključuju:

- **Sensibilizacija:** Razumijevanje razmjera problema, poput nasilja nad djecom ili specifičnih rizika kojima je izložena populacija s kojom vaša organizacija radi.
- **Osnovna načela zaštite:** Razumijevanje najboljeg interesa djeteta kao vodećeg prioriteta.
- **Jasnoća uloga i odgovornosti nastavnika_ca ili trenera_ica:** Shvaćanje da je njihova dužnost prepoznati i prijaviti zabrinjavajuće pojave, uz jasno razumijevanje granica svoje uloge.
- **Obuka za prepoznavanje znakova zlostavljanja:** Učenje kako primijetiti moguće znakove zlostavljanja ili druge ugroze, i znati na što obratiti pažnju.
- **Upute kako reagirati na povjeravanje informacija:** Znati koje korake poduzeti kada netko podijeli svama svoju zabrinutost.

Priprema i obuka su ključne. Preporučuje se da teorijsko učenje bude popraćeno

praktičnim vježbama, poput igranja uloga, kako bi se izgradilo samopouzdanje i spremnost kod osoba koje izravno rade s učenicima_ama i sportašima_cama.

Konačno, zaštita mora uključivati i emocionalnu podršku za osoblje koje se suočava s takvim situacijama. Ovaj aspekt je jednako važan i ne smije se zanemariti.

Zapamtite: stvaranje pozitivnog, povjerljivog odnosa i sigurnog sportskog prostora znači da biste mogli postati ključna osoba od povjerenja za neko dijete u bilo kojem trenutku.

Važno je imati na umu da igralište, teren, dvorana, ring ili bilo koji drugi sportski prostor nije samo rizična mjesta. To je i prostor u kojem se djeca osjećaju sigurno i sretno.

Kultura uključivosti

Stvarno sudjelovanje osobe, bez obzira na bilo koje njezine karakteristike, jest uključivanje. Taj termin ne odnosi se samo na osobe s invaliditetom, već na sve marginalizirane skupine.

Uključivanje tih skupina zahtijeva pedagošku intencionalnost, što znači da je potrebno iskreno, svjesno i pripremljeno djelovanje čiji je cilj uključivanje raznolikosti u aktivnosti slobodnog vremena, sporta, kulture i obrazovanja.

U praksi to znači osmišljavanje aktivnosti, vježbi i igara u kojima svi mogu sudjelovati i koje uzimaju u obzir različite stilove učenja. Edukatori_ce trebaju učiti i razgovarati o temama koje potiču uključivanje jer je ono odgovornost svih nas, uključujući i širu zajednicu. U svakodnevnom radu važno je razvijati aktivnosti koje vrednuju potencijal svake grupe, čime se potiče razvoj motoričkih, kognitivnih i socijalnih vještina.

Potrebno je razumjeti da kultura uključivosti podrazumijeva novi način gledanja na raznolikost. To znači razumijevanje potreba svake grupe i uklanjanje prepreka koje ograničavaju njihovo sudjelovanje. Postoje li prepreke koje ograničavaju pristup osobama s invaliditetom? Je li prostor neprijateljski prema ženama ili LGBTQIA+ osobama? Mogu li osobe s nižim primanjima sudjelovati, ili je pristup omogućen samo onima koji mogu platiti određeni iznos?

Kultura uključivosti ogleda se i u stavu edukatora_ice, ali i u atmosferi same nastave. Primjerice, ako vaša grupa uključuje osobe s invaliditetom i omogućuje njihovo stvarno sudjelovanje, ali se pritom toleriraju homofobne šale, tada ta grupa nije uključiva.

Promicanje mehanizama koji olakšavaju uključivanje različitih osoba u sportske aktivnosti ključno je kada govorimo o osobnom razvoju. Samo uključivo okruženje može jamčiti raznolikost, a samo raznolikost može osigurati da vaši učenici_e i sportaši_ce poštuju sve ljude u društvu.

Briga za stvaranje poticajnog okruženja za učenje povezana je s uklanjanjem prepreka koje mogu ometati nečiji razvoj, bilo da je riječ o fizičkim barijerama koje ograničavaju pristup

prostoru, bilo o stavovima i uvjerenjima koji oblikuju način na koji promatrate druge ljude i svijet oko sebe.

Nekoliko dobrih savjeta

Sigurna okruženja za učenje

Jedan od načina kako poticati sigurno okruženje za učenje jest osigurati da se vrijednosti koje želimo razvijati kod naših učenika_ca doista primjenjuju u praksi. Kako bismo razmislili o tome kako to postići, upotrijebimo jednu analogiju i zamislimo da je stvaranje našeg sigurnog okruženja za učenje slična organizaciji društvenog događanja: Kad planiramo, premjerice, proslavu, razmišljamo o stvarima poput rasvjete, glazbe, hrane, pića, stolica itd., kako bismo stvorili atmosferu/raspoloženje i način na koji će ljudi međusobno komunicirati. Isto vrijedi i za vaše okruženje za učenje. Postoji mnogo jednostavnih načina kako osigurati da vaša organizacija, klub, vaš tim i atmosfera odražavaju vaše vrijednosti i da se one svakodnevno primjenjuju.

Jednostavne radnje kojima možete unijeti svoje vrijednosti u svoj prostor:

1. Držite vrata ili prozore otvorenima, kako bi ljudi mogli vidjeti što se događa u vašem prostoru za trening te se osjećati slobodnima i dobrodošlima da uđu.
2. Osigurajte prostor gdje roditelji/skrbnici mogu sjediti i promatrati treninge.
3. Uvedite pravilo da se mladi moraju međusobno pozdraviti pri ulasku u prostor za trening.
4. Na zid stavite pravila ponašanja koja ste izradili zajedno s učenicima_ama i sportašima_cama.
5. Istalnite vrijednosti programa Equi-Champions (ili drugi skup vrijednosti na kojima želite raditi) na zidovima, na podu, opremi, dresovima itd.
6. Kada mladi rade u parovima, potaknite ih da se naklone, rukuju ili zagrlje prije i nakon svake vježbe/sparinga, te povremeno provjeravajte znaju li imena svojih partnera.
7. Potičite nenasilnu komunikaciju u vašem sportskom okruženju.

Alat 7

Dijelimo aktivnosti koje možete provoditi na svojim satovima, a koje doprinose stvaranju okruženja pogodnog za učenje sve.

Zagrebite ispod površine

Metodologija EQUI-Champions predviđa raspravu o kritičnim i osjetljivim temama koje ponekad mogu predstavljati izazov nastavnicima_ama i trenerima_cama u očuvanju sigurnog okruženja za sve. Primjerice, to mogu biti predrasude koje učenici_e iskazuju tijekom nastave. Ili se pak neki učenici_e možda ne osjećaju ugodno zbog pitanja koja se postavljaju, jer ih podsjećaju na osobne probleme i

iskustva. Zbog toga je iznimno važno da nastavnici_e i treneri_ce osiguraju prostor i vrijeme za dijalog s učenicima_ama prije, tijekom i nakon sportskih aktivnosti. Takvi trenuci mogu pomoći mladima da sagledaju različite perspektive i/ili čuju kako su se drugi nosili sa sličnim situacijama, čime se učenicima_ama i sportašima_cama otvaraju nove perspektive i mogućnosti. Neke ključne vještine koje pomažu u otvaranju ovakvih vrsta dijaloga su:

- **Aktivno slušanje:** usmjeravanje cijele svoje pažnje na osobu koja govori i pokazivanje da je slušate na verbalne i neverbane načine.
- **Razmišljanje o onome što ste čuli:** to može biti točno ponavljanje onoga što su učenici_e rekli ili parafraziranje bez dodavanja vlastitih komentara, procjena ili savjeta – jednostavno ponovno izgovaranje onoga što su oni rekli. Na taj način provjeravate jeste li ih dobro razumjeli i omogućujete im da čuju vlastite riječi.
- **Postavljanje refleksivnih i istraživačkih pitanja:** ova vrsta pitanja pomaže učenicima_ama i sportašima_cama da razmisle opcije koje su im na raspolaganju.
 - Refleksivna pitanja potiču osobu da kritički razmisli o nekoj situaciji. Na primjer: Što te u vezi s tim najviše veseli? Što te točno u ovoj situaciji čini nervoznim? Kako si se osjećao/la kad su ti to rekli? Što se promijenilo kod tebe od zadnjeg puta kad si to pokušao_la?
 - Istraživačka pitanja otvaraju nova područja za razmatranje i pomažu učenicima_ama i sportašima_cama da sagledaju stvari iz drugačije perspektive. Na primjer: Što bi se moglo dogoditi ako to učiniš? Kad su to rekli, što misliš što ih je moglo zabrinuti? Da si u njihovoj koži, što bi ti učinio/la u toj situaciji? Kad bi sve bilo moguće, koji bi bio najbolji ishod za tebe?
 - Pazite da ne koristite osuđujuća pitanja koja općenito potiču obrambeni odgovor. Na primjer: Zašto si to učinio/la? Misliš li da je to dobra ideja?.

Zapamtite: cilj ovakvih pitanja nije pronaći "točan odgovor", već istražiti različite mogućnosti koje bi učenicima_ama i sportašima_cama mogle biti dostupne.

- **Pomoć u odvagivanju opcija:** nemojte odlučivati umjesto učenika_ca ili sportaša_ica, niti davati gotove savjete, već im pomozite da sami artikuliraju različite opcije te zajedno istražite prednosti i nedostatke svake, kako bi sami donijeli odluku koja im najviše odgovara.
- **Praćenje:** važno je da nakon nekog vremena ponovno razgovarate s učenicima_ama i sportašima_cama – upitajte ih je li došlo do kakvih promjena i, što je još važnije, kako se osjećaju u vezi s odlukom koju su donijeli. Tako im omogućujete da uče iz vlastitog iskustva.

MODUL 2. ROD, MASKULINITETI I SPORT

"Ravnopravnost u sportu znači ponuditi svima iste mogućnosti u sportu na svim razinama - od sudjelovanja do upravljanja. Postizanje toga znači stavljati izazova pred sebe, svoje klubove i svoja sportska tijela; znači mijenjati sportsku kulturu i učiti kako prihvatiti različitosti."

Sarah Townsend

Supredsjednica Europske gej i lezbijske sportske federacije (2022.)

7 POČETNA RAZMATRANJA RODNIH PITANJA

Razumijevanje roda i društvenih očekivanja

Kada se bebe rode, dodjeljuje im se biološki spol, obično muški ili ženski, na temelju fizičkih karakteristika poput reproduktivnog sustava i genitalija. Ova klasifikacija slijedi tradicionalnu ideju da su ljudi podijeljeni u dva različita spola. Međutim, brojne studije sugeriraju da ponašanja koja se tipično povezuju s muškarcima ili ženama nisu prirodno određena, čak ni kada se uzmu u obzir biološke razlike. Umjesto toga, ono što znači biti "muškarac" ili "žena" oblikuje se kulturom (Guedes, 1995.).

Rasprava o rodu omogućuje nam da promišljamo o društvenim i kulturnim očekivanjima koja se postavljaju pred muškarce i žene. Također nam pomaže preispitati nejednakosti koje proizlaze iz tih razlika – bilo da se temelje na fizičkim osobinama, psihološkim obilježjima ili ponašanjima. U našem društvu osobine koje se smatraju "muškima" obično se više cijene i priznaju od onih koje se označavaju kao "ženske". Vjerojatno ste čuli izraze poput "To je za cure!" ili "To je muški posao!", kao i fraze poput "Udari kao muškarac" ili "Trči kao mala djevojčica." Takve izjave učvršćuju krute predodžbe o tome kako bi se pojedinci trebali ponašati s obzirom na svoj rod, zbog čega nam društvena očekivanja počinju djelovati kao prirodna, a ne kao društveni konstrukti. S vremenom ta uvjerenja oblikuju način na koji muškarci i žene međusobno djeluju, utječući i na osobne i na društvene odnose.

Kako bismo to bolje razumjeli, razlikujemo spol, odnosno biološke razlike, i rod, koji se odnosi na uloge, ponašanja i očekivanja koja društvo pripisuje pojedincima na temelju njihova percipiranog spola. Uvjerenja i pretpostavke o tome kako bi se muškarci i žene trebali ponašati nazivaju se **rodnim stereotipima**.

Rodni stereotipi i društvene uloge

Rodni stereotipi utječu na očekivanja o tome kako bi ljudi trebali živjeti svoje živote. Primjerice, tradicionalni stereotipi sugeriraju da je osnovna svrha žene postati majkom i preuzeti odgovornost za brigu o drugima. To očekivanje obuhvaća zadatke poput odgoja djece, skrbi za starije ili ovisne članove obitelji te održavanja kućanstva, čime se žene uglavnom smješta u privatnu, obiteljsku sferu.

S druge strane, od muškaraca se često očekuje da se usmjere na osiguravanje financijske stabilnosti za svoju obitelj, dajući prednost poslu i ekonomskoj aktivnosti. Time se njihova uloga više povezuje s javnom sferom. No, ta podjela nije neutralna – ona daje veću društvenu i ekonomsku vrijednost ulogama muškaraca, dok istovremeno umanjuje doprinos žena.

Rod i odnosi moći

društvene strukture i kulture na načine koji im idu u korist. Istovremeno su se žene smještale u ograničene prostore "ženske sfere". To pridonosi stvaranju i održavanju patrijarhalnog društva, u kojem muškarci imaju veću moć i utjecaj. Kao rezultat toga, društvene uloge koje se pripisuju muškarcima i ženama nisu samo različite – one su i neravne. Ta neravnoteža dovodi do onoga što se općenito naziva rodna nepravda, koja karakterizira sustave u kojima muškarci, kao skupina, imaju više privilegija i pristupa resursima od žena.

Prepoznajući te obrasce, možemo kritički sagledati kako rodna očekivanja oblikuju naše živote i težiti stvaranju pravednijeg društva za sve.

Zašto raspravljati o rodu?

Uz rodne stereotipe i nejednakosti, postoje i druga društvena i kulturna očekivanja koja oblikuju izbore i ponašanja dječaka i djevojčica. Na primjer, kakvu odjeću i koje boje bi trebali nositi ili kakve su frizure "prihvatljive" za koji rod. Još važnija od ovih razlika koje su društveno i kulturno oblikovane, jesu očekivanja o tome kako muškarci i žene trebaju izražavati emocije i ponašati se u svijetu. Dok je ženama uglavnom dopušteno, pa čak i poželjno, izražavati emocije poput nježnosti, privrženosti, tuge i patnje, od muškaraca se očekuje da ih potiskuju, jer se takve emocije povezuju sa slabošću i time s inferiornošću: "Muškarci ne plaču." S druge strane, muškarce se potiče na pokazivanje agresivnog i dominantnog ponašanja (muževnog), dok se takvi stavovi smatraju neprimjerenima za žene, koje se ohrabruje da iskazuju nježnost i zauzimaju submisivnu (ženstvenu) poziciju.

Upravo ti rodni stereotipi i nejednakosti objašnjavaju neravnopravnost između muškaraca i žena u društvu, pa tako i u sportskom svijetu, što je jasno vidljivo kroz razliku u plaćama, neravnomjernu podjelu neplaćenog rada u kući i skrbi, slabu zastupljenost žena u političkom i ekonomskom odlučivanju te kroz fizičko, psihološko i seksualno nasilje koje doživljavaju žene, ali i muškarci koji ne odgovaraju društveno i kulturno zadanim normama muškosti, i to od strane drugih muškaraca. Ipak, u sferi intimnih odnosa, učestalost nasilja koje žene trpe višestruko nadilazi bilo kakvu vrstu nasilja koje muškarci doživljavaju od žena.

Ništa u biologiji ženskih i muških tijela ne ograničava jedne ili druge da nose odjeću ružičaste ili plave boje, hlače ili suknje, da mijenjaju pelene, pripremaju večeru ili izražavaju emocija poput agresije ili nježnosti. Od ranog djetinjstva dječaci i djevojčice uče ponašanja i načine interakcije koji se međusobno razlikuju. Dječake se često uči da "pravi muškarci" moraju imati kontrolu nad sobom, biti neovisni i ne pokazivati emocije, a djevojčice da moraju brinuti o svom izgledu te da njihove želje, mišljenja ili neovisnost nisu toliko važni.

Rodne norme su društvena očekivanja o tome kako bi se dječaci i muškarci te djevojčice i žene trebali ponašati i postupati. Te norme nisu urođene, već ih ljudi uče i usvajaju kroz obitelj, školu, prijatelje, zajednicu i razne oblike medija – uključujući filmove, društvene mreže i reklame. Taj proces učenja naziva se **socijalizacija** – način na koji pojedinci postaju upoznati s društvenim pravilima, vrijednostima i ponašanjima, prilagođavajući se okruženju u kojem odrastaju.

Djeca od najranije dobi upijaju ove norme kroz svakodnevna iskustva – poput igračaka koje im se daruju, boje odjeće koja im se kupuje i načina na koje ih se izravno ili neizravno podučava izražavanju emocija. Primjerice, dječake se često potiče da budu jaki i neovisni, dok se djevojčice gura u uloge njege i brige o drugima. Kroz ovakve suptilne i opetovane poruke, društvo oblikuje naše razumijevanje toga što znači biti muškarac ili žena.

U različitim kulturama još uvijek postoji uvjerenje da "pravi muškarac" znači biti hranitelj, zaštitnik i hrabar. Još je uobičajeno da se dječake odgaja da budu natjecateljski nastrojeni, neovisni i agresivni, a djevojčice da se brinu o sebi i drugima. Zastanimo na trenutak i razmislimo o aktivnostima u kojima potičemo sudjelovanje dječaka i djevojčica: dajemo li djevojčicama loptu i autiče te ih potičemo na sportske aktivnosti na otvorenom? Dajemo li dječacima lutke, kuhinje i male setove za čišćenje? Još uvijek je čest slučaj da se dječake i mladiće koji pokažu interes za aktivnosti ili ponašanja koja se smatraju ženskim – poput brige za druge, odjeće, izgleda, plesanja, gimnastike – ili one koji su otvoreniji u iskazivanju emocija, maltretira ili ismijava. Rodne norme imaju dugoročne posljedice na živote

ljudi, primjerice utječu na to hoće li se osobe u budućnosti brinuti o sebi i svojoj djeci ili članovima obitelji, ili će možda biti nasilni prema partnerima_cama.

Tradicionalne rodne norme pokazale su se štetnima i za muškarce i za žene, utječući na njihovo zdravlje, seksualnost i vjerojatnost da postanu žrtve ili počinitelji rodno uvjetovanog nasilja. Tako je vjerojatnije da će muškarci umrijeti nasilnom smrću ili u nesreći, počiniti samoubojstvo, biti u zatvoru, konzumirati više alkohola i drugih supstanci te manje brinuti o zdravlju; dok je vjerojatnije da će žene biti žrtve nasilja od strane partnera ili poznanika. Rodne norme, u kombinaciji s nepovoljnim financijskim uvjetima, mogu dodatno smanjiti vjerojatnost da žena napusti nasilnu vezu ili povećati rizik kojem je izložena. Osim ograničenog pristupa socijalnim i drugim službama, žene se često diskriminira ili kritizira ako pokušaju potražiti pomoć. Na primjer, mnoge žene koje su odlučile prijaviti nasilje bile su okrivljene da su ga same izazvale ili su doživjele da se njihove prijave ne shvaćaju ozbiljno.

Zagrebite ispod površne

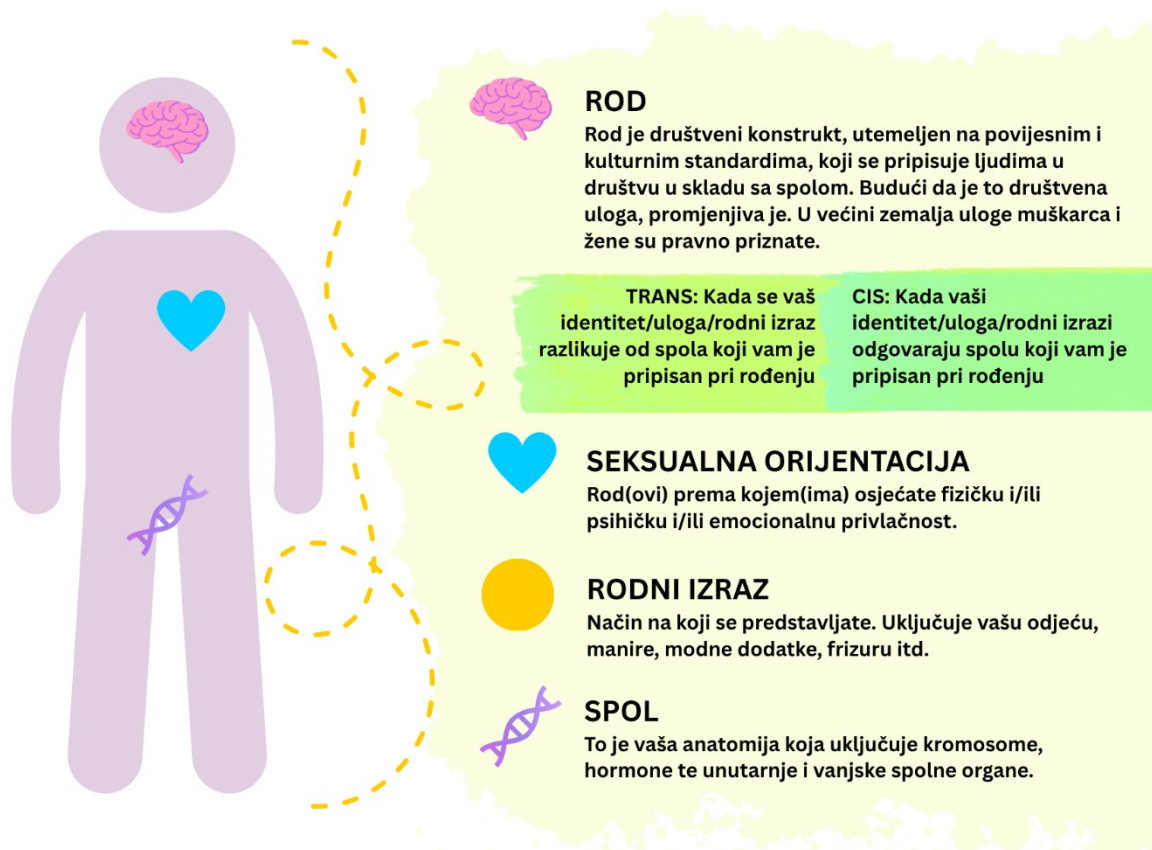
Intersekcionalnost i rod

Vraćajući se na koncept intersekcionalnosti koji smo ranije istraživali kada smo govorili o identitetima naših učenika_ca i sportaša_ica, ovdje je također ključno imati na umu da su rodne norme isprepletene s drugim oblicima moći i identiteta, kao što su dob, rasa i etnička pripadnost, društvena klasa, zdravlje ili invaliditet, seksualna orijentacija i druga obilježja. Svi ti elementi zajedno utječu na ponašanje i stavove muškaraca i žena, kao i na njihova iskustva, ranjivosti, rizike i mogućnosti. Zbog toga razlike u prilikama i moći ne postoje samo između muškaraca i žena, već i unutar samih skupina muškaraca i skupina žena. Na primjer, u mnogim društvima bijeli heteroseksualni muškarci srednje klase imaju više društvene moći od bijelih homoseksualnih muškaraca i bijelih žena srednje klase, dok bijele žene srednje klase često imaju više moći od žena i muškaraca koji dolaze iz nižih društvenih slojeva.

Ako su te norme i stereotipi, koji potiču predrasude i diskriminaciju te uzrokuju patnju, povijesno, društveno i kulturno konstruirani, to je dobra vijest! Jer ako ih mi sami konstruiramo i možemo ih prepoznati kao prepreke slobodi izbora, razvoju talenata i samoj biti svake osobe, tada ih možemo i svjesno dekonstruirati te otvoriti prostor svakoj osobi da se slobodno izrazi i ostvari svoj puni potencijal za kolektivnu i individualnu sreću.

Budući da rodne norme stvaraju i perpetuiraju i muškarci i žene, njihova promjena zahtijeva angažman svih. Kao i borba za rodnu ravnopravnost, i ova promjena započinje osvještavanjem – prepoznavanjem tih normi i aktivnim radom na njihovu propitivanju i preoblikovanju.

Kako bismo to postigli, važno je razumjeti temeljne pojmove vezane uz rod. Što više učimo o tim temama, to bolje možemo doprinositi stvaranju društva u kojem svaka osoba – bez obzira na spol, rodni identitet ili seksualnu orijentaciju – ima priliku živjeti život kakav želi i biti cijenjena.



Razlika između spola i roda³

Razlikovanje spola i roda ključno je za razumijevanje načina na koji biološki i društveni čimbenici oblikuju ljudski identitet.

- **Spol** se odnosi na biološke i tjelesne karakteristike koje obično klasificiraju pojedince kao muškarce, žene ili interpolne osobe. To uključuje anatomiju (npr. reproduktivne organe), kromosome (XX ili XY) i hormone (poput estrogena i testosterona).
"Interspolne osobe rađaju se sa spolnim karakteristikama (kao što su spolna anatomija, reproduktivni organi, hormonski i/ili kromosomski obrasci) koje ne odgovaraju tipičnim binarnim predodžbama o muškom ili ženskom tijelu. Stručnjaci procjenjuju da se do 1,7 % populacije rađa s interpolnim obilježjima" (OHCHR, 2025)⁴.
- **Rod**, s druge strane, društveni je i kulturni pojam. Odnosi se na uloge, ponašanja, očekivanja i identitete koje društvo povezuje s time da je netko muško ili žensko. Rod se uči kroz proces socijalizacije i razlikuje se među kulturama i povijesnim razdobljima.

Ukratko, spol je biološki, dok je rod društveni i kulturni konstrukt. Spol se pripisuje pri rođenju, dok je rod nešto što pojedinac doživljava, izražava i ponekad preispituje tijekom života.

Rod nije statičan – on se mijenja kroz vrijeme i oblikuje kroz međuljudske interakcije. Također, rod stvara razlike u moći, gdje neke skupine imaju više prednosti i privilegija od drugih. Na primjer, rod može utjecati na to koliko dugo ljudi žive, koliko zarađuju, koliko

³Ove definicije preuzete su iz priručnika EQUI-X, jedne od metodologija na kojoj se temelji program EQUI-Champions.

⁴Preuzeto s: <https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people>

slobodnog vremena imaju, pa čak i na njihovo iskustvo užitka.

Rod ne postoji izolirano, on je povezan s drugim aspektima identiteta, poput rase, klase, dobi, nacionalnosti i seksualne orijentacije, te na različite načine utječe na prilike i iskustva ljudi.

Rodni identitet, seksualna orijentacija i rodno izražavanje

- **Rodni identitet:** Psihološki osjećaj svakog pojedinca o tome je li muškarac, žena, oboje ili nešto drugo. Taj identitet može, ali ne mora, odgovarati spolu koji je osobi pripisan pri rođenju. Osobe koje se poistovjećuju sa spolom koji im je pripisan pri rođenju nazivaju se cisrodnama ili cis, dok su one čiji rodni identitet ne odgovara pripisanom spolu transrodne ili trans. Pojam kvir odnosi se na osobe koje imaju nenormativnu seksualnost i/ili se ne prepoznaju u binarnim rodnim okvirima.
- **Seksualna orijentacija⁵:** "Seksualna orijentacija odnosi se na to tko vam se sviđa i s kim želite imati romantične ili seksualne odnose. Seksualne orijentacije uključuju gej, lezbijsku, heteroseksualnu, biseksualnu i aseksualnu" (Planned Parenthood Federation of America INC., 2025).

Postoje različiti identiteti povezani sa seksualnom orijentacijom:

- Osobe kojima su privlačne osobe suprotnog roda (na primjer, žene koje privlače muškarci ili muškarci koje privlače žene) obično se nazivaju **heteroseksualnima** ili **strejt**.
- Osobe kojima su privlačne osobe istog roda često se nazivaju **gej** ili **homoseksualnima**. Gej žene češće koriste izraz **lezbijka**.
- Osobe kojima su privlačni i muškarci i žene često se nazivaju **biseksualnima**.
- Osobe koje osjećaju privlačnost prema osobama različitih rodni identiteta (muškarcima, ženama, transrodnim osobama, nebinarnim osobama, interpolnima itd.) mogu se nazivati **panseksualnima**.
- Osobe koje nisu sigurne u svoju seksualnu orijentaciju mogu se nazivati **znatiželjnima**.
- Osobe koje ne osjećaju seksualnu privlačnost ni prema kome često se nazivaju **aseksualnima**.
- **Rodno izražavanje:** Odnosi se na ponašanje, način odijevanja, način interakcije s drugima, fizičke osobine, interese i stavove. To je način na koji osoba izražava svoj rod prema van – može uključivati "muževne", "ženstvene" ili druge osobine koje društvo povezuje s određenim rodom. Osoba koja se izražava **androgino** kombinira fizičke ili izražajne osobine koje se percipiraju i kao muževne i kao ženstvene, ili pak stvara izgled koji ne dopušta lako prepoznavanje roda.

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

Sportske sesije programa nađite na kraju ovog priručnika.

⁵Preuzeto s: <https://www.plannedparenthood.org/learn/sexual-orientation/sexual-orientation>

Nekoliko dobrih savjeta

Resursi koje možete koristiti u obradi ove teme

Dijelimo prijedloge vijesti, članaka, videa i stvarnih slučajeva koji ilustriraju obrađene teme. Ovi resursi mogu se koristiti tijekom sportskih aktivnosti kao dopuna temi koja se obrađuje – bilo u uvodu, razradi ili zaključku pojedine sesije. Osim toga, mogu poslužiti kao način da se učenicima_ama približi i osvijesti aktualna društvena stvarnost.

Nadamo se da će vas inspirirati da potražite nove resurse za podršku svojim sportskim aktivnostima!

[Seksualnost i rodne perspektive u sportskoj etici](#)

[O Paige VanZant i problem 'zgodnih cura' u ženskom MMA-u](#)

[Sport: Osnažuje li rodne norme ili je mijenja postojeće obrasce?](#)

[Rodni stereotipi u sportu | Mona Kilani | TEDxYouth@ACSAmmann](#)

[Student Reporting Labs bavi se rodnim stereotipima u sportu](#)

[Gej boksinja 'Zlatna princeza' bori se protiv stigme, nosi zastavu ponosa prije obrane titule u Brazilu](#)

[Orlando Cruz u borbi da postane prvi 'out' gej prvak u boksu](#)

8 MASKULINITETI

Maskuliniteti i sport

Sport je oduvijek usko povezan s predodžbama o muškosti. Mnoge kulture povezuju sport s fizičkom snagom, natjecateljskim duhom, disciplinom i izdržljivošću – osobinama koje se tradicionalno smatraju "muškima". Zbog toga je sport imao važnu ulogu u oblikovanju i potvrđivanju različitih oblika maskuliniteta.

U brojnim društvima dječake se od malih nogu potiče na bavljenje sportom kao način da dokažu svoju čvrstinu i izgrade osjećaj pripadnosti među vršnjacima. Izrazi poput "budi muško" ili "ne igraj kao curica" odražavaju pritisak da se usklade s tradicionalnim idealima muškosti – pokazivanjem snage i potiskivanjem ranjivosti ili emocija. Na profesionalnoj razini, muške sportaše često se slavi zbog njihove agresivnosti i dominacije, dok se o sportašicama nerijetko šire stereotipi koji dovode u pitanje njihove sposobnosti ili čak ženstvenost.

Međutim, muškost u sportu nije jednodimenzionalna. Različiti sportovi promiču različite oblike muškosti. Dok kontaktni sportovi poput nogometa ili boksa naglašavaju fizičku dominaciju, drugi sportovi, poput gimnastike ili umjetničkog klizanja, dovode u pitanje tradicionalne predodžbe o muškom sportu, jer cijene fleksibilnost, gracioznost i umjetnički izražaj.

Posljednjih godina sve se više prepoznaje raznolikost maskuliniteta u sportu. Sve više sportaša javno govori o temama poput mentalnog zdravlja, emocionalne ranjivosti i potrebe da se oslobode krutih rodni normi. Također, sve veća vidljivost LGBTQIA+ sportaša i sportašica osporava ideju da je sport namijenjen samo određenom tipu muškosti.

Ako preispitamo odnos između muškosti i sporta, možemo stvoriti uključivije sportsko okruženje u kojem se svi – bez obzira na rod ili seksualnu orijentaciju – osjećaju dobrodošlo i cijenjeno.

Upoznajte organizaciju Luta Pela Paz

Boks, borilačke vještine i maskuliniteti

LPP je nastao kao odgovor zajednice na problem uključivanja adolescenata u kriminal i nasilje u Maréu, faveli u Rio de Janeiru u Brazilu. Već 25 godina LPP koristi boks i borilačke vještine kao alat za uključivanje mladih i razvoj vrijednosti i životnih vještina koje se kroz sport uče i prenose u svakodnevni život.

Zašto koristimo boks i borilačke vještine?

Boks i borilačke vještine moćni su alati za povezivanje s mladima iz zajednica pogođenih nasiljem jer pružaju:

- Adrenalin i status
- Osjećaj pripadnosti i identiteta
- Zdravo tijelo i um

Mladi često navode da se osjećaju bolje nakon prakticiranja ovih sportova. Boks i borilačke vještine služe kao odličan kanal za pražnjenje energije te suočavanje s frustracijom, stresom i drugim emocijama.

Također pružaju prilike za razvoj vještina kao što su:

- Disciplina i poštovanje
- Samosvijest i samokontrola
- Samopouzdanje i rješavanje sukoba

Kroz redoviti i strukturirani rad, treneri_ce mogu pristupiti mladima na dubljoj razini, planirajući treninge na temelju sljedećih prioriteta:

- Osobni razvoj
- Individualizirana podrška

S dobro obučenim trenerima_cama i edukatorima_cama, veća je vjerojatnost stvaranja zdravog i konstruktivnog odnosa, a to omogućuje bolje razumijevanje i cjeloviti odgovor na potrebe mladih. No najvažnije je to da ti treneri_ce i mentori_ce postanu osobe od povjerenja i uzori mladima..

U tom smislu, kada razmišljamo o maskulinitetima u kontekstu borilačkih sportova, iznimno je važno da **edukatori_ce i treneri_ce budu svjesni svoje odgovornosti u propitivanju i dekonstrukciji tradicionalnih modela muškosti, koji su često prisutni u ovim sportovima. Također imaju ključnu ulogu u modeliranju i promicanju drugačijih, uključivijih i**

zdravijih oblika muškosti, koji otvaraju prostor za emocionalnu iskrenost, poštovanje, suradnju i nenasilno rješavanje sukoba.

Kako se maskuliniteti uče i potvrđuju

Rodne uloge i očekivanja oblikuju iskustva svih ljudi, uključujući muškarce i dječake. Postajanje "muževnim" je proces učenja, tijekom kojeg se dječake podučava određenim oblicima ponašanja koje njihova društvena okolina vrednuje. Ipak, ta očekivanja mogu također ograničiti dječake i muškarce jer ih obeshrabruju da izražavaju emocije poput nježnosti ili tuge, a potiču agresiju, natjecateljski duh i dominaciju kao ključne osobine muškosti.

Od najranije dobi dječacima se daruju igračke koje osnažuju takve ideje – poput plastičnih pištolja, autića i videoigara koje se temelje na natjecanju i osvajanju. Ta očekivanja nastavljaju se i u odrasloj dobi. Uspjeh se često mjeri materijalnim bogatstvom, brojem romantičnih ili seksualnih partnera i ponašanjima poput konzumacije alkohola i drugih supstanci. Sportovi koji naglašavaju snagu i agresivnost također igraju ulogu u potvrđivanju i osnaživanju tradicionalne muškosti. Osim toga, postoje i muški prostori i društvena okruženja u kojima dječaci i muškarci uče kako se trebaju ponašati i što se smatra "prihvatljivom" muškošću.

SAZNAJTE VIŠE

Muška kutija

Uzimajući u obzir društvene transformacije i napetosti vezane uz rodno uvjetovane prosudbe o tome koje su uloge i ponašanja prihvatljiva za muškarce i žene, organizacija Equimundo, Axe i istraživački partneri proveli su studiju kako bi pokušali odgovoriti na pitanje: "Što znači biti muškarac?" Istraživanje je iz 2017. godine, ali ovo pitanje i dalje ostaje relevantno

Ova je studija kreirala 'Mušku kutiju', "koja se odnosi na skup stavova i uvjerenja, prenesenih od strane roditelja, obitelji, medija, vršnjaka i drugih članova društva, a koji vrše pritisak na muškarce da se ponašaju na određeni način" (Heilman, B., Baker, G., i Harrison, A., 2017., str. 8). Studija je također istražila učinke 'Muške kutije' na živote mladih muškaraca i žena.

Ovdje ćemo prikazati sadržaj 'Muške kutije', odnosno sedam karakteristika koje označavaju kakav bi "pravi muškarac" trebao biti, a kasnije ćemo predstaviti njihov utjecaj na živote muškaraca kako bismo dodatno naglasili važnost ove metodologije u korištenju sporta kao alata za promicanje rodne pravde u školama, sportskim projektima, sportskim savezima itd.

Muška kutija



Samodostatnost

Muškarac koji puno priča o svojim brigama, strahovima i problemima ne bi trebao dobivati poštovanje. Muškarci bi trebali sami riješiti svoje osobne probleme, bez traženja pomoći od drugih.



Biti snažan

Muškarac koji se ne bori protiv drugih je slab.

Muškarci bi se trebali ponašati snažno čak i ako se osjećaju uplašeno ili nervozno.



Fizička privlačnost

Muškarcu je vrlo teško biti uspješan ako ne izgleda dobro

Žene ne vole muškarce koji se previše brinu o svojoj odjeći, kosi i koži.

Muškarac koji puno vremena provodi na svom izgledu nije baš muževan.



Krute muške rodne uloge

Nije dobro da se dječaka uči kuhati, šivati, čistiti kuću i brinuti se za mlađu djecu.

Muškarci bi zapravo trebali biti ti koji donose novac svojim obiteljima, a ne žene.



Heteroseksualnost i homofobija

Gej muškarac nije "pravi muškarac".

Prijateljstvo heteroseksualnih muškaraca s homoseksualcima je sasvim u redu i normalno (pozitivna izjava).



Hiperseksualnost

"Pravi muškarac" trebao bi imati što više seksualnih partnerica.

"Pravi muškarac" nikada ne bi odbio seks.



Agresija i kontrola

Muškarci bi trebali koristiti nasilje kako bi dobili poštovanje, ako je potrebno.

Muškarac bi uvijek trebao imati posljednju riječ o odlukama u svojoj vezi ili braku.

Ako muškarac ima djevojku ili ženu, zaslužuje znati gdje je ona cijelo

Stariji muškarci – bilo da su očevi, učitelji ili treneri – služe kao uzori i utječu na to kako dječaci shvaćaju muškost. Zbog toga je važno da edukatori i mentori budu svjesni načina na

koji se maskuliniteti oblikuju kako bi mogli usmjeravati mlade dječake prema zdravijim i uključivijim oblicima muškosti, osobito u sportu, gdje se natjecanje, snaga i agresivnost često prenatlažavaju.

Jedna od uobičajenih fraza koju mnogi dječaci čuju od malih nogu jest "Muškarci ne plaču." Izražavanje emocija često se doživljava kao "ženska" osobina, a dječake se obeshrabruje da pokazuju ranjivost. Umjesto toga, od njih se očekuje da budu snažni, samouvjereni i odlučni. Zbog toga je ljutnja često jedna od rijetkih emocija za koju muškarci osjećaju da im je dopušteno izraziti, a često ih se uči da sukobe rješavaju agresijom ili nasiljem (Moore i Stuart, 2005.).

Još jedan ključan aspekt muške socijalizacije jest odbacivanje svega što se doživljava kao "žensko". Muškarci su često pod pritiskom da dokažu svoju muškost tako što će se distancirati od ponašanja koja se povezuju sa ženama. To može dovesti do diskriminacije onih koji se ne uklapaju u tradicionalna rodna očekivanja, uključujući muškarce koji nisu heteroseksualni. Takva uvjerenja doprinose stvaranju kulture u kojoj se muškarci osjećaju nadmoćno ženama i mogu tlačiti one koji ne odgovaraju tradicionalnim predodžbama o muškosti.

Kako objašnjavaju istraživači Whitehead i Barrett (2001., str. 15), maskuliniteti su "ponašanja, jezici i prakse koje postoje u specifičnim kulturnim i društvenim kontekstima, obično se povezuju s muškarcima i stoga su kulturno definirane kao 'ne-ženske'." Razumijevanje načina na koji se maskuliniteti oblikuju omogućuje nam da dovedemo u pitanje štetne rodne norme i promičemo zdravije načine izražavanja muškaraca i dječaka.

Hegemonijska muškost: pritisak da se bude "pravi muškarac"

Mnogi muškarci osjećaju pritisak da žive u skladu s dominantnim osobinama muškosti, što ne utječe samo na njih same, već i na žene, djecu i društvo u cjelini. Iako postoji mnogo načina izražavanja muškosti (i ženstvenosti), jedan se ideal nalazi na vrhu hijerarhije – hegemonijska muškost (Connell, 1995). To je društveno dominantan oblik muškosti kojem bi muškarci trebali težiti, iako ga nitko u potpunosti ne utjelovljuje.

Točna obilježja hegemonijske muškosti razlikuju se ovisno o vremenu i mjestu, ali u zapadnim društvima ona često uključuju: heteroseksualnost, bijelu rasu, financijsku neovisnost, emocionalnu suzdržanost, fizičku snagu, natjecateljski duh i agresivnost. Društveno poželjne osobine mogu također uključivati očinstvo, služenje u vojsci ili posjedovanje vlastitog doma (Kimmel, 2010). Mnoge od tih karakteristika snažno su povezane sa svijetom sporta, dodatno osnažujući ideju da "pravi muškarci" moraju biti čvrsti i dominantni.

Kao što je ranije spomenuto, dječaci od najranije dobi primaju poruke o tome što znači biti "pravi muškarac". Međutim, kako se društvo mijenja – kroz promjene u ekonomiji, nove profesionalne putove i sve veću prisutnost žena u javnom životu – očekivanja mladih muškaraca u vezi s vlastitom budućnošću mogu postati nesigurna i proturječna.

Rizici dokazivanja muškosti

Zbog pritiska da ispune ove ideale muškosti, mnogi dječaci i mladići poduzimaju rizična ponašanja kako bi dokazali svoju muškost. Istraživanja pokazuju da se mladići često osjećaju nesigurno u vezi sa svojom muškošću i vjeruju da je moraju stalno dokazivati sebi i drugima (Kimmel, 2010). Neki od načina na koje to čine uključuju:

- Opasna vožnja, poput vožnje bez sigurnosnog pojasa ili velikom brzinom
- Prekomjerno pijenje alkohola ili korištenje droga
- Izbjegavanje liječničke ili psihološke pomoći
- Sudjelovanje u tučnjavama ili drugim oblicima nasilnog ponašanja

Iako su svjesni da takva ponašanja mogu biti štetna, mnogi mladi muškarci ih doživljavaju kao dio mladosti i način da dokažu svoju muškost. Na taj se način muškost povezuje sa snagom i nepobjedivošću, dodatno učvršćujući ideju da "pravi muškarci" ne smiju pokazivati ranjivost.

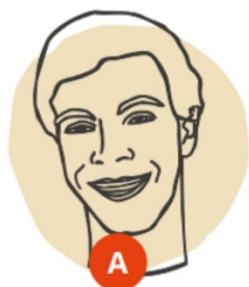
Nasilje i odbacivanje ženstvenosti

Očekivanje da se muškarci moraju distancirati od svega što se doživljava kao „žensko“ također doprinosi nasilju – ne samo prema ženama i djeci, već i prema drugim muškarcima koji se ne uklapaju u tradicionalne norme muškosti. Gej i transrodne osobe, kao i druge marginalizirane skupine, često su mete diskriminacije i nasilja jer se percipiraju kao one koje ne odgovaraju dominantnim predodžbama muškosti.

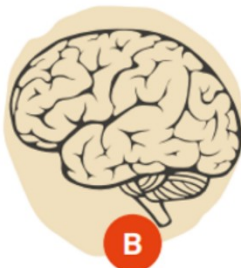
Razumijevanje hegemonijske muškosti pomaže nam shvatiti kako rodna očekivanja oblikuju ponašanje i utječu i na pojedince i na društvo. Propitivanjem i redefiniranjem maskuliniteta možemo stvoriti svijet u kojem se muškarci i dječaci osjećaju slobodnima izražavati emocije, tražiti pomoć i razvijati zdravije načine bivanja muškarcem.

SAZNAJTE VIŠE

Učinci 'Muške kutije' na mladiće



A
ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM I
SAMOPOUZDANJE



B
MENTALNO ZDRAVLJE



C
PRIJATELJSTVO I
TRAŽENJE PODRŠKE



D
RIZIČNA PONAŠANJA



E
PRIVLAČNOST



F
MALTRETIRANJE I NASILJE

Studija 'Muška kutija' ističe neke posljedice koje rigidne ideje muškosti imaju ne samo za živote mladih muškaraca, već i za one oko njih:

- A. **Zadovoljstvo životom i samopouzdanje:** Rezultati istraživanja pokazuju da su ideje mladih muškaraca o muškosti snažno povezane s time kako doživljavaju sami sebe. Društvo često nagrađuje one mladiće koji su "unutar kutije" jer ispunjavaju društvena očekivanja o tome što znači biti muškarac. Međutim, neki od njih dijele osjećaj da su odvojeni od svog pravog ja ako ostanu "unutar kutije", što dovodi do sljedeće posljedice..
- B. **Mentalno zdravlje:** Ideje mladih muškaraca o muškosti snažno su povezane s problemima mentalnog zdravlja. "Njihovo razmetanje hrabrošću i čvrstinom često prikriva duboke nesigurnosti, depresiju i suicidalne misli" (Heilman, B., Baker, G., i Harrison, A., 2017., str. 38). Ovaj negativan učinak vodi nas do sljedeće točke.
- C. **Prijateljstvo i traženje podrške:** Iako su mladići u istraživanju izjavili da pružaju emocionalnu podršku drugima, često se sami teško nose s vlastitim emocijama, oslanjajući se najčešće na žene u svom životu. Strah od toga da ih se doživi kao ranjive ili homoseksualne i dalje snažno utječe na njihovo ponašanje.
- D. **Rizična ponašanja:** Mladići još uvijek povezuju ideju "pravog muškarca" s pretjeranom konzumacijom alkohola i opasnom vožnjom, "izlažući sebe i druge riziku u pokušaju da ispune ovaj štetan standard" (Heilman, B., Baker, G., i Harrison, A., 2017., str. 47).
- E. **Privlačnost:** Fizička privlačnost još se uvijek veže uz mišićavost i oblik tijela, umjesto uz "unutarnji, osobni osjećaj samopouzdanja i privlačnosti" (Heilman, B., Baker, G., i Harrison, A., 2017., str. 49).

- F. **Maltretiranje i nasilje:** Studija je pokazala da su mladići koji su "unutar kutije" skloniji doživljavati i činiti nasile – verbalno, fizičko i *online*. Također, "vjerojatnije je da će koristiti nasilje, doživjeti nasilje, ali i intervenirati kako bi ga zaustavili" (Heilman, B., Baker, G., i Harrison, A., 2017., str. 52), što nam pokazuje da je "'Muška kutija' iznimno nasilan prostor" (str. 53).

Zagrebite ispod površine

Višestruki maskuliniteti

U mnogim studijama, u raznim zemljama i u različitim institucionalnim i kulturnim kontekstima (Connell i Messerschmidt, 2013.), identificirani su višestruki standardi muškosti.

Ovdje predstavljamo različite klasifikacije maskuliniteta, temeljene na tim studijama:

- **Podređeni maskuliniteti:** Povezuju se s muškarcima iz neprivilegiranih rasnih skupina ili nižih društvenih slojeva, koji su često isključeni iz dominantnih oblika moći i muževnosti.
- **Marginalizirani maskuliniteti:** Odnose se na homoseksualne ili transrodne muškarce, koji su često isključeni ili marginalizirani u društvima u kojima dominiraju heteronormativna pravila i očekivanja..
- **Suučesnički maskuliniteti:** Ova vrsta maskuliniteta ne sudjeluje aktivno u održavanju dominacije, ali je ne dovodi u pitanje i omogućuje joj da se nastavi. Drugim riječima, ne čini ništa kako bi promijenila postojeće nejednakosti..
- **Feministički maskuliniteti:** Oporavaju tradicionalne predodžbe o muškosti i promiču vrijednosti poput jednakosti, emocionalne izražajnosti i brige za druge. Umjesto definiranja muškosti kroz dominaciju, agresiju i odbijanje ženstvenosti, feministički maskuliniteti potiču muškarce da prihvate empatiju, suradnju i ranjivost – bez osjećaja da ih to čini "manje muškarcima".

Američka autorica bell hooks (2004.) opisuje feminističke maskulinitete kao način oslobađanja muškaraca od štetnih pritisaka tradicionalne muškosti, uz istovremeno promicanje rodne ravnopravnosti. To znači odbacivanje ideje da biti muškarac podrazumijeva moć nad drugima i, umjesto toga, usmjeravanje na poštovanje, međusobnu podršku i pravednost u odnosima.

Ključni aspekti feminističkih maskuliniteta:

- ✓ Emocionalna otvorenost – Poticanje muškaraca da izražavaju svoje osjećaje, umjesto da ih potiskuju.
- ✓ Jednakost i poštovanje – Gledanje na žene, LGBTQIA+ osobe i druge muškarce kao ravnopravne, a ne konkurenciju.
- ✓ Nenasilje – Odbacivanje agresije kao mjerilo muškosti.
- ✓ Preispitivanje rodni uloga – Prihvatanje da su skrb i briga, kućanski poslovi i roditeljstvo odgovornosti svih, ne samo žena.
- ✓ Odgovornost – Prepoznavanje vlastite privilegije i aktivno raditi na uklanjanju

seksizma i rodne opresije.

Feministički maskuliniteti otvaraju prostor muškarcima da definiraju svoj identitet na zdraviji i uključiviji način. Oni potiču izgradnju odnosa temeljenih na povezanosti, a ne kontroli, i doprinose društvu u kojem osobe svih rodnih identiteta mogu napredovati.

- **Crnački maskuliniteti:** Odnose se na načine na koje crni muškarci i dječaci doživljavaju i izražavaju muškost, a koje oblikuju povijest, kultura, rasizam i društvena očekivanja. Za razliku od hegemonijskih predodžbi koje se temelje na bijelim, zapadnim normama, crnačke muškosti nose posebne izazove, ali i otpor rasnom ugnjetavanju i stereotipima te kontinuiranu borbu za dostojanstvo i priznanje.

Ključni aspekti crnačkih maskuliniteta:

✓ Otpornost na stereotipe – Crni muškarci često su prikazani na ograničene načine, primjerice kao hipermaskulini, agresivni ili neemotivni. Ti stereotipi proizlaze iz povijesnog rasizma i još uvijek utječu na to kako se prema crnim muškarcima postupa u društvu. Mnogi crni muškarci osporavaju te etikete prihvaćajući širi raspon emocija, interesa i načina postojanja.

✓ Zajednica i bratstvo – Snažne veze s obitelji, vjerom i zajednicom igraju važnu ulogu u oblikovanju crnačkih maskuliniteta. Mnogi crni muškarci definiraju svoju muškost ne samo kroz individualni uspjeh, već i kroz pružanje podrške i uzdizanje drugih.

✓ Nošenje s rasizmom i muškošću – Crni muškarci često se suočavaju s izazovom da istovremeno dokazuju svoju muškost i nose se s rasnom diskriminacijom. Na primjer, osobine poput samopouzdanja i asertivnosti, koje se kod bijelih muškaraca hvale, kod crnih muškaraca mogu se doživljavati kao prijeteće. To stvara jedinstvene pritiske u vezi s načinom na koji se crni muškarci predstavljaju u različitim društvenim prostorima.

✓ Izražavanje kroz kulturu – Glazba, moda, sport i aktivizam važni su načini na koje crni muškarci izražavaju muškost i odupiru se opresiji. Ličnosti iz hip-hopa, književnosti i društvenih pokreta pomogle su redefinirati što znači biti crni muškarac u različitim vremenima i kontekstima.

✓ Višestruke muškosti – Ne postoji samo jedan način da se bude crni muškarac. Crnački maskuliniteti razlikuju se ovisno o čimbenicima kao što su društveni sloj, nacionalnost, zemljopisna pripadnost, seksualnost i osobno iskustvo. Neki crni muškarci prihvaćaju tradicionalne muške osobine, dok drugi redefinišu muškost kroz emocionalnu otvorenost, umjetnički izričaj i druge oblike izražavanja.

Transforamcija muškosti

„Za muškarce koji su razmišljali, proučavali, radili na pitanjima roda ili se bavili rodnim studijama, spoznaja da su i muškarci obilježeni rodnom doista je emancipatorna. Pronaći načine i imati slobodu da preispitamo ograničavajuće obrasce

kroz koje su mnogi, ako ne i većina nas, odgajani da budemo muškarci, duboko je transformativno.“

Gary Barker, izvršni direktor i osnivač Centra za maskulinitete i socijalnu pravdu
Equimundo

Danas svjedočimo određenim promjenama u rodnim ulogama unutar obitelji. Sve više ljudi prepoznaje da muškarci imaju jednaku odgovornost kao i žene u upravljanju obiteljskim životom. Danas je široko prihvaćeno mišljenje da dobrobit djeteta pati ako otac nije uključen u skrb o djeci. Ipak, i dalje je raširena ideja da su muškarci sekundarni u kućanskim i poslovnim skrbi.

Uključivanje muškaraca u inicijative usmjerene na transformaciju društvenih normi, poput onih koje predlažemo kroz metodologiju EQUI-Champions, a koje se provode kroz sport – prostor koji i dalje potkrepljuje hegemonijske modele maskuliniteta – može dovesti do promjene stavova i ponašanja muškaraca. Ako je ohrabrujuće znati da sve više razumijemo kako rodne norme utječu i na muškarce i da su muškarci dio problema rodne neravnopravnosti, onda je jednako važno da usvojimo perspektivu muškosti kao alat za promicanje rodne ravnopravnosti i prevenciju rodno uvjetovanog nasilja.

Pozitivni narativi o maskulinitetima u sportu

Sport može biti snažan alat za razvoj pozitivnih i brižnih modela muškosti. U nastavku donosimo neke inspirativne priče koje mogu poslužiti nastavnicima_ama TZK-a i sportskim trenerima_cama kao primjer za modeliranje, dijeljenje i rad sa svojim učenicima_ama i sportašima_cama.

● **Pokazivanje ranjivosti kao snage: sportaši koji dijele emocije**

Jedna od najznačajnijih promjena posljednjih godina je otvoreno istupanje sportaša o mentalnom zdravlju, strahu i emocionalnim borbama.

Michael Phelps javno je govorio o svojoj borbi s depresijom i anksioznošću. Njegova priča preoblikuje ranjivost – ne kao slabost, već kao hrabrost – i pomaže u rušenju stigme da muškarci uvijek moraju biti "čvrsti". On nam pokazuje da prava snaga uključuje i traženje pomoći.

[Michael Phelps](#)

● **Bratstvo, a ne dominacija**

Pozitivni maskuliniteti u sportu dolaze do izražaja kada natjecanje ne znači nadmoć, već uzajamno poštovanje i podršku među muškarcima.

Međunarodni nogometaši poput Marcusa Rashforda ili Sadia Manéa koristili su svoje platforme za podizanje svojih zajednica, pokazujući da "biti muškarac" uključuje empatiju, velikodušnost i vodstvo i izvan terena. Oni nam pokazuju da bratstvo znači uzdizati jedni druge – a ne bacati klipove pod noge.

[Marcus Rashford](#)

[Sadio Mané](#)

- **Roditeljstvo i brižni uzori**

Priče o sportašima koji su prisutni i brižni očevi, sinovi i mentori raskidaju s idejom da muškost mora biti distancirana ili emocionalno nedostupna.

LeBron James prepoznat je ne samo zbog sportskih postignuća, već i zbog aktivne uloge oca i mentora, kao i zbog osnivanja škole za djecu iz marginaliziranih sredina. On nam pokazuje da biti brižan i uključen dio je onoga što znači biti veliki čovjek.

[LeBron James](#)

- **Zauzimanje za ono što je ispravno**

Muškarci u sportu koji koriste svoj glas kako bi se zalagali za rodnu ravnopravnost, prava LGBTQIA+ osoba ili rasnu pravdu pokazuju moralnu hrabrost – temeljnu vrijednost pozitivne muškosti.

Andy Murray, britanski tenisač, postao je poznat po tome što je ispravljao novinare koji su ignorirali sportašice i već se dugo zalaže za rodnu ravnopravnost u tenisu. On nam pokazuje da muškost uključuje zagovaranje i savezništvo.

[Andy Murray](#)

- **Redefiniranje snage**

Snagane e znači samo tjeranje tijela do granica; to je i otpornost, disciplina, timski rad i samosvijest.

Ragbi ekipe poput novozelandskih All Blacksa u svoju timsku kulturu uključuju emocionalnu inteligenciju, svjesnost i vrijednost poštovanja, osporavajući pritom ideju da sportaši moraju biti hladni ili agresivni. Oni nam pokazuju da je prava snaga uravnotežena i mudra.

[The All Blacks](#)

- **Život bez boli**

Kad ti život postane "potpun" i sretan tek nakon povlačenja iz sporta zbog vlastite seksualne orijentacije – bolno je, nepravedno i suprotno sportskom duhu.

Gus Kenworthy je dospio u središte pozornosti kada je, dok je bio na vrhuncu sportske karijere, javno priznao da je gej. Bio je hvaljen jer je jedan od prvih sportaša u ekstremnim sportovima koji je to učinio, postavši inspiracija mnogima u sportskom svijetu.

[Gus Kenworthy](#)

Ove priče su važne jer mladi dječaci gledaju na sportaše kao na uzore uspjeha i muškosti.

Kada vide da njihovi junaci pokazuju suosjećanje, ranjivost ili se zauzimaju za pravdu, to proširuje granice onoga što znači biti muškarac – izvan okvira puke snage, dominacije ili drugih obilježja hegemonijske i hipermuškosti

Kakve narative želimo da sljedeće generacije slušaju i žive?

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

SPORTSKE SESIJE PROGRAMA EQUI-CHAMPIONS

NAĐITE NA KRAJU OVOG PRIRUČNIKA.

Nekoliko dobrih savjeta

Resursi koje možete koristiti u obradi ove teme

Dijelimo prijedloge vijesti, članaka, videa i stvarnih slučajeva koji ilustriraju obrađene teme. Ovi resursi mogu se koristiti tijekom sportskih aktivnosti kao dopuna temi koja se obrađuje – bilo u uvodu, razradi ili zaključku pojedine sesije. Osim toga, mogu poslužiti kao način da se učenicima ama približi i osvijesti aktualna društvena stvarnost.

Nadamo se da će vas inspirirati da potražite nove resurse za podršku svojim sportskim aktivnostima!

[Ruski nogometni huligani treniraju MMA kako bi pretukli druge huligane](#)

[Američki sportovi osnažuju 'određenu vrstu muškosti' - evo zašto to i dalje tako](#)

[Našim sportovima je potrebna zdravija verzija muškosti, a na muškarcima je da je kreiraju](#)

[Maska pod kojoj živiš](#)

[CASSANDRO](#)

[Željezna kandža](#)

[Gareth Southgate: "Mladi muškarci pate" #muškost #izolacija #muškarci](#)

[Sir Gareth Southgate kaže da dječacima trebaju 'uzori', a ne igrice i pornografija](#)

[Snažna poruka Paddyja Pimbletta nakon pobjede na #UFCLondon](#)

[Maska muškosti | Wade Davis](#)

[Muškost: Što muškost znači modernim muškarcima?](#)

9 NASILJE I RODNO UVJETOVANO NASILJE

Nasilje je društveni fenomen s više uzroka koji utječe na pojedince, skupine i strukture fizički, psihološki, emocionalno, simbolički i ekonomski.

Važno je prepoznati sistemsku prirodu i strukturalne mehanizme koji proizvode i reproduciraju nasilje, poput društvene nejednakosti, različitih oblika opresije (seksizam, mizoginija, rasizam, ksenofobija, homofobija, bifobija, transfobija, kvirfobija, ableizam, među ostalima) te asimetričnih odnosa moći. Također je nužno razumjeti na koji se način ti mehanizmi preklapaju i utječu na skupine i pojedince.

Da bismo mogli učinkovito suzbijati nasilje, prvi je korak razumjeti njegovu složenost i različite uzroke, kako bi bilo moguće kolektivno osmisliti rješenja na strukturalnoj, institucionalnoj, međuljudskoj i individualnoj razini.

Zbog svoje složenosti, ne postoji univerzalni konsenzus o tome što je nasilje. Stoga smo u okviru ove metodologije usvojili definiciju Svjetske zdravstvene organizacije (2002.)⁶, prema kojoj nasilje predstavlja: "namjerno korištenje fizičke sile ili moći, bilo da se radi o prijetnji ili stvarnom činu, protiv sebe, druge osobe skupine ili zajednice, koje rezultira ili ima veliku vjerojatnost da će rezultirati ozljedom, smrću, psihološkom štetom, poremećajem u razvoju ili deprivacijom."

Postoje različiti načini kategorizacije nasilja. S gledišta počinitelja, nasilje se može podijeliti na ⁷:

● **Interpersonalno / Izravno**

Događa se među ljudima, usmjereno je prema pojedincu ili skupini. Može ga se podijeliti u dvije kategorije:

Obiteljsko i partnersko nasilje: S obzirom na osobu koja je žrtva, ova kategorija obuhvaća zlostavljanje djece i mladih, nasilje među intimnim partnerima te nasilje nad starijim osobama. Nasilje među intimnim partnerima odnosi se na nasilne situacije u intimnim vezama i/ili bračnim odnosima, nasilje u vezama i spojevima, te uključuje i heteroseksualne parove (uključujući i kada je nasilje usmjereno prema muškarcima), kao i homoseksualne parove.

Nasilje u zajednici: U ovu kategoriju spada nasilje koje počinu osobe iz bliskog kruga žrtve, ali i ono koje dolazi izvan tog kruga. Uključuje nasilje među mladima, nasumične nasilne čino ve, seksualno uznemiravanje i zlostavljanje ili napad od strane nepoznatih osoba te nasilje unutar institucija (primjerice na radnim mjestima; u školama – poput vršnjačkog nasilja; u zatvorima; udomiteljskim domovima i sl.).

● **Samonaneseno nasilje**

⁶Preuzeto s: <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>

⁷Ove definicije preuzete su iz priručnika EQUI-X, jedne od metodologija na kojoj se temelji program EQUI-Champions.

Obuhvaća suicidalne radnje (samoubojstvo i parasuicid, kod kojeg postoji rizik od smrti, ali ne završava nužno smrću) i druga ponašanja koja uključuju samoozljeđivanja.

● Struktarno / Kolektivno

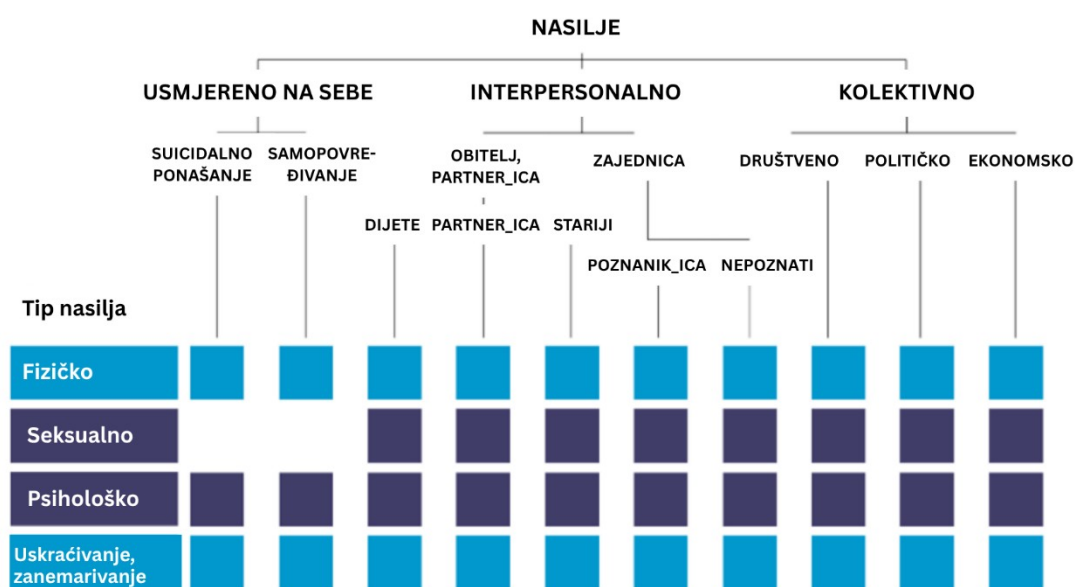
Ova vrsta nasilja uključuje djela koja čine veće skupine pojedinaca ili države. Dijeli se na socijalno, političko i ekonomsko nasilje. Ovdje se ubrajaju, primjerice, zločini iz mržnje koje čine organizirane skupine, teroristički napadi, oružani sukobi, pa čak i nasilje koje čine državne institucije. U ovu kategoriju ulazi i način na koji nas tretiraju javne ustanove poput bolnica, domova zdravlja, škola, policijskih postaja, pravosuđa i sl. Djela rasne i etničke diskriminacije također su primjeri ove vrste nasilja – poput uskraćivanja ili onemogućavanja pristupa robama i uslugama, ograničavanja ili onemogućavanja bavljenja gospodarskom djelatnošću, odbijanja ili uvjetovanja prodaje, najma ili iznajmljivanja nekretnina, odbijanja ili ograničavanja pristupa javnim mjestima ili mjestima otvorenima za javnost, kao i pristupa zdravstvenoj skrbi ili obrazovanju.

S obzirom na prirodu nasilnih djela, može se podijeliti na fizičko, seksualno, psihološko te na nasilje koje uključuje uskraćivanje ili zanemarivanje. U praksi, osobito kada govorimo o interpersonalnom nasilju, ove se različite vrste nasilja često isprepliću i pojavljuju istodobno, osobito u nasilnim vezama. Sve vrste nasilja mogu se dogoditi i u javnom prostoru (gdje ga čine nepoznate osobe, organizacije, institucije ili države), kao i u privatnom prostoru (unutar obitelji i intimnih odnosa).

Slika u nastavku pomoći će nam da bolje razumijemo odnose između vrsta nasilja i prirode nasilnih djela, što će biti detaljnije objašnjeno u poglavlju o rodno uvjetovanom nasilju:

Donja slika nam pomaže razumjeti odnose između vrsta nasilja i prirode nasilnih djela, što će biti predstavljeno u nastavku kada se budemo bavili rodno uvjetovanim nasiljem:

Tipologija nasilja



Slika preuzeta iz Svjetskog izvješća o nasilju i zdravlju ⁸.

⁸Preuzeto s: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2652990/#ref4>

Dosad smo naučili da rodna nepravda, potaknuta predrasudama, diskriminacijom i dezinformacijama, stvara brojne izazove i nepovoljne okolnosti za žene, muškarce koji ne odgovaraju tradicionalnoj predodžbi muškosti te za osobe koje se ne uklapaju u binarnu podjelu na muškarce i žene. Jedna od glavnih posljedica seksističkog i mizoginog društva jest **rodno uvjetovano nasilje**. Ono pogađa ne samo cisrodne žene i djevojčice, nego i pripadnike i pripadnice LGBTQIA+ zajednice.

Ovdje koristimo definiciju rodno uvjetovanog nasilja Europske komisije⁹:

Rodno uvjetovano nasilje je **"nasilje usmjereno protiv osobe zbog njezina roda ili nasilje koje nesrazmjerno pogađa osobe određenog roda"**.

Drugim riječima, rodno uvjetovano nasilje je ono koje se provodi nad osobom ili skupinom ljudi zbog njihova roda, spola ili rodnog identiteta, a najčešće pogađa one koji se nalaze u ranjivim situacijama. Tipologija rodno uvjetovanog nasilja stoga se temelji na nasilnom ponašanju koje proizlazi iz društvenih normi koje podržavaju postojanje hijerarhije među rodovima. Ta hijerarhija sama po sebi podređuje žene, ženstvenost i marginalizirane oblike muškosti, dok istodobno afirmira navodnu nadmoć muškaraca i hegemonijsku muškost, čime se uspostavljaju nepravedni i nejednaki odnosi moći.

Rodno uvjetovano nasilje može biti fizičke, psihološke, ekonomske ili simboličke prirode, a počinitelji mogu biti članovi obitelji, članovi zajednice, ali i osobe koje djeluju u ime kulturnih, vjerskih, državnih ili unutardržavnih institucija (Vijeće Europe, 2015). Rodno uvjetovano nasilje se često pogrešno doživljava isključivo kao nasilje nad djevojčicama i ženama, pri čemu se zanemaruje činjenica da ono pogađa i trans osobe te muškarce koji ne odgovaraju tradicionalnim rodnim ulogama.

Prema članku¹⁰ objavljenom u *Europskom časopisu za sportsku znanost* (2021.), "Interpersonalno nasilje u sportu javlja se u različitim oblicima, od emocionalnog zlostavljanja, pretjeranog treniranja, vršnjačkog nasilja, tjelesne agresije i pritisaka, pa sve do kažnjavanja i seksualnog zlostavljanja, te da su "rodne razlike bile vidljive isključivo kod seksualnog nasilja, pri čemu je kod sportašica procijenjena veća učestalost nego kod sportaša" (Ohlert i sur., 2021., str. 604). Podaci iz ovog istraživanja pokazali su da:

- 25% elitnih sportaša_ica doživjelo je fizičko nasilje;
- 33% je doživjelo seksualno nasilje;
- više od 66% doživjelo je psihičko nasilje.

⁹Europska komisija. Što je rodno uvjetovano nasilje? Preuzeto s: https://commission.europa.eu/strategija-i-politika/politike/pravosuđe-i-temeljna-prava/rodna-ravnopravnost/nasilje-u-spolnoj-utemelji/Što-je-rodno-utemeljeno-nasilje_hr

¹⁰Europski časopis za sportsku znanost, 2021. "Iskustva elitnih sportaša s interpersonalnim nasiljem u organiziranom sportu u Njemačkoj, Nizozemskoj i Belgiji".

Rodno uvjetovano nasilje

PIRAMIDA NASILJA



Ilustracija prilagođena iz priručnika Imagine, u izdanju organizacije Emancipator (NL)

Istražimo na koje se načine interpersonalno nasilje i rodno uvjetovano nasilje izražavaju u društvu i sportu:

● Zanemarivanje ili uskraćivanje:

Podrazumijeva svaki čin uskraćivanja ili propusta u pružanju osnovnih životnih potreba pojedinca – emocionalnih, zdravstvenih, obrazovnih, prehrambenih, sigurnosnih, stambenih i uvjeta stanovanja, između ostalog.

U kontekstu sporta, tek je 2016. godine Međunarodni olimpijski odbor nadopunio svoju definiciju nasilja uvođenjem pojma zanemarivanja, i to pod kategorijom "nenamjernog nasilja" (Forsdike i Giles, 2024).

● Fizičko nasilje:

Podrazumijeva radnje poput guranja, udaranja, šamaranja, bacanja predmeta, stiskanja, paljenja, pljuvanja, čupanja kose, štipanja, ubadanja, premlaćivanja, davljenja i sličnih radnji, a može uključivati i pokušaj ubojstva ili čak samo ubojstvo žrtve.

Rodno uvjetovano nasilje u intimnim odnosima, bilo da je riječ o obiteljskom nasilju ili nasilju u vezi, ostaje jedan od najraširenijih oblika fizičkog nasilja (iako se pojavljuje i u drugim oblicima). Premda se nasilje u intimnim odnosima događa podjednako često u homoseksualnim i heteroseksualnim vezama, te postoje slučajevi žena koje su nasilne prema svojim partnerima, većinu obiteljskog nasilja čine muškarci nad ženama (Vijeće Europe, 2015). Ova vrsta nasilja pogađa i mlade. U javnim prostorima, prijetnje te pojedinačni ili skupni napadi na LGBTQIA+ osobe, ili one za koje se pretpostavlja da su dio te zajednice, također su primjeri fizičkog rodno uvjetovanog nasilja.

Zagrebite ispod površine

U sportu, prema podacima iz Preporuka i Akcijskog plana Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu (2022), koje je izradila Europska komisija, najčešće prijavljeni oblici fizičkog nasilja su kažnjavanje pretjeranim tjelesnim vježbanjem, guranje i udaranje. Ipak, budući da istraživanja u području sporta još uvijek ne razlikuju rodno uvjetovano nasilje od interpersonalnog nasilja, gotovo je nemoguće točno odrediti stvarni opseg rodno uvjetovanog nasilja u sportu. Prema istraživanju provedenom među ženama, pod nazivom *Iskustva žena s rodno uvjetovanim interpersonalnim nasiljem u sportu: kvalitativna meta-sinteza* (Forsdike i Giles, 2024), jedini prijavljeni oblici rodno uvjetovanog nasilja bili su seksualno uznemiravanje i zlostavljanje. Ipak, žene koje su duže vrijeme bile izložene zlostavljanju, izjavile su da su doživjele više oblika nasilja, uključujući fizičko, emocionalno i financijsko nasilje.

Drugo istraživanje, usmjereno posebno na vrhunski sport, ističe da "normativni okvir sporta potiče stavove i ponašanja usmjerena na prelazak osobnih granica" (Ohlert i sur., 2021, str. 605). To bi moglo objasniti zašto je fizičko nasilje u sportu često neprijavljeno – primjerice, prisiljavanje na trening unatoč ozljedi ili bolesti, što je oblik fizičkog nasilja, često se doživljava kao uobičajena praksa. Što se tiče rodni razlika u fizičkom nasilju, više su muškarci žrtve, dok su u slučaju psihološkog nasilja češće žrtve žene (Ohlert i sur., 2021).

● Psihološko nasilje:

Obuhvaća uvrede, prijetnje, kritike, ponižavanja, omalovažavanje, zastrašivanje, socijalnu izolaciju, uskraćivanje kontakta s obitelji ili prijateljima, uvid u osobne predmete (poput mobitela, računala i sl.), oduzimanje osobnih dokumenata, uskraćivanje pristupa novcu ili zdravstvenoj skrbi, među ostalim. Brojna istraživanja pokazala su da fizičkom i seksualnom nasilju često prethodi i/ili ga prati psihološko nasilje.

U intimnim vezama, ono uključuje prijetnje, izravne ili prikrivene reference na prethodne čine fizičkog ili drugog oblika nasilja, kao i prezir ili zanemarivanje od strane partnera. U javnom prostoru, psihološko nasilje obuhvaća zastrašivanje ili izolaciju pojedinaca od strane druge osobe ili skupine, posebno onih koji se ne ponašaju u skladu s društveno nametnutim rodnim ulogama.

Zagrebite ispod površine

U sportu je psihološko nasilje najčešći oblik nasilja¹¹, jer uključuje agresivno verbalno zastrašivanje, pretjerano negativne komentare o izvedbi ili tijelu, verbalno zlostavljanje i ponižavanje.

Kada je riječ o vrhunskom sportu, 69,9 % sportaša izjavilo je da su iskusili psihološko nasilje, dok je 73,8 % sportašica prijavilo da su bile žrtve ovog oblika nasilja¹². Neki

¹¹Europska unija, 2022. "Prema većoj rodnoj ravnopravnosti u sportu, preporuke i akcijski plan Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu".

¹²Europski časopis za sportsku znanost, 2021. "Iskustva elitnih sportaša s interpersonalnim nasiljem u organiziranom sportu u Njemačkoj, Nizozemskoj i Belgiji".

od primjera koje su žene navele kao psihološko nasilje uključuju prisilu, kontrolu, izolaciju i emocionalno zlostavljanje.

● **Seksualno nasilje:**

Podrazumijeva prisilu, ucjenu, prijetnju ili silu kojom se žrtvu prisiljava na seksualne radnje protiv njezine volje, uključujući i silovanje unutar bračne ili partnerske zajednice. Neka istraživanja pokazuju da visok postotak žena koje trpe fizičko nasilje također doživljava i seksualno nasilje.

U privatnom prostoru, to može uključivati seksualno nasilje u intimnim vezama, dok u javnom prostoru obuhvaća, između ostaloga, seksualno uznemiravanje.

Zagrebite ispod površine

U sportu se seksualno nasilje najčešće izražava kroz komentare, poglede ili seksističke i uvredljive šale o izgledu ili seksualnoj orijentaciji¹³. Međutim, istraživanje o seksualnom nasilju u vrhunskom sportu bilježi i fizičko seksualno nasilje, koje uključuje neželjeno dodirivanje, preblisko stajanje, primanje poruka sa seksualnim sadržajem, doživljavanje egzibicionizma ili prisiljavanje na poljupce, svlačenje ili seksualni odnos protiv volje.

Prema tom istraživanju u kontekstu vrhunskog sporta, 41,6 % žena izjavilo je da su tijekom života u sportu doživjele neki oblik seksualnog nasilja, dok je među muškarcima taj postotak 19,3 %.

Kad je riječ o seksualnom uznemiravanju i zlostavljanju, istraživanje provedeno među ženama u sportu¹⁴ pokazuje da žene često budu žrtve više počinitelja: "Žene koje su bile žrtve partnerskog nasilja i pokušaja ubojstva od strane svog trenera, žene koje je seksualno zlostavljao klupski liječnik, žene koje su doživjele uznemiravanje od strane javnosti te žene koje su bile manipulirane i seksualno zlostavljane od strane svojih trenera dok su bile tinejdžerice, a zatim su u odrasloj dobi doživjele partnersko nasilje od istog počinitelja" (Forsdike i Giles, 2024).

● **Verbalno nasilje:**

Izvan javnog prostora, ono uključuje ponižavanje i ismijavanje u privatnosti ili pred drugima, kao i prijetnje drugim oblicima nasilja, bilo prema samoj žrtvi ili osobama koje su joj bliske. U javnom prostoru, primjeri verbalnog nasilja uključuju seksualno uznemiravanje i zlostavljanje usmjereno na mlade zbog njihove stvarne ili percipirane seksualne orijentacije.

● **Socioekonomsko nasilje:**

U privatnoj sferi, može se očitovati kao kontrola nad zaradom žrtve ili njezino uskraćivanje, posebno u kontekstu obiteljskog nasilja ili među intimnim partnerima. U javnoj

¹³Europska unija, 2022. "Prema većoj rodnoj ravnopravnosti u sportu, preporuke i akcijski plan Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu".

¹⁴Forsdike i Giles, 2024. "Iskustva žena s rodno uvjetovanim interpersonalnim nasiljem u sportu: kvalitativna meta-sinteza".

sferi, očituje se kao uskraćivanje pristupa obrazovanju, ravnopravno plaćenom radu, isključivanje iz određenih zanimanja, te uskraćivanje građanskih, socijalnih i političkih prava – što je, primjerice, često iskustvo pripadnika LGBTQIA+ zajednice.

● **Simboličko nasilje:**

Simboličko nasilje predstavlja oblik nefizičke kontrole i dominacije koja se provodi putem društvenih normi i kulturnih praksi. Često je suptilno, neprimjetno i teško prepoznatljivo, a temelji se na idejama i vrijednostima koje se nameću manje moćnim društvenim skupinama.

Simbolička moć ne koristi fizičku silu – to je oblik nasilja koji stavlja osobu ili skupinu u podčinjeni položaj, a da ga pritom ni same žrtve ne prepoznaju kao nasilje. Primjer simboličkog nasilja u kontekstu sporta je društvena konstrukcija ženskog tijela. Kako ističe Matilde Fontecha Miranda (2012.): "Žensko tijelo nosi teret nametnutih običaja i tradicija koji... u najekstremnijim slučajevima predstavljaju pravila koja se primjenjuju isključivo na žene, običaje koji prvenstveno služe za ograničavanje njihovih tjelesnih i životnih mogućnosti. Međutim, problem nastaje kada one pokušaju primijeniti te iste tjelesne sposobnosti u sportu, osobito u onom koji se tradicionalno smatra muškim" (str. 163–164).

Zagrebite ispod površine

Obiteljsko nasilje u sportu

Mnogi su autori pisali o tome kako je vrhunski sport usmjeren na postizanje rezultata i strukturiran hijerarhijski, kao i o mogućim prijetnjama integritetu natjecateljskog sporta i njegovih sudionika_ca (Brackenridge, 2001; Fasting, 2015; Kirby, Greaves i Hankivsky, 2000; Pappas, 2011). Ohlert i suradnici (2021) upozoravaju da "hijerarhijske društvene strukture u natjecateljskom sportu nose rizik od zlouporabe moći i (seksualnog) zlostavljanja djece" (str. 605).

Ovakav odnos moći, prisutan u vrhunskom i natjecateljskom sportu, u kombinaciji s intenzivnom predanošću i vremenom provedenim u sportu, dovodi do specifične vrste nasilja koja se nalazi između interpersonalnog i organizacijskog, odnosno strukturnog/kolektivnog nasilja – tzv. obiteljskog nasilja u sportu (Forsdike i Giles, 2024). Forsdike i Giles (2024) objašnjavaju kako "sportska obitelj spaja sport i bliskost odnosa te postaje svojevrsna zamjenska obitelj, s trenerom u ulozi sveznajuće i moćne očinske figure. Trenera je istodobno pribojava, poštuje i obožava" (str. 3261).

Uzimajući u obzir da se obiteljsko nasilje definira kao "bilo kakvo prijeteće, dominantno, zlostavljачko ili nasilno ponašanje koje prisiljava ili kontrolira člana obitelji ili izaziva strah kod osobe koja ga doživljava" (Forsdike i Giles, 2024, str. 3264), možemo zaključiti da za razumijevanje i suzbijanje rodno uvjetovanog nasilja u sportu, moramo također promišljati i razumjeti područje obiteljskog nasilja (Forsdike i Giles, 2024).

Saznajte više

Internetska stranica Vijeća Europe pod nazivom *Gender Matters* jasno i sažeto donosi opise

i primjere svih vrsta rodno uvjetovanog nasilja i nasilja nad ženama.

Ostanite uključeni

Nasilje kao naučeno, a ne naslijeđeno ponašanje

Nasilje je ponašanje koje se uči. Na primjer, mladi ljudi uče biti nasilni kada promatraju nasilno ponašanje članova obitelji, roditelja, braće i sestara ili prijatelja; kada ih se podučava da je izražavanje bijesa i agresije prihvatljivo, dok je izražavanje tuge neprihvatljivo – što se najčešće odnosi na dječake; kada su sami žrtve nasilja od strane vršnjaka ili obitelji; ili kada ih se ohrabruje ili pohvaljuje kada nasilno reaguju na uvrede ili druge oblike nasilja – što je također češće u slučaju dječaka. Zbog svega navedenog, rad na problemu nasilja s mladima iznimno je važan. Kad je riječ o rodno uvjetovanom nasilju, to je posebno važno jer mladost predstavlja ključnu fazu razvoja u kojoj se oblikuju rodni identiteti (ali ne samo oni) – i tada ih je moguće lakše preispitivati i mijenjati. Posebno se to odnosi na rigidne predodžbe o muškosti, koje su često povezane s agresijom i potiskivanjem emocija

Jeste li ikada čuli za "manosferu"?

To je pojam koji označava skup internetskih stranica, blogova i foruma koji promiču ideologije muškosti, mizoginije te općenito izražavaju protivljenje feminizmu i mržnju prema ženama. Manosfera je već dugo na meti kritika zbog poticanja mizoginih stavova i promicanja štetnih stereotipa o ženama.

"Namjerno zavaravaju mlade muškarce, tjerajući ih da povjeruju kako se uspjeh mjeri novcem ili dominacijom, da snaga znači nikada ne pokazivati emocije, i da je cijeli svijet, uključujući i žene, protiv njih."

Sir Gareth Southgate (bivši izbornik engleske nogometne reprezentacije, o opasnostima manosfere)

Iako je riječ o pojavi u virtualnom prostoru, manosfera ima stvaran i opasan utjecaj na živote dječaka i djevojčica, često s nasilnim posljedicama. Upravo zato, to bi trebala biti zajednička briga svih koji rade s mladima i koji ih obrazuju. Kako pojašnjava Laura Turquet, zamjenica voditeljice istraživačkog i analitičkog tima u UN Women:

"Svjedičimo razvoju manosfere, internetskog ekosustava u kojem se šire ekstremne i zastarjele ideje, osobito one o nasilju nad ženama, ali i one koje se odnose na vrlo usko shvaćanje muškosti"

Nedavno je Netflix objavio TV seriju *Adolescencija* u kojoj je manosfera dio radnje i stvarnosti 13-godišnjeg školarca koji je uhićen nakon ubojstva djevojčice iz svoje škole.

[Adolescencija](#)

Ako želite saznati više o Manosferi, pogledajte izvješće koje su izradili Equimundo i Future Without Violence, pod nazivom [Manosfera, Rewired: Understanding Masculinities Online & Pathways for Healthy Connection](#).

Zagrebite ispod površine

Intersekcionalnost i nasilje

Nasilje koje se javlja u ljudskim odnosima može pogoditi svakoga: bogate i siromašne, muškarce i žene, osobe svih dobnih skupina i generacija, svih boja kože, rasa i etničkih pripadnosti, nacionalnosti i regionalnih podrijetla. Međutim, važno je istaknuti da **motivi, vrste, intenzitet, kontekst, razina i posljedice rodno uvjetovanog nasilja nisu isti za sve.**

Vraćajući se na podatke iz Preporuka i Akcijskog plana Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu (2022), koji je izradila Europska komisija, nedavna istraživanja provedena putem anonimnih upitnika u svijetu vrhunskog sporta pokazala su da su dječaci i muškarci češće žrtve nego što se ranije pretpostavljalo.

Mladići su prijavili višu razinu svih oblika nasilja u sportu do 18. godine života. Posebno ranjive skupine su LGBTQIA+ sportaši, sportaši imigrantskog podrijetla te vrhunski sportaši. Istraživanje provedeno 2019. u sklopu europskog projekta *Outsport* pokazalo je da su homofobija i transfobija i dalje prisutne u sportu, pri čemu je čak 82 % LGBTQIA+ sudionika_ca istraživanja izjavilo da su u posljednjih 12 mjeseci doživjeli homofobno ili transfobno vrijeđanje.

Negativna iskustva povezana sa seksualnom orijentacijom uključuju verbalne uvrede, strukturnu diskriminaciju, prelazak fizičkih granica i fizičko nasilje. Učinke takvih iskustava ne osjećaju samo pojedinci, već i njihove obitelji, članovi_ce sportskih organizacija i šira društvena zajednica.

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

SPORTSKE SESIJE PROGRAMA EQUI-CHAMPIONS

NAĐITE NA KRAJU OVOG PRIRUČNIKA.

Nekoliko dobrih savjeta

Resursi koje možete koristiti u obradi ove teme

Dijelimo prijedloge vijesti, članaka, videa i stvarnih slučajeva koji ilustriraju obrađene teme. Ovi resursi mogu se koristiti tijekom sportskih aktivnosti kao dopuna temi koja se obrađuje – bilo u uvodu, razradi ili zaključku pojedine sesije. Osim toga, mogu poslužiti kao način da se učenicima_ama približi i osvijesti aktualna društvena stvarnost.

Nadamo se da će vas inspirirati da potražite nove resurse za podršku svojim sportskim aktivnostima!

[Vinicius Jr. o rasizmu u Španjolskoj: 'Mnogo sam patio i još uvijek patim'](#)

['Nisam žrtva rasizma. Ja sam mučitelj rasista', kaže Vini Jr. nakon što su njegovi napadači osuđeni](#)

[Zašto prihvaćamo nasilje u sportu?](#)

[Novo izvješće otkriva da je emocionalno i seksualno zlostavljanje bilo 'sustavno' u ženskom nogometu](#)

[Pokret #MeToo dolazi u sport, obračun do kojeg je odavno trebalo doći](#)

[Revolucija promatrača: Jason Collins | Homofobija u sportu](#)

[#SeAcabó: Dnevnik šampionki](#)

10 RODNA NERAVNOPRAVNOST U SPORTU

Tko su ovi sportaši?

Pogledajte video [espnW Brasil - Invisible Players](#) i pokušajte pogoditi tko su ljudi koji se pojavljuju u ovom videu.

Jesi li pogodio/la?

Čak i danas, kada pomislimo na uspjeшне sportaše, češće se sjećamo muškaraca nego žena. To se ne događa bez razloga niti slučajno.

Sportska okruženja i organizacije povijesno su dominantno muška područja. Još od prvih zabilježenih Olimpijskih igara, koje su se održale 776. godine prije n. e. u antičkoj Grčkoj, u gradu Olimpiji, sport je bio zamišljen kao proslava muškosti i virilnosti, kao i prikaz snage i hrabrosti. Grčko društvo imalo je jasno određene rodne uloge, a ženama je bilo uskraćeno sudjelovanje u javnim i sportskim događanjima. Olimpijske igre nisu bile iznimka.

U to je vrijeme uspostavljeno gledište koje ima posljedice i danas – ideja o navodnoj krhkosti ženskog tijela. U antičkoj Grčkoj žene su također bile isključene iz javnog i političkog života, budući da su samo muškarci smatrani "građanima". Oni su išli u rat, imali su pristup politici i sportu, a žene su bile ograničene na kućanstvo i privatnu sferu.

U obnovi modernih Olimpijskih igara krajem 19. stoljeća, koju je predvodio Pierre de Coubertin, situacija je bila dosta slična. Sam Coubertin se snažno protivio sudjelovanju žena na prvim Igrama 1896. godine. Za njega je prisutnost žena na stadionu bila neugodna, nezanimljiva i neprimjerena: "Igre su svečano uzdizanje muškog sporta, uz ženski pljesak kao nagradu."

Tek je na drugim Igrama, u Parizu 1900., sudjelovalo 22 žene od ukupno 997 sportaša. Njihovo je sudjelovanje bilo gotovo simbolično i ograničeno na discipline koje su, prema organizatorima, bile "ženskog karaktera", poput golfa i tenisa. Broj glasova protiv ideje ravnopravnosti u najvažnijem međunarodnom sportskom natjecanju nastavio je rasti. Ipak, pritisak ženskog pokreta bio je snažan i ustrajan u borbi protiv isključivanja žena iz sporta.

Olimpijske igre u Amsterdamu 1928. bile su prekretnica u uključivanju žena. Oko 300 sportašica, gotovo 10 % ukupnog broja natjecatelja, sudjelovalo je u Igrama i imalo pristup većem broju disciplina. Tek 1984. godine, na Olimpijadi u Los Angelesu, žene su prvi put dobile pravo sudjelovanja u maratonu, simbolu izdržljivosti i ustrajnosti.

Danas s ponosom slavimo činjenicu da su Olimpijske igre u Parizu 2024. bile prve u povijesti s potpunom jednakim brojem sportašica i sportaša. Od ukupno 10 500 mjesta za sportaše, Međunarodni olimpijski odbor ravnomjerno ih je raspodijelio između žena i muškaraca. Tijekom svečanog otvaranja, 96 % nacionalnih olimpijskih odbora odabralo je dvoje sportaša – jednu ženu i jednog muškarca – da zajedno nose nacionalne zastave svojih zemalja. Osim toga, 28 od 32 sporta postiglo je potpunu rodnu ravnopravnost.

Još jedan povijesni trenutak bio je uključivanje žena u boksačko natjecanje na Olimpijskim igrama u Londonu 2012. To su ujedno bila i prve Igre na kojima su žene sudjelovale u svim disciplinama.

Saznajte više

Za cjelovitu povijest o evoluciji sudjelovanja žena na Olimpijskim igrama, pogledajte infografiku dostupnu na internetskoj stranici Međunarodnog olimpijskog odbora o rodnoj ravnopravnosti u sportu.

Unatoč svemu, rodna ravnopravnost u sportu još uvijek nije postignuta. Kao što smo prethodno vidjeli, kada govorimo ne samo o ženama, već i o LGBTQIA+ osobama, jasno je da sportska okruženja, koja su i dalje većinom oblikovana prema modelima hegemonijske muškosti, nisu fizički ni emocionalno sigurna za sve. Zbog toga je važno promišljati o tome kako sport podržava ili ne podržava modele hegemonijske muškosti. Također, potrebno je zajednički razmisliti o tome kako možemo transformirati sportska okruženja i praksu u prilike za izgradnju alternativnih, zdravih i uključivih maskuliniteta koji omogućuju izražavanje različitih identiteta i sudjelovanje svima: od nastavnika_ca, trenera_ica, učenika_ca i sportaša_ica, do tehničkog osoblja, uprave i sportskih medija. Zato je ključno da počnemo razvijati strategije koje će omogućiti stvarne promjene, kako u formalnim obrazovnom sustavu, poput nastave tjelesne i zdravstvene kulture, tako i u drugim prostorima gdje se podučava sport, kao što su klubovi, organizacije koje provode sportske projekte i sl.

Zagrebite ispod površine

Evo nekih podataka¹⁵ o sudjelovanju muškaraca i žena u sportu

¹⁵Europska unija, 2022. "Prema većoj rodnoj ravnopravnosti u sportu, preporuke i akcijski plan Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu".

U Europi, žene (36 %) rjeđe od muškaraca (44 %) redovito sudjeluju u sportskim aktivnostima. Slično tome, 40 % muškaraca nikada se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, dok je taj postotak kod žena viši i iznosi 52 %. Sudjelovanje žena u sportu generalno je niže nego kod muškaraca u svim dobnim skupinama. Učestalost bavljenja sportom kod žena također opada s godinama: 33 % žena u dobnoj skupini od 15 do 24 godine ne bavi se nikakvom tjelesnom aktivnošću. Taj se broj povećava na 42 % u skupini od 25 do 39 godina, zatim na 50 % u dobi od 40 do 54 godine, i dostiže 64 % kod žena starijih od 55 godina. Kod muškaraca, stopa tjelesne neaktivnosti iznosi 15 % u skupini od 15 do 24 godine, 28 % u dobi od 25 do 39 godina, 39 % u skupini od 40 do 54 godine i 58 % u dobi od 55 i više godina.

Prepreke za uključivanje i sudjelovanje u sportu

Postoje mnoge prepreke s kojima se žene suočavaju kako bi se uključile u sport i ostale u njemu. No, neke prepreke također otežavaju sudjelovanje i zadržavanje LGBTQIA+ osoba u sportu. Zbog rodni stereotipa, žene su prezastupljene u nekim sportovima (poput plesa ili gimnastike), a podzastupljene u drugima (poput boksa ili ragbija). Tamo gdje u sportu prepoznajemo prepreke koje proizlaze iz binarne rodne perspektive, moramo također biti svjesni da su te prepreke još dublje za neke skupine. Jedno je istraživanje pokazalo da se 90 % ispitanika osjećalo da je homofobija i transfobija prisutna u sportu, zbog različitih čimbenika – od negativnih osobnih iskustava do homo/transfobičnog jezika.

Vježbajmo!

Na kraju ovog priručnika nađite aktivnosti i promislite o svom putu i dosadašnjem iskustvu sa sportom.

Sada kada ste promislili o vlastitim iskustvima i preprekama s kojima ste se susretali tijekom svog sportskog puta, u nastavku su navedene neke od prepreka za uključivanje i zadržavanje djevojčica, žena i drugih osoba koje ne odgovaraju standardima dominantne muškosti u sportu:

Prepreke	
Nedostatak prostora ili objekata za bavljenje sportom	U mnogim sredinama nasilje često sprječava djevojčice, žene i LGBTQIA+ osobe da zauzimaju i slobodno se kreću javnim prostorima, što uključuje i sportske objekte, poput terena i dvorana. Ograničene su na kućnu sferu i nemaju pristup sportskim aktivnostima i prilikama za bavljenje sportom.

Ekonomska ograničenja	Obitelji često ne mogu priuštiti troškove prijevoza, hrane, odjeće i opreme potrebne za sportske aktivnosti, kao ni za redovito odlazak na treninge. Zbog toga su mnoge djevojčice pod pritiskom da doprinesu kućnom budžetu obavljanjem kućanskih poslova, posebno u zemljama s visokim razinama nejednakosti.
Odgovornost i preopterećenost kućanskim poslovima, brigom za djecu ili oboje	Obveze u kućanstvu često se povjeravaju djevojčicama, poput obavljanja kućanskih poslova i brige o braći i sestrama, kako bi odrasli mogli raditi.
Menstruacija	Utjecaj menstruacije, poput fizičkih simptoma te nedostatka menstrualnih potrepština ili prostora za intimnu higijenu, predstavlja prepreku za uključivanje i dugotrajnije sudjelovanje žena u sportu. Način na koji se treneri i učenici odnose prema osobama koje imaju menstruaciju također može postati prepreka, osobito kada su prisutni predrasude ili stavovi koji ih posramljuju zbog nerazumijevanja ove teme.
Sportska iskustva	Mali broj pozitivnih sportskih iskustava tijekom djetinjstva ograničava motorički repertoar i negativno utječe na uključivanje djevojčica, žena i LGBTQIA+ osoba u sport tijekom cijelog života.
Ograničavajuća uvjerenja i unutarnje prepreke	Djevojčice i LGBTQIA+ osobe često od malih nogu slušaju od članova obitelji, vršnjaka ili učitelja da nemaju sposobnosti za bavljenje sportom. To ih navodi da povjeruju kako ne posjeduju potrebne vještine te da nisu dovoljno snažne, brze, spretno ili fleksibilne za sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Takva uvjerenja dodatno doprinose stvaranju negativne slike o vlastitom tijelu, što loše utječe na samopoštovanje i samopouzdanje.
Religija	Određene vjerske tradicije i uvjerenja mogu smatrati bavljenje sportom ili sudjelovanje u pojedinim sportskim

	disciplinama neprikladnim, što može predstavljati prepreku za uključivanje u sport, osobito za djevojke i žene.
Sportska odjeća i oprema	Nedostatak odgovarajućih odjeće ili opreme za bavljenje određenom sportskom disciplinom – uzimajući u obzir kulturni kontekst, razinu vještine i natjecanja – može predstavljati ozbiljnu prepreku. Primjeri uključuju grudnjak odgovarajuće veličine, kao i vrstu i boju sportske odjeće.
Društvene rodne norme u sportu	U simboličkoj reprezentaciji žena i LGBTQIA+ osoba, često ih se prikazuje kao krhke i s manje potencijala za sport u odnosu na sportaše koji utjelovljuju muške standarde..
Majčinstvo	Trudnoća i majčinstvo još se uvijek doživljavaju kao prepreke za sudjelovanje žena u sportu, budući da žene često moraju dijeliti svoje vrijeme između brige za obitelj i bavljenja sportom. Majčinstvo predstavlja prepreku čak i za profesionalne sportašice, koje se često moraju birati između obitelji ili sportske karijere.
Uznemiravanje u sportskom okruženju	Još uvijek prevladava neprilagođenost mješovitih sportskih okruženja kada je riječ o osiguravanju fizičke i emocionalne sigurnosti djevojčica, žena i LGBTQIA+ osoba. Djevojke i žene, i cis i trans, često prijavljuju slučajeve uznemiravanja tijekom sportskih aktivnosti i nastave tjelesne i zdravstvene kulture.
Predrasude o seksualnosti, invaliditetu i etničkoj pripadnosti.	Djevojke i žene, kao i dječaci i muškarci koji ne odgovaraju društveno očekivanim standardima ženstvenosti ili muškosti, često trpe ozbiljnu diskriminaciju i njihova seksualnost se dovodi u pitanje. Osim toga, drugi identitetski obilježja, poput rase, etničke pripadnosti, socijalnog statusa ili invaliditeta, također su čimbenici predrasuda u sportu.

Reprezentativnost	Još uvijek postoji nedostatak ženskih i LGBTQIA+ uzora u javnosti i medijima. Nedostatak vidljivosti i zastupljenosti pozitivnih uzora često ograničava ambicije i percepciju vlastitih mogućnosti kod djevojčica, žena i LGBTQIA+ osoba kada je riječ o bavljenju sportom.
Javne politike	Nedostatak javnih politika i potpore od strane državnih institucija koje potiču bavljenje sportom među ženama i LGBTQIA+ osobama u različitim dimenzijama (obrazovanje, rekreativni sport, vrhunski sport) predstavlja značajnu prepreku za njihovo uključivanje i ostanak u sportu.

Osim navedenih prepreka, i drugi čimbenici doprinose rodnoj neravnopravnosti u sportu:

● **Trenerske i sudačke uloge:**

Prema Preporukama i Akcijskom planu Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu (2022), u Europi "muškarci (30 %) češće od žena (23 %) postaju treniri, a samo 20–30 % sportskih trenera su žene". Kada govorimo o uključivanju u sport, jasno je da ženski sportski uzori snažno utječu na povećanje sudjelovanja djevojčica, no kada se radi o ženskim trenericama, taj se učinak ne prenosi na isti način. Ipak, primjer koji pružaju žene u ulozi trenerica može biti ključan za zadržavanje drugih žena u toj ulozi. Prepreke koje najviše utječu na to da žene ostanu u ulozi trenerica ili na tehničkim pozicijama povezane su s negativnim percepcijama temeljenima na rodnim stereotipima u sportu, kao i sa seksističkim stavovima koje prema ženama u trenerskim, sudačkim i tehničkim ulogama imaju drugi stručnjaci, sportaši i publika.

● **Društveni i ekonomski aspekti sporta:**

Neravnopravnost na tržištu rada između muškaraca i žena dodatno je izražena u području sporta. Na tržištu rada Europske unije općenito, žene zauzimaju samo trećinu rukovodećih pozicija. Također su češće zaposlene na nepuno radno vrijeme, a plaće su im znatno niže – u prosjeku 14 % manje od muškaraca. Na rukovodećim pozicijama ta razlika raste na 23 %. Osim nepravednih razlika u plaćama, i resursi koji se ulažu u ženske sportske discipline ili timove znatno su manji u usporedbi s ulaganjima u muške discipline i timove.

● **Medijska pokrivenost:**

Mediji imaju ključnu ulogu u oblikovanju javnog mišljenja o sportu i sportašima_cama. Zastupljenost žena u sportskim medijima često je sekundarna, s neujednačenim

izvještavanjem u odnosu na muškarce. Žene se često prikazuju kroz estetsku ili obiteljsku perspektivu, umjesto kroz njihove vještine ili sportska postignuća. Ti stereotipi, koje mediji kontinuirano reproduciraju, također negativno utječu na LGBTQIA+ sportaše i one koji ne zadovoljavaju kriterije "muškosti" u sportu.

Nedovoljna zastupljenost ženskog sporta u medijskom izvještavanju doprinosi manjoj vidljivosti, što ima posljedice i na stvaranje uzora među sportašicama, i na ulaganja u ženske timove, uključujući infrastrukturu, razinu stručnog rada i sponzorstva.

Kada je riječ o prikazivanju muškaraca, važno je istaknuti ulogu medija u oblikovanju muškosti u sportu, gdje se često veličaju muške figure koje utjelovljuju ideal "snažnog sportaša", povezujući sportski uspjeh s "tradicionalnim muškim" osobinama. Time se održava ideja da je za uspjeh u sportu potrebno usvojiti ponašanja u skladu s hegemonijskom muškošću.

Saznajte više

Prikaz u medijima

Međunarodni olimpijski odbor definira prikaz kao "jezik (riječi i izrazi), slike i glasove koji se koriste, kvaliteta i količina medijskog izvještavanja te istaknutost koja se daje prilikom predstavljanja pojedinaca ili skupina u komunikaciji i medijima." Kako bi potaknuo kvalitetnije oblike prikazivanja, MOO je objavio skup smjernica čiji je cilj podići svijest o rodnoj pristranosti u različitim aspektima medijskog praćenja sporta. Cilj je također učiniti medijske sadržaje i komunikaciju uključivijima, uravnoteženijima i reprezentativnijima za svijet u kojem živimo.

Zagrebite ispod površine

Intersekcionalnost i pristup sportu

Usvajanje intersekcionalnog pristupa pomaže nam da bolje razumijemo zašto su stope sudjelovanja u sportu među višestruko marginaliziranim skupinama i dalje znatno niže u usporedbi s onima koje pripadaju dominantnim društvenim skupinama.

Bijela boja kože, muškost i heteronormativnost i dalje prevladavaju u sportu i sportskim organizacijama, a iskustva crnih žena ili LGBTQIA+ sportaša i sportašica mogu se bolje razumjeti ako ih promatramo kroz intersekcionalnu perspektivu, umjesto da ih sagledavamo kroz prizmu jednog identiteta.

Promatramo li maskulinitete u sportu kroz intersekcionalnu leću, vidimo da muškarci iz različitih društvenih slojeva doživljavaju muškost na različite načine. Na primjer, muškost profesionalnog nogometaša može biti vrlo različita od muškosti amaterskog nogometaša iz siromašne zajednice. Crni sportaši često su stereotipizirani kao prirodno agresivniji ili fizički jači, čime se učvršćuju rasističke norme muškosti. Gej ili biseksualni muškarci suočavaju se sa specifičnim izazovima, kao što su homofobija ili isključivanje iz određenih sportskih okruženja, zbog uvriježene ideje da "nisu dovoljno muškarci".

Emocionalna sigurnost, brižni maskuliniteti i rodna ravnopravnost u sportu

Borba za rodnu ravnopravnost nije samo pitanje koje se tiče žena, već zajednički napor koji koristi svima. U sportu, odbacivanje hipermaskuliniteta i poticanje brižnih muškosti – onih koje uključuju empatiju, suradnju i izražavanje emocija – stvara sigurnije i uključivije okruženje za sve sportaše i sportašice. Kada treneri, suigrači i sportski lideri aktivno propituju štetne norme i pokazuju pozitivna ponašanja, pomažu u preoblikovanju kulturnih očekivanja u sportu.

Uključivanjem različitih dionika u ovaj proces, možemo ubrzati stvarne promjene i osigurati da emocionalna dobrobit, poštovanje i ravnopravnost postanu temeljne vrijednosti svakog sportskog prostora. Neke **strategije za promicanje rodne ravnopravnosti u sportu** uključuju:

● **Sportsko obrazovanje:**

Uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture, kao i sportskih projekata koje provode savezi, klubovi i organizacije, predstavlja dragocjenu priliku za promicanje vrijednosti poštovanja, suradnje i uključivosti. Metodologija EQUI-Champions nastoji doprinijeti tom procesu kroz razgovore o rodu i maskulinitetima u sportu, s ciljem dekonstrukcije stereotipa i izgradnje uključivog obrazovnog okruženja. Ova metodologija također ističe važnost uloge nastavnika_ca i trenera_ica u tom procesu, potičući ih da budu uzori ne samo kao promotori ženskih sportskih uzora, nego i zdravih modela maskuliniteta koji vrednuju empatiju, aktivno slušanje i suradnju.

● **Javne politike:**

Kreiranje jasnih javnih politika za promicanje rodne ravnopravnosti u sportu, borbu protiv diskriminacije i uznemiravanja, kao i provođenje kampanja za podizanje svijesti o uključivanju, važno je kako bi se osiguralo da se svi sportaši i sportašice osjećaju sigurno i poštovano u svojim sportskim okruženjima i praksama. Primjer za to je zakon donesen u Sjedinjenim Američkim Državama 1972. godine, koji zabranjuje rodnu diskriminaciju u obrazovnim i sportskim programima financiranim iz federalnog proračuna. Ova je regulativa imala značajan utjecaj na promicanje rodne ravnopravnosti u školskom i sveučilišnom sportu.

Zagrebite ispod površine

Uključivanje transrodnih i nebinarnih sportaša_ica

Uključivanje transrodnih i nebinarnih sportaša_ica suvremena je tema koja propituje tradicionalne rodne norme u sportu. Neke sportske federacije trenutno revidiraju svoje politike kako bi trans osobama omogućile natjecanje u kategorijama koje odgovaraju njihovom rodnom identitetu, iako oko pravila o sudjedlovanju i dalje postoji mnogo kontroverzi. Ipak, ono što je važno jest da te politike budu utemeljene na znanstvenim saznanjima i da poštuju prava svih sportaša i sportašica.

● **Aktivizam sportaša_ica i sportskih stručnjaka_inja:**

Neki sportaši_ce ne teže samo promjenama unutar svojih sportskih disciplina, već žele nadahnuti nove generacije da se uključe u društvena pitanja, koristeći svoje platforme za podizanje svijesti i zagovaranje. Među njima, muški sportaši imaju značajan utjecaj jer, osim što zajedno sa svojim kolegicama promiču ravnopravnost i poštovanje, također pomažu mijenjati narativ o muškosti u sportu. Isto se može reći i za muškarce koji obnašaju vodeće pozicije u sportu. Ovakvi pokreti imaju potencijal demontirati strukture moći koje održavaju nepravdu u sportu i društvu općenito.

Nekoliko dobrih savjeta

Pokreti i kampanje za promicanje ravnopravnosti u sportu

- Coaching Boys into Men - <https://coachescorner.org/>

Program organizacije Futures Without Violence, CBIM jedini je program prevencije nasilja temeljen na dokazima koji osposobljava i motivira srednjoškolske trenere da svoje mlade sportaše poučavaju vještinama za stvaranje zdravih i nenasilnih odnosa te praksama za očuvanje mentalnog zdravlja.

- Women in Sport - <https://womeninsport.org/>

U središtu djelovanja ove organizacije nalazi se duboko razumijevanje potreba žena i djevojaka u sportu, kao i strast za rješavanjem problema rodne neravnopravnosti koji i dalje postoji.

- This Girl Can - <https://www.thisgirlcan.co.uk/>

Misija kampanje je smanjiti rodni jaz u tjelesnoj aktivnosti, prikazati realnu sliku vježbanja te se povezati sa ženama svih oblika tijela, sposobnosti i životnih okolnosti koje možda osjećaju da tjelesna aktivnost "nije za njih".

- HeForShe - <https://www.heforshe.org/en>

HeForShe je poziv muškarcima i osobama svih rodova da stanu u solidarnost sa ženama i doprinesu stvaranju snažnog, vidljivog i ujedinjenog pokreta za rodnu ravnopravnost. Muškarci iz inicijative HeForShe nisu pasivni promatrači – oni djeluju zajedno sa ženama i međusobno kako bi gradili poslove, odgajali obitelji i doprinosili zajednicama.

- TransAthletes - <https://www.transathlete.com/>

TransAthletes je resurs za studente_ice, sportaše_ice, trenere_ice i administratore_ice koji žele pronaći informacije o uključivanju transrodnih osoba u sport.

- OutSports - <https://www.outsports.com/>

Outsports je sportski portal koji se bavi temama i osobama iz LGBTQIA+ zajednice u amaterskom i profesionalnom sportu, nudeći vijesti, priče i analize iz inkluzivne perspektive.

● **Uključivanje obitelji i zajednica:**

Društveni kontekst i obiteljski odnosi snažno utječu na razvoj dječaka i djevojčica, stoga je razumijevanje važnosti sportskih aktivnosti važno za podršku mladima u njihovom uključivanju i zadržavanju u sportu. U tom je smislu bitno osmisliti strategije koje će približiti obitelji sportskim aktivnostima koje se provode u školama, klubovima, savezima i društvenim organizacijama. Također, važno je razvijati akcije koje mobiliziraju zajednice s ciljem preispitivanja postojećih društvenih paradigmi i rodni normi u sportu. Neki prijedlozi za aktivnosti:

- Uključivanje obitelji u sportske aktivnosti.
- Organiziranje sportskih događanja otvorenih za javnost i sportskih događanja u zajednici.
- Redoviti pedagoški sastanci s obiteljima na kojima se raspravlja o preprekama za postizanje rodne ravnopravnosti u sportu, rodno uvjetovanom nasilju i maskulinitetima, uz intersekcionalni pristup.
- Mapiranje partnera i lokalnih organizacija radi jačanja mreže podrške u zajednici.

Omogućujući ovakve oblike podrške i razmjene s obiteljima i zajednicama, stvaramo prostor u kojem buduće generacije mogu uspješnije dekonstruirati rodne stereotipe u sportu koji su i danas prisutni u našem društvu.

Kako sve ovo primijeniti u praksi?

SPORTSKE SESIJE PROGRAMA EQUI-CHAMPIONS

NAĐITE NA KRAJU OVOG PRIRUČNIKA.

Nekoliko dobrih savjeta

Resursi koje možete koristiti u obradi ove teme

Dijelimo prijedloge vijesti, članaka, videa i stvarnih slučajeva koji ilustriraju obrađene teme. Ovi resursi mogu se koristiti tijekom sportskih aktivnosti kao dopuna temi koja se obrađuje – bilo u uvodu, razradi ili zaključku pojedine sesije. Osim toga, mogu poslužiti kao način da se učenicima_ama približi i osvijesti aktualna društvena stvarnost.

[Prekrasna igra: Ženski nogomot se zanemaruje, nedovoljno se financira, a i dalje se očekuje da postigne istu kvalitetu kao i muško nogomet.](#)

[Serena Williams se oprašta od tenisa pod svojim uvjetima - i svojim riječima](#)

[Naslov IX dao je ženama trenericama više prilika da rade na sveučilištima. Ali je dao još](#)

[više prilika muškarcima.](#)

[Trenerica Washington Capitalsa 'ponosna' na povijesni trenutak koji je podijelila s drugom trenericom tijekom nedavne utakmice NHL-a.](#)

[Bivši sudac Premier lige David Coote se izjasnio kao gej, nekoliko tjedana nakon što je otpušten zbog upotrebe droga](#)

11. NAČELA I PRAKSE METODOLOGIJE EQUI-CHAMPIONSA

Kako bismo pomogli nastavnicima_ama TZK-a i trenerima_cama u razvoju rodno transformativnog sportskog programa, prilagođavajući metodologiju EQUI-Champions različitim kontekstima, predstavljamo temeljna načela i prakse koje usmjeravaju njezinu provedbu.

NAČELO 1: BUDITE IZVOR INSPIRACIJE ZA SVOJE UČENIKE_CE I SPORTAŠE_ICE, ALI NEKA I ONI_E VAS NADAHNJUJU

Nastavnici TZK-a i sportski treneri_ce imaju velik utjecaj na svoje učenike_ce i sportaše_ice. U mnogim društvenim sferama, a osobito u sportu, oni su mladima uzori i referentne osobe. Zato je važno da i edukatori_ce poštuju svoje učenike_ce i podržavaju ih da ostvare svoj puni potencijal. U provedbi rodno transformativnog sportskog programa, nastavnici_e i treneri_ce moraju prepoznati svoju ulogu, ali i njezina ograničenja, te gledati na sebe istovremeno i kao učenike i kao nositelje promjene koju žele postići kroz sport.

U praksi:

- Vodite primjerom, s empatijom i brigom. Živite i promičite vrijednosti koje želite prenijeti svojim učenicima_ama i sportašima_cama.
- Gradite odnose s mladima pokazujući istinski interes za njihove živote, iskustva i priče. Odvojite vrijeme za razgovor i uspostavu srdačnih odnosa te negujte dijalog i povjerenje.
- Osvijestite raznolikost društvenih identiteta mladih s kojima radite u sportu kako biste mogli konkretno i kontekstualizirano analizirati na koje načine ti identiteti utječu na različite dimenzije njihovih života.
- Budite facilitator_ica u procesu učenja i osobnog razvoja svojih učenika_ca i sportaša_ica.
- Raspodijelite odgovornosti i uloge među učenicima_ama, omogućujući im da razvijaju samopouzdanje i liderske vještine.
- Redefinirajte pojam vodstva u timu, naglašavajući skrb i brigu, podršku i emocionalnu inteligenciju, a ne samo snagu ili autoritet.
- Nastavite učiti i stalno se usavršavajte kako biste bili u toku s aktualnim društvenim temama i interesima mladih.
- Budite svjesni pitanja koja se među učenicima_ama i sportašima_cama javljaju u vezi s rodnim stereotipima, rodnim ulogama, neravnopravnosti i nasiljem.
- Budite uzor svojim učenicima_ama i sportašima_cama tako što ćete propitivati tradicionalne modele maskuliniteta i podizati svijest o rodnoj ravnopravnosti u sportu.

NAČELO 2: RAZVIJAJTE PRVAKE_INJE U SPORTU I U ŽIVOTU

Provođenje sportskog programa usmjerenog na razvoj znači da učenici_e i sportaši_ce uče više od samih sportskih tehnika i vještina. To znači koristiti sport kao alat za razvoj vrijednosti i životnih vještina koje doprinose odgoju kritičkih, samostalnih i aktivnih građanki i građana – onih koji će sudjelovati u izgradnji sporta i društva u kojem su svi dobrodošli i cijenjeni, bez obzira na rod, seksualnu orijentaciju ili identitet.

U praksi:

- Planirajte i organizirajte sportske sesije oko tema, vrijednosti i vještina koje su ključne za kognitivni, emocionalni, tjelesni i socijalni razvoj učenika_ca i sportaša_ca.
- Potaknite refleksiju i raspravu o temama koje se tiču iskustava vaših učenika_ca, uključujući društvena i rodna pitanja, kako biste razvijali kritičko razmišljanje i osjećaj građanske odgovornosti.
- Planirajte sportske sesije dajući jednaku važnost razvoju sve tri dimenzije: proceduralne (vještine), konceptualne (znanje) i dimenzije stavova (vrijednosti i ponašanja).
- Organizirajte aktivnosti od jednostavnijih prema složenijima i koristite raznolike materijale i resurse koji će obogatiti sat i povećati motivaciju i angažman sudionika_ca.
- Uključite kooperativne igre i izazove koji potiču timsku suradnju, povjerenje i zajedničke ciljeve, umjesto isključivog naglaska na pobjedi.
- Prilagodite nastavne planove prema potrebama, okolnostima ili čak sukobima koji se mogu pojaviti tijekom sesija.
- Procjenjujte vlastiti napredak, kao i napredak svojih učenika_ca i sportaša_ica, te razmotrite odgovaraju li korištene strategije i metode postavljenim ciljevima.
- Provodite evaluacije na različite i kreativne načine, kako biste pratili ne samo sportski, nego i osobni razvoj sudionika_ca.
- Razvijte strategije za bilježenje evaluacija i zapažanja kako biste te informacije mogli koristiti za poboljšanje buduće nastavne prakse.
- Izradite pedagoške alate za obilježavanje sportskih postignuća, ali i za prepoznavanje i slavljenje truda, napretka i učenja tijekom cijelog procesa.
- Organizirajte društveno-sportske događaje kao način obilježavanja individualnih i kolektivnih uspjeha, stvarajući tako nove i pozitivne uzore unutar zajednice.

NAČELO 3: KREIRAJTE SIGURNA I UKLJUČIVA OKRUŽENJA ZA

UČENJE

Važno je od samog početka stvoriti prostor koji je temeljen na načelima ravnopravnosti. Okruženje bi trebalo jasno poručivati da je to mjesto za sve osobe, bez obzira na njihov rod, seksualnu orijentaciju ili identitet, u kojem svi mogu učiti, igrati se i uživati ravnopravno. Postavljanjem takvog tona na početku i njegovim dosljednim održavanjem, nastavnici TZK-a i treneri_ce mogu stvoriti prostor u kojem su vrijednosti poput poštovanja, suradnje, empatije i solidarnosti dosljedno prisutne i nalaze se u središtu sportskog iskustva.

U praksi:

- Promičite fizičku i emocionalnu sigurnost svih sudionika_ca, tako da unaprijed mapirate moguće rizike i osmislite načine kako ih spriječiti ili ublažiti.
- Budite pristupačni i otvoreni, pažljivo slušajte potrebe i osjećaje svojih učenika_ca i sportaša_ca, i obraćajte pozornost na moguće znakove nasilja ili štetnih ponašanja.
- Budite otvoreni i dostupni za razgovor, omogućujući da vam se učenici_e i sportaši_ce mogu obratiti bez straha od osude.
- Prepoznajte uspjehe i potičite pozitivne osobine i napredak, kako bi se sudionici_ce osjećali motiviranim da i dalje budu aktivno uključeni.
- Uključite sve sudionike_ce u stvaranje i održavanje ugodnog i sigurnog okruženja.
- Razvijte načine za rješavanje sukoba koji se temelje na slušanju, popravljanju štete i ponovnoj izgradnji povjerenja, a ne samo na kažnjavanju.
- Reagirajte na seksističke šale i potičite kritičko promišljanje o jeziku kao sredstvu kojim se mogu prenositi rodna nepravda i nasilje.
- Koristite rodno neutralne izraze i izbjegavajte jezik koji obeshrabruje sudjelovanje djevojčica i dječaka, poput izraza "ženski sklekovi" ili "udaraš kao curica".
- Izradite politiku zaštite i sigurnosti kojom se uvode konkretne mjere za prevenciju nasilja, zlostavljanja i štetnih situacija u nastavi.
- Osigurajte obuku za osoblje kako bi znali prepoznati, prijaviti i primjereno reagirati na situacije povezane sa sigurnošću učenika_ca i sportaša_ica.
- Potičite osoblje da njeguje ponašanja koja promiču sudjelovanje i rodnu ravnopravnost u sportu.
- Gradite kulturu uključivosti kroz razumijevanje potreba različitih skupina i pojedinaca kako biste uklonili prepreke koje onemogućuju njihovo ravnopravno sudjelovanje.
- Osmislite strategije za smanjenje identificiranih prepreka, kako bi sve osobe, neovisno o rodu, seksualnoj orijentaciji ili identitetu, mogle sudjelovati i osjećati se dobrodošlo u sportskim aktivnostima.
- Planirajte aktivnosti, igre i vježbe koje su dostupne svima i koje uzimaju u obzir različite stilove učenja sudionika_ca.
- Nudite sudionicima_ama raznolike aktivnosti, uključujući i natjecateljske i suradničke, kako bi iskusili različite emocije i senzacije koje doprinose učenju.
- Pazite da svi vizualni elementi, uključujući fotografije na zidovima i komunikacijske materijale, odražavaju rodnu ravnotežu.
- Potičite učenike_ce i sportaše_ice da vježbaju i igraju se s različitim vršnjacima, da timovi uvijek budu mješoviti, da se skupine redovito rotiraju te izmjenjujte rad u paru, individualne zadatke i timski rad.

NAČELO 4: BORITE SE PROTIV RODNIH STEREOTIPA I NORMI KROZ RODNO TRANSFORMATIVNI PROGRAM RADA

Društveni proces socijalizacije kroz koji svaka osoba prolazi tijekom odrastanja omogućuje nam da nesvjesno prenosimo rodne stereotipe i živimo rodne norme koje mogu biti izrazito štetne, kako za nas same, tako i za druge. Zbog toga je odgovornost svih nas, bez obzira na rod, da aktivno propitujemo i dekonstruiramo te stereotipe i norme kao strategiju prevencije rodno uvjetovanog nasilja i promicanja rodne ravnopravnosti.

U praksi:

- Osigurajte prisustvo žena na vodećim i referentnim pozicijama u vašoj organizaciji.
- Izmjenjujte voditeljske uloga unutar grupe učenika_ca i sportaša_ice, dajući priliku različitim djevojčicama, ženama, dječacima i muškarcima, posebno onima koji se ne

uklapaju u hegemonijski model muškosti, da preuzmu aktivnu i vidljivu ulogu u aktivnostima.

- Slavite sportašice i njihovu borbu za ravnopravnost u sportu – na taj način također propitujete i mijenjate rodne predodžbe o sportu.
- Istaknite sportaše kao uzore različitih oblika muškosti, uvažavajući činjenicu da postoje mnogobrojni i raznoliki modeli muškosti u našem društvu.
- Promičite brižne i empatične oblike muškosti u sportu. Upoznajte učenike_ce i sportaše_ce s muškim sportašima ili javnim osobama koje iskazuju ranjivost, govore o emocijama i predstavljaju zdravu muškost.
- Potaknite refleksiju o rodnom pitanjima i njihovu utjecaju na društvo i sport. Promičite kritičko promišljanje o strukturama moći i rodnom normama koje oblikuju društvo i odražavaju se i u sportu.
- Promičite kritičko promišljanje o različitim modelima maskuliniteta i utjecaju hipermaskuliniteta na mentalno zdravlje dječaka i muškaraca, rizična ponašanja, odnose, zadovoljstvo životom, samopouzdanje i sl.
- Organizirajte edukacije i krugove razgovora za osoblje o temama vezanim za rodnu ravnopravnost i maskulinitete u sportu.

NAČELO 5: UKLJUČITE OBITELJI I ZAJEDNICU U RODNO TRANSFORMATIVNE SPORTSKE PROGRAME

Društveni kontekst i obiteljski odnosi snažno utječu na osobni razvoj učenika_ca i sportaša_ica. Stoga je ključno promicati i aktivno uključivati obitelji i širu zajednicu u inicijative koje propituju društvene rodne norme i hegemonijsku muškost, kako bi se promjene koje želimo vidjeti u sportu, i društvu općenito, doista mogle ostvariti.

U praksi:

- Provodite sportske aktivnosti s obiteljima, čime se jačaju obiteljske veze i povećava svijest o tome kako sport može biti snažan alat za osobni razvoj.
- Organizirajte otvorene sportske treninge i događanja u zajednici uz sudjelovanje raznolikih skupina učenika_ca i sportaša_ica.
- Uključite zajednicu i obitelji u aktivnosti kako bi se raspravile prepreke koje mogu sprječavati sudjelovanje određenih skupina, poput djevojčica, žena i muškaraca koji se ne uklapaju u hegemonijski model muškosti.
- Uključite zajednicu i obitelji u aktivnosti i sportske sesije s ciljem otvorenog razgovora o rodnoj neravnopravnosti i rodno uvjetovanom nasilju u sportu, kao strategiju za promicanje ravnopravnosti i prevenciju nasilja u sportu.
- Uključite obitelji i zajednice u sportske aktivnosti kako biste dodatno ojačali poruku o emocionalnom razvoju i pozitivnim oblicima muškosti, koja se prenosi i izvan sportskog terena – u obitelji i svakodnevnom životu.
- Mapirajte organizacije i partnere koji provode projekte i inicijative u području rodne ravnopravnosti, maskulinitata i prevencije nasilja, kako biste ojačali mrežu podrške u zajednici.
- Osigurajte da sve informacije budu pristupačne i lako razumljive, kako bi učenici_e, sportaši_ce i njihove obitelji imali slobodan pristup uslugama i bili svjesni svojih prava.
- Provodite kampanje podizanja svijesti koje otvoreno govore o mentalnom zdravlju, brizi o sebi, empatiji i redefiniranju muškosti na zdrav način.

12. ZAVRŠNA RAZMATRANJA O METODOLOGIJI EQUI-CHAMPIONS

Metodologija EQUI-Champions osmišljena je na način da omogućuje različite razine prilagodbe, ovisno o kontekstu i okruženju u kojem se provodi.

Pruža konkretne alate i planove aktivnosti koji se mogu prilagoditi u odnosu na:

- profil organizacije ili institucije (npr. nastava TZK-a u školama, sportski klubovia i savezi, društveno-sportski projekti i drugo);
- profil grupe (npr. dobna skupina);
- broj sudionika_ca u aktivnostima (male ili velike grupe učenika_ca);
- trajanje sportske aktivnosti ili treninga;
- obrazovanje natavnika_cai trenera_ica.

Pedagoško planiranje sportskih aktivnosti također omogućuje prilagodbe kao što su:

- organizacija didaktičkog slijeda sportskih aktivnosti;
- daljnji razvoj i diverzifikacija znanja i sadržaja koji će se obrađivati;
- odabir vrijednosti i životnih vještina koje odražavaju stvarnot i kontekst provedbe;
- odabir tehničkih i sportskih vještina koje treba razvijati.

Cilj ovih mogućih prilagodbi je potaknuti nastavnike_ce i trenere_ice da osmišljavaju vlastite pristupe SZR-a, s namjerom da transformiraju svoje pedagoške i sportske prakse u prilike za promicanje rodne ravnopravnosti i izgradnju novih referenci i modela muškosti, kao i za prevenciju svih oblika nasilja.

Vjerujemo da sport za razvoj koji rodnu ravnopravnost postavlja kao ključnu konceptualnu dimenziju ima potencijal doprinijeti društvenim promjenama koje želimo vidjeti u našim društvima.

13. LITERATURA

Brazil. Ministério da Educação. Educação é a base. Osnovni nacionalni kurikularni plan (BNCC). Brazil: MEC, 2018. Dostupno na <http://basenacionalcomum.mec.gov.br> i na http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em 29 set. 2022. i 25. siječnja 2023.

Brazil. Ministério do Trabalho e Emprego. Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). 2010, 3^a izd. Brazil: MTE, SPPE, 2010. Dostupno na <http://www.mtebo.gov.br/cbosite/pages/pesquisas/ResultadoOcupacaoMovimentacao.jsf>. Acesso em 29 set. 2022.

Brackenridge, C. (2001). Spoilsports: Razumijevanje i sprječavanje seksualnog iskorištavanja u sportu. London: Routledge.

Brito, P., Hayes, C., Lehrer, R. i Mahler, J., Salinas Groppo, J. (2024). Manosfera, preuređena: Razumijevanje maskuliniteta na internetu i putevi za zdravu povezanost. Washington, DC: Equimundo.

Castro, DP, Florêncio, T. i Valério, A., 2022, Reflexões sobre masculinidades: possibilidades de interpretação a partir de uma visão analítico-comportamental, Revista Perspectivas, Ed. Posebno: Estresse de Minorias.

Collins, PH, 1993., Prema novoj viziji: Rasa, klasa i rod kao kategorije analize i povezanosti. Rasa, spol i klasa, 25-45.

Collins, PH, 2015., Definijske dileme interseksionalnosti. Godišnji pregled sociologije, 41, 1-20.

Connell, RW, 2005., Muškosti. Cambridge, UK: Polity Press.

Connell, RW & Messerschmidt, JW, 2013., Masculinidade hegemônica repensando o conceito, Estudos Feministas, Florianópolis, 21(1): 241-282, Janeiro-Abril/2013, str. 262.

Vijeće Europe, 2015., Rod je važan: Priručnik o rješavanju rodno uvjetovanog nasilja koje pogađa mlade ljude.

Europska unija, 2017., Posebno istraživanje Eurobarometra 472: Izvješće „Sport i tjelesna aktivnost“.

Europska unija, 2022., Prema većoj rodnoj ravnopravnosti u sportu, Preporuke i akcijski plan Visoke skupine za rodnu ravnopravnost u sportu.

Fasting, K. (2015). Procjena sociologije sporta: O istraživanju i politici seksualnog uznemiravanja. International Review for the Sociology of Sport, 50(4-5), 437–441. doi:10.1177/1012690214554272

Forsdike, K. i Giles, F., 2024., Iskustva žena s rodno uvjetovanim interpersonalnim nasiljem u sportu: kvalitativna meta-sinteza. Taruma, Nasilje i zlostavljanje, vol. 25(4), str. 3254-3268.

Foucault, M. Vigiar e punir: história da violência nas prisões. Petropolis: Vozes, 1987.

Fútbol Más Španjolska, Priručnik za trening Sport za razvoj - proljeće 2.0-stir, listopad 2023.

Guedes, M^a Eunice Figueiredo. Gênero, o que é isso? Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, DF, v. 15, n. 1-3, str. 4-11, 1995. Dostupno na: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v15n1-3/02.pdf>>. Pristup: 3. velj. 2016. < <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98931995000100002> >

Heilman, B., Barker, G. i Harrison, A. (2017). Muška kutija: Studija o tome kako biti mlad Čovjek u SAD-u, Velikoj Britaniji i Meksiku. Washington, DC i London: Equimundo i Unilever.

Hooks, B. (2004). Mi smo stvarno cool: Crni muškarci i muževnost. Psychology Press.

Međunarodni olimpijski odbor, 2024., Informativni list Žene u olimpijskom pokretu.

Kimmel, MS i Messner, M., 2004., Muški životi. Boston: Pearson.

Kimmel, MS, 2010., Muškost kao homofobija: Strah, sram i šutnja u konstrukciji rodnog identiteta. U SR Harper i F. Harris III (ur.), Studenti i muškost: Teorija, istraživanje i implikacije za praksu (str. 23–31).

Kirby, SL, Greaves, L. i Hankivsky, O. (2000). Kupola šutnje: Seksualno uznemiravanje i zlostavljanje u sportu. London: Fernwood Pub.

Krug E, Dahlberg L, Mercy J. i dr., 2002., Svjetsko izvješće o nasilju i zdravlju. Ženeva: Svjetska zdravstvena organizacija.

Lima, George Almeida et al., 2024, Reflexões sobre as construções de masculinidades no campo das lutas, artes marciais e esportes de combate. Esporte e Sociedade, 17., n. 40., prosinac 2024.

Miranda, MF, 2012., Cuerpo de Mujer, *Género y mujer desde una perspectiva multidisciplinar* Suárez Ojeda, Magdalena (coord.), ed. Fundamentos, v.2, str. 153-174 (prikaz, ostalo).

Moore, TM i Stuart, GL, 2005., Pregled literature o maskulinitetu i partnerskom nasilju. Psihologija muškaraca i maskuliniteta, 6(1), 46-61. <http://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.46> .

Ohlert, Jeannine i dr., 2021., Iskustva elitnih sportaša s interpersonalnim nasiljem u organiziranom sportu u Njemačkoj, Nizozemskoj i Belgiji. European Journal of Sports Science, vol. 21, br. 4, 604-613.

Pappas, NT (2011). Tamna strana sporta: Razotkrivanje seksualne kulture sveučilišnih i profesionalnih sportaša. Aachen: Meyer & Meyer.

Parry, SB, 1996., Potraga za kompetencijama. Training, sv. 33, br. 7, str. 48-54, 56.

Rede Ex Aequo. (nd) Glossário LGBTI. <https://rea.pt/apoio/questoes/glossario-lgbt>

Restier, H. & Souza, RM, 2024, Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades, São Paulo, Hucitec, 2a ed.

Santos, R. & Rolindo, T., 2019., Equi-X Manual de Promoção de Igualdade de Género e de Masculinidades Não Violentas, Centro de Estudos Sociais.

Sportandev. Međunarodna radna skupina za zaštitu djece u sportu. Međunarodna radna skupina za zaštitu djece u sportu, 2016. Dostupno na <https://www.sportanddev.org/en/toolkit/child-protection-and-safeguarding> . Pristup 11. srpnja 2022; e Salvaguarda internacional para crianças no esporte. Dostupno na https://www.sportanddev.org/sites/default/files/2023-01/safeguards_may_2015_portuguese.pdf . Acesso em 25 mai. 2023.

Dječji fond Ujedinjenih naroda (UNICEF), 2021., Ulazak u igru: Razumijevanje dokaza za sport za razvoj usmjeren na djecu.

Ured Ujedinjenih naroda za droge i kriminal (UNODC), 2017., Beč, Organizirati obuku za životne vještine kroz sport kako bi se spriječio kriminal.

Whitehead, SM i Barrett, FJ, 2001., Sociologija maskuliniteta. U SM Whitehead i FJ Barrett (ur.), Čitanka o maskulinitetu (str. 1–26). Cambridge, UK: Polity Press.

EQUI-Champions (GA 101134522) su-financira Izvršna agencija za obrazovanje i kulturu Europske unije (EACEA).