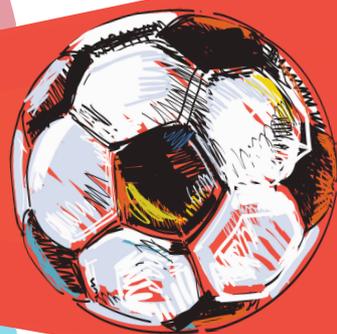


EMPOWERING WOMEN THROUGH FOOTBALL

GOAL 4
EQUALITY

TOOLKIT



FIFA **giz**  **Gülde**

GOAL 4
EQUALITY
TOOLKIT

SADRŽAJ

UVOD	4
<hr/>	
DIJAGNOSTIČKE STUDIJE	5
<hr/>	
KAKO POBOLJŠATI ŽENSKI PRISTUP U NOGOMETU	17
<hr/>	
UVOD U SPORT ZA RAZVOJ	20
<hr/>	
RAZVOJ LIDERSKIH VJEŠTINA	25
<hr/>	
IZGRADNJA LIDERA NA TERENU: INTERAKTIVNE IGRE ZA RAZVOJ VJEŠTINA U ŽENSKOM NOGOMETU	27
<hr/>	
PREDNOSTI IGRANJA NOGOMETA	33
<hr/>	
ZAKLJUČAK	35
<hr/>	
REFERENCE	36
<hr/>	

UVOD

Sport ima ključnu ulogu u razvoju, osnaživanju i dobrobiti djevojčica i žena. Nogomet je posebno moćna platforma za rušenje rodnih barijera, poticanje timskog rada, vodstva i samopouzdanja. Unatoč rastućoj popularnosti ženskog nogometa, i dalje postoje rodne razlike.

Posljednjih je godina ženski nogomet stekao značajnu vidljivost, a događaji kao što je FIFA Svjetsko prvenstvo za žene inspiriraju milijune diljem svijeta. Ipak, žene u sportu često se suočavaju s nejednakostima u plaćama, sponzorstvima i pristupu resursima, što ograničava njihov puni potencijal. Mnoge djevojke, posebno u regijama u razvoju, još uvijek nemaju pristup odgovarajućoj obuci, infrastrukturi i društvenom poticaju za bavljenje sportom.

Poboljšanje situacije za žene u sportu nije samo izjednačavanje uvjeta – to je i promicanje razvoja, inkluzivnosti, zdravlja i jednakosti. Ulaganje u djevojački i ženski nogomet može dovesti do cjeloživotnih koristi, kako individualnih tako i kolektivnih.



DIJAGNOSTIČKE STUDIJE

Naše dijagnostičke studije provedene u Sjevernoj Makedoniji, Srbiji i Bosni i Hercegovini otkrivaju da je situacija za žene u nogometu slična u tim zemljama. Kao dio naših nalaza, predstaviti ćemo podatke o trenutnoj situaciji, izazovima s kojima se žene suočavaju i istaknuti najbolje prakse koje mogu stvoriti više prilika za žene u nogometu.

SJEVERNA MAKEDONIJA

Sjeverna Makedonija, smještena u jugoistočnoj Europi na Balkanskom poluotoku, zemlja je s bogatom i raznolikom kulturnom baštinom. Njezin glavni i najveći grad, Skoplje, političko je, kulturno i gospodarsko središte nacije. Sjeverna Makedonija je zemlja bez izlaza na more koja se prostire na 25.713 četvornih kilometara i graniči sa Srbijom, Bugarskom, Grčkom, Albanijom i Kosovom.

Od stjecanja neovisnosti 1991., Sjeverna Makedonija je značajno napredovala u svojim političkim i diplomatskim naporima, pridruživši se Ujedinjenim narodima 1993. i NATO-u 2020. Osim toga, Sjeverna Makedonija aktivno teži članstvu u Europskoj uniji.

Sport igra važnu ulogu u društvu, a nogomet je najpopularniji. Nogometna reprezentacija je značajno napredovala u posljednjih nekoliko godina, a posebno se plasirala na UEFA Euro 2020.

Tradicionalno se sport u Sjevernoj Makedoniji uglavnom smatra aktivnošću za dječake i muškarce. Prema istraživanju provedenom 2014. godine, sudjelovanje djevojaka u sportskim aktivnostima znatno je niže nego mladića u dobi od **15-29 godina – 36,6% aktivnih djevojaka naspram 63,4% mladića**. Ulaganjem u ženski nogomet, Sjeverna Makedonija ima potencijal otvoriti vrata budućim generacijama sportašica, njegujući okruženje u kojem djevojke mogu napredovati na terenu i izvan njega.

POLOŽAJ ŽENA U NOGOMETU NA NACIONALNOJ RAZINI

Ženski nogomet u Sjevernoj Makedoniji započeo je kasnih 1990-ih i ranih 2000-ih s neformalnim ligama i timovima. Službena Prva ženska nogometna liga osnovana je početkom 2000-ih, uvodeći strukturu u sport. U 2010-ima, Nogometni savez Sjeverne Makedonije (FFM) pokrenuo je inicijative za promicanje ženskog nogometa, uključujući mlade lige. Reprezentacija se natjecala u kvalifikacijama za UEFA Euro za žene i FIFA Svjetsko prvenstvo za žene, ali još se nije kvalificirala za veliki turnir.

Trenutno postoji 45 registriranih ženskih nogometnih timova (22 ženska nogometna kluba u zemlji) diljem zemlje, koji se natječu u četiri glavne lige:

- **Prva ženska nogometna liga – 10 ekipa**
- **Druga nogometna liga za žene – 8 ekipa**
- **Omladinska ženska nogometna liga – 13 ekipa**
- **Kadetska ženska nogometna liga – 14 ekipa**

Registrirano je **1.505 nogometašica**, što je samo 4% od ukupnog broja registriranih nogometašica u zemlji, njih 34.429.

Kada je riječ o treniranju, postoje 43 trenerice s UEFA licencom, što predstavlja samo 5% od ukupno 931 licenciranih trenera u Sjevernoj Makedoniji. Ovaj nizak postotak naglašava potrebu za više žena na vodećim pozicijama u sportu, uključujući treniranje i upravljanje. Slično tome, u Sjevernoj Makedoniji registrirano je 67 sutkinja, što je samo 7% od ukupno 954 sutkinje.

Unatoč rastućem interesu, ženski nogomet i dalje se suočava sa značajnim preprekama. I dalje postoji percepcija da je nogomet „muški sport“, a 41% ljudi to uvjerenje navodi kao razlog zašto ne prate ženski nogomet. Druge prepreke uključuju zabrinutost zbog niske kvalitete igre (25%) i nedostatak poznavanja igrača (21%). Ovi stavovi predstavljaju jasne izazove za razvoj i promicanje ženskog nogometa u Sjevernoj Makedoniji.

Pogled makedonskih djevojaka na nogomet otkriva i zanimljive spoznaje:

- **23%** vjeruje da ženski nogomet predstavlja moderan stil života, pokazujući kulturni pomak prema prihvaćanju sporta.
- **18%** vidi ženski nogomet kao pokazatelj pozitivnog društvenog razvoja.
- Međutim, samo 9% djevojčica vjeruje da je nogomet prikladan sport za djevojčice i žene, u usporedbi s 24% u Europi, što odražava tradicionalne poglede na rodne uloge u sportu.

PRIMJERI UČINKOVITIH PRISTUPA I INICIJATIVA ZA PODRŠKU ŽENAMA U NOGOMETU U SJEVERNOJ MAKEDONIJI

Strategija „Više žena – više golova“ (2021-2025)

Na Međunarodni dan žena, 8. ožujka 2022., Nogometni savez Sjeverne Makedonije (FFM) pokrenuo je svoju prvu strategiju ženskog nogometa pod nazivom „Više žena – više golova“. Ovaj strateški plan, koji se proteže od 2021. do 2025., ima za cilj učiniti ženski nogomet sportskim izborom broj jedan za žene i djevojke u Sjevernoj Makedoniji. Strategija se sastoji od pet strateških stupova i navodi 30 specifičnih ciljeva osmišljenih za rušenje kulturnih i praktičnih prepreka, čineći sport dostupnijim i privlačnijim. Poticanje inkluzivnosti i prevladavanje pogrešnih predodžbi o sudjelovanju žena u sportu ima za cilj imati trajan utjecaj na budućnost ženskog nogometa u zemlji.

Natasha Andonova – Uzor mladim igračicama

Natasha Andonova najistaknutija je nogometašica Sjeverne Makedonije, koja služi kao inspiracija mnogim mladim djevojkama. Pokrenuvši vlastitu karijeru u ŽFK Tikvešanka, prvi put je privukla međunarodnu pozornost tijekom UEFA Women's Under-19 Eura 2010, gdje je proglašena najboljom igračicom turnira, unatoč tome što je igrala za relativno slabu momčad. Andonova uspješna međunarodna karijera dovela je do igranja za prestižne klubove kao što su Levante, PSG i FC Barcelona. Od ljeta 2024. godine potpisala je za Al-Shabab iz Saudijske Arabije. Njezina priča o uspjehu naglašava potencijal žena u nogometu i pomogla je podići profil sporta među djevojkama u Sjevernoj Makedoniji.



Prvi profesionalni ugovori za nogometašice

Velika prekretnica za ženski nogomet u Sjevernoj Makedoniji postignuta je kada su Viktorija Panchurova i Teodora Dimoska postale prve nogometašice koje su potpisale profesionalne ugovore s nekim makedonskim klubom. Ovaj iskorak omogućio je ŽFK Tiverija Strumica, klub koji se aktivno bori za prava žena u sportu i zalaže za profesionalizaciju ženskog nogometa.

Žene sude muške utakmice

U prosincu 2020. Sjeverna Makedonija ispisala se u povijesti kada su po prvi put četiri suca sudila mušku nogometnu utakmicu. Ovaj značajan događaj naglašava sve veće sudjelovanje žena u svim aspektima nogometa, razbijajući tradicionalne rodne uloge i prikazujući kompetentnost i profesionalnost žena sudaca u zemlji.

Zakonodavstvo i sportske strukture u Sjevernoj Makedoniji

U Sjevernoj Makedoniji pravni okvir i institucionalne strukture igraju važnu ulogu u oblikovanju sportskog krajolika, uključujući napore za promicanje ravnopravnosti spolova u nogometu i širem sportskom sektoru. Sportsku infrastrukturu podržava više upravnih tijela koja nadziru razvoj sporta na nacionalnoj i lokalnoj razini. U nastavku su navedene neke ključne pravne mjere i sportske strukture koje podržavaju žene u nogometu i sportu šire:

- Zakonska regulativa Zakon o sprječavanju nasilja i omalovažavanja na športskim natjecanjima
- Strategija rodne ravnopravnosti 2022.-2027.: Prepoznajući ključnu ulogu rodne ravnopravnosti u sportu, ova strategija ističe jasne ciljeve za poboljšanje rodne zastupljenosti i mogućnosti u sportu.
- Zakon o izjednačavanju mogućnosti žena i muškaraca: Ovaj zakon daje pravnu osnovu za promicanje ravnopravnosti spolova u svim sferama, uključujući i sport.
- Zakon o sprječavanju i zaštiti od diskriminacije: Ovaj zakon uspostavlja okvir za borbu protiv diskriminacije na temelju spola, rase, etničke pripadnosti i drugih čimbenika.
- Konvencija Vijeća Europe o sprječavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji (Istanbulska konvencija): Ratificiranjem ove konvencije Sjeverna Makedonija obvezala se na borbu protiv nasilja nad ženama, osiguravajući sigurnije okruženje za sportašice u sportu.



Sportske strukture u Sjevernoj Makedoniji

Na nacionalnoj razini, Vlada je odgovorna za reguliranje sporta i športskih aktivnosti donošenjem i provedbom zakona, strategija, politika i drugih relevantnih dokumenata. Na lokalnoj razini jedinice lokalne samouprave reguliraju sport i sportske aktivnosti, prvenstveno u pogledu škole, društvenog sporta i lokalne inicijative.

- Agencija za mlade i sport (AMS) AMS je nacionalno tijelo odgovorno za provedbu sportske politike i praćenje mladih i sportskih aktivnosti u cijeloj Sjevernoj Makedoniji.
- Nacionalni sportski savezi (NSF) – Za ženski nogomet, NSF igra ključnu ulogu u organiziranju liga, natjecanja i razvojnih programa.

- Makedonski olimpijski komitet
- Paraolimpijski komitet Sjeverne Makedonije
- Sportska akademija državna je srednja škola namijenjena specijaliziranom obrazovanju talentiranih mladih sportaša.
- Fakultet za tjelesnu kulturu, sport i zdravlje: Zavod za znanstveni rad u sportu u sklopu Fakulteta provodi istraživanja usmjerena na poboljšanje sportske uspješnosti, zdravlja i razvoja. Doprinosi razumijevanju rodnih pitanja u sportu, pomažući u stvaranju informiranih politika koje podržavaju sudjelovanje žena u nogometu i drugim sportovima.

SRBIJA

Srbija je zemlja bez izlaza na more na raskrižju jugoistočne i srednje Europe, smještena na Balkanu i u Panonskoj niziji. Glavni grad Srbije, Beograd, jedan je od najstarijih gradova u Europi i služi kao političko, gospodarsko i kulturno središte zemlje. Pokrivajući površinu od 88.361 četvornih kilometara, Srbija graniči s Mađarskom, Rumunjskom, Bugarskom, Sjevernom Makedonijom, Hrvatskom, Bosnom i Hercegovinom i Crnom Gorom.

Srbija je od osamostaljenja igrala aktivnu ulogu u regionalnoj i globalnoj diplomaciji. Postala je članica Ujedinjenih naroda 2006. godine i nastavila je bliskije veze s Europskom unijom, ciljajući na članstvo u budućnosti.

Sport zauzima važno mjesto u srpskom društvu, a posebno su popularni nogomet, košarka, tenis i vaterpolo. Reprezentacije Srbije stekle su međunarodno priznanje, posebno u nogometu, košarci i tenisu, sa zvijezdama poput Novaka Đokovića. Iako tradicionalno dominiraju muškarci, ulažu se naporu u promicanje ženskog sporta. Srpska ženska nogometna reprezentacija sada se natječe na međunarodnoj razini, a nekoliko klubova razvija talente u ženskom nogometu.

POLOŽAJ ŽENA U NOGOMETU NA NACIONALNOJ RAZINI

Dugi niz godina, točnije više od stoljeća, žene su tražile mjesto u nogometu, često nailazeći na otpor muškaraca koji su taj sport vidjeli kao ekskluzivnu domenu muškaraca. Prva zabilježena nogometna utakmica između dviju ženskih nogometnih ekipa odigrala se 2. travnja 1924. godine u Nišu. Ovaj događaj nije samo povijesni za regiju, već služi i kao podsjetnik na potrebu poštivanja i priznavanja sudjelovanja žena u sportu. Ipak, ni danas, 100 godina kasnije, nije sve u skladu s očekivanim statusom žena u nogometnoj igri, ali zato je naša dužnost uključiti što više djevojaka u pokret i omogućiti im sve uvjete, boriti se protiv predrasuda.

Nogometni savez Srbije danas preuzima punu odgovornost za ženski nogomet kroz Komisiju za ženski nogomet, fokusirajući se prvenstveno na aktivnosti reprezentativnih kampova i službenih reprezentativnih natjecanja. Međutim, mnoge se aktivnosti odvijaju unutar klubova, gdje timovi djeluju neovisno uz ograničenu podršku i vlastita sredstva. U većini slučajeva klubovima nedostaju čak ni osnovni resursi, poput odgovarajuće infrastrukture i financija, a suradnja s muškim klubovima često je površna. Ipak, u posljednjem desetljeću primjetan je rast i porast sudjelovanja u ženskom nogometu u cijeloj Srbiji. Ovaj rast je potaknut globalnim povećanjem svijesti o ženskom nogometu, uključujući i Srbiju, ali još uvijek nedostaje organizirana podrška ili koherentna strategija za uspješno usmjeravanje ovog razvoja. Statistički, broj aktivnih nogometašica, timova i klubova svake godine raste, a sve više djevojaka upisuje se u različite nogometne škole, akademije i programe. Iz te perspektive prikupili smo određene podatke koji mogu dati realnu sliku trenutnog stanja razvoja.

- **Seniorske ekipe- 39 klubova**
 - Super nogometna liga za žene – 8 ekipa
 - Prva nogometna liga za žene – 10 ekipa
 - Druga nogometna liga za žene – 21 ekipa
- **Kadetske ekipe - 16 ekipa**
- **Pioniri - Razvojni tim - 36 ekipa**

U Srbiji imamo registriranu ukupno **91 žensku nogometnu ekipu**.

Registrirano je oko **3000** nogometašica, a sportom se aktivno bavi oko 800 seniorke, 600 kadetkinja, oko 1200 pionirke i oko 400 djevojčica do 10 godina.



PRIMJERI UČINKOVITIH PRISTUPA I INICIJATIVA ZA PODRŠKU ŽENAMA U NOGOMETU U SRBIJI

Srbija je poduzela nekoliko inicijativa za podršku djevojčicama u nogometu, s ciljem povećanja sudjelovanja i vidljivosti ženskog nogometa.

"Nogomet je za sve"

Nogometni savez Srbije (FAS) pokrenuo je kampanju „Nogomet je za sve“, nacionalni pokret koji okuplja igračice i navijačice kako bi promovirali uključivanje žena u nogomet. Ova kampanja, istaknuta kroz vrlo vidljive događaje, ima za cilj promijeniti percepciju javnosti i povećati podršku djevojkama u sportu.

"Moja škola – moj klub"

Grassroots programi poput Mini-maxi lige i FairPlay lige također podupiru dječji nogomet, potiču inkluziju u 27 gradova u Srbiji i promiču ravnopravnost spolova u sportu. U inicijativi „Moja škola – moj klub“, FAS radi sa školama na poticanju nogometnih sekcija, zahtijevajući najmanje 30% učešća žena kako bi se djevojčice uključile u nogomet od malih nogu.

"Nogomet Zajedno" (Football Together)

Drugi primjer je „Nogomet zajedno“, regionalni projekt koji vodi Nogometni savez Srbije, u partnerstvu s Norveškim nogometnim savezom i UEFA-om. Ovaj program ima za cilj povećati vidljivost ženskog nogometa, omogućiti treninge i podržati lokalne klubove koji žele osnovati ženske momčadi. Fokusrajući se na angažman zajednice i edukativne radionice, inicijativa radi na razbijanju stereotipa i poticanju zanimanja mladih djevojaka za nogomet.

Zakonodavstvo

- Zakon o suzbijanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim terenima
- Zakon o sportu
- Zakon o ravnopravnosti spolova
- Strategija za ravnopravnost spolova za razdoblje od 2021. do 2030. godine
- Zakon o zabrani diskriminacije
- Konvencija Vijeća Europe o sprječavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji (Istanbulska konvencija)

Sportske strukture u Srbiji

- Na nacionalnoj razini, Vlada Republike Srbije nadležna je za reguliranje sporta i sportskih aktivnosti donošenjem i provedbom zakona, strategija, politika i drugih relevantnih dokumenata. Na lokalnoj razini jedinice lokalne samouprave reguliraju sport i sportske aktivnosti, prvenstveno u smislu škole, društvenog sporta i lokalne inicijative.
- Ministarstvo sporta u Vladi Republike Srbije
- Sportski savez Srbije
- Olimpijski komitet Srbije
- Paraolimpijski komitet Srbije
- Športska gimnazija (državna srednja škola čija je svrha srednjoškolsko obrazovanje određenih kategorija učenika koji su talentirani sportaši)
- Državni fakulteti sporta i tjelesnog odgoja Sveučilišta u Beogradu, Novom Sadu i Nišu
- Privatni sportski fakultet
- Republički zavod za sport
- Antidoping agencija Srbije

BOSNIA I HERZEGOVINA

Bosna i Hercegovina je država jugoistočne Europe na Balkanu, koja se prostire na površini od približno 51.200 kvadratnih kilometara. Graniči s Hrvatskom, Srbijom i Crnom Gorom i ima malu obalu duž Jadranskog mora. Sa populacijom od oko 3,5 milijuna, zemlja ima bogato kulturno nasljeđe na koje su utjecale osmanske, austrougarske i slavenske tradicije. Glavni grad, Sarajevo, povijesno je središte poznato po svojoj vjerskoj raznolikosti.

Sport igra značajnu ulogu u bosanskoj kulturi, s jakim naglaskom na nogomet, košarku i rukomet. Nogomet je najpopularniji sport u zemlji, s predanim bazama navijača lokalnih klubova kao što su FK Sarajevo, FK Željezničar i HŠK Zrinjski Mostar. Sarajevo je bilo domaćin Zimskih olimpijskih igara 1984., što je bio ponosni trenutak za zemlju koja je privukla međunarodnu pozornost na svoja skijališta i objekte za zimske sportove. Čak i danas, lokacije poput Jahorine i Bjelašnice privlače turiste za skijanje i snowboarding.

Žene u Bosni i Hercegovini suočavaju se s brojnim izazovima u sportu, uključujući nedovoljna sredstva i nedostatak institucionalne podrške. Unatoč tim preprekama, sportaši poput plivačice Lane Pudar i judašice Larise Cerić postigla je značajne međunarodne uspjehe. Mora se naglasiti potreba za povećanom podrškom i zastupljenošću žena u sportskim vodećim ulogama kako bi se potaknuo rast i razvoj.



POLOŽAJ ŽENA U NOGOMETU NA NACIONALNOJ RAZINI

Premijer liga za seniorske momčadi sastoji se od 8 klubova od kojih svi moraju imati omladinske kategorije koje se natječu na istoj razini. **Prva liga je podijeljena na dvije: Republika Srpska sa 7 klubova i Federacija Bosne i Hercegovine sa 7 klubova;** prvaci iz obje lige napreduju u Premier ligu.

Za mlade kategorije organiziraju se turniri za U13 i U15, podijeljeni u tri regionalna područja: Središnji, Sjeverni i Južni. Mjesečni turniri održavaju se u svakoj regiji i domaćini su im različiti klubovi svakog mjeseca. Regionalni pobjednici natječu se na završnom turniru za određivanje državnog prvaka. **U seniorskom kup natjecanju sudjeluje 10 klubova** koje čine svi prvoligaši i vrhunski klubovi iz Prve savezne lige i lige Republike Srpske.

Ženski nogomet u Bosni i Hercegovini raste, ali se suočava sa značajnim preprekama. Nedovoljna je podrška lokalne zajednice razvoju ženskog nogometa, a prevladavaju predrasude o nogometu kao muškom sportu. Osim toga, minimalan je broj trenerica. Rješavanje ovih pitanja omogućilo bi veću inkluzivnost i ojačalo temelje ženskog nogometa u zemlji.

PRIMJERI UČINKOVITIH PRISTUPA I INICIJATIVA ZA PODRŠKU ŽENAMA U NOGOMETU U BOSNI I HERCEGOVINI

Europsko prvenstvo za žene

Nogometni savez Bosne i Hercegovine (FS BiH) realizirao je nekoliko inicijativa za razvoj ženskog nogometa. Bosna je 2022. godine bila domaćin Europskog prvenstva za žene do 17 godina, a 2026. će biti domaćin U19, što će podići vidljivost ovog sporta. UEFA C trenerski seminar u Zenici, koji je financirala FIFA, obučavao je 22 trenerice i fokusirao se na osnovne nogometne vještine mladih kao što su trening golmana i inteligencija igre

Liderstvo mladih kroz sport

Program Youth Leadership Through Sports (YLS) koji vodi Američki ured za obrazovanje i kulturu, povezao je bosanskohercegovačke i američke srednjoškolce u 12-dnevnoj razmjeni koja je izgradila vještine vođenja kroz nogomet. Doživljaj različitih kultura, razmjena znanja s vršnjacima i obuka u Massachusettsu kroz YLS program inspirirali su Klaru Pejdo da pokrene projekt u Mostaru. Klara je osmislila „Mostarsko srce“, projekt koji organizira nogometne treninge za učenike s poteškoćama u razvoju. Tijekom boravka američke grupe u BiH prisustvovali su prezentaciji Ivane Vlaić „Moja priča“, a Amina Kurtagić Kapetanović iz FC Respect Sarajevo iznijela je svoje uvide na temu „Nogomet kao sredstvo društvene kohezije i integracije“.

Tečaj treniranja nogometa za djevojčice

Tečaj za nogometne trenere za djevojčice, koji se vodi u suradnji s Norveškim nogometnim savezom, obučio je 70 trenerica i osnovao 15 novih klubova za djevojčice od 7 do 12 godina. Ovaj je program obogatio ženski nogomet u svim dobnim skupinama i potaknuo više djevojčica na sudjelovanje.

Festival ženskog nogometa: Inicijativa Igrajmo Zajedno (IZI)

Girls' Football Festival: Inicijativa Let's Play Together (IGI) iz Bosne i Hercegovine, zajedno sa Austrijskom Fairplay Initiativeom, organizira godišnji nogometni festival djevojaka u Beču pod sloganom „It's a game for girls“. Festival okuplja timove iz Bosne, Crne Gore, Srbije i Austrije na trodnevnom turniru na kojem se igrači ne samo natječu, već i raspravljaju o solidarnosti, ljudskim pravima, poštovanju i poštenoj igri, dok istražuju Beč i njeguju međukulturalne veze.

Ladies Open Brotnjo

Ladies Open Brotnjo: Ženski fudbalski klub Brotnjo u Čitluku je sedam godina zaredom bio domaćin međunarodnog ženskog turnira, a na turniru 2023. učestvovalo je 12 timova iz šest zemalja, uz podršku FIFA-e.

Knjiga za djecu: Nikad nećeš hodati sama

Dječja knjiga: Nikad nećeš hodati sama – Ilustrirana knjiga Adriane Prskalo iz 2024., Nikad nećeš hodati sama prati djevojčicu Adri koja sanja da gleda svoj omiljeni nogometni tim, Liverpool. Unatoč suočavanju sa stereotipima o nogometu kao „muškom sportu“, Adrijevo putovanje je otporno, ohrabrujući mlade djevojke da slijede svoje snove unatoč društvenim preprekama.



GLAVNI IZAZOVI S KOJIMA SE SUOČAVAJU ŽENE U NOGOMETU

Na temelju naših dijagnostičkih studija, prepreke za žene i djevojke u nogometu duboko su ukorijenjene u nedostatku infrastrukture, kulturnih percepcija i institucionalne podrške. Ovaj odjeljak ističe ključne izazove identificirane u Sjevernoj Makedoniji, Srbiji i Bosni i Hercegovini, budući da se suočavaju sa sličnim preprekama s obzirom na zajedničke kulturne i strukturalne izazove u tim zemljama, te daje sveobuhvatan pogled na trenutno okruženje za ženski nogomet.

- **Ograničene mogućnosti sudjelovanja:**

Mnogi nogometni klubovi, a često i većina, nemaju uspostavljene timove ili programe za djevojke i žene, značajno smanjujući mogućnosti žena da sudjeluju u sportu.

- **Trajna društvena stigma:**

U društvu prevladava pretpostavka da je nogomet pretežno „dječački sport“, što mnoge djevojčice obeshrabruje da igraju nogomet.

- **Nedovoljna podrška za biološka i obiteljska pitanja žena:**

Žene koje odluče zasnovati obitelj ili postati majke često se suočavaju sa značajnim izazovima u održavanju svoje sportske karijere zbog nedostatka mjera podrške i politika koje uzimaju u obzir njihove jedinstvene biološke potrebe.

- **Nedostatak vidljivih uzora:**

Uspješne sportašice, posebno u nogometu, nisu dovoljno promovirane ili slavljene.

- **Nepoštovanje uspjeha sportašica:**

Sportašice u nogometu i drugim sportovima dobivaju manje priznanja za svoja postignuća kako od društva tako i od nadležnih institucija.

- **Nedovoljna zastupljenost u medijima i stereotipno izvještavanje:**

Ženski sportovi, uključujući nogomet, dobivaju neujednačenu i često stereotipnu pokrivenost u medijima. Muški sportovi dominiraju medijskim prostorom, čime je ženski sport znatno manje eksponiran, što dodatno smanjuje interes javnosti i podršku sportašicama.

- **Manje mogućnosti zapošljavanja u sportskim institucijama:**

Žene se suočavaju s nejednakim pristupom mogućnostima zapošljavanja u sportskim ustanovama i organizacijama. Bilo da su u trenerskim, upravljačkim ili administrativnim ulogama, žene su nedovoljno zastupljene na mjestima odlučivanja u nogometnim i sportskim organizacijama

- **Svi postojeći klubovi su amaterski u Bosni i Hercegovini:**

U zemlji nema profesionalnih ženskih nogometnih klubova.

- **Neučinkovite politike razvoja:**

Nedostatak jasnog, strateškog pristupa za unapređenje ženskog nogometa.

- **Nedostatak specifičnosti u propisima:**

Što bi moglo bolje pomoći razvoju i vezati ih za opće nogometne propise, koji se uglavnom ne mogu primijeniti na ženski nogomet.

- **Ograničeni utjecaj tijela žena u nogometu:**

Formalno organiziranje posebnih tijela ženskog nogometa, koja nemaju nikakav utjecaj na politiku razvoja nogometnog sporta.

- **Prijelazi nekvalificiranog osoblja:**

Prijenos trenerskog osoblja iz muškog nogometa u ženski nogomet često nije prilagođen specifičnim potrebama sportašica, što potencijalno ometa učinkovit trening.

KAKO POBOLJŠATI PRISTUP ŽENA NOGOMETU

Kako bi se doista poboljšao pristup žena nogometu, moraju se uložiti strateški napori kako bi se sport učinio ne samo pristupačnim, već i ugodnim i korisnim za žene iz svih sredina. To znači poboljšanje pristupa objektima, opremi i obuci, kao i promicanje pozitivnih uzora i mentorskih programa koji potiču žene da vide sebe kao sastavni dio nogometne zajednice. Ne radi se samo o sudjelovanju u igri. Riječ je o njegovanju okruženja koje osnažuje žene, gradi samopouzdanje i naglašava uključivost i poštovanje različitosti.

Usvajanjem ove vrste pristupa, nogomet se može transformirati iz natjecateljskog sporta u moćnu platformu za osobni razvoj, izgradnju zajednice i holističko zdravlje. Kroz nogomet žene mogu razviti životne vještine kao što su timski rad, otpornost i vodstvo, koje se protežu izvan terena i pozitivno utječu na druga područja njihova života. Promicanjem ženskog nogometa ne potičemo samo tjelesnu spremnost, već pridonosimo i psihičkom blagostanju, jer je poznato da sport smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i podiže samopouzdanje. Uključiv, podržavajući pristup ženskom nogometu može postati pokretačka snaga za šire društvene promjene, nadahnjujući generaciju žena da vode aktivan, samouvjeren i osnažen život.



Usvajanjem ove vrste pristupa, nogomet se može transformirati iz natjecateljskog sporta u moćnu platformu za osobni razvoj, izgradnju zajednice i holističko zdravlje. Kroz nogomet žene mogu razviti životne vještine kao što su timski rad, otpornost i vodstvo, koje se protežu izvan terena i pozitivno utječu na druga područja njihova života. Promicanjem ženskog nogometa ne potičemo samo tjelesnu spremnost, već pridonosimo i psihičkom blagostanju, jer je poznato da sport smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i podiže samopouzdanje. Uključiv, podržavajući pristup ženskom nogometu može postati pokretačka snaga za šire društvene promjene, nadahnjujući generaciju žena da vode aktivan, samouvjeren i osnažen život.

Smjernice o tome kako nogomet možemo učiniti privlačnijim i utjecajnijim za žene u svakoj fazi:

Izgradite samopouzdanje ranim otkrivanjem i pozitivnim uzorima

Rano upoznavanje žena i djevojaka s nogometom može biti ključno za razvoj njihovog samopouzdanja u sportu. Održavanje 'uvodnih' dana ili sesija zajednice posebno za žene pruža ugodan prostor za isprobavanje nogometa bez pritiska. Uključivanje sportašica, trenera ili vođa zajednice kao mentora također može imati dubok utjecaj. Kada žene i djevojke vide relevantne uzore kako napreduju u nogometu, vjerojatnije je da će osjećati da je uspjeh u nogometu dostižan za njih. Ovo izlaganje proširuje vidljivost nogometa i potiče žene da ga vide kao uključivo, osnažujuće okruženje otvoreno za sve.

Dizajnirajte programe koji se bave različitim potrebama i ciljevima

Žene pristupaju nogometu s različitim ciljevima – fitnessom, natjecanjem ili društvenim vezama. Fleksibilni programi ključni su za ispunjavanje ovih potreba, nudeći i natjecateljske lige i rekreativne sastanke. Radionice postavljanja ciljeva i praćenje napretka mogu podržati svaku ženu u postizanju osobnih prekretnica, čineći nogomet značajnijim iskustvom prilagođenim individualnim motivacijama.

Promovirajte inkluzivne objekte i resurse

Osiguravanje pristupačnosti objekata i gostoprimstva ključno je kako bi nogomet bio privlačniji ženama. Vrijeme treninga samo za žene, odgovarajuće svlačionice, čisti prostori i ugodno okruženje doprinose pozitivnom iskustvu. Rješavanje problema vezanih uz sigurne mogućnosti prijevoza za žene do i od mjesta treninga također je važno kako bi se žene osjećale ugodno i sigurno. Uklanjanje ovih logističkih prepreka pokazuje predanost inkluzivnosti i praktičnosti.

Usredotočite se na društvene veze i podršku zajednice

Stvaranje jake društvene komponente u nogometu može uvelike povećati zadovoljstvo žena i predanost sportu. Za mnoge je žene društveni aspekt nogometa jednako važan kao i sama tjelesna aktivnost. Podržavajuće timsko okruženje omogućuje ženama da se povežu s drugima, izgrade prijateljstva i razviju osjećaj pripadnosti. Organiziranje vježbi team buildinga, grupnih aktivnosti i povremenih društvenih događaja izvan nogometnih sesija može ojačati te veze. Ovaj društveni temelj pruža emocionalnu podršku i čini nogomet sigurnim prostorom za osobni rast, pretvarajući ga u zajednicu, a ne samo u sport.



▶ **Obratiti pažnju na kulturne i specifične potrebe zajednice**

Kulturna pozadina i vrijednosti zajednice oblikuju iskustva žena u sportu. U zajednicama u kojima tradicija utječe na aktivnosti, ponuda opcija kao što su skromna sportska odjeća i sastanci samo za žene mogu stvoriti ugodnu i gostoljubivu atmosferu. Prilagodбом programa tim potrebama i uključivanjem lokalnih čelnika, nogomet postaje inkluzivniji i gostoljubiviji za sve.

▶ **Dajte prioritet zdravlju i dobrobiti izvan konkurencije**

Fudbal može biti više od takmičarskog sporta; to je put ka holističkom zdravlju. Naglašavanje prednosti poput poboljšanog zdravlja srca, oslobađanja od stresa i mentalne jasnoće može ga učiniti privlačnijim. Nudeći wellness aktivnosti poput istezanja, svjesnosti i savjeta o ishrani dodatno podržavaju fizičko i mentalno blagostanje žena, čineći fudbal dijelom šireg zdravstvenog puta.

UVOD U SPORT ZA RAZVOJ (SPORT FOR DEVELOPMENT)

Sport za razvoj odnosi se na namjernu upotrebu sporta, fizičke aktivnosti i igre za postizanje specifičnih razvojnih ciljeva, uključujući i posebno usklađene s ciljevima održivog razvoja Ujedinjenih nacija (SDG). U okviru ovog pristupa, sport služi kao alat za pokretanje inicijativa zasnovanih na praktičnim i efikasnim strategijama za postizanje razvojnih ciljeva kao što su zdravlje i dobrobit, kvalitetno obrazovanje, rodna ravnopravnost i socijalna inkluzija. Kroz zanimljive igre koje uključuju elemente sporta, kao što su dodavanja, dribling, primanje i postizanje golova ili poena, djeca i mladi razvijaju osnovne životne vještine koje im pomažu da postanu bolji pojedinci i pozitivni uzori u svojim zajednicama. Ova metoda ne samo da izgrađuje karakter, već i potiče okruženje podrške za lični i društveni rast.

Sport kao alatka za razvoj

Sport se pokazao kao moćno i prilagodljivo sredstvo za promicanje razvoja i mira. Omogućava pojedincima da prihvate zdrav način života obogaćen fizičkom aktivnošću. Sportske aktivnosti mogu inspirirati žene, djevojke i mlade da se uključe u formalno i neformalno obrazovanje. Kao okruženje podrške, sport, u našem slučaju fudbal, pruža siguran prostor u kojem sve djevojke i žene mogu slobodno učestvovati, pomažući da se eliminira diskriminacija prema njima. Kroz sport stječu osnovna znanja i vještine, osnažujući ih da napreduju u svojim zajednicama i društvu.

Sport stvara osjećaj uključenosti za sve, bez obzira na godine, seksualnu orijentaciju, spolno izražavanje, sposobnosti ili invaliditet, vjeru, etničku pripadnost ili socio-ekonomski status. On podstiče jedinstvo i prihvatanje, čineći ga jedinstvenom i transformativnom platformom za društvenu integraciju i izgradnju zajednice.

U sportu, djeca i mladi eksperimentišu s različitim ponašanjima među svojim vršnjacima, često potaknutim emocijama koje se javljaju tokom aktivnosti. Na primjer, kada izgubi, učesnik može pogriješiti, distancirati se od tima, pokazati agresivno ponašanje ili, pod pritiskom, kao što je u posljednjim sekundama utakmice, reagirati intenzivno, potencijalno izazvati sukob. U sportu za sesije usmjerene na razvoj, ova ponašanja dolaze bez ozbiljnih posljedica, jer se o njima otvoreno razgovara i rješava. Ovaj pristup pomaže igračima da konstruktivno procesuiraju svoje emocije i upravljaju ovim situacijama s razumijevanjem i rastom.

Uloga trenera u sportu za razvoj

Sport for Development trener pozitivan je uzor igračima i široj zajednici. U svakoj sportskoj aktivnosti trener njeguje pozitivno i poticajno okruženje koje potiče učenje i rast mladih sudionika. Fokus trenera uvijek je na maksimalnom uključivanju svih igrača, poboljšanju njihovih vještina i socijalne interakcije, što u konačnici jača timski duh. Oni stvaraju siguran prostor u kojem se svaki igrač osjeća saslušanim i cijenjenim, omogućujući mladima da se izraze i uče s povjerenjem.

Cilj trenera Sport za razvoj je ne samo poboljšati fizičke sposobnosti sudionika, već i pomoći im da postanu pozitivni i odgovorni ljudi u svojim zajednicama. Sport for Development Trainer također pomaže ženama i djevojkama da razviju svoje vještine vođenja. Oni vode igrače kroz ovo transformativno putovanje utjelovljujući ponašanja i vrijednosti koje žele usaditi svojim sportašima. Kroz praktične primjere, ne samo kroz teoriju, trener oblikuje stavove i principe koji su bitni za mlade ljude da krenu dalje.

Svaki sudionik aktivnosti Sport za razvoj trebao bi se osjećati prihvaćenim, saslušanim i aktivno uključenim – prvo od strane trenera, a potom i od strane kolega. Tijekom igara, potaknuti emocijama pobjede ili poraza, igrači ponekad mogu stvoriti konfliktne situacije. U tim trenucima trener ih vodi mirnom, konstruktivnom komunikacijom kako bi sve probleme riješili mirnim putem.



Planiranje S4D sesije ili aktivnosti temeljene na nogometu

Prilikom planiranja treninga, trener bi prvo trebao odgovoriti na bitna pitanja koja će voditi njihovu pripremu:



Lokacija: Gdje će se održati sesija?

Koji su resursi dostupni (vrsta i veličina prostora)?



Ciljna grupa: Kome je tečaj namijenjen?

Koje vještine i sposobnosti ima ova grupa?

Nakon razjašnjavanja ovih točaka, trener može nastaviti s **osmišljavanjem prilagođenog plana aktivnosti** imajući na umu ovu specifičnu skupinu, u našem slučaju žene i djevojke. Prilikom kreiranja aktivnosti ključno je razmotriti hoće li one biti primjereno izazovne, zanimljive i relevantne za interese i sposobnosti grupe. Primarni cilj sesije trebao bi biti u fokusu – hoće li aktivnosti učinkovito podučavati i ugraditi ciljanu životnu vještinu?

Ako sesija ima za cilj potaknuti vodstvo i donošenje odluka u grupnom okruženju, trener bi trebao osmisliti igre i aktivnosti koje naglašavaju važnost timskog rada i ilustriraju vrijednost pozitivnog vođe. U takvoj sesiji mogu se postaviti aktivnosti koje će potaknuti nekoga u grupi da postane vođa, potičući raspravu i suradnju među sudionicima.

Nakon što je pripremna faza gotova, vrijeme je da prijedemo na **implementaciju**. Sesija se može organizirati u nekoliko ključnih faza, od kojih svaka doprinosi učinkovitijoj i impresivnijoj realizaciji. Ovaj strukturirani pristup pomaže osigurati da se ciljevi programa Sport za razvoj uspješno postignu i da se sudionici smisleno bave životnim vještinama koje su naglašene.



S4D plan treninga baziran na nogometu

1. Kratka dobrodošlica za sudionike

Na početku sesije, trener srdačno pozdravlja sve sudionike i daje kratak pregled aktivnosti sesije. Ako se sudionici međusobno ne poznaju, ovo je izvrsna prilika za trenera da olakša upoznavanje, pomažući svima da se osjećaju ugodno i stvarajući osjećaj prijateljstva unutar grupe. Ova početna interakcija postavlja pozitivan ton, potiče otvorenost i priprema sudionike za buduće iskustvo suradnje.

2. Zagrijavanje

Kao i svaki sportski trening, i ovaj treba započeti laganim vježbama zagrijavanja, uključujući lagano trčanje, skakanje i istezanje različitih dijelova tijela. Tijekom ove faze, trener također može uključiti kratke igre koje će zamijeniti tradicionalno zagrijavanje, uvodeći ciljanu životnu vještinu od samog početka sesije. Ove igre zagrijavanja trebale bi biti jednostavne i brze za razumijevanje, postavljajući zanimljive i pristupačne temelje za grupu.

3. Glavni dio

Ovaj dio treninga je najduži i najintenzivniji, koji uključuje srž treninga. Ovdje trener može voditi jednu utakmicu u trajanju od 20 do 25 minuta ili dvije kraće utakmice od kojih svaka traje najmanje 10 minuta. Ovaj segment služi kao primarno sredstvo za prenošenje teme koju je odabrao trener, dopuštajući sudionicima da kroz igru istraže i utjelove niz emocija, vještina i obrazovnih koncepata. Igre uključene u ovaj odjeljak trebale bi biti raznolike, s više modifikacija i varijacija, omogućujući sudionicima da se duboko uključe u aktivnost i odražavaju različite osjećaje i vještine kako napreduju.

4. Kraj sesije

U ovoj fazi uvode se jednostavnije igrice koje je lako pratiti kako bi pomogle sudionicima da postupno snize broj otkucaja srca i smanje intenzitet od glavne sesije. Dok se tempo i ritam usporavaju, odabrane igre nastavljaju osnaživati temu sesije, pružajući miran, ali svrhovit kraj aktivnosti. Ovaj pristup omogućuje sudionicima da se smire dok se nastavljaju smisleno baviti temeljnom porukom sesija.



5. Refleksija

Ovo je najvažniji dio svake sesije Sport za razvoj. Na kraju sesije svi sudionici se okupljaju u krug s trenerom kako bi razgovarali o svemu što su doživjeli i postigli tijekom aktivnosti. Ovdje trener uglavnom djeluje kao slušatelj i postavlja otvorena pitanja kako bi potaknuo sudionike da podijele svoja razmišljanja i uvide. Ova refleksivna rasprava omogućuje treneru da procijeni što su sudionici zapravo naučili iz sesije. U ovoj fazi, trener upućuje sudionike na razmišljanje o tome kako mogu primijeniti vještine i lekcije iz sesije u svojim zajednicama. Ako trener redovito radi s istom grupom (na primjer, učitelj tjelesnog s određenim razredom), ovo vrijeme za razmišljanje može otkriti koje vještine treba dalje razvijati, nudeći uvid u to na što bi se grupa mogla usredotočiti u budućim lekcijama.



RAZVOJ SPOSOBNOSTI VOĐENJA

Nogomet nije samo igra tjelesnih vještina, već i moćan alat za izgradnju osnovnih kvaliteta vodstva kod žena. Putem strukturiranih treninga i timskih iskustava, nogomet promiče samopouzdanje, timski rad, rješavanje sukoba i otpornost—vještine koje se protežu izvan terena i u svaki aspekt života. Nogomet također potiče osnaživanje drugih, učinkovitu komunikaciju, pouzdanost i vještine donošenja odluka. Sve ove vještine bitne su kvalitete snažnog i sposobnog vođe.

Poticanje samopouzdanja

Nogomet pruža ženama strukturirano okruženje za izgradnju samopouzdanja, što je ključno za svaku vodeću ulogu. Učenje novih vještina, strateška igra i poboljšanje osobne kondicije doprinose rastućem osjećaju kompetencije. Kako se igrači suočavaju s izazovima i svjedoče svom napretku, počinju vjerovati u svoje sposobnosti i razvijaju pozitivnu sliku o sebi. Ovo samopouzdanje pretvara se u otpornost, omogućujući ženama da preuzmu vodeće uloge, donose hrabre odluke i svojim primjerom inspiriraju one oko sebe.

Oснаživanje drugih

Pravi vođa je onaj koji podiže i osnažuje druge, a nogomet za to nudi bezbroj prilika. Kroz timski rad, igrači uče važnost međusobne podrške na terenu i izvan njega. Bilo da se radi o ohrabivanju tijekom izazovne utakmice, slavljenju postignuća suigrača ili pružanju smjernica, žene uče stvoriti inkluzivnu i osnažujuću atmosferu. Ova sposobnost inspiriranja i motiviranja drugih ključna je vještina vođenja, koja pomaže u izgradnji timske kulture u kojoj se svi osjećaju vrijednima i sposobnima.



Njegovanje učinkovite komunikacije

Učinkovita komunikacija ključna je u nogometu, gdje su često potrebne odluke u djeliću sekunde i brze prilagodbe. Nogomet pomaže ženama da razviju jasnu i svrhovitu komunikaciju, verbalnu i neverbalnu. Igrači uče sažeto prenijeti upute, ohrabrenje i povratne informacije, osiguravajući da su svi na istoj stranici. Ova vještina ne samo da jača timski rad, već i uči igrače kako se izraziti u situacijama visokog pritiska, njegujući samopouzdan, asertivan stil komunikacije koji je neprocjenjiv u okruženju vodstva.

Izgradnja povjerenja i integriteta

Pouzdanost je temelj učinkovitog vodstva, a nogomet prirodno usađuje tu vrijednost u igrače. Biti pouzdan suigrač znači stalno se pojavljivati, podržavati druge i držati se odgovornim prema timu. Poštujući obveze i ponašajući se pošteno, žene u nogometu uče koliko je važno biti pouzdan, osobina na koju se drugi mogu osloniti. Ovo gradi snažne odnose povjerenja unutar tima i također uči žene vrijednosti etičkog vodstva, gdje su poštovanje i poštenje ključni za njihove postupke i odluke.



Poboljšanje vještina donošenja odluka

Nogomet je strateška igra koja zahtijeva brzo razmišljanje i razumno donošenje odluka. Igrači stalno biraju – kada će dodati, gdje će se postaviti, kako će se prilagoditi strategiji protivnika. Ovo iskustvo izoštava sposobnost donošenja informiranih odluka pod pritiskom, balansirajući trenutne potrebe i dugoročne ciljeve. Vještine donošenja odluka koje se razvijaju u nogometu omogućuju ženama da učinkovito procijene situacije, odvagnu svoje mogućnosti i donesu odluke koje će koristiti timu. Ove se vještine prenose na radno mjesto i zajednicu, gdje se od vođa često traži da samouvjerenom i učinkovito donose važne odluke.

IZGRADNJA LIDERA NA TERENU: INTERAKTIVNE IGRE ZA RAZVOJ VJESTINA U ŽENSKOM NOGOMETU

EFIKASNA KOMUNIKACIJA I POUZDANOST

SLIJEPI KURS

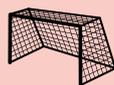


CILJ

Izgraditi povjerenje, timski rad i efikasne komunikacijske vještine kroz izazovan kurs gdje je verbalno usmjeravanje ključno.



OPREMA



gol



lopta



čunjevi



OPIS

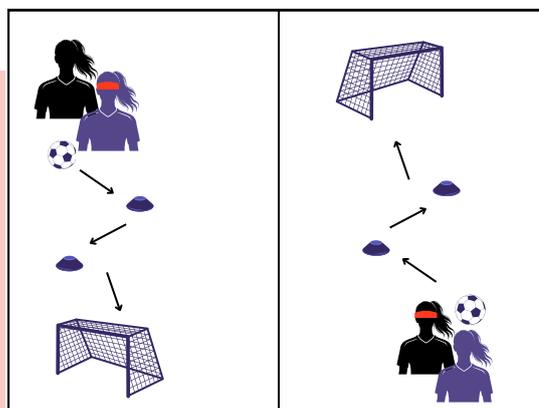
Postavite nekoliko cik-cak staza za prepreke na terenu, sa malim ciljevima na kraju svake staze. Podijelite igrače u parove. Jedan igrač u svakom paru nosi povez preko očiju i mora voditi loptu kroz stazu i na kraju šutirati u gol. Igrač sa povezom preko očiju se u potpunosti oslanja na verbalne instrukcije svog partnera koji vidi, kome nije dozvoljeno da ih fizički dodiruje ili vodi. Nakon završetka tečaja, igrači mijenjaju uloge i proces se ponavlja.

Modifikacije: Igrači se mogu podijeliti u veće grupe, svaka birajući jednog vođu kome najviše vjeruje. Vođa je jedini igrač koji može vidjeti i mora verbalno voditi cijelu grupu kroz stazu. Igra se završava kada sve grupe završe stazu. Pobjednička grupa je ona koja postigne najviše golova.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Kako ste se osjećali kada ste bili igrač s povezom na očima koji se oslanjao isključivo na verbalne upute?
- Da li je bilo lako vjerovati partnerovim smjernicama? Zašto ili zašto ne?
- Kako ste odabrali osobu kojoj ste najviše vjerovali da vodi grupu u izmijenjenoj verziji?
- Koje su komunikacijske strategije najbolje funkcionisale kada su igrače sa povezom preko očiju vodili kroz kurs?



EFIKASNA KOMUNIKACIJA I POUZDANOST

KREATIVNO GRUPISANJE



CILJ

Poboljšajte komunikaciju, saradnju i povjerenje dok igrači brzo organiziraju i izvršavaju zadatke koristeći grupnu dinamiku.



OPREMA



čunjevi za obeležiti teren



lopte



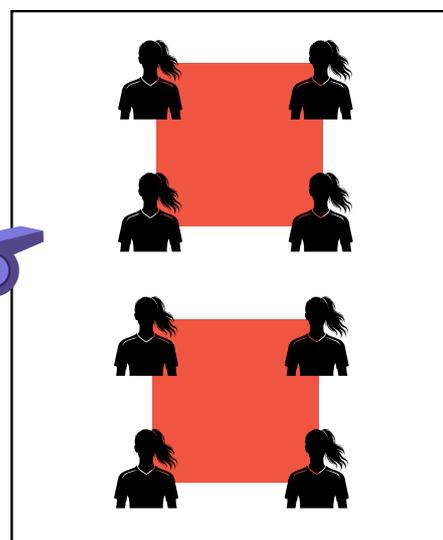
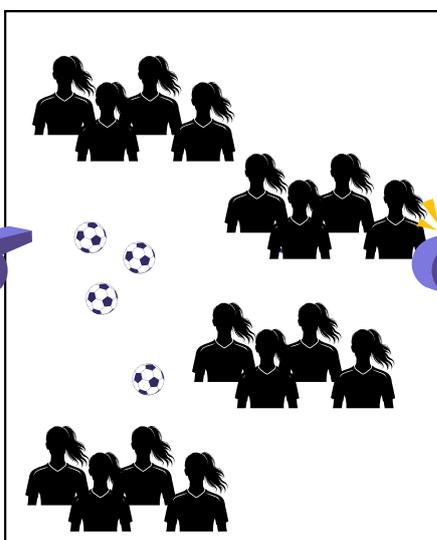
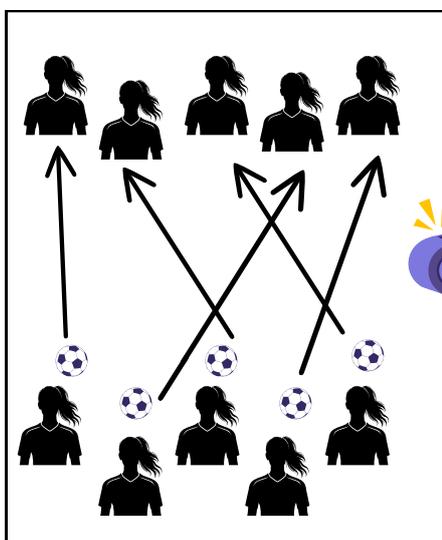
OPIS

Na malom označenom terenu polovina učesnika ima loptu dok druga polovina nema. Na prvi trenerov zvižduk, igrači počinju trčati po terenu, dodajući lopte između onih koji ih imaju i onih koji ih nemaju. Kada trener vikne broj (npr. "Grupa od 4!"), igrači moraju brzo formirati grupe te veličine. Kada su svi u grupama, trener daje još jednu instrukciju, kao što je formiranje određenog oblika, slova ili životinje koristeći njihova tijela. Timovi moraju raditi zajedno kako bi kreirali obrazac što je brže moguće. Nakon obavljenog zadatka, trener ponovo zviždi, a igrači nastavljaju trčati i dodavati lopte sve dok se ne pozove sljedeći broj ili formu. Igra se nastavlja sve dok trener ne okupi sve u jednu veliku grupu i ne zadaje završni timski zadatak.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Kako se vaša grupa odlučila za forme ili oblike za kreiranje? Je li bilo teško brzo prenijeti svoje ideje?
- Da li su svi podjednako doprinijeli grupnim diskusijama? Zašto ili zašto ne?
- Kako je povjerenje u vaše saigrače utjecalo na vašu sposobnost da kreirate oblik ili formu?
- Sa kojim ste se izazovima susreli tokom zajedničkog rada i kako ste ih savladali?



SAMOPOUZDANJE I OSNAŽIVANJE DRUGIH

RIZIČNE PENALE



CILJ

Potaknuti preuzimanje rizika uz podsticanje osjećaja postignuća i timske podrške kroz slavlje i kolektivnu odgovornost.



OPREMA



čunjevi



lopte



gol



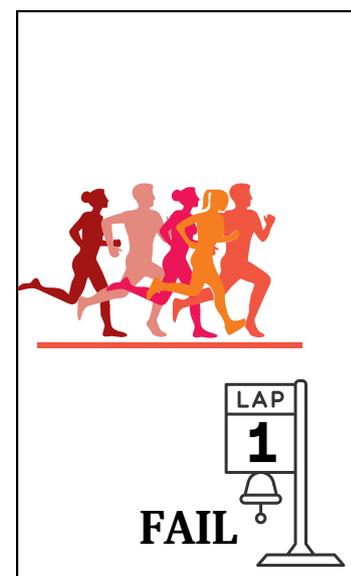
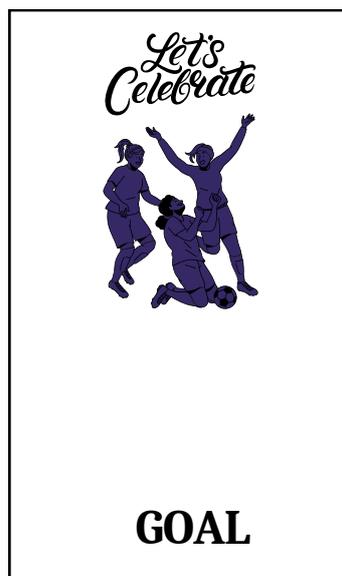
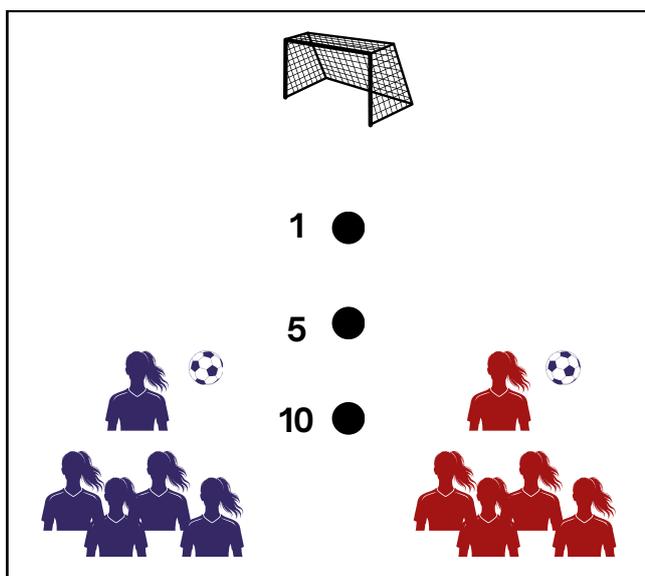
OPIS

Označite tri tačke za gađanje na različitim udaljenostima od gola: blizu (1 poen), srednje (5 poena) i daleko (10 poena). Igrači naizmjenice biraju mjesto i pokušavaju postići gol. Ako promaše, cijela ekipa mora trčati krug po terenu ili izvoditi vježbe (npr. sklekovi, skakači). Ako postignu pogodak, slave trčeći niz "Victory Lane", primajući petice i ohrabrenje od saigrača. Igrači sami prate svoje rezultate, a igra se završava nakon nekoliko rundi, a pobjednikom se proglašava igrač s najboljim rezultatom.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE

- Koji faktori su uticali na vašu odluku da pucate sa bliže ili dalje tačke?
- Kako je slavljenje uspjeha utjecalo na vaše samopouzdanje i samopouzdanje vaših saigrača?
- Da li ste se osjećali motiviranijim da isprobate rizičnije udarce nakon što ste dobili pohvale od tima? Zašto ili zašto ne?
- Kako je zahtjev da cijeli tim radi vježbe nakon promašenog gola utjecao na dinamiku tima?



SAMOPOUZDANJE I OSNAŽIVANJE DRUGIH

POKAŽI I RECI



CILJ

Istaknite važnost osnaživanja drugih kroz podršku i povratne informacije dok istražujete uticaj vanjske validacije na samopouzdanje.



OPREMA



lopta



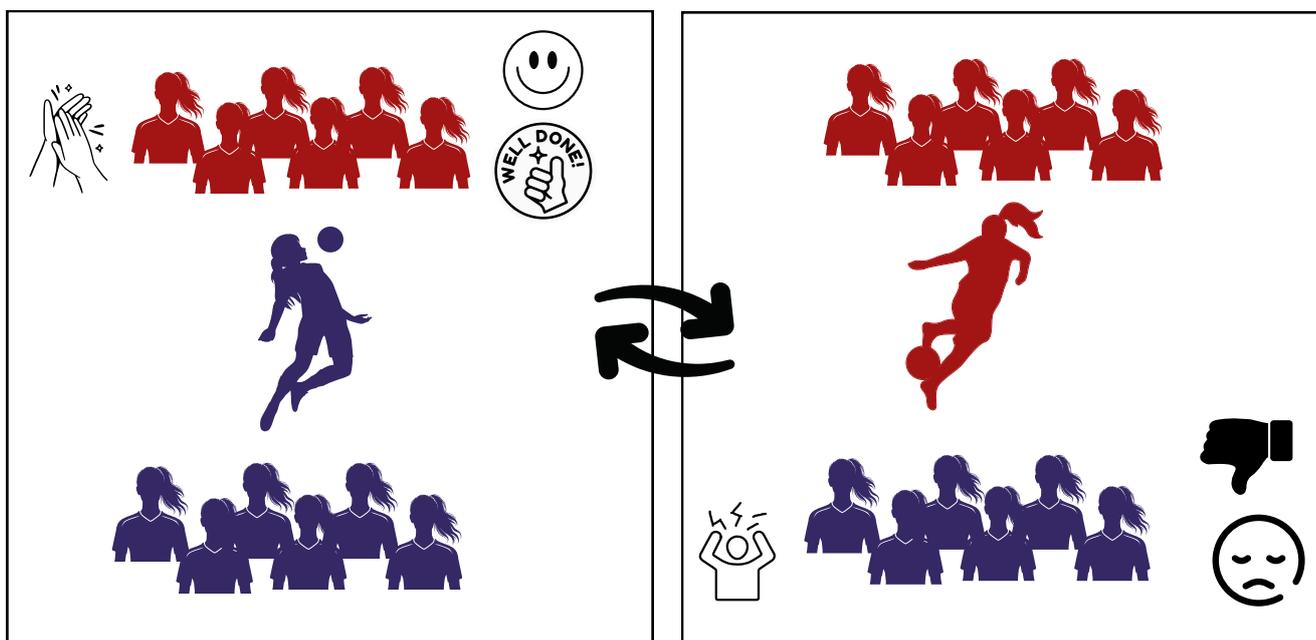
OPIS

Podijelite igrače u dvije grupe koje stoje u redovima jedan prema drugom. Kada muzika počne (opciono), prva grupa predstavlja svoje vještine jednu po jednu (npr. žongliranje, dribling, trikove ili dodavanja), dok druga grupa gleda. Tajno uputite posmatračku grupu da entuzijastično navija, pljeska i ohrabruje izvođače. Nakon prvog kruga, zamijenite uloge. Ovaj put, uputite posmatračku grupu da se ponaša neimpresionirano ili ravnodušno, pružajući malu ili nikakvu podršku. Nakon utakmice, održite diskusiju o tome kako je pozitivno pojačanje ili nedostatak ohrabrenja utjecalo na njihov učinak i samopouzdanje.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Kakav je bio osjećaj dobiti pozitivno ohrabrenje dok predstavljate svoje vještine?
- Kako ste reagovali kada je druga grupa imala manje podrške?
- Šta nas ova igra uči o tome kako ohrabrenje ili nedostatak istog može uticati na naš učinak?
- Kako se vaše samopouzdanje promijenilo od prvog do drugog kola utakmice?



DONOŠENJE ODLUKA

ODABERITE GOL I POSTIGNETE 21



CILJ

Develop strategic thinking, teamwork, and decision-making skills under pressure.



OPREMA



lopta



3 gola različite širine



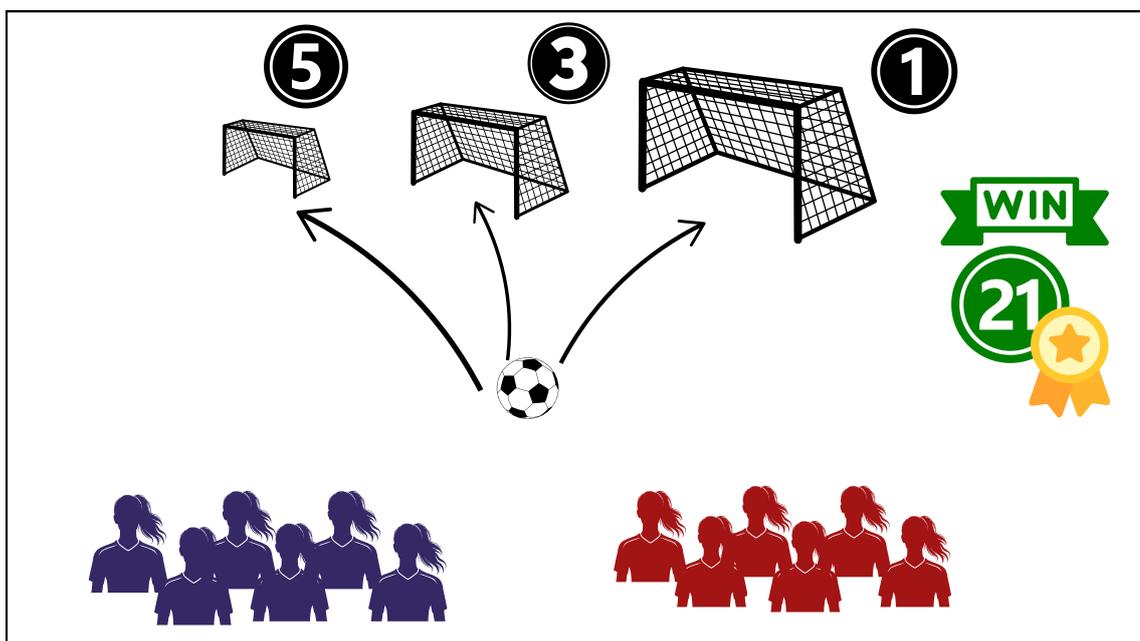
OPIS

Postavite tri gola različite širine: širok (1 bod), srednji (3 boda) i uski (5 bodova). Podijelite igrače u timove i postavite stazu driblinga ispred svake grupe. Jedan po jedan, igrači iz svake ekipe dribljaju kroz stazu i pokušavaju postići jedan od golova. Cilj je da svaki tim dođe do tačno 21 boda. Timovi moraju izraditi strategiju i odlučiti kako najbolje podijeliti zadatke, da li će težiti nižim ali lakšim golovima ili težim golovima s većim rezultatom. Prvi tim koji postigne tačno 21 bod pobjeđuje.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Koju je strategiju smislio vaš tim da dođe do 21 boda? Da li ste menjali strategije tokom igre?
- Kako je vaš tim odlučio ko će ciljati na koji cilj? Je li se temeljilo na individualnim snagama?
- S kojim se izazovima suočio vaš tim kada je u pitanju donošenje odluka? Kako ste ih riješili?
- Da li je ikada postojao trenutak kada odluka grupe nije bila u skladu sa vašim idejama? Kako si to izdržao?



DONOŠENJE ODLUKA

X/O



CILJ

Poboljšati brzo donošenje odluka, timski rad i prostornu svijest u konkurentnom okruženju sa brzim tempom.



OPREMA



čunjeve u dve različite boje



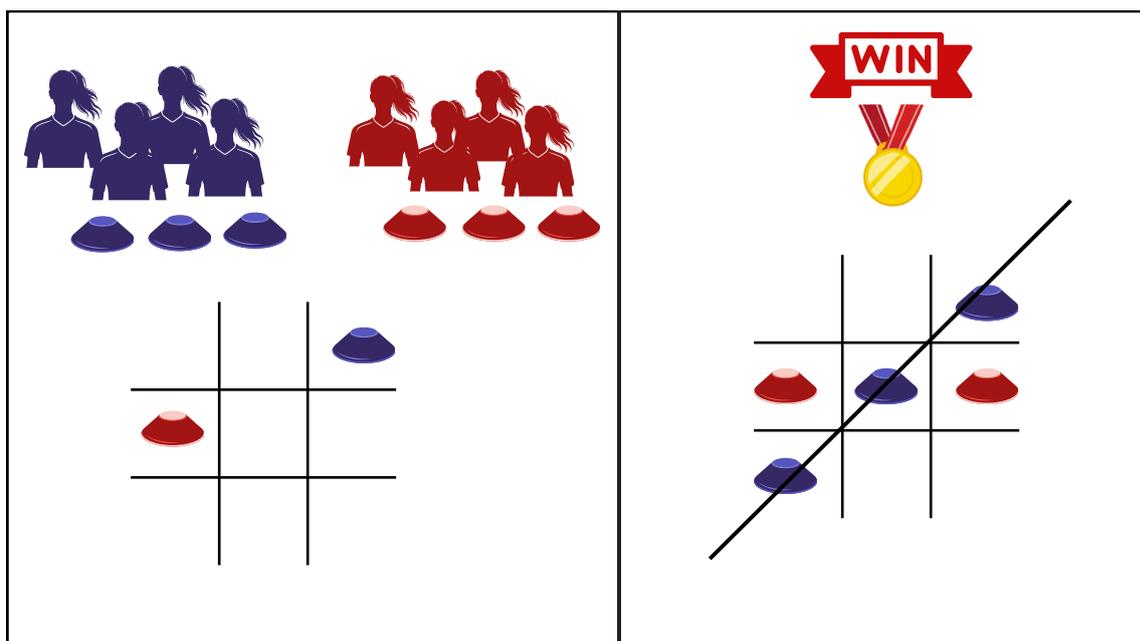
OPIS

Napravite mrežu 3x3 na tlu koristeći kredu, traku ili hula obruče kako biste formirali veliku tic-tac-toe ploču. Podijelite igrače u dva tima i svakom od prvih tri igrača u svakom timu dajte po jedan čunj u boji (npr. Tim A koristi plave, a Tim B crvene). Kada trener kaže "Kreni", prvi igrač iz svakog tima trči do rešetke i stavlja svoj čunj u jedno od polja. Zatim trče nazad i daju pet sljedećem igraču u redu, koji ponavlja proces. Igra se nastavlja sve dok jedan tim ne postavi tri zareda, čime pobjeđuje u rundi. Ako niko ne pobijedi, igrači nastavljaju da pomjeraju čunjeve svog tima na prazna polja sve dok se ne proglasi pobjednik. Nakon svake runde, mreža se resetuje.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE

- Koje je strategije vaš tim razvio da bi pobijedio u igri?
- Kako ste odlučili gdje ćete postaviti ili premjestiti čunj? Je li to bila timska ili individualna odluka?
- Da li se vaša strategija menjala tokom igre? Ako jeste, šta je podstaklo promjenu?
- Kako ste se nosili sa trenucima neizvjesnosti kada ste se odlučili gdje ćete staviti svoj čunj?



PREDNOSTI IGRANJA NOGOMETA: IZGRADNJA ZDRAVIJEG TIJELA, UMA I ZAJEDNICE

Igranje nogometa donosi višestruki pristup dobrobiti, kombinirajući fizičku aktivnost s mentalnom otpornošću i društvenom vezom. Za žene sudjelovanje u nogometu nije samo način da ostanu aktivne, već i osnažujuće putovanje koje promiče zdravlje, samopouzdanje i jači osjećaj zajedništva. Dinamična priroda nogometa nudi fizičke dobrobiti koje poboljšavaju zdravlje kardiovaskularnog sustava, snagu i koordinaciju, a sve to pridonosi robusnom i zdravijem načinu života. Osim fizičkog, nogomet podupire mentalno zdravlje smanjenjem stresa, poboljšanjem raspoloženja i izoštravanjem kognitivnog fokusa. Društveno, nogomet potiče duboki osjećaj zajedništva, stvarajući okruženje u kojem timski rad, prijateljstvo i zajednički ciljevi dovode do značajnih veza. Nogomet predstavlja dvoranu holistički pristup wellnessu, jedinstveno pozicioniran da obogati živote žena kako na terenu tako i van njega, nudeći prednosti koje su trenutne i dugotrajne.

Fizičke prednosti

Snaga, zdravlje kardiovaskularnog sustava i koordinacija

Nogomet je intenzivan fizički trening koji pruža brojne zdravstvene dobrobiti. Redovito igranje nogometa jača kardiovaskularnu izdržljivost, budući da neprekidno kretanje uključeno u igru poboljšava rad srca i cirkulaciju. Poboljšano zdravlje kardiovaskularnog sustava ne samo da smanjuje rizik od stanja kao što su visoki krvni tlak i bolesti srca, već također doprinosi ukupnoj vitalnosti i energiji. Nogomet također gradi mišićnu snagu i izdržljivost, pri čemu igrači angažiraju cijelo svoje tijelo da sprintaju, šutiraju i manevriraju. To dovodi do poboljšane stabilnosti jezgre, snage nogu i ravnoteže, koji su ključni za cjelokupnu kondiciju. Zahtjevi za agilnost ovog sporta potiču igrače da se kreću brzo i svrhovito, poboljšavajući koordinaciju i fleksibilnost. Ovi fizički dobici potiču zdraviji način života i pridonose održivim navikama koje podržavaju dugoročno zdravlje.

Studije iz Journal of Sports Medicine pokazuju da mladi nogometaši pokazuju poboljšanu gustoću kostiju i snagu mišića, što je bitno za cjeloživotno zdravlje kostiju i prevenciju ozljeda. Osim toga, istraživanje naglašava da je manje vjerojatno da će mladi sportaši postati neaktivni odrasli, što nogomet čini dobrim temeljem za cjeloživotno zdravlje.

Dobrobiti za mentalno zdravlje

Ublažavanje stresa i poboljšanje raspoloženja

Nogomet također ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje, nudeći snažan izvor oslobađanja od stresa i poboljšanja raspoloženja. Tjelesna aktivnost oslobađa endorfine, koji se često nazivaju „hormoni sreće“, koji pomažu u oslobađanju od stresa i stvaraju osjećaj ugone. Ovo prirodno sredstvo za ublažavanje stresa neprocjenjivo je, posebno za upravljanje svakodnevnim pritiscima, promicanje pozitivnog načina razmišljanja i smanjenje osjećaja tjeskobe. Strateška i brza priroda nogometa zaokuplja um, nudi mentalni odmor od svakodnevnih briga i potiče mentalnu bistrinu. Igra zahtijeva fokus i brzo donošenje odluka, što može osvježiti um i poboljšati otpornost u suočavanju sa životnim izazovima. Ovaj mentalni angažman ne samo da pridonosi emocionalnoj ravnoteži, već i poboljšava kognitivne vještine, izoštravajući fokus i sposobnosti rješavanja problema tijekom vremena.

Studija objavljena u časopisu The Lancet izvijestila je da pojedinci koji se bave timskim sportovima imaju u prosjeku 22% manje dana lošeg mentalnog zdravlja u usporedbi s onima koji ne sudjeluju u redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Struktura i motivacija suigrača pomažu igračima da se osjećaju povezani i podržani, smanjujući osjećaj izoliranosti i podižući samopoštovanje.

Socijalne benefite

Izgradnja osjećaja zajedništva i podrške

Inherentna timska struktura nogometa gradi dubok osjećaj zajedništva i pripadnosti među igračima. Bliska suradnja sa suigračima radi postizanja zajedničkih ciljeva razvija međusobno poštovanje, povjerenje i prijateljstva koja se često protežu i izvan terena. Ova društvena veza može biti neprocjenjiva, nudeći ženama mrežu podrške u kojoj su ohrabrenje i razumijevanje uvijek prisutni. Slavljenje uspjeha, suočavanje s izazovima i zajedničko učenje potiče jedinstvo, jača timsku vezu i stvara prijateljstva koja su često doživotna. Zajednički aspekt nogometa čini ga puno više od fizičke aktivnosti, on postaje izvor društvenog ispunjenja, obogaćujući živote igrača i jačajući njihov osjećaj pripadnosti u okruženju koje ga podržava.

Nogomet gradi osjećaj zajedništva okupljajući ljude različitog porijekla. Na razini zajednice, sportski događaji potiču društvenu koheziju i uključivost. Studija društvenog utjecaja nogometa u Velikoj Britaniji pokazala je da 76% navijača vjeruje da je nogomet poboljšao duh zajednice, a 67% vjeruje da pomaže u premošćivanju društvenih podjela.

Istraživanje koje je proveo Plan International pokazalo je da sportski programi za žene u regijama s niskim primanjima poboljšavaju društvene vještine, povećavaju angažman u obrazovanju i grade povjerenje zajednice, pomažući ženama da izazovu stereotipe i postanu uzori u svojim zajednicama.

Holistički način života za zdravlje i dobrobit

Kombinirajući fizičke, mentalne i društvene dobrobiti, nogomet pruža uravnotežen pristup zdravom načinu života. Poticanjem dosljedne tjelesne aktivnosti, poticanjem mentalnog blagostanja i izgradnjom društvenih veza, nogomet podržava žene u vođenju živahnih, dobro zaokruženih života. Stvara prostor u kojem se fizička spremnost susreće s osobnim rastom, što ga čini moćnim alatom za zdraviji, ispunjeniji život, utemeljen na povjerenju, otpornosti i zajednici.

Igranje nogometa pruža sveobuhvatan niz prednosti koje poboljšavaju fizičku spremnost, mentalno zdravlje i društveni angažman, podržavajući žene na njihovom putu prema uravnoteženom i osnaženom načinu života. Od poboljšanog kardiovaskularnog zdravlja do oslobađanja od stresa i snažne povezanosti sa zajednicom, nogomet nudi jedinstven put do osobnog rasta i blagostanja koji se proteže izvan igre.



Priručnik Goal4Equality: Empowering Women Through Football pruža sveobuhvatan okvir za unapređenje rodne ravnopravnosti i osnaživanje žena u i kroz nogomet. Kombinirajući dijagnostičke uvide s djelotvornim strategijama, bavi se ključnim preprekama, ističući prilike za poticanje veće inkluzivnosti u sportu.

Od analize trenutnog stanja ženskog nogometa u Sjevernoj Makedoniji, Srbiji i Bosni i Hercegovini do istraživanja utjecajnih inicijativa, ovaj alat nudi plan dionicima za zagovaranje promjena. Putem smjernica kako nogomet učiniti pristupačnijim i privlačnijim, praktičnih metodologija Sport for Development (S4D) i interaktivnih aktivnosti vodstva, oprema trenere, edukatore i zagovornike alatima za njegovanje talenta, samopouzdanja i vještina vodstva među ženama.

Ističući nogomet kao katalizator za osobni i društveni razvoj, komplet alata naglašava njegov transformativni potencijal. Žene ne samo da imaju koristi od poboljšanog fizičkog i mentalnog blagostanja, već i od prilike da vode, inspiriraju i pokreću pozitivne promjene u svojim zajednicama.

Osnaživanje žena kroz nogomet više je od cilja, to je odgovornost i put u pravedniju budućnost. Uz suradnju, predanost i stalne inovacije, nogomet doista može postati snažna sila za ravnopravnost spolova i razvoj diljem svijeta.



REFERENCE

<https://ffm.mk/makedonska-strategija-za-zenski-fudbal-povekje-zeni---povekje-golovi-2021-2025>

https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2022-11/EN-Gender_Equality_in_Sport-web.pdf

<https://fss.rs/en/>

<https://www.sport-for-development.com/tools>

<https://www.footballaustralia.com.au/sites/ffa/files/201710/Women's%20Football%20Development%20Guide.pdf>

<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/media/document/2021-09/sport-ireland-women-in-coaching-toolkit-final.pdf>

https://womeninsport.org/explore-the-issues/our-research-and-insights/filter_submit_btn=APPLY%20FILTERS&filter_resource_type=13

<https://rm.coe.int/all-in-toolkit-how-to-make-an-impact-on-gender-equality-in-sport-all-y/1680989ab2>

<https://www.out-sport.eu/wp-content/uploads/2019/11/OUTSPORT-TOOLKIT-EDUCATION-THROUGH-SPORT.pdf>

<https://www.takt.org.mk/wpcontent/uploads/2023/04/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%98%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%88%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf>

<https://www.takt.org.mk/wpcontent/uploads/2023/04/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%98.pdf>