

# TAKIM SPORU VE CESARET

Spor Dernekleri için kılavuz

**GRAZ**  
BILDUNG &  
INTEGRATION  
SPORT



# KİTAP KÜNYESİ

## Medya Sahipleri ve Editörler:

Graz Belediyesi, Eğitim ve Entegrasyon Bölümü  
Entegrasyon Dairesi (Integrationsreferat)  
Keesgasse 6, 8010 Graz

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

## Fotoğraflar:

Fotoğraflar: Wolfgang Hummer www.wohu.at  
Karikatürler: Niko Reinberg

## Sayfa Düzeni & Üretim:

achzigzehn - Agentur für Marketing und Vertrieb GmbH  
Andreas-Hofer-Platz 15 | 8010 | Graz | www.holding-graz.at

## Baskı:

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

## Çeviriler:

OMEGA Kurumu'nun çevirmen ekibi tarafından yapılmıştır  
Koordinatör: Mag.a Banu Yıldız

1. Baskı, Şubat 2014  
www.graz.at

Bu broşürü İngilizce, Türkçe, Rusça ve Boşnakça/Hırvatça/Sırpça olarak  
www.graz.at/integration sitesinden indirebilirsiniz.

# İÇİNDEKİLER

I	DERNEK SPORUNDAKİ ÇEŞİTLİLİK İLE DOĞRU DAVRANIŞ ÖNERİLERİ	8
II	HAKARET VE RAHATSIZLIK İLE İLGİLİ DOĞRU DAVRANIŞ ÖNERİLERİ	12
III	AGRESYON VE FİZİKSEL SALDIRI İLE İLGİLİ DOĞRU DAVRANIŞ ÖNERİLERİ	22
IV	ALİŞTIRMALAR VE YÖNTEMLER	28
	TAKIM KURMA VE DİKKAT: Stop & Go, Üçgen alıştırmaları, Sumo Güreşçisi, Kaçan ve Hırsız, Ağa örme, Gordion Düğümü, Push & Pull	28
	DE-ESKALASYON VE HAKARETLERLE BAŞ ETME	42
	Teşvik klipleri, „Çılgınlar“, hazırcıevaplık alıştırmaları	
V	OKUMA ÖNERİLERİ	48
	VELİLER, DERNEKLER VE SPORDA AKTİF OLANLARA YARDIM	49
VI	KAVGA VE SORUN ANLARINDA ARAYA GİRME KONUSU İLE İLGİLİ KLİPLER	50
	YAZARLAR HAKKINDA	51

**Caritas**  
SIQ Sport - Integration - Qualifikation

STADT  
**GRAZ**  
SPORT

STADT  
**GRAZ**  
BILDUNG &  
INTEGRATION

BM.I



Das Land  
Steiermark

# YAZARLARDAN ÖNSÖZ

Bu kılavuz, „Fußball und Mut“ (futbol ve cesaret) adındaki inisiyatifin tecrübelerine dayanır. Graz'daki futbol dernekleri bu proje çerçevesinde, kılavuzun yazarları tarafından, şimdiye kadar olduğu gibi ve gelecekte de temiz spor ve iyi bir beraberlik elde etmek için ve bunu aktif olarak savunmada teşvik edilecekler, ayrıca onlara eşlik edilecek ve güçlenmeleri sağlanacak. Bu girişim, Piskoposluk Dairesi Graz-Seckau'un Caritas Kuruluşu, Graz Belediyesi Entegrasyon Dairesi ve Spor Dairesi tarafından desteklenen „SIQ! – Sport Integration Qualifikation“ (spor, entegrasyon, yeterlik) adındaki spor projesi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

İyi bir beraberlik bazen bayağı büyük bir porsiyon cesaret ister: kendi korku ve önyargılarını yenebilmek cesaret ister, başkalarına yaklaşabilmek cesaret ister, kendi bakış açını sorgulayabilmek ve aynı zamanda kendi dilek ve isteklerin için kendini savunabilmek cesaret ister.

Antrenörlük hayatımız boyunca takımların güçlü oluşunun aslında iyi ve saygı dolu beraberlikle çok yakından bağlı olduğunu keşfettik. Sporda başarı elde etmek için dayanışma, çeşitlilik, farklı ihtiyaçlar, anlaşmazlıklar, kavga ve agresiflikle nasıl mücadele edilmesi gerektiğini bilmek ve bu beceriye sahip olmak çok önemlidir. Aşağıda verilen öneriler ve alıştırmalar sadece sosyal gelişimi ve Fairplay özelliklerini geliştirmek amaçlı değildir, aynı zamanda beraberinde getirdiği, sporda verimli olmayı da hedefler.

**Niko Reinberg ve Martin Viereg, Graz 2013**

# ÖNSÖZ

Sevgili Spor Severler!

Spor emasyon yaratır, sporun kaynağı emasyondur. Spor emasyon demektir. Bu, hem sporda aktif olanlar, hem de taraftarlar için geçerlidir. Rekabet heyecanı, kendi takımını olumlu bir şekilde desteklemek (anahtar sözcük: 12. adam) demektir ama maalesef desteklemek ve karşı tarafı küçümsemek arasındaki o hassas sınırın çok kez aşıldığı da görülür. Futbol sporu dışındaki bir çok spor dallarında bunun daha farklı (olumlu) olabilmesinin mümkün olduğu gözlenmektedir. Ancak: bize öyle geliyor ki, aşağı yukarı 8 milyon Avusturyalı, başka hiç bir spor dalında görülmemek üzere, kendini futbol konusunda uzman sanıyor! Haksızlığa karşı koyabilmek için „Çocuk ve Gençler Futbolu'nda Fairplay“ önlemleri çok önemlidir. Ancak bunu elde etmek için antrenörlerin ve takımların cesur olup; hem ortak hem de haksızlığı içermeyen bir dili konuşuyor olmaları gerekir! Bu davranışlar futbol sahası dışında da yansımalarıdır: çünkü çocuklar ve gençler bir çok kez, tribünlerde oturan agresif davranan taraftarlarına oranla, haksızlığa karşı, temiz davranışlara sahiptir. Bu taraftarlara gerektiğinde sınır konulmalıdır.

**Sizin Kurt Hohensinner'iniz, MBA**

*Graz Belediyesi Meclis Üyesi*

# BU BROŞÜR İLE İLGİLİ

Hans Strikovic, Styria Futbol Birliği'nin birlik antrenörü: „Her spor eğlence demektir – futbol bir spordur – spor birlikteliktir. Hiç bir şey entegrasyonu futboldan daha iyi gösteremez. Dođma büyüme bir Sırp olarak entegrasyon hakkında hep düşünürüm; başka şeylerin yanısıra, kabul edilip entegre olmanın futbol ve dil sayesinde mümkün olduğu kanaatindeyim.“

Gilbert Prilasnig, SK Sturm Graz'ın gençler yöneticisi ve Homeless World Cup Milli Takımı'nın şefi: „Futbol'da hep cesarete ihtiyaç duyulur, ama bu cesaret esas dışarıdan gelen beklentilerin baskısının artmasına rağmen Fairness prensibine sadık kalabilmeyi başarabilmekdir. Profesyonel futbolcu olarak aktif zamanımda, Şampiyonlar Liđi'nde oynamam bana bir kaç kez nasip oldu. Bu elit liğdeki maçlar, kariyerimde gördüğüm en temiz maçlardı diyebilirim. Avrupa'nın en iyi takımlarının aynı zamanda en büyük kültürel çeşitliliği içeren takımlarının olması bence başka açıklama gerektirmeden kendi kendine konuşuyor. Bu anlayış, beni SIQ inisiyatifini desteklememde teşvik ediyor.“

Peter Grechtshammer, Akademie Rapid Wien'in spor yönetmeni: „Bir takımın kalıcı başarıyı elde edebilmesinin anahtarı sadece spor alanında bulunmamaktadır, ayrıca kişiler arası davranışlarda da bulunmalıdır. Bu noktada, oyuncular arasındaki dayanışma çok önemlidir, çünkü hedeflere ancak beraberce ulaşılabilir. SK Rapid bu konuyla ilgili olarak, genç oyuncularına birbirlerine saygılı davranmayı kolaylaştırmayı hedefleyen, duyarlılığı ve ortaklaşa beraberliği içeren alıştırmalar sunmaktadır.“

David Hudelist, FairPlay-VIDC: FairPlay İnisyatifi ve SIQ Caritas Projesi yıllardır azınlıkların eşit bir şekilde katılımına ve Sporda ayrımcılığa karşı mücadele vermektedir. Bu konuyla ilgili olarak antrenörlerin eğitimi ve spor derneklerin desteklenmesi önemli rol alır ve bu kılavuzda pratik şekilde gösterilir!

Bernd Kompass, FC Stattegg'in gençler yöneticisi: Futbol oynamak eğlencelidir. Ancak her tür ayrımcılık ve eğlenceyi agresyona dönüştürür ve olayların bazen kontrol dışına çıkmasına yol açar. „Futbol ve cesaret“ adındaki proje, oyuncuların hangi ten rengine sahip olurlarsa olsunlar, hangi milliyete ait olurlarsa olsunlar, futbol oynamanın verdiği eğlenceye ve neşeye mani olabilecek unsurları yok etmeyi hedeflemektedir. Bu projenin hedefi, günün birinde, bu mükemmel sporun, herhangi bir ayrımcılık olmaksızın tadını çıkarıyor olabilmemizdir! Bu projeye katkıda bulunan herkesin cesaret ve uğraşısı için çok teşekkürler!

Franz Stradner, Nachwuchsfußball Steirischer Fußballverband –FAIR PLAY proje yöneticisi: Futbol kaynaştırır! Yeni arkadaş kazandırır. Herkes katılmalıdır ve hangi dil, din, ten rengi ve ırk olursa olsun herkesin katılması serbest olmalıdır. Birçok yaşanan tatsız olaylar, özellikle gençler takımlarında yaşanan ırkçılık nedeniyle Graz Spor Dairesi, DSG ve Caritas Projesi SIQ! özellikle bunların yaşandığı dernekler ile birlikte çalışmaktadırlar. Sorunun kaynağı saha dışında bulunmaktadır, çünkü oyuncular sahada gayet iyi anlaşışp maç yaparken eğlenmektedirler. Bu nedenle tüm ilgilenen kişilerle, antrenörlere ve görevlilere çağrı yapıyorum: Her harükarda örnek olun ve dernek içerisinde „Futbol ve cesaret“ adlı projeye işaret edin ki sorunlar daha oluşmadan kaybolsun.



# DERNEK SPORUNDAKİ ÇEŞİTLİLİK İLE İLGİLİ DOĞRU DAVRANIŞ ÖNERİLERİ

Çeşitlilik Avusturya toplumunda normalleşmiştir: farklı alışkanlıklar, farklı tecrübeler, farklı beceriler, farklı görüşler, farklı ihtiyaçlar. Bütün bu farklılıklara eğilmek kolay değildir. Bunu, farklı insanlarla beraber uzun zaman geçirmiş olan herkes bilir. Bu zorlukları bilen herkes, genellikle yeni bir ortamla kaynaşmanın ne kadar heyecan verici olduğunu da bilir, bütün farklılıklara rağmen yine de bir araya gelip ortak hedefler elde etmenin ne kadar keyifli olduğunu da bilir. Böyle zamanlarda, genelde bizi birbirimizden ayıran unsurlar yerine, ortak noktalarımızın ne kadar çok olduğunu keşfederiz. En önde gelen antrenörler bunu çoktan fark edip; dünya çapında çeşitli takımlar ve farklı farklı kişiliklerle başarılı olarak çalışmaktadırlar.

Korku, saplanmış tablolar ve güvensizlik birbirimize olan davranışlarımızı yönlendirdiğinde, iyi bir beraberliğin sonu yoktur demektir. Özellikle sporda. Irkçılık ve her çeşit dışlamanın spor sahasında (ve başka her yerde) yeri yoktur. Sözkonusu, iyi bir uyum ve ortak güç. Bununla ilgili önerilerimiz:

## ÇEŞİTLİLİK GÜÇ KAYNAĞIDIR!

Herkesin kendine saygıyla davranıldığını hissettiği ve bir bütünün bir parçası olarak gördüğünü hissetmesini elde ettiğimizde, bir dernek güçlü bir dernek haline geldi demektir.

## BİRLİKTE KONUŞMAK - BİRLİKTE ŞEKİLLENDİRMEK!

Bir takım olarak hareket edebilmek için, dernekte aktif olan herkes arasında açık bir iletişime ihtiyaç duyulur. Spor derneğine gelen herkes, oradaki ortamı önce öğrenmeli ve sonra ortama uymalıdır. Ancak yüzde yüz olarak katılabilmek için, dernekte kişisel sorunların açık açık konuşulabilmesi ve herhangi bir şeyi gerçekleştirirken katkıda bulunabilme imkanı sunulmalıdır. Bununla ilgili olarak açık iletişim ve karşılıklı anlayış gücü gerekir.



## FARKLI İHTİYAÇLAR YENİ YAPI GEREKTİRİR!

Çeşitlilikleri görmezden gelmek takımda birlik düşüncesi yaratmaz. Ancak çeşitlilik ele alındığında ve iyi bir şekilde değerlendirildiğinde tüm katılımcılar kendilerini iyi hissettiklerinde, yeteneklerini yüzde yüz olarak kullanabilirler. Bu tabii ki katılımcıların uğraşması gerektiği de demektir. Farklı ihtiyaçları ve yetenekleri göz önüne getirmek, kuşkusuz olarak daha fazla iş demektir. Ama bizim tecrübemize göre bu fazla iş, katılımı yoğunlaştırır, derneği güçlendirir ve takım düşüncesine olumlu etkisi olur.

## SEN BAŞKA TÜRLÜ YAPABİLİRSİN!

Bir kişiyle sorun olduğunda nedenine bakmak gerekir. Bu kişi örneğin çoğu zaman geç kaldığında, çabuk sinirlendiğinde veya diğer takım üyelerine küfür ettiğinde, bunun bir çok farklı nedenleri olabilir. Sormak ve o kişinin özel durumu hakkında bilgi edinmek gerekir. Acele karar vermek veya problemi kültürel köke bağlamak yanlış olur. „Sen başka türlü yapamazsın zaten, bu senin kültürün!“ veya „Bu senin genlerinde var!“ gibi deyişlerle sözkonusu olan kişiyi, en baştan kendini değiştirebilme veya ilerletebilme imkanından mağdur bırakmak anlamına gelir. Bu gibi deyişler sorunun çözülmesinde katkıda bulunmaktan ziyade tam tersine neden olur. Tabi ki kurallara uyumlu davranışı talep etmek çok önemlidir. Ancak hatalı davranışların arkasında yatan sebeplere de bakmak çok önemlidir, çünkü ancak bu şekilde gelecekte bu tarz davranışlara etkili olarak karşı koyabiliriz.



## BEN BAŞKA TÜRLÜ DE YAPABİLİRİM!

Bazı şeyleri nasıl değerlendirdiğimiz ve nasıl gördüğümüz kişisel „kültürel gözlüğümüz“ ile önceden filtrelenmiş olur. Kendi görüşlerimizi sorgulamak ve her şeye başka bir bakış açısıyla bakmak kolay değildir, ama çok heyecan vericidir. İnsanlar bu beceriye sahip. Dernekdeki çeşitlilik de bize işte bu özelliği kullanma olanağını verir.







## HAKARET VE RAHATSIZLIKLARDA

### HAKARET VE RAHATSIZLIKLARDA DOĞRU DAVRANIŞ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Hep duyulur: „Futbol’da hakaret olur, bu hep böyleydi, hep böyle de olacak.“ Aynı zamanda antrenörler, hem kendi çocuklarını hem de takımdaki diğer oyuncuları bağırarak eleştirip kötüledikleri için velilerden şikayetçidirler. Bu yetmiyormuş gibi de takımdaki oyuncunun (sanılan) kökeni, ten rengi, cinsel tercihi, cinsiyeti veya görüntüsü nedeniyle bütün takıma hakaret edilir. Bir çok genç yetenek, bu yüzden spora olan ilgilerini yitiriyor ve böylelikle dernekler bu yetenekleri kaybediyor. Burada açıklanan öneriler bu tarz rahatsızlıklara karşı koymayı, ayırımı ve kırıcı sözlere rağmen eğlenmeyi yitirmemeyi hedefliyor.

Sporda yarışırken oyun esnasında konsantrasyonun mutlaka korunması ve rahatsızlıklara kulak verilmemesi çok önemlidir. Bu yüzden kendi davranışlarımızı sorgulayıp kendimize uygun bir strateji bulmamız gerekir.

### HEDEFLER – RAHATSIZLIKLARA VE HAKARETLERE TEPKI GÖSTERDİĞİMDE NEYİ HEDEFLİYORUM?

- Hakareti etkisiz kılarak hücumun havasını mı söndürmeli?
- Sözlerle yenip karşımdakini gülünç duruma mı sokmalı?
- Öfkemi yatıştırıp karşımdaki kişinin susmasını/gitmesini/terk etmesini mi sağlamalı?
- Dikkati kendime ve bu duruma mı çekmeli?
- Başkalarıyla dayanışmam mı gerek?
- Hakareti sorgulayıp aynı zamanda iyi bir iletişim mi sağlamalı?
- Sadece zıt fikri mi söylemek ya da görüş değişimini mi başlatmalı?
- Bu davranışı not edip hukuki sonuçları tehdit etmek veya hukuki işlemleri başlatmalı mı?<sup>1</sup>
- ...

<sup>1</sup> Örneğin: Spor Birliği’ne veya Styria Ayrımcılığa Mücadele Dairesi’ne (Antidiskriminierungsstelle Steiermark) bildiri. (Broşürün sonundaki yardım ve destek olanaklarına bakın.)

## STRATEJİLER - BANA HANGİSİ UYAR?

### DUYMAZDAN GELİP SAKİN KALMAK

Kışkırtan kişiyi, en çok, onun sözlerine kulak vermeyip duymazdan gelmek veya hiç algılamamak kızdırır. Özellikle oyun esnasında bulunan oyuncuların hakaret eden kişilerle iletişim kurmaması ve sakin bir anda hakeme bildirmesi veya kendisi tepki vermesi çok önemlidir.

### SORU SORMAK

Soru soran kişi konuşmayı yönlendiren kişidir ve şef pozisyonundadır. Başkalarını kendi tarafına çekebilmek için soru sormak iyi bir yöntemdir.



## NE UYAR BANA?

### PARADOKS CEVAPLAR, ALAY VE MİZAH

İnsanları güldüren kişi daha güçlüdür. Şaka ve alay kışkırtıcıların gücünü azaltır. Çoğu zaman (ama ne yazık ki her zaman değil) komik cevaplar durumu sakinleştirebilir.





**BEN MESAJLARI**

Ben mesajları ile doğrudan hücum etmeden değerlendirmeler yapmak mümkün.

**İHTİYAÇLARI TEKRARLAMAK, ÖZETLEMELER VE SORGULAMAK**

Tekrarlama, özetleme ve sorgulama, öfkesini bağıra bağıra belirten kişiye, ciddiye alındığı hissini verir. Bu strateji de ortamı sakinleştirir, fakat daha fazla zaman ve yorum gücü gerektirir.



## KENDINE GÜVENEREK CEVAP VERMEK – BU ORTAMDA ÜST POSİYONDA DURUP KARŞI HÜCUMA GEÇMEK

Kışkırtıcılar bizden üstümüze alınmamızı ve hakaretlere sinirlenmemizi bekler. Ama onların saldırılarını onlara karşı kullanmamızı, gerektiğinde ilerisini de düşünmemizi veya komik bir şekilde cevap vereceğimizi hiç beklemezler.



## ABARTILI ONAY VE DEVAMINI DÜŞÜNMEK

Söylenenleri iyice abartan kişi, karşı tarafda düşünme yaratır.



### SÖZLÜ OLARAK ÜÇ ADIM ATMAK

- durumu adlandır
- kişisel üzüntünü açıkla
- değişim talep et

Sizi gidi yumuşaklar,  
bu kız takımına karşı bile  
yenebilirsiniz siz!

Sözleriniz gerçekten kadınları  
aşalayıcı. Bu beni çok rahatsız  
ediyor. Buna derhal son verin!



### MÜTEESSİR OLANLARA DESTEK OLMAK

Bir kişiye oyun esnasında veya oyun sonrasında hakaret edildiğinde, çoğunlukla herkes hakaret eden kişiye odaklanır. Malesef hakaretlere mağdur kalan kişi çoğu zaman unutulur. Kırıcı şeyler söylendiyse, olumlu canlandırıcı sözler, olumsuz enerjiyi yeni bir kuvvete dönüştürür ve gerekli sakinliği yaratır, böylece uygun bir şekilde davranılır ve uygun verim kaydedilir.

### İLGİLİ SPOR BİRLİĞİ'NE BİLDİRİ VEYA HUKUKİ SONUÇLARA BAŞVURU

Spor faaliyetlerinde ırkçı (köken veya din ile ilgili), eşcinsel düşmanı (eşcinselliği ile ilgili) veya seksist (cinsiyet ile ilgili) hakaretle karşılaşıldığında bu durum kesinlikle bildirilmelidir. Gerektiğinde sonuçlara başvurabilmek için olayları yazılı olarak not etmek de çok önemlidir. Bir çok Spor Birliklerinin kendi kuralları vardır ve spor esnasında yapılan ayrımcılığı uygun bir şekilde cezalandırırlar. Bu tarz hakaretlerde Styria Acırmacığa Mücadele Dairesi'ne (Antidiskriminierungsstelle Steiermark) başvurulabilir (Tel: +43 / (0)316 / 714 137).





## AGRESYON VE BEDENSEL SALDIRILAR

### AGRESYON VE BEDENSEL SALDIRILARDA DOĞRU DAVRANIŞ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Burada belirtilen stratejiler, özellikle bedensel şiddet ile ilgili davranışlar hakkındadır. Bir çok kez, sadece küçük bir adım bile kıskırtmaları, saldırıyı etkisiz hale getirebilir. Burada tarif edilen stratejiler cesaretlendirmeyi, yeni bir şeyi denemeyi ve tehlikeli anlardan (futbol, hendbol veya buz hokeyi gibi saldırı ağırlıklı spor dallarında sık sık görüldüğü gibi) kaçınmak için yeni yollar bulmayı ve böylece yaratıcı, sakin ve zekice başedebilmeyi hedefler. Bu noktada da, göz önünde bu hedefi tutmak çok önemlidir

### HEDEFLER – AGRESYON VE BEDENSEL SALDIRILARA REAKSIYON GÖSTERDİĞİMDE HEDEFİM NEDİR?

- Kavga edip, spor birliğinden uzaklaşma cezası alma riskine girmek, aynı zamanda müessir fiil yüzünden adli sicil dosyama sabıka almak ve üstüne üstlük burnumu mu kırdırmak?
- Saldırıyı etkisiz hale mi getirmek?
- Kendi emniyetimi mi sağlamak?
- Bu durumdan çıkmayı mı saptamak?
- Agresif kişinin ilgisini başka şeye mi çekmek?
- Kendime ve bulunduğum duruma mı ilgiyi çekmek?
- Müteessir olan kişileri mi desteklemek?



## STRATEJİLER

### **RİSKİ ÖLÇMEK – YARDIM İSTEMEK!**

Hangi kişisel riske kendimi atmaya hazır olup olmadığımı genelde önceden düşünmem çok önemlidir! Çoğu kez durumu birisine hemen bildirmek ve yardım çağırmak, hiç bir şey yapmayıp; ne araya girmek ne de araya girmemek kararını almaktan çok daha doğrudur.

### **SAKİN KALMAK!**

Panik ve telaşı önlemek, durumu sakinleştirebilir. Hızlı hareketler refleks olan hareketleri uyandırabilir. İçine dönük, sakin kişiler daha yaratıcıdır ve çoğu zaman başkalarına da sakinleştirici etkileri olur!

### **AKTİF OLMAK – KORKUDAN DONUP KALMAMAK!**

Küçük bir şeyi yapmak, büyük kahramanlıklarla ilgili hayaller kurmaktan ise daha iyidir. Bir kişi şiddete tanık olduğunda, kendi olanakları çerçevesinde mücadele etmeye hazır olduğunu belirtmelidir. Tek bir adım, kısa bir söz, herhangi bir eylem, durumun farklı bir yön almasını sağlar, başkalarının da araya girmesinde teşvik edici olabilir.

### **KAÇMAK VEYA ORAYI TERK ETMEK**

Saldırı eylemli durumlarda bazen geri çekiliş veya hızlı adımlarla orayı terk ediş en iyi çözüm olabilir. Çünkü sadece sınırlarını boşaltmak isteyen ve boşa koşan kimse kesinlikle kaybeder olur.

## BANA HANGİSİ DAHA UYGUN?

### **OLAY KURBANI OLMAMAK!**

Sadırya uğradığında boyun eğmene gerek yok! Var olduğunu göstermek ve dik durmak, duruma kendi damganı vurmak demektir! Biz kendi senaryomuzu yazabiliriz, saldıran kişi ile temasın bozulmamasını sağlayabiliriz, göz teması ve iletişim kurabiliriz ya da iletişimin devam etmesini sağlayabiliriz. Saldırgan kişiler kurbanları donup kaldıklarında, boyun eğdiklerinde ve onların saldırı esnasında yenilme ihtimalinden güç alırlar.

### **KONUŞMAK VE DİNLEMEK!**

Ortada açık olanları neden söylemeyelim veya öz güvenle konuşmayalım ki? Yüksek sesle ve net şekilde konuş! Karşı tarafın veya hücum eden kişinin ne dediğini iyice dinle! Onun cevaplarından bir sonraki adımlar okunabilir!

### **SAYGI GÖSTER – TEHDİT ETME VEYA HAKARET ETME!**

Saldıran kişi hakkında aşağılayıcı sözler söylemek, durumun kontrol dışına çıkmasına sebep olur! Korkutup tehdit etme, agresif kişiyi daha çok tetikler! Karşımızdaki kişinin davranışları eleştirilmelidir, ancak onu kişisel olarak küçümsemekten (dil açısından net şekilde – ses tonumuzla yatıştırarak).

**YARDIM İSTEMEK, DESTEK ALMAK!**

Anonim bir kitleye yönelik çağrıda bulunmak çoğu zaman hayal kırıcı olarak sonuçlanabilir. Çevrede bulunan insanlara, kişisel olarak hitap edildiğinde, yardım etmeye daha eğilimli olurlar. Bir kişi ilk adımı attığında, bu genellikle başka insanları da aynısını yapmakda teşvik eder.

**KOMİK OL!**

Her durumun „ister istemez“ komik yanları vardır, bunları sadece açıklığa çıkartmak gerekir. Bu en kolay oyunculuk yetenekleriyle elde edilir. Mizahın gevşetici tesiri vardır ve kontrolden çıkma dinamiğini durdurur.

**SÜRPRİZ ETKİSİNİ KULLAN – ÇELİŞKİLİ ŞEKİLDE MÜDAHALE ET!**

Şiddet ile tehdit edildiğinde, o kişi o an karşı tarafın hapsurmasını beklemeyi düşünür. Oyunculuk yeteneği olmayanlar da herhangi beklenmedik bir şey yapabilirler. Bu noktada yaratıcı olmak, zaman kazanmak ve belki de agresyonu daha başlamadan durdurmak gerekir.

**BEDENSEL TEMASDAN KAÇIN!**

Bir kişinin yardımına koşulduğunda, kesinlikle saldıran kişiye/kişilere dokunulmamalı, ancak daha büyük sayıda olduğunda, grup olarak sakinleştirmeyi elde etmek için, o kişi/ler sıkı tutulabilir. Bedensel temas, genellikle daha çok şiddete yol açabilen sınırın, aşılmasıdır. Gerekirse, mağdur olan kişi ile doğrudan iletişim kurmak daha kolaydır.

(Kaynak: <http://www.rohanda.de/33.html>, Niko Reinberg tarafından biraz değiştirilip ek bilgiler ilave edilmiştir.)



## ALİŞTIRMALAR VE YÖNTEMLER

Bu bölümde işbirliği, Fairplay, hazır cevaplılık ve de-kontrolden çıkma konuları ile ilgili alıştırmalar açıklanır. „Futbol ve cesaret“ adındaki proje çerçevesinde, bu alıştırmalar düzenlenmiş, denenmiş ve sürekli olarak düzeltilmiştir. Alıştırmalar tek olarak günlük antrenmana dahil edilebilir veya hepsi „temiz spor ve cesaret“ ağırlıklı özel bir antrenman çerçevesinde uygulanabilir.





## TAKIM KURMA VE DİKKAT

### STOP AND GO (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **dikkat, varma, ısınma, kapsama alanı algılayışı, teknik, hız değişikliği, algılama**

Süre: 10-30 dakika | Yaş: 9+ | Takım büyüklüğü: 3-100

Malzeme: kişi başına bir top (Bu alıştırma topsuz da yapmak mümkün!), gerekirse küçük bir alanı belirlemek için küçük huniler kullanılabilir

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA

Bütün oyuncular belirlenmiş bir sahada bulunmakta (kişibaşı aşağı yukarı 2-4 m<sup>2</sup>) ve topu o alan içerisinde sağa, sola, aşağı, yukarı yönlendirmelidir. Tüm oyuncuların hemen hemen birbirine eşit aralıklarla sahada bulunmalarına dikkat edilmeli, alanın herhangi bir yerinde grupların oluşmasına dikkat verilmelidir. Daha sonra birlikte hız değişiklikleri ve durma egzersizleri yapılır.

### STOP" UND „GO“

Sahada bir süre koşuttan sonra „Stop“ ve „Go“ kumandaları eklenir. Dışarıdan „Stop“ denildiğinde, hepsi bir an önce durmalı, böylece o anki kapsama alanındaki bölüşüm görülür, „Go“ denildiğinde şimşek hızıyla devam edilir.

### „KONUŞMADAN“

Şimdi oyuncuların biri birdenbire durup kimildamadan „Stop“ sinyalini vermeli. Diğerleri çok dikkatli olup hızlıca bu komutu algılayıp durmalı. Tüm oyuncular kıpırdamadan durduğunda, yine oyuncuların biri, oyunu belirgin şekilde harekete geçirerek, devam ettirebilir. Takım ne kadar uyum içerisinde olursa, dışardan izleyen kişi için görünmeyen kumandaların hangi oyuncu tarafından verildiğini görmek o kadar zorlaşır. Takım birlik olarak çalışır.

### HIZ DEĞİŞİKLİĞİ UYGULA

3 hız seviyesini alıştır: 1 = maksimal hız, 2 = orta hız, 3 = yavaşlatılmış devinim. Değiştirilerek hız hem dışarıdan hem içeriden belirlenebilir. Dikkat: Biraz kafa karıştırıcı olabilir!

### UYARI VE DEĞİŞTIRMELER

Dikkat seviyesini yükseltmek için bir sonraki aşamada, „Stop“ denildiğinde, kapalı gözlerle oyunculara etraflarındaki kişiler veya eşyalar hakkında soru sorulabilir. Örneğin: Peter nerede duruyor? Mavi çorapları olan birisi nerede duruyor? Kilisenin kulesi ne tarafta? Bu alıştırma daha küçük çocuklara uygulandığında, bir konu belirlemek yardımcı olur (örneğin saha uzay olsun, takım üyeleri de uzayda uçan kuyruklu yıldız veya roket).



## ÜÇGEN ALIŞTIRMA (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **dikkat, ısınma, kapsama alanı algılayışı, hız değişikliği, algılama**

Süre: 5-20 dakika | Yaş: 9+ | Takım büyüklüğü: 5-100

Malzeme: gerekirse kişi başına bir top, küçük bir alanı kapsamak için mevcut ise küçük huniler

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA

Herkes küçük bir alanda bulunmalı (aşağı yukarı kişi başına 2-4 m<sup>2</sup>) ve bu alan içerisinde herhangi bir yerde durabilir. Dikkat ve kapsama alanı algılayışı temellerinde kurulmuş, kendi kendine yürüyen bir sistem oluşur.

### BİR KİŞİ SEÇ

Herkes (kim olduğunu söylemeden) oyunculardan birini seçsin.

### HAREKET OLUŞTUR

Bir sinyal üzerine seçtikleri kişi arasında sürekli aynı mesafeyi bırakma ile görevlendirir.

### İKİNCİ BİR OYUNCU SEÇTİR

Herkes (yine kim olduğunu belirtmeden) ikinci bir kişi seçsin. Şimdi herkesin odaklandıkları iki kişi var.

### HAREKET OLUŞTUR

Oyuncuları bir sinyalle seçtikleri kişiler arasındaki mesafeleri eşit tutmakla görevlendirir. Bu şekilde kendi kendine yürüyen bir sistem oluşur.

### KİM BANA AYNI MESAFEDE DURUYOR?

Bu alıştırmaların sonunda kimin kime bağlı olduğu sorusu sorulabilir.

### DIKKAT

Bu alıştırma yüksek seviyede dikkat gerektirir.





## SUMO GÜREŞCİSİ (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **anlaşma, ritim duygusu, özgüven, öz kontrol, sağlam basma becerisi, ses oluşturma becerisi, dayanışma** Alter: 6+ | Dauer: 10 Minuten |

Yaş: 6+ | Süre: 10 dakika | Takım büyüklüğü: 6-100 | Malzeme: yok

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA

Sumo güreşçisi adımlarıyla „HEY“-grubu sesi ile „HO“-grubuna karşı yarışır.

### GRUPLARA AYIRMA

Takım, iki gruba ayrılır: „HEY“ ve „HO“ grupları. Her iki grubun üyeleri, omuz omuza bir sıraya girer, diğer grupla yüz yüze (gruplar arasındaki mesafe aşağı yukarı 8 metre olur).

### „HEY“ GRUBU SAĞ AYAKLA BAŞLAR!

Başlangıçtaki hedef, grup halinde eş zamanda sumo güreşçisi gibi (bacağını yanlamasına kaldırıp sertçe yere basarak) diğer grubun üzerine doğru adım atarak ve aynı zamanda „HEY“ veya „HO“ (hangi gruba ait oluşuna bağlı) diye haykırarak ilerlemek.

### REVANŞ VERİLEBİLİR VEYA BİR KAÇ KERE TEKRARLANABİLİR!

Sonunda daha çok bağıra bilen grup kazanır. Antrenör kimin kazandığını veya kaybettiğini belirler. Son turda yükselen enerji oranı tokalaşarak veya çak yaparak boşaltılır.

### DIKKAT

Bu alıştırmada oyunculara enerji oluşur, bu enerji her turla birlikte artmalı. Grupların daha iyi/uygun oluşturulması, oluşan enerjiyi belirler.





## KAÇAN VE HIRSIZ (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **iş birliği, güç, strateji, dayanışma**

Süre: 5-45 dakika | Yaş: 6+ | Takım büyüklüğü: 7-13 | Malzeme: yok

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA

İnsanlardan oluşturulan bir çembere, dışarıdan bir hırsız içeri girmeyi başarmalı, içerde kitli kalmış birisi de kaçmayı başarmalı

### GÜÇLÜ BİR ÇEMBER OLUŞTURULUR

İki kişi gönüllü olarak kaçan ve hırsız olarak belirlenir. Kaçması gereken çemberin içerisine girer, hırsız çemberin dışında kalır. .

### BİR KİŞİ İÇERİ GIRMeye ÇALIŞMALI – DİĞERİ DİŞARI ÇIKMAYA ÇALIŞMALI.

Çemberin içerisinde bulunan kaçan kişi, dışarı çıkmayı denemeli. Dışarıda bulunan hırsızın görevi de çemberin içine girebilmek. İkisi de hedefine ulaştığında düdük çalar. Ondan sonra yerler değiştirilir, hırsız ve kaçan kişi çembere alınır, aralarından başka iki kişi onların yerini alır.

Oyunun sonunda herkes en azından bir kere hırsız veya kaçan kişi pozisyonunda olmalı. Çemberi kırmakla ilgili kurallar, oyunun başında belirlenmeli ve yaş seviyesine uygun olmalıdır.





## AĞ OLUŞTURMA (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **uyum, dikkat, top tekniği, koordinasyon, konsantrasyon, pas verme, zamanlama, toplu bakış**

Süre: 20 dakika | Yaş: 11+ | Takım büyüklüğü: 5-24

Malzeme: 4-5 top, varsa huni

### AÇIKLAMA VE UYGULAMA

Bütün takım çember şeklinde yer alır. Bu çemberdeki oyuncular aynı sıralamada önce bir tane topa daha sonra da fazla topa birbirine pas verir.

### PASLARIN SIRASI BELİRLENMELİ

En başta kesin bir sıra belirlenir ve bu sıra alıştırma bitene kadar değişmez (örneğin oyuncu A, oyuncu B'ye pas verir, oyuncu B, oyuncu C'ye pas verir vesaire. Sıradaki son kişi yine en baştaki A oyuncusuna topu atar ve oyun baştan devam eder). İkinci turla devam etmeden önce küçük bir öneri: oyuncular kimden pası aldıklarını akıllarında tutsunlar.

### TOPLARIN SAYISINI ARTTIR

İki turdan sonra antrenör ikinci, üçüncü turdan sonra üçüncü, dördüncü turdan sonra dördüncü, beşinci turdan sonra beşinci topu oyuna sokabilir. Öneri: Topu karşılayacak kişi ile göz teması kurulduğunda pas verilsin - gerektiğinde o kişiye ismiyle seslenilsin. Bu şekilde topun, gitmesi gerektiği yere kesin olarak ulaşması sağlanır. Top, kendiliğinden ilerleyip doğrudan atıldığında bu oyun başarılıdır.

### HAREKETLENDİR

Hedef, küçük kapsama alanında sağa sola, yukarı aşağı koşup, pas verme oyununu, önce bir tane sonra daha fazla top ile oynayarak uygulamak.

### BAŞKA DEĞİŞİKLİKLER UYGULA

Bir top elle atılabilir, diğeri ayak ile. Çok antrenmanlı gruplarda bir top ters yöne hareket edilebilir, örneğin „kırmızı“ top..





## GORDION DÜĞÜMÜ (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: dayanışma, koordinasyon, riayet, strateji

Yaş: 6+ | Süre: 15 dakika | Takım büyüklüğü: 5-30

Malzeme: yok, mevcutsa kolları uzunlaştıran malzeme (sopa, kısa ipler gibi)

### AÇIKLAMA VE UYGULAMA

birbirine dolaşmış ellerden oluşan Gordion Düğümü, takım tarafından çözülmesi gerek.

### BAŞLAMA ÇEMBERİ – DÜĞÜM OLUŞTURMA

Oyuncular yere bakar, sonra gözlerini kapatır ve ellerini ortaya uzatır. Sonra öne doğru küçük adımlar atar. Kör halde bir el yakalamaya çalışılır. Her el karşı bir (!) el bulunduğu anda, tekrar gözler açılabilir. Eller artık bırakılmamalı.

### BİRBİRİNİ TUTARAK KARIŞIKLIK ÇÖZÜLÜR

Bir sonraki adımsa müşterek halde düğümü çözmek. Düğüm, ancak ilerisi düşünüldüğünde ve birbirine doğru ilerlendiğinde çözülür.

### DIKKAT

Her elin sadece bir eli tuttuğuna ve herkesin başka bir kişinin iki elini değil sadece bir elini tutmasına dikkat edilmelidir. Bu alıştırma sonrası, şöyle sorular sorulabilir: Bu alıştırma yapabilmek için ne önemlidir? Takım olarak güçlü olmamız için ne önemlidir?







## „TAKIM OLARAK SINIRA KADAR İLERLEMEK“ (Alıştırma)

Anahtar sözcükler: **uyum, iş birliği, dikkat, güç, farklı oyuncular ile uyum sağlamayı öğrenme, karşımdaki kişide maksimum verim uyandırma**

Yaş: 6+ | Süre: 10-30 dakika | Takım büyüklüğü: 2-100 | Malzeme: yok

### AÇIKLAMA VE UYGULAMA

Maksimum baskı („Push“) ve maksimum çekim („Pull“) gücü tek tek oyuncular arasında test edilir bu alıştırma. Kazanmak veya kaybetmek önemsizdir, önemli olanı, oyuncuların birbirleriyle baş etmeleri ve kas gücünü artırarak ve azaltarak elde edilen sonuçları öğrenmeleridir.

### İKİŞER GRUPLAR İLE BAŞLANIR

Takıma, ikişer gruplar oluşturmaları ve karşı karşıya durup ellerini karşıdaki eşleştirdiği kişinin omuzlarına koymasını söylenir.

### „PUSH“ (İT).

İşaret üzerine tüm gücümüz ile birbirimizi yerinden itmeye çalışmalıyız. Karşımdaki kişinin biraz güç kaybettiğini hissettiğimizde kendimizi biraz geri çekmeliyiz. Ancak karşımdaki kişi fazla kuvvet kullanarak bizi zorladığında yine daha sıkı itip direnmeliyiz. Bir kaç defa eşleştirdiğim kişiyi değiştirmek iyi olur, çünkü böylece diğer oyuncular benim ne

kadar güçlü olduğumu öğrenebilir, ben de diğer oyuncuların ne kadar güçlü olduklarını daha iyi öğrenirim

### YENİ VARYASYONLAR DENE

- Vücudun başka yerlerini kullan: örneğin omuz omuza, popo popoya, sırt sırtta, ayak ayağa vesaire.
- Vücudun farklı yerlerini karışık kullan: örneğin omuz altına vesaire
- Vücudun en güçlü ve/veya en zayıf yerleri birbirini karşılıklı itsin

### „PULL“ (ÇEK).

Yine ikişer gruplar oluşturulsun: karşılıklı durulsun (ayaklar birbirine çok yakın olarak) ve eller bileklerden tutulsun. Yavaşça her iki kişi de kendini bacaklar gergin ve uzatılmış halde geriye bıraksın. Gerilme elde edildiğinde, bu çift yavaşça dizlerinin üzerine gelir ve sonra popolarını yere deşirdikten sonra yine ayağa kalkar.

### VARYASYONLAR

- Aynı hareket dörder kişilik gruplar ile de uygulanabilir: sıkı duruşa ve ayakların omuz genişliğinde açık olmasına dikkat edilmelidir
- Yarım grup ile (fotoğrafa bak)
- Sonra tüm grup ile (fotoğrafa bak)

### DIKKAT

Bu alıştırma sonrası takıma: „Bu hareketin takım sporu ile ne alakası var?“ sorusu sorulabilir.

Kaynak: Boal, Augusto: Zulmedilenler Tiyatrosu – oyuncular ve oyuncu olmayanlar için alıştırma ve oyunlar, Suhrkamp-Verlag: Frankfurt 1979





## DE-ESKALASYON VE HAKARETLERDE UYGUN DAVRANIŞ

**TEŞVİK KLIPLERİ: ÇELİŞMELERDE ARAYA GİRME (Alıştırma)**  
**Anahtar sözcükler: hazırlık, antrenman girişi, düşünmeye teşvik etme, video analizi, profesyonel spordaki agresyon ile baş etme**

Yaş: 11+ | Süre: 5-10 dakika | Malzeme: Laptop, İnternet bağlantısı, mevcut ise ekran ve hoparlör

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA:

Profesyonel spordaki eskalasyon ve de-eskalasyonları multimedya desteğiyle analiz edilir. Analiz sonrası, takımın tecrübelerine dayanarak de-eskalasyon stratejileri toplanır.

### VIDEO ANALİZİ İLE BAŞLA

Uluslararası futboldan eskalayson veya de-eskalasyon ile sonuçlanan oyun sahneleri gösterilir. „Videolara soyunma odasında/takım evinde bakılsın „

■ Ibrahimović – van Bommel

<http://www.youtube.com/watch?v=cvjmg-jHk4&feature=related>

■ Zidane – Materazzi

<http://www.youtube.com/watch?v=gZtOm3nOCt8>

### TAKIMA, KLIPLER İLE İLGİLİ SORULAR SORULSUN

Klipleri sorgulama amaçlı, şöyle sorular sorulabilir:

- Bu durumda yanlış ya da doğru ne oldu?
- Başka nasıl bir reaksiyon gösterebilirdi?
- Oradaki olay/durum oyunu nasıl etkiledi?
- Şampiyona maçlarında sizin ne gibi tecrübeleriniz oldu?

### DIKKAT:

Amaç, öncelikle gençlerle birlikte, saldırı durumlarında yeni/veya farklı davranışlar için stratejiler bulmak. İşaret parmağını kaldırma örneğiyle yanlış davranışları ayıplamak bazen gerekli olsa da bu alıştırmamızın hedefi değildir. Amaç yeni bakış açıları ve davranış imkanları sunmaktır.





## „ÇILGINLAR“ (Antrenman oyunu)

**Anahtar sözcükler: dikkat, de-eskalasyon, konsantrasyon, strese direnme**

Yaş: 11+ | Süre: 20-30 dakika

Malzeme: 1 top, 1 takım için üstüne geçirme tişörtleri, alıştırma yönetimi için 2 kişi

### UYGULAMA VE AÇIKLAMA

Normal antrenman maçına, takım yönetimi tarafından oyuna bilinçli olarak provokasyonlar ve bedensel saldırılar yerleştirilir. Bu alıştırma için takım ve antrenör arasında güven ortamı şart koşar. (İstek üzerine: bu alışırmadan önce teşvik kliplerine ve onlarla ilgili alışırmalar da yapılabilir).

### TAKIMLARA BÖLME

Gençler iki takıma bölünür.

### RAHATSIZLIK FAKTÖRLERİ UYGULA – PROVOKASYON UYANDIR

Antrenör, hem provoke eden kişinin hem de hakem rolünü oynayacağını bildirir. Oyuncular, bu rollerin kısa dönem için oynanacağını bilincinde olmalıdır. Şimdi oynanacak maçta, gençler antrenör ekibi tarafından, provokasyon görecekler ve agresif oyunculara tepki vermeleri ve onlarla baş etmek için uygun strateji bulmaları için teşvik edilecekler

### KIM PROVOKE OLMAYA HAZIR?

Bu alışırmayı başlatmadan önce, gençlerle ayrıntılı olarak konuşmak çok önemlidir, çünkü bir çok genç, yetişkinlerin provokasyonlarından rahatsızlık duyar. Gönüllülük burada çok önemli bir prensiptir. Her bir takımda antrenör ekibinden bir kişi „çilgını“ oynayacak, ikinci bir kişi de hakem rolüne girecek.

### TAKIMLARIN FARKLI GÖREVLERİ

“Çilgını” takımındaki oyuncuların görevi, sakinleştirici olarak hareket etmek ve „çilgını“ bir an önce farklı stratejiler uyguluyarak bu hassas ve aniden kontrolden çıkabilecek durumdan uzaklaştırmak ve böylece de kırmızı kart almamalarını sağlamak. Provokasyonlarla karşılaşan oyuncular da oyunun akıcılığını mümkün olduğunca bozmadan provokasyonların gücünü azaltmaya çalışmalıdır. Bunu becermek hiç de kolay değildir.

### OYUNA BAŞLA! – FIRSAT OLDUĞUNDA RAHATSIZLIK FAKTÖRÜ UYGULA

Antrenör aktif olarak „çilgını“ oynar ve sürekli olarak oyun duraksadığında rahatsızlık verir, oyunun akıcılığını bozar, agresif davranır, provokasyon uyandırır, iter ve hakaret eder.

### ESKALASYON TEHLİKESİ OLSA DA, OYUNA KONSANTRASYONLA DEVAM EDİLMELİ!

Mümkün olduğunca oyuna devam etmeli, ilgi başka yere kaymamalı ve her şeye rağmen oyun tablosu üzerindeki kontrol kaybedilmemeli. Oyuna devam edebilen ve gerektiğinde başarılı olarak doğrudan sakinleştirmeyi sağlayan kişi, başarılı olur. Bu noktada farklı stratejiler uygulamak mümkün (şiddet durumlarında uygun davranışlarla ilgili önerilere de bak).

### ARA SIRA DURDUR!

Her provokasyon sonrası oyunu durdurmak mümkündür, böylece hep birlikte provokasyon ve buna gösterilen tepki hakkında tartışılabilir. Gerekirse provoke olan kişi doğrudan Feedback alabilir. Eminiyetli bir çerçeve oluşturmak ve bu oyunda sadece bir „çilgının“ olduğunu (bunun da antrenör olduğunu) tekrarlamak gerekir

### ROL TESLİMİ!

Oyun bittikten sonra, antrenörler mutlaka „çilgını rollerini“ bıraktıklarının altını çizerek belirtmelidir. Bu alıştırmanın sonunda tek tek veya grup halinde oyuncuların provokasyonlara gösterdikleri tepki/davranış hakkında konuşulabilir. Bu alıştırma çok yoğun ve yorucu olduğu için arkasından normal bir bitirme oyunu yapılması önerilir.





## HAZIR CEVAP OLMA ALIŞTIRMASI

Anahtar sözcükler: **kendini üstün tutma stratejileri tanımak, provokasyonların gücünü azaltmak, hazır cevaplılık, soğukkanlılık, de-eskalasyon**

Yaş: 13+ | Süre: 20-30 dakika | Malzeme: 1 top, üzerine giymek için tişört, mevcut ise asıl oyuna başlamadan önce parkur hazırlamak için malzeme

## AÇIKLAMA VE UYGULAMA

Takımdaki oyunculara tek tek bu güvenli ortamda oyun oynayarak sık kullanılan küfürlere mücadele etme olanağı sunulur. Oyuncular birbirlerini izlerken, diğerlerinin böyle durumlarda nasıl davrandıklarına bakabilirler, hakaretlerde doğru buldukları davranış stratejilerini benimseyebilirler.

## KÜFÜR BIRIKTIRMEK

Bu alıştırmaya başında gençlere, maçlarda ve günlük hayatlarında hangi küfür ve hakaretlerle karşılaştıkları sorulur. Belirtilen örnekler not edilir ve daha sonra çalışma bazı olarak kullanılır.

## KÜFÜR EDEN KİŞİ KÜFÜR ETMEKLE NE ELDE ETMEYE ÇALIŞIR?

Antrenör ekibi, takıma küfür eden bir kişinin küfür ederek ne elde etmek istediğini sorar. Takımın sık kullanılan küfürlere karşı hangi stratejileri uygulamayı bildiğini ve bu stratejilerin küfür eden kişinin amacına ulaşmaması için nasıl kullanılabileceği sorulur. Bu esnada stratejiler toplanır ve proje çerçevesinde grubun çalışma temeli olarak kullanılır.

## PARKUR İLE BAŞLAMAK

Klasik teknik parkur sonrası, asıl alıştırmaya başlar. Gönüllü oyuncular sırayla saha kenarından gelen küfürlere ve hakaretlere (bunu yine bir antrenör üstlenir) nasıl tepki gösterecekleri hakkında çalışırlar ve bu şekilde kendileri ne tür davranışa, ne tür tepkiye daha yatkın olduklarını öğreneceklerdir.

## HEP BİRLİKTE REFLEKSİYON

Oyunculara, tüm süreci izleyip farklı reaksiyonlar denedikten sonra, sorgulama amaçlı sorular sorulabilir: Nasıl geçti benim için? Benim için hangisi başarılıydı? Oyun sırasında hangisi daha uygun olurdu?

Hakaretlerin temelini, bu alıştırmaya başlamadan önce hazırlıkta toplanan örnekler oluşturur. Alıştırma sonrası, gençlerle birlikte bu broşürde sunulan hakaretlere karşı doğru davranışla ilgili stratejiler konuşulabilir.

## DIKKAT

Bu alıştırma çok zordur ve takım ve antrenör arasında derin güven ortamına ihtiyaç duyar. Bundan dolayı gönüllülük, hassaslık ve sorgulama imkanlarının sunulması en üst ilkeler sayılır.

## OKUMA ÖNERİLERİ

Bärsch, Tim: 125 Übungen zur Gewaltprävention.

Das Praxisbuch für Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainings, BoD: Norderstedt 2011.  
(Şiddet önlemi için 125 alıştırma. Şiddete karşı, de-eskalasyon antrenmanı için pratik kitap)

Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten – Übungen und Spiele

für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, Suhrkamp-Verlag: Frankfurt 1979.

(Zulmedilenler Tiyatrosu – oyuncular ve oyuncu olmayanlar için alıştırma ve oyunlar)

Bischof, Karin / Schindlauer, Dieter, 2010: Z'ruckred'n – Handbuch zur

Argumentation gegen vorurteilsbehaftete Parolen (PDF). Download unter:

[http://www.sinnfabrik.at/wp-content/uploads/zruckredn\\_Argumentationshandbuch.pdf](http://www.sinnfabrik.at/wp-content/uploads/zruckredn_Argumentationshandbuch.pdf)

(Önyargılı parolalara karşı deliller getirme kılavuzu)

Hufer, Klaus-Peter: Argumentationstraining gegen Stammtischparolen. Materialien und

Anleitungen für Bildungsarbeit und Selbstlernen, Wochenschau-Verlag: Schwalbach/  
Taunus 1999.

(Birahane parolalarına karşı savunma antrenmanı)

## VELİLER, DERNEKLER VE SPORDA AKTİF OLANLAR İÇİN DESTEK

**SERVICESTELLE FAIRPLAY-VIDC. VIELE FARBEN. EIN SPIEL.**

**(FAIRPLAY-VIDC SERVİS YERİ. BİR ÇOK RENK. AMA BİR OYUN.)**

FairPlay'in (temiz oyunun) artık, spor ve kültürler arası konuları ile ilgilenen, VIDC'de yerleşmiş olan, servis ve danışmanlık dairesi mevcuttur. Arabuluculuk işlevleri ve ağ kurma faaliyetlerinin birleşme noktası ve emansipasyon ve partisipasyon eylemleri için, Fairplay, başvuru ve danışma dairesi olarak çalışmaktadır ve ayrıca futbolda ayrımcılık (ve ayrımcılığa karşı) ve çeşitlilik faktörleri konularında uzman merkez olarak gündemdedir. Bu servis dairesi, aynı zamanda da izleme aracıdır, futbol alanındaki ırkçı olayları kaydeder. İrkçılıkla ilgili raporlar kayıt edilir ve ilgili makamlara (Bundesliga, ÖFB, UEFA, Kulüplere vesaire) iletilir. Bu servis sunumu, dernekler, okullar, NGO'lar, insan hakları organizasyonları ve özel kişiler tarafından ücretsiz olarak kullanılabilir.

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

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

**CARITAS SIQ!**

SIQ Projesi, sporun sosyal-integratif potansiyelini bütün çeşitlikleri dahil olmak üzere değerlendirmeyi kendine hedef almıştır ve ayrıca entegrasyon sunularını önemli bir unsur ile genişletmeyi hedef almıştır. Başvuru üzerine, derneklere bu konuyla ilgili bilgi verecek eleman sağlayabiliriz.

İletişim için: Mag. Michael Teichmann, +43 / (0)676/ 88015 345

E-Mail: [m.teichmann@caritas-steiermark.at](mailto:m.teichmann@caritas-steiermark.at)

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

**ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE STEIERMARK**

**(STYRIA AYRIMCILIKLA MÜCADELE DAİRESİ)**

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

E-Mail: [buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at](mailto:buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at)

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

# KAVGA DURUMLARINDA ARAYA GİRME KONUSU İLE İLGİLİ KLİPLER

## **MUT-TRAINING (CESARET ANTRENMANI)**

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

## **STAR WARS – ZIVILCOURAGE (STAR WARS – MEDENİ CESARET)**

[http://www.youtube.com/watch?v=j\\_4Z3xvXa68](http://www.youtube.com/watch?v=j_4Z3xvXa68)

## **DEESKALATION VON GEWALT (ŞİDDET DE-ESKALASYONU)**

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

## **GREIF EIN! (ARAYA GİRİ!)**

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

## **ZIVILCOURAGESPOT AUS OBERÖSTERREICH (OBERÖSTERREICH EYALETİ'NDEN MEDENİ CESARET KLİBİ)**

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

## **ZIVILCOURAGE? SO WIRD ES GEMACHT (MEDENİ CESARET Mİ? BÖYLE OLUR İŞTE!)**

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

## YAZARLAR

### **MAG. NIKO REINBERG**

1977 doğumludur, Kültür ve Sosyalantropoloji dallarında üniversite eğitimi almıştır, Graz, Zebra derneğinde organizasyon tasarımcısıdır, 2012'den itibaren Graz, Caritas SIQ! „Fußball und Mut“ (futbol ve cesaret) inisiyatifinde rol alır. 2003 yılından bu yana, Viyana, ZARA derneğinde çeşitlilik ve medeni cesaret eğitmeni olarak çalışmaktadır. Farklı derneklerde amatör futbolculuk yapmıştır: FC Purkersdorf (1984-2003), USC Altlichtenwarth (2004-2006), Deportivo Faro de Buceras/meksikan amatör ligi (2006-2007).

### **MAG. MARTIN VIEREGG**

1976 doğumludur, Pedagoji dalında tahsillidir, Tiyatro Pedagojisi bölümü ve „Spielend Leben Lernen – Theaterarbeit in sozialen Feldern“ (Oynayarak Yaşam Öğrenmek – sosyal alanlarda tiyatro işi) adlı tiyatro pedagoji kursu mezunudur, 2005'den bu yana InterACT – Werkstatt für Theater und Soziokultur'de (InterACT - tiyatro ve sosyokültür atelyesi'nde) çalışmaktadır, Männerberatung Steiermark (Styria Erkekler Danışmanlığı'nda) serbest meslekli eleman olarak çalışmaktadır.

### **ÖZEL TEŞEKKÜRLERİMİZ**

Florian Schrank ve Markus Adler'e gider. Kendileri bize Futbol ve Cesaret adlı projenin ilk senesinde stajyer olarak, Feedback verip, yardımcı antrenör olarak azimli bir şekilde bize destek oldular.



