



Alltafi boltanum



SPILAÐU MEÐ

FORELDRABÆKLINGUR KSÍ

Alltafi boltanum með KSÍ





Á undanföllum árum hefur stuðningur og þátttaka foreldra barna í knattspyrnu stóraukist, en sífellt verður algengara að foreldrar mæti á æfingar og leiki barna sinna og taki virkan þátt í knattspyrnu-starfinu. Þetta hefur eftt knattspyrnu barna og knattspyrnuhreyfinguna í heild sinni og Knattspyrnu-samband Íslands fagnar þessari jákvæðu þróun.

Knattspyrna er langvinsælasta íþróttagreinin á Íslandi og í heiminum. Mikill meirihluti iðkenda hér á landi eru börn og unglingar undir 16 ára aldri. Öllum þessum fjölda fylgja fjölskyldur sem styðja við börnin í knattspyrnuíðkun þeirra og mæta á völlinn. Bæklingnum er dreift til allra félaga á Íslandi og er hugsaður sem fræðsluefni fyrir foreldra barna í knattspyrnu.

Á hverju ári bjóða um 90 félög um allt land upp á æfingar og leiki fyrir knattspyrnuíðkendum á öllum aldri. Ef barnið þitt stundar ekki knattspyrnu, hvetjum við þig eindregið til að fara með það á æfingu hjá þínu hverfisfélagi til að leyfa því að prófa. Oft bjóða félögin upp á fríar æfingar í einhverri tíma svo barnið þitt sjái hvernig því líkar. Við lofum því að það verður tekið vel á móti ykkur!

Knattspyrna hefur mikið félagslegt og uppeldislegt gildi fyrir börn. Hún eykur hreyfiproska, líkamlega getu og hefur mikið forvarnagildi.

Kostir knattspyrnuíðkunar fyrir börn

Knattspyrnuíðkun barna er þroskandi því henni fylgja fjölmargir kostir:

- Ný tækifæri fyrir barnið þitt til að eignast góða vini
- Skemmtun, gleði, spennan og ánægja (bæði fyrir þig og barnið þitt)
- Tækifæri til að bæta líkamlega færni og sjálfstraust
- Betri hreyfiproski og félagsþroski
- Agi og sjálfsagi
- Að læra hvernig á að vinna í hóp til að ná sameiginlegum árangri
- Að taka tillit til annarra og vinna með ólíkum einstaklingum
- Og margt fleira!

Þú sem foreldri getur tekið að þér fjölmörg hlutverk til að styðja við þátttöku barnsins þíns í knattspyrnu. Það er góð hugmynd að spyrja þjálfarann hvernig þú getur hjálpað til.



Fjölmörg félög hafa mótað uppeldisstefnu í knattspyrnuþjálfun barna sem þú átt að geta fengið eintak af. Þar sem barnið þitt á vonandi eftir að verja drjúgum tíma af sínu lífi í knattspyrnuíðkun hjá félaginu er um að gera að kynna sér vel hvaða stefnu félagið hefur mótað sér og gæta þess að félagið fari eftir þessari stefnu.

Mögulegt hlutverk foreldra

Hér er listi yfir möguleg hlutverk sem þú getur tekið að þér fyrir flokk barnsins:

- Sjá um heimasíðuna
- Taka ljósmyndir á æfingum, ferðalögum, leikjum og öðrum upptökum
- Gerast liðsstjóri, búningastjóri, dómari, aðstoðarþjálfari eða þjálfari
- Taka þátt í eða hafa umsjón með fjáröflun
- Skipuleggja ferðalög og keppnisferðir
- Mæta á æfingar og leiki til að hvetja barnið þitt sem og hin börnin
- Bjóða þig fram í foreldraráð
- Taka virkan þátt á foreldrafundum og í foreldrastarfi, kynnast öðrum foreldrum
- Sjá um boltamál
- Sjá um félagslegu hliðina (pizzukvöld, bíóferðir, skemmtikvöld, vídeókvöld, fyrirlestur, að fara saman á knattspyrnuleik o.s.frv.)

Öll þessi hlutverk er best að vinna í góðu samráði og samvinnu við þjálfara flokksins sem gæti líka haft fleiri góðar hugmyndir.

Starf boltaumsjónarmanns er mikilvægt



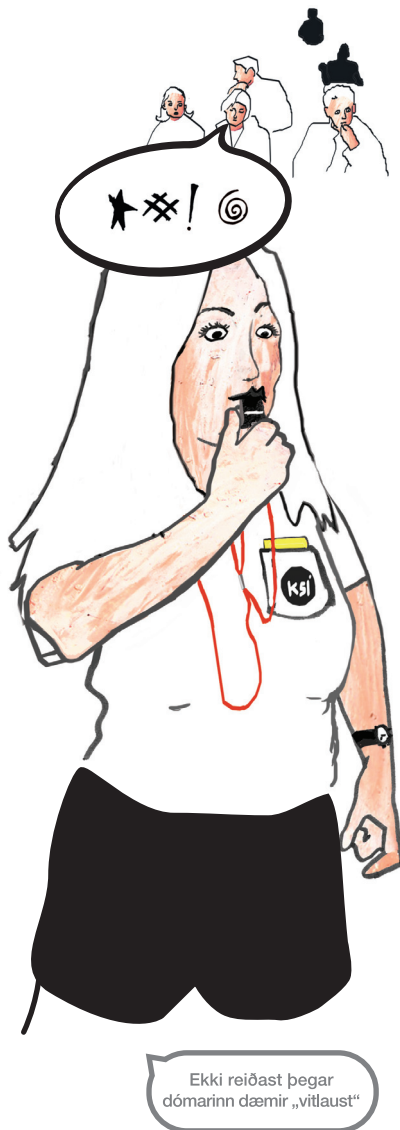
Kröfur sem þú getur gert til þjálfarans og félagsins

- Að ekki séu of margir leikmenn á æfingu á hvern þjálfara (gott viðmið er ekki fleiri en 25 leikmenn fyrir hvern þjálfara)
- Að 1 bolti sé til staðar fyrir hvert barn
- Að æfingarnar séu fjölbreyttar, spennandi og skemmtilegar
- Að þjálfari barnsins þíns sé góð fyrirmynd og sjáist ekki drekka áfengi, reykja eða nota munntóbak fyrir framan barnið þitt
- Hjá börnum ætti að vera lögð rík áhersla á að allir fái jafnan rétt til þátttöku á æfingum og í keppni
- Þjálfari barnsins þíns á að hafa uppeldis- eða þjálfaramenntun að baki t.d. sem íþróttakennari, íþróttafraeðingur eða hafa lokið við fyrstu tvö þjálfaranámskeið KSÍ

Til umhugsunar

- Hjá hverju félagi ætti að vera fagrað eða fagaðili sem fylgist með störfum þjálfarans og metur frammistöðu hans og ákvarðar hvort hann verði endurráðinn
- Foreldrar eiga ekki að hafa áhrif á val þjálfarans í lið eða hóp

Ef þú sem foreldri ert ósátt(ur) við eitthvað í starfi þjálfarans eða flokksins er best að ræða þá óánægju við þjálfarann sjálfan, eða við forráðamenn félagsins (t.d. framkvæmdastjóra félagsins, yfirþjálfara eða formann unglingaráðs).



Samskipti við þjálfara

- Með því að mæta á æfingar og leiki sýnir þú barninu þínu mikinn stuðning, en jafnframt veitir þú þjálfaranum gott aðhald
- Eigðu góð samskipti við þjálfarann (líkt og við kennara barnsins í skólanum), en láttu hann samt um að þjálf
- Árangur þjálfara barna í knattspyrnu á ekki eingöngu að meta út frá því hversu margir titlar eða leikir unnust heldur hversu mikil aukning hefur orðið á fjölda barna sem æfa knattspyrnu í flokknum, framfarir leikmanna og hversu lítið brottfall hefur orðið úr flokknum
- Finnst barninu þínu gaman á æfingum? Hlakkar barnið til að fara á fótboltaæfingu? Á barnið góða vini í flokknum?
- Er þjálfarinn áhugasamur og duglegur að segja börnunum til? Læra börnin nýja færni hjá honum og taka framförum? Þetta eru allt mælikvarðar á gott starf knattspyrnuþjálfarans

Samskipti við dómara

- Dómarinn á að gæta að öryggi barnanna, dæma leikinn sanngjarnt eftir bestu getu og stuðla að ánægjulegum leik fyrir börnin
- Það er ekki auðvelt að vera dómari og mörg félög eiga í erfiðleikum með að fá dómara til að dæma leiki
- Dómarar fá því miður oft miklar skammir frá þjálfurum og foreldrum
- Fjöldmargir dómarar hafa hætt að dæma vegna mikillar neikvæðrar gagnrýni
- Dómarinn gerir sitt besta. Aðalmarkmiðið er að börnin hafi gaman af því að leika knattspyrnu. Það er því algjör óþarfi að reiðast þegar dómariinn dæmir "vitlaust"!
- Dómarinn þarf líka stuðning og virðingu því starf hans er oft á tíðum vanþakklátt. Gerðu það að vana þínum að taka í hönd dómarans eftir leikinn og þakka honum fyrir hans framlag. Þetta er líka góð regla fyrir börnin að temja sér
- Með samstilltu átaki og jákvæðu viðhorfi gagnvart dómurum getum við gert það eftirsóknarvert að dæma og fá þannig fleiri og betri dómara. Þetta er mjög mikilvægt þar sem enginn knattspyrnuleikur fer fram án dómara



Til þess að að fylgja því eftir að barnið fái markmið sín uppfyllt, verður þú að vita hvers vegna það stundar knattspyrnu. Ástæður knattspyrnuþekkingar geta breyst með tímanum, en þannig gæti t.d. árangur og metnaður skipt barnið meira máli þegar það verður eldra.

Ef hættumerkin hér til hliðar eiga við þig er kannski kominn tími til að þú dragir þig örlítið til baka, slakir á og leyfir barninu að njóta knattspyrnunnar sem leiks á sínum forsendum en ekki þínum.

Hafðu í huga að þegar árin líða munu börnin ekki muna eftir úrslitum einstakra leikja heldur hvort þau fengu hvatningu og stuðning frá foreldrum sínum í gegnum sinn knattspyrnuferil.

Af hverju stundar barnið þitt knattspyrnu?

- Því það er gaman og skemmtilegt
- Til að vera með vinum sínum eða vinkonum
- Til að eignast nýja vini og vinkonur
- Til að bæta sig í fótbolta og læra meira
- Til að vera hluti af liðsheild og félaginu sínu

Hættumerki fyrir foreldra

- Þú hefur miklar áhyggjur af úrslitum leikja og hvort titlar vinnast hjá barninu þínu. Þessir hlutir eiga ekki að skipta nokkru máli í knattspyrnu barna
- Þú upplifir sjálfa(n) þig og þinn knattspyrnuferil í gegnum knattspyrnuþekkingu barnsins þíns, ætlar stráknum þínum að verða næsti Eiður Smári til þess að láta drauma þína rætast - leyfðu barninu að vera í knattspyrnu á sínum forsendum og hafa gaman
- Þú verður stressaður/stressuð fyrir leiki hjá barninu þínu og ert nokkurn tíma að jafna þig eftir að leikur tapast - ekki taka hlutina of alvarlega, knattspyrna er bara leikur og úrslit leikja skipta ekki máli hjá börnum
- Þú kallar í sífellu leiðbeiningar til barnsins, hellir þér yfir dómara leiksins og segir þjálfaranum hvernig á að þjálfra og skipta inn á - ef þetta er raunin þá ertu að gera allt rangt og þarft að taka þig og hegðun þína á hliðarínunni í rækilega naflfaskoðun

Fyrstu árin er mikilvægast að barnið þitt fái brennandi áhuga á þeirri heilbrigðu hreyfingu og félagsstarfi sem knattspyrnan er og auki svo færni sína í íþróttinni smátt og smátt. Það er ekki fyrr en börnin eru komin á unglingsaldur að innleiða ætti meiri afrekshugsunarhátt hjá þeim. Of miklar væntingar og pressa frá foreldrum um að börn nái árangri eykur líkurnar á því að börnin hætti að stunda knattspýmu.

Börn og unglingar taka út líkamlegan þroska sinn á misjöfnum aldri og framfarir í knattspyrnulegri getu koma fram á misjöfnum tíma hjá leikmönnum. Það er því engin ástæða fyrir þig eða barnið að örvænta þó það leiki ekki í a-liði í yngri flokkum.

Framfarir, árangur og þroski barna - Góð ráð fyrir foreldra

- Verið dugleg að mæta á æfingar og leiki, hvetjið barnið og allt liðið
- Hrós er ein besta leiðin til að byggja upp sjálfstraust. Sýndu jákvæðni og stuðning (líka í mótlæti) og forðastu að setja pressu á barnið hvað varðar frammistöðu þess á vellinum
- Láttu þjálfarann um að þjálfra og dómara um að dæma. Ekki gagnrýna!
- Spurðu barnið að keppni lokinni hvort var gaman og hvernig það stóð sig - ekki endilega hvernig fór, því úrslitin eru ekki aðalatriði
- Verið virk á foreldrafundum og í foreldraráði, þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, þar er ykkar vettvangur
- Verið góð fyrirmynd fyrir börnin með jákvæðri framkomu gagnvart þjálfaranum, dómaranum og liði andstæðinganna





LEIKUR ÁN FORDÓMA

KSÍ með stuðningi UEFA og Mastercard eru í átaksverkefni sem fengið hefur nafnið „**Knattspýma - leikur án fordóma**“. Átaksverkefnið er þrjúþætt og miðar að því að útrýma fordómum úr knattspyrnu á Íslandi, koma í veg fyrir einelti og leggja áherslu á heiðarlegan leik.

Gætt folk McCann // Ljósmynd: Friðrik Örn



www.ksi.is