

ÍSLENSKA
ICELANDIC



VERTU MEÐ!

UPPLÝSINGAR UM STARFSEMI ÍPRÓTTA-
OG UNGMENNAFÉLAGA LANDSINS



Við gerð þessa efnis var stuðst við upplýsingar úr æskulýðsrannsókninni Ungt fólk (2016) og stefnu ÍSÍ, Íþróttir - barnsins vegna (2015).

Dr. Þórdísi Gísladóttir, Evu Dögg Guðmundsdóttur Cand.Mag í menningar og innflytjendafræðum, Guðrúnu Pétursdóttur framkvæmdastjóra InterCulturallceland og Semu Erlu Serdar framkvæmdastýru Æskulýðsvettvangsins eru færðar góðar þakkir fyrir yfirlestur.



KOMDU OG VERTU MEÐ

Þátttaka í íþróttum er skemmtileg. Með því að taka þátt kynnist barnið þitt nýjum vinum, það eflir heilsuna sína og getur aukið færni og kunnáttu í íslensku. Þau börn og ungmenni sem stunda íþróttir með skipulögðum hætti gengur oft betur í námi og í gegnum íþróttir öðlast foreldrar og börn stærra félagslegt stuðningsnet.

Íþróttir eru fyrir alla og allir geta tekið þátt óháð húðlit, kynþætti, trú eða menningu. Áhugi og þátttaka í íþróttum færir fólk saman og veitir oft tækifæri til umræðna. Tungumál íþróttar er alþjóðlegt. Bolti skoppar á sama tungumáli á íslensku og pólsku og þú hoppar alveg jafn langt á sænsku og tælensku.



EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Á Íslandi er rík hefð fyrir því að börn og ungmenni taki þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Samkvæmt könnunum eru íþróttir vinsælasta tómstundaiðkun barna, en um 12 ára aldur stunda rúmlega 80% barna íþróttir með íþróttafélagi.

Á Íslandi eru starfandi ríflega 500 íþróttafélög út um allt land. Framboð og fjöldi íþróttagreina er mismunandi milli íþróttafélaga. Í þéttbýli er líklegra að barn geti valið úr mörgum íþróttagreinum hjá sínu félagi á meðan framboðið er stundum minna hjá félögum í dreifbýli. Áhugasvið barna og ungmenna liggja á mismunandi sviðum og í ólíkum íþróttagreinum. Sumum börnum hentar vel að vinna í hóp og geta fundið sig vel í hópíþróttum á meðan öðrum börnum hentar betur að æfa einstaklingsgreinar. Mikilvægt er að leyfa börnum og ungmennum að prófa sig áfram í fjölbreyttum íþróttagreinum til að finna þá íþróttagrein sem þeim finnst skemmtileg. Flest íþróttafélög bjóða börnum og ungmennum að mæta á æfingu og prufa að taka þátt í einhvern tíma án þess að greiða þátttökugjald. Með þessum hætti gefst ungmennum tækifæri að kanna margar íþróttir og finna íþrótt við sitt hæfi.

SKIPULAGT ÍÞRÓTTASTARF

Flest börn og ungmenni taka þátt í íþróttum vegna þess að þeim finnst það skemmtilegt. Börn og ungmenni hafa jafnan rétt til þess að stunda íþróttir og að vera metin að eigin verðleikum, ekki vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, húðlitar eða kyns.

Með skipulögðu íþróttastarfi er átt við starf íþróttafélaga þar sem börn og ungmenni æfa íþróttir undir leiðsögn þjálfara. Íþróttafélög kappkosta að bjóða upp á ábyrgt og gott starf með gleði og ánægju að leiðarljósi. Í því felst að þjálfarar hafi viðeigandi

fagmenntun eða mikla reynslu og börn og ungmenni geti tekið þátt á sínum forsendum. Oftar en ekki eru íþróttamannvirki eins og annað heimili barna og ungmenna. Foreldrar eru því hvattir til að kynna sér menntun og reynslu þeirra þjálfara sem starfa hjá íþróttafélaginu. Mjög algengt er að bæði konur og karlar starfi sem þjálfarar hjá félögum í hinum ýmsu íþróttagreinum.

KOSTIR ÞESS AÐ HREYFA SIG

Dagleg hreyfing er börnum og ungmennum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega- og félagslega líðan. Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis eiga börn og ungmenni að hreyfa sig í 60 mínútur að lágmarki á dag. Þau börn og ungmenni sem stunda reglulega hreyfingu í æsku eru líka mun líklegri til þess að halda því áfram á fullorðinsárum.

Rannsóknir sýna að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur ýmis jákvæð áhrif á líðan og hegðun barna og ungmenna. Börn og ungmenni sem taka þátt í formlegu íþróttastarfi fá útrás fyrir hreyfiþörf sína og nota síður tóbak, áfengi eða önnur vímuefni. Jafnframt eru þau líklegri til að vera heilsuhraustari og líða betur andlega, líkamlega og félagslega heldur en þau börn sem taka ekki þátt í starfinu. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á persónulega uppbyggingu og þroska einstaklinga. Börn og ungmenni læra siðferði, heiðarleika, virðingu, samvinnu, hollustu og skuldbindingu með því að taka þátt. Jafnframt læra þau að takast á við sigur og tap, setja sér markmið, sýna vinnusemi og tillitsemi, vinna í hóp, virða skoðanir annarra og fara eftir reglum. Íþróttaiðkun ýtir líka undir mikilvæg gildi eins og liðsanda, einingu, umburðarlyndi og sanngjarnan leik. Auk þess ýtir þátttaka í íþróttum undir þá tilfinningu að tilheyrja og taka þátt, þannig geta íþróttir gegnt mikilvægu hlutverki í að virkja innflytjendur til þátttöku í samfélaginu.

ÆFINGAGJÖLD OG FRÍSTUNDASTYRKIR

Íþróttafélög innheimta æfingagjöld fyrir þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi. Gjöldin eru mishá eftir félögum, aldri þátttakenda og fjölda og lengd æfinga í viku. Upplýsingar um æfingagjöld er að finna á heimasíðu viðkomandi félags.

Hægt er að sækja um íþrótt- og frístundastyrk fyrir börn og ungmenni hjá langflestum sveitarfélögum landsins. Foreldrar/ forráðamenn geta ráðstafað styrknum í íþrótt- og æskulýðsstarf fyrir börn sín svo fremur sem námskeiðið/starfið standi yfir í tíu vikur eða lengur. Mismunandi er eftir sveitarfélögum hvað styrkurinn er hár og fyrir hvaða aldur hann gildir. Bæjarskrifstofur sveitarfélaga veita allar nánari upplýsingar um styrkina og er þær einnig að finna á heimasíðum sveitarfélaga oft á mörgum tungumálum.

FATNAÐUR

Léttur fatnaður s.s. stuttbuxur, íþróttabuxur og bolur nægir til æfinga í flestum íþróttum. Við útiæfingar þarf að klæða sig eftir veðri. Keppnisbúninga þarf yfirleitt að útvega þegar kemur að keppni og veita íþróttafélögin nánari upplýsingar um þá. Mismunandi er eftir íþróttagreinum og aldri barna og ungmenna hvort æskilegt er að vera í skóm eða ekki

ÞÁTTTAKA FORELDRA

Foreldrar og forráðamenn geta gengt margvíslegum störfum og hlutverkum innan íþrótt- og æskulýðshreyfingarinnar. Oftast er þátttaka foreldra og forráðamanna nefnd sjálfbóðaliðavinna sem felur í sér að einstaklingar leggja fram vinnu sína sjálfviljugir, án þess að þiggja laun fyrir. Sem dæmi um störf og hlutverk foreldra og forráðamanna má nefna fjáraflanir, setu í stjórnnum og nefndum, ýmiskonar gæsla á viðburðum og fleira tengt starfi viðkomandi félags.

Ástæður þess að fólk vinnur sjálfbóðaliðastörf er m.a. sú að með þeim hætti getur fólk kynnst öðrum foreldrum, þjálfurum, stjórnarmönnum í félaginu og þannig fullnægt félagslegum þörfum sínum ásamt því að hjálpa sínu félagi að ná settum markmiðum íþróttarinnar. Jafnframt gefur þátttaka í sjálfbóðaliðastarfi tækifæri til að læra leikreglur, hvernig rekstur félagsamtaka gengur fyrir sig og almenn félagsstörf. Þátttaka og stuðningur foreldra og forráðamanna er börnum og ungmennum mikilvægur og eykur líkur á að barnið haldi áfram að stunda íþróttir. Þitt framlag er mikils metið.



SPURT OG SVARAÐ

Hvernig á ég að bera mig að ef ég vil senda barnið mitt í íþróttir?

Hafðu samband við þjálfara eða stjórn félagsins. Mjög líklegt er að finna upplýsingar um netfang og símanúmer á heimasíðu félagsins. Starfsfólk í íþróttamiðstöðvum hefur jafnframt oft upplýsingar um nafn og símanúmer hjá þjálfurum.

Á ég sem foreldri að vera allan tímann á æfingunni?

Misjafnt er eftir íþróttagreinum og aldri þátttakenda hvort ætlast sé til að foreldrar/forráðamenn fylgist með æfingu eða ekki.

Hvað ef barnið mitt kann ekki íslensku?

Tungumál íþróttar er alþjóðlegt. Börn og ungmenni geta vel tekið þátt þótt þau kunni ekki íslensku.

Kostar það að koma og prófa?

Börnum og ungmennum stendur oft til boða að mæta og prófa íþróttagreinir endurgjaldslaust. Best er að hafa samband við félagið til frekari upplýsinga.



FJOLLA SHALA KÓSÓVÓ / ALBANÍU

KNATTSPYRNA - BREIDABLIK

Íþróttir gerðu mig að þeirri manneskju sem ég er í dag. Þær hjálpuðu mér að vera á réttu brautinni í lífinu. Í gegnum íþróttir hef ég fengið að ferðast til margra landa og kynnst frábæru fólki. Íþróttaliðið mitt er eins og fjölskyldan mín.



MACIEJ BAGINSKI PÓLLANDI

KÖRFUBOLTI - NJARÐVÍK

Þegar ég fór að taka þátt í íþróttum þá varð auðveldara fyrir mig að læra íslensku. Ég lærði mjög mikið af hinum krökkunum sem ég æfði með. Ég hef kynnst fullt af frábæru fólki og eignast marga nýja vini. Íþróttir hafa hjálpað mér að verða hluti af samfélaginu á Íslandi.

STIVEN T. VALENCIA KÓLUMBÍU

HANDBOLTI - VALUR

Þátttaka í íþróttum hefur breytt mér í heilbrigðari einstakling og hjálpað mér að auka sjálfstraust mitt.



Hvað þáttt íþróttu fyrir

IVANA JORDANOVA BÚLGARÍU

KÖRFUBOLTI - HSV

Körfuboltinn gefur mér markmið í lífinu. Ég er glaðari en áður, hef eignast nýja vini og fengið tækifæri til að ferðast. Svo gengur mér betur í skólanum eftir að ég byrjaði að æfa íþróttir.





BAKIR ANWAR NASSAR ÍRAK/PALESTÍNU KNATTSPYRNU - ÍA

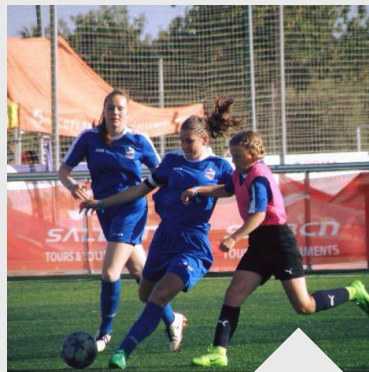
Fótboltinn er næstum eins og annar heimur fyrir mér, önnur trúarbrögð. Þegar ég fór að æfa knattspyrnu þá náði ég betri tökum á íslensku. Þar eignaðist ég líka vini fyrir lífstíð. Það gerði mér auðveldara að aðlagast samfélaginu. Án fótboltans væri ég ekki sama manneskjan og ég er í dag.



hefur þú aka í þeim gert þig?

ARON HUYNH VIÉTNAM KARATE - ÍR

Íþróttir hafa gert mér kleift að láta drauma mína rætast. Ef lífið er erítt þá er alltaf hægt að leita í íþróttina. Þar er stuðningur og leiðin að hamingjunni.



SAMAR E ZAHIDA PAKISTAN TAEKWONDO - ÁRMANN

Þegar ég var níu ára skráðu foreldrar mínir mig í Taekwondo. Á fyrstu æfingunni varð ég ástfangin af íþróttinni og hef aldrei litið til baka. Ég hef upplifað svo margt nýtt í gegnum íþróttir, lært að skipuleggja mig, ferðast til annarra landa, unnið litla og stóra sigra og kynnst yndislegu fólki.



MINELA CRNAC BOSNÍU KNATTSPYRNU - SNÆFELL

Íþróttir eru svo miklu meira en það að mæta á æfingar. Eftir að ég fór að æfa fótbolta eignaðist ég fleiri vini en áður og ég hef alltaf eitthvað að gera. Besta ákvörðunin sem ég hef tekið í lífinu er að æfa íþróttir. Ég mæli með því að þú prófir það!



VUK OSKAR DIMITRIJEVIC SERBÍU KNATTSPYRNU - LEIKNIR

Ég hef lært margt nýtt í gegnum íþróttir. Þær hafa eflt mig og bætt og ég hef eignast góða vini. Það skemmtilegasta sem ég geri er að fara á fótboltaæfingu með félögum mínum.

Vieni e participa
Come Along!

Przyjdź i dołącz do nas!

Viens et participe.

Hãy đến và cùng tham gia

Ven y participa

Vem e participa

來參加吧。

Kom og deltag

와서 함께합니다.

Tule mukaan

Komdu og vertu með

Ела и бъди с нас

Dodí i učestvuj

Komm und mach mit.

มาเถอะ มาร่วมกับเรา

Kom en doe mee

Приходите и присоединяйтесь к нам

来て、一緒にしましょう。

Kom og bli med

Halika't sumali at makilahok!

Prisijunk ir tui

Kom och delta

Eja, bashkohu me ne

Frekari upplýsingar

Íþróttahreyfingin á Íslandi samanstendur af tveimur landssamtökum, annarsvegar Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands sem er æðsti aðili frjálsrar íþróttastarfssemi (ÍSí) og hins vegar Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ). Þú getur nálgast upplýsingar um íþróttafélög í þínu hverfi með því að hafa samband við skrifstofu ÍSí í síma 514 4000 eða þjónustumiðstöð UMFÍ í síma 568 2929. Heimasiður samtakanna eru: www.isi.is og www.umfi.is.



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



UMFÍ