

# Фудбалот е за сите: Водич за родители

Зошто фудбалот е совршен терен  
за растот, развојот и самодовербата  
на вашата ќерка.



Co-funded by  
the European Union

# Новата ера на женскиот спорт



Фудбалот веќе не е само физичка активност. Тој е **структуриран, безбеден простор** дизајниран да ја **прифати и вреднува женската партиципација**, нудејќи специфични **едукативни патеки**.



Co-funded by  
the European Union

# Повеќе од игра: Модел на развој од 360°

## Физички развој

- Координација, правилна постава, моторна контрола и кардиоваскуларно здравје.



## Психолошки развој

- Градење самодоверба, отпорност кон неуспех, управување со емоции и автономија.

## ЦЕЛОСНА ЛИЧНОСТ

Хармоничен развој на телото, умот и карактерот.

- Тимска соработка, градење пријателства, чувство на припадност и почитување правила.

## Социјален развој



Co-funded by  
the European Union

# Градење на нескршлива самодоверба



Теренот е безбедна лабораторија каде девојчињата учат дека грешките не се крај, туку неопходен чекор кон напредокот.



Co-funded by  
the European Union

# Зошто токму фудбал? Уникатната моќ на тимот

## Моторна комплексност

Ангажирање на целото тело, рамнотежа и реактивност.



## Брзо одлучување



Процесирање информации и носење одлуки во дел од секундата.



## Просторна свест

Постојано скенирање на теренот и разбирање на околината.



## Тимска доверба

Разбирање на сопствената улога и потпирање на соиграчите за заедничка цел.



**Фудбалот е универзално пристапен – не се потребни претходни вештини за да се започне, само желба за игра!**



Co-funded by  
the European Union

# Од теренот во секојдневниот живот

## На теренот

Следење тренерски тактики

Усогласување 2-3 тренинзи  
неделно

Соочување со пораз или  
грешка

Комуникација со тимот

## Во животот

Подобрен фокус и концентрација  
на училиште.

Вештини за управување со време  
и лична организација.

Емоционална стабилност и  
поздраво прифаќање на критика.

Зголемена социјална сигурност  
надвор од домот.



# Разбивање на митовите: Факти наспроти стереотипи



## МИТ

Фудбалот е груб,  
„машки“ спорт.



VS

Потребен е вроден  
талент или искуство за  
почеток.



VS

Премногу е агресивен  
за девојчиња.



VS

## ФАКТ

Фудбалот е универзален  
простор без родови  
граници кој нуди еднакви  
можности за раст.



Вештините не се вродени.  
Тие се градат постепено  
низ игра, прилагодени на  
темпо на секое дете.



Младинските програми се  
строго контролирани,  
фокусирани на  
безбедноста, едукацијата  
и позитивната средина.



Co-funded by  
the European Union

# Вашата тактика: Како правилно да поддржите

## Поддржете (ДА) ✓

Охрабрувајте го вложениот труд, а не крајниот резултат.

Почитувајте го нејзиното индивидуално темпо на учење.

Фокусирајте се на забавата – прашајте: „Дали се забавуваше денес?“

## Избегнувајте (НЕ) ✗

Наметнување преголеми очекувања или притисок за успех.

Споредување на нејзините вештини со другите соиграчи.

Давање технички инструкции од трибините (оставете го тоа на тренерот).



# Родителот е поддршка, а не тренер



**Овозможете ѝ автономија.** Вашата стабилност надвор од теренот ѝ дава **слобода да расте на теренот.**



Co-funded by  
the European Union

# Како да го изберете вистинскиот клуб

## 1. Едукативен амбиент

Дали средината промовира почит, прифаќање и позитивна комуникација без притисок?

## 2. Квалификувани тренери

Дали тренерите се едукатори кои ги прилагодуваат вежбите на возраста на децата?

## 3. Баланс (Забава наспроти Тренинг)

Дали фокусот во почетните фази е ставен на играта и радоста пред строгата конкуренција?

## 4. Безбедни услови

Дали објектите се соодветни, заштитени и прилагодени за безбедна игра?



# Вашите прашања, одговорени

**Дали е доцна за почеток?**

Никогаш. Програмите се инклузивни и секоја возраст има соодветен почеток.

**Што ако мојата ќерка е многу срамежлива?**

Тимот помага. Фудбалот е најдобриот лек за градење социјална сигурност и рушење на бариерите преку игра.

**Што ако набрзо се премисли?**

Тоа е нормално. Истражувањето е дел од растењето. Дајте ѝ шанса да проба без притисок за долгорочна обврска.

**Дали ми треба скапа опрема веднаш?**

Не. За првите проби потребна е само удобна спортска облека и обични патики.



# Првиот чекор е наједноставен



1

**Чекор 1: Отидете на пробен тренинг.**

Не е потребна никаква претходна одлука, само еден час слободно време.



2

**Чекор 2: Запознајте ја средината.**

Разговарајте со тренерите, видете го теренот и почувствувајте ја атмосферата.



3

**Чекор 3: Набљудувајте ја реакцијата.**

Дали вашата ќерка се смее? Дали се забавува? Тоа е единствениот индикатор кој ви е потребен во оваа фаза.



Co-funded by  
the European Union

# Дајте ѝ шанса да го открие својот потенцијал



Co-funded by  
the European Union

Дозволувајќи ѝ да зачекори на теренот не ја правите нужно иден спортист. И ги давате алатките да израсне во сигурна, независна и отпорна млада жена подготвена за сите предизвици во животот.