



Futbal je pre všetky: Sprievodca pre rodičov

Šport, rast, inklúzia a rovnaké príležitosti.



Co-funded by
the European Union



Mýtus minulosti:

Futbal bol vnímaný len ako chlapčenská doména, s obmedzenými možnosťami pre dievčatá.

Nová éra dievčenského športu.



Rýchly rast v celej Európe:
Zvýšená účasť a uznanie vzdelávacej hodnoty.



Zameranie na vzdelávanie:
Kluby a školy vytvárajú bezpečné prostredie prispôsobené pre dievčatá.



Samostatný a uznávaný priestor: Futbal už nie je len alternatíva, ale silný nástroj sociálneho rozvoja.



Co-funded by
the European Union

Viac než len pohyb: Rozvoj celej osobnosti



Fyzický rozvoj

- Buduje koordináciu, rovnováhu a motorickú kontrolu.
- Prevencia zlého držania tela zo sedavého spôsobu života.
- Posilňuje kardiovaskulárny systém.

Psychologický rozvoj

- Buduje sebaúctu a vedomie vlastnej hodnoty.
- Učí emocionálnej odolnosti (zvládanie frustrácie z chýb).
- Rozvíja samostatnosť a zmysel pre zodpovednosť.

Zdravé a sebavedomé dieťa

Sociálny rozvoj

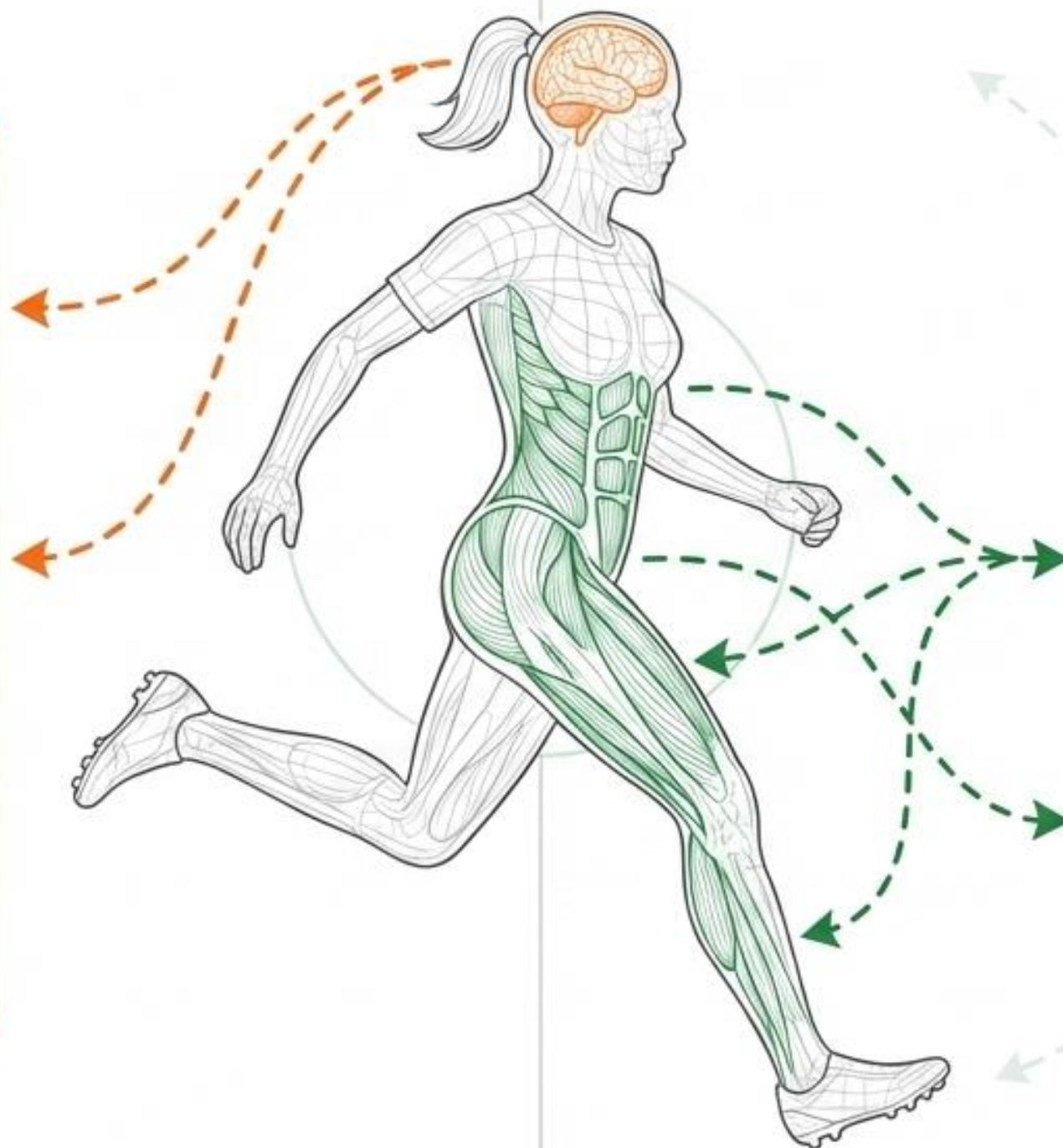
- Vytvára trvalé priateľstvá v tímovom prostredí.
- Učí rešpektovať pravidlá a spoluhráčov.
- Rozvíja konštruktívnu komunikáciu.



Prečo práve futbal? Najkomplexnejší šport

Kognitívny motor:

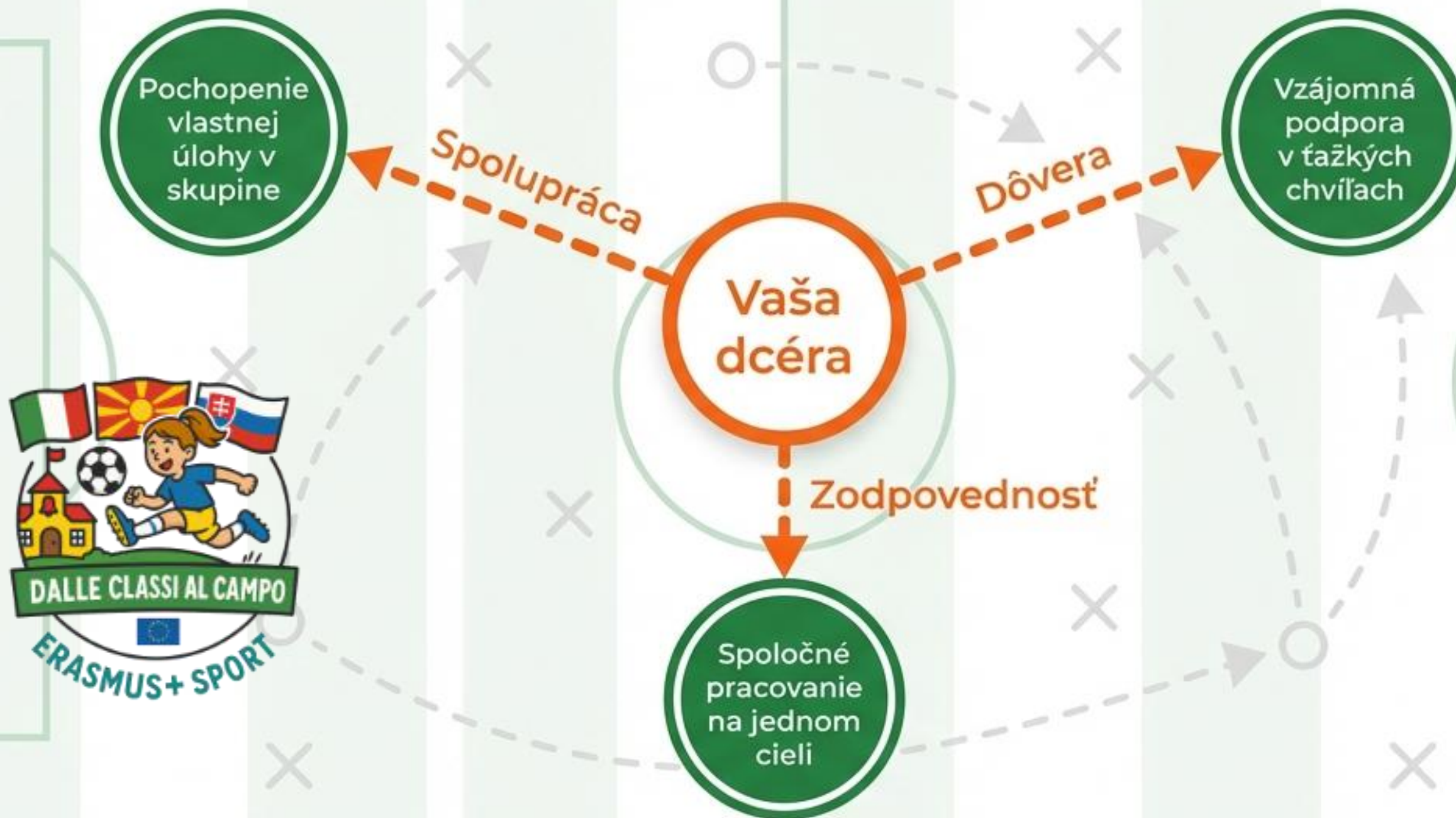
- **Rýchle rozhodovanie**
(Spracovanie informácií v zlomkoch sekundy).
- **Priestorové vnímanie**
(Neustále sledovanie ihriska a spoluhráčok).
- **Taktické myslenie**
(Adaptácia na nepredvídateľné situácie v hre).



Fyzický motor:

- **Dynamická koordinácia**
(Pohyb celého tela v synchronizácii).
- **Rovnováha a reaktivita**
(Schopnosť rýchlo meniť smer).
- **Komplexný motorický rozvoj**
(Zapája všetky svalové skupiny, nielen nohy).

Sila tímu: Škola pre život



Tímový šport ju naučí, že je cennou súčasťou väčšieho celku.
Zručnosti získané v tíme si odnesie aj mimo ihriska.



Co-funded by
the European Union

Búranie stereotypov: Mýty verzus Fakty

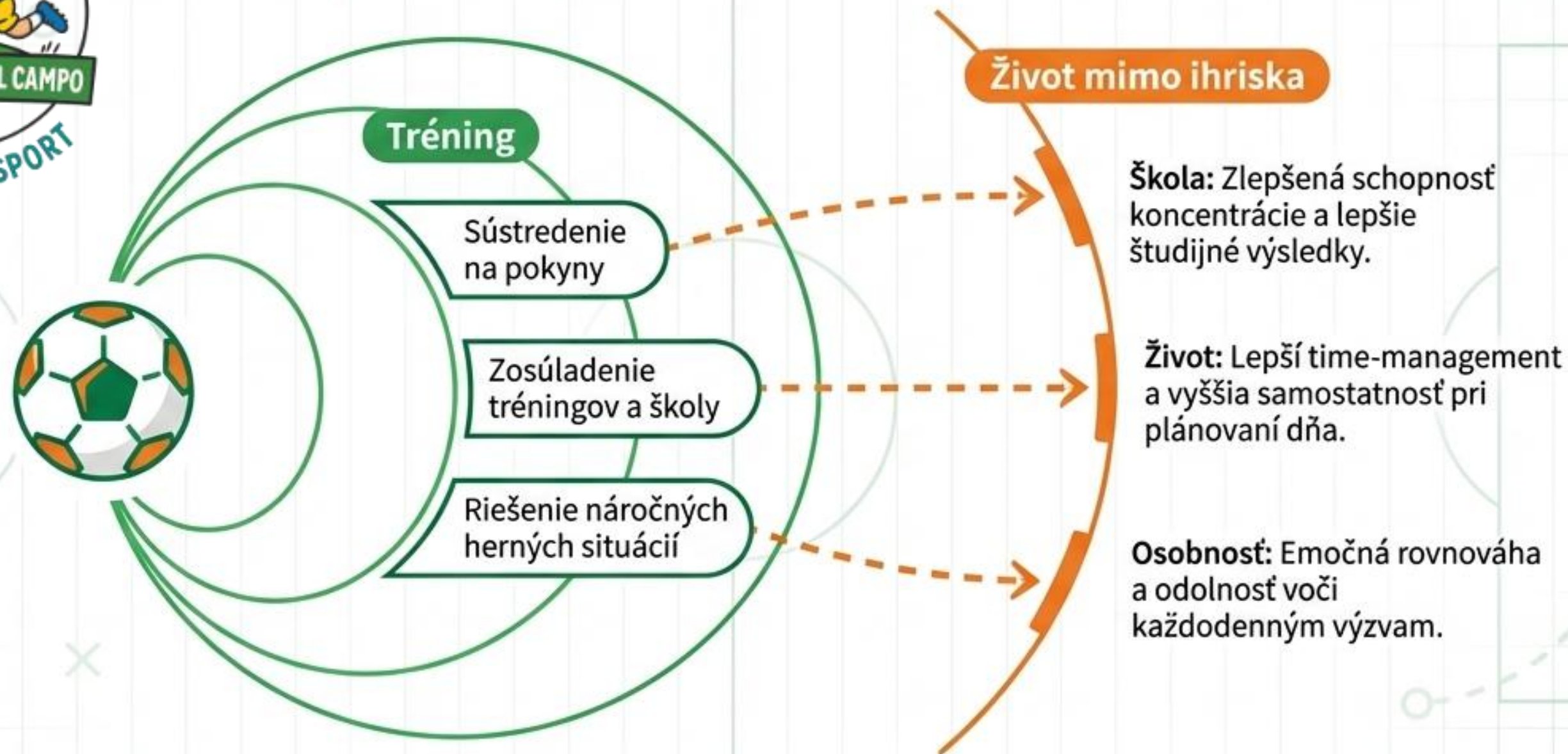


Mýtus	Fakty
Futbal je chlapčenský šport.	Športy nemajú pohlavie. Schopnosti nie sú vrodené, ale budujú sa praxou a skúsenosťami. ✓
Dievča musí mať predchádzajúci talent, aby mohlo začať.	Futbal je vysoko prístupný. Z začať sa dá od nuly, schopnosti sa učia krok za krokom vlastným tempom. ✓
Je to príliš drsný alebo agresívny šport.	V mládežníckych kategóriách je absolútnou prioritou bezpečnosť, pohoda a zábava, nie agresívna súťaživosť. ✓





Výhody mimo ihriska



Účasť na štruktúrovanom športe vytvára zdravé návyky, ktoré si dievčatá prenášajú do celej svojej budúcnosti.



Taktika pre rodičov: Ako podporiť dcéru



Zelená karta (Podporujúci rodič)

- ✓ Povzbudzujte snahu a účasť, nezávisle od výsledku zápasu.
- ✓ Rešpektujte jej individuálne tempo a nechajte jej priestor na chyby.
- ✓ Pýtajte sa na emócie a zábavu: Bavilo ťa to dnes?



Červená karta (Zasahujúci rodič)

- ✗ Vytváranie tlaku na výkon a prehnané očakávania.
- ✗ Porovnávanie s inými deťmi alebo spoluhráčkami.
- ✗ Zasahovanie do tréningov a kričanie inštrukcií, ktoré narúšajú prácu trénera.





Ako vybrať správny klub

Vzdelávací prístup: Sústreďí sa klub na celkový rozvoj osoby, nielen na športový výkon?

Dôraz na zábavu: Je v počiatočných fázach prioritou radosť z hry, ktorá buduje pozitívny vzťah k pohybu?

Kvalifikovaní tréneri: Sú tréneri schopní jasne komunikovať, motivovať bez tlaku a prispôbiť sa veku?

Bezpečné prostredie: Sú zariadenia bezpečné a vládne v tíme atmosféra vzájomného rešpektu bez diskriminácie?

Dobrý klub nie je len miestom na tréning, ale bezpečným priestorom na rast.



Prvý krok bez stresu



Krok 1

Pozorovanie (Žiadny záväzok)

Príďte sa s dcérou pozrieť na tréning. Spoznajte prostredie, trénerov a zistite, či sa jej páči atmosféra.

Krok 2

Skúšobný tréning (Žiadny výstroj)

Na začiatok nie je potrebná žiadna špeciálna investícia. Stačí pohodlné športové oblečenie a bežné tenisky.

Krok 3

Rozhodnutie (Žiadny tlak)

Nechajte ju rozhodnúť sa. Skúšanie rôznych aktivít je normálnou súčasťou rastu. Najdôležitejšie je dať jej príležitosť.



Najčastejšie obavy rodičov



Nie je už neskoro začať?

Nikdy nie je neskoro. Futbal ponúka postupné učenie od nuly a dievčatá sa môžu pridať kedykoľvek sa na to cítia.

Čo ak je moja dcéra hanblivá?

Práve tímový šport je vynikajúcim nástrojom. Pomáha hanblivým dievčatám budovať sociálne väzby a získavať sebadôveru v bezpečnom prostredí.

Nebude to zasahovať do školy?

Pri správnej organizácii je to presne naopak. Šport výrazne zlepšuje koncentráciu a schopnosť detí plánovať si čas.

Je potrebné mať skúsenosti?

Absolútne nie. Mládežnícke aktivity sú štruktúrované tak, aby privítali dievčatá bez akýchkoľvek predchádzajúcich skúseností.



Dajte jej šancu objaviť svoj potenciál



Nejde o výber toho správneho športu. Ide o to, otvoriť jej dvere.

Každé dievča si zaslúži príležitosť preskúmať svoje schopnosti v pozitívnom a stimulujúcom prostredí. Prvý tréning môže byť začiatkom cesty, na ktorej spozná nielen futbal, ale hlavne vlastnú silu, sebavedomie a samostatnosť.

**Umožnite jej spraviť prvý krok.
Ihrisko je pripravené.**



Co-funded by
the European Union