



Föräldrainformation

Hjärtligt välkommen till IF Viken.

Vi i IF Viken är glada för att Du och Din familj vill vara med oss. Ett av våra huvudmål är att idrotten ska vara tillgänglig för alla och att alla ska trivas och må bra i föreningen. Det är viktigt med alla medlemmars lika värde.

IF Viken är en relativt stor förening med över 1000 medlemmar och 15 barn- och ungdomslag och vi sätter stort värde på vår viktiga ungdomsverksamhet.

För att skapa goda förutsättningar till en väl fungerande förening som arbetar mot vår gemensamma vision och målsättning krävs mycket arbete från många ideella krafter. En viktig förutsättning som vi erbjuder är att alla barn- och ungdomslag har tillgång till utbildade ledare.

För mer information om vår vision, målsättning, organisation, kontakt, lag, ledare, regler, hur man gör vid skada, riktlinjer och förhållningssätt mm så besök gärna vår hemsida och klicka fram till IF Vikens Barn- och ungdomspolicy.

www.laget.se/ifviken

Vi vill att de som spelar fotboll med oss i IF Viken är medlemmar. Det kostar 300 kr för enskild medlem men väljer hela familjen att vara med kostar det 600 kr.

Inbetalningskort får ni av lagets tränare (nya medlemmar), eller med post från kansliet (tidigare medlemmar).

För de som spelar matcher ingår även en spelaravgift. Den avgiften används bl.a. till planhyra, domaravgifter och till lagens trivselkassa. Med trivselkassan uppmuntras ledare och lag till att genomföra roliga aktiviteter som främjar sammanhållningen och bidrar till god trivsel i gruppen. Spelare från 8-12 år: 300 kr/år. Spelare från 12-16 år: 375kr/ år. Ledarna ansvarar för att spelaravgiften samlas in.

För att ditt barn/ ungdom ska trivas och må bra hos oss följer information och riktlinjer som vi tycker är viktiga.

Hoppas Ni ska trivas hos oss i IF Viken!

Hälsningar

Sigvard Lundell
Ordförande i IF Viken

Annika Kjellman/ Patric Mossberg
Ordförande i Ungdomssektionen



Att vara förälder till ett barn i IF Viken betyder att du är en viktig del i föreningen. Din ideella medverkan i föreningen är en förutsättning för att föreningen ska fungera. Du blir en stor del av föreningen vare sig du vill eller inte.

Då upplevelserna kring ungdomsidrott är så intensiva, är det lätt att glömma bort hur kort tid det varar och hur lite tid föräldrar och barn faktiskt tillbringar tillsammans med varandra i livet. Detta är en härlig tid. Njut av den!

IF Vikens ungdomsledare arbetar efter ALM principen. Kortfattat innebär det att Helheten är viktigast och att definitionen av vinnare främst bygger på Prestationsfokus – att anstränga sig, ALM-. Mindre fokus läggs på Resultat– att vinna.

Prestationsfokusering handlar om (ALM): Ansträngning. Lärande och förbättring. Misstag är inte farligt

Resultatfokusering handlar om: Det slutgiltiga resultatet. Jämförelse med andra. Att undvika misstag.

Helheten inom ungdomsidrott handlar om att inte hamna i "ungdomsidrottens närsynthet" som gör att man tror att det som händer här och nu har större betydelse än det egentligen har. Helheten är vad barn lär sig om livet.

Det handlar bland annat om att lära sig komma igen med förnyad beslutsamhet, bygga upp förmågan och glädjen i att träna sin fysik och rörelseförmåga, våga göra misstag och att samarbeta med andra för att nå ett mål. Det är vad barnet kan ta med sig under sin uppväxt och sedan ta hjälp av i livet- som verkligen har betydelse.

Fördelar med prestationsfokus.

Att fokusera på prestation minskar oron och ökar självförtroendet. Det handlar om att koncentrera sig på det man kan kontrollera(ALM):

- **Ansträngningsnivå** (att göra sitt bästa och försöka så mycket man kan).
- **Lära sig av erfarenheter** (fokusera på sina förbättringar och att utvecklas).
- **Att hantera Misstag på ett bra sätt** (man låter inte misstag, eller rädslan för att göra misstag hindra prestationen, man ser misstag som en del av förbättringsprocessen).

Idrottare lär sig tänka prestationsfokuserat om de har föräldrar och tränare som hela tiden framhäver ALM och inte lägger för stor vikt vid resultat. Det hjälper ungdomar att känna kontroll, minska oron för att misslyckas och få ett större självförtroende både på och utanför spelplanen.

Viktigt att ge barn & ungdomar insikt i att deras förmåga och kunskaper kan utvecklas genom att:

- Framgång kommer med Ansträngning (ingen förbättring utan träning)
- Man kan alltid bli bättre.
- Om man försöker göra sitt bästa så har man störst chans att lyckas och göra framsteg.
- Fråga efter hjälp och våga göra misstag. När man måste anstränga sig och det inte går för lätt så betyder det att man lär sig något.



Tips till föräldrar (om barnet får bestämma)

- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller kämpat så mycket jag kan.
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte imorgon och jag orkar nog inte fortsätta om du pressar mig hela tiden.
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten.
- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Uppträd med respekt för alla när du är med i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, ja alla som är där. Inklusivt mig.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det OK att ha förväntningar på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Ge mig inte tekniska eller taktiska råd när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta till ett VM ändå...



Övrigt att tänka på som förälder!

Uppmuntra alla spelarna i laget under matchen, inte bara din dotter eller son.

Avstå från att ropa instruktioner, låt tränarna sköta coachningen. Däremot vill vi gärna ha föräldrar som hejar och lyfter laget. Sträva efter att stå på andra sidan från det egna laget. Om ni måste stå på samma sida så lämna respektfullt avstånd. Små kommentarer vid sidlinjen kan lätt missuppfattas.

Uppmuntra i både med och motgång, ge inte onödig kritik utan var positiv och vägledande.

Barn kan bli ledsna i stunden över en förlust, men glömmet å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälp barnet att se framåt, det kommer alltid nya matcher och nya utmaningar. Viktigt att lära sig förlora!

Se domaren som en vägledare, kritisera aldrig hans/hennes bedömning.

Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon/han gör misstag.



Respektera hur tränaren disponerar spelarna, försök inte att påverka henne/honom under matchen och sätt dig in i klubbens policy.

Finns kritik gällande de egna ledarna, ta inte kritiken direkt i samband med match, utan nämn för ledarna att du vill prata med henne/ honom vid nästa träningstillfälle. Låt kritiken vara konstruktiv. Kritisera aldrig ledaren inför ungdomarna/barnen.

Uppmuntra ditt barn att delta, anstränga sig och försöka göra sitt bästa.

Fråga ex. om matchen var rolig, spännande, juste, om de prövade en ny fint och inte bara vad resultatet blev. Se till att ditt barn har nödvändig utrustning (skor, benskydd, träningskläder, vattenflaska).

Som förälder ge gärna rikligt men ärlig och specifik beröm.

Beskriv vad barnet gör, inte hur det är.

Beröm handlingen eller prestationen inte personen. Ex. "vad bra att du tittade upp när du drev bollen." "Härligt jobbat i matchen idag, vad du sprang mycket". (minska antalet gånger du säger att någon är duktig, talang eller smart) Alternativt utveckla: Vad duktig du har blivit på att skjuta, det märks att du har tränat mycket. Kul att det ger resultat.

Respektera föreningens ungdomsarbete och policy.

Kom på det årliga lagmötet där man informerar och resonerar om förhållningssätt mm. Du behöver inte andra förutsättningar för att delta i föreningens arbete än lust och engagemang. Alla kan inte göra allt, men alla kan göra något.

Undvik att belöna ditt barn genom att betala ut pengar för ex. gjorda mål.

Det kan utveckla egoistiska spelare och ger fel signaler till övriga lagkamrater. I ett lag är alla spelarna beroende av varandra för att kunna prestera, utvecklas och göra goda resultat.

Övrigt Inga föräldrar eller andra anhöriga ska vara i omklädningsrummen när laget byter om, pratar taktik eller samlar ihop laget före och efter match.

Arbetsuppgifter

Som förälder har du några åtagande under året, både för föreningen och för laget.

- Medverka på föräldramöten och planera insatser för laget.
- Ta del av några arbetsuppgifter kring ex. lagets fikaförsäljning när matcher spelas, hjälpa till vid Bingon och stötta upp vid Bluesfestivalen.
- Transporter till matcher och cuper. Ytterligare arbetsuppgifter kan tillkomma.

Lagförälder/ar utses vid informationsmöte inför fotbollssäsongen.

De ansvarar för schema till lagets kioskbemanning, bingo, bluesen mm.

Eventuella trivselaktiviteter, såsom träningsläger och övrig samkväm.

Samlar in spelaravgifter och redovisar till kansliet. Kontrollerar att medlemsavgifterna för lagets spelare är betalda i tid.

Ansvar

För barn och ungdomar är det föräldrar/målsman som ansvar för att betala medlems- och spelaravgifter i tid.