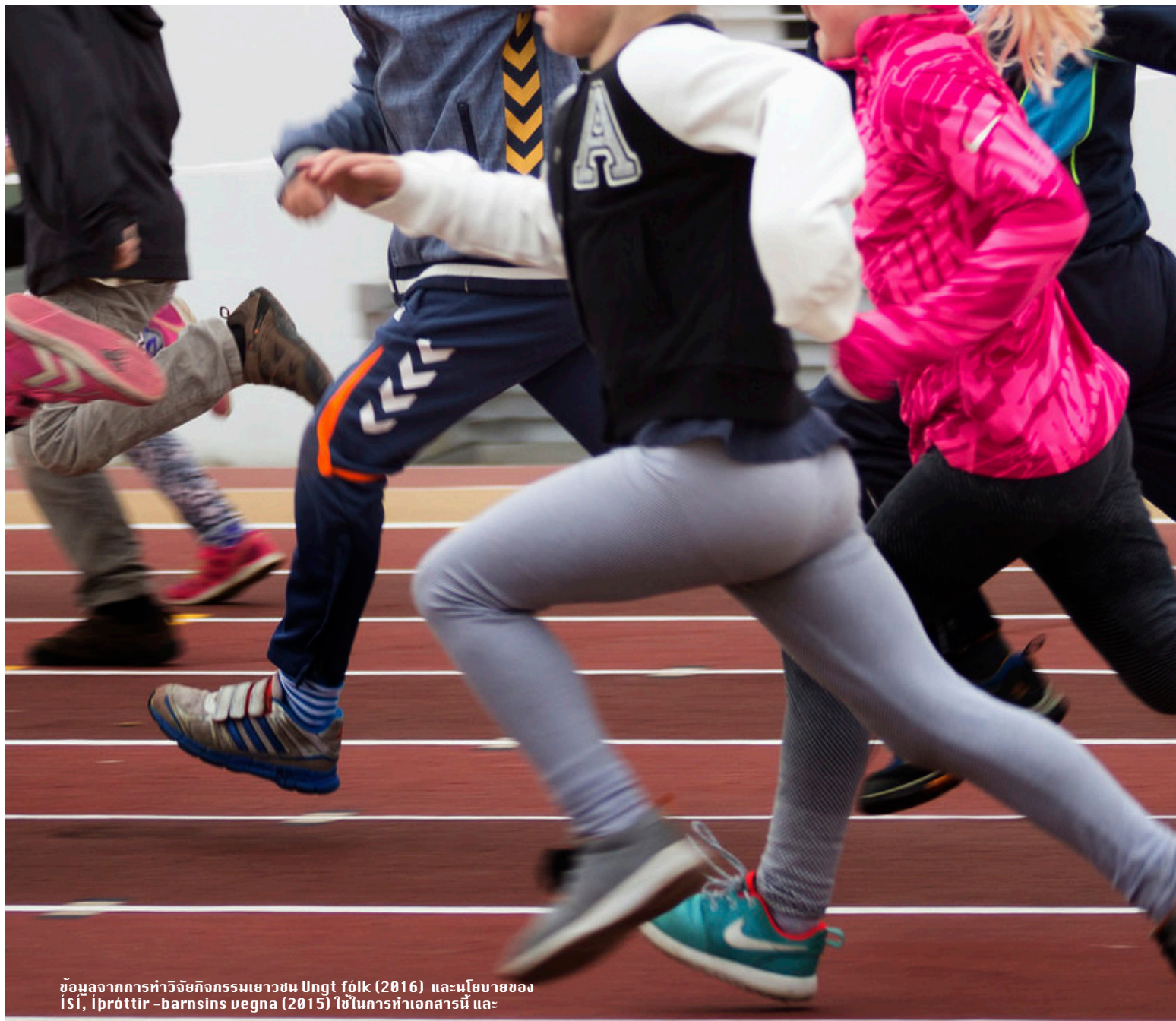


TÆLENSKA  
THAI



# มาเถอะ มาร่วมกับเรา

ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของสมาคมกีฬา  
และสมาคมเยาวชนแห่งชาติ



ข้อมูลจากการทำวิจัยกิจกรรมเยาวชน Ungt fólk (2016) และนโยบายของ ÍSI, Íþróttir - barnsins vegna (2015) ใช้ในการทำเอกสารนี้ และ

ขอขอบคุณอย่างยิ่งสำหรับการบรรยายที่ดีของ Þórdís Gísladóttir คุชกี บัณฑิต และ Eva Dögg Guðmundsdóttir ปรินซิพาโทด้านวัฒนธรรมและผู้ โฆษายถิ่นฐาน Guðrún Pétursdóttir ผู้บริหาร InterCulturalIceland และ Sema Erla Serdar กรรมการผู้บริหารกิจกรรมเยาวชน



## มาเถอะมาร่วมกับเรา

การมีส่วนร่วมในกีฬานั้นเป็นสิ่งสนุกสนาน โดยการที่เขาร่วมจะทำให้บุตรของท่านได้พบเพื่อนใหม่ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและอาจจะเพิ่มทักษะและความสามารถด้านภาษาไอซ์แลนด์ เด็กๆ และเยาวชนที่ทำการฝึกฝนกีฬาที่มีการวางแผนไว้แล้วจะสามารถเล่าเรียนได้ดีกว่ามาก ผู้ปกครองและเด็กๆ จะได้รับความช่วยเหลือจากเครือข่ายของสังคมที่กว้างขวางขึ้นโดยผ่านการเล่นกีฬา

กีฬานั้นมีไว้สำหรับทุกคนและทุกคนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่แบ่งสีผิว เพศ ศาสนาหรือวัฒนธรรม ความสนใจและการมีส่วนร่วมด้านกีฬาทำให้คนเรายู่รวมกันได้และมักจะเป็นโอกาสดีในการสนทนา ภาษาของ การกีฬานั้นเป็นสากล ลูกบอลนั้นแดงเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นภาษาไอซ์แลนด์หรือภาษาโปแลนด์ และคุณก็กระโดดได้ไกลเท่ากันไม่ว่าจะเป็นภาษาสวีเดนหรือภาษาไทย



## เป็นสิ่งสำหรับทุกคน

ในไอซ์แลนด์นั้นไม่ประเพณีอันยาวนานสำหรับเด็กและเยาวชนที่ร่วมเข้าการฝึกกีฬาที่จัดตั้งขึ้น - และร่วมกิจกรรมเยาวชน ตามข้อมูลการวิจัยกิจกรรมกีฬาคือกิจกรรมยอดนิยมของเด็ก และเด็กอายุ 12 ปี ประมาณ 80% จะฝึกกีฬากับสโมสรกีฬา ในประเทศไอซ์แลนด์มีสโมสรกีฬาที่เปิดทำการกว่า 500 แห่งอยู่ทั่วประเทศ ตัวเลือกและจำนวนของชนิดกีฬานั้นแตกต่างกันระหว่างสโมสร ในเขตเมืองมีแนวโน้มว่าเด็กสามารถเลือกชนิดกีฬาที่หลากหลายกับทางสโมสรของตนเองและบางครั้งตัวเลือกอาจจะน้อยกว่ากับสโมสรที่อยู่เขตนอกเมือง ความสนใจของเด็กและเยาวชนนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านประเภทและสาขากีฬาที่ไม่เหมือน เด็กๆบางคนชอบการฝึกเป็นกลุ่มและสามารถทำได้ดีด้านกีฬากลุ่มในขณะที่เด็กคนอื่นๆชอบที่จะฝึกประเภทเดี่ยว สิ่งสำคัญคือต้องอนุญาตให้เด็กและเยาวชนได้ทดลองสาขากีฬาที่หลากหลายเพื่อที่จะค้นหากีฬาที่พวกเขาชื่นชอบ สโมสรส่วนใหญ่จะเปิดให้เด็กและเยาวชนได้มาลองฝึกและร่วมฝึกในช่วงระยะเวลาหนึ่งโดยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม ด้วยวิธีนี้เยาวชนจะได้รับโอกาสที่จะสำรวจกีฬาต่างๆและมองหากีฬาที่ตนเองเหมาะสม

## กีฬาที่จัดตั้งโดยมีแบบแผน

เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกีฬาเนื่องจากพวกเขา รู้สึกสนุกกับมัน เด็กและเยาวชนมีสิทธิ์เท่าเทียมกันในการฝึกกีฬา และได้รับการตัดสินใจจากความสามารถของตนเอง ไม่ใช่จากแหล่งกำเนิด สถานะทางสังคม สีผิวหรือว่าเพศ การจัดตั้งกิจกรรมกีฬาโดยมีแบบแผนหมายถึงกิจกรรมของทางสโมสรกีฬาที่เด็กและเยาวชนฝึกอยู่ภายใต้การแนะนำของครูฝึก สโมสรพยายามทุกวิถีทางที่จะแสดงถึงความรับผิดชอบและการทำงานที่ดีโดยยึดความสุขและความพอใจเป็นหลัก โดยที่ครูฝึกจะต้องเป็นผู้มีการศึกษาในประเภทนั้นๆ หรือว่ามีประสบการณ์สูง ซึ่งเด็กและเยาวชนสามารถร่วมกิจกรรมภายใต้การดูแลของเขา ส่วนใหญ่แล้วสถานที่ฝึกกีฬาก็เปรียบเหมือนบ้านหลังที่สองของเด็กและเยาวชน ผู้ปกครองควร

ทำความเข้าใจถึงการศึกษาระดับประถมศึกษาและประสบการณ์ของครูฝึกที่ทำงานกับทางสโมสรกีฬา เป็นเรื่องปกติหากจะมีครูฝึกทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่ทำงานเป็นครูฝึกกับสโมสรกีฬาในแต่ละประเภทและสาขากีฬาต่างๆ

## ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

สำหรับเด็กและเยาวชนการออกกำลังกายทุกวันเป็นสิ่งจำเป็นในการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านพัฒนาการและจิตใจ อีกทั้งความรู้สึกด้านสังคม ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขกล่าวว่าเด็กและเยาวชนควรจะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ทำการออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงวัยเด็กก็มีแนวโน้มที่มีปฏิบัติต่อไปเมื่อโตขึ้น การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการร่วมกิจกรรมกีฬาที่จัดขึ้นอย่างมีแบบแผนนั้นมีผลด้านบวกต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนที่ร่วมการเล่นกีฬาอย่างเป็นทางการจะได้รับการระบายความความความต้องการในการเคลื่อนไหวของตนเองและจะใช้ยาสูบ แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดได้ช้าลง นอกจากนี้พวกเขายังจะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมมากกว่าเด็กที่ไม่มีส่วนร่วมกับกิจกรรม การมีส่วนร่วมกับกีฬาที่จัดขึ้นอย่างมีแบบแผนนั้นจะส่งผลกระทบในเชิงบวกต่อการเสริมสร้างตัวบุคคลและพัฒนาตัวบุคคล เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้ถึงจริยธรรม คุณธรรม การให้เกียรติ ความสามัคคี การมีสุขภาพอนามัยที่ดีซึ่งปฏิบัติได้โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรม อีกทั้งพวกเขาจะได้เรียนรู้ถึงการแพ้และการชนะ การกำหนดเป้าหมาย ได้แสดงความตั้งใจและมีความเห็นใจผู้อื่น เรียนรู้การทำงานกลุ่ม เคารพต่อความคิดเห็นของผู้อื่นและปฏิบัติตามกฎระเบียบ กิจกรรมกีฬานั้นยังช่วยสนับสนุนค่านิยมที่สำคัญๆ เช่น ความเป็นทีม เป็นหนึ่งเดียว ความใจกว้างละการเล่นที่เป็นธรรม การร่วมเล่นกีฬาทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้นกีฬาจึงเป็นอาจเป็นบทบาทที่สำคัญในการต้นตัวของผู้ชายกันฐานให้มีส่วนร่วมในสังคม

# ค่าธรรมเนียมการฝึกและค่า ทดแทนกิจกรรมนันทนาการ

สโมสรกีฬาจะเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการฝึกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่จัดตั้งไว้แล้ว ค่าธรรมเนียมจะขึ้นอยู่กับสโมสร อายุ และจำนวนของผู้เข้าร่วม อีกทั้งระยะเวลาในการฝึกต่อสัปดาห์ ข้อมูลเกี่ยวกับค่าธรรมเนียมการฝึกสามารถหาได้จากเว็บไซต์ของสโมสรที่เกี่ยวข้อง คุณสามารถยื่นขอค่าทดแทนกิจกรรมกีฬา-และนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนได้ในเกือบทุกเขตเทศบาลทั่วประเทศ บิตามารดา/ผู้ปกครองสามารถใช้ค่าทดแทนในการชำระค่ากิจกรรมกีฬา-และกิจกรรมเยาวชนสำหรับบุตรของท่าน ซึ่งอาจจะเป็นการอบรม/กิจกรรมที่มีระยะเวลานานสิบสัปดาห์หรือนานกว่า ความมากมายของค่าทดแทนแตกต่างกันระหว่างเขตเทศบาล และช่วงอายุใดที่สามารถใช้สิทธิ์ได้ สำนักงานเทศบาลสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับค่าทดแทนได้ และท่านยังสามารถหาดูได้จากเว็บไซต์ของเทศบาลนั้นๆ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีหลายภาษา

## เสื้อผ้า

เสื้อผ้าเนื้องางเบา เช่น กางเกงขาสั้น กางเกงกีฬาและซ็อกเก็ตเพียงพอสำหรับการฝึกกีฬาเกือบทุกประเภท ส่วนกีฬากลางแจ้งนั้นจะต้องแต่งตัวตามสภาพอากาศ ชุดแข่งขันกีฬาจะจัดหาเมื่อต้องทำการแข่งขันซึ่งทางสโมสรจะเป็นผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับชุด อาจมีความแตกต่างกันระหว่างประเภทกีฬาและอายุของเด็กและเยาวชนว่ามีความจำเป็นที่จะต้องใส่รองเท้าหรือไม่

## การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

บิตามารดา/ผู้ปกครองสามารถมีบทบาทหน้าที่ต่างๆได้ในกิจกรรมกีฬา-และงานเยาวชนด้านการออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการมีส่วนร่วมของบิตามารดาและผู้ปกครองจะเป็นเชิงอาสาสมัคร ซึ่งหมายความว่าบุคคลดังกล่าวทำงานด้วยความสมัครใจโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน ตัวอย่างของงานและหน้าที่ของบิตามารดาหรือผู้ปกครอง ได้แก่ การสันทนาการ การเป็นผู้ตัดสินและกรรมการ เป็นผู้ดูแลความปลอดภัยของกิจกรรมต่างๆ และงานประเภทอื่นที่เกี่ยวข้องกับสโมสรนั้นๆ เหตุผลในการที่ผู้คนที่ต้องทำงานเป็นอาสาสมัครก็เพราะว่า ผู้คนจะได้รู้จักกับผู้ปกครองคนอื่นๆ รู้จักครูฝึกและผู้บริหารต่างๆ ในสโมสร อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการด้านสังคมของตนเอง และเป็นการช่วยสโมสรของตนเองให้บรรลุเป้าหมายด้านการกีฬา ในขณะที่เดียวกันการที่มีส่วนร่วมในการเป็นอาสาสมัครทำให้ได้รับโอกาสในการเรียนรู้กฎกติกา เรียนรู้ด้านการบริหารองค์กรทางสังคมและกิจกรรมสังคมนั้นเป็นอย่างไร การร่วมมือและการสนับสนุนจากบิตามารดาและผู้ปกครองนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้เด็กฝึกกีฬาต่อไปในอนาคตความช่วยเหลือของพวกเขาจึงมีความสำคัญมาก



## คำถามและคำตอบ

ฉันควรทำอย่างไรเมื่อฉันต้องการส่งบุตรฝึกกีฬา  
คุณติดต่อกับครูฝึกหรือผู้บริหารสโมสร และแน่นอนที่สุดก็สามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับอีเมลและเบอร์โทรศัพท์ที่ดูผ่านทางเว็บไซต์ของสโมสร พนักงานของศูนย์บริการกีฬาที่มักจะมีข้อมูลเกี่ยวกับชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของครูฝึกเช่นกัน

ฉันซึ่งเป็นผู้ปกครองจะต้องอยู่ด้วยตลอดการฝึกหรือไม่  
มีความแตกต่างกันระหว่างประเภทของกีฬาและอายุของผู้เข้าร่วมว่าบิตามารดา/ผู้ปกครองจะต้องคอยดูแลระหว่างการฝึกหรือไม่

จะเป็นอย่างไรหากว่าบุตรของฉันไม่สามารถพูดภาษาไอซ์แลนด์  
ภาษาด้านกีฬานั้นเป็นสากล เด็กและเยาวชนสามารถเข้าร่วมได้ถึงแม้ว่าพวกเขาไม่สามารถพูดภาษาไอซ์แลนด์

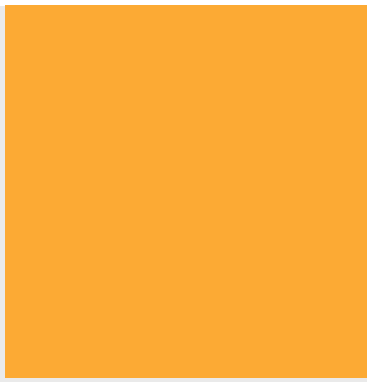
มีค่าใช้จ่ายในการทดลองฝึกหรือไม่  
เด็กและเยาวชนมักจะได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองการเล่นกีฬา โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย จะดีที่สุดที่ติดต่อกับสโมสรเพื่อข้อมูลเพิ่มเติม



## FJOLLA SHALA

ประเทศโคโซโว/อัลบانيا  
ฟุตบอล - สโมสร BREIÐABLIK

กีฬาทำให้ฉันเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกวันนี้ กีฬาช่วยให้ฉันตั้งอยู่ในหนทางที่ถูกต้องของชีวิต ฉันได้เดินทางไปยังหลายประเทศโดยผ่านการเล่นกีฬาและได้พบปะผู้คนดี ๆ มากมาย ทีมกีฬาของฉันนั้นเปรียบเหมือนครอบครัวของฉัน



## MACIEJ BAGINSKI

บาสเกตบอล- สโมสร  
NJARÐÚÍK

เมื่อฉันเริ่มมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาฉันก็เริ่มเรียนภาษาไอซ์แลนด์ได้ง่ายขึ้น ฉันได้เรียนรู้มากมายจากเด็กๆ คนอื่นที่ฉันฝึกกีฬาด้วย ฉันได้รู้จักผู้คนดี ๆ มากมายและมีเพื่อนใหม่ๆ กีฬาช่วยให้ฉันกลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในไอซ์แลนด์

คุณได้ออก  
กายและ  
กำลังกา



## STIVEN T. VALENCIA

ประเทศโคลิมเบีย  
แฮนด์บอล - สโมสร VALUR

การมีส่วนร่วมในกีฬาเปลี่ยนให้ฉันเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีและช่วยให้ฉันเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง



## IVANA JORDANOVA

ประเทศบูกาเรีย  
บาสเกตบอล สโมสร HSN

บาสเกตบอลทำให้ฉันมีเป้าหมายในชีวิต ฉันร่าเริงมากขึ้นกว่าเดิม มีเพื่อนใหม่และมีโอกาสในการเดินทาง และการเรียนของฉันก็ดีขึ้นหลังจากที่ฉันเริ่มฝึกกีฬา





**BAKIR ANWAR NASSAR**  
ประเทศอิรัก/ปาเลสไตน์  
ฟุตบอล - สโมสร IR

กีฬาฟุตบอลเป็นเหมือนกับโลกอีกใบของฉัน เป็นอีกความเชื่อหนึ่ง เมื่อฉันเริ่มเล่นฟุตบอล ทำให้ฉันเรียนรูภาษาไอซ์แลนด์ได้ดีขึ้น และนั่นทำให้ฉันมีเพื่อนที่จะเป็นเพื่อนกันไปตลอดชีวิต มันทำให้ฉันปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่ายขึ้น หากไม่มีกีฬาฟุตบอลฉันก็คงไม่โชคดีคนเดียวกันอย่างเช่นทุกวันนี้



อกกำลัง  
การออก  
ยให้อะไร  
คุณ?

**ARON HUYNH**  
ประเทศเวียดนาม  
คาราเต้ - สโมสร IR

กีฬาช่วยให้ฉันสามารถหาความฝันให้เป็นจริงได้ หากว่าชีวิตของคุณนั้นมันยากลำบาก คุณสามารถมองหาการเล่นกีฬาได้เสมอ ซึ่งนั่นเป็นการช่วยเหลือและเป็นหนทางแห่งความสุข



**SAMAR E ZAHIDA**  
ประเทศปากีสถาน  
เทควันโด - สโมสร IRMANN

เมื่อตอนฉันอายุเก้าปีพ่อแม่ของฉันได้สมัครให้ฉันเล่นเทควันโด หลังการฝึกซ้อมครั้งแรกฉันก็ตกหลุมรักกีฬาและไม่เคยคิดที่จะหันหลังให้กับมัน ฉันได้รับประสบการณ์ใหม่มากมายผ่านการกีฬา เรียนรู้การจัดระเบียบตนเอง ได้เดินทางไปต่างประเทศ เรียนรู้ถึงชัยชนะทั้งเล็กและใหญ่และได้รู้จักผู้คนที่น่ารัก



**MINELA CRNAC**  
ประเทศบอสเนีย  
ฟุตบอล - สโมสร SNEFFELL

การกีฬานั้นเป็นมากกว่าการเข้าร่วมเข้าฝึก หลังจากที่เราเริ่มร่วมฝึกฟุตบอลฉันมีเพื่อนเพิ่มขึ้นกว่าเดิมและฉันก็ทำอะไรทำตลอดเวลา การตัดสินใจที่ดีที่สุดในชีวิตของฉันก็คือการร่วมฝึกกีฬา ฉันขอแนะนำให้คุณได้ลอง



**VUK OSKAR DIMITRIJEVIC**  
ประเทศเซอร์เบีย  
ฟุตบอล - สโมสร LEIKNIR

ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผ่านทางกีฬา กีฬาช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับฉัน และทำให้ฉันมีเพื่อนที่ดี สิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันทำก็คือการที่ไปฝึกฟุตบอลกับเพื่อนๆ ของฉัน

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 delta  
Tule mukaan  
와서 함께 합시다.  
**Komdu og vertu með**

Ела и бѣди с нас  
**Komm und mach mit.** Dodī i učestvuj  
Kom en doe mee  
มาเถอะ มาพร้อมกับเรา  
Приходите и присоединяйтесь к нам  
Kom och delta  
Kom og bli med  
Halika't sumali at makilahok!  
Prisijunk ir tui  
Eja, bashkohu me ne  
来て、一緒にしましょう。

## ข้อมูลเพิ่มเติม

การเคลื่อนไหวด้านกีฬาในประเทศไอซ์แลนด์ประกอบด้วยสององค์กรระดับประเทศ ซึ่งทั้งสองคือ สมาคมกีฬาและโอลิมปิกแห่งประเทศไอซ์แลนด์ (ÍSI) และสมาคมเยาวชนแห่งประเทศไอซ์แลนด์ (UMFÍ) คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสโมสรกีฬาในเขตพื้นที่ของคุณได้โดยการติดต่อกับสำนักงาน ÍSI ที่เบอร์โทรศัพท์ 514 4000 หรือ ศูนย์บริการของ UMFÍ ที่เบอร์ 568 2929 เว็บไซต์ขององค์กรคือ [www.isi.is](http://www.isi.is) และ [www.umfi.is](http://www.umfi.is)



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



UMFÍ