



**BC SOCCER**

*The Educated Parent*

ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

## The Educated Parent Introduction

ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੌਕਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਗਰਾਸਰੂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ(ਜਨਸਧਾਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)(Grassroots programming) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਾਸਰੂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਗਰਾਸਰੂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਕਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ।

ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਾਪਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਣ।

ਇੱਕ ਸਮਾਲ ਸਾਈਡਡ ਗੇਮਜ਼ (A Small Sided Games) ਕੋਈ ਵੀ ਅਜੇਹੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਗਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਲੈਵਨ-ਏ-ਸਾਈਡ ਸੌਕਰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਸਮਾਲ ਸਾਈਡਡ ਗੇਮਜ਼ (Small Sided Games) ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੌਕਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਾਏ ਬਗੈਰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (Under 5 to and including Under 12) ਸਮਾਲ ਸਾਈਡਡ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

### ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਅੱਛਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਸੌਕਰ ਲਈ ਲਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ! ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ੳ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਅ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ੲ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ) ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੌਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਹੈ!

**ਮਾਪਿਓ, ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੈ- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੌਕਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੈ।**

**ਇੱਕ** -ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਰਮ ਗੇਂਦਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੌਕਰ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਜਾਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦੀ ਤਰਾਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। **ਇਹ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੈ।**

**ਦੋ-** ਸੌਕਰ ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਹੈ, ਇੱਕ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸੌਖੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। **ਇਹ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੈ।**

**ਤੀਜਾ-** ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਨ :

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ;
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ;
- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;

- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ;
- ਹਰ ਕੋਈ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

### **ਸੌਕਰ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਾਨ- ਸੌਕਰ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ**

ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਾਅਨ ਚੇਅਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਾਅਨ ਚੇਅਰ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਉਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਦੇ ਵੇਖੋਗੇ। ਉੱਚਿਤ ਕੱਪੜੇ- ਵੈਨਕੂਵਰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਅਤੇ ਆਈਲੈਂਡ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਨਕੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਉੱਤਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ! ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ!

ਸਮਾਜਕ ਪੱਖ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੁਲਣਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਅਖੀਰ ਤੇ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ!

### **ਅੱਛਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ “ਖਿਡਾਰੀ” ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੌਕਰ ਸਮੱਰਥਕ ਮਾਪਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ**

ਬੱਚੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ ਦੇਵੋ।

ਮੈਚ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹਾਰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਜਾਂ ਲੱਗੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੋ।

ਆਪਸੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਚਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਉਸਨੂੰ ਟੀਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਵੋ, ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਵੇਖਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੋ।

ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੋਚਾਂ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

### **ਬੱਚੇ ਸੌਕਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?**

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

ਮੌਜੂਦਾ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਖੇਡ ਸਿੱਖਣ ਲਈ

ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਖੇਡ ਦੀ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਲਈ

ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ

### **ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼**

ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੋ

ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਪਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਟਾਓਗੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਸੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ

ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ

## ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚੀਕਣਾ  
ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣਾ  
ਜਿੱਤਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ  
ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਘਾਟ  
ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ  
ਬੋਰੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ  
ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ

## ਮਾਪੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ

**ਪੁਰਾਣਾ ਸੁਪਨਾ ਜਿਉਣਾ** - ਅਜੇਹੇ ਮਾਪੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

**ਵਧੇਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ** - ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਪਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗਾ ਖੇਡਣ ਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਮਾਪਾ ਇੱਕ ਫਿਕਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਦੋਂ ਆਪ ਵੀ ਹੌਸਲਾ ਹਾਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ।

**ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ** - ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਪਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗੇਮ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

**ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਗੇਮ ਹੈ** - ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੇਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪ ਬੇਚੈਨ ਹਨ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਆਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੇਮ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ - ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮੈਚ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ!

## ਆਰਾਮ ਕਰੋ

## ਅੱਛਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਾਪਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ!

**ਤੁਸੀਂ** ਕਿਉਂ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਕਰ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

**ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ** ਗੇਮਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੇਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ **ਮੇਰੇ** ਤੋਂ ਕੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

**ਤੁਹਾਡੀ** ਗੇਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ **ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ** ਕੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

**ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ** ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨ ਲਈ **ਤੁਹਾਡੀ** ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ** ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

ਅੱਛਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਮਾਇਤ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਫਿਰ ਇੱਕ ਆਤਮ ਪਰਖ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ- “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਕਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ

ਉਸਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”

### **ਜਥੇਬੰਦਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ**

ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣਾ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹਾਂ, ਬੱਚੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਬਾਲਗ਼ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਕੇ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਾਂਗਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੌਕਰ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਵਜ਼ੀਫਾ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗਾ।

### **ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਾਪਾ ਬਣਨਾ**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਜਾਂ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ, ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਸਿੱਖਣ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ!

ਕੋਚ ਨੂੰ ਕੋਚ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ, ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ।

### **ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਕਰ “ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਿਲ ਜੁਲਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖੇਡਣਗੇ।

ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਾਪੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੋਚ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ 90% ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਾਪੇ ਕੋਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ 6 ਸਾਲ ਅਤੇ 13 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 10% ਮਹਿਲਾ ਕੋਚ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ

10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੋਚਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਚਿੰਗ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਸੌਕਰ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ।

ਕੋਈ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਫੌਰੀ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਉਦੋਂ ਵੀ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ।

ਕੋਈ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਖਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪਤੰਗ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ ਆਦਿ) 99% ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਤੇ ਐਨਾ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੌਣ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ, ਮਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਵਰਦੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਗੇ।

ਬੈਂਚ ਤੇ ਬੈਠਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇ ਕੁੱਝ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ

ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਗੋਦ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਰੋਕ ਕੇ ਹੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ- ਉਹ ਜਿੱਤਣ ਲਈ

ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਹੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।  
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਗੇਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਗੇਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਯਾਦ ਨਾ ਰੱਖੇ।

### **ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**

ਸਮੱਰਥਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮਾਪੇ

ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਖੋਂ, ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਪੈਡ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਡ ਹਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਗੇਮ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੌਕਰ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨਡੋਰ ਸੌਕਰ ਬੂਟ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਗੇਮ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਸਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਰਸੀ, ਸ਼ੋਰਟਸ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

### **“ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ” ਸੈਸ਼ਨ**

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਭਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਮਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੱਤਭੇਦ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ “ਗੇਂਦ-ਅਧਾਰਤ” ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਛੋਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਚ ਨੂੰ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਕਰਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਸੌਕਰ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ।

### **“ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ” ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਹੈ**

ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ
- ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ
- ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ
- ਟੀਮ

ਕੋਚ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੇੜਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਦਲੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## “ਸਮਾਲ ਸਾਈਡਡ ਗੇਮ”

ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲੱਗਣਗੇ।

ਬੱਚੇ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਲ ਸਾਈਡਡ ਗੇਮਜ਼ ( ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 3 ਬਨਾਮ 3 ਜਾਂ 4 ਬਨਾਮ 4) ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਕਟਿਵਟੀਜ਼ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੋਹ ਖਿੱਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਹੈ।

## ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਸਿਖਾਉਣੀ

ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਪੱਖ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੱਖ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਥੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਪਾ ਬਣੋ, ਕੋਚ ਨਹੀਂ: ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਪਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਕੋਚ ਤੇ ਛੱਡੋ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ, ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ, ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣੇ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ, ਆਦਿ।

## ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਸਿਖਾਉਣੀ

ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ- ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਪਲ ਕੱਢ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਮ ਹਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵੇਖਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੌਕਰ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਵੇਖੋ:

ਸੌਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਲਵਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਇਹ ਖੇਡ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰੋ:

ਬੱਚੇ ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ!

## ਗੇਮ ਦਾ ਦਿਨ

### ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮ

ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਬੱਚੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਮਾਪੇ ਚੀਖ-ਚੀਖ ਕੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ

ਸੌਕਰ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਸਮਝੋ ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਅਖਾੜਾ।

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ‘ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ‘ਤੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੇਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ। ਅਜੇਹੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਕਲੱਬ, ਟੀਮ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।

### **ਦੋਸਤ, ਨਾ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ**

ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਐਕਸ਼ਨ

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੌਕਰ ਖੇਡ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ। ਕੇਵਲ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ ‘ਤੇ ਹੀ ਉਹ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਗੇ।

ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੌਟ ਚਾਕਲੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਓ ਤੇ ਸਭ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮੰਗੋ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ।

### **ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕੌਣ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ**

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਕੋਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੌਣ ਜਿੱਤਦਾ ਜਾਂ ਹਾਰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ।

“ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਖੇਡ ਅਸਫਲਤਾ ਸਹਾਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਰਾਹ ਹੈ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਉਦੋਂ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤਾ ਕੁੱਝ ਦਾਅ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।”

### **ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣਾ**

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਇਨਾਮ ਨਾ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਲਆਂਕਣ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਤਾਂ ਮੌਜਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਯੂਥ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕੇਵਲ ਸੌਕਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸੌਕਰ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

### **ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ**

“ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੜਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।“ - ਸਿਲਬੀ, 2000

ਕੀ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ?

ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਸਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਉੱਤਰ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋ।



## ਮੈਂ ਕੋਚ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਵਾਂ?

ਕੋਚ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਿਓ।

ਕੋਚ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਖੇਡ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਫਲਸਫੇ, ਟੀਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖੇਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਚ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।

ਕੋਚ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਨਾ ਮਨਾਓ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।

## ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਏਜੰਡਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਸੌਕਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸੋਚਣ।

ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ?

ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਦੋਸਤ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨ ਲਈ

ਕੋਚ ਕਿਉਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਹਨ

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਖੇਡ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ

ਚੈਮਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤਣ ਲਈ

## ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਹਰ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੁਬਹੂ ਇਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ।

ਰੈਫਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਖੇਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਮੈਚ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਇੰਨੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸੌਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਮਾਵਾਂ, ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪ ਸੌਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਾਥੀ ਮਾਪੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੌਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਰੈਫਰੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਣ।

ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੇਮ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਰੋਕਣ ਦੇਵੋ!

ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਊਲ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਕੇਵਲ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।  
ਫਾਊਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੈਫਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਅਕਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ।  
ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸੁਧਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।  
ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।  
ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ ।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਪਰਸੰਸਾ ਪਾਤਰ  
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੌਕਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੌਕਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ  
ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਚਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ  
ਦ ਫੁੱਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ  
ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਯੂਥ ਸੌਕਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

BC Soccer [www.bcsoccer.net](http://www.bcsoccer.net)  
Canadian Soccer Association [www.canadasoccer.com](http://www.canadasoccer.com)  
National Coaches Association of Canada [www.coach.ca](http://www.coach.ca)  
The Football Association [www.thefa.com](http://www.thefa.com)  
United States Youth Soccer Association [www.usyouthsoccer.org](http://www.usyouthsoccer.org)