



# ናብከምዚ ስፖርት ብደሓን ምጹ፡-

ንኩልኹም ቆላው፣ መንእሰያትን ወለድን፤ ናብ ናይ ስፖርት ክለባት ክትመጹና ብሃረርታ ንጽቡ። ኣብ ኖርወይ ዳርጋ 12000 ዝኾና ናይ ስፖርት ክለባት ኣለዉ። ናይ ስፖርት ክለባት ንኹሉ ዓለት፣ምቦቀል፣ ቋንቋ፣ባህሊ፣ዕድመ፣ጾታን፣ስልንክልናን ከይበላ ንኹሉ ሰብ ብዘይ ኣፈላላይ ይቐበላ። እንታይ ዓይነት ንጥፈታት ከምዘለና ንምርኣይ ብደሓን ምጹና ፤ ካብተን ዘለዎና ንጥፈታት ኣብ ኣየናይ ክትካፈሉ ትደልዩ ግን እቲ ምርጫ ንዓኹም ንገድፎ። ብሉጽ ዝኾነ ንጥፈታት ኣብ ኢድ ጥዑያት ሰባት፣ መስተ ዘይፍቀዶን ኣብ ጽብቕ ሃዋሁ ከምነኤንግድ ክንገልጸልኩም ንፈቱ። ናይ ክእለት ደረጃ ብዘየገድስ ኩሉ ክጅምር ይኽእል። ሓዲሓዲ ክለባት ደቆም ሒዞም ንዝመጹ ወለዲ ንጥፈታት የዳልዋሎም።

ንዝያዳ ሓቤረታ ብድሕሪት ኣብዛ ንኡሽተይ መጻሕፍት ኣላትኩም መሪጽኩም ኣንብቡ።



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

# ናይ ስፖርትክለብ(idrettslag) እንታይ ማለትዩ፡

ናይ ስፖርትክለብ ኣብ ከባቢ እትነብረሉ ዝርከብ ኣገዳሲ መራኸቢ ሃይዋሁ ኢዩ። ብዙሓት ቆላው፣ መንእሰያትን ዓባይትን ዝበዝሕ ናይ ዕረፍቲ ግዜኦም ኣብ ከምዚ ስፖርታዊ ክለባት የሕልፍዎ። ኣብታ ክለብ ዝግበር ዓይነት ንጥፈታት ብኣባላታ ይውሰን። ኣብ ኖርወይ መብዛሕቲኡ ግዜ ከምዚ ዓይነት ክለባት ብወለዲ ፣ ብኣዕቢይቲ ወይውን ብካለእት ሰባት ብድልየቶም ብዘይክፍሊትዮም ዘካይድዉን።

ብዙሓት ክለባት ንደቅኹም ከምቲ ዝድለ መልሚሎም ባህታ ዝዘርኡ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ዝርከብዎም ኣስልጠንቲ ኣለዉን።



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK



# ስለምንታይ ኢኻኸ ኣብዚ ክትካፈል ዝምረጽ፡

## 1

### ምስካለኣት ብሓባር ክትሕጎስን ክትዘናጋዕን፡-

ኣብ ስፖርታዊ ንጥፊታት ዝካፈሉ ቆላው ባህታ ስለዝፈጥረሎምዮ ናብኡ ዝመላለሱ። ምስ መሳቱኻ እትሕጎስሉ ጥራይ ዘይኮነ ናይ ንሓውሩ ክእለትውን እተጥረየሉ ሃዋሁ

ብምጃኡ። ኣብዚ ንሕድሕድካ ዒብ ምግባርን ሓላፍነት ምውስዳን ትመሃር። ድሕሪ ትምህርቲ ገለ ነገር ዝግበር ክህልወካ ንሂወትካ ተወሳኺ ትርጉም ይህቦ። ከም ናይ ሓንቲ ክለብ ኣባል ምስ ካለኣት ሰባት ብቐሊሉ ክትላለን ክትራኸብን ትኽእል። ብዙሓት መሓዙት ተጥራ። ከምኡውን ኣባል ናይ ሓዲ ዓብዩ ማሕበር(መርበብ ናይ ደቂሰባት) ትኸውን። ወለድን ኣዕባይትን ኣብ ናይ ደቆም ክለባት ምስ ዝዋሰኡ ንደቆም ዓብዩ ሓጎስ ይፈጥሩሎም።



## 2

### ምውስዋስ ኣካላት ንጥዕናኻ ስለዘደልድል፡-

ካብ ተምክሮና ካብ ባይንኻ ምስ ካለኣት ብሓባር ናይ ምውስዋስ ኣካላት ክትገብር ይቐልል። ብተወሳኺ ንቐልዑ፣ ጸወታ ዝበዝሖ ምንቅስቓሳት ኣዝዩ ኢዩ ዘሌጉሶም። ነብሊወከፍ ቆልዓ ድማ ካብኡ ብዙሕ ይመሃር። ጥዕና ዝህብ ዝተመጣጠነ መግቢ ምስ ምንቅስቓስ ኣካላት ክስነ ኸሎ ኣብ ዕለታዊ ናብራ ናይቶም ቆላው ብዙሕ ሓይሊ ይህቦም። ብዝሕዝበለ ሓይሊ ከኣ ኣብ ግዜ ትምህርቲ ነቐራም ንኸክታተሉን ጸዕርም ንኸሓይሉን ኣዝዩ ይሕግዘም። ብንእሽቶይካ ዘማዕበልካዮ ስፖርታዊ ንጥፊታት ምሳኻ ስለዝዓቢ ምስ ዓበኻውን ብቐጻሊ ኢኻ ተዘውትር።

# 3

## ዘየሻቆልን ጽቡቅን :-

ኩለን ስፖርታዊ ክለባት ዘየሻቆልን ጽቡቅን ኣገልጉለት ንቆልዑን መንእሰያትን ክህባ ይግደዳ። ኣብ ግዜ ስፖርት ኩሉ ሰብ ንጹር ዝኾነ መስምርቶ ዝኸተል። ዝኾነ ይኹን ሰብ ንኻሊኡ ከኖሽዎ ወይ ከነኣእሶ ኣይፍቀድን፣ ጸርፊ ይኹን ብሰንኪ ሕብሪ ቆርብትካ ኣድልዎ ክግበር ኣይፍቀድን። ምትህርራምን ሰብ ምሽጋርን ኣይፍቀድን።

ናይ ቆልዑን መንእሰያትን ኣሰልጣኒ ወይ ከኣ መራሒ ንኸትከውን ናይ ፖሊስ ፍቓድ የድልየካ። እዚ ንኹሎም ምስ ትሕቲ ዕድመን ሰንኩላንን ዝሰርሑ ኮይኖም እምነትን ሓላፍነት እተንብረሎም ሰባት ዝምልከት

ኢዩ። ወለድን ኣእዕቢይትን ውን ከም ኣሰልጣኒ መራሕቲ ወይ ውን ዳኛታት ኮይኖም ከበርክቱ ይኸእሉ።

ኖርወይ ብመሰረት «ንስፖርት ዝምልከት ናይ ቆላዑ መሰላት» ን «ሕግታት ናይ ቆልዑ ስፖርት» ን ጌርካ ስፖርታዊ ጥፈታት ክካየድ ትጠልብ።



Photo: Håkon Jørgensen



# 4

## ምጻእም አበርክት፣ ምስ ሓደስቲ ሰባት ተራኹብ፡-

ናይ ስፖርት ክለብ ብቐንዱ ብወለንታውያን ብድልዮቶም ዩ ዝካየድ። ወሊድን ኣዕበይትን፣ኣሕዋትን ኣሓትን፣ ካለኣትን ብዘይ ኣታዊ ክሕግዙ ኣለናልኩም ይብሉ። ኩሎም ወለንታውያን ከክኣለዮም ብምብርካት ነቲ ዝካየድ ንጥፊታት ዕውትን ኩሉ ተኸፋሊ ድማ ዝሕጎሰሉ ብቐረባ እትረኽቦ ናይ ስፖርት ሃዋሁ ይፈጥሩ። ኣብ ሓደ ናይ ስፖርት ክለብ ብዙሕ ዓይነት ስራሓትዮ ዘሎ፣ ገለ ካብኡ ምሕጻብ ናይ ስፖርቲ ክዳውንቲ፣ናይ ክለብ ዝ ምጽራይ፣ ኣብ ግዜ ግጥም ናይ ፓርከሪንግ ሓለውቲ ምዃን፣ናብዝን ናብትን ቐልዑ ምዝዋርን ኣብ ናእሽቱ ድኳናት(ሽዮስክ) ምሻጥ። ምእንቲቲ ክለብ ኢልካ ዝግበር ንጥፊታት ዱግናድ ይበሃል። ዱግናድ(ብነትጻ ኣብ ስራሕ ምውፋር) ጽቡቕ ናይ ሓጎስ ስምዒትዮ ዝፈጥረልካ። ከም ኡውን ኣብ ናይ ሓባር ኣብ ናይ ደቓኻ እትገብሮ ሓገዛት ደስ ዩ ዝብላካ። ናይ ስፖርት ክለባት ምሉእ ብምሉእ ወለንታውያን ብዝገብርዎ ዓመታዊ ሓገዛትዮ ዝቐውም። ብኸምዚ ቆልዑን መንእሰያትን ጽቡቕ ናይ ስፖርት ኣገልገላታት ይረኽቡ። ስለዚ ናትካ ደገፍ ብጣዕሚዩ ዝምስገን።

# 5

ዋጋ፣ ምስቲ ትረኽቦ ኣገልጉላት ኣይዳረግን ፣ ሕሱርዮ፣ ኣብ ስፖርታዊ ክለባት ዝግበር ንጥፊታት ዝካፈል ኩሉ ክፍሊት ክኸፍል ኣለዎ።

እዞን ዝስዕባ ክልተ ዓይነት ኣክፋፍላ ልሙዳት ኢዮን።

1. ናይ ኣባልነት ክፍሊት፡ ኣብ ጥርኑፍ ስፖርታዊ ንጥፊታት ክካፈሉ ዝደልዩ ሰባት ኣባል ናይቲ ክለብ ክኾኑ ኣለዎም።
2. ናይ ልምምድ ወጻኢታት፡ ኩሎም ተኸፈልቲ ናይ ሓዲ ዓይነት ስፖርት ወጻኢታቶም ይማቐልዎ። ን ኣብነት ሜዳ ምክራይ፣ መሳሪሕታት ናይታ ጋንታ፣ኣብ ዝተፈለለዩ ግጥማት ንምክፋል ዝግበር ወጻኢታት።



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen



# 6

## መሳሪሕታት

ኣብ ዝለዘሕ ንጥፊታት ንምክፋል ንቐልዑ ፍሉጥ ዝኾነ መሳርሒ የድልዮም ከም ማልያ፣ ናይ ልምምድ ስረን መጉየዩ ጫማን። ነዊሕ ስረን መንዲል ናይ ርእሰን ጌርካ ኣብ ልምምድ ክትካፈል ኣብ ኩሉ ዓይነት ስፖርት ፍቕድ ኢዩ። ብዙሓት ክለባት ከምዚ ዓይነት ዘድልዩካ ነገራት የለቅሓ ኢዮን።



ክለብና አባል ናይ ኖርወይ ናይ ስፖርት ማሕበር ንዘይሰንከሉን ስንኩላንን(ኦሎምፒክን ፓራ ኦሎምፒክን ኮሚቴ, NIF) ኢዎ። ስፖርት ፣ዳርጋ 2.2 ሚልዮን አባላት ዝሓቁፍ፣ ናይ ኖርወይ ዝዓበየ ህዝባዊ ምንቅስቃስ ኢዩ።

ናይ NIF ራኢ «ስፖርታዊ ሓጎስ ንኹሉ» ኮይኑ፣ ዕላማና ንኹሉ ሰብ ስፖርታዊ ወይ ድማ ካሊእ ንጥፊታት ክገብር ንዝደለ ምጥዕዓም ኢዩ። ዓይነታት ስፖርት ብ 54 ፍሉያት ክለባት ዝተጠርነፉ ኮይኑ ነብሲወክፍ ክለብ ርእሳ ባዕላ ተማሕድር።

ኩሉ ዓይነት ስፖርታዊ ንጥፊታት ካብ ስሩ ኣብ ዘን ዝስዕባ ጸቡቕ ስነምግባር « ስፖርታዊ ሓጎስ፣ ሓባራዊ ሪኢቶ፣ ጥዕናን ቅንዕናን» ይመርከስ ኣብርሲኡ ኖርወጃዊ ስፖርት ባዘን ዝስዕባ ብደሚቕ ይጽሎ «ወለንትነት (ብድለየት)፣ ዲሞክራሲ፣ ኣሕሊፍካ ዘይምሃብን ማዕርነትን»።

ኣብ ገለ ካብ ስፖርትዊ ንጥፊታትና ክትፍትኑ እንተደለኹም፣ ተወከሱና።



Photo: Vidar Noreng

[www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)

☒☒|☒☒☒H☒  
☒|L

☒☒VN☒SLOOH  
☒☒O☒L☒E☒

☒|VPH☒n  
☒☒|L☒

☒☒☒nHS☒☒  
S☒☒☒L☒

NORGES  
IDRETTSFORBUND

