

هيا شارك!

نحن نود ان ينضم المزيد من الأطفال واليافعين و
عائلهم الى فرقنا الرياضية. يمكنك أن تقرأ في
هذا المنشور ما هو الفريق الرياضي وما هي
الأنشطة التي يمكنك المشاركة فيها وكيف تستطيع
أن تصبح عضواً.



سماجي وابستگي
Sağlık Uczciwość
idrettsglede
Daacadnimmo
Honesty
دوررش خوند

أهلا بك في عالم الرياضة!

إننا نرحب بجميع الأطفال والياfeين وعوائلهم في الفريق الرياضي (Idrettslaget (IL)). يوجد في النرويج ما يقارب 12000 فريقاً رياضياً. الفريق الرياضي IL هو مؤسسة رياضية مفتوحة للجميع بغض النظر عن اللغة والثقافة والعمر والجنس أو الإعاقة. أهلاً وسهلاً بك لتطلع على العروض التي تقدمها، وأنت تختار شخصياً النشاط الذي تريد أن تشارك فيه. نحن نقدم عروضاً رياضية عالية الجودة في بيئة ممتعة وآمنة وخالية من المخدرات والمسكرات. لست بحاجة لأن تكون متمرساً لكي تشارك، فهناك مكان للجميع بغض النظر عن مستوى المهارة. هناك بعض الفرق الرياضية التي تقدم أيضاً نشاطات الى الآباء وأولياء الأمر أثناء قيام أطفالهم بممارسة نشاطاتهم.

اطلع على المزيد من المعلومات حول نشاطات فريقك الرياضي على الصفحة الأخيرة من هذا المنشور. لمزيد من المعلومات اتصل بالفريق الرياضي IL.

ما هو الفريق الرياضي (IL)?

الفريق الرياضي هو عبارة عن نقطة التقاء هامة في المجتمعات المحلية. هنا يمضي العديد من الأطفال والياfeين والبالغين الكثير من أوقات فراغهم، وأعضاء الفريق هم الذين يقررون نوع النشاط. وعلى العموم فإن الآباء وأولياء الأمر أو الأشخاص البالغين الآخرين هم الذين يتطوعون لإدارة الفريق الرياضي من دون أجر.

لدى العديد من الفرق الرياضية مدربون من النساء والرجال يسعون من أجل أن يختبر طفلك الشعور بالإتقان وفرح الرياضة.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK

لماذا يجب عليك أن تشارك؟

1

لتمضية أوقات ممتعة مع الآخرين!

الأطفال الذين يمارسون الرياضة يفعلون ذلك لأنها برايمهم أمر ممتع. فهم يكتسبون مع أصدقائهم خبرات ودروساً يحملونها معهم مدى الحياة. هنا يتعلم الأطفال كيف يتحملون المسؤولية ومراعاة بعضهم البعض. أن يكون عند الأطفال أنشطة ما يقومون بها بعد انتهاء دوام المدرسة هو أمر بغاية الأهمية. كعضو في الفريق الرياضي سيكون الاتصال بالآخرين أسهل بالنسبة لك وستحصل على عدد أكبر من الأصدقاء وستصبح جزءاً من شبكة علاقات اجتماعية أكبر/أوسع. وتكتسب مشاركة الآباء وأولياء الأمر في الفريق الرياضي أهمية كبيرة بالنسبة للأطفال.



2

الرياضة صحية!

ممارسة الأنشطة البدنية هي أمر مهم. نحن نعرف من التجربة بأنه أسهل على المرء ممارسة الأنشطة البدنية سوية مع الآخرين من أن يمارسها لوحده. إضافة الى ذلك فإنه لممتع بأن يشارك الطفل مع الأطفال الآخرين في أنشطة تنسم باللهو واللعب، وكل طفل من هؤلاء الأطفال يتعلم الكثير من خلال المشاركة. اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الأنشطة البدنية يعطيان الأطفال مزيداً من الطاقة في حياتهم اليومية. والطاقة الزائدة بدورها يمكنها أن تؤدي الى تركيز أفضل وبذل مجهود أكبر في المدرسة. المشاركة في الرياضة منذ الطفولة تزيد من احتمال قيام المرء بممارسة الرياضة في الكبر أيضاً.



الرياضة آمنة وجيدة!

تتعهد كل الفرق الرياضية (IL) بتقديم عروض آمنة وجيدة للأطفال و اليافعين. للرياضة أطر عمل واضحة وهي تعمل ناشطة على مكافحة البلطجة والمضايقات والعنصرية والعنف. إذا كنت تريد أن تكون مدرباً أو قائداً للأطفال واليافعين يجب أن يكون لديك شهادة لا حكم عليه من الشرطة. ينطبق هذا الأمر على كل الأشخاص في أي فريق رياضي كان، يريدون القيام بمهام لهذا الفريق تنطوي على علاقة ثقة ومسؤولية تجاه القاصرين أو ذوي الإعاقات العقلية.

يمكن للآباء وأولياء الأمر أيضا تنبؤ مناصب في الفريق الرياضي IL، أو أن يشاركوا ويساهموا كمدربين، قياديين و/أو كحكام.

قامت النرويج، الدولة الوحيدة في العالم، بتنظيم رياضة الأطفال عبر " حقوق الطفل في الرياضة" و"الأحكام المتعلقة برياضة الأطفال" التي تصف كيف نرغب أن تكون رياضة الأطفال التي ستمارس في الفرق الرياضية من أجل أن يختبر الجميع شعور القدرة على الإتقان وفرح الرياضة.



هيا شارك وساهم والتق بأناس جدد!

يُدار الفريق الرياضي بشكل رئيسي من قبل متطوعين. الآباء وأولياء الأمر والأخوة والأخوات وغيرهم يقومون بتأدية واجباتهم من دون أن يتقاضوا راتباً لقاء أتعابهم. يساهم المتطوعون بشكل يجعل الفريق الرياضي قادراً على تقديم عروض جيدة ولكي يكون مكاناً جيداً لجميع المقيمين في المجتمع المحلي. لدى الفريق الرياضي العديد من المهام التي يجب عليه أن يقوم بها، مثل غسل ملابس اللاعبين، ترتيب مركز النادي، الوقوف حرس على مواقف السيارات في أوقات التمارين، نقل اللاعبين بالسيارات الى المباريات والعمل كبائعين في الكشوك. يطلق على هذا العمل التطوعي الذي يعود بالنفع على الفريق الرياضي باللغة النرويجية اسم "دوغناد" أي "العمل التطوعي المجاني". يوفر "العمل التطوعي المجاني" العديد من المعاشات الحلوة والشعور بالمساهمة في عمل الخير تجاه المجتمع. يعتمد الفريق الرياضي كلياً على مساهمة البالغين في الأعمال التطوعية خلال السنة. بهذه الطريقة يحصل الأطفال والبالغين على عروض رياضية جيدة. مجهودكم هو موضع تقدير كبير!

قيمة كبيرة مقابل القليل من المال

يجب على جميع المشاركين في نشاطات الفريق الرياضي ان يدفعوا المال لقاء مشاركتهم.

هناك نوعان من المدفوعات الأكثر شيوعاً:

1. قسط العضوية – الذين يرغبون في ممارسة أنشطة رياضية منظمة يجب أن يكونوا أعضاء منتسبين الى الفريق الرياضي.
2. رسم التدريب – يجب على جميع المشاركين في نشاط رياضي واحد أن يشاركوا في تغطية جزء من المصاريف مثل تكاليف استئجار أحد الملاعب الرياضية ومعدات الفريق والمشاركة في المباريات والدورات الرياضية وتكاليف السفر.

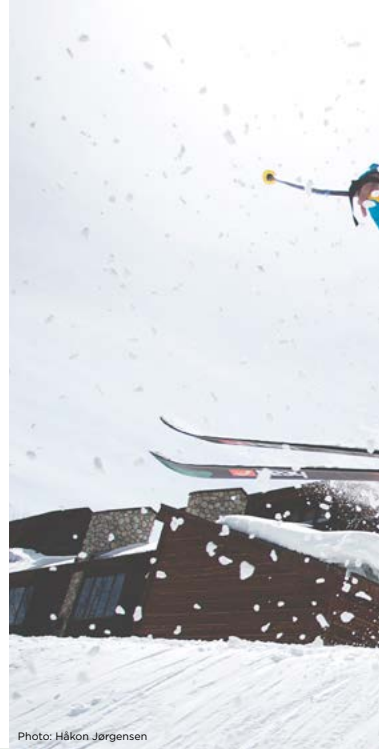


Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen

المعدات الرياضية

سيكون الأطفال بحاجة الى بعض المعدات الرياضية فقط لممارسة السواد الأعظم من الأنشطة مثل قميص الرياضة (تي شيرت) وسروال التدريب وحذاء الرياضة. بالإمكان ارتداء سروال طويل وغطاء للرأس أثناء التدريب. لدى عدد كبير من الفرق الرياضية معدات يمكن للأعضاء استعارتها.



فريقنا الرياضي هو عضو في اتحاد الرياضة النرويجي و لجنة الألعاب
الأولمبية والبارالمبية (NIF). الرياضة هي أكبر نشاط شعبي في
النرويج، وتضم ما يقارب 2,2 مليون عضوا.

رؤية اتحاد الرياضة النرويجي هي "الرياضة للجميع" وهدفنا هو تهيئة
الأرضية المناسبة لجميع الراغبين في البدء بممارسة نشاط أو رياضة ما.
فالرياضات على أنواعها هي منظمة من خلال 54 اتحاداً خاصاً، وكل
اتحاد منها مسؤول عن النشاط الخاص به.

يجب أن تكون جميع الأنشطة الرياضية مبنية على القيم الأساسية: "فرح
الرياضية، المشاركة، الصحة والصدق" ويجب أن تتسم الرياضة في
النرويج بروح " المشاركة الطوعية، الديمقراطية، الإخلاص والمساواة".

هل أنت راغب في تجربة إحدى الرياضات؟ أتصل بنا!



Photo: Vidar Noreng



Photo: Stian Lysberg Solum/NTBscanpix

NORGES
IDRETTSFORBUND

