

Så fungerar idrotten i Sverige

Välkommen att spela basket!

Tani waa sida ciyaaraha loo habbeeyo Sweden *Ku soo dhowow kubbada kollayga*

در سویدن بازهای ورزشی چونین ترتیب میشوند. خوش آمدید به بازی بسکتبال

كيف تعمل الرياضة في السويد نرحب بكم في لعبة السلة

ورزش در سوئد خوش آمدید به بازی بسکتبال



Så fungerar idrotten i Sverige



Det finns cirka 20 000 idrottsföreningar i Sverige som tillsammans har drygt 3 miljoner medlemmar. Det betyder att var tredje person i Sverige är medlem i en idrottsförening. Du kan också bli medlem!

Alla får vara med

Alla är välkomna att bli medlem i en idrottsförening. Nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön, sexuell läggning och fysiska/psykiska förutsättningar spelar ingen roll – alla är välkomna att vara med. Idrottens språk är dessutom internationellt; en boll studsar lika bra på svenska som på serbiska, ett längdhopp är lika långt på swahili som på engelska.

En idrottsförening styrs av sina medlemmar, det är alltså inte staten, kommunen eller något företag som bestämmer över den.

Föreningslivet är "ideellt"

De flesta idrottsföreningar sköts av personer som ställer upp och hjälper till i föreningen utan att få betalt, på svenska heter det att man arbetar "ideellt". Det gäller även ledarna och tränarna. Vissa hjälper till i föreningen någon gång ibland, andra gör det flera gånger i veckan och ofta på kvällarna. Dessa personer är ibland föräldrar till barn som idrottar i föreningen, men det kan också vara andra personer som engagerar sig utan att få betalt, för att de älskar både idrotten och föreningen. Det är också många

som vill göra en samhällsinsats genom att skapa meningsfulla fritidsaktiviteter för barn och ungdomar i Sverige. Ingen förening klarar sig enbart med några personers arbete, utan alla medlemmar behöver ibland ställa upp och hjälpa till.

Att röra på sig är bra

Kroppen är skapad för fysisk aktivitet. Därför mår vi bra av att idrotta. Vi kan träna och utveckla kroppen så att vi orkar mera både inom idrotten och i vardagen. Om man tränar regelbundet, sover man dessutom bättre och har lättare att koncentrera sig i skolan och på jobbet. Idrotten har på så sätt stor betydelse för hur vi mår.

Hur gör jag för att bli medlem?

Om du har hittat en idrott och en förening du trivs med, kan du bli medlem. Medlemskapet kostar pengar, hur mycket är upp till föreningens medlemmar att gemensamt bestämma en gång om året. Hos vissa föreningar kostar det bara 100 kronor om året, medan hos andra föreningar kostar det kanske 2 000 kronor om året. Hör efter med ditt boende eller din gode man om du kan få ersättning för ett medlemskap i en idrottsförening.

Den som vill bli medlem i en idrottsförening måste lämna sitt namn, adress och telefonnummer till föreningens kansli. Om man har ett svenskt personnummer måste man lämna det också. Det behövs för försäkringar och ekono-



miska bidrag och används inte i något annat sammanhang utanför idrotten. Även den som inte har ett svenskt personnummer får vara medlem i en idrottsförening.

Basket i världen

- Det finns cirka 450 miljoner basketspelare i världen och basketboll är den mest utövade lagsporten efter fotboll.
- FIBA (the International Basketball Federation) har 215 medlemsländer (till och med fler än FN).
- De professionella basketspelarna i den bästa ligan – NBA (USA) – är världens bäst betalda idrottsmän sett till medelinkomsten per spelare. Basket i världen är "big business".

Basket i Sverige

- Ungefär 30 000 licensierade basketspelare och sammanlagt 80 000 medlemmar finns i våra 340 basketföreningar runt om i Sverige.
- Det är lika många tjejer som killar som spelar basket i Sverige, och de kommer från alla samhällsklasser. Basket är den mest jämställda och jämlika idrotten i Sverige.
- Många som spelar basket i Sverige har rötter i andra länder. 14 av spelarna i våra seniorlandslag är födda eller har minst en förälder som är född i ett annat land. Basket är en inkluderande idrott och mångfald är en viktig del av basketens kultur.

Att spela basket i en förening

Många basketföreningar erbjuder "öppet hus" eller prova-på-träningar så att du får möjlighet att känna efter om basket är en sport för dig. Det spelar ingen roll om du inte har spelat basket förut, du är välkommen ändå! Ofta tränar tjejer och killar ihop.

Några saker att tänka på

- Kom i tid. Om träningen börjar klockan 18 betyder det att du då ska vara ombytt till träningskläder och beredd att sätta igång.
- Om du inte har träningskläder eller inomhusskor, kom ändå! Föreningen och du kan tillsammans försöka hitta ett sätt att ordna fram det.
- Ta gärna med en plastflaska och fyll den med vatten. Man blir svettig och törstig av att träna basket.
- Om du inte förstår vad tränaren säger, titta på hur de andra gör och/eller fråga gärna. Tränaren är där för din skull.
- Baskettränare har sällan betalt utan genomför träningar på sin fritid, gratis. Därför är det extra viktigt att respektera hans eller hennes tid, det vill säga komma på en träning eller annan aktivitet, om man har sagt att man ska göra det. Naturligtvis kan man få förhinder eller bli sjuk, men då är det bra om man hör av sig till tränaren och säger det.

Tani waa sida ciyaaraha loo habbeeyo Sweden



Waxaa ka jira 20,000 oo naadiyada ciyaaraha ah gudaaha Sweden oo waxay leeyihiin in ka badan 3 milyan oo xubnood marka la isku daro. Tan macnaheedu waxa weeye mid ka mid ah saddexdii qof ee jooga Sweden waa xubnaha naadiga ciyaaraha. Sidoo kale waxaad noqon kartaa xubin ka mid ah!

Qof ksta waa uu ku biiri karaa

Qof kasta waa lagu soo dhawaynayaa in uu xubin ka noqdo naadiga ciyaaraha. Sinjiyada, asalka isirka, diinta, da'da, sinjiga, nooca galmadda iyo xaaladaha jidhka/cilmi nafsiiyeed wax door ah kama ciyaaraan – qof kasta waa lagu soo dhawaynayaa in uu ku soo biiro. Luqadda ciyaaraha waa caalami, kubbadu si isku mid ah ayay u boodi doontaa Sweden ama Serbian, bootadda dheer waxay u dheeraan doontaa sida Ingiriisiga ama Sawaaxiliga. Naadiga ciyaaraha waxa wada xubnaheeda, maaha gobolka, degmadda, ama shirkada ta maamushaa iyaddu. Naadiyada ciyaaraha waa kuwa aan macaash doon ahayn Badanka naadiyada ciyaarahu waxaa wada dad lacag la'aan ugu shaqaynaya naadiyada iyadda oo aan ka helin wax lacag ah, Sweden gudaheeda waxaa loogu yeeshaa sida "aan macaash doon ahayn". Tan waxaa ka mid ah hogaamiyayaasha iyo tababarayaasha. Qaar ayaa caawiya naadiga kolba, qaar waxay sameeyaan dhowr goor todobaadkii oo inta badan fiidkii. Dadkan waxay noqon karaan waalidka carruurta ee ka qayb qaadanaya ciyaaraha la soo jeediyay ee naadiga, ama kuwa kale oo ka qayb qaadanaya iyagoon lacag la siin sababtoo ah waxay jecelyihiin ciyaarta iyo naadiga. Qaar badan waxay doonayaan in ay sameeyaan qaybtooda gudaha bulshadda iyagoo u abuuraya hawlo raaxaysi oo macna buuxa u leh caruurtooda yo dhalanyarada guda-

ha Sweden. Ma jiro naadi ka samata bixi kara iyaddoo ay dhowr qof qabanayaan dhammaan hawsha, dhammaan xubnahu waxay u baahanyihiin in ay ku soo biiraan oo kolba caawiyaan.

Firfircoonidu way wanaagsantahay

Jidhka waxaa loo sameeyay hawl jidheed. Taasina waa sababta ciyaarahu inoogu wanaagsanyihiin inaga. Waxaanu ku jimicsan karnaa oo horumarin karnaa jidhkeena markaas waxaan leenahay tamar badan oo ciyaaraha ah nolosha maalin walba ah. U jimicsiga si caadi ah waxay kaa dhigtaa in aad u seexato si wanaagsan oo waxay fududaysaa in dareenka loo soo jeediyo dugsiga iyo shaqada. Dareenkaasna, ciyaarahu aad ayay muhiim ugu yihiin faydo qabkeena.

Sideen xubin ku noqdaa?

Haddii aad hesho naadi ciyaaro ama naadi aad jeceshahay, waxaad noqon kartaa xubin. Waxaa jiri kharash xubinimada la bixiyo. Karashku waxa ay go'aamiyaan hal mar sanadkii xubnaha naadiga. Naadiyada qaarkood kharashku waa SEK 100 sanadkii marka naadiyada kale ay ka qaadaan SEK 2,000 sanadkii. Ka hubso ururkaaga kiraystayaasha ama masuulada waxa ku saabsan magdhowga xubinimada naadiga ciyaaraha.

Kuwan doonaya in ay xubin ka noqdaan naadiga ciyaaraha waa in ay u soo gudbiyaan magacooda, cinwaanka iyo telefoon lambarka xafiiska naadiga. Haddii aad leedahay lambarka aqoonsiga gaarka ah ee Sweden, waa in la soo gudbiyaa tana. Waxaa looga baahanyahay ujeedooyinka caymiska iyo wax ku biirinta maaliyadeed oo looma isticmaali doono ujeedooyin kale. Xataa haddii aanad haysan



lambarka aqoonsiga gaarka ah ee Sweden ah, weli waxaad ka mid ahaan kartaa naadiga ciyaaraha.

Kubbada kolleyga ee adduunka

- Waxa jira ilaa 450 milyan oo ciyaartow kubbada kolleyga ah oo kubbada kolleygu waa taa ciyaatar kooxaada aadka loogu ciyaar badan yahay ka dib kubbada cagta.
- FIBA (Isksaashiga Caalamiga ah ee Kubbada kolleyga) waxa uu leeyahay 215 wadan oo xubno ka ah (xataa ka badan Qaramadda Midoobay.)
- Ciyaartoyga xirfada leh ee kubbada kolleygu ee ku jira horyaalka ugu wanaagsan – NBA (USA) waa ciyaar yahana mushaharka ugu sareeya qaata caalamka iyadda oo lagu qiyaaso celceliska dakhliga ciyaartowy kasta. Kubbada kolleyga adduunka waa “ganacsi wayn”.

Kubbada Kolleyga gudaha Sweden

- Waxaa jira ilaa 30,000 ciyaar kubbada kolleyga ah oo ruqsad haysta iyo 80,000 oo xubnood oo lagu daray 340 keena naadi ee kubbada kolleyga gudaha Sweden.
- Waxaa jira hablo u badan sida wiilasha oo ciyaara kubbada kolleyga gudaha Sweden oo waxay ka yimaadeen dhammaan noocyada bulsho ee kala duwan ee Sweden. Kubbada kolleygu waa ciyaarta loogu simanyahay ee dheeliga tiran gudaha Sweden.
- Ciyaartoy badan oo jooga Sweden asal ahaan waxay ka yimaadeen wadamada kale. 14 ciyaartoy oo ah kooxahyaga qaranka ee waa wayn waxay ku dhasheen ama ugu yaraan leeyihiin waalid ku dhashay wadan kale. Kubbada kolleygu waa ciyaar dhammaystiran oo kala duwanaanshahu waa qayb muhiim u ah dhaqanka kubbada kolleyga.

Ciyaarta kubbada kolleyga gudaha naadiga

Naadiyo badan oo kubbada kolleyga ah waxay bixiyaan “guryo furan” ama waxay ku layliyaan si ay kuu siiyaan fursadda aad ku ogaato haddii kubbada kolleygu ay tahay ciyaartaadii. Macno ma leh haddii aanad weli hore u ciyaarin, weli waa lagugu soo dhowaynayaa! Hablaha iyo wiilshada intaa badan way wada ciyaaraan.

Waxyaabaha laga fekerayo

- Wakhti buure ah ah kaalay haddii laylintu bilaabanto 6 fiidnimo, taas macnaheedu waxa weeye waa in aad xidhataa dharkii aad ku ciyaari lahayd oo diyaar u ahow in aad tagto 6 fiidnimo.
- Haddii aanad sidan dharkii aad ku ciyaari lahayd ama kabbahii gudaha lagu xidhanayay, kaalay si kastaba ha ahaatee! Adiga iyo naadiga ayaa wadajir xalka la iman kara.
- Keenso dhalo caag ah oo biyo ka buuxso. Ciyaarta kubbada kolleygu waad ku dhididaa oo waad ku haraadaa.
- Haddii aanad fahmin waxa uu leeyahay tababarahu, eeg waxa kuwa kale ay samaynayaan iyo/ama su’aalo waydii. Tababarahu aduu halkaas kuu joogaa.
- Tababarayaasha kubbada kolleygu si dhif ah ayaa lacag loo siiyaa oo waxay qabtaan tababarka wakhiga ay firaqada yihiin, bilaash ahaan. Sidaas awgeed aad ayay muhiim u tahay in aad tixgeliso wakhtigiisa ama keeda, si kale haddii loo dhigo, imaanshaha layliyidu ama hawsha kale haddii aad tidhi in aad iman doonto. Waxaa dhici karta in aadan awood u yeelan ama waad xanuusan kartaa, hubso in aad tababaraha ogaysiiso haddii xaaladu sidaas tahay.



Foto: Bildbyrå

بازی کردن باستکتبال در یک کلوب

اکثر کلوب های باستکتبال خانه های باز را فراهم میکنند یا موقع فراهم میکنند که شما خودتان تمرین نماید تا ببینید که آیا باستکتبال یک ورزش مورد پسند شما است یا خیر. اگر شما هیچ به ورزش باستکتبال تجربه ندارید باز هم مشکل نیست، به شما باز هم خوش آمدید گفته میشود. اکثراً پسران و دختران با هم تمرین میکنند.

موارد که باید متوجه آنها بود

- به وقت حاضر باشید. اگر تمرین شما ۶ بجه شام شروع میشود به این معنی که باید شما لباس تمرین خود پوشیده و ساعت ۶ شام آماده تمرین باشید.
- اگر شما لباس تمرین ندارید یا کفش های ورزشی ندارید، باز هم بیاید! شما و کلوب با هم میتوانید یک راه حل دریابید.
- یک بوتل پلاستیکی پر از آب را با خود بیاورید. تمرین باستکتبال باعث عرق کردن شما میشود و شمارا تشنه میسازد.
- اگر شما گفتنیهایم ریخورد انه فهمیدید، ببینید که دیگرانچیمیکنند و یاپرسانکنید. مربیخاطر شما در انجام میباشند.
- بهمربیهایی باستکتبال در اتا پو لپر داختمیشوند و آنها تمرینات خویش را در اوقات فراغت بطور رایگان انجام میدهند. بناً احترام داشتن به وقت آنها بسیار مهم است، به عبارت دیگر، اگر شما به مربی خود گفته اید که شما به تمرین میآید پس باید به وقت خود حاضر باشید. بعضی اوقات شاید شما نه میتوانید که حاضر شوید و یا هم شاید مریض باشید، در چنین وضعیتی حتماً به مربی خویش اطلاع دهید.

باستکتبال در جهان

- بیشتر از ۴۵ میلیون بازیکنان باستکتبال در تمام جهان هستند و باستکتبال بعد از فوتبال بیشترین بازیکنان دارد.
- فدراسیون بینالمللی باستکتبال (FIBA) ۲۱۵ کشور عضو دارند (حتی بیشتر از سازمان ملل)
- به اساس اوسط عایدات سالانه بازیکنان مسابقات باستکتبال در لیگ بهترین NBA (USA) بیشترین پول به سطح جهانی پرداخته میشود. باسکت بال به سطح جهانی "تجارت بزرگ" است.

باستکتبال در سوئد

- در سوئد تقریباً ۳۳۰۰۰۰ نفر بازیکنان باسکتبال هستند و مجموعاً ۸۸۰۰۰۰ عضو در ۳۴۳۴۰ کلوب باسکتبال در سوئد بازی میکنند.
- در سوئد هیچمانند از هکپسران باسکتبال میکنند دختران نیز میکنند و آنها از تمام گروه های مختلف میباشند. باسکتبال متعادل و متوازن ترین بازی در سوئد است.
- بسیاری از بازیکنان در سوئد اصلاً از کشورهای دیگر هستند. ۱۴ نفر از تیمهای ملی ما اصلاً یا در کشورهای دیگر پیدا شده اند و یا هم حد اقل یکی از والدین آنها در یک کشور دیگر چشم به جهان گشوده اند. باسکتبال یک ورزش همه شمول میباشد و تنوع یکی از بخش های مهم فرهنگ باسکتبال میباشد.

در سویدن بازهای ورزشی چونین ترتیب میشوند.



Foto: Bildbyrå

کلوب نه میتواند فقط با خدمات چند نفر محدود که باید تمام کارها را انجام دهند دوام یابد، تمام اعضا باید گاه گاه حاضر شوند و کمک نمایند.

فعال بودن خوب است.

وجود انسان برای کارهای فیزیکی ساخته شده است. به همین دلیل است که ورزشها برای ما مفید اند. ما میتوانیم تمرین کنیم و اندام خویش را خوب پرورش نمایم تا بتوانیم در ورزش و در زندگی روز مره خویش انرژی زیاد داشته باشیم. تمرین منظم شما را کمک میکند تا استراحت آرامده داشته باشید و تمرکز کردن در مکتب و کار را آسانتر میسازد. به همین دلیل، ورزش برای صحت مند بودن ما بسیار مهم اند.

من چطور میتوانم عضو باشم؟

اگر شما کدام کلوب و ورزش مورد علاقه خود را دریافت کرده اید، شما میتوانید عضو باشید. عضو شدن یک هزینه دارد. و آن هزینه از جانب اعضا در سال یک بار تعیین میگردد. بعضی کلوبها آن هزینه میتوانند 100SEK باشد و بعضی آنها شاید تا 200SEK اخذ نمایند. شما میتوانید برای تخفیف جهت عضویت در یکی از کلوبها با انجمن رهنمای معاملات خویش یا نگهبان خویش صحبت نماید. آنهایکه میخواهند عضو کلوب شوند باید اسم، آدرس، و شماره تلفن خویش را با دفتر کلوب مربوطه تحویل نمایند. اگر شما شماره شناس نامه شخصی سوئدی را با خود دارید آنرا نیز باید تحویل نماید. این بخاطر بیمه و مشارکت مالی شما استفاده میشود و به هیچ وجه برای موارد خارج از کلوب استفاده نمیشود. اگر شما شماره شناس نامه شخصی سوئدی را ندارید، شما باز هم میتوانید که عضو یک کلوب ورزشی شوید.

در سویدن تقریباً 20000 کلوب ورزشی هستند و آنها مجموعاً چیزی بیشتر از 3 میلیون نفر عضو دارند. بدین معنی که یک نفر از جمله هر سه نفر در سویدن عضو کلوب ورزشی میباشد. شما هم میتوانید که عضو باشید.

هر کس میتواند عضو شود.

به هر کس خوش آمدید گفته میشود که عضو یک کلوب ورزشی شود.

ملیت، قومیت، مذهب، سن، جنسیت، گرایشجنسی و وضعیتتقریباً هیچ نقش ندارد - هر کس میتواند عضو شود. لسان ورزش یک لسان بین المللی میباشد، جستن یک توب اگر در سوئدی باشد یا در صربی به یک اندازه میباشد، یک پرش بلند چی در سواهیلی باشد و چی در انگلیسی به یک اندازه میباشد.

اعضاییک کلوب ورزشی مدیرتآنرا میکند، نه دولت، شاروالی، و یا کادامشرکت

کلوب های ورزشی غیر انتفاعی میباشدند.

اکثر کلوبها اعضاایشکلافتخار بیهیشمبیرند بدون آنکهکدامپولبگیرند، در سوئدنیاآرکار غیر انتفاعیمیکویند. که رهبران و مربیان شامل آنها میباشد. بعضی ها گاه گاه در کلوب کمک میکنند و دیگران اکثراً از طرف شام و چندین مرتبه در یک هفته کمک مینمایند. آنها امکان دارد والدین اطفال باشند که در ورزشهای که از جانب کلوب فراهم میشوند اشتراک میکنند، یا اشخاص دیگری بدون آن که پول بگیرند سهم میگیرند چون آنها ورزش و کلوب ورزشی را دوست دارند. بسیاری مردم از طریق ایجاد نمودن فعالیت های با ارزش تفریحی برای اطفال و جوانان سوئدن سهم اجتماعی خویش را اجرا مینمایند. هیچ



Foto: Bildbyrå

لممارسة كرة السلة في مؤسسة

العديد من مؤسسات كرة السلة لديها نهار او اسبوع رياضي، او تجارب رياضية لامكان هذه المؤسسة ان ترى ان كانت هذه الرياضة تناسبك. لا يهم ان لم تمارس كرة السلة من قبل، انت مرحب بك على جميع الاحوال! في اغلب الاحيان التمارين مختلطة من ذكور واناث.

بعض الاشياء للتفكير فيها

- الحضور على الوقت. فاذا كان التمرين يبدأ على الساعة السادسة، هذا يعني انه عليك القدوم الى الصالة قبل وتغيير الملابس وتصبح جاهزاً لتبدأ التمرين.
- اذا لم يكن لديك ملابس رياضية او حذاء خاص للصالات، احضر للتمرين على جميع الاحوال! انت والنادي الرياضي او المؤسسة سوياً سوف تتوصلون الى طريقة لحل هذه المشكلة.
- ارجاء احضر مطرة بلاستيك واملاها بالمياه. سوف تتعرق وتعطش خلال تمرين كرة السلة.
- اذا لم تفهم ما يقول المدرب، انظر الى كيف يقوم الاخرين بالتمرين، او لا تتردد بالسؤال. المدرب موجود لمصلحتك انت.
- امدرّب كرة السلة هو باغلب الاحوال غير مأجور وهو يقوم بالتمارين في وقت فراغه، لذلك من الضروري جداً احترام وقته او وقتها، وايضاً احياناً يمكن ان يطلب منك المدرب الحضور الى تمرين او نشاط آخر. طبعاً احياناً لا يمكن تلبية هذا الطلب للانشغال او المرض طبعاً، ولكن من الجميل ان تسمع ان المدرب يريدك في اشياء رياضية اخرى.

كرة السلة في العالم

- هناك حوالي 450 مليون لاعب كرة سلة في العالم وكرة السلة تعتبر اكثر رياضة ممارسة بعد كرة القدم.
- فيبا (الاتحاد العالمي لكرة السلة) لديه 215 دولة عضو (وهو اكثر حتى من منظمة الامم المتحدة UN)
- لاعبو كرة السلة المحترفون في افضل واغوى دوري NBA (في الولايات المتحدة) هم اكثر اللاعبين اجراً في العالم في حال احتسبنا معدل الاجور لكل لاعب. كرة السلة في العالم هي تجارة كبيرة جداً.

كرة السلة في السويد

- تقريباً 30000 لاعب كرة سلة مرخص ومجموع 80000 عضو، ولدينا ايضاً 340 مؤسسة كرة سلة في شامل انحاء السويد.
- انه لعدد كبير من الاولاد والبنات ممن يمارسون كرة السلة في السويد، وهم من كافة انحاء وانماط حياة مختلفة. كرة السلة هي اكثر رياضة عادلة ومنصفة في السويد.
- عدد كبير من لاعبي كرة السلة في السويد لديهم جذور من دول اخرى. 14 لاعب من المنتخب الوطني للناشئين ولدوا او على الاقل واحد من الاهل ولد في دولة اخرى غير السويد. كرة السلة هي رياضة حصرية والتنوع مهم جداً من ثقافة لاعب كرة السلة.

كيف تعمل الرياضة في السويد



Foto: Bildbyrån

بعض الأشخاص، ولكن أحياناً جميع الأعضاء عليهم المساعدة والمساهمة.

هذه خطوة جيدة

خلق الجسم من أجل النشاط الجسدي. لماذا نحن جيدون في ممارسة الرياضة. يمكننا التمرين والتطوير بحيث ان الجسم سوف يحصل على المزيد من الطعام في الرياضة وفي الحياة اليومية. اذا كنت تتمرن بتواصل، تنام جيداً ولديك سهولة التركيز في المدرسة او العمل. الرياضة لديها تأثير كبير على كيفية شعورك.

كيف اصبح عضواً؟

اذا وجدت رياضة ومؤسسة رياضية سعيد فيها، يمكنك ان تصبح عضواً. العضوية تكلفك المال، وهي ترجع الى النادي الرياضي كم دولار في السنة، وهناك ما يكلف الفان دولار في السنة. راجع حساباتك او المسؤول عنك اذا كنت تستطيع الحصول على عضوية في نادي رياضي. كل الذين يريدون الانضمام الى نادي رياضي عليهم التزويد بالاسم، العنوان، ورقم الهاتف، او رقم هاتف مؤسسة اذا كنت تابعة لمؤسسة معينة. اذا كان لديك رقم هوية سويدي، عليك التزويد به ايضاً. التأمين الصحي والفائدة المادية هما الزاميين ولا يمكن الاستفادة منهما خارج اطار النشاط الرياضي. وحتى ان لم يكن لديك رقم هوية سويدي يمكنك ان تصبح عضواً في اي نادي رياضي ايضاً.

هناك حوالي 20000 نادي رياضي في السويد، هذه النوادي تضم اكثر من ثلاث مليون عضو. مما يعني ان كل شخص ثالث في السويد هو عضو من نادي رياضي. انت ايضاً بإمكانك ان تصبح عضواً.

الكل بإمكانه الانضمام

الكل مرحب به ليصبح عضو في اي نادي رياضي. الجنسية، العرق، المذهب، العمر، الجنس، التوجه الجنسي والوضع الجسدي/العقلي لا يهم، الكل مرحب به للانضمام والمشاركة. لغة الرياضة هي عالمية، نطنطة الكرة بشكل جيد في السويد هي نفسها في صربيا، القفز مسافة معينة هي نفس المسافة في السواحلي كما هي في الانكليزية. النادي الرياضي هو محكوم من قبل اعضائه، هو ليس دولة، ولا بلدية او شركة تسيطر عليه.

القسم التطوعي هو "غير هادف للربح".

معظم النوادي تقاد من الأشخاص الذين اسسوها ويعملون على صقلها من غير راتب، هذا العمل في السويد يقال عنه "غير هادف للربح". هذا ايضاً يشمل القادة والمدربين. البعض يساعد هذه المؤسسة من حين الى آخر، آخرون بضعة مرات في الاسبوع واغلب الاحيان في المساء. هؤلاء الأشخاص أحياناً هم اهالي لاولاد يمارسون رياضة معينة في المجتمع، ولكن أحياناً هناك اشخاص غير الاهالي يتطوعون من غير راتب، من حبهم للرياضة او المؤسسة الرياضية. هناك كثر آخرين ايضاً يريدون المساهمة اجتماعية عن طريق خلق نشاطات ذو معنى للاطفال والشباب في السويد. لا يمكن دمج هذا العمل عن طريق



بسکتبال در دنیا

- در دنیا حدود ۴۵۴۰۰ میلیون بسکتبالیست وجود دارد و بعد از فوتبال ، بسکتبال بیشترین ورزشکار را دارد.
- ۲۵ 215 کشور در فدراسیون بین المللی بسکتبال FIBA، عضو هستند (حتی بیشتر از FN).
- بسکتبالیستهای حرفه ای در باشگاه NBA آمریکا از پردرآمدترین ورزشکاران دنیا هستند. بسکتبال يك تجارت بزرگ در دنیاست.

بسکتبال در سوئد

- در سوئد حدود ۳30000 بسکتبالیست داری مجوز و در مجموع ۸340 نفر در ۳۴80000 باشگاه بسکتبال عضویت دارند.
- تعداد بسکتبالیستهای دختر و پسر در سوئد برابر است، و آنها از همه طبقات اجتماعی هستند. بسکتبال در سوئد بیشترین برابری را بین زن و مرد دارد.
- اصلیت تعداد زیادی از بسکتبالیستهای سوئدی خارجی می باشد. ۱۴ نفر از بسکتبالیستهای تیم ملی سوئد یا متولد کشور دیگری هستند و یا یکی از والدینشان در کشور دیگری به دنیا آمده است. تنوع ملیتی بخش مهمی را در فرهنگ بسکتبال ایفا میکند.

بازی بسکتبال در سطح باشگاهی

بیشتر باشگاهها درهای خود را برای عموم باز میکنند که آنها امکان امتحان این ورزش را داشته باشند و ببینند آیا به این ورزش علاقه دارند یا خیر. همه می توانند شرکت کنند حتی

آنهايي که قبلا هیچوقت بازی نکرده اند. پسران و دختران اغلب با هم تمرین میکنند.

نکات ذیل را در نظر بگیرید

- سر ساعت آمدن. اگر تمرین ساعت ۱۸ شروع میشود به این معنی است که شما باید سر ساعت ۱۸ لباس ورزشی پوشیده و آماده برای بازی در سالن ورزش باشید.
- حتی در صورت نداشتن لباس و کفش ورزشی نیز، می توانید به باشگاه بیاید. شما به همراه مسئولین باشگاه می توانید راهی برای فراهم کردن لباس ورزشی پیدا کنید.
- لطفا با خود يك بطری پلاستیکی آب بیاورید. شما در اثر تمرین عرق خواهید کرد و تشنه می شوید.
- اگر شما متوجه صحبتهای مربی نمی شوید به دیگران نگاه کنید و یا سؤال کنید. مربی به خاطر کمك کردن به شما آنجاست.
- مربی بسکتبال به ندرت دستمزد میگیرد و تمرین را مجانی در اوقات بیکاری خود انجام میدهد. برای همین احترام گذاشتن به وقت آنها خیلی مهم است، به عبارت دیگر آمدن به تمرین ضروریست اگر از قبل قرار بر این بوده که در تمرین حاضر باشید. طبیعی است که اگر شما بیمار شوید و یا مشکلی برایتان پیش آید باید به موقع به مربی خود اطلاع دهید .

ورزش در سوئد



فعالیت بدنی مفید است

بدن انسان طوری ساخته شده است که باید فعالیت و حرکت داشته باشد. برای همین ورزش برای سلامتی مفید است. ما می توانیم بدن را طوری تمرین بدهیم که هم در هنگام ورزش و هم در زندگی روزمره توانایی بیشتری داشته باشیم. اگر انسان منظم ورزش کند، هم خوابش بهتر میشود و هم در مدرسه و کار آسانتر میتواند تمرکز حواس داشته باشد.

برای عضو شدن چه کاری باید انجام دهیم؟

اگر شما به يك ورزش خاصی علاقه دارید، می توانید عضو آن باشگاه شوید. عضویت هزینه دارد و مبلغ آن هر سال توسط اعضای باشگاه با تفاهم یکدیگر تعیین می شود. حق عضویت در بعضی از باشگاهها فقط 12000SEK کرون در سال است، درحالیکه در بعضی دیگر شاید 2100SEK کرون در سال باشد. شما می توانید از مسئول خوابگاه و یا مشاور مالی خود سؤال کنید که آیا هزینه عضویت شامل حال شما میشود یا نه؟

کسی که میخواهد عضو يك باشگاه ورزشی بشود باید نام، نام خانوادگی، آدرس و شماره تلفن خود را به دفتر آن باشگاه اطلاع دهد. این شامل حال کسانی که چهار شماره سوئدی دارند نیز میشود. این اطلاعات برای بیمه و درخواست کمکهای مالی در مورد ورزش لازم است و به هیچ وجه برای مورد دیگری استفاده نمیشود. حتی کسانی که چهار شماره سوئدی ندارند، نیز می توانند عضو باشگاه شوند.

در سوئد حدود بیست هزار باشگاه ورزشی وجود دارد که بیشتر از سه میلیون عضو دارند. این به این معنی است که يك سوم جمعیت سوئد عضو يك باشگاه ورزشی هستند. شما هم می توانید عضو شوید!

همه می توانند ملحق شوند

هر کسی می تواند عضو يك باشگاه ورزشی بشود و ملیت، نژاد، مذهب، سن، جنسیت، گرایش جنسی و شرایط جسمی و روحی تاثیری ندارد - همه می توانند عضو شوند. زبان ورزش يك زبان بین المللی است؛ پرتاب توپ یا پرش طول در همه دنیا مانند هم هستند. باشگاه های ورزشی توسط اعضایش اداره می شوند و نه توسط ارگانهای دیگر مثل دولت، شهرداری و یا یک شرکت.

باشگاه ورزشی يك انجمن داوطلبانه است

بیشتر باشگاهها را مردم داوطلبانه و بدون دستمزد اداره میکنند. این شامل حال مربیان و ورزشکاران هم می شود. بعضی از اعضا گهگاهی کمک می کنند و بعضی ها چندین بار در هفته و اغلب عصرها. این اعضا گاهی اولیای بچه های ورزشکار هستند، ولی می توانند افراد دیگری هم باشند که افتخاری کاری کنند زیرا که آنها از دوستداران ورزش و باشگاه می باشند. در سوئد افراد زیادی هم هستند که می خواهند از طریق به وجود آوردن فعالیتهای مفید و مثبت برای کودکان و نوجوانان به جامعه کمک کنند. هیچ باشگاهی نمی تواند فقط با تعداد معدودی اداره شود بلکه همه اعضا باید داوطلبانه گاهی کمک کنند.



Broschyren är framtagen inom ramen för Svenska Basketbollförbundets projekt Välkommen hit.
Ett stort tack till Svenska PostkodLotteriet för ert stöd!

info@valkommenhit.se
www.valkommenhit.se
www.basket.se

Telefon: +46 8 699 60 00