مرحبًا بكم في المنتخب الوطني للناشئين!

ألعاب القوى، والتدريبات، واللعب ومجتمع اللاعبين



miniorlandslaget_folder_atea_(cc24)(coar)(ara-EG).indd 1 2025-01-23 13:20

ما هي ألعاب القوى؟

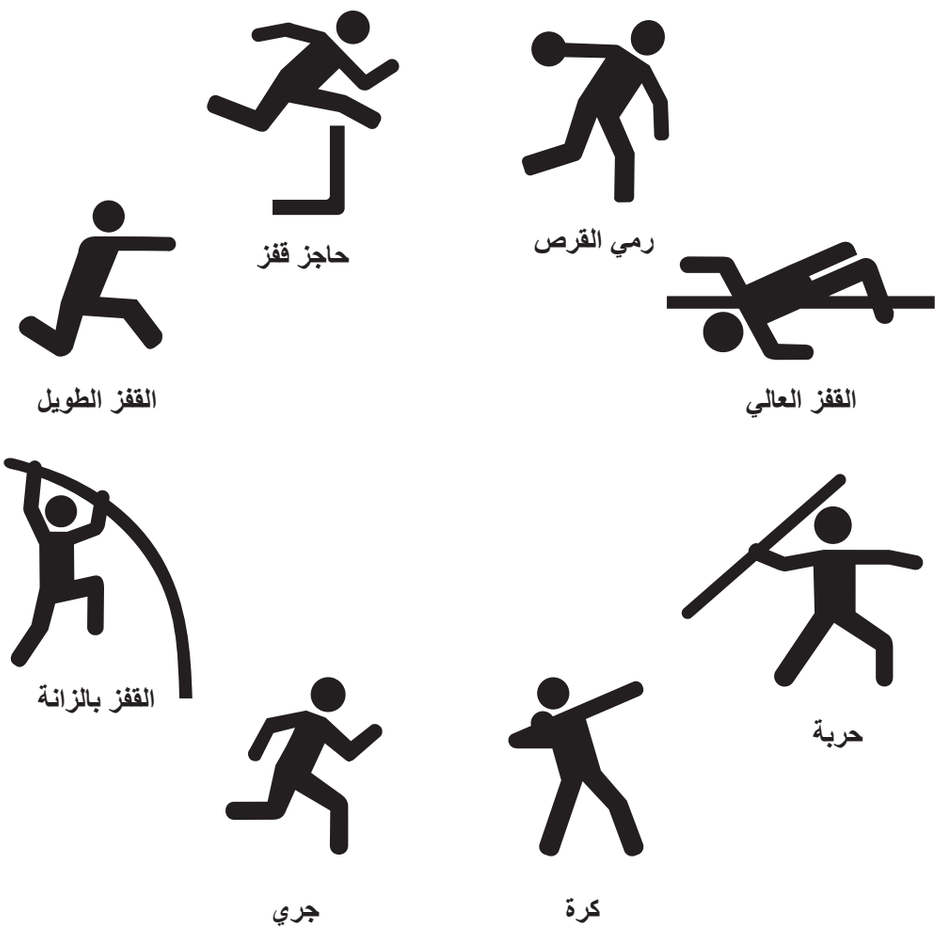
يمكن شرح ألعاب القوى بكل بساطة من خلال الكلمات التالية: **الركض**، و**القفز**، و**الرمي**. ربما تكون قد شاهدت بعض منافسات ألعاب القوى على شاشة التلفزيون ورأيت الأشخاص يتنافسون على الجري لمسافات طويلة وقصيرة مع أو بدون عوائق، وعلى القفز عاليًا وبعيدًا، ورمي الأدوات المختلفة إلى أقصى حد ممكن.

لكي تتقن كل هذا، عليك بالتدريب. مع المنتخب الوطني للناشئين، يمكنك ممارسة ألعاب القوى مع أصدقائك والاستمتاع بفرصة التعرف على أصدقاء جدد. ربما تعتقد أن الأمر ممتع للغاية لدرجة أنك تريد تجربة المشاركة في مسابقة، أو الاكتفاء بالمشاركة في التدريب فقط، فالتنافس أمر تطوعي تمامًا.

إذا كنت مهتمًا بالمشاركة في المسابقات، فتحدث إلى مدربك. تتحمل جمعيتك رسوم التسجيل في المسابقات التي تشارك فيها.

توفر تدريبات ألعاب القوى مزايا متعددة، مما يعني أنك ستتحسن في العديد من الأشياء المختلفة. سوف يساعدك التدريب لكي تصبح سريعًا ومنطلقًا وقويًا ومتينًا - في وقت واحد. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأمر ممتع للغاية، خاصة عندما تتدرب في مجموعة.

في ألعاب القوى، يتدرب الناس معًا بغض النظر عن الجنس. في مجموعة التدريب التي ستكون جزءًا منها، قد يكون هناك أيضًا أعمار مختلفة قليلاً للأشخاص الذين تتدرب معهم.



ATEA

SVENSK FRIIDROTT



ما هي الجمعية؟

المنتخب الوطني للناشئين هو عبارة عن تعاون بين الاتحادات داخل الاتحاد السويدي لألعاب القوى والمكتب المحلي لشركة أتياس، والذي يهدف إلى منح المزيد من الأطفال الفرصة للتدريب على ألعاب القوى.

عندما تتدرب مع المنتخب الوطني للناشئين، فإنك تصبح أيضًا عضوًا في **اتحاد ألعاب القوى**، وذلك دون أي مقابل. يضم اتحاد ألعاب القوى العديد من مجموعات التدريب المختلفة للأطفال والشباب والبالغين من مختلف الأعمار.

تُدار الجمعيات بشكل ديمقراطي وتخضع لقواعد وسياسات مشتركة يجب على الأعضاء اتباعها، وذلك حتى يستمتع الجميع ويشعروا بالأمان.

جميع الجمعيات لديها موقع إلكتروني خاص بها حيث يمكنك الاطلاع على المعلومات وتفاصيل الاتصال، بالإضافة إلى القواعد السارية. يمكنك أيضًا الاطلاع على مزيد من المعلومات على friidrott.se.

ماذا يعني

ممارسة ألعاب القوى؟

أولاً وقبل كل شيء، من المفترض أن تستمتع أثناء تواجدك في التدريب على ألعاب القوى. بصفتك مشارك في المنتخب الوطني للناشئين وعضو في الاتحاد، يجب أن تكون صديقًا جيدًا، وتستمع إلى مدربيك وقادتك، وتركز على التدريب وتبذل قصارى جهدك دائمًا. ويمكن تحقيق ذلك عندما يصبح الأمر ممتعًا حقًا وتتحسن في ألعاب القوى.

يمكنك دائمًا اللجوء إلى مدربيك إذا كانت لديك أسئلة حول ألعاب القوى أو التقنية أو القواعد أو المسابقات أو أي شيء آخر تفكر فيه. جميع القادة هناك من أجلك!

ربما يكون بعض القادة الذين يدربون مجموعتك التدريبية هم من الشباب الذين يقومون بتدريب ألعاب القوى بأنفسهم أو من البالغين الذين يقومون بتدريب عدة مجموعات تدريبية. عندما تتدرب مع المنتخب الوطني للناشئين لفترة من الوقت، قد تميل إلى التبديل إلى مجموعة تدريب أخرى. في هذه الحالة، تحدث إلى أحد قادتك.

من الجيد أن تفكر، بصفتك **والد أو قريب** لطفل يمارس الألعاب الرياضية، في بعض الأشياء:

- يجب أن تكون ممارسة ألعاب القوى ممتعة أولاً وقبل كل شيء. ويعد ذلك أهم من أداء الطفل في تلك الألعاب.
- باعتبارك أحد الوالدين الرياضيين الداعمين، يمكنك أن تفعل الكثير لطفلك. يمكنك أن تهتف أثناء التدريبات والمسابقات إذا أراد الطفل ذلك، ولكن تذكر أن بعض الأطفال لا يحبون ذلك.
- أظهر الاهتمام بالرياضة التي يمارسها الطفل. اطرح أسئلة حول كيفية سير التدريب وما هو الشيء الأكثر متعة.
- شارك بقدر ما تستطيع. ربما تريد أن تصبح قائدًا بنفسك أو أن تكون مسؤولاً في إحدى المسابقات.
- تُمارس ألعاب القوى في الهواء الطلق وفي الأماكن المغلقة، ويجب على جميع الأطفال (إحضار) زجاجات المياه والملابس المناسبة للطقس ونوع التدريب. بعض أندية المنتخبات الوطنية للناشئين تقرض الأحذية للاعبين. اسأل قادة ناديك.

ATEA

SVENSK FRIIDROTT

ATEA

SVENSK FRIIDROTT

miniorlandslaget_folder_atea_(cc24)(coar)(ara-EG).indd 4 2025-01-23 13:20