KARIBU KATIKA MINIOR NATIONAL TEAM!

Riadha, mazoezi, kucheza na kutangamana



Riadha ni nini?

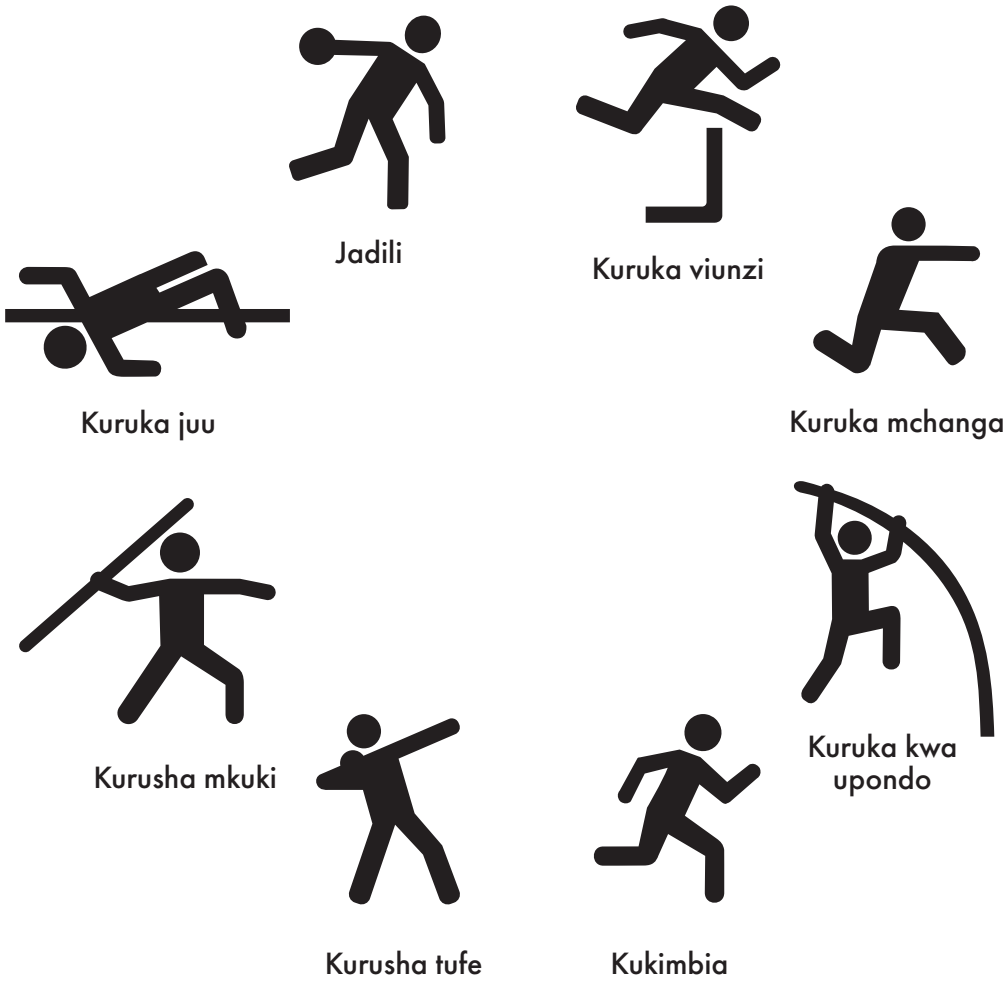
Njia rahisi zaidi ya kufafanua riadha ni **kukimbia, kuruka** na **kurusha**. Huenda umetazama mashindano ya riadha kwenye televisheni na kuona watu wakishindana katika mbio za masafa marefu na mafupi kwa kuruka au bila kuruka viunzi, kuruka juu au mbali na kurusha vitu tofauti mbali kadri wawezavyo.

Ili kuwa mwanariadha bora, kwa kawaida ni lazima ufanye mazoezi sana. Katika Minior National Team, unaweza kufanya mazoezi ya riadha na marafiki zako na kupata fursa ya kupatana na marafiki wapya. Huenda ukafurahia zaidi kiasi kwamba ukavutiwa kushiriki katika mashindano, au huenda ukataka tu kushiriki katika mazoezi, kwa kuwa ni hiari yako kabisa kushiriki katika mashindano.

Iwapo unavutiwa kushiriki katika mashindano, zungumza na kocha wako. Klabu yako hulipia ada za kujisajili kushiriki katika mashindano unayoshiriki.

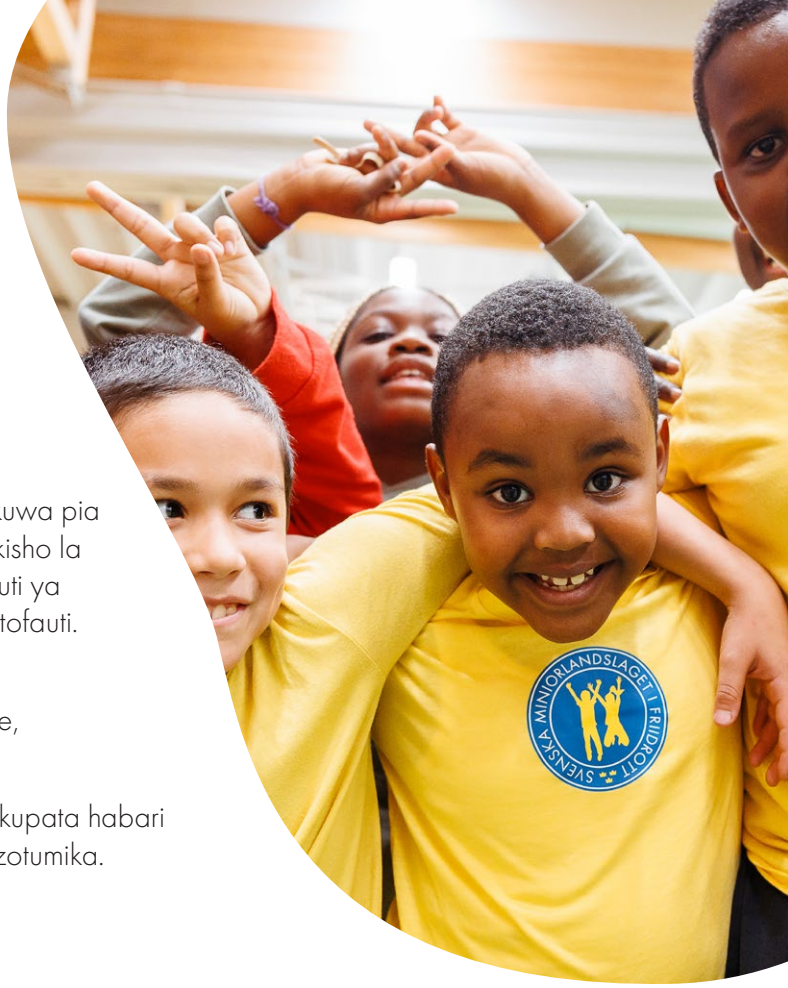
Mazoezi ya riadha ni mbalimbali zaidi, inayomaanisha kuwa utapata ujuzi wa vitu vingi. Utajifunza kuwa na kasi, mkakamavu na mwenye kutokata tamaa – kwa wakati mmoja. Zaidi sana, ni raha zaidi, hasa mnapofanya mazoezi pamoja katika kikundi.

Katika riadha, mazoezi hufanywa kwa pamoja, bila kujali jinsia. Katika kikundi cha mazoezi ulichomo, huenda pia kukawa na tofauti za umri wa watu unaofanya nao mazoezi.



SVENSK FRIIDROTT

ATEA



Klabu ni nini?

Minior National Team ni ushirikiano kati ya klabu za Shirikisho la Riadha la Uswidi (Swedish Athletics Federation) na ofisi za eneo la Atea unaolenga kuwapa watoto wengi fursa ya kushiriki katika riadha.

Unapofanya mazoezi na Minior National Team, utakuwa pia mwanachama wa **klabu ya riadha** bila kulipia. Shirikisho la Riadha (Athletics Federation) lina makundi mengi tofauti ya mazoezi ya watoto, vijana na watu wazima wa umri tofauti.

Klabu zinaongozwa kidemokrasia na zina kanuni na sera za pamoja ambazo wanachama lazima wafuate, ili kila mtu aweze kuhisi kuwa salama.

Klabu zote zina tovuti zao binafsi ambapo unaweza kupata habari na maelezo ya mawasiliano, pamoja na kanuni zinazotumika. Unaweza pia kupata maelezo zaidi katika friidrott.se.

Ni nini maana ya
kushiriki katika riadha?

Kwanza kabisa, ni fursa ya kupata raha katika mazoezi ya riadha. Kama mshirika wa Minior National Team na mwanachama wa klabu, lazima uwe rafiki mwema, uwasikilize makocha na viongozo wako, uwe mmakinifu kwa vipindi vya mazoezi na utie bidii kila wakati. Kisha utapata raha sana na utakuwa mwanariadha bora.

Unaweza kuwauliza wakufunzi wako kila wakati ikiwa una maswali kuhusu riadha, mbinu, kanuni, mashindano au kitu chochote kingine unachowazia. Viongozi wapo kwa ajili yako!

Baadhi ya viongozi wanaofunza kikundi chako cha mazoezi wanaweza kuwa vijana ambao pia ni wanariadha, au watu wazima wanaofunza makundi kadhaa ya mazoezi. Baada ya kufanya mazoezi na Minior National Team kwa muda, huenda ukataka kubadili kwenda katika kikundi kingine cha mazoezi. Ikiwa hivyo, zungumza na mmoja wa viongozi wako.

Kama **mzazi au jamaa** wa mtoto anayefanya mazoezi ya riadha, kuna mambo kadhaa ya kuzingatia:

- Kwanza kabisa riadha lazima ilete raha. Jinsi mtoto wako anavyotenda si muhimu zaidi.
- Kama mzazi unayependa riadha, unaweza kumsaidia mtoto wako kwa mambo mengi. Mtoto wako akitaka, unaweza kumshangilia katika mazoezi na mashindano, lakini kumbuka kuwa si watoto wanaopenda hivyo.
- Onyesha kuvutiwa na mazoezi ya riadha ya mtoto wako. Uliza maswali kuhusu jinsi mazoezi yalivyokuwa na kilicholeta raha zaidi.
- Jadiliana kadri uwezavyo. Unaweza kutaka kuwa kiongozi au kuwa msimamizi katika shindano.
- Mazoezi ya riadha hufanyiwa ndani na nje ya mijengo, na watoto wote lazima wawe (wabebe) na chupa za maji na nguo zinazofaa kwa hali ya hewa na aina ya mazoezi. Baadhi ya klabu za Minior National Team zinaweza kukopesha viatu. Waulize viongozi wa klabu yako.

SVENSK FRIIDROTT

ATEA

SVENSK FRIIDROTT

ATEA