



حماسة • تفان  
احترام • لعب نظيف

من خلال الأنشطة تبني الصداقات و القيم وشبكات العلاقات الإجتماعية ما بين الأطفال واليا فعين و الراشدين والعوائل على حدّ سواء

زرر أيضا موقعنا على الإنترنت على العنوان التالي [www.handball.no](http://www.handball.no)

## معلومات

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن النادي في محيط سكنك من موقع النادي على الإنترنت، من مجلات الأعضاء أو المنشورات المعلقة في أماكن مختلفة.

وإذا كنت لا تدري كيفية الاتصال بالجهة المعنية، يمكنك عندها الاتصال بمركز كرة اليد الرئيسي في المنطقة أو الأقليم الذي تسكن فيه.

هل أن كرة اليد هي رياضة مثوقة وممتعة بالنسبة لك؟

**إتصل بنا للحصول على مزيد من المعلومات:**

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم جنوب - غرب النرويج  
هاتف: 51 73 78 70  
بريد الكتروني: [nhf.rsvn@handball.no](mailto:nhf.rsvn@handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم جنوب النرويج  
هاتف: 32 01 61 22  
بريد الكتروني: [nhf@rsn.handball.no](mailto:nhf@rsn.handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم شرق النرويج  
هاتف: 66 94 16 53  
بريد الكتروني: [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم داخل النرويج  
هاتف: 480 95 500  
بريد الكتروني: [nhf.innlandet@handball.no](mailto:nhf.innlandet@handball.no)

المكتب الرئيسي لإتحاد كرة اليد النرويجي  
هاتف: 21 02 90 00  
بريد الكتروني: [nhf@handball.no](mailto:nhf@handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم شمال النرويج  
هاتف: 77 61 00 66  
بريد الكتروني: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم وسط النرويج  
هاتف: 72 47 20 40  
بريد الكتروني: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no)

إتحاد كرة اليد النرويجي، إقليم غرب النرويج  
هاتف: 55 59 58 30  
بريد الكتروني: [nhf.rvn@handball.no](mailto:nhf.rvn@handball.no)

**MDi**  
Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

**Norges**  
Håndballforbund

زرر أيضا موقعنا على الإنترنت على العنوان التالي [www.handball.no](http://www.handball.no)

Trykk: fagtrykk.no

ARABISK

# أهلا وسهلا في نادي كرة اليد!



كرة اليد للجميع

**Norges**  
Håndballforbund





## ماذا يطلب منك/ منكم النادي؟

كرة اليد هي عبارة عن نشاط عائلي حيث يقوم في أغلب الأحيان كل من الأبوين وأشقاء/شقيقات الرياضي الممارس بالمشاركة في الأنشطة التطوعية التي ينظمها النادي. ولا يحتاج المرء ليعرف الكثير عن كرة اليد لكي يشارك. هناك الكثير من المهمات والواجبات التي يجب حلها، والتي يقوم معظمها على أساس العمل التطوعي وحملات المعونة المجانية.

### التطوع

المقصود من التطوع هو أن مهمات العمل المتفرقة التي يتم تنظيمها تنجز من قبل الآباء/ أفراد العائلة الآخرين والمسؤولين والممثلين المنتخبين في النادي بشكل مجاني ومن دون مقابل. فالتطوع هو من أحد الشروط لإدارة عمل النادي وتطوير بيئة جيدة.

### حملات المعونة المجانية

حملات المعونة المجانية هي عبارة عن مهمات عمل يقوم بها أشخاص متطوعون و لاعبو الفريق وعوائلهم. فهذه عبارة عن مهمات عمل تكتسب أهمية كبيرة و تمكن النادي من ممارسة أنشطته وتوفر له المداخل. فهذه المداخل مهمة من أجل تأمين نشاط جيد لجميع المشاركين وإبقاء تكلفة التمارين منخفضة قدر الإمكان.

### النقل

تتحمل العائلة مسؤولية نقل الأطفال من وإلى التدريب والمباريات. وبالتعاون والتنسيق ما بين عوائل أطفال الفريق الواحد يصار إلى وضع خطة للنقل ولتقاسم القيادة من وإلى النادي.

### قسط العضوية في النادي

تتلقى النوادي دعماً مادياً محدوداً من الجهات الحكومية لممارسة أنشطتها ويتوجب عليها تحصيل مداخلها من أقساط العضوية، رسوم التدريب، حملات المعونة المجانية والجهات المانحة. فأقساط العضوية ورسوم التدريب يجب أن يسددها كل عضو بنفسه. وتختلف قيمة المدفوعات الفصلية من نادٍ إلى آخر ومن سبب لآخر. أما بالنسبة للاعبين الأصغر سناً، فإن الرسوم المالية المترتبة عليهم منخفضة للغاية.

### المعدات

يجب أن يوفر اللاعبون شخصياً كل ما يحتاجون إليه من معدات مثل ثياب التدريب، الكرات وأحذية الرياضة. وأهم شيء بالنسبة للاعبين كرة اليد هو استعمال أحذية عالية الجودة لتجنب الإصابات، لأن كثيراً من الأنشطة يحصل في قاعات رياضية ذات أرضية صلبة. أما ملابس الفريق فيمكن تأمينها من خلال النادي.



## الصدقة

يتعرف الأطفال واليافعون في أغلب الأحيان على لعبة كرة اليد من خلال المدرسة، أو عبر الاصدقاء أو الأخوة والأخوات والمناسبات العائلية. لعبة كرة اليد هي لعبة جماعية تركز على التعاون والتفاعل بين أفراد الفريق. وفي أغلب الأحيان يساهم هذا الأمر في بناء علاقات وطيدة وصدقات أبدية بين أفراد الفريق الواحد.

## أهلاً وسهلاً في نادي كرة اليد!

إتحاد كرة اليد النرويجي Norges Håndballforbund هو منظمة تطوعية ينضوي تحت لوائها ما يزيد عن 700 نادٍ رياضي موزعة على كل أنحاء الوطن. وفي محيط سكنك ستجد بالتأكيد أحد أندية كرة اليد الذي يقدم عدداً من الأنشطة. تُدار هذه الأندية بصورة مجانية إلى حدٍ كبير من قبل عدد من الأشخاص المندفعين والمتحمسين ومن الآباء و أفراد العائلة الآخرين.

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم المعلومات عن العروض التي يقدمها هذا النادي وما هي الشروط التي يفرضها بالنسبة للمشاركة والعضوية فيه.

## يقدم النادي العروض التالية:

تقدم أندية كرة اليد أنشطة في بيئة آمنة، مريحة وإجتماعية. ومن خلال الأنشطة تبنى الصداقات وشبكات العلاقات الإجتماعية بين الأطفال، واليافعين والبالغين و مجموعات الآباء والعوائل.

### النشاط البدني

تقدم كل الأندية أنشطة للجميع، للذين يريدون أن يتمرنوا كثيراً وللذين يرغبون في ممارسة أنشطة تحتاج إلى مجهود أقل. وتتألف المجموعة الكبرى من المشاركين في الأندية من أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و18 سنة. كما يقدم عدد كبير من الأندية أنشطة لفرق مخصصة للمعوقين جسدياً. وإضافة إلى مباريات الدوري غالباً ما تشارك الفرق في عدد من الدورات الرياضية. وهذه مناسبات مهمة من أجل تعزيز الوحدة وخلق بيئة إجتماعية جيدة.

### النجاح والدراسة

تقوم النوادي بإعداد المدربين واللاعبين والحكام. يكون المدرب مسؤولاً عن التدريب ومباريات الفريق. وفي كل فريق هناك مجموعة دعم تتألف من الآباء أو أفراد من العائلات مهمتها تقديم المساعدة على إيجاد الحلول للوظائف العملية.

### الصحة

تسلط لعبة كرة اليد الضوء على القيم الصحية والسليمة وتقدم أنشطة متنوعة ومتعددة الجوانب. فالنوادي تهتم بالوقاية من الإصابات و بأن يؤدي النشاط بصورة عامة إلى صحة جيدة وإلى مزيد من الطاقة و أوقات فراغ مشوقة/مثيرة! الأطفال واليافعون الذين يمارسون الرياضة يحققون في أغلب الأحيان نجاحاً أكبر في المدرسة. وهكذا يصبح لاعبو الفريق من خلال لعبة كرة اليد ماهرين في التعاون الجماعي وفي تحقيق أهداف الفريق المشتركة.

### اللقاءات والمناسبات الرياضية

ينظم النادي عدداً متفرقا من الاحتفالات واللقاءات الرياضية التي يحبذ مشاركة الأهل والعائلة فيها. فالأطفال واليافعون يسعدهم كثيراً مشاهدة أهاليهم في صفوف المشجعين على مدرج الملعب. ورئاسة النادي ترغب في إقامة إتصال مع كل الآباء أثناء الإجتماعات والمناسبات الأخرى على حد سواء.