

አሰልጠንቲ

እቶም ዘለዉና መንእሰያት አሰልጠንቲ፡ ኣብ መባእታዊ ኩዑሶ እግሪ መንእሰያት ዘተኮረ ሰፊሕን ልዑል ዝደረጅኡን ሰልጠና ንተጻወትቲ ንምሃብ እቲ ኣድላዩ ንጥፊታት ንኸካይዱ ዕላማ ዝገበሩ እዮም። እቶም አሰልጠንቲ፡ ኮም፡ ጥምረትን ብጻይነትን ንዝኸነ ቐንዲ ክብርታት ማሕበር ክሕልዉን ከማዕብሉን ይግባእ፤ ተጻወትቲ ድማ ጥዕና ዘለዎ ናብራ ንኸህልዎምን ኣብ ከባቢኦም ንዘሎ ነገራት ብእወታ ክርእዩን ከተባብዕዎም ይግባእ።

ነዚ ሸቶታት ንምውቃዕ፡ ኩሎም አሰልጠንቲ፡ ብመሰረት'ዚ ዚሰዕቡ መምርሒታት ክሰርሑ ትጽቢት ይግበረሎም።

- ማልያ ጋንታ ህቨትላንዲ ጊፍ (Hvetlanda GIF) ኣብ እትወድይሉ እዋን፡ ንማሕበር ትውክሉ ከምዘለኹም ፍለጡ።
- ንተጻወትኹም ብእወታዊ መገዲ አሰልጥኑ፡ ኣተባብዑን ኣበራትዑን።
- ሕንኪ ዘለዎ ቋንቋ ተጠቐሙ።
- ንአሰልጠንቲ፡ ንመጋጥምቲ ኣንጻር ጋንታ፡ ንዳኛታትን ንሰበ-መዝን ኣኹብሩ።
- ምፍርራህን ካልእ ጸርፍን ዘለዎ ኣተሓሕዝ ተቐውዎም።
- ኣብ ግዜ ልምምድን ጻወታን ኣብ ግዜኹምን ተዳሊኹምን ምጹ።
- ግዜ ልምምድን ጻወታን ርእይቶ ብምውህሃብ ከምዝውዳእ ግበሩ። ከምኡ ንኸገብሩ'ውን ኣተባብዕዎም!
- አልኮላዊ መስተን ዕጹፋርሰን ምስ ስፖርት ብሓደ ስለዘይከይድ ንኸይትወስዱ ተጠንቀቁ።
- ቅድሚ ልምምድን ጻወታን ገዛእ ርእሶም ከዳልዉ ኣገዳሲ ምዃኑ ንተጻወትኹም ሓብርዎም።
- ብማሕበር ኣብ ዝውደብ ንጥፊታት ብዝተኸእለ መጠን ተሳተፉ።

ተጻወትቲ

ከም ተጻወትቲ መጠን፡ ነዚ ማሕበር ዚ ኣገደሰቲ ኢኹም፡ ከምኡውን ኣገደሰቲ ኣባላት'ታ ጋንታ ኢኹም። ምስ ኣሰልጠንትን ደቂ ጋንታኹም ዝኾኑ ተጻወትትን ብሓባር ብምዃን፡ ብውልቅን ብጋንታን ኣብ ሓደ ተጻዋታይ ኩዑሶ እግሪ ምዕባል ከተምጽኡ፡ ብዙሕ ግዜን ጸዓትን ተጥፍኡ ኣለኹም።

እቶም ንኹዑሶ እግሪ መንእሰያት ንዚምልከት መምርሒታት ማሕበር ምእዙዛት ዘይኮኑ ተጻወትቲ፡ ካብ ግዜ ልምምድ/ጸወታ ከምዘለለዩ ኺግበር ይከኣል እዩ።

እዛ ማሕበር ብእተኻእለ መጠን ብጽቡቕ ንክትሰርሕ፡ ከም ተጻወትቲ መጠን ካባኹም ትጽቢት ዝግበረልኩም እዚ ዚሰፊብ እዩ።

- ማልያ ጋንታ ህቨትላንዲ ጊፍ (Hvetlanda GIF) ኣብ እትወድድሉ እዋን፡ ንማሕበር ትውክሉ ከምዘለኹም ፍለጡ።
- ንፉዕ ብጻይ ኹኑ - ንተጻወትቲ ጋንታኹም ኣተባብዑን ኣበራትዑን።
- ሕንኪ ዘለዎ ቋንቋ ተጠቐሙ።
- ንኣሰልጠንቲ፡ ንተጻወትቲ ጋንታኹም፡ መጋጥምቲ ኣንጻር ጋንታ፡ ዳኛታትን ሰብ-መዝን ኣኸብሩ።
- ምፍርራህን ካልእ ጻርፍን ዘለዎ ኣተሓሕዝ ተቐውሙዎ።
- ኣብ ግዜ ልምምድን ጸወታን ተዳሊኹም ምጹ። ንምግብ፡ መስተን ድቃስን ብዚምልከት ጥንቁቓት ኩኑ።
- ንጠፍ ተሳታፍነት ይሃልኹም፡ ኣብ ግዜ ልምምድን ጸወታን ኩሉ ግዜ ዚከኣለኩም ግበሩ።
- ኣብ ግዜ ልምምድ ወይ ጸወታ ክትሳተፉ ዘይትኸእሉ እንተኾንኩም ኣሰልጣኒኹም ከምዘፈልጥ ግበሩ።
- መቐየሪ ኸዳን፡ ከምቲ ዝጸንሓኩም ብጽሩዩ ግደፍዎ።
- ኣልኮላዊ መስተ ወይ ዕጹፋርስ ኣይትውሰዱ።

ወለድን መጉዘትን

ከም ወለዲ ወይ መጉዘት መጠን፡ ኣብ ስራሕ ኩዑሶ እግሪ መንእሰያት ኣዚኹም ኣገደስቲ ኢኹም።

ኮም፡ ጥምረትን ብጻይነትን ንዚብል ቐንዲ ክብርታትና ከተኸብሩን ክትሕልዉን ከምኡውን ተጻወትቲ፡ ጥዕና ዘለዎ ናብራ ንኸነብሩን ኣብ ከባቢኡም ንዘሉ ነገራት ብእወታ ክርእዩን ኣብ ተጻወትቲ ጽልዎ ኸትገብሩ ኣገዳሲ እዩ።

ዘክሩ፦

- ኣሰልጠንቲ ማሕበር፡ ኣብ ግዜ ልምምድን ጸወታን መምርሒታት ክህቡን ንኸሰልጥኩን ጥላፍነት ኣለዎም።
- ኣብ ግዜ ልምምድን ጸወታን ውላድኩም ተገዳስነት ኣርእዩ። ውጽኢትቲ ጸወታ ጥራይ ዘይኮነስ - እቲ ጸወታ፡ ባህ ዙብልን ዘሓገስን እንተነይሩ ሕተቱ።
- ንውላድኩም፡ ኣብ ጽቡቕን ሕማቕን ኩነታት ኣተባብዑ። ኣይትንቀፉ፤ ኣብ ክንድኡ ግን እወታን ሓጋዝን ርእይቶ ሃቡ።
- ንውላድኩም ጥራይ ዘይኮነስ - ኣብ ጋንታ ንዘለዉ ኩሎም ተጻወትቲ ኣተባብዑ።
- ብዛዕባ ኣገዳስነት ንጽህና፡ ተመጣጠኒ ምግብን ድቃስን ንውላድኩም ምሃሩ።
- ውላድኩም፡ ኣብ ግዜ ልምምድን ጸወታን ኩሉ ግዜ ኣብ ሰዓቱ ከምዝመጽእን እቲ ዘድልዮ ናውቲ ሒዙ ከምዝመጽእን ኣረጋግጹ።
- ኣብ ሜዳ ኣንጻር ጋንታ ኣብ ዚግበር ጸወታታት ክድኩም ብምርኣይኩም፡ መሸጣ ክኮስኩን ሎተርን ኣብ ዝእመሰሰ ነገራት ሓገዝኩም ትህቡ ብምህላውኩም፡ ማሕበር የመስግነኩም። ንሕና ክንሕግዞ እንኸእል ነገራት እንተልዩ ድማ ብኸብረትኩም ሕተቱና።
- ንዳኛታት ኣኸብሩ። ኣብ ዝገብርዎ ውሳኔታት ብፍጹም ኣይትንቀፉ። እቶም ዳኛታት፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ መንእሰያትን ኣብ ስልጠና ዝርከቡን እዮም።

ነቶም 12 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዝዕድሚኦም ተጻውትቲ ዚምልከት ግዜ ልምምድን ግጥማትን

- ብውፋይት ኣሰልጠንቲ ብዚውሃብ ግቡእ ውጥን እተገብረሉ ግዜ ልምምድ ኣቢላካ ምትብባዕን ምድራዕ-ዓቕምን ንኸህሉ ንቆልዑን ንኣሸቱ መንእሰያትን ማሕበር ዕድላት ምሃብ።
- ብዝተኻእለ መጠን፡ ኣኹል ብዝሒ፡ ንውሓት ግዜን ብሉጽነትን ዘለዎ ኪኸውን ኣለዎ።
- ምርጫ ተጻውትቲ፡ ኣብዚ ጉጅለታት ዕድመ ኣይካየድን እዩ።
- ፍሉይ ወይ ማሕበራዊ ምክንያታት እንተዘየልዩ፡ ተጻውትቲ፡ ምስ ዕድሚኦም ኣብ ዝመጣጠን ጉጅለታት ዕድመ ከምዝጻወቱን ከምዝስልጥኑን ይግበር።
- ዕድሚኦም ከሳዕ 8 ዓመት ንዝገብሩ ዚምልከት ብዝሒ ልምምዳት፡ 1-2 ግዜ-ጸዋታ/ኣብ ሰሙን።
- ዕድሚኦም ካብ 9-12 ዓመት ንዝገብሩ ዚምልከት ብዝሒ ልምምዳት፡ 2-3 ግዜ-ጸዋታ/ኣብ ሰሙን።
- ንወቕቲ ኩዑሶ ኣግሪ ንምውዳእ፡ ናይ ሓጋይ ስፖርት ምውዳእ ኣገዳሲ ምዃኑ፡ ማሕበር ኣብሪሁ።

ዕላማና፡ ብሓደ ክንካ ዘሓገሥ ግዜ ምሕላፍ እዩ!

ነቶም 13 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዝዕድሚኦም ተጻወትቲ ዚምልከት ግዜ ልምምድን ግጥማትን

- ብዝተኸለለ መጠን፡ ኣኹል ብዝሒ፡ ንውሓት ግዜን ብሉጽነትን ዘለዎ ኪኸውን ኣለዎ።
- ብመሰረት መምርሒታት ዝሰልጠኑ ኣሰልጠንቲ ብዚውሃብ ልዑል ዝብቕዓቱ ግዜ ልምምድን ግጥማትን ኣቢላካ፡ እቶም ንኣሸቱ መንእሰያት ማሕበር፡ ኣብ መጻኢ ንዚካየድ ናይ ዓበይቲ ኩዑሶ እግሪ እተዳለዉ ንኺኾኑ እዩ።
- ብዝሒ ልምምዳት፡ 2-4 ግዜ-ጻወታ/ኣብ ሰሙን።
- ተጻወትቲ ምስ ዓበይቲ ተጻወትቲ ንክስልጥኑን ኣብ ግጥማት ንክጻወቱን ንክኸለሉ ምስ ላዕለዎት ምትሕብባር። እቶም ዓበይቲ ተጻወትቲ ግን ኣብ ተመሳሳሊ ጉጅለ ዕድመ ክርከቡ ኣለዎም።
- ምስ ኣሰልጣኒ ብምጂን ዚግበር ተወሳኺ ስልጠና ሓለውቲ ልዳት፡ ኣብ ሓደ ወቕቲ፡ ንውሑድ እዋናት ይግበር።
- ኣብቲ 14ን ልዕሊኡን ዕድመ ብዘለዎም መንእሰያት ኣብ ዚግበር ሻምፕዮን ዞባ፡ ምርጫ ጋንታ ይፍቀድ እዩ።

ዕላማና፡ ብሓደ ኩንካ ዘሓገስ ግዜ ምሕላፍ እዩ!

ግጥማት ዋንጫ – መሰልጠኔ ማእከላት

ግጥማት ዋንጫ

ማሕበር፡ ንጋንታታት መንእሰያት ብዚምልከት ኣብ ነፍሰወከፍ ወቕቲ ጸወታ እንተበጽሐ ንኸልተ ግጥማት ዋንጫ ጥራይ መእተዊ ክፍሊት ይኸፍል። ማሕበር፡ ንነፍሰወከፍ ግጥም ዋንጫ እንተበጽሐ ክሮነር ሰዊድን (SEK) 750 ንኣሰልጣኒ ኣበል ይኸፍል። ኣበል ኣሰልጣኒ፡ ኣብ ሓደ ወቕቲ ጸወታ ኣብ ክልተ ግጥማት ዋንጫ ብምስታፍ ዚውሃብ እዩ።

መሰልጠኔ ማእከል

ኣብ መሰልጠኔ ማእከላት ፊደረሽን ኩዑሶ እግሪ ስማላንድ (Smålands Fotbollsförbund) ትሳተፉ እንተኾንኩም፡ እቲ ማሕበር፡ 50% ናይቲ መእተዊ ክፍሊት ይኸፍል።

ንመሰልጠኔ ማእከል ቫስተርቪክ (Västervik) ኣብ እተመርጸሉ እዋን፡ ድሕሪዚ መሰልጠኔ ድማ ካልእ ምርጫ እንተተገይሩ፡ እቲ ማሕበር፡ ንምሉእ ወጻኢታት ክፍሊት ይኸፍል።

ኣበል ኣሰልጣኒ

ነፍሰወከፍ ኣሰልጣኒ፡ ኣብ ሓደ ወቕቲ ጸወታ፡ SEK 500 ኣበል ኪወስድ መሰል ኣለዎ። እዚ ኣበል'ዚ፡ ብመሰረት ድሕረ-ባይታ ማሕበር፡ ማልዶ ማሕበር ካብ ዝተሓጋገዘ መሻርኽቲ ማሕበር ንምምራጽ ኪውዕል ይግብኡ።