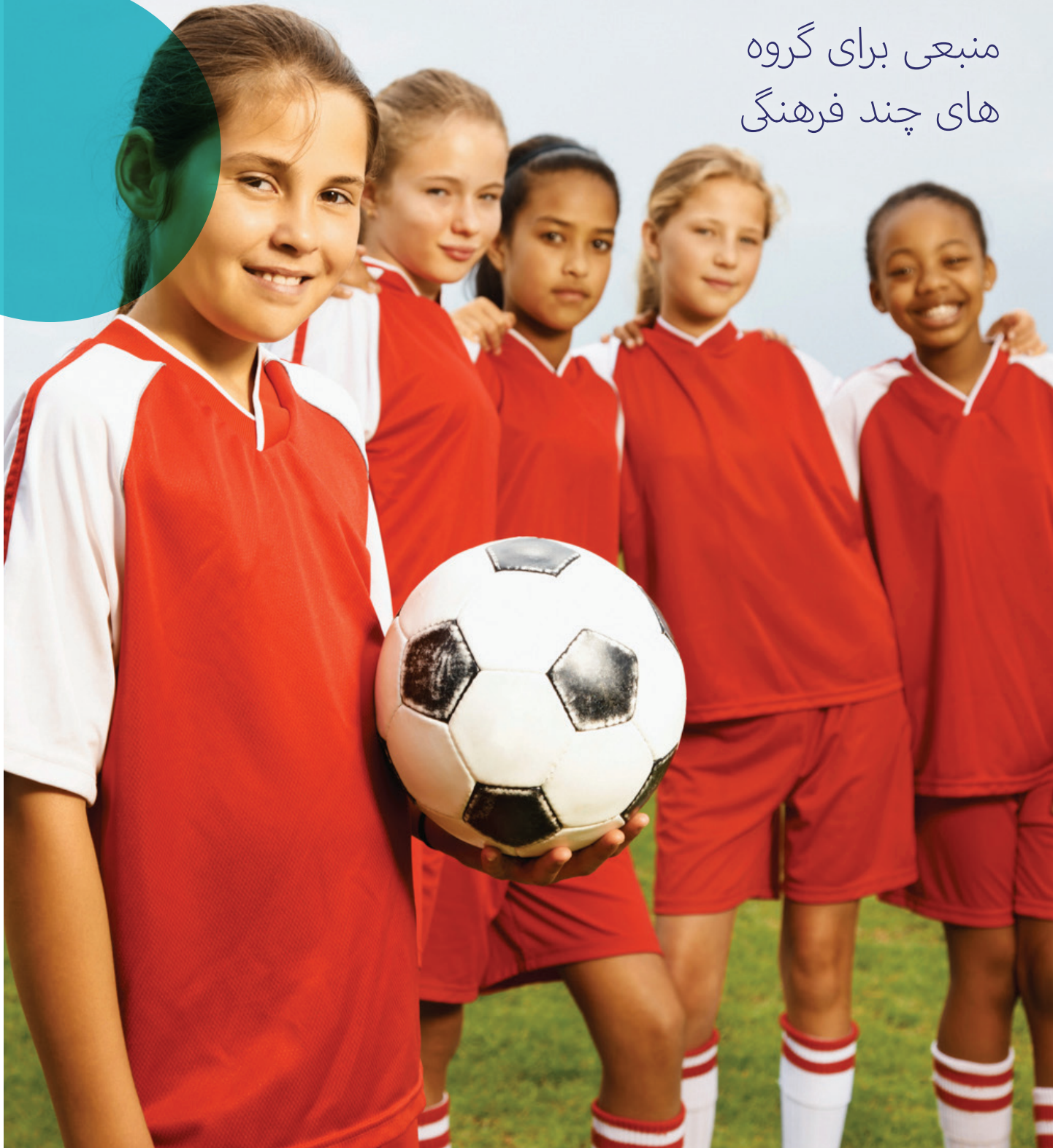


آیا می خواهید عضو یک باشگاه ورزشی شوید؟

منبعی برای گروه
های چند فرهنگی



آیا می خواهید عضو یک باشگاه ورزشی شوید؟

ورزش به برقرارکردن دوستی ها کمک می کند، باعث بهبود سلامت و تندرستی می شود، به جوامع استحکام می بخشد و سطح کیفیت زندگی را بالا می برد.
در استرالیا از همه افراد برای عضویت در یک باشگاه ورزشی استقبال می شود.



برای عضویت در یک باشگاه ورزشی در منطقه خود به آدرس زیر رجوع کنید
[sportandrecreation.nsw.gov.au/
findaclub/sport](http://sportandrecreation.nsw.gov.au/findaclub/sport) تا فهرست باشگاه های ورزشی نزدیکتان را پیدا کنید



پس از عضویت شما یا یکی از اعضای خانواده تان در یک باشگاه ورزشی از شما چه انتظاری می رود

- این که در جلسات تمرین و روزهای مسابقه ورزش انتخابی تان حضور به هم رسانید
- این که در جلسات تمرین و مسابقات فرزندان یا اعضای خانواده تان برای تشویق آنها حضور به هم رسانید و همچنین فرزندان خود را به محل تمرین یا مسابقه ببرید
- این که به باشگاه با خدمات داوطلبانه کمک کنید

هزینه بازی کردن چقدر است؟

هزینه می تواند بسته به نوع ورزش و باشگاه متفاوت باشد. بنابراین همیشه هنگام ثبت نام از باشگاه ورزشی در این مورد سوال کنید. بعضی از باشگاه ها امتیازات و/یا نرخ های ویژه خانوادگی ارائه می کنند. هزینه ها در اول هر فصل پرداخت می شود و شامل این چیزها می گردد:

- هزینه ثبت نام - پولی که بابت عضویت در باشگاه ورزشی می پردازید
- هزینه بیمه - که در صورت صدمه دیدن اعضا هنگام بازی صرف پرداخت هزینه های مربوطه می شود
- اونیفورم - لباس های لازم جهت بازی بی خطر و جهت این که همه احساس تعلق به یک تیم را داشته باشند.

زمان بازی ها کی است؟

هر انجمن ورزشی محلی روزها و زمان های مسابقات خود را تأیید می کند. بعد از اتمام ثبت نام برنامه ریزی یا قرعه کشی انجام می شود که جدول روزها، زمان ها و محل انجام مسابقات را مشخص می کند. برای جزئیات بیشتر با باشگاه ورزشی محل خود تماس بگیرید.

ورزش های زمستانی آوریل تا اوت

ثبت نام ژانویه - فوریه

فوتبال
ای اف ال (AFL)
راگی لیگ
های
راگی یونیون
نت بال

ورزش های تابستانی سپتامبر تا مارس

ثبت نام اوت - سپتامبر

کریکت
واترپولو
بیسبال
سافت بال
دو و میدانی
تاج فوتبال

ورزش های چهار فصل (سراسر سال)

ثبت نام در زمان های مختلف در سرتاسر

سال انجام می شود

تنیس
بسکتبال
والیبال
بدمینتون
فوتبال داخل سالن (فوتسال)
ژیمناستیک
گلف

وقتی که با باشگاه ورزشی تماس می گیرید در مورد این چیزها سوال کنید

- آیا من می توانم بازی کنم حتی اگر تا به حال اصلاً بازی نکرده باشم؟
- چگونه تصمیم بگیرم که به کدام تیم ملحق شوم؟
- آیا می توانم قبل از ملحق شدن ورزش مورد نظرم را امتحان کنم؟
- زمان جلسات تمرین کی است و محل زمین تمرین کجاست؟
- تمرین کی شروع می شود و کی خاتمه پیدا می کند؟
- زمان و محل مسابقات چیست؟
- من به چه وسایلی احتیاج دارم؟ آیا باید آنها را به همراه بیاورم یا این که آنها در اختیار من قرار خواهند گرفت؟
- هزینه بازی چقدر است، آیا هزینه اضافی علاوه بر هزینه ثبت نام وجود دارد؟
- روزها و زمان های ثبت نام چیست؟
- آیا انتظارات دیگری از بازیگران یا از والدین آنها می رود؟

آیا تفاوتی بین تمرین و مسابقه وجود دارد؟

بله، تمرین معمولاً در طول هفته و با بازیکنان یک تیم انجام می شود و مسابقات در آخر هفته برگزار می شوند و بازیکنان تیم شما با بازیکنان تیم مقابل از محله یا اجتماع دیگری مسابقه می دهند.



داوطلب شدن در یک باشگاه ورزشی

داوطلب کسی است که زمان خود را به صورت خود خواسته و رایگان برای کمک به بقیه در اختیار قرار می دهد. داوطلبان اطلاعات خود را در اختیار بقیه قرار می دهند، به بقیه کمک می کنند و از این طریق دوستان جدید پیدا می کنند. باشگاه ها به حمایت اعضا خود، به خصوص در طول برگزاری مسابقات نیاز دارند. اعضا می توانند با صرف بخشی از زمان خود به فراهم سازی مسابقات بی خطر و لذت بخش کمک کنند.

به عنوان یک داوطلب چه کارهایی ممکن است از شما تقاضا شود

- آماده سازی زمین بازی در روز مسابقه
- آماده کردن و پختن غذا در روزهای مسابقه
- کمک به برگزاری مسابقه (ثبت امتیازها، حمل وسایل)
- شستن اونیفورم ها و مراقبت از وسایل
- کمک در روزهای تمرین و مسابقه
- کمک به مربی گری، داوری یا اداره کردن باشگاه

آیا می خواهید مربی ورزش شوید؟

مربی گری ورزش یا دستیار تمرین شدن در یک باشگاه ورزشی یک راه دیگر برای مشغولیت در فعالیت های ورزشی است.

اکثر ورزش ها برنامه هایی برای مربی گری ابتدایی دارند، از انجمن یا باشگاه ورزشی محله خود در این مورد سوال کنید. برای دسترسی به دوره مجانی "آشنایی با مهارت های اولیه مربی گری" که توسط موسسه ورزش استرالیا (Australian Institute of Sports) ارائه میشود به آدرس زیر مراجعه کنید. www.ausport.gov.au/participating/coachofficial/generalprinciples/community_coaching_general_principles

