



راهنمای ورزشی

شهرستان زیگن-ویتگن اشتاین

اطلاعات مورد نیاز، نکات مفید و مسئولین مربوطه



 **Kommunales
Integrationszentrum**
Kreis Siegen-Wittgenstein

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



WO ICH HERKOMME? VOM SPORT!

Jamilon ist Düsseldorfer mit Migrationshintergrund und Bundestrainer der Frauen-Hockeynationalmannschaft. Vor allem aber ist er einer von 40 Millionen begeisterten Sportlerinnen und Sportlern, die Sportdeutschland zu dem machen, was es ist – einem der größten Förderer von Integration.

sportdeutschland.de
facebook/sportdeutschland
#sportdeutschland

IDHB
Deutscher
Hockey-Bund e.V.



WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DOSB



محتوی / مشخصات ناشر

4	1. ورزش به تمامی زبان ها صحبت می کند
5	2. سازمان های ورزشی در آلمان
5	• 2.1 انجمن و باشگاه های ورزشی
5	• 2.2 اتحادیه های ورزشی
5	• 2.3 کانون های تخصصی ورزشی
6	• 2.4 فدراسیون ورزشی ایالتی
6	• 2.5 سازمان المپیک آلمان
7	3. انجمن و باشگاه ورزشی
8	• 3.1 ورزش در باشگاه ورزشی
8	• 3.2 زندگی در باشگاه ورزشی
9	• 3.3 آموزش و مشارکت
10	4. مسئول مربوطه در محل
11	5. برنامه ی « ادغام در جامعه به وسیله ی ورزش»

Herausgeber:

Kreissportbund Siegen-Wittgenstein
Bismarckstraße 45
57076 Siegen

V.i.S.d.P.:

Ottmar Haardt (1. Vorsitzender)

Ansprechpartner Geschäftsstelle:

Christian Janusch

Tel.: 0271/41115

[info\(at\)ksb-siegen-wittgenstein.de](mailto:info(at)ksb-siegen-wittgenstein.de)

www.ksb-siegen-wittgenstein.de

Redaktion:

Christian Janusch

Bildnachweis:

LSB NRW, Andrea [Bowinkelmann](#)

KSB Siegen-Wittgenstein

2017

1. Auflage

1. ورزش به تمامی زبان ها صحبت می کند

جا به جایی و جنبش به صورت ناخودآگاه نقش بسیار مهمی را در زندگی هر شخص بازی می کند، چراکه انسان می بایست در هر حالتی روزانه تحرک داشته باشد. این تحرک می تواند برای مثال در قالب تخلیه ی زباله، خرید کردن و یا بازدید از دوستان باشد. از این رو جا به جایی و تحرک به زندگی ما تعلق دارد.

نه تنها جنبه هایی مانند عملکرد و بازدهی، بلکه حتی مسابقه و رقابت از جمله دلایلی می باشند که بسیاری از انسان ها برای داشتن تحرک در رشته های ورزشی فعال می باشند. اگر از این اشخاص درباره ی دلایل تحرک و جنبششان بپرسید، به دلایلی همچون تناسب اندام، سلامتی و کاهش وزن از طریق ارتباطات اجتماعی، دوستان و اجتماع و نیز احساس رضایت، آرامش و سرگرمی و تفریح می رسید. شاید ورزش با امکانات متنوع خود برای جنبش و تحرک، به شما نیز این امکان را ارائه دهد. آن را امتحان کنید!

طیف گسترده ای از باشگاه ها و انجمن های ورزشی موجود و نیز پیشنهاد های ورزشی آن ها این امکان را فراهم می کند تا تقریباً برای هر شخص، گروه ورزشی مناسبی قابل یافتن باشد. اکثراً در نزدیکی محل شما.

بزرگترین مانع اغلباً اولین حضور و شرکت در یک پیشنهاد ورزشی است. برای عبور از این مانع و برای درک ورزش در کشور آلمان، در این «راهنمای ورزشی»، اصول اساسی ورزش، باشگاه ها و انجمن های ورزشی ما و نیز مسئولین مربوطه در محل مربوطه، معرفی می شود. ما به ویژه به انسان هایی علاقه مند هستیم که برای آنها مسئله ی زبان آلمانی یک مانع دیگری می باشد. به همین دلیل ما بروشور هایی به زبان های دیگر نیز منتشر کرده ایم. برای شما آرزوی لذت فراوان در هنگام مطالعه ی آن ها کرده و به این موضوع فکر کنید: ورزش به تمامی زبان ها صحبت می کند.



سازمان المپیک آلمان

فدراسیون ورزشی ایالت نردراين-وستفالن

اتحادیه های ورزشی شهری
شهری
سازمان های های ورزشی شهرستان /

اتحادیه های تخصصی ورزشی

انجمن های ورزشی

2. سازمان های ورزشی در کشور آلمان

در سازمان های ورزشی هر کشوری موارد خاصی وجود دارند که با سایر کشور ها متفاوت می باشند. در بسیاری از کشور ها سیستم ورزشی به طور مستقیم به مدارس آن کشور متصل بوده و به وسیله ی مسئولان مدارس سازماندهی می شود. این نوع سیستم از کشور آمریکا شناخته شده است.

در مقابل، سیستم ورزشی در آلمان از طریق انجمن های ورزشی سازماندهی می شود. این انجمن ها هم در یک « اتحادیه ورزشی» و هم در یک « کانون تخصصی ورزشی» عضویت دارند. در سطح ایالتی، این دو ستون و رکن اصلی در « سازمان ورزشی ایالتی» با یکدیگر همراه شده و در سطح ملی به « سازمان المپیک آلمان» می پیوندند.

انجمن ورزشی (Sportverein)

انجمن های ورزشی به شما اکثریت رشته های مختلف ورزشی را ارائه می دهند. در این انجمن ها، ورزش به صورت حقیقی و عملی تشکیل می شود. بدین ترتیب « انجمن ورزشی» پایه و اساس نظام ورزشی آلمان را تشکیل می دهد. از آن جایی محل تماس برای علاقه مندان به ورزش در این مکان می باشد، در قسمت 3 به صورت دقیق تر به عملکرد انجمن های ورزشی پرداخته خواهد شد.

اتحادیه های ورزشی (Sportbünde)

اتحادیه های ورزشی، سازماندهی جامع تمامی انجمن های ورزشی، بدون در نظر گرفتن نوع ورزش آن انجمن را بر عهده دارند. آن ها موظف به ترویج و حمایت از انجمن ها و باشگاه ها می باشند.



DEUTSCHER OLYMPISCHER **SPORTBUND**



کانون های تخصصی ورزشی (Sportfachverbände)

بر خلاف اتحادیه های ورزشی، کانون های تخصصی مسئولیت تمامی ورزش های شناخته شده را بر عهده دارند. آن ها از انجمن ها و باشگاه های در سازماندهی و برگزاری دوره ها و مسابقات ورزشی حمایت می کنند. تخصصی سازی در یک رشته ی ورزشی موجب آن می شود که هر انجمن و باشگاهی که رشته های ورزشی بیشتری را ارائه دهد به همان میزان نیز در کانون های ورزشی متعددی عضویت دارد. از سویی دیگر انجمن ها و باشگاه های ورزشی نیز موجود می باشند که به هیچ یک از این کانون ها و فدراسیون های ورزشی تعلق ندارند.

سازمان ورزشی ایالتی (Landessportbund LBS)

« سازمان ورزشی ایالتی » محل پیوند و ائتلاف تمامی اتحادیه ها و فدراسیون های ورزشی در آن ایالت می باشد. این سازمان وظیفه ی سازماندهی و هماهنگی تمامی سیاست ها و موضوعات تخصصی ورزشی در سطح ایالتی را با همکاری اتحادیه ها و کانون های ورزشی دارد. یکی از وظایف به خصوص این سازمان آموزش و آماده سازی مربیان ورزشی می باشد.

سازمان المپیک آلمان (Deutscher olympischer Sportbund DOSB)

سازمان المپیک آلمان، سازماندهی جامع ورزش را در سرتاسر کشور آلمان عهده دار می باشد. این سازمان به یکپارچه سازی کارها و اقدامات تمامی 16 اتحادیه ی ورزشی ایالتی و در مجموع 82 فدراسیون ورزشی می پردازد. تمرکز اقدامات این سازمان بر ایجاد مفاهیم و طرح های اولیه، توسعه ی پروژه های مطابق روز و نیز همکاری مناسب با وزارتخانه های دولت می باشد.

3. انجمن و باشگاه ورزشی

انسان فارغ از جوان و یا مسن بودنش، علائق و توانایی های ورزشی بسیار متفاوتی دارد. از این رو امکاناتی را جست و جو می کند تا به وسیله ی آن بتواند خواسته های خویش را محقق سازد. وی اما اغلب برای قدم اول نیازمند اطلاعات، کمک و همراهی می باشد. تمامی این موارد را نه تنها می تواند در انجمن ورزشی بلکه همچنین در فروشگاه های تخصصی ورزشی و یا ارائه دهندگان خدمات ورزشی پیدا کند.

یک انجمن ورزشی چه کار خاصی انجام می دهد؟

اکثریت انجمن های ورزشی در کشور آلمان به صورت افتخاری و داوطلبانه اداره و سازماندهی می شوند. این بدان معناست که تقریباً تمامی افرادی که به عنوان مربی ورزشی، مدیر و یا در هر سمت دیگری مشغول به فعالیت می باشند، این کار را به صورت داوطلبانه و بدون دریافت پول و دستمزد انجام می دهند. اما دقیقاً این شکل از سازماندهی این سوال را مطرح می کند که:

چرا افراد زیادی به صورت داوطلبانه در انجمن های ورزشی فعالیت می کنند؟

از آنجایی که هر شخص دلیل متفاوتی برای همکاری خود در یک انجمن ورزشی دارد، پیدا کردن یک پاسخ ساده و کوتاه برای این سوال ممکن نمی باشد. با این حال در اکثر افراد، روند مشابهی قابل یافتن می باشد:

1. فرد در ابتدا به عنوان یک ورزشکار فعال در باشگاه شروع به تمرین کرده و احتمالاً در مسابقات ورزشی شرکت می کند. سپس پیوند وی با باشگاه افزایش پیدا کرده و فرد تلاش می کند بسته به امکانات خویش از باشگاه و انجمن حمایت کند.
2. فرزند یک شخص در باشگاه شروع به ورزش می کند. به عنوان مادر و یا پدر، غالباً در هنگام تمرین و یا در آخر هفته هنگام بازی ها و مسابقات، همراه فرزند خویش می باشد. بدین ترتیب پیوند و ارتباط با انجمن رشد کرده و همکاری با باشگاه فشرده تر می شود. این پیشرفت و توسعه از آنجایی اتفاق می افتد که باشگاه و انجمن ورزشی با موقعیت خاص خود، فعالیت های ورزشی را عهده دار شده و در بسیاری از بخش های دیگر زندگی نیز نقش مهمی را ایفا می کند.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



3.1 ورزش در باشگاه ورزشی

ورزش همراه با شادی و موفقیت، عنصر مرکزی در باشگاه ورزشی می باشد. مهم نیست که چه ورزشی و چه باشگاهی را انتخاب می کنید - هم اکنون باشگاه هایی وجود دارند که در آنها کودکان، جوانان و بزرگسالان همزمان و به طور یکسان احساس رضایت می کنند. علاوه بر آن اغلب در کنار عضویت در باشگاه، کلاس هایی نیز ارائه می شود.

مسابقه و ورزش قهرمانی: تمام آماده سازی برای لیگ و مسابقات ورزشی در باشگاه صورت می گیرد. مربی، برنامه ریزی و اجرای تمرینات را بر عهده می گیرد. در اکثر رشته های ورزشی، شرکت در لیگ و مسابقات ورزشی تنها در صورت عضویت در باشگاه امکان پذیر می باشد. بدین ترتیب باشگاه و انجمن ورزشی اساس و پایه ی ورزش قهرمانی و رقابتی را می سازد.

ورزش تفریحی: همه ی افراد انگیزه ی شرکت در مسابقات ورزشی رشته ی خود و یا بازی در یک لیگ ورزشی را ندارند. بسیاری علاقه مند هستند تناسب اندام خود را حفظ کرده، یک رشته ی ورزشی جدیدی را امتحان کنند و یا از ورزش و تحرک در یک گروه و اجتماع لذت می برند. تمامی این امکانات را باشگاه ورزشی می تواند ارائه کند.

ورزش سلامتی: اثرات مثبت ورزش برای سلامتی شناخته شده می باشند. تحرک می تواند از بیماری ها جلوگیری کرده و یا درد و سختی بیماری ها را کاهش دهد. در هنگام بیماری شما تنها به دارو نیاز ندارید. بدین ترتیب تعداد پیشنهاد های مخصوص به طور پیوسته در حال رشد است. برای مثال کلاس های مخصوص کمر، بسته های ورزشی عضلانی و گردش خون جهت اضافه وزن و یا پیاده روی در آب از این قبیل می باشند. بسته های مختلف ورزشی همواره در پیشنهاد های پیشگیرانه و یا پیشنهاد های توانبخشی متمایز بوده و اغلب توسط بیمه های درمانی تایید می شوند.





3.2 زندگی در انجمن و باشگاه ورزشی

در کنار تمرین یک رشته ی ورزشی، جنبه های دیگری نیز وجود دارد که عضویت در یک باشگاه ورزشی را جذاب می کند:

جنبه های اجتماعی: مزایای اجتماعی برای بسیاری از اعضاء، مشخصه و ویژگی خاصی می باشد. انسان می تواند سریع و ساده با انسان های متفاوتی آشنا شود. علاقه ی مشترک به ورزش، امکان دسترسی مستقیم به سایر انسان ها را فراهم کرده و به سرعت منبایی برای دوستی هایی حتی در خارج از محدوده ی باشگاه را ایجاد می کند. این ها بر خلاف دیگر حوزه های اجتماعی، مستقل از موقعیت اجتماعی شخصی و نژاد می باشد. همچنین عضویت و تعهد در یک باشگاه، در زندگی شغلی آینده اکثر مثبت ارزیابی می شود؛ زیرا که به واسطه ی آن ویژگی هایی همچون کار تیمی، تمایل و آمادگی به کار، نظم و انضباط و بسیاری دیگر از ویژگی ها تمرین می شوند.

دوره ی آموزشی و ادامه تحصیل: ساختار باشگاه های ورزشی اقتصادی می کند که اغلب مربیان ورزشی جدیدی که بتوانند خود را به باشگاه متعهد سازند، جست و جو شوند. به منظور تامین این مطالبات ضروری، دوره های آموزشی فراگیر ورزشی و دوره های آموزشی تخصصی ورزشی موجود می باشند. این روش های آموزشی علاوه بر مدرسه و شغل، امکانات خوب و مناسبی را نیز برای ایجاد چشم انداز های شغلی ارائه می دهند. چنین فعالیت هایی در رزومه های شغلی مثبت ارزیابی می شوند. اغلب در صورتی که آن مربی ساعات مشخصی را برای باشگاه کار کند، هزینه ی دوره های آموزشی توسط باشگاه بر عهده گرفته می شود.

امکانات درآمدی: کار در باشگاه در بسیاری از موارد یک فرصت جذابی را ارائه می دهد تا همراهِ با فعالیتی که برای یک شخص لذت بخش می باشد، پول و دستمزدها نیز نصیبش شود. این مسیر به ویژه برای جوانان و بزرگسالان جوان یک گزینه ی جالب در کنار مدرسه، دوره ی آموزشی و یا دانشگاه به حساب می آید. برخی از آن ها یک چنین مسیری در حرفه ای با دستمزدها خوب پیدا کرده اند.

3.3 آموزش و مشارکت

پس از معرفی قانون « آموزش و مشارکت» که در سراسر کشور آلمان معتبر می باشد، تمامی جوانان تا پایان سن 18 سالگی این امکان را دارا می باشند که از طریق برنامه ی حمایتی در حوزه ی آموزش و مشارکت اجتماعی بر اساس کتاب قوانین اجتماعی (SGB II) و یا قوانین حمایت مالی از کودکان، مورد پشتیبانی قرار گیرند. مشاور مربوطه در مرکز کاربایی در مراحل ثبت درخواست مشورت می دهد تا بتوان بخشی و با تمامی هزینه ی عضویت سالیانه در یک باشگاه ورزشی دریافت شود. این امر مسیر بسیاری از جوانان برای عضویت در یک باشگاه ورزشی را هموار می سازد.

مسئول مربوطه در محل

آیا علاقه مند به ورزش کردن در یک باشگاه ورزشی می باشید؟ در زیر اطلاعات و مسئولین مربوطه را پیدا می کنید که مسیر عضویت در باشگاه ورزشی را برای شما آسان می سازند .

» **Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.**

Bismarckstraße 45, 57076 Siegen

Tel. 0271/41115

E-Mail: info@ksb-siegen-wittgenstein.de

Internet: www.ksb-siegen-wittgenstein.de



» **Sportjugend im KSB Siegen-Wittgenstein e.V.**

Bismarckstraße 45, 57076 Siegen

Tel. 0271/41115

E-Mail: info@die-sportjugend.de

Internet: www.die-sportjugend.de



» **Stadt- und Gemeindesportverbände im Kreis Siegen-Wittgenstein**

SSV Bad Berleburg
Tel. 02751/959080
jensundnadine@gmx.net

GSV Burbach
Tel. 0160/2813397
sebhuettemann@web.de

SSV Erndtebrück
Tel. 02753/4179
benmax1@gmx.de

SSV Freudenberg
Tel. 02734/4789120
info@ssv-freudenberg.de

SSV Hilchenbach
Tel. 02733/2495
helmut.treude@skiverein-luetzel.de

SSV Kreuztal
Tel. 02732/762695
michaelnothacker@tv-littfeld.de

SSV Bad Laasphe
Tel. 0152/55626907
rolfdavidis@yahoo.de

SSV Netphen
Tel. 02738/4533
hjwerthenbach@aol.com

SSV Neunkirchen
Tel. 02735/781334
prinz-n@t-online.de

SSV Siegen
Tel. 0271/3177401
info@stadtsportverband-siegen.de

GSV Wilnsdorf
Tel. 0271/399663
gsv-wilnsdorf@web.de



ادغام در جامعه از طریق ورزش

ورزش موتور و محرک ادغام در جامعه می باشد. زیرا در کجا انسان ها می توانند افرادی را با نژاد ها و اصالت های متفاوت در حال انجام یک فعالیت مشترک با یکدیگر ملاقات کنند؟ با این حال، افراد با پیشینه ی مهاجرتی، در ورزش های سازمان یافته کمتر نمایان می شوند. دلایل آن متنوع می باشد. معمولاً باشگاه های ورزشی پیشنهاد هایی که برای افرادی از خانواده های مهاجر جذاب باشد، ندارند. اغلب برای ادغام مهاجران در اجتماع باشگاه، با کمبود فضا، نیروی انسانی و منابع مالی رو به رو می باشند.

مادر شهرستان زیگن-وینگن اشتاین، باشگاه های ورزشی را در اهتمام و تلاششان، پرووه ها و ایده ها حمایت کرده و از آنها در مواردی مثل زیر پشتیبانی می نمایم:

- دستگاه های ورزشی، مربیان ورزشی، اجاره ی سالن ها
- فعالیت های مانند کلاس ها و اوقات فراغت
- دوره های آموزشی و ادامه ی تحصیل برای مربیان ورزشی

به منظور قدردانی از تعهد موجود، پشتیبانی مالی و ترویج عمومی در چهارچوب برنامه ی فدرال « ادغام از طریق ورزش»، باشگاه ها و انجمن های ورزشی می توانند خود را تحت عنوان مرکز حمایتی « ادغام از طریق ورزش» گواهی نمایند. آن ها خود را به صورت مداوم و پایدار در امر ادغام منعهد ساخته و امکانات و بسته های پیشنهادی مورد نیاز و مناسبی را برای باشگاه خوب ارائه می کنند.

باشگاه ها و انجمن های حمایتی، مبلغی مابین 500 الی 5.000 یورو به صورت سالیانه جهت پشتیبانی دریافت می کنند که این پشتیبانی حداکثر تا پنج سال می تواند صورت پذیرد.

باشگاه ها و انجمن هایی که علاقه مند هستند تحت عنوان مراکز حمایتی « ادغام از طریق ورزش» فعالیت داشته باشند، می بایستی با دفتر اتحادیه ی ورزشی شهرستان زیگن-وینگن اشتاین ارتباط برقرار کنند.

Gesundheit *vorbessern*. Auch die Abwehrkräfte.

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

**AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen**

aok.de/nw

Jetzt wechseln und #vorbessern