



دينا تلعب كرة اليد



تلعب دينا كرة اليد مرتين في الأسبوع.

تلعب في فريق الفتيات في فيوردفيك
وهم يتدربون
الاثنين والخميس.

غالبًا ما يكون لديهم ألعاب في عطلات نهاية الأسبوع.



Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

تحب اللعب في فيوردفيك،
لأن جميع الفتيات لطيفات للغاية والمدرّب رائع.

تلعب كرة اليد منذ ست سنوات، لكن فيوردفيك أفضل بكثير من فريقها السابق.

لقد فازوا هذا الموسم بجميع مبارياتهم تقريبًا.

كانت دينا دائما نشطة وذات لياقة.

لقد جربت العديد من الألعاب الرياضية، لكن كرة اليد هي الرياضة الأكثر متعة بالنسبة لها.

في كرة اليد تستخدم جسدها بالكامل وهي تحب ذلك.

من المهم أن تكون لها أرجل قوية ورشيقة لأنها تحتاج إلى القفز عالياً والجري بسرعة.

ولذلك يجب أن تتمتع برئتين قويتين ولياقة بدنية جيدة.



Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

يمكنها رمي الكرة بشكل جيد للغاية بذراعيها اليمنى، لكن
ذراعيها اليسرى ليست جيدة جداً.



Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

إنها تريد أن تصبح أقوى،
لتكون قادرة على رمي الكرة بقوة أكبر.

كرة اليد هي رياضة صعبة وتتعرض للإصابة بسهولة.

أصيبت دينا عدة مرات
ولكن لحسن الحظ لم تكن أبداً إصابة جدية.

ربما يكون ذلك لأنها في حالة جيدة، كما تعتقد.

لكن كرة اليد هي أكثر من مجرد عضلات ولياقة بدنية.

التكتيكات مهمة أيضًا

وأثناء اللعب، يتعين على دينا أن تدير رأسها.

تجد ذلك مثيرًا.



Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0



Foto von @sumofmarc auf flickr, CC BY-NC-ND 2.0

حلم دينا الأكبر هو أن تصبح لاعبة كرة يد محترفة.

غالبًا ما تشاهد مباريات المنتخب النرويجي على شاشة التلفزيون.

اللاعبون النرويجيون رائعون.

حتى أنهم فازوا بالأولمبياد!

ربما يمكنها تمثيل النرويج في الألعاب الأولمبية في غضون سنوات قليلة؟

تلك كانت قصة ديننا. ليس الجميع يحب
الرياضة.

ماذا عنك؟

هل تحب الرياضة أم تعتقد أنك ستحبها
يومًا ما؟



Foto: Rawpixel.com auf freepik.com