SILVANO KIBUUKA

Petersen (wakati) mu baana ba Prostat Academy abaasinga bannaabwe mu 2025.

'Uganda nsuffu mu bitone'

Bya SILVANO KIBUUKA

EYALIKO ggoolokipa wa Denmark, Frank Petersen atenderezza ttalanta z'omupiira eziri mu Uganda n'asuubiza okuyambako mu kuzifunira akatale mu kiraabu z'omu Bulaaya.

Yasabye Bannayuganda okwongera amaanyi mu bazannyi abawala nti kati balina akatale akasinga ak'abalenzi kuba ttalanta zo tezirabikalabika.

Bino Petersen yabyogedde ku Lwamukaaga ku mukolo gw'okuwa abazannyi ba Prostat Academy engule, abasinga mu 2025, mu wooteeri ya Imperial Royale mu Kampala.

"Abaana ab'ekitone mu Uganda mulina bangi naye beetaaga okukola ennyo. E Denmark tulinayo Phiona (Nabbumba) ne Vanessa (Karungi) nga n'abalala balina omukisa singa mubafaako," Petersen, omu ku bategeka World Cup y'abaana (Dana Cup) e Denmark bwe yagambye. Wabula yakkaatirizza nti kino kijja kusoboka nnyo ng'abakulira omupiira mu Uganda bakitaddemu amaanyi n'obwagazi.

SILVANO KIBUUKA

Theonas Ndanguza, akulira PSG mu Afrika, ng'akwasa Jethro Junju engule.

Akulira akademi za PSG mu Afrika atuula e Rwanda, Theonas Ndanguza yasiimye omusingi Prostat kw'etambulira n'asuubiza okugiyamba okufunira abaana baayo akatale. Yasookedde ku Jethro Junju (11) gwe yasuubizza okugezesereza mu 'World Cup' ya akademi za PSG eneeyindira e Bufalansa mu September.

Dayirekita wa Prostat, Richard Mugerwa yasabye abazadde okwongera okusiga mu baana baabwe ensimbi bakulaakulanye ebitone byabwe kuba bisobola okubayimirizaawo mu maaso. Yagambye nti omwezi guno bagenda mu mpaka e Nairobi, mu July baddeyo mu Dana Cup e Denmark ate nti waliwo n'essuubi ly'okwetaba mu 'PSG World Cup' eriyindira mu Bufalansa.

Omukolo gwavujjiriddwa Vision Group, Hormisdallen Schools ne Imperial Royale.

Ebiyamba abazannyi obutalwala

Zimba ekitone
ne RICHARD MUGERWA

OMUPIIRA gwettanirwa nnyo abaana nga baba n'essuubi ly'okuguzannya ku ddaala erisembayo. Wabula bangi baguvuddeko nga bato olw'okufuna obuvune ne batafiibwako. Obuvune buno oluusi bugayaalirirwa, abaana ne babawanga empeke ezikendeeza obulumi (pain killers), eky'obulabe ennyo. Katulabe engeri omwana gy'ayinza okwewala obuvune mu kisaawe;

1. Abazannyi balina okubuguma obulungi (warm up) nga tebannayingira kisaawe. Okutandikira ku kuzannya omupiira nga tonnateekateeka mubiri kya bulabe nnyo era kireeta obuvune. Olw'okuba omupiira gwetaaga emisinde, omwana alina okutandika okubuguma mpola mpola nga bw'agolola amagulu okutegeka ebinywa.

2. Okuwoza omubiri (Cool Down). Buli abaana lwe bamala okuzannya omupiira, balina okukola dduyiro azza omubiri mu mbeera entuufu. Ebiseera ebisinga buli lw'okozesa omubiri n'otoguzza mu nteeko, ebinywa byesika (muscle pull) n'okuleeta nakanyama nga buli wamu wamuluma. Okuzza omubiri mu nteeko kwetaaga kooci omukugu okwewala okukutula ebinywa by'abaana.

3. Emmere ezimba omubiri; Emmere gy'owa omwana eyamba kinene nnyo okutangira n'okuwona obuvune. Oteekeddwa okumuwa ezimba omubiri n'amagumba ate ng'agiriira mu budde. Kikyamu okulya emmere n'oyingirirawo ekisaawe okuzannya nga kino kisobola n'okuvaako ekyenda okwesiba. Emmere esaana kulya nga wabulayo essaawa 3 okugenda mu kutendekebwa.

4. Okunywa ennyo amazzi; Omusambi w'omupiira alina okunywa ennyo amazzi buli lunaku. Amazzi galina emigaso mingi nnyo mu mibiri gyaffe era bwe gitafuna gamala, kivaako okunafuwa mu nnyingo n'okulwala.

5. Enkwata ey'ekikugu ku baana abaluddde okuzannya omupiira; Ab'ekika kino tebalina kutandikira ku sipiidi. Buli abaana lwe badda okuva ku masomero, tobassa ku pulogulaamu za kutendekebwa za maanyi. Sooka obateeketeeke mpola kuba emibiri gyabwe giba giwummudde nnyo nga girina okuzuukusa. Tandika n'okutendekebwa okwangu emibiri gyabwe gimanyiire.

6. Engatto z'omupiira; Wekkaanye ekisaawe omwana gy'azannyira nga tonnamugulira ngatto. Buli ngatto erina we yakolerwa awalungi okuzannyisa. Kikyamu okuwa omwana engatto y'amannyo amawanvu ng'azannyira ku kisaawe ekikaluba. Aba ajja kufuna obuvune.

rmugerwa166@gmail.com
0774498980