



د Adams 12 متوسطه ښوونځي د سپورټ لارښود کتاب

2024-2023

عمومي موخه

تر څو کنټرول شوي حالتونه ترویج کړو چې دا کار به د متوسطه ښوونځي زده کوونکو ته د سیالی په ارزښت باندې د پوهېدل، ځاني نظم او په بريالیتوب باندې ویاړ کول وړ زده کړي. تر څو په ټولو ښوونځيو کې د کنټرول شويو فعالیتونو د ترسره کولو یا ترویج لپاره د دوام داره والي زمینه برابره کړي.

فلسفه

د Adams 12 متوسطه ښوونځي ورزشي اتحادیه هڅه کوي چې بېلابېل رقابتي او غیر رقابتي فعالیتونو ترسره کړي، تر څو په غوره توګه د ټولو زده کوونکو د ورزشي روحيې د ښه کېدو، فزیکي ودې، همغږي او د بشپړې لیوالتیا سبب شي.

ښوونځي باید په یوه معنی لرونکي زده کړه ییزې تجربې کې د ډېر تر ډېره ګډون لپاره په اغیزناک ډول د زده کوونکو علائق او توانایی په پام کې ونیسي. د ټولو ګډون کوونکو زده کوونکو فزیکي او ذهني بلوغ باید د هر فعالیت محدودو تر خپل کنټرول لاندې وساتي.

د لوبغاړو په شرایطو برابرېدل

د ښوونځيو ترمنځ د لوبو په برخه کې له یوه ښوونځي څخه د استازیتوب ترسره کولو لپاره، زده کوونکی باید د لاندې اصولو تر چتر لاندې په شرایطو برابر وي.

- زده کوونکي باید د ګډون لپاره د شرایطو برابرېدو اړوند د کورني ښوونځي د حوزې له تگلارو څخه پیروي وکړي.
- زده کوونکي باید په ښوونځي کې بشپړه شوي فزیکي دوسیه ولري.
- د ټولګي تقسیم بندي: د اووم ټولګي زده کوونکي به یوازې د 7 ټولګي په سیالیو کې ګډون وکړي. د اتم ټولګي زده کوونکي به یوازې د 8 ټولګي په سیالیو کې ګډون وکړي. (استثنا - مګر دا چې ښوونځي د AD د حوزې له تایید سره سم ګډ تیمونه ولري)
- په لوبو (پهلوانی) کې ګډون یو امتیاز دی او موږ غواړو چې زده کوونکي-لوبغاړو مو په لوبو او ټولګي دواړو کې ښه کرکټر څرګند کړي. له زده کوونکو-لوبغاړو څخه تمه کېږي چې یو د بل درناوی وکړي او په درسي ټولګيو کې ګډون وکړي.
- **سویټیا**- یو لوبغاړی - زده کوونکی د ښوونځي په دوره کې 3 یا له هغې څخه د زیاتو غیر ناسویټیاوو، د 6 یا له هغې څخه د زیاتو غیر موجه ناوخته راتللو له امله د لوبې په راتلونکي په مهالویش برابرې شوي ورځي کې د ګډون لپاره په شرایطو برابر نه دی. سویټیا د لوبو په ورځو په مینځ کې وکتل شي او که چېرې یو زده کوونکی له دلیل پرته په پورته ډول د ناسویټیاوو او یا ناوخته کېدو په ترسره کولو باندې وپېژندل شي، دوی به په راتلونکي نېټه په مهالویش د برابرې شوي سیالی لپاره په شرایطو برابر ونه ګڼل شي.
- **چلند** که چېرې یو زده کوونکی د موسم په اوږدو کې هر وخت (ISS یا OSS) وځنډول شي، دوی به د په راتلونکي ورځ باندې د سیالی لپاره په شرایطو برابر ونه ګڼل شي.

لږ تر لږه تمرينات

- د Adams 12 متوسطه ښوونځی ورزشي اتحاديه به لږ تر لږه په يوه اونۍ کې د 3 تمرينونو اجازه ورکړي او تمرين بايد تر 1.5 يا له هغې څخه د کم وخت لپاره محدوديت ولري.
- د Adams 12 متوسطه ښوونځی ورزشي اتحاديه په ليگ کې د لوبغاړي له سيالی وړاندې لږ تر لږه د دوو تمرينونو ترسره کول اړين گڼي.
- هر ښوونځی کولای شي په اونۍ کې د لوبې/محفلونو پرته اضافي 4 تمرينونه او په اونۍ کې د يوې لوبې/پيښې سره 3 تمرينونه ترسره کړي. سپارښتنه کيږي چې تمرينونه له 1-1.5 ساعتونو پورې ترسره شي. (ډېر تر ډېره 1.5 ساعتونه)

مسولين

- سپارښتنه کيږي چې د لوبې مسولين د يوې رسمي پېژندل شوي اتحادیې غړي وي. په تورنمنټ کې په رسمي ډول کارېدونکي چارواکي بايد په سيمه ييزه رسمي ټولنه کې راجسټر شوي وي. په هغه صورت کې چې دا چارواکي د لاسرسي وړ نه وي، ښوونځی کولای شي د AD لخوا تاييد شوی مسولين د لوبې د قضاوت په موخه وکاروي.

د کوچ ايسټل

- د غير ورزشي کار له امله ايسټل شوی کوچ بايد په راتلونکو په منظم ډول په مهالویش برابر و شويو سيالیو کې د کوچ په توگه د کار له ترسره کولو څخه وځنډول شي. هغه نه شي کولای په دې وخت کې په هيڅ کچه په کومه سيالی کې د کوچ په توگه دنده ترسره کړي.
- که چېرې د Adams 12 يو کوچ و ايسټل شي، دا کوچ مسوليت لري چې د AD حوزې او سرپرست سره ليدنه ترسره کړي.

د ليگ د پيل نېټه او مهالویشونه

- ورزشي مديران به له AD حوزې سره کار وکړي تر څو د راتلونکي کال لپاره د پيل په نېټه باندې هوکړه وکړي.
- په د پام وړ توگه، غړي ښوونځی بايد د جون په مياشت کې په وروستی ناسته کې د راتلونکي کال په مهالویش باندې هوکړه وکړي.

د موسم نېټې

- د هېواد په سراسر کې: اگسټ - اکتوبر
- د انجونو باسکټبال: اکتوبر - ډسمبر
- د انجونو وليبال: جنوري - مارچ
- د هلکانو باسکټبال - مارچ - مې

د ټيم ميلمستياوي او انځورونه

- انفرادي ښوونځي او ټيمونه به په گوته کړي چې آیا د کال په آخر کې به د ټيم ميلمستيا ولري او که نه
- انفرادي ښوونځي او ټيمونه به په گوته کړي چې ایا دوی به ټيمي او انفرادي انځورونه ولري او که نه

د هېواد په سراسر کې (هلکان او انجونې)

6، 7 او 8 ټولګی

محدودیتونه/امتیازات ترلاسه کړئ

- هر لوبغاړی کولای شي په عادي موسم پر مهال د هېواد په سراسر کې په سیالی کې ګډون وکړي.
- د هېواد په سراسر کې د لوبو طول باید 2 مایله وي.
- د ټیمونو په مخامخ کېدو کې یوه د انجونو او یوه د هلکانو سیالی شامله ده.
- نمرې به په هره ناسته کې د هر ښوونځي لپاره د 5 غوره لوبغاړو په څخه اخیستل کېږي. نور ټول لوبغاړي به لا هم وخت نیسي مګر نمرې نه ورکول کېږي.

د حوزې مخامخ کېدل او ډالی

- د دې موسم په پای کې به د حوزې لیدنې ته امتیاز ورکړل شي او ډالی به ورکړل شي.
- ډالی به په لاندې ډول ورکړل شي:

- د 1، 2 او 3 مقام ګټونکو ټیمونو ته ډالی (هلکان او انجونې)
- د 1، 2 او 3 مقام ګټونکو اشخاصو ته مډالونه (هلکان او انجونې)
- د 4، 5، 6، 7 او 8 مقام ګټونکو ته پټی (هلکان او انجونې)