



## 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 بریالیتوب باندې ویاړ کول وړ زده کړي. تر څو په ټولو ښوونځیو کې د کنټرول شویو 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 بیزي تجربې کې د ډېر تر ډېره ګډون لپاره په اغېزناک ډول د زده کوونکو عالیق او توانایی په پام کې ونیسي. د ټولو ګډون کوونکو زده کوونکو فزیکي او ذهني بلوغ باید د هر فعالیت محدوده تر خپل کنټرول الندي وساتي.

### د لوبغاړو په شرایطو برابرېدل

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

- زده کوونکي باید د ګډون لپاره د شرایطو برابرېدو اړوند د کورني ښوونځي د حوزي له تګالرو 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 حوزي له تایید سره سم ګډ تیمونه ولري)
- په لوبو (پهلوانی) کې ګډون یو امتیاز دی او مور 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 ټولګیو کې ګډون وکړي.
- **سویټیا**- یو لوبغاړی - زده کوونکی د ښوونځي په دوره کې 3 یا له هغې څخه د زیاتو غیر موجه ناسوبیتیاوو، د 6 یا له هغې څخه د زیاتو غیر موجه ناوخته راتلو 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 ناسوبیتیاوو 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.
- **چالند** 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 تمرینات

- د Adams 12 متوسطه ښوونځي ورزشي اتحادیه به لږ تر لږه په یوه اونۍ کې د 3 تمرینونو اجازه ورکړي او تمرین باید تر 1.5 یا له هغې څخه د کم وخت لپاره محدودیت ولري.
- د Adams 12 متوسطه ښوونځي ورزشي اتحادیه په لیک کې د لوبغاړي له سیالی وړاندې لږ تر لږه د دوو تمرینونو ترسره کول اړین ګڼي.
- هر ښوونځي کوالی شي په اونۍ کې د لوبې/محفونو پرته اضافي 4 تمرینونه او په اونۍ کې د یوې لوبې/پېښې سره 3 تمرینونه ترسره کړي. سپارښتنه کېږي چې تمرینونه له 1-1.5 ساعتونو پورې ترسره شي. (ډېر تر ډېره 1.5 ساعتونه)

## مسوولين

- سپارښتنه کيږي چې د لويې مسوولين 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، بنوونځي کوالی شي د AD لخوا تاييد شوی مسوولين د لويې 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 شوو سياليو کې د کوچ په توګه د کار له ترسره کولو څخه وځنډول شي. هغه نه شي کوالی په دې وخت کې په هيڅ کچه په کومه سيالی کې د کوچ په توګه دنده ترسره کړي.
- که چېرې د Adams 12 يو کوچ و ايسټل شي، دا کوچ مسووليت لري چې د AD حوزې او سرپرست سره ليدنه ترسره کړي.

## د ليګ 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 توګه، غړي بنوونځي 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: اګسټ - اکتوبر
- د انجونو باسکټبال: اکتوبر - ډسمبر
- د انجونو وليبال: جنوري - مارچ
- د هلکانو باسکټبال - مارچ - مې

## د ټيم ميلمستياوي او انځورونه

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

## ځمکنی لوبې (باسکټبال او وليبال)

### • د ویش ترتيب

- د ټولو ځمکنيو سپورټونو لپاره، ویشونه د سپورټ لپاره د راجسټر شوي لوبغاړو شمير لخوا ټاکل کيږي.

### • تورنمنټ او انعامونه

- تورنمنټونه به يوازې د اووم او اتم ټولګي A ټيمونو لپاره اتلولي او تسليحاتي قوسونه ولري.
- لومړی او دويم مقام ګټونکو ته به جايزې ورکړل شي.
- د تورنمنټ ليست بايد د 15 لوبغاړو څخه زيات نشي.

### • د ټيم تورنمنټ په پام کې نيولو سره

- ټولې A لوبډلې د تورنمنټ لپاره وړ دي.
- دغه تورنمنټ به يو واحد له منځه وړلو فارميت کي وي.
- ټيمونه به د منظم فصل ريکارډ پر اساس ویشل کيږي.
- لور وړتيا لرونکي ټيمونه به د کوربه ټيم په توګه وپېژندل شي.
- کورني ټيمونه به د تورنمنټ 1 او 2 پړاوونو کوربه وي او د لويې ټولې دندې به په غاړه ولري.
- د اتلولی پړاوونه به د بې طرفه ولسوالی عالي بنوونځي ساحو کې ولوبیږي.

### • د دوه اړخيزو اړيکو ماتول (ویشل)

- د سر څخه تر سر ريکارډ.
- که لا هم مساوي وي، د هرې لوبډلې لپاره د ليګ ريکارډ به د ليګ په وروستي درجه بندي کې د لومړي

ځای. لرونکي ټيم سره پرتله شي، بيا دويم او داسې نور تر هغه چي مساوات مات شي.  
○ که لاهم مساوی وي، د سکی فلپ به غوره ټيم وټاکي.

### ● د درې اړخيزو اړیکو ماتول (ويشل)

- د ټولو بنکیلو ټيمونو سر څخه تر سر ریکاردونه به پرتله شي.
- د پوانتونو توپير به د سر څخه د تر سر ریکاردونو څخه هاخوا د بلي د ماتولو لپاره وکارول شي.

### وليبال (نجونې)

#### 7 او 8 ټولگی

### د لوبې محدودیت

- تر هغه چي دا د دې ملاتړ لپاره د اجازه ورکړل شوي لوبو شمير څخه سرغړونه نه کوي هره بنځينه لوبغاړی کولی شي په منظم فصل کې د A يا B ټيم لوبې کې برخه واخلي.
- که چيرې يو بشونځی د گډون کمه شميره ولري، تمه دا ده چي دوي به د B ټيم سره لوبې کولو دمخه د A ټيم لومړی ځای ونيسي.
- د A ټيم هيڅ لوبغاړی چي پيلونکی دی بايد په B لوبو کې ونه لوبیږي، پرته لدې چي د ټول ټولگي کچه 15 يا لږ لوبغاړي ولري. په دې حالت کې، د A ټيم څخه غوره 3 ماشومان بايد په B لوبو کې لوبه ونکړي.

### د لوبې جوړښت

#### ● د پښو نیمګړتیاوی

- نمری به نه ارزول کیږي ځکه چي دا پرمختیایي MS سپورت دی

#### ● رسمی کول

- که چيرې د B درجې لوبو لپاره کافي چارواکي شتون ونلري، نو روزونکي کولی شي د افسر په توګه مرسته وکړي
- د کور ټيم به د خط قاضيان چمتو کړي او دوی کولی شي د زده کونکي مدیران، د زده کونکي ورزشکاران يا رضاکاران وي
- د هرې سيټ لپاره، تاسو به دوه خطه قاضيانو ته اړتیا ولری او دوی بايد په مخالف کونجونو کې کينډول شي.
- که يو بال خط ووهی، توپ دننه دی!

#### ● ګردشونه / بدیلونه

- په ځمکه باندې 6 لوبغاړي
- کله چي د دوی د خدمت کولو وار وي ټيمونه کولی شي حرکت وکړي
- ټيمونه تر هغه وخته پوري خدمت کوي چي دوی يو نمره له لاسه ورکړي

#### ● د لوبې قواعد

- شاتنه کرښه نشي کولی د بال برید/تعرض کولو لپاره راشي
- جالونه بايد تقريباً 7 فوټ لوړوالی کې تنظيم شي
- ټيمونه به د هرې سيټ وروسته اړخونه بدل کړي
- هيڅ ګاني، پرته له کوچني، خوندي سټونو يا پوستونو پرته چي د زني پورته اغوستل کیږي. نه يونيفورم بدلونونه، نه چمکی، د مخ / بدن رنگ يا د فلزي ويښتو لوازم.

#### ● سکور کول

- د ریلی سکور به د ټولو سيالیو لپاره وکارول شي.
- د A ټيم ټولې سيالی باید د دريو سيټونو څخه دوه غوره وي؛ 25 ته د ریلی نمرې؛ په 29 کې محدود شوی.
- که دريمه سيټ اړين وي، دا سيټ به د 15 نمرې لپاره لوبیږي، لومړی يو تر 15 گټو پوری.
- د B ټيم ټولې سيالی به د دريو سيټونو څخه دوه غوره وي؛ 25 ته د ریلی نمرې؛ په 29 کې محدود شوی.

- B ټيم به په پام كې نيولو پرته دريمه سيالي وكړي. دا سيټ به 15 نمره ته لوبېږي، لومړی يو تر 15 گټو پورې. په هغه صورت كې چې B ټيم دمخه لومړی او دويمه سيټ وگټي، دريمه سيالي به ترسره شي ترڅو ډير لوبغاړو ته د لوبې كولو فرصت وركړل شي؛ دا سيټ به د ريكارډ په ساتلو كې نه شميرل كېږي. كه نه نو د لوبې گټونكي ټاكلو لپاره به دريمه سيالي ترسره شي.

### ● سرويس

- د A او B ټيمونه- زده كوونكو ته اجازه وركول كېږي چې په يو وخت كې يوه هڅه وكړي، كه دا جال پاك نه كړي نو دوى به دويمه هڅه ترلاسه كړي مگر دا بايد لاندې وي.
- B ټيمونه- زده كوونكو ته اجازه وركول كېږي چې د اړتيا په صورت كې سرويس كولو لپاره 10 فوټه د بريډ كرنبي ته لار شي
- د 10 فوټه خط مخي ته د سرويس مخه نه نيسي
- د هر وگړى كس لپاره پنځه (5) سروسونه شتون لري، د هر ټيم حد؛ كله چې سرويس كوونكى ټيم يو نمره له لاسه وركړي نو يو اړخ بهر وي او خدمت بل ټيم ته ځي.
- د زياتو سرويسونو لپاره، سرور ممكن په هره ناسته كې يو ځل تاس شوى بال غورځوي
- ډبرې، كاغذ، كينچى به وکارول شي ترڅو معلومه كړي چې كوم ټيم به په لومړي سيټ كې لومړی خدمت وكړي. هغه ټيم چې په لومړی سيټ كې لومړی كار كوي په دويمه سيټ كې به دوهم خدمت وكړي. راک، كاغذ، كينچى به د دريم سيټ لپاره د لومړي خدمت ټاكلو لپاره وکارول شي.
- اجازه راكړئ بال ته بايد اجازه وركړل شي، او لوبې بايد دوام ومومي په دې شرط چې خالص تماس په بشپړ ډول په خالص انتن كې وي.
- كه يو بال انتن ته ووځي، توپ بهر دی!

### ● مهال ویش

- هر ټيم ته بايد د 30 ثانيو لپاره په هر سيټ كې د 2 وختونو اجازه وركړل شي، په مجموعي ډول د 6 سروسونو سره كه چيري درې سيټونه ترسره شي.

### ● خان گرمول

- د لوبې څخه مخكې گرميدنه به هر ټيم ولري چې د 5 دقيقو گرميدنه او 2 دقيقو گډ سرويس لپاره د ټاكل شوي پيل څخه دمخه ټوله ټيم واخلي. د ليدني ټيم لومړی گرم كېږي.

### د ولييال بالونه

- د كورنيو ټيمونو څخه تمه كېږي چې د هرې ليدني او كور ټيم لپاره 11 واليبالونه چمتو كړي (ټول 22 واليبالونه)
- كورني ټيمونه به د لوبې بال د چمتو كولو مسؤليت هم ولري