مونږ سره یو ځای شئ!

مونږ غواړو چی ډیرکوچنیان، ځوانان او دهغوی کورنی زمونږ ټیمونو سره یوځای شی. تاسی کولای شی په دغه رساله کی، ددی په باب چی یو سپورټی یا ورزشی ټیم څه شی دی، د هغی ګټیتوب څه دی او څرنګه کولای شی چی دهغی ګټیتوب تر لاسه کړی، لازم معلومات لاس ته راوړی.

Pashto

سپورټ یا ورزش ته ښه راغلاست!

مونږ ټول کوچنیان، ځوانان او دهغوی کورنی، د ناروی ورزشی کلوپ (IL) ته ښه راغلاست وایو. په ناروی کی کابو ۱۲۰۰۰ سپورټی تیمونه موجود دی. سپورټی کلوپ (IL) د ټولو پرمخ، بی له کوم ژبنی، کلتوری، عمر، جنس یا معلولیت توپیر څخه پرانیستی دی. تاسی ته د رزړه له کومی څخه ښه راغلا ست وایو چی راشی او وګوری مونږ څه ډول وړاندیزونه لرو او تاسی خپله کولای شی هغه ورزش چی غواړی په هغه کی ونډه واخلی، ویی ټاکی. مونږ په یوه خوشحاله او دمخدره موادو څخه جلا محیط کی، د کیفیت څخه ډک او با امنه فعالیتونه وړاندی کوو. د وندی اخیستلو دپاره کوم ټاکلی شرایط نشته. بی له کوم مهارت څخه هرچاته پکی ځای شته. ځنی ورزشی کلوپو نه دماښومانو د مور او پلار او دهغوی د ساتونکو لپاره فعالیتونه لری تر څو هغوی هم دهغه وخت په ترڅ کی چی ماښومان لوبی کویی، وکولای شی خپل ځان بوخت کړی.

تاسی کولای شی چی دهمدی رسالی په وروستی لینکه کی دخپل سپورټی تیم د فعالیتونو په باب زیات معلومات ترلاسه کړی. د ډیرو معلوماتو لپاره د سپورټی کلپ (IL) سره اړیکی ټینګی کړی.

Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

یو سپورټی کلوپ (IL) څه شی دی؟

سپورټی کلوپ (IL) دژوند په چاپیر کی یو مهم کتنځی دی. ډیرکوچنیان، ځوانان او مشران دخپل خالی وخت زیاته برخه دلته تیروی او دهمدغه سپورټی تیم غړی دی چی دفعالیتونو دځرنګوالی په باب پریکړه کوی.
په ناروی کی اکثرا مور او پلار، دماښومانو ساتونکی یا نورو مشرانو ته چی دخپلی خوښی سپورټی فعالیتونه تر سره کوی، پیسی نه ورکول کیږی.

ډیر سپورټی تیمونه نارینه او ښځینه ترینریا لارښوونکی لری. هغوی زیار باسی تر څو دتاسی ماښومان په سپورټ کی خوښی او مهارت تجربه کړی.

Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK

ولی تاسی باید سپورټی ټیمونو سره یو ځای شی؟

1

دنورو سره یو ځای خوند کوی!

هغه ماښومان چی سپورټ سره لګیا دی، دا کار ددی دپاره ترسره کوی چی دهغوی په فکر دغه کار ساتیری دی. هغوی ددوستانو سره په خپل ژوند کی تجربه او پوهه لاس ته راوړی. په دغه ځای کی ماښومان د مسوولیت د اخیستلو او نورو ته پاملرنه زده کوی.

هغه فعالیتونه چی د ښوونځی د وخت څخه بهر تر سره کیږی، د ډیر ارزښت وړ دی. تاسی دیوه سپورټی کلوپ (IL) دغړی په توګه کولای شی چی په آسانی دنورو انسانانو سره اړیکی ټینګی کړی. دهمدی لاری څخه تاسی ځانته ډیر دوستان پیدا کولای شی او د یوی لویی ټولنیز شبکی یوه برخه کیږی. په دی معنی چی ماښومانو ته په سپورټی ټیمونو کی دهغوی دمور او پلار او ساتونکو لګیا کیدل ډیر ارزښت لری.

2

سپورټ روغتیا ده

د فزیکی له نظره فعال اوسیدل مهم دی. مونږ د تجربی له مخی پو هیږو چی دنورو سره یوځای فزیکی فعالیت کول دیوازی فعالیت کولو په پرتله آسانتره ده. علاوه پر دی په سپورټی فعالیتونو کی دنورو ماښومانو سره یوځای اوسیدل ساتیری دی، او دهمدی لاری څخه هر ماښوم دیو بل څخه ځانته ډیر شیان زده کوی. سالم خواړه او فزیکی فعالیتونه ماښومانوته په ورځنیو کارونو کی زیاته انرژی ورکوی. زیاته انرژی کولای شی چی په ښوونځی کی دیو بهتر ذهنی تمرکز او کوښښ سبب وګرځی. په سپورټی فعالیتونو کی ونده اخیستل ماښومانوته ددی امر چانس زیاتوی چی کله چی دوی لوی شی هم سپورټ سره به لګیا وی.

3

ښه او خوندی

سپورتي ټول ټیمونه (IL) په دی اړ دی چی ماښومانو او ځوانانو ته یو خوندی او ښه پیشنهاد وړاندی کړی.سپورټ ځانته رو ښانه چوپړ لری او د آزارولو، تنګونه، نژادی توپیر او تاوتریخوالی پرضد په فعاله توګه کار کوی. که تاسی غواړی دماښومانو او یا دځوانانودپاره ترینر یا لیډر شی، نو تاسی ته لازمه ده چی دپولیس څخه یومنل شوی سند وړاندی کړی.

دغه سند دیو (IL) سپورتي ټیم ټولو کسانو ته لازم دی چي په نوموړی ټیم کی دلږ عمر خاوندان یا د عقلی ناتوانی سره مخ انسانانو لپاره دنده تر سره کوی او دغه موضوع د نوموړو کسانو دپاره د اعتماد یا مسوولیت معنی ورکوی.

دماښومانو مور او پلار او ساتونکی همدغه راز کولای شی چی په سپورتي ټیمونوکی غړیتوب تر لاسه کړی یا دترینر، لیډر یا قاضی «منصف» په توګه سره مرسته وکړی.

ناروی په نړی کی یواځنی هیواد دی چی دماښومانو حقوق (په ورزش کی دماښومانو حقوق) او (دماښومانو دپاره د ورزش مقرراتو) له لاری تنظیم کړی دی. په دی ترتیب چی مونږ څه رنګه غواړو دماښومانو ورزش باید په یو ورزشی ټیم کی داسی تنظیم شی چی ټول ماښومان دهغه نه مهارت، لذت او تجربی ترلاسه کړی.

Photo: Håkon Jørgensen

4

سره یوځای شی او مرسته ورسره وکړی، نوی کسانو سره وګوری

سپورټی کلوپ (IL) په اساسی توګه د داوطلبانو له خوا تر سره کیږی. مور او پلار او ساتونکی خور او ورور او نورکسان په دغه کار کی، بی له کومو حقوقو څخه، ځای نیسی. داوطلبان ددی په خاطر مرسته کوی چی ورزشی کلوپ د ښه فعالیتونودپاره وړاندیزولری او په سیمه کی داوسیدلو یو ښه ځای وګرځی. په یوه ورزشی کلوپ کی ډیر کارونه شته چی باید تر سره شی، دهغو له جملی څخه کالی منځل، د کلوپ د کوټو او مانې پاکول، د ټورنمنټونو یا د سیالیو په ترڅ کی دموټرونو د درولو د ځای مینځل، سیالیو ته ته او له سیالیو نه بیرته ستنول او دور ځپاټی په خرڅلون ځای کی کارکول. دغه دخپلی خوښی کار چي دورزشی کلوپ په ګټه ترسره کیږی، د (دوګناد) یا دخپلی خوښی کار په نوم یادیږی. نوموړی کارونه ډیری ښی تجربی او ټولنی ته د مرستی احساس را منځ ته کوی. ورزشی کلوپ دکال په ترڅ کی په عمومی توګه د لویانو دخپلی خوشی مرستی ته اړین دی. کوچنیان او ځوانان په دی ترتیب سره یو ښه ورزشی وړاندیز ترلاسه کوی. په دی کارکی د تاسی کوښښ ته په درنه سترګه کتل کیږی.

5

لږی پیسی او زیاتی ګټی

هرڅوک باید ورزشی فعالیتونو ته د ونډی اخیستلو دپاره پیسی ورکړی.

دی هدف ته د رسیدو دپاره معمولا پیسی په دوه ډوله ور کول کیږی:

۱ ـ د غړیتوب پیسی ـ دهغو کسانو دپاره چی په منظم ډول ورزش ترسره کوی، باید دورزشی کلوپ غړی وی.

۲ ـ د تریننک یا د زده کړی خرڅ ـ هغه ټول کسان چی یوه ورزشی کلوپ ته ځی، مجبور دی چی د هغه خرڅ، دمثال په توګه دورزشی ډګراجاره، دټیم لوازم، په ورزشی دوره کی دګډون، دسیالیو او مسافرت خرڅ ورکړی.

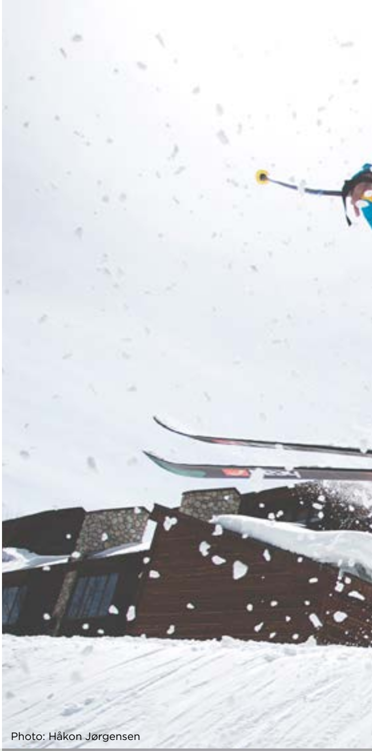

Photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

Photo: Jens Haugen

سامان آلات

ډیر فعالیتونه یوازې ساده لوازمو ته اړتیالري، لکه تې شورټ یا لنډ لستوڼی زیر پیرنی، سپورټي پرتوګ او دځغاستې بوټونه. کیداشی چې د اوږده پرتوګ او څادر سره هم ورزش وشي. ځنې ورزشي کلوپونه لوازم په پور ورکوي.

Photo: Eirik Førde

زمونږ ورزشی کلوپ د ناروی د سپورټ د ټولنه او د اولمپیک او پارالمپیک دکمیټی (NIF) غړی دی. ورزش په ناروی کی دخلکو لپاره یو لوی خوځښت دی چی کابو ۲،۲ میلیونه غړی لری. دناروی دسپورټ کنفدراسیون یا ټولنه (NIF) لیدنه « د ورزش خوند دټولو لپاره» دی او زمونږ موخه دهغو ټولو لپاره چی غواړی یو فعالیت یا ورزش پیل کړی دآسانتیاوو برابرو دی. نوموړی ورزشونه د ۲۴ فیډراسیونونو یا ټولنو له لاری، چی هریو دخپل کره وړه مسوولیت لری، تنظیم شوی دی.

ټول سپورټی فعالیتونه باید چی په اساسی ارزښتونو، لکه « د ور زش خوند، دملګرتیا، روغتیا او په صداقت» بنا وی، او دناروی ورزش باید چی په « ارادی یا اختیاری، ډیموکراسی، وفاداری او د برابری په مشخصاتو بنا وی.

که غواړی چه په یوه سپورټی ټیم کی تمرین وکړی؟ نو اړیکی نیسی!

Photo: Vidar Noreng

Photo: Stian Lysberg Solum, NTBscanpix

SPORTSFORENINGEN GREI

Hos oss kan du spille fotball og innebandy.

Les mer på www.grei.no

Ta kontakt på e-post: post@grei.no

NORGES IDRETTSFORBUND