



ورزش یک پدیده فرهنگی و اجتماعی است، بیايد روند علمی سازی و معیاری ساختن آن را سرعت بخشیم.

## داشته های این شماره

آهین مردی ، در آرزوی گرفتن کردن آویز المپیک  
مصاحبه با قویترین وزنه‌دار افغانستان ص ۴



دو مدال حاصل زحمات دو ورزشکار تکواندو، ص ۲



## پیشکسوتان ورزش،

در گذرگاه زمان

مصاحبه با محمد هاشم کریمی ۴



گزارش از فوتبال گروپ B کابل ..... ص ۳

اجرای پول عصریه از طریق آسان خدمت، ص ۲

قهرمانی تیم فوتبال سنکر در رقابتهای قهرمانی بانوان، ص ۲

پایان رقابتهای ورزشهای زورخانه‌ای، ص ۲

تأثیر فعالیت های ورزشی بر سلامتی افراد دارای معلولیت ص ۳

## ورزش وسیله است، یا هدف ؟

برای مثال ورزش می تواند عامل سلامتی و تندرستی باشد و برخورداری از سلامتی و تندرستی امکان اندیشه به کمال و پیگیری آن را می افزاید و با افزودن طول عمر فرصت بیشتری را برای پیمودن مسیر کمال به ارمغان می آورد و یا توانمند شدن در یک حرفه، تلاشی برای کسب آن عناصر زمینی است که مرفوع کننده نیازهای اولیه انسان، آمادگی و امکان جستجوی کمال را رادر جهت افزایش آن مساعد می سازد.

بنابر این تمامی داشته های زمینی انسان اعم از پول، قدرت و علم نباید به خودی خود هدف غایی قرار گیرند و صرفا باید به عنوان وسیله ای در نظر گرفته شوند که انسان (خود و دیگران) را در جهت کمال و شناخت و نزدیکی به خداوند یاری می رسانند.

به عنوان مثال یک پزشک به درمان دردهای جسمی انسان ها می پردازد چون انسان با سلامتی جسمی، بهتر از یک انسان بیمار می تواند مسیر تعالی را ببیماید. به عبارت دیگر به هر کدام از اینها باید با دید وسیله ای در جهت کمال و تعالی بشریت نگریست نه هدف نهایی از زندگی انسان.

ورزش باعث سلامتی و طول عمر و رضایت مندی از زندگی در ما می شود و این سلامتی جسم عاملیست برای بدست آوردن زمان بیشتر و توان بالاتر جهت انجام بهتر به وظایف الهی و طی مسیر تکامل خلقت. ورزش هدفی مادی و کوچک نیست بلکه کمک راهی ست جهت رسیدن بهتر ما به کمال و معنویت.

با دید وسیع بر ورزش و شناخت از فلسفه وجودی آن می توانیم به هدفی که خوشبختی دنیا و آخرت را در قبال داشته باشد متصور است برسیم. زیرا وقتی جسم و روح ما آمادگی برای انجام امور دنیوی و اخروی داشته باشد، به عنوان یک انسان مفید در جامعه تبارز می کنیم و در پهلوی آن با شناخت حقیقی از خود و آفریدگار خود که خالق بی همتا است، زندگی دنیوی ما هم ارزش خود را پیدا می کند، وقتی خود و آفریدگار خود را به صورت حقیقی شناختیم آن زمان به عنوان یک انسان حقیقی می توانیم به اهداف عالی خود برسیم. اینجاست که برای رسیدن به رضایت الله تعالی از وسایل و امکانات مادی و معنوی استفاده کنیم که یکی از این وسیله ها ورزش است برای رسیدن به هدف زندگی بهتر برای انجام عبادات و کار و زندگی.

عارف پیمان

هدف در لغت به معنای نشانه، غرض و مقصد می باشد. و در تعریف کامل آن می توان گفت که هدف، وضعیتی است که می خواهیم در آینده داشته باشیم و این خواستن حتما با عمل همراه است. منظور از کلمه ی وضعیت در تعریف هدف چیست؟ وقتی می گوئیم هدف وضعیتی است که می خواهیم در آینده داشته باشیم، منظور از این وضعیت شرایط مادی، معنوی، جسمی، تحصیلی، شغلی، اجتماعی در آینده می باشد. در واقع این وضعیت فقط به تنهایی یک هدف نیست، بلکه مجموعه ای از چندین هدف مهم، وضعیت مورد دلخواه شما را در آینده تشکیل می دهد. یعنی وقتی کسی از شما می پرسد: هدف تو در زندگی چیست؟ شما باید وضعیتی را که قرار است در آینده آن را داشته باشید برایش توضیح دهید، نه صرفا یک هدف شغلی یا مادی.

در ده سال آینده از نظر تناسب اندام در چه وضعیتی خواهید بود؟ آیا هفته ای حداقل سه روز و هر روز حداقل یک ساعت را به ورزش اختصاص می دهید؟ و بالاخره می خواهید یک ورزشکار حرفه یی قهرمان باشید؟ موقف اجتماعی تان در کدام سطح باشد؟ و امثال آن.

داشته های زمینی انسان شامل دانش، هنر و مهارت های گوناگون اعم از جسمی، تجسمی و شغلی است که در طول زندگی برای هر یک از آنها زمان قابل توجهی صرف می شود. هیچ یک از داشته های زمینی اعم از علوم گوناگون، ورزشی های ورزشی، جسمی، ذهنی و مهارت ها و هنرهای مختلف به خودی خود در زندگی بعدی انسان (زندگی پس از اتمام زندگی در این دنیا) کاربردی ندارند و نیاز به آنها برای گذران امور و محدود به زندگی در همین جهان است. یعنی تمام فعالیت ها، علمکردها، خوبی ها و زشتی های جهان مربوط به همین جهان نیست که ما در آن زنده گی می کنیم. بعضی از این داشته ها امکانات زندگی روزمره را افزایش می دهند و برخی دیگر برای ادامه زندگی ایجاد انگیزه می کنند. اما هر کدام از آنها فقط در صورتی برای زندگی بعدی مفید خواهند بود و اثر ماندگار و ارزشمندی خواهند داشت که عامل راهیابی به حقیقت و زمینه ساز و فراهم کننده فهم و درک کمال گردند.

به عبارت دیگر هر یک از ما انسان ها در یک بازی زمینی شرکت داریم که می تواند عامل دستیابی به درجات گوناگون کمال باشد. نتیجه این تجارب می تواند در جهت تحقق به هدف خلقت انسان در خدمت او قرار گیرد و زیستن در این جهان را ارزشمند سازد.



## در پایان پنجمین دور رقابتهای ورزشهای زورخانه یی کابل

فدراسیون ورزشهای زورخانه یی به تاریخ ۶ عقرب پنجمین دور رقابتهای منتخب کابل را در سالون ورزشهای زورخانه یی در کابل برگزار کرد.

در این رقابتها ۱۲۰ ورزشکار در بخش ذکور از ۱۰ کلب شهر کابل اشتراک کرده بودند که برای ۳ روز به خاطر کسب عضویت تیم منتخب کابل با هم رقابت کردند. ورزشکاران شرکت کننده در ۶ کلاس وزنی (۴۰ کیلو گرام الی ۱۰۰۰ کیلوگرام) در دو بخش تیمی و انفرادی باهم رقابت مبارزه کردند که در فرجام ۲۴ چهره برتر عضویت تیم منتخب کابل را بدست آوردند.

در مراسم اختتام این رقابتها علاوه بر رهبری فدراسیون ورزشهای زورخانه یی، آقای محمد انور جگدک معاون فدراسیون جهانی ورزشهای زورخانه یی اشتراک نموده برای ورزشکاران برتر کپ، مدال، تقدیرنامه و تحایف توزیع نمود.



## ESPN د نړی لس مشهوره ورزشکاران اعلان کړل

د ESPN د سروی پر اساس کریستیانو رونالدو د نړی تر ټولو مشهوره ورزشکار دی. په دې لیست کې رونالدو اول، د باسکیتبال لوبغاړی (لېبرون جیمز) دوهم، لیونل مسی درېیم، نیمار څلورم، ازاد فایت والا کاتر مکریر پینځم، ټینیس والا روجر فیڈرر شپږم، کرکټر ویرات کوهلی اووم، ټینیس والا رافیل نادال اتم، باسکیتبال سټیپن کیوري نهم او د گلپ لوبغاړی (ټایگر وودز) لسم مقام لري. په دې لیست کې درې فوټبالران دي چې په دې سره د فوټبال اهمیت هم معلومیږي. د یادوني وړ ده، چې رونالدو پروسه کال هم د مشهوره ورزشکاران په لیست کې اول مقام درلودی.



برای دریافت این ماهنامه به وبسایت نیل

WWW.GDPES.GOV. AF مراجعه نموده فرامت PDF آن را دریافت نموده نموده از

نظریات نیک تان ما را مستفید سازید.

## اجرای پول عصریه از طریق آسان خدمت

توافق نامه همکاری به خاطر اجرای پول عصریه و سفریه ورزشکاران تیم های ملی از طریق سیستم آسان خدمت به تاریخ ۷ عقرب میان ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش، وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی و کمپنی مخابراتی روشن به امضا رسید.

براساس این توافق نامه تمام ورزشکارانی که عضویت تیمهای ملی را دارند، پس از انجام پروسه بایومتریک می توانند پول عصریه و سایر حقوق شان را از طریق سیستم آسان خدمت دریافت نمایند. پیش از این اجرای پول عصریه به عنوان یک مشکل جدی در سیستم مالی و حسابداری تربیت بدنی و ورزش وجود داشت. این توافق نامه توسط دکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش، محمدفهم هاشمی سرپرست وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی و محمد شفیع شریفی مسؤول عملیاتی شرکت مخابراتی روشن با حضور داشت مسولان تربیت بدنی، کمیته ملی المپیک، رووسای فدراسیون ها و رسانه ها به امضا رسید.

از جانب دیگر مسؤولان نمایندگیهای فدراسیون ها در ولایات و جمع کثیری از ورزشکاران با راه اندازی محافل حامیوی از این پروسه استقبال نموده در پهلوی آن خواهان افزایش پول عصریه شان گردیدند.

رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش در صحبتی اظهار امیدواری نموده گفت: برای افزایش پول عصریه ورزشکاران، اجرای حقوق برای مربیان و پرداخت مصارف اداری فدراسیونها پیشنهاداتی به ریاست جمهوری ارسال نموده اند.



## تیم فوتبال سنگر قهرمان شد

رقابت های جام قهرمانان فوتبال بانوان، با قهرمانی تیم فوتبال بانوان سنگر به کارش پایان داد. این تیم در دیدار نهایی با نتیجه دو بر صفر شریفی سپورت را درهم کوبید و جام این پیکار ها را بالای سر برد.

رقابت های جام قهرمانی بانوان کشور با حضور هشت تیم به شمول دو تیم از پایتخت برای هفت روز به میزبانی پروژه گول برگزار شده بود.

گفتنی است که در مرحله پایانی این رقابت ها داکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و کمیته ملی المپیک، اجمل غنی مشاور ارشد رئیس جمهور حضور یافته بودند. در پایان برای برنده گان مدال و تقدیر نامه ها را اهدا کردند. در این رقابتهای تیم های فوتبال بانوان ولایت های شرکت نموده بودند.

آرزو رحیمی مسوول کمیته بانوان فدراسیون فوتبال برگزاری مسابقات فوتبال را با شرکت تیم های مرکز وولایات یک گام مهم و مثبت برای اعتماد سازی میان فدراسیون فوتبال و خانواده هایی دانست که دختران شان را برای ورزش کردن تشویق و حمایت می نمایند.



## ملی پوشان تکواندو با دو مدال برگشتند،



تا چهار ماه دیگر ۴ تکواندو کار کشور برای کسب سهمیه بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو بازهم به چین میروند

دو ملی پوش تکواندوی کشور با کسب دو مدال از بازیهای بین المللی چین با دو ورزشکار بانو برای کسب سهمیه برای اشتراک در بازیهای المپیک ۲۰۲۰ جاپان بازهم به چین خواهند رفت.

رقابتهای بین المللی آزاد چین که با شرکت ۴۷۱ تکواندو کار از ۱۶ کشور به میزبانی شهر شوان چین برگزار شده بود، تکواندو کاران افغانستان ۱ مدال طلا و ۱ مدال نقره کسب کردند.

در این پیکار های محسن رضایی در وزن ۵۸ کیلوگرام با ۴ پیروزی و یک استراحت توانست مدال خوشرنگ طلایی را برای افغانستان کسب کند، در همین حال فرزاد منصوری دیگر ملی پوش کشور با ۴ پیروزی و یک شکست موفق به دریافت مدال نقره شد، اما حسین لطفی با یک پیروزی و یک شکست به مدال نرسید، حکمت الله زین هم با نتیجه ۲۹ بر ۲۸ از تکواندو کار چینی شکست خورد و حذف شد. بانوان افغانستان هریک سمیه غلامی و زهرا میزبانی هردو در ضمن درخشش که داشتند ولی موفق به دریافت مدال نگردیدند.

از جانب دیگر قرار است که تا ۴ ماه دیگر ۲ ملی پوش در بخش بانوان و دو ملی پوش دیگر در بخش مردان روانه رویداد کسب سهمیه بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو شوند. این مسابقات هم به میزبانی چین برگزار میگردد و در صورتیکه از آن رویداد موفق به دریافت مدال طلا و یا هم نقره شوند میتوانند روانه بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیوی جاپان گردند.

## پایان رقابتهای وزنبرداری و قهرمانی مجدد فضل کریم ترکمن

در پایان رقابتهای قهرمانی وزنبرداری فضل کریم ترکمن قهرمانی اش را حفظ نمود. فضل کریم ترکمن قهرمان وزن مثبت ۱۰۹ کیلوگرام وزنبرداری باز هم با بلند کردن ۱۴۰ کیلوگرام وزن، مقام قهرمانی رقابتهای سرتاسری وزنبرداری کشور را بدست آورد. علی طیب زاده و ملک شاه ایماک از ولایت هرات دوم و سوم شدند. همچنان در وزن ۱۰۹ کیلوگرام حبیب الله ترکمن از ولایت جوزجان مقام اول را گرفت، فرهاد پردیس از کندز و سیدصفدر شاه از ولایت بغلان مقام های دوم و سوم را بدست آوردند.



بر بنیاد معلومات محمداعظم کوهی در این رقابتها ۱۲۰ ورزشکار از ولایت های کندهار، هرات، فراه، نیمروز، جوزجان، بلخ، بغلان، کندز، لوگر و کابل شرکت داشتند. به گفته آقای کوهی مسابقات در دو کتگوری سنی جوانان و بزرگسالان و در ۱۰ کلاس وزنی، ۵۵، ۶۱، ۶۷، ۷۳، ۸۱، ۸۵، ۹۶، ۱۰۲، ۱۰۹، ۱۰۹+ و ۱۰۹+ کیلو گرام برای سه روز ادامه داشت که در پایان ۳۰ نفر در کتگوری بزرگسالان و ۳۰ نفر در کتگوری جوانان عضویت تیم ملی را بدست آوردند. همچنان در حاشیه این رقابتها فدراسیون وزنبرداری مجمع عمومی سالانه و سمینار آموزشی آگاهی از قوانین جدید وزنبرداری را با اشتراک مربیان و داوران خویش برگزار کرد.

بر بنیاد معلومات مسؤولان فدراسیون در مجمع عمومی در مورد گزارش یکساله فدراسیون، پلان کاری و مسایل فنی اداری و تشکیلاتی بحث و تصمیم لازم اتخاذ گردید.



## گزارشی از رقابت های گروپ B فوتبال کابل

از دهه اول ماه میزان ورزشگاه غازی شهر کابل میزبان رقابت‌های فوتبال گروپ B شهر کابل است. این ورزشگاه زمانی در مسابقات دسته های الف و ب از هزاران تماشاگر و مشوق فوتبال میزبانی و قدردانی می کرد. ولی امروز نشانه یی از آن علاقه مندی و شور و شوق مردم و جوانان به تماشای فوتبال مشاهده نمی گردد.

حیات الله لوگروال رییس فدراسیون فوتبال کابل و یکی از بازیکنان سابق تیم ملی فوتبال کشور که خود شاهد تجمع هزاران شهروند علاقه مند به فوتبال در این ورزشگاه بوده عدم حضور تماشاگران را در ورزشگاه می پذیرد و عوامل آن را نبود امنیت، نبود انگیزه برای تماشای فوتبال در میان شهروندان، مصروفیت های زندگی، موجودیت و فعالیت رسانه ها و ضعف اطلاع رسانی از طرف نهادهای مسؤول در کشور میداند. وی تصریح می کند که علاقه مندی جوانان نسبت به سابق به فوتبال زیاد شده اما تنها برای بازی کردن در تیم ها، در حالی که یکی از عوامل رشد فوتبال برگزاری رقابت‌های لیگ و موجودیت تماشاگران در ورزشگاه ها است که متأسفانه لیگ دسته دوم فوتبال کابل این کمبودی را حس می کند.

فدراسیون فوتبال کابل همه ساله رقابت‌های فوتبال را در گتگوری های سنی مختلف، و دسته های الف، ب و سی و رقابت‌های تیم های اداره های دولتی را در ورزشگاه کابل برگزار می کند، برگزاری این برنامه ها خود در رشد، انکشاف، ترویج فرهنگ ورزش و علاقه مندی جوانان به فوتبال تاثیر مثبت داشته که روزانه ده ها جوان علاقه مند به فوتبال در تیم ها و کلهپهای مختلف جذب می شوند.

بربنیاد معلومات رییس فدراسیون کابل، کلهپها و تیم های راجستر شده کابل با توجه به سطح بازی و ظرفیتهای تخنیکی شان در لیگ های مختلف که شامل سوپرلیگ با شمولیت ۸ تیم، لیگ برتر با شمولیت ۷ تیم، لیگ گروپ الف با موجودیت ۱۴ تیم، لیگ گروپ ب با حضور ۳۰ تیم، لیگ گروپ سی با عضویت ۳۰ تیم و تیم های سی آزاد هم با عضویت ۳۰ تیم راجستر فدراسیون کابل استند که همه ساله رقابت‌های شان مطابق برنامه فدراسیون کابل در ورزشگاه شهرکابل برگزار می شود.

آقای لوگروال هدف از برگزاری رقابتها را رشد فوتبال، ارتقای سطح تخنیکی و مهارت های مسلکی فوتبالران دانسته در پهلوی آن تیم هایی که امتیاز بالا داشته باشند به لیگ های بالا صعود می کنند و تیم هایی که امتیاز پایین داشته باشند به گروپ های پایین تنزیل می نمایند.

در پهلوی آن چندی قبل هشتمین دور لیگ برترفوتبال کشور به پایان رسید، لیگ برتر فوتبال کشور طی هشت سال گذشته با حضور هزاران تماشاگر زن و مرد و با اشتراک هشت تیم از هشت زون کشور در ورزشگاه فدراسیون فوتبال افغانستان برگزار شده است، این لیگ هوا خواهان، طرف داران و منتقدین خود را هم داشته است، آقای لوگروال نیز یکی از منتقدین برگزاری لیگ برتر فوتبال بوده و دلیل آن را چنین بیان نمود:

برگزاری لیگ برتر تجارتی است و اصلن به شکل یک تورنمنت برگزار میشود و ضربۀ بزرگ به پیکر تیم ملی فوتبال کشور زده است، زیرا جنبه های تجارتی و منفعت های اقتصادی آن زیاد تر مورد توجه بوده تا جنبه های فنی و تخنیکی آن. به باور آقای لوگر وال تمام استعداد هایی که در فوتبال کشور استند خود را در لیگ برتر دیده نمی توانند، و همه ساله با اجرای یک نمایش این لیک با مصارف بسیار زیاد برگزار شده است.

تیم هاکی شهید شاه محمود قهرمان رقابت‌های نوجوانان شد

مسابقات انتخاباتی تیم ملی نوجوانان هاکی با قهرمانی تیم شهید شاه محمود به پایان رسید. تیم مکتب شمشاد مقام دوم را گرفت

در این رقابت ها ۶۰ ورزشکار از ۶ تیم (اباسین سپی ،هیواد، پامیر، اتحاد، شاه محمود و شمشاد) اشتراک کرده بودند. بازی پایانی این رقابت ها میان تیم های شاه محمود و شمشاد برگزار شد که در نتیجه تیم شهید شاه محمود قهرمان شد، تیم مکتب شمشاد به نایب قهرمانی رسید.

در پایان رقابت ها ۱۵ تن برای تیم زیر سن و ۲۲ چهره برتر به تیم ملی نوجوانان انتخاب شدند. برای تیم های اول دوم و سوم جوایز از سوی فدراسیون ملی هاکی و ریاست تربیت بدنی و ورزش توزیع گردید.



### دست‌آورد فدراسیون کاراته در یک ماه

### دو سفر، با ۲ طلا، ۲ نقره و ۱ برنز



لطیفه حیدری، قدرت الله عبیدی، مهران واحدی، کاظم علی خانی و خیرالله واحدی چهار ورزشکار تیم ملی کاراته با اشتراک در دو رویداد بین المللی جداگانه برای افغانستان ۵ مدال آورده اند.

در اولین دورمسابقات بین المللی اوپن کاراته که از تاریخ ۳۱ (October\_1 November) به میزبانی شهر گلستان ایران برگزار شده بود تیم ب کاراته افغانستان با کسب دو مدال طلا، توسط مهران واحدی و کاظم علیخانی و یک مدال نقره توسط خیرالله واحدی افغانستان را در جایگاه سوم قرار دادند.

گفته می شود در این مسابقات کشورهایی روسیه، ترکیه، ارمنستان، آذربایجان، گرجستان، عراق، کردستان ، نخجوان آذربایجان ،افغانستان و ۲۰ تیم داخلی ایران اشتراک نموده بودند.

تیم ب کاراته افغانستان با ۱۰ ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست در این رویداد اشتراک داشتند. همچنان تیم دوم کاراته افغانستان نیز در مسابقات گراند پرانس که از تاریخ ۱۵ تا ۱۷ نوامبر در شهر شارجه امارات متحده عربی برگزار شده بود شرکت کرد.

در این مسابقات هم تیم افغانستان با کسب ۱ مدال نقره توسط قدرت الله عبیدی و ۱ مدال برنز توسط بانو لطیفه حیدری افتخارآفرینی نمود.



### پایان رقابت‌های ریسمان کشی و زور آزمایی

فدراسیون پاورلفتینگ برای نخستین بار رقابت‌های ریسمان کشی و زور بازو را میان ۱۵۰ ورزشکار از ولایت های کابل، خوست، بلخ، کاپیسا و هرات در کابل برگزار کرد. در پایان این رقابتها در بخش ریسمان کشی مرد آهنین از ولایت کابل مقام اول را بدست آورد، تیم کابل رینجرز مقام دوم و تیم خوست به مقام سوم دست یافتند. و در بخش زوربازو که در هفت کتگوری وزنی راه اندازی شده بود، تیم کابل مقام اول را گرفت، تیم ولایت بلخ مقام دوم و تیمهای ولایت خوست و کاپیسا مقام سوم و چهارم را گرفتند. این رقابتها از سه روز قبل در جمنازیوم ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش آغاز شده بود با شناسایی ورزشکاران و تیم های برتر و توزیع کپ، مدال و تحایف پایان یافت.



### تاثیر فعالیت های ورزشی بر سلامتی

### افراد دارای معلولیت

امروزه ورزش در اتحاد و آشنایی یا پیوند و دوستی همونعان با هم نقشی کلیدی داشته و یکی از اهداف ورزش هم همین است؛ به عبارتی ورزشکاران هر چند در میادین رقیبند اما می توانند بیرون از میدان دوست و رفیق باشند. معلولین سازنده بخشی از جامعه بشری هستند، هر شخصی در زندگی ممکن است به نوعی معلولیت دچار شود. از معلولیت تعاریف زیادی ارائه شده است: سازمان بهداشت جهانی (WHO) محدودیت یا عدم توانایی در انجام معمول فعالیت‌های روزمره را معلولیت می نامد. طبق آمار این سازمان حدود ۱۰٪ افراد جامعه به انواع گوناگون معلولیت دچارند. معلولین ضایعه نخاعی هم بر اثر آسیب وارده به نخاعشان به فلج اعضا و اندام‌های حرکتی دچار شده‌اند.



بی تردید فعالیت‌های بدنی مستمر و مناسب معلولین بر میزان برخورداری آنان از سلامتی و کاهش عوارض ثانویه معلولیت تأثیری محسوس دارد. معلولین ضایعه نخاعی هم می‌توانند همانند سایرین از فواید فعالیت‌های جسمانی نظیر ورزش ها و بازی های مناسب یا تمرینات بدنی بهره مند شوند.

صاحب نظران بر این باورند ورزش یا فعالیت جسمانی معلولین نخاعی حتی در حد ملایم و متوسط (حدود 20 تا 30 دقیقه) و نه شدید اما مستمر (حداقل روز در میان) در کاهش عوارض سوء و ثانویه معلولیت آنان تأثیری بسزا دارد.

### تعاریف ورزش و معلولیت

فعالیت هر شخص با یک منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه به هدف مسابقه، کسب برتری، لذت بردن و پیشرفت مهارت یا ترکیبی از این‌ها ورزش است. علامت مشخصه ورزش تفاوت و هدف از آن به همراه میزان مهارت فردی یا گروهی است. ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. این تعریف ورزش با فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته مرتبط می‌شود (کوشافر، ۱۳۸۱). ورزش که در زندگی و ارتباطات اجتماعی معلولین و غیر معلولین نقشی کلیدی دارد در برگیرنده تمامی فعالیت های فیزیکی مانند بازی، تفریح، ورزش سازمان یافته، غیر رسمی یا ورزش رقابتی و ورزش محلی یا بازی‌هایی است که به برانزنگی اندام، سلامت جسمانی، آرامش فکری و روانی کمک می کند.

معلولان جسمی به عنوان بخشی از جامعه نیازمند برنامه های ورزشی و حرکتی هستند. در حال حاضر با توجه به اهمیت روز افزون فعالیت‌های حرکتی و ورزشی برای معلولان، کوشش های وسیعی برای شناسایی و کاهش آسیب های ناشی از فعالیت های ورزشی آنان صورت گرفته و می گیرد.

هدف اصلی برنامه های حرکتی برای معلولان این است که سلامتی آنها تا حد امکان بازگردانده یا حفظ شود و با استمرار حرکات خاص توانمندی آنان بمرور افزایش و عوارض ناشی از معلولیت شدید هم در آنها کاهش یابد. حضور در اجتماعات ورزشی و منزوی نشدن معلولین هم یکی دیگر از اهداف ورزش است. ورزش چون فعالیت درمانی- تفریحی هم پر کننده اوقات فراغت معلولین است و هم در بهبود کلی شرایط جسمانی، روانی و اجتماعی آنها موثر است و در دراز مدت آثار و عوارض ثانویه حاصل از معلولیت را کاهش می دهد.



## روستا زاده ی که به قهرمانی رسید

بسا جوانانی اند که از طفولیت می خواهند الگو باشند، قهرمان باشند، هنرمند باشند، سیاست مدار، تجار یا سرمایه دار، و بالاخره وزیر و وکیل و تا داکتر سیاست مدار. اما هستند کسانی که نه زارت می خواهند نه وکالت، نه ثروت می خواهند و نه ریاست.

پس چی می خواهند؟ پاسخ به این پرسش را می توان در مصاحبه ی یک ورزشکار دریافت. از طفولیت علاقه فراوان به ورزش های ثقیل داشت، وقتی قهرمانان ورزش را از پرده تلویزیون تماشا می کرد، انگیزه برایش می شد تا کلب برو، ورزش کند، تمرین نماید، مسابقه بدهد، مدال کسب نماید، عضویت تیم ملی را بدست آورد و قهرمان شود.

این خواست او بود، که خوشبختانه امروز با عبور از تمام موانع به عنوان قهرمان در یکی از رشته های ورزشی شناخته می شود.

رقابت های قهرمانی اندورگیم ترکمنستان در سال ۲۰۱۷ بود که با او آشنا شدم، جوانی مودب، با قد بلند، اندام برجسته و استوار، وقتی راه میروند نشانه هایی از ورزشکار بودنش را در سیمایش مجسم می سازد.

اوفضل کریم ترکمن نام دارد، در سال ۲۰۱۷ عضویت تیم ملی وزنبرداری افغانستان را کسب کرد و تا کنون در بیش از ۱۳ مسابقه خارجی شرکت کرده که دستاورد و افتخاراتش ورزشی اش ۱ مدال طلا، ۲ نقره و ۴ برنز است. آقای ترکمن در مورد آغاز فعالیت ورزشی اش گفت:

از طفولیت علاقه مند به ورزش بودم، همین علاقه مندی و تشویق فامیل بود که در کلب وزنبرداری زیر نظر استاد مصطفی کارمند ورزش را شروع کردم، در اول برایم بسیار مشکل بود، کم کم خوب شدم و علاقه مندی و مهارت هایم روز به روز زیاد شد تا بالاخره در مسابقات کابل در سال ۲۰۱۵ اشتراک کردم و



مقام اول را گرفتم، و در مسابقات انتخاباتی تیم ملی در سال ۲۰۱۶ مقام دوم را گرفتم و عضویت تیم ملی را هم بدست آوردم.)

وی در سال ۲۰۱۶ به عضویت تیم ملی جوانان فدراسیون وزنبرداری پذیرفته شد و به عنوان یک ورزشکار مطرح در رویدادهای بیرون مرزی افتخار آفرینی کرد.

آقای ترکمن همچنان در سالهای ۲۰۱۷، ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ در وزن مثبت ۱۰۹ کیلوگرم ظاهر شد و مقام قهرمانی را حفظ نمود.

وی بیشتر از این می خواهد پیش برود تا سرحد قهرمانی جهان و کسب مدال از بازیهای المپیک. مانند آقای بیداد سلیمی قهرمان وزنبردار ایران.

آقای ترکمن می گوید: !آرزو دارم روزی در بازیهای المپیک شرکت کنم و ریکارد شکنی نمایم، ورزشکار مورد پسند من بیداد سلیمی قهرمان ایران است که از بازیهای المپیک مدال طلا دارد؛

### زندگی خصوصی:

آقای ترکمن ۲۱ سال پیش از امروز در یکی از روستاهای ولایت جوزجان بدنیا آمد، مکتب را تا صنف هشتم خوانده و به گفته خودش نسبت مشکلاتی که داشت نتوانسته به تعلیمات و تحصیلات خود ادامه دهد، فعلاً در شهر کابل زندگی می کند به گفته خودش تازه نامزده شده است. در پهلوی فعالیت های ورزشی نقش اساسی در اعاشه و اباطه فامیل دارد و با داشتن یک دوکان خوراکه فروشی مخارج فامیل و خودش را تامین می نماید.

از آنجایی که ورزشکاران خاطره های خوب و بدی در جریان سفر های ورزشی شان دارند، آقای ترکمن هم یکی از خاطراتش را چنین بیان نمود:

(دریکی از سفر های خارجی بودم در لفت بالا شدم بعد از پایین شدن بازیکن های تیم فوتبال در لفت بالا رفتند تا منزل دوم بالا شده بودند که لفت سقوط کرد همه میگفتند بخاطر همین وزنبردار شده، لفت خراب شده که پیش از ما در لفت بالا شده بود.)

آقای فضل کریم ترکمن بارها مورد تقدیر مقامات ریاست تربیت بدنی و ورزش و کمیته ملی المپیک قرار گرفته و یگانه خاطره اش اینست که وقتی از مسابقات ترکمنستان برگشت با سایر ورزشکاران به دفتر رییس جمهور کشور رفت و از نزدیک با رییس جمهور احوال پرسى نمود. چیزی که کمتر بچه های روستایی این آرزو را به سر می پروارند. ولی ورزش وسیله شد تا آقای ترکمن رییس جمهور کشور خود را از نزدیک ببیند.

فدراسیون وزنبرداری فضل کریم ترکمن را یکی از چهره های جوان و قهرمان دانسته میگوید از تمام امکانات برای تداوم قهرمانی ترکمن تا رسیدن به اهدافش استفاده خواهند نمود.

ماهانمۀ ورزش کشور برای آقای ترکمن و سایر ورزشکاران آرزوی موفقیت و قهرمانی های بیشتر را دارد.

## از باشگاه ورزشی ، تا معاونیت کمیته ملی المپیک



پنجاه هزار تکنیک آن در دسترس من و تعدادی از شاگردانم وجود دارد و این ورزش در متن خود راز و هنر فنون را برخوردار است که این راز ها و فنون باعث قدرت تکاملی این رشته شده که هنگام عملی ساختن آن می توانیم این راز نا شناخته، این سبک را به نمایش گذاشت. وی همچنان بنیان گذار کانگفو را در افغانستان را آقای عطامحمدچنگیزی معرفی نمود.)

همان گونه که کانگفو یکی از قدیمیترین ورزشهای رزمی در کشور گفته می شود، اما با توجه به قدامت و محبوبیت اش در میان جوانان نتوانسته به عنوان ورزش اول شناخته شود، آقای کریمی عوامل آن را برخورد های سیاسی بر این ورزش میداند. ولی باور مند است که بادر نظر داشت وضعیت موجود آینده این ورزش را بهتر می داند.

(این ورزش آینده درخشان دارد خودم منحنیث رییس این رشته در آسیا با جمع هیأت رهبری فدراسیون در تلاش هستیم که یک سبک این رشته را که مسابقات آن به صورت امتیازی برگزار می گردد را شامل بازی های المپیک سالونی بسازیم که در این مورد مجالس در سطح آسیا داشته ایم و عنقریب انشالله در زمینه دست آورد های چشم گیر و خبر خوشی برای علاقه مندان این رشته خواهیم داشت اما به هر حال اکنون این رشته جایگاه خوبی در آسیا دارد و آینده درخشان را در موجودیت جوانان تازه نفس در رهبری فدراسیون می بینم.)

رشد و بالندگی هر ورزش مربوط به عملکرد مدیران و دست اندرکاران است، اما در پهلوی آن بستر سازی و ذهنیت سازی در میان جوانان نیز نقش خود را دارد. به باور آقای کریمی در سالهای گذشته امکانات و ظرفیت ها در مقایسه با امروز نبود، اما انگیزه، علاقه مندی و وفاداری به ورزش یک اصل بود که همه ورزشکاران و مسولان به آن پابند بودند.

آقای کریمی: ( زمان های گذشته امکانات و زمینه ها در حد امروز مهیا نبود اما انگیزه و علاقه مندی بیشتر وجود داشت اما به نظر من دست آورد های ورزشی ما ربطی زیاد به امکانات ورزشی ندارد شما ببیند تمام دست آورد های ورزشی افغانستان مدیون تلاش و رزمندگی افراد است که از وضعیت خوب اقتصادی برخوردار نیستند و همه شان اولاد غریب استند که این ها تلاش انگیزه و عشق دارند.)

آقای کریمی منحنیث سابقه دار ورزش کشور در مورد کارکردهای مدیران دیروز و امروز ورزش چنین دیدگاه خود را ابراز نمود:

(هر رییس که طی این مدت تعین و توظیف شده است، به نوبه خود کار های مثنیی انجام داده است در حالی که هیچ کسی از اشتباه فارغ نیست و انسان همه دارای ضعف سهو و خطا می باشد که شاید این مسولین نیز هر کدام شان نیز داشته باشند، اما هر کدام شان در زمان خود شان کار های را در حد توان شان انجام داده اند من منحنیث یک مربی و پیشکسوت از همه شان ممنونم.

پیام آقای کریمی به ورزشکاران:

ورزشکاران عزیز متوجه باشید که تنها مادیات نمی تواند شما را قهرمان بسازد، شما با همان انگیزه و حس وطن دوستی و پشت کاری که دارید ادامه دهید بیرق این وطن را همچو گذشته شما بلند نگه میدارید و از ریاست محترم تربیت بدنی خواهشمندم که امتیازات وزمینه های بهتر را برای مربیان و پیشکسوتان ورزش افغانستان فراهم سازند.

آقای کریمی اکنون معاونیت دوم کمیته ملی المپیک را برعهده دارد، تمام

این بار پای صحبت یک تن از فعالین ورزش کشور نشستیم که فعالیت های ورزشی اش را از سطح باشگاه آغاز کرده و اکنون در پست معاونیت کمیته ملی المپیک تکیه زده است.

ورزشکار و مربی دیروز، مدیر و رهبر امروز،

صحبت بالای استاد محمدهاشم کریمی است، تمام جامعه ورزشی کشور به ویژه کانگفوکاران با نام، سیما، خصوصیت، شخصیت و کرکتر ایشان آگاهی کامل دارند.

هاشم کریمی یکی از سابقه دار ترین ورزشکاران کانگفو است که طی ۴۵ سال فعالیت ورزشی اش مراحل مختلف زندگی ورزشی را پیموده تا به کرسی معاونیت کمیته ملی المپیک کشور رسیده است. او را در دفتر کاریش دریافتیم و پس از احوال پرسى پای صحبت ها و اندوخته های گرانبهایش نشستیم:

آقای کریمی مسیر زندگی ورزشی اش را چنین شرح داد:

(در سال ۱۳۳۸ در ولسوالی جغتو ولایت غزنی متولد شدم، مکتب را تا صنف دوازهم و تحصیلات عالی را به درجه لیسانس در رشته حقوق و علوم سیاسی به پایان رسانیده ام، نخستین ورزش مورد علاقه ام مشت زنی بود که زیر نظر استاد محمدعزیز عزیزی تمرینات را آغاز کردم، بنابر جنگهای داخلی به ایران مهاجر شدم علاقه ی که به ورزش داشتم، شامل ورزش کانگفو شدم که در سال ۱۳۵۷ زیر نظر استاد رضاجودکی آموزش فنون کانگفو را آغاز کردم.

پس از بازگشت به کشور، دوباره به پاکستان رفتم، یک استاد کانگفو که عطامحمدچنگیزی نام داشت با او آشنا شدم و برای آموزش بیشتر و بهتر کانگفو خود را آماده ساختم و نقش آقای چنگیزی در ورزش کانگفو برایم انگیزه و الگو و تاثیر مثبت داشت. همچنان در بخشهای جودو، ووشو و جمناسستیک هم دسترسی دارم و تمرینات عملی را انجام داده ام. اما انتخاب آخری ام کانگفو است.)

آقای کریمی پس از آموختن فنون کانگفو ، به تدریس و انتقال اندوخته هایش به سایر جوانان وطن به ویژه در غزنی زادگاه اصلی اش آغاز کرد و مسوولیت اداره تربیت بدنی و ورزش ولایت غزنی را برعهده گرفت برای رشد و غنای ورزش عملاً داخل اقدام شد. و اداره تربیت بدنی و و رزش غزنی به ابتکار و مدیریت ایشان به یکی از فعالترین مدیریت ها تبدیل شد که بیشترین ورزشکار و بیشترین محلات ورزشی را با خود دارد، اما نبود امنیت یک مشکل جدی برای ورزشکاران غزنی گفته می شود. و ی از شاگردانی که امروز به وجود شان افتخار می کند چنین نام می برد:

(اولین شاگرد من که مربی شد سید سخی تلاش است و بعد از آن شاگردان زیادی مانند باقر صفدری، سید یاسر ،خلیل رضای، جویا فهیمی، سید صفدر ، سید شریف سید منصور حاجی فدا ،روح الله که بیشترین شان اکنون در کشور های اروپایی مصروف تدریس این رشته به نسل جوان استند، می باشند. علاوه برآن تاجایی که هویداست شاید هزاران شاگرد در بخش کانگفو زیر نظر کریمی کانگفو را فرا گرفته اند.) آقای کریمی کانگفو را عشق خود دانسته مفهوم و معنی واقعی و علمی کانگفو را بیان نمود:

(کانگفو یک رشته مکمل است که در آن تمام اعضای بدن در حرکت می آید ۷۲۰۰۰ تکنیک در این رشته وجود دارد که از آن جمله -