



ورزش یک پدیده فرهنگی و اجتماعی است، بیاپید روند علمی و معیاری شدن آن را سرعت بخشیم.

آنچه در این شماره می خوانید:

امضاء تفاهم نامه با کمیته ملی المپیک کویت

ص ۳



نگاهی بر چگونگی فعالیت ریاست توسعه ورزش بانوان ص ۳



از ۵۰۱ مسابقه، ۵۰۰ قهرمانی

ص ۴



خبرها و نظرها

ص ۲

دیدار رئیس جمهور، با تیم های فوتبال طوفان هریرود و شاهین آسمایی



محمد اشرف غنی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان قبل از ظهر روز شنبه ۳۰ سنبله با اعضای رهبری فدراسیون فوتبال و ورزشکاران تیم های فوتبال طوفان هریرود و شاهین آسمایی دیدار کرد و قهرمانی تیم فوتبال طوفان هریرود در دور هشتم لیگ برتر فوتبال افغانستان را تبریک گفت.

در این دیدار که در قصر چهارچنار ارگ انجام شد، ابتدا محمد یوسف کارگر سرپرست فدراسیون فوتبال افغانستان صحبت کرد و از توجه رئیس جمهور به ورزش و حمایت دولت از دور هشتم لیگ برتر فوتبال افغانستان، تشکری کرد.

آقای کارگر گفت: با حمایت دولت از لیگ برتر فوتبال، میزان افتخار آفرینی ورزشکاران کشور در میادین ملی و بین المللی افزوده می شود.

رئیس جمهور در این دیدار در پهلوی این که ختم موفقانه رقابت های لیگ برتر فوتبال و قهرمانی تیم طوفان هریرود را تبریک گفت، با خطاب به ورزشکاران افزود:

شما نشان دادید که قوانین بازی را رعایت می کنید و باید از تلاش های شما در تمام عرصه ها الگو برداری صورت گیرد.

رئیس جمهور کشور با اشاره بر اینکه تقویت ورزش وظیفه دولت است، گفت که به همین منظور دولت دور هشتم لیگ برتر فوتبال افغانستان را تمویل نمود. در پایان رئیس جمهور غنی به هر یک از بازیکنان دو تیم فینالیست لیگ برتر (طوفان هریرود و شاهین آسمایی) مبلغ پنجاه هزار افغانی از بودجه دولت پاداش وعده داد.

بازی فاینل دور هشتم لیگ برتر فوتبال افغانستان به تاریخ ۲۹ سنبله در شهر کابل پایتخت این کشور میان تیم های طوفان هریرود و شاهین آسمایی برگزار شد و طوفان هریرود قهرمان این بازی شد.

این بازی حساس ساعت ۶ شامگاه جمعه میان تیم های طوفان هریرود و شاهین آسمایی در استادیوم فدراسیون فوتبال افغانستان در شهر کابل آغاز شد و ساعت ۸:۵۰ با نتیجه یک بر صفر به نفع تیم طوفان هریرود پایان یافت.

بازی هر دو تیم در وقت قانونی به تساوی بدون گل پایان یافت، اما حاتم شیردل، بازیکن تیم طوفان هریرود در وقت اضافی یک گل را به ثمر رساند و تیم شان را قهرمان این رقابت ها ساخت. شیردل در این بازی بهترین بازیکن نیز شناخته شد و مبلغ (۱۰۰۰ دالر امریکایی) جایزه گرفت. در این دور لیگ برتر فوتبال افغانستان، تیم طوفان هریرود نماینده زون غرب این کشور قهرمان و تیم شاهین آسمایی نائب قهرمان شدند.

بازی فاینل توسط تلویزیون های طلوع و لمر به صورت مستقیم پخش می شد و هزاران نفر به شمول مردان و زنان برای تماشای این بازی به ورزشگاه آمده بودند.

همچنان عبدالله عبدالله، رئیس اجرایی، فرامرز تمنا، نامزد انتخابات ریاست جمهوری و برخی از شخصیت ها و سیاستمداران و اعضای پارلمان کشور نیز برای تماشای این بازی به ورزشگاه آمده بودند و در توزیع کپها، مدال ها و تحایف نیز سهم گرفتند.

در این دور لیگ برتر فوتبال افغانستان هشت تیم از هشت زون افغانستان اشتراک کرده بودند. در گروه اول این رقابت ها، تیم های طوفان هریرود، میوند اتلان، موج های آمو و سیمرغ البرز بودند و در گروه دوم تیم های شاهین آسمایی، اباسین سپی، سپین غر بازان و عقابان هندوکش با هم هم گروه بودند.

قابل ذکر است که سال گذشته نیز تیم طوفان هریرود، نماینده زون غرب افغانستان در لیگ برتر فوتبال این کشور جام قهرمانی را کسب کرده بود.



امضاء تفاهم نامه با مجتمع آبی اطلس

حوض آبیازی اطلس با امضاء تفاهم نامه زمینه استفاده از خدمات آبیازی را با ۵۰ درصد تخفیف برای ورزشکاران تیم های ملی مساعد ساخت.

بربنیاد این تفاهم نامه اعضای تیم های ملی تمام فدراسیون های ورزشی که بگونه رسمی در چارچوب ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش و کمیته ملی المپیک فعالیت دارند از خدمات ۵۰ درصدی از خدمات آبیازی استفاده نموده می توانند. این تفاهم نامه با حضور داشت دکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و رییس کمیته ملی المپیک میان قاسم حمیدی رییس فدراسیون شنا و آقای رییس حوض اطلس به امضاء رسید.

به گفته رییس فدراسیون شنا اعضای رهبری فدراسیون های ورزشی نیز از خدمات این مجتمع ورزشی استفاده نموده می توانند.

رییس کمیته ملی المپیک در صحبتی نقش سکتور خصوصی را در روند رشد ورزش و تقویه بنیه مالی ورزشکاران و تجار ملی موثر دانست و از سایر سرمایه گذاران خواست تا با سرمایه گذاری در سکتور ورزش نقش موثر شان را در قبال جوانان و ورزشکاران انجام دهند

حوض آبیازی اطلس حدود یکماه قبل در ناحیه نهم شهر کابل و با هزینه حدود یک میلیون دالرتوسط یکی از تاجران کشور اعمار گردیده است.



با ختم کارگاه آموزشی مربیگری درجه دوم،

فدراسیون والیبال افغانستان دارای دو مربی بین المللی شد

آقای شعیب عزیزی و خانم زهرا فیاضی دوتن از اعضای فدراسیون والیبال کشور با سپری نمودن دوره آموزشی سند مربیگری درجه دوم فدراسیون جهانی والیبال را بدست آوردند.

این کارگاه آموزشی از تاریخ ۱۰ تا ۱۶ اکتوبر به میزبانی بحرین و با اشتراک ۲۲ مربی از کشورهای افغانستان، عمان، کویت، صربستان و بحرین برگزار شده بود.

فدرسیون والیبال افغانستان تاکنون یک مربی و مدرس جهانی و دو مربی بین المللی و بیش از ۵۰ مربی ملی که برنامه های آموزشی فدراسیون جهانی والیبال را سپری نموده و گواهینامه دریافت نموده اند، دارد.

کارشناسان امور ورزش به این باور اند که ارتقاء ظرفیت و کادر سازی در ورزش کشور یکی از اولویت های اداره های مسول ورزش است، زیرا هر قدر توانایی های تخصصی استادان و مربیان بلند برود به همان پیمانه ورزش کشور معیاری گردیده ورزشکاران از توانایی های بلند برخوردار می گردند.

مسؤلان فدراسیون والیبال بدست آوردن سند مربیگری درجه دوم فدراسیون بین المللی والیبال را یک دستاورد خوب در عرصه رشد والیبال دانسته میگویند توجه بیشتر فدراسیون روی کادر سازی و بلند بردن تخصص مسلکی استادان، مربیان و حکمان والیبال است. گفته می شود این فدراسیون در نظر دارد تا در سال جاری نخستین کارگاه آموزشی دآوری را نیز به کمک تخنیکی فدراسیون جهانی، در کابل برگزار نماید.



با برگزاری اولین دور رقابتهای پهلوانی تحت نام امید ها، امید برای تشکیل تیم ملی نیرومند بیشتر گردید.

این رقابتها که به تاریخ ۵ سنبله در کابل برگزار شد، حدود ۵۰ ورزشکار کشتی گیر از کلههای کشتی شهر کابل شرکت داشتند که در ده کلاس وزنی (از ۵۷ الی ۱۲۵) کیلوگرام و در کتگوری سنی بزرگ سالان رقابت کردند تا عضویت پشتوانه تیم ملی کشتی را بدست آوردند.



فدراسیون کشتی یکی از کهن ترین و پرتطرف دارترین ورزشها در کشور است، اما به دلایل مختلف از کاروان پیشرفت امروز کشتی جهان عقب نگهداشته شده است. یونس حیران سکرترجنرال این فدراسیون به این باور است که امکانات و زمینه برای برگزاری هرچه بیشتر مسابقات داخلی مساعد گردد، برنامه های آموزشی برای مربیان و داوران در نظر گرفته شود. دکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و رییس منتخب کمیته ملی المپیک که در این رقابتها حضور داشت از مدیریت و توانایی فدراسیون پهلوانی سپاس گذاری کرد برگزاری مسابقات را برای رشد و انکشاف ورزش کشتی و ایجاد تیم ملی قوی برای کسب نتایج بهتر و قهرمانی های بیشتر از رقابتهای خارجی موثر و مفید دانسته اطمینان داد که برای تثبیت و رشد کشتی از هیچ گونه همکاری با فدراسیون کشتی دریغ نخواهد ورزید.

۶۶ ورزشکار برتر پانکریشن عضویت تیم ملی را

حاصل نمودند



با ختم نهمین دور رقابتهای انتخابی پانکریشن ۶۶ ورزشکار برتر شناسایی و به عضویت تیم ملی انتخاب شدند.

عجب نور سیار رییس فدراسیون پانکریشن در این مورد گفت:

فدراسیون پانکریشن مطابق برنامه سال ۱۳۹۸ خویش توانست مسابقات انتخابی را برای شناسایی و گزینش بهترین ورزشکاران کشور به تیم ملی برگزار نماید.

وی اضافه نمود در این رقابتها ۲۵۰ ورزشکار از ولایت های نیمروز، کندهار، پکتیا، خوست، کندز، ننگرهار، بغلان، جوزجان، فاریاب، پروان، کاپیسا، تخار، پنجشیر، بامیان، بلخ و کابل شرکت نموده بودند.

ورزشکاران شرکت کننده در این رقابتها اظهار خرسندی نموده گفتند، جای خوشی است که با برگزاری همچو مسابقات ما به کابل دعوت شدیم و با ورزشکاران سایر ولایت ها آشنا می شویم و یک دیگر را می شناسیم و در پهلوی آن از تجارب و اندوخته های ورزشی همدیگر بهره می بریم.

همچنان آنها تقاضا کردند که زمینه برگزاری همچو مسابقات در ولایات نیز مساعد گردد، در رشد ورزش بسیار موثر و مفید بوده جلو معتاد شدن جوانان را به مواد مخدر می گیرد.

به گفته آقای سیار با شکل گیری تیم ملی پانکریشن آماده گی برای اشتراک در مسابقات خارجی را نیز روی دست دارند. وی گفت این رقابتها در نیپال و روسیه برگزار خواهد شد.

موی تای افغانستان از رقابتهای قهرمانی جوانان جهان ۳ مدال گرفت

رقابت های قهرمانی جوانان جهان از ۲۷ سپتامبر تا ۶ اکتوبر ۲۰۱۹ با اشتراک ورزشکاران ۷۵ کشور به میزبانی شهر آنتالیا ترکیه برگزار شده بود. فدراسیون موی تای افغانستان در این رقابتها با اعزام دو ورزشکار، یک مربی و یک داور مفتخر به کسب ۱ مدال طلا، ۱ مدال نقره و ۱ مدال برنز گردید.

امین الله کریمی در وزن ۵۴ کیلوگرام در بخش موی تاله مدال طلا گرفت و در بخش مبارزه هم به مدال برنز دست یافت، اما مدال نقره این رقابت ها را فرهاد حسینی دیگر ملی پوش کشور در وزن ۵۷ کیلو گرام در بخش "موی تاله" برای افغانستان رقم زد.

این مدال آوران حین بازگشت از به وطن از سوی دوکتور حفیظ الله ولی رحیمی، رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و کمیته ملی المپیک مورد ستایش قرار گرفتند.



تیم فیتنس بانوان کلب آسمایی مقام اول رقابتهای قهرمانی مس رستلنگ را بدست آورد.

کلب احمد مقام دوم و کلب باتوریان مقام سوم تیمی را حاصل نمودند.

این رقابتها ۱ زتاریخ ۲۴ تا ۲۵ میزان در کلب مرکزی فدراسیون پرورش اندام و فتنس برگزار شد. در این رقابت ها حدود ۱۰۰ نفر بانوی ورزشکار فیتنس از کلههای فیتنس شهرکابل شرکت داشتند که در شش گروه وزنی ۵۵ کیلو، ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۸۵ و مثبت ۹۵ کیلوگرام با هم رقابت کردند. در پایان این رقابت ها برندگان مقام های اولی دومی و سومی مشخص شدند و عضویت تیم ملی مس رستلنگ را به دست آوردند.

ایجاد و فعالیت باشگاه های فتنس در نقاط مختلف شهر کابل زمینه را برای انجام فعالیت های ورزشی برای دخترخانم ها و زنان خانه مساعد ساخته است.

مس رستلنگ در چارچوب فدراسیون پرورش اندام و فتنس کشور نوعی از ورزش است که برای تقویه قوه فیزیکی و جسارت های اجتماعی بانوان مفید بوده تحت قوانین و نورمهای خاص خودش میان دو ورزشکار انجام می پذیرد.



استاد نورالهدا شیرزاد معاون فنی فدراسیون پرورش اندام و مسؤل برگزاری این مسابقات گفت، فدراسیون پرورش اندام تمام تلاشهایش را انجام میدهد تا دختران و بانوان با ورزش علاقه مندی پیدا کنند زیرا ورزش می تواند اعتماد به نفس را در میان آنان بلند برده و برای انجام کارها و مسولیت های بیشتر در اجتماع آماده می شوند. آقای شیرزاد از برگزاری برنامه های آموزشی نیز برای بانوان خبر داده گفت، پیش از برگزاری هر مسابقه برنامه های آموزشی در نظر گرفته می شود تا همه از قوانین مسابقه آگاهی داشته باشند.



نگاهی بر چگونگی فعالیت ریاست توسعه ورزش بانوان

اگر به مزایای ورزش بگونه علمی استفاده شود، نه تنها مردان بلکه زنان نیز حق دارند ورزش کنند، تا صحت مند باشند. برای انجام، انسجام، رهبری و مدیریت ورزش بانوان آمریت توسعه ورزش بانوان در تشکیل سال ۱۳۸۲ ریاست عمومی تربیت بدنی و رزش ایجاد گردید. خانم شمس الحیات به عنوان نخستین زن در این پست کارکرد اما دیری نگذشت که جایش را به خانم ملالی دقیق گذاشت. پس از چندی شکریه حکمت به حیث آمرتوسعه ورزش بانوان گماشته شد و تاکنون این مسؤولیت را بردوش دارد. اما با توجه به گسترش فعالیت های ورزشی بانوان آمریت توسعه ورزش بانوان به ریاست ارتقاء داده شد، ولی تاکنون این بست خالی است.

خانم حکمت در مورد وظایف و مسؤولیت های این ریاست چنین معلومات داد:



وظایف عمده و اساسی این بخش نظارت از مسابقات انتخابی، نظارت از جریان تمرینات روزمره ورزشکاران اناث، نظارت از سمینار های فنی و هم راه اندازی سمینار های آموزشی جهت ارتقاء ظرفیت ورزشکاران اناث می باشد. این ریاست در تشکیل خود یک آمریت دو مدیریت عمومی به نام مدیریت عمومی سپورتهای اجتماعی و سپورتهای انفرادی می باشد. خانم حکمت در مورد سپورتهای اجتماعی و انفرادی به خبرنگار ورزش چنین گفت:

رشته های که در سپورتهای اجتماعی فعالیت دارند شامل تیم های والیبال، بسکتبال، هندبال، هاکی، رکی و رشته های که در سپورتهای انفرادی فعالیت دارند، شامل پینگ پانگ، شمشیربازی، کاراته، تکواندو (I.T.F)، جودو، قوت الرمی، تینیس، شطرنج، اتلیتیک خفیفه، کیک بوکس، مشت زنی، موی تای، پاورلیفتینگ، ووشو، بایسکل رانی، جمناسطیک، بدمتون، تکواندو (W.T.F)، پهلوانی، پینگ، سنوکر، کوهنوری، ورزشهای رزمی، کانگفو، جوجیتسو، نیوفول کانتاکت، باولینگ و یو گا میباش.

مسؤل ورزش بانوان درمورد اینکه چه تعداد ورزشکاران در رشته های اجتماعی و انفرادی ثبت وراجستر اند و فعالیت دارند، چنین گفت:



در مرکز به تعداد (3600) ورزشکار و در ولایات با کمیت (4074) ورزشکار فعالیت دارند. این آمریت کتاب ثبت راجستر داشته و هم از طریق فورمه های ثبت راجستر نزد این آمریت ثبت میباش. ولی در سپورتهای اجتماعی (154) ورزشکار و در سپورتهای انفرادی (600) ورزشکار شامل عصریه میباش.

در برخی از رشته های ورزشی هستند دخترخانم هایی که دررقابتهای خارجی شرکت کرده و مدال و مقام گرفته اند، این امر خود علاقه مندی بیشتر دختران جوان را به ورزش مساعد می سازد.

اینکه چه تعداد از این دخترها و در کدام رشته های کسب مدال نموده اند آمریت توسعه ورزش بانوان چنین ارقام را ارایه نمود، دختران زیادی استند که در رشته های مختلف چون تکواندو، کاراته، پینگ پانگ، موی تای، جودو، ووشو، پاورلیفتینگ در مسابقات خارجی شرکت کرده و مدال کسب نموده اند که تعداد شان اضافه از ۵۰ نفر است. اما به گفته خانم حکمت خانم رویا زمانی به عنوان نخستین دختر مدال آور از بازیهای خارجی شناخته شده است که در سال ۲۰۰۲ از بازیهای آسیایی کوریا در رشته تکواندو مدال برنز گرفت.

امضاء تفاهم نامه،

با کمیته ملی المپیک کویت

در حاشیه بیست و چهارمین مجمع عمومی اتحادیه کمیته های ملی المپیک جهانی (ANOC)، هیأت رهبری کمیته ملی المپیک کشور طی یک جلسه های جداگانه با روسای کمیته های ملی المپیک امریکا، کویت و رئیس کمیته بین المللی المپیک آقای توماس باخ دیدار و در مورد چگونگی ورزش افغانستان، دستاوردها و چالشهای موجود گفت گو و تبادل نظر نمودند.



داکتر حفیظ الله ولی رحیمی رئیس عمومی تربیت بدنی و ورزش و رئیس کمیته ملی المپیک و هیئات همراهش در دیداری که با رئیس کمیته ملی المپیک کویت در آن کشور داشت تفاهم نامه را به امضاء رسانید که برمبنای آین تفاهم نامه همکاری دو جانبه میان کمیته های المپیک دوکشور در بخش مربی گری، ارتقای ورزش بانوان و جوانان صورت خواهد گرفت.

همچنان در دیدار رسمی که با هیأت رهبری المپیک و پارا المپیک آمریکا داشتند، در مورد چگونگی جلب همکاری های آنها به المپیک افغانستان بحث و تبادل نظر صورت گرفته، تصمیم اتخاذ گردید که به منظور جلب همکاری های بیشتر روی تفاهم نامه ی کار صورت گیرد.

همچنان در دیدار جداگانه ی که با رئیس کمیته بین المللی المپیک صورت گرفت در رابطه به آمادگی های افغانستان و جلب همکاری های کمیته بین المللی المپیک برای بازیهای ۲۰۲۰ جاپان بحث و تبادل نظر صورت گرفت.

در این دیدارها با آقای رحیمی، داکتر یونس پوپلزی، سکرتر جنرال کمیته ملی المپیک و اجمل غنی عضو بوردا اجراییه شورای المپیک آسیایی حضور داشتند.

آقای رحیمی در راس هیئات بلند پایه کمیته ملی المپیک کشور برای اشتراک در بیست و چهارمین جلسه اتحادیه کمیته های ملی المپیک که در کویت برگزار شده بوده دعوت بودند.

پیش از این هم کمیته ملی المپیک کشور تفاهم نامه هایی را با برخی از کشورهای مختلف آسیایی از جمله قزاقستان به امضاء رسانیده است.



صاحب امتیاز: ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش
تهیه و تدوین: آمریت اطلاعات و آگاهی عامه

Gdpes.gov.af

Paiman_arif@yahoo.com

Mediasport746@gmail.com

0700289627

0744717133

www

fb

tw

اطلاعات ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش

facebook

twitter

General Directorate of Physical Education & Sport of Afghanistan

با توجه به وضعیت موجود در کشور و نا امنی ها در برخی از ولایات تاهنوز زمینه برای سهم گیری اکثریت دختران علاقه مند به ورزش مساعد نشده، برای کسب اعتماد خانواده ها به ورزش یکی هم کارهای تبلیغاتی و آگاهی دهی برای دختران و خانواده ها است، اینکه ریاست نسوان در این عرصه چی کارهایی را انجام داده از زبان خانم حکمت می خوانیم:

(ریاست نسوان در پهلوی اینکه از جریان تمرینات و مسابقات دختران نظارت می نماید، برنامه های آگاهی دهی را نیز انجام داده که در برخی از ولایت های امن و شهرکابل صورت گرفته، اما به نظر ما این کافی نیست).

در پهلوی این که دختران ورزشکار مفتخر به کسب مدال شده اند تعدادی از دخترانی هستند که در سطوح رهبری فدراسیون ها برگزیده شده اند، سمیرا اضغری در کمیته بین المللی المپیک راه یافت، خانم رویینا جلالی از خانه ورزش به پارلمان افغانستان راه یافت، خانم مستوره آرزو رئیس فدراسیون بدمتون انتخاب شد، چند خانم دیگر هم در سایر فدراسیون ها در سطوح رهبری قرار گرفته اند، و برخی کارهای دیگری که می شود از آنها یاد آوری کرد.

اما، آیا این دستاوردها می تواند قناعت بخش ریاست توسعه ورزش بانوان را فراهم

خانم حکمت: (با توجه به وضعیت حاکم بر جامعه، نظام مرد سالاری، ندادن صلاحیت در مسایل تصمیم گیری برای خانمها و نا امنی ها نقش و جایگاه ورزش در میان بانوان رشد نموده، ولی به آن قناعت نداریم، باید دستاوردهای بانوان در سطح ملی و بین المللی بیشتر از این می بود).

برای رشد و ارتقاء ورزش در میان دختران، کسب افتخارات بیشتر از رقابتهای خارجی توسط دختران ورزشکار، جلب حمایت خانواده ها به ورزش و جلب حمایت آنان از اداره های ورزشی چی باید کرد،



در قدم نخست باید برای ارتقای ظرفیت مربیان در بخش بانوان کار صورت گیرد، تمام تیم های باید مربی شان از جنس خودشان باشد، دوم اینکه در همراه یک نشست میان اداره و فامیل های ورزشکاران صورت گیرد، سوم اینکه از فامیلهای دختران ورزش کار و غیر ورزشکار در برنامه های ورزشی دعوت به عمل آید، چهارم مکان های خاص ورزشی برای بخش اناث و سایر امکانات و تسهیلات به خصوص ترانسپورت از طرف اداره فراهم گردد. سفر های ولایتی از طرف اداره تنظیم شود تا کارمندان بخش اناث به ولایات رفته از نزدیک با ورزشکاران اناث دیدار کنند و آنان را تشویق نمایند.

آمرتوسعه ورزش بانوان برای ورزشکاران و خانواده های شان چنین پیام دارد:

(اولاً زنانی که ورزش می کنند صحت مند می باشند طفل هوشیار، ذکی و سالم به جامعه تقدیم می کنند، اما دخترانی که ورزش نمی کنند زود پیر می شوند. خواست ما از فامیل ها این است که اجازه بدهد تا دختران شان به ورزش رو بیاورند و از ورزشکار تقاضا داریم که منحیث زن مسلمان و افغان و یک ورزشکار با حجاب اسلامی، با زیور و اخلاق ورزشی خود شان را آراسته سازند.)

از مقامات و مسولان محترم می خواهیم که ورزش زنان را تنها در قالب یک شعار حفظ نکنند، بلکه به مفهوم واقعی آن دختران ورزشکار را حمایت کنند، تا در چارچوب نظام اسلامی حقوقی را که خداوند برای شان داده از آن استفاده کنند.



میاگل نظری: از ۱۰۰ مسابقه، ۵۰۰ قهرمانی!



وی از مسابقات خارجی خود نیز سخن گفته افزود: اکثر سفر های ورزشی ما به کشور های آسیای میانه و شوروی سابق بود، که تیم پهلوانی هم به همین کشور ها زیاد سفر نموده است و من شخصاً در سه مسابقه خارج از کشور شرکت نموده ام.

آقای نظری در مورد فعالیت های ورزشی اش نیز سخن بر زبان آورده افزود، در سال ۱۳۶۷ بخش ورزش را ریاست امنیت ملی وقت فعال ساختم، آقای نظری در همان سال خود منجبت سرباز دوره احتیاط در آن ریاست خدمت می نمود.

همچنان در سمت های معاونیت کمیته ملی المپیک، آمریت فدراسیونها، ریاست ورزشهای زورخانه ای و مربی تیم ملی پهلوانی ایفای وظیفه کرده است.

استاد نظری در دوره های مختلف زندگی ورزش اش از ورزشکار بودن تا ریاست فدراسیون زورخانه ای کارهای موثری را انجام داده که همین زحمات و کاردهایش ازطرف نهاد های مختلف ورزشی و مقامات دولتی مورد تقدیر وتحسین قرار گرفته وهمواره با اهدای جایزه ها ، کپ ها وتحایف نوازش شده است.

و در آخرین کلام از آقای نظری، نظر شان را در مورد ورزشکاران امروز جویا شدم،

جوانان را به کار، تحصیل و ورزش توصیه می کند، وی لحن صحبت خود را تغییر داده تاکید داشت، حالا دوره سازنده گی است، نسیت به دوره های ما امکانات و سهولتها برای ورزش کردن زیاد است، اما در پهلوی آن انحرافات اخلاقی اعتیاد جوانان به مواد مخدر، استفاده از ادویه های غیر مجاز نیز جوانان را تهدید می کند، جوانان از طریق کسب علم و ادامه تحصیل ورزش و قهرمانی می توانند افتخار کشور شان باشند. به باور آقای نظری جوانان زمانی می توانند مصدر خدمت به جامعه خود شوند که از عقل سلیم و صحت کامل برخوردار باشند.

من منجبت یک جوان زمانیکه با استاد مصاحبه داشتم در حالیکه ایشان ۷۳ بهار زندگی را پشت سر گذشتانده اند، اما او را جوان تر از میزان عمر شان یافتیم، استاد نظری دلیل تندرستی وشادابی شان را ادامه ورزش و استفاده از غذا های با کیفیت میدانند.

حاصل ۷۳ بهار زندگی استاد میاگل شش پسر و سه دختر می باشد که همه در یک کانون گرم خانواده مسیر زندگی شانرا می پیمایند. برای استاد گرمای صحت کامل و طول عمر تمنا داریم .



لحظه ای که با استاد میاگل نظری یکی از پیشکسوتان ورزش پهلوانی بودیم، ایشان را گلی از باغ ورزش کشور یافتیم، استاد نظری یکی از چهره های سرشناس ورزش عنعنوی (پهلوانی) کشور است که تا امروز بیشترین افتخارات را در کارنامه ورزشی اش دارد. وی را در منزلش ملاقات نمودم، پیش از اینکه به گفت و گوی رسمی آغاز کنیم بخشی از دستاوردهای و افتخاراتش را که شامل کپها، مدالها، تقدیرنامه ها و افتخارات ورزشی بود روی میدان گذاشت با لبخندی گفت، هرچه میگویم برویت اسناد است، وقتی از او در مورد آغاز کارهای ورزشی اش پرسیدم، با کمی تعمق و ژرف نگری لب بر سخن گشوده گفت: "متعلم صنف سوم مکتب بودم که به ورزش پهلوانی علاقه مند شدم، در آن زمان کلب معارف که یکی از مطرح ترین کلهپای ورزشی در کشور بود، رفتم و به اصطلاح ثبت نام نموده الفبای پهلوانی را از همانجا آموختم."

صحبتهای بسیار جالب بود، وقتی از الفبای پهلوانی یاد کرد، حس کنجکاوی من هم تحریک شد و پرسیدم، آقای نظری، این الفبای پهلوانی را از کدام استاد فرا گرفتید، یعنی نخستین استاد ورزش شما کی بود؟



استاد نظری لحظه ی به فکر فرو رفت، گویی به همان لحظه یی که به اصطلاح پهلوانی پیش استادش " گر" گذاشته بود به ذهنش مجسم شده باشد، اظهار داشت: در آن زمان یگانه استاد پهلوانی خلیفه نظام بود، یک کلب پهلوانی داشت به نام اریانا، من هم نزد همین خلیفه نظام شاگرد شدم، البته هدف از این که من به پهلوانی رفتم زیاد علاقه داشتم و مرا استاد بسیار زیاد تشویق می کرد، من مدیون زحمات استاد و شوق و علاقه خودم در ورزش پهلوانی استم. از استاد نظری پرسیدیم که چند بار داخل میدان مسابقه شده و چه دست آورد های دارد،

وی افزود " در مجموع ۵۰۱ بار با حریفهایم در افغانستان داخل مسابقه شده ام از جمله یک مسابقه را که با عزیزجان پهلوان برادر استاد محمد داود انور یکی از پهلوانان مشهور کشور داشتیم با نتیجه مساوی به انجام رسانیدم، دیگر تمام حریف هایم را چت نموده ام، منجمله حریفان پهلوانی ام را که به ایشان غالب شده ام غلام سیاه، شاه محمد، شاه محمد چوپه، منگری، احمد جان و توکل میباشند."

توضیحات ابتدایی:

شاید یکی از مهمترین تفریح همراه با ورزش برای افراد به ویژه امروز، ورزش بدن سازی باشد. افرادی که به این ورزش رو می آورند در ابتدا به طور عموم تفاوتی بین رشته های مختلف ورزش بدن سازی نمی بینند. اما باید گفت که این طور نیست. بدن سازی شامل رشته های مختلف مانند فیتنس ، بادی بیلدینگ ، بادی کلاسیک و ... است.

هدف فیتنس چیست؟

افرادی که به رشته های مختلف وارد می شوند دارای شرایط متفاوتی هستند. برای مثال فردی که از استخوان بندی درشتی برخوردار است و هیكل درشتی دارد به طور عموم وارد رشته بادی بیلدینگ می شوند. اما افرادی که از استخوان بندی درشتی برخوردار نیستند و هیكل جمع و جوری دارند ، رشته فیتنس برای آن ها بهترین گزینه پیش روست. در اصل در رشته بدن سازی اصولا حجم زیادی به بدن داده می شود و تمرینات آن تعداد کم وزنه با حداکثر سنگینی است اما در فیتنس هدف ، تقویت قدرت عضله ای است و در آن تعداد وزنه های بالا با وزن متوسط می باشد.

در فیتنس نیازی به وزنه ها سنگین نیست:

در اصل در فیتنس نیازی به تمرین با وزنه های سنگین نیست. وزنه زدن نیز راحت ترین راه برای رسیدن به توده عضلانی است. هدف اصلی در بدن سازی حجیم ساختن بدن و در فیتنس ، متناسب و خوش فرم نمودن آن است. در فیتنس سوزاندن چربی های اضافه نیز صورت می گیرد. در بدن سازی اصولا دوره ای به اسم دوره حجم و افزایش وزن وجود دارد در حالی که در فیتنس دلیلی برای افزایش حجم و افزایش وزن وجود ندارد این ورزش به دلیل ظرافت خود بیشتر مورد توجه بانوان است و بدن سازی مورد علاقه آقایان است.

رشته ورزشی فیتنس

مناسب برای افزایش وزن

مناسب برای کاهش وزن

خب به فیتنس میرسیم ! این رشته ورزشی یک رشته بسیار مشهور است به طوری که اکثر کسانی که میخواهند ورزش را شروع کنند اولین رشته ای که به ذهن شان میرسد فیتنس است. باید یک نکته بسیار مهم را یاد آور شویم که رشته ورزشی فیتنس با بدن سازی خیلی فرق میکند.

فیتنس یک رشته مجزا محسوب میشود که البته در ایران این رشته ورزشی راهمیشه با بدن سازی یکی میدانند، در حالی که تفاوت زیادی از نگاه تخیکی ، ظرفیتهای فزیک و وسایل سپورتی وجود دارد. در فیتنس اصلاً نیازی به استفاده از وزنه های سنگین نیست . هدف این ورزش خوش فرم کردن بدن شماس و علاوه بر آن چربی سوزی نیز در این ورزش اتفاق می افتد. فیتنس ورزشی است که به زمان نیاز دارد تا خودش را نشان بدهد.

• هدف از فیتنس بانوان چیست؟



- فیتنس بانوان با هدف تناسب و فرم دهی به اندام صورت می گیرد و از وزنه های سنگین استفاده نمی شود. فیتنس بانوان با چربی سوزی و کاهش کالری همراه است و اندامی زیبا و متناسب را به شما هدیه می دهد. از آنجا که هدف فیتنس بانوان حجم دهی عضلات نیست، عضلات کمتری درگیر می شود و با انجام حرکات کششی و ورزش های هوازی قدرت عضلات افزایش می یابد. فرم دهی به پاها انجام گرفته و شکم عضلانی می شود. فیتنس بانوان باعث افزایش تراکم استخوان ها می شود. خطر ابتلا به امراضی چون ناراحتی های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ کاهش می یابد. کاهش کلسترول، بالا بردن میزان انرژی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس، از بین بردن افسردگی و در نهایت آرامش و کنترل وزن از اثرات مفید فیتنس برای بانوان است.
- عدم تحرک در زنان باعث شیوع پوکی استخوان و روماتیسم مفصلی شده است .بانوان در هنگام ورزش به مقدار کافی آب بنوشند. افرادی که سگرت مصرف می کنند یا میزان فشار خون و کلسترول آنها زیاد است لازم است که قبل از انجام هر حرکت ورزشی با داکتر مشورت کنند.
- تغذیه فیتنس بانوان شامل مصرف سالاد، سبزی و میوه است.
- سالم زندگی کنید.

فدراسیون ملی پرورش اندام کشور از چندی به این طرف زمینه را برای ایجاد فعالیت های ورزشی بانوان خانه در نقاط مختلف شهر مساعد ساخته است. و در پهلوی آن برنامه های آموزشی را نیز برای مسولان این باشگاه ها راه اندازی نموده که زنان علاقه مند به ورزش از این برنامه های آموزشی مستفید شده اند.