

1 September 2020

سه شنبه ۱۱ سنبله سال ۱۳۹۹

سال پنجم، شماره اول



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

داشته های این شماره

دالمپیک د ملی کمیته له خوا
د ولایتونو د مسئولینو روزنیز سمینار
دوهم مخ



دختران رکاب زن بامیانی، در رقابتی برای کسب قهرمانی



در پهلوی آن که ورزشکاران را تشویق نمودند، مدال ها، کپها، تحسین نامه ها و تحایفی را که تهیه شده بود برای برندگان مقام های اول تا سوم توزیع نمودند.

همچنان فدراسیون بایسکل رانی یک دوره مسابقات دوچرخه سواری آقایان را نیز به مناسبت ۱۰۱مین سالگرد استرداد استقلال کشور برگزار کرد. در این رقابتها ۱۱۵ ورزشکار از ۱۸ ولایت کشور شرکت داشتند که در مرحله اول فاصله ۱۲۰ کیلومتر از ننگرهار تا شهر کابل، مرحله دوم و در فاصله ۸۰ کیلومتر از شهر کابل تا ولایت کاپیسا، مرحله سوم فاصله ۷۵ کیلومتر از مقر ولایت کاپیسا تا مقر ولایت پنجشیر و آخرین مرحله از ولسوالی گلبهار ولایت پروان تا ولسوالی ده سبز ولایت کابل را رکاب زدند.

در پایان این رقابتها، فصیح الله از کابل مقام قهرمانی را گرفت.

قیس حیدری و زمان حکیمی مقام های دوم و سوم را بدست آوردند. و ۱۵ نفر به عضویت تیم ملی بایسکل رانی کشور برگزیده شدند. ورزشکارانی که عضویت تیم ملی را کسب کردند از طرف رهبری کمیته ملی المپیک و ریاست تربیت بدنی و ورزش با اهدای مدال و تحسین نامه مورد تقدیر قرار گرفتند.



شهر تاریخی بامیان به تاریخ های ۱۶ و ۱۷ ماه اسد میزبان ۴۷ بانوی ورزشکار از ولایت های کابل، غزنی، دایکندی، بلخ و فاریاب و بامیان بود. این بانوان با گذشتن از موانعی که در مسیر راه شان برای کسب قهرمانی وجود دارد عبور نموده و با عزم و اراده راسخ برای یک رقابت نفس گیر و توأم با شور و هلهله صف آرایی نموده و با دوچرخه های کهنه، مستعمل و نو در خط ستارت قرار گرفتند.

این رقابتها به نام toor bamiyan از طرف آمریت ورزشی و فدراسیون دوچرخه سواری کشور به هدف ترویج فرهنگ ورزش به ویژه دو چرخه سواری در میان بانوان و شناسایی استعداد های ناب برای عضویت در تیم ملی دو چرخه سواری بانوان، راه اندازی شده بود.

این رقابتها در دو مرحله و در فاصله ۸۵ کیلومتر انجام شد که مرحله نخست در فاصله ۳۵ کیلومتر از ساحه سبز آب ولسوالی شیبیر آغاز و در سرک میدان هوایی بامیان خاتمه یافت، مرحله دوم در فاصله ۵۰ کیلومتر از چوک الیکین آغاز و در پارک ملی بند امیر به فرجام رسید.

در پایان رقابتها بانو زهرا رضایی از بامیان نخستین رکاب زنی بود که به خط پایانی خودش را رسانیده مقام قهرمانی را گرفت. افسانه از کابل و یلدرز از ولایت فاریاب مقام های دوم و سوم را کسب کردند. ۱۲ نفر از این رکاب زنان که مقام های اول تا دوازدهم را گرفتند عضویت تیم ملی بایسکل رانی را بدست آوردند. در این رقابتها ۴۷ بانوی ورزشکار از ولایت های کابل، غزنی، دایکندی، بلخ، فاریاب و بامیان شرکت داشتند که فاصله ۸۵ کیلومتر را در دو مرحله رکاب زدند.

سید انور رحمتی والی بامیان و برخی از مقامات و مسولان محلی بامیان در مراسم اختتامیه این رقابتها که در پای مجسمه های بامیان تنظیم شده بود، شرکت نموده،

نخبه گان ورزش

مردی که از ۱۴ سالگی به اینسو، ورزش گلف را عشق خود میدانند.
ص ۳



دختری با دوچرخه کرای

بر سیکوی قهرمانی.
ص ۴



فتح قله نوشاخ زیر پای

دختران ورزشکار کشور
صفحه ۲

گزارشهای خبری

ص ۴

قله نوشاخ، زیر پای کوهنوردان کشور



گفته می شود قله نوشاخ با ارتفاع هفت هزار و ۴۲۹ متر در سلسله کوه های هندوکش در ولسوالی واخان ولایت بدخشان موقعیت دارد که دومین قله مرتفع در افغانستان و پانزدهمین قله مرتفع در سطح قاره آسیا است. به گفته رییس اطلاعات و فرهنگ ولایت بدخشان این قله برای نخستین بار در سال ۱۹۶۰ میلادی توسط یک گروه ۱۲ نفر کوهنوردان جاپانی فتح شده است. به دنبال آن عمروالدین ستاج و ملنگ جان دریا دو شهروند افغانستان در سال ۲۰۰۹ پا بر فراز این قله گذاشتند. حنیفه یوسفی نخستین بانویی بود که در سال ۱۳۹۷ توانست این قله را فتح کند.

پیمان

آمادگی ورزشکاران برای بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو



کمیته ملی المپیک از آماده ساختن تیمهای ورزشی تکواندو، اتلتیک، شتا، مشت زنی و موج سواری در بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو جاپان خبر میدهد. بر بنیاد معلومات داکتر محمدیونس پوپلزی سکرترجنرال کمیته ملی المپیک ورزشکاران رشته های متذکره از طرف کمیته همبستگی بین المللی المپیک (سولیدارتی) تحت پوشش مالی قرار گرفته اند که تمام مصارف مدت تمرینات شان در داخل و خارج از کشور پرداخته می شود. تیم ملی تکواندو با ترکیب ۴ ورزشکار دو پسر و دو دختر، مشت زنی دو ورزشکار، وزنبرداری دو ورزشکار، شنا یک ورزشکار و موج سواری یک ورزشکار شامل هستند. این ورزشکاران در کابل و بعضاً در خارج از کشور زیر نظر مربیان شان مصروف انجام تمرینات شان هستند. داکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس کمیته ملی المپیک ضمن دیدار از جریان تمرینات تکواندو کاران از آنها خواست تا با روحیه عالی آماده شرکت در بازیهای المپیک ۲۰۲۰ جاپان که در ماه جولای ۲۰۲۱ برگزار می گردد، باشند.

بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو جاپان که قرار بود در ماه اگست سال ۲۰۲۰ برگزار گردد، به نسبت همه گیری ویروس کرونا در جهان برای یک سال دیگر به تعویق افتاد.

تیم نه نفری ورزشکاران کوه نوردی که متشکل از سه دختر، (فاطمه سلطانی، طاهره سلطانی و عاقله هاشمی) و شش پسر (علی اکبر سخی، ذبیح الله افضل، بویان علی، علی شاه فرهنگ، خیبرخان و ادب شاه گوهری) بودند، در ۲۹ روز زحمت بر بلند ترین قله کوه پامیر (نوشاخ) که در ولسوالی واخان ولایت بدخشان موقعیت دارد، صعود نمودند. فاطمه سلطانی یکی از اعضای این گروه حین باز گشت به رسانه ها گفت: (کوه نوردی واقعا رشته یی است که بسیار ثقیل است که هرکس انجام داده نمی تواند، اما اگر برای دختران زمینه ها فراهم گردد می توانند این رشته را به خوبی انجام دهند).

وی این سفر را پرچالش؛ اما با دست آورد خواند. به گفته علی اکبر سخی مسؤول تیم، آنان با تجربه های چندین ساله کوه نوردی که در کشور داشتند، برای فتح قله نوشاخ یک ماه در کوه های پنجشیر، سالنگ و جاهای دیگر تمرین کردند. آقای سخی گفت: «پس از آن با دوستان نشستیم و برنامه ریزی کردیم که بیایید به قله نوشاخ می رویم و اولین برنامه تاریخی برگزار می کنیم که ما نخستین گروه کوه نوردان که بی کمک بیرونی بتوانیم قله نوشاخ را فتح کنیم که انشاء الله به هدف خود هم دست یافتیم.

این ورزشکاران خاطره های تلخ و شیرینی از این سفر کوه نوردی شان دارند.

هوای سرد و یخ بندان ها، صخره ها و تاریکی شب، کمبود اکسیجن از چالش هایی در برابر آنان بود تا جایی که آسیب هم دیدند.

طاهره سلطانی یکی از این کوه نوردان، گفت: (وقتی که برف آب می شد دو باره به یخک تبدیل می شد، حتا ابزارهای همراه ما نمی توانست محکم شود و به همین علت می لخشیدیم).

این کوه نوردان عضو هایک وینچر افغانستان هستند که از ولایت های گونه گون تا دوصد عضو دارد. فاطمه سلطانی جوانترین عضو این گروه ورزشکار جوجیتسو نیز است.

اقای علی اکبر سخی مسؤول این تیم در تماسی با ماه نامه ورزش از همکاری و مهمان نوازی مردم ولایت بدخشان به ویژه مردم ولسوالی واخان به نیکی یاد آوری نمود، همچنان از ریاست اطلاعات و فرهنگ ولایت بدخشان که با برگزاری محفل تشویقی از ایشان قدردانی نموده نیز سپاس گذاری نموده افزود: (حمایت مردم از ورزشکاران زمینه ساز تشویق جوانان برای رشد ورزش کوه نوردی در کشور می شود و در سالهای بعد شاید جوانان بیشتری به ما بپیوندند).

د المپیک د ملی کمیته له خوا

د ولایتونو د مسوولینو روزنیز سمینار

کولای شي يو ښه رهبر ووسي ډیری معلومات مو تر لاسه کړل. همدارنگه په دې پوه شوو چې څرنگه کولای شو ورزش ته پرمختګ ورکړ.

د المپیک ملي کمیته د ښځینه چارو مرستیالې او د ولسي جرګې غړې روبینا جلالې هم په دې پروګرام کې ګډون درلود.

په دې ترسره شوي سمینار کې وویل چې ورزش نیاید په پلازمینه باندې متمرکز ووسي باید په ولایتونو کې هم ډیری شتون ولري او دا کار یې د ورزش له پاره اړین یاد کړ. ګډونوالو بیا د دې ډول برنامو په لاره اچول په هېواد کې د ورزش پیاوړتیا له پاره اړین یاد کړل، او د ملي المپیک کمیته څخه یې غوښتنه وکړه چې د ښاریانو له پاره عامه پوهاوي برنامه په لاره واچوي ترڅو پورې هغه کورنۍ چې ورزش ته د خپلو اولادونو څنډ کېږي پوه شي چې ورزش د انسان جسماني قوا پیاوړتیا لامل ګرځي او د ناروغیو په وړاندې باندې د انسان مقاومت زیاتوي.

د بدنۍ روزنې او سپورت عمومی مشر داکتر حفیظ الله رحیمي هم د تحسین نامې د ورکړې په مراسمو کې ګډون کړی وه او دې ډول سمینارونو ترسره کیدل یې د ورزش پیاوړتیا او پرمختګ له پاره اړین دي، او ګډونوالو له پاره یې د بریا هیله وکړه. همدارنگه د ورزش په برخه کې د ولسمشر ستر سلاکار او د اسیا المپیک شورا اجرایويي بورډ غړي، اجمل غني هم د ورزش کچې پیاوړتیا اورتلونکو برنامو په اړه هم خبرې وکړې. د دې ښوونیز سمینار په ورسټو کې د المپیک ملي کمیته او د بدنۍ روزنې او سپورت لوی ریاست مشرتابه له لوري هم تحسین نامې ترلاسه کړل.

سمیر هییت.



نقش ورزشکاران در گرامیداشت از روز استرداد استقلال کشور

برنامه گرامیداشت از ۱۰۱ مین سالگرد استرداد استقلال افغانستان که از سوی تلویزیون ملی با حضور تمام ادارات دولتی در مقابل قصر دارالمان برگزار شده بود نقش ورزشکاران براننده بود.

هرچند وقت مناسب برای انجام نمایشات ورزشی که از قبل در نظر گرفته شده بود به دلیل نبود وقت کافی وجود نداشت، اما اجرای ریژه رنگین که توسط تیم های فوتبال، هندبال، بایسکل رانی، تکواندو، کرکت و ووشو انجام شد، رنگ و رونق خاصی بر محفل و محیط برنامه از خود بجا گذاشت. باز محمد مبارز قهرمان مبارزات آزاد کشور به نمایندگی از مدال آوران ورزش پرچم سه رنگ ملی افغانستان را از مقابل لوژ انتقال داد، و به تعقیب آن بیرق المپیک از سوی نثار احمد عبدالرحیم زی، مدال آور بلند قامت بازی های المپیک جوانان و تصویر شاه امان الله خان از سوی مدال آوران ورزشی عبور داده شد.

در ادامه حمیرا بارکزی، مربی تیم بانوان هندبال با لباس در حالی که لباس های ملی به تن داشتند و سپس مدال آوران و ورزشکاران رشته های مختلف ریژه رفتند.



نخبه کان ورزش: مردی که از ۱۴ سالگی به اینسو، ورزش کلف را عشق خود میداند.



هر گیاه و سبزه میدان کلف قرغه به زحمت ها و صداقت او سر تعظیم فرو می آورد. توپ کلف، ستیک کلف، تجمع شاگردان از دغدغه های اوست.

حین ورود به طرف قرغه و در سمت راست متصل به بند قرغه، میدان وسیعی که گفته میشود حدود ۱۴۰ جریب زمین است با پنجره هایی که با پنج حلقه المپیک آراسته شده به نظر میرسد، این میدان نه چندان هموار که حدود یک دهه قبل با هزینه یی بیش از یک میلیون دالر از بودجه ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش ساخته شد به اختیار فدراسیون کلف گذاشته شده است، گفته می شود یگانه محل تجمع ورزشکاران کلف برای انجام تمرینات و مسابقات در سطح کشو می باشد.

در داخل این میدان علاوه بر میدان سبز با فراز و نشیب هایی که وجود دارد یک ساختمان یک منزله ایست که وسایل و تجهیزات ورزش کلف نگهداری میشود و مرد عیار و یکی از سابقه داران ورزش کلف به نام افضل عبدالله مسؤولیت این مکان ورزشی را بر دوش دارد.

به گفته آقای عبدالله، وی یکی از سابقه دارترین کلف بازانی است که در سن ۱۴ ساله گی در مسابقات خارجی کلف که در پاکستان برگزار شده بود شرکت کرد و کپ مقام قهرمانی را گرفت.

خواستم گزارشی از میدان کلف و فعالیت های آقای افضل داشته باشیم، قبل از داخل شدن به محوطه میدان برایش تلیفون کردم و خودم را معرفی نمودم. قسمی که از سخنانش هویدا بود چهره اش شاد شد و با جبین باز برای محافظ دروازه هدایت داد تا اجازه داخل شدن به محوطه میدان را برایم بدهد. این مدیریت افضل قابل تحسین است. آقای افضل عبدالله که نام و چهره اش برایم آشنا است و از دیر زمانیست که با وی آشنایی و معرفت دارم در داخل میدان و در ساختمانی که آنهم مربوط به کلف است پذیرایی مان کرد و چای و چاکلیت آماده ساخت.

وقتی برایش گفتم که می خواهم از کارکردها و زحمت هایی که در ورزش کلف کشیده ای یک مصاحبه داشته باشم نظرت چیست؟ با خوشرویی پذیرفت و خودش را جمع و جور کرد مثل اینکه به سوالات، خود را آماده می ساخت. در نخستین پرسش از ورزش کلف پرسیدم که چی زمانی و توسط کدام شخص به افغانستان آمد؟

در کدام محل و چی کسانی این ورزش را آغاز کردند؟ با کمی تحمل گویا حافظه چندین ساله اش را کلیک می کند تا داشته هایی را که در آنجا ثبت و حفظ نموده با من در میان بگذارد.

کمی خود را نزدیکتر ساخت و با لبخندی گفت: (ورزش کلف در زمان ظاهر شاه به افغانستان توسط برخی از سفیرهای کشورهای اروپایی به افغانستان آورده شد، احمد شاه جان یکی از پسران ظاهر شاه علاقه زیاد به این ورزش داشت، در پهلوی آن برخی از کارمندان سفارتخانه های خارجی و افغان ها چون رییس گرزندوی، وهاب طرزی، سراج طرزی، احسان الله مایار، خلیل الله رشید زاده از نخستین کسانی بودند که ورزش کلف را در میدان بگرامی انجام میدادند.



ذیصلاح در حال خراب شدن است، واترپمپ آن سوخته از مدتی است که به ریاست تربیت بدنی پیشنهاد کردیم تا هنوز اقدام نشده، برق ضعیف است. نیروی محافظی برای آبیاری و مراقبت ندارد. مه هم ۶۰۰۰ افغانی معاش داریم که تربیت بدنی برایم میدهد).

(وی از رییس فدراسیون آقای مصطفی مستور ، ملا عزت الله عاطف و برخی از شاگردانش که در خارج از کشور استند به نیکی یاد کرده می گوید که بعضی وقت ها همراهش کمک می کنند.

اقای افضل عبدالله در یک برنامه آموزشی که به ابتکار (تایگرهوت) در سال ۲۰۱۵ در دویی راه اندازی شده بود شرکت کرد و ورزش کلف را به گونه عملی و معیاری آموخت. همچنان در یک برنامه آموزشی دیگری که در ازبکستان برگزار شده بود نیز شرکت داشت و پس از سپری نمودن دوره آموزشی گواهینامه مربی گری را بدست آورد.

وی منحث مربی فدراسیون کلف، تیم های ملی کلف را به کشورهای هند، بنگله دیش، پاکستان و ازبکستان همراهی و مدیریت کرده است.

عارف پیمان

هشت قانون برای ورزش کردن



ورزشکاران حرفه ای قوانینی را در تمرین های خود رعایت می کنند تا آمادگی جسمانی بهتری داشته باشند و بتوانند در مسابقه های خود نیز به موفقیت برسند.

بزرگترین ورزشکاران توصیه هایی به افرادی که قصد دارند آمادگی جسمانی بهتری داشته باشند ارائه داده اند. هشت توصیه زیر می توانند موثر باشند:

۱- با ورزشکاران قوی تر تمرین کنید:

افرادی که بهتر از شما هستند را نگاه کنید و سعی کنید که با آن ها هماهنگ شوید. در طی سال ها تمرین می توان حجم و شدت تمرین را کنترل کرد.

۲- خود را به چالش بکشید:

اگر خود را به چالش نکشیدد تغییر و پیشرفت نخواهید کرد. باید خود را خارج از محدوده راحتی خود قرار دهید. البته این سختی نباید در حدی باشد که نتوانید اصلا تمرین کنید.

۳- هنگامی که شک دارید چه حرکتی انجام دهید، حرکت موثر بر تمام بدن را انتخاب کنید:

حرکاتی همچون وزنه بلند کردن، اسکات، برپی، شنا و درازنشست می توانند به تناسب اندام کمک کنند.

۴- درد عضلات را در باشگاه درمان کنید:

اگر دردی دارید به این دلیل است که درست حرکت را انجام نداده اید یا در وضعیت درست حرکت ورزشی قرار نگرفته اید. مطمئن شوید که به اندازه کافی می خوابید. اگر مسابقه می دهید باید ۸ تا ۱۰ ساعت در شبانه روز بخوابید. این کار به ریکاوری کمک می کند.

۵- بدانید که کدام موسیقی برای ورزش کردن شما مناسب تر است:

موسیقی که شما را به هیجان می آورد و شما از آن لذت می برید را پیدا کنید.

۶- انگیزه خود را افزایش دهید:

از جملات و کلماتی که به شما انگیزه می دهد استفاده کنید. برای خود هدف گذاری کنید.

۷- زندگی متعادلی داشته باشید:

نمی توانید اجازه بدهید که تمرین بر زندگی شما غلبه کند. باید تعادل را برقرار کنید. می توانید در کنار ورزش های مربوط به پرورش اندام ورزش های دیگری که از آن ها لذت می برید را نیز انجام دهید.

۸- طرفدار خود باشید:

از خودتان انتظار موفقیت داشته باشید. ممکن است آسیب ببینید اما در نهایت می توانید سلامت خود را حفظ کنید و موفق شوید.

برگزاری سمینار دسترسی به اطلاعات

با اشتراک مسؤلان ورزشی ولایات



سمینار دسترسی به اطلاعات روز چهارشنبه ۲۲ اسد با اشتراک رییس ها و آمرین ورزشی ولایات و تعدادی از بانوان ورزشکار در کابل برگزار شد.

در این سمینار پس از آن که حمیدالله کبیر معاون فنی و مسلکی در مورد ارایه اطلاعات و معلومات در روند کاری نهاد های دولتی و تاثیر مثبت آن در امر تامین شفافیت و پاسخگویی نهاد ها و مسؤلان به مردم صحبت نمود، عارف پیمان آمر اطلاعات و آگاهی عامه پیرامون ایجاد هماهنگی های بیشتر میان واحد های دومی ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش در ولایات، نشر و پخش رویداد ها و فعالیت ها از طریق صفحات اجتماعی و همگون سازی صفحات اجتماعی(فیسبوک) ریاست ها و آمریت های ورزشی ولایات، نقش نهاد های ورزشی و ورزشکاران در امر آگاهی دهی به منظور جلوگیری از شیوع ویروس کرونا یا موج دوم آن در کشور و سایر موضوعات مرتبط به اطلاعات و نشرات صحبت نمود.

وی ضمن اینکه از کارکردها و فعالیت های ریاست ها و آمریت های ورزشی ولایات به نیکی یاد نمود، توجه آنان را به خاطر ارایه معلومات و اطلاعات دقیق به رسانه ها و متقاضیان اطلاعات نیز معطوف داشت.

سپس آقای خلیل جیحون آمر آگاهی عامه کمیسیون دسترسی به اطلاعات در مورد قانون دسترسی به اطلاعات، نقش و جایگاه کمیسیون دسترسی به اطلاعات، مسؤولیت اداره های حکومتی، مسؤل مرجع اطلاع رسان اداره ها، نحوه درخواست اطلاعات از اداره های دولتی و سایر موارد مربوط به جایگاه و ارزش دسترسی به اطلاعات را در نظام های دموکراتیک بیان نموده به پرسشهای



شاملین نیز پاسخ ارایه نمودند.

در اخیر داکتر محمدیونس پوپلزی سکرترجنرال کمیته ملی المپیک با جمع بندی و ارزیابی، کار سمینار را برای تامین حق دسترسی مردم به اطلاعات، آگاه ساختن مردم و مسؤلان امور از قانون متذکره، ایجاد شفافیت و مبارزه با فساد در اداره ها و رعایت حقوق شهروندی در نظام های مردم سالار مثبت ارزیابی نمود.

همچنان در اخیر سمینار رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و رییس کمیته ملی المپیک نماینده های کمیسیون دسترسی به اطلاعات را به حضور پذیرفته از برگزاری برنامه متذکره سپاس گذاری نمود. وی یاد آور شد که اداره های ورزشی در افغانستان در هر حالت برای تامین شفافیت و جلوگیری از فساد، هر نوع اطلاعات و معلومات متقاضیان را با درنظر داشت قوانین نافذه کشور به اختیار هموطنان و متقاضیان قرار خواهد داد.

هیچ اطلاعات محرم شمرده نمی شود،

مگر به مبنای قانون.

دختری که با بایسکل کرایه بر سیکوی قهرمانی ایستاد!



زهرا رضایی دختری که از شهر غلغلہ، شهر صفا و صمیمت، شهر خاطره ها و انگیزه ها و شهر تاریخی بامیان قد برافراشت، سنت شکنی کرد، مرزبندی های جنسیتی را در هم شکست، جاده ها و سرکهای ناهموار زادگاهش را با بایسکل رکاب زد و سر انجام با اشتراک در رقابت های دوچرخه سواری کشور مقام قهرمانی را بدست آورد. خانم زهرا در مورد فعالیت ها، دستاوردهای ورزشی اش گفت: در تمام مسابقات که تا حال اشتراک کرده ام مقام اول و دوم را بدست آورده ام و این بار هشتم بود که در بین ۴۷ بانو از ولایت های کابل، بلخ، بامیان، فاریاب، غزنی، دایکندی، و هرات مقام قهرمانی را کسب کردم و مهمتر از آن اینکه عضویت تیم ملی بایسکل رانی کشور را بدست آوردم.

وی به اثر علاقه که نسبت به بایسکل رانی داشت این رشته را انتخاب کرد و در پهلوی این رشته به ورزش فوتبال و والیبال نیز علاقه مندی دارد.

وی در مورد علاقه مندی اش به ورزش بایسکل رانی گفت: بایسکل رانی را به خاطر چند دلیل انتخاب کردم، نخست اینکه فاصله ی که از خانه تا مکتب میرفتم از بایسکل استفاده می کردم یعنی رفیق راهم بود و چند فایده داشت، به وقت معین به مکتب میرسیدم، توانایی های فیزیکی ام بلند میرفت و از نگاه صحنی برایم بسیار مفید و ارزنده بود و از جانب دیگر استفاده از بایسکل در نظافت محیط زیست بسیار مهم بوده از آلوده شدن هوا جلوگیری می کند.

اینکه بانو رضایی را کیها حمایت و تشویق نمودند تا به این موفقیت دست یابد می گوید:

مشوق اصلی ام فامیلم میباشد به خصوص پدرم و برادرم . و یگانه مربی ام رییس تیم ما نصرت الله عادل است، برادرم هم عضو تیم بایسکل رانی پسران است، تایم های تمرین ما از شنبه تا پنج شنبه در فاصله کم و با وقت محدود و روز های جمعه فاصله ۴۵ کیلو متر از جاده ملا غلام تا دو راهی بند امیر را با هم تیمی هایم رکاب میزنیم. البته همین تمرینات متواتر بود که در قهرمانی من نقش داشت.

خانم رضایی برای رسیدن به این قهرمانی زحمات و ناهنجاری های اجتماعی و نیش زبان شهروندان را زیاد شنیده اما آن هم مانع رسیدن به هدفش نشده در اوایل که ورزش را شروع کردم بعضی ممانعت ها سر راهم قرار داشت، اذیت میشدم و مردم بگونه تحقیر آمیز ورزش بایسکل رانی را برای یک دختر مناسب نمیدیدند. اما حالا کدام مانع وجود ندارد و ورزش بایسکل رانی بین دختر خانم ها رواج پیدا کرده و کدام مانعی وجود ندارد، زیرا بامیان یگانه ولایتی است که با داشتن امنیت خوب و آب هوای مناسب برای انجام فعالیت های ورزشی و فرهنگی مناسب است.

اما تنها علاقه مندی و محیط مناسب برای ورزش کافی نیست؛ در پهلوی آن ها دسترسی به امکانات، تجهیزات، لوازم و وسایل معیاری و بایسکل را سپورتی نیز برای ورزشکاران نیاز است. که متأسفانه دختران بامیانی از آن محروم اند، در حالی که آنان آرزوهای بلند تر از سطح بامیان و افغانستان دارند.

زهرا میگوید: (بسیار علاقه دارم که در مسابقات خارجی اشتراک کنم و مدال قهرمانی را به نام کشورم ثبت نمایم و بیرق افغانستان را به اهتزاز در آورم؛ اما امکانات و وسایل مناسب ندارم حتی بایسکل ام در مسابقات تور بامیان طلبی (کرایه) بود چون بایسکل خودم مناسب مسابقه نبود).

زهرا رضایی از دولت و مسوولین ورزش کشور میخواهد که امکانات و تجهیزات لازم سپورتی برای ورزشکاران برای ورزشکاران فراهم سازند تا آنان در رقابتهای خارجی با آمادگی کامل شرکت کنند و برای کشور شان افتخار کسب نمایند. وی از خاطره خوش مسابقات تور بامیان میگوید: یکی از خاطره خوشم از این دور مسابقات این بود که بسیار یک مسابقه شفاف بود بسیار تماشا چیان در مسیر راه به استقبال ما آمده بودند کف میزند تشویق ما می کردند که یک انرژی مثبت در وجودم احساس می کردم و پر قدرت رکاب میزدم .

همچنان برای سایر ورزشکاران و دختران پیمای دارد: پیام من برای دیگر ورزشکاران بانو این است که همیشه پشت کار داشته باشند و هدفی را که تعیین می کنند باید در تصمیم خود جدی باشند تا به هدف خود نایل گردند.



جوان سمنگانی، بر سیکوی قهرمانی

بلخ:

در پایان رقابتهای جام دوستی شطرنج احمد صفی کنز جوان سمنگانی با گرفتن بیشترین امتیاز مقام قهرمانی را بدست آورد.

محب الله حبیب زاده از بلخ دوم شد و الله داد اسدی باشند ولایت بغلان به مقام سوم دست یافت.

حبیب الله امینی از ولایت کندهار، احمد حامد فرهمند از ولایت بلخ ، عبدالستار امیری از شهر ایبک ولایت ، خوشحال معین زی و احمد بصیر از ولایت بلخ به ترتیب مقام های چهارم تا هشتم را حاصل نمودند.

این رقابتها به مناسبت ۲۸ اسد ۱۰۱ مین سالگرد استقلال کشور از طرف فدراسیون شطرنج کشور به میزبانی نمایندگی فدراسیون شطرنج بلخ از تاریخ ۲۸ اسد تا اول سنبله در شهر مزار شریف برگزار شده بود. دراین مسابقات بازیکنان مطرح از ولایات کندهار ، بلخ ، جوزجان ، بغلان و سمنگان اشتراک داشتند و در نه دور بازی برای کسب مقام قهرمانی با هم رقابت کردند.

در پایان این رقابتها برای برنده گان مقام های اول تا هشتم جوایز نقدی از ۱۵۰۰۰ افغانی تا ۲۰۰۰ افغانی توزیع گردید.

پیروزمندان مسابقات در محفل اختتامیه کاپ، تقدیر نامه، و جوایز نقدی را مطابق به طرز عمل مسابقات دریافت کردند

بر بنیاد معلومات مسوولان فدراسیون این مسابقات زیر یک سقف و با در نظر داشت فاصله های اجتماعی و نکات بهداشتی برگزار شده بود

که هدف آن گرمی داشت از روز استقلال، ایجاد رقابت سالم، ایجاد فضای دوستی، معرفت بازیکنان، آشنایی بازیکنان جدید به سیستم مسابقات، ایجاد انگیزه ، رشد و انکشاف ورزش شطرنج و تبادل دیدگاه و نظریات موثر پیرامون وضعیت شطرنج برگزار شده بود.

باز گشایی فعالیت های ورزشی پس از ششماه توقف



ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش و کمیته ملی المپیک بر بنیاد هدایت کمیته مبارزه با ویروس کرونا و وزارت صحت عامه کشور در یک نشست خبری که با اشتراک رؤسا و مسوولان فدراسیون ها برگزار شده بود، آغاز فعالیت های ورزشی را که از اثر شیوع ویروس کرونا به حالت تعلیق در آورده شده بود، از امروز دو شنبه ۱۰ سنبله اعلام نمود .این فعالیت های شامل آغاز تمرینات، برنامه های آموزشی و برگزاری رقابتهای ورزشی با رعایت نکات بهداشتی و توصیه های طبی می باشد .بر اساس نامه رسمی وزارت صحت عامه که عنوانی ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش مواصلت و ریزده مسوولان امور ورزشی اعم از مدیران، مربیان و ورزشکاران تدابیر خاص وقایوی را که شامل رعایت فاصله های اجتماعی، موجودیت سیستم تهویه هوا در صورتی که مسابقات و تمرینات ورزشکاران در سالون های سرپسته باشد، عدم حضور تماشاچیان و رعایت سایر طرزالعمل های وزارت صحت عامه می باشد، در نظر داشته باشند .در این نشست خبری به تمام فدراسیون ها دستور داده شد تا فعالیت های ورزشی شان را آغاز و نکات بهداشتی و توصیه های طبی را در جریان مسابقات و تمرینات بگونه جدی در نظر داشته باشند .فعالیت ها و برنامه های ورزشی اعم از داخلی و خارجی بنابر شیوع ویروس کرونا از اوایل سال ۱۳۹۹ به حالت تعلیق قرار گرفته بود.گرفته بود.

گزارشهای خبری مرکز و ولایات

سپورتی ټولنه د سولي بهير کي مهمه ونډه لري

د مصالحي ملي شورا مشر ډاکټر عبدالله عبدالله سپيدار ماني کي د خپل کاري دفتر کي د بدني روزني او سپورت عمومي رياست او د افغانستان ملي المپيک کميټي مشرتابه ډاکټر حفيظ الله ولي او د ياد رياست مرستيالانو سره ليدلي دي .د سپورت اداري مشرتابه د سپورت بنسټ څخه د مصالحي ملي شورا مشر له ملاتړ څخه د مني ترڅنگ وويل سپورت د سولي پيغام راورنکي دی .دوی د سولي په بهير کي د لويغاړو د ونډي غوښتونکي شول او ويي ويل چي سپورتي ټولنه د سولي بهير څخه هر ډول ملاتړ ته چمتو ده .د مصالحي ملي عالي شورا مشر د سولي په بهير کي د سپورت پر مهمي او اغيزمنې ونډي باندي ټينگار سره وويل چي د سولي بهير کي د ارزښتونو ځانگړي توگه د سپورت ساتنه زموږ لپاره مهم دي . ډاکټر عبدالله عبدالله وويل په مذاکراتو او د سولي بهير کي د سپورت او لويغاړو ونډه په پام کي نيول شوي ده .



د معلوليت لرونکو لوبغاړو لپاره د آسانتياوو او امکاناتو بڼه والي په موخه د هوکړه ليک لاسليک کول .

د بدني روزني عمومي رياست او د شهيدانو او معلولينو په چارو کي د دولت وزارت،د معلوليت لرونکو لوبغاړو ننځونو ته د رسيدو او آسانتياوو برابرولو لپاره د همکاري دوه اړخيزه هوکړه ليک لاسليک کړ .د دغه هوکړه ليک پر بنسټ،دواړه اداري اړ دي څو د معلوليت لرونکو ځوانانو لپاره بيلابيل برخو کي د سپورت وډي او پراختيا په موخه زمينه برابره کړي او د معلولينو فدراسيون سره د سپورتي څپرونو په ترسره کولو کي مادي او معنوي ملاتړ وکړي .دغه هوکړه ليک د حکومت د اطلاعاتو او رسنيو په مرکز کي د بدني روزني او سپورت عمومي مشر ډاکټر حفيظ الله ولي او د شهيدانو او معلولينو په چارو کي د دولت وزارت سرپرست لعل الدين آريوبي ترمنځ لاسليک شوه.



همکاران عزیز و ورزشکاران قهرمان!

ماه نامه ورزش بازتاب دهنده کار کردها، دستاوردها، افتخارات و مشکلات شما میباشد.

دقتر ماه نامه هر نوع مطالب علمی، معلوماتی، انتقادی و نظریات نیک شما را برای بهبود امور ورزش پذیرفته در چاپ و نشر آن اقدام می ورزد.

صاحب امتیاز: ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش

مدیرمسؤول: محمد عارف بيمان، ۰۷۰۰۴۸۹۶۷۴ / paiman_arif@yahoo.com

خبرنگاران و گزارشگران: رامین سدید، سمیر هیت، محمد عزیز ابوالفضل، همايون اميري

مکاسان: مجيب قاريزاده، محمد افضل کاظمي

ویراستار: محمد همايون اميري

مترجم پشتو: سمير هيت

مسؤول توزيع: محمد عزيز ابوالفضل

ويب سايت: www.gdpes.gov.af

فيسبوك: رياست اطلاعات و آگاهي عامه

نشانی برقي: info@gdpes.gov.af

آدرس دفتر: غازي استديوم، چمن حضوري، ناحیه شانزدهم شهر کابل

تیراز: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ مطابع آزادی

ورزش به خانه های شما سلامتی می آورد.