د افغانستان اسلامي امارت
د المپیک کمیټې، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست
د اطلاعاتو او عامه پوهاوي ریاست

AFGHANISTAN
N.O.C

ورزش
SPORT



۱۴۰۳ هـ.ش
۱۴۴۶ هـ.ق
کال

info@gdpes.gov.af
@gdpes.gov.af
gdpes.gov.af

SPORT



د امتیاز څښتن:	د امپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست
مسوول مدیر:	عبدالله رحیمي
ډیزاینر:	غلام سید شیرزاد
کتنپلاوی:	اتل مشوانی، محمدیاسین سعادت، گل محمد فقیري، محمدسلیمان صدیقي
پرلپسې گڼه:	دویمه
چاپ کال:	۱۴۴۶ هـ.ق/ ۱۴۰۳ هـ.ش
وېب پاڼه:	www.gdpes.gov.af
بریښنا لیک:	Info@gdpes.gov.af

gdpes.gov.af
info@gdpes.gov.af
gdpes.gov.af
gdpes.gov.af

ليکلر

مـــخ

- سريزه..... ۱
- اهميت و جايگاه ورزش در اسلام..... ۲
- د رياست الوزرا عالي مقام له لوري له چين هيواد څخه مډال راوړونکي ورزشکاران وستايل شول..... ۹
- د هيواد ځينو ولايتونو ته د ورزش د رهبري پلاوي سفرونه..... ۱۳
- سير و صعود به جام جهانی فوتسال ۲۰۲۴..... ۱۵
- د بدن شکلا څوارلسم پړاو سيالیو کې افغانستان درېيم مقام خپل کړ..... ۲۵
- اگاهی دهی از مزایای ورزش کلید گسترش ورزشهای همگانی..... ۲۷
- د لامبو وهنې مخينه او قانونونه..... ۳۱
- معلومات مختصر در مورد فدراسیون ملی ووشو افغانستان..... ۳۸
- افغان والیبال لوبډلې د پخوا په پرتله په نړیواله درجه بندۍ کې د پام وړ پرمختګ کړی... ۴۵

د المپيک، بدني روزنې او ورزش عمومي رياست د رئيس

مولوي احمد الله وثيق پيغـام

د افغانستان د اسلامي امارت له بيا حاکمېدو وروسته لله الحمد په ټول هيواد کې سرتاسري مثالي امن قايم شو، همدې امن ډېرو فعاليتونو او پرمختګونو ته لار هواره کړه، چې له ښه مرغه په ګران هيواد کې د ورزش پرمختګ او پراختيا ته هم غوره فرصتونه رامنځته شول.

له همدې فرصتونو څخه په ګټې اخيستې په هيواد کې ورزش په وروستيو درېوو کلونو کې خورا پرمختګ وکړ، ورزش د هيواد ګوټ ـ ګوټ ته ورسېد، سترې ورزشي سيالۍ په ولايتونو کې ترسره شوې او ملي لوبډلو ته د شفافې پروسې له لارې وړ او مناسب ورزشکاران غوره شول.

پر دې سربېره، چې په هيواد کې د ورزش ټولې څانګې فعاله دي، موږ په وروستيو کلنو کې له بهرنيو سيالیو څخه دومره لاسته راوړنې لرو، چې د افغانستان د ورزش په تېر تاريخ کې يې بېلګې نه موندل کيږي.

موږ به له موجودو امکاناتو او فرصتونو څخه په پوره امانت داری د هيواد د ورزش د ودې لپاره ګټه واخلو، د هيواد ټولو ورزشونو ته به د غوره فعاليت زمينه مساعده کړو او هم به د ورزش په برخه کې بهرنيو اړيکو ته پاملرنه ډېره کړو، ترڅو د افغانستان ورزش له هر اړخه معياري او نور پرمختګ هم وکړي.

ان شاء الله

په همدې هيله!

مقاله

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله رب العالمين والصلاة و السلام على سيد المرسلين و على اله واصحابه اجمعين. اما بعد:
قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : ((إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا)) صحيح ابن حبان (٢/ ٢٤)
ژباړه: رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي: ستا رب پر تا حق لري او کورنۍ دې پر تا حق لري او بدن دې پر تا حق لري.
د کايناتو رحمت نبي کريم صلى الله عليه وسلم په پورته مبارک حديث کې پر بنده ګانو د رب جل جلاله او کورنۍ د حق تر څنګ د دوی د بدنونو د حق يادونه هم کړې ده. د بدن حق د هغه په ساتنې او روزنې سره اداء کيږي، همدا سالم بدن بيا د غوره عبادت جوګه کيږي او د خير سبب ګرځي. يو بدن هغه وخت پياوړی وي، چې د باطني تزکيې ترڅنګ يې ظاهري تربيت هم وشي او له خوارځواکۍ څخه وساتل شي، ورزش د بدن په پياوړتيا او روغ ساتلو کې مهم رول اداء کوي.
د نمانځې او شکر ځای دی، چې په ټبرو دوولس مياشتو کې هم د هيواد ورزش او ورزشي بهير په ښه لوري روان دی او داسې لاسته راوړنې پکې لرو، چې د افغانستان د ورزش په تاريخ کې يې بېلګې نه وې. د ورزشکارانو د ديني او فکري روزنې لپاره منظم او سيستماتيک سمينارونه او روزنيز کورسونه نيول شوي دي او په دې برخه کې عامه پوهاوی شوی دی، په داخلي سيالیو کې نږدې ۴۰۰۰ مختلفې مناسبتي، تشويقي، رسمي او غير رسمي سيالۍ ترسره شوې دي او هم د ورزش اداړې په ظرفيت لوړونې کار شوی دی.
له بهرنيو سيالیو مو هم د پامونړ لاسته راوړنې درلودلې دي، مونږ له بهرنيو سيالیو ۹۲ مډالونه ګټلي دي، چې ۲۲ هغه د سرو زرو پکې شامل دي. افغان فوټسال ملي لوبډلې د لومړي ځل لپاره نړيوال جام ته لاره پيدا کړه او هالته يې په زړه پورې سيالۍ وکړې، ۱۷ کلنو فوټبال ملي لوبډلې د کافا قهرماني وګټله او دې ته ورته نورې ډېرې بریاوې...
د اسلامي امارت له بيا حاکميت وروسته د ورزش اداړې دويمه ګڼه مجله په داسې حال کې د چاپ په ګانه پسوللې کيږي، چې د اسلامي امارت د مشرتابه د ځانګړې توجه او شفقت او سرتاسري آمن له برکته د هيواد ورزش د پخوا په پرتله ببخي ډېر پرمختګ کړی دی او په دې برخه کې دومره مثبت بدلونونه او پرمختګونه ترلاسه شوي دي، چې پخوا يې د ورزش په تاريخ کې بېلګې نه ليدل کيږي.
په دې ګڼه کې د هيواد د ورزش د ټبرو ۱۲مياشتو د داخلي او بهرنيو لاسته راوړنو، فعاليتونو او په ټوله کې د ورزش اړوند علمي او مسلکي مقالې راغلې دي، هيله ده دا ګڼه به ستاسو ورزشي ذوق خړوب کړي او د هيواد د ورزش په وده کې به ګټوره تمامه شي.

درنښت

اداره



اهمیت و جایگاه ورزش در اسلام

مفتی دادمحمد بریال عطایی

الحمدلله رب العلمین والصلاة والسلام علی سیدالمرسلین وعلی آله واصحابه اجمعین.
خداوند کریم ﷻ در کلام خویش چنین می فرماید: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾[الأنفال؛ ٦٠
ترجمه: در برابر آن‌ها (دشمنان) آنچه توانایی دارید از نیرو آماده سازید.
البته این نیرو تنها شامل نیروهای نظامی و رزمی نبوده، بلکه توانایی‌های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی وخلاصه هر چیزی که می تواند ما را در پیروزی بر دشمن یاری دهد، دربر گیرد. حتی در برخی از روایات می خوانیم: سیاه کردن ریش بخاطر ارعاب دشمنان جایز دانسته شده است. یکی از مصداق‌های «قوة» در این آیه، موهای سفید را به وسیله رنگ، سیاه کردن است. یعنی اسلام حتی رنگ موها را که به سرباز بزرگ‌سال، چهره‌ی جوان‌تری می دهد، تا دشمن مرعوب گردد، از نظر دور نداشته است؛ و این نشان‌دهنده‌ی وسیع بودن مفهوم «قوة» در آیه‌ی فوق می‌باشد.
در این جا چند نکته قابل تعمق است.
علت این که «قوة» از چند مورد دیگر مقدم ذکر شده است این است، «قوة» لفظ عام بوده و در هر زمان قابل توجیه می‌باشد. یعنی این که در هر زمان و مکان، از امکانات در دست‌داشته در مقابل دشمن استفاده کنید. اگر اسب‌ها یا تیراندازی را مقدم می کرد، این موضوع مختص به صدر اسلام و اسباب جهاد می‌شد. اما «قوة» و اسباب امروزی سلاح‌های مدرن و امکانات گوناگون بوده و کاملا متفاوت می باشد. بناءً مسلمانان مکلف اند تا از «قوة» و امکانات امروزی خود را مجهز وبهره‌مند سازند.
دومین علت این‌که «قوة» مقدم‌تر از اسب‌ها و تیراندازی ذکر شده این است که، در نخست انسان باید قدرت‌بدنی خود را پرورش داده و توانایی‌هایی جسمی خویش را بالا ببرد، تا از وسایل وسلاح‌های کنونی جهاد استفاده کرده بتواند. تجهیزات و امکانات جنگی عصر قدیم عبارت از اسب‌ها، تیر و کمان، شمشیر و سپر بوده و ابزار جنگی عصر جدید عبارت از تانک، طیاره، کشتی و دیگر صلاح های پیشرفته ثقیله و خفیفه از جمله شیمیایی و هسته‌یی میباشد. تمام امکانات فوق مهیا و در دسترس باشد در صورتی که انسان توانایی جسمی نداشته باشد، نمی‌تواند از هیچ کدام انها استفاده و بهره برداری نماید.



رسول الله ﷺ تیراندازی را به عنوان یکی از
مصادیق بارز(قوة) معرفی نموده و می فرماید:

(أَلَا وَإِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ، أَلَا وَإِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ، أَلَا وَإِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ) سنن ابن ماجه (۴/ ۹۱).
ترجمه: آگاه باشید! قوة همان تیراندازی است و سه مرتبه این جمله را تکرار نمودند.
اسلام تیراندازی را ولو که به قصد سرگرمی باشد، جایز شمرده و آنرا یکی از بهترین سرگرمی ها مؤمنان می داند، پیامبرگرامیﷺ درباره‌ی حق بدن بالای انسان می فرماید: (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا). صحیح ابن حبان (۲/ ۲۴).
ترجمه: پروردگارت بر تو حق دارد و خانواده ات نیز بر تو حق دارند، بدنت بر تو حق دارد.
آنچه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آن هم بلافاصله بعد از آن) ذکر کرده تا آنرا در کنار حق خانواده‌ای خویش به وجه احسن ادا کند، تا از بدن سالم و نیرومند برخوردار باشد.
ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند، یا دارای شغل‌های پرتحرک می باشند، سالم‌تر بوده و عمر شان از افرادی که شغل‌های کم‌تحرک دارند، بیشتر است.
حالا موردهای به عنوان ورزش رسمی در جهان شناخته شده است در حالیکه اسلام قبل از هزار و چهارصد سال قبل توضیح داده و به فواید دنیوی و اخروی آنها اشاره نموده است، در این مقاله به طور نمونه یکی از آن‌ها را به بحث قرار می‌دهیم.

ورزش دویدن

تمام داکتران دنیا به این نظر هستند که دویدن (سریع، سبک و آرام) تا اندازه‌ی که بدن انسان توانایی داشته و برای شخص مضر تمام نشود؛ ورزشی‌ست که برای بدن انسان نفع زیادی دارد. از دیدگاه دین مقدس اسلام معلوم می شود که این نوع دویدن یک بازی مستحب و نیک است، زیرا این نوع ورزش، بهترین راه علاج برای دفع کسالت، تنبلی و سستی می باشد.

چنانچه قبلا ذکر شد، اسلام کسالت و تنبلی را ناپسند دانسته و در احادیثی رسول ﷺ از این گونه اعمال به خداوند ﷻ پناه می جسته است.

حضرت انس، عایشه و زید بن ارقم رضی الله عنهم روایت کرده اند که رسول ﷺ این دعا را بارها تکرار می‌فرمودند: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالجُبْنِ وَالهَرَمِ). صحيح البخاري (۴/ ۲۳).

ترجمه: ای بار خدایا پناه می‌جویم به تو از ناتوانی، کسالت، ترس، بخالت و پیری زیاد.

همچنان از ام‌المؤمنون حضرت عائشه رضی الله عنها روایت است که فرمود: پیامبر ﷺ با من مسابقه‌ی دوش دادند و من از ایشان سبقت گرفتم، پس از مدتی که وزنم اضافه شد، این بار در مسابقه پیامبر ﷺ بر من سبقت گرفتند و فرمودند: این برد در مقابل برد قبلی تو.

بلال بن سعد رضی الله عنه می فرماید: من اصحاب کرام را مشاهده کردم که میان نشانه‌ها می دویدند(مانندی اطفال و نوجوانان که به منظور تمرین ورزش باهم مسابقه می دهند) و باهم می خندیدند و چون شب می شد درویش و عبادت‌گذار می شدند.

خود جناب پیامبر ﷺ عملاً در ورزش شرکت کرده و حتی با صحابه نیز دسته‌جمعی ورزش نموده و به آن‌ها مزاح می کردند تا جسماً و روحاً آرام باشند.

در صحیح مسلم به روایت سلمه بن اکوع آمده است: هنگامی که ما اصحاب همراه با رسول الله ﷺ به سوی مدینه در حرکت بودیم مردی از انصار در میان ما بود که از لحاظ قدرت رفتار خسته نمی شد، با هرکس مسابقه می‌کرد برنده می شد، مرد در این سفر دیگران را دعوت به مسابقه می کرد و می گفت: آیا کسی است که با من به طرف مدینه مسابقه بدهد (با من در مسابقه‌ی پیاده‌روی و دویدن شرکت کند)، من به او گفتم آیا رعایت حال شخص کریم و بزرگوار رانمی کنی و از اشخاص با شرافت و بزرگ حیا نمی کنی؟ گفت: نخیر مگر آن‌که رسول خدا ﷺ باشد، حضرت سلمه می فرماید: یا رسول الله پدر و مادرم فدایت، اجازه دهید تا با او مسابقه دهم. جناب رسول الله ﷺ فرمودند: اگر می خواهی، مسابقه بده، می‌فرماید: تا مدینه با این مرد انصاری مسابقه گذاشتم و از او سبقت گرفته و برنده شدم، معلوم شد که صحابه نیز از قبل آمادگی داشته و پیامبر ﷺ نیزاجازه دادند. صحیح مسلم (۵/ ۱۹۴).

از حضرت عبدالله بن عمر رضی الله عنه روایت شده است که روزی حضرت زبیر رضی الله عنه با حضرت عمر رضی الله عنه مسابقه داده و زبیر سبقت گرفت، گفت: قسم به پروردگار کعبه من سبقت گرفتم، روز دیگر حضرت عمر با حضرت زبیر مسابقه داد. حضرت عمر سبقت گرفت وفرمود: قسم به پروردگار کعبه، من سبقت گرفتم. کنز العمال (۱۵/ ۲۲۴).

وقتیکه در حدیث متوجه شویم فهمیده می شود که بخاطر اهمیتی که ورزش و برنده شدن در نزد شان داشت حتی سوگند یاد کردن که بسیار مهم است و نباید قسم می خوردند. این نهایت اهمیت ورزش در نزد اصحاب گرامی است. از اینجا معلوم می شود که ورزش برای حفظ جسم و آرامش خاطر صحابه و حتی شخص پیامبر ﷺ یک امر مهم و ضروری بوده؛ زیرا در اکثر اوقات خود پیامبر ﷺ هم ناظر و هم حاضر مسابقات بودند.



اسپ سواری

اسپ سواری و پرورش اسپ در اسلام، مورد توجه فراوان قرار گرفته است، خداوند متعال در قرآنکریم به رزمندگان اسلام دستور می دهد، همیشه اسپهای جنگی را آماده و مهیا نگهدارند و در این مورد چنین می فرمایند:﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [الأنفال: ٦٠].

هرچه در توان دارید از نیرو و اسپهای اماده بسیج کنید، تا با این تدارکات دشمن خدا و دشمن خودتان را بترسانید.

همچنان پرورش اسپ را از شمار سرگرمی های باطل و بیهوده، خارج شمرده و میفرماید: «كل لهو المؤمن باطل إلا ثلاثا فانهن حق رميه بقوسه وتأديبه فرسه وملاعبته امرأته». نوادر الأصول فی أحادیث الرسول- للترمذی (۴/ ۱۶۹)

سرگرمی‌های مؤمن جز در سه مورد ذیل باطل است: در آموزش دادن اسپ وپرورش آن، تیراندازی باکمان، و بازی کردن با زنش. این سه مورد [باطل نبوده] حق است.

و در حدیث دیگر رسول اکرم ﷺ فرموده اند:

«أحب اللهو إلى الله تعالى إجراء الخيل والرمي» كنز العمال (۴/ ۳۴۴).

بهترین سرگرمی در نزد خداوند ﷻ اسپ سواری و تیراندازی است. لهذا در این ارتباط احادیث زیادی از رسول اکرم ﷺ روایت شده که بخاطر درازی موضوع به احادیث ذکر شده کفایت میکنیم.



خلوص نیت در ورزش

حضرت محمدﷺ که محبوب بر حق است و خداوندﷻ جناب ایشان را برای رهنمایی بشر فرستاده است، برای مسلمانان خلوص نیت را در هر کاری لازمی و امری حیاتی دانسته وارشاد می فرمایند: « إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّات». صحيح البخاري- م م (١/ ٦). تمام اعمال انسان‌ها به نیت‌های آن‌ها بستگی داشته و پاداش نیت خود را می گیرند، نیت ارزش اعمال انسان را ثابت می کند.

برای درک بهتر این موضوع به حدیث دیگری از رسول خدا توجه کنید!

در صحیح مسلم حدیثی آمده، که از رسول خداﷺ در مورد اسب سوال شد، فرمودند: پرورش اسب سه نوع است: برای یک شخص سبب گناه می‌شود، برای شخص دیگر سبب آبرو و پوشیدن حیثیت و عزت آن می‌شود، و برای شخص دیگری موجب اجر و ثواب می گردد، یعنی به نیت انسان بستگی دارد.

یعنی اگر شخصی آن را بخاطر ریا، فخر و تکبر بر اهل اسلام پرورش دهد، در آن صورت برای او سبب گناه می شود.

اگر آن را بخاطر خداوندﷻ پرورش دهد و در هنگام سوار شدن، حق خداﷻ را در مورد او فراموش نکند، برای او ستر و پوشش است. اگر آن را فی سبیل الله برای اهل اسلام، در چراگاهی یا باغی پرورش داده و آنرا ببندد خداوندﷻ در مقابل آنچه از چراگاه وباغ خورده به اندازه قدم هایی که بر می دارد به اندازه آبی که می نوشد و یا نوشانیده می شود و حتی در مقابل پس‌افکنده‌ی آن، به شخص حسنه و نیکی می دهد. صحیح مسلم للنیسابوری (۳/ ۷۰).

بناءً: انسان در کسب تحصیل هر علم و مشغول هر عملی که باشد، لازم و ضروریست که هدف، مقصد و نیت خود را بر مبنای رضایت خداوندﷻ و پای‌بندی به مقدسات اسلامی انجام دهد.



د ریاست الوزراء د عالي مـــقام له لـــــوري سـیالیو څخه افغان مډال راوړونکي ورزشکاران وستایل شول

د چین هیواد له المپیکي اسیایي



د ریاست الوزراء د عالي مقام په مالي ملاتړ د المپیک ملي کمیټې په انګړ کې د مختلفو ورزشي رشتو د ورزشي نندارو په ترسره کولو سره هغه ورزشکاران وستایل شول، چې د چین هېواد د نولسمې دورې په اسیایي لوبو کې یې هېواد ته په بېلابېلو برخو کې مډالونه راوړي وو.

په دغو مراسمو کې د ریاست الوزراء اداري مرستیال مولوي عبدالسلام حنفي، د ریاست الوزراء د دفتر عمومي رییس ډاکټر ملا عبدالواسع، د المپیک کمیټې، بدني روزنې او سپورټ عمومي رئیس مولوي احمد الله وثیق، د ملي راډیو تلویزیون رییس قاري محمد یوسف احمدي، د هېواد د ورزش اداړې پخواني رییس انجینر نظر محمد مطمئن، د المپیک کمیټې، بدني روزنې او سپورټ عمومي ریاست رهبري پلاوي، د مختلفو رشتو ورزشکارانو او ګڼ شمېر نندارہ کوونکو ګډون کړی وو.

د ریاست الوزراء اداري مرستیال مولوي عبدالسلام حنفي ورزشکارانو ته د مبارکۍ تر څنګ وویل: « د افغانستان اسلامي امارت تل په هڅه کې دی، چې د ورزش او ورزشکارانو د ملاتړ ترڅنګ هغوی تشویق کړي، هغه زیاته کړه د افغانستان ورزش په تېرو دوو کلونو کې په مختلفو رشتو کې زیاتې لاسته راوړنې لرلې دي او هیله لرم، چې دا لاسته راوړنې لا ډېرې شي، نوموړي همدا راز په خپلو خبرو کې زیاته کړه: هیله لرم، چې د هېواد د ورزشکارانو لا زیاتې بریاوې او اتلولۍ په نړیوالو او ملي ډګرونو کې ووینم.»

په یادو مراسمو کې د هېواد د المپیک کمیټې، بدني روزنې او سپورټ عمومي رییس مولوي احمد الله وثیق وویل: « تاسو د دې شاهدان یاست، چې د افغانستان ورزش اداړې په تېرو دوو کلونو کې په مختلفو رشتو کې ډېرې لاسته راوړنې لرلې دي او هیله لرو، چې دا لاسته راوړنې لا زیاتې شي. »

د چین هېواد په المپیکي سیالیو کې د افغانستان په ګډون د ۴۵ اسیایي هېوادونو ۱۲ زره ورزشکارانو برخه اخیستې وه، چې دغه سیالۍ د ۱۵ ورځو لپاره د چین د هانګژو ښار په کوربتوب ترسره شوې، افغان ورزشکارانو پکې څلور د برنزو او یو د سپینو زرو مډال ترلاسه کړ.

د ریاست الوزراء د عالي مقام له خوا مډال راوړونکو ((محمد خالد هوتک او محمد نصرت حبیبي د ووشو رشتې ، محسن رضایي د تکواندو رشتې، سلطان حسین بایقرا د کورش رشتې او د کرکټ ابدالیانو الف لوبډلې)) ورزشکارانو ته یو-یو عراده موټر د ډالۍ په توګه د هغوی د لا زیاتې هڅوونې په موخه ورکړل شو.

د چین هېواد په هانګژو ښار کې د اسیا په المپیکي سیالیو کې، چې له افغانستان څخه په مختلفو برخو کې نږدې۹۳ ورزشکارانو ګډون کړی و، په پایله کې یې افغان ورزشکارانو پنځه مډالونه وګټل او د هېواد په کچه یې په نوموړیو سیالیو کې دېرشم مقام ترلاسه کړ او له ۱۵ هېوادونو څخه مخکې شو.

هېره دې نه وي، چې دغه سیالۍ له هرو څلورو کلنو وروسته د اسیا په کچه د مختلفو اسیایي هېوادونو په کوربتوب ترسره کېږي، چې دا ځل د چین هېواد په کوربتوب د دغه هېواد په هانګژو ښار کې ترسره شوې او تر نورو کلونو پکې افغان ورزشکارانو ښې لاسته راوړنې درلودلې.

د هیواد ځینو ولایتونو ته د المپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست د رهبري پلاوي سفرونه

د المپیک، بدني روزنې او ورزش لوی ریاست رهبري پلاوي، چې مشري یې د المپیک کمېټې، بدني روزنې او سپورټ عمومي رئیس مولوي احمدالله وثیق کوله، په وروستیو میاشتو کې د هیواد مختلفو ولایتونو ته د ورزش د ودې او ورزشي ادارو د ارزونې په موخه سفرونه وکړل، چې له جملې څخه یې غزني، میدان وردګ، خوست، پکتیا، پکتیکا، لوګر، کاپیسا، پروان، فراه، هرات، کندهار، زابل، مزار شریف او ننګرهار ولایتونه یادولی شو.

د یاد ریاست پلاوي د خپلو سفرونو په لړ کې د نوموړیو ولایتونو له ورزشي ادارو څخه د لیدنې ترڅنګ د دغو ولایتونو د ورزشي مسوولینو او د دوی د چارو ارزونه هم وکړه.

د المپیک، بدني روزنې او ورزش لوی ریاست پلاوي په یادو ولایتونو کې د ورزشي برخو له ټولو مسوولینو، کارکوونکو، د فدارسیونونو له استازو او ورزشکارانو سره ناستې وکړې او د ورزش د ودې په برخه کې یې له دوی سره خپلې مشورې شریکې کړې او ترڅنګ یې له دوی څخه هم وغوښتل، چې خپلې ستونزې، مشکلات او مشورې ورسره شریکې کړي، په ټوله کې یادو لیدنو او ارزونو ښه پایله لرلې.

دوی د خپلو سفرونو په اوږدو کې په نوموړیو ولایتونو کې د ورزشي ادارو له هغو اماکنو څخه هم لیدنه وکړه، چې له نورو ادارو یا شخصي افرادو سره په مشکل کې واقع و، د یادو اماکنو شته ستونزې او مشکلات یې د یادو ولایتونو له والي صاحبانو، مسوولینو او چارواکو سره شریک کړل؛ ترڅو د نوموړیو ستونزو د حل په موخه قانوني اقدام وشي او حل شي. دوی په یادو ولایتونو کې له ورزشکارانو سره بېلابېلې لیدنې ترسره کړې، تر دې پورې چې په ولایتونو کې یې له ورزشي کلبونو هم لیدنې وکړې، د دوی ستونزې یې واورېدې او ورزش ته یې ځوانان وهڅول.

د دې ترڅنګ په ټولو سفرونو کې د یادو ولایتونو د ورزشي ادارو مسوولینو د هیواد د ورزش اداري د پلاوي سفرونه د ورزش د ودې په برخه کې اغېزمن وبلل او یاد سفرونه یې له کلونو وروسته هغه نوښت وباله، چې هېڅ کله ورته چا پاملرنه نه وه کړې او په نوموړې برخه کې یې هیلې څرګندې کړې، چې ورته سفرونه دې ډېر شي او په دغه برخه کې دې لا زیاتې هڅې وشي، ځکه چې له یوې خوا د مرکز او ولایتونو ترمنځ شته واټن له منځه ځي او له بلې خوا ورزشکاران هم هڅول کېږي، چې د ورزش اداري رهبري یې پوښتنه کوي او هڅوي یې.

د دې ټولو ترڅنګ باید هېره نه کړو، چې د یاد ریاست رهبري پلاوي په اکثره دغو ولایتونو کې په لویو ورزشي برنامو کې ګډون کړی او یادې برنامې یې ترپایه کتلې او ارزولې دي.







سیر و صعود به
جام جهانی
۲۰۲۴ میلادی

ابرمردان فوتسال افغان، پس از درخشش تماشایی در برابر تیم‌های قدرت‌مند فوتسال دنیا، برای نخستین بار لذت صعود به جام جهانی را چشیدند و دست‌آورد باورنکردنی و تاریخی را به سود افغانستان رقم زدند.

تیم ملی فوتسال افغانستان قبل از حضور در رقابت‌های پلی‌آف که به میزبانی شهر بانکوک کشور تایلند برگزار شد، به سرمربی‌گری مجید مرتضایی وارد کمپ تمرینی در شهر مشهد کشور ایران شدند.

سپس به منظور شرکت در رقابت‌های چهارجانبه‌ی NSTF راهی کشور تایلند شده و مدال برنز را از این رقابت‌ها به دست آوردند. در این رقابت‌ها به شمول افغانستان؛ مالیزیا، استرالیا و تایلند نیز حضور داشتند.

در همین‌حال تیم ملی فوتسال افغانستان به مصاف مالیزیا وارد میدان شد و در نتیجه موفق شد تا مالیزیا را با تفاوت ۳-۲ شکست دهد و در جایگاه سوم قرار گیرد.

هم‌چنان فوتسال‌بازان افغان در آخرین دیدار مرحله‌ی گروهی این رقابت‌ها با نتیجه‌ی ۳-۲ در برابر تایلند شکست خورد و از صعود به دور نهایی باز ماندند.

پس از ختم این بازی‌ها، تیم ملی فوتسال افغانستان با هزینه‌ی فدراسیون ملی فوتبال کشور راهی میانمار شدند و دو بازی دوستانه با میانمار برگزار کردند. در نخستین بازی میان این دو تیم، ابرمردان فوتسال افغان با نتیجه‌ی پرگول ۶-۱ میانمار را شکست داد و در بازی دوم نیز با نتیجه‌ی ۴-۲ شکست خوردند. هدف از این بازی‌ها آمادگی‌های بیش‌تر هردو تیم برای جام ملت‌های آسیا عنوان شده بود.

قبل از آغاز جام ملت‌های آسیا، تیم ملی فوتسال کشور هم‌چنان بازی‌های دوستانه با کشورهای قدرت‌مند چون عربستان سعودی، چین، تایلند و تاجکستان به میزبانی کشور تایلند برگزار کردند.

تیم ملی فوتسال کشور در رده‌بندی جام ملت‌های آسیا که به تاریخ هفدهم اپریل سال ۲۰۲۴م در شهر بانکوک کشور تایلند برگزار شد، در گروه چهارم با کشورهای ایران، کویت و بحرین هم‌گروه بود.











جام ملت‌های آسیا

ابرمردان فوتسال افغان در گروه چهارم جام ملت‌های آسیا با تیم‌های ایران، کویت و بحرین رقابت کردند، در نخستین بازی با نتیجه‌ی ۳-۱ مقابل ایران شکست خورد، در بازی دوم برابر کویت با نتیجه‌ی ۳-۳ مساوی کرد، در سومین بازی با نتیجه‌ی ۳-۲ بحرین را شکست داد، تیم ملی فوتسال کشور هم‌چنان در آخرین بازی مرحله‌ی یک‌چهارم نیمه‌نهایی در برابر تاجکستان وارد میدان رقابت شدند، که در پایان در کمال ناباوری و پس از اجرای یک بازی قوی و تماشایی در برابر تاجکستان با نتیجه‌ی ۲-۱ تن به شکست داده و از صعود به مرحله‌ی نیمه‌نهایی باز ماندند.



مرحله‌ی پلی‌آف

(راه‌یابی به جام جهانی فوتسال ۲۰۲۴م):

تیم ملی فوتسال افغانستان در نخستین بازی‌اش در مرحله‌ی پلی‌آف در برابر اعراق به میدان رفت که در نتیجه، فوتسال‌بازان افغان پس از اجرای یک بازی تماشایی و نفس‌گیر مقابل این کشور با نتیجه‌ی ۵-۳ به پیروزی دست یافت.

در این بازی اکبر کاظمی، فرزاد محمودی، مهران غلامی و محمد جواد صفری به سود افغانستان گول‌زنی کردند.

در همین‌حال، در بازی بعدی این رقابت‌ها قرغیزستان ویتنام را شکست داد و در آخرین بازی و آخرین سهمیه‌ی آسیا حریف تیم ملی فوتسال افغانستان شد و برای کسب سهمیه‌ی جام جهانی ۲۰۲۴ با افغانستان وارد میدان رقابت شدند.

پلی‌آف راه‌یابی

به جام جهانی ۲۰۲۴م



ملی پوشان فوتسال افغانستان در دیدار نهایی پلی‌آف راه‌یابی به جام جهانی فوتسال به میزبانی تایلند مقابل قرغیزستان به میدان رفتند؛ که در نهایت با نتیجه‌ی سنگین ۵-۳ پیروز میدان شده و برای نخستین بار جواز حضور به رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۴ کشور ازبکستان را کسب کردند.

فوتسال‌بازان افغان از ابتدای آغاز بازی، در برابر قرغیزستان به دنبال گول‌زنی بودند، تا این‌که فرصت طلایی برای شاگردان مجید مرتضایی رقم خورده و امید قنبری دروازه‌ی قرغیزستان را با شوت سنگین و تماشایی، باز کرد و نتیجه را یک بر صفر به سود شیران افغان رقم زد.

در ادامه‌ی بازی، ملی‌پوشان قرغیزستان به منظور جبران گول خورده از افغانستان،در روند بازی خود تغییر ایجاد کردند؛ با این حال، با از دست‌دادن چندین موقیعت گول‌زنی باز هم نتوانستند دروازه‌ای محمد جواد صفری را باز کنند.

سر انجام فشار بازی‌کنان قرغیزستان در نیمه نخست بازی در برابر بازی‌کنان افغان بی‌ثمر تمام شد و نتیجه همان، یک بر صفر به سود شاگردان مجید مرتضایی پایان یافت.

در نیمه‌ی دوم این دیدار حساس، بار دیگر شیران افغان به تماشایی ظاهر شدند و مهران غلامی برای دومین بار دروازه‌ی قرغیزستان را باز کرد. حساب کار دو بر صفر به سود افغانستان ادامه یافت، تا این‌که بازی‌کنان قرغیزستان یک گول خورده‌ی خود را جبران کرده و نتیجه را دو بر یک ساختند.

در ادامه‌ی این دیدار سخت و نفس‌گیر، درخشش تماشایی نویدآوران افغان بیش‌تر از قبل شد و اکبر کاظمی سومین گول افغانستان را وارد دروازه قرغیزستان کرد.

نمایش طوفانی بازی‌کنان فوتسال بالای چار چوب قرغیزستان سبب شد تا مهدی نوروزی دروازه‌ی حریف را از راه دور باز کند و نتیجه را چهار بر یک کرد.

با تغییر دوباره در روند بازی فوتسال‌بازان قرغیزستان بار دیگر دروازه‌ی افغانستان را باز کردند و نتیجه را سه بر چهار ساختند؛ اما یاران امید قمبری تا ثانیه‌های پایانی بازی به عمل‌کرد طوفانی شان در برابر قرغیزستان ادامه دادند، تا این‌که مهران غلامی پنجیمن و آخرین گول افغانستان را به ثمر رساند و سرانجام با نتیجه‌ی ۵-۳ قرغیزستان را شکست دادند و برای نخستین بار جواز حضور با جام جهانی را کسب کردند.

تیم ملی فوتسال کشور پس از کسب مقام هشتم آسیا و راه‌یابی به جام جهانی، صعود چشم‌گیری در رده‌بندی جهانی داشته است.

در این رده‌بندی، تیم ملی فوتسال افغانستان در جایگاه هشتم آسیا و سی‌ام جهان قرار دارد.



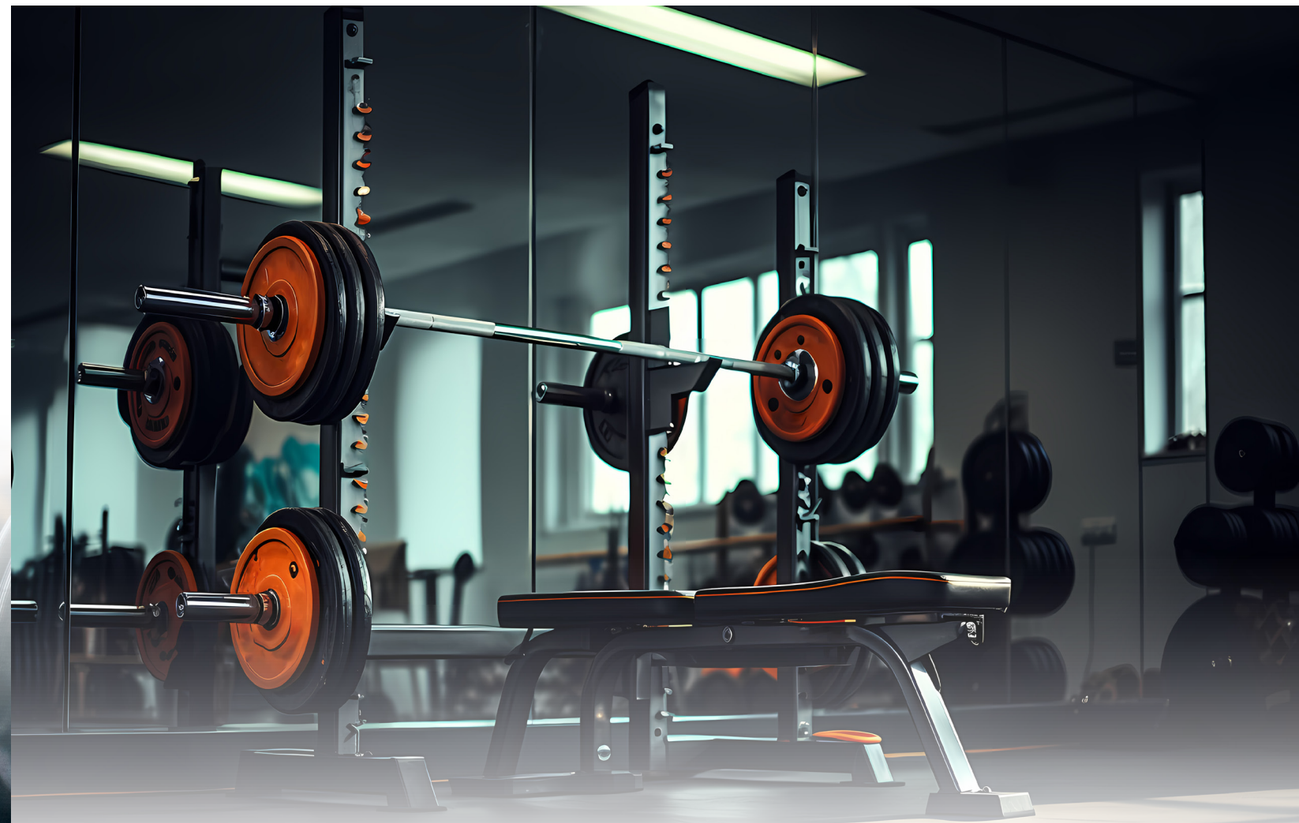


جام جهانی فوتسال ۲۰۲۴

دهمین دور رقابت‌های جام جهانی فوتسال به تاریخ ٦ جوزای سال ۱۴۰۳هـ.ش که مصادف است با ۲٦ می سال ۲۰۲۴م در شهر سمرقند ازبیکستان قرعه‌کشی شد، که تیم ملی فوتسال افغانستان در گروه سوم این پیکارها با کشورهای ارجنتاین، اوکراین و آنگولا هم‌گروه گردید.

مسابقات جام جهانی فوتسال ۲۰۲۴ با اشتراک ۲۴ کشور جهان از تاریخ ۲۴ سنبله ـ ۱۴ سپتامبر الی ۱۵ میزان ـ اکتوبر به میزبانی ازبیکستان برگزار گردید.

این رقابت‌ها برای بار چهارم در آسیا و بار اول بود که در آسیای مرکزی دایر گردید، که تیم ملی فوتسال افغانستان برای نخستین بار حضورش را در جام جهانی فوتسال ۲۰۲۴ تجربه نمود



د بدن ښکلا څوارلسم پړاو سیالیو کې
افغانستان درېیم مقام خپل کړ

د بدن ښکلا څوارلسم پړاو سیالی، چې د ۲۰۲۴ کال د جون میاشتې له ٦مې نېټې څخه تر ۱۰مې نېټې پورې د مالدیف هېواد په کوربتوب د یاد هېواد په ماله ښار کې د جنوبي آسیا د اتو هېوادونو ترمنځ ترسره شوې، افغان ورزشکارانو پکې درېیم مقام ترلاسه کړ.

د دغو سیالیو په لړ کې افغان ورزشکاران وتوانېدل، چې د ۳۷۰ امتیازونو او یوولس مډالونو په ترلاسه کولو سره د نوموړیو سیالیو درېیم مقام په خپل نوم کړي،په یادو مډالونو کې درې د سرو زرو، پنځه د نقرې او درې د برنزو شامل وو.

له دې جملې څخه د سرو زرو درې مډالونه « نائب مبارز د ۸۰ کیلو ګرامه وزن او مسلم شاه فقیري د +۷۵ کیلو ګرامه وزن په درلودلو سره د بدن ښکلا په کټګوري کې او نصیب الله عظیمي بیا د ۱۷۵ سانتي متر قد په درلودلو سره د فزیک سپورت په کټګوري کې » ترلاسه کړل.

همداراز د نقرې پنځه مډالونه « مسلم شاه فقیري د ۸۵ کیلوګرامه وزن او فرامرز اکرام زاده د ۷۰ کیلو ګرامه وزن په درلودلو سره د بدن ښکلا په کټګوري کې، وحیدالله صدیقي د ۱۷۰ سانتي متره، مهدي اسلمي د ۱۸۰ سانتي متره او ستار حسیني هم د ۱۸۰ سانتي متره قدونو په درلودلو سره د فزیک سپورت په کټګوري کې» ترلاسه کړل.

د برنزو درې مډالونه بیا « محمد میرویس سخی د ۷۰ کیلو ګرامه وزن او صفي الله غفاري د ۹۰ کیلو ګرامه وزن په درلودلو سره د بدن ښکلا په کټګوري کې او شاهد سهیم بیا د ۱٦۰ سانتي متره قد په درلودلو سره د اتلتیک فزیک په کټګوري کې » ترلاسه کړل.

د یادونې وړ ده چې احمد رامین په دغو سیالیو کې پنځم مقام ترلاسه کړ؛ خو کوم مډال یې وانخیسته.



د نوموړیو سیالیو لومړی مقام هندوستان هېواد او دویم هغه مالدیف ترلاسه کړ. افغانستان د دې سیالیو درېیم مقام خپل کړ؛ د یادې لوبډلې د سرتیم استاذ نور شهرزاد په وینا که چېرته له افغانستان څخه په نوموړیو سیالیو کې ډېرو ورزشکارانو ګډون کړی وای؛ نو د دې شونتیا موجوده وه، چې افغانستان د نوموړیو سیالیو لومړی مقام ترلاسه کړي.

په افغانستان کې د بدن ښکلا ورزش په ۱۳۳۸ هجري لمریز کال کې د یوه امریکایي پیلوټ او څو تنو افغان ځوانانو له لوري پیل شو او په ۱۳۵۲ هجري لمریز کال کې د دغو لوبو لپاره رسمي فدراسیون پرانیستل شو.

د افغانستان د بدن ښکلا فدراسیون له منل شویو نړیوالو معیارونو سره په ۱۳۸۲ هجري لمریز کال کې د آسیا او نړیوال فدراسیون غړیتوب ترلاسه کړ او په ۲۰۰۴ زیږدیز کال کې یې ځلور غوره ورزشکارانو په بحرین کې په لومړنیو نړیوالو سیالیو کې ګډون وکړ.

د افغانستان د بدن ښکلا فدراسیون په آسیایي او نړیوالو سیالیو کې ډېر مډالونه ګټلي او په « ۲۰۰۹، ۲۰۱۰، ۲۰۱۱، ۲۰۱۴ او ۲۰۱۸ » زیږدیز کلونو کې یې د جنوبي آسیا د بدن ښکلا سیالیو اتلولي ګټلې او په ۲۰۱۴ کال کې یې بیا په دغو سیالیو کې دویم مقام ترلاسه کړی دی.

د بدن د ښکلا او فټنس ملي فدراسیون یو بل ستر ویاړ په ۲۰۱۷ م کال کې د نړۍ د اتلولۍ یا (Mr. Universe and Overall winner) په نهم پړاو سیالیو کې، چې په منګولیا هېواد کې ترسره شوې، د ښاغلي یاسین قادري له لوري د نړۍ د عضلاتو اتل لقب ترلاسه کول دي.

په اوس وخت کې په افغانستان کې د بدن ښکلا ورزش یو له مشهورو ورزشونو څخه دی، چې ګڼ شمېر مینوال لري او د هېواد په کچه په سلګونو ورزشي کلپونو کې په زرګونه ورزشکاران د یاد ورزش په تمریناتو بوخت دي.

آگاهی دهی از مزایای ورزش کلید گسترش ورزشهای همگانی

محمد عارف پیمان

ورزش کردن حق مسلم همه انسان هاست، انسان از بدو پیدایش تا کنون و در مراحل مختلف تاریخ به خاطر ادامه حیات و حفظ سلامتی و بلند بردن قدرت و توانایی های بدنی شان به نحوی فعالیت های فزیکی را انجام داده و میدهند.

در دنیای معاصر که ما زندگی می کنیم این فعالیت ها در چارچوب اصول و قاعده های علمی به منظور حفظ سلامتی و بلند بردن توانایی جسمانی، رفع و تداوی امراض مختلف، جلوگیری از پیری زود رس و در مجموع موجودیت یک فرد سالم و صحت مند در جامعه الزامی می باشد. جوامعی که فرهنگ ورزش را رعایت کرده و زندگی شان را با ورزش سازگار ساخته اند، بهترین اوقات زندگی شان را سپری می کنند.

کشور ما برای فردای شگوفا، مترقی و عاری از امراض، افراد تنبل و بیکاره را نمی پذیرد. جامعه بسوی شگوفایی و تحول در حرکت است، این تحول خواهی نخواهی بالای زندگی انسان ها تاثیر مثبت یا منفی خودش را دارد.

در جامعه ی که ما زندگی می کنیم اکثر افراد کهن سال اعم از زنان و مردان حتا جوانان تحصیل کرده به امراض مختلف روحی، روانی و فزیکی مبتلا هستند. زیرا عدم تحرک فزیکی، بیکاری دوامدار، عدم شغل مناسب برای جوانان، استفاده از مواد غذایی بی کیفیت، فقر اقتصادی، عدم حمایت نظام ها از کهن سالان، جوانان و بازنشسته گان همه دست به دست هم داده شیرازه زندگی با سعادت و عاری از امراض را از مردم ما سلب نموده است. از سوی دیگر بازار دوکتوران داخلی و خارجی و دوا فروشی ها آنچنان گرم است که برای خرید یک نسخه دوا معاش یک ماهه یک کارمند دولت کفایت نمی کند، از سویی هم بی انصافی و عدم کنترول دوا فروشی ها کارد تیز را بر گلو مردم فشرده که پول شان مصرف می شود ولی مریض شان شفا پیدا نمی کند.

طبابت امروز تدابیر و وقایه را قبل از مبتلا شدن به امراض یگانه راه علاج و تداوی می داند.

در این مورد داکتر مجتبی صوفی داکتر متخصص داخله به این باور است:

اگر ما روی مزایا و ارزشمندی ورزش مکث داشته باشیم، گفته می توانیم که ورزش جزء لاینفک زندگی بشر است، انسان از زمان تولد تا مرگ نیازمند کار، تلاش و فعالیت فزیکی است، ورزش در ابعاد مختلف زندگی بشر نقش برازنده دارد. از نگاه سیاسی تامین کننده روابط و دیپلوماسی با کشور های جهان است، از نگاه اجتماعی شکل دهنده فرهنگ ها، ارزشها و افتخارات یک ملت و یک سر زمین است، از نظر صحی تامین کننده صحت و سلامتی روحی و جسمی انسان هاست و از نظر حل مناقشات منطقه ی و جهانی سمبول صلح شناخته شده است.

پس از ورزش در تمام ابعاد زندگی استفاده معقول و مفید کرده می توانیم، چون بحث ما از نظر صحی است، علماء و دانشمندان طب به این نتیجه رسیده اند که ورزش را بخشی از زندگی روزمره شناخت و به آن مبادرت ورزید، تحقیقاتی که صورت گرفته به اثبات رسیده که ورزش از بروز امراض مختلف جلوگیری می کند، اکثر مریض هایی که نزد ما مراجعه می کنند عوامل مهم آن عدم فعالیت فزیکی آنان است، این فعالیت فزیکی تنها در سن پیری بسنده کافی و موثر نیست، بلکه از وقت طفولیت، نوجوانی و جوانی باید به ورزش عادت کرد، در غیر آن وقتی یک نفر به سن کهولت میرسد که در جوانی ورزش نکرده در معرض امراض مختلف از پوکی استخوان تا فشار بلند خون، از شکر گرفته تا ناراحتی های قلبی و ریوی و سوء هاضمه و ... قرار می گیرد، پس توصیه من به تمام شهروندان اعم از جوانان، نوجوانان و کهن سالان اینست تا ورزش را جزء برنامه های زندگی شبانه روزی شان بسازند و در ۲۴ ساعت می توانند ۳۰ تا ۴۵ دقیقه را برای سلامتی خود شان اختصاص دهند.

به عقیده داکتر مجتبی مردم قبل از این که به امراض مبتلا شوند، تدابیر وقایوی داشته باشند، یعنی یگانه راه جلوگیری از امراض، ورزشهای صبحانه و پیاده گردی برای افراد مسن و در معرض خطر پنداشته می شود.

برای این که مردم بتوانند به ورزش علاقه پیدا بکنند و زمینه برای انجام فعالیت های ورزشی شان مساعد گردد، امکانات و سهولت های شهری را باید فراهم ساخت. مثلآ ایجاد پارک های تفریحی با امکانات و تجهیزات ورزشی در نواحی‌های شهر کابل، ایجاد فضای سبز، تدوین برنامه های تمرینی با استفاده از میتود های علم ورزش. تثبیت و انسجام کتگوری های سنی افراد در تایم های مختلف تمرینی و آگاهی دهی مردم از طریق نصب اشتهارات و اعلانات بازرگانی از طریق رسانه ها.

اما این مردم چی مشکلاتی دارند؟

در یکی از روزهای بهاری طبق معمول برای ورزش صبحانه به یکی از پارک های تفریحی شهر کابل که نزدیک خانه ما بود رفتم، از سویی هم می خواستم علاقه مندی مردم و مشکلات شان را نسبت به ورزش بدانم، در مسیر راه با گروپی از ریش سفیدان که ظاهرن سن و سال شان بالای ۵۰ و ۶۰ بود سر خوردم، این گروه از افراد برای پیاده گردی و قدم زدن روی جاده ها و پارک ها با هم یک جا شده بودند، من هم شامل این گروه شدم و همگام با قدم های آنها من هم گام برمیداشتم، لحظه به لحظه گام های آنان سریع تر می شد. در جریان راه قصه های شیرین و تلخ را با همدیگر تبادل می کردند، یکی از آنها در لابلای صحبت ها گفت:

مه از روزی که ورزش شروع کدیم اشتهای خوب دارم، ولی چیزی برای خوردن ندارم.

دیگری گفت، صحت ما خوب باشه امو همه چیز اس، دیگری با خونسردی بیان داشت، در صورتی صحت خوب می داشته باشیم که در پهلوی ورزش غذای مناسب هم برای خوردن داشته باشیم تا انرژی بگیریم.



از لابلای حرف های آنها برای من هم سوژه خوب پیدا شد که وقتی ورزش می کنیم، باید چند موضوع را جدی در نظر داشته باشیم:

- محیط مناسب برای ورزش
- دوستان خوب در اثنای ورزش
- انگیزه برای ورزش کردن
- غذای مناسب برای اعاده انرژی از دست رفته

در لابلای این حرف ها داخل محوطه پارک شدیم، در داخل پارک جوانان، اطفال و کهن سالان در گروه های هم سن و سال شان مصروف بودند، آنان ورزشهای چون دوش، نرمش، فوتبال روی زمین خاکی را انجام میدادند که بر زیبایی پارک افزوده بود. چوکی سمتی که در بخش هایی از پارک ساخته شده تعدادی از مردم نشسته و قصه های تلخ و شیرین داشتند.

من هم پس از چند دوره دوش نه چندان سریع روی چوکی کنار چند نفر که گرم قصه بودند نشستم، پس از سلام و احوال پرسی خواستم سوالاتی را مبنی بر اثر گذاری ورزش روی سلامتی و صحت مندی افراد داشته باشم رشته سخن باز شد و دوستی که کنارم نشسته بود حدود بالای ۶۰ سال سن داشت نامش را محمد شاه گفت، او قبلا در یکی از اداره های حکومتی کار می کرد، حالا بازنشسته شده است، به گفته خودش از مدتی شده که به مرض شکر مبتلا است با شوخی می گوید: نسخه هایی که داکتر برم داده برابر با یک دوسیه شده. دوست دیگرش نیز داخل صحبت شده گفت: از چند سال است که مریض استم فشار بلند، چربی خون و ده ها مشکل دیگه ، نزد داکتر رفتم برایم گفت ورزش کو، پیاده گردی کو، از زبان دیگران هم شنیده ام که می گویند ورزش برای تداوی امراض مختلف فایده دارد، من هم چند ماه است که به ورزش شروع کردیم در این جا می آییم فایده اش را دیدیم در این جا نه تنها برای صحت من فایده داشته بلکه با تعداد زیادی از مردم آشنا شدیم و رفاقت پیدا کردیم با لب خند دستش را سوی دوستش که کنارش نشسته می کند می گوید مثل حاجی صاحب.

حاجی صاحب که خودش را محمد شریف معرفی کرد، با تایید سخنان دوستش سرش را بالا و پایین کرد و زیر لب گفت: بلی میگن سپورت کردن تن انسان ره قوی و مغز را هم سالم نگاه می کند و سپورت کردن برای تمام مردم ضرور است، وقتی نماز صبح را می خوانیم با دوستان به سپورت کردن شروع می کنیم، ما فایده اش را دیدیم برای دیگران هم می گوییم که سپورت کنند تا صحت مند باشند و پول شان برای خرید دواها مصرف نشوه.

سید کریم یکی دیگر از جوانانی است که در این محل مصروف تمرینات ورزشی است، او نه تنها خودش تمرین می کند بلکه برای سایر جوانان و اطفال که در این پارک آمده اند حرکات نرمشی و ورزشی را یاد می دهد.

او در پهلوی این که به سوالات من پاسخ میدهد به اطرافش نگاه می کند و می گوید این جا برای تمرین کردن مناسب نیست، باید محل مناسب خوب برای ورزش کردن تهیه شود، به گفته او مردم همه علاقه مند به ورزش هستند اما در نبود محلات ورزشی و تفریحی در محل زندگی شان نمی توانند ورزش کنند.

در سوی دیگر روی جاده گروپی از مردم با سن و سال متفاوت به نظر می رسند که پس از ادای نماز صبح به پیاده گردی روی جاده ها و سرک ها مبادرت ورزیده اند. یکی از این افراد خودش را عبدالحکیم معرفی کرد او که به گفته خودش یکی از کارمندان متقاعد است همراه با دوستانش قدم می زند پس از سلام و احترام و احوال پرسی گفت: پیاده گردی برای صحت ما مفید است هر روز صبح نیم ساعت پیاده گردی می کنیم، هم صحت ما خوب میشه و هم دوستان خوب پیدا کرده ایم اما در این جاده که ما پیاده گردی می کنیم، موتر هایی که رفت و آمد می کنند دود و خاک شان برای ما مزاحمت می کند به باور من این دود و خاک برای ما ضرر می رساند به عوضی که فایده کنیم ضرر می بینیم اما چاره ی نیست.

یکی از عناصر انجام فعالیت های ورزشی محیط پاک و سالم عاری از دود و گرد و خاک است. موجودیت فضای نامناسب نسبت به روستاها در شهر ها زیاد است. از اثر تراکم وسایط نقلیه و تراکم نفوس در شهر ها فعالیت های بدنی هم تحت تاثیر محیط قرار گرفته زندگی انسان ها را تحت تاثیر قرار میدهد.

تامین محیط مناسب ورزشی در شهر ها یکی از مسوولیت های شهردار ها و اداره های مسوول محیط زیستی می باشد. این اداره ها باید در نواحی مختلف شهر پارک ها و محلات مناسب تفریحی- ورزشی و فضای سبز را آماده سازند، اداره های ورزشی همچنان برای تشویق مردم به ورزش تجهیرات ورزشی و مربیان مسلکی را توظیف نمایند تا مردم به گونه علمی و معیاری تمرینات ورزشی را انجام دهند که برای وجود شان نشاط و سلامتی را به ارمغان بیاورد. زیرا اکثر جوانان و کهن سالان در برخی از پارک ها حرکاتی را انجام میدهند که نه تنها برای صحت و سلامتی وجود شان مفید است بلکه تاثیرات منفی نیز بر سیستم ایمنی بدن شان به بار می آورد.

جامعه سالم از افراد سالم و صحت مند شکل می گیرد. هر گاه بخواهیم فردای ما بهتر از امروز باشد، کار را از امروز آغاز کنیم تا فردای بهتر از امروز داشته باشیم.





د لامبو وهنې مخینه او قانونونه

لامبو وهنه یو انفرادي او اوبیز ورزش دی، چې د ټاکلو او تمرین شویو حرکتونو په واسطه لامبو وهونکی شخص کولی شي، چې په اوبو کې مخکې لاړ شي. لامبو وهنه یو له هغو ورزشونو څخه دی، چې په نړیواله کچه زیات شمېر مینوال لري. که څه هم دا ورزش آسان دی؛ خو ډېر تمرین او لوړ بدني ځواک ته اړتیا لري.

لامبو وهنه سربېره پر دې چې د بدن د غړیو تر منځ توازن پیدا کوي، زړه ته هم تقویه ورکوي، د وینې جریان پیاوړی کوي او د رګونو د خلاصون سبب کیږي. همدارنګه د لامبو وهنې ورزش تنفسي سیستم ته هم ګټور دی، اوبیز ورزشونه هډوکو ته هم فایده کوي او تر ټولو مهمه دا، چې د ارامتیا سبب کیږي او خپګان له منځه وړي.

لامبو وهنه په دوه ډوله ده، عمومي او مسلکي، عمومي لامبو وهونکي هغه خلک دي، چې له لامبو وهنې څخه یوازې د تفریح او ساعتیري خوند اخلي او ځانګړي اصول او قانونونه نه لري؛ خو مسلکي لامبو وهونکي هغه څوک دي، چې د یاد ورزش ټولو قانونونو او اصولو ته په پام سره په حوضونو کې لامبي. هغوی د تجربې او په یاده برخه کې د کافي زده کړې او مهارت پر لرلو سربېره د لامبو وهنې په رسمي سیالیو کې هم ګډون کوي.

په نړۍ کې د لامبو وهنې مخینه

لامبو وهنه یو له لرغونو او پخوانیو ورزشونو څخه دی، چې د زده کړې مخینه یې تر لرغوني مصر پورې رسېږي. هغه مهال به خلک د نیل له سیند څخه د صدفونو د را ایستلو لپاره د لامبو زده کړې کولې. په هغه وخت کې چې د زده کړو لپاره ډېر امکانات نه و؛ نو د لامبو پر مهال پر ځان باور درلودل د هغه وخت له لومړنیو زده کړو څخه و.

د ۱۷مې میلادي پېړۍ په لومړیو کې لامبو وهنه د جاپان هېواد په درسي نصاب کې هم اضافه شوه. په ۱۸۳۷م کال کې په لندن کې د لامبو وهنې شپږ معیاري او مجهز حوضونه موجود وو او له لامبو وهنې سره د خلکو ورځ تر بلې زیاته مینه او علاقه د دې لامل شوه، چې د لامبو وهنې د چارو لومړۍ سازمان جوړ شو. د لامبو وهنې لومړۍ سیالۍ په آسټرلیا هېواد کې په ۴۴۰ یارده واټن کې ترسره شوې او له دې وروسته په ټوله نړۍ کې د لامبو وهنې رسمي سیالۍ دود شوې.



په افغانستان کې د لامبو وهنې مخینه

لامبو وهنه په افغانستان کې د المپیکي سیالیو یوه له هغو لوبو څخه ده، چې تر ډېره پورې پاملرنې ته اړتیا لري. د افغانستان جغرافیه یې موقعیت له ځلورو خواو څخه له سیندونو سره تړلی دی او ډېری کسان یاد ورزش ته ځانګړی پام کوي.

په پخوا زمانو کې په افغانستان کې لامبو وهنه په مسلکي ډول نه ترسره کېده؛ بلکې په انفرادي ډول به کېدله. ځینو لامبو وهونکو به په ځینو سیمو کې د لامبو وهنې ابتدایي سیالۍ ترسره کولې، چې په هغو کې به تر اوبو لاندې د څو ټانیو لپاره د ځان ډوبول، د سیند له یوې غاړې تر بلې غاړې په کمه موده کې ځان رسول او د اوبو له لاندې څخه یو شی را ایستل شامل وو. په ۱۵۲۴م کال کې بابر شاه مغول د کابل بڼار په بابر باغ کې د پسرلنۍ تفریح لپاره د لامبو وهنې حوض جوړ کړ، چې یوازې د هغه وخت د شاهي کورنۍ خلکو ورځخه استفاده کولی شوی. د وخت په تېرېدو سره کرار -کرار د کابل بڼار او نورو ولایتونو ځینو برخو کې هم د لامبو وهنې لپاره حوضونه جوړ شول، چې ښې ښلګې یې د باغ بالا، سیلو، د اردو تخنیکي حوض، د مکروریانو، انټر کانټینټال، عسکري کلب او پولي‌تخنیک حوضونه دي. چې هغه مهال دا ټول حوضونه سر لوڅي وو او یوازې د اوړي په موسم کې به خلکو تریې استفاده کوله.

له ۱۳۲۴څخه تر ۱۳۷۱ کلونو پورې د پولي‌تخنیک او ځرخي پله په حوضونو کې کله کله د ډایف (په اوبو کې له پاسه ټوپ وهلو) په برخه کې د لامبو وهنې سیالۍ ترسره کېدې، چې وروسته بیا د ۱۳۸۳ کال د وړي د میاشتې په ۱۶مه نېټه په کابل کې د لامبو وهنې فدراسیون جوړ شو او په ۱۳۸۴ کال کې یې د ځوانانو لوبډلې د جوړولو لپاره ټاکنیزې سیالۍ ترسره شوې، چې پکې دکابل له شپږو حوضونو او ولایتونو څخه ۱۵۰ تنو لامبو وهونکو ګډون کړی و، په پایله کې یې ۳۰ تنه ملي لوبډلې ته انتخاب شول.

د افغانستان د لامبو وهنې فدراسیون بنسټګر

د افغانستان د لامبو وهنې ملي فدراسیون په ۱۳۸۳ لمریز کال کې جوړ او د بدني روزنې او ورزش لوی ریاست کې په رسمي ډول ثبت او راجستر شو. هغه مهال د یاد فدراسیون په رأس کې مرحوم صوفي محمد علي، روح الله معروف شتون درلوده. وروسته بیا په ۱۳۸۴ لمریز کال کې استاد حامد رحیمي د لامبو وهنې نړیوال سبکونه په افغانستان کې دود کړل او له هغه وروسته یې په پاکستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، هندوستان، چین، سوېلي کوریا، قطر، دوبی او عمان هېوادونو کې د لامبو وهنې په سیالیو کې ګډون وکړ او په پایله کې یې ځلور د سرو زرو او دوه د سپینو زرو مډالونه وګټل. ښاغلي رحیمي له دې بریاوو وروسته په هنګري، چین او سوېلي کوریا کې د لامبو وهنې په نړیوالو سیالیو کې د لومړني افغان لامبو وهونکي په توګه ګډون وکړ.

ښاغلی رحیمي مخکې د یاد فدراسیون د فني او مسلکي معاونیت دنده پر مخ وړله، اوسمهال د اوبیزو ورزشونو د فدارسیون د رئیس په توګه دنده اجراء کوي.

د لامبو وهنې اصول:

- د مسلکي لامبو وهونکي بدن بايد د لامبو وهنې لپاره پوره چمتو وي.
- د مسلکي لامبو وهونکو لپاره بايد د حوض څلور خواوې د لامبو وهنې فدراسيون FINA له لوري ټاکل شوې وي.
- د حوض اوږدوالی بايد ۵۰ متره او پلنوالی يې نږدې ۲۱ متره وي. د حوض د اوبو ژوروالی بايد ۱۸۰ سانتي متره وي. حوض کې بايد اته خطونه وي، چې پلنوالی يې ۵.۲ متره وي.
- د حوض د اوبو د حرارت درجه بايد د ۲۲ تر ۲۴ درجو د سانتي ګريډ پورې وي.
- د نارينه وو لپاره د لامبو وهنې لباس بايد روښانه رنګ ولري او ټول لباس بايد يوه ټوټه وي (سر تر پايه بايد ټول يو وي.)
- د لامبو وهنې ځانګړې خولۍ د ويښتانو د ګډوډېدو پر مخنيوي سربېره د لامبو وهونکي سرعت زياتوي.
- عينکې د لامبو وهونکي سترګې خوندي ساتي؛ خو د لامبو وهنې په ضروري وسايلو کې نه شمېرل کېږي.

معلومات مختصر در مورد فدراسیون ملی ووشوی افغانستان

ووشو که به عنوان کونگ‌فو نیز شناخته می شود، اصطلاح جمعی برای تمرینات هنرهای رزمی‌ست که در طی هزاران سال در چین شکل گرفته و توسعه یافته است. این کشور سبک‌ها و سیستم‌های متعددی را ابداع کرده که هر کدام از تکنیک‌ها، تکتیک‌ها، اصول و روش‌های خاص خود و هم‌چنان طیف گسترده‌ای از سلاح‌های سنتی را در خود جا داده است.

ووشو نه تنها شامل مبارزه می شود، بلکه تمریناتی سلامتی و فلسفه را نیز در خود گنجانیده است. امروز، ووشو به یک ورزش جهانی مبدل شده که به دلیل محتوای منحصر به فرد و هیجان‌انگیزش، ورزشکاران در سراسر جهان مشغول تمرینات آن بوده و از آن لذت می برند. تمام این میراث در فرهنگ چینی جمع شده و بعنوان گنجینه‌ی فرهنگی به آن توجه شده است. کونگ‌فو و ووشو عبارت‌های عمومی هستند که به مرور زمان مترادف هنرهای رزمی چینی شده اند. هر چند این دو عبارت تفاوت بسیاری در اصل معنایی با یکدیگر دارند، هر کدام از این دو لغت می تواند سنت‌های متفاوتی از هنرهای رزمی را توصیف کند و حتی می‌تواند در مفهومی غیر از هنرهای رزمی نیز استفاده شود. بوکس چینی و کنپو نام‌هایی دیگری اند که گاه در اشاره به هنرهای رزمی چینی به کار برده شده است .

واژه‌ی کونگ‌فو در زبان چینایی به هر دست‌آورد شخصی یا مهارت‌های پیچیده و حتی در زمینه‌های غیر مرتبط به هنرهای رزمی اشاره دارد. در مقابل، ووشو یک عبارت دقیق‌تر در زبان چینی ماندارین است که می توان آن را به (هنر رزمی) ترجمه کرد. علاوه بر این عبارت، امروزه ووشو به یک ورزش مدرن مبدل شده و مبارزات آن در دو بخش اصلی ساندا (مبارزه) و تالو (فرم‌ها) همراه با سلاح و بدون سلاح برگرفته از فرم‌های هنرهای رزمی چینی برگزار می‌شود.

به همین‌سبب به تمامی انواع هنرهای رزمی که از چین سرچشمه می گیرند جونگ گوا ووشو ، ووشوی چین یا هنر های رزمی چینی گفته میشود.

دفتر مرکزی فدراسیون بین المللی ووشو در لوزان، سوئیس و دفاتر عملیاتی آن در پکن و کشور چین قرار دارد.

تاریخ ایجاد فدراسیون بین المللی ووشو

فدراسیون بین المللی ووشو در ۳ اکتوبر ۱۹۹۰م تاسیس شد. تا اکنون در حدود ۱۶۰ کشور جهان(۴۱کشور آفریقای، ۳۹کشور آسیای، ۴۶کشور اروپای، ۹ کشور اوقیانوسیه و ۲۵ کشور آمریکای) از ۵ قاره عضویت این فدراسیون را دارند. فدراسیون بین المللی ووشو تنها مرجع جهانی ووشو از سوی کمیته بین المللی المپیک به رسمیت شناخته شده است.

تاریخ ووشو در افغانستان

ووشو در افغانستان از سال های ۱۳۷۰ هـ.ش به این‌سو در ولایت هرات فعالیت غیر منظم داشته است، ولی برای اولین بار نمایندگی فدراسیون ووشو در سال۱۳۷۸ هـ.ش در این ولایت ایجاد شد. پس از آن فدراسیون ملی ووشو در سال ۱۳۸۲ هـ.ش در کابل ایجاد شد. و اکنون در ۲۸ ولایت کشور نمایندگی‌های فعال دارد. حدود ٦ هزار ورزشکار و ۱۵۰ باشگاه در سطح کشور در رشته‌ی زیبای ووشو مشغول تمرینات اند.

تشکیلات فعلی فدراسیون ملی ووشو

- مجمع عمومی (جنرال اسمبله)
- بورد اجرائیه
- رئیس فدراسیون
- معاونیت عمومی (نایب رئیس فدراسیون)
- معاونیت فنی فدراسیون
- معاونیت مالی و اداری فدراسیون
- معاونیت در امور ولایات
- سکرتر جنرال
- مشاور حقوقی
- دفتر فدراسیون
- مسئول کمیته‌ی داوران
- مسئول کمیته‌ی مربیان
- مربیان تیم‌های ملی در بخش‌های تالو (فرم) و ساندا (مبارزه)
- مسئول برگزاری مسابقات
- کمیته‌ی فرهنگی

مسابقات ووشو

فدراسیون بین المللی ووشو IWUF مسابقات قهرمانی ووشو جهان را در رده‌های سنی مختلف در طبقه‌های ذکور و اناث در بخش فرم (تالو) برگزار می‌کند.

نن چوان:مشت جنوب، نن چوان: فرم دست خالی، نن دائو: شمشیر جنوب، نن گون: چوب جنوب، چانگ چوان:مشت بلند،چانگ چوان: دست خالی، جی ین شو: شمشیر باریک، دائو شو: شمشیر پهن، گون شو:چوب، چیانگ شو : نیزه، تای،چی چوان: فرم دست خالی تای چی و تای چی جی ین: شمشیر باریک تای چی ،فرم های سنتی و مسابقات گروپی ، مسابقات دوی لی ین

ساندا (مبارزه)

مبارزات این سبک در وزن‌های مختلف و رده‌های سنی مختلف اناث و ذکور هر دو سال یک بار برگزار می شود .هم‌چنان مسابقات مختلف دیگر مانند :مسابقات آسیایی، مسابقات منطقوی، مسابقات جام جهانی ساندا، مسابقات جهانی تالو، مسابقات سنتی قهرمانی ووشوی جهان و... برگزار می‌شود.

تبصره: قابل یادآوری‌ست که در بخش مبارزات ووشو، مسابقات آن به سیستم‌های مختلفی برگزار می شود.

پلان‌ها و برنامه‌های فدراسیون ملی ووشو در آینده

گسترش ووشو در ولایت‌های که هنوز در آن ووشو فعال نیستند

توسعه و گسترش ووشو از ولایت‌ها به ولسوالی ها

تطبیق سیستم درجه بندی (کمر بند / شالبندها) به شکل علمی ووشو

تطبیق سیستم درجه بندی مربیان

برگزاری سیمنارهای علمی(داوری و مربیگری)

ایجاد کمیته‌های مورد نیاز در فدراسیون

ایجاد سیستم مالی فدراسیون

شرکت در برنامه‌های مختلف فدراسیون بین المللی ووشو

برگزاری مسابقات انتخابی تیم‌های ملی

برگزاری مسابقات مختلف با میزبانی ولایت‌های مختلف

تهیه و تطبیق آیین‌نامه‌ی مربیگری و درجه بندی کمربند / شالبندهای ووشو

افغان والیبال لوبډلې د پخوا په پرتله په نړیواله درجه بندۍ کې د پام وړ پرمختګ کړی

والیبال په افغانستان کې یو له هغه ورزشونو څخه دی، چې په لوړه کچه لوبغاړي لري او د هیواد په ګوټ-ګوټ کې یې ځوانان مینوال دي او یاد ورزش کوي. همدا دلیل دی چې د افغانستان والیبال د تېر په پرتله ښه پایله لرلې او په نړیواله کچه یې د خلکو پام ځان ته اړولی دی.

افغان والیبال لوبډلې د تېرو کلونو په پرتله په نړیواله کچه د والیبال په درجه بندۍ کې د پام وړ تغییر کړی او په یاده درجه بندۍ کې پورته تللې ده.

د افغانستان والیبال ملي لوبډلې په ۱۴۰۲ کال کې د عمومي آسیا سیالیو کې ګډون وکړ، چې د ایران په کورښتوب د ۱۸ هېوادونو ترمنځ ترسره شوې، افغانستان پکې بنګله دېش ته په ماتې ورکولو سره په دغو سیالیو کې ۱۴ ام مقام ترلاسه کړ.

د افغانستان والیبال ملي لوبډلې تېر کال په المپیکي سیالیو کې،چې د چین هېواد په هانګ ژو ښار کې ترسره شوې، ګډون وکړ؛ خو له بده مرغه چې کومه برېا یې ونه درلوده؛ خو له ډېرو غښتلو لوبډلو سره یې تر ډېره حده ښې لوبې ترسره کړې.

همدا رنګه والیبال ملي لوبډلې د مرکزي آسیا په سیالیو کې، چې د سریلنکا په کوربتوب ترسره شوې او د شپږو هیوادونو لوبډلو پکې ګډون کړی، ازبکستان، بنګله دېش او عربستان هېوادونو ته ماتې ورکړه او په دغو سیالیو کې یې درېیم مقام خپل کړ.

د دې ټولو ترڅنګ افغان والیبال ملي لوبډلې په بحرین کې د آسیایي کلیونو سیالیو کې چې د ۱۶ کلیونو لوبډلو پکې ګډون کړی و، سیالی ترسره کړې، چې په پایله کې یې یمن او هانګ کانګ هېوادونو ته ماتې ورکړه.

د دې ټولو سیالیو او بریاوو د ترلاسه کولو ترڅنګ نه باید هېر کړو، چې د افغانستان والیبال ملي فدراسیون په فني برخه کې هم د پام وړ لاسته راوړنې لري، چې له جملې یې محمد یوسف په نړیواله کچه د لومړۍ درجې روزونکي سند لري او په ۱۰۹ مقام کې ځای لري. همدارنګه یاد فدراسیون په نړیواله کچه پنځه تنه روزنکي په B ګروپ کې او ۶۵ تنه روزونکي په C ګروپ کې لري.

د یادونې وړ ده، چې د افغانستان د والیبال ملي لوبډلې څلور تنو لوبغاړو په مرکزي آسیا کې د غوره لوبغاړو ډالۍ هم ترلاسه کړې دي، چې له ډلې یې سباوون وردګ دري ځلې، غلام رسول حیدر، عزیز آصفي او نصیر کوهستاني بیا یو- یو ځل دغه ډالۍ ترلاسه کړې دي.

د دې ټولو ترڅنګ باید هېره نه کړو، چې د افغانستان والیبال ملي لوبډلې د ټولو تېرو کلونو په پرتله په تېر کال کې په نړیواله درجه بندۍ کې



پرمختګ کړی او په نړیواله کچه یې ۶۴م مقام او د اسیا په کچه یې ۱۳م مقام خپل کړی دی او په نړیواله درجه بندۍ کې له هندوستان، تاجکستان او ترکمنستان څخه مخکې دی.

د والیبال فدراسیون د بهرنیو لوبو ترڅنګ په کور دننه هم د والیبال لوبغاړو لپاره د هغو د ظرفیت لوړونې او تجربو ترلاسه کولو په موخه په هره برخه کې د پام وړ هڅې کړې دي، چې له جملې یې د دلوې میاشتې په ۲۴مه نېټه د والیبال درېیم پراو غوره لیګ سیالیو جوړولو پیل و، چې پکې نګین هریوا ، نښتر، پامیر، ام البلاد، بست، سپین غر، بالاحصار او هندوکش لوبډلو ګډون کړی و، چې په پایله کې د ام البلاد لوبډلې په اتلولۍ پای ته ورسېدې او درېیم ځل شو، چې یادې لوبډلې د لومړي مقام کپ ترلاسه کړ.

همدارنګه د تلې میاشتې په لسمه نېټه د سرې میاشتې نړیوالې ورځې په مناسبت د طلوع، المهدي، ستاره، لوګر اتلانو، سرې میاشتې او بناروالۍ لوبډلو ترمنځ د والیبال سیالۍ ترسره شوې، چې په پایله کې د سرې میاشتې په لومړي مقام ګټلو پای ته ورسېدې، د دې ترڅنګ د لوګر او بغلان په کوربتوب د جنوب او هندوکش منتخبو لوبډلو د ټاکلو په موخه سیالۍ ترسره شوې، چې د جنوب ټاکنیزې سیالۍ د خوست لوبډلې په اتلولي پای ته ورسېدې او همدارنګه له دغو سیالیو څخه د غوره لوبغاړو په ټاکلو سره د نښتر لوبډله رامنځته شوه او د والیبال درېیم پراو سیالیو کې یې د جنوب زون په استازولي ګډون وکړ.

همداراز د بغلان ولایت په کوربتوب د پامیر منتخبې لوبډلې د ټاکلو په موخه د بغلان، کندز، تخار او بدخشان ولایتونو ترمنځ سیالۍ ترسره شوې، چې په پایله کې یې پامیر لوبډلې د والیبال درېیم پراو سیالیو کې د هېواد د شمال ختیځ زون په استازولي ګډون وکړ.