

SPORT



د افغانستان اسلامي امارت

د المپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست
د اطلاعاتو او عامه پوهاوي ریاست



ورزشی

SPORT





د المپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست
د اطلاعاتو او عامه پوهاوي ریاست

د امتیاز څښتن:

مسوول مدیر:

ډیزاینر:

کتنپلاوی:

پرلپسې ګڼه:

کال:

وېب پاڼه:

برېښنا لیک:

د المپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست

عبدالله رحيمي

غلام سيد شیرزاد

اتل مشواني، زاهدالله نقيبي، گل محمد فقيري

مه ۳

۱۴۴۶ هـ.ق / ۱۴۰۳ هـ.ش

www.gdpes.gov.af

Info@gdpes.gov.af



gdpes.gov.af



info@gdpes.gov.af



[gdpes.gov.af](https://twitter.com/gdpes.gov.af)



[gdpes.gov.af](https://www.facebook.com/gdpes.gov.af)

ليکلی

مخ

- سريزه..... ۱
- بهرنيو هيوادونو ته د المپيک بدني روزنې او سپورټ عمومي رياست د رهبري سفرونه..... ۲
- د هيواد د اوولس کلنې فوټبال ملي لوبډلې لاسته راوړنې او د ۲۰۲۵ کال د اسيا ملتونو
- جام سياليو ته لار موندنه..... ۶
- هېواد ته د کورښ د نړيوال فدراسيون د رييس راتگ..... ۸
- د د فاعي سيستم پياوړتيا لپاره کوم ډول ورزش مناسب دی؟..... ۱۲
- د افغانستان اسلامي امارت پر نړيوالو تعاملاتو د ورزشي ډيپلوماسۍ اغېز..... ۱۴
- اگاهۍ دهۍ از مزايای ورزش کليد گسترش ورزشهای همگانی..... ۲۱
- شعار..... ۲۸
- تاريخچه فدراسيون ملی اسپ سوارۍ..... ۳۱
- څنگه مناسب ورزش پيدا کړو!..... ۳۸

سريزه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله رب العلمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله واصحابه اجمعين.

الله جل جلاله په قرانکريم کې فرمايي : ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ﴾ [الأنفال؛ ٦٠]

ژباړه : څومره چې کولی شئ، د هغوی (کافرانو) د مقابلې لپاره قوت او زين کړي اسونه تيار کړئ.

په پورته ايت شريف کې علماء کرام د ((قوه)) لفظ عام گڼي او په دې کې د وخت وسايلو او حالاتو ته په کتو ټولې وړتيا شاملې گڼي، چې بې له شکه اساس يې بدني او جسمي وړتيا تشکيلوي؛ ځکه له بدني اړخه پياوړی مسلمان د اعداد او فکر په ډگر کې هم مخکښ وي. ورزش د انسان د بدني پياوړتيا او ځواکمنۍ وسيله ده؛ بلکې بې له ورزش څخه د انساني بدن ځواکمنېدل شونې نه ده. يو مسلمان بايد له بدني پياوړتيا سره - سره له معنوي ځواک او ايماني قوت څخه هم برخمن وي.

د المپيک، بدني روزنې او ورزش عمومي رياست تل هڅه کړې ده، چې د ورزشکارانو د بدني ځواکمنتيا او بوختيا ترڅنگ د هغوی معنوي روزنې ته هم ځانگړې پاملرنه وکړي، د همدې موخې پر اساس په تېرو څو مياشتو کې د ورزشکارانو لپاره د ديني روزنې په برخه کې ځانگړي سمینارونه ترسره شوي، چې د مختلفو فدراسيونونو تر زر تنو ورزشکارانو پورې په سلسله واره توگه په دغو درې ورځنيو سمینارونو کې گډون کړی او له معلوماتو يې برخمن شوي.

همدارنگه لکه څنگه، چې د نننۍ نړۍ ورزش خورا پرمختگ کړی او هره برخه يې ځانگړې پوهې او روزنې ته اړتيا لري؛ نو موږ کوښښ کړی، چې د ورزشکارانو مسلکي پوهه هم لوړه شي، په بېلابېلو فدراسيونونو کې د ملي لوبډلو او اړوند کادرونو لپاره روزنيز سمینارونه او ورکشاپونه نيول شوي دي، چې په ځينو هغو کې تدريس د بهرنيو مدرسینو له خوا ترسره شوی دی.

د بهرنيو ورزشي اړيکو د پياوړتيا په موخه د ورزش ادارې رهبري روسيې او قطر هيوادونو ته سفرونه وکړل، هالته يې له ورزشي مسولينو سره وکتل او پر دوه اړخيزو ورزشي همکاريو خبرې وشوې، همدا ډول د اړتيا پر مهال وخت په وخت له نړيوالې المپيک کمېټې سره انلاين جلسې ترسره شوې دي او په دې برخه کې پرمختگونه راغلي دي.

د افغانستان د اسلامي امارت له حاکميت وروسته د ورزش ادارې درېيمه گڼه مجله په داسې حال کې نشر ته چمتو شوې ده، چې د هيواد د ورزش په برخه کې لاسته راوړنې د پخوا په پرتله ډېرې شوې دي، په داخلي سياليو کې د ۲۸ فدراسيونونو ملي انتخابي سيالۍ ترسره شوې او هم د فوټبال، وزلوبې او خوسي ليگونه وشول، چې له نوښتونو سره مله وو او بهرنيو لوبغاړو او لوبڅارانو هم پکې گډون کړی و. افغان ورزشکارانو په بهرنيو سياليو کې ځواکمن اشتراک کړی او ډکې منگولې بېرته هيواد ته راستانه شوي دي، زموږ ورزشکارانو د فوټبال، پهلواني، ووشو، تکواندو، قوت الرمي، کبک بوکسنگ، او- سپورټ ... په برخو کې له بهرنيو سياليو د ((سرو زرو، سپينو زرو او برنزو)) مډالونه گټلي دي او هم مو په ټيمی ډول مقامونه خپل کړي دي.

په دې گڼه کې د تېرو شپږو مياشتو ځينې مهمې ورزشي لاسته راوړنې، د ورزش اړوند مقالې او تبصيرې راسره ولولئ.



بهرنيو هیوادونو ته د المپیک بدني روزنې او سپورټ عمومي ریاست د رهبري سفرونه



روسیه:

د المپیک بدني روزنې او ورزش عمومي ریاست رهبري نه یوازې په کور د ننه د ورزش د ودې په برخه کې پوره هڅې کړې دي؛ بلکې دوی هڅه کړې چې په یاده برخه کې یو شمېر بهرنيو هیوادونو ته سفر وکړي او د افغانستان د ورزش د لا زیاتې ودې لپاره له بهرنيو ورزشي ارګانونو سره د افغانستان د ورزش په اړه مهمې ناستې ترسره کړي. د افغانستان د المپیک، بدني روزنې او ورزش عمومي رییس په ۲۰۲۴ کال د خپلو بهرنيو سفرونو په ترڅ کې د روسیې په رسمي بلنه د یاد هیواد باشکوتوستان ښار ته سفر وکړ. یاد هیواد کې د ((روسیه د سپورټ هیواد دی)) په نوم یوه غونډه جوړه شوې وه، چې پکې له سلو هیوادونو څخه ۱۰ زره کسانو ګډون کړی و او مهمه دا وه چې په دغې غونډه کې د روسیې ولسمشر ولادیمیر پوتین هم و.

ښاغلي وثیق د دغې غونډې په حاشیه کې د روسیې له پنځو جمهوریتونو سره د ورزشي همکاريو په موخه ناستې وکړې او دوی ژمنه وکړه، چې په یاد هیواد کې د ورزشي برنامه لپاره به په رسمي بلنه افغان ورزشکاران غواړي، هلته به لوبې کوي او د دې ترڅنګ ټول لګښتونه به یې یاد هیواد ورکوي.

همداراز ښاغلي وثیق د دغه سفر په ترڅ کې د انټرنېشنل ریلیشن شپ په نوم یوه بله برنامه کې هم ګډون وکړ او په پایله کې یې هوکړه لیک لاسلیک شو. دغه راز د هیواد د ورزش ادارې رهبري د روسیې د ورزش وزارت له مسوولینو سره هم ناسته وکړه او په پای کې پرېکړه وشوه، چې د افغانستان او روسیې ترمنځ د ورزش په برخه کې د همکاريو لپاره دې په یوه پروپوزل کار وشي او له هغه وروسته به د دواړو هیوادونو ترمنځ د ورزش په برخه کې د همکارۍ تړون لاسلیک شي.

ټاکل شوې، چې د دغه تړون له مخې به افغان ورزشکاران په یاد هیواد کې سیالیو ته رسمي بلل کېږي، د افغان ورزشکارانو په روزنه او په تمریني کمپونو کې به له دوی سره لازمه همکاري وشي. همدا راز د یاد هیواد د ورزش مسوولینو د افغانستان د ورزش ادارې له رهبري غوښتنه وکړه، ترڅو دوی ته معلومات ورکړي چې د افغانستان له ورزشکارانو سره په کومو برخو کې مرسته وشي.

A photograph of two men standing in a library. The man on the left is wearing a white thobe and ghutra, gesturing with his hands while speaking. The man on the right is wearing a white thobe, a black vest, and a black turban, listening attentively. They are surrounded by tall bookshelves filled with books.

د دغه سفر په ترڅ کې ښاغلي وثیق د روسیې د اتلتيک فدراسیون له رییس سره هم لیدنه وکړه او د دواړو خواوو له لوري پرېکړه وشوه چې د دواړو هېوادونو ترمنځ د ورزشي مرستو لپاره یو پروپوزل جوړ شي او له مخې یې خپلې چارې په منظمه توګه مخکې یوسي. همداراز ښاغلي وثیق د هېواد د ورزش د پرمختګ په موخه د خپلو بهرنیو سفرونو په لړ کې قطر هېواد ته هم سفر وکړ او هلته یې د یاد هېواد د ورزش له وزیر الشیخ حمد بن خلیفه بن احمد آل ثاني سره لیدنه وکړه.

په دغې لېدنه کې د افغانستان د ورزش ادارې عمومي رییس مولوي احمدالله وثیق د افغانستان د ورزش په اړه معلومات وړاندې کړل او هم یې د وروستیو ورزشي لاسته راوړنو یادونه وکړه.

ښاغلي احمد آل ثاني په خپلو خبرو کې د افغانستان له ورزش سره د بشپړې همکارۍ ډاډ ورکړ او زیاته یې کړه، چې موږ مخکې هم د افغانستان له ورزش سره همکارۍ کړې دي او راتلونکې کې هم د افغانستان له ورزش سره همکارۍ خپل ویاړ بولو.

يادې سيالۍ د اکتوبر مياشتې په ۱۹مه نېټه په کمبوديا کې پيل شوې او د همدې مياشتې تر ۲۷مې نېټې پورې يې دوام وکړ، چې افغان لوبډلې په (ب) گروپ کې فيلپين لوبډلې ته د ۸پر صفر، ماکاوو ته د ۹ صفر، کمبوديا ته د ۳-۱ او بنگلديش لوبډلې ته يې د ۳-۲ گولونو په توپير ماتې ورکړه او په خپل گروپ کې يې د ۱۲ نومرو په ترلاسه کولو سره لومړی مقام خپل کړ او افغان لوبډلې د دغه بريالي سفر په ترڅ کې د ۲۰۲۵ کال اسيا ملتونو جام سياليو ته لار ومونده.



افغان لوبډله نه يوازې دا چې د المپيک بدني روزنې او ورزش عمومي رياست د رهبري له لوري وستايل شوه، بلکه ترڅنگ يې د افغانستان اسلامي امارت د رييس الوزرا د سياسي مرستيال مولوي عبدالکبير او انس حقاني له لوري هم ستاينه وشوه او د دوی لاسته راوړنې يې د هېواد لپاره ارزښتمنې وبللې.

له ياد بريالي سفر وروسته د هېواد له ۱۷ کلنو کم عمره فوټبال ملي لوبډله د ۲۰۲۵ کال د اسيا ملتونو جام د مقدماتي سياليو او ياد جام ته د لار موندلو په موخه کمبوديا هېواد ته لاړه او په ياد هېواد کې يې هم پرلپسې لاسته راوړنې و درلودې او ياد سفر يې په برياوو او د ۲۰۲۵ کال د اسيا جام ملتونو سياليو ته په لار موندلو پای ته ورساوه.



د هيواد د اوولس کلنو فوټبال ملي لوبډلې لاسته راوړنې او د ۲۰۲۵ کال د اسيا ملتونو جام سياليو ته لار موندنه

د افغانستان د فوټبال له ۱۷ کلنو کم عمره ملي لوبډلې د خپلو ښو کارکردگيو په وسيله د ۲۰۲۵ کال د اسيا ملتونو جام سياليو ته لار ومونده او ترڅنگ يې په روان کال کې د مرکزي اسيا کافا سياليو اتلولي خپله کړه.

افغان لوبډلې په دغو سياليو کې بهترينې لوبې نندارې ته وړاندې کړې، چې پر مټ يې په پايلوبه کې ازبیکستان لوبډلې ته په ماتې ورکولو سره د يادو سياليو اتلولي خپله کړه او د دغو سياليو د اتلولۍ جام يې د افغانستان په نوم کړ. افغان لوبډله په دغه سفر کې له برياوو سره هېواد ته راستنه شوه او د المپيک، بدني روزنې او ورزش عمومي رياست له لوري يې تود هرکلی وشو او د دوی د لا تشويق لپاره يې تشويقي پروگرام جوړ کړ.

افغان لوبډله نه يوازې دا چې د المپيک بدني روزنې او ورزش عمومي رياست د رهبري له لوري وستايل شوه، بلکه ترڅنگ يې د افغانستان اسلامي امارت د رييس الوزرا د سياسي مرستيال مولوي عبدالکبير او انس حقاني له لوري هم ستاينه وشوه او د دوی لاسته راوړنې يې د هېواد لپاره ارزښتمنې وبللې.



هېواد ته د کورس د نړيوال فدراسيون د رييس راتگ

د کورس نړيوال فدراسيون رييس حيدر فرمان، د ياد فدراسيون سکرتري جنرال رضا نصيري نژاد، اداري رييس منصور ميرزايف او د ياد فدراسيون د ستراتيژۍ رييس عليار ميرزايف هېواد ته په داسې حال کې خپل سفر وکړ، چې د هېواد په کچه د لسو ولايتونو د کورس پهلوانانو ترمنځ د کورس ټاکنيزې سيالۍ هم ترسره کېدې.

هېواد ته د دغو ورزشي مسولينو په راتگ د هېواد د ورزش ادارې د مسولينو له لوري د دوی تود هرکلی وشو او همدارنگه يې د ورزشي مسولينو سره د ليدنې ترڅنگ د افغانستان د بهرنيو چارو له وزير اميرخان متقي او همدارنگه د رييس الوزرا له سياسي مرستيال مولوي عبدالکبير سره هم ناستې وکړې.

په دغو دوو اړخيزو ناستو کې په هيواد کې په تېرو درېيو کلونو کې د ورزش پر ښه وده، له سياست څخه د ورزش پر بېلوالي، د افغانستان له ورزشي ادارې سر د نړيوال المپيک دوه اړخيزې همغږۍ، په هېواد کې د نړيوالې المپيک کمېټې قوانينو ته پر پاملرنه او اړوندو موضوعاتو خبرې وشوې او د کورس نړيوال فدراسيون له رييس څخه غوښتنه وشوه، چې د افغانستان وضعيت په خپلو سترگو ووينې او حقايق يې نړيوالو ته روښانه او وړاندې کړي.

د دغو ليدونو په جريان کې د کورس نړيوال فدراسيون رييس حيدر فرمان وويل، زما دا لومړی ځل نه دی چې افغانستان ته راځم، بلکه دامې څلورم ځل دی، چې له نېکه مرغه افغانستان ته سفر کوم؛ خو ترټولو زيات پکې داخل د امن احساس کوم، نوموړي همداراز وويل: په افغانستان کې

ورزش د پخوا په پرتله ښه وده کړې او په وروستيو لاسته راوړنو يې خوشي څرگنده کړه، ده په خپلو خبرو کې زياته کړه چې ورزش او سياست هېڅ اړيکه نه سره لري او نه يې بايد ترمنځ اړيکه وساتل شي، هغه وويل زه به د نړيوال المپيک له مسولينو سره د افغانستان هغه انځور او حقايق شريکوم، کوم چې ما په خپلو سترگو ليدلي دي.

دغه سفر په داسې حال کې و، چې په هېواد کې د کورس ملي لوبډلې ټاکنيزې سيالۍ هم ترسره کېدې، دغه سيالۍ د هېواد په کچه د لسو ولايتونو د ۱۰۰ ورزشکارانو ترمنځ ترسره شوې، چې په پايله کې په بېلا بېلو وزونو کې ۲۸ لوبغاړي د کورس ملي لوبډلې ته وټاکل شول، چې په راتلونکې کې به په نړيواله کچه د افغانستان په استازولي په سياليو کې لوبېږي.



ورزش او د بدن په دفاعي سیستم یې اغیز

زموږ بدن خپل طبیعي دفاعي سیستم لري، چې د ناروغيو او میکروبونو پر وړاندې زموږ له بدن څخه ساتنه کوي. ښه خوب، صحي خواړه او منظم ورزش د دفاعي سیستم په پیاوړتیا کې رغنده رول لري. دې لیکنه کې پر دې غږېږو چې ورزش دفاعي سیستم ته کومې گټې لري؟ او د دفاعي سیستم د پیاوړتیا لپاره کوم ډول ورزش مناسب دی؟!

دفاعي سیستم څه ته وایي؟

دفاعي سیستم د سلولونو او مالیکولونو سره گڼدلې پراخه شبکه ده، چې د بدن ټولو برخو ته غزېدلې. سپین حجرات، پروتینونه او تیزابونه د دغه سیستم اساسي برخې دي. دفاعي سیستم په تخصصي او غیر تخصصي ډول د میکروبونو پر وړاندې له بدن څخه ساتنه کوي. د بدن پوستکي، د پزې ویښتان، په تنفسي مجرا کې مخاطونه، د معدې تیزاب او سپین حجرات بدن کې بې له دې چې د میکروب ډول وپېژني له منځه وړي؛



ورزش دفاعي سیستم ته کومې گټې لري؟

ورزش، دفاعي سیستم فعاله ساتي او د هغو ناروغيو مخه نیسي چې دغه سیستم ټکنی کوي. څېړنو په ډاگه کړې چې هره ورځ په منظم ډول ورزش کول د دفاعي سیستم د میکروب وژونکو عاملونو شمېر ډېروي. سپین حجرات د دفاعي سیستم له اساسي اجزاو څخه دي، چې په هډوکو، لمفاوي سیستم او توري (تیلی) کې ساتل کېږي او وده کوي، د لمفاوي حجرو وده، د بدن له فعالیت سره چټکه کېږي او د تمرین پر مهال د بدن ټولو برخو ته په اسانۍ سره لېږدول کېږي. ورځنۍ فعالیت په بدن کې د التهابونو کچه کموي، التهاب په خپله یو دفاعي میکانیزم دی، چې په بدن کې د میکروبونو یا هم د حجرو له مړو کېدو وروسته رامنځته کېږي، که التهابونه په وخت سره له منځه لاړ نشي، دفاعي سیستم ټکنی کوي او د خطرناکو ناروغيو لکه؛ شکر، د زړه ناروغي او سرطانو سبب کېږي.

ورزش د هغو لاملونه مخه هم نیسي، چې وروسته د ناروغۍ سبب کېږي او ورسره دفاعي سیستم هم کمزوری کېږي. د وینې غوړ او د بدن اضافي وازدې هغه عاملونه دي چې په بدن کې د ډېرو ناروغيو لامل کېږي. په فزیکي فعالیت سره د بدن اضافي وازدې ویلي کېږي. د وینې غوړو کچه کمېږي.

خو د سپینو حجرو له کورنۍ څخه د بي او تي حجرې چې د حافظې حجرو په نوم هم پېژندل کېږي. د هر میکروب پر وړاندې ځانکړې انټي باډیاني جوړوي او په تخصصي ډول یې وژني، چې دغه انټي باډیاني بیا د عمر تر پایه په بدن کې پاتې کېږي





د دفاعي سیستم د پیاوړتیا لپاره

کوم ډول ورزش مناسب دی

عبدالعزيز ناصر

درانه او اوږد مهاله فزیکي فعالیتونه دفاعي سیستم ته تاوان رسوي، د څېړنو پر اساس هغه ورزشکاران چې د اوږده واټن منډو یا Marathon سیالیو کې گډون کوي، له سیالی وروسته یې بدن کمزوری وي او تر لنډې مودې یې دفاعي سیستم په سمه توګه کار نشي کولای.

د بدن دفاعي سیستم د پیاوړتیا لپاره منظم او سپک فزیکي فعالیت ګټه لري. دېرش دقیقې منډه وهل، لامبو وهل او به منظم ډول وزن پورته کول د دفاعي سیستم پیاوړتیا لپاره مناسب ورزشونه دي.

په پایله کې داسې ویلای شو، چې دفاعي سیستم زموږ د بدن طبیعي میکانیزم دی، زموږ بدن له میکروبونو او ناروغيو څخه ساتي. صحي خواړه، ښه خوب او منظم ورزش دغه طبیعي میکانیزم پیاوړی ساتي، هغوی چې ورزش نه کوي او یا درانه تمرینونه کوي، د بدن دفاعي سیستم یې کمزوری کېږي. د دفاعي سیستم د پیاوړتیا لپاره پکار ده چې سپک او منظم تمرین وشي، د لنډ واټن منډه وهل، په منظم ډول وزن پورته کول د دفاعي سیستم لپاره ګټور فزیکي فعالیتونه دي.

د افغانستان اسلامي امارت

پر نړيوالو تعاملاتو د ورزشي

ډيپلوماسۍ اغېز

ګلاب الدين خپلواک

ورزش هغه ټولنيزې او انفرادي کړنې دي، چې د نړۍ په ګوټ ګوټ کې يې خلک د فزيکي او رواني ستونمانتيا د لرې کولو او د نشاط، خوشحالي او سلامتۍ د لاسته راوړلو لپاره ترسره کوي.

په نړيواله کچه، ورزش په بېلابېلو ورزشي څانګو ویشل شوی، چې مختلفې ورزشي رشتې د نړيوال المپيک، د اسيا المپيک شورا، د پارا المپيک، فيفا او نورو نړيوالو ادارو تر چتر لاندې په منظم او پلان شوي ډول په مختلفو هېوادونو کې لوبې ترسره کوي، يادې لوبې د يو لړ موخو لپاره د نړۍ په کچه ترسره کېږي، چې يوه موخه يې د هېوادونو د تعاملاتو رغول او د مختلفو هېوادو تر منځ راشه درشې ته لاره هوارول دي.

د ۱.۱.۱ د ورزش ادارې هم د خپلو ورزشي موخو او اهدافو ترڅنګ متوازنه، ورزش محوره او غوره ورزشي ډيپلوماسي ټاکلې او کاروي، چې ګڼ شمېر لاسته راوړنې يې درلودلې او يادو لاسته راوړنو په مستقيم او غير مستقيم ډول د ۱.۱.۱ سره د نورو هېوادونو او سازمانونو د تعاملاتو لپاره لاره هواره کړې، چې يو لړ لاسته راوړنې يې په لاندې ډول دي.

لومړۍ: د ۱.۱.۱ د المپيک او ورزش ادارې د افغانستان په استازيتوب په اسلامي گيم ترکيه کې ګډون وکړ، په دغه ګډون کې د ۱.۱.۱ سپين بيرغ د لوبغاړو له خوا د مختلفو هېوادو د بيرغونو تر څنګ ورپول شو او دا لومړی ځل و، چې نړيوال ورزشکاران د ۱.۱.۱ د بيرغ، نښان او لوگو سره اشنا شول.



دويم: د ا.ا.ا د المپيک او ورزش ادارې تر سلو زياتو ورزشکارانو ته د آسيا المپيکي لوبو کې، چې د چين هېواد په کوربتوب ترسره شوې، د گډون زمينه برابره کړه او يوه پلاوي هم په يادو سياليو کې د گډون ترڅنگ د مختلفو هېوادونو د ورزشي مسولينو او ورزشکارانو سره وکتل او له هغوی سره يې د ورزش په برخه کې د ا.ا.ا تگلاره شريکه کړه او د هغوی ذهنونه يې د ا.ا.ا په اړه په اساسي ډول بدلون ته چمتو کړل، همدا دليل شو چې په راوړسته کې د نړۍ د ورزشي مسولينو سفرونه هېواد ته پيل شول.

دريم: د ا.ا.ا د ورزش ادارې په فرانسه کې د پاریس په ۲۰۲۴ نړيوالو المپيکي سياليو کې د ورزشکارانو او د افغانستان د المپيک د رهبرۍ په کچه گډون وکړ، چې په يادو لوبو کې هم د افغانستان او د نوي حکومت پر تگلارو او د نړيوالو ادارو او سازمانونو د تعاملاتو په اړه يې له ياد حکومت سره خبرې اترې وکړې، چې ملموسې پايلې يې لرلې دي.

څلورم د ا.ا.ا د ورزش ادارې تل هڅه کړې، چې په سيمه ايزو او نړيوالو سياليو کې د افغان ورزشکارانو د گډون زمينه برابره کړي، تر څو افغان ورزشکاران هغه سهولت او امنيت، چې په افغانستان کې موجود دی له نړيوالو سازمانونو او ورزشکارانو سره شريک کړي.

پنځم: د افغانستان د ورزش ادارې د نړيوال المپيک سره د افغانستان د المپيک بودجې او دافغانستان د المپيک ادارې د نه تعليق کېدو لپاره په انلاين او حضوري ډول په مختلفو هېوادونو کې ناستې کړې او د سيمې او نړۍ په کچه يې مختلفو هېوادونو ته د ورزش د ودې، پراختيا او د ورزشي ډيپلوماسۍ د اغيزمنتيا لپاره سفرونه کړي، چې ياد سفرونه قطر، چين، روسيې، ترکيې، ايران او نورو هېوادونو ته ترسره شوي او په يادو سفرونو کې د افغانستان د ورزش ادارې مسولينو د رهبري په کچه گډون کړی، چې نن د يادې بريالۍ ورزشي ډيپلوماسۍ له برکته افغان ورزشکاران د نړۍ په مختلفو نړيوالو سياليو کې گډون کوي او له هېڅ ډول محدوديت سره نه دي مخ شوي.

د ۱.۱.۱ د ورزش ادارې رهبري هغه حساسيتونه، کرکې او پوچ تبليغات چې شل کاله غربي ښکېلاک په زهرجنو تبليغاتو رامنځته کړي وو او د ۱.۱.۱ يې نړيوالو ته يو نا متمدن او له عصري کړنو څخه متنفره معرفي کړی و، خلاف ثابت کړ.

همداراز يې نړيوال د ۱.۱.۱ د بيرغ، لوگو او ماهيت سره معرفي کړل، د يادې بريالۍ ورزشي ډيپلوماسۍ له برکته نن مختلف هېوادونه د افغانستان ۱.۱.۱ سره نیک تعاملات لري، هيله ده چې د ۱.۱.۱ رهبري د افغانستان د المپيک کمېټې، بدني روزنې او ورزش عمومي رياست ته په مالي، مسلکي او نورو برخو کې ځانگړې پاملرنه وکړي، تر څو نورو هېوادونو ته ورزشکاران له افغانستان څخه د امن، سوکالۍ او هوساينې پيغام ولېږدوي او د نړيوالو ذهنونه د ۱.۱.۱ په اړه روښانه کړي او د نورو هېوادو سره د ښکونکو او غوره تعاملاتو جوگه وگرځي.

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.



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 وقت داشته باشیم، گفته می توانیم که ورزش جزء لاینفک زندگی بشر است، انسان از زمان تولد تا مرگ نیازمند کار، تلاش و فعالیت فیزیکی است، ورزش در ابعاد مختلف زندگی بشر نقش برارنده دارد. از نگاه سیاسی تامین کننده روابط و دیپلوماسی با کشور های جهان است، از نگاه اجتماعی شکل دهنده فرهنگ ها، ارزشهای و افتخارات یک ملت و یک سرزمین است، از نظر صحتی 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 صحتی 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 رسانده که ورزش از بروز امراض مختلف جلوگیری می کند، اکثر مریض هایی که نزد ما مراجعه می کنند عوامل مهم آن عدم فعالیت فیزیکی آنان است، این فعالیت فیزیکی 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،



آگاهی دهی از مزایای ورزش کلید گسترش ورزشهای همگانی

محمد عارف پیمان

ورزش کردن حق مسلم همه انسان ها است، 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 فزیک 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. جامعه 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 فیزیکی مبتلا هستند. زیرا عدم تحرک فیزیکی، 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 فروشان آنچنان گرم است که برای خرید یک نسخه دو معاش یک ماهه یک کارمند دولت کفایت نمی کند، از سویی هم بی انصافی و عدم کنترل دوا فروشی ها کارد تیز را بر گلو مردم فشرده که پول شان مصرف می شود و لی مریض شان شفا پیدا نمی کند.

A large group of people, mostly men in athletic wear, are running on a red track in a park. The scene is set at sunrise or sunset, with a bright sun low on the horizon, casting long shadows and a warm glow. The sky is filled with soft, white clouds. In the background, there are lush green trees and a chain-link fence. The runners are in various stages of their stride, and the overall atmosphere is one of active participation in a community fitness activity.

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 کنند و زمینه برای انجام فعالیت های ورزشی شان مساعد گردد، امکانات و سهولت های شهری را باید فراهم ساخت. مثلاً ایجاد پارک های تفریحی با امکانات و تجهیزات ورزشی در نواحی 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، آگاهی دهی مردم از طریق نصب اشتهاارات 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 رفتیم، از سویی هم می خواستم علاقه مندی مردم و مشکلات شان را نسبت به ورزش بدانم، در مسیر راه با گروهی از ریش سفیدان که ظاهرن سن و سال شان بالای ۵۰ و ۶۰ بود سرخوردم، این گروه از افراد هم 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 کردیم اشتهای خوب دارم، ولی چیزی برای خوردن ندارم.



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

کمی دور تر از این ها گروهی از جوانان با حرکات منظم ورزشی توجه همه را جلب کردند که 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.

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، 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 کارمی 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.

در سوی دیگر روی جاده گرونی از مردم با سن و سال متفاوت به نظر می‌رسد که پس از ادای نماز صبح به پیاده‌گردی روی جاده‌ها و سرک‌ها مبادرت ورزیده‌اند. یکی از این افراد خودش را عبدالحکیم معرفی کرد و گفت: به گفته خودش یکی از کارمندان متقاعد است همراه با دوستانش قدم می‌زند پس از سلام و احترام و احوال‌پرسی گفت: پیاده‌گردی برای صحت ما مفید است هر روز صبح نیم ساعت پیاده‌گردی می‌کنیم، هم صحت ما خوب میشه و هم دوستان خوب پیدا کرده‌ایم اما در این جاده که ما پیاده‌گردی می‌کنیم، موترهایی که رفت و آمد می‌کنند دود و خاک‌شان برای ما مزاحمت می‌کند به‌باور من این دود و خاک برای ما ضرر می‌رساند به‌عوضی که فایده‌کنیم ضرر می‌بینیم اما چاره‌ی نیست. یکی از عناصر انجام فعالیت‌های ورزشی محیط پاک و سالم‌کاری از دود و گرد و خاک است. موجودیت فضای نامناسب نسبت به روستاها در شهرها زیاد است. از اثر تراکم وسایط نقلیه و تراکم نفوس در شهرها فعالیت‌های بدنی هم تحت‌تأثیر محیط قرار گرفته‌زندگی انسان‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

تأمین محیط مناسب ورزشی در شهرها یکی از مسؤولیت‌های شهردارها و اداره‌های مسؤول محیط زیستی می‌باشد. این اداره‌ها باید در نواحی مختلف شهر پارک‌ها و محلات مناسب تفریحی و ورزشی و فضای سبز را آماده‌سازند، اداره‌های ورزشی همچنان برای تشویق مردم به ورزش تجهیزات ورزشی و مربیان مسلکی را توظیف نمایند تا مردم به‌گونه علمی و معیاری تمرینات ورزشی را انجام دهند که برای وجودشان نشاط و سلامتی را به‌ارمغان بیاورد. زیرا اکثر جوانان و کهن‌سالان در برخی از پارک‌ها حرکاتی را انجام می‌دهند که نه تنها برای صحت و سلامتی وجودشان مفید است بلکه تأثیرات منفی نیز بر سیستم ایمنی بدنشان به‌بار می‌آورد. جامعه سالم از افراد سالم و صحت‌مند شکل می‌گیرد. هرگاه بخواهیم فردای ما بهتر از امروز ما باشد، کار را از امروز آغاز کنیم تا فردای بهتر از امروز داشته باشیم.

ورزش وکبری تر
خو صحت، خُواک
او انرژی ولری!



فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان در سال ۱۳۹۲ هجری خورشیدی توسط داد محمد پاینده اختری تأسیس شد. هدف اصلی این فدراسیون توسعه و ترویج ورزش اسب‌سواری در افغانستان و حفظ این ورزش به‌عنوان یکی از میراث‌های فرهنگی کشور بوده است. این فدراسیون از آغاز فعالیت‌های خود کوشیده است تا اسب‌سواری را در سطح ملی معرفی کرده و جایگاه آن را در جامعه تقویت کند.

از زمان تأسیس، فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان به‌طور مستمر به فعالیت‌های خود ادامه داده و همواره در تلاش بوده است تا این ورزش را در سراسر کشور گسترش دهد. با ایجاد ۲۲ نمایندگی در ولایات مختلف، این فدراسیون به توسعه و آموزش سوارکاران در مناطق گوناگون پرداخته است. این اقدامات نه تنها به معرفی اسب‌سواری به‌عنوان یک ورزش ملی و فرهنگی در افغانستان کمک کرده، بلکه نقش مهمی در پیشرفت این رشته ایفا نموده و موجب جذب علاقه‌مندان در سراسر کشور شده است.

تاریخچه فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان





مسابقات یورغه

مسابقات یورغه یکی از سبک‌های ویژه اسب‌سواری است که در آن اسب با چهارگام حرکت می‌کند. نخستین دوره مسابقات تیم ملی این سبک در سال ۱۴۰۳ خورشیدی در ولایت هرات برگزار شد که توانست توجه و علاقه‌مندی بسیاری را به خود جلب کند.

فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان تاکنون هفت دوره مسابقات تیم ملی اسب‌سواری سرعتی را در ولایت‌های کابل، بامیان، قندهار و هرات برگزار کرده است. این رقابت‌ها با استقبال گسترده‌ای از سوی ورزشکاران و علاقه‌مندان به این رشته ورزشی روبه‌رو شده و زمینه شناسایی و پرورش استعدادهای جدید را فراهم کرده است.

مسابقات اسب‌سواری سرعتی معمولاً در مسیرهای کوتاه برگزار می‌شود که در آن اسب‌ها باید در کمترین زمان ممکن مسافت تعیین‌شده را طی کنند. در این رقابت‌ها، تمرکز اصلی بر سرعت اسب و توانایی آن در حرکت سریع و بی‌وقفه است. این مسابقات عمدتاً در مسیرهای صاف و کوتاه، مانند میدان‌های دایره‌ای یا مستطیلی، برگزار می‌شود و اسب‌ها در رقابت با یکدیگر بیشترین سرعت خود را به نمایش می‌گذارند.

مسابقات تیم ملی سرعتی

مسابقات استقامتی

مسابقات استقامتی تیم ملی در ولایت کابل برگزار شده و به عنوان آزمونی برای ارزیابی توانایی‌های فیزیکی اسب‌ها و مهارت سوارکاران محسوب می‌شود.

بر خلاف مسابقات سرعتی، مسابقات اسب‌سواری استقامتی بر توانایی اسب در حفظ انرژی خود در طول یک مسیر طولانی تمرکز دارد. این رقابت‌ها معمولاً در مسیرهای دشوار و طولانی

برگزار می‌شوند که اسب‌ها باید آن را در مدت‌زمانی معین طی کنند. در این نوع مسابقات، استقامت، قدرت فیزیکی و

توانایی اسب در تحمل شرایط گوناگون، از جمله آب‌وهوا، اهمیت زیادی دارد. این رقابت‌ها عمدتاً در مناطق طبیعی و کوهستانی برگزار می‌شوند.

سمینارهای آموزشی

فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان با هدف ارتقای مهارت‌های سوارکاری و آشنایی ورزشکاران با استانداردهای بین‌المللی، سمینارهای آموزشی متعددی را در ولایت کابل برگزار کرده است.

حضور در مسابقات قزاقستان

ورزشکاران افغان با شرکت در مسابقات بین‌المللی قزاقستان، حضور موفقی داشتند و توانستند نام افغانستان را در عرصه جهانی مطرح کنند.

کمپ آموزشی و تمرینی در پاکستان-لاهور

یک هیئت ۱۰ نفره، متشکل از اعضای تیم ملی، مربیان و داوران فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان، در یک کمپ تمرینی در شهر لاهور، پاکستان، شرکت کرد. هدف از این برنامه، فرصتی برای یادگیری تکنیک‌های پیشرفته و تبادل تجربه با سوارکاران پاکستانی بود.

چشم‌انداز آینده

فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان، با وجود چالش‌های موجود، همچنان به توسعه و ارتقای این ورزش متعهد است. برنامه‌های آینده این فدراسیون شامل موارد زیر می‌باشد:

- برگزاری مسابقات ملی و بین‌المللی بیشتر
 - تقویت برنامه‌های آموزشی و برگزاری سمینارهای تخصصی
 - تلاش برای معرفی اسب‌سواری به‌عنوان بخشی از میراث فرهنگی افغانستان در سطح جهان
- فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان، با بهره‌گیری از پیشینه تاریخی و فرهنگی غنی کشور، امید دارد که این ورزش به یکی از نمادهای مهم ورزشی افغانستان تبدیل شود و جایگاهی برجسته در عرصه جهانی کسب کند.



چالش‌ها

فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان، با وجود دستاوردهای چشمگیر، با چالش‌های متعددی روبرو است. کمبود منابع مالی، نبود میدان‌های اسب‌سواری استاندارد و دسترسی محدود به تجهیزات تخصصی از جمله مشکلات اصلی است. همچنین هزینه‌های بالای نگهداری اسب‌ها، توسعه این ورزش را محدود کرده است. علاوه بر این، نبود بودجه کافی از طرف اداره ورزش مانع از اجرای برنامه‌های گسترده و حضور دوامدار تیم‌های افغانستان در رویدادهای بین‌المللی شده است. برای غلبه بر این چالش‌ها، فدراسیون ملی اسب‌سواری افغانستان به دنبال جلب حمایت مالی از بخش‌های خصوصی، توسعه میدان‌های استاندارد اسب‌سواری و تقویت ارتباطات بین‌المللی است تا بتواند اسب‌سواری را تقویت و جهانی کند.



A group of men in athletic wear are starting a race on a track in a park. They are in various starting positions, some crouching and some standing. The background shows a lush green park with trees and a clear sky. The men are wearing various colors of athletic clothing, including blue, grey, and pink. The text "خنګه مناسب ورزش پیدا کړو!" is overlaid on the image, with a large question mark icon to its left.

خنګه مناسب ورزش پیدا کړو!

زاهدالله نقیبي

ورزش د انسان ذهني او بدني سلامتيا لپاره د ډېر اهميت لرونکی دی او يو وړ او مناسب ورزش کولی شي، چې زموږ د ژوند پر کيفيت ژور اغېز ولري. اما پوښتنه دا ده، چې څنگه د ځان لپاره يو وړ او مناسب ورزش پيدا کړو؟ دلته به هغه لاملونه وڅېړو، چې زموږ سره د يو وړ او مناسب ورزش په پيدا کولو کې مرسته کوي. دغه راز دلته به پر جسمي او روحي اړتياوو سربېره د بېلابېلو ورزشونو پر ځانگړتياوو او د تحليل پر مهمو ټکو وغږېږو.

د بدن او ذهن د اړتياوو پېژندنه

د يو وړ او مناسب ورزش پيدا کولو لپاره لومړی گام د خپل بدني او ذهني اړتياوو پېژندل دي. يو برخه خلک هغو ورزشونو ته اړتيا لري، چې د بدن ځواکمنتيا او وړتيا ته يې وده ورکړي، په داسې حال کې، چې ځينې نور بيا د دې په لټه کې دي؛ ترڅو خپل عضلات لا پياوړي او انعطاف پذيره کړي. دغه راز د دې پوښتنو ځوابول به له تاسو سره مرسته وکړي، ترڅو خپل لومړيتوبونه روښانه کړئ:

- ايا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟
- ايا د قدرت زياتولو يا د بدن د غړيو جوړولو په لټه کې یئ؟
- ايا غواړئ خپلې انعطاف پذيرۍ کې ښه والی راوړئ؟
- ايا ورزش تاسو ته د آرامتيا او د فشار د کموالي د يوې وسيلې په توگه د پام وړ دی؟

د بدن د فزيکي حالت کتنه

د هر ډول ورزش له ټاکلو وړاندې بايد د خپل بدن فزيکي شرايط په سم او غوره ډول وسنجوئ، چې د کومو خنډونو لکه؛ ټپ او يا نورې جسمي ستونزې خو نه لري؟

د مثال په ډول؛ که چيرته تاسو د زنگونو يا ملا په برخه کې ستونزه ولرئ، نو تر ډېره حده امکان لري، چې ستاسو لپاره وزن پورته کول او منډه وهل وړ او مناسب ورزش نه وي؛ خو لامبووونه او سايکل ځغلوونه امکان لري، ستاسو لپاره غوره ټاکنې اوسي.

د دې کار لپاره کولی شئ د دې برخې له ډاکټر سره مشوره وکړئ يا معاینات ترسره کړئ، ترڅو ستاسو روغتيايي وضعیت په بشپړ ډول وارزوي. د دې معلوماتو او اطلاعاتو په لرلو سره کولی شئ، چې د ورزش په ټاکلو کې غوره پرېکړه وکړئ.

د ذوق او انگيزې پر بنسټ د ورزش ټاکل

کوم ورزش، چې غوره کوئ، بايد په زړه پورې وي، ترڅو وکولی شئ په دوامداره توگه يې ترسره کړئ. زيات خلک له يوه ځانگړي ورزش سره د نه علاقې له امله ډېر ژر هغه بېرته پرېږدي؛ نو پر دې بنسټ د ورزش په ټاکلو کې يو له مهمو فاکتورنو څخه له هغه ورزش سره ستاسو مينه ده.

د خپلې خوښې ورزش پيدا کولو لپاره کولی شئ ارزونه وکړئ؛ مثلاً، لومړی څو ورزشونه امتحان کړئ او وگورئ، چې کوم يو ستاسو لپاره ډېر غوره دی. ستاسو لپاره د بېلابېلو ورزشونو له ډلې لکه، لامبووونه، فټنيس، د بدن ښکلا، منډه وونه او يا هم له ډليزو لوبو څخه لکه، فوټبال، واليبال او نور کېدای شي غوره او زړه راښکونکی انتخاب وي.

مناسب چاپيريال او وخت ته کتنه

زيات خلک د وخت له کمښت او يا هم مناسبو ورزشي امکاناتو ته د نه لاسرسي له امله له ورزش کولو لاس پر سر کېږي؛ نو پر دې بنسټ کله، چې غواړئ د ځان لپاره وړ ورزش پيدا کړئ بايد دې مواردو ته هم پام ولرئ.

-ايا هره ورځ ورزش كولو ته وخت ځانگړی كولی شئ؟

-ايا تاسو ته نږدې ورزشي امكانات لکه، جمنازيوم، ورزشي تالار او يا هم ورزشي ميدان شته؟

-په كوم ډول چاپيريال كې ورزش كولو ته ليوالتيا لرئ، په خلاصه او كه په سرپټې فضاء كې؟ دغه موارد كولی شي، چې ستاسو ټاكنه محدوده او يا هم اسانه كړي. د مثال په ډول، كه چېرته ډېر وخت نه لرئ؛ نو په خلاصه فضا كې پلى تگ يا منډه وهنه ستاسو لپاره مناسبه ټاكنه كېداى شي. كه چېرته ورزشي تالارونو ته لاسرسى لرئ، نو كولى شئ د بدن ښكلا او يا هم ډليز ورزشونه امتحان كړئ.

-د ډله ييزو او انفرادي ورزشونو پېژندنه

د ورزش په ټاكلو كې يو بل مهم عامل ستاسو لپاره فردي يا ډله ييز ورزش ته ترجيح ورکول دي. يو برخه خلک انفرادي ورزشونو ته ترجيح ورکوي، خپله شخص پورې تړلي وي او د بل چا اما ځينو نورو ته بيا ډله ييز ورزشونه لکه؛ او نور د خوښې وړ دي؛ ځکه چې

اړيکې او ټيمې کار رامنځته

که چېرته تاسو له هغو

چې زياتې انگيزې ته

نو ممکن ډله ييز

تاسو سره ډېره مرسته

-دلنډمهاله او اوږد

مهاله موخو ټاکل

د خپلې خوښې

ورزش په ټاکلو

کې يو له مهمو

او گټورو لارو څخه

د ورزشي موخو ټاکل

دي.

د هدف ټاکل به تاسو ته انگيزه

درکړي او هم به له تاسو سره د ورزش

په انتخاب کې مرسته وکړي ترڅو په ډاډ سره

مخ ته ولاړ شئ.

-لنډمهالي موخې لکه؛ د زغم زياتوالی او د وزن کموالی کولی

شي، چې تاسو د بدن ښکلا او منډې ورزش لوري ته

بوځي.

-اوږدمهاله موخې لکه؛ د عضلاتو د جوړول

او د انعطاف پذيرۍ ښه والی کولی شي

تاسو د وزن پورته کولو يا پاورلفټينگ

لوري ته رهنمايي کړي.

خپلو موخو ته په پام کولى شئ،

د هغه ورزشونو پر اړه فکر وکړئ،

چې تاسو ته غوره پايلې درکولى

شي.

مرستې ته پکې اړتيا نه وي.

فوتبال، واليبال، باسکېټبال

دغه ورزشونه ټوله ييزې

کوي.

کسانو څخه يئ،

اړتيا لرئ؛

و ر ز ش و نه

وکړي.

-ازموینه او ارزونه وروسته له هغې، چې خو ورزشونه مو له ځان لپاره په نظر کې ونیول، ښه ده، چې هر یو یې د لږ وخت لپاره امتحان کړئ. بېلابېل ورزشونه په غور سره امتحان کړئ او وگورئ، چې کوم یو ستاسو لپاره ډېر غوره او بهتر دی. د مثال په ډول؛ کولی شئ یوه یا دوه میاشتې په منظم ډول ځغاسته، لامبووونه او یا هم پلي تگ وکړئ او وگورئ، چې څه احساس لرئ. - ایا له ورزش څخه خوند اخلئ؟ - ایا په بدن یا روحي حالت کې مو پرمختګ وینئ؟

-د پروسې په جریان کې د بدن ساتنه کله مو چې مناسب ورزش پیدا کړ؛ نو بدن ته پاملرنه ډېره مهمه ده. د ورزش په جریان کې له سمو او منظمو تخنیکونو څخه ګټه اخیستل، له ورزش وړاندې د بدن ګرمول او له ورزش وروسته د بدن د عضلاتو کشول، کولی شي تاسو ته د زیان اړولو مخنیوی وکړي او له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو له ورزش څخه زیاته ګټه پورته کړئ. همدارنګه

مهمه ده، چې خپل بدن ته متوجې اوسئ. که مو د درد یا نارامۍ احساس درلود، باید ژر تر ژره ورزش بس کړئ او له اړوند ډاکټر سره مشوره وکړئ. پایله

د یو وړ او مناسب ورزش پیدا کول یو له مهمو ډالیو څخه ده، چې کولی شئ ځانته یې ورکړئ. د بېلابېلو ټاکنو په ازموینه او د مشخصو موخو په ټاکلو سره کولی شئ داسې ورزش وټاکئ، چې په مرسته یې خپل بدن او ذهن سالم او تازه وساتئ. هېر نه کړئ، چې ورزش باید خوندور وي او تاسو ته د خوشحالی احساس درکړي، ترڅو وکولی شئ هغه په دوامداره توګه ترسره کړئ.