



نوشته کریم پوپل  
نویسنده ویکی پدیا دانشنامه آزاد

## چگونگی ورزش در افغانستان



ورزش فعالیت بدنی است که ملت افغان بمنظور صحت سلامتی بدن، شهرت، ثروت، رقابت و تفریح مورد استفاده قرار می‌دهند. درین کشور ورزشهای ملی و بین‌المللی وجود داشته که بعضی از ورزشها پس از قرن ۱۸ توسط انگلیسها ترکها و اداره المپیک افغانستان در کشور مروج شده است. زیاد ترین فعالیهای ورزشی را جوانان و نوجوانان بپیش می‌برند. همانطوریکه بازیهای المپیک باعث گردیده است تا هزاران ورزشکاران جهان تلاش می‌ورزند تا درین مسابقات شرکت نموده شهرت و ثروت کسب نمایند در افغانستان جشن نوروز (میله گل سرخ)، روزهای آزادی و مذهبی مرکز تشویق ورزش کاران افغانستان بوده‌اند. درین روزهای خجسته از طرف شاهان و بزرگان افغان به ورزش کاران انعام داده می‌شد که این عنعنه تا اکنون دوام دارد.

### هدف ورزش

ورزشهای ملی افغانستان معمولاً بمنظور سلامتی بدن، زیبایی اندام، دفاع از خود، رقابت، کسب سرمایه، شهرت و تفریح مورد استفاده قرار دارد. زیاده مسابقات ورزشها بمنظور تجلیل از روزهای خجسته سال و روزهای ملی اجرا می‌شود. ورزشهای وارد شده قسمت اعظم خاک را پوشانیده است. فوتبال و والیبال و بلیارد، کرکت، وزنه برداری، کنگفو و کاراته در سراسر افغانستان وجود دارد و همه به آن آشنائی دارند.

### تاریخچه ورزش در افغانستان

حرکات ورزش غیر منظم از قبیل دویدن شکار نمون، شنا نمودن کوه گردی از پیدایش انسان طور طبیعی وجود داشت. اولین رقص منظم در دور آتش توسط آریایها بنا گردید. این ورزش با خواندن سرودها و خوردن شراب سونا اجرا می‌شد. پس از بو جود آمدن نیزه تیر کمان تمرینات نشان زنی، تمرینات اکروباتیک، کشتی گیری و اسپ دوانی جای رقصها را می‌گیرد. با ورود یونانیان در بلخ و ازدواج با رخسانه دختر شاه باختر ورزشهای منظم کشتی گیری، اسپ دوانی و ورزشهای اکروباتیک و ژمناستیک رونق بهتر گرفته و در نوروز مسابقات ورزشی صورت می‌گرفت. پس از مرگ اسکندر رخسانه این قومندان باختر در انکشاف سپورت و تمدن بلخ سهم ارزنده را گرفت. جشن چهل روزه نوروز بلخ سر آغاز تفریحات و ایام مسابقات ورزشهای منظم در افغانستان بود که تا اکنون این جشن ادامه دارد. در جشن نوروز مسابقات بزکشی، نیزه بازی، سرکس (ناتک)، اسپ دوانی، بیل بازی، سگ جنگی، صحنه آواز خوانی، شتر جنگی، تخم جنگی، پهلوانی، قوچ جنگی در شهر مزار شریف الی چهل روز دوام دارد. پس از قرن ۱۸ مسابقات ورزشی نه تنها اهمیت تربیت بدنی بلکه اهمیت سیاسی و اقتصادی را بخود گرفت. در سال ۱۸۳۹ ورزش بیسبال (توپ دنده) و کرکت توسط انگلیسها در افغانستان مروج گشت. ولی بزودی



از طرف ملا ایمامان بازی کرکت ممنوع قرار داده شد. پس از قرن ۱۹ ورزشهای فوتبال والیبال باسکتبال در مکاتب منحیث مضمون رسمی تدریس داده شد. در سال ۱۹۲۳ ستدیم از طرف شاه امان اله افتتاح گردید. در سال ۱۹۳۳ فدراسیون فوتبال در افغانستان تاسیس گردیده افغانستان دارای تیم ملی فوتبال شد. برای اولین بار تیم افغانستان در بازیهای المپیک سال ۱۹۳۶ شرکت جست. اولین مسابقه بین‌المللی فوتبال افغانستان در مقابل تیم ایران در سال ۱۹۴۱ در غازی ستدیم اجرا شد که هیچ یک برنده نشدند. در سال ۱۹۴۸ افغانستان عضو فدراسیون بین‌المللی فوتبال گردید. در همین سال مسابقه را در بازیهای المپیک لندن اجرا نمودند. درین مسابقه افغانستان برنده نشد. سپس تیمهای فوتبال و پهلوانی در هر دوره المپیک شرکت می‌جست. در سال ۱۹۶۴ پهلوان محمد ابراهیم در مسابقات المپیک توکیو پهلوان نمبر پنجم شد. در سال ۱۹۶۵ فدراسیون بادی بلدینگ (بدنسازي) تشکیل شد. در سال ۱۹۶۷ گلف قرغه کابل افتتاح شد. ۱۹۶۸ شرکت افغانستان در المپیک تابستانی مکزیکو سیتی شرکت نمود. ۱۹۷۲ حضور تیم المپیک افغانستان در المپیک مونشن جرمی شرکت جست. در سال ۱۹۷۸ گلف کلاب کابل بسته شد. در سال ۱۹۸۰ افغانستان در رقابتهای المپیک تابستانی مسکو اشتراک یافت. همانند المپیک‌های پیشین تیم المپیک افغانستان موفق به دریافت مدالی نشد. در سال ۱۹۸۴ دولت دموکراتیک افغانستان نگذاشت ورزش کاران افغانی در مسابقات المپیک لوس آنجلس شرکت ورزند. دولت افغانستان رسماً المپیک ۱۹۸۴ لس آنجلس آمریکا را تحریم کرد. در سال ۱۹۸۵ فدراسیون ملی ژیمناستیک افغانستان تشکیل یافت. در سال ۱۹۸۸ بازیکنان افغانستان در المپیک کوریای جنوبی اشتراک ورزیدند. بزکشی بعنوان یکی از ورزشها و سگرمیها افغانها در فیلم رامبو ۳ و با بازیگری سیلوستر استالون به جهانیان معرفی گردید. در سال ۱۹۹۳ میدان گلف کلاب کابل بازگشایی شد. در همین سال طیاره حامل ورزشکاران تیم بادی بلدینگ (بدنسازي) افغانستان در مزار شریف سقوط کرد و تمام ۱۲ نفر اعضای تیم کشته شدند. در سال ۱۹۹۶ افغانستان در رقابتهای المپیک آتلانتا حضور یافت. در زمان طالبان ورزش فوتبال و والیبال فعال بود ولی صرف مسابقات داخلی صورت می‌گرفت. پس از سال ۲۰۰۱ دروازه ورزش بروی کشور اعم از زنان و مردان باز شد. در جنوری سال ۲۰۰۲ اولین مسابقه ورزشی فوتبال در غازی ستدیم بین تیم ملی افغانستان و انگلند برگزار گردید. از آن ببعده در مرحله اول افغانهای که در کشورهای خارج زندگی می‌کردند در تیمهای ورزشی افغانستان منسجم شدند. اولین حضور افغانستان در مسابقه‌های جهانی پس از ۲۸ سال، حضور در بازیهای آسیایی بوسان کره جنوبی سال ۲۰۰۲ بود. و پس ۲۰۰۶ باشگاه‌های داخل خاک خود کفا گردیده مسابقات را با کشورهای خارج برآه انداخته در هر گوشه و کنار کشور باشگاه‌ها و فدراسیونهای ورزشی را بنا نمودند. که پس از ۲۰۱۱ نتیجه خوب بدست آوردند.

## ورزشهای ملی افغانستان

### قسمت اول

عبارت از ورزشهای است که از خاک افغانستان یا از اقوام ساکن آریانا، باختر، خراسان و افغانستان بر خاسته در همین کشور رشد نموده باشد. ورزشهای ملی یکی از سنن افغانی نیز می‌باشد. مهمترین ورزشهای ملی افغانستان عبارتند از بزکشی، اسپ دوانی، خر دوانی، کشتی گیری، شمشیر جنگی، بیل بازی، چوب جنگی شنواری، دویدن، درخت بازی، ناتک، نیزه بازی، سنگ دورکان، دست بردکان، شرط زنی، یخ مالک زنی، نفس بردکان، توپ دنده و دنده کلک می‌باشد.

## بزکشی

بزکشی از مهمترین بازی ملی افغانستان می‌باشد. درین بازی مردان خیلی قوی شرکت ورزیده یکی از پرهیجانترین ورزش افغانستان بشمار می‌آید. بزکشی از خیلیها قدیم در بلخ باستان مروج بوده است. گویند آریائی‌ها در شبانگاه بالای یونانیان حمله نموده هر اسپ سوار یک نفر از دشمن را می‌ربود. پس از سالها این حرکات به ورزش بزکشی تبدیل شده به عوض آدم بز را کش می‌نمودند. بازی بزکشی در افغانستان بشکل رسمی و غیر رسمی وجود دارد. بازی رسمی دارای مصئونیت بوده ولی بازی غیر رسمی خیلی سخت و خطرناک می‌باشد. که فعلاً بازی غیر رسمی زیاده در قریه جات و ولسوالی‌ها حتا به سطح شهر وجود دارد. هر ولایت از ۲۰۰۰-۵۰۰ چاپ انداز دارد که از میان آنها ده نفر به صفت تیم ولایت انتخاب می‌شود. همه ساله در جشن نوروز و جشن استقلال مسابقات بین ولایات صورت می‌گیرد. در ولایات و ولسوالی‌ها و قریه جات در هر جمه مسابقات بزکشی صورت می‌گیرد.

دربازی بزکشی شلاق زدن در اثنا بالا نمودن و انتقال بزغاله مروج است. گاهگاهی دورقیب بزغاله را به فاصله ده‌ها کیلومتر برده پس از جنگ دست پا یا قتل دو باره برگشته بز را در دایره حلال می‌اندازند. در قشلاقها و ولسوالی‌ها به صدها اسپ شرکت بسته و تیم جود ندارد هرکی بازور و قوت و شلاق زدن بزغاله را بلند نموده به دایره حلال می‌کشاند. در جریان مسابقه دست پا شکستن، زخمی شدن وزیر یا اسپها شدن اکثراً وجود دارد. بعضی اسپهای تربیت شده چاپ انداز را با دو پا به زمین می‌اندازد. اگر پهلوانی در جریان بازی کشته می‌شود فقد خانها و مالیکین تصمیم گیری می‌نمایند کس محاکمه نمی‌شود. ظاهرشاه تلاش فراوان نمود تا این بازی را شامل بازی المپیک نماید. تا آنکه در سال ۱۳۳۹ اداره المپیک با قبول یکتعداد مقررات این بازی را شامل بازی‌های المپیک نمود. و در افغانستان فدراسیون بزکشی تاسیس گردید.

### مقررات ورزش بزکشی

- هر تیم دارای ده نفر باشند.
- شلاق زدن به پهلوان چاپ انداز ممنوع است
- وقت این بازی یک ساعت و ۴۵ دقیقه می‌باشد.
- میدان بزکشی دارای طول ۴۰۰ و عرض ۳۰۰ متر باشند.
- فقد ۵ نفر از بزکش از هر تیم می‌وانند در نصف بازی شرکت جویند.
- هر نصف بازی ۴۵ دقیقه می‌باشد.
- پس از ۴۵ دقیقه برای ۱۵ دقیقه تفریح وجود داشته باشد.
- وزن بزغاله از ۵۰ کیلو اضافه نباشد.
- کشتن و زخمی کردن عمدی ورزش کاران جرم است.
- بازی توسط ریفری اداره شود.
- ریفری حق دارد که وقت بازی یک چاپ انداز را کم زیاد و تمدید کند.
- لباس چاپ انداز و زین اسپ وزن و طول شلاق به معیار حفاظتی برابر باشد.

کشورهای چون ازبکستان تاجکستان ترکمنستان قرغیزستان قزاقستان پس از آزادی و مجزا شدن از دولت شوروی بزکشی را در کشور خود مروج ساختند که آهسته آهسته در حال انکشاف است. امکان آن می‌رود در آینده خیلی نزدیک مسابقات جهانی بزکش بین ۱۰-۸ کشور آسیائی میانه براه انداخته شود. و به ملیونها تماشاچی غرض تماشا بزکشی خواهند آمد. روزی خواهد رسید که مانند جشن دیواری هند، گاو بازی ایتالیا و جنگ بادنجان رومی اسپانیا بازی جهانی گردد.

## 2. توپ دنده

نوع ابتدائی از بیس بال است که از کشور هند به افغانستان ترویج شده است. این بازی ۴۰ سال قبل در افغانستان خیلی مروج بود با بمیان آمدن بازی فوتبال علاقمندان آن کم شده است.

## 3. دنده کلک

بازی دنده کلک از خلیجها قدیم در افغانستان وجود دارد. بازی کنان این ورزش نوجوانان و جوانان است. این بازی نزدیک با بیس بال و کریکیت است. چوب طویل به اندازه ۸۰ سانتی متر که به آن چوب خورد زده می‌شود بنام دنده یاد می‌شود و چوب خورد به طول ۲۰ سانتیکه دوطرف آن تیز است بنام کلک یاد می‌شود. درین بازی به عوض توپ از چوب کوچکی که دو نوک آن مانند پنسل باریک تراش شده باشد استفاده می‌شود. مسابقات این ورزش توسط دو گروه کوچک و یا بزرگ می‌تواند صورت گیرد. روش این بازی طوریت که بچه‌ها در وسط یک توتّه زمینی که سطح هموار داشته باشد، خوچک را آماده می‌سازند «خوچ عبارت از حفری است که به قط ده سانتی و به عمق ۱۵ سانتی متر که توسط بازی کنان این بازی حفر می‌شود تا در هنگام بازی، کلیک در آن ایستاده شود.

در اثنای اصابت دنده کلک از زمین بر خواسته و آنرا همراهی با دنده ضربه وارد نمایند و بدور اندازند. بعد از بدست آوردن نوبت از سوی یک جناح، به بازی آغاز می‌نمایند. ابتدا کلیک توسط یکتن از گروه جانب مقابل بطرف هوا بلند می‌شود. حین نزول از هوا اگر لیک بداخل «غوچک» افتد نوبت به شخص دیگری واگذار می‌گردد. اگر کلک به غوچک اصابت نکند، بازیگر همراهی چوب دست داشته اش سه مرتبه در قسمت لبه کلک ضربه وارد می‌نماید، در صورتیکه از زمین برخیزد در هوا ضربه دومی را برایش حواله نموده و آنرا بدور می‌اندازد که در نزد بازی کنان یک بر محسوب می‌شود. زمانی که چهار بر شد آنرا یک نو می‌گویند. بازیکن هر باریکه که کلک را بلند کند و با ضربه دومی دور رود نمی‌سوزد اگر یک بار ضربه وارد کند و دنده به زمین بخورد می‌سوزد و عددش صفر می‌شود اگر طرف مقابل کلک را از هوا قپ کند بازی تبدیل می‌شود. به همین شیوه این بازی ساعت‌ها ادامه می‌یابد. آنچه که قابل ذکر است: قبل از آغاز بازی دو گروه بازیکن یک سرحد بفاصله ۵۰ الی ۸۰ متری تعیین نموده و حین بازی اگر لیک از اثر ضربه دنده چوب از سرحد تعیین شده به پیش پرتاب گردد، هر دو گروه به دویدن آغاز می‌نمایند تا هر یک گروه از دیگری سبقت بسته و لیک را لمس نمایند بازیکن را از نوبت باز می‌دارند و اگر شخص بازیکن آنرا قبل از همه بدست خود و یا توسط گروه خود بدست آرد، بازی کمافی السابق ادامه دارد. بدین منوال جوانان سرگرمی عنعنوی خویش را که از نیاکان به ارث برده‌اند، در زمان خویش به بازی می‌گیرند و از آن لذت می‌برند.

اگر یکی از گروه به اندازه ۳۰۰ طول دنده را پوره کند برنده است. اگر یک بار در کنار کلک ضربه وارد شود و کلک بلند نشود بازی کن می‌سوزد و باید خود را زنده کند.

## 4. کوه نوردی

افغانستان یک کشور کوهی بوده از زمان پیدایش انسان درین سرزمین کوهنوردی در زندگی روز مره شان وجود داشته است. تعدادی از مردمان افغانستان در کوه‌ها زندگی دارند. ۲۰ فیصد مردم کابل در کوه‌ها الی ارتفاع یک کیلومتر زندگی می‌نمایند. طور رسمی تیمهای کوهنوردی از سال ۱۳۴۵ در کشور آغاز به فعالیت نمودند. پس از



سال ۲۰۰۱ این ورزش دوباره طور رسمی آغاز و تاکنون ادامه دارد. فعلاً صدیقه میار نورستانی به حیث رئیس فدراسیون کوه نوردی ایفای وظیفه می‌نماید. صدیقه میار نورستانی اولین کوهنورد و مربی انات در افغانستان است که قله کوه آلپ ایتالیا را فتح نموده و آرزوی رسیدن به بلندترین کوه جهان، یعنی قله ایوریست را دارد. ایوریست،

مرتفع‌ترین کوه جهان در نیپال موقعیت دارد. در عین حال او یگانه کوهنورد افغان است که توانسته قله‌های پنجشیر و بدخشان را ببیماید. فعلاً سازمان ایتالیایی موسوم به "پهنه کوه" بتعداد ۲۲ افغان را در بخش کوهنوردی تعلیمات می‌دهد. بلندترین قله افغانستان را بنام نوشاخ به ارتفاع ۷۴۹۲ متر می‌گویند که در سال ۱۳۸۸ توسط یک گروه ۴ نفری افغان تسخیر گردید. دوفری که در آن نقطه خود را رسانیده اند بنام ملنگ جان دریا و عمروالدین سنجار می‌باشد. فعلاً کمیته المپیک گروه ۱۰۰ نفری را در تحت آموزش کوهنوردی قرار داده است. در هر پانزده روز آنها را در قرغه و پغمان تعلیمات می‌دهد.



## 5. سرجه

سرجه بازی زمستانی و لغزیدن از نشیبها بالای برف می‌باشد. پسران و جوانان که در دهات زیست می‌نمایند چند تخته چوب را باهم میخ نموده در روی برف سرجه بازی می‌نمایند. این بازی در حال نشسته و یا خواب شده اجرا می‌شود. مردم چوب تخته‌ها را قبل از بازی سرجه چرب می‌نمایند تا لشم و فرسوده نشود.

## 6. کشتی گیری

کشتی گیری یکی از ورزشها و سنن ملی افغانستان می‌باشد. مردم افغانستان کشتی گیری را طور عموم پهلوانی می‌گویند. کشتی گیری درین کشور تاریخ طولانی دارد. زیرا زیاده شاعران افغان در اشعار خود از کلمه پهلوان یاد نموده است. قصه رستم و سهراب تورانی یکی از رویداد واقعی این کشور است که در عصر اوستا می‌زیستند. بر مبنای روایتها گویند در زمانه‌های قدیم پهلوانان ما پیش از مسابقه بدن شان را با تیل‌های سیاه و یا زیتون چرب می‌نمودند و در آفتاب می‌نشستند، بعد به کشتی می‌پرداختند و چهار طرف محل برگزاری بازی شان را به فاصله ۱۰ متر بر ۱۰ متر ریسمان می‌بستند. در حین رقابت‌ها وقت تعیین نبود، داور در میدان موجود نبود، وزن کشتی گیران معلوم نبود، هیچ گونه قوانین برای بازی وجود نداشت، مسابقه میان یک جوره به ساعت‌ها دوام می‌نمود و مسابقه تا زمانی ادامه می‌داشت تا پشت یک پهلوان به زمین اصابت می‌کرد یا یکی از حریف‌ها به دیگرش تسلیم می‌شد. در ختم رقابت‌ها برای ورزشکار برنده معمولاً یک چین سبز با یک دستار و پول نقد به گونه تحفه داده می‌شد. تماشاچیان با پرداخت پول از همچو رقابت‌ها دیدن می‌نمودند و بالای هر یک از پهلوانان جایزه می‌گذشتند. پهلوانان



دران زمان با پای برهنه، و با یک نیکر تا سر زانوهای شان دراز می‌بود به رقابت می‌پرداختند. و این رقابت‌ها بیشتر در باغ عمومی شهر کابل برگزار می‌شد. پهلوانان نامدار در زمان سلطنت امیر عبدالرحمن خان که در رقابت‌های حایز مقام بودند عبارتند از بابہ قادر و بهرام واته بود. اینها روزانه سه هزار بیتک و سنیه کشی می‌نمودند. در زمان سلطنت امیر امان‌الله خان پهلوانان نامور و استادان این رشته روی کار شدند که عبارت بودند از: خلیفه امیر جان؛ خلیفه نظام؛ خلیفه رحیم بودند. در سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۳۸ هجری خورشیدی در افغانستان برای نخستین بار دوشک پهلوانی روی کار شد. و در همین وقت مربی جاپانی به نام مستر ناگا برای تمرینات بهتر پهلوانی وارد افغانستان شد و تمریناتش را با ورزشکاران افغان در کلپ معارف آغاز نمود. پهلوانان افغان برای نخستین بار پس از کسب عضویت در خانواده المپیک بین‌المللی در سال ۱۹۳۴ میلادی روانه بازی‌های المپیک شدند که نتایج ورزشکاران افغان قناعت بخش خوانده شد. کشتی‌گیری در افغانستان نظر به ولایات فرق دارد. در ولایات شمال از پا گرفتن فول می‌باشد. با خواباندن حریف کامیاب است. افغانستان که یکی از پایه گذاران بازی‌های آسیایی به شمار می‌رود، پهلوانان افغان در بیشتر بازی‌های آسیایی شرکت ورزیده و نتایج قناعت بخشی را به دست آورده‌اند. به همین ترتیب پس از مدتی شاگردان این سه استاد در رقابت‌های داخلی و خارجی هم نتایج مطلوب را به دست آوردند. مشهورترین کشتی‌گیران آن وقت عبارت بودند از: پهلوان محمد براهیم مشهور به ابراهیم شش کبابی؛ پهلوان احمد جان؛ پهلوان آصف کوهکن؛ پهلوان جان آقا پهلوان محمد صدیق زرگر؛ پهلوان داوود؛ پهلوان نادر علی؛ پهلوان رزاق بلال، پهلوان محمد اسلم کابلی عبدالحق و... بود. پس از سال ۲۰۰۲ ورزش پهلوانی دوباره راه صعودی خود را آغاز نمود. فعلا در شهر کابل بیشتر از ۲۲ کلپ پهلوانی وجود دارد. پرویز سلطانی، محمد آزاد برنده مدال طلا، مصطفی نظری برنده مدال طلا در وزن ۶۸ کیلو، امید حسینی قهرمان در وزن ۶۳-۶۵ کیلو، و غیره از پهلوانان مشهور وقت هستند.

## 7. کروم بورد

این ورزش از هندوستان داخل خاک افغانستان گردیده و به سرعت تمام رشد نمود. علت رشد آن این بود که اکثر رستورانها و چای خانه‌ها غرض جلب مشتری یک یا چند تخته کروم بورد را غرض جلب مشتریان گذاشته بودند. جوانان بیکار وقت فراغت خود را به این بازی مصروف می‌ساختند. این ورزش آهسته آهسته در فامیلها مروج گردید. بازی کروم بورد خیلی‌ها نزدیک به بازی بلیار است.



## 8. شطرنج

ورزش شطرنج را بنام ورزش مغزی یاد می‌نمایند. این ورزش در تاریخ افغانستان از زمانه‌های خیلی قدیم مروج بوده است. بازی شطرنج (چتورنگ) از شمال هند یعنی کشمیر چترال منشع گرفته است. این بازی در زمان شاه موری چندر اگپتا پیشرفته تر شده در گنداره رشد نمود. کوشانیان افغانستان اولین قوم است که شطرنج بازی می‌کردند. سپس ساسانیان اعراب و اروپاییان به این بازی آشنا شدند. در افغانستان تعداد بی شماری از مردم در خانه‌ها رستورانها، باشگاه‌ها، دوایر دولتی و غیره ورزش شطرنج را اجرا می‌نمایند. در سالهای ۱۳۵۴ فدراسیون شطرنج افغانستان تاسیس گردید. در سال ۱۳۶۲ گلوب شرنج بازان تاسیس شد. پس از سال ۲۰۰۲ ورزش شطرنج دوباره راه صعودی خود را به پیش گرفت. ورزشکاران شطرنج افغانستان در سال ۲۰۰۴ توانست موفقیت‌های حاصل نمایند. محبوب اله کوشانی در دوره ششم این مسابقه شامل شده توانست ۷ امتیاز از ۹ بازی کسب کرده هم ریتینگ و هم عنوان بگیرد. وی همچنین توانست در رده بندی رده پنجم میز ۵ را به خود اختصاص دهد. فعلاً فدراسیون شطرنج افغانستان تنها دارای ۵ ساعت میخانیکی شطرنج است. شطرنج بازان مشهور این کشور در مسابقات ۲۰۰۴ قرار ذیل اند. شطرنج بازان افغانستان عبارتند از: خیبر فرازی، ذبیح اله احمدی، لیدا همراه. سومینا حسینی و مرسل فیضی، حبیب الله. سید و هاب الدین، استاد فیده ظهیرالدین آصفی، محمود حنیف، امین الله خیر اندیش، کودک ۷ ساله سمیر سعیدی، ... می‌باشد. یکی از خصوصیات مسابقات شطرنج امروزی بازی به سیستم ریتنگ است.

## ریتنگ چیست

ریتنگ مجموعه از معیار طرز دید و قدرت پیشبینی و سنجش مغز شطرنج باز است که ابتدای آن از ۱۲۵۰ شروع و ریکورد جهانی آن توسط گاری کسپاروف قهرمان چندین مرتبه‌ای شطرنج جهان قائم گردید که تا کنون به ۲۸۱۲ رسیده است، بطوری که بزرگترین کمپیوتر جهان تا کنون نتوانسته است مانند گاری کسپاروف در ظرف یک ثانیه ۱۰۰,۰۰۰ چال را پیشبینی نماید. ورزش کاران چون خیبر فرازی، ذبیح‌الله احمدی، سعید و هاب، حبیب الله در ورزش شطرنج شهرت خوبی دارند.

## 9. شناوری

شناوری یکی ورزشهای است که بروی آب اجرا می‌شود. قبلاً در افغانستان مسابقات شناوری بشکل تیم نبوده بلکه بشکل انفرادی پیش برده می‌شد. مسابقات آزمون غوطه زدن در زیر آب برای مدت چند دقیقه، رساندن از یک کنار دریا به آنطرف دریا در مدت کم، پیدا نمودن یک شی از قعر آب بود. چنانچه بابر شاه مغول در ۱۵۲۴ در شهر کابل حوض آب بازی را اعمار نمود و در آنجا خودش و سایر آراکین سلطنتی به مسابقه می‌پرداختند.

با ساختن حوضهای آب بازی در شهر کابل و بعض ولایات ورزش آب بازی آهسته آهسته بشکل فنی در حال شکل گرفتن گرفت. در شهر کابل گاه گاهی مسابقات دیف بسر و ملاق زدن در حوض آبی پلچرخ و پولیتخنیک اجرا می‌گردید. این سلسله از سال ۱۹۴۵ شروع گردیده الی سال ۱۹۹۲ دوام داشت. از شناوران معروف آزمون صوفی محمد علی شناور بود. بتاريخ ۱۶ سنبله ۱۳۹۱ هجسی (هجری شمسی) برای اولین بار در افغانستان فدراسیون آب بازی و تیم ملی آب بازی دایر گردید. درین تاریخ ۱۵۰ آب باز از ۱۳ حوض شهر کابل و دو تن آب باز از ولایات هرات و غزنی غرض اشتراک در تیم ملی مسابقه دادند. در این پیکار ورزشکاران در ۴ کلاس: کرال سینه، قورباغه (بقه)، پروانه و کرال پشت با هم به رقابت پرداختند. از جمله ۳۰ نفر در تیم ملی شناوری انتخاب گردیدند. فعلاً مربی تیم ملی قاسم حمیدی و منشی عمومی فدراسیون آب بازی احمدشاکر احمدی می‌باشد.



## 10. ریسمان کشی در افغانستان

ریسمان کشی یکی از بازی‌های ملی افغانستان اند. قدامت این بازی از تاریخ ایجاد جشن نوروز آغاز گردیده است که تا امروز در جشن نوروز ادامه دارد. در قدیم مسابقات ریسمان کشی در شهر کابل در روز نوروز عیدها، روزهای شادی، و عروسی‌ها صورت می‌گرفت. بعضاً این مسابقات به شرط پول، مهمانی، و غیره مسایل صورت می‌گرفت. پس از اینکه در کشور مکاتب مدارس و دانشگاه‌ها تاسیس شد. هر مکتب، هر فاکولته از خود تیم ریسمان کشان داشت. در سالهای ۱۳۵۶ تیم دانشکده زراعت قهرمان کشور بود. از قهرمانان ریسمان کش آنوقت عادل شاه ریسمان کش، و جنت میر بادی بلدر بود. دومین تیم ریسمان کش تیم فاکولته ساینس به رهبری نجیب اله مرحوم بود. پس از سال ۲۰۰۱ متأسفانه این ورزش مانند آب بازی به یاد فراموشی قرار گرفته است.



## تفریحات ملی افغانها

### قسمت دوم

تفریح نمودن یکی از خصوصیات انسانی بوده که بمنظور رفع خستگی و دقتیت مورد استفاده قرار می‌گیرد. در افغانستان تفرجگاه مردانه و زنانه از هم تفاوت دارد معمولاً تفریح مردم روستاها زیارت رفتن و دیدن اقارب نزدیک است. ولی در شهرها بعضی از مردم با فامیل خود در جاهای تفریحی دور از شهر می‌روند. مردم شهر کابل قبلاً در روزهای رخصتی عمومی میله پغمان، بندقرغه، استالف سالنگ، خواجه صفا، گلبهار، چوک ارغندی، دره پشه‌ای، سروبی، جلال‌آباد و روضه سخی غرض تفریح و استراحت بدن می‌رفتند. پس از سال 1358 مردم افغانستان از نعمت تفریح و استراحت بدن محروم شدند. پس ورود طالبان در خاک طبقه انان افغانستان از بیرون رفتن تفریح نمودن ورزش نمودن رفتن به مدرسه دفاتر کار و غیره محروم شدند. باوجودیکه پس از سال 2001 در افغانستان برای زنها حقوق داده شده است. ولی حوادث طالبان، به قدرت نشستن دوباره جهادی‌ها و تندروان در دستگاه دولت مجال نداد تا زنها مانند سالهای قبل از ۱۳۷۲ زندگی نمایند. از اینکه فعلاً امنیت کشور تضمین نیست مردم از سفر نمودن به خارج شهر تا حدود امکان امتناع می‌ورزند. مهمترین تفرجگاههای افغانستان عبارتند از دره آجر، درنور، بدخشان، درواز، پامیر، بند شیوا، بند امیر، آب استاده غزنی، زیارتهای هرات، قندهار، روضه مزار شریف، سالنگها، گلدره، شکر دره، گلغندی، پنجشیر، درزستان سروبی و جلال‌آباد و... می‌باشد



## تفریحات ورزشی مردان

تفریحات ملی مردانه افغانستان عبارتند از کوه گردی، آب بازی، یخ مالک زنی، تشله بازی، پربازی، گیرکان، کفتر بازی، دوش، آواز کشیدن صحرائی، درخت نوردی، شنیدن موزیک، بجل بازی، کمسائی بازی، نشه کردن، سنگ جنگی، قوچ جنگی، شتر جنگی، خردوانی، ورزش، مرغ جنگی، بودند جنگی، کوک جنگی، قمار بازی،

زنکه بازی، شرط زنی، نیزه بازی، قاغذ پران بازی (گدی پران بازی)، رقص بیل بازی، شمشیر جنگی، مره یاد ترا فراموش بازی، شیر جنگی، مزاح نمودن، آزار دادن، مضمون سازی، خيله سازی، دست بردکان، ارواح بازی، برف جنگی، شکار، نشان زنی، سفر، سنگ اندازی و شب نشینی می‌باشد.

## تفریحات اطفال مذکر

علاوه بر فوتبال و کرکت چشم پتکان، گیرکان، آب بازی، پهلوانی، خاک جنگی، برف جنگی، خیز زنی، ملاق زنی، دویدن با دو پیا و یک پا، آواز کشیدن صحرائی گدی پران بازی، خیز زنی، دنده کلک بازی، توپ بازی، آب بازی، یخ مالک زنی، تشله بازی، قطکان، کشتی گیری، گل بازی، خم تکه بازی و غیره می‌باشد.

## تفریحات زنان

تفریحات زنان عادی افغانستان عبارتند از زیارت رفتن نذر لب آب، نذر مشکل کشا، غیبت گوئی، رقص آبوبه جان، رقص اتن ملی، برفی ساختن، عروسی گدی، رقص پیشپو، دیره زنی، گازکان و شب نشینی زنانه می‌باشد. در بعضی مناطق افغانستان که زنان قید اند صرف عروسی‌ها یگانه خوشیهای زنان است که درین اواخر طالبان آنرا هم مردود دانسته و ممنوع ساخته بود.

## تفریحات اطفال اناث

سرگرمی های اطفال اناث گدی بازی، جز بازی، رقص آبوبه جان، گیرکان، چشم پتکان،، جز بازی مهمان بازی، زن و شویکانی، چشم بردکان، گاز خوردن، دویدن، انواع رقصهای محلی، بابه زنجیرباف و غیره می‌باشد.

## قسمت سوم

# ورزشهای که از خارج در افغانستان مروج شده است

## وزن برداری و پرورش اندام

ولایت بلخ چندی پیش در نهمین دور رقابتهای انتخاباتی تیم ملی پرورش اندام افغانستان در بین ۳۰۰ ورزشکار از ۲۸ ولایت کشور لقب آقای عضلات افغانستان را از ان خودش ساخت. او برادر شهید محمد عارف سخی قهرمان زیبایی اندام کشور می‌باشد. در سال ۱۳۳۸ هجری خورشیدی بنیاد پرورش اندام و وزن برداری توسط یک نفر امریکایی و گروهی از جوانان مانند استاد عبدالشکور ولی از ورزشکاران و زنبرداری، کپتان بابا پیلوت، عبدالاحمد، محمدعلی شناور، بریالی ناصری، روح‌الله و وسایر جوانان گذاشته شد. سپس این جوانان با باز نمودن گلپهای ورزشی توانستند تعداد دیگر از افغانها را تربیت این ورزش نمایند. نا صر هوتکی پرورش اندام افغانستان را در شش دوره تقدیم نموده است که چنین نگاشته می‌شود.

دوره اول:

جوانانی چون محمد منیر، حیدر کاکو، سلطان شور نول، اکرم بازو، وحید نواسه جعفر خان و عبدالله یعقوبی به صفت پیشگامان این رشته بوده که بعداً به ایجاد کلیه آموزشی این رشته پرداختند.

دوره دوم:

در اطراف سالهای ۱۳۵۲ هجری شمسی. فدراسیون پرورش اندام با کوششهای گسترده وحید اعتمادی و جوانانی چون کپتان بابا، شمس الله رحیم، نادر فرخ و عده یی دیگر رسماً ایجاد شد. کپتان بابا به حیث نخستین رییس فدراسیون پرورش اندام انتخاب گردید. نادر فرخ دومین، شمس الله رحیم سومین، عبدالقدیر رسولی چهارمین، عبدالرشید ابراهیم زاده چهارمین، محمد رحیم بره کی پنجمین، فخر الدین شیخانی ششمین و عبدالله یعقوبی هفتمین رییس فدراسیون پرورش اندام افغانستان بوده‌اند.

دوره سوم:

در دوره سوم پرورش اندام بالاث‌ر زحمات و تلاشهای استادانی چون رحیم بره کی، هدایت الله حبیب، حیات الله، عزیز آرزو، تاج محمد آریا فیضی، وحید غفوری، حبیب غفوری، نیک محمد شیرزی، کبیر بهادریان، رحمت‌الله کارمند، عبدالجلیل سلطانی، حفیظ توده یی، پرکاش سینگ، حیات مزاری، نسیم پروانی، غوث کلنگاری و عبدالرب، رونق تازه یی یافت.

دوره چهارم:

در این دوره استادانی چون محمد قدوس، غلام گنگ، اسد بازو، خواجه سلام، خلیل آرش، محمود شاه، محمد زمان، صوفی غنی و عده یی دیگر استند که کاروان پرورش اندام را پویا نگاهداشتند. در همین مرحله است که کتگوری قد در مسابقات از میان برداشته شد. (قبلاً مسابقات در سه کتگوری قد، برگزار می‌گردید، اما از سال ۱۳۶۵ رقابتهای پرورش اندام بدینسو به پنج کتگوری وزنی برگزار گردید.)

دوره پنجم:

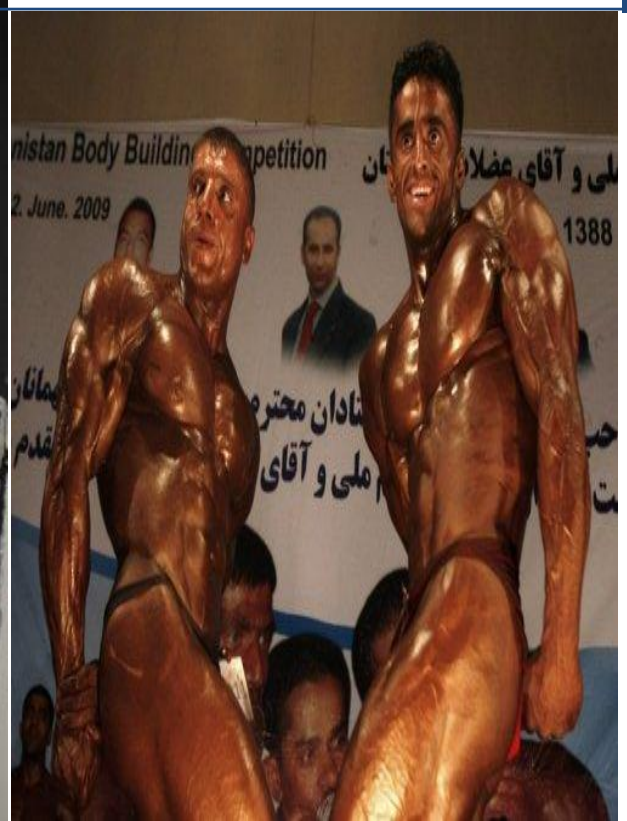
در این دوره جوانانی چون، حفیظ الله، حمیدالله، عبدالرؤف مشهور به خوشحال، شفیع، بشیر احمد، محمد اسحاق پاکزاد، صوفی نصیر، امیر محمد، عبدالحمید پنجشیری، ضیا الله خواجه، محمدعلی سلطانی، فرهاد شبل توانستند در زمینه گسترش پرورش اندام سهم ارزنده داشته باشند اینها توانستند پرورش اندام را زنده نگاهدارند، رشد دهند و به بالنده گی برسانند.

دوره ششم:

در این دوره ورزشکارانی چون شیر محمد، فرید احمد، محمد قادر، محمد ظاهر، فضل احمد فضلیار، وحید، شاه نصیر، محمد عمر زلمی، زیرک، احمد جان و نور الله عیدی و عده یی دیگر با ایجاد کلیه ها به آموزش ورزشکاران پرداختند. نخستین مسابقات پرورش اندام با معیارهای پذیرفته شده بین‌المللی در سال 1355 خورشیدی در کابل ننداری در سه کتگوری قد بلند، قد متوسط و قد کوتاه برگزار شد که در کتگوری قد بلندها استاد شمس الله رحیم پایه گذار پرورش اندام در افغانستان مقام اول، استاد حبیب غفوری مقام دوم و استاد عزیز مقام سوم، در کتگوری قد متوسط استاد رحیم بره کی مقام اول، استاد حیات الله مقام دوم و استاد تاج محمد مقام سوم و در کتگوری قد کوتاه استاد هدایت الله حبیب مقام اول، استاد وحید الله مقام دوم و استاد صادق مقام سوم را به دست آوردند.

فدراسیون پرورش اندام با معیارهای پذیرفته شده جهانی در سال ۱۳۸۲ خورشیدی عضویت فدراسیونهای آسیایی و جهانی پرورش اندام را کسب کرد و ورزشکاران برتر پرورش اندام توانستند که در نخستین رقابت بین‌المللی در بحرین شرکت کنند و از خود شایسته گی نشان بدهند.

سرپرستی فدراسیون پرورش اندام را بعد از وفات استاد عبدالله یعقوبی، تاج محمد آریا فیضی که از ورزشکاران سابقه دار این رشته است تا انتخابات سراسری به عهده داشت و از چند سال بدینسو ریاست فدراسیون پرورش اندام را آقای باور هوتک به عهده دارد. در سال ۱۹۹۳ عده یی از بهترین ورزشکاران پرورش اندام کابل که عازم شهر مزار شریف بودند در اثر سقوط هواپیما جانهای شریین خود را باختند که ضایعه جبران ناپذیر به ورزش کاران پرورش اندام کشور افغانستان می‌باشد. طبق معلومات ریاست فدراسیون پرورش اندام حدود ۱۵ کتپ پرورش



اندام در سطح کشور وجود دارد که ۲۰۰ کلپ آن در کابل فعالیت می‌کند. پس از سال ۲۰۰۳ مسابقات ورزش زیبایی اندام تحت نام مستر افغانستان بر پا گردیده که تا اکنون جریان دارد. برنده گان این مسابقات قرار ذیل اند:

- ۲۰۰۵: خسرو بشیری آقای رقابت افغانستان را به دست آورد.
- ۲۰۰۶: عزیز احمد نیکپار قهرمانی مستر افغانستان را به دست آورد.
- ۲۰۰۷: باشگاه بدنسازی برای زنان در ولایت پروان افتتاح شد.
- ۲۰۰۷: دکتر تمیم برندگی مستر افغانستان را به دست آورد.
- ۲۰۰۸: در اواخر ماه اوت، اولین رقابت‌های وزنه برداری زنان در کابل برگزار شد.
- ۲۰۰۸: یاسین قادری "قهرمان تمامی افغانستان" شد.
- ۲۰۰۹: شکراله شکیلی برنده مسابقه آقای افغانستان گردید.
- ۲۰۱۰: محمد عارف سخی برنده مسابقه آقای افغانستان.
- ۲۰۱۰ (ژوئن) - محمد عارف سخی - برنده رقابت مستر افغانستان گردیده و کشته شد.
- ۲۰۱۰: در مسابقات قهرمانی پرورش اندام مردان آسیا جنوبی که در کاتماندو مرکز نپال دایر گردید تیم بدنسازان افغان چهار مدال نقره و پنج مدال برنز را به دست آورد.
- ۲۰۱۱ جون: تیم ملی پرورش اندام افغانستان برنده هشتمین مسابقات قهرمانی پرورش اندام آسیا جنوبی گردید.

## فوتبال

فوتبال یکی از مهمترین ورزش مردانه در افغانستان می‌باشد. این ورزش در افغانستان در زمان امیر حبیب اله خان آغاز گردیده است. این ورزش در مراحل اول توسط یکتعداد از مریبان خارجی در معارف افغانستان راه یافت. بالآخر تشویق شاهان و زمام داران کشور به سرعت رشد این ورزش افزوده شد. نخستین کسانی که فوتبال را در افغانستان پایه گذار ی نمود عبارت بودند از آقای داوی و مولوی عبدالطیف که آنها از جمله شاگردان مکتب حبیبیه کابل بودند و در قلعه حشمت خان به تمرین فوتبال پرداختند. از اینکه این ورزش در تربیت بدنی جوانان معارف اثرات نیک داشت تعداد علاقمندان این ورزش خیلی زیاد گردید. در سال‌های ۱۹۲۳ و ۱۹۲۴ میلادی در کابل چهار تیم تشکیل گردید که عبارت بودن از: تیم مکتب‌های حبیبیه؛ تیم استقلال؛ تیم تفریح؛ تیم پناهنده بود. که بعضی اعضای تیمهای تفریح و پناهنده را جوانان غیر مکتبی تشکیل

می‌داد. و میان این تیم مسابقات برگزار می‌گردید. عمدتاً مسابقات فوتبال در روزهای جشن استقلال در پغمان برگزار می‌گردید و مقام‌های عالی رتبه دولتی نیز از آن دیدن می‌نمودند. در میان تماشاچیان داکتر محمد ظاهر، محمد داود خان، اسدالله سراج، شکور ولی، حسن کریمی، فاروق سراج و... حضور می‌یافتند. در سال ۱۳۱۳ (هجری) کلب فوتبال محمودیه از طرف فارغ التحصیلان مکاتب تاسیس شد. در سال ۱۳۲۰ هجری خورشیدی کلب آریانا به وجود آمد در همان سال جشن استقلال در چمن حضوری کابل برگزار گردید. و یک تیم فوتبال از هندوستان به کابل دعوت گردید. ازینکه بازیکنان فوتبال افغانستان نخستین بازی شان در برابر تیم خارجی بود. این مسابقه با حضور زیاد تماشاچیان همراه بود. که در نتیجه بازی ۳ بر ۱ به نفع تیم هندوستان خاتمه یافت. که از جانب افغانستان همان یک گول را عبدالغفور ساجر به ثمر رساند.



در سال ۱۳۱۶ خورشیدی تیم فوتبال افغانستان نخستین سفر خارجی اش را به هندوستان آغاز نمود که در نتیجه هژده بازی با تیم‌های هندوستان، تیم افغانستان در هشت بازی آن غالب، یک مساوی و نه باخت نمود. پس از آن تیم فوتبال افغانستان در سال‌های ۱۳۲۴ و ۱۳۲۸ خورشیدی سفرهای به هندوستان و ایران نمود که باز هم نتایج مطلوب را به دست آوردند.

ورزشکاران شرکت کننده در سفر هندوستان در سال ۱۳۲۴ داکتر فتاح نجم، داکتر عبدالستار، عبدالغنی اثر، عبدالغفور اثر، سرور ایوبی، وحید اعتمادی، عزیز احمد اعتمادی، فاروق سراج، محمد شعیب، غفور و عبدالاحد بودند. و در سفر به ایران در سال ۱۳۲۸ سرور ایوبی، حیدر اعتمادی، داکتر غلام محمد نژن، حمید مبارز، داکتر فتاح نجم، انور قندهاری و... بودند.

افغانستان در سال ۱۳۱۵ میلادی عضویت جهانی فوتبال را به دست آورد و در سال ۱۳۲۴ میلادی افغانستان به عضویت کنفدراسیون آسیایی پذیرفته شد. افغانستان در سال ۱۳۲۷ میلادی در مسابقات جهانی فوتبال که در شهر لندن انگلستان برگزار گردیده بود شرکت کرد و با تیم‌های مصر و لوگزا به رقابت پرداخت. به همین گونه تیم فوتبال افغانستان در نخستین بازیهای آسیایی که در شهر دهلی هندوستان برگزار شد شرکت کرد و با تیم‌های جاپان و اندونیزیا به میدان رفت که در بازی نخست مغلوب و در بازی دوم بر اندونیزیا غالب گردید. علاوه بر این مسابقات نظر به قرار دادهای کلتوری همه ساله یک تعداد از تیم‌های مالک دوست و همجوار به افغانستان سفر می‌نمودند و یک سلسله مسابقات را با تیم‌های افغانی انجام می‌دادند و ضمناً تیم‌های منتخب جوانان افغانی نیز به مالک دوست سفر می‌نمودند که بعد از مسابقات دوستانه و رسمی دوباره به وطن عودت می‌کردند. تیم‌های مالک که با تیم‌های



افغانی در داخل و خارج کشور مسابقه نموده‌اند قرار ذیل است. شوروی، هندوستان، ایران، پاکستان، سنگاپور، بنگله دیش، عراق، چین ترکیه کوریا قبرس. نیپال برما آلمان شرق پولند تایلند ایتایا فرانسه فنلند سویدن و غیره بود.

### لست تیم ملی افغانستان در سال 2013 که از طرف فدراسیون فوتبال افغانستان تعیین گردیده است.

- ◆ -منصور فقیریار از مهاجرین افغان در آلمان
  - ◆ -حمید الله یوسفزی از تیم فروزی
  - ◆ -عبدالقیوم حپاند از ولایت هلمند از تیم میوند اتلان
  - ◆ -علی احمد یارزاده از تیم طوفان هریرود
  - ◆ -ادریس مشرقی از مهاجرین افغان در آمریکا
  - ◆ -جلال الدین شریعتیار از تیم باشگاهی بحرین
  - ◆ -مقدر قاریزاده از تیم شاهین آسمایی
  - ◆ -اسلام الدین امیری از تیم اف سی مومبئی
  - ◆ -فیصل سخیزاده از باشگاه استرالیا
  - ◆ -رفیع بارکزی از تیم طوفان هریرود
  - ◆ -یوسف مشرقی از مهاجرین افغان مقیم آمریکا
  - ◆ -حارث آرین حبیب از مهاجرین افغان مقیم آلمان
  - ◆ -فردین شیوانی از مهاجرین افغان مقیم آمریکا
  - ◆ -مصطفی آزدزوی از مهاجرین افغان مقیم آلمان
  - ◆ -آرش هاتفی از مهاجرین افغان مقیم آمریکا
  - ◆ -سلیم کوهستانی از مهاجرین افغان مقیم دنمارک
  - ◆ -امیرالدین شریفی از مهاجرین افغان مقیم ایران
  - ◆ -حمید الله کریمی از طوفان هریرود
  - ◆ -وحید ندیم از تیم طوفان هریرود
  - ◆ -منیر الحق ندیم از تیم سیمرخ البرز
  - ◆ -بلال آرزو از تیم چرچیل برادرز هندوستان
  - ◆ -سنجر احمدی از مهاجرین افغان مقیم آلمان
  - ◆ -مصطفی حدید از مهاجرین افغان مقیم آلمان
- در جدیدترین رده بندی فیفا، تیم ملی فوتبال افغانستان دو پله صعود کرد. در رده بندی ماه جون سال ۲۰۱۲ افغانستان با کسب ۱۱۴ امتیاز در رده ۱۶۸ جهان قرار گرفت. افغانستان در آسیا در رتبه ۳۴ قرار داشته و در جنوب آسیا نیز از میان هشت کشور در مقام پنجم ایستاده است. مربیان خوب تیمهای افغانستان همایون کارگر (یوسف کارگر) و علی عسکر لعلی میباشد.

## والیبال

ورزش والیبال تا اکنون معلوم نیست که چگونه به افغانستان وارد گردیده است. امکان آن می‌رود که این بازی از چین و یا هند داخل خاک افغانستان شده باشد. زیرا بنیادگر ورزش والیبال نژاد زرد می‌باشد. در افغانستان در دهه نخست سال ۱۳۰۰ هجری شمسی با این ورزش تعدادی اندک از مردم آشنایی داشتند و بدون در نظر داشت قوانین و مقررات آن بدان می‌پرداختند. در سال ۱۳۲۳ هجری شمسی با ایجاد مکتب تربیت بدنی (سپورت) ورزش والیبال شکل رسمی را بخود گرفت. مکتب تربیت بدنی در مراحل اول از طرف متخصصین داخلی و خارجی ایجاد گردیده و در همانجا تدریس والیبال نیز صورت می‌گرفت و در سال ۱۳۳۵ هجری شمسی برخی متخصصین کشورهای مختلف همچو ترکیه، جاپان، آلمان، امریکا و اتحاد شوروی سابق به مکتب سپورت جهت آموزش بیشتر امور تدریسی رسماً استخدام گردیدند. زمانیکه فارغین انستیتیوت تربیت بدنی و سپورت در معارف و کلتپ‌های سپورتی ایفای وظیفه نمودند تیم‌های متعددی را ایجاد کردند که اینکار باعث رشد هرچه بیشتر والیبال در کشور گردید.

افغانستان در سال ۱۳۵۹ شمسی مطابق به ۱۹۸۰ م عضویت فدراسیون جهانی را کسب کرد. استاد محمد علی میوند در سال ۱۳۲۹ دست به ایجاد نخستین تیم والیبال در لیسه حبیبیه زد. و از آن به بعد تیم‌های زیادی در گوشه و کنار کشور بخصوص در مکاتب ایجاد گردید. ولین بار فدراسیون ملی والیبال توسط محترم مرحوم استاد عبدالقیوم علمزوی در ماه سرطان سال ۱۳۵۴ شمسی مطابق به ۱۹۷۵ م در افغانستان تأسیس شد. از جمله قویترین تیم‌های آنوقت می‌توان از اردو نام برد. نخستین مسابقات انتخاباتی والیبال در سال ۱۳۴۹ هجری شمسی بین تیم‌های مختلف در مرکز برای انتخاب تیم الف کابل و تیم ب کابل دایر گردید. اولین سفر خارجی تیم ملی والیبال کشور ما در سال ۱۳۵۳ هجری شمسی به تاشکند (اتحاد شوروی سابق) بود که اعضای آن تیم عبارت بودند از عبدالقدیر چپ، آدم خان قوای هوای، تجلی نفت و گاز، صوفی عبدالحمید، عطا الله، عبدالله نوابی، حمید منگل، محمد ایوب خشک، باز محمد، طاهر سیز، عبدالعلی پنجه و جان علم خان بودند.

بازی والیبال به نسبت کوچک بودن میدان در معارف بسرعت رشد نموده سپس به بیرون از مکاتب کشانیده شد. یکی از علت‌های که این ورزش رشد نمود بازی به شرط بود که بنام والیبال تجارتی مشهور شد. از تجارتی بازان والیبال که بعداً در تیم ملی افغانستان قبول شدند عبارتند از صوفی غلام علی مکرویان، انجینر صدیق، قدیر، شادکام، احدشاه کل، عرفان، انور نل دوان بود. در آن سال‌ها مشهورترین تیم‌های والیبال افغانستان عبارت بودند از: تیم انستیتوت تربیت بدنی، تیم منتخب کابل، تیم کابورا، تیم دافغانستان بانک، تیم دانشگاه کابل، تیم وزارت امور داخله، تیم وزارت معارف و تیم منتخب کلوپ سپورتی بود. بازیکنان نام دار آن دوره عبارت بودند از: تاج محمد؛ محمد نادر نورزاده؛ عبدالحمید صوفی؛ ولایت خان، عبدالله نوابی؛ عطاالله؛ محمد نعیم دنگ؛ آدم خان؛ تجلی نفت و گاز؛ سید منور شاه و غیره می‌باشد. فعلاً تیم‌های والیبال در تمامی مکاتب، مدارس، پوهنتونها، جزو تانهای قوای مسلح وجود دارد. محمد یونس پوپلزی رییس فدراسیون والیبال افغانستان می‌باشد.

درین اواخر تیم ملی والیبال کشور به کمک فدراسیون و کمیته ملی المپیک به سفرهای متعدد اعزام گردیده و نتایج نسبتاً خوبی را کسب نمودند که یکی از مهمترین آنها در مسابقات جام ملت‌های آسیا در ایران در سال ۲۰۱۱ م رقم خورد. تیم ملی والیبال افغانستان تیم والیبال قدرتمند از یکستان را با نتیجه سه در مقابل یک شکست داد و پیروزی رانصیب خود ساختند.

## باسکتبال

باسکتبال یک بازی گروهی، اجتماعی و خلیلیها دلچسپ می‌باشد. بدین منظور در افغانستان در طول ۹۰ سال غلامندان این بازی از سن ۶۰-۱۰ ساله بوده و عملاً این ورزش را اجرا می‌نمایند. ورزش بسکتبال در افغانستان از سال ۱۳۱۷ هجری شمسی در منطقه بالای حصار کابل توسط یک مربی خارجی از کشور هندوستان به نام شاجی اساس گذاشته شد. این ورزش در مراحل اول در قوای مسلح افغانستان ترویج گردید. در سال ۱۳۲۴ ورزش بسکتبال توسط یک معلم امریکایی بنام فلورگر طور اساسی در لیسه حبیبیه تریبه و ترویج گردید. به همین ترتیب فعالیت‌های این رشته ورزشی در لیسه عایشه درانی هم آغاز گردید. در سال ۱۳۳۶ برای اولین بار یک تیم منتخب در این رشته ورزشی تشکیل شد. این تیم غرض انجام یک سلسله مسابقات به شوری عازم شد. بازیکنانی که در اولین تیم منتخب حضور داشتند هر یک داکتر عرفان رفعت، کریم پوپل، شکور حمید و مجید فتاح بودند. اولین رییس فدراسیون بسکتبال در کشور سلطان عزیز بود. این فدراسیون ورزشی در سال ۱۳۶۰ به طور رسمی به خانواده المپیک کشور پیوست و اکنون حاجی ذبیح‌الله شیخانی رییس این فدراسیون می‌باشد که در اوایل سال ۱۳۹۱ سرپرست ریاست این فدراسیون را به عهده گرفته است.




فدراسیون بسکتبال در میان سال‌های ۱۳۶۰ و ۱۳۶۹ بهترین تیم ملی بسکتبال را داشته است. اما با آمدن جنگ و نا امنی این تیم از فعالیت باز ماند و تضعیف شد. درین دوره افغانستان بهترین بازیکنان را داشت. بازیکنان مشهور آن دوره ذبیح اله، داود تیم حریت، نعیم تیم حریت، نعیم چوچه تیم حریت، شا محمود تیم پامیر، ادهم ادبیات، نعیم ولف، طاوس، افضل، انجینر محاظ اله، نعیم سیاه، ضیا رحیل، جان اله، عبدالله از کابورا، دکتور عرفان، مجید فتاح، داکتر صبور و از طبقه اناث شعلا خواهر استاد ذبیح، مکی جان و آدینه بود که تا سال ۱۳۶۲ شهرت داشتند. با شروع نا آرامی‌ها یکتعداد از بازیکنان در ولایت قندوز مورد اذیت مجاهدین قرار گرفتند. که همه آنها وطن را ترک نمودند. سپس آرام آرام در اداره و امور ورزش ضعف به وجود آمد. بعد از سال ۱۳۸۰ و



امنیت نسبی فدراسیون‌ها دوباره جان گرفت و آغاز به فعالیت کردند. تیم ملی کشور در سال ۲۰۱۰، یازدهمین دور رقابت‌های کشورهای جنوب آسیا توانست برای اولین بار مدال قهرمانی این دور از رقابت‌ها را بدست آورد. همین‌طور این تیم ورزشی در سومین دور بازی‌های آسیایی ساحلی در کشور چین، توانست مقام قهرمانی این رقابت را از آن خود سازد. و این دست آوردهای مهمی می‌باشد که بعد از سال ۱۳۸۰ از این فدراسیون به چشم می‌خورد. باسکتبال ورزش است که دارای میدان مخصوص می‌باشد. در صورت عدم این میدان بازیکنان نمی‌توانند این ورزش را پیش ببرند. در افغانستان به نسبت عدم موجودیت میدانهای تابستانی و زمستانی این بازی نتوانسته است که در سطح جهانی خود را بکشد. در حالیکه آب و هوای افغانستان برای ورزش باسکتبال، فوتبال، والیبال، هاکی، کرکت خیلی‌ها مساعد است. فعلا سکرتر جنرال فدراسیون ملی بسکتبال غلام غوث نیک بین است. کنون در بازی باسکتبال جوانان اروپا و امریکا تیم ملی افغانستان را کمک می‌نمایند. تا اکنون در تمام معارف افغانستان ورزش باسکتبال همگانی نشده صرف در چند مکاتب بزرگ و عالی میدانهای باسکتبال وجود دارد.

### اعضای تیم ملی باسکتبال افغانستان

محل کلب ورزش کار	قد ورزش کار	کلب ورزشی بازیکن	سن بازیکن	نام ورزش کاران	نمبر ورزشکار	موقعیت
	مالیبو	۱,۹۱ متر	۳۴ ساله ۱۹۷۸	یوسف اعتمادی	۴	جی
	-	۲,۰۱ متر	۳۲ ساله ۱۹۷۹	نفی مشرقی	۵	ایف
	-	۱,۹۳	۲۳ ساله	قیس حیدر	۶	ایف
	-	۱,۸۵	۲۲ ساله	مسیح طاهری	۷	پی گی
	-	۱,۸۳	۲۲ ساله	سید انصاری	۸	ایف
	-	۱,۹۳	۲۴	حبیب کبیر	۹	پی اف
	-	۱,۸۳	۲۸	عبداله کریمی	۱۰	گ
	-	۱,۹۳	۲۴	هارون عارفی	۱۱	
	-	۱,۹۳	۲۵	علی نورزاد	۱۲	گ
	-	۱,۸۳	۲۵	صفی مجددی	۱۳	گ
	-	۱,۸۳	۲۰	محمد صورتگر	۱۴	پ گ

اف	۱۵	سعید امیری	۲۳	۱,۹۶	-	
سر مربی تیم	۱۶	محمد رفیق	-	-	-	
هربی و کول زن	۱۷	عبدالواسی پژمان	-	-	-	

## سکی

در افغانستان از قدیم ورزش بنام سرجه مشایع به سکی وجود داشت. فرق بین سرجه و سکی اینست که سکی در حالت ایستاده و سرجه در حالت نشسته و یا خواب انجام می‌گردد. برای اولین بار ورزش سکی در سالهای ۱۳۵۰ از طرف ریاست گرزندوی در چوک ارغندی کابل به بنیاد گذاشته شد. این ورزش الی سالهای ۱۳۵۷ علاقمندان زیادی در کابل داشت. از سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۸۹- از ورزش اسکی دیگر خبری نبود. تا آنکه در سال ۱۳۸۹ مسابقه ورزش سکی در نزدیکی شهر بامیان از طرف اداره فوند آغاخان برگزار شد. سپس در سال ۱۳۹۰ مسابقات اسکی دوباره درین محل صورت گرفت. در مسابقات ۲۰ ورزشکار از انگلستان، امریکا، سویدن، هند و ۱۰ ورزشکار از افغانستان شرکت ورزیده بودند. امید است این سپورت زمستانی درین کشور رونق خوبی دریابد.

## کرکت

ورزش کریکت برای نخستین بار در ۱۸۳۹ (۱۱۱۸ ه. خ.) توسط سربازان کمپانی هند شرقی بریتانیا که بر قندهار، جلال‌آباد و کابل فرمانروای می‌کرد، در افغانستان بازی می‌شد. اما در میان سالهای ۱۳۸۰-۱۳۷۳ هجسی مهاجرین افغان با بازی کریکت در پاکستان آشنا شدند. و در سال‌های اخیر و با بازگشت تعداد زیادی از مهاجران افغان از پاکستان به کشورشان، در افغانستان رواج پیدا کرده است.

در سال ۱۹۹۵ (۱۳۷۴ ه. خ.) فدراسیون کریکت افغانستان تاسیس شد. در دوران سلطه طالبان (۲۰۰۱-۱۹۹۶ م. / ۱۳۸۰-۱۳۷۵ ه. خ.)، بازی کریکت در ابتدا همانند بسیاری دیگر از ورزش‌ها توسط طالبان ممنوع شد، اما در سال ۲۰۰۰ (۱۳۷۹ ه. خ.) کریکت استثناء شده (بعنوان تنها ورزشی که توسط طالبان مجاز شمرده می‌شده) و فدراسیون کریکت افغانستان تشکیل شد و در سال ۲۰۰۱ (۱۳۸۰ ه. خ.) به عضویت انجمن بین‌المللی کریکت (ICC) درآمد.

در سال ۲۰۰۳ (۱۳۸۲ ه. خ.) تیم ملی کریکت افغانستان در دو تورنمنت در پاکستان شرکت کرد و توانست نخستین پیروزی خود را برابر پاکستان به دست آورد. این تیم در سال ۲۰۰۴ در بازی‌های جنوب آسیا در میان ده کشور شرکت کننده ششم شد. در ۲۰۰۶ کریکت‌بازان افغان با دست یافتن به مقام نایب قهرمانی در بازی‌های خاورمیانه و شکست دادن مایک گتینگ کاپیتان اسبق انگلیسی در بمبئی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافتند. تیم ملی در بازی‌های تابستان ۲۰۰۶ انگلستان شرکت کرد و توانست ۶ بازی از ۷ بازی را با پیروزی خاتمه بخشد. در همان سال با غلبه بر نیپال در مسابقات حذفی مسابقات آسیایی کریکت در مالزی سوم شد. کریکت‌بازان افغان نخستین قهرمانی در یک تورنمنت بین‌المللی را در نوامبر سال ۲۰۰۷ در جام ۲۰ آورده آسیا در کویت بدست آوردند.



تیم ملی کریکت افغانستان



## مسابقات انتخابی جام جهانی ۲۰۱۱

تیم ملی در سال ۲۰۰۸ برای شرکت در دور پنجم (Division Five) مسابقات انتخابی جام جهانی کریکت ۲۰۱۱ جام جهانی ۲۰۱۱، رهسپار جزیره جززی بریتانیا شد و در سه مسابقه پیاپی در برابر تیم‌های کریکت باهاما، جاپان و بوتسوانا با نتایج خوبی به پیروزی رسید، اما در برابر تیم سنگاپور متوقف شد. این تیم موفق شد جزیره جززی، میزبان مسابقات را نیز شکست دهد. با این پیروزی، تیم ملی کریکت افغانستان، به همراه جززی به دور چهارم (Division Four) مسابقات انتخابی جام جهانی کریکت سال ۲۰۱۱ راه یافتند.

دور چهارم مسابقات، ماه اکتبر ۲۰۰۸ در کشور تانزانیا برگزار شد و تیم کریکت افغانستان با هشتاد امتیاز تیم فیجی را از سر راهش برداشت. در دومین روز آن، افغانستان با ۱۲۴ امتیاز جززی را مغلوب کرد. تیم کریکت افغانستان با بازی خوب کریم منگل و نوروز منگل کاپیتان این تیم، در بازی ۵ اکتبر، مقابل جززی توانست ۲۰۳ امتیاز را از آن خود کند. در هر دو بازی اول و دوم، مقابل فیجی و جززی، عنوان بهترین بازیکن را نیز تیم افغانستان از آن خود کرد. در بازی مقابل فیجی حمید حسن، سریع‌ترین بازیکن تیم افغانستان بهترین بازیکن مسابقه شناخته شد و در بازی مقابل جززی، نوروز منگل کاپیتان تیم کریکت افغانستان این عنوان را به خود اختصاص داد. تیم کریکت افغانستان با شکست تیم‌های فیجی، جززی، هنگ کنگ و ایتالیا به قهرمانی این مسابقات رسید و فرصت راه یافتن به دور سوم (Division Three) رقابتهای مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۱ آرژانتین را به دست آورد.

در دور سوم بازی‌های مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۱ آرژانتین، افغانستان به علاوه تیم میزبان، تیم‌های پاپوا گینه نو و هنگ کنگ را هم مغلوب کرد. اما در بازی با تیم اوگاندا، پیروزی را به تیم حریف واگذار کرد. به این ترتیب تیم ملی کریکت افغانستان با یک باخت و چهار برد، به مقام نخست این بازی‌های دست یافت. با این پیروزی، تیم ملی کریکت افغانستان، به همراه اوگاندا به مسابقات انتخابی جام جهانی کریکت اپریل ۲۰۰۹ در آفریقای جنوبی راه یافتند. در مسابقات انتخابی جام جهانی اپریل ۲۰۰۹ آفریقای جنوبی، تیم ملی کریکت افغانستان با غلبه بر تیم‌های دانمارک، برمودا و هلند (در برابر تیم‌های کنی و امارات متحده عربی مغلوب شد) به مرحله هشت ممتاز (Super Eights) راه یافت. این بار افغانستان در برابر تیم‌های ایرلند، اسکاتلند و نامیبیا به پیروزی رسید، اما در برابر تیم کانادا مغلوب شد و نتوانست به جام جهانی ۲۰۱۱ راه یابد، اما مقام "ODI Status" را از آن خود کرد.

## مسابقات جام جهانی ۲۰ آورده ۲۰۱۰

تیم ملی کریکت افغانستان در ۱۳ فوریه ۲۰۱۰ (۲۴ دلو (بهمن) ۱۳۸۸) با پیروزی بر تیم ملی کریکت امارات متحده عربی و با کسب ۱۰۱ امتیاز، برای نخستین بار به یک جام جهانی ۲۰ آورده راه یافت، اما در جام جهانی، که از ۳۰ اپریل تا ۱۶ می ۲۰۱۰ در سنت لوسیا از جزایر کارائیب برگزار شد، در دو بازی نخست خود در مقابل هند و آفریقای جنوبی مغلوب شد و نتوانست به مراحل بعدی جام جهانی صعود کند.

## گلف

این ورزش در سال ۱۹۰۰ م در زمان زمام داری امیر حبیب اله بکشور داخل شد. فعلاً بازی گلف صرف یک میدان دارد که در نزدیکی بند قرغه موقعیت دارد. بند ابی قرغه در زمان ظاهر شاه توسط امریکائی‌ها بمنظور آبیاری فارم بادام باغ اعمار گردید. این بازی به نسبت عدم میدان تا اکنون در افغانستان چندان انکشاف ننموده است. فدراسیون گلف افغانستان تلاش دارد تا در سال ۲۰۱۲ خورشیدی ورزش گلف را با آموزش مربیان داخلی، به سایر ولایات نیز گسترش بدهند. و می‌گویند تا زمینه را برای اشتراک ورزشکاران کشور در رقابتهای برون مرزی مساعد سازند. ورزش گلف از ۲۰۰۳ به این طرف به صورت فعال‌تر روی آن کار صورت گرفته است. در سال ۲۰۱۱ حشمت الله سروری قهرمان بازی گلف در افغانستان، برای مسابقه دوستانه با تایگر وودس قهرمان ۹

دوره‌ای جهان عازم دوبی شد. درین ورزش تایگر و دوس بازی را برد. در حال حاضر حدود ۸۰ ورزشکار به این ورزش می‌پردازند که در میانشان چهار خانم نیز در این رشته فعالیت می‌کنند. داکتر مصطفی مستور، رئیس فدراسیون و محمد افضل، مربی تیم گلف افغانستان می‌باشد.

## هند بال

هندبال نوع ورزش است شبه فوتبال اما به عوض پا با دست توپ بازی می‌نمایند. در هند بال بازی با پا فول است. این ورزش برای نخستین بار در افغانستان، پس از سال ۱۳۲۴ خورشیدی شامل برنامه تدریسی مکتب سپورت مربوط وزارت معارف گردید. که توسط آقای مستر (تش) آلمانی به شاگردان تدریس می‌گردید. شاگردان در آن زمان به هندبال ۱۱ نفری می‌پرداختند. این ورزش آرام آرام میان شاگردان دیگر مکاتب نیز عمومیت پیدا نمود. و مسابقات آن در لیسه‌های حبیبیه، استقلال، غازی، نجات، رحمان بابا، خوشحال خان و نادریه کابل از سوی مدیریت عمومی تربیت بدنی وزارت معارف راه اندازی می‌گردید که زیاده مقام قهرمانی را شاگردان لیسه تربیت بدنی از آن خویش می‌نمودند. برای ترویج این ورزش در مکاتب استاد سید محمد ابراهیم شمیم، آقا محمد بهر، و سمیع خان که هر کدام به نوبه مدیر و معاون مکتب سپورت بودند تلاش زیادی به خرج دادند. در سال ۱۳۴۹ خورشیدی نخستین دوره از فارغان مسلکی تربیت بدنی که از خارج به وطن بازگشت نمودند، هندبال هفت نفری را میان شاگردان لیسه تربیت بدنی مروج ساختند. پس از سال ۱۳۵۱ خورشیدی دوره دوم از فارغان مسلکی تربیت بدنی افغانستان از خارج به وطن شان برگشتند، استاد غلام سخی محمدی در راستای ترویج قوانین و مقررات بازی هفت نفری هندبال خدمات شایانی را انجام داد و ده‌ها مربی و بازیکن این رشته را از طریق انستیتوت تربیت بدنی و کلیه‌های آزاد تقدیم جامعه نمود. در سال ۱۳۵۹ خورشیدی تیم‌های کلوپ سپورتی اردو، کابورا، شاهین، امنیت ملی، و وزارت داخله تشکیل گردید و رقابت‌ها میان آنها همه ساله برگزار می‌شد. از میان این ورزشکاران همین تیم‌ها ماهرین آن برای انجام رقابت‌ها عازم کشورهای بلغاریا، چکوسلواکیا، هنگری، تاجکستان و ازبکستان گردیدند. تا آنکه فدراسیون هندبال در سال ۱۳۵۹ خورشیدی در چهارچوب کمیته ملی المپیک به وجود آمد.

## بید منتون

بید منتون بازی ملی شهر پونه شمال هندوستان بوده که پس از قرن ۱۸ توسط انگلیسها رشد نموده و در قرن ۱۹ به افغانستان وارد گردیده است. این ورزش طور رسمی از سال ۱۳۵۲ ببعده در افغانستان شروع به فعالیت نموده تا سال ۱۳۶۵ ادامه داشت سپس به دلیل آغاز جنگ سرعت رشد این ورزش به مدت ۱۴ سال به کندی پیش می‌رفت. قبل از سال ۲۰۰۱ این ورزش طور انفرادی وجود داشت. در سال ۱۳۸۱ طور رسمی فعالیت خود را از سر گرفت. در سال ۱۳۸۲ عضویت کنفدراسیون جهانی بدمینتون را کسب نموده است. این ورزش هم اکنون در ۱۷ ولایت کشور به صورت رسمی فعالیت دارد. در حال حاضر تیم ملی بدمینتون کشور ۲۶ عضو دارد که در بین آن ۱۲ خانم نیز فعالیت دارند و در مجموع تیم جوانان و نوجوانان بدمینتون کشور به ۶۲ تن می‌رسد و مربی تیم بدمینتون استاد مرتضی رضایی است که در جمنازیوم کمیته ملی المپیک تیم‌های ملی را تمرین می‌دهد. فعلاً این ورزش به نسبت عدم جمنازیوم و میدانهای بخصوص با مشکلات زیاد مواجه است. بدین منظور نمی‌تواند که در سطح جهانی موفقیت حاصل نماید.

## هاکی

ورزش هاکی در افغانستان از سال ۱۹۳۴ در چارچوب کمیته ملی المپیک ایجاد شد. در سال ۱۹۳۶ تیم ملی هاکی در المپیک برلین شرکت نمود و زمانی از شمار ورزش های افتخار آفرین بود. این ورزش زیاده از طرف گلوب ورزشی اردو تعقیب و پشتبانی می‌شد. پس از سالهای ۱۳۶۷ بدریج علاقمندان کمی را در خود داشت تا آنکه پس از سال ۱۳۷۳ ناپدید گردید. بعد از ۲۰۰۲ دوباره در چوکات اردو افغانستان راه پیدا نمود. کنون بازی کتان ورزش

هاکی در داخل کشور و خارج کشور وجود دارد علاوه بر تیهایی معارف و اردو چهار تیم هاکی وجود دارد. ولایت هرات که در روند توسعه ورزش فعالیت‌های شایان را انجام داده است یک تیم ورزش هاکی نیز دارد.

## بلیارد

انگلیسها این بازی را برای اولین بار در خانواده سلطنتی مروج ساخت. این بازی در زمان سلطنت شاه امان اله روی چند تخته بازی می‌شد. سپس در زمان ظاهر شاه چند تخته ازین ورزش در خانواده سلطنتی وارد گردید. برای اولین بار در سال ۱۳۴۰ کلب بلیارد در اردو و شهرنو کابل ایجاد گردید. الی سال ۱۳۵۷ صرف دولتمندان و خانواده سلطنتی در کلب شهر نو این ورزش را تعقیب می‌نمودند. پس از سال ۱۳۵۷ در هر گوشه و کنار شهر کابل کلبه‌های بلیارد آغاز به فعالیت نمود. الی سال ۱۳۶۲ در تمامی نقاط شهر کابل کلبه‌های بلیارد تاسیس گردید. بازیکنان این ورزش معمولاً افراد بیکار، خوشگزران و غیره بود. تا آنکه در کنار میزهای بلیارد جای خطرناکترین افراد و لگرد شد. فعلاً در کابل و در ولایات به صداها کلب ورزشی بلیارد وجود دارد. و بازیکنان خیلی ماهر نیز دارد که تعداد آن بیشمار است.

## سنوکر

ورزش سنوکر نوع متحوله از بلیارد می‌باشد. و در بالای تخته بلیارد انجام می‌پذیرد. در بازی سنوکر توپها از کدام طرفی نبوده هر توپ از خود نمره داشته شامل ۲۱ توپ است. ۱۵ توپ قرمز رنگ، یک توپ مشکی، یک توپ صورتی، یک توپ آبی، یک توپ قهوه‌ای، یک توپ سبز و یک توپ زرد. هر توپ قرمز یک امتیاز دارد. سایر توپها بترتیب: توپ مشکی = ۷، توپ صورتی = ۶، توپ آبی = ۵، توپ قهوه‌ای = ۴، توپ سبز = ۳ و توپ زرد = ۲ امتیاز است. در قوانین نسخه انگلیسی این بازی هر بازیکن بس از زدن هر توپ قرمز مجاز به زدن یک رنگی خواهد بود و حداکثر امتیازی که یک بازیکن قادر به گرفتن آن است ۱۴۷ امتیاز است. خطاها برای توپهای زرد، سبز و قهوه‌ای چهار واحد، آبی ۵، صورتی ۶ و مشکی ۷ واحد است. این خطاها در صورتی که بازیکن به اشتباه به آنها ضربه بزند (توسط توپ سفید، دست، چوب رست) و همچنین بروز خطاهای دیگر در هنگام و در طول ضربه زدن به توپهای اعلام شده است. اگر توپ سفید هنگام وارد شدن ضربه به هیچ یک از توپها برخورد نکند فول محسوب شده و ۴ امتیاز برای حریف محسوب خواهد شد. ورزش سنوکر در افغانستان سابقه طولانی نداشته درین چند سال اخیر مروج گردیده است. اولین سنوکر باز افغانستان صالح محمد محمدی است. بازیکنان مشهور سنوکر صالح محمد رئیس خان و زمیری حساس است. افغانستان در سطح جهانی جای پنجم و در آسیا پس از چین جای دوم قرار دارد.

## بایسکل سواری

فدراسیون بایسکل رانی در سال ۱۳۶۳ در چهار چوب ریاست کمیته ملی المپیک آغاز به فعالیت نموده است و هم اکنون ۱۵۰ ورزشکار در ۱۴ ولایت در این رشته فعالیت می‌کنند. این فدراسیون ۶ سال پیش عضویت فدراسیون جهانی بایسکل رانان را نیز بدست آورده است. مشهورترین بازی سال ۱۳۶۴ احسان بود. کنون حشمت اله بارکزی یکی از قهرمانان بایسکل رانی شمرده می‌شود.

## بوکس

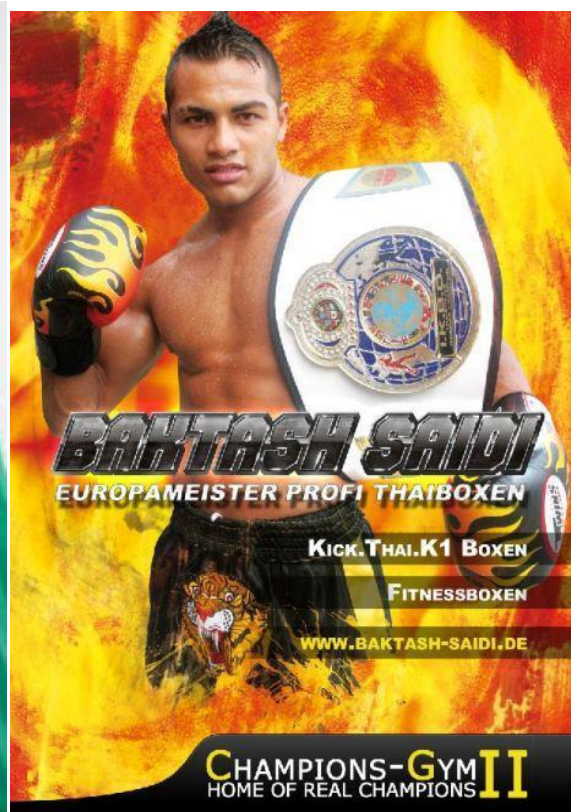
طور انفرادی تعداد از جوانان کابل پس از معرفی بوکسنگ از طرف محمدعلی کلی به مشت زنی آغاز نمودند. بنیاد مشت زنی فنی را در افغانستان استاد عبدالرشید بیغم پایه‌گذاری نمود. او در سال ۱۳۲۳ هجری خورشیدی که تازه از انستیتوت تربیت بدنی آلمان به وطن برگشته بود کلب مشت زنی را در کلب ثقیله معارف ایجاد نمود. استاد حسن بیک ترکی نیز در همین زمان به عنوان مهمان و استاد به وزارت معارف از خارج دعوت شده بود. و این دو روزشکار غرض غنا و تکامل مشت زنی در افغانستان دو شادوش هم در حرکت بودند. پس از وفات استاد بیغم

یکی از شاگردانش به نام عبدالقیوم نیرو لطیف مسؤلیت پیشبرد تمرینات مشت زنی را درین کلب بر عهده گرفت. و نقش خود را درین بازی خوب اجرا کرد. بعداً وی هم جهان فانی را وداع گفت. این سه تن شاگردان زیادی را تربیت نمودند، کلبهای‌های زیاد در نقاط مختلف کابل ایجاد گردید و تعداد ورزشکاران مشت زنی همه روزه بیشتر می‌گردید. نخستین رقابت‌های رسمی مشت زنی در سال ۱۳۵۴ در ورزشگاه غازی استدیوم کابل برگزار گردید که پس از آن از میان ورزشکاران شرکت کنندهمشت زنان ماهر آنها به تیم ملی مشت زنی کشور برگزیده شدند. که استاد محمدعلی خان مسؤلیت پیشبرد تمرینات تیم ملی مشت زنی کشور را بر عهده گرفت. نخستین سفر تیم ملی مشت زنی افغانستان به شهر دوشنبه تاجکستان بود که ورزشکاران افغان از آن رقابت‌ها تجارب زیادی کسب نمودند. ورزشکاران مشهور آن دوره عبارت بودند از: عزیز احمد اختری؛ عزیزالله عزیززی؛ جیلانی؛ فیض محمد کارمند؛ صلاح الدین صدیقی؛ عبدالغفور رغبت؛ نجیب الله حسینی و استاد عارف و... بود. پس از سال ۲۰۰۱ این ورزش دوباره در کشور مروج گردیده در هر گوشه وکنار شهرهای بزرگ کلبهای ورزشی بوکس دیده می‌شود.

قهرمانان بوکس فعلی افغانستان **حمید رحیمی** و **بکتاش سعیدی** می‌باشد. حمید رحیمی بوکسر حرفوی افغانی مقیم جرمنی بتاريخ ۲۴,۰۲,۲۰۱۲ بعد از پیروزی بر ورزشکار بیلاروسی لقب قهرمانی جهانی بوکس را از اتحادیه دبلیو بی یو WBU بدست آورد. بکتاش سعیدی قهرمان تایی بوکسینگ بنام ببر افغانی مشهور است.



حمید رحیمی قهرمان بوکس در وزن خویش



بکتاش سعیدی

## تنیس

ورزش تنیس برای بار اول در زمان حبیب اله خان وارد افغانستان گردید. این ورزش دارای جال و میدان مخصوص می‌باشد. بدین لحاظ در افغانستان صرف چند میدان وجود داشت. این ورزش در سال ۱۳۵۲ شامل کمیته ملی المپیک افغانستان گردید الی سال ۱۹۹۰ مسابقات این ورزش صرف در داخل کشور صورت می‌پذیرفت. در ۳ عقرب سال ۱۳۹۰ از میان ۶۰ بازی کن ۳۲ بازی کن در تیم ملی افغانستان قبول شدند. ۱۲ تن این ورزشکاران عضویت تیم



بزرگسالان، ۱۰ تن از تیم جوانان و ۱۰ تن دیگر از تیم نوجوانان انتخاب گردیدند. طبق راپور کمیته ملی المپیک حدود ۲۰۰ تن در کابل، هرات، غزنی، پروان و ننگرهار، به این رشته می‌پردازند

## کاراته

ورزش کاراته در سال ۱۳۵۴ در افغانستان رایج گردیده و از ۱۳۶۸ بیعد به صورت رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است. وبه هزاران جوان علاقمند این ورزش گردیدند. الی سالهای ۱۳۷۲ کلهای ورزشی کاراته در هر گوشه وکنار کابل و بعضی شهرهای بزرگ دیده می‌شد. پس از ۱۳۷۳ در بعضی شهرها به حالت ضعیف باقی مانده بود. از سال ۲۰۰۲ بیعد این ورزش دوباره فعال گردیده و تعداد از کلهای ورزشی در شهرها باز شده است. کنون در ۲۶ ولایت فعالیت داشته و بیش از ده هزار ورزشکار در ۲۵۰ باشگاه مصروف این ورزش اند. از جمله ۲۵۰ تن خانمها می‌باشند. رئیس کنفدراسیون کاراته افغانستان غلام جیلانی غروب بوده بتعداد ۹۶ تن عضو تیم ملی افغانستان می‌باشد. از بازی کنان خوب این ورزش نعمت الله مودب، محمدباقر محقق، باشگاه حفیظ اله قهرمان، ذبیح اله ایوبی، کله ذکریا قاضی زاده و غیره می‌باشند. تیم ملی کاراته افغانستان در مسابقات ورزشی هاشی آرا کاراته که

در ماه ثور سال ۱۳۹۰ در کشور دنمارک براخ انداخته شده بود وحیداحمد جويا با کسب یک مدال طلا، فرید دوراندیش، فریداحمد جويا، اسدالله مبارز، ذبیح‌الله و یحیی، با کسب پنج مدال برونز توانستند مقام چهارم مسابقات جهانی دنمارک را از آن خود کنند. درین اواخر تیم خوب درخشیده است. تا اکنون فدراسیون کاراته افغانستان ۱۹ دور مسابقات این ورزش را براه انداخته است.

## تکواندو



اولین استادان ورزش تکواندو چپ اسداله اوریاخلیل راست محسن وفا براتی می‌باشد

ورزش تی کوان دو یعنی پا مشت و مبارز یکی از ورزشهای است که در افغانستان علاقمندان خیلی دارد. علت آن اینست که جوانان کوشش می‌نمایند درین کشور پر جنجال استعداد دفاع از خود را داشته باشند. ورزش تکواندو برای اولین بار در سال «۱۳۵۲ هجری شمسی، مطابق ۱۹۷۳ میلادی» توسط یکنفر امریکایی سیاه پوست بنام آقای «فل کنگهم» که در آن وقت به صفت استاد تربیت بدنی و سپورت در پوهنتون کابل ایفای وظیفه می‌کرد،

در بین محصلین پوهنتون کابل به سیستم و یاسبک «یانگس» رونق داده شد و از جمع در حدود ۶۰ تن از شاگردانش هریک: «استاداسد» «اوریاخلیل»، استاد همایون، استاد عتیق، استاد حبیب، استاد مصطفی، استاد خلیل، استاد واحد، استاد معراج «اریوبی»، استاد اکبر «حیدری» و دیگران» توانستند تا در کمترین فرصت این ورزش

را آموخته، به درجه استادی ارتقا نمودند و به مرور زمان کلب‌های مستقل را بنام خویش ایجاد کنند که ضمناً ایشان بنام «اولین شاگردان و یا استادان» مکتب ورزش رزمی تکواندو در افغانستان شهرت دارند. فل‌کنگهم خواست این ورزش را برای معارف افغانستان نیز تدریس نماید. او فقد دو روز در لیسه حبیبیه توانست شاگردان را تدریس نماید بیاد دارم حدود ۷۰۰ نفر شاگرد حاضر بودند تا این فن را بیاموزند. پس از دو تمرین دولت وقت تدریس این ورزش را در معارف ممنوع قرار داده صرف در پوهنتون کابل اختصاص داد. اولین «بنیان‌گذار و شاگردان» ورزش رزمی تکواندو در افغانستان اسدالله «اوریا خیل» میباشد. اوریاخیل شخصاً اولین شاگرد ماهر، **اولین بنیاد‌گذار کلب**

ورزش تکواندو در شهر کابل و استاد ماهر تکواندو بود. در سال ۱۹۸۰ میلادی سبک دومی ورزش رزمی تکواندو بنام «پومسه» توسط استاد عبدالناصر «هوتکی» نیز رایج شد، که فعلاً هردو سبک و یا سیستم که تفاوت نسبی در چگونگی اجرای «فارم و مبارزه» می‌باشد، مورد تدریس قرار دارد. بدین ترتیب دوره دوم سوم و... شاگردان را تربیه نمودند. استادان مشهور تکواندو پس از دوره اول افغانستان عبارتند از استاد محسن «وفا»، استاد خواجه حمیداله «صدیقی»، استاد امیر «سلطانی»، استاد هارون شاه «صمد»، استاد عتیق استاد معراج «اریوبی»، حسین آقا «جوادی»، استاد یاسین و استاد نجف حسین آقا «جوادی»، استاد خلیل می‌باشد. استاد امیر «سلطانی» که دارنده کمر بند درجه چهارم به رنگ سیاه «دان ۴» است، تصدیق نامه مربی کلاس نهایی «آ»

سازمان تکواندو اروپا را بدست دارد او در سبک «یانگس» و «پومسه» ورزش رزمی تکواندو مهارت خاص دارد. استادان ورزش تکواندو، در سال «۱۹۹۲ میلادی مطابق ۱۳۷۱ هجری شمسی» توانستند تا فدراسیون را ایجاد نموده و از طریق کمیته ملی المپیک افغانستان، عضویت فدراسیون تکواندو جهانی را کسب نمایند. توسط استاد عبدالناصر «هوتکی» نیز بنیاد گذاشته شد. فعلاً استاد شیرزوی رئیس فدراسیون آ تی ایف تکواندو می‌باشد. به اساس نوشته‌های استاد امیر ورزش رزمی تکواندو به تعداد «ده» درجه (کوپ)، «شش» رنگ اصلی و «نه» رنگ کمر بند استادی «دان» وجود دارد که به اساس چهارپایه مهم تکواندو توام با امتحانات «نظری و عملی» استوار می‌باشد، و هر کدام از کمر بند و رنگها در اساس مکتب ورزش تکواندو، مفاهیم جداگانه خود را دارد:

- رنگ سفید: آغاز کشت تخم در زمین، و یا بی گناهی
  - رنگ زرد: آموزش و یا زمینی که در آن تخم کاشته شده نمو و جوانه می‌زند
  - رنگ سبز: آموزش و لیاقت، و یا زمینی که تخم کاشته شده شاخچه و برگ می‌کشد
  - رنگ آبی: آموزش با مهارت و یا شاخچه و برگ در حال درخشش به طرف آسمان می‌باشد
  - رنگ سرخ: پخته شدن میوه، و یا آمادگی گرفتن برای مواظبت از خطرات «حریف»
  - رنگ سیاه: مسیر حرکت به «مرحله غلیان در فنون» و یا رسیدن به درجه مهارت کامل
- از اینکه فضای آزاد افغانستان مساعد به این ورزش است کنون به هزاران علاقمندان این ورزش به پیش می‌برند.



Figur 1 روح اله نیکپا قهرمان تکواندو

در مسابقات المپیک ۲۰۱۲ روح‌الله «نیکپا» در بخش ورزش رزمی «تکواندو» مقام سوم و مدال برونز را کسب کرد. نثار احمد بهاوی در بخش تکواندو نیز شرکت نموده بود. <sup>۱۹</sup> ورزشکاران تکواندو افغانستان در سال ۱۳۸۹ در مسابقات تکواندو که در شهر لکنهوی هند برگزار گردید توانست قهرمانی این رقابت‌ها را بنام خود کند. این مسابقات بین ۲۰ تیم از ۸ کشور آسیایی برگزار شده بود که تیم تکواندو افغانستان توانست حریفانش را شکست دهد و با ۱۵ مدال طلا، ۷ نقره و ۶ برنز مقام قهرمانی این مسابقات را کسب کرده و به خانه برگردد. درین مسابقات تیم افغانستان مقام اول هند مقام دوم و تیم چین مقام سوم را کسب کردند.

## کنگفو

ورزش کنگفو در افغانستان سابقه طولانی نداشته در سالهای حدود ۱۳۶۵ داخل اردو افغانستان گردیده است. در سال ۱۳۶۸ فدراسیون کنگفو تشکیل گردید. فعلاً رئیس این فدراسیون عبدالرحیم یوسفی می‌باشد. موصوف نیز بنیانگذار فدراسیون کنگفو می‌باشد. پس از سال ۲۰۰۲ این ورزش بسرعت رشد نموده و تعداد زیادی از افغانها علاقمند گردیدند. کنون تعداد زیادی افغانها در داخل و خاک به این ورزش مشغول اند. تیم ملی کنگفو افغانستان تا اکنون چندین مسابقه را در خارج کشور اجرا نموده و موفقیت‌های را نصیب کشور کرده است. ورزش کاران مشهور این رشته احسان شفیق خان آقای محمدی راز محمد سمنگانی ابراهیم میرزایی محمد امین محمدی حسین صادقی قهرمان آدم خان رحمت اله محمود و غیره می‌باشد. چنانچه در سال ۱۳۹۰ تیم ملی کونگ فو توأ افغانستان مقام سوم رقابت‌های بین‌المللی کونگ فو را به دست آوردند. در این رقابت‌ها افغانستان با به دست آوردن ۲ مدال طلا و ۴ برنز سوم شد. در این رقابت‌ها خان آقای محمدی و راز محمد سمنگانی مدال‌های نقره به دست آوردند. این رقابت‌ها



Figur 2 سید شاه ولی قهرمان کنگفو

با حضور بیش از ۲۰ کشور در شیراز ایران برگزار شده بود و یک هفته ادامه داشت. در این رقابت‌ها به نمایندگی از افغانستان ۸ مبارز، یک مربی، یک داور و ۲ ناظر حضور یافته بودند. به گزارش شبکه اطلاع رسانی افغانستان، عاطفه محمدی، مهاجر افغانی در ایران مدال طلای مسابقات کشوری نیو کونگ فو را از آن خود کرد. حسین صادقی قهرمان کونگ فو و ووشو افغان و اولین ستاره افغان در سینمای هالیوود گردید. کونگفوکاران افغانستان در سبک جدید (هونگار) در یک مسابقه دوستانه در کشور پاکستان توانستند مقام نخست این مسابقات را از آن خود کنند. به گفته استاد صابر معاون فدراسیون ورزش کونگفو (هونگار)، کونگفو کاران افغانستان با کسب ۹ مدال طلا، ۳ نقره و ۴ برنز مقام اول این مسابقات را کسب کردند. درین مسابقه آدم خان در رده سنی بزرگسالان، رحمت در رده سنی جوانان، محمود در رده سنی نوجوانان در این مسابقات به عنوان بهترین مبارزین شناخته شده‌اند. همچنان قادر ورزشکار خردسالان کشور به عنوان خوش تکنیک ترین ورزشکار شناخته شد. این مسابقات با اشتراک ۶ تیم در کشور پاکستان برگزار شد. در پایان این مسابقات تیم افغانستان توانست مقام نخست را از آن خود کند و تیم‌های، بلوچستان، پنجاب و مهاجرین افغانستان مقیم پاکستان به ترتیب دوم، سوم و چهارم شدند.

## کنگفو چینی (ووشو)

کونگ فو ووشو نوع ورزش چینی است. واژه "Kung fu wushu" به معنای مردی است که در هنر رزمی کامل می‌شود. در واقع کلمه wushu که به معنای "مطالعه جنگ" است. بروسلی شخص بود که این ورزش را جاودانه کرد. این ورزش توسط یکنفر افغان مهاجر بنام محمدحسین از ایران به افغانستان انتقال گردید. در ابتداء ورزش ووشو را استاد محمد حسینی زیر نظر استاد علی رضاسهراب زاده بنیان گذار ووشو ایران تعلیم دید استاد حسینی شاگرد ارشد استاد سهراب زاده بود. محمد حسینی دومین نفر ووشو ایران و اولین نفر است که ورزش کنگفو ووشو را در افغانستان مروج ساخته است. در سال ۱۳۶۳/۲۳/۳ موصوف تمرینات را درین رشته آغاز نموده و در سال ۱۳۶۵ تعلیم دهی را با برادرش عباس حسینی در بین مهاجرین افغان و ایرانیان شروع نمود. استاد حسینی باشگاه‌های را در تهران قم ومشهد تأسیس نموده شاگردان و مربیان زیادی را تحویل جامعه دادند. از جمله می‌توان از استاد حامد شفائی سرمربی تیم ملی و رئیس انجمن کنگفو ووشو فندلاند و استاد حسین صادقی یکی از ووشو کاران معروف استرالیا و رمضان شاهد نام برد. در سال ۱۳۷۱ انجمن ووشو افغانستان به ریاست استاد محمد حسینی در تشکیلات تربیت بدنی ح. و. ا. تأسیس شد ونماینده‌گی‌های قم ومشهد را فعال کرد. در سال ۱۳۸۳ فدراسیون ووشو افغانستان با حضور استاد محمد حسینی استاد سید رحمن یورش و... تأسیس شد.

## کیک بوکسنگ

کیک بوکسنگ از ورزش‌های رزمی است که در افغانستان سابقه دور ندارد. پس از سال ۲۰۰۲ در کشور توسط افغانهای مهاجر در کشور راه یافته است. در حال حاضر ده‌ها باشگاه آن در شهرکابل فعالیت می‌کنند و صدها تن از جوانان مصروف ورزش در این باشگاه و در این رشته ورزشی هستند. کنون در اکثر شهرها کلیه‌های این رشته باز شده است. ورزش کاران این رشته با شجاعت توانستند نام نیک به کشور خود به ارمان بیاورند. چنانچه روح‌الله محمدی، دستگیر پنجشیری و اجمل فرازی، ملی پوشان کیک بوکسینگ افغانستان که در ۹ می سال ۲۰۱۱ دو مدال طلا و دو مدال نقره را از رقابتهای جهانی کیک بوکسینگ که در یونان برگزار شده بودن به نام افغانستان رقم زدند. رضا حیدری یکی از جوانان ورزشکار ولایت بامیان در مسابقات بین‌المللی کیک بوکسینگ جنوب آسیا در هندوستان موفق به کسب مقام نایب قهرمانی این دوره مسابقات شده است، روح‌الله محمدی، در بخش مبارزه آزاد و دستگیر پنجشیری، در بخش دفاع شخصی مدال‌های طلا را به نام افغانستان ثبت کردند. مدال‌های نقره را، اجمل فرازی و دستگیر پنجشیری در بخش مبارزه به دست آوردند. احمد سیر بهادر زاده قهرمان کیک بوکسنگ در وزن ۸۳ کیلوگرام در اروپا می‌باشد. او در کشور هالند حیات بسر می‌برد. یکی از ورزشکاران قهرمان افغانی می‌باشد. هکذا منصور یعقوبی یکی از قهرمانان کیک بوکسر افغان می‌باشد.



Figur 3 احمد سیر بهادر زاده قهرمان



باشیر عزیزاده قهرمان افغان در ایتالیا در رشته کیک بکسینگ، با شرکت در مسابقات قهرمانی جهان هنرهای رزمی در ایتالیا، برای اولین بار در رشته موی تای به رقابت پرداخته و با کسب مقام سوم برنده مدال برنز برای افغانستان گردیده است.

## تای بوکسینگ

یکی از ورزش در افغانستان مروج شده است بوکس تایلندی یا موتای می‌باشد. این ورزش درین اواخر در شهر کابل مروج شده است. موی تای در زبان تایلندی معنای مشت‌زنی تایلندی می‌باشد. و به همین جهت تای بوکس نیز خوانده می‌شود. این رشته ورزشی دارای قدمتی بیش از ۲۰۰۰ سال در کشورهای تایلند، برمه، کامبوج و مالزی می‌باشد. موی تای ورزش ملی تایلند و یکی از مهم‌ترین سمبل‌های فرهنگی این کشور است. روز ۱۷ مارس در این کشور روز موی تای نامیده شده است. این ورزش نزدیک به بوکس و کیک بوکسینگ می‌باشد.

## پیشینه موتای در افغانستان

در افغانستان در سال ۱۳۸۴ سبک ورزشی موی تای توسط یکنفر افغان بنام سید روح الله حسینی بنیان گذاری گردید. موصوف یکی از مربیان متجرب ورزش‌های رزمی کشور بود. استاد حسینی در هجده مارچ سال ۲۰۰۶ به همراه دو تن از دوستانش آقایان استاد قاسم حمیدی و سید هادی احمدی عازم تایلند شدند و نام افغانستان را در دفتر سازمان جهانی مو تای به ثبت رسانیدند و استاد سید روح الله حسینی از طرف سازمان جهانی موی تای به عنوان تنها نماینده تام الاختیار در افغانستان معرفی گردید. نامبرده در اوایل سال ۱۳۸۵ فعالیت خود را برای پیشرفت و ترقی موی تای در افغانستان آغاز کرد. آنها با وجود مشکلات اقتصادی و امنیتی توانستند فدراسیون این سبک ورزشی را در افغانستان به صورت مستقل ثبت و راجیستر نمایند. بعد از راجیستر و مستقل شدن این سبک ورزشی در کمیته ملی المپیک این مربیان به جلب و جذب آموزش و پرورش شاگردان پرداختند. در سه ماهه اول نزدیک به چهل تن از ورزش کاران شهر کابل از قوانین مربیگری و داوری و فنون فنی تای بوکسینگ آموزش دیدند. مربی این آموزش روح الله حسینی بود. در سه ماه دوم سمینارهای مربیگری و داوری و همایش‌ها و براه انداختن مسابقات بمنظور انتخاب ورزش کاران در تیم ملی اعطای نمایندگی در ولایات، مصاحبه‌های تلوزیونی غرض پیشرفت تبلیغ و ترویج این فن توسط استاد امیر حسین حسینی صورت گرفت. امیر حسین فعلا ریاست این فدراسیون را به عهده دارند. فدراسیون تای بوکسینگ دارای یک تشکیلات و کادر کارآمد و قوی می‌باشد. فدراسیون متشکل از سی و چهار نفر از مربیان و ماهرین فعال کشور تشکیل شده است. فدراسیون موتای افغانستان دارای اساسنامه‌ای می‌باشد که از سه فصل و بیست و نه ماده تشکیل شده است. علاوه بر این روند تعداد افغانهای مقیم خارج از وسیله دیگر استفاده نموده تعداد درین هنر لقب قهرمانی را کسب نمودند. یما سعیدی جوان تای بوکسر و هفده ساله افغان، در وزن ۶۹-۷۲ کیلو گرام می‌باشد که لقب پادشاه کیک بوکس را در میان ورزشکاران نامی اروپا از آن خود نموده است. مسابقات سراسری "بوکس" و "تای بوکس" که به سازماندهی انجمن ورزشی "گی - بی - آ" کشور آلمان (در ماه جون ۲۰۱۱ مطابق برج جوزای ۱۳۹۰) برگزار شده بود، ۴۰۰ قهرمان از سراسر اروپا، به شمول ورزشکاران افغان هر یک نور احمد سخی زاده بوکسر ورزیده، بکتاش سعیدی قهرمان تای بوکس و یما سعیدی جوان هفده ساله افغان مقیم اروپا غرض مسابقه شرکت نموده بودند. یما سعیدی پس از پیروزی‌های پی در پی، مسابقه فاینل را برای تصاحب مدال طلا و عنوان قهرمانی مسابقات در مقابل "ایدوارت کونستان" آلمانی، قرار گرفت و مسابقه را از آن خود کرد. تیم ملی موتای افغانستان در دوازدهمین دور مسابقات جهانی ورزش رزمی موی تای از تاریخ ۲۰ تا ۲۷ ماه سپتمبر ۲۰۱۱ در شهر تاشکند از بکستان اجرا شده بود شرکت نمود. این مسابقات با اشتراک تیم‌های ملی ۸۷ کشور برگزار شد. درین مسابقه ۱۵ افغان شرکت جستند. از جمله نصیر هزاره در مقابل حریف هندی اش مدال برونز را بدسا آورد. منصور در مقابل حریف نیوزلندی مسابقه را از آن خود کرد. علی اکبر رضوانی در مقابل حریف افریقای جنوبی خود قرار گرفته مسابقه را با گرفتن مدال برونز به نفع خود کرد.

جودو یکی از ورزش‌های رسمی افغانستان بوده، پیشینه تاریخی دارد. ورزش جودو برای اولین بار در سال ۱۳۵۷ توسط استاد نیکزاد یک تن از استادان اکادمی پولیس از کشور آلمان به افغانستان آورده شد. این رشته ورزشی تا سال ۱۳۶۲ برای اشخاص نظامی کاربرد زیادی داشت. در سال ۱۳۶۲ فدراسیون ورزشی جودو در کمیته ملی المپیک افغانستان راجستر گردید. با بوجود آمدن انواع کاراته تکواندو ورزش جودو راه خود را به کندی می‌پیمود. فعلاً این ورزش دارای میدان ورزشی مخصوص می‌باشد. رئیس فدراسیون جودو ذکریا اسدی می‌باشد. با وجود مشکلات میدان، افغانستان توانست موفقیت‌های مزیدی را بدست آورد. بتاريخ ششم دسمبر ۲۰۱۲ م، مسابقات قهرمانی جودو در کشورهای جنوب آسیا در شهر داکه بنگله دیش تدویر شده که در جمع شش کشور اشتراک کننده، تیم ملی جودو افغانستان باکسب «شش مدال طلا و یک مدال نقره» مقام قهرمانی را بدست آورد. این رقابت هادر دوره سنی نونهالان و نوجوانان براه انداخته شده بود. این ورزش کاران از تیم ورزشی اشیانا بود. هم اکنون ۵۰۰ ورزشکار در موسسه اشیانا مشغول به ورزش هستند. جودو بازان مشهور افغانستان عبارتند از اجمل فیض زاده می‌باشد. گروه از افغانها مهاجر در ایران نیز تیم قوی جودو دارند ورزشکاران مشهور این باشگاه عبدالعظیم جعفری در وزن ۶۰ کیلو، علی‌رضا جعفری در ۶۶ کیلو، رحمان مرادی ۷۳ کیلو، مصطفی حسینی ۸۱ کیلو و اسدالله تاجیک در ۹۰ کیلو می‌باشد. غرض مطالعه بیشتر شخصی بنام وحیداله حریفی کتابی رادر مورد جودو در افغانستان بنشر رسانیده است.

## ورزش مردان آهنین

یکی از پرهیجانترین ورزش در جهان می‌باشد. مردان آهنین در مسابقات خود یک جسم را که که از ۱۰۰۰۰- ۱۰۰۰۰۰ کیلو باشد توسط دهن یا دست به محل دیگر انتقال می‌دهند. برای اولین بار از تاریخ ۲۱ الی ۲۵ حمل سال ۱۳۸۹ مسابقات انتخابی مردان آهنین یا قویترین مردان در کمیته ملی المپیک افغانستان با اشتراک ۵۰۰ ورزشکار از ۱۵ ولایت برگزار گردید. ورزش کاران قبل از ایجاد فدراسیون مردان آهنین بکشورهای خارج عزام می‌شدند. اکنون در داخل خاک تربیه می‌شوند.

## کلیپها و کمیته‌های ورزش افغانستان در خارج و داخل خاک

### قسمت چهارم



دولتهای افغانستان بمنظور انسجام تشویق ترغیب ورزشکاران کمیته ورزشی المپیک، کلوپهاورزشی، کلیپها، تیمهای ورزش، دانشگاههای ورزش را در چوکات معارف گنجانید تا طور سالم سرپرستی نماید. پس از سال ۲۰۰۱

افغانهای مقیم خارج نیز با این ابتکارات همدست شده تیم ها و کمیته‌های ورزشی را در خارج کشور تاسیس نمودند تا از جوانان که در خارج زیست می‌نمایند استفاده موثر صورت گیرد. کمیته‌های ورزشی در داخل خاک و بیرون خاک قرار ذیل اند.



## Afghanistan National Olympic Committee کمیته ملی المپیک افغانستان

در سال ۱۳۱۳ خورشیدی بر بنیاد هدایت محمد ظاهر شاه اسبق افغانستان انجمن ورزش در چارچوب اردو (وزارت حرب) ایجاد شد. این اداره در سال ۱۳۱۴ خورشیدی در تحت اداره صدارت افغانستان به نام ریاست ورزش و حفظ الصحة مسما شد. بر اساس منشور کمیته بین‌المللی المپیک، افغانستان در سال ۱۹۳۴ میلادی، پنج رشته فعال ورزشی اش را مانند: (فوتبال، پهلوانی، هاکی، اتلتیک خفیفه و ثقیله) به کمیته معرفی نمود. به تاریخ ۲۵ سرطان ۱۳۱۳ خورشیدی برابر با سال ۱۹۳۴ میلادی کمیته المپیک افغانستان در جمع خانواده المپیک بین‌المللی پیوست. و در سال ۱۳۱۵ خورشیدی مطابق ۱۹۳۶ میلادی ریاست ورزش و حفظ الصحة به نام کمیته ملی المپیک شناخته شد. در فرجام در سال ۱۳۶۲ خورشیدی به نام ریاست عمومی تربیت بدنی و سپورت و کمیته ملی المپیک ایجاد شد که مقرر آن از طریق وزارت عدلیه وقت در جریده رسمی شماره مسلسل ۶۳۶ سال ۱۳۶۶ به نشر رسیده است. ورزشکاران افغان برای نخستین بار در رشته‌های هاکی و دوش ۱۰۰ متر در سال ۱۹۳۶ میلادی در یازدهمین دور بازی‌های المپیک که در برلین آلمان برگزار گردید شرکت ورزیدند که ورزشکاران هاکی افغانستان به مقام سوم دست یافتند.

کسانی که از سال ۱۳۱۴ خورشیدی تا حالا مسؤولیت رهبری ریاست عمومی تربیت بدنی و سپورت، کمیته ملی المپیک را داشته اند قرار ذیل اند: محمد یعقوب خان، شهزاده محمد یوسف، محمد فاروق سراج مشهور به سردار آغا، محمد کریم سراج، عبدالوحید اعتمادی، عبدالغفار حسنی، انجنیر نصیر احمد، ..... محمد انور جگدک، ..... مطمئن، مولوی قلم الدین و محمد ظاهر اغبر به عهده گرفته‌اند.

## اولین ستدیوم در افغانستان

در اواخر سال ۱۳۰۱ هجری خورشیدی نخستین ستدیوم در ساحه باغ عمومی پغمان از سوی شاه امان‌الله پایه‌گذاری گردید که در ایام جشن استقلال رقابت‌ها و نمایش‌های ورزشی برگزار می‌گردید.

دومین ورزشگاه در ساحه چمن حضور کابل به نام غازی در سال ۱۳۰۹ خورشیدی در دوره سلطنت محمد نادر شاه بنا نهاده شد که تا امروز مرکز تجمع ورزشکاران و علاقمندان ورزش می‌باشد. در زمان ظاهر شاه در اکثر شهرهای بزرگ ستدیوم‌ها ساخته شده است که تا اکنون سالم است. دولت افغانستان تصیم دارد تا در ۳۴ ولایت ستدیوم‌های کرکت را بنا نماید. ستدیوم‌های مشهور افغانستان عبارتند از:

استادیوم بین‌المللی کرکت غازی امان‌الله خان در ولایت غزنی

ورزشگاه کرکت شیرزی در جلال‌آباد (در دست ساخت)

د قندهار بین‌المللی کرکت استادیوم در قندهار

ورزشگاه قندهار

استادیوم ملی کرکت کابل در شهر کابل

غازی استادیوم در شهر کابل

استادیوم هرات و جمنازیوم هرات

✚ استادیوم ورزشی سینا شهر مزار شریف در زمان ظاهر خان اعمار گردیده. باوجویکه مزار شریف اولین شهر مشهور افغانستان است در عرصه سپورت کاری صورت نگرفته است

## رایج سازی ورزش در معارف



امیر شیر علی خان در وسط سال ۱۲۴۹ هجری خورشیدی، در کنار دیگر اصلاحات اجتماعی و حکومتی، اساس معارف را به صورت عصری و اصولی مطابق به ایجابات وقت گذاشت. مکتب‌های حربی در جوار شیرپور و مکتب ملکی خوانین را در بالا حصار کابل را تأسیس نمود. ورزش در برنامه تعلیمی معارف گنجانیده شد. و در جمع معلمانی که برای تدریس در آن زمان از خارج استخدام گردیده بود، یک مربی ورزشی به نام پرنیما از ترکیه نیز دعوت گردید تا ورزش‌های جمناستیک، قواعد نظام، انداخت گلوله و دسک را برای شاگردان تدریس نماید. همچنان خود امیر و صدراعظم او سید نور محمد شاه در ضمن بازدید از امتحان شاگردان، از جریان تمرینات ورزشی شان نیز دیدن می‌نمود. و به ورزشکاران و رزنده انعامات لازمه اهدا می‌کرد.

علاوتاً خارج از برنامه‌های ورزشی معارف پهلوانی و چوب بازی نیز رواج فوق العاده داشت که بعضاً رقابت‌ها در حضور داشت شخص امیر برگزار می‌گردید. پس از یک دوره رکود (جنگ جهانی دوم افغان - انگلیس) سر انجام در سال ۱۲۸۱ خورشیدی تعمیر مکتب حبیبیه و حربییه تأسیس شد و ورزش شامل نصاب تعلیمی معارف گردید. نخستین تیم ورزشی آن زمان " قلعه پروانه " بود که به رهنمایی استادان خارجی و اسپسنتانتهای داخلی

حرکات جمناستیک مانند: سیم دور، متوازی، نمایشات جمناستیکی و... با نواختن موزیک، پطلون سیاه و بنیان سفید و بوت‌های کرچی در جشن‌ها و روزهای ملی و عنعنه‌یی اجرا می‌گردید.

در اواخر عصر سراجیه در سال ۱۲۹۷ غلام محی الدین افغان مدیر دارالمعلمین و کلوپ جوانان در کابل، بازی فوتبال و تینس را در مکتب حبیبیه رایج ساخت و همزمان با آن در مکتب حربییه تیم جمناستیک، دوش، خیز مانع، بازیچه‌ها و امثال آنها فعال گردید که شاگردان روزمره آن را اجرا می‌نمودند. علاوه بر خارج از برنامه تربیت بدنی معارف، بازی گلف در میدان بگرامی صورت می‌گرفت. پهلوانی، چوب بازی و ضرب میل که متضمن حرکات منظم و تمرینات متواتر بود نیز از ورزش‌های معمول آن زمان به شمار می‌رفت. به همین ترتیب با گذشت زمان در سرطان ۱۳۱۴ خورشیدی برنامه‌های اساسی ورزش در مکاتب مرکز از سوی وزارت معارف ترتیب و رقابت‌های ورزشی میان تیم‌های فوتبال، والیبال و هاکی به گونه رسمی برگزار گردید که مسؤولیت ریاست تربیت بدنی را در وزارت معارف نخست میا فاروق شاه خان و بعداً میر عبدالرشید بیغم به عهده داشت.

### نخستین مکتب سپورت

در سال ۱۳۱۷ خورشیدی در چهارچوب معارف مکتب سپورت ایجاد گردید که در آن از تمام مکاتب شهر شاگردان جذب می‌گردید و پس از دو سال تدریس منحصی استاد سپورت به تمام مکاتب معرفی می‌شدند. نخستین تعداد فارغان آن دوره را ۱۱ تن تشکیل می‌داد. مدیریت این مکتب را آقای عبدالرشید بیغم، شکور خان ولید، محسن خان



و عبدالوحد اعتمادی بالترتیب به پیش بردند. وزارت معارف در سال ۱۳۲۱ خورشیدی به تأسیس انجمن ورزشکاران افغان مبادرت ورزید که این اقدام شان یک قدم مؤثر در راه پیشبرد و تقویه ورزش به شمار می‌رود. در همین سال وسایل مقدماتی بازی ورزش سکی از طرف ریاست گرحندوی در تپه چوک ارغندی (کلب سکی) اعمار و تمرین آن آغاز گردید.

در سال ۱۳۳۴ خورشیدی دو متخصص در رشته‌های مشت زنی و پهلوانی از آلمان غرب و جاپان وارد افغانستان گردیدند تا قوانین و مقررات بین‌المللی این دو ورزش را میان ورزش کاران افغان رایج سازند. مکتب سپورت در سال ۱۳۳۹ خورشیدی به لیسه سپورت ارتقاء نمود و شاگردان آن تا صنف دوازدهم درس‌های شان را درین لیسه به پیش می‌بردند. درین دوره شاگردان این لیسه غرض تحصیلات عالی در رشته تربیت بدنی به خارج از کشور اعزام شدند و همچنان عده از مربیان خارجی در رشته‌های مختلف رسماً به افغانستان دعوت گردیدند.

## انستیتیوت تربیت بدنی

در سال ۱۳۵۲ خورشیدی جهت کیفیت هر چه بیشتر تحصیل، لیسه سپورت به انستیتیوت تربیت بدنی ارتقاء نمود که محصلین تا صنف چهاردهم به تحصیلات خویش بدین انستیتیوت ادامه می‌دادند. زیاده استادان آن را خارجی‌ها از کشورهای مختلف همراه با استادان داخلی تشکیل می‌داد. درین دوره محصلین از ساعت هشت صبح تا چهار بعد از ظهر با صرف طعام چاشت مصروف آموزش به گونه عملی و نظری بودند.

در همین دوره همه ساله رقابت‌های ورزشی در رشته‌های مختلف میان صنوف به نام اسپارته‌کیاد به راه انداخته می‌شد و در ختم به ورزشکاران ممتاز و تیم‌های قهرمان مدال‌ها، کپ‌ها و جوایز از طرف مقام‌ها اهدا می‌گردید.

## تأسیس پوهنهی تربیت بدنی

در سال ۱۳۶۶ خورشیدی انستیتیوت تربیت بدنی به دوره لیسانس (پوهنهی تربیت بدنی) در چهارچوب انستیتیوت پیداگوژی کابل و بعداً در سال ۱۳۷۴ خورشیدی شامل حلقه پوهنتون تعلیم و تربیه کابل گردید. درین پوهنهی تا سال ۱۳۸۵ خورشیدی جمعاً به تعداد (۱۳) استاد به سویه‌های دکتورا، ماستر و لیسانس مصروف تدریس مضامین زیر بودند:

تیوری تربیت بدنی، تاریخ تربیت بدنی؛ اداره و نظارت تربیت بدنی؛ روان‌شناسی سپورتنی؛ میدان‌های سپورتنی؛ طب ورزشی؛ کمک‌های اولیه؛ آناتومی و فزیولوژی؛  
"مضامین اساسی": جمناسستیک؛ اتلتیک خفیفه و آبیازی، سپورت‌های انفرادی، اجتماعی، بازی‌های عنعنوی و... به طور عملی و نظری؛

"مضامین فرعی": تاریخ افغانستان، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، ثقافت اسلامی، اساسات تعلیم و تربیه و....

## ساخت گمنازیوم‌های ورزشی

در بهار ۱۳۴۱ خورشیدی نخستین گمنازیوم مدرن و مجلل در محله پوهنتون کابل واقع دامنه علی‌آباد برای پیشبرد تمرینات ورزشی محصلین پوهنتون کابل اعمار گردید. به همین ترتیب دومین گمنازیوم ورزشی در پوهنتون پل تخنیک کابل بنا یافت. سپس یک گمنازیوم کوچک در مکرویان کهنه ساخته شد. یک گمنازیوم در لیسه نجات ساخته شد.

## کمیته ورزش افغانها در اروپا



کمیته ورزشی افغانها در اروپا { Afghan Euro Sport } یک نهاد ورزشی و اجتماعی متکی بر اصل بی طرفی کامل در امور سیاسی مذهبی منطوقی، نژادی و جنسی بوده و یک نهاد غیر وابسته، مستقل و دموکراتیک می باشد. این کمیته برای معرفی چهره های ورزشی افغانها در سراسر اروپا فعالیت و مساعی خود را بخرج می دهد. چنانچه در ماه اکتبر سال ۲۰۱۰ غرض تثبیت تیم منتخب افغانها در اروپا مسابقات فوتبال را در میان از ۱۲۰ نفر از ورزشکاران تیمهای اروپائی براه انداخته شد در نتیجه ۲۱ نفر ازین ورزش کاران در تیم منتخب قبول شدند. این مسابقات در تحت اداره نعمت اله زمانی و محمد عالم سلیمان سابق عضو تیم فوتونا دوسلدورف آلمان انجام پذیرفت. این تیم تا اکنون چندین موفقیت را بدست آورده است. این نهاد ورزشی اداره کننده ورزش افغانها در اروپا بوده مستقیماً با کمیته المپیک افغانستان در ارتباط اند.



## فدراسیون اسپورت افغانستان (ASF)

فدراسیون اسپورت افغانستان { Afghan Sports Federation } در سال ۱۹۹۸ در ایالات متحده امریکا تاسیس گردیده و یک سازمان غیر انتفاعی می باشد. فدراسیون در میتروپولیتن واشگنتن دی سی فعالیت دارد. این سازمان توسط ورزشکاران فوتبال آماتور افغانی از سراسر دنیا بپیش برده می شود.

"هدف": هدف این سازمان منسجم نمودن و تشویق نمودن افغانهای زن و مرد است که علاقه به اسپورت دارند. هدف دور این سازمان متحد ساختن افغانها در دور یک تیم قوی فوتبال می باشد.



# Brishna FC

برششنا اف سی

برششنا اف سی توسط طاهر مشرقی در ماه ژوئیه سال ۱۹۹۴ تاسیس شده است. جوانان این سازمان دوماه پس از تاسیس بمقابله بر خاستند. درین تورنمنت در سه بازی باخت داشت. ولی اداره با ورود و خروج موفقیتها کار خود را با حوصله مندی پیش برد. تا آنکه مدال طلا را کسب نمود.

## انجمن افغان کانادائی (CASA)



انجمن ورزشی کانادا افغان (Canadian Afghan Sports Association) یک سازمان ثبت شده دولت کانادا غیر انتفاعی مستقر در شهرهای تورنتو، انتاریو می باشد. کاسا به طور رسمی در سال ۲۰۰۸ توسط یک گروه از افراد پر انرژی افغانی تاسیس گردید. این انجمن تمرینات مختلفه ورزشی را در سنین مختلف و جنس مختلف بمنظور پیشرفت ورزش افغانها براه انداخته است. کاسا، می خواهد مانند بسیاری از جوامع دیگر جامعه افغانهای مقیم کانادا را به صورت فعال در ورزشهای مختلف سهیم سازند. هدف این سازمان سالم نگهداشتن جوانان و بزرگسالان افغانی که دور از وطن حیات بسر می برند می باشد. CASA می خواهد افغانهای مقیم کانادا دارای تیمهای قوی از قبیل فوتبال، والیبال، بسکتبال، شطرنج، بدمینتون، و غیره باشند. یکی از اهداف عمده این انجمن کمک به افغانهای که دارای استعدادهای ورزشی اند. تا آنها این استعداد را تبارز داده نشان دهند که آنها نیز وجود دارند.

## فیفا



"فدراسیون بین المللی فوتبال" (به فرانسوی | Fédération Internationale de Football Association) معروف به "فیفا" نهاد ادارمکننده مسائل فوتبال در سطح جهان است. محل استقرار این فدراسیون در زوریخ، سوئیس است و رییس آن در حال حاضر سپ بلاتر سوئیس می باشد. فیفا مسئول سازماندهی و نظارت بر اکثر تورنمنت های بین المللی فوتبال، مخصوصاً جام جهانی فوتبال است که از سال ۱۹۳۰ برگزار می شود. فیفا دارای ۲۰۸ عضو است که ۱۶ عضو بیشتر از سازمان ملل و ۳ عضو بیشتر از کمیته بین المللی المپیک دارد ولی با این حال تعداد اعضای آن در مقایسه با فدراسیون بین المللی ورزشکاران ۵ عضو کمتر است. فیفا سازمانی است که تحت قوانین کشور سوئیس تأسیس شده است و محل استقرار آن نیز در شهر زوریخ سوئیس است. کنگره فیفا بالاترین نهاد فیفاست، و ترکیبی است از نمایندگان فدراسیون های کشورهای عضو فیفا. کنگره در شرایط معمول نشست سالانه دارد اما این نشست در شرایط فوق العاده نیز بنا به درخواست سالی یکبار تشکیل می شود. تنها کنگره می تواند با تصویب قوانین در فیفا تغییرات به وجود آورد. کنگره رییس فیفا، دبیر کل و دیگر اعضای کمیته اجرایی فیفا را انتخاب کند. رییس و دبیر کل جزء مقامات اصلی فیفا هستند که مسیولیت اداره امور جاری فیفا را به عهده دارند که این کار را با دبیر خانه کل که حدود ۲۸۰ عضو دارد انجام می دهند. (لیست این کنفدراسیون ها با کمی استثنائات جغرافیایی در زیر آمده است)

کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) در امور آسیا و استرالیا

- کنفدراسیون فوتبال آفریقا (CAF)
- کنفدراسیون فوتبال آمریکای شمالی و مرکزی (CONCACAF)
- کنفدراسیون فوتبال آمریکای جنوبی (CONMEBOL)
- کنفدراسیون فوتبال اقیانوسیه (OFC)
- کنفدراسیون فوتبال اروپا (UEFA)

## فدراسیون فوتبال افغانستان



فدراسیون فوتبال افغانستان { به انگلیسی | Afghanistan Football Federation } نهاد اداره‌کننده فوتبال در افغانستان است. این نهاد در سال ۱۹۲۲ پایه‌گذاری شد. در سال ۱۹۴۸ عضویت فیفا را حاصل نمود. و اکنون عضو کنفدراسیون فوتبال آسیا است. وظیفه این فدراسیون انسجام باشگاه‌های ورزشی، براه انداختن رقابتها و حفظ و ترقی دادن انواع فوتبال در کشور می‌باشد. در حال حاضر ریاست این نهاد بر عهده کریم کرام‌الدین می‌باشد.

## انجمن ورزشی آمریکا افغانستان



"انجمن ورزشی آمریکا افغانستان" { | Afghan American Sports Association } یک سازمان غیر انتفاعی و بدون هیچ وابستگی سیاسی یا مذهبی می‌باشد. هدف این انجمن برای متحد کردن آمریکایی‌ها و افغانها و ترویج ورزش آماتور در درون جامعه است. سازمان‌های ورزشی آمریکا افغانستان متعلق به یک گروه است که به رشد و توسعه از جوانان افغانی اختصاص داده شده است. سازمان تلاش دارد تا زنان و مردان جوان افغان با هم بتوانند در تناسب اندام توسعه روحی و جسمی سهیم گردند. این سازمان می‌خواهد با براه انداختن مسابقات اسپورتنی وحدت میان جامعه افغانی و امریکائی را تامین دارد. انجمن ورزشی آمریکا افغانستان منابع را برای رشد جسمی و ذهنی را فراهم می‌کند. هر ساله مسابقات را در شمال آمریکا براه می‌اندازد. تا جوانان افغانی بدین وسیله رشد نمایند.

## کلب فوتبال افغان پریمیر



"کلب فوتبال افغان پریمیر" { Afghan Premier FC } یک کلب انتفاعی می‌باشد. این کلب در سال ۱۹۹۱ در شمال کالیفرنیا آمریکا توسط یکتعداد از جوانان فوتبالیست افغان آغاز به فعالیت نموده تا اکنون ادامه دارد. جوانان این کلب بالآخر تلاش و کوشش توانستند موفقیت‌های بی شماری را حاصل نمایند. کلب افغان پریمیر در ۱۹ تورنمنت شرکت داشته و حایز ۲۴ موفقیت‌های بی شایان شده است. رئیس و مربی کلب موسی مجددی می‌باشد. این باشگاه موفق گردید تا کپ جام AFSO را در ماه می سال ۲۰۱۲ و کپ جام فوتبال را در نوامبر ۲۰۱۲ از آن خود سازد.





افغانستان سرعت دو چند را می‌پیماید. ولایت هرات پس از کابل دومین ولایت است که بیشتر ورزشکاران را تربیه نموده است.

## ورزش افغانهای مهاجر در ایران



مهندس محمد عارف سخی زاده

حدود ۱,۵ میلیون افغان از سالهای درازی است که در کشور ایران به همین حدود در پاکستان بود و باش دارند. پس از سال 1373 ورزش کاران افغانستان همه مهاجر شده وضعیت سپورت محکوم به مرگ بود. افغانهای که در ایران و خارج از افغانستان بودند روند پیشبرد ورزش را در کشورهای دومی پیش برده نگذاشتن تا چنین پدیده خوب از بین رود. جوانان افغان مهاجر با وجود دوری از وطن و فشار توانسته‌اند در ایران باشگاه‌های ورزشی را سازند هم در داخل ایران و هم در خارج ایران مسابقات را با موفقیت‌های شایان اجرا نمایند. اتحادیه فرهنگی ورزشی مهاجرین افغانستان اداره کننده باشگاه‌های ورزش ایران اند که با سفارت افغانستان رابطه و همکاری دارند. رئیس این اتحادیه مهندس محمد عارف سخیزاده است (الف). ورزشکاران مشهور اتحادیه مهاجرین عبارتند از جواد لگزایی قهرمان طلایی مهاجرین (جام فجر ایران)، روح‌الله نیکپا اولین قهرمان المپیک تکراندو و ورزش افغان ی برنده دو مدال برنز از المپیک ۲۰۰۸ چین و ۲۰۱۲ لندن، نثار احمد بهاوی با کسب مدال نقره مسابقات جهانی تکراندو اولین قهرمان جهانی ورزش افغانستان برنده مدال نقره آسیایی را از مسابقات گوانگجو چین میبشد، لطف‌الله فاضل قهرمان نقره‌ای (جام فجر ایران) می‌باشد. علاوه بر این اتحادیه، شورای ورزشی مهاجرین، انجمن فرهنگی ورزشی افغانستان، کیوکوشین کاراته افغانستان، انجمن تکراندو افغانستان، انجمن ووشو افغانستان، انجمن تکراندو مهاجرین افغان، تکراندو هیانگ ITF افغانستان نیز در میان مهاجرین ایران وجود دارد. قابل یاد آوری است فدراسیون تاي بکسنگ را که روح اله و امیر حسین در افغانستان تشکیل نمودند. در کشور ایران هم این فدراسیون را تشکیل دادند این فدراسیون در بین مهاجرین مقیم جمهوری اسلامی ایران با ایجاد نمایندگی متشکل از مربیان فعال مهاجر در سال 1385 شروع به کار کرد. نمایندگی مهاجرین در ایران متشکل از یک شورای نه نفره که عبارتند از مسئول شورای نمایندگی مهاجرین، دو نفر مشاور و یک نفر نماینده در هر ولایت می باشد.

## ورزش افغانها در پاکستان

افغانهای مقیم در پاکستان همیشه در تحت شرایط فشار زندگی نموده موقع نمییافتند تا به هنر ورزش دسترسی یابند. در بعضی محلات افغانها کلهپهای ورزشی را ایجاد نمودند. افغانهای که در حال تحصیل یا در کمپها بودند توانستند بازی کرکت را در پاکستان فرا گیرند. پس از سال 2002 این بازی را در کشور مروج ساختند در اندک مدت قهرمان گردیدند.

## اثرات مذهب و فرهنگ عقب مانده افغانی بالای ورزش

افغانستان یک کشور اسلامی عقب مانده چندین ملیتی و چندین مذهبی میباشد. علاقمندان ورزش معمولاً افراد تحصیل کرده و کارکنان قوای مسلح میباشد. کسانی که از نعمت سواد محروم اند به توپ بازی بخصوص فوتبال و والیبال علاقمند نیستند. در میان باشندگان قریه ها و شهر های کوچک بخصوص میان تند روان روایات است که مسلمانان باید توپ بازی نکنند اجرا کننده آن گناهکار است. در افغانستان یکتعداد هندو ها را بنام حسینی می گویند. گویند زمان که سر امام حسین را افراد یزید از تن جدا کردند یک نفر هندو سر را به خانه خود برد و نگهداشت. پس از لحظات افراد یزید اطلاع می یابد که سر امام حسین در خانه هندو مخفی شده است. نزد هندو می آیند می گویند سر را بما دهید که ما با این سر توپ بازی کنیم. هندو سر پسر خود را به افراد یزید داد پس از لحظه افراد یزید آمد گفت سر راکه تو بما دادی تقلبی بود در چند پا زدن از هم شکست. سر حقیقی امام حسین را بما بده! در غیر تو را می کشیم. به همین ترتیب افراد یزید شش بار می آیند سر حقیقی را میخواهند. هندو سر شش پسر خود را به افراد یزید می دهد ولی آنها بار هفتم هم می آیند میگویند این سر ها تقلبی بود سر اصلی را بما بده بلاخره هندو نزد سر امام حسین می رود میگوید قربان این آخرین اولاد من است که بخاطر شما قربانی می کنم ولی آنها باز خواهد آمد و سر خواهند خواست! بگوید چکنم تا آنها دوباره نیایند. سر گفت که مقدار از خون مرا در سر پسرت بزن و بعداً برایشان بده. هندو چنین کارا اجرا کرد. افراد یزید چندین ساعت سر را بطرف یکی دیگر شوت کردند ولی سر نشکست. سپس آنها سر را رها کرده بطرف کار بار رفتند. به همین قصه مردم از توپ بازی دوری می کنند. در قریه جات پهلوانی خردوانی و بزکشی اجازه است. دختران جوان شهر ها و دهات بخاطر فرهنگ پوسیده نمی توانند هر نوع ورزش را تعقیب کنند. که عمده ترین آن قرار ذیل اند.

1. رسوم عنعنات و مذهب افغانستان برای دختران اجازه سپورت را نمی دهند.
2. در افغانستان پرده بکر دختران حیاتی است. اگر یک دختر افغان پرده بکر آن به علت نامعلوم از بین رفته باشد دیگر شوهر نخواهد توانست تا آخر عمر بدنام و بد بخت خواهد بود. فامیلهها به همین علت دختران خود را به هیچ نوع سپورت اجازه نمی دهند.
3. تندروان مخالف هر نوع ورزش اند. صرف پهلوانی و وزن برداری راتحت شرایط اجازه می دهند.
4. ورزشهای که کشورهای عیسوی بدان بازی می کنند، ورزشهای که توسط انگلیها به افغانستان وارد شده است بازی کفار دانسته آنرا حرام می دانند. ملا ایمان این بازی ها را شیطانی می پندارند.
5. همکاری دولت : دولتهای که تابع جامعه عقب مانده باشد نمی تواند سپورت را رشد دهد. در افغانستان پس از 1372 دولتها تابع تنظیمها و جامعه عقب مانده بوده به ورزش چندان علاقمندی ندارند. در چند سال که کار صورت گرفته بالاتر تلاش ورزش کاران صورت گرفته است. حامد کرزی خود علاقه به سپورت دارد.

# منابع که مقاله از آن گرفته شده

منابع از سایت ها

- ( Afghan Sports History [به فارسی] تاریخچه سپورت در افغانستان] در وبگاه سپورت آن لاین نوشته عبد اله قازی مورخ ۲۵  
فبروری 2012.
- ]۱[
- پیشینه ورزش و تربیت بدنی در افغانستان نوشته حشمت اله بیان سال 1390 کابل افغانستان
- سپورت در افغانستان نوشته ویکی پدیا انگلیسی
- فوتبال در افغانستان نوشته ویکی پدیا انگلیسی
- ورزش زیبایی اندان نوشته ناصر هوتکی
- 2009 Afghan Sports News Archives ارشیف اطلاعات ورزش افغانستان نوشته عبدالله قاضی وبگاه افغانستان
- ]۲[
- پیشینه تاریخی ورزش آریانا (افغانستان) نوشته جان محمد در وبگاه افغانستان قلب آسیا
- ]۳[
- The Trials of Team Afghanistan نوشته جوزف دی اپیلوتی ۲۸ جولای ۲۰۱۱ در وبگاه نیو یارک تایمز
- ]۴[
- افغانستان عضویت فدراسیون بین المللی ورزش باندی را حاصل نموده است. در وبگاه جهانی باندی
- ]۵[
- تمامی ولایات افغانستان دارای تیمهای کرکت اند >وزیر مالیه افغانستان عمر ذخیل در وبگاه پژواک نوشته جاوید عمیم کاکل اکتوبر  
سال 2010]۶[
- نشریه ارمغان ملی در مورد توپ دنده
- <http://armaghanmille.wordpress.com/2009/11/08/%D8%AA%D9%88%D9%BE-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D9%87/>
- شبکه اطلاع رسانی افغان صالح محمد محمدی سنوکر باز سال 1391 شد.
- <http://www.afghanpaper.com/nbody.php?id=46589>
- ویکی پدیا انگلیسی
- ❖ Buzkashi
- ❖ Sport in Afghanistan
- ❖ Afghan Sports Federation
- ❖ Afghanistan national cricket team
- ❖ ACC Twenty20 Cup تیم کرکیت افغانستان برنده سال ۲۰۱۰-۲۰۰۹-۲۰۰۸ شد
- ❖ 2012 ICC World Twenty20 در مورد کرکت افغانستان با کشورهای آسیائی
- ❖ Afghanistan national women's cricket team تیم کرکت زنان افغانستان
- ❖ Football in Afghanistan
- ❖ Afghanistan national football team
- ❖ Afghanistan women's national football team
- ❖ Afghanistan national basketball team
- ❖ Afghanistan Rugby Federation
- ❖ Afghanistan Cricket Board

ویکی پدیا فارسی

بزرگش 

افغانستان در بازی های المپیک



- آموزش و پرورش در افغانستان
- تیم ملی کریکت افغانستان
- محبوبه احدیار
- حمید رحیمی
- تیم ملی کریکت افغانستان
- روح‌الله نیکپا تکواندو باز
- باشگاه فوتبال بازهای اسپین غر
- باشگاه فوتبال شاهین آسمایی
- باشگاه فوتبال عقابان هندوکش
- باشگاه فوتبال موج‌های آمو
- باشگاه ورزشی میوند
- تیم ملی فوتبال زنان افغانستان
- فدراسیون فوتبال افغانستان
- فدراسیون فوتبال افغانستان
- افغانستان در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۲

- باشگاه ورزشی میوند
- بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۴
- نثار احمد بهاوی
- حسین صادقی (کونگ‌فوکار افغان)
- علی رسولی
- باشگاه فوتبال استقلال هرات
- باشگاه فوتبال سیمرخ البرز
- باشگاه فوتبال طوفان هریرود
- باشگاه فوتبال قهرمانان میوند
- باشگاه فوتبال موج‌های اباسین
- تیم ملی فوتبال افغانستان
- تیم ملی فوتبال افغانستان
- لیگ برتر فوتبال افغانستان
- لیگ برتر فوتبال افغانستان
- گودی‌پران بازی

- | کمیته ورزشی افغانها در اروپا
- | فعالیت‌های ۱۰ ساله کمیته ملی المپیک افغانستان

زیر خط نویس از کتاب و سایتها

- ↑ اسپ سوار نوشته دالتون ترمبو سال ۱۹۷۱ که هالیوداز آن فلم بنام هارس من تهیه نموده است
- ↑ ورزش شطرنج در افغانستان [ <http://en.chessbase.com/home/TabId/211/PostId/4002899> ]
- ↑ سیستم تدویر مسابقات شطرنج به اساس ریبتنگ نوشته انجینر محمد اسماعیل جمشیدی در وبگاه نی شماره ششم سال چهارم جدی ۱۳۸۵
- ↑ مسابقات آب بازی بمنظور تعیین انتخاب تیم ملی افغانستان
- | ↑ جوانان افغانستان در مسابقات ورزش زیبایی اندام اول شد
- | ↑ نگاهی به ورزش بسکتبال در افغانستان تاریخ انتشار: پنجشنبه ۱۹ اسد ۱۳۹۱ وبگاه آوا
- \* ↑ تارنمای فارسی بی‌بی‌سی، افغانستان قهرمان جام شورای کریکت آسیا شد
- ↑ فراه با کسب ۱۲ مدال طلا ۱۰ مدال نقره ۶ مدال برنز در سال ۱۳۹۱ مقام اول در کشور شد
- ↑ رزمی تکواندو نوشته برهان‌الدین سعیدی عضو شورای علمی مرکز مطالعات استراتژیک افغانستان مورخ ۳۱ می ۲۰۱۱ میلادی
- ↑ انجمن کانادایی
- ↑ <http://www.afghanpremierfc.com/print-fancybox/teamplayers.html%7C> ] ↑ وبگاه افغان پرایمیر ایف سی
- ↑ درمورد باشگاه ورزشی افغان لیک برتر
- ↑ ورزش دوش در شهر کابل بمنظور جلوگیری از فساد اداری
- ↑ قهرمانان ورزشی سال ۲۰۱۲
- ↑ گزارش تیم منتخب فوتبال مهاجر افغانی در ایران در مقابل تیم هنرمندان