ورزش

لیکوال: سید مؤمن ساداتي
ژباړن: پوهنمل احمد شاه زغم

وررس

PROPERTY OF
ACKU
9610

PROPERTY OF
ARIC
Established
1588

لیکوال: سید مؤمن ساداتی
ژباړن: پوهنمل احمد شاه «زغم»

۱۳۸۰هـ.ش/ ۲۰۰۱ میلادی

کتاب پیژندنه

د کتاب نوم : ورزش

لیکوال : سید مؤمن ساداتي

ژباړونکی : پوهنمل احمد شاه «زغم»

خپروونکی : د اریک د ګرځنده کتابتونونو اداره

پرله پسې نومره : ٦٦

لومړی چاپ : ١٣٨٠هـ.ش کال، د خپروونکي له خوا، پیښور

چاپ شمېر : ٥٠٠ توکه

دمخونو شمیر : ٨٢

کچه : ١٣,٥ × ٢١ سانتی متره

د خپروونکي پته : دویم کور ،رحمان بابا روډ ،

پوسټ بکس: ١٠٨٤ ،پوهنتون ټاون - پیښور

تیلفون: ٤٥٣١٦-٤٤٣٩٢-٤٥٣٤٧

فکس: ٩١-٨٤٠٤٧١.

الکترونیکي پوسټ: aric@brain.net.pk

کمپوز او چاپ : احمد پرنټنګ پریس، تیلفون ٢١٥٥٤٠

دویش او پلورنې ځای: داکبر دفتر (دافغانانو له پاره دمرستو سمون اداره)

د کتاب له مطالبو څخه اقتباس د مأخذ په ښودلو سره جایز دی.

بسم الله الرحمن الرحيم

د اکبر د اطلاعاتی او نشراتي منابعو مرکز (اریک) له څلورو کالو راهیسې د افغانستان ولایتونو ته د ګرځنده کتابتونونو پروګرام تر لاس لاندې نیولي دي. ګرځنده کتابتونونه چې د فلزي صندوقونو په بڼه جوړ شوي دي، په یو خاص ځای کې ایښودل کیږي. د سیمې خلک ورځخه امانت کتابونه وړي، لولي یې او خپلو شاوخوا خلکو ته یې هم اوروي. کله چې په سیمه کې د کتابتون ټول کتابونه ولوستل شول، کتابتون بلې سیمې ته لیږدول کیږي او یا پرې یوشمیر نور نوي کتابونه ورزیات او هماغه ځای کې پاتې کیږي.

مونږ دا هڅه کړې ده چې د ګرځنده کتابتونونو له پاره داسې کتابونه راټول کړو چې دلیکنې ژبه یې ساده او د خلکو د اړتیاوړ مطالب ولري، تر څو چې په ورځنۍ ژوند کې له هغوی سره په دیني، ټولنیزو، اقتصادي، ښوونیزو، روزنیزو، روغتیایي، تاریخي، فني، مسلکي او... مسایلو کې مرسته وکړي.

مونږ د ګرځنده کتابتونو تر څنګ دا سروې هم ترسره کوو چې خلک څه ډول آثارو او موادو ته اړتیا لري او د کومو موضوعاتو او مطالبو د مطالعې هیله من دي. مونږ لومړی هڅه کوو چې غوښتل شوي کتابونه له بیلا بیلو منابعو (کتاب پلورنځیو او خپرونیزو مرکزونو) څخه برابر او راونیسو. په نومورو مراجعو کې د مطالبو او موادو د نشتوالي په صورت کې اریک هڅه کوي چې د اړتیاوړ آثارو په تألیف، ترجمه او چاپ سره دغه تشه ډکه کړي.

د دغه موخې او هدف د تحقق او په عمل کې پلي کولو په منظور درې کاله

لومړی

دمخه د لوستونکو د علاقې وړ کتابونو د چاپ او خپراوي کار پیل شو اوله هغه وخت راهیسې تراوسه پورې داریک ګرځنده کتابتونونو اداري د محترمو همکارو مؤسسو په مرسته په دغه برخه کې پیاوړي ګامونه اخیستي او ګټور فعالیتونه یې ترسره کړي دي.

د بنه او سیستماتیک کار له پاره د اداري استازیو او یوشمیر ځیړونکو او لیکوالو یوګډ هیأت وتاکل شو چې د مطلوبو کتابونو د پلان کولو، آماده کولو او چاپ کولو پراوونه چې د تکړه او مسلکي لیکوالو له خوا تألیف کیږي، په ګډه پر مخ بوځي.

دغه هیأت د افغانانو د صمیمي همکاري میرمن نانسي هیچ دوپري، سید محی الدین هاشمي، خواجه غلام جیلاني شبل، محمد شکیب افضلي او محمد رفیع څخه تشکیل شوی دی.

مونږ له خپلو ټولو درنولو ستونکو څخه چې د هیواد په بیلا بیلو ښارونو او کلیوالو سیمو کې زمونږ له کتابتونونو څخه ګټه اخلي، هیله لرو چې خپلې اړتیاوې، غوښتنې او پوښتنې راولیږي او د هیواد له لیکوالو او پوهانو څخه غواړو چې چه له مونږ سره په دې لاره کې مرستندوی شي، چې وکړای شو خپلو خلکو ته لابنه او ګټور کتابونه وړاندې کړو.

په درنښت
د اریک د ګرځنده کتابتونونو اداره

دویم

فهرست

عنوان ——————————— مخ

سريزه ۱

لومړی برخه:

ملي لوبې

- وزلويه (بزکشي) ۳
- نيزه بازي ٦

دويمه برخه:

نړۍ والې ورزشي لوبې

- فوتبال ۸
- والیبال ۱٦
- باسکتبال ۲۳
- هنډبال ۲۷
- هاکي ۲۹
- تینس ۳۱
- پنگ پانگ ۳۳
- بدمنتون ۳۵
- پهلواني ۳٦
- جمناستک ٤٤
- بایسکل ځغلول ٤٦
- لامبو (آببازي) ۵۰

عنوان ——— مـخ

- خفیفه اتلتیک ٥٤
- وزن پورته کول ٦١
- سوک وهل (بوکس) ٦٣
- بدن پالنه (پرورش اندام) ٦٥

دریمه برخه:

نړۍ وال ورزشي جشنونه

- د اولمپیک لوبې ٦٧
د فوټبال نړۍ وال جام ٧٣
- نړۍ وال فدراسیونونه او اتحادیې ٧٥

PROPERTY OF ACKU 9610

سريزه

بدني روزنه او سپورټ د خلکو د عمومي روزنې يو ټوکی (جز) دی، چې د بشري ټولنې د کلتوري، اقتصادي، سياسي او فرهنګی اړيکو په پرمختګ کې غوره رول لري.

د بدني روزنې د سيستم عمومي موخه او هدف، د ټولنې د ټولو وګړو د روغتيايي حالت د بشپړيدو او ښه کيدو، د جسمي دماغي، اروائي استعدادونو وده، او د ملي نوامیسو د ساتنې او د بهرنيو غليمانو پر وړاندې د خلکو د غوره عادتونو او دودونو بشپړول دي. خو په هر صورت سپورټ د سولې زيری (سفير) دی او سياسي پولې په رسميت نه پيژني.

د بدني رروزنې را منځته کوونکي خلک دي، ځکه د ژوند ناخوالو انسانان دې ته اړکړل چې خپلو فعاليتونو او کارروونو ته پراختيا ورکړي. ننني ټول ورزشونه (سپورټونه) د خلکو له خوا په نامعلومه وختونو کې را منځته شوي دي او د هغوی د ساتنې او بشپړتيا لپاره په سلګونو کلونه وخت لګول شوی دی.

لومړنی شئ چې د ژوند ستونزې يې له منځه وړي او ورزنېز فعاليتونه آسانه کوي، بدني روزنه ده. دغه راز سپورټ او ورزش د خلکو سوچ او فکر ښه کوي، غم او بدخويي يو خواته کوي.

د ښه او غوره ورزش کولو لپاره لازمه ده چې د ورزش بنسټونه (اساسونه) په علمي او فني ډول زده شي. که د سپورټ مينه وال او د بدنې روزنې لارښوونکی يا هغه تر ينران چې په ورزشي کلپونو کې د ورزش په بيلابيلو څانګو کې په تمرينونو بوخت دي، د ورزش له اصولو څخه بې خبره وي،

کار يې هومره ګټور نه تمامېږي، ځکه په هغو ځوانانو چې دودې او پرمختګ په کلونو کې وی، سپورتي تمرينونه ډيره اغيزلري. نو کله چې د بدني روزنې لارښود د لوبغاړي (ورزشکار) له حاله او د پام وړ ورزش په اغيزو بلدنه وي، د کار پايله (نتيجه) به يې منفي وي. له دې امله د ورزشي لوبو په برخه کې د لومړنيو معلوماتو درلودل لازم دي.

ترلاس لاندې کتاب کې چې د اريک د ګرځنده کتابتونونو د درنې اداري په غوښتنه او د هغوی په لارښوونه ليکل شوی دی، هڅه شوې چې د ورزشي بيلابيلو لوبو په اړوند لنډ، خو جامع او هراړخيز معلومات وړاندې شي.

د منلو وړ ده که چيرې د لوبو زده کړه او ښوونه او د هغوی د ځانګړتياوې وي، د ورزشي لوبو د هرې برخې لپاره لوی کتاب ته اړتيا شته. پدې کتاب کې د سپورتي لوبو د ټولیزو (کلی) ځانګړتياوو او د هغوی په برخه کې معلومات راوړل شوي دي. کتاب درې غوره برخې لري: په لومړۍ برخه کې افغاني مشهوري لوبې، لکه بزکشي او نيزه بازي معرفي شوې دي. په دويمه برخه کې د نړيوالو ورزشونو په برخه کې خبرې شوي او په دريمه برخه کې د نړيوالو تورنمنټونو په برخه کې څرګندونې راغلې دي.

د اريک د ګرځنده کتابتونونو له اداري څخه مننه کوم چې د دې کتاب د ليکلو او خپرولو لارې چارې يې راته برابرې کړې دي او د هغې اداري له ايډيټورۍ بورډ ته کوروداني وايم چې د کتاب دليکلو په ټولو برخو کې يې له ماسره مرسته کړې دي. هيله من يم دا کوچنی کتاب تاسو ته ګټوروي.

والسلام

سيد مؤمن «ساداتی»

لومړی برخه:

ملي لوبې

وزلوبه (بزکشی)

وزلوبه (بزکشي) د افغانستان يوه لرغوني لوبه ده چې د خلکو په منځ کې ډير مينه وال لري. د بزکشۍ د رامنځته کيدو تاريخ د مقدوني سکندر د لښکر کشيو په وخت پورې تړي. نکل دی چې په هغه وخت کې به آريايي اتلانو د دښمن په لښکرو د شپې له خوا يرغل کاوه او د دښمن خلک به يې ژوندي د هغوی له اردوګاه و څخه له ځانه سره وړل.

وروسته دغه جګړه ايز مهارت د ورزش بڼه ومونده او د بوختياوو اوندارې لپاره به تر سره کيده. د دې لوبې د جوړيدو ځايونه د هيواد شمالي برخې دي او ډير ځله د بلخ، جوزجان، سمنګان، بدخشان، تخار، کندز، بغلان، فارياب او پروان په ولايتونو کې رواج لري.

د بزکشۍ د ترسره کولو لپاره، اتل يا لوبغاړی (سوارکار) چې د چاپنداز په نامه يادېږي؛ په سورلۍ کې لوی لاس (مهارت) لري او له ستونزورو تمرينونو وروسته په لوبو کې د ګډون ځواکمنتيا ترلاسه کوي.

د بزکشۍ د لوبې وسيله يو خوسئ وي چې له حلالولو او د نس له پاکولو وروسته هغه د څلورويشتو ساعتونو لپاره د اوبو په منځ کې کيښودل کيږي چې د پوستکي مقاومت يې ډير شي او بياد لوبې په بهير کې ونه شکيږي، د خوسي وزن له ۳۰ تا ٤٥ کيلو ګرامه وي. د وزلوبې د ډګر برخه (ساحه) نه محدوديږي، خو د افغانستان د اولمپيک د رياست له خوا د ميدان د بر برخه

(حدود) ۳۵۰ × ۳۵۰ مربع متره او اوږدوالی يې ۳۵۰ × ۳۰۰ متره تاکل شوی و. لوبه په عمومي ورزشي مېدانونو (د فوټبال د ميدان په مساحت) او په ستديومونو کې هم ترسره کيدای شي. د وزلوبې په ميدان کې د پورته کولو، د حلال او توغ (بيرغ) دائرې د پام وړ ځايونه وي.

خوسکی (وزه) د پورته کولو د ځای (دائرې) په منځ کې وی او په آسونو سواره لوبغاړي (چاپ اندازان) د هغه په شا او خوا را ټولوليږي، د ميدان د مشر په لارښوونه د خوسکي د پورته کولو لپاره هلې ځلې پيل کيږي.

کله چې خوسکی له ځايه پورته شو، له بيرغ نه چې د ډيرغله د ميدان په يوه اړخ کې ولاړ وي، را ګرځول کيږي او د حلال په ځای (دائره) کې اچول کيږي. له بيرغ څخه د خوسي په راګرځولو يوه نمره او د حلال ځای (دايرې) ته رسول دوه نمرې لري. کيدای شي چې درې واړه نمرې يو ټيم ترلاسه کړي. يا دا چې بيرغ د راګرځيدولو نمره يوه ټيم او د حلال ځای ته د رسولو نمرې بل ټيم تر لاسه کړي.

ډير ځله د پورته کولو او حلال ځايونه (دائرې) يو شئ وي، يعنې خوسی له همغې ځايه (دايرې) پورته کيږي او له بيرغ څخه له راګرځيدو نه وروسته هماغه ځای ته رسول کيږي.

وزلوبې د دوو يا څو ټيمونو تر منځ جوړيږي. په داسې حال کې چې لوبه د دوو ټيمونو تر منځ ته وي، له هر ټيم څخه لس تنه لوبغاړی ورکې ګډون کوي. په ډله پيزولوبو کې له هره ټيمه پنځه تنه سوار ګډون لري. په هغو لوبو کې چې په ولايتونو کې جوړيږی ډير ځله ټيمونه نه وي او لوبغاړي (چاپ اندازان) د ځاني ويار او نوم ګټلو لپاره هلې ځلې کوي.

وزلوبې د ملي ورځو، لکه اخترونو، جشنونو، سنت ګيرو او ودونو په

اړوند جوړيږي. په کابل کې وزلوبې په حضوري چمن، غازي سټديوم، د بګرامیو په چمن او د بلخ په ولایت کې د دشادیانو په دښته کې جوړيږي. د ګټونکو جایزې، ټوپک، آس، اوښ یا نغدې پیسې وي.

وزلو به یوه ستونزوره او له خطره ډکه لوبه ده، د هغې په لړکې لوبغاړي او آسونه ټپیان کیږي او آن ځانې د مړینې خطر هم پکې وي.

د وزلوبو آسونه له ځانګړو آسونو څخه وي او د زیږیدو له وخته بیا تر ځوانۍ تر ځانګړو شرایطو لاندې روزل کیږي او ښه خواړه ورکول کیږي. د دا ډول آسونو ارزښت ډیر زیات دی او د هغوی څښتن نه حاضریږي چې د وزلوبو آسونه په ډبر لوکسو موټروهم بدل کړي. د افغانستان د جغرافیوي قاموس د کتاب پربنسټ د وزلوبې له مقرراتو له جوړیدو مخکې د پورته کولو (برداشت) د دایرې پر ځای یو غوچوړی (قوتی) کیندل کیږي، مړه وزه یا خوسکي هلته ورکې اچول کیږي او سواره ورباندې یرغل وروړي.

د وزلوبو آسونه به ډیر ځله د بایانو او پانګوالانو ملکیت و چې د هغه د ساتنې او روزلو لپاره به یې یو تن مزدور (مهتر) ورته ټاکه او بیابه د لوبې لپاره د چاپ انداز په واک کې ورکول کیده.

نيزه بازی

نيزه بازي هم زمور د هيواد يوه لرغوني او ملي لوبه ده چې خلک يې ډيره خوښوي. هماغسې چې وزلوبه د هيواد په شمال کې ډير مينه وال او پلويان لري، نيز بازي هم د جنوبي سيمو په خلکو کې په ډيره مينه رواج لري. د پکتيا، پکتيکا، غزني او خوست ولايتونو نارينه ډير پدې لوبه لاس پورې کوي.

نيزه بازي د ځواکمن او متيو رو خلکو له خواتر سره کيږي. د هغې د لرغونتيا په برخه کې ويل شوی چې دغه لوبه د دښمن په لښکر ويا ندې د يرغل او د جګړې په ډګر کې غليمانو ته د ماتې ورکولو په خاطر را منځته شوې ده. ځيني خلک پدې باور دي چې نيزه د ښکار وسيله ده. خو نن نيزه بازې د يوې ښکلې ننداري او تفريح په توګه ډير پلويان لري. نيزه بازي په لويو ډګرونو کې تر سره کيږي. د لوبې بهير د مشر له خوا ځارل کيږي.

د لوبې د ترسره کولو لپاره د لرګي ميخونه په تاکلي واټن په ځمکه کې ټک وهل کيږي، پر آس باندې سپاره لوبغاړي د ليکې له پيله چې ترميخونو پورې دوه سوه متره واټن لري، په چټکۍ د ميخونو په لور وردانګي، د آسونو د چټکې ځغاستې په وخت کې ډهل چې په لوړ غږ ډهل وهي او نيزه بازان په زړه پورې او غوره حرکتونه ترسره کوي، کله چې ميخونو ته نږدې را ورسيدل، په چټکۍ او مهارت سره د نيزې څوکه چې له تيرې او سپنې څخه جوړه شوې ده، په ميخ ورننباسي او د مټ په زور ميخ له ځمکې وکاږي. کوم لوبغاړی چې ټول ميخونه له ځمکې راوباسي، ګټونکی بلل کيږي، د نيزې

اوږدوالی چې له کلکو یا بانګسي لرګیو څخه جوړیږي، دوه مترہ وي او بنډوالی یې د لسو سانتي مترو په شا اوخوا کې وي. د نیزې څوکه په رخ لرونکې او تیزې اوسپنې پوښل شوې وي، نیزه بازي د یر ځله د اخترونو، جشنونو، میلو او وادونو په وختونو کې ترسره کیږي. په کابل کې به پخوا د خپلواکۍ د جشن د لمانځلو په خاطر په حضوري چمن کې د نیزبازۍ لوبې جوړیدې.

نړۍ والې ورزشي لوبې

فوټبال

فوټبال هغه لوبه ده چې ډير پلويان او مينه وال لري. د فوټبال لوبې ته يې د سپورت د پاچا لقب هم ورکړی دی. دغه لوبه په انګلستان کې را منځته شوه او د لومړي ځل لپاره په رسمي ډول د ۱۸۶۳ع کال د اکتوبر په ۲۶مه نيټه په لندن کې ترسره شوه. په ۱۸۷۸ کال ويلز (شپلکې شپيلاق) د لوبې په قضاوت کې ومنل شو. په ۱۸۸۲ع کال له اړخونو څخه توپ واچول شو. په ۱۸۹۱ع کال په فرانسه کې د (فيفا) د فوټبال نړيوال فدراسيون جوړ شو او فوټبال نړيواله لوبه وګڼل شو.

د فوټبال ډګر:

د فوټبال ډګر مستطيل ډوله وي، اوږدوالی يې له ۹۰ تر ۱۲۰ مترو، بر (عرض) يې له ۴۵ تا ۹۰ مترو پورې وي. د نړيوالو لوبو لپاره بايد د هغه اوږدوالی له ۱۰۰ تر ۱۱۰ مترو او بريې له ۶۴ تر ۷۵ مترو پورې وي.

د ډګر د اوږدوالي ليکې (کربنې) د ډګر څنګزنې (جانبي) او د ډګر برليکې د ګول د ليکو په نامه يادوي. ددغو ليکو بر بايد له (۲۱) سانتي متر څخه ډير نه وي. د فوټبال ډګر د منځنۍ ليکې په واسطه په دوه برابر و

برخوويشل کيږي. د ميدان په منځ کې يوه دايره د ۹ مترو په شعاع کاږل کيږي. د فوټبال د دګر په څنګزنو، يا د ګول او يا هم د ډګر په کنجونو کې څلور بيرغه او د مرکزي ليکې په پاي کې دوه نور بيرغونه درول کيږي.

د ګولکيپر ډګر:

د ګول د لرګيو (پايو) د دواړو خواوو دننه لوري او د ډګر دننه خوا د ۵۰،۵ مترو په اندازه، ليکه اچول کيږي، دغه راز د لرګي (پايو) له داخلې برخې، په دواړه لوري او د ډګر دننه د ۱۶،۵۰ مترو په اندازه خط نيول کيږي چې دغه برخه د جزا د ډګر په نامه يادوي.

د ډګر خواته د ګول له منځنيو برخو د يولسو (۱۱) مترو په اندازه يوه ټکی رسميږي چې د پنالتي د ټکي (ځای) په نامه يادږي. همدا ټکی مرکز ګڼي، يو قوس (دايره) د (۹) مترو په شعاع رسميږي چې د هغې د قوس وروستی برخې د جزا د ډګر له ليکو سره يو ځای کيږي. د ډګر په څلورواړو کنجونو کې ميدان د بر او اوږدوالی د پريکون (تقاطع) ليکې مرکز ټاکل کيږي، د يو متر په شعاع قوس رسميږي. ددغو قوسونو منځنی برخه د کارنر په نامه يادوي.

ګول:

ګول له دوو پايو او کيږدی ته ورته ځای (سرانداز) څخه عبارت دی. د پايو او سرانداز پنډوالی له (۱۲) سانتي مترو څخه ډيرنه وي. د ګول اوږدوالی ۷،۳۲ متره او لوړوالی يې ۲،۴۴ متره دی.

توپ:

د فوټبال توپ دوه طبقې لري: چرمي مخ (روبه) چې د کور په نامه یادیږي او دننني ربړي طبقه چې بلیډر نومیږي، توپ ګرد دی، شا اوخوا (محیط) یې له (٦٨ تر ٧١) سانتی متره او درونده والی یې له ٣٩٦ تر ٤٥٣ ګرامه پورې وي.

د فوټبال لوبغاړي:

د فوټبال هر ټیم یولس تنه غړي لري. ترینر کولای شي د لوبې په اوږدو کې درې تنه خپل پلیران بدل کړي. لوبغاړي جاکټ، نیکر، جرابې او د فوټبال ځانګړی بوټونه (شینکاک) لري. د ګولکیپر جامې د ټیم له نورو غړو سره توپیر لري.

د فوټبال مسابقه:

د فوټبال د لوبې وخت (٩٠) دقیقې دی چې په دواړو میدانونو کې (٤٥) دقیقې ترسره کیږي، د لوبې له هر میدان وروسته (١٠) دقیقی تفریح وي. د لوبې بهیر د یوتن رفري (حکم) او دوو تنو لین مینوله خوا څارل کیږي. لین مینان له خپلو توغونو (بیرغونو) سره د منځینو لیکو په اوږدو کې وي او له رفري سره مرسته کوي. لوبه له پیچې اچولو وروسته د رفري په شپیلکي (شپیلاق) پیل کیږي. له تفریح وروسته د دواړو ټیمونو میدانونه بدلیږي.

د لوبې پایله (نتیجه):

توپ هغه وخت ګول ګنل کیږي چې د ګول ددوو یا یو ترمنځ له لیکې څخه یو مخیزه تیر شي. د لوبې ګټونکی هغه ټیم بلل کیږي چې په مقابل ټیم

باندې يې ډير ګولونه وهلي وي. کله چې ددواړو ټيمونو د ګولونو شمير برابر وي، لوبه برابره پای ته رسيږي، خو که په وروستيو (فاينل) لوبو کې که په ټاکلی وخت کې د دواړو ټيمونو ګولونه برابر وي، هغوی ته (٤٥) دقيقې نور وخت ورکول کيږي، که د اضافي وخت په اوږدو کې بيا هم لوبه په مساوي ډول پای ته ورسيږي، هغه وخت بيا د هر ټيم لپاره د پنځو پنالتي شوټونو حق ورکول کيږي.

د فوټبال ځينې اصطلاحات :

آفسيډ:

که د پلېرانو (لوبغاړو) يوتن د مقابل ټيم د ګول خواته د حملې په بهير کې د حريف ټيم له ټولو لوبغاړو څخه ډير حرکت وکړي او د مقابل ټيم د جزا ډګر ته ورداننه شي، آفسيډ نيول کيږي.

اوټ:

پداسې حال کې چې توپ په بشپړه توګه د ډګر له پولې واوړي، اوټ ورته ويل کيږي. د هر ټيم له خوا چې اوټ کيږي د هغه مقابل لوری توپ ميدان ته را اچوي. د اوټ توپ د اچولو په وخت کې بايد لوبغاړی له ميدان څخه بهر ولاړ وي، پښې يې له ځمکې پورته نشي او توپ په دوو لاسونو واچول شي.

پنالتي:

يولس متره شوټ چې د فول له املې د جزا د ليکې په دننه کې د رفري له خوا ورکول کيږي، د پنالتي په نامه يادیږي. د پنالتي د شوټ په وخت کې ټول لوبغاړي د جزا د ډګر د باندې وي او بايد له توپه (۹) متره واټن ولري.

کارنر:

که تــوب د مــدافــع تيم لــه خوا د خپل ګول له ليکې څخه اوتې شو، کارنر ترسره کيږي، د ګــول له هــر لــوری چــې توپ کــارنــر کيــږي، د کارنر شوتې له همغې خواترسره کيږي.

د لوبو سيستمونه:

د فوتبال لوبې په عمومي ډول په دوه سيستمه ترسره کيږي:

ليک او ناک اوتې. د ليک په سيستم کې د هر تيم مقام په درست او حقي ډول تاکل کيږي، خو زياد وخت وربانديې لګيږي. د ليک په سيستم کې لوبې ددې فورمول له مخې ترسره کيږي: $x=A(A-1)2$

A د تيمونو له شمير څخه عبارت دی او x دلوبو ورځې ښيي.

د ناک اوتې په سيستم کې دلوبې په لږ وخت کې ترسره کيږي، خو د هر تيم مقام په درست او حقي ډول نــه تاکل کيــږي. د نــاک اوتې سيستم فورمول دا دی:

$$(A - 2)^n . 2$$

A د تيمونو شمير او nد هغې يو طاقت ښيي چې کله (۲) ورسره ضرب کړو حاصل يې د تيمونو له شمير څخه ډير نه شي.

په افغانستان کې د فوتبال د تاريخ په اړه څوتکي:

په افغانستان کې فوتبال له نورو اروپايي لوبو سره يو ځای په سراجيه وخت او د بهرنيو ښوونکو په لاس يې ښوونځيو ته لاروموندله. هغو لومړنيو خلکو چې د فوتبال په ډګر کې پلونه کيښودل عبارت وو له: عبدالهادي داوی،

عبدالطیف مهاجر او څو تنه نور. دغه لوبغاړی چې د ښوونځي زده کوونکي وو، په کلای حشمت خان کې یې فوټبال کاوه. په ۱۹۲۳ع او ۱۹۲٤ع چې د هجري شمسي له ۱۳۰۲ او ۱۳۰۳ سره سمون خوري په کابل کې د فوټبال څلور ټیمه جوړ شول:

۱ – د حبیبیې ښوونځي د فوټبال ټیم.

۲ – د استقلال د ښوونځي د فوټبال ټیم.

۳ – د مهاجرینو ټیم.

٤ – د تفریح ټیم چې غړی یې غیر مکتبي وو.

د تفریح د ټیم آمریت د ښاغلي داوي په غاړه و. ددغو ټیمونو ترمنځ به ډیر ځله لوبې کیدې. د خپلواکۍ د جشن د ورځو په لوبو کې به چې په پغمان کې ترسره کېدې، د وخت پاچا هم ګډون کاوه. د هغه وخت د لوبغاړو په منځ کې لکه سردار محمد داود، ډاکتر محمد ظاهر، خان محمد خان، عدالت، داکتر اسمعیل (علم)، جنرال محمد آصف، سردار سد الله سراج، سناتور شکور ولي، حسن کریمي او فاروق سراج ګډون درلود.

په ۱۳۱۳ه. ل کال کې د محمودیه د فوټبال کلب د ښوونځي د فارغینو له خوا جوړ شوی و. په ۱۳۲۰ ه، ل کال د آریانا کلب را منځته شو.

د لومړي ځل لپاره د افغاني فوټبال ټیم په ۱۳۱۲هـ، ل کال د هندوستان له ټیم سره په کابل کې مخامخ شو. د افغاني فوټبال د ټیم غړي له: خان محمد خان، عدالت، مولوي محمد صدیق، جنرال سید کریم، غلام علي، حسن کریمي، عبدالغفور تاجر، محمد حکیم او احمد شاه څخه عبارت وو. دغه لوبه د هماغه کال د خپلواکۍ په اړوند په حضوري چمن کې جوړه شوه. دغه لوبه له بهرني ټیم سره لومړنۍ لوبه وه. ددغې لوبې د لیدلو لپاره ګڼ شمیر نندار چیان را ټول شوي وو. لوبه یو د درې پرله پسې د هندوستان د ټیم په ګټه پای ته ورسیده.

په ١٣١٦هـ، ش کال کې د لومړي ځل لپاره د افغانستان د فوټبال ټیم بهر ته لاړ، یعنې د محمودیه ټیم هندوستان ته لاړ. په (١٨) لوبو کې یې ګډون وکړ چې (٨) لوبې یې وګټلې، په (٧) لوبو کې پاتې راغی او په درې لوبو کې له نورو سره برابر شول.

دغه راز ١٣٢٤هـ، ل کال د آریانا ټیم بیا هم هندوستان ته لاړ او په ٢٦ لوبو کې یې ګډون وکړ، په ١٤ لوبو کې یې بری ترلاسه کړ، په ٨ لوبو کې پاتې راغلل او په ٤ نورو لوبو کې مساوی شول.

د دغه ټیم غوره غړي له ډاکتر فتاح نجم، ډاکتر عبدالستار، عبدالغنی اثر، عبدالغفور اثر، سرور ابوبي، حیدر اعتمادي، عزیز احمد اعتمادي، غلام فاروق، محمد شعیب، غفور او عبدالاحد څخه عبارت وو.

د ١٣٤٨هـ، ل کال په را رسیدو سره افغانستان وپتیله نړۍ واله المپیاته چې په لندن کې ترسره کیده، د فوټبال ټیم ولیږي. هماغه وو چې یو غوره شوی ټیم لندن ته ولاړ. د لندن په المپیا کې افغانی ټیم دوه لوبې وکړې. لومړی یې د مصر او دویمه یې د لوګزامبورک له ټیمونو سره وه.

په ١٣٢٨هـ، ل کال کې د ایراني مقاماتو د رسمي بلنې له امله د آریانا ټیم هغه هیواد ته لاړه چې په ایران کې یې درې لوبې وکړي، په یوه لوبه کې یې بری ترلاسه کړ او په دوه لوبو کې پاتې راغلل. په افغاني ټیم کې وحید اعتمادي، ډاکتر غلام محمد نژند، حمید مبارز، انور کندرهاری او غفور اثر غړیتوب درلود.

په ١٣٣٧هـ، ل کال بیا هم د معارف غوره شوی ټیم د ډاکتر محمد عمرورد ګ او سناتور شکور ولي په مشرۍ د ځوانانو د جشن په اړوند دوخت شوروي ته ولاړ. په (١٣٤٠هـ، ل) کال د کابل غوره شوی ټیم د شکور ولي به

مشری چین ته لاړ. او په څلورو لوبو کې یې ګډون وکړ چې په درې لوبو کې پاتې راغلل او په یوه لوبه کې سره برابر شول. پاتې دي نه وي چې افغانستان په (۱۳۱۵هـ.ل) کال د فوټبال د نړیوال فدراسیون غړیتوب ترلاسه کړ او په (۱۹٤٥م) کال کې یې د آسیا د کنفدراسیون غړیتوب ومانه.

د فوټبال لوبې په افغانستان کې له سیاسي او ټولنیزو ستونزو سره سره بیا هم خپل ګرانښت ساتلی او تل یې خپل ځانګړي پلویان او مینه وال درلودي دي. همدا اوس د هیواد په مرکز او ولایتونو کې د فوټبال ګڼ ټیمونه فعال دي او ځینې افغانی ترینران په نړیواله سطحه د نړیوال حکم په توګه پیژندل کیږي؛ د هغو له ډلې د فوټبال سابقه لرونکی استادان: د میوند او نړیوال حکم د ټیم ترینر سید ضیا (مظفری)، د کابل (الف) ټیم ترینر نجیب الله (میاکارګر) د کابل (ب) د ټیم ترېنر او د نړیوال حکم مرستیال علی جواد (عطائی)، د شعاع کلب ترینر او نړیوال حکم او د څلورم حکم عبدالوکیل (عاطفی) نومونه اخیستلای شو. د فوټبال پیاوړی پلیران چې همدا اوس د کابل الف د ټیم غړیتوب لري دادي: د میوند کلب غړی نجیب الله او سید طاهر، د پامیر ټیم غړی رحیل، خسرو او محمد هارون، د میوند ټیم غړی مصطفی او حامد، د کابل کلب د ټیم غړی علی او احمد ضیأ.

د افغاني فوټبالرانو مینه وال، زیار او پرله پسې تمرینونه مورږ ته دا هیله پیدا کوي چې د ددې ورزش را تلونکې زمورږ په هیواد کې روښانه ده.

والیبال

والیبال د لومړۍ ځل لپاره د یوتن امریکائی ویلیم مارګین له خوا په ۱۸۹۵ع چې د هجری شمسی ۱۲۷٤ کال سره سمون لري، د امریکا د شیکاګو په ښار کې را منځته شو. په پیل کې د غې لوبې نننۍ ښه نه درلوده. یو کال وروسته د والیبال لپاره یو لړ تاکلي قوانین وتاکل شول. د والیبال پرمختیایی پراو تر ۱۹۲۰ کال پورې دوام درلود. ددې مودې په اوږدو کې نومورې لوبه رواج شوه. په ۱۹۰۰ع، کال کانادا او آسیائی هیوادونو، په ۱۹۱٤ع کال ایتالیا او انګلستان او په ۱۹۲۰ع کال د پخوانۍ شوروي خلکو له والیبال سره بلدتیا پیدا کړه. د آسیائی هیوادونو ترمنځ د والیبال لومړنۍ لوبه په ۱۹۱۳ع کال جوړه شوه.

د والیبال اصول او د لوبې ډول

د والیبال ډګر (میدان):

د والیبال ډګر د مستطیل په ښه وي، اوږدوالی یې ۱۸ متره او بر یې ۹ متر دی. که لوبه په جمنازیم یا سر پوښلیو سالونونو کې ترسره کیږي، باید د چت لوړوالی یې له (۷) مترو کم نه وي. هغه لیکې چې د ډګر په شا او خوا او منځ کې ویستل کیږي پنځه سانتي متره وي.

د ډګر په منځ کې یوه لیکه اچول کیږي چې د هغې په واسطه میدان په دوو برابرو برخو ویشل کیږي، دغه لیکه د منځ لیکې په نامه یادیږي. او هر تیم یې پر یوه خوا لوبې کوي. د والیبال د ډګر د دواړو خواوو په هر برخه کې له

منځنۍ لیکې ددرې مترو په واټن یوه بله لیکه ویستل کیږي، د دغو لیکو او منځنۍ لیکې تر منځ واټن د میدان یاد برید (حملې) دلیکې په نامه یادوي. پدې برخه کې توپ پاس ورکول کیږي او شوټ کیږي. دغه راز د مقابل ټیم دفاع هم پدې لیکه کې ترسره کیږي. د میدان وروستۍ برخه شپږ مترہ وي.

د والیبال جال:

د والیبال د ډګر د منځنۍ لیکې پر سر د ۲ ،۹ مترو په اوږدوالي او د یو متر په بر یو جال پر دوو عمودی پایو تړل کیږي. د والیبال د جال سوري ۱۰x۱۰ سانتي متره وي، د جال لوړوالی، د نارینه وو لپاره ۲،۴۳ متره او د ښځو لپاره ۲،۲۴ متره وي.

توپ:

د والیبال توپ له دوو برخو څخه جوړ شوی دی چې خارجي برخه یې له څرم او دننه برخه یې ربړي وي. توپ یو رنګ وي، پنډوالی یې ۶۵ تر ۶۷ سانتي مترو پورې وي، وزن یې ۲۶۰ تر ۲۸۰ ګرامو پورې وي.

لوبغاړي:

د والیبال د هر ټیم د غړو شمیر (۶) تنه وي چې (۳) درې تنه د حملې په لیکه او درې تنه نور د میدان په وروستۍ برخه کې لوبه کوي. هر ټیم کولای شي شپږ تنه احتیاطي غړي هم ولري چې هغوی د اړتیا په وخت کې د لومړنیو لوبغاړو پر ځای میدان ته راتلای شي.

د والیبال د ټیم غړي ځانګړې ورزشي جامي لري او خپلې پښې په نرمو کرمچونو، چې میخ ونه لري، پټوي.

د لوبې ډول:

د والیبال لوبه دریفري له شپلکي (شپیلاق) وروسته د سرویس په کولو پیل کیږي. سرویس د لوبې پیل دی او د سرویس کولو لپاره، سرویس کوونکی پلیر د سرویس په ځای کې له میدانه بهر ولاړوي. توپ پورته اچوي او وروسته په یوه لاس باندې په ضربه کولو یې د حریف میدان ته شړي.

سرویس پداسې حال کې درست ګنل کیږي چې توپ پورته واچول شي او د سرویس کوونکی له لاس سره تماس پیدا کړي، مخکې له دې چې توپ د مقابل لورې د یو تن په لاس نه وی لګیدلی، یو پلیر هم نشي کولای دوباره په پرله پسې توګه توپ ترلاسه کړي. پداسې حال کې چې توپ په ځمکه ونه لګیږي، په دریم تماس باید د مقابل لوري میدان ته ولیږل شي.

که توپ په ځمکه ولګیږي، یا توپ د پلیر په لاس ونیول شي، او یا توپ د پیلر له ملا لاندې له وجود سره یې تماس وکړي، یا یو پیلر ووه ځله پرله پسې له توب سره تماس وکړي. یا توپ د میدان بهرته وارشي، یا لوبغاړي د شوټ یا د توپ دوهلو په وخت کې له کوم شي څخه د تهینګبدو لپاره استفاده وکړي، سرویس کوونکی ټیم توپ بایلي او مقابل لوری یو نمره ترلاسه کوي. د لوبې بهیر د رفري یا قضاوت کوونکی خوا کنترولیږي. رفري د والیبال د جال مخامخ په یوې لورې څوکۍ دریږي او د لوبې بهیر څاري. په جدي لوبو کې د اصلي ریفري پر وړاندې یو بل رفري هم دریږي. او دوه تنه نور هم د والیبال د ډګر په پای کې دریږي او د بیرغ (توغ) په ښورولو سره، چې په لاس کې یې لري، د لوبې له قضاوت کوونکي سره مرسته کوي.

ګټل او بايللل:

د واليبال په لوبو کې هر ټيم چې له پنځو دورو څخه درې يې وګټي او يا له دې ميدانونو څخه دوه يې وګټي، فاتح او ګټوونکی ګڼل کيږي. په پخوا کې د لوبې د هر دور د ګټلو لپاره هر ټيم چې (۱۵) نمری تر لاسه کولې، پداسې حال کې چې د حريف ټيم دوه يا دېرې نمرې تر کمې وي، ګټونکی شميرل کيده. که دواړو ټيمونو ۱۴-۱۴ امتيازه تر لاسه کول، لوبې تر هغو وخته دوام پيدا کاوه چې يو ټيم دوه امتيازه پرله پسې په لاس راوړل. هغه جدی بدلونونه چې د واليبال په لويه کې په ۱۹۱۹ع کال را منځته شوي، دادي:

دغه بدلونو (R.P.S) ريلی پاينت سيستم (۱) يعنې د پرله پسې نمرو د اخيستلو د سيستم په نامه يادوي. ټيمونه کولای شي په لوبو کې نوي قوانين وتاکي:

۱- يو ټيم هغه وخت امتياز تر لاسه کولای شي چې دوه واره پرله پسې توپ په خپله ګټه تمام کړي، تر هغه وخته چې سروېس د امتياز اخيستونکي ټيم په لاس کې وي.

۲- پداسې حال کې چې لوبې له پنځو، درې وي، له اوله تر څلورمه ميدانه، وروستی نمره دوه ميدانه (لاس پاينت) (۲) ۲۴ نمرې تصويب شوی دی. د پنځم ميدان لپاره لکه پخوا غوندن وروستی نمره (۱۵) تاکل شوی ده.

۳- يو ټيم هغه وخت ګټونکی ګڼل کيږي چې د نمرو توپيرې يعنې وروستی نمرې دوه وي. پداسې حال کې چې توپير يوه نمره وي، لوبه دوام پيدا کوي.

---

(۱) Really Point System

(۲) Last point

٤- دغه قوانين په ۱۹۱۹ع کال کې په يوه ستره جايزه د لومړۍ ځل لپاره په لوړه سطح په جاپان کې ترسره شول.

٥- (بازيکن ليرو) مدافع لوبغاړی او مرکزي لوبغاړي، د شوټ، سرويس او دفاع حق نه لري. البته دغه لوبغاړي له نورو لوبغاړو سره د کاليو په توپير کولای شي چې له نورو پليرانو سره په دويمه ليکه کې خپل ځان بدل کړي.

٦- سرويس پداسې حال کې چې په جال ولګيږي او د حريف په ميدان کې داخل شي، لوبه دوام پيدا کوي، خو دغه مقرره تراوسه نه ده تصويب شوې او د آزموينې په پراو کې ده. دغه مقرره د ۲۰۰۰ع کال د واليبال د نړيوال فدراسيون په فني بورډ کې تر څيړنې لاندې ونيول شوه.

۷- د پليرله خواو له نيټې (جال) کې سره د توپ تماس. پداسې حال کې چې پليرله توپ سو د لوبې په حالت کې نه وي، او يا يې بدن له جال سره تماس وکړي خطا او فول نه ګڼل کيږي.

۸- تايم اوټ: په نړيوالو رسمي او يا د واليبال په نړيوالو بوبو کې تايم او تونه په لاندې ډول دي:

الف: له لومړي تر څلورم ميدانه يو تايم اوټ چې وخت يې (۳۰) ثانې دی، روادي.

ب: دوه تخنيکي تايم او تونه هغه وخت ترسره کيږي چې د ټيم نمره (۸) او يا (۱٦) وي، وخت يې (۷) ثانيې قيد شوی دي.

ج: په پنځم ميدان کې دوه تايم او تونه چې وخت يې (۳۰) ثانې قيد شوی دی، ټيمونه کولای شي له هغه ګټه واخلي.

۹- د ډگرونو (میدانونو) ترمنځ وخت:

الف: د لومړي او دويم ميدانونو ترمنځ د پای وخت درې دقيقې تاکل شوی دی.

ب: د دويم او دريم ميدانونو ترمنځ وخت لس قيقې تاکل شوی دی.

۱۰- د توپ رنگ: توپ په هر رنگ چې وي لوبه دوام کوي، کيدای شي توپ يو يا درې رنگه وي.

په افغانستان کې واليبال:

په افغانستان کې د واليبال لوبه د شلمې عيسوي پيړۍ په لومړيو کې رواج وموند او د ځوانانو د مينه والۍ وړوگرځيد.

له هيواد څخه په بهر کې د افغاني واليبال لومړنۍ لوبه په ۱۳۱٤هـ.ل کال په پخواني شوروي اتحاد کې ترسره شوه او د لومړي ځل لپاره افغاني ټيم په آسيايی لوبو کې په جاگارتا کې برخه واخيسته.

د ملي ټيم او واليبال کابل الف ټيم غړي له ۱۳۵۲ کال څخه تر ۱۳۵۸ هـ.ل کاله په لاندې ډول وو:

صوفي عبدالحميد صوفي زاده، عطا الله (غفوري)، عبدالله نوابي، عبدالقدير، محمد ايوب، آدم خان، تجلی، حميد منگل، محمد طاهر، ولايت خان، رحمت الله خوازک، جان علم، باز محمد او ميا داؤد شاه.

له ۱۳۵۸ کاله څخه تر ۱۳٦۵ کاله د ملي ټيم غړي په لاندې ډول وو:

بختاور شاه، سيد منورشاه، عبدالحکيم، محمد احسان، فيض محمد،

محمـــد داؤد ، مـــحمد عـــزيز ، عبدالعزيز ، مظفر ، محمد هارون ، احمد فريد ، رفيق الله ، محمد امين.

د ملي ټيم غړي له ۱۳۶۵هـ ش کال څخه تراوسه پورې:

سيد قلندر شاه ، سيد عالم شاه ، رفيـــق الله ، بصـــير ، احمـــد ولـــي ، يما ، محمد حکيم ، عبدالجبار ، وحـــيد ، محمد يوســـف ، وارث ، مـــحمود ، محمد هارون او احمد نويد وو .

PROPERTY OF ACKU 9610

باسکتبال

باسکتبال هم یوه له په زړه پورې لوبو څخه ده چې لکه فوتبال او والیبال غوندې د ښه نوم درلودونکی دی، ډیر مینه وال او پلویان لري.

دغه لوبه چې یو تیزه او له زوړه ډکه لوبه ده، په ۱۸۹۱ع کال (چې له ۱۲۷۰هـ، ل کال سره سمون لري) د جمز تاسمیت له خوا په امریکا کې را منځته شوه. په لومړی کې لوبې منظم شکل نه درلود. خو د جمیز تا سمیت له خوا د مقرراتو له برابرولو وروسته یې ښه بڼه ومونده له. د همدې مقررو له مخې په ۱۸۹٤ع کال د باسکتبال ځانګړی قانون په امریکا کې خپور شو.

ددې لوبې د پرمختګ لومړنی پړاو د ۱۸۹۲ تر ۱۹۱۸ع کلونو، دویم یې له ۱۹۱۹ تر ۱۹۲٤ع کلونو او دریم پړاویې وروسته له ۱۹۳٦ کلونو څخه وو، چې باسکتبال رسماً د اولمپیک په لوبو کې شامل شو.

ددغې لوبې د پیژندنې لپاره د باسکتبال نندارې ایزې لوبې په ۱۹۰٤ع کال د څلورمې اولمپیاد جوړیدنې په وخت کې د امریکا د سنت لویس په ښار کې ترسره شوې. د باسکتبال لومړنۍ آسیایي لوبه په ۱۹۱۳ع کال په مانیلا کې جوړه شوه. د ښځو د باسکتبال لومړنۍ لوبه په ۱۹۲۳ع کال په فرانسه کې جوړه شوه، د نړیوال باسکتبال د اتلوالۍ لومړنۍ لوبې په ۱۹۳۸ع په روم کې جوړه شوه چې د هغې په نتیجه کې د ایتالیا ټیم د اتلوالۍ مقام ته ورسید. په ۱۹٤۸ع کال کې د پنځوسو په شا او خوا کې هیوادونو د باسکتبال د نړیوال فدراسیون غړیتوب درلود.

په افغانستان کې د باسکتبال لوبه په ١٣٢٤هـ، ل کال د حبیبې په لیسه کې د یو تیم په جوړیدو سره پیل شوه. دغه تیم ته یوه امریکائي معلم بنوونه کوله. وروسته باسکتبال زیات نوم ومونده او د پوهنتون د یر شمیر محصلینو او د بنوونځیو زده کوونکو ورسره مینه پیدا کړه. میدانونه یې په ډیر شمیر بنوونځیو او ادارو کې شته.

د باسکتبال لوبه د ٢٦ متره اوږدوالي او ١٤ مترو بر درلودونکی ډګر کې ترسره کیږي. د باسکتبال د ډګر په منځ کې د ١،٨ مترو شعاع په اندازه یو دایره رسمیږي او د دغې دایرې د میدان د منځ لیکه هم په دوو مساوي برخوویشي.

دغه راز دوه نیمې نورې دایرې د میدان د څنډې په وروستۍ برخو کې د ګول ترکړیو لاندې رسمیږي. د باسکت کړۍ یا د باسکتبال د ګول په اصطلاح د اوسپنې له کړۍ څخه جوړه ده چې د ١،٨٠ x ١،٢٠ مترو په اندازه د یوې تختې پر مخ د ډګر د دواړو خواوو په وروستیو کې په پایو ټرل کیږي. دغه یا یې باید له ډګره د باندې وي، په کړۍ کې د څلویښتو سانتي مترو په لوی والی جال ځړیږي، څو د توپ د ګول او تیریدو تروخته، توپ په بنه ډول ولیدل شي، د باسکتبال د ډګر د مرکزي دایرې شعاع ١،٨٠ متره او بریې ٣،٦٠ متره دی.

د شارټ لیکې واټن د میدان له ډګره د ٥،٨٠ مترو په اندازه دی. د پایو لوړوالی د ځمکې له مخې د تختې ترټیټې برخې ٢،٧٥ متره دی، د پایولوړوالی د تختې ترر وروستۍ برخې ٣،٩٥ متر دی.

هغه مسطتیل چې په داخل د تختې کې رسمیږي، اوږدوالی یې ٥٩ سانتي متره دی او بریې پنځه څلویښت سانتي متره دی. د باسکتبال توپ یې په پخواوختونو کې له چرمه جوړ اوه، خو اوس له هرشي چې جوړ شوی وي د

خشن رویه ء یې دربړوي. د توپ پنډالی له ۷۵ ترر ۷۸ سانتی متروی او وزن یې له ۶۰۰ ترر ۶۵۰ ګرامو تاکل شوی دی. د باسکتبال هر ټیم پنځه تنه وي چې یو تن یې سر ټیم وي. هر ټیم کولای شي ترپنځو تنو احتیاطي ولري.

لوبه د ټیم د ټولو غړو په شته والی پیل کیږي او د لوبې پیل په جمپ بال ترسره کیږي. د جمپ بال په وخت کې رفري د منځنۍ میدان د دایرې په منځ کې وي او د دواړو ټیمونو لوبغاړي د دایرې په منځنۍ دوه نیمائی کې دریږي او توپ پورته اچوي. هر چا چې توپ واخیست، لوبې ته د خپل ټیم په ګټه دوام ورکوي.

هر توپ چې د نیم دایرې له منځ څخه حلقې ته اچول کیږي، دوه نمرې لري. هر جزائي یا پنالتي توپ یوه نمره لري. د یادونې وړ ده چې که د ګول د کړې لاندې د دایرې د باندې توپ ځای ته ورسیږي، په دې امتیازه محاسبه کیږي.

د باسکتبال لوبه په دوه میدانونو کې شل شل دقیقې ترسره کیږي. د دواړو میدانونو په منځ کې لس تر پنځلس دقیقو تفریح وي. که لوبه مساوي پای ته ورسیږي په عمومي ډول پنځه دقیقې اضافي وخت دلوبې د دوام لپاره ورکول کیږي. د باسکتبال یو تر ټولو غوره قانون دا دی چې باید د هر ټیم لوبغاړی چې توپ ترلاسه کړي د دې ثانیو په اوږدو کې د ګول وهلو لپاره هڅه وکړي او توپ شوټ کړي. که توپ له دې ثانیو زیات پرته له حرکته وساتل شي فول دی او رفري توپ مقابل لوري ته ورکوي.

د باسکتبال د لوبې بهیر د میدان په دننه کې د دوو تنو رفریانو یا حکمو یو تن وخت معلومونکی او یو تن منشي یا نمره ورکوونکی له خوا څارل کیږي. د میدان دننه دوو تنو رفریانو له ډلې څخه یو تن د هغه د لیاقت له مخې لومړی رفري تاکل کیږي.

د باسکتبال ځینې اصطلاحات:

دریبل:

په ځمکه باندې د توپ له وهلو او یا وړاندې تیل وهلو څخه عبارت دی، پرته له دې چې په دواړو لاسونو ونیول شي. یعنې توپ باندې په نوبت په بنې او یا کین لاس دریبل شی.

رېننګ:

هر کله چې توپ په دواړو لاسونو ونیول شي، پلیر له توپ سره منډه کړي، رېننګ ورته وویل کیږي.

دبل دریبل:

کله چې یو دریبل کوونکی پلیر وروسته له هغه چې توپ په دواړو لاسونو واخلي، د دویم ځل له پاره توپ دریبل کړي، دبل دریبل ورته ویل کیږي.

هنډبال

د فوټبال له رواج او ګرانښت وروسته چې ډير ځله د نارینه وو له خواتر سره کيږي، نيلسن د ډنمارک د بدني روزنې يو تن ښوونکی چې غوښتل يې د نجونو لپاره هم يوه له زوړه ډکه لوبه پيدا شي. په ۱۸۹۸ع کال (چې له ۱۲۷۷هـ، ل سره سمون خوري) د هنډبال ورزش را منځته کړ.

ددې لپاره چې پدې لوبه کې توپ د لاس په واسطه وهل کيږي، نه په پښه، نو نوم يې ځکه پرې هنډيال ايښی دی. وروسته نارېنه متوجه شول چې د هنډبال لوبه د هغوی لپاره هم په زړه پورې ده، نو يې هغه ته مخه کړه.

د (I.H.F) هنډبال نړيوال فدراسيون په ۱۹۲۸ع کال را منځته شو او په ۱۹۳۶ع کال هنډبال په المپيايي لوبو کې شامل شو.

د لوبو د ترسره کولو مقرري او ډول (ترتيب):

د هنډبال لوبه په يوه څلور ضلعي ميدان کې چې ٤٠ متر اوږد والی او ٢٠ متره برلري ترسره کيږي. د ميدان د اوږدوالی په دوو څنډو کې ګولونه وي. ګول دري متره اوږدوالی او دوه متره لوړ والی لري.

د ګول پايې او سر اندازونه بايد د لرګي وي او په دوه رنګونو يعنې تور او سپين باندې رنګ شوې وي او لکه د فوټبال لوبې غوندې په هنډبال کې هم د ګول کيپر ميدان وي چې د ګول پرورانديې د (٦) مترو په اوږدوالي او دري مترو بر خط اندازې کيږي. او د هغه پرورانديې يوه نيم دايره د (٦) متره په شعاع رسميږي. په هنډبال کې د پنالتي واټن (۷) متره وي.

د هندبال ميدان له منځ څخه د يوې موازي ليکې په واسطه د ګول په ليکو په دوه مساوي برخوويشل کيږي. د دې ګر په څلورو واړو څنډو کې لکه د فوټبال لوبې غوندې د کارنر قوسونه رسميږي. د ښځو لپاره د لوبې وخت (۵۰) دقيقې يعنې دوه (۲۵) دقيقه يې ميدانونه، او د نارينه وو لپاره (۶۰) دقيقې يعنې دوه (۳۰) دقيقې يې ميدانونه وي. د لومړي ميدان له پای ته رسېدو وروسته (۱۰) دقيقې تفريح ورکول کيږي. لوبه له پچې اچولو او د توپ او ميدان له تاکلو وروسته د رفري په شپيلاق پيل کيږي. د لوبې د پيل کيدو په وخت کې د دواړو ټيمونو غړي د ميدان په نيمائي کې وي او اجازه نه لري چې د ميدان مرکزي ليکې ته له درې مترو کم واټن ولري.

د لوبې په بهير کې اچول، ضربه کول، ټيل وهل، درول او په لاسونو باندې د توپ نيول (قبول) ترسره کيږي. که لوبغاړی په سر، تنې، سينې، وررنو او يا خپلو زنګنونو لوبه وکړي، فول نه دی. هر وخت چې توپ د لوبغاړي له پښو يا زنګنونه ښکته ولګيږي فول دی. لوبغاړی په هغه وخت کې چې توپ يې په لاس کې وي او له درې ګامونو زيږ د حرکت حق نه لري. يا بايد توپ پاس ورکړي او يا درريبل وکړي او حرکت وکړي. دريبل په دواړه لاسونو مجاز دي.

ګول کيپر کولای شي توپ په لاس يا پښه ووهي. توپ هغه وخت ګول ګڼل کيږی چې ټول توپ د کوليدلو او يا په فضأ کې د ګول له ليکې تير شي او په ګول کې دننه شي. کله چې رفري اعلان کوي چې توپ ګول دی، لوبه د ميدان له مرکز څخه بيا پيل کيږي.

د هرې لوبې بهير په ميدان کې د دوو تنو رفريانو، د يو تن څارونکی او يو تن سکرتر له خواڅيرل کيږی. رفريان په مساوي ډول مسوولیت لري. د هندبال لوبه هم لکه نورو سپورتي لوبو غوندې ځانګړی اصطلاحات لري. اصطلاحات، حکميت او سګنالونه د دې لپاره دي چې حکمونه د خپلې پريکړې د ښکاره کولو لپاره يوې اصطلاح ته اړتيا لري.

هاکی

هاکي هم يوه په زړه پوري او د خلکو خوښه لوبه ده. ددې لوبې د پيدا کيدو سيمه د هند نيمه وچه ښودل شوې ده. دهاکي لوبه په دوه ډوله کيږي: يوه د شنيلي او بله د کنګل پر مخ.

د کنګل پر مخ هاکي ترځانګړو مقرراتو لاندې په يخو هيوادونو کې ترسره کيږي، خو د علم او ټکنالوژۍ له پرمختګ سره سم د کنګل پرمخ دهاکي لوبې د ميدانونو لپاره په سرپوښلو سټديومونو کې مصنوعي کنګلونه هم جوړيږي. د شينلي (سبزی) هاکي په لويو ډګرونو کې چې ډير ځله د فوټبال له ډګرونو سره نزديوالی لري، لوبه کيږي. د هاکي هر ټيم يو لس تنه لوبغاړي لري. د هاکي په ټيم کې يو شمير احتياطي لوبغاړي هم وي چې د اړتيا په وخت کې د اصلي لوبغاړو پر ځای په لوبه کې ګډون کولای شي.

د هاکي ګول ۳،٦٦ متره اوږدوالی او ۲،۱٤ متره لوړوالی لري. ګول بايد د جال په واسطه وپوښل شي. د هاکي توپ کلک دی او ۱٥٦ تر ۱٦۳ ګرامه وزن لري.

د هاکي لوبغاړي په يو ځانګړی لرګی چې د ستک په نامه يادېږي، لوبه کوي، د هاکي لوبه (۷۰) دقيقې وي، يعنې په دوه (۳٥) دقيقه يې ميدانونو کې ترسره کيږي. وروسته له هر ميدانه (٥) دقيقې تفريح ورکول کيږي.

لوبه د ميدان دننه رفري اولين مينونو له خوا چې د ميدان په دواړو خواوو کې له بيرغونو سره ولاړوي، ځارل کيږي.

د هاکي په لوبه کې د وهل شویو ګولونو شمیر د لوبې نمبر ښیي. هر ټیم چې ډیر ګولونه ووهي ګټونکی بلل کیږي. ددې لپاره چې د هاکي لوبه له خطره ډکه ده او امکان لري چې په توپ باندې واردې شوی ضربې د ګولکیپر په ځان ولګیږي، له دې امله د هاکي ګولکیپر ځانګړي او کلک کالي لري. د هاکي لوبې په پخوا وختونو کې په افغانستان کې هم مینه وال او پلویان درلودل او د کابل د عسکري کلوب په ورزشي ډګرونو کې د بیلا بیلو ټیمونو ترمنځ جدي او دوستانه لوبې جوړیدې. خو له نورو ورزشونو سره په پرتله کې یې ګرانښت د پاملرنې وړ نه وو.

تینس

تینس یوه له په زړه پورې لوبو څخه ده چې په نړۍ کې له ډیر شهرته برخمنه ده. تینس چې په ورو ورویې وده وکړه، نن تر ټولو لوپه زړه پورې ده.

دغه لوبه چې په اوار او خط کشي شوی ډګر کې له توپ اوریکټ سره په یو ځای یو تن او دوو تنو ترسره کیږي، د نولسمې پیړۍ په لومړۍ لسریزه کې د څولوبو له یو ځای والي، چې ډیر نږدیوالی یې له تینس سره درلود، د یو تن انګلیسي افسر له خوا چې وینګ فیلدنومیده، را منځته شوه، هغه وخت د تینس لوبه په چمن کې ترسره کیده او د هغې نوم یې لادن تینس اینبودلی وو. اوس دغه لوبه په معمولي ډول په ځانګړي ډګر کې ترسره کیږي او په ساده ډول تینس ورته ویل کیږي.

د تینس ډنډه دریکټ په نامه یادیږي چې د کاسې برخه یې د مصنوعي نایلوني تار په واسطه او بدل کیږي. د ریکټ اوږدوالی (۷۱) سانتي متره وي، خو وزن یې ثابت نه دی، په عمومي ډول د هغې وزن له ۸ تر ۱۵ ونسو پورې دی. یو اونس له ۲۸،٤ ګرامو سره برابر دی. د تینس توپ چې د اووه پوسته توپ په نامه هم یادیږي له ۵٦،۷ تر ۵۸،۵ ګرامه وزن لري او پنډوالی یې ۱٦،٦، تر ۱٦، ۳۵ سانتي متره پورې دی.

د تینس ډګر اوار او مستطیل ډوله وي، د یو نفري لوبې لپاره ۲۲،۷۷ متره اوږدوالی او ۸،۲۳ متره بر او د دوه نفري لوبې لپاره ۲۳،۷۷ متره اوږدوالي او ۹۷، ۱۰ متره برلري. د تینس میدان غولی له لرګي، خاورې، چمن

يا کانکريټ څخه جوړيدای شي. د تينس د ډګر په منځ کې د ځمکې له غولي څخه د ۹۱ سانتي مترو په بريو جال وي چې په اوسپنيزو لرګيو د کيبل يا کلکې رسۍ په وسيله ترل کيږي.

د ښځينه وو او نارينه وو د تينس مسابقې لپاره جلا لوبې وي. ځينې وختونه ګډې لوبې هم ترسره کيږي. د تينس لوبه د ښځو لپاره په دري دورو کې او نارينه وؤ لپاره په پنځو دورو کې جوړيږي. د ښځو په لوبو کې که له دري ميدانونو څخه دوه ميدانه څوک وګټي، هغه ګټونکی دی. خو د نارينه وو په لوبو کې ګټونکی هغه څوک دی چې له پنځو دورو څخه دري دوري وګټي.

د تېنس لوبه په ګيمونو او ستوو پيل کيږي. هر ست شپږ ګيمه لري او هر ګيم د دري توپونو سرته رسيدل دي. د اول او دويم توپ ګټل هر يو پنځلس امتيازه او دريم لس امتيازه لري. کله چې توپ سرويس يا شوټ شي او حريف هغه دفاع نشي کړای، او توپ پر ځمکه ولګيږي. د هغه لپاره امتياز قايليږي. د سرويس تبديلي او د هغې نوبت لکه نورو لوبو غوندې دی. اوس نو که هر لوبغاړی ډير ژر د شپږو ګيمو په ګټلو بريالی شي، هغه ديو سيت لوبې ګټونکی ګڼل کيږي. ډير ځله پوښتنه پيدا کيږي چې ولې د تينس د هر توپ ګټل لس يا پنځلس نمرې لري؟

په پخوا وختونو کې د فرانسې خلکو د لوبو د هر توپ د ګټلو په مقابل کې (ژو - دو - پوم) او (لانګ - پوم) چې د تينس لوبې بنسټ له هغوی اخيستل شوی. د (۱۵ - ۱۵) اولس سانتم) په ډول اچاوه (سانتيم د فرانسی د فرانک د پولي واحد پوپرسلمه برخه ده) د نمرو ترتيب په هماغه ډول را پاتې دی. د يادونې وړ ده چې نن هيڅوک د پيسو لپاره د تينس لوبه نه کوي، په ګټلو او يا بايللو کې يې شرط هم نه تړي.

پنگ پانگ

د بنگ پانگ کلمه د میز پرمخ د لوبې په مفهوم ده او هغه لویه ده چې په ۱۸۸۰ع کال کې را منځته شوې ده او د میز پرسر ترسره کیږي.

د پنگ پانگ میز ۲،۷۵ متر اوږدوالی او ۱،۵۲ متربر، ۲،۵ سانتي مترہ پنډوالی او ۷۷ سانتي متر لوړوالي لري. هغه لیکی چې د میدان د ویشلو او نښه کولو لپاره د میز پرمخ رسمیږي، دوه سانتي متر برلری، دغه لیکي په میدان کې دننه شمیرل کیږي.

د میز په منځ کې د ۱۶ سانتي متره په اندازه یوه جالي ځړول کیږي، د پنگ پانگ میز او اردی اوله لرگي څخه جوړیږي.

پنگ پانگ مبز گرد او پلاستیکي وي، په داخل کې یې هوا نه وي. د توپ گردوالی (محیط) ۱۲ سانتي متره دي.

د پنگ پانگ ریکټ دوه برخې لري چې لاستی یې له لس تر دولسو سانتي مترو او کاسه یې اتلس سانتي متره اوږدوالی لري. ریکټ له څو طبقه یې لرگې جوړیږي چې د هغې پر مخ اغزي لرونکی نرم ربړ سرینبوي.

د پنگ پانگ لوبې په یوه او دوه تنو ترسره کیږي. د ښځینه وو او نارینه وو لوبې په جلاجلا توگه ترسره کیږي. گډې لوبې هم جوړیږي.

د پنگ پانگ لوبې په پنځه میدانه کې ترسره کیږي، هر څوک چې درې

ميدانه وګټي، د لوبې ګټونکی ګنډل کيږي، د لوبې هر ميدان تر ٢١ نمرې وي. هغه وخت يو تيم د (٢١) نمرو په ګټلو غالب ګنډل کيږي چې د دواړو تيمونو د نمرو توپير يې تر (٢) نمرو کم نه وي. د لوبې له پيل کېدو د مخه ميدان د رفري له خوا د دواړو تيمونو ترمنځ د بچې په اچولو کيږي، د بچې ګټونکی تيم حق لري چې توپ يا مېدان وټاکي.

بدمنتون

بدمنتون له هغه توپ ځخه عبارت دی چې د وزرو درلودونکي وي. ددې لوبې د توپ په وروستۍ برخه کې بنکې د تو کرۍ په ډول ځړول کیږي. د توپ اصلي برخه چې پر هغې ضربه واردیږي، له چرم یا ربړ ځخه جوړیږي. وزن یې څلورنیم نه تر او وو (۷) ګرامو پورې وي.

د بدمنتون ریکټ دلرګي لاستی لري او کړۍ یا کاسه یې له نایلون ځخه او بدل شوې جالي وي. د ریکټ وزن له ۱۳۵ تر ۱۹۰ ګرامو او اوږدوالي یې له ۶۷ تر ۶۸ سانتي مترو وي.

د بدمنتون لوبه په انفرادي یا جوړه یې ډول یعنې یونارینه د یو نارینه یا یوه ښځه د بلې ښځې او دوه نارینه د دوو نارینه وو او یا دوه ښځې د دووښځو پر وړاندې ترسره کولای شي.

د بدمنتون د لوبې ډګر د یو تن لپاره ۱۳,۴۰ متره اوږدوالی او ۵,۱۸ متره برلري. د جال اوږوالي یې ۱,۶۰ متره، او د جال لوړوالی ۱,۵۰ متر، بری ۷۵ سانتي متره دي. ګډ میدان هم لکه انفرادي میدان غوندې دی، یوائې بر (عرض) یې ۶,۱۰ متره وي.

پهلواني

پهلواني د درنو سپورتونو له ډلې څخه ده چې د رامنځته کيدو نيټه يې د انسان د ژوند د تاريخ اوږدو ته رسيږي. دغه ورزش د تاريخ په ټولو دورو کې ډير پلويان او مينه وال درلودلی دي او اتلان يې په ټولنه کې له ځانګړي محبوبيت څخه برخمن دي.

د پهلوانۍ عمومي موخه (هدف) د بدن داخلي او بيروني حالت بنه کيدل او د جګړې د فنونو زده کول دی. پهلواني د انسان لپاره شخصيت، زړورتيا، غوره اخلاق، د هيواد دوستۍ حس، په نفس باور او زغم وربښي.

ربنتنی پهلوانان هغه کسان دي چې سپورتي اخلاق ولري، له خپل قدرت او سپورتي ځواکمنۍ څخه يواځې د ورزشي تمرينونو او د مسابقو د ترسره کولو لپاره ګټه واخلي او له ځان بنودنې او عزور څخه ځان لرې کړي.

پهلواني ډير ډولونه لري. په نړيواله سطح څلور ډوله پهلواني په رسميت پيژندل شوي ده:

۱- کلاسيکه يا ګريګرومن پهلوانی:

دغه ډول پهلواني په نولسمه ميلادی پيړۍ کې په فرانسه کې رامنځته شوه او په ۱۸۹۶ع کال د لومړي ځل لپاره د اولمپيا په لوبو کې شامله شوه. د کلاسيکې پهلواني لومړنۍ نړيوالې لوبې په ۱۹۲۱ع کال او لومړنۍ اروپايي لوبه په ۱۹۲۴ع کال جوړه شوه. په دې ډول پهلوانۍ کې د ورزشي تخينکوټو وهل او نيول له ملا پورته مجاز دي. له پښو نيول پکې فول دی.

۲- آزاده پهلواني:

دغه لوبه په انګلستان کې رامنځته شوه او وروسته ډيرو هيوادونو ته ورو غزيده. آزاده پهلواني په ۱۹۰٤ع کال د اولمپيا په لوبو کې ورګډه شوه.

په آزاده پهلوانۍ کې د ورزشي تخنيکونو ترسره کول ازاد دي او له پښو نيول او په پښو مبارزه رواده.

۳- د جود و پهلواني:

د جودو پهلوانۍ په جاپان کې رامنځته شوه او په پيل کې يې بيلا بيل ډولونه درلودل. په تخنيکي فعاليتونو کې يې تکانونه ورکول، خيزونه او د حريف په بدن باندې دله درده ډکو ضربو واردولو ګډون درلود. خو وروسته د يو جاپاني طبيب له خوا د هغې لوبې مقرارات او تخنيکونه اصلاح او برابر شول او له خطرناک او نا مناسبه حالت څخه د منلو وړ اوښه حالت ته را واوښته. لومړنۍ لوبې يې په ۱۹۵٦ع کال کې جوړې شوې. دغه ډول پهلواني د ۱۰×۱۰ متر و په پراخوالي او (۱۰) سانتي متر و پنډوالي سره د توشکي پرمخ ترسره کيږي.

٤- د سمبو پهلواني:

دغه پهلواني د آزادې کلاسيکي، جودو او د نورو پهلوانيو له ګډو تخنيکونو څخه رامنځته شوې ده او دپه ۱۹۸۰ع کال د اولمپيا په لوبو کې شامله شوه.

د پهلواني توشکه په نړيوالو لوبو کې په ګرده (دايروی) بڼه وي او مساحت يې ۹ متره مربع وي. د پهلواني توشکه له اسفنجه جوړه شوي وي او په څلورو برخو ويشل کيږي. د توشکې د منځ دايره ء د لوبې د پيل لپاره د يو متر په اندازه، فعالي برخه (د مبارزې ځاې) د ۷ متره په اندازه، له فعالي برخې د يو

متر په واتن یوه بله غیرې فعاله برخه، له پیښو څخه د مخ نیوی لپاره د ساتنې برخه د توشکې په شا او خوا کې د دوو مترو په واتن په پام کې نیول کیږي. په آزاده او کلاسیکه پهلواني کې دزور آزمونیې مبارزې وخت ۹ دقیقې وي چې په درې، درې دقیقه یې وختونو کې تر سره کیږي. د هرې دورې له پایه وروسته یوه دقیقه تفریح ورکول کیږي، که له ۹ دقیقو مخکې ماته رامنځته شي، بریالیتوب یا ضربه حسابیږي، خو که لوبه تر ۹ دقیقو پورې دوام پیدا کړي ګټل او بایللل په امتیاز دي. ددې لپاره چې حریف پهلوانان د لوبې لپاره وتاکل شي، وزن کیږي. د پهلوانانو تلل له لوبې څلور ساعته د مخه او پداسې حال کې ترسره کیږي چې هغوی یو نیکر او یا مایو په تن کې ولري.

د پهلواني د لوبو بهیر د رفري او قضائي هیأت له خوا څارل کیږي. دغه هیأت د هر هیواد او یا دلوبو جوړونکو مؤسسو د اتلوالې ملي فدراسیونونه تاکي. په نړیوالو لوبو کې د ژوري هیأت تاکل د پهلوانۍ د نړیوال فدراسیون په واک کې دی.

په افغانستان کې پهلواني:

په افغانستان کې د پهلواني لوبه لکه د نورې نړۍ غوندې او ږده تاریخچه لري او د خلکو د ژوند په ټولو دورو کې د دغه هیواد د خلکو د کلتور او فرهنګ د یوې برخې په توګه په پرله پسې ډول موجوده وه. د افغانانو حماسي داستانونه او فولکلوریکې کیسې د پهلوانانو له کارونو ایګانو او کارنامو څخه ډکې دي. د فردوسي شاهنامه او زمور ډیر نور کتابونه مور د اساطیري اتلوالانو، لکه رستم، سهراب، افراسیاب او ... له نومونو سره بلدوي.

په افغانستان کې برسیره پر هغه چې د پهلواني سپورت په عصري ډول د پهلوانۍ د ملي فدراسیون او اولمپیک د ملي کمیټې تر نظر لاندې تر سره او

هڅول کيږي. همدارنګه له ځانګړې ډول او نوم سره د کلیوالي پهلواني ډولونه هم رواج لري. افغانان پهلواني ته غيږي وايي. غيږ په غيږ (بندوبغل) چپنکی، خوسئ (غورسئ) او... غيږي د افغانستان له ځانګړو پهلوانيو څخه دي.

له هغه ځايه چې په افغانستان کې پهلواني او ورزه لرغونه تاريخي ګرانبت لري، يې ځايه به نه وی چې پدې ځای کې د تيرو سلو کلونو کې په اورډوکې د هيواد د نامتو پهلوانانو يا دونه وکړو او ځينې په زړه پورې لوبې يې يادې کړو.

د امير عبدالرحمن خان (۱۲۵۹ تر ۱۲۸۰هـ.ل) د سلطنت په وخت کې پهلواني په افغانستان کې د پاملرنې وړوه او آن ځينې وختونه په خپله امير عبدالرحمن خان هم د هغې د ننداري لپاره حاضريده. د هغه وخت له نامتو پهلوانانو څخه پهلوان اکرم ده افغانانی او پهلوانان بابه قادر وو چې يو ځل يې د امير په حضور په باغ بابر کې غيږی ونيولې، خود هغوی د زور آزمايل او مسابقې ډول د امير خوښ نه شول او امر يې وکړ واړه يې له کاړې وويستل.

بله په زړه پورې لوبه د خير چاريکاری ميرزا جان بيني حصاری سره وه چې د امير عبدالرحمن خان ترمخ وشوه. ددې لوبې په ترڅ کې خيرچاريکاری وروسته له ۷ دقيقو هڅو ميرزاجان يې له لاسه ونيوه او هغه يې تقريباً څلور متره لرې وارکړ او چت يې د ځمکې پرمخ څملا وه. امير عبدالرحمن خان چې د هغه قوت وليده هغه يې خپل څنګ ته راوغوښت او ويې پوښتل څو مره زور به ولرې؟

خير و ويل: ځارشم نور نه پوهيږم، زه چرم ګريم او په يوائې ځان کولای شم د يو فيل پوستکی ته آړ (آش) ورکړم.

نابيره په هماغه ورځو کې يو فيل هم مړشوی و ، امير امر وکړ چې د هغه پوستکې ته آش ورکړي. خليفه خير چاريکاری د فيل پوستکی وويسته او هغه ته يې اړ ورکړ ، په ۱۲ يا ۱۳ ورځو کې يې وروسپاره او د قابليت انعام يې ترلاسه کړ.

د امير عبدالرحمن خان (۱۲۸۰ تر ۱۲۹۸هـ.ل) په وخت کې پهلواني نوې وغوړيده د هغه وخت له نامتو پهلوانانو څخه آته رحمی چاروار دار چې هزاره و او په کابل کې يې ميوه پلور له ، جمعه چهار کلاه ، د قره دښمن آغا جان ، خليفه غريز چتری (او هغه ته يې د دې لپاره چتری ويلی چې چترې د امير حبيب الله ورور وو).

رمضان چې په بچه اجويا ديده ، پهلوان قادر پوپلزائی ، له کارندې يوسف بچه ، عزيز رنګ زرد ، برهان الدين چې په خليفه برام مشهور و ، ميرزاجان بينی حصاری ، خليفه اسمعيل ، خليفه خيرچاريکاري ، وريجی پلورونکی خليفه نظام ، خليفه تيمور ، مظلوم جت ، عيسی سما وارچي ، افضل ده دانائي چې په افضل د يو يادیده ، آغا محمد چاريکاری ، سيدامير ګلکار ، ميرزا ګل شيوه کې وار ، صفدر پغمانی ، حسن لنداک ، د چجو قصاب په زوی مشهور قاسم ، قلندر سبزمسګر ، محسن سبزی کار ، تاج الدين ، شوربازاری احسان ، تور يوسف ، وابنه پلورونکي ګرګ ، ده افغانانی امير محمد ، چای پلورونکی صمد ، برات بچه ء لانجه ء ګاديران ، افشاری برات کټه ، سيد توله او سيد لالا .

ددغې دورې له په زړه پورې پهلوانيو څخه يوه هم د يوسف بچه او پهلوان برام (برهان الدين) لوبه وه چې د امير عبدالرحمن په مخ کې د بګرامیو

په بن کې ترسره شوه. یوسف بچه په خلیفه برام ناري کړی چې زه د پخو خبتو پرمخ له تاسره غیږې نسیم. هغه وخت یې د هرکارې پرمخ خبتې و غورولې. دواړو اتلانو په غیږې نیولو پیل وکړ. غیږ و دوه ساعته دوام وکړ خو غالب او مغلوب معلوم نه شول او غیږه سبا ته پاتې شوه. سبا یې بیا دوه ساعته غیږې ونیولې، خو بیا هم مساوي پاتې شول. په دریمه ورځ یې بیا هم دوساعته کوښښ وکړ، خو برابر پاتې شول. هغه وخت بیا هم امیر هغه دواړه ځان ته راوبلل او هدایت یې ورکړ یو د بل مخونه چپ کړئ او دواړو ته یې یوه یوه چپنه او یوه یوه لنگی سوغات ورکړل.

په سیاه سنگ کې یوه بله په زړه پورې لوبه د تور یوسف او غلام حسین سقاو ترمنځ شوی وه. وایې چې وروسته له څو شیبو هڅو پهلوان غلام حسین منډه کړه او د هرکارې په دیوال وخوت او د امیر حبیب الله خان پر وړاندې یې عرض وکړ: صاحبه پنځه گوتې مې وتلې دي زه نورې غیږې نه نیسم. امیر وخندل او ویې ویل: د مړز، چرگ او زرک تیښته مې لیدلې وه، خود پهلوان تیښته مې اوس ولیده. وروسته له هغه غلام حسین ته یې زنده گرېزوایه.

په امانې عصر کې هم پهلواني ښه رواج درلود. برسیره پر هغو پهلوانانو چې په سراجیه عصر کې وو، پدې وخت کې نورو مشهورو پهلوانانو هم سرراپورته کړ د هغو له ډلې قند پلورنکی حسام الدین، محمد عمر شاطر، سید احسان، گلاب بچه، مهرالله قصاب او نور دیادونې وړدي.

یوه له په زړه پورې لوبو څخه چې د امان الله خان په مخ کې وشوه د ۷ تنو افغاني پهلوانانو جوړه کیدل دي له ۷ تنو هندې پهلوانانو سره چې د هیواد د خپلواکۍ د بیرته اخیستو د جشن په اړوند په پغمان کې وشوه.

کله چې د پهلوانانو لومړنۍ ډلې په لوبه پیل وکړ، هندی پهلوان د مقابلې تاب نه درلود، امان الله خان بابه قادر ځان خپل څنګ ته وغوښته او ویې ویل: څرګنده شوه چې هندي پهلوانان پاتې راځي، ددې لپاره چې میلمانه دي، نو مغلوبیدل یې ښه کارندی. ښه به دا وي چې تاسو په خپل منځ او هغوی په خپلو کې سره غیږې ونیسي. پدې ډول هندي پهلوانانو په خپل منځ کې په نندارېزو غیږو لاس پورې کړاو افغانانو په پخپل منځ کې.

د پخوا کلونو د نامتو پهلوانانو استاد نظام الدین، خدا بښلی رحیم بلال، خدای بښلی استاد سلیمان خیل، خدای بښلی خلیفه امیر خان، خدای بښلي استاد آصف، خدای بښلي استاد سخي، خدای بښلي حاجی احمد جان، خداي بښلي فیض محمد، ابراهیم شش کبابی، اسمعیل، میاګل او خدای بښلي آصف کوهکن نومونه یادولای شو. هغه پهلوانان چې په وروسیتو کلونو کې په کورنیو او بهرنیو لوبو کې ځلیدلي دي او د اتلوالی مقام ته رسیدلي ذي له: پهلوان ابراهیم، نجف علی، حفیظ، لعل محمد، شریف الله، عباد الله پناه زاده، ظاهر، سلطان محمد نظر، عبدالعزیز، عبدالرشاد رحیمی، خدای بښلي صدیق زرګر، ناصر علی، علی داد، صدیق لوګری، روهینا نورستاني، تاج محمد، شجاع الدین، غلام دستګیر او غلام حیدر څخه عبارت دی.

همدا اوس هم زمور په هیواد کې پهلواني ځانګړی ګرانښت او ډیر مینه وال لري. د کابل په ښار کې ځینې د پهلواني کلپونه فعال دي او مسابقې یې کله نا کله جوړیږي. د اولمپیک د ملي کمیتې د ریاست د څرګند و نوله مخې غوره پهلوانان دا دي:

د باغبان کلب غړي عبدالکریم، اکرام او عبدالله بیم. د چمن د ځوانانو

کلپ غړي عصمت الله قاسم ، حميد الله او محمد آغا ، د عارف شهيد د کلپ غړي بشير احمد ، رفيع ، فريد احمد ، زړګی ، محمد عالم ، جان آغا ، حبيب الرحمن ، وزير احمد او شعيب د ميوند کلپ غړي محمد امين ، احمد شاه ، سيد احمد ضياء او غلام علي ، د اميري کلپ غړي آغا جان او محمد انور ، د پامير کلپ غړي حفيظ الله او د آريانا کلپ غړي عبدالقادر .

د پښلوانۍ د ملي ټيم په وزني ګټه ګورۍ کې دغه کسان ګډون لري:

سيد معصوم ، سيد داؤد ، مير داد ، شير جان ، جمعه خان ، بسم الله ، اقبال احمد ، منوچهر ، محمد اشرف او محمد امين.

جمناستک

جمناستک هم یوه په زړه پورې ورزش دی چې په نړۍ کې ډیر مینه وال لري. دغه ورزش له دوېمې نړیوالې جګړې وروسته د ډیرې پاملرنې وړ وګرځیده. په جمناستک کې بیلا بیلې ورزشي لوبې ګډون لري، چې نارینه او ښځینه یې په جلا جلا ډول ترسره کوي. د نارینه وو لپاره دغه لوبې په پام کې نیول شوی دی:

- دار حلقه چې له ځمکې ۵۰ , ۵ متره لوړوالي لري.
- د ۶۰ , ۱ متر په لوړوالی متوازي چې د دوو لرګیو واټن یې ۲٤ سانتي متره دي، د متوازي اوږدوالي ۵ , ۳ متره دي.
- د ۳۵ , ۱ متره په لوړوالي خرک، او په ۶۳ , ۱ متره د خرک مخ وي.
- د ۵۵ , ۲ متر په لوړوالي بار فیکس.
- د ۱۰ , ۱ متره په لوړوالي د خرک کړۍ.
- ځمکنۍ حرکتونه لکه: منډه، خیز، چمپ او ډیر نور حرکتونه چې د ځمکې پرمخ او په وسایلو ترسره کیږي.

د ښځو لپاره لاندې لوبې تاکل شوي دي:

نابرابره متوازي، داندول (موازنې) او خرک لرګي په بیل بیل لوړوالي او ځانګړي ځمکنۍ حرکتونه.

د جمناستک په لوبه کې د هرې ډلې اتل ته په یوائې توګه مډال ورکول کیږي او داتل ټیم هم معرفي کیږي. د لوبې بهیر د څلورو تنو څارونکو (داور)

يار فريانو له خوا څارل کيږي. داتل لوبغاړي د تاکلو لپاره د څلورو تنو څارونکو نظر هم په پام کې نيول کيږي. د هر حرکت لپاره له صفره ترلسو نمرې ورکول کيږي. د جمناستک هر تيم شپږ تنه غړي لري.

د نارينه وو لپاره ډيرامتياز ٦٠٠ او د ښځو لپاره ٤٠٠ دی د جمناستک ځمکنې حرکتونه د مربعه ډوله اسفنجي توشکې پرمخ چې غاړې يې ١٢ متره دی، جوړيږي او د ښځو او نارينه وو لپاره يو برابر دي.

بايسکل ځغلول

بايسکل ځغلونه يوه په زړه پورې او خوندوره لوبه ده. څرنګه چې شمير خلک دورځينو اړتيا وو دلرې کولو لپاره له بايسکل څخه ګټه اخلي، نو له دې امله ټول خلک له بايسکل او بايسکل ځغلونې سره مينه لري. معمولي بايسکل ځغلونه د نولسمې پيړۍ په لومړيو کې رامنځته شوه. د هغه وخت د بايسکلونو جوړښت د نن وخت د بايسکلونو په ډول نه و. هغه وخت د بايسکل مخکنۍ عرابه لويه او د شاه يې وړه وه. پايډل په مخکني تايرکې و او بايسکل زنځير نه درلود. نن د بايسکل د توليد تخنيک ډيره وده کړې او ډول ډول بايسکلونه مارکيټونو ته وړاندې شوی دي. هغه بايسکلونه چې د ورزش لپاره ځانګړي شوي دي، ځانګړی جوړښت لري او په ډيره چټکۍ سره حرکت کوي.

د بايسکل ځغلوني لوبې ترځانګړې څارنې او په بيلا بيلو واټنونو کې جوړيږي، د سړکونو پر مخ د بايسکل ځغلونو په لوبه کې انفرادي واټن ١٠ کيلومتره او ډله ايز يا تيمي سل کيلومتره وي. د ايټاليا تيم چې څلور بايسکل سپاره ورکې وو، د سل کيلو متروواټن يې په ٢ ساعته او ١٤ دقيقو کې وواهه او د لومړي ځل لپاره يې په ١٩٦٠ع کال کې د بايسکل ځغلونې د اتلوالۍ لقب ترلاسه کړ.

د بايسکل ځغلولو بل ډول له انفرادي لوبې څخه عبارت دی چې د ١٧٥ څخه تر ١٩٨ کيلومتره واټن د سړک پرمخ تر سره کيږي.

د کراس بايسکل ځغلونه د سړک پرمخ، ځنګل، چمن، دسيند غاړو او

نورو ځايونو کې تر سره کيږي. څو ورځيني بايسکل ځغلونه په لرې واټن کې چې وهل يې په يوه ورځ کې ممکن نه دي، تنظميږي. په همدې اړوند تاکلی واټن په څو پراوونو ويشي. ورزشکاران په هره ورځ کې يو پراو وهي او هغه څوک چې ترټولوژر دغه واټن ووهي د هماغه لوبې اتل ګڼل کيږي. د لوبې په پای کې د ټولو مجموعه ښودل کيږي.

د دوه زره کيلومتره په واټن د بايسکل ځغلولو اوږده لومړنی لوبه د وارسا، پراګ، او برلين د ښارونو ترمنځ جوړه شوې وه چې د هرې ورځې واټن لومړنی له ۱۵۰ تر ۲۰۰ کيلومتره وه ځينې وختونه د بايسکل ځغلولو لوبې د ورزشي ستډيوم په دننه کې جوړيږي. هغه څوک چې د بايسکل ځغلولو لوبه کې ګډون کوي، لنډنسوتوري کميس او برزو يا نيکر اغوندي، له ځانګړی خولی او دستکشو څخه هم ګټه اخلي.

په هغو لوبو کې چې پرسړک ترسره کيږي، لوبغاړي حق لري چې يو يا دوه بوتله اوبه هم له ځانه سره ولري.

د بايسکل ځغلونې لوبه يو تن سر څارونکی (سرداور) اوڅو تنه نور مرستندويه عملې لري او دغه راز د لوبې پيل، د وخت حساب، د اتلانو تشخيص، روغتيائی، تخنيکی او ترافيکي مرستې هم د يوتن سرداور او څوتنه نورې مرستندويه عملې له خوا اداره او رهبري کيږي. له لوبې له پيل څخه مخکې ورزشکاران حق لري چې پر خپلو بايسکلونو سپاره شي او يا دلوبې د پيل په وخت کې پر خپلو بايسلکونو ته خيز ور ووهي.

که د لوبې په بهير کې بايسکل خراب شي، ورزشکار حق لري چې هغه پورته کړي او يا هغه کش کړي، خو اجازه نه لري چې له نور چا څخه مرسته وغواړي، مګر دا چې ځان د لوبې له بهير څخه وتلي وګڼي.

بایسکل سوار حق لري چې د لوبې په بهیر کې خواړه او یا اوبه چې لاس په لاس ورته رسیږي، نوش جان کړي، هغوي حق نه لري چې د لوبې په بهیر کې یو بل تیل وهي او یا کش کړي او یا یو د بل خندښي.

په هغو لوبو کې چې په ورزشي ډګرونو کې ترسره کیږي، هم همدغه مقررات په پام کې نیول کیږي. د نړۍ د بایسکل ځغلولو ستروا او نامتو لوبو څخه یوه هم د فرانسې په شا او خواکې وه چې هر کال جوړیږي. همدارنګه د ایتالیا، برتانیا، اسپانیا او نورو بنارونو په شا او خوا لوبې هم جوړیږي او پدې وروستیو کلونو کې په آسیائي هیوادونو کې هم د بایسکل ځغلونې په زړه پورې لوبې جوړیږي.

په افغانستان کې بایسکل ځغلونه:

که څه بایسکل له ډیره پخوا په افغانستان کې پیژندل شوی دی او کله نا کله د تیز بایسکل ځغلولو، لوبې هم جوړیږي او ځینې وختونه د سرکس د بیلا بیلو نندارو لپاره له بایسکل ځغلولو څخه هم کار اخیستل شوی، خو د حاضرې لمریزې پیړۍ د شپیتمو کلنو په لومړیو کې دې لوبې ته ډیره پاملرنه وشوه. د باسکیل ځغلونې لومړنۍ ورزشي کلب د یو شمیر ځوانانو له خوا په ۱۳٦۱ هجري، لمریز کال د کابل په څلورمه کارته کې د صادق د کلب ورزشکارانو په نامه جوړ شو.

د بایسکل ځغلولو ترتولو له زوړه ډکه لوبه د لس زره متر په واتن د دارالامان مان له څنګ د کابل تر ورزشي لو بغالی وه چې په ۱۳٦۲ هجري، لمریز کال له څه د پاسه ۲۵ تنو ورزشکارانو په ګډون ترسره شوه.

ددې لوبې په ترڅ کې خواجه اسد الله زمری شبل د صادق بایسکل ځغلولو د کلب غړی د ۱۲ دقیقو او ۱٤ ثانیو په اوږدو کې ۱۰ کیلومتره واتن

وواهه چې هم يې د اتلوالۍ مقام ترلاسه کړ او هم يې سيمه ايز نوی ريکارډ تينګ کړ. دغه اتل بايسکل سوار د پارلس ورځې د اتلوالۍ د مقام له ترلاسه کولو وروسته د هماغه کال د زمري د مياشتې په ۲۳ مه نيټه د کمونستي رژيم د خاد د ګمارل شويو کسانو له خوا ترور او په شهادت ورسيد. او وروسته له مرګه يې د ۱۳٦۲ هجری لمريز کال غوره ورزشکار وپيژندل شو.

په افغانستان کې د کمونستانو له راپرزيدلو راوروسته څو ځله د بايسکل ځغلولو لوبې د خواجه اسد الله شهيد د جام ترنامه لاندې جوړې شوې چې هيله من يم دغه غوره رواج دوام و مومي او د افغانستان د بايسکل ځغلونې د لومړني اتل له مقام څخه درناوی وشي.

همدا اوس هم د بايسکل ځغلولو ورزش د کابل په ښار او ولايتونو کې د ځوانانو د خوښې وړ دی او د دغې لوبې غوره څيرې د اولمپيک د ملي کميتې دوينا پر اساس په لاندې ډول دی:

اجمير، يما، قيس، فريد الله، عين الدين، عبدالحکيم، امان الله، عبدالطيف، عبدالتواب، او محمد نذير او د ملی تيم سرلارښود او د بايسکل ځغلونې د فدراسيون رئيس حاجي عبدالصادق، د ځوانانو د تيم ترينر خواجه عين الدين او د بايسکل ځغلونې ملي حکم محمد نذير دی.

لامبو (آببازی)

لمبا یا آب بازی د یوې سپورتي لوبې په توګه په نولسمه پیړۍ کې پیل او بیلا بیل ډولونه یې په ۱۸۵۷ع کال په لندن کې رامنځته شول.

د لمبا په هغو لوبو کې د هنګري ټیم اتل و پیژندل شو. د هغه وخت د آبازي بنسټ برس جوړاوه. او دا ډول لامبو د امریکا د اوسیدونکو په منځ کې رواج درلود. په ۱۸۹۰ع کال کې لومړني اروپائي لوبه جوړه شوه او په ۱۸۹۶ع کال لمبا په المپیکی پروګرام کې ورګډه شوه او په ۱۹۱۲ع کال د اولمپیکی لوبو په پروګرام کې د ښځو لومړنی لوبه تر سره شوه.

سپورتي لمبا (آب بازی)

څو ډوله لري او هغه په لاندې توګه دي:

په سینه «لامبو» براس: لامبووهونکی دا وبو پر سر په سینه پروت وي. لاسونه اوپښې یو ځای او په دویم حرکت کې پښې اولاسونه قات شوي او په دریم حرکت کې لاسونه وازیږي او وروسته بیا لومړي حالت ته راځي او حرکت تر سره کوي.

شاه په تخته براس (لامبو): پدې ډول کې حرکت په سینه وي او یوائې لامبووهونکی شا په تخته وي.

پرمخې لامبو (کرول په سیته): پدې ډول کې لامبووهونکی په سینه د اوبو پرمخ وي او لاسونه د څرخ په ډول دواړه خوا حرکت کوي او پښې په چتکی کښته او پورته ځي. دغه ډول د لمبا تر ټولو تیز ډول دی.

- **بیترفلای (پروانه):** په دې دول لامبو کې پښې لکه براس غوندې حرکت کوي او یوازې لاسونه لکه براس غوندې اړخونو خواته حرکت نه کوي، بلکې د لاندې خواته حرکت کوي او لاندې دولونه لري:

- **دلفین:** دغه دول ددې لپاره د دلفین په نامه یادیزي چې حرکت یې لکه دلفین یعنی سمندري حیوان په شان وي، یعنې پښې یې په مستقیم دول جوړه پورته او ښکته حرکت کوي.

- **څنګیزه لامبو:** په دې دول کې لامبو وهونکی په اوبو کې په اړخ باندې وي یو لاس په اوبو کې او بل لاس د اوبو په سروي او پښې لکه براس غوندې حرکت کوي چې یو ځله پښې ښه تولنیږي او بل وار خلاصیږي.

- **د اوبو په منځ کې رېلی:** دغه دول لامبو لکه خفیقه ریلی ګانو غوندې وي، خو د اوبو په منځ کې پرته ریلی له لرګیو د ریلی واټن ۵۰×٤ او یا ٤×۱۰۰ او ۰۰×٤٤ متره وي او لامبو وهونکي په جدا دول تاکلې واټن وهي او په آخر کې د هر تیم وخت تاکلی کیږي.

کمپلکس یا دلیزه لامبو: هغه لامبو ده چې یو تن لامبو وهونکی د ریلی لامبو ۰۰×٤٤ مترو په هغه دول ترسره کړي چې په لومړیو سلو مترو کې د بیترفلای یا د لفین او په دویمه سل متری کې د کرول، او په دریمه سل متري کې د سینې په براس او په څلورم سل متری کې کرول په سینه ترسره کیږي. البته لامبو وهونکی تر هغه وخته له اوبو څخه وتلې نشي چې د څلور سوه متره واټن په پورته ذکر شویو دولونو ترسره نه کړي.

حیاتي لامبو:

حیاتی لامبو هم بیلا بیل دولونه لري چې دهغې په واسطه لامبو وهونکی پرته له کومې وسیلې د اوبو پرسراو تر اوبو لاندې حرکت کوي او لامبو وهي.

په اوبو کې د وب شوي ژغول:

کولای شو د وب شوی په لاندې د ولونو له اوبو څخه وژغورو:

د ځانګړې آلې لکه دایروي کاک، پوقانو، ربړي کاک او نورو آلو په مرسته پر ته له ده وسیلو یعنې لامبو وهونکی خپل ځان په اوبو کې واچوي او په بیلا بیلو د ولونو د وب شوي ته ژغورنه ورکوي.

لومړنی مرستې په اوبو کې د د وب شوي له ژغورنې څخه وروسته ورکول کیږي د دې لپاره چې اوبو د د وب شوې په سږیو کې او به ننوزي او ممکنه ده چې د وب شوې بی حسه وی او له حرکت څخه پاتې وي، لازمه ده چې په لاندې د ولونو له هغه سره مرسته وشي او اویه یې له سږیو څخه وباسي:

- د وب شوې په رنګانه باندې واچوي چې د د وب شوې ګیډه په زنګنونو باندې راشي او سږي یې مخ په ښکنته وي.

- هغه وخت چې اویه د نومورې له سږي څخه ووځي مصنوعي تنفس د پې ورکړل شي. البته مصنوعي تنفس په بیلا بیلو د ولونو تر سره کیږي چې تر ټولو غوره او ساده یې دا دی چې د وب شوي شا په تخته د ځمکې پر مخ واچوو، یو شی یې د اوږو لاندې کیږدو او لاسونه یې له اړخونو سره اوږده و غزوو چې هواسږیو ته ننوزي او وروسته لاسونه راټول کړو او د سینې قفس ته ورو، ورو فشار ورکړو، څو هوا ووځي.

- واټر پولو لامبو:

عبارت له هغې لامبو څخه ده چې د اوبو په منځ کې په توپ تر سره کیږي. هغه توپ چې په دغه لوبه کې کارول کیږي لکه د باستکبال توپ غوندې وي، ګردوالی یې ۶۸-۷۱ سانتي متره او وزن یې ۴۰۰۰ تر ۵۰۰ ګرامه وي. د دغې لوبې میدان د مستطیل په شان وي، ۳۰ متره یې اوږدوالی اوبریې ۲۰

متره وي. د ګول اوږدوالي ۳ متره او لوړوالی يې ۹۰ سانتي متره وي. د هر تيم لوبغاړي اووه تنه وي. (يو تن ګولکيپر، دوتنه بيک، دو تنه هاف بيک، او دو تنه سنتر فارورد)، د لوبې وخت ۲۰ دقيقې وې، د نيمالتي تکې ٤ متره وي.

ديف يا توپونه:

په اوبو کې له ۱، ۳، ۵، ۷ متر لوړوالي څخه توپونه تر سره کيږي.

د ديو، درې متره په لوړوالي د خيز (جمپ) تخته وې او د نورو ارتفاعاتو لپاره پنډه او دمداره تخته درول کيږي. له لوړوالي سره سم د اوبو ژوروالی ۵، ۳ متره او ۵، ۷ متره په لوړوالي او اوبو ژوروالی ٤ متره او نظر لوړوالی ته ۱۰ متره د اوبو ژوروالی ۵، ٤ متره وې د خيز (جمپ) تخته له هغې د مدارې تختې څخه عبارت دې چې يوه څنډه يې د ديف په پايې او بله څنډه يې آزاده او دمداره په بڼه وي. د خيز تخته چې د ديو متر په لوړوالي موجوده وي د تمرين اولو بو لپاره ځانګړی شوې وي چې له دغې ارتفاع څخه په يوازې نوی زده کوونکي او ماشومان ديف کوې، بلکې لوړ ځايونه د عمومي مسابقو لپاره وي. د خيز د تختې اوږدوالی په هر څومره يې لوړوالی کې چې وې ۳ متره او پنډوالی يې ۷۵ - ۸۰ سانتي متروو وي او د ديف بر ۲ متره وي.

خفیفه اتلتیک

خفیفه اتلتیک په انګلستان کې رامنځ ته شوې دې. د خفیفه اتلتیک لومړنۍ لوبه په ۱۸۳۷ع کال د ریګ بی د پوهنتون د محلصینو ترمنځ د دوو کیلومترو په واټن تر سره شوه، وروسته له څه مودې د انګلستان د آکسفورد، لندن او نورو ښارنو محصلینو لوبې وکړې چې د دغو لوبو په پروګرام کې د لنډواټن منډه او د ډبرو غورزول ورزیات شول.

په ۱۸۵۰ع کال د خفیفه اتلتیک په لوبو کې لرې او نژدې خیز شامل شول. څه موده وروسته کلپونو کې د خفیفه اتلتیک په سپورت بوخت شول.

په ۱۸٦٥ع کال د خفیفه اتلتیک کلب د لندن په ښار کې جوړ شو او د اتلتیک سپورټ شهرت وموند.

په ۱۸۷۰ع کال خفیفه اتلتیک په فرانسه کې وده وکړه او د منډې لوبې په ۱۸۸۰ع کال ترسره شوې. په امریکا کې خفیفه اتلتیک په ۱۸٦۸ع کال رامنځ ته شو او د نیویارک د خفیفه اتلتیک کلب جوړ شو.

د ۱۹۲۸ع کال په المپیا کې د امستردام په ښار کې د ښځو د اتلتیک لومړنۍ لوبې ترسره شوې په ۱۹۱۲ع کال د I.A.A.F د آماتور - خفیفه اتلتیک نړیوال فدراسیون جوړ شو. د فدراسیون موخه د نړیوالو لوبو د اساسنامې او مقرراتو د قانون بدلول او دغړو ترمنځه مرستې وي.

د خفیفه اتلتیک سپورت درې برخې لرې:

۱ - منډې

۲ - توپونه.

۳ - وارول او اچول

۱ - منډې:

د ۳۰۰، ۶۰۰، ۱۰۰، ۲۰۰ او ۴۰۰ مترو په لنډ واټن کې منډې

- د ۸۰۰ او ۱۵۰۰ مترو په منځني واټن منډې.

- د ۳۰۰۰، ۵۰۰۰ او ۱۰۰۰۰ مترو دلرې واټن منډې.

- ۱۱۰، ۳۰۰ او ۴۰۰ مترو په واټن مخ بندې (مانع) منډې.

- د ۴۲ کیلومترو او ۱۹۵ مترو په واټن د ماراتون (مارافون) منډې (۱۹۵، ۴۲ کیلومتره).

۲ - توپونه:

لرې توپ، لوړ توپ، درې ګامه توپ، له نیزې یا تیاقې سره خیز.

۳ - اچول یا انداختونه:

د ګلولې اچول، د ډسک، د نیزې، اچول دهمر اچول.

د ښځو لپاره د خفیفه اتلتیک د سپورتونو ډولونه:

۱ - د ۶۰، ۱۰۰ او ۲۰۰ متره لنډ په واټن کې منډې.

۲ - د ۴۰۰ او ۸۰۰ متره منځني واټن کې منډې.

۳ - د ۱۰۰ متره مخ بندی (مانع) منډې.

۴ - د ۱۰۰×۴ مترو او ۴۰۰×۴ مترو ریلي منډه.

۵ - دلرې او لوړ توپ، توپونه.

۶ - د ګلولې اچول د ډسک اچول، د نیزې اچول.

لرې توپ:

د لرې توپ د تمرینو نو او لوبو د ترسره کولو لپاره د منډې سړک، د خیز یا توپ تخته او د شګو ډنډ لازم دي.

د منډې د سړک اوږدوالې ٤٥ متره او بریې ٢٥ , ١ متره وي.

د توپ تخته د ٢٢ , ١ مترو په اوږدوالې او ٢٠ سانتي مترو په بروي او ١٠ سانتي متره پریږوالی لري چې له لرګې جوړه شوې وي او د ځمکې له سطحې سره برابره ٢ تر ٣ مترو په واتن د شګې د حوض په مخ کې ځړول کیږي او هم د توپ د تختې مخ په سپین رنګ رنګوي.

درې ګامه توپ:

د سپورتمینانو د تولګیو له مخې د درې ګامه توپ د ترسره کولو لپاره د توپ دوه تختې لازمې دي چې یوه یې د شګې د حوض د بر ترڅنګ د ٩ متره په واتن او بله یې د ١٢ متره په واتن د منډې له سړک سره موازي د ځمکې له سطحې سره برابره نصبیږي. د خیز د دغو دوو تختو ترمنځه واتن ٢٥ سانتي متره وي.

د منډې د سړک اوږدوالي ٤٥ متره او د دغو دو تختو لپاره د منډې د سړک بر ٧٥ , ٢ متره وی.

د شګې ډنډ اوږدوالې ٦ متره او بریې په هغه صورت کې چې د خیز توپ دوه تختې وي ٢٥ , ٤ متره وي. د شګې د حوض ژوروالې ٥٠ سانتی متره، چې د هغې په منځ کې د شګې سره داړې بوره د ځمکې د سطحې سره برابره اچول کیږي.

لوړ خیز یا توپ:

د لوړ توپ لپاره د توپ دوه پایې لازمې دی چې دغه پایې ځای پر ځای او یا خو ځیدونکې وي چې د ۲,۵۰ متر و په لوړوالی د توپ د سرلرګې (سرانداز) د کیښودلو امکان ولري.

د توپ د پایو ترمنځ واتن ۳,۶۶ متره او یا ۲,۴ متره وي د لوړ خیز لپاره د سرلرګې (سرانداز) له لرګې اواوسپنې څخه په درې مخیز او یا دایروي بنه وي، چې د ۵ سانتي متره په قطر جوړیږي.

د توپ د سرلرګې وزن باید له ۲ کیلوګرام زیاته نه وي. د سر د لرګي اوږدوالی ۳,۹۰ متر ۳,۳۰ ،۴ متره وي. د لوړ توپ لپاره حوض د ۶ متره په اوږدوالی د ۳ تر ۴ متره براود ۵۰ سانتي متره په ژوروالي جوړیږي. اود توپ د حوض په منځ کې ربړې او سفنجي پرولونه توتې د ۵۰ تر ۷۵ سانتي مترو په لوړوالې اچوې او همدارنګه دارې له بورې سره یو ځای شګې اچول کیږي.

د لوړ توپ لپاره دمنډې سړک له ۱۵ مترو کم نه وي.

د نیزې یا طیاقي توپ:

د نیزې د توپ لپاره دوه یا یو یوته اړتیا ده چې د توپ دغه دوه پایې تقریباً د توپ د ډنډ (حوض) له څنګه د ۶۰ سانتي مترو په واتن د منډې د سړک خواته حرکت ورکړل شي. د توپ پایې باید د ۵۰,۵ متره په لوړوالي د توپ د سرانداز د کیښود و امکان ولری. د توپ د پایو ترمنځ واتن ۳,۶۶ او ۴,۳۰ متره دی. د نیزې لپاره سرلرګی (سرانداز) د اوسپنې وي او دوه کیلوګرام وزن لري او اوږدوالي یې ۳,۹۰ تر ۴,۳ مترو پورې وي.

د توپ ځای (حوض) د نیزې د توپ لپاره ۵ متر اوږدوالی لري او بریې ۴,۲۵ متره او د ځمکې له مخې څخه د یو متر په لوړوالي د پرولون، شګې او

داړې له بورې څخه جوړې شوې توشکې اچولی کیږي. د نیزې د توپ لپاره د سړک اوږدوالی ٤٥ متره او پریې ١ ,٢٥ متره وی. د توپ په وخت کې د نیزې د تکیه کولو لپاره د لرګي یو صندوق حوض ته مخامخ د ١٠ ، ١٥ سانتي مترو په واتن کیښودل شي. ددې صندوق اوږدوالي یو متروي او یوه څنډه یې د منډې د سړک خواته ٦٠ سانتي متره او بله څنډه یې د خیزد ډنډ (حوض) لورته ١٠ سانتي متره وي. همدارنګه ددې لرګین صندوق داواري په اندازه د ٥٠ سانتي متره په اوږدوالي او ٥ ,٢ ملي متره په پیړوالی یوه دا وسپنې توته نیول کیږي.

د ګلولې اچول:

ګلوله له اوسپنې څخه کلوله (ګرده) جوړیږي چې د سړیو لپاره ٧ کیلو او ٢٥٧ ګرامه، د ځوانانو لپاره ٦ کیلو ګرام او د ښځو لپاره ٤ کیلو ګرامه وي.

ګلوله له یوې دایرې څخه اچول کیږي چې ګردوالي (قطر) یې دوه متره او دیارلس سانتي او پنځه ملي وي، بریې ١ ,٦ سانتي او ٧ ملي متره وي. د ګلولې د اچولو ډګر ٤٥ درجې وي.

د ډسک اچول:

د ډسک وزن د سړیو لپاره ٢ کیلوګرام، د ځلیمانو لپاره ١ ,٥ کیلوګرام او د ښځو لپاره یو کیلو ګرام وي.

ډسک له یوې د ایرې څخه اچول کیږي چې بریې ٢ متره او ٥٠ سانتي او شعاع یې ١ ,٢٥ متره وي.

د همر اچول:

همر له یوې اوسپنیزې ګلولې څخه عبارت دی چې په یوه زنځیر د ١ ,١٨ مترو په اوږدوالی ترلې وی او د زنځیر په پای کې یو لاستی لري.

د سړیو لپاره د هم وزن ٧ کیلو او ٢٥٧ ګرامه او ځلمیانو لپاره ٦

کیلوګرامه وي. همر له یوې دایرې څخه اچول کیږي چې د دی دایرې ګردوالې (قطر) ۲ مترد او ۱۳ سانتي او ۵ ملي مترد وي. د همر داچولو ډګر، لکه د ډسک د ډګر په شان د ۴۵ درجو په زاویې سمیږي او هم د ډسک د اچول د ډګر په ډول په شاو خوا یې په هماغه اندازه سیمې جالی نیول کیږي.

د نیزې اچول:

د نارینه وو لپاره د نیزې وزن ۸۰۰ ګرامه، اوږدوالی یې له ۲,۶۰ تر ۲,۷۰ مترو او د ښځو لپاره د نیزې وزن ۶۰۰ ګرام اوږدوالی یې ۲۲۰ تر ۲,۳۰ مترو پورې وي. هغه تار چې د نیزې د ثقل د مرکز په برخه کې تاویږي اوږدوالي یې له ۱۵ تر ۱۶ سانتي مترد وي. د نیزې د اچولو د ډګر لومړنی دایره په عمومي ډول ۳۰ مترد واتن لري، خو بیا هم دسپورتمینانو د صنف له پلوه توپیر کوي او د نیزې د اچولو د میدان یا ډګر نورې دایرې یو له بله ۵ مترد واتن لري. د نیزې د ډګر د منډې د سړک اوږدوالي له ۳۰ تر ۳۵ مترو او بریې تر ۴ مترو وي.

د مارافون (ماراتون) منډه:

د ماراتون منډه د ۴۲ کیلومترو او ۱۹۵ مترو په واتن وي او په المپیایې لوبو کې ګډون لري. ماراتون په یونان کې هغه ځای دی چې تقریباً د یونان د پایتخت د اتن د شمال په څلویښت کیلومترد کې پروت دې. په ۴۲۰ ع کال د مارافون په سیمه کې د یو نانیانو او فارسایانو ترمنځ خونړۍ جګړې وشوې، سره له دې چې د فارسایانو د عسکرو شمیر د یونانیانو عسکرونه ډیر زیات و پرنانیانو بری تر لاسه کړ. یونانی سپهسالار «ملتی یاد» وغوښتل چې د جګړې وګټلو نیک خبر آتن ته ورسوی او په دې ډول یې «فدینکس» یو له خپلو افسرانو چې ډیر ښه منډی وهونکی و، آتن نه ولیږه څو د بري پیغام یونانیانو ته

ورسوي. نو موږ افسر د سپهسالار په امر په منډه ځان آتن ته ورسوه او ددی لپاره کله چې نو موږ د ډیر ستړی ستومانه وه یوازې په لوړ آواز یې وویل: «خوشحاله اوسئ موږ بریالی شوو!» ددې جملې له ویلو وروسته په ځمکه راولویدا او مړ شو. د «فدینکس» له مړینې وروسته هغه واتن چې هغه وهلې و دهغه ستربري په باد چې د هغوي په برخه شوي و په خپلو لوبو کې شامل کړ.

ددې لپاره چې د مارافون په سیمه کې جګړه شوې وه او بری هم په همدې سیمه کې د یو نانیانو په برخه شوی و، نو له همدې امله د هغه واتن د منډې نوم یې مارافون کیښود. د منډې لومړنی لوبه په ١٨٩٦ع کال کې ترسره شوه.

د مارافون د منډې د لوبې ساحه په ١٩٢٠ع کال د ٤٢ کیلومتروا و ١٩٥ متروپه واتن تاکل شوې وه.

وزن پورته کول

وزن پورته کول د درنو سپورتونو له ډلې څخه ګڼل کيږي او هغه سپورټ دې چې د بدنې قوې د ودې لپاره ډير ګټور دی. وزن پورته کول د اتلاتيک سپورټ په نامه هم يادوي. دغه ورزش پخوا وختونو کې له زيات شمير سيورتونو سره يو ځای و، خو وروسته د هغه لپاره ځانګړي مقررات برابر شول.

وزن پورته کول د ورزش په توګه اوږد عمر نلري خو د درنو تيږو او شيانو پورته کول له پخوا څخه رواج درلود.

يو پيړۍ مخکې وزن پورته کول د کندر سور، بالقان، مرکزی اروپا اولړې ختيځ په هيوادنو کې رواج درلود او په ۱۸۹٦ع کال د ورزش د ډير شمير برخو په قطار کې ودريده. په ۱۹۱٤ع کال د وزن پورته کولونړيوال فدراسيون رسماً جوړ شو. وزن پورته کول په ۱۹٦۸ع کال په دري حرکتونو کې ترسره کيده، خو مربوط فدراسيون د پريکړې له مخې له ۱۹۷۲ع له وروسته دوه ضربې قبول شو. د وزن پورته کولو سالون يا د دې ورزش د تمرين د کوتې او ښه والی ۱٦ متره او بريې ۱۰ متره وی او چت يې له ٤ تر ٥ مترو لوړوالی لري. د وزن پورته کولو تخته ٤×٤ په اندازه د سالون په يوه څنډه کې کيښودل کيږي. د وزن پورته کولو د تمرين او لوبې لپاره د اوسپنې ډول، ډول ميلونه، او په بيلا بيلو وزنونو ځانګړی او سپنيزو تبيوته اړتيا وي. دغه راز د وزن پورته کولو په کلپ کې بايد د جمناستک زينه، حرک، رسې، ډمبل، هالتر، او ډير شمير ضروري شيان موجود وي.

افغانستان کې وزن پورته کولو له څو کلونو را پدې خوا رواج لري.

زمونږ په وزن پورته کوونکو کې هم ورزش کاران له نړیوال شهرت او اعتبار څخه برخمن شوی دي. لکه څنګه چې د افغانستان د المپیک د ملي کمیټې د وزن پورته کولو له ملي حکمانو څخه دوتنه (استاد رحمت الله« کارمند » او استاد محمد عظم« کوهی ») د وزن پورې کولو د نړیوال فدراسیون له خوا د نړیوال حکم په توګه منل شوي او د نړیوال حکمیت ځانګړی کارتونه ورته ورکړ شول. په دې ډول دغه دوه تنه افغاني ورزشکاران کولی شي چې د دغو کارتونو په اعتبار له ۲۰۰۱ ، تر ۲۰۰٤ ع کال پورې په سیمه ییزو قاره وی او نړیوالو لوبو کې حکمیت وکړي. هغه ورزشکاران چې په دې وروستیو کالونو کې د وزن پورته کولو په ورزش کې ښه ځلیدلی دي له: د ابراهیم زاده له کلب څخه عبدالفاروق، احمدولی او محمد طاهر، د محمد علی سلطانی له کلب څخه حبیب الله او مردان څخه عبارت او دیادولووړهم دي او د وزن پورته کولو لوبه د بدن د پالنې (پرورش اندام) په کلپونو کې ترسره کیږي.

د کابل یو شمیر کلپونه د بدنی روزنی په برخه کې معرفي شوي دي.

د افغانستان د وزن پورته کولو قهرمانان په ۱۳۷۹ لمریز کال کې دغه لاندې کسان دی چې د نومونو په ترتیب سره ییې لومړی، دویم او دریم مقامونه ترلاسه کړي دي:

- د ٥٦ کیلوګرام په کلاس کې حبیب الله، غلام رسول او میر همایون
- د ٦٢ کیلوګرام په کلاس کې رامین، امیر جان او محمد نسیم.
- د ٦٩ کیلوګرام په کلاس کې محمد طاهر، محمد سبحان او سید عبدالرزاق.
- د ۷۷ کیلوګرام په کلاس کې مردان، احمد ولي او احمد فرید.
- د ۸٥ په کلاس کې عبدالفاروق، میر محمد خالق او عصمت الله.
- د ۹٤ کیلوګرام په کلاس کې فرهاد، پنبتون او سیامک.
- د ۱۰٥ کیلوګرام په لومړي کلاس کې فریدون.

سوک وهل «بوکس»

د سوک وهل یا بوکس ورزش د رینګ په منځ کې د دوولوبغارو ترمنځ مبارزه ده. دغه لوبه د دوو آماتورو او حرفه یې کسانو له خوا په ځانګړو دستکشو سره ترسره کیږي او په نړۍ کې ډیر خوښوونکي او پلویان لري.

د مسابقې رینګ یا ډګر ډیر ځله معمولاً، د مربع ته ورته ځای وي چې په درې قطاره رسۍ راګرد شوې وي. رنګ له ځمکې څخه یو متر لوړ وي او د شاو خوا د پړو (طنابونو) لوړوالې ۱,۳۰ متره وي. سوک و هونکی د لوبې په ورځ وزنیږي او سره جوړه کیږي. ددې لپاره چې بوکسران د لوبې د ترسره کولو په خاطر لازمه ځواکمني ولري او په کومه ناروغي هم اخته نه وي، له لوبې مخکې اوله وزن کولو وروسته تر روغتیایي معاینې لاندې نیول کیږي.

د سوک وهلو لوبه په پخوا وختو کې د لویانو لپاره ۳-۳ دقیقه یې واره (روند) او د منځې سن لپاره دوه - دوه دقیقه یې یا یو ۳ دقیقه یې میدانونو کې ترسره کیږي.

نوی لوبغاړی کولای شي په درې دوه دقیقه یې میدانونو کې لوبه وکړي. د لوبې د دورونونو په منځ کې یوه دقیقه استراحت ورکول کیږي.

حرفه یې او د دران وزنه لرونکې سوک هونکی هم په درې دقیقه یې رونونو کې مسابقه ورکوي او ډیر ځله د هغوی لوبې ۱۰، ۱۲ او ۱۵ رونونو ته رسیږي. د سوک وهلو لوبه کیدای شي د یو ورزش کار په ګټه په یوه امتیاز او یا په یوه فنی ضربې سره پای ته ورسیږي. که یو سوک وهونکی د یوه حریف سوک

وهونکې د ضربې له املې په ځمکه ولوېږي او رفری ترلسو حساب وکړي او هغه له خپل ځای څخه پورته نشي، لوبه یې بایلوده او وایې هغه ناک اوټ شوی دی.

د لوبې بهیر د رینګ په دننه کې د رفري له خوا او د رینګ په څنګ کې د یو څارونکې هیئت له خوا کنټرول او څارل کیږي.

له ملا ټینکته، پـــه شـــا، په غاړه، سر، اړخ، بډوډو بانـــدې د ضربو وهل منع دی او همدارنګـــه په خلاص او نه موتـــې شوي لاس، لیـچې او څپیړې باندې وارکول هم فول دی.

پـــه افغـــانســـتان کـــې د سوک وهلو ورزش د خلکو د پام اومینې وړی او په هـــر وخـــت کې په مرکز او ولایـــتونو کـــې د بـــوکسنګ ټـیمونه او کلـــپونه فعـــال وو او دي.

ددې ورزش له څو تنو سابقه لرونکو او هغو کسانو څخه چې سوک وهلو لپاره یې هڅې کړي او په خپل وزن کې اتل وو، دلته یې نو مونه اخلو:

د سوک وهلو د فدراسیون رئیس عزیز احمد «اختری»، عزیز اللّه «عزیزی» عبدالغفور «رغبت» نجیب اللّه «حسینی»، شیر آقا، عبدالسلام، قاری نثار احمد «قاری زاده» او محمد معروف «رغبت».

د افغانستان د سوک وهلو د ملي ټیم غړي لاندې کسان دي:

- سید روح اللّه، میرویس، سید هارون، عبداللّه «شکیب»، احمد ټمیم «اختری»، هدایت اللّه او حمید اللّه.

هیله مندیم د افغاني ورزشکارانو لپاره وخت برابر شي چې خپله ځواکمني او پوهه نړیوالوته وروښیې او د خپل هیواد لپاره ویاړ ترلاسه کړي.

بدن پالنه (پرورش اندام)

بدن پالنه په ځانګړې ډول د سپورټ يوه غوره برخه ده چې د ورزشکار لپاره ډيرې ګټې لري. د بدن د ښکلا او پالنې د کلپ په دننه کې په ځانګړو وسايلو سره ترسره کيږي. دغه ورزش د بدن د پياوړتيا، د بدن د فزيکي نيمګړتياوو، د بدن د جسامت دودی، د ګيچ والي او د رواني نآرامیو د له منځه وړلو لپاره ترسره کيږي.

د بدن د ښکلا ورزش کلپ په ډول ډول وسايلو سمبال وي. پدې ورزشتيو کې هڅه شوې چې د بدن د روزنې د تمرين د آسانی لپاره ځانګړي ماشينونه رامنځ ته شي. دغه ماشينونه په ډير شمير کلپونو کې شته، خو د بدن د ښکلا اصلي وسايل له: ډمبل، هالتر، فنر متوازي، اوسپورتي څوکې څخه عبارت دي.

د بدن د ښکلا لوبې په بيلا بيلو مناسبتونو جوړيږي. د بدن د روزنې يوه لوبه لاندې پراوونه لري: د مسابقه ورکوونکو د ډلې لپاره وزن پورته کول، د ژوري هيئت له خوا د ورزشکار وغږو اندازه لږول او په پروتوکول کې د هغوې د ځانګړتياو ودرجول او د بدن د ښکلا نندارچيانو او مينه والو پروړاندې د ستيژ پرمخ د نندارو او فيګورونو ترسره کول ګډون لري.

په پخوا وختونو کې د بدن د ښکلا لوبې د ورزشکارانو قد په درې کټګوريو (لوړه، منځنی او لنډ ونې) په پام کې نيولو سره جوړيدی، خو پدې وروستيو کې دغه سيستم له منځه تللی او لوبه ورکوونکی ډلې د بدن د وزن له مخې ډله بندي کيږي.

د بدن پالنې ورزش د افغان ځوانانو د خوښۍ د ی او د ډیر شمیر پدې ورزش لاس پورې کوي. د بدن روزنه د لومړي ځل لپاره په څلویښتمو کلنو کې په افغانستان کې رواج و موند او د دې رشتې د لومړینو اتلانو په ډله کې د شمس اللّه شمس نوم د ژبو پرسر دی.

همدا اوس هم زمور په هیواد کې د بدني د روزنې د ډیر شمیر کلپونه شته او تجربه لرونکي او تکړه استاد د ځوانانو په روزلو بوخت دي.

د بدن د پالنې د ورزش په څانګه کې د سابقه لرونکو او تکړه و استادانو له جملې څخه کولای شو د فضل احمد، استاد مرزا، رحیم بره کی، استاد خواجه محمد غوث او عبداللّه یعقوبي نومونه واخلو.

د افغانستان د بدن د پالنې د ملي تیم غړی له: عبدالوسع، عبدالبشیر، ولي محمد کریم، صفی اللّه، وحید پاکزاد، محمد افضل، محمد یعقوب، غلام عمر او محمد داؤد څخه عبارت دي.

د بدن د پالنې د ځوانانو د غوره څیرو په توګه دغه کسان را پیژندل شوی دي: نور الهدا، حمید شیر باز، محمد یاسین، عبدالجمیل او محمد شفیع.

په افغانستان کې د بدن د پالنې او وزن پورته کولو د کلپونو د شمیر یادونه پدې ډول کولای شو:

د ابراهیم زاده ورزشي کلپ، د محمد علي سلطاني ورزشي کلپ، د ښوونې او روزنې د پوهنځي ورزشي کلپ، د اشبال ورزشي کلپ، د طلوع ورزشي کلپ، د میوند ورزشي کلپ.

دريمه برخه:

د ورزش نړيوال جشنونه

د اولمپيک لوبې

اولمپيک د انسان تر ټولو ستر او زوړ ټولنيز جشن ګڼل کيږي چې په هرو څلورو کلونو کې يو وار د نړۍ په يوه ځنډه کې لمانځل کيږي. دغه لوبې په لرغوني يونان پورې اړه لري. يونانيانو په ډيرو خدايانو باور درلود چې هر يويې د طبيعي يا انساني ځواک او پديدې ګڼل کيدې. د هغو له ډلې زيوس چې د خدايانو خداى (ج) وو او په ټولو يې فرمان چلاوه او هر کول چې د بشري قدرت ښکار ندوي او په ورزش او هنر کې د ټولو انسانانو سرلاري و.

هر کول د زيوس په مرسته او ملاتړ وروسته له هغه چې د وخت د ستم کوونکي د حاکم د اوجين د حکومت لمن تړله کړه، د دغه بري د يادونې او درناوۍ لپاره د لرغوني اولمپيک لوبې يې د يو ورځنۍ جشن ګوتې په ډول د اولمپيا د غرونو په لمنو کې يې د اوجين په کنډوالو بنسټ کينبود.

د اولمپيک لومړنۍ لوبې په ۷۷۶ قبل الميلاد مسيح کال تر سره شوې او د منډې او سوک وهلو تن په تن لوبې او پهلواني د پکې شاملې وې. وروسته د آس سورلۍ او د توپ ډسک اچولو، د نيزې اچولو او نوزو پنځه ګونې لوبې وربانديې زياتې شوې. د لرغونۍ اولمپيک لوبې تر ۳۹٤ ميلادي کاله دوام درلود. پدې کال کې د روم امپراطور يود زيوس دلوبو دوام بند کړ. او دوه کاله وروسته د هغې حملې په ترڅ کې چې په يونان وشوه، د اولمپيکي ستر معبد او ورزشي تأسيسونو ته اور واچول شو او چورشول.

د لرغوني اولمپيک په لوبو کې هغو کسانو ګډون کولای شو ای چې هيڅ وخت په جرم، دروغو او غلانه وو محکوم شوي. لږ تر لږه ديرش ورځې يې تمرين کاوه او د خدايانو په وړاندې يې قسم ياداوه چې د لوبو ټول قوانينو ته غاړه کيږدي د دغو لوبو ګټو نکو به د خلکو په منځ کې لوړ مقام ترلاسه کاوه. هغوی به يې پداسې حال کې چې ارغواني جامي به يې په تن کې وې او د اولمپيک تاج به يې په سروو، د ګاډۍ په سورلۍ چې د لسوسيينو آسونو په واسطه به کشول کيده او دزرګونو خلکو له خوا به يې درناوی کيده، ښارته دننه کول. د ليږدونکو دليږدونې په وخت کې به يې د ښار د کلا د ديوال يوه برخه غورزوله څو اتلان له هغې لارې ښارته ننوځي. هغوي ويل: د ښار ربښتني کلا د اتلانو سينې دي.

د اولمپيا اتلانو به په وړيا ډول ښکلی کورتر لاسه کاوه او د مالیو له ورکولو څخه معاف وو. ورزشکارانو به دلوبو په پيل کې دغه شعار ادا کاوه: تر ټولو پياوړی، تر ټولو لوړ، او تر ټولو تيز.

د نوي اولمپيک بنسټ ايښودونکی، په (١٨٦٣-١٩٣٧ع) کال کې بارون پيدو کوبرتين فرانسوی څيړونکی او پوه دي چې د لرغوني اولمپيک ديوې ستري مجموعی برخی له کشف او ورزش سره د خلکو د مينه والی له مخې يې، د اولمپيک د جوړيدنې فکر يې په نوی قالب کې مطرح کړ. او د هغه د هڅو له امله د اولمپيايي لوبو لومړنۍ دوره په ١٨٩٦ع کال او د ٢٨٥ تنو په ګډون، له هر ډول نژادي، ژبني، مرام، سياسي، مذهبی او ملی مسلو پرته په آتن کې جوړی شوی.

دلرغوني اولمپيک لوبې تر ٣٩٤ ميلادي کاله دوام درلود. پدې کال کې دروم امپراطور تيودزيوس د لوبو دوام بند کړ. او دوه کاله وروسته د هغې حملې په ترڅ کې چې په يونان وشوه، اولمپيک ستر معبد او ورزشي تأسيسات تر اور

واچول شو او چورشول. له هغه وخته تراوسه پرته د لومړۍ اودويمې نړيوالو جګړو له وخته تراوسه، دغه لوبې په ترتيب په هرو څلورو کلونو کې د نړۍ په يوه ځنډه کې جوړې شوي دي. کوبرتين وايي هغه څه چې د اولمپيک په لوبو کې اهميت لري، لوبه نه، بلکې په لوبه کې د ګډون لپاره چمتووالی دی. د زور آزمايلو لپاره د ځوانانو چمتووالی د يو ملت، د ځواکمنې بيلګه ده. بايد هيره نه کړو چې ښه جګړه کول او د جګړې لپاره ښه چمتووالی په ژوند کې د بري اصلي عوامل ګڼل کيږي.

د اولمپيک توغ (بيرغ) او نښان:

د اولمپيک رسمي بيرغ د بلژيک دولت په ۱۹۲۰ ع کال کې د اولمپيا نړيوالې کميتې ته ورکړ. دغه توغ د اولمپيک د لوبو له هرې دورې وروسته د امانت په ډول هماغه ښار ته ورکول کيږي چې وروستۍ لوبې په هغه کې شوې وې.

هغه کړۍ چې په بيلا بيلو رنګونو د اولمپيک د توغ يا بيرغ پر مخ ليدل کيږي او د اولمپيک نښاني جوړوي، د ځمکې د مخ د هيوادونو د ورزشکارانو د مرستو او پيوستون ښکارندوې کوي. کړۍ پدې رنګونو دي:

۱- توره کړۍ د افريقا د وچې نښه.

۲- زيړه کړۍ، د آسيا د وچې نښه.

۳- سره کړۍ د امريکا د وچې نښه.

٤- آبی کړۍ د آسترليا دوچې نښه.

٥- شنه کړۍ د اروپا د وچې نښه.

د اولمپیک د لوبو څراغ:

له هغه ځایه چې په پخوا کې یعنی د اولمپیک دلوبو د پرانستلو په وخت کې به یې د خپل لوی خدای زیوس په ویاړیو سپیځلی څراغ لګاوه، نن هم د لرغونو یونانیانو د لرغونو چارو په پیروی د لوبو له پیل څخه مخکی څراغ لګوي. کله چې په ۱۹۳۶ع کال د اولمپیک لوبې په برلین کې جوړیدې. د ورزشکارانو د استازی کمیټه او رئیسان پدې فکر کې شول چې د اولمپیک دیوه دیو شمعدان په بنه داسې برابر کړي چې د هرډول بوی پیښو په وړاندی ودریږی او مړه نشی، پدې ترتیب لومړنی څراغ د شمعدان په بنه جوړ شو. د څراغ د لیږدولو او لګولو مراسم داسې وو.

د ۱۹۳۶ع کال د یوې لمریزې ورځې په غرمه په آتن د زیوس په معبد کې د زیتون یوه ټوټه لرګی د لمر د وړانګې په واسطه بل شو او دیوې ګردې شیشې په دننه کې چې د یو قدیمي څراغ په ډول جوړ شوی وو، کیښودل شو. څراغ د یو زاړه کشیش له خوا د یو ځوان یونانی ورزشکار په لاس کې ورکړ شو، هغه د څراغ لیږدولو لپاره لومړنی ګامونه له یونان څخه برلین ته پورته کړل. ددې څراغ ګرلیږدولو کې د دري زرو په شا او خوا کې منډی وهونکو ګډون کړی وو. منډی وهونکو په تاکلو واټنونو کې څراغ یو بل ته وسپاره څو په پای کې له بیلو بیلو ښارونو څخه له تیریدو وروسته په اټکل شوی وخت برلین ته ورسیدل. ددې څراغ لیږدول چې د یوی سپیځلې وړانګې درلودونکی و، په ورزشکارانو او نندارچیانو ځانګړی اغیز درلود.

د اولمپیک نړیواله کمیټه:

د اولمپیک د لوبو د جوړولو د چارو د تنظیم لپاره په ۱۸۹۶ع کال د اولمپیک نړیواله کمیټه جوړه شوې چې د لومړی رئیس یې کوبرتین وو.

د کمیټې موخې (هدفونه) ورزشکارانو سره بسپنه، دلوبو جوړولو، د سپورت د پلویانو لارښوونې او مرستو، د سپورت د پرمختیا لپاره د ښولارو چارو له میندلو او د نړیوالی دوستانه فضا او روغ نیتې له را منځته کولو څخه عبارت دی. د کمیتې د ندې د ځای له تاکلو، د پروګرامونو له جوړلو، د ګډونکو د شمیر له تاکلو او د اولمپیک دلوبو د جوړیدو لپاره تبلیغات څخه عبارت دی.

د اولمپیک لوبې:

تراوسه د اولمپیک د لوبو (۲۷) دورې ترسره شوی دی چې کلونه، او د ګډونکو هیوادونو د شمیر د جوړیدو ځای او د لوبغاړو ګټه یې په لاندې ډول دي:

- لومړی، ۱۸۹۶، آتن، ۱۳ هیوادونه له ۲۸۵ تنو لوبغاړو سره.
- دویم، ۱۹۰۰، پاریس، ۲۰ هېوادونو له ۱۰۶۶ تنو لوبغاړوسره.
- دریم، ۱۹۰۴، سن لویی، ۱۱ هیوادونو له ۴۹۶ تنو لوبغاړو سره.
- څلورم، ۱۹۰۸، لندن، ۲۲ هیوادونو له ۲۰۵۹ تنو لوبغاړو سره.
- پنځم، ۱۹۱۲، استکهلم، ۲۸ هېوادونو له ۲۵۴۱ تنو لوبغاړو سره.
- اووم، ۱۹۲۰، آنتورپ، ۲۹ هیوادونو له ۲۶۵۶ تنو لوبغاړو سره
- اتم، ۱۹۲۴، پاریس ۴۴ هیوادونو له ۳۰۹۲ تنو لوبغاړو سره.
- نهم، ۱۹۲۸، امستردام، ۴۶ هیوادونو له ۳۰۱۵ تنو لوبغاړو سره.
- لسم، ۱۹۳۲، لوس انجلس، ۳۷ هیوادونو له ۱۴۰۸ تنو لوبغاړو سره.
- یوولسم، ۱۹۳۶، برلین، ۴۹ هیوادونو له ۴۰۶۹ تنو لوبغاړو سره.
- څوارلسم، ۱۹۴۸، لندن، ۵۹ هېوادونو له ۴۴۶۸ تنو لوبغاړو سره.

پنځلسم، ۱۹۵۲ هلسنګی، ۶۹ هیوادونو له ۵۸۶۷ تنو لوبغاړو سره.

شپاړلسم، ۱۹۵۶، ملبورن، ۶۷ هیوادونو له ۳۱۸۴ تنو لوبغاړو سره.

اوولسم، ۱۹۶۰، روم، ۸۴ هیوادونو له ۵۳۹۶ تنو لوبغاړو سره.

اتلسم، ۱۹۶۴، توکیو، ۹۴ هیوادونه له ۵۵۶۵ تنو لوبغاړو سره.

نولسم، ۱۹۶۸، مکسیکو، ۱۰۹ هیوادونه له ۶۰۸۲ تنو لوبغاړو سره

شلم، ۱۹۷۲، میونیخ، ۱۲۱ هیوادونه له ۸۵۰۰ تنو لوبغاړو سره

یوویشتم: ۱۹۷۶، مونتریال، ۸۹ هیوادونه له ۹۵۶۴ تنو لوبغاړو سره

دوه ویشتم، ۱۹۸۰، مسکو، ۸۱ هیوادونه له ۵۲۲۶ تنو لوبغاړو سره

درویشتم، ۱۹۸۴، لوس انجلس، ۱۴۰ هیوادونه له ۷۷۸۴ تنو لوبغاړو سره

څلورویشتم، ۱۹۸۸، سیول، ۱۶۱ هیوادونه له ۱۳۶۷۴ تنو لوبغاړو سره

پنځه ویشتم، ۱۹۹۲، بارسلونا، ۱۶۵ هیوادونه له ۱۴۳۹۲ تنو لوبغاړو سره

شپږ ویشتم، ۱۹۹۶، اتلانتا، ۱۹۷ هیوادونه له ۱۷۶۵ تنو لوبغاړو سره

اوه ویشتم، ۲۰۰۰، سدنی، ۲۰۰ هیوادونه له ۲۳۶۷ تنو لوبغاړو سره

یادښت: د برلین د ۱۹۱۶ع کال د اولمپیک لوبې، ۱۹۴۰ توکیو او ۱۹۴۴ع لندن د لومړیو او دویمو نړیوالو جګړو له امله جوړې نه شوې.

د فوټبال نړیوال جام

د اولمپیک له لوبو وروسته د فوټبال نړیوال جام لوبې په نړۍ کې ترټولو ستړې ورزشي لوبې دي. د فوټبال د نړیوال جام لوبې په ۱۹۳۰ع کال د فرانسوي ژول ریمه په نوښت پیل شوې.

د هغه وخت لومړنۍ لوبه دیورګوای د خپلواکۍ له جشن څخه د لمانځنې په وخت کې په هغه هیواد کې جوړه شوه چې میلمه هیواد د اتلوالۍ مقام ته ورسید.

د فوټبال د نړیوال لومړنی جام (کپ) چې دژول ریمه له خوا برابر شوی وو، په ۱۹۷۰ع کال د برازیل له درې ځلي قهرمانۍ وروسته د تل لپاره په هغه هیواد پورې اړه پیدا کړه او فیفا بل جام برابر کړو چې نګه سره زرو.

هر هیواد چې د فوټبال د نړیوال جام په لوبو کې د اتلوالۍ پړاوته ورسیږي، نړیوال جام یې د څلور کلونو لپاره په واک کې ورکول کیږي او ددې لوبو د وروستي دور په پیل کې هغه جام فیفا ته سپارل کیږي، څو د مراسمو په ترڅ کې د لوبو پای نوی اتل ته ولیږدول شي. که د یو هیواد ټیم درې واره د قهرماني مقام ته ورسیږي، د فوټبال نړیوال جام د تل لپاره هغوی ته ورکول کیږي او د راتلونکو لوبو لپاره بل جام جوړیږي او وړاندې کیږي.

د فوټبال د نړیوال جام لوبې له څلورو کلونو وروسته د نړۍ په یوه هیواد کې جوړیږي چې وروستی لوبې یې په ۱۹۹۸ع (۱۳۷۷هـ.ل) کال د فرانسې په هیواد کې جوړې شوې. باید وویل شی چې د دویمې نړیوالې جګړې اوله هغې څخه درا پیدا شوې ستونزو له امله له ۱۹۳۸ع تر ۱۹۵۰ع د فوټبال نړیوالې لوبې جوړې نه شوې.

د فوټبال د نړیوال جام لوبې له پیله تر اوسه په دې دول جوړې شوې دي:

شمېره	کال	د جوړیدو ځای	اتل
اول	۱۹۳۰	مونتی یدو	یوروګوای
دویم	۱۹۳٤	روم	ایټالیا
دریم	۱۹۳۸	پاریس	ایټالیا
څلورم	۱۹۵۰	برازیل	بوروګوای
پنځم	۱۹۵٤	زوریخ	لویدیځ المان
شپږم	۱۹۵۸	ستاکهلم	برازیل
اووم	۱۹٦۲	سنتیاګو	برازیل
اتم	۱۹٦٦	لندن	انګلستان
نهم	۱۹۷۰	مکسیکو	برازیل
لسم	۱۹۷٤	مونیشن	لویدیځ آلمان
یوولسم	۱۹۷۸	ارجنټاین	ارجنټاین
دولسم	۱۹۸۲	مادرید	ایټالیا
دیارلسم	۱۹۸٦	مکسیکو	ارجنټاین
څوارلسم	۱۹۹۰	آلمان	آلمان
پنځلسم	۱۹۹٤	امریکا	برازیل
شپاړلسم	۱۹۹۸	فرانسه	فرانسه

په پام کې دی چې د فوټبال د نړیوال جام د لوبو اوولسم دور په ۲۰۰۲ع کال په جاپان کې جوړ شی.

ورزشی فدرسیونونه او نړیوالې اتحادیې

- F.I.F.A Federation International de Football Association.

- د فوتبال نړیوال فدراسیون.

- F. I.V.B Federation International de Vollyball.

- د والیبال نړیوال فدراسیون.

- I.H.F Federation Internatiohal de Hand ball.

- د هندبال نړیوال فدراسیون.

- F.I.B.A Fedration International de Basket-ball Amateur.

- د اماتور باسکتبال نړیوال فدراسیون.

- I.T.F Federation International de Tennis.

- د تینس نړیوال فدراسیون.

- F.I.H Federation International de Hockey.

- د هاکي نړیوال فدراسیون.

- I.T.T.F Federation International de Tennis de Table.

- د پنګ پانګ نړیوال فدراسیون.

- I.B.F Federation International de Badmenton.

- د بدمنټون نړیوال فدراسیون.

- I.B.A Federation International de Base-ball.

- د بیس بال نړیواله اتحادیه.

- F.I.L.A Federation International de Lutes Associees.

- د غیږنیونې (پهلوانۍ) نړیوال فدراسیون.

- U.C.I Union Cycliste- International.

- د باسیکیل ځغلونې نړیواله اتحادیه.

- A.I.B.A Association International de Boxe Amateur.
- د اماتور بوکس نړیوالې ټولنه.

- W.I.F Federation Mondial de Tackwondo.
- د تکواندو نړیوال فدراسیون.

- F.I.N.A. Federation International de Natation.
- د لامبو نړیوال فدراسیون.

- I.W.F Federation International de Halterophililie
- د وزن پورته کولو نړیوال فدراسیون.

- F.I.G Federation International de Gymnastique.
- د جمناستک نړیوال فدراسیون.

- F.I.E Federation International de Escrime.
- د توري وهلو نړیوال فدراسیون.

- I.A.A.F Federation International de Athletisme Amateur.
- د اماتور اتلاتیک فدراسیون.

- U.T.T Union International de Tir.
- د ټنبه ویشتلو نړیوال فدراسیون.

- F.I.T.A Federation International de Tir all Arc.
- د تیراندازۍ نړیوال فدراسیون.

- U.I.P.M Union International de Pentahlon Moderne.
- د پنځه ورزشه (غیږنیونې، منډې، ټوپ، د ګلولې اچولو او نیزې اچونې) نړیوالې اتحادیه.

_ F.I.C Federation International de Canot.
- د بېړۍ ځغلولو نړیوال فدراسیون.

- F.I.S.A Federation International des Societes d ' Aviron.
- په پارو د بېړۍ ځغلولو نړیوال فدراسیون.

- I.Y.R.V Union International de Regates a voile.
- د یادبان لرونکې بېړۍ چلولو نړیوالې اتحادیه.

PROPERTY OF ACKU 9610

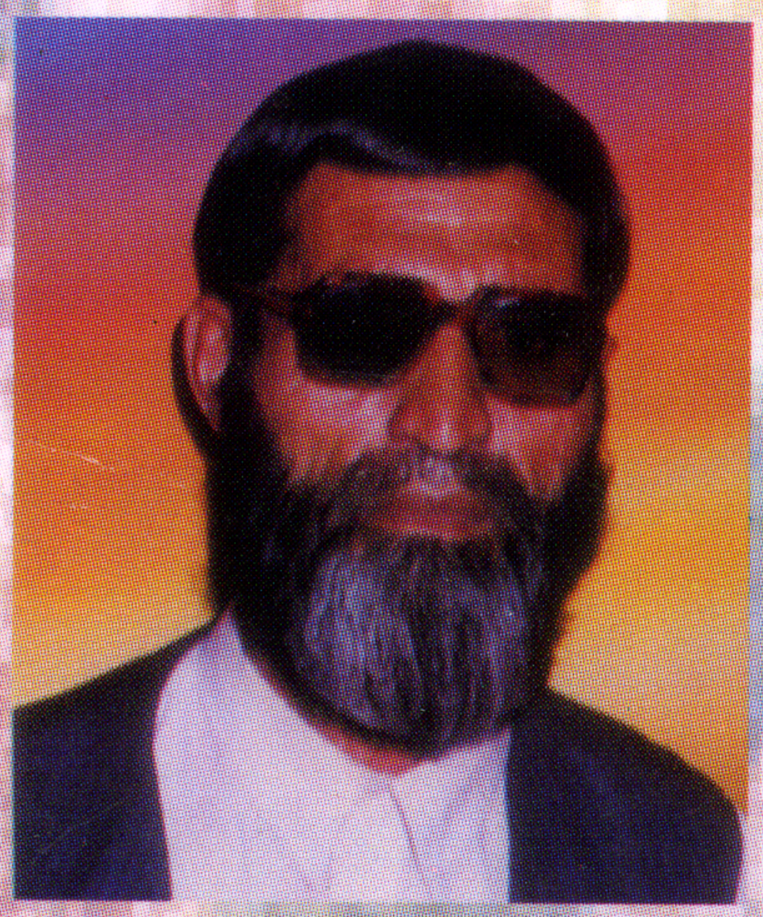
PROPERTY OF ARIC Establishment 1986

د اریک د گرځنده کتابتونو د اداری خپاره شوی کتابونه

۱- د افغانستان عمومی جغرافیه
۲- جغرافیای عمومی افغانستان
۳- د افغانستان تاریخی ودانی
٤- بناهای تاریخی افغانستان
٥- د افغانستان محلی خواړه
٦- ورزشهای محلی افغانستان
۷- سپینه کوتره
۸- کمان طلایی
۹- زده کړو چی ورزده کړو!
۱۰- بیا موزیم تا بیاموزانیم!
۱۱- په افغانستان کی د چاپیریال ساتنه
۱۱- حفاظت محیط زیست در افغانستان
۱۲- په افغانستان کې د بوزغلیو او باغونو جوړونه او روزنه
۱٤- تربیه و تهیه، بُزق و باغها در افغانستان
۱٥- د تمدن سوغات
۱٦- ارمغان تمدن
۱۷- زلزله در افغانستان
۱۸- په افغانستان کې زلزلی
۱۹- معیوبین و جامعه
۲۰- معیوبین او تولنه

۲۱- د افغانستان لنډکی تاریخ
۲۲- تاریخ فشرده، افغانستان
۲۳- د چرگانو ساتنه او پالنه
۲٤- مرغداری
۲٥- دنیای کودک
۲٦- د ماشوم نړی
۲۷- نگاهی بر اوضاع اقتصادی افغانستان
۲۸- د افغانستان اقتصادی حالت ته بره کتنه
۲۹- د شاتو مچیو روزنه
۳۰- زنبور داری
۳۱- د افغانستان مشاهیر
۳۲- مشاهیر افغانستان
۳۳- د افغانستان کلک پوستي میوي
۳٤- میوه های سخت پوست افغانستان
۳٥- جغرافیای ولایات افغانستان
۳٦- د افغانستان د ولایتونو جغرافیه
۳۷- تکنالوژی بایوگاز
۳۸- د بایوگاز تکنالوژي
۳۹- پرخوری یا خود خوري
٤۰- د یر خوراکی
٤۱- بازی های عامیانه اطفال
٤۲- د ماشومانو ولسي لوبي
٤۳-٤٤- لندي ها

٤٥- رهنمای تشخیص و تداوی امراض چشم، گوش، گلو وبینی
٤٦- دسترگو، غوږ، ستوني او پزی ناروغیو د تشخیص او درملنی لارښود.
٤۷- سرگرمی با تجربه های علمی
٤۸- په عملي تجربو سره وخت تیرول
٤۹- په افغانستان کې کانی زیرمی
٥۰- ذخایر معدنی افغانستان
٥۱- اساسات ماهی پروری
٥۲- د کباتو د روزلو لارښونی
٥۳- اوبه د ژوند سرچینه
٥٤- آب سر چشمه، حیات
٥٥- تدبیر منزل
٥٦- د کور سمبالښت
٥۷- سبزی ها
٥۸- سابه
٥۹- د افغانستان مشاهیر (دویم ټوک)
٦۰- مشاهیر افغانستان (جلد دوم)
٦۱- توصیه های مفید برای انکشاف باغداری در افغانستان
٦۲- په افغانستان کې د باغونو د پرمختګ په هکله ګټوري لارښوني
٦۳- شاهراه های افغانستان
٦٤- د افغانستان لوي لارې



نـــوم: سید مؤمن ساداتي د حاجي سید یحیی زوی.

د زیږیدو کال: ۱۳۲۹هـ ل (۱۹۵۰ع).

د زیږیدنې ځای: د کابل ولایت دده سبز ولسوالی، دده یحیی کلی.

زده کړې:

لومړنی او ثانوي: د دیحیی لومړنی بنوونځی او د استقلال عالي لیسه.

لوړې زده کړې: د بدنې روزنې انستیتوت، او د کابل پوهنتون د اقتصاد پوهنځي د اداري او صنعت څانګه.

دندې:

د کابل د استقلال په عالی لیسه کې د بدني روزنې بنوونکی، د بنوونې او روزنې د بدني روزنې په ریاست کې د سپورت فني او مسلکي غړی، د تلویزیون د ورزشي پروګرامونو همکار، د عسکری د خدمت په دوره کې د جمهوري ریاست د ګارډ د سپورت آمر، د (Solidaritee) مؤسسې کارکوونکی او اوس د فرانکو-افغان په لیسه (پیښور) کې د بدني روزنې او سپورت بنوونکی.

بهرني سفرونه:

په ورزشی سیمینارونو، کورسونو او سپورتي لوبو کې یې د ګډون لپاره: ایران، چکوسلواکیا، منګولیا، هنګري او پخواني شوروي ته سفرونه کړي دي.

د اریک ګرځنده کتابتون
ځواکمن
د خپرو د اطلاعاتي او نشراتي منابعو مرکز

د اریک د ګرځنده کتابتونونو د خپرونو لړی
پرله پسې نومره ۶۶