

ۋانەى دوۋەم:

راھىئانەكانى بەرزكردنەۋەى قورسايى:

بۇ ئەۋەى ئاستى بەرز بەدەست بەينرىت بۇ يارىزانى بەرزكردنەۋەى قورسايى، دبىت پىرۇگرامى مەشكردن جۇرى جىاۋازى راھىئان لە خۇ بگرىت ۋەەر جۇرە راھىئانىك نامانجىكى دىارىكراۋى ھىيە، ئەمەش لە پىناۋ بەدەستھىئانى دەستكەۋتى بەرز لە بەرزكردنەۋەى قورسايىدا ۋ بۇ ئەم مەبەستەش دبىت راھىئانەكان بەم شىۋەىە بن:

- راھىئان كىرن لەسەر دوۋ بەرزكردنەۋەى (سناچ) ۋ (كلين ۋجەرك) ۋەك ئەۋەى يارىزان لەكاتى پىشپىركى ياسايەكاندا ئەنجامى دەدات، كە لەسەرتا يەكەى مەشكردنەكە راھىئانى لەسەر دەكرىت، كەۋا ۋردە ۋەردە كىش زىاد دەكرىت لەھەر بەرزكردنەۋەىەك دا بە دوۋبارە كىرنەۋە ئەنجام دەدرى، تا دەگاتە بەرزترىن كىش بۇ بەرزكردنەۋەى يارىزان.



CrossFit

- راھىئانەكانى ھاۋشىۋەى تەكنىكى بەرزكردنەۋەى ياساى (سناچ) ۋ (كلين ۋجىرك)، يان ھەمان راھىئان بەلام بە گۇرىنى بەرزى قورسايەكە، (سناچ) كىرن لەسەرۋى ئەژنۇ، ياخود (سناچ باۋر) كە لەۋەستان دەكرىت، ياخود (سناچ) ى بلاۋە، ياخود (جىرك) كىرنى جىگىر يان لەسەر (جىرك) كىرنى لەسەر ھەلگىرى قورسايى.



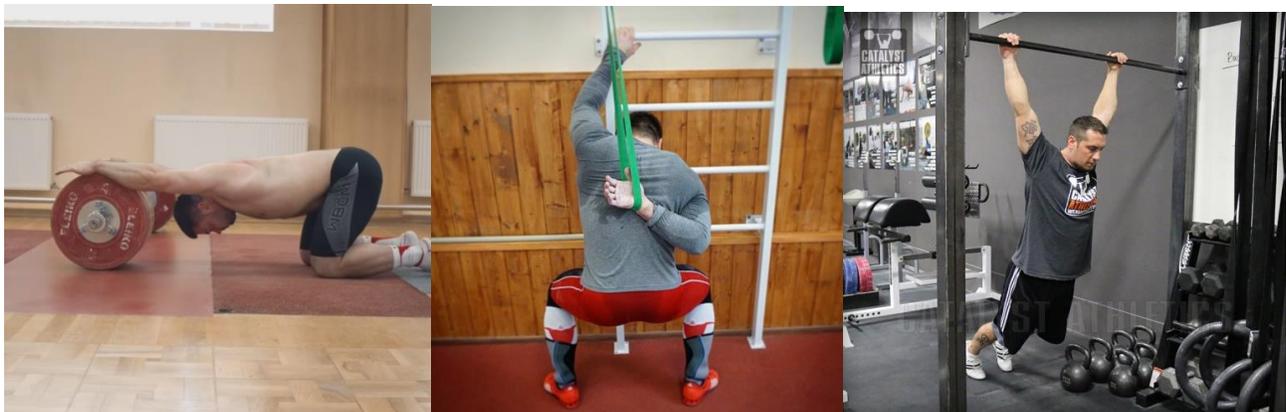
- رايھىنانى ھىزى گىشى، ۋەك رايھىنان بۇ قاچەكان، شانكان وسك و يان قۆلەكان، ھەرۋەھا لە رايھىنانە باۋەكان ۋەك سكوات و دىتليفت و رايھىنانى بەيانى باش و رايھىنانى تىرىش.



- رايھىنانى ھاۋكار ۋەك كۆمەلە رايھىنانىكى (كروسفيت) ۋەك بازدان و وبازدان لەسەر سەكۆى بەرز و رايھىنانى راكردنى خىرايى كورت و ھاۋىشتى تۆپى قورس.



- رايھىنانى خۇپاريزى و چاككەرۋە، كە برىتىن لە رايھىنان بۇ چاككردنەۋى جەستە دواى ۋەرزىشكى زۆر، يان رايھىنان بۇ پاراستنى جەستە لە پىكان لە داھاتوو. ئەو رايھىنانەش زۆرن ۋەك ھەئواسىنى جەستە لەسەر عوقلە، رايھىنان كىرن بۇ جاكسازى ئەژنۇ و جومگەكانى لەش ياخود رايھىنانى مەلەۋانى كىرن.



سوودەکانی وەرزشی بەرزکردنەوێ قورسای:

۱. جیبەجیکردنی کارامە (سناچ) و (کلین وجرک) ئەژماردەکرێ لە رەهینانە چەرەکان بۆ تەواوی جەستە، کە قاجەکان و کەمەر و پشت و سەک و شان و قوڵەکان لەهەمان کاتدا کار دەکەن، کە دەبێتە ھۆی سوتانی کالۆرییەکی زۆر لەکاتی وەرزشکردن لەماوەیەک کورتدا، کەوا ھەردوو بەرزکردنەوێ ئۆلبیەکە دادەنرێت بە شیوازیکی نایەب بۆ کەم کردنی چەوری جەستە و دروستکردنی ماسولکە و زیادکردنی کاتەکانی رەهینانی ھێز.



۲. رەهینانەکانی بەرزکردنەوێ قورسای لە نیوان یارییەکانی تردا بەرزترین وزە تیایدا بەرھەم دەھێنرێت. کەوا (ھێزی تاییبەت بەخێرای) پیکھاتە سەرکێیە بۆ وەرزشوانان لە راکردنی خێرا و پازدانی بەرز. کەوا رەهینان کردن بە بەرزکردنەوێ قورسای دادەنرێت بە شیوازی کاریگەر بۆ دروست کردن ھێزی تاییبەت بە خێرای.



۳. بەرزکردنی قورسای فرە بەکارھێنانی ھەبە، رۆلی ھەبە لە کۆمەڵێک گۆرانکاری ئەرینی لە جەستە وەرزشوان. دەتوانریت بەکاربھێنریت بۆباشتر کردنی ھیزی گشتی و خێرای و ھیزی رادەبەدەر و پالپشت کردنی توانای بەرگری کردنی وەرزشوان بەگشتی.

۴. بەرزکردنەوہی قورسای جولە تەواوی جەستەبە، کە یارمەتی شان و کەمەر و ئەژنۆ و جومگەکانی لەش بە گشتی دەدات بۆباشتر کردنی نەرمی (مرونە) کە دەبەخشیتە جومگەگان. لە کاتیگدا ھەندیک بیری ورا ھەلە ھەبە کە بەرزکردنەوہی قورسای بە رەقبوونەوہ و گەورە بوونی جەستە دەبەستیتەوہ، بەلام ئەمە دوورە لە راستی.



۵. بەرزکردنەوہی قورسای چرپی ئیسک باشتر دەکات بەتایبەتی بۆ خانمان، کەوا بەھیز کردنی ئیسک ریگری دەکات لە بووکانەوہی ئیسک و پاراستنی ئیسک لە شکان. ئەو ھیزە زۆرە دەکەوێتە سەر قاچەکان و بېرەری پشت و قۆلەکان ھانی لەش دەدات بۆ دروست کردنی ئیسکی نوێ و باشتر کردنی چرپی ئیسک.

۶. وەرزشی بەرزکردنی قورسای پالپشتی باشتر کردنی ھاوتایی دەکات. چونگە جولەکانی بەرزکردنەوہ پێویستی بە ھەماھەنگی و گونجان و وردیە لە نیوان پیکھاتەکانی لەشمان، بۆ ئەنجامدانی کارامەکانی.



۷. ھىز برىتتە لە توپكىلى توپى جەستە، لەگەل بەھىز بوونى جەستەمان كاريگەرى لەسەر ھەموو زيانمان دەپت. كاتىك دەزانىت كە تواناي كارامەيى نوپت ھەيە و دەزانىت جەستەت تواناي جى ھيە، دەپتە ھوى بەرز بوونى ئاستى متمانە بەخۇ بوون و لايەنى دەروونى مروۇف بەھىزتر دەپت.



۸. دەپت نامازە بەۋە بگەين كە مەشقرى بەزىكردنەۋى قورسايى كەشكى تايبەت سەرنجەخش و چىزبەخش دەبەخشىت، بەتايبەتى كاتىك كىركى لەنيوان تاكەكان لە ھۆلى بەرزىكردنەۋى قورسايدا ھەپت. جگە لەمەش لە بەرزىكردنەۋى قورسايى كىركى لەگەل خودى خۆت دروست دەپت كاتىك ھەول دەدەي كىشى بەرزتر ياخود دووبارەكردنەۋى زياتر بەرز بگەين. ھەۋەرھا جگە لەمەش چىزبەخشەكە لەۋە دەپت كەۋا كەشكى ھاۋكارى و ھاندان لە نيوان يارىزانەكان دروست دەپت و دەپتە ھوى بەھىز كىركى پەيوەندىيەكى كۆمەلەيەتى لەنيوان يارىزانەكاندا.

