

# لیھاتووی جھستھی

## (Physical Fitness)

**لیھاتووی جھستھی گشتی** : بریتیه له کرداری پرہ پیدان و بہرہو پیشبردنی ہموو پیکھاتہکانی لیھاتووی

جھستھی وہ بہ بنچینہ دادہنریت بؤ بہرہو پیشبردنی لیھاتووی جھستھی تاییہ تی.

ہرودھا پیناسہ دھکریت بہ ( توانای تاک بؤ بہدست هیئانی توانای جھستھی و جولہیی بہ شیوہیہ کی گشتی و تہواوکار، بؤ رووہروو بوونہوہی داواکاریہکانی ژیانی روژانہ وہ بہ بنچینہ دادہنریت بؤ لیھاتووی جھستھی تاییہ تی).

**لیھاتووی جھستھی تاییہ تی** : واتا پیکھاتہکانی لیھاتووی جھستھی له ہر جوریک له جورہکانی وەرزش. بہ واتاییہ کی تر ہر یاریہک پیویستی بہ جوریک له پیکھاتہی لیھاتووی جھستھی ہئیہ. بؤ نمونہ یاریزانی بہرہکردنہوہی قورسای پیویستی زیاتری بہ (ہیز) ہئیہ وہ یاریزانی راکردنی ماوہ دریژ پیویستی زیاتری بہ (پشوودریژی ہئیہ).

### لیھاتووی جھستھی بہدی دیت له ریگہی

- خواردنی خوراکی تہندروست
- مہشق و راہینانی گونجاو
- پشو و ہرگرتنی پیویستی

**وہرزش** : بریتیه له ہول دانیکی جھستھی و کارامایی کہ بہ پی ریساکانی تاییہ تی وەرزشی پھیرہو دھکریت، یاخودا وھک خولیاییہک یان بؤ کات بہ سہر بردن نہ نجام دھدریت.

**(Practice) راہینان** : بریتیه له ہر چالاکیہ کی جھستھی کہ تاک نہ نجامی بدات بؤ پاریزگاری کردن له لیھاتووی یان بؤ تہندروستی بہ شیوہیہ کی گشتی.

**مہشقی وەرزشی** : بریتیه له توانای بہرہو پیشبردنی تواناکانی یاریزان بہ نامانجی گہ یاندنی بہ ناستہ بہرہکان و دھسکہوتی وەرزشی بہرز.

## خۆگەرم کردن (احماء)

### Warm-Up

بریتیه له کرداری ئامادهکارای که پیش هه چالاکیهکی وهرزشی نه نجام دهرییت به ئاما نجی ئامادهکردنی تاک یان یاریزان لهرووی جهستهیی و دهروونی له ریگهی کۆمه لیک راهینانی گشتی و تاییهتی .

تیپینی پیویست له کاتی نه نجامدانی راهینانهکانی خۆگرم کردن

1. پیویسته خۆگرم کردن له 10 خولهک که متر نه بییت
2. پیویسته جوولهیهکانی خۆگرم کردن به پی پله بهندی بییت واتا له ئاسانهوه بو جوولهی گران
3. پیویسته جوولهیهکانی خۆگرم کردن خزمهت به چالاکی یان وهرزشی دواتر بکات.
4. پیویسته جوولهیهکانی خۆگرم کردن جوړاو جوړ بییت

### سوودهکانی خۆگرم کردن:

- بهرزکردنهوهی پلهی گهرمی لهش
- ئهمادهکردنی یاریزان لهرووی دهروونیییهوه
- بهرزکردنهوهی تیکرای لیدانی دل
- زیادکردنی تیکرای هه ناسه دان
- زیادکردنی ئاستی ناردنی خۆین له ریگهی ملوولهکانی خۆینهوه بو ماسولکهکانی لهش.
- دوورخستنهوهی پیکانهی وهرزشی به رادهیهکی زۆر.

## بیكھاتہ كانی لیہاتووی جہستہیی

### Components Of Physical Fitness

- پشوودریژی (بہرگہ گرتن) (مطاوۃ) (Endurance)
- ہیژی ماسولکھی (القوة العضلية) (Power & Strength)
- خیرایی (السرعة) (Speed)
- رشاقہ (الرشاقة) (Agility)
- نہرمی (المرونة) (Flexibility)

بہدەر لہم بیكھاتانہ بیكھاتہی تری لیہاتووی جہستہیی

وہك (ہاوسہنگی، ہاوسہنگی جوولہیی) (التوازن، التوافق الحركی) (Coordination, Balance)

### پشوودریژی (المطاوۃ) (Endurance)

بریتیہ لہ توانای تاك یان یاریزان بوئہ نجامدانی جوولہ بہ بہردہوامی وہ دووبارہ کردنہ وہی بو ماوہیہ کی دریژ بہ بی ماندووبوون.

### جوړہ كانی پشوودریژی (انواع المطاوۃ) (Types Of Endurance)

1. پشوودریژی بہ ہہ ناسہدان (Aerobic Endurance)
2. پشوودریژی بہ بی ہہ ناسہدان (Anaerobic Endurance)
3. پشوودریژی خیرایی (Speed Endurance)
4. پشوودریژی ہیژ (Power Endurance)

### پشوودریژی بہ پی کات دابہش دەبیٹ بو (Classification of Endurance In Term of Time)

1. پشوودریژی بو ماوہی کاتی کورت

ہہ مووئہ و چالاکیہ و ہرزشیانہ دەگریتہ وہ کہ کاتہ کہی لہ (2) خوولہك کہ مترہ.

2. پشوودریژی بو ماوہی کاتی ماماوہند.

ہہ مووئہ و چالاکیہ و ہرزشیانہ دەگریتہ وہ کہ کاتہ کہی لہ نیوان (2 یان 3) خوولہك تا (8 یان

10) خوولہكہ.

3. پشوو دريژى بۇ ماوهى كاتى دريژ.

هه موو نەو چالاكيبه وەرزشيانە دەگريته وە كە كاتە كەى نە نيوان (10) خوولەك تا (30) خوولەكە.

4. پشوو دريژى بۇ ماوهى كاتى سەروو دريژ.

هه موو نەو چالاكيبه وەرزشيانە دەگريته وە كە كاتە كەى نە نيوان (30) خوولەك تا چەند كاترميريك.

ھیزی ماسولکە : بریتیه ئە توانایی ماسولکە بۆ رووبەر و بوونەووی تەنیک دەرکی کە تاییە تەند بی بە توندیکی بەرز.

## یان

بریتیه ئە توانایی کۆئەندامی ماسولکەیی و دەماری بۆ زالبوون بە سەر تەنیک بەرز یاخود رووبەر و بوونەووی ئە ریگە بە کارھێنانی ماسولکەکانی ئەش.

ھیز پیاوانە دەکریت بە ( ھیزی گەورە ) کە ماسولکەکان بتوانن بەرھەمی بینن ئە یەك گرزبوون ماسولکەیدا . مەرفۆ پیاویستی بە ھیز ھەبە بۆ بەرزکردنەووی قورسای و کیشە جیاواژەکان .

### جۆرەکانی ھیزی ماسولکە :

1. گەورەترین ھیز : بەرزترین ئاستی ھیزە کە کۆئەندامی دەماری و ماسولکەیی بتوانن بەرھەمی بەینن ئە کاتی بەرزترین گرزبوونی ماسولکەیی خۆیستا .

## یان

بەرزترین ئاستی ھیزە کە کۆئەندامی دەماری و ماسولکەیی بەرھەمی بینن ئە کاتی گرزبوونی خۆیست دا .

تاییە تەندی ئەم جۆرە ھیزە ئە چالاکیه وەرزشیەکانی وەك ( بەرزکردنەووی قورسای یان یاری زۆرانبازیدا ) بەکاردیت .

2. ھیزی تاییە تەند بە خیرایی : بریتیه ئە توانای کۆئەندامی ماسولکەیی بۆ زالبوون بە سەر تەنیک دا کە پیاویستی بە پلەبەك بەرز ئە خیرا گرزبوونی ماسولکە دا بیت .

ئەم ھیزە زیاتر ئە چالاکیهکانی ماوە کورتدا و سەرەتای راگردنەکان بە دیار دەکەوێت ، وە ھەر وەھا ئە لیدانەکانی ئە یارییە تیمیەکان ( تۆپی سەبەتە ، تۆپی باڵە ، تۆپی دەست ) وە ئە چالاکیهکانی گۆرەپان و مەیدان وەك هاویشتی رم ، ساپ ، یەك باز ھەر وەھا چالاکێ تریش .

3. بهرگه گرتنی هیژ ( تحمل القوه )

بریتیه له توانای ماسولکه کانی له ش بوگرژبوون به بهردهوامی بو ماوه یه کی دریژ به بی ماندوو بوون .  
تاییه تمهندی نهم چوره له هیژدا له چالاکییه کانی راگردنی ماوه دریژ یان مه له وانی ماوه دریژ یان  
پاسکیل سواری دا به دیار ده که ویت .

4. هیژی ته قینه وه : نهم چوره له هیژه وه که هیژی تاییه تمه ند به خیرایی وایه به لام جیاوازیه کی نه وه یه  
که بری هیژه که زیاتره ههروه ها له کاتی پیویست دا له چالاکییه کان به دیارده که ویت وه که بازدانی به رز  
، سیرف له یاری تینس ، یان سیرو که بس له توپی باله ( هتدا ...

هوکارهی کاریگه ره سه ره هیژی ماسولکه یی :

1. پیکهاته و ریشاله ی ماسولکه یی

2. ته مهن : تا ته مهن بچوو کتر بیته هیژ زیاتره

3. ره گه ز : ماسولکه ی ره گه زی نییر به هیژتره له ماسولکه ی ره گه زی می .

4. شیوه ی له ش : لاواز، قه له و، یان له شی ماسولکه .

## خیرایی

یەکیکە ئە پیکهاته کانی لیھاتووی جەستەیی وە ئە زۆربە ی چالاکیە وەرزشیەکان بەشدار دەبێت

وہ چەمکی خیرایی بەکار دێت بۆ دەربیرینی ئەو وەلامدانەوہی ماسولکەیی ئە ئە نجامی گۆرانی خیرا ئە نیوان گەرژبوون و خاوبوونەوہی ماسولکە .

وہ خیرایی پیناسە دەکریت بە ( برینی ماوہیەکی دیاریکراو بە کەمترین کات )

### جۆرەکانی خیرایی

1. خیرایی گواستنەوہ: بریتییە ئە توانای ئە نجامدانی جوولە ی هاوشیوہ وە گواستنەوہی ئە ش ئە شوینیکی بۆ شوینیکی تر بە کەمترین کات. وەک راکردنی ماوہ کورت ئە گۆرە پان و مەیدان ، راکردن ئە تۆپی باسکە ، تۆپی پی ی راکردنەکان ئە یاری رگبی.
2. خیرایی جوولە کردن: بریتییە ئە خیرا گەرژبوونی ماسولکە یەک یان چەند ماسولکە یەک ئە کاتی ئە نجامدانی جوولە ی سادە یان جوولە ی تیکە لاو. وەک خیرا لیڈانی تۆپی، یان خیرا بازان ، یان خیرا وەرگرتنی و ناردنی تۆپی ئە یارییە جیاوازەکان.
3. خیرایی کاردانەوہ: بریتییە ئەو ماوہ کاتیەکی کە ئە نیوان دەرکەوتنی کارتیکەر و وە خیرا وەلامدانەوہی کارتیکەرکە :  
وہک دەستپیککی راکردن ئە یارییەکانی گۆرە پان و مەیدان ، مە ئەوانی.

### جۆرەکانی خیرایی کاردانەوہ

1. کاردانەوہ ی سادە: بریتییە ئە کاردانەوہ ی سادە بەرامبەر کارتیکەریکی دیاریکراو ئەم چۆرە ئە کاردانەوہ ئەوہیە یاریزان ناگادارە بە جۆری کارتیکەرکە .
2. کاردانەوہ ی ئاؤز: ئەم جۆرە کاردانەوہ یاریزان ناگادار نیە بە جۆری کارتیکەرکە .

## الرشاقه :

برتیبیه توانای نه نجامدانی جووله به خیرایی وه گۆرینی ناراستهیی جووله کردنی له ش به شیوهیهکی هاوسهنگ و کۆنترۆلکراو.

## یان

برتیبیه له توانای تاک بو گۆرینی ناراستهیی جووله کردنی له شی له خیرایی له سهرزهوی و له ههوا له کهترین کاتدا.

وه رشاقه له سهر (هاوسهنگی و کۆنترۆلی جووله کردن دهوستییت.

## چۆرهکانی رشاقه :

1. الرشاقه العامه : (رشاقه ی گشتی)

برتیبیه له توانای تاک بو نه نجامدانی نه رکیکی جوولهیی به چهند ناراستهیهکی جۆراوجۆر.

2. الرشاقه الخاصه : (رشاقه ی تاییهتی)

برتیبیه له تهواوکردنی نه نجامدان به هاوههنگی که به گونجی له گهله سروشت و تاییه تههندی نهو نه نجامدانهی که یاریزان نه نجامی دهدات.

## هۆکارهکانی کاریگهر له سهر الرشاقه :

1. بیکهاتهی له شی : بالا به رزهکان رشاقه یان که متره بهراوورد له گهله بالا مامناوهند و کورتهکان.

2. تههمن : رشاقه له تههمنی 12 سالی زیاد دهکات وه پاشان که متر دهبییت له تههمنی ههرزکاری به لام دیسان به رزهبیته وه تا تههمنی گهشه کردن.

3. رهگهز : لیکۆلینه وه کان سه لماندویانه که رشاقه ی رهگهزی نییر که متره بهراوورد له گهله رهگهزی می

پیش تههمنی بیگه یشتووی به لام له دوای تههمنی (18) رشاقه ی رهگهزی نییر زیاتر دهبییت

بهراوورد به رهگهزی می

4. کیش : زیادبونی کیشی له ش یه کیکه له گرفتهکانی که کاریگهری دهخات سهر رشاقه.



5. ماندووبوون : ماندووبوون و شه که تی له هۆکاره کاریگه رهکانن گه به شیوهیه کی نه رینی

کاده کاته سهر رشا قه ی تاک یان یاریزان.

### ( نه رمی ) المرونه

بریتیه له توانایی تاک بوئه نجامدانی جووله بو فراوانترین بوار که جومگه ریگه ی پی بدات.

یان بریتیه له ( بریتیه له توانای ئه نجامدانی جووله بو بواریکی جووله ی فره وان.

### به شه کانی نه رمی ( المرونه )

1. نه رمی گشتی : نه رمی جووله له هه موو جومگه کانی له ش ده گریته وه، نه رمی گشتی له گه ل له دایک

بوون دروست ده بیته، بوئه جووله به شیوهیه کی باش ده بیته له هه موو جووله کانی له ش.

2. نه رمی تاییه تی : نه رمی جووله له و جومگانه ده گریته وه که به شدار ده بن له ئه نجامدانی جووله یان

کارامه یه کی دیاریکراو، بوئه با شترکردنی نه رمی ده بیته هو ی باشبوون ئه نجامی یاریزان له و یارییه

وه رزشیه ی ئه نجامی ده دات.

### جو ره کانی نه رمی.

1. نه رمی ئه رینی : مه به ست لی گه یشتن به فروانترین ناستی جووله له جومگه یه کی دیاریکراو له

ئه نجامی چالاک ی کومه له ماسو لکه یه کی به ستراو به جومگه .

2. نه رمی نه رینی : مه به ست لی کورتی جووله له جومگه له ده رئه نجامی هه ندیک هیزیکی ده رک ی

وهک جووله کردن به یارمه تی وه رگرتنی یارمه تیدهر.

## سودەكانى لىھاتوويى جەستەيى

- 1- باشتر كىردنى كۆنەندامەكانى ناو دەۋى لەش ۋەك كۆنەندامى ھەناسەدان و كۆنەندامى ماسولكە.
- 2- خۇپاراستن لە پىكان ۋە ھەندىك لەنەخۇشپەكان ۋەك نەخۇشى دل و ملولە خويىنەكان.
- 3- لىھاتوويى جەستەيى كاريگەرى ھەيە لەسەر بالانسى كىشى نمونەيى لەش و ۋە كەم كىردنەۋەيى كىشى زياد.
- 4- لىھاتوويى جەستەيى كاريگەرى ھەيە لەسەر بەھيىز كىردنى جومگەكان و بەستەرەكان.
- 5- لىھاتوويى جەستەيى بەژدار دەبىت لە سووتاندىنى خۇراك بۇ ۋوزە.
- 6- يارمەتى بەرزبونەۋەيى بەرگىرى لەش دەدات و دلەراوكى و ماندووبون ناھىيلىت.
- 7- لىھاتوويى جەستەيى باۋەربەخۇببون زياد دەكات.
- 8- لىھاتوويى جەستەيى رىگايەكى سوودبەخشە بۇ بەسەر بىردنى كاتى بەتال.

## ئەۋھۇكارانەيى كاردەكەنە سەر ھىزى ماسولكەيى

- 1- پىكھاتەيى ماسولكە و ژمارەيى ريشالى ماسولكە.
- 2- تەمەن: ھەر چەندە تەمەن بچووك بىت ھىزى ماسولكەيى زياد دەبىت.
- 3- رەگەز: بەشىۋەيەك ماسولكەيى پياۋان بەھيىزترە لە ماسولكەيى ئافرەتان.
- 4- قەبارەيى ماسولكە و رووبەرى فسيۇلۇجى ماسولكە.
- 5- ماۋەيى مەشق.
- 6- شىۋەيى لەش: لاۋاز يان قەلەۋ ياخود لەشىكى ماسولكەيى.