

لیهاتووی جهستهیی

(Physical Fitness)

لیهاتووی جهستهیی گشتی؛ بریتیه له کرداری پره پیدان و به رهو پیشبردنی هه موو پیکهاته کانی لیهاتووی

جهستهیی وه به بنچینه داده نریت بۆ به رهو پیشبردنی لیهاتووی جهستهیی تاییه تی.

ههروه ها پیناسه ده کریت به (توانای تاك بۆ به ده ست هیئانی توانای جهستهیی و جولهیی به شیوه یه کی گشتی و ته و اوکار، بۆ رو به روو بوونه وهی داواکاریه کانی ژیانی روژانه وه به بنچینه داده نریت بۆ لیهاتووی جهستهیی تاییه تی).

لیهاتووی جهستهیی تاییه تی؛ واتا پیکهاته کانی لیهاتووی جهستهیی له هه ر جوریک له جوره کانی وه رزش. به واته کی تر هه ر یاریه ک پیویستی به جوریک له پیکهاته ی لیهاتووی جهستهیی هه یه. بۆ نمونه یاریزانی به رزکردنه وهی قورسای پیویستی زیاتری به (هیز) هه یه وه یاریزانی راکردنی ماوه درئژ پیویستی زیاتری به (پشوودریژی هه یه).

لیهاتووی جهستهیی به دی دیت له ریگهی

- خواردنی خوراکی ته ندروست
- مه شق و راهینانی گونجاو
- پشوو و هرگرتنی پیویست

وه رزش؛ بریتیه له هه ول دانیکی جهستهیی و کارامایی که به پی ریساکانی تاییه تی وه رزشی پهیره وه ده کریت، یاخودا وهک خولیایه ک یان بۆ کات به سه ر بردن نه نجام ده دریت.

(Practice) راهینان؛ بریتیه له هه ر چالاکیه کی جهستهیی که تاك نه نجامی بدات بۆ پاریزگاری کردن له لیهاتووی یان بۆ ته ندروستی به شیوه یه کی گشتی.

مه شقی وه رزشی؛ بریتیه له توانای به رهو پیشبردنی توانا کانی یاریزان به نامانجی گه یاندنی به ناسته به رزه کان و ده سکه وتی وه رزشی به رز.

خۆگەرم کردن (احماء)

Warm-Up

بریتیه له کرداری نامادهکارای که پیش هه چالاکیهکی وهرزشی نه نجام دهرییت به ناما نجی نامادهکردنی 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
 - نه مادهکردنی یاریزان لهرووی دهروونیییهوه
 - بهرزکردنهوهی تیکرای لیدانی دل
 - زیادکردنی تیکرای هه ناسه دان
 - زیادکردنی ناستی ناردنی خۆین له ریگهی ملوولهکانی خۆینهوه بو ماسولکهکانی لهش.
 - دوورخستنهوهی پیکانهی وهرزشی به رادهیهکی زۆر.
-

بيكها ته كانى ليها تووى جه سته يى

Components Of Physical Fitness

- پشوودريژى (بهرگه گرتن) (مطاولة) (Endurance)
- هيژى ماسولكه يى (القوة العضلية) (Power & Strength)
- خيرايى (السرعة) (Speed)
- رشاقه (الرشاقة) (Agility)
- نهرمى (المرونة) (Flexibility)

به دهر له م بيكها تانه بيكها ته ي ترى ليها تووى جه سته يى

وهك (هاوسه نكى، هاوهه نكى جووله يى) (التوازن، التوافق الحركى) (Coordination, Balance)

پشوودريژى (المطاولة) (Endurance)

بريتيبه له تواناى تاك يان ياريزان بوئه نجامدانى جووله به به رده وامى وه دووباره كردنه وه ي بو ماوه يه كى دريژ به بي مانده و بوون.

جوړه كانى پشوودريژى (انواع المطاولة) (Types Of Endurance)

1. پشوودريژى به هه ناسه دان (Aerobic Endurance)
2. پشوودريژى به بي هه ناسه دان (Anaerobic Endurance)
3. پشوودريژى خيرايى (Speed Endurance)
4. پشوودريژى هيژ (Power Endurance)

پشوودريژى به پى كات دابه ش ده بيت بو (Classification of Endurance In Term of Time)

1. پشوودريژى بو ماوه ي كاتى كورت

هه موو نه و چالاكييه وهرز شيانه ده گريته وه كه كاته كه ي له (2) خووله ك كه متره.

2. پشوودريژى بو ماوه ي كاتى ماماونه ند.

هه موو نه و چالاكييه وهرز شيانه ده گريته وه كه كاته كه ي له نيوان (2 يان 3) خووله ك تا (8 يان

10) خووله كه.

3. پشوو دريژى بۇ ماوهى كاتى دريژ.

هه موو نه و چالاكيبه وهرز شيانه ده گريته وه كه كاته كهى له نيوان (10) خوولهك تا (30) خووله كه.

4. پشوو دريژى بۇ ماوهى كاتى سه روو دريژ.

هه موو نه و چالاكيبه وهرز شيانه ده گريته وه كه كاته كهى له نيوان (30) خوولهك تا چهند كاترميريك.

هيڙي ماسولڪه : برتتبه نه توانايي ماسولڪه بؤ رووبه رووبونه وهى ته نيكي دهركي كه تايبه تمهه ندي بي به تونديكي به رز.

يان

برتتبه نه توانايي كوئنه ندامي ماسولڪه يي و دهماري بؤ زالبوون به سهه ته نيكي به رز يا خود رووبه رووبونه وهى نه ريگه ي به كارهي ناني ماسولڪه كاني له ش.

هيڙ پيوانه دهكريت به (هيڙي گهوره) كه ماسولڪه كان بتوانن به رهه مي بينن نه يهك گرڙبوون ماسولڪه يدا . مروف پيويستي به هيڙ هه يه بؤ به رز كرده وهى قورسايي و كيشه جياوازه كان .

جوړه كاني هيڙي ماسولڪه :

1. گهوره ترين هيڙ : به رز ترين ناستي هيڙه كه كوئنه ندامي دهماري و ماسولڪه يي بتوانن به رهه مي به بينن نه كاتي به رز ترين گرڙبووني ماسولڪه يي خوويستا .

يان

به رز ترين ناستي هيڙه كه كوئنه ندامي دهماري و ماسولڪه يي به رهه مي بينن نه كاتي گرڙبووني خوويست دا .

تايبه تمهه ندي نه م جوړه هيڙه نه چالاكيه وه رز شيهه كاني وهك (به رز كرده وهى قورسايي يان ياريي زورانبازيدا) به كارديت .

2. هيڙي تايبه تمهه ندي به خيرايي : برتتبه نه تواناي كوئنه ندامي ماسولڪه يي بؤ زالبوون به سهه ته نيكي دا كه پيويستي به پله يهك به رز نه خيرا گرڙبووني ماسولڪه دا بيت .

نه م هيڙه زياتر نه چالاكيه كاني ماوه كورتدا و سهه رته ي را كرده كان به ديارد كه وييت ، وه هه روهه نه ليदानه كاني نه يارييه تيميه كان (توپي سهه به ته ، توپي باله ، توپي دهست) وه نه چالاكيه كاني گوړه پان ومه يدان وهك هاويشتي رم ، ساپ ، يهك باز هه روهه چالاكي تريش .

3. بهرگه گرتنی هیژ (تحمل القوه)

بریتیه له توانای ماسولکهکانی له ش بوگرژبوون به بهردهوامی بو ماوهیهکی دریژ به بی ماندوووون.
تاییه تمهندی نهم چوره له هیژدا له چالاکییهکانی 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 وهک هیژی تاییه تمه ند به خیرایی وایه به لام جیاوازیهکی نه وهیه
که بری هیژه که زیاتره ههروهها له کاتی پیویست دا له چالاکییهکان به دیارده که ویت وهک بازدانی بهرز
، سیرف له یاری تینس، یان سیرو که بس له توپی باله (هتدا...)

هوکارهی کاریگه ره سه ره هیژی ماسولکهیی:

1. پیکهاته و ریشالهی ماسولکهیی

2. ته مهن: تا ته مهن بچووکتز بیته هیژ زیاتره

3. ره گهز: ماسولکهی ره گهزی نیڕ به هیژتره له ماسولکهی ره گهزی می.

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

خیرایی

یەکیکە ئە پیکهاته کانی لیھاتووی جەستەیی وە ئە زۆر بەی چالاکیه وەرزشیەکان بە شدار دەبیت

وہ چەمکی خیرایی بە کار دیت بو دەربیرینی ئەو وەلامدانە وەی ماسولکەیی ئە ئە نجای گۆرانی خیرا ئە نیوان گۆرژبوون و خاوبوونە وەی ماسولکە .

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

جۆرەکانی خیرایی

1. خیرایی گواستنەوہ: بریتییە ئە توانای ئە نجامدانی جوولەیی ھاوشیوہ وە گواستنەوہی ئە ش ئە شوینیکی بو شوینیکی تر بە کەمترین کات. وەک راکردنی ماوہ کورت ئە گۆرە پان و مەیدان ، راکردن ئە تۆپی باسکە ، تۆپی پی ی راکردنەکان ئە یاری رگی .
2. خیرایی جوولە کردن: بریتییە ئە خیرا گۆرژبوونی ماسولکە یەک یان چەند ماسولکە یەک ئە کاتی ئە نجامدانی جوولەیی سادە یان جوولەیی 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 وەلامدانە وەی کارتیکەرکە :
وہک دەستپیککی راکردن ئە یارییەکانی گۆرە پان و مەیدان ، مە ئەوانی .

جۆرەکانی خیرایی کاردانەوہ

1. کاردانەوی سادە: بریتییە ئە کاردانەوہی سادە بەرامبەر کارتیکەریکی دیاریکراو ئەم چۆرە ئە کاردانەوہ ئەوہیە یاریزان ناگادارە بە جۆری کارتیکەرکە .
2. کاردانەوہی 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 چه ند ناراستهیهکی جۆراوجۆر.

2. الرشاقه الخاصه : (رشاقه ی تاییهتی)

برتیبیه له ته واوکردنی نه نجامدان به هاوههنگی که به گونجی له گه ل سروشت و تاییه ته مندی نه و نه نجامدانه ی که یاریزان نه نجامی دهدات.

هۆکارهکانی کاریگهر له سهر الرشاقه :

1. پیکهاته ی له شی : بالا به رزهکان رشاقه یان که متره به راوورد له گه ل بالا مامناوه ند و کورته کان.

2. ته مهن : رشاقه له ته مهنی 12 سالی زیاد دهکات وه پاشان که متر ده بییت له ته مهنی ههرزکاری به لام دیسان به رزه بیته وه تا ته مهنی گه شه کردن.

3. ره گه ز : لیکۆلینه وه کان سه لماندویانه که رشاقه ی ره گه زی نییر که متره به راوورد له گه ل ره گه زی می

پیش ته مهنی بیگه یشتووی به لام له دوای ته مهنی (18) رشاقه ی ره گه زی نییر زیاتر ده بییت

به راوورد به ره گه زی می

4. کیش : زیادبونی کیشی له ش یه کیکه له گرفته کانی که کاریگهری ده خات 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.

(نهرمی) 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 فرهوان.

به شه کانی نهرمی (المرونه)

1. نهرمی گشتی : نهرمی جووله له هه موو جومگه کانی له ش دهگریته وه، نهرمی گشتی له گه ل له دایک بوون دروست ده بیته، بویه جووله به شیویه کی باش ده بیته له هه موو جووله کانی له ش.
2. نهرمی تاییه تی : نهرمی جووله له و جومگانه دهگریته وه که به شدار ده بن له ئه نجامدانی جووله یان کارامه یه کی دیاریکراو، بویه با شترکردنی نهرمی ده بیته هو ی باشبوون ئه نجامی یاریزان له و یارییه وهرزشیه ی ئه نجامی ده دات.

جو ره کانی نهرمی.

1. نهرمی 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. نهرمی نهرینی : مه به ست لی کورتی جووله له جومگه له ده رئه نجامی هه ندیک هیزیکی ده رک ی وهک جووله کردن به یارمه تی وهرگرتنی یارمه تیده ر.