ليَهاتووي جةستةيي

(**Physical Fitness**)

**ليَهاتووي جةستةيي طشتي**: بريتية لة كرداري ثرةثيَدان و بةرةو ثيَشبردني هةموو ثيَكهاتةكاني ليَهاتووى جةستةيي وة بة بنضينة دادةنريَت بؤ بةرةو ثيَشبردني ليَهاتووي جةستةيي تايبةتي.

هةروةها ثيَناسة دةكريَت بة ( **تواناي تاك بؤ بةدةست هيَناني تواناي جةستةيي و جولةيي بةشيَوةيةكي طشتي و تةواوكار، بؤ رووبةروو بوونةوةى داواكارييةكاني ذياني رؤذانة وة بة بنضينة دادةنريَت بؤ ليَهاتووى جةستةيي تايبةتي**).

**ليَهاتووى جةستةيي تايبةتي:** واتا ثيَكهاتةكاني ليَهاتووي جةستةيي لة هةر جؤريَك لة جؤرةكاني وةرزش. بة واتايةكي تر هةر يارييةك ثيَويستي بة جؤريَك لة ثيَكهاتةى ليَهاتووى جةستةيي هةية. بؤ نممونة ياريزاني بةرزكردنةوةى قورسايي ثيَويستي زياتري بة (هيَز) هةية وة ياريزاني راكردنى ماوة دريَذ ثيَويستي زياتري بة (ثشوودريَذي هةية).

**ليَهاتووي جةستةيي بةدي ديَت لة ريَطةى**

* *خواردني خؤراكي تةندروست*
* *مةشق و راهيَناني طونجاو*
* *ثشوو وةرطرتني ثيَويست*

**وةرزش:** بريتية لة هةولَ دانيَكي جةستةيي و كارامايي كة بة ثيَ ريَساكاني تايبةتي وةرزشي ثةيرةو دةكريَت، ياخودا وةك خوليايةك يان بؤ كات بةسةر بردن ئةنجام دةدريَت.

**(Practice) راهيَنان**: بريتية لة هةر ضالاَكيةكي جةستةيي كة تاك ئةنجامي بدات بؤ ثاريَزطاري كردن لة ليَهاتووى يان بؤ تةندروستي بة شيَوةيةكي طشتي.

 **مةشقى وةرزشي:** بريتية لة تواناي بةرةو ثيَشبردني تواناكاني ياريزان بةئامانجي طةياندني بة ئاستة بةرزةكان و دةسكةوتي وةرزشي بةرز .

**خؤطةرم كردن (احماء)**

Warm-Up

بريتية لة كرداري ئامادةكاراي كة ثيَش هةر ضالاكيةكي وةرزشي ئةنجام دةدريَت بة ئامانجي ئامادةكردني تاك يان ياريزان لةرووي جةستةيي و دةرووني لة ريَطةى كؤمةليَك راهيَناني طشتي و تايبةتي .

تيَبيني ثيَويست لة كاتي ئةنجامداني راهيَنانةكاني خؤطرم كردن

1. ثيَويستة خؤطرم طردن لة 10 خولةك كةمتر نةبيَت

2. ثيَويستة جوولةيةكاني خؤطةرم كردن بة ثيَ ثلةبةندي بيَت واتا لة ئاسانةوة بؤ جولةي طران

3. ثيَويستة جولةيةكاني خؤطةرم كردن خزمةت بة ضالاكي يان وةرزشي دواتر بكات.

4. ثيَويستة جولةيةكاني خؤطةرم كردن جؤراو جؤر بيَت

سوودةكاني خؤطرم كردن:

* بةرزكردنةوةى ثلةي طةرمي لةش
* ئةمادةكردني ياريزان لةرووي دةروونييةوة
* بةرزكردنةوةى تيَكراي ليَداني دلَ
* زيادكردني تيَكراي هةناسة دان
* زيادكردني ئاستي ناردنى خؤيَن لةريَطةى ملوولةكاني خؤيَنةوة بؤ ماسولكةكاني لةش.
* دوورخستنةوةى ثيَكانةى وةرزشي بة رادةيةكي زؤر.

------------------------------------------------

ثيَكهاتةكاني ليَهاتووى جةستةيي

**Components Of Physical Fitness**

* ثشوودريَذي (بةرطةطرتن) (مطاولة) (Endurance)
* هيَزي ماسولكةيي (القوة العضلية) (Power & Strength)
* خيَرايي (السرعة) (Speed)
* رشاقة (الرشاقة) (Agility)
* نةرمي (المرونة) (Flexibility)

بةدةر لةم ثيَكهاتانة ثيَكهاتةي تري ليَهاتووي جةستةيي

وةك (هاوسةنطي، هاوهةنطي جوولةيي) (التوازن، التوافق الحركي) (Balance،Coordination)

------------------------------------------

ثشوودريَذي (المطاولة) (Endurance)

بريتيية لة تواناي تاك يان ياريزان بؤ ئةنجامداني جوولة بةبةردةوامي وة دووبارةكردنةوةى بؤ ماوةيةكي دريَذ بةبيَ ماندووبوون.

جؤرةكاني ثشوودريَذي (انواع المطاولة) (Types Of Endurance)

1. ثشوودريَذي بة هةناسةدان (Aerobic Endurance)
2. ثشوودريَذي بةبيَ هةناسةدان (Anaerobic Endurance)
3. ثشوودريَذي خيَرايي (Speed Endurance)
4. ثشوودريَذي هيَز (Power Endurance)

**ثشوودريَذي بة ثيَ كات دابةش دةبيَت بؤ ( Classification of Endurance In Term of Time)**

1. ثشوو دريَذي بؤ ماوة ى كاتي كورت

هةموو ئةو ضالاكيية وةرزشيانة دةطريَتةوة كة كاتةكةى لة (2) خوولةك كةمترة.

1. ثشوودريَذي بؤ ماوةى كاتي مامناوةند.

هةموو ئةو ضالاكيية وةرزشيانة دةطريَتةوة كة كاتةكةى لةنيَوان (2 يان 3) خوولةك تا (8 يان 10) خوولةكة.

1. ثشوودريَذي بؤ ماوةى كاتي دريَذ.

هةموو ئةو ضالاكيية وةرزشيانة دةطريَتةوة كة كاتةكةى لةنيَوان (10) خوولةك تا (30) خوولةكة.

1. ثشوودريَذي بؤ ماوةى كاتي سةروو دريَذ.

هةموو ئةو ضالاكيية وةرزشيانة دةطريَتةوة كة كاتةكةى لةنيَوان (30) خوولةك تا ضةند كاتذميَريَك.

القوة (Power & Strength)

هيَزي ماسولكة: بريتية لة توانايي ماسولَكة بؤ رووبةرووبونةوةى تةنيَكي دةركي كة تايبةتمةند بيَ بة تونديكي بةرز.

يان

بريتية لة توانايي كؤئةندامي ماسولكةيي و دةماريي بؤ زالَبوون بةسةر تةنيَكي بةرز ياخود رووبةرووبونةوةى لة ريَطةى بةكارهيَناني ماسولكةكاني لةش.

هيَز ثيَوانة دةكريَت بة (هيَزي طةورة) كة ماسولكةكان بتوانن بةرهةمي بيَنن لة يةك طرذبوون ماسولكةيدا.

مرؤظ ثيَويستي بة هيَز هةية بؤ بةرزكردنةوةى قورسايي و كيَشة جياوازةكان.

جؤرةكاني هيَزي ماسولكة:

1. طةورةترين هيَز: بةرزترين ئاستي هيَزة كة كؤئةندامي دمارى و ماسولكةيي بتوانن بةرهةمي بهيَنن لة كاتي بةرزترين طرذيووني ماسولكةيي خؤويستدا.

يان

بةرزترين ئاستي هيَزة كة كؤئةندامي دمارى و ماسولكةيي بةرهةمي بيَنن لة كاتي طرذيووني خؤويست دا.

تايبةتمةندي ئةم جؤرة هيَزة لة ضالاكية وةرزشيةكاني وةك (بةرزكردنةوةى قورسايي يان ياريي زؤرانبازيدا ) بةكارديَت.

1. هيَزي تايبةتمةند بة خيَرايي: بريتية لة تواناي كؤئةندامي ماسولكةيي بؤ زالبوون بةسةر تةنيَك دا كة ثيَويستي بة ثلةيةك بةرز لة خيَرا طرذبووني ماسولكة دا بيَت.

ئةم هيَزة زياتر لة ضالاكيةكاني ماوة كورتدا و سةرةتاي راكردنةكان بةديار دةكةويَت، وة هةروةها لة ليَدانةكاني لة ياريية تيميةكان (تؤثي سةبةتة، تؤثي بالة، تؤثي دةست) وة لة ضالاكيةكاني طؤرةثان ومةيدان وةك هاويشتي رم، ساث، يةك باز هةروةها ضالاكي تريش.

1. بةرطةطرتني هيَز (تحمل القوة)

بريتية لة تواناي ماسولكةكاني لةش بؤ طرذبوون بةبةردةوامي بؤ ماوةيةكي دريَذ بة بيَ ماندووبوون.

تايبةتمةندي ئةم جؤرة لة هيَزدا لة ضالاكييةكاني راكردني ماوة دريَذ يان مةلةواني ماوة دريَذ يان ثاسكيل سواري دا بةديار دةكةويَت.

1. هيَزي تةقينةوة: ئةم ضؤرة لة هيَزة وةك هيَزي تايبةتمةند بة خيَرايي واية بةلام جياوازيةكي ئةوةية كة بري هيَزةكة زياترة هةروةها لةكاتي ثيَويست دا لة ضالاكييةكان بةدياردةكةويَت وةك بازداني بةرز ، سيرف لة ياريي تينس، يان سيرو كةبس لة تؤثي بالة) هتدا...

هؤكارةي كاريطةر لةسةر هيَزي ماسولكةيي:

1. ثيَكهاتةو ريشالَةي ماسولكةيي
2. تةمةن: تا تةمةن بضووكتر بيَت هيَز زياترة
3. رةطةز: ماسولكةي رةطةزي نيَر بة هيَزترة لة ماسولكةى رةطةزي ميَ.
4. شيَوةى لةش: لاواز، قةلةو، يان لةشي ماسولكة.

خيَرايي

يةكيَكة لة ثيَكهاتةكاني ليَهاتووى جةستةيي وة لة زؤربةي ضالاكية وةرزشيةكان بةشدار دةبيَت

وة ضةمكي خيَرايي بةكار ديَت بؤ دةربريني ئةو وةلامدانةوةى ماسولكةيي لة ئةنجامي طؤراني خيَرا لة نيَوان طرذبوون و خاوبوونةوةى ماسولكة.

وة خيرايي ثيَناسة دةكريَت بة ( بريني ماوةيةكي دياريكراو بة كةمترين كات)

جؤرةكاني حيَرايي

1. خيَرايي طواستنةوة: بريتية لة تواناي ئةنجامداني جوولةي هاوشيوة وة طواستنةوةى لةش لة شويَنيَك بؤ شويَنيَكي تر بة كةمترين كات. وةك راكردني ماوة كورت لة طؤرةثان و مةيدان ، راكردن لة تؤثي باسكة ، تؤثي ثيَ ي راكردنةكان لة ياري رطبي.
2. خيَرايي جوولة كردن: بريتية لة خيَرا طرذبووني ماسولكةيةك يان ضةند ماسولكةيةك لة كاتي ئةنجامداني جوولةي سادة يان جوولةي تيَكةلاو. وةك خيَرا ليَداني تؤثي، يان خيَرا بازان ، يان خيَرا وةرطرتني و ناردني تؤث لة ياريية جياوازةكان.
3. خيَرايي كاردانةوة: بريتية لةو ماوة كاتيةى كة لة نيَوان دةركةوتني كارتيَكةر و وة خيَرا وةلامدانةوةى كارتيَكةرةكة:

وةك دةستثيَكي راكردن لة يارييةكاني طؤرةثان و مةيدان، مةلةواني.

جؤرةكاني خيَرايي كاردانةوة

1. كاردانةوى سادة: بريتية لة كاردانةوةي سادة بةرامبةر كارتيَكةريَكي دياريكراو

ئةم ضؤرة لة كاردانةوة ئةوةية ياريزان ئاطادارة بة جؤري كارتيَكةرةكة.

1. كاردانةوةى ئالؤز: لةم جؤرة كاردانةوة ياريزان ئاكادار نية بة جؤري كارتيَكةرةكة.

الرشاقة:

برتيية تواناي ئةنجامداني جوولة بة خيَرايي وة طؤريني ئاراستةيي جوولة كردني لةش بة شيَوةيةكي هاوسةنط و كؤنترؤلكراو.

يان

برتيية لة تواناي تاك بؤ طؤريني ئاراستةيي جوولةكردني لةشي لة خيَرايي لة سةر زةوى و لة هةوا لة كةمترين كاتدا.

وة رشاقة لةسةر (هاوسةنطي و كؤنترؤلي جوولةكردن دةوستيَت.

ضؤرةكاني رشاقة:

1. الرشاقة العامة: (رشاقةى طشتي)

بريتية لة تواناي تاك بؤ ئةنجامداني ئةركيَكي جوولةيي بة ضةند ئاراستةيةكي جؤراوجؤر.

1. الرشاقة الخاصة: (رشاقةي تايبةتي)

بريتية لة تةواوكردني ئةنجامدان بة هاوهةنطي كة بةطونجي لة طةلَ سروشت و تايبةتمةندي ئةو ئةنجامدانةى كةياريزان ئةنجامي دةدات.

هؤكارةكاني كاريطةر لةسةر الرشاقة:

1. **ثيَكهاتةى لةشي:** بالاَ بةرزةكان رشاقة يان كةمترة بةراوورد لة طةل بالاَ مامناوةند و كورتةكان.
2. **تةمةن:** رشاقة لة تةمةني 12 سالَي زياد دةكات وة ثاشان كةمتر دةبيَت لة تةمةني هةرزكارى بةلاَم ديسان بةرزدةبيَتةوة تا تةمةني طةشة كردن.
3. **رةطةز:** ليَكؤلينةوةكان سةلماندويانة كة رشاقةى رةطةزي نيَر كةمترة بةراوورد لةطةلَ رةطةزي ميَ ثيَش تةمةني ثيَطةيشتووى بةلاَم لةدواي تةمةني (18) رشاقةى رةطةزي نيَر زياتر دةبيَت بةراوورد بة رةطةزي ميَ
4. **كيَش:** زيادببوني كيَشي لةش يةكيَكة لة طرفتةكاني كة كاريطةري دةخات سةر رشاقة.
5. **ماندووبوون:** ماندووبوون و شةكةتي لة هؤكارة كاريطةرةكانن طة بة شيَوةيةكي نةريني كادةكاتة سةر رشاقة ى تاك يان ياريزان.

(نةرمي) المرونة

بريتية لة توانايي تاك بؤ ئةنجامداني جوولة بؤ فراونترين بوار كة جومطة ريَطةي ثيَ بدات.

يان بريتية لة ( بريتية لة تواناي ئةنجامداني جوولة بؤ بواريَكي جوولةي فرةوان.

بةشةكاني نةرمي (المرونة)

1. **نةرمي طشتي :** نةرمي جوولة لة هةموو جومطةكاني لةش دةطريَتةوة، نةرمي طشتي لة طةلَ لة دايك بوون دروست دةبيَت، بؤية جوولة بةشيَويةكي باش دةبيَت لة هةموو جولةكاني لةش.
2. **نةرمي تايبةتي:** نةرمي جوولة لةو جومطانة دةطريَتةوة كة بةشدار دةبن لة ئةنجامداني جوولة يان كارامةيةكي دياريكراو، بؤية باشتركردني نةرمي دةبيَتة هؤي باشبوون ئةنجامي ياريزان لة و ياريية وةرزشيةى ئةنجامي دةدات.

جؤرةكاني نةرمي.

1. نةرمي ئةريني : مةبةست ليَ طةيشتن بة فروانترين ئاستي جوولة لة جومطةيةكي دياريكراو لة ئةنجامي ضالاكي كومةلة ماسولكةيةكي بةستراو بة جومطة.
2. نةرمي نةريني: مةبةست ليَ كورتي جوولة لة جومطة لة دةرئةنجامي هةنديَك هيَزيكي دةركي

وةك جوولة كردن بة يارمةتي وةرطرتني يارمةتيدةر.