



وهزارهتی خویندنی بالا و توژیینهوهی زانستی
زانکۆی کۆیه
سکۆلی پهروهدهی وهرزش

کاریگه‌ریی راهینانه کانی فارتلک له سه‌ر چه‌ن گۆراویکی جه‌سته‌یی و فیسپۆلۆژی لای یاریزانانی فووتسال

ئهم توژیینه‌وه پیشکه‌شکراوه به:
ئهنجوومه‌نی سکۆلی پهروهدهی وهرزش-زانکۆی کۆیه
وه‌ک به‌شیک له پینداویستیه‌کانی به‌ده‌سته‌ینانی پروانامه‌ی به‌کالۆریۆس له پهروهدهی وهرزشی

له‌لایهن:
شوکریه‌ ره‌سوۆل‌عه‌زیز - عومه‌ر‌عه‌لی‌ حوسین - ژیکال‌عه‌بدوۆلا‌وه‌یس

سه‌ره‌رشت:
پ. ی. د. هانا‌جه‌لال‌فه‌تحوۆلا



٥٢٧٢١
ز ٢٠٢١

ئەم توئزىنەھەي بەردەستت برىتتیه له باسى دەرجوونى قۇناغى چوارەم له بەشى پەروردهى وەرزش، لەگەل ھاوړتیاڼم (شوکریه رەسوول و ژیکال عەبدوللا) ئەنجاممان داوه، بەلام لەبەرئەھەي سىستەمى نووسىنى توئزىنەھەي زانستى له زۆرەي بەشە وەرزشیەکانى زانکۆکانى کوردستان عەرەبىیە، نەکرا ھەر لەسەرەتاوہ بە کوردی پىشکەشى لیژنەي زانستى بکەم.

وہک ئیرىنا بارکۇفا دەلى: ھەموو زمانىک شایەنى نووسىنەھەي ھەموو زانستیکە. بەلام سەیر ئەھەيە زۆرەي ئەکادیمیەکانى کوردستان دزى زمانەکەي خویانن و زۆرجار بە شایەنى نووسىنى زانستى نازانن. رەنگە کۆمەلە وشەیک لەم وەشانە کوردییدا نامۆ بن بە خۆنەرى وەرزشى یان ئەسلەن من بەھەلە دامناىت، ھیوادارم پىسپۆرە زمانزان و وەرزشیەکان بەھواداچوونى بۆ بکەن و منیش لە راستەکەي ئاگادار بکەنەوہ.

پىشنىارى نووسىنى توئزىنەھەي وەرزشى بە کوردی پىشوازییەکى باشى لى نەکرا، بەلام ھیوادارم مامەلەیکى دروست و لەخۆبوردووانە لەگەل توئزىنەھەکا بەکرىت و ئەگەر باش بوو ئەوہ بۆ ھەموومان و مالى قلیش، سەر بە ساحیبیەتى!

سوپاس و خۆشەویستىم بۆ د. سەعید سالىح، سەرپەرشتیارى ئەم وەشانە کوردیە، ئەگەر پىشگىرى و ھاوکارى ئەو نەبایە، زەحمەت بوو ئەم بەرھەمە بەمزووانە بلاو بکرا بایەوہ.

لەم توئزىنەھەيە، زۆرم لە خۆم کردووه کہ لە "سیاقى زانستى نووسىنى توئزىنەھەي وەرزشى" دەرنەچم، ئەگەرنا زمانى کوردیى زۆر لەوہ فراوانترە لە توئزىنەھەیکى ئاوادا زىندانى بکەم، پىموايە دەبىت شىوازی نووسىنى توئزىنەھەي زانستى وەرزشى بىتە گۆرین بۆ شىوازیكى ئازادانە تر، ھىچ نەبىت لەئاستى نووسىن ئەگەر لە ئاستى رىبازەکان (میتۆدەکان) یشى نەبىت، چونکە ئىستا پەیرەوى ئەم شىوازە کۆنەي نووسىنى توئزىنەھەي زانستى وەرزشى ناکریت.

عومەر عەلى کابى

ھەولیر

umereli0@gmail.com

خودا، هيچ ميلله تېك تا خۆيان به خۆيان،
خۆيان نه گۆرن؛ ناگۆرى.

هه وره تر يشقه (۱۱)

و: فه رهاد پيربال



وہزارہتی خویندنی بالا و توئینہوہی زانستی

زانکوی کویہ

سکولی پھروہدہی وھرزش

کاریگھری راھینانہکانی فارتلک لھسھر چھن گھوراویکی

جھستھی و فیسیؤلۆژی لای یاریزانانی فووتسال

ئھم توئینہوہ پیشکھشکراوہ بھ:

ئھنجوومھنی سکولی پھروہدہی وھرزش-زانکوی کویہ

وھک بھشیک لھ پیداویستیھکانی بھدھستھینانی بھروانامھی بھکالۆریؤس لھ پھروہدہی وھرزشی

لھ لایھن:

شوکریبھ رھسول عھزیز - عومھر عھلی حوسین - ژیکال عھبڈوللا وھیس

سھرپھرشت:

پ. ی. د. ھانا جھلال فھتھوللا

ز ۲۰۲۱

ک ۲۷۲۱

راسپاردهی سهرپهرشتیار

ئامادهکردنی ئەم توێژینهوهیه به ناوئیشانی {کارێگهری راهینانهکانی فارتلک لهسهر چهن گۆراویکی جهستهیی و فیسئۆلۆژی لای یاریزانانی فووتسال} له لایهن خوێندکاران: (شوکرێیه رهسوول عهزیز - عومهر عهلی حوسین - ژیکال عهبدوڵلا وهیس) له سکولێ پهرورهی وهرزش-زانکۆی کۆیه، لهژێر سهرپهرشتی من ئەنجام دراوه. ئەم توێژینهوهیه بهشیکه له پێداویستیهکانی بهدهستهێنانی پرونامهی بهکالۆریۆس له پهرورهی وهرزشی.

سهرپهرشت: پ. ی. د. هانا جهلال فهتحوڵلا

٢٠٢١ / /

لهسهر بنهماي پینمایی و راسپاردهکان ئەم توێژینهوهیه بهرزدهکهمهوه بۆ لیژنهی گفتوگۆ.

سهرۆکایهتی سکولێ پهرورهی وهرزش - زانکۆی کۆیه

٢٠٢١ / /

۱-۱ پىشەكى و گىرنگى توپىزىنەو

لەگەل ئەو پىشكەوتتە بەرچاوهى لە زۆرىهى بوارەكانى ژيان رووى داوه، مرؤف هيشتا بەدوای رىگەيهكدا دەگەرپت بۆ پاراستى تەندروستى خۆى، تا بتوانت چالاكويهكانى بەباشترىن شيوه ئەنجام بەدات. بواری وەرزشيش بەدەر نەبووه لەم پىشكەوتتە جيهانىيه، ئەمەش دەرنەجامى بىرکردنەووى فەلسەفییانە بووه لە وەرزش.

ئەكادىمىيای ئەمىرىكى بۆ پەروردهى جەستەيى لىهاتوويى جەستەيى دەپىناسىنى بە: توانای تاك بۆ ئەنجامدانى كارە رۆژانەيهيهكانى بەبى ماندووبوون و راباردنى كاتە بەتالەكانى و بەرەنگاربوونەووى پەستانە لەناكاوهكان. (هاني وهاورپىكانى: ۲۰۱۶، ۶۱)

لىهاتوويى جەستەيى توانای ئەنجامدانى چالاكويهكى جەستەييه و هەركەسىك خۆى لىهاتوويى خۆى ديارى دەكات. (Maffetone:2013,13)

(زكارنە: ۲۰۱۶، ۳) لە (مالح واخرون: ۲۰۱۱) ئاماژە بەوه دەدات كە گۆراو و تايبەتمەندييه جەستەييهكان بەشدار دەبن لە گەشەپىدانى ئەندامە فيسيۆلۆژييهكانى يارىزان و رۆليان هەيه لە گەشەپىدانى كۆئەندامى ماسوولكە، لەرپگەى زيادکردنى ئەستورپى، قەبارە، هيز و بەرگەگرپهكهى. پىناسەى فيسيۆلۆژيى وەرزشيى بەراى (رفيق: ۲۰۱۹، ۱۱): ئەو زانستەيه روونکردنەوه لەبارەى ئەو گۆرانكارپيه فيسيۆلۆژيىانە دەدات كە دەرنەجامى راهىنان بۆ يەكجار روودەدەن.

يان وەك (Nick&Marshall:2014, 22) دەلن: لقيكى فيسيۆلۆژيى گشتييه، تايبەتمەندە بە

لىتويزىنەووى كارەكانى جەستە لەكاتى چالاكويهكى جەستەيى (راهىنان).

(أحمد: ۲۰۱۹) لە (Polidoro, Bianchi, Di Tore, & Raiola, 2013)هوه: يارى فووتسال

يەككە لە سى يارىيه باوهرپىكراوهكانى يەكيتى نيو دەولەتى توپى پى (فيفا) كە ئەوانيش: توپى پى كراوه، فووتسال و توپى پى كەنار دەريابه. ئەم يارىيه بەخىرايى بە جيهان و كيشوهرى ئاسيادا بلاو بووه. لەلايهن يەكيتى ئاسيايى توپى پى گىرنگى پى درا، بەتايبەت دوای دەركردنى بەرازيل بەدەستى ئىران لە جامى جيهانىيى ۲۰۱۶. وشەى فووتسال "Futseil" وشەيهكى لىكدرأوى پورتوگالييه لە وشەكانى: (توپى پى+هۆل) پىكهاتووه.

فارتلك، به سویدی مانای "یاریکردن به خیرایی" دهدات. ریځگه‌یه‌کی راهینانه و ټیکه‌ل‌یه له ریځگه‌کانی پچرپچر و بهرده‌وام . به‌گشتی فارتلك له راکردنی خیرا و رویشن پیکدیت. لای هندیك كس بهشیکي زوری پیکدیت له راکردنی ئاسایی و خیرا، به‌لام لای سه‌ره‌تایه‌کان ده‌کرنیت له‌نیوان به‌شه راکردنه‌کان، رویشنیش زیاد بکرنیت. فارتلك به‌سته‌گیه‌کی زوری به راکردنه‌وه هه‌یه، به‌لام ده‌کرنیت هه‌ر جوړه مه‌شقیکی تر له‌خو بگرنیت. (Kumar:2015, 291)

بویه لیه‌تووی جه‌سته‌یی باش و کارکردنی کوئنده‌امه‌کانی جه‌سته به‌باشی، یارمه‌تی یاریزان دده‌ن بو هه‌لبژاردنی شوینی گونجاو له‌نیو یاری، ئه‌مه‌ش ده‌بیته هوئی بریاری گونجاو و له‌کو‌تاییشدا ده‌بیته جیی ره‌زانه‌دی ه‌اوتیپه‌کانی و راهینه‌ره‌که‌ی. گرنگی توئینه‌وه‌که له به‌کاره‌نیانی راهینانه‌کانی فارتلكه و کاریگه‌ریه‌که‌ی له‌سه‌ر هندیك گوراوی جه‌سته‌یی و فیسولوژی لای یاریزانی فووتسال دایه.

۱-۲ کیشه‌ی توئینه‌وه

له‌ریځگه‌ی چاودیری و تیبینی‌کردنی راهینانه‌کانی کچانی فووتسالی یانه‌ی وهرزشی چوارقورنه، توئیره‌کان تیبینی ئه‌وه‌یان کرد که به‌رزونمی هه‌یه له ئه‌دای یاریزانه‌کان، ره‌نگه هوکاری ئه‌وش بگه‌ریته‌وه بو که‌مایه‌سی لایه‌نی جه‌سته‌یی و فیسولوژی، هه‌روه‌ها یاریزانه‌کان ئه‌رکه‌کانیان جیبه‌جی ناکه‌ن، چونکه به‌به‌رده‌وامی جووله ده‌که‌ن بو جیبه‌جی‌کردنی ئه‌رکه هیرشی و به‌رگریه‌کانیان به‌توپه‌وه یان بی توپ. ره‌نگه هوکاری ئه‌مه ئه‌و راهینانه ته‌قلیدیانه بیت که به‌کاری ده‌هین. لیره‌شوه کیشه‌ی توئینه‌وه‌که سه‌ری هه‌لدا.

۱-۳ ئامانجی توئینه‌وه

- زانینی جیاوازی نیوان تاقیکردنه‌وه‌ی پی‌شه‌کی و پاشه‌کی گوراوه فیسولوژی‌یه‌کانی مشت‌ه‌ی توئینه‌وه‌که، دوا‌ی جیبه‌جی‌کردنی راهینانه‌کانی فارتلك.
- - زانینی جیاوازی نیوان تاقیکردنه‌وه‌ی پی‌شه‌کی و پاشه‌کی گوراوه جه‌سته‌یی‌یه‌کانی مشت‌ه‌ی توئینه‌وه‌که، دوا‌ی جیبه‌جی‌کردنی راهینانه‌کانی فارتلك.

^۱ پچرپچر و بهرده‌وام: دوو ریځگه‌ی راهینان.

^۲ مشت: عینه-sample (ره‌نگه له هندیك سه‌راوه به‌هه‌له [نمونه] نووسرابیت، نمونه واتای [مثال-Example] دهدات.)

۱-۴ گریمانه‌ی توئینه‌وه

- جیاوازی ههیه له‌نیوان تاقیکردنه‌وه‌ی پیشه‌کی و پاشه‌کی گۆراوه جهسته‌یی و فیسیؤلۆژییه‌کانی مشتیه‌ی توئینه‌وه‌که، دوا‌ی جینه‌جیکردنی راهینانه‌کانی فارتلک.

۱-۵ سنووری توئینه‌وه

۱-۵-۱ م‌رویی: کچانی فووتسالی یانه‌ی وهرزشیی چوارقورنه.

۱-۵-۲ کاتی: له ۲۰۲۰/۱۱/۱۹ تا کوو ۲۰۲۱/۱/۲۱.

۱-۵-۳ شوینی: هۆلی داخراوی یانه‌ی وهرزشیی چوارقورنه.

۱-۶ پیناسه‌ی زاراوه‌کان:

- فارتلک: راکردنیکی ئازادانه‌ی یاریزانه به گۆرینی تووندی و به‌بی دیاریکردنی ماوه و خیرایی راکردنه‌که. زۆرجار راکردنه به‌تووندیه‌کی به‌رز. ئەم شیوازه راهینانه گرنگی به سیستمه‌کانی هه‌وایی و ناهه‌وایی ده‌دات. (Eleckuvan:2014, 85)

- لیدانی د‌ل: ئەو ته‌زووه کاره‌باییه‌ی نیو خوئینه‌ره‌که‌نه له‌دوا‌ی هه‌ر گرژبوونیکی ماسوولکه‌کانی د‌ل رووده‌دات و به تیکرای لیدانی د‌ل له خوله‌کی‌کدا ده‌پ‌ئوریت. (سلامه: ۲۰۱۳، ۱۱) له (Wilmore & Costill, 2004) وه‌ری گرتووه.

- تیکرای هه‌ناسه‌دان: ژماره‌ی هه‌ناسه‌دانه له خووله‌کی‌کدا، یه‌کی‌که له زینده‌نیشانه‌کان له‌گه‌ل پله‌ی گه‌رمی و لیدانی د‌ل و په‌ستانی خوین. کاتی هه‌ناسه‌وه‌رگرتن ئۆکسجین ده‌چیته سیه‌یه‌کانه‌وه و له‌ویشه‌وه بۆ به‌شه جیاوازه‌کانی جهسته، به‌لام کاتی هه‌ناسه‌دانه‌وه دووانه‌ئۆکسیدی کاربۆن ده‌رده‌کریته ده‌ره‌وه‌ی جهسته، ئەمه‌ش یارمه‌تی پاراستنی هاوسه‌نگیی نیوان ئەو دوو گازه ده‌دات. (Whitworth:2019)

- خىرايى گوازراوه: گواستتەوهيە لە شوينىكەوه بۇ شوينىكى تر بە كەمترين كات. وەك: ھەموو جۆرە راکردنەكان. (الزامل: ۲۰۱۱، ۳۳)

- بەرگەگريى خىرايى: تواناي تاكە بۇ بەردەواميى لە ئەركىك بۇ ماوەيەكى زۆر بەيى دابەزىنى ئاستى. كۆمەللىكى تر بەو پىناسەي دەكەن: بەرگەگريى كۆئەندامەكانى لەشە بەرانبەر ماندووبوون. لەم سۆنگەيەوه بەرگەگريى خىرايى بەو توانايانە وەسەف دەكرىت كە يارىزان ھەيەتى بۇ بەرگەگريى ماندووبوون لەكاتى بەجىھىنانى ئەركىكى وەرزشىي ديارىكراو. (شغاتي: ۲۰۱۳، ۳۳۷)

دهروازهی سنیهم/ رینبازی توئزینهوه و ریکاره مهیدانییهکان

۳-۱ رینبازی توئزینهوه

لهم توئزینهوهیه رینبازی ئەزموونگه‌رای-یهک کۆمه‌له‌یی به‌کارهاتوه، له‌بەر گونجایی له‌گه‌ل سروشتی توئزینهوه‌که.

۳-۲ کۆمه‌لگه و مشتەئى توئزینهوه

کۆمه‌لگه‌ئى توئزینهوه بریتیه له کچانی فووتسالی یانه‌ئى وهرزشی چوارقورنه، ته‌مه‌نیان له‌نیوان (۱۶-۲۷) سا‌له و ژماره‌یان (۱۵) یاریزانه. به‌ئه‌نقه‌ست (۱۰) یاریزان وهک مشتەئى توئزینهوه دیاری کراوه. یاریزانیک به‌هۆی توش‌بوونی به‌ فایروسی کۆرۆنا دوورخراوه‌ته‌وه و هه‌ردوو گۆلچى یانه‌که‌ش، دوورخراونه‌ته‌وه. هه‌روه‌ها دوو یاریزانیش بو تاقیکردنه‌وه‌ئى سه‌رانسو‌ئى دیاری کراون. له (پاشکۆئى ۵) وینه‌ئى کۆمه‌لگه و مشتەئى توئزینهوه‌که دانراوه.

خشته‌ئى ۱/ کۆمه‌لگه و مشتەئى توئزینهوه

دوورخراوه		مشتەئى توئزینهوه		تاقیکردنه‌وه‌ئى سه‌رانسو‌ئى		کۆمه‌لگه‌ئى سه‌ره‌کى	
				ژماره	رێژه %	ژماره	رێژه %
ژماره	رێژه %	ژماره	رێژه %	ژماره	رێژه %	ژماره	رێژه %
۳	۲۰,۰۸%	۱۰	۶۶,۶%	۲	۱۳,۳۲%	۱۵	۱۰۰%

خشته‌ئى ۲/ هاوتابى ناوه‌کى مشتەئى توئزینهوه له‌ بالا، ته‌مه‌ن و کیش

هاوکۆلکەئى لادان	پێوه‌ره‌لادان	ناوه‌نده‌ژمیره‌ئى	یه‌که‌ئى پێوانه	پێوانه‌کان
۱۷,۲۲	۳,۷۲	۲۱,۶	سال	ته‌مه‌ن
۳,۳۵	۵,۲۹	۱۵۷,۶	سم	بالا
۱۵,۱۹	۸,۱۱	۵۳,۴	کگم	وزن

⁴ تاقیکردنه‌وه‌ئى به‌رای (التجربة الاستطلاعية)
⁵ التجانس

۳-۳ ئامرازەكان، كەرەستە و ئامپىرە بەكارھاتوۋەكان

۱-۳-۳ ئامرازەكان

- سەرچاۋە كوردى، ئىنگلىزى و عەرەبى.
- تاقىكردنەۋە جەستەبى و پىۋانەبى فېسىۋولۇزى.
- فۇرمى راپرسىبى.

۲-۳-۳ كەرەستە و ئامپىرەكان

- كاترمىر
- شىرىتى پىۋانە (فوتە)
- قەپان
- فېكە
- قوچەك
- ئامپىرى Pulse oximetry
- كۆمپىوتەر

۴-۳ گۇراۋەكانى تويۇنەۋە

دۋاى گەران لە سەرچاۋە زانسىتېبەكان و ھەلبۇزاردنى گونجاوترىن گۇراۋ بۇ تويۇنەۋەكە، فۇرمى راپرسىبى دابەشكرا بەسەر پىسپۇر و شارەزايان لە بۋارەكانى: راھىنانزانى، فىسىۋولۇزىبى ۋەرزىبى، لىھاتوۋىبى جەستەبى و فوتەسال. (پاشكۆبى ۱) ئامازە بە ناۋى ئەۋ بەرىزانە دەكات.

۳-۵ تاقیکردنه‌وه و پیوه‌ره‌کانی توئینه‌وه

۳-۵-۱ تاقیکردنه‌وه جه‌سته‌یه‌کان

۳-۵-۱-۱ تاقیکردنه‌وه‌ی خیرایی گوازاوه (۳۰م راکردن)

ئامانج: پیوانه‌کردنی خیرایی گوازاوه.

ئامیر و کهرسته: شریتی پیوانه (فووته)، فیکه، کاترمیر

ئهنجامدان: خویندکار له‌پشت هیلی سهرتا ده‌وستیت، کاتی گوئی له فیکه ده‌بیت به هممو توانای خوی

را ده‌کات، کاتیک خویندکار هیلی کوتایی ده‌بریت، کاترمیره‌که راده‌گیریت.

تومارکردن: له دوو ههول، باشترین ههولی بو ههژمار ده‌کریت. پشوی نیوان ههول‌ه‌کان: ۲-۵ خوله‌که.

(سلامه: ۲۰۱۳، ۲۲۲)

۳-۴-۱-۲ تاقیکردنه‌وه‌ی به‌رگه‌گری خیرایی (۴۵۰م راکردن)

ئامانج: پیوانه‌کردنی به‌رگه‌گری خیرایی.

٦

ئامیر و کهرسته: کاترمیر، قوچه‌ک .

ئهنجامدان: خویندکار له‌پشت هیلی سهرتا باری وه‌ستانی به‌رز وهرده‌گریت، کاتی گوئی له فیکه ده‌بیت به

هممو توانای خوی را ده‌کات، کاتیک خویندکار هیلی کوتایی ده‌بریت، کاترمیره‌که راده‌گیریت.

تومارکردن: ئەو کاته‌ی که یاریزان پینی ده‌چیت بو ته‌واوکردنی ۴۵۰ مه‌تره‌که ههژمار ده‌کریت.

(خوشناو: ۲۰۱۷، ۶۰)

۳-۵-۲ پڼوهره فيسيؤلؤژييهكان

۳-۵-۲-۱ پڼوانهكردنى تيكرى ههناسهدان دواى ئهرى

ئامانج: پڼوانهكردنى تيكرى ههناسهدان (ههناسهوهرگرتن و ههناسهدانوه) له خولهكئىك. كهرسته: كانترمى، كورسى.

جڼبهجڼكردن: ياريزانهكه لهسهر كورسى دادهنشيت و رڼنمايى ئهوهى دهدرتتى كه پڼوانهى لڼدانى دلئى بؤ دهكهيت و مهچكى ياريزان دهگريت وهك ئهوهى پڼوانهى لڼدانى دلئى بؤ بكهيت، بهلام لهجياتى ئهوه تيكرى ههناسهدانى لهريگهى بهرزبوونهوى سينگى ياريزان ههژمار دهكرتت لهكاتى ههناسهوهرگرتن. توماركردن: تيكرى بهرزبوونهوى سينگى ياريزان له خولهكئىك. (خضر: ۲۰۱۸، ۴۵۷)



۳-۵-۲-۲ پڼوانهى تيكرى لڼدانى دل دواى ئهرى (ئاميرى Pulse Oximeter)

ههنگاههكانى بهكارهينانى ئاميرى Pulse Oximeter

- ئاميرهكه دهخريته پهنجهى دهست يان پڼى يان نهرايى گوپى كهسهكه.
- ئاميرهكه دادهگيرسڼدرتت و له چهند چركهيهكدا ئاستى تيكرى لڼدانى دل و تيربوونى ئوكسجينى پيشان دهوات.
- لهواى خوڼندنهوى ژمارهكان دهتوانيت ئاميرهكه لابهيت و خودكارانه دهكوژيتهوه.

(www.medicoverhospitals.in)

۳-۶ بنهما زانستيهكانى تاقيكردنهوه

ههموو تاقيكردنهوه جهستهيهكان و پڼوانه فيسيؤلؤژييهكان پاكژن و جڼگيرى، راستگوپى و بابتهتتتت و تتيديه، ههروهها له توژينهوه و سهراوه زانستيهكان بهكارهاتوهه. لهگههله ئههشهدا توژرهكان فورمى راپرسىيان بهسهر پسپورهكان دابهش كردوهه. له (پاشكوپى ۱) ناوهى ئهوه بهريزانه نووسراوه.

۷-۳ تاقیکردنهوهی سه‌رانسوی بۆ تاقیکردنهوهکان و پروگرامی راهینان

تویژه‌رهکان له به‌رواری (۲۰۲۰/۱۱/۱۴) تاقیکردنهوهی سه‌رانسوییان بۆ پروگرامی راهینانهکه و تاقیکردنهوهکانی: (خیریایی گوازاروه، به‌رگه‌گریی خیریایی، تیکرای لیدانی دل دوی ئهرک و تیکرای هه‌ناسدان دوی ئهرک) ئه‌نجام دا. ئه‌مه‌ش بۆ زانیینی ئاسته‌نگه‌کانی به‌رده‌م تاقیکردنهوهکان، سه‌لامتی ریکاره سه‌ره‌کییه‌کانی تویژینه‌وه‌که و کارایی تیمی هاوکار (پاشکۆی ۴) له جیبه‌جیکردنی ئهرکه‌کانیان به‌شپوهیه‌کی ورد.

۸-۳ ریکاره‌کانی تویژینه‌وه

۱-۸-۳ تاقیکردنهوهی پیشه‌کی

تاقیکردنهوهی پیشه‌کی بۆ خیریایی گوازاروه، به‌رگه‌گریی خیریایی، تیکرای لیدانی دل دوی ئهرک و تیکرای هه‌ناسدان دوی ئهرک له (۲۰۲۰/۱۱/۱۶) ئه‌نجام دراوه.

۲-۸-۳ پروگرامی راهینان

پروگرامی راهینانهکه له ۱۸ یه‌که‌ی راهینان پیکدئ، بۆ ماوه‌ی ۹ هه‌فته و دوو یه‌که له هر هه‌فته‌یه‌ک. کاتی یه‌که راهینانییه‌کان (۷۰) خوله‌که.

یه‌که‌کان له رۆژه‌کانی دووشه‌ممه و پینجشه‌ممه ئه‌نجام ده‌دریت.

هه‌موو یه‌که‌کان به‌ خۆگه‌رمکردنی گشتیی ده‌ستی پێ کردووه بۆ ماوه‌ی ۱۰ خوله‌ک و کۆتایی هاتووه به‌

هیورکردنه‌وه بۆ ماوه‌ی ۵-۷ خوله‌ک. (Eleckuvan:2014) (Kumar:2015)

هرچی به‌شی سه‌ره‌کییه‌ پیکهاتووه له راهینانه‌کانی فارتلک و به‌گشتیی ۲۳ خوله‌کی خایاندووه.

ورده‌کاریی پروگرامی راهینانه‌که له (پاشکۆی ۳) یه و ناوی ئه‌و پسرۆر به‌ریزانه‌شی تیبینیان له‌سه‌ر

پروگرامه‌که هه‌بووه له (پاشکۆی ۲) ه.

۳-۸-۳ تاقیکردنهوهی پاشهکی

تاقیکردنهوهی پاشهکی بههمان شیوه و ریزبندیی تاقیکردنهوهی پیشهکی له ۲۰۲۱/۱/۲۱ ئهنجام دراوه،
ئهمهش لهوای تهواوبوونی ماوهی پروگرامی راهینانهکه.

۳-۹ ئامرازه ئامارییهکان

تویژههکان بهرنامهی SPSSیان بهکارهیناوه بۆ شیکردنهوهی داتاگات:

- ناوهندهژمیرهیی
- پیوهه لادان
- تاقیکردنهوهی T
- هاوکۆلکهی لادان

دهرواږی چوارهم/ پيشاندان، شیکردنهوه و گفتوگوي نهجامهکان

۴- ۱ پيشاندان، شیکردنهوه و گفتوگوي نهجامهکانی تاقیکردنهوهی پيشهکی و پاشهکی خیرایی گوازاروه

خشتهی (۳)

جیاوازی نیوان تاقیکردنهوهی پيشهکی و پاشهکی خیرایی گوازاروه پيشان ددهات

گواړو	یهکی پنوان	تاقیکردنهوهی پيشهکی		تاقیکردنهوهی پاشهکی		بههای T	ناماږه
		ناونده ژمیرهیی	پنورهلادان	ناونده ژمیرهیی	پنورهلادان		
خیرایی گوازاروه	چ	۶,۱۰	۰,۹۵۲	۵,۸۶	۰,۹۶۴	۶,۵۳	* ۰,۰۰۰۱۰۷

* نهرنیه کاتیک ریږهی هله $(0,05) \geq$

(خشتهی ۳) ناوندهژمیرهیی، پنورهلادان و بههای T و ناماږهی ناماریی تاقیکردنهوهی پيشهکی و پاشهکی خیرایی گوازاروه پيشان ددهات. له تاقیکردنهوهی پيشهکی دهبنین بههای ناوندهژمیرهیی یهکسانه به (۶,۱۰) و پنورهلادان یهکسانه به (۰,۹۵۲)، بهلام له تاقیکردنهوهی پاشهکی دهبنین بههای ناوندهژمیرهیی یهکسانه به (۵,۸۶) و پنورهلادان یهکسانه به (۰,۹۶۴). بهمشپوهیه بههای T دهکاته (۶,۵۳) و نامارنماږهیش یهکسانه به (۰,۰۰۰۱۰۷)، نهمش کاتیک ریږهی هله بچووکتريه له (۰,۰۵) کهمتره، واته جیاوازی نهرنیه ههیه لهنیوان تاقیکردنهوهی پيشهکی و پاشهکی خیرایی لهبرژهونديی تاقیکردنهوهی پاشهکی.

نهمجانی نهم تاقیکردنهوهیه لهگهل توږینهوهکانی (شیخلی: ۲۰۱۸) و (زکارنه: ۲۰۱۶) ویک دیتوهه. توږرهکان پيشان وایه راهینانهکانی فارتلک کاریگهريی نهرنیهی لهسمر خیرایی گوازاروه ههبووه. بهبهلگهی نهمی خیرایی توانای مروقه بو نهمجاندانی جوولهی دیاریکرو له کهمترین کات. (شغاتی: ۲۰۱۳، ۳۱۳)

٤-٢ پيشاندان، شيكردنهوه و گفتوگوي نهنجامهكاني تاقيكردنهوهي پيشهكي و پاشهكي بهرگهگريي خيزايي

خشتهي (٤)

جياوازي نيوان تاقيكردنهوهي پيشهكي و پاشهكي بهرگهگريي خيزايي پيشان دهدات

گوراو	يهكهي پيوان	تاقيكردنهوهي پيشهكي		تاقيكردنهوهي پاشهكي		بههاي T	نامازه
		ناونده ژميرهيي	پيورهلادان	ناونده ژميرهيي	پيورهلادان		
بهرگهگريي خيزايي	چ	١,٤٤	٠,٠٥٣	١,٣٨	٠,٠٦١	٩,٨٥	*٠,٠٠٠٠٠٠٤

* نرينيه كاتيک ريزهي هله $\geq (٠,٠٥)$

(خشتهي ٤) ناوندهژميرهيي، پيورهلادان و بههاي T و نامازهي ناماريي تاقيكردنهوهي پيشهكي و پاشهكي بهرگهگريي خيزايي پيشان دهدات. له تاقيكردنهوهي پيشهكي دهينين بههاي ناوندهژميرهيي يهكسانه به (١,٤٤) و پيورهلادان يهكسانه به (٠,٠٥٣)، بهلام له تاقيكردنهوهي پاشهكي دهينين بههاي ناوندهژميرهيي يهكسانه به (١,٣٨) و پيورهلادان يهكسانه به (٠,٠٦١). بهمشيوهيه بههاي T دهكاته (٩,٨٥) و نامارنامازهيش يهكسانه به (٠,٠٠٠٠٠٠٤)، نهمش كاتيک ريزهي هله بچووكتره له (٠,٠٥) كهمتره، واته جياوازي نرينيي ههيه لهنيوان تاقيكردنهوهي پيشهكي و پاشهكي خيزايي لهبرژوهنديي تاقيكردنهوهي پاشهكي. نهنجامي نهم تاقيكردنهوهيه لهگهل تويزينهوهكاني (سلامة:٢٠١٣) و (Ahmed&Seied hashem:2011) ويك ديتوه.

(عبدالفتاح و سيد:٢٠٠٣) و (بسطويسي:١٩٩٩) جهختيان لهوه كردوهتوه كه راهينهرهكان، راهينانهكاني فارتلك بو باشتركردني بهرگهگريي گشتيي، بهرگهگريي خيزايي و بهرگهگريي هيز بهكاردههينن، له سايهي نهم ريگهيهشوه ژمارهي پيوانهيي پيشبركيكاني ماوه مامناوند و دريژهكان شكينراوه. (سلامة:٢٠١٣، ١٦٠)

٤-٣ پيشاندان، شيكرندهوه و گفتوگوي نهجامهكاني تاقيكرندهوهي پيشهكي و پاشهكي

تيكرای ليدانی دل دواي نرک

خشتهي (٥)

جياوازي نيوان تاقيكرندهوهي پيشهكي و پاشهكي تيكرای ليدانی دل دواي نرک پيشان دهدات

گوراو	يهكهي پيوان	تاقيكرندهوهي پيشهكي		تاقيكرندهوهي پاشهكي		بههاي T	نامازه
		ناونده ژميرهبي	پيورهلادان	ناونده ژميرهبي	پيورهلادان		
تيكرای ليدانی دل	جار/خ	١٣٣	١٦,٢٤	١٣٠,٢	١٦,١٨	٧,٢٠	*٠,٠٠٠٠٥١

* نرينيه كاتيک ريژهي هله $\geq (٠,٠٥)$

(خشتهي ٥) ناوندهژميرهبي، پيورهلادان و بههاي T و نامازهي ناماريي تاقيكرندهوهي پيشهكي و پاشهكي تيكرای ليدانی دل دواي نرک پيشان دهدات. له تاقيكرندهوهي پيشهكي دهبنين بههاي ناوندهژميرهبي يهكسانه به (١٣٣) و پيورهلادان يهكسانه به (١٦,٢٤)، بهلام له تاقيكرندهوهي پاشهكي دهبنين بههاي ناوندهژميرهبي يهكسانه به (١٣٠,٢) و پيورهلادان يهكسانه به (١٦,١٨). بهمشنويه بههاي T دهكاته (٧,٢٠) و نامارنامازهيش يهكسانه به (٠,٠٠٠٠٥١)، نهمش كاتيک ريژهي هله بچووكتره له (٠,٠٥) كهمتره، واته جياوازيي نرينيه هيه لهنيوان تاقيكرندهوهي پيشهكي و پاشهكي خيرايي لهبرزهونديي تاقيكرندهوهي پاشهكي. نهجامي نهم تاقيكرندهوهيه لهگهل تويزينهوهكاني (Ahmed&Seied hashem:2011) و (Eleckuvan:2014) ويك ديتوه.

تويزرهكان پييان وايه راهينانهكاني فارتلك كاريگهريي نرينيه لهسر تيكرای ليدانی دل دواي نرک ههبووه. بهبهلگهي نهوهي (رفيق:٢٠١٩، ٣٠) دهليت: خيرايي ليدانی دلي وهرزشوان كهمتره له ناوهرزشوان، له كاتي نرک.

٤-٤ پیشاندان، شیکردنهوه و گفتوگوی نهجامهکانی تاقیکردنهوهی پیشهکی و پاشهکی

تیکرای ههناسهدان دوی ئهرك

خشتهی (٦)

جیاوازی نیوان تاقیکردنهوهی پیشهکی و پاشهکی تیکرای ههناسهدان دوی ئهرك پیشان دهات

گوروا	یهکی پیوان	تاقیکردنهوهی پیشهکی		تاقیکردنهوهی پاشهکی		بههای T	ئامازه
		ناونده ژمیرهیی	پیورهلادان	ناونده ژمیرهیی	پیورهلادان		
تیکرای ههناسهدان	جار/خ	٣٠,٩	٢,٧٦	٢٩,٥	٢,١٢	٥,٢٥	*٠,٠٠٠٥٢٨

* ئهرنیه کاتیک ریزهی ههله $\geq (٠,٠٥)$

(خشتهی ٦) ناوندهژمیرهیی، پیورهلادان و بههای T و ئامازهی ئاماریی تاقیکردنهوهی پیشهکی و پاشهکی تیکرای ههناسهدان دوی ئهرك پیشان دهات. له تاقیکردنهوهی پیشهکی دهبنین بههای ناوندهژمیرهیی یهکسانه به (٣٠,٩) و پیورهلادان یهکسانه به (٢,٧٦)، بهلام له تاقیکردنهوهی پاشهکی دهبنین بههای ناوندهژمیرهیی یهکسانه به (٢٩,٥) و پیورهلادان یهکسانه به (٢,١٢). بهمشیه بههای T دهکاته (٥,٢٥) و ئامارهئامازیش یهکسانه به (٠,٠٠٠٥٢٨)، ئهمش کاتیک ریزهی ههله بچووکتزه له (٠,٠٥) کهمتره، واته جیاوازیی ئهرنیه ههیه له نیوان تاقیکردنهوهی پیشهکی و پاشهکی خیرایی له بهرزهوندیی تاقیکردنهوهی پاشهکی.

تویزههکان بیان وایه راهینانهکانی فارتلک کاریگریی ئهرنیهی لهسهر تیکرای ههناسهدان دوی ئهرك ههبووه. (حسین: ١٩٩٠، ١٣٣) جهخت دهکاتهوه که راهینانی وهرزشیی کاریگرییهکی زوری لهسهر ئهركی سییهکان دهبیت، تیکرای ههناسهدان کهم دهکات و لهجیاتی ئهوه، ههناسهیهکی قوول ههلهمژدریت.

دەروازەى پىنجەم/ دەرنەنجام و راسپارده

۵-۱ دەرنەنجام

۱. جياوازيهكى ئىرنىيى لە ئامارنەماژە ھەيە، لەبەرژەوندىيى تاقىکردنەوھى پاشەكى.
۲. پىشكەوتتى بەرچاوى مشتەي تويزىنەوھەكە لە گۆراوھ فېسيۇلۇژىيەكان، دەرنەنجامى رىكىي پروگرامى رايىنانى فارتلك بوو، ئەمەش بەوھى جياوازيي لە ئامارنەماژەكانى تاقىکردنەوھى پىشەكى و پاشەكى ھەبوو، لەبەرژەوندىيى تاقىکردنەوھى پاشەكى.
۳. پىشكەوتتى بەرچاوى مشتەي تويزىنەوھەكە لە گۆراوھ جەستەيەكان، دەرنەنجامى رىكىي پروگرامى رايىنانى فارتلك بوو، ئەمەش بەوھى جياوازيي لە ئامارنەماژەكانى تاقىکردنەوھى پىشەكى و پاشەكى ھەبوو، لەبەرژەوندىيى تاقىکردنەوھى پاشەكى.

۵-۲ راسپارده

۱. ھاندانى رايىنەرەكان بۇ بەكارھىنانى شىوازي فارتلك، بەھۆي ئەو گىرنگىيەيەوھە لە پىشخستى لايەنى جەستەيى و فېسيۇلۇژىي و دووركەوتتەوھە لە بەركارھىنانى رىگە كۆنە بەكارھاتووھەكان.
۲. ئەنجامدانى تويزىنەوھى تر بۇزانىنى كاريگەرى رايىنانەكانى فارتلك لەسەر گۆراوى جەستەيى و فېسيۇلۇژىي تر.
۳. ئەنجامدانى تويزىنەوھى تر بۇزانىنى كاريگەرى رايىنانەكانى فارتلك لەسەر مشتەي تر. وەك: كوران، تازەپىگەشىتووان، لاوان..ھتد
۴. ئەنجامدانى تويزىنەوھى تر بۇزانىنى كاريگەرى رايىنانەكانى فارتلك لەسەر لايەنى كارامەيى لە يارىيە جياوازەكان.

يهكهم/ سهرچاوهى كوردى و عههههه:

- أحمد، هاوكار سالار (٢٠١٩): استخدام برنامج تدريبي وتأثيره على اداء اللياقة البدنية لحكام كرة قدم الصالات. مجلة علوم التربية الرياضية-جامعة بابل، مجلد ١٢، عدد ٦.
- حسين، قاسم حسن (١٩٩٠): الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد
- خضر، رزگار مجيد (٢٠١٠): الأعراض النفسجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الوثبة الثلاثية. مجلة جامعة كوية، عدد ١٥.
- خوشناو، رزگار مجيد خضر (٢٠١٧): التدريب التصاعدي والتنازلي للمسافات المتوسطة في العاب القوى. مؤسسة عالم الرياضة للنشر. الاسكندرية-مصر
- رفيق، سيروان حامد (٢٠١٩): فسولوجياى راهينانى وهرزشى. چاپخانهى تهژنه. كوردستان-سليمانى
- الزامل، يوسف محمد (٢٠١١): الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان-أردن
- زكارنه، اسماعيل احمد (٢٠١٦): أثر برنامج مقترح باستخدام تدريب الفارترك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية/نابلس. (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية. نابلس-فلسطين
- سلامه، حامد بسام عبدالرحمن (٢٠١٣): أثر التدريب الفترى عالى الشدة وتدريب الفارترك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئى كرة القدم. (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية. نابلس-فلسطين.
- شغاتي، عامر فاخر (٢٠١٣): علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان
- شىخلى، سعد منعم واخرون (٢٠١٨): تأثير منهج تدريبي مقترح لتدريبات الفارترك على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية والمهارية للاعبى كرة اليد فئة (U17). بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول/جامعة ديالى.

- فتحي، رافع صالح واخرون(٢٠٠٩): تطبيقات ي الفسيولوجيا الرياضية وتدريب المرتفعات. دار
دجلة. بغداد-العراق
- هاني، زين العابدين واخرون(٢٠١٦): مبادئ التربية البدنية. دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع. عمان

ثانياً: المصادر الانجليزية

- Ahmed&Seied hashem(٢٠١١): Effect of Using Fartlek Exercises on Some Physical and Physiological Variables of Football and Volleyball Players.
World Journal of Sport Sciences. Vol. 5, No.4. S: 225-231
- Eleckuvan, R. Muthu (2014): EFFECTIVENESS OF FARTLEK TRAINING ON MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION AND RESTING PULSE RATE.
International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. Vol.3, No.1
- Kumar, pardeep (2015): Effect of fartlek training for developing endurance ability among athletes. International Journal of Physical Education, Sports and Health. Vol.2, No.2
- Maffetone, Philip (2013): In Fitness and In Health. United States.
- Nick, Draper & Marshall, Helen (2014):Exercise Physiology, for Health and Sports Performance. Published by Routledge. NY-USA
- Whitworth, Gerhard(2019): What is a normal respiratory rate?.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324409>
- www.medicoverhospitals.in: How to use Pulse Oximeter?
<https://www.medicoverhospitals.in/how-to-use-a-pulse-oximeter/>

پاشکۆ

پاشکۆی ۱ / ناوی ئەو پەڕیزانە بەرێزانە تاقیکردنەوه و گۆرەپان هەلبژاردووه

ز	ناو	پەڕیزانی	شوێنی کار
۱	أ.د. أحمد بهاء الدين	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی سلیمانی
۲	أ.م.د. رزگار مجید	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی کۆیە
۳	أ.م.د. سیروان حامد رفیق	فیسئۆلۆژی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی هەلبەجە
	أ.م.د. نەبەز عبدالله	پەڕیزانی - تۆپی بالە	زانکۆی کۆیە
۴	أ.م.د. ئاری انور زبیر	دەرروونزانی - تۆپی پێ	زانکۆی کۆیە
۵	م.م. هیرش خالد أمين	کارگیریی و پیکخستن - فووتسال	زانکۆی گەرمیان
۶	م. رهوند محمد علي	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی سلیمانی

پاشکۆی ۲ / ناوی ئەو پەڕیزانە بەرێزانە تێبینییان لەسەر پرۆگرامی پەڕیزانە هەبووه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
۱	أ.د. أحمد بهاء الدين	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی سلیمانی
۲	أ.م.د. رزگار مجید	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی کۆیە
۳	أ.م.د. سیروان حامد رفیق	فیسئۆلۆژی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی هەلبەجە
۴	أ.م.د. نەبەز عبدالله	پەڕیزانی - تۆپی بالە	زانکۆی کۆیە
۵	م. مەبەست اسود	پەڕیزانی - تۆپی بالە	زانکۆی کۆیە
۶	م. رهوند محمد علي	پەڕیزانی - گۆرەپان و مەیدان	زانکۆی سلیمانی

پاشكۆى ۳ / پروگرامى راھىنان

* ئامانجى گىشتىي:

ئامانجى ئەم پروگرامە بەكارھىنانى ھەندىك شىوھى راھىنانى فارتلكە، بۇ زانىنى كارىگەرىي ئەو راھىنانانە لەسەر ھەندىك گۆراوى جەستەيى و فىسىۆلۇژىي لاي يارىزانانى فووتسال.

* ناوهرۆكى پروگرامەكە:

۱. پروگرامى راھىنانەكە لە ۱۸ يەكەى راھىنان پىكدى، بۇ ماوھى ۹ ھەفتە و دوو يەكە لە ھەر ھەفتە يەك.

۲. كاتى يەكە راھىنانىيەكان (۷۰) خولەكە.

۳. يەكەكان لە رۆژەكانى دووشەممە و پىنجشەممە ئەنجام دەدرىت.

۴. ھەموو يەكەكان بە خۆگەرمكردنى گىشتىي دەستى پىي كردووه بۇ ماوھى ۱۰ خولەك و كۆتايى ھاتووه

بە ھيوركرندنەوہ بۇ ماوھى ۵-۷ خولەك. (Eleckuvan:2014) (Kumar:2015)

۵. بەشى سەرەكىي پىكھاتووه لە راھىنانەكانى فارتلك و بەگىشتىي ۲۳ خولەكى خاياندووه.

۶. توندى يەكە راھىنانىيەكان لەنىوان (۷۰% - ۴۵%):

- ھەفتەى يەكەم و سىيەم: ۵۰%

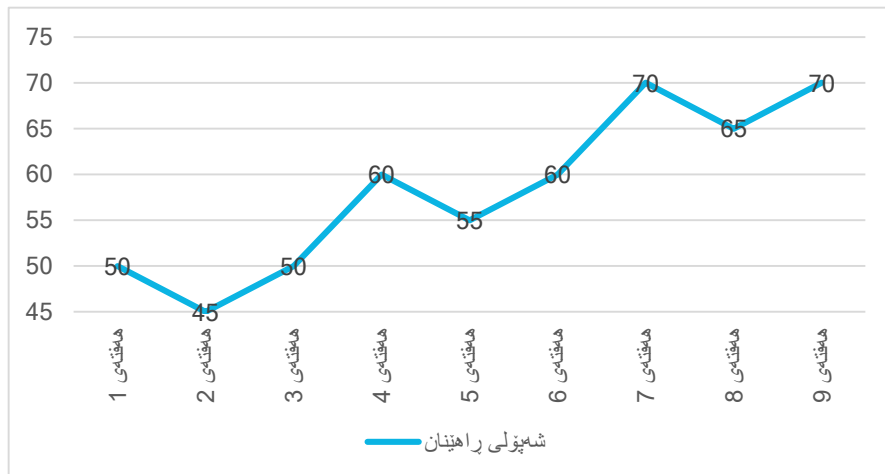
- ھەفتەى دووہم: ۴۵%

- ھەفتەى چوارەم و شەشەم: ۶۰%

- ھەفتەى پىنجەم: ۵۵%

- ھەفتەى ھوتەم و نۆيەم: ۷۰%

- ھەفتەى ھەشتەم: ۶۵%



۷. كاتى گىشتىي مەشقەكان لە بەشى سەرەكى: ۲۳:۰۰ خولەك.

۸. كاتى گىشتىي پشووہكان لە بەشى سەرەكى: ۴۵:۰۰ خولەك.

۹. پشووہکانی نیوان مہشقی ۴۰م و ۲۰م چالاک دہبیت و لہنیوان مہشقیہکانی ۴۰م-شواخص و ۳۰۰م، ناچالاک دہبیت.

۱۰. دیاریکردنی تووندی یہکے راہینانییہکان لہسر بنہمای تاقیکردنہوہی مشتہکے بوہ، بہدیاریکردنی باشتین ئاستیان، بہگویرہی یاسای: تووندی(؟) = باشتین دستکھوت $\times 100$ / تووندی داواکراو(؟)

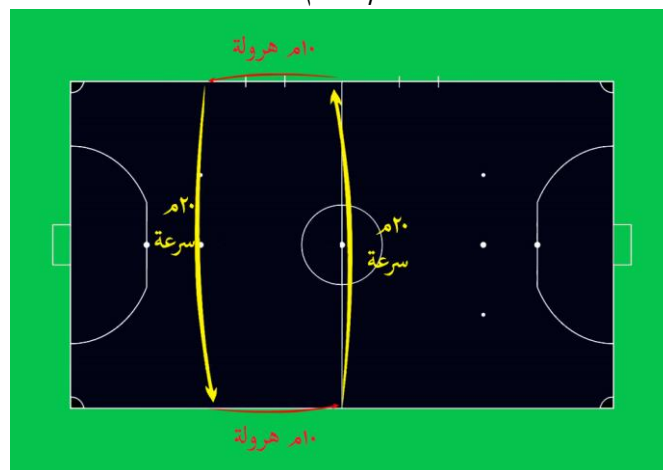
مہشقی	۴۰م	۲۰م	۴۰م/قووجہک	۳۰۰م
کات	۷ چ	۵ چ	۱۸ چ	۹۰ چ
پشوو	۲۰ چ، رویشتن	۱۵ چ، رویشتن	۵۵ چ	۹ چ

۱۰. شیوہی مہشقیہکان:

۴۰ / ۱م



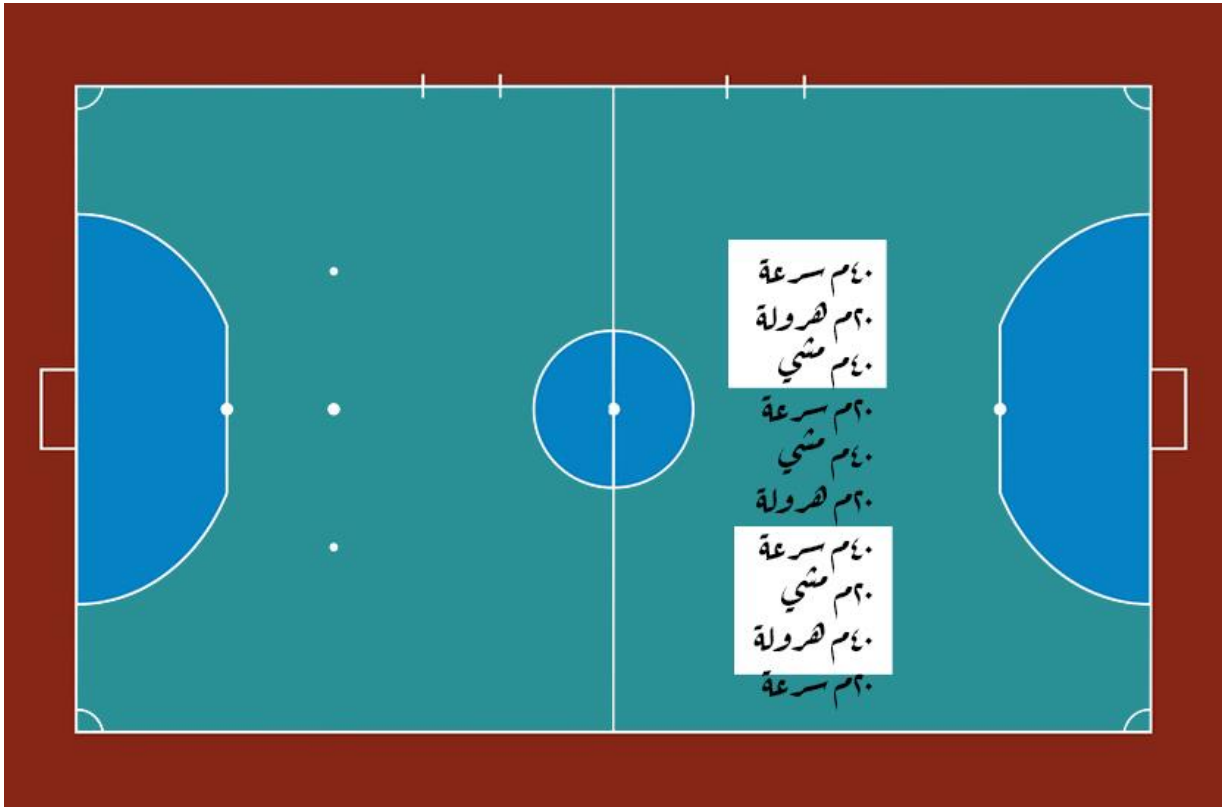
۲۰ / ۲م



٣ / ٤٠ م قووچہک



٤ / ٣٠٠ م



۱۱. یهکه راهینانییهکان:

کۆمهلهکان	پشووی نیوان دوو باره بوونهوهکان	قهباره	تووندی	کاتی گشتیی	مهشقهکان
۱	د ۶:۳۰	۱۰ جار	%۴۵	د ۲:۳۰	م ۴۰
۱	د ۹:۳۰	۲۰ جار	%۵۰	د ۳:۳۰	م ۲۰
۱	د ۱۰:۳۰	۱۰ جار	%۵۰	د ۶	م/قووچهک
پشووی نیوان مهشق: ۳ د					
۱	د ۱۷	۵ جار	%۵۰	د ۱۵	م ۳۰۰
	۴۳:۳۰			د ۲۷	

ههفتهی یهکهم و سنیهم

تووندی: %۵۰

کۆمهلهکان	پشووی نیوان دوو باره بوونهوهکان	قهباره	تووندی	کاتی گشتیی	مهشقهکان
۱	د ۷:۳۰	۱۰ جار	%۴۰	د ۳	م ۴۰
۱	د ۱۱	۲۰ جار	%۴۵	د ۳:۳۰	م ۲۰
۱	د ۱۲	۱۰ جار	%۴۵	د ۶:۳۰	م/قووچهک
پشووی نیوان مهشقهکان: ۳ د					
۱	د ۲۸	۵ جار	%۴۰	د ۱۷:۳۰	م ۳۰۰
	۵۸:۳۰			۳۰:۳۰	

ههفته دووهم

تووندی: %۴۵

کۆمەڵەکان	پشووی نیوان دوو بارەبوونە و مەکان	قەبارە	تووندی	کاتی گشتیی	مەشقەکان
۱	۶:۳۰	۱۰ جار	%۵۰	۲:۱۵	م ۴۰
۱	۸	۲۰ جار	%۶۰	۲:۳۰	م ۲۰
۱	۱۴	۱۰ جار	%۵۵	۵	م/قووچەک
پشووی نیوان مەشقەکان: ۳ د					
۱	۲۱	۵ جار	%۵۵	۱۳	م ۳۰۰
	۴۹:۳۰			۲۲:۴۵	

هەفتە چوارەم و شەشەم

تووندی: %۶۰

کۆمەڵەکان	پشووی نیوان دوو بارەبوونە و مەکان	قەبارە	تووندی	کاتی گشتیی	مەشقەکان
۱	۵:۳۰	۱۰ جار	%۵۵	۲	م ۴۰
۱	۸:۳۰	۲۰ جار	%۵۵	۳	م ۲۰
۱	۱۵	۱۰ جار	%۵۵	۵:۳۰	م/قووچەک
پشووی نیوان مەشقەکان: ۳ د					
۱	۲۰	۵ جار	%۶۰	۱۲:۳۰	م ۳۰۰
	۴۹			۲۳	

هەفتە پێنجەم

تووندی: %۵۵

کۆمەڵەکان	پشووی نیوان دوو بارەبوونەوهکان	قەبارە	تووندی	کاتی گشتیی	مەشقەکان
۱	۴:۳۰	۱۰ جار	%۶۵	۱:۴۵	م ۴۰
۱	۶	۲۰ جار	%۷۵	۲	م ۲۰
۱	۱۱	۱۰ جار	%۷۰	۴:۱۵	م/قووچەک
پشووی نیوان مەشقەکان: ۳ د					
۱	۲۰	۵ جار	%۶۰	۱۲:۳۰	م ۳۰۰
	۴۱:۳۰			۲۰:۳۰	

هەفتە حەوتەم و نۆیەم

تووندی: %۷۰

کۆمەڵەکان	پشووی نیوان دوو بارەبوونەوهکان	قەبارە	تووندی	کاتی گشتیی	مەشقەکان
۱	۶	۱۰ جار	%۵۵	۲	م ۴۰
۱	۶	۲۰ جار	%۶۵	۲:۳۰	م ۲۰
۱	۱۲	۱۰ جار	%۶۵	۴:۳۰	م/قووچەک
پشووی نیوان مەشقەکان: ۳ د					
۱	۲۰	۵ جار	%۶۰	۱۲:۳۰	م ۳۰۰
	۴۲			۲۱:۳۰	

هەفتە هەشتەم

تووندی: %۶۵

پاشکوی ۴ / هاوکاران

پیشه	ناو
خویندکار له سکولی پهرودهی وهرزش-زانکوی کویه	محهمد رهسوول
ماموستای پهرودهی وهرزش	بیلال حهमे
یاریدهدهری راهینهری فووتسالی یانهی وهرزشی چوارقورنه	شیریهان برایم ئەحمهد

پاشکوی ۵ / وینهی کۆمههنگه و مشتهی توپزینهوه

