



نیچیرشان بارزانی بە باشترین پشتیوانی وەرزشی عێراق دەستنیشانکرا

لە راپرسیکی فراواندا کە لە نیو زۆریە چینی و توێژەکانی نیو کۆمەڵگە ئەنجامدرا، ریزدار (نیچیرشان بارزانی) جیتیگری سەرۆکی پارێزگای کوردستان، بە باشترین کەسایەتی وەرزشی عێراق دەستنیشانکرا کە یارمەتی وەرزشی عێراقی داوێ.

ئەمەش لە ئەنجامی ئەو هات کە بەرێزبان لە ماوەی حوکمرانی لە کابینەی پێنجەمدا رۆڵێکی بەرچاوی گێرا لە پیشقەچوونی وەرزشی عێراق و هەریمی کوردستاندا، هەر بۆ ئەم مەبەستە بەرێز (سامی سەعید دزەبی) بە نوێنەرایەتی ریزدار (نیچیرشان بارزانی) لە شاری بەغدا خەڵاتەکی وەرگرت.

پالەوانییەتی پیشبڕیکی ئوتومبیل بۆ ناوەندە وەرزشییەکان بەردەوامە



بەسەرپەرشتی دەستە بەرێزبڕدنی (سپید سەنتەر) و بەهاوکاری بەرێزبەرایەتی وەرزش و لاوانی هەولێر، لەسەر گۆرەپانی خۆیان بۆ یەکەمین جار لە هەولێر و کوردستان، پالەوانییەتی پیشبڕیکی ئوتومبیل بۆ ناوەندی وەرزشی سەر بە بەرێزبەرایەتی وەرزش و لاوانی هەولێر سازکرا کە بەشیوەی پالۆتن ئەنجام دەدریت کە لە هەر کۆمەڵە یەک بەکەم و دوو سەردەکەوێت بۆ قۆناغی هەشتەم و دواچاریش چوار یاری ئەنجام دەدەن و دوو تیپ دەچنە یاری کۆتایی، واپارەدەشە کە یاری کۆتایی لە داها توویەکی نزیک بەرێزبەجیت .

راپۆرت و وێنە: سەرھەنگ نەجمەدین

لەسوید پەنابەرە کوردەکان یانەییەکی وەرزشی دادمەزرێن

ژمارەییەک لەگەنجە پەنابەرە کوردەکان لەشاری (ئۆپسالە) ی ولاتی سوید، هەر لەسالی (٢٠٠٦) وە یانەییەکی وەرزشیان بەناوی KFF دامەزراندووە، ئەم یانەییەکی بەشیوەییەکی فەرمی لەو ولاتە کراوەتووە و بەشداری لە خولی سویدی (ئۆپلاندس کۆپ) دەکات کە لەپلەیی حەوتەم دایە. ئەم یانەییە ماوەییەک بوو چالاک وەرزشی نەبوو، بەلام دواتر لەسالی (٢٠٠٩) وە جارێکی دیکە گەرانەووە نیو چالاکییەکان و توانیان لەسەر ناستی شاری (ئۆپسالە) جامێک بەدەست بهێتن کە لەو خولەدا (١٦) تیپ بەشدارییان تێدا کردبوو تیپێ (KFF) دەبێتە نوێنەری شاری (ئۆپسالە) لەو خولە سەرتاسەرییە کە لەشاری (سالۆس) ئەنجام دەدریت بەرێزبەری ئەو یانەییە ناوی (سۆزان یاروویس) و مانای یانەکیان کە هێمای (KFF) بەو شتیوەییە روون دەکاتووە و دەلی ئەو یان مانای کوردستان فۆتبول فۆرینینگ و اتا کۆمەڵەیی تۆپی پێی کوردستان دەبەخشیت و سەرچەم ئەندامانی یانەکی کوردن، بەلام هێچ کاتییک رێگامان نەگرتووە ئەگەر کەسێکی بیانی یاری تێدا بکات.

سەرچاوە: مالتەری یاریگا
نا: نیراهیم عەبدولرحمان



خودنا میدالیا زیری ژلایی پاریزگاری دهوک فه هاته خه لاتکرن

دهوک، جانو بلانی:

هه لگرا میدالیا زیری ب شه تهرنجی و کچا باژیری دهوکی کارین که مال نهوا د قاره مانیا لیبیا دا شیبای بیته سه رکه فتیا ئیکی و ناسنای فیدا ماسته رز بری، ژلایی پاریزگاری دهوکی فه هاته پیشوازیکن و خه لاتکرن. پستی کارین ژ لیبیا زفری و گهرده نا وی ب میدالیا زیری هاتیه زهرکرن، پاریزگاری دهوکی ب گهرمی پیشوازی لیکر و دهست خوشی و پشته فانییا خو بۆ دیارکر و خه لاتک ژیرا پیشکشکر. کارین که مال د داخویانیه کا تاییهت دا بۆ گۆفارا ههریمی کوردستان ناشکرا کر کو نهو گه لهک یا ب که یفه و سه رکه فتن بۆ ههمی پاریزگه ها دهوکی و پشته فانییا وان بۆ وی زفراند. کارین که مال د تهمه نی ۱۶ سالیی دایه و نوکه یاریکه را یانا گاره یا وهرزشی یه، تا نوکه دو میدالیین زیری و دوو بیین برۆنزی د قاره مانیین دهولی و عهره بی دا ب دهستخۆقه ئیناینه.

ته کنیکه کانی راهینانی له شجوانی

ئا: سالار گه لالی

(Increase workout frequency) واته که متهر ئیسراحت پیدانی ماسولکه شه کت و ماندوه کان. هفت رۆژ مه شکرکن له ههفته یه کدا ده بیته هۆی پوکانه وه و شه که تبوون و پیکانی ماسولکه کان. ۴- که مکرده وهی پشودانی نیوان سیته کان (Decrease rast between sets) نه م ته کنیکه که مترین وزه دابه زینی تیدایه، و دهکات له ش له وه لیراییهت که زۆر به خیرایی خۆی بگۆنجیته له گه له نهو ستریسهی دهخرتیه سه ری یه کتیک له سووده کانی نه م ته کنیکه نه وه یه که چه وره یه کی زیاتر ده سوتینی و دلش وه لامتیکی باشتر بداته وه. نهو یاریزانه به نینو بانگه ده لئی: من له سالی ۲۰۰۶ له گه له یاریزانی به نیویانگ جای کاتله ر (Jay Cutler) یه که می مسته ر ئۆلۆمپییا له سالی ۲۰۰۶-۲۰۰۷-۲۰۰۹ یاریم ده کرد به یه ک رسته گۆرانکاریه کی گه وره ی له له شی من به پارکرد، له کاتی کدا من مه شقم ده کرد پییگوتم!! هیت! مه شق خیراتر نه نجامیده ئیتر به خیراتر مه شقم ده کرد و ماوه ی نیوان سیته کانم زۆر زۆر که مکرده وه، له سه ره تادا نه مده توانی هه مان قورسای پیشووترم به کاربیتیم، به لام دوا ی ماوه یه ک هه مان قورسای و قورستریشم به کار ده هیناو ماسولکه کانیشم گه وره تر بوون. ته کنیکی چوارم له رووی فسیلۆجییه وه وا ده کات ریزه یه کی زیاتر گرۆهۆرمۆن و نه نسۆلین ده ریدات که دوو هۆکاری زۆر گرنکن بۆ یاریزانانی له شجوانی.

۱- زیادکردنی قورسای (Increase weight) بریتییبه له ئیزافه کردنی قورسای زیاتر له توانای یاریزان یه کتیکه له ریگا کاریگه ره کان و ستریس (فشار) یکی زیاتر ده خرتیه سه ر ماسولکه کان و به هۆیه وه هینو قه یاره ی ماسولکه زیاد ده بیت و به خیرایی گه شه ده کات، به لام له کاتی مه شق ده بیته هۆی دابه زینی وزه ی یاریزان. ۲- زیادکردنی قورسای راهینان (Increase workout volume): بریتییبه له ئیزافه کردنی چه ند سیته ی بۆ هه ر مه شقی که به هۆیه وه ماسولکه کان بارگرانی (workout load) یه کی زیاتریان به رده که وئ، هه روه ها یاریزان ده بی کاتیکی زیاتریش له ناو هۆلی یاری به سه ر بیات نه گه ر به خیرایی مه شق راهه رتین نهوا ده بیته هۆی پوکانه وه شه که تبوون و پیکانی ماسولکه کان. ۳- زیادکردنی جواره کانی راهینان

له شجوانی له سیگۆشه ی (راهینان، خواردن، ئیسراحت) پیکدی. یاریزان به هه رسج فاکته ر به یه که وه له شی گه شه ده کات و ناستیکی به رزی له شجوانی وه ده ست دینن. هه ر یه ک له م فاکته رانه چه ندین زانیاری و شیواز و لق و پۆبیان لیده بیته وه له م کورته نووسینه دا له یاره ی یه کتیک له ته کنیکه کانی فاکته ری راهینان ده وین که نه ویش بریتییبه له ریگا کانی (چری ته مرینکردن: Intensity of workout). پیگومان چری مه شق زۆر پیوسته بۆ گه شه و گه وره بوون و توندوتۆل بوونی ماسولکه. فیله هیت (fill Heath) که یه کتیکه له یاریزانه به نینویانگه کانی جیهانی له شجوانی و له ریزی ده یاریزانه یه که مه کانی پیشبرکتی سالانه ی مسته ر ئۆلۆمپییا دایه باس له وه ده کات که چوار ریگا هه یه بۆ زیادکردنی چری مه شق.



هینری: شایسته‌ی نه‌وه‌نیم له پیکهاته‌ی سه‌ره‌کی به‌رشلۆنه یاریکه‌م

له درێژهدا گوتی: له‌بالی چه‌پ، من له‌گه‌ڵ باشترین یاریزانانی جیهان له کیتسه‌ی کیتسه‌ی وده‌کو نه‌ندریس نه‌نیستتاو پیدرۆ رۆدریگیز که هه‌ر هاته‌ ناو یاریگا گۆل تۆمار ده‌کات... له‌و باوه‌ردام من ئیستتا شایسته‌ی نه‌وه‌ نیم به‌شدارێ له پیکهاته‌ی به‌رشلۆنه بکه‌م له‌به‌ر نه‌وه‌ی یاریزانی به‌ توانا تر هه‌یه. س‌ه‌بارت به‌وه‌ی ئایا هه‌یج کیتسه‌یه‌کی له‌گه‌ڵ راهینه‌ر هه‌یه؟ هینری گوتی: هه‌یج کیتسه‌یه‌کم له‌گه‌ڵ راهینه‌ر نییه، نه‌گه‌ر تاكو ئیستتا (١٥) گۆلم تۆمار کردبا ئیستتا بارودۆخه‌که جیاوازیبوو.

ئا: سه‌ه‌ند یاسین



تیری هینری هینرشه‌ری یانه‌ی به‌رشلۆنه‌و سه‌ره‌کرده‌ی هه‌لبژارده‌ی فه‌ره‌نسا له‌ چاوپیکه‌وتنیکی له‌گه‌ڵ رۆژنامه‌ی «لیکیب» ی فه‌ره‌نسی رایگه‌یاندا: که نه‌وه‌ له‌و باوه‌ردایه‌ شایسته‌ی نه‌وه‌نییه‌ له‌ پیکهاته‌ی سه‌ره‌کی تیسپی که‌تالۆنی یاریکات، له‌به‌ر بوونی یاریزانی باشتر له‌ پیکهاته‌ی راهینه‌ر گوسیب گواردیۆلا، هینری ته‌مه‌ن (٣٢ ساڵ) گوتی: تاكو ئیستتا له‌گه‌ڵ خاوه‌ن نازناوی خولی ئیسپانی، نه‌وه‌ره‌ ١٣ یاریم نه‌نجامداوه‌ تاكو ئیستتا (٢) گۆلم تۆمار کردوه‌وه، گرنگ نییه‌ یاری بکه‌م یاخود نا، گرنگ نه‌وه‌یه به‌رشلۆنه سه‌ره‌که‌وت.

کاکا هانی یانه‌ی پیشووی ده‌دات



نه‌ستیره‌ی به‌رازلی ریکاردۆ کاکا یاریزانی ریال مه‌دریدی ئیسپانی له‌و باوه‌ردایه‌ که تیبی پیشووی (میلان) ده‌توانیت له‌ گه‌ری (١٦) ی پالنه‌وانتستی خولی پالنه‌وانه‌کانی نه‌وروپا تیبه‌ریت سه‌ره‌رای دۆراندنه‌که‌ی به‌رامبه‌ر مانچسته‌ر یونایتد به‌ نه‌جمی ٣-٢.

واپه‌ریاره‌ یاری چون له‌ ١٠ ی نازار له‌ یاریگای نه‌لسه‌ولد ترافۆرد له‌ مانچسته‌ر یونایتد به‌رتوه‌بجیت پاش ته‌واو بوونی یاری میلان و مانچسته‌ر یونایتد کاکا له‌ لیدوانتیکی بۆ رۆژنامه‌کان گوتی: داوای لیبوردن له‌ جه‌ماوه‌رو هاوپیشه‌کانی پیشووم ده‌که‌م، به‌لام هه‌موو شتیکی کۆتایی نه‌هاتوه‌وه. سه‌ره‌وتن بۆ گه‌ری داهاوو به‌ نه‌جمدانی هه‌ردوو یاری ده‌ستنیشان ده‌کریت، یاری یکه‌م کۆتایی هات، ئیستتا ده‌بیت بۆ یاری دووم ناماده‌بن که له‌ یاریگای مان یونایتد نه‌جم ده‌دریت سه‌ره‌رای نه‌وه‌ی کاریکی زه‌حمه‌ته.

ئا: نه‌له‌ند کاوه



سالار عەبدولجەبار ھێرشبەری یانەیی دەھۆک:

دەبئ رۆژنیک لە رۆژان بێمە گۆلکاری یەکەمی ھەلبژاردەیی عێراق

دیمانە: سروشت جاف

تەنھا خەون و ناواتی ئەو بۆو کە یاری بکات بۆ یەکێک لە تێپە گەرە و خاوەن جەماوەرییەکانی عێراق پاش درەوشانەوی لە یانەیی کەرکوک، بەختی خۆی تاقیکردووە لە یانەیی زەورا بەغدا کە خاوەن زۆرتەین ھاندەرە لەسەر ئاستی یانەکانی عێراق، پاش دوو وەرزی سەرکەوتوو لەگەڵ یانەیی زەورا و پالێشتیکردنی لەلایەن رەھتەری ناودار رازی شنیشتن، سالار تەوانی ئاستیکێ زۆر باش نمایش بکات و بێتە یاریزانیکێ سەرەکی و کاریگەری تێپەکە، بۆیە یانەیی دەھۆک بە ھەر نرخیکی بێت ھێنایە ریزی تێپەکیان، بە ھەلمان زانی ئەم چاوپێکەوتنەمان لەگەڵی سازدا بۆ ئەوەی بەخۆی قسەمان بۆ بکات.



*** ئەئ بۆ زەورات بەجێھێشت و چوویە یانەیی دەھۆک بەتایبەتی؟**

– بەراشکاوی دەلێم یانەیی زەورا بەجێ نەدەھێشت، بەلام گەرگرفتیا زۆر بوو یاریزان و کارگێری پێک نەدەھاتن و بەردەوام کێشە لە ماوەی یانەیی ھەبوو زۆر یاریزانەکان یانەکیان بەجێھێشت، ھەر ھەوا داواکاری زۆر لەسەر ھەبوو لە یانەکانی ئەمانە و تەلەبە و ھەولێر و نەجەف و دەھۆک گۆزەمی باشیان ئاراستەکردم، دەھۆک ھەلبژارد لەبەر نزیکیی لە شۆتینی نیشەجێم لە کەرکوک و لە ھەمووی گرنگتر زۆر یاریزانێ زەورا لەگەڵ من چوونە یانەیی دەھۆک و ھەو سجاد حوسین و عەلی یوسف و عەدنان عەتیبە و حەسەن زەبوون و ھەر ھەوا یانەکی پارەیکێ زۆر باشی بۆ تەرخانکردم و لەبەر ئەوەش یانەیی دەھۆک یانەیکێ ناودارە و تێپیکێ بەھێزی ھەیە.

*** تۆزئ باسی ھەلبژاردەکانی عێراقمان بۆ بکە و ئەو ھەلانەئ کە بۆت رەخساوە تاوەکو ئێستە بۆ بەشداریکردن لە ھەلبژاردەکانی عێراق؟**

– لە تێپیکێ تازە پێگە یشتوان لەگەڵ رەھتەر کازم خەلف و تێپیکێ لاوان لەگەڵ حەکیم شاکر و تێپیکێ پەرەردە لەگەڵ رەھتەر سەباح جومعە بەشداریکردم و رەھتەر رازی شنیشتن بانگھێشتی کردم بۆ ھەلبژاردەیی یەکەمی عێراق و رەھتەر نازم شاکر بۆ ھەلبژاردەیی ئۆلۆمپیک، بەلام بەھۆی سەرقالیم بەچوونە یانەیی دەھۆک نەمتوانی بەشداریان تێدا بکەم و لەدوای زۆر ماوە و ھەل ماوە بۆ بەشداریکردن و دەبئ رۆژنیک لە رۆژان بێمە گۆلکاری یەکەمی ھەلبژاردەیی عێراق و کوردستان.

*** باسی ئەو ھەمان بۆ بکە چۆن سەرت ھەلداوە لە ج یانەیک بوو کئ رەھتەر بوو؟**

– لە یانەیی کەرکوک دایک دەستم پێکرد بەزنجیرە تەمەنەکان و لە ھەرزی ۲۰۰۶ بۆ تێپیکێ یەکەم یاریکرد بەسەر پەرشتی رەھتەری لێھاتوو عیماد قادر ھەر لە یانەیک ناویانگم دەکرد و خەلکی منیان ناسی سوپاسی ئەم رەھتەرە دەکەم.

*** لەبەرچی یانەیی کەرکوکت جێھێشت؟**

– وەرزیکی یاریم بۆیان کرد دوایی بەخواستنەو چووم بۆ یانەیی تەلەبە و لە پالەوانیە تێپیکێ ئوردن بەشداریکرد لەگەڵیان و ئاستیکێ زۆر باشم نیشان دا و لەبەر بارودۆخی ئەوکات نەمتوانی لەگەڵیان بەردەوام بێم گەر ھەو بۆ کەرکوک، بەلام دوایی چووم بۆ زەورا پاش بەشداریکردن لەخولی پەرەردەیی ولاتانی عەرەبی لە یەمەن کە بە دوو دەرچوون و بە گۆلکاری ھەلبژاردەیک دەرچووم و دوو وەرزی لەگەڵ زەورا یاریم کرد و ناویانگیکێ باشم بە دەست ھێنا لەلایەن ھاندەرانی یانەیک و پاش یارمەتیدان و پالێشتی کردنم لەلایەن ھەردوو رەھتەری بەتوانا رازی شنیشتن و یەحییا عەلوان ماندوو بوونیان جێگای ریز و شانازیە و زۆر سوپاسیان دەکەم.

*** چیرۆکت چی بوو لەگەڵ یانەیی ھەولێر بۆ یاریت بۆیان نەکرد؟**

– پاش گەر ھەو دەم لەگەڵ ھەلبژاردەیی لاوان گفتوگۆم کرد لەگەڵ کارگێری یانەیی ھەولێر بۆ ئەوەی یارییان بۆ بکەم کە گۆزەمی یەکێ زۆر باشیان پێشکەشکردم، بەلام کارگێری یانەیی زەورا رازی نەبوون و ھەر لەوئ مامەو و وەرزیکی دیکە یاریم بۆیان کرد و لە پالەوانیە تێپیکێ ئاسیا بەشداریکرد لەگەڵیان و بەباشترین یاریزانێ لاو ھەلبژێردم لەلایەن کەنالی تەلەفزیونی (الریاضة العراقية).