



زانكۆی سه‌لاحه‌دین-هه‌ولێر
کۆلیژی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی
وزانسته وهرزشیه‌کان

(القیاس و التقویم) (پێوانه و هه‌ڵسه‌نگاندن)

د. سامان مغدید عبدالله

**MSc. In Science in Sport & Exercise
Science**

٢٠٢٤-٢٠٢٣

(زمن الاختبار)
کاتی تاقیکردنهوه

6. به پئی کاتی تاقیکردنهوه:

- ئهو جوره له تاقیکردنهوانه ، تاقیکردنهوهکان تیدا دابهش دهبیت به پئی کات بۆ:
- أ. ئهو تاقیکردنهوانه ی که پشت به کاتی نهجامدان دههستیت: وهک تاقیکردنهوهکانی خیرایی و پشوودریژی و جورهکانی تری تاقیکردنهوهکان له تاقیکردنهوه جهستهیهکان وه هه روه ها تاقیکردنهوه نوسینهکان که وهلام دانهواکانی پشت به کاتیکی دیاریکراو ده بهستیت.
- ب. ئهو تاقیکردنهوانه ی که پشت به کاتی نهجامدان نابهستیت: ئهو جوره له تاقیکردنهوانه نهجامهکانی پشت به کاتی نهجامدان نابهستیت. بهلکو پشت به هیز دههستیت وهک بهرزکردنهوهی قورسایی، یان تاقیکردنهوه نوسینهکان که پشت به ووردی و کوالیتی له ولآمدانهوه دههستیت..

تاقىکردنەۋەكان لەبواری پەروەردەى وەرزىشى لە چى پىنك دېت

ھەر تاقىکردنەۋەھىەك لە بواری پەروەردەى وەرزىشى كە دادەنرېت لە كۆمەلېنك پىكھاتە پىكدېت:

1

ناوى
تاقىکردنەۋە

2

ئامانج لە
تاقىکردنەۋە

3

بىنەما
زانستىھەكانى
تاقىکردنەۋە

4

ئامېر و كەل و
پەلى
بەكارھاتوو لە
تاقىکردنەۋە

5

رېنگاى
ئەنجامدانى
تاقىکردنەۋە

6

رېنماى و
مەرجى
ئەنجامدانى
تاقىکردنەۋە

7

رېنگاى تۆمار
کردنى
ئەنجامەكان

رېځگانې نووسینې تاقیکردنې

رېځگای کورت بؤ نووسینې تاقیکردنې بهم شیوهیه:

1

ناوی تاقیکردنې، نامانج له تاقیکردنې، یهکې پېوانهکردنې

یهکې پېوانهکردن	نامانج له تاقیکردنې	ناوی تاقیکردنې
چرکه	پېوانهکردنې ئهوپهری خیرایی	(أ) تاقیکردنې (30)م
مېتر و بهشهکانی	پېوانهکردنې هیزی تهقینهوهی بهشی خوارهوه لش	(ب) تاقیکردنې بازدانی دريژ له وهستان

رئگای درئژ بۆ نووسینی تاقیکردنهوه بهم شیوهیه:

ئهم رئگایه پیکهاتهکانی تاقیکردنهوه له خۆ دهگریت بۆ نمونه:

1 **ناوی تاقیکردنهوه**

تاقیکردنهوهی بازدانی درئژ له وهستان

2 **ئامانج له تاقیکردنهوه**

پێوانهکردنی هیزی تهقینهوهی بهشی خوارهوه لهش

3 **بنهمای زانستی بۆ تاقیکردنهوه**

ئهم تاقیکردنهوه بنهما زانستیهکانی وهك (راستی «الصدق»، جیگیری «الثبات»، بابهتی بوون «الموضوعیه») بهده ست هیناوه

شریتی پئوانهکردن، زهویهکی راست، تهباشیر)

ئامیر و کهل و پهللی بهکارهاتوو
له تاقیکردنهوه

4

- تاقیکهر له دواوهوهی هیلهکه دهوستتیت، وه پئیهکانی
کهمیک لیک دوور دهبن.
- تاقیکهر دهستدهکات به جوولانی دهستهکانی بو دواوهوه
بو پیشهوه.....

رینگای نهجامدانی تاقیکردنهوه

5

- بازادنهکه دهبیت به ههردوو پئیهکانی بیت نهوهک یهک پی:
- رینگا به خوگهرم کردن دهدریت پیش نهجامدان.
- بو ههر تاقیکهریک (3) ههولدان دهدریت.

رینمای و مهرجی
نهجامدانی تاقیکردنهوه

6

- پئوانهکردنهکه له سهرهتای هیلهکه دهبیت بو دوا بهشی لهشی
تاقیکهر که بهر زهوی دهکوهی.

رینگای تومارکردن
نهجامهکان

7

1. کاتیك تاقیکردنه‌وه‌ی به‌رده‌ست، گونجاو نیه له گهل ژینگه‌ی ناو‌خو‌یی.
2. کاتیك تاقیکردنه‌وه‌ی به‌رده‌ست، پئویستی به‌ئامیر و که‌ل و پهل پئوانه‌کردن هه‌یه، ئەم پیداو‌یستیانه‌ فراهه‌م به‌رده‌ست نیه.
3. کاتیك تاقیکردنه‌کانی به‌رده‌ست، ناگونجین له‌گهل ئاستی (عینه) (که‌سانی تاقیکه‌ر).
4. کاتیك تاقیکردنه‌وه‌ی به‌رده‌ست، پئوانه‌ی خالی به‌هیز و لاوازی که‌سانی تاقیکه‌ر ناکات.
5. کاتیك پئویست ده‌کات تاقیکردنه‌وه به‌ره‌و پیش‌بری‌ت له ئەنجامی پیشکه‌وتنی زانسته‌ جیاوازه‌کان به‌تایبه‌ت له بواری پئوانه‌کردن.
6. کاتیك چه‌ند تاقیکردنه‌وه‌ک به‌رده‌سته، به‌لام پئوه‌ر و نمره پئوه‌ریه‌کانی نی‌یه.

پيوانه

مەزەندکردنی چەندی شتەکان و ئاستەکان و دیار دەکان، بە مەزەندکردنیکی
چەنداییهتی (ژمارەیی) پشت بەست بەو بێردۆزە باوەی که
دەئیت:

(هەرشتیک هەبی بە بر هەیه وە هەر بریکیش دەتوانریت پيوانه بکریت).

(تایبەتمەندییەکانی کرداری پێوانە)

پێوانەکردن چەند تایبەتمەند بیهکی ھەیه:

پێوانەى مەزە نەھىي (ژمارەيى):

1

لێرە پێوانە کردن بۆ خە سلەت و دیاردەکان و شتەکان چە (جەستەيى، کارامایى، دەروونى، زانینى) بێت، دەربرینى پێوانەکردنەکە بە شیوەى (چەندیى یان ژمارەيیە)

کاتیک دەلین بالای یاریزانانى تۆپی باسکە بەرزترە لە بالای یاریزانانى
جمناسک
لێرە دەربرینەکە بە شیوەى چۆنایبەتیە!

بۆ
نمونه

بەلام کاتیک دەلین درێژی بالای یاریزانانى تۆپی باسکە (190 سم) درێژترە لە
درێژی بالای یاریزانانى جمناسک کە (165 سم) ە .
لێرە دەربرینەکە بە شیوەى چەندایبەتی (ژمارەيى دەبیت)

