



زانكۆی سه لاهه ددين-ههولير  
كۆليژی پهروه دهی جهستهی  
وزانسته وه رزشیه كان

# (القیاس و التقویم) (پێوانه و هه لسه نگاندن)

د. سامان مغدید عبدالله

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

٢٠٢٤-٢٠٢٣

## پيوانه وهك هۆكارىك بۆ بهراورد كردن: به دوو رىگا دهبيت

بهرآورد كردنى دههئهنجامى كردارى پيوانه كردنى دياردهكى ديارىكراو به دياردهيهكى هاوشيوهى خوى

أ

بهرآورد كردنى بالآ و كيشى قوتابيانى قوناغى يهكهه گروپ A به بالآ  
و كيشى قوتابيانى قوناغى يهكهه گروپ B

نمونه

بهرآورد كردنى دههئهنجامى كردارى پيوانه كردنى دياردهكى ديارىكراو (جهستهيى،  
كارامايى، دهروونى) به خشته پيوهرييهكان

ب

ليره نهنجامه تاقيكههكه بهراورد دهكرىت به خشته پيوهرييهكان  
بهمهبهستى زانينى ئاستى تاك به كوهملهكهى خوى.

نمونه

پيوانه كردنى بالاً و كيشى لهش دهتوانرئيت به كهل و پهلى تايبهت پيوانه بكرئيت  
به شيوهيهكى راستهوخو  
وهك / بهكار هئنانى تهراروو بو پيوانكردنى كيش

به لام پيوانهكردنى (گهشهى جوولههئى، گهشهى جهستهئى ، گهشهى دهروونى)  
به شيوهى ناراستهوخو دهئيت

سروشتي پېوانهکردن دهستنیشانی پېوانه دهکات  
که پېوانه تهواوه يان ريژهييه

کاتیک دهلین بهرزی بالای یهکیک له یاریزانان (180 سم) واتا لیږه پېوانهکردنیکي تهواوه  
بهلام کاتیک دهلین نمره ی یهکیک له قوتابیانی قوناغی سی یه له بابهتی تاقیکردنهوه  
(65)

لیږه مانایهکی تهواو نادات نهگهر ریژه ی مام ناوه ندی نمره ی قوتابیانی قوناغی سی  
یهم وهرگرین له بابهتی تاقیکردنهوه لیږه واتیهکه روونتر دهبیټ.

جوړهكانی پېوانه كړدنی جياوازيه تاكیهكان

جياوازی له خودی تاك دا

جياوازی له نیوان تاكهكان

جياوازی له نیوان كوومه لهكان

جياوازی له نیوان پیشه یه كان

ئامانج لهم  
پېوانه كړدنه زانینی  
جياوازيه كان له  
خودی تاك دا له  
سیفه تيك یان  
دیاردهیه کی  
دیاریکراو بو  
نموونه/  
پېوانه كړدنی  
خیرایی یان هیزی  
یاریزانیک  
بزانییت خیرایه یان  
به هیزه

ئامانج لهم  
پېوانه كړدنه زانینی  
جياوازيه كان له  
نیوان تاكهكان له  
سیفه تيك یان  
دیاردهیه کی  
دیاریکراو وهك/  
زیره کی نیوان  
كهسیك و كهسیکی  
تر

ئامانج لهم  
پېوانه كړدنه زانینی  
جياوازيه كان له  
نیوان كوومه لهكان له  
سیفه تيك یان  
دیاردهیه کی  
دیاریکراو وهك/  
خیرایی نیوان  
كوومه لهكان

ئامانج لهم  
پېوانه كړدنه زانینی  
جياوازيه كان له  
نیوان پیشه یه كان  
وهك/ سیفه تی  
ئاگابوون له نیوان  
ناوبژیوانی توپی  
پی و ناوبژیوانی  
توپی دهست

# جۆرهكانى پيوانه

1. پيوانه‌ي راسته‌وخۆ

له‌م جۆره له پيوانه‌كردنه ئه‌نجام و  
ده‌رئه‌نجامه‌كان به شيوه‌ي راسته‌وخۆ ده‌ست  
ده‌كه‌وييت ( وهك / پيوانه‌ي بالاو، پانى، ..... هتدا )

## 2. پيوانه‌ی ناراسته‌خۆ

لەم جۆرە لە پيوانەکردنە **ناتوانریت** ئەنجامی پيوانە کردنەکە بە شۆه‌ی راستەخۆ بە دەست بێت، بە لکۆ دەبێت پشت بە ئەنجامی پيوانه‌ی راستەخۆ ببستریت بۆ گەشتن بە ئەنجامی کۆتایی کرداری پيوانەکردنەکە.

**بۆ نموونه/ کاتیک ئامانج لە پيوانە کردنی تاقیکردنەوه‌ی راکردنی (40)م پيوانه‌ی توانایی ناهوائی ماوه‌کورت بێت»**  
لێرە پيويست دەکات پيوانه‌ی کاتی تاقیکەر کە بە دەستی دەهینیت لە برینی ماوه‌ی (40)م وەر بگیریت لە ریگای چەند هاوکێشە‌ی تاییهت پيوانه‌ی توانایی ناهوائی دیاری بکریت.

كهواته جياوازي نيوان پيوانه  
راستهوخو و پيوانه  
ناراستهوخو برپتیه له:

له پيوانه ي راستهوخو ده توانریت راستهوخو ده رنهجامی پيوانه به  
دهست بیت

به لام

له پيوانه ي ناراستهوخو ناتوانریت راستهوخو ده رنهجامی پيوانه  
به دهست بیت به لكو پيوستی به ههنگاوی تره بو دهسكهوتتی  
نهجامی پيوانه



## هۆکاره کاریگهره کانی سهر کرداری پیوانه

1. دیارده و شتی ویستراو بو پیوانه کردن.
2. ئامانج له کرداری پیوانه کردن.
3. جۆری پیوانه کردن.
4. یهکهی پیوانه کردن.
5. ریگای پیوانه کردن و (ئاستی راهینانی کارکهران) له سهر کرداری پیوانه.

## به کار هیئانه کانی پیوانه (ئامانجی پیوانه)

1. پیوانه‌ی ده‌رئه‌نجامی
2. پیوانه پالنه‌ری
3. پیوانه‌ی هه‌لبژاردنی وهرزشی
4. وه‌سف
5. ده‌ستتیشان کردن
6. پۆلینکردن
7. پیشبینی کردن
8. تووژینه‌وه‌ی زانستی
9. ئاراسته کردن و رینمایی کردن
10. بو پلاندانانی هه‌ردوو کرداری فیربوون و راهینان

# ههلهكانى پيوانه

ههلهكان لهبهر ئهم هۆكارانه دروست  
دهييت:

## 1. ههلهى پهيوهست به كهل وپهلى پيوانهکردن:

كهل وپهلى بهكار هاتوو بو پيوانه كردن يهكيكن له  
هۆكارهكانى كه وادهكات ههله دهر كهوييت يان ههله له  
دهر ئههناكهكانى پيوانه كردن رووبدات، به جوړيک نادر وستی  
له ئامادهکردنى كهل و پهلى تاييهتى پيوانهکردن و كاتيک ئهو  
كهل و پهلانه دووباره ئاماده دهكرينهوه پاش هاوردهکردنيان له  
ولاتانى بيانى.

ئەمەش دەگریتەوہ بو ھەلە لە وەرگیرانی و ھەلە لە  
ھەنگاو ھەکانی دووبارە ئامادەکردنی کەل و پەلی ئامیر ھەکە کەو  
دەکات ((خلل)) لە یەکیک لە بەشەکانی رووبدات.

وہ ئەم (خلل) لانی وادەکات ھەلە رووبدات لە کرداری  
پێوانەکردن.

یان لە ئەنجامی زۆر بەکار ھێنانی ئامیر ھەکە بەشیکی یاخود  
ھەموو ئامیر ھەکە بەگشتی کە وادەکات ئامیر ھەکە فرمانە  
سەر ھەکیکی خۆی لە دەست بدات.

## (2) ههله له بکهرانی کرداری پیوانه کردن

ئهو جوړه ههله کردنه دروست دهییت له ئهجامی چند هوکاریکی تاییهت به بکهران یان ئهو کسانه ی ههلهستن به ئهجامدانی پیوانه کردنه که.

به جوړیک تینه گهشتنی بکهرانی پیوانه کردنه که له سهر کارکردنی ئامیر یان کهل و پهلې پیوانه واده کات ههله دروست بییت.

**بو نمونه/** تینه گهشتنی بکهرانی پیوانه کردنه که له سهر چونیته ی کارکردنی ئامیری (داینامومیتهر) بو پیوانه کردنی توندی گرتن مهچکه وه چونیته ی ئهجامدانی پیوانه کردنه که واده کات ههله دروست بییت.

# ههلهكانى پيوانه پۆلئين دهبيت بو:

## 1. ههلهى نهگۆر:

ئهو جۆره ههلهيه بهشيويهكى بهردهوام دووباره دهبيتوه  
لهكاتى دووباره كردنهوى كردارى پيوانه.

ئهم جۆره له ههله دابهش دهبيت:

## (أ) ههلهكاني ئاميري پيوانه

ئهم جوره ههله روودهدات لهئهنجامي نا ووردي له دروست  
کردني ئاميري پيوانهکردنهکه که وا دهکات ئهنجامي  
پيوانهکردنهکه ههله دهر بهچييت بويه ئهم جوره ههله پي  
دهگوتريت ههلهي ئاميري.

## (ب) ههلهی بهستن

ئهم جووره ههله دروست دهییت له ئهنجامی ههلهکردن له بهستنی ئامیری پێوانهکردنهکه که وادهکات ئامیرهکه نهتوانییت دهه ئهنجامهکان بهشیوهیهکی وورد نیشان بدات.



## (ج) ههلهی خودی

ئهم جووره ههلهك كردنه روودهدات له ئهنجامی ههلهی خودی  
بكهسانی كرداری پپوانهكردن، له ئهنجامی جیاوازی تاکی  
نیوان بکهسانی پپوانه له كرداری پپوانهكردنهكه.

## (د) ههلهکانی ریگا

ئهم جوړه ههله لانه دروست ده بېت له نه جامی ههله له کرداری  
پېوانه کردنه که (ههنگاو هکانی نه جامدانی کرداری پېوانه  
کردن) له لایهن بکهرانی کرداری پېوانه کردن.

## (2) چہوتیہکان

ئەم ھەلە کردنە روودەدات لە ئەنجامی خویندنی ھەلە لە  
ئامیری پیوانە کہ دیار دەکەوێت لەسەر شاشە ی ئامیرە کہ کہ  
وادەکات ھەلەکی گەورە لە کرداری پیوانە کردنە کہ رووبدات.

### (3) ههله ههه مهكیهكان:

ئهم جوړه له هه لانه روودهدات به شیوهی له ناکاو له ئهنجامی ههلهیهک له کاتی کرداری پیوانه کردنهکه وهک (لهرزینی ئامیرهکه له کاتی کرداری پیوانهکردن، یاخوود روودانی شتیکی له ناکاو که ئاستهنگ دهخاته بهردهم کرداری پیوانه.

بۆنمونه/ بچرانی شریتی پیوانه له کاتی پیوانهکردنهکه.

پیویسته بزانییت که ههموو جوړه ههلهکان کاریگری دیاری ههیه لهسهه ئهنجامی پیوانه کردن وه کاریگری وه بهشیوهیهکی گهوره لهسهه ئهنجامی کووتایی پیوانه کردنهکه ههیه»

ههه بویه کاریگری دهخاته سهه ئامانجی کرداری پیوانهکردنهکهش.

# ههلهی جیگیر

چهمکی ههلهی جیگیر ئهو جوره ههلهیه که ریژهکهی دهپاریزیت له تهواوی کرداری پیوانهکر نهکه.

**نموونه/** لهسهه ئهم جوره ههلهیه له پیوانهکردنی کاتی تاقیکردنهوهی راکردنی (50) م بو 20 تاقیکهر ئهنجام دهدات وه له ئهنجامی ههله له خویندنهوهی کاتگری به کارهاتوو له کرداری پیوانهکردنی تاقیکهریک بو برینی ماوهی دیاریکراوهکه کهسی کاتگر تیبینی ههلهکهی نهکردوو ههلهکه بو تهواوی 19 تاقیکهرهکی بهردهوام دهبییت.

بویه//ههلهی جیگیر ئهو ههلهیه له دهرئهنجامهکانی پیوانه که به شیوهیهکی یهکگرتوو دهردهکهوئیت بو تهواوی ئهندامانی توئیزینهوه یان لیکۆلینهوه.