



زانكۆی سه‌لاحه‌ددين-هه‌ولێر
كۆلیژی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی
وزانسته وهرزشیه‌كان

(القیاس و التقویم) (پێوانه و هه‌ڵسه‌نگاندن)

د. سامان مغدید عبدالله

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

٢٠٢٤-٢٠٢٣

2. جيگري

جيگري پيناسه دهکريٽ به وهى: تاڦيکر دنهوه ههمان نهجام
بدات نهگهر دووباره کراوه لهسهر ههمان تاکهکان وههمان
بارودوخ.

معامل الثبات پيناسه دهکريٽ: (پهيوهندي نيوان نمرهکانى
تاڦيکر دنهوه که دووجار جي به جي دهکريٽ له نيوانياندا
کاتيکي ديارکراوه لهسهر ههمان (تاڦيکهران) (العينه).

تېگەشتن دەر باری جیگیری

- جیگیری په یوه ندى به ئه نجامی تاقیکر دنه وه و پېوانه ههیه نه وه ک تاقیکر دنه وه و پېوانه خو ی.
- پېویسته بز انریت جیگیری مامهله له گه ل ئه نجامه کان و نمره کان تاقیکر دنه وه پېوانه ده کات.
- جیگیری گرنگه بو تاقیکر دنه وه کان به لأم به دیلی راستگو ی نیه چونکه له وانیه تاقیکر دنه وه جیگیر بیټ به لأم مهرج نیه راستگو بیټ.

نمونە بۇ جىگىرى //

ئەگەر تاقىکردنەۋە گرا لەسەر كۆمەلە كەسىك (يارىزان) ۋە نمرەى
ھەرىكەمان بەدەست كەوت لەۋ تاقىکردنەۋەىە دواتر دووبارە
تاقىکردنەۋەكەمان ئەنجامدا لەسەر ھەمان كۆمەلەكە، ۋە دووبارە
نمرەى ھەر يەككە لەۋ كۆمەلەمان بەدەستكەۋتەۋە ئەگەر نمرەكانى
لە جىبە جىكردنى لە جارى يەكەم و دوۋەم بەيەك چوۋ ئەۋا پىيى
دەگوترىت نمرەى جىگىرى تاقىکردنەۋەكە بەرزە.

به لام ئەگەر نمره کانیانی به دهستهاتوو بهرزو نزمی هه بوو ئەوا واتا
ئەو ئەنجامه‌ی به دهستهاتوو هه‌له‌ی تێدایه‌ وه کاریگه‌ری له‌سه‌ر
ئەنجامه‌کان ده‌بی‌ت وه پاشان نزمی له‌ کرداری جی‌گیری ده‌بی‌ وه
تاقیکردنه‌وه‌که جی‌گیری نابێت .

جیگیری به ئامار دهپئوریت ئه ویش به هه ژمارکردنی کرداری
په یوهندی له نیوان نمره گانی تاك كه به دهست كه وتوو له یه كه م
جار و دووهم جاری تاقیکردنه وه كه .

وه کرداری جیگیری ده که ویته نیوان (هیج ، وه ± □)

پڙڳاڪانى هه ٿمارڪردنى جيڳيرى :

- . پڙڳاى دووباره ڪردنه وهى تاقيردنه وهڪه .
- پڙڳاى دووبهش ڪردن .
- . پڙڳاى ويڻهه (بهرام بهريهڪ - وهڪويهڪ) .

□ - رېځگای ئه نجامدان و دووباره کردنه وهی

تاقیکردنه وهکه

ئهم رېځگایه به زورترین رېځگای به کارهینهر داده نریت بو
هه ژمارکردنی کرداری جیگیری وه به تایبه تی له بواری په روه ردهی
وه رزشیدا . وه ئهم بیروکه یه پشت دهبه ستیت به دووباره کردنه وهی
تاقیکردنه وه که پاش ماوه یه کی دیاریکراو له سهر تاکه کان (الافراد) وه
له ژیر هه مان بارو دوخدا، وه کرداری په یوهندی له نیوان
جیبه جیکردنی هه ردوو تاقیکردنه وه که به کرداری جیگیری
تاقیکردنه وه داده نریت . وه نمره ی جیگیری تاقیکردنه وه که به رز
دبه یته وه هه ر کاتیک جیگیریه که ی له (□) نزیک بیته وه واته به
دووباره کردنه وهی تاقیکردنه وه که له سهر هه مان که سه کان (العینة) .

زانایانی پیوانه نامۆژکاری به بهکارهینانی ریگای
دووبارهکردنهوهی تاقیکردنهوه لهم بارانهی خوارهوه

1. لهکاتی پیوانهی خهسلهت و سیماتی که جیگیری تیدایه به
واتای خیرا ناگۆری به پی کات وهک/ زی رهکی، توانا
جهستهیهکان و جوولهیهکان.
2. تاقیکردنهوهی وهرقه و قهلهم.

بۆ دۆزینەوێ جیگیری بە ریگی دووبارەکردنەوێ تاقیکردنەوێ ئەم هەنگاوانە دەگیریتە بەر

1. ئامادەکردنی ئەو تاقیکردنەوێ که دووستریت جیگیری بۆ بدۆزیتەوێ.
2. دەستتیشان کردنی تاقیکەر ان (العینه) که تاقیکردنەوێ لەسەر جی بە جی دەکریت.
3. ئەنجامدانی تاقیکردنەوێ بۆ جاری یەکەم ئەنجامەکان تۆماردەکریت.
4. پاش تیبەر بوونی کاتیکی دیاریکراو دووبارە تاقیکردنەوێ که ئەنجام دەدریت ئەنجامەکان تۆماردەکریت.
5. دۆزینەوێ (معامل الارتباط) لە نیوان جی بەجی کردنی یەکەم و دووهم.
6. ئەگەر ئەنجامی (معامل ارتباط) نزیک بوو لە $(1 \pm)$ و اتا ئەو تاقیکردنەوێ جیگیرە.

هۆکاره کاریگهره کان لهسهه جیگیری تاقیکردنهوه

1. دریژی تاقیکردنهوه و پێوانه وه ژمارهه ههولدانهکان
2. ههوشیوهه کۆمهلهه تاقیکهران.
3. هۆکاری کۆمهلایهتهه و توانای خوددی تاک وهههروها هۆکاره کاته وشوینی و کهشه و هوائیی.
4. مهزندکردن و لهکاته تاقیکردنهوه پێوانه کردن.
5. کاته تاقیکردنهوه (کاته گونجاو بو ئههجامدانی تاقیکردنهوه یان پێوانهکردن).
6. ههلهه پێوانه

بابهتی بوونی

یه کیکه له بنهما زانستیهکان که پیویسته هه بیته له تاقیکردنهوهی باش.

بابهتی بوون مانای زۆری ههیه وه دهگۆریت به پی جۆری تاقیکردنهوهکان بو نموونه// له تاقیکردنهوهی نووسینی واتای ئهوهیه تا چهند برگهکانی تاقیکردنهوه وه رینمایی تایبتهت روونه ههروهها روونی ریگیای ههژمارکردنی نمرهکان و دهر ئههجامهکان.

به لأم له تاڦيكر دنه وهكاني كه پيويستي به نهجامداني كردهيي
ههيه وهك (جهستهيي، كار امايي) لييره بابهتي بوون واتاي
نهبووني جياوازي ههلسهنگيران له برياردان لهسهه نهجامي
تاڦيكر دنه وه و پيوانه به مهر جيڪ ههلسهنگيران له ئاستيكي
به رزي زانستي بن.

رئگای هژمار کردنی بابهتی بوون

بو هژمار کردنی کرداری بابهتی بوون لهتاقیکردنهوهکان بهم جور ه دهبییت:

1. ئاماده کردنی تاقیکردنهوه.
2. ئاماده کردنی تاقیکهران (العینة)
3. جئ به جئ کردنی تاقیکردنهوه لهسهر تاقیکهران.
4. تو مار کردنی ئهنجامهکان پشت بهست به دوو ههلسهنگیر که ههلسهنگاندن بو ئهنجامه که دهکن.
5. ووردبینی ئهنجامهکان.
6. هژمار کردنی کرداری پهیهندی (معامل الارتباط) پیرسون لهنیوان نمرهکانی دوو ههلسهنگیره که کرداری پهیهندی (معامل الارتباط) واتا کرداری بابهتی بوونه.

کارگیری و ریکورسنتی تاقیکردنهوه له بواری وه رزشی

کارگیری تاقیکردنهوه پیناسه دهکریت بهوهی:

واته کرداری ئاراسته کردنی تاکهکان چ (تاقیکهران یان دادوهران یان کارگیریان) که کاردهکهن لهکاتی جی به جی کردنی تاقیکردنهوهکان وه ئه کرداره له کرداری ئارستهکردن کورت ناکریتهوه بهکو چاودییری کردنی ئه کهسانه که باش کاردهکهن بو دنیا بوون له جی به جی کردنیکی دروست.

ریکخستن پیناسه دهکریټ بهوهی:

کرداری دابهش کردنی لایهنهکانی چالاکی پیویست بو پلاندان و ئامانجهکان.

یان ریکخستن پیناسه دهکریټ بهوهی:

کرداری هاوهنگی کاره پیویستیهکان بو بهدیھینانی ئامانج

یان بریتیه له دهستنیشانکردنی بهرپر سیارهتی هه تاکیکی بهشداربوو له کرداری جی بهجی کردنی تاقیکردنهوهکان.

قوناغەكانى كارگىرى و رىكخستى تاقىردنەوہكان لە بواری وەرزشى

بۇ دۇنيابوون لە سەرکەوتتى کردارى كارگىرى و رىكخستى
تاقىردنەوہ لە بواری وەرزشى پيويسته بۇ سى قوناغ دابەس
بكریت:

1. قوناغى پيش جى بە جى کردنى تاقىردنەوہكان.
2. قوناغى جى بە جى کردن.
3. قوناغى پاش جى بە جى کردنى تاقىردنەوہكان.

قوناغى پيش جى به جى كردنى تاقىكر دنهوهكان.

لهم قوناغه چند ههنگاويك دهگيرتته بهر وهك:

يهكهم // دهستنيشانكردنى تاقىكر دنهوهكان.

دهستنيشانكردنى تاقىكر دنهوهى باش لهسهر چند هوكارىك دهوستتت وهك:

أ. ژمارهى تاقىكهران.

ب. ژمارهى دادوهر و كارگيرهكان.

ج. دابىنكردنى ئامير و كهل و پهل.

د. كاتى پيويست بو تاقىكر دنهوه.

خ. دهبى ئهوه تاقىكر دنهوهى دهستنيشان دهكرتت بنههازانستهكانى ههبيت.

ر. پيوسته تاقىكر دنهوهى دهستنيشانكراو پيوهر و ئاستهكانى ههبيت.

ز. شوينى پيويست بو جى به جى كردنى تاقىكر دنهوهكان.

ك. پيوسته ئهوه تاقىكر دنهوه تواناى جياكر دنهوهى ههبيت.

دووهم // نوسینی تاقیردنه وهکان و تاییهتمه ندییهکانی و
مهرجی نهجامدان و ریگای تۆمارکردنی.

سی یهم // رووی دهفتهری تاقیردنه وه نهمانه له خو
دهگریت» ناوی تاقیردنه وه قوناغی تهمهنی و سال وهك نه
نموونهی خواره وه.

2. قوناغى جى به جى كردن.

لهم قوناغى ئەم ھەنگاوانە دەگىرئىتە بەر:

1. پىشوازى كردن لە تاقىكەر ان لە لايەن كارگىرانى تاقىكردنەوہ.
2. كردارى خۆگەرم كردن وہ پىويستە دلنيابوونە لە چونيەتى خۆگەرم كردن.
3. جى به جى كردن تاقىكردنەوہ لەسەر تاقىكەر ان.
4. پاش تەواو بوونى تاقىكردنەوہى پىويستە سەر جەم تۆمارى تاقىكردنەوہ كۆبكرئىتەوہ.
5. پاش كۆتايى ھاتنى تاقىكردنەوہ تاقىكەر ان ئاراستە دەكرين كە دەتوانن بگەريئەوہ بۆ مالەوہ.

قوناغى پاش جى به جى كردنى تاقىكردنهوهكان.

ئەم قوناغە ئەو ھەنگاوانە دەگریتەوہ:

1. پىداچوونەوہ ووردىبىنى لە وەر قەى تۆمار.
2. شىكر دنەوہ داتەكانى تاقىكردنەوہ بە بەكار ھىنانى ھۆيىيەكانى ئامارى.
3. گەتوگۆكردنى ئەنجامەكان كە پىگەشتووین وە وینەكیشانى بەيانی ئەگەر پىويست بوو.