



بهش: یاریه تاکهکان و زانسته وهرزشیهکان  
کۆلیژ: پهروهدهی جهستهی و زانسته وهرزشیهکان  
زانکۆ: سهلاحهددین  
بابهت: گۆرهپان و میدان  
پهرتووکی کۆرس: – (سالی 1)  
ناوی مامۆستا: د. ئارام خضر محمد  
سالی خویندن: 2024/2023

## پەرتووکی كۆرس Course Book

1. ناوی كۆرس	گۆرەپان و میدان
2. ناوی مامۇستای بەر پەرس	د. نارام خۇسر محمد
3. بەش/ كۆلىژ	لقى يارىە تاكەكان و زانستە وەرزشىيەكان/ پەروەردەي جەستەي و زانستە وەرزشىيەكان
4. پەيوەندى	Email: <a href="mailto:aram.mohammed@su.edu.krd">aram.mohammed@su.edu.krd</a> <a href="mailto:aram.mohammed@gmail.com">aram.mohammed@gmail.com</a>  Tel: 009647504548844
5. يەكەي خويندن (بە سەعات) لە هەفتەيەك	16 كاتژمير 16 كاتژمير
6. ژمارەي كارکردن	16 كاتژمير
7. كۆدى كۆرس	IG1TF
8. پروفایەلى مامۇستا	هەلگري بروننامەي دكتورا لە بواری (مەشقزانی) لە زانكۆي سەلاحەددین و هەلگري بروننامەي ماستەر لە بواری (مەشقزانی-گۆرەپان و مەيدان) لە ولاتی فەرەنسە لە سالی (۲۰۱۲)، هەلگري بروننامەي بەكالۆريۆس لە بواری (پەروەردەي وەرزش) لە زانكۆي سەلاحەددین لە سالی (۲۰۰۸)، لە سالی ۲۰۱۲ هەو لە كۆلىژي پەروەردەي وەرزش لە زانكۆي سەلاحەددین بابەتي (گۆرەپان و مەيدان- تيۆري و پراكتيكي) دەلييمەو.
9. وشە سەرەكیەكان	مەشقزانی- گۆرەپان و مەيدان، ياسای نيودەولەتي گۆرەپان و مەيدان- بەريد- عصاب- پيشبرکي نيودەولەتي- ماراسون- پالەوانیەتي.
10. ناوەرۆکی گشتی كۆرس:	گۆرەپان و میدان وەك يەكێك لەو بابەتە زیندووانەي كە پەيوەندارە بە ميژووي وەرزشي گۆرەپان و میدان پيويستیهكي هەنووكەيي و گرنگە بۆ ئەوێ قوتابی لە كاتی خويندنی لە زانكۆدا زانیارییهكي پيويست بە دەست بەيئیت دەربارەي گشت لایەنەكانی ميژوو و مەهارات و ناوبژوانی، دیارە گۆرەپان و میدانیش لەم لایەنانە دەولەمەند و بەرفراوانە و بەچەندین قوناغی جیاجیادا تیپەرپوه، بۆیە هەول دەدەین لەم بابەتەدا زۆرینەي ئەو لایەنانەي كە پەيوەندیدارن بە ميژوو و مەهارات و ناوبژوانی پالەوانیەتي و ياساكانی یاری

<p>گۆره پان و میدان به شیوه یه کی زانستی و ئەکادیمی سەردەمیانه به قوتابی ئاشنا بکەین تاوێه کو ببیتە رینیشاندەر بۆ ئەوێ قوتابیان دواى دەرجوونیان له زانکۆ زانیارییه کی ئەوتویان دەربارە ی ئەو لایەنانە ی له سەرەوێ باس کراون بە دەست بهینن.</p>
<p><b>11. نامانجەکانی کۆرس:</b></p> <p>دیاره وتنهوێ هەر بابەتیک ئامانجی زانستی خۆی ههیه ، گۆره پان و میدانیس به یه کیک له و بابته پيوسته و گرنگانه داده نریت هاوشانی وانهکانی تر، ئەمیش په یام و ئامانجی تاییه تی خۆی ههیه و له پیناو ئەویدا کار ده کات، که قوتابی قوناعی یه که م دواى ته واکردنی قوناعی یه که م به سوود هەرگرتن له وانهکانی ئەم بابته، بتوان ئەم زانیارییه کی که له وانهکانی تریاندا فیۆی بوون به شیوازیکی شارستانیانه به کاری بهینن، بتوانیت له قوتابخانه و فیستفاله وهرزشیه کان و پالئه وانیه تیه کان ئاشنای تاکه تاکه ی قوتابیان بکات.</p>
<p><b>12. نەرکهکانی قوتابی</b></p> <p>قوتابی له بابته ی گۆره پان و مهیدان له ماوه ی ئەمسالی خویندن ئەم نەرکانه ی له ئەستۆ ده گرت:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - پيوسته له گشت وانهکان ناماده بوونی هه بیت.</li> <li>2 - پيوسته قوتابی تاقیکردنه وێ تیۆری و پراکتیکی به سەرکه وتووی نهنجام بدات.</li> <li>3 - پيوسته قوتابی به لایه نی که م دوو راپۆرت ناماده بکات که په یوه ندیدار بیت ب بابته که.</li> <li>4 - پيوسته قوتابی گویرایه لی مامۆستا بیت بۆ نهنجامدانی کارهکانی به تاییه تی له بواری پراکتیکیدا.</li> </ol>
<p><b>13. رینگه ی وانه وتنهوێ :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- به کاریه نیانی داتاشۆ و پاوه رپۆینت، 2- ته خته ی سپی، 3- سەرچاوه ی جۆراوجۆ، راهیانی پراکتیکی.</li> <li>5 - به کاریه نیانی که لوپه لی پيوستی سەردەمیانه بۆ وانه وتنه وێ پراکتیکی.</li> </ol>
<p><b>14. سیسته می هه لسه نگاندن:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تاقیکردنه وێ پراکتیکی بۆ وهرزینک: (30) نمره.</li> <li>- تاقیکردنه وێ تیۆری بۆ وهرزینک: (10) نمره.</li> <li>- تاقیکردنه وێ کۆتایی سال (پراکتیکی): (40) نمره</li> <li>- تاقیکردنه وێ کۆتایی سال تیۆری (20): نمره.</li> </ul>
<p><b>15. لیستی سەرچاوه:</b></p> <p><b>سەرچاوه بنه ره تیه کان:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د. محمد امین رمجان. ندریب العاب القوی. 1977</li> <li>• حسین عبد الجواد العاب القوی. سیافات الجری. 1998</li> <li>• شیبیب السعدون. موسوعه العاب القوی العالمیه. 2009</li> <li>• ا.د. صرح الفجلی. القانون الدولی- قواعد المنافسات. 2010</li> </ul>

## سەرچاوهی سوودبهخس:

د.عاصی فاتح وهیسی، گۆره پان و میدان له نیوان فییبون و فییرکردندا.

## 16. بابتهکان

ژ	ناوی ههفتهکان	ناونیشانی بابتهکان	ناوی مامۆستای وانهبیژ
1	ههفتهی 1	لیاقة البدنية	د.ئارام خضر محمد
2	ههفتهی 2	أنواع البيداية	د.ئارام خضر محمد
3	ههفتهی 3	البدء المنخفض	د.ئارام خضر محمد
4	ههفتهی 4	البدء العالي	د.ئارام خضر محمد
5	ههفتهی 5	البدء الطائر	د.ئارام خضر محمد
6	ههفتهی 6	أركاض قصيرة	د.ئارام خضر محمد
7	ههفتهی 7	سباق 100متر عدو	د.ئارام خضر محمد
8	ههفتهی 8	سباق 200متر عدو	د.ئارام خضر محمد
9	ههفتهی 9	سباق 400متر عدو	د.ئارام خضر محمد
10	ههفتهی 10	تكنيك الإداء في سباقات العدو	د.ئارام خضر محمد
11	ههفتهی 11	سباقات التتابع في ألعاب القوى	د.ئارام خضر محمد
12	ههفتهی 12	M100x4 سباق	د.ئارام خضر محمد
13	ههفتهی 13	M400x4 سباق	د.ئارام خضر محمد
14	ههفتهی 14	سباقات المشي	د.ئارام خضر محمد
15	ههفتهی 15	مسابقة دفع الجلة	د.ئارام خضر محمد
16	ههفتهی 16	مسابقة الوثب الطويل	د.ئارام خضر محمد

## 17. تاقیکردنهوهکان:

1. دارشتن: لهم جۆره تاقیکردنهوهیه پرسیارهکان زۆریهیه به وشهیه وهک روون بکهوه چۆن...؟ هۆکارهکان چی بوون...؟ بۆچی...؟ چۆن...؟ دهستییدهکات. لهگهڵ وهلامی نموونهیهیان. نموونه دهبیئت دهستهیهیه بکریت

**2. راست وچەوت:** لەم جۆرە تاقىکردنەومىيە رستەيەكى كورت دەربارەى بابەتتەىك دەستەبەر دەكرىت وپاشان قوتابى بە راست يان چەوت دادەننەت. نموونە دەبىت دەستەبەر بكرىت.

**3. پزاردەى زۆر:** لەم جۆرە تاقىکردنەومىيە ژمارەيەك دەستەواژە دەستەبەر دەكرىت لە ژىر رستەيەك وپاشان قوتابيان دەستەواژەى راست ھەلەدەبژىرئەت. نموونە دەبىت دەستەبەر بكرىت.

**18. تەبىنى تر:**

نەبوونى يارىگايەكى تارتانى ھىلبۆكىشراو و نەبوونى كۆگايەك بۆ دانانى كەلوپەلى وەرزشي تايبەت بە گۆرەپان و مەيدان و نەبوونى يارى گۆرەپان و مەيدان نەبوونى كەلوپەلى پيوسەت بە يارىەكان گرافتى تەكنىكىن لەبەر دەم و تەنەوى بابەتەكە.