



منهآ مآة المرطة لسنة الدرآسة

٢٠٢٣ - ٢٠٢٢

بهش :

كؤليئر: بهروهدهى جهستهي و زانسته وهرزشيهكان

زانكو: سهلاحهدين - ههوليئر

بابهت: يارييهكانى ريكت

بهرتووكى كورس بووك: قؤناغى چوارهم

ناوى مامؤستا: م.د احسان الدين عثمان المآجيدى

سالى خویندن : ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

| | |
|---|---|
| <p>یارییه‌کانی ریکت</p> | <p>۱. ناوی کۆرس</p> |
| <p>م.د احسان الدین عثمان الماجیدی</p> | <p>۲. ناوی مامۆستای بهر پرس</p> |
| <p>لقی یارییه تاکه‌کان/ کۆلیژی په‌روه‌ده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته وه‌رزشیه‌کان</p> | <p>۳. به‌ش/ کۆلیژ</p> |
| <p>نیمیل ehsanaldin.abdulla1@su.edu.krd ۰۷۵۰۴۰۸۵۰۸۰</p> | <p>۴. په‌یه‌ه‌ندی</p> |
| <p>۱۶ کاتژمیر</p> | <p>۵. یه‌که‌ی خویندن (به‌سه‌عات) له‌هه‌فته‌یه‌ک</p> |
| <p>۱۶ کاتژمیر</p> | <p>۶. ژماره‌ی کارکردن</p> |
| <p>ده‌رچووی سالی ۱۹۹۳ له‌کۆلیژی په‌روه‌ده‌-به‌شی وه‌رزش، ب‌روانامه‌ی ماسته‌ر له‌تاییه‌تمه‌ندی (پیاوه‌وه‌سه‌نگاندن) له‌سالی ۲۰۰۹ به‌ده‌سته‌یناوه، ب‌روانامه‌ی دکتۆرام له‌بواری (مه‌شقزانی) له‌سالی ۲۰۱۹ به‌ده‌سته‌یناوه.</p> | <p>۷. کۆدی کۆرس ۸. پ‌روفایه‌لی مامۆستا</p> |
| <p>Serve, forehand, backhand, smash, rule</p> | <p>۹. وشه‌ سه‌ره‌کیه‌کان</p> |
| | <p>۱۰. ناوه‌رۆکی گشتی کۆرس: یارییه‌کانی ریکت به‌گشتی و یاری تینسی سه‌رمیز به‌تاییه‌تی یه‌کیکه‌ له‌یارییه‌ بلاوه‌کان له‌سه‌رتاسه‌ری جیهان، نه‌نجامدانی ئەم یارییه‌ سوودیکی زۆری هه‌یه‌ له‌رووی ه‌زری و ده‌روونیه‌وه‌ ب‌ی‌ئوه‌ی هه‌ست به‌ماندوو‌بوون بکه‌ین. ئەم کۆرس بوکه‌دا هه‌ولده‌ده‌ین فی‌رخواز فی‌ری کارامه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی هه‌ردوو یاری تینسی سه‌رمیز و بادمینتۆن بکه‌ین و بتوانن له‌ یاسا‌کانی ئەم یارییه‌ بگه‌ن.</p> |
| | <p>۱۱. نامانجه‌کانی کۆرس: ۱- فی‌ریوونی کارامه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی یاری تینسی سه‌رمیز. ۲- ئاشنا‌بوون به‌ یاسا‌کانی یاری تینسی سه‌رمیز و په‌یره‌وکردنی. ۳- فی‌ریوونی کارامه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی یاری بادمینتۆن. ۴- ئاشنا‌بوون به‌ یاسا‌کانی یاری بادمینتۆن و په‌یره‌وکردنی.</p> |
| | <p>۱۲. نه‌رکه‌کانی قوتابی: - ناماده‌بوون له‌ وانه‌کان. - نه‌نجامدانی کارامه‌کان به‌شیوه‌ی پراکتیکی. - ناماده‌کردنی راپۆرت له‌رووی کارامه‌یی و یاسای یارییه‌کان. - سه‌رکه‌ووتن له‌هه‌ردوو تاقیکردنه‌وه‌ی پراکتیکی و تیۆری.</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|----------|
| | <p>١٣. رینگه‌ی وانه ووتنه‌وه: - به‌کاره‌ینانی داتاشۆ. - به‌کاره‌ینانی پۆسته‌ر بۆ روونکردنه‌وه‌ی کارامه‌کان. - به‌کاره‌ینانی شیوازی وانه‌ووتنه‌وه‌ی جۆراوجۆر وهک (شیوازه‌کانی وانه‌ووتنه‌وه‌ی مؤستن). - به‌کاره‌ینانی ئاله‌تی یارمه‌تیده‌ر بۆ فێربوون.</p> | | |
| | <p>١٤. سیسته‌می هه‌لسه‌نگاندن: أ. تاقیکردنه‌وه‌ی پراکتیکی بۆ هه‌ر کارامه‌یه‌ک (٣) نمره. ب. هه‌لسه‌نگاندنی راپۆرت (٤) نمره. ت. تاقیکردنه‌وه‌ی تیۆری (٨) نمره. پ. ئاماده‌بوون له‌وانه‌کان و به‌شداری کردن له‌کاتی وانه (٤) نمره. ج. تاقیکردنه‌وه‌ی کۆتایی سال.</p> | | |
| | <p>١٥. دهرنه‌نجامه‌کانی فێربوون: - گرنگی یارییه‌کانی ریکت له‌رووی ئه‌نجامدانیه‌وه و فێرکردنی نه‌وه‌کانمان. - گرنگی یارییه‌کانی ریکت بۆ دۆزینه‌وه‌ی هه‌لی کار وهک بوون به‌ راهینه‌ر یاخوود دادوهر. - سوود وهرگرتن له‌فێربوونی یارییه‌کانی ریکت بۆ کردنه‌وه‌ی چالاکیه‌ وهرزشیه‌کان و به‌ریۆه‌بردنیان.</p> | | |
| | <p>١٦. لیستی سه‌رچاوه - الزهیری، سه‌هان محمود، الاطوي وليد وعدالله (العاب المضرب)، ٢٠٠٩. - نجم الدين، إيمان (تنس الطاولة) ٢٠١٩. - الخولي، أمين (الريشة الطائرة بين الممارسة والتطبيق) ٢٠٠١. - محاضرات (د. حسين علي حسين) عن طريق الانترنت. - فيديوهات يوتيوب لعرض المهارات.</p> | | |
| | <p>١٧. بابته‌کان</p> | | |
| <p>ناوی مامۆستای وانه‌بێژ</p> | <p>ناونیشانی بابته‌کان (Table tennis) Principle and measurements □</p> | <p>ناوی هه‌فته‌کان</p> | <p>ژ</p> |
| <p>م.د احسان الدين عثمان</p> | | <p>هه‌فته‌ی ١</p> | <p>١</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|----------|----|
| م.د احسان الدين عثمان | Forehand Practicing forehand | هفتهی ۲ | ۲ |
| م.د احسان الدين عثمان | Backhand Practicing backhand | هفتهی ۳ | ۳ |
| م.د احسان الدين عثمان | Serve Practicing serve | هفتهی ۴ | ۴ |
| م.د احسان الدين عثمان | Rule of the game Practicing rules□ | هفتهی ۵ | ۵ |
| م.د احسان الدين عثمان | Smash Cut □ | هفتهی ۶ | ۶ |
| م.د احسان الدين عثمان | Exam Theory & practice | هفتهی ۷ | ۷ |
| م.د احسان الدين عثمان | (badminton) Principle and measurements□ | هفتهی ۸ | ۸ |
| م.د احسان الدين عثمان | Clear Practicing Clear□ | هفتهی ۹ | ۹ |
| م.د احسان الدين عثمان | Drive Practicing Drive□ | هفتهی ۱۰ | ۱۰ |
| م.د احسان الدين عثمان | Serve Practicing serve | هفتهی ۱۱ | ۱۱ |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------|----|
| م.د احسان الدين عثمان | Rule of the game Practicing rules | ههفتهی ١٢ | ١٢ |
| م.د احسان الدين عثمان | Game | ههفتهی ١٣ | ١٣ |
| م.د احسان الدين عثمان | Smash Net | ههفتهی ١٤ | ١٤ |
| م.د احسان الدين عثمان | Exam Theory & practice | ههفتهی ١٥ | ١٥ |
| | <p>١٨. بابتهی پراکتیک :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ئهجامدانی کارامهکان به شیوهی پراکتیکی. • بهرئوهبردنی یاری و دادوهری کردن. <p>١٩. تاقیکردنهوهکان:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- راست و چهوت. ٢- ههئبژرادن. ٣- حالتهی دادوهری کردن. ٤- ژماردن. | | |
| | <p>٢٠. تئیینی تر</p> <p>- پئویسته هۆلیکی تاییهت بهر یارییه دیاری بکرئیت تاوهکو قوتابیان زیاتر پراکتیک بکهن و ئاستیکی باشیان هه بیئت پئیش دهرچوونیان.</p> | | |
| | <p>٢١. پئیداچوونهوهی هاوهل</p> | | |

پهرتووکی کۆرس Course Book