



## منہاج مادە ..... المرطه ..... لسنة الدراسة

٢٠٢٣ - ٢٠٢٢

بەش :

كۆلیژ: پەروەردەى جەستەى و زانستە وەرزشیەكان

زانكۆ: سەلاحەددین - هەولێر

بابەت: یارییەكانی رێكت

پەرتووکی كورس بووك: قۆناغی چوارەم

ناوی مامۆستا: م.د احسان الدین عثمان الماجیدی

سالی 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  <a href="mailto:ehsanaldin.abdulla1@su.edu.krd">ehsanaldin.abdulla1@su.edu.krd</a>                  ۰۷۵۰۴۰۸۵۰۸۰</p>	<p>۴. په‌یوه‌ندی</p>
<p>۱۶ کاتژمیر</p>	<p>۵. یه‌که‌ی خویندن (به‌سه‌عات) له هه‌فته‌یه‌ک</p>
<p>۱۶ کاتژمیر</p>	<p>۶. ژماره‌ی کارکردن</p>
<p>ده‌چووی سالی ۱۹۹۳ له‌کۆلیژی پهروه‌ده‌-به‌شی وهرزش، برۆنامه‌ی ماستهر له‌تاییه‌تمه‌ندی (پیاوه‌وه‌سه‌نگاندن) له سالی ۲۰۰۹ به‌ده‌سته‌یناوه، برۆنامه‌ی دکتۆرام له‌ بواری (مه‌شقزانی) له سالی ۲۰۱۹ به‌ده‌سته‌یناوه.</p>	<p>۷. کۆدی کۆرس                  ۸. پرۆفایه‌لی 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 بی ئه‌وه‌ی 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 جوړاوجۆر وهک (شیوازه‌کانی وانه‌ووتنه‌وه‌ی مؤستن).          - به‌کاره‌ینانی ئاله‌تی یارمه‌تیده‌ر بۆ فی‌ربوون.</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 فی‌ربوون:          - گرنگی یارییه‌کانی ریکت له‌رووی ئه‌نجامدانیه‌وه و فی‌رکردنی نه‌وه‌کانمان.          - گرنگی یارییه‌کانی ریکت بۆ دۆزینه‌وه‌ی هه‌لی کار وهک بوون به‌ راهینه‌ر یاخوود دادوهر.          - سوود وهرگرتن له‌فی‌ربوونی 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 وانه‌بیژ</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><b>١٨. بابتهی پراکتیک :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ئهجامدانی کارامهکان بهشیوهی پراکتیکی.</li> <li>• بهرئوهبردنی یاری و دادوهری کردن.</li> </ul> <p><b>١٩. تاقیکردنهوهکان:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- راست و چهوت.</li> <li>٢- ههلبژرادن.</li> <li>٣- حالتهی دادوهری کردن.</li> <li>٤- ژماردن.</li> </ol>		
	<p><b>٢٠. تئیینی تر</b></p> <p>- پئویسته هۆلیکی تاییهت بهر یارییه دیاری بکریت تاوهکو قوتابیان زیاتر پراکتیک بکهن و ئاستیکی باشیان ههبییت پیش دهرچوونیان.</p>		
	<p><b>٢١. پیداجوونهوهی هاوهل</b></p>		

## پهرتووکی کۆرس Course Book