



بهش پهروهدهی وهرزشی

کۆلیژ پهروهده - شه قلاوه

زانکو سه لاهه دین / هه ولیژ

بابهت تۆپی دهست (پلاننان)

په رتووکی کۆرس - (سالی - چواره م / سمستهری ۲)

ناوی مامۆستا : ماجستیر : م . فرهاد کریم مولود

سالی خویندن : ۲۰۲۲ / ۲۰۲۳

پەرتووکی کۆرس

Course Book

تۆپی دەست (پلاندانان)	۱. ناوی کۆرس
م . فرهاد کریم مولود	۲. ناوی مامۆستای بەرپرس
بەشی پەرۆردەیی وەرزشی / کۆلیژی پەرۆردە - شەقلاو	۳. بەش / کۆلیژ
ئیمیل: farhad.maulood@su.edu.krd ژمارەیی تەلەفۆن : ۰۷۵۰۴۲۴۴۴۰۸ - ۰۷۵۱۷۲۱۱۷۰۴	۴. پەیوەندی
تیۆری : ۱ کاتژمێر پراکتیکی : ۴ کاتژمێر	۵. یەکە خوێندن (بە سەعات) لە هەفتە یەک
۳۰ کاتژمێر	۶. ژمارە کارکردن
	۷. کۆدی کۆرس
<p>– ۱۹۸۳ – ۱۹۸۴ دەرچووی قۆناغی سەرەتایی لە قوتابخانەی ئامانج لە هەولێر</p> <p>– ۱۹۸۶ – ۱۹۸۷ دەرچووی قۆناغی ناوەندی لە ناوەندی سەیداو لە هەولێر.</p> <p>– ۱۹۹۱ – ۱۹۹۲ دەرچووی پەیمانگەی پێگەیانندی مامۆستایان لە هەولێر .</p> <p>– ۱۵ / ۹ / ۱۹۹۴ دەست بە کاربووم بە مامۆستا لە قوتابخانەی مامەجەلکە - شەقلاو</p> <p>– ۱۹۹۸ – ۱۹۹۹ بوم بە قوتابی لە کۆلیژی پەرۆردەیی وەرزشی - زانکۆی سەلاحەدین.</p> <p>– ۲۰۰۱ – ۲۰۰۲ دەرچووی کۆلیژی پەرۆردەیی وەرزشی بە پلەی سێ یەم لە سەر ئاستی کۆلیژ</p> <p>– ۲۳ / ۱۰ / ۲۰۰۲ دەست بە کار بووم بە مامۆستا لە پەیمانگەی مەلەبەندی مامۆستایان - هەولێر.</p> <p>– ۱ / ۱۱ / ۲۰۰۶ دەست بە کار بووم بە قوتابی ماستەر لە کۆلیژی پەرۆردەیی وەرزشی زانکۆی سەلاحەدین</p> <p>– ۲۰ / ۱۰ / ۲۰۰۸ تاوتۆی نامەی ماستەر کرا لە کۆلیژی پەرۆردەیی وەرزشی زانکۆی سەلاحەدین.</p> <p>– ۳۱ / ۱۲ / ۲۰۰۸ فەرمانی زانکۆیی بە دەست هێنانی پلەی ماستەر پێ بە خشر - زانکۆی سەلاحەدین</p>	۸. پروفایەلی مامۆستا

<p>– ۳ / ۲ / ۲۰۰۹ دەست بەکار بووم بە مامۇستا لە پەیمانگەى پەرودەى وەرزشى لە شقلاوہ .</p> <p>– ۹ / ۱۰ / ۲۰۰۹ دەست بەکار بووم لە بەشى وەرزشى کۆلیژی پەرودە لە زانکۆى سۆران .</p> <p>– ۵ / ۱۱ / ۲۰۱۴ دەست بەکار بووم لە بەشى سینەما کۆلیژی ھونەرە جوانەکان – زانکۆى سەلاحەدین</p> <p>– لە ۲۴ / ۱۲ / ۲۰۱۴ پۆستى بریار دەرى بەشى شانۆم پى سپىدرا .</p> <p>– لە ۲۹ / ۲ / ۲۰۱۶ پۆستى سەرۆكى بەشى شانۆم پى سپىدرا .</p> <p>– لە ۲۱ / ۶ / ۲۰۱۷ دواى گواستەنەوہى راژەم بۆ کۆلیژی پەرودە شەقلاوہ دەست بەکار بووم لە بەشى فیزیا .</p> <p>– لە ۱۶ / ۴ / ۲۰۱۸ تا ۲۵ / ۱۱ / ۲۰۲۲ ئەركى سەرۆك بەشى پەرودەى وەرزشىم پى سپىدرا .</p> <p>– ۲۵ / ۸ / ۲۰۲۳ نازناوى زانستىم بۆ مامۇستا گۆردرا .</p>	
<p>پلان بەرگریکردن پیکھاتە (تشیکیلات) ھیرش بردن دادوہرەکان پەراوى تۆمارکردن</p>	<p>۹. وشە سەرەکیەکان</p>
<p>۱۰. ناوہرۆكى گشتى كۆرس:</p> <p>ئەم كۆرسە پیکدیٹ لە داریشتنى پلانى یاریکردن لە تۆپى دەست كە دەبیٹە ئەركى پیکھیان و راھینەرایەتى تىپ و ئەركى داوہران و تۆماركار و كاتگر ، پلان دانان دابەش دەكریٹ بۆ دوو بەش (پلانى بەرگریکردن ، پلانى ھیرشبردن) پلانى بەرگریکردن شىكراوہتەوہ بۆ (قۇناغەكانى بەرگریکردن ، بەشەكانى بەرگریکردن ، رېگای بەرگریکردن و چۆنیەتى ھەلبژاردنى ، شىوہەكانى بەرگریکردن لە ناوچە) بەشى پلانى ھیرشبردن شىكراوہتەوہ بۆ (قۇناغەكانى ھیرشبردن ، شىوہەكانى ھیرشبردن ، رېگەگرتن ، ئالوگورى شوینەکان) دواتر ئەركەكانى داوہرەکان (لە پيش و لەكاتى و لە دواى یارى) و ئەركى تۆماركەر و چۆنیەتى تۆمارکردنى زانیارى و روداوہەكانى یارى و ئەركەكانى كاتگر .</p>	

١١. نامانجه كانی كؤرس

نامانجه له خویندنی بابته تی تۆپی دهست (پلان دانان) فیرخوزانی کۆلیژ و به شه کانی پهروه دهی وهرزشی له وه دیت فیرخوزان دواي ئه وهی بابته تی تۆپی دهست (کارامه ییه کان ، یاساکان) ی له سالانی رابردوو خویندوه بویه پیویسته فیرخوزان فیرببیته و بزانیته چون ئه رکی پیکهینان و ریخستنی تیپی هه بیته و بتوانیته پلان دابریژیت بۆ تیپه که ی کاتیک یاری ئه نجام ده دات له کاتی یاریکردن و له هر پاله وانیه تیه ک ، ههروه ها شاره زایی هه بیته له ئه رکی داوهران و تۆمارکار و کاتگر ، ههروه ها بزانیته چون له ئه نکیتی تۆمار روداوه کانی یاری تۆمار بکات .

١٢. ئه رکه کانی قوتابی

فیرخوزان به شیوه یه کی گشتی ده بیته له کاتی دیاریکراوی خۆی ئاماده ی هۆل بیته و جلی وهرزشی له به ردا بیته و گویریایه لی وانه بیته و پلانه کان فیرببیته چون دابریژیت و بتوانیته جیبه جی بکات له گه ل فیرخوزان .

١٣. ریگه ی وانه ووتنه وه

گشت وانه کان پراکتیکی به شیوه ی کرداری له پیش فیرخوزان شی ده کریته وه به جیبه جیکردنی له لایه ن فیرخوزان و کات پیدان و هه ل ره خساندن بۆ فیرخوزان تا بتوانن خۆیان پلانی (به رگریکردن و هیرشبردن) له کاتی یاریدا جیبه جی بکن و ههروه ها داوهری کردنی یاری له لایه ن فیرخوزان .

١٤. سیسته می هه لسه نگاندن

سیسته می هه لسه نگاندن له سه ر پینچ ته وه ر دابه ش کراوه :

- ١ - جیبه جیکردنی پلانه کان به شیوازیکی دروست و دوور له هه له .
- ٢ - سه ر په رشتیکردنی تیپ و توانای به ریوه بردنی تیپی هه بیته له دواي شیکردنه وه ی له لایه ن مامۆستای بابته ته وه .
- ٣ - توانای به ریوه بردنی یاری هه بیته و ئه رکی داوهری به که مترین هه له ئه نجام بدات .
- ٤ - توانای تۆمارکردنی گشت زانیاریه کانی یاری هه بیته کاتی ئه نجامدانی یاری له نیوان فیرخوزان .
- ٥ - به شیوازی پراکتیکی .
- ٥ - به شیوازی تیوری .

١٥. ده رته نجامه کانی فیربوون

گومانی تیدا نیه دواي ته واو کردنی ئه م کۆرسه به پراکتیکی فیرخوزان ئاشناییه کی ته واوی ده بیته له سه ر به ریوه بردنی تیپ و نه خشه دانانی پلانی یاری بۆ پیکهینانی تیپ و ئاماده بون بۆ ئه نجامدانی یاری به هه ر دوو پلانی به رگریکردن و هیرشبردن ، ههروه ها فیربونی کاری داوهری و به ریوه بردنی یاری و تۆمارکردنی زانیاری و روداوه کانی یاری ، ههروه ها ئاشنا بوون به ئه رکی کاتگر .

١٦. لیستی سه رچاوه

• أحمد خمیس راضی السودانی و جمیل قاسم البدری : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط ١ : (لبنان ، مؤسسة الصفاء

للمطبوعات ، (٢٠١١) .	
• عثمان مصطفى عثمان : تۆپى دەست (پلانى بەرگريکردن و ھېرشېردن) قۇناغى چوارەم ، (زانكۆى سەلاھەدەين ، كۆلئۆزى پەرۋەر دەى جەستەيى و زانستە ۋەرزىشەكان ، ٢٠٢٠ - ٢٠٢١) .	
• ضياء الخياط و عبدالكريم قاسم : كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .	
ناوى مامۇستىناى ۋانەبىئىز	١٧. بابەنەكان
فرھاد كریم مولود شاخەوان نھاءالدين ھەفتانە ١ كاتژمىر تىۋورى ٤ كاتژمىر پراكتىكى	ھەفتەى يەكەم : پىدانی كۆرس بووك و ديارىكردن ئەرکەكانى قوتابیان لەم بابەتە و كورتەيەك لەسەر بەرپۆەچونى يارى لە تۆپى دەست و شىۋازى يارىكردن + ئەنجامدانى يارى لە نيوان فيرخوزاندا . ھەفتەى يەكەم : مەبەست لە پلانى يارى و جۆرەكانى پلان و شىكردنەۋەى پلانى بەرگريکردن . ھەفتەى دووہم : قۇناغەكانى بەرگريکردن و جىبەجىكردنى . ھەفتەى دووہم : بەشەكانى بەرگريکردن و بەرگريکردن تارك و بنەماكانى بەرگرى تاكە كەسى ، بەرگرى بەكۆمەل و بەرگرى تىپ . ھەفتەى سى يەم : پىگاي بەرگريکردن و چۆنەتى ھەلېژاردنى ، شىۋەكارىەكانى بەرگريکردن لەناوچە (شىۋەكارى بەرگرى (٦ - ٠) و (٥ - ١) . ھەفتەى سى يەم : (شىۋەكارى بەرگرى (٤ - ٢) و (٣ - ٢) و (٣ - ٢ - ١) . ھەفتەى چوارەم : پىگەى بەرگريکردن پياو و پياو ، پىگەى بەرگريکردن تىكەل ئاويتە) ، بەرگريکردن لەچەندىن بوارى تايبەت . + . ھەفتەى چوارەم : تاقىكردنەۋەى تىۋورى . ھەفتەى پىنچەم : تاقىكردنەۋەى پراكتىكى . ھەفتەى پىنچەم : تاقىكردنەۋەى پراكتىكى ھەفتەى شەشەم : پلانى ھېرشېردن ، قۇناغەكانى ھېرشېردن ، قۇناغى ھېرشى خىراى تاك . ھەفتەى شەشەم : قۇناغى ھېرشى خىراى بەكۆمەل . ھەفتەى ھوتەم : قۇناغى دروست كردنى ھېرش ، قۇناغى كۆتايى ھىنانى ھېرش . ھەفتەى ھوتەم : شىۋەكانى ھېرشېردن ، شىۋەكانى ھېرشېردنى (٥ - ١) و (٤ - ٢) . ھەفتەى ھەشتەم : شىۋەكانى ھېرشېردنى (٣ - ٣) و (٤ - ٢) .

	<p>هەفتەى ھەشتەم: رېڭەگرتن (الحجز) ، ئالوگۆرى شوپنەكان .</p> <p>هەفتەى نۆيەم : ناوچەكانى ياريكردن، ژمارەو شوپنەكان لەلايەن (بەرگريكار و ھيرشېبەر) .</p> <p>هەفتەى نۆيەم : ئەركەكانى داوهران چۆنيەتى بەرپوھبردنى يارى .</p> <p>هەفتەى دەيەم : ئەركەكانى تۆماركارو كاتگر و ئەنكىتى تۆمار .</p> <p>هەفتەى دەيەم : چۆنيەتى تۆماركردنى زانيارپەكانى ئەنكىتى تۆمار .</p> <p>هەفتەى يازدەھەم : تۆماركردنى زانيارپەكانى ئەنكىتى تۆمارو كارى كاتگر لەكاتى يارى بەكردارى .</p> <p>هەفتەى يازدەھەم : تاقىكردنەوھى پراكتىكى .</p> <p>هەفتەى دوازدەھەم : تاقىكردنەوھى پراكتىكى .</p> <p>هەفتەى دوازدەھەم : تاقىكردنەوھى تيۆرى .</p>
	<p>١٨. بابەتى پراكتىك نيه</p>
	<p>١٩. تاقىكردنەوھەكان</p> <p>بە دوو شىۋاز ئەنجام دەدرىت :</p> <p>١ – بەشىۋازى پراكتىكى ئەويش بە دوو شىۋاز دەبىت .</p> <p>أ – لە سەرھەتاي دەست پىكردنى وانە بۆ كارامەى پيشووتر دەبىت .</p> <p>ب – لە ناوھراستى سمستەر و كۆتايى سمستەر .</p> <p>٢ – بەشىۋازى تيۆرى لە ناوھراستى سمستەر و كۆتايى سمستەر.</p>
	<p>٢٠. تىبىنى تر نيه</p>
	<p>٢١. پىداچوونەوھى ھاوھل</p> <p>لە كۆليژەكەمان پىسپۆرى ئەم بابەتە بەناونيشانى مامۆستا نيه .</p>