

منهاج مادة علم التدريب - المرحلة الرابعة لسنة الدراسية 2023 - 2024

**بةش : ياريية تاكةكان و زانستة وةرزشيةكان**

**كؤليَذ: ثةروةردةى جةستةيي و زانستة وةرزشةكان**

**زانكؤ: سةلاَحةددين - هةوليَر**

**بابةت: مةشق زاني**

**ثةرتووكي كورس بووك: قؤناغي ضوارةم**

**ناوي مامؤستا: شيَروان صابر خالد**

**سالَي خويَندن : 2023 - 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **مەشق زانی** |  | **1. ناوى كۆرس** |
| **شێروان صابر خالد** |  | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس**  |
| **یارییە تاکەکان و زانستە وەرزشیەکان** |  | **3. بەش/ کۆلێژ** |
| **ئیمێل:**  sherwan.khalid@su.edu.krd |  | **4. پەیوەندی** |
| **16 كاتژمير** |  | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** |
| **16 كاتژمير** |  | **6. ژمارەی کارکردن** |
|  |  | **7. کۆدی کۆرس** |
| * **بەکالۆریوس / ٢٠٠٩ / کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی / ز. سەلا‌‌حەدین.**
* **ماستەر / ٢٠١٣ / ز. شیفیلد هالام.**
* **دکتۆرا / ٢٠٢٠ / ز. سەلا‌‌حەدین.**
 |  | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** |
| **مەشق زانی (بنەماکان، رێگاکان، ئەرکەکان، ئامەنجەکان) – راهینەر – یاریزانی نموونەیی – توندی - قەبارە - پشوو، پێکهاتەکانی لێهاتووی جەستەیی (هێز - خێرایی، بەردەوامی، نەرمی، شەنگی).** |  | **9. وشە سەرەکیەکان** |
|  | 10 **. ناوەرۆکی گشتی کۆرس:** لةم كؤرسة قوتابي ئاشنا دةبيَت بة ضةمكي مةشق زاني بة شيَوةيةكي كشتي لةكةل روونكردنةوةي ئةك و بنةماو ثيَناسة و دةستةواذة باوةكاني مةشق زاني، لةم كؤرسة رؤلي رِاهينةر وةك كةسايةتيةكي سةرةكي كة رؤلي هةية جيَبةجي كردني مةشق دةخريَتة روو وة هةروةها سيفةتي ياريزاني نموونةيش ئاماذةي ثيَدةكريَت.   |
|  | 11**. ئامانجەکانی کۆرس:** ئامانج لةم كؤرسة يارمةتيداني قوتابية بؤ تيَكةيشتن لة ناوةرؤكي كؤرسةكة و ئامادةكردنيان بؤ ئةوةي تواناي جيَبةجيَكردني مةشقيان هةبيَت بة ضةند ريَكةيةكي جياواز. لةكةل تواناي دانان و جيَبةجيَكردني هةر راهيَنانيَك بة تةنيا بة تةواوي وردةكاريةكانيةوة (توندي، قةبارة، ثشوو) وة ضؤنيةتي مامةلةكردن لةطةل ياريزان لة كاتي ئاسايي و ياري.  |
|  | 12. **ئەرکەکانی قوتابی:** ئةركي قوتابي ئامادةبوونيةتي لة ثؤل بةثيَي خشتةي دياريكراو. |
|  | **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه:** ئةم وانةية بةشيَوةي تيؤري دةوتريَتةوة، (4) كاتذميَر لة هةفتةيةكدا ئةويش بة بةكارهيَناني داتاشؤ و تةختةي سثي و ئاميَرو ئامرازي ثيَويست بؤ روونكردنةوة. |
|  | **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن:** - تاقيكردنةوةي تيؤري يةكةم ...... 20 %- تاقيكردنةوةي تيؤري دووةم...... 20 %- تاقيكردنةوةي كؤتايي كؤرس ...... 60 % |
|  | **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون:**دوواي تةواو بووني ئةم كؤرسة دةبيَت قوتابي ئاستيَكي باشي هةبيَت لة زانيني ماناو ضةمكي مةشق زاني وة طرينكي مةشق زاني وةك زانستيَكي طرينط لة بواري وةرزش لة كليلي طةيشتنة بةوثةري ئاست بةرزي نازناو. دةبيَت قوتابي بزانيَت رِاهيَنةر كيَية و سيفةتةكاني جين و ضؤن ئةركةكاني جيَبةجيَ دةكات لةطةل زانيني ئةركاني ياريزان و وة ضؤن دةبين بة ياريزانيَكي نموونةيي و سيفةتةكاني ياريزاني نموونةيي ضين. وة هةروةها ناسيني هةموو ثيَكهاتةكاني ليَهاتووي جةستةيي و طرينيكي هةر يةكةيان و ضؤنيةتي طةشةثيَدانيان بة ثيَي ثيَويسيتي يارييةكة. وة دةبيَت قوتابي جؤرةكاني ريَطاكاني دانةوةي مةشق بزانيَت لةطةل سوودو بةكارهيَناني هةريةك لةم ريَطايانة. كة ئةمانة هةمووي ثيَكةوة ثاكيَجي بةرةوثيَش ضووني ئةنجامي وةرزشية. |
|  | **16 . لیستی سەرچاوە*** العبيدي و عبد المالكي، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضة، ط1، 2011.
 |
|  | **17. بابەتەکان** |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | **ناوى هەفتەكان** | ژ |
| **شێروان صابر خالد** | ثيَناسةو ناوةرؤكي مةشق زاني | هەفتەى 1 | 1 |
| **شێروان صابر خالد** | رِاهيَنةر + ياريزاني نموونةيي و سيفةكاني | هەفتەى 2 | 2 |
| **شێروان صابر خالد** | ثيَكهاتةكاني ليَهاتووي جةستةييهيَز | هەفتەى 3 | 3 |
| **شێروان صابر خالد** | خيَرايي | هەفتەى 4 | 4 |
| **شێروان صابر خالد** | بةردةوامي | هەفتەى 5 | 5 |
| **شێروان صابر خالد** | شةنطي | هەفتەى 6 | 6 |
| **شێروان صابر خالد** | نةرمي | هەفتەى 7 | 7 |
| **شێروان صابر خالد** | تاقيكردنةوةي تيؤري يةكةم | هەفتەى 8 | 8 |
| **شێروان صابر خالد** | توندي مةشق | هەفتەى 9 | 9 |
| **شێروان صابر خالد** | قةبارةي مةشق | هەفتەى 10 | 10 |
| **شێروان صابر خالد** | ثشوو | هەفتەى 11 | 11 |
| **شێروان صابر خالد** | ريَطاي ةشقتي بةردةوام | هەفتەى12 | 12 |
| **شێروان صابر خالد** | ريطاي مةشقي ماوةيي | هەفتەى13 | 13 |
| **شێروان صابر خالد** | تاقيكردنةوةي تيؤري دووةم | هەفتەى14 | 14 |
|  | تاقيكردنةوةي كؤتايي | هەفتەى15 | 15 |
|  | **19. تاقيكردنةوةكان:** **1- ماهي العوامل المؤثرة في المرونة؟** (ئةو هؤكارانة ضين كة كاريطةريان هةية لةسةر نةرمي؟).**2- املاء الفراغات الاتية** (ئةم بؤشاييانةي خوارةوة ثرِبكةرةوة):**1- تقسم مراحل الاعداد المهاري الى** (هةنطاوةكاني ئامادةكاري كارامةيي دابةش دةبيَت بؤ) **أ- ......... ب- ......... ج- .......****2- يمكن تنمية القوة العضلية من خلال** (دةتوانريَت هيَزي ماسولكة طةشةي ثيَبدريَت لة ريَطاي) **أ - ............. ب- .............** **3- تقسم سرعة رد الفعل الى** (خيَرايي كاردانةوة دابةش دةبيَت بؤ) **أ- ............. ب- .............** **3- عدد طرق تنمية السرعة** (ريَطاكاني طةشةثيَداني خيَرايي بذميَرة) |
|  | **20. تێبینی تر** |
|  | **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ**  |

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**