حکومەتی هەرێمی کوردستان – عیراق
وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

پەروەردەی وەرزشـــی

بۆ پۆلی حەوتەمی قۆناغی بنەڕەتی

ئامادەکردن
د. علی قادر عوسمان	د. عاسی فاتح وەیسی
م. ئەحمەد بەهائەدین

پێداچوونەوەی زانستی
لیژنەیەك لە وەزارەتی پەروەردە

چاپی چوارەم	٢٧١٥ کوردی – ٢٠١٥ زایینی – ١٤٣٦ کۆچی

سەرپەرشتی زانستی چاپ: سالار جەلال ئەحمەد
سەرپەرشتی هونەری و چاپ: عوسمان پیرداود کواز ـ خالد سلیم محمود
تایپ و ئامادەکردنی وێنە کان: م. زانا ئیبراهیم
نەخشەسازی بەرگ: ئاری محسن احمد
نەخشەسازی ناوەڕۆك وجێبەجێکردنی بژاری هونەری: یوسف احمد اسماعیل

پێشەکی

پەروەردەی وەرزش کۆڵەکەیەکی بنەڕەتی پرۆسەی پەروەردەیە بەگشتی بەڵکو تەواوکەری یەکترن، هەروەها قوتابی وخوێندکاران بەردی بناغەی وەرزشن لە یانەو دام و دەزگا وەرزشیەکاندا. جگە لە ڕۆڵی سەرەکی بۆ بنیات نانی لەش و لارێکی ڕێك و پێك بەتایبەتی بۆقوتابی وخوێندکاران. بۆیە پێویستە بایەخ بە وەرزشی پەروەردە بدرێت چونکە تاکو ئێستا وەرزش لە قوتابخانەو خوێندنگاکان لەڕووی پرۆگرامەوە پەرت و بڵاوە بەهۆی نەبوونی پرۆگرامێکی گونجاو بۆ قۆناغەکانی خوێندن..

دانانی ئەم پەرتووکانە بۆ قۆناغی ٩،٨،٧ی بنەڕەتی هەنگاوێکی گرنگە بۆ زاڵ بوون یان چارەسەر کردنی ئەو کێشەیە تاکو مامۆستایانی پەروەردەی وەرزش بتوانێت بەپێی پرۆگرامێکی دیاری کراو وانەی پەروەردەی وەرزش بە باشی و زانستی و ئەکادیمی بڵێنەوە هەروەها قوتابی وخوێندکاران هەست بە گرنگی وانەی پەروەردەی وەرزش بکەن بەهەردوو لایەنی تیۆری و پراکتیکییەوە.

بەو هیوایەی کە ئەم پرۆگرامە خزمەتێکی بچوکی قوتابی وخوێندکاران و بزوتنەوەی وەرزش قوتابخانە وخوێندنگاو مامۆستاکانی کوردستان بکات لەپێناوی گەشەکردن و پەرەسەندنی بواری وەرزشی پەروەردە.

ئامادەکاران

مامۆستای پەروەردەی وەرزشی بەڕێز...

وەکو خۆت لەهەموو کەسێکی تر زیاتر ئاگاداریت کەئەمڕۆ وەرزش زانستێکی ئەکادیمی سەردەمە لەپێناوی بنیات نانی کۆمەڵگایەکی هاوچەرخ هەروەها ئێمەی کوردیش مافی خۆمانە زانستیانە و سەردەمانە و شارستیانە مامەڵە لەگەڵ ئەم بوارەدا بکەین... گومانیش لەوەدا نیە خوێندکاران و قوتابیان بەردی بناغەی کۆمەڵن و سەرکردەی پاشەڕۆژن، بۆیە پێویستە پەروەردەی وەرزش شان بەشانی بابەتە زانستیەکان لەقوتابخانە و خوێندنگاکاندا بخوێنرێت لەپێناو خزمەتکردنی جگەر گۆشەکانمان پێمان وایە ئەم پەرتوکە یەکەم هەنگاوە بۆدانانی پرۆگرامێکی وەرزشی بۆئەوەی ئێوەی بەڕێز سیستەمێکی وەرزش لەبەردەستتاندابێت لە قوتابخانەو خوێندنگاکان تاکو لەپەرتەوازەیی و بێ بەرنامەیی وەرزش رزگارتان بێت و بوار بەقوتابی و خوێندکاران بدەن لەپێناوی کردنەوەی گرێ کوێرەکانی مێشکیان دەربارەی بابەتە ئاڵیارەکانی ئەم پرۆگرامە.

بۆیە داوامان لەبەڕێزتانە بتوانن بەشێوەیەکی زانستیانە مێشکی قوتابی وخوێندکارە خۆشەویستەکان پێ دەوڵەمەندبکەن، رەنگە ئەم پەرتووکە لەهەڵە بەدەر نەبێت بۆیە ئێمەش چاوەڕوانی بۆچوون و پێشنیازی بەسودتانین تاکو بتوانین زیاتر دەوڵەمەندی بکەین لەپێناوی خزمەتی پاشەڕۆژی رۆڵەکانی میللەتەکەمان.

گەرمكردنی لەش :

پـێش هـەموو وانەیـەك پێویـستە قوتابیـان و خوێنـدكاران بۆمـاوەی (١٠–١٥) خولـەك لـەنێو گۆرەپاندا هەندێ راهێنانی وەرزش بكەن بۆ:

١. ئامادەكردنی ماسولكەكانی لەش بۆئەركی داهاتوو تاكو توشی پێكان نەبێت.

٢. بەرزكردنەوەی پلەی گەرمای لەش تاكو ئامادەی چالاكی بێت هـەروەها پێویـستە لـەكۆتایی وانەكەدا هەندێ راهێنـانی هێوركردنـەوە ئـەنجام بـدرێت وەكـو راهێنـانی جمناسـتیك ویارییـە بچووكەكان تاكو شوێنەواری مانـدووبونیان پێـوە دیـار نـەبێت و ئامـادەبن بـۆ خوێنـدنی وانـە زانستییەكان، واتە بگەرێنەوە باری ئاسایی خۆیان.

ئـاما نجی پەروەردەی وەرزش لە قۆنـاغی بنەڕەتی :–

١. ئاشنابوون بەهەموو لایەكانی بواری وەرزش بەهەردوو شێوازی پراكتیكی و تیۆری.

٢. ئاشنابوون بە شێوازەكانی هونەری چالاكییە وەرزشییەكانی دیاری كراو بۆ ئەم قۆناغە.

٣. پشووی جەستەیی و ژیری قوتابیان و خوێندكاران كە هۆكارێكە بۆ ژیری لە زانست و زانیـاری وانەكانی دیكە.

٤. زانیاری دەربارەی هەندێك بنەمای یاسایی یارییەكان.

٥. دەستنیشان كردنی وزە شاراوەكانی قوتابیـان و خوێنـدكاران لـەپێناوی دیـاری كرنـی ئاسـتە بەرزەكانی وەرزشییان.

٦. دارشتنی حەز و ئارەزووی قوتابیان و خوێندكاران لەپێناوی هەست كردن بـە خۆشـی لـەكاتی ئەنجامدانی چالاكییەكانی وەرزشی.

لێهاتوویی جەستەیی

پرۆگرامی تایبەت بە پەروەردەی جەستەیی لە قوتابخانە وخوێندنگادا گرنگە وپێویستە هەموو قوتابی وخوێندکارێك فێری ئەو بەرنامەیە بکرێت لەپێناوی وەرگرتنی لێهاتویی جەستەیی بەدرێژایی تەمەن. چونکە پێویستە ڕەچاوی بنەمای گەشەکردنی جەستەیی منداڵان لەقوتابخانەو خوێندنگادا بکرێت بۆیە قوتابخانەو خوێندنگا دەتوانێت خۆشەویستی وەرزش لە ناخی قوتابی و خوێندکاردا دروست بکات بەپێدانی زانیاری گشتی دەربارەی کۆمەڵگای وەرزشی. تەندروستی خوێندکار تەنها ئەرکی مامۆستای پەروەردەی وەرزش نییە بەڵکو ئەرکی هەموو مامۆستاکانە.

ئەنجامدانی ئەرکی وەرزش بە هەڵە، دەبێتە هۆی پێکانی ئەندامەکانی لەش بەڵام ئەگەر ئەو ئەرکە یان چالاکییە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و زانستیانە ئەنجام بدرێت دەبێتەهۆی دروست بوونی لەش و لارێکی جوان و پەرەسەندنی لێهاتوویی جەستەیی و دور لە نەخۆشی و پێکانەباوەکانی وەرزش. بۆیە پێویستە لەسەرەتای هەموو وانەیەکی پەروەردەی وەرزشدا هەندێ جوڵەی وەرزشی بکرێت وەکو راکردنی لەسەرخۆ بۆماوەی ٥-١٠ خولەك وەهەندێ راهێنانی سووك بۆپێدانی لێهاتووی جەستەیی و گەرمکردنی لەش پێش دەستپێکردنی وانەکە.

توخمەکانی لێهاتوویی جەستەیی

١- ڕۆیـــشتن: بنـــەمای ســـەرەکی لێهـــاتوویی جەستەییە یە قوتابی و خوێندکار دەبێـت هەمیـشە هەوڵ بدات بەڕێ ڕۆیشتن ئەنجام بدات بەشێوازێکی ڕاسـت و سـەر بـەرز بکاتـەوە و هـەنگاوی کـورت بهاوێت لەگەڵ بەکارهێنانی هەندێك جووڵـەی سـوك بـە هـەردوو دەسـت و قـاچ. کـە دەبێتـە هـۆی بەچـالاککردنی هـەردوو ئـامێری هـە ناسـەدان و سوڕی خوێن.

٢- ڕاهێنانی جومگە و ماسولکەکان: ئەنجامدانی ڕاهێنـــان لەســـەر ئـــامێری ســـووك و ســـادە بـــۆ بەهێزکردنی ماسولکە و جومگەکان یان بەبێ ئـامێر بەمەرجێك ئەو ڕاهێنانـە بگونجێ لەگـەڵ تەمـەن و توانای قوتابی و خوێندکار. چونکە ئـەرکی جوڵـەی وەرزشـی زیـاتر دەکەوێتـە سـەر جومگـەکان بۆیـە پێویستە بەستەرەو ریشاڵەکانی بە هێـز بێـت تـاکو بەرگری لە پێکان بکات.

٣- هێز: خەسڵەتێکی گرنگی لێهاتووی جەسـتەییە چونکە پێویستە لە قۆنـاغی خوێنـدنی قوتابخانـە و خوێندنگادا بایەخی پێبدرێت تاوەکو ماسولکەکانی لــەش بــەهێز بێــت بــۆ ئەنجامــدانی چـــالاکییە وەرزشـــییەکان چـــونکە زۆربـــەی چـــالاکییە وەرزشییەکان پێویستی بە هێزی ماسولکە هەیە.

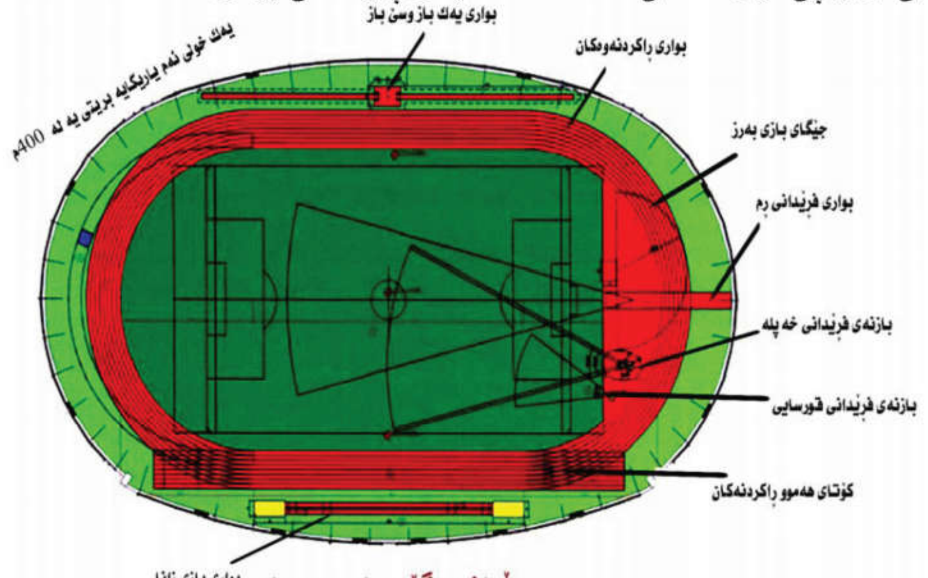
٤- **خێرایی**: بریتیە لە توانستی مرۆڤ لە ئەنجامدانی چەند جوڵەیەك بە كەمترین ماوە چونكە جووڵە (خێراییەكان) بریتیە لە گەڕانەوەی ئاستی خێرایی جوڵەیی ماسولكەكان بۆ یەك جار كەزۆر پێویستە لە كاتی ڕاكردنی خێرادا هەروەها لەزۆربەی چالاكییە وەرزشییەكان سێ جۆر خێرایی هەیە: (خێرایی گواستنەوە وخێرایی جوڵەیی وخێرایی كاردانەوە).

٥- **پشوو درێژی**: بریتیە لە توانای ئەندامەكانی ناوەوەی لەش (سوڕی خوێن وهەناسەدان) لە پێناو بەرگری كردن لە ماندووبوون لەكاتی ئەنجامدانی چالاكییە وەرزشیەكان بۆ ماوەیەكی درێژ... پشوو درێژی بنەمایەكی گرنگە بۆ ڕاكردنی درێژ و هەموو یارییەكانی دیكە.

یارییەکانی گۆڕەپان و مە یدان

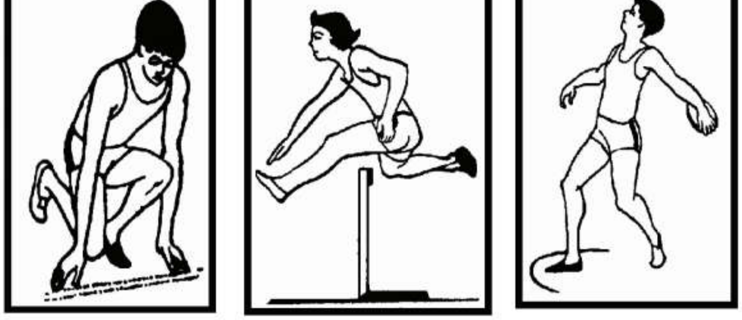
یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان

یارییەکانی گۆڕپان و مەیدان بەندە بە بوونی ئادەمیزادەوە چونکە مرۆڤ هەمیشە پێویستی بە ڕاکردن و بازدان و ڕم هاویشتن بووە لە پێناوی بەرگری لە ژیاندا. هەر لە سەرەتای خولەکانی ئۆلۆمپی کۆنەوە لەلایەن گریکەکانەوە چالاکی وەرزشییان ئەنجام داوە تاکو سەرەتای دەست پێکردنی ئۆلۆمپی نوێ لەساڵی ١٨٩٦ لە ئەسینای پایتەختی یۆنان.



پێوانەی گۆڕەپان ومەیدان

گۆڕەپان و مەیدان بریتییە لە سێ جۆر یاری (ڕاکردن و بازدان و هاوێشتن) هەروەها ڕاکردن سێ جۆرە ڕاکردنی کورت(١٠٠م—٢٠٠م—٤٠٠م—١١٠م بەربەست،٤×١٠٠م پۆستە) ڕاکردنی ناوەند(٨٠٠م—١٥٠٠م—٤×٤٠٠م پۆستە) ڕاکردنی درێژ(٣٠٠٠م بەربەست— ٥٠٠٠م—١٠٠٠٠م) ماراسۆن(٤٢,١٩٥کم) بەڵام بازدان بریتییە لە (یەك باز— سێ باز— بازی بەرز— بازی زانا) هاوێشتن بریتییە لە (قورسایی— خەپلە(ساپ)— ڕم— چەکوش) هەر چالاکییەك ڕێسا و یاسای تایبەتی خۆی هەیە. ئەم یارییانە پێی دەوترێت بووکی یارییەکان.



ڕاکردنی کورت: بەناوبانگترین پێشبڕکێ بووە لە خولەکانی ئۆڵۆمپی کۆن و نوێ لەسەرەتادا بە وەستانەوە ئەنجام دراوە تاکو ساڵی١٨٨٩ یاریکەری ئەمریکی شارلز سەرەتای لەدانیشتندا بەکارهێناوە. دانیشتن لەسەر هێڵ بریتییە لە سێ جۆر (کورت و ناوەند و درێژ)بەپێی لەشی ڕاکەر.

لەکاتی چوونە سەر هێڵ هەردوو دەستی دەخاتە پشت هێڵی سەرەتا لەگەڵ بانگێشتی ئامادەبووندا لەشی بەرز دەکاتەوە و سەیری بوارەکەی خۆی دەکات لەگەڵ تەقەکردن هەردوو دەستی زەوی بەجێ دەهێڵێ و بەقاچی لە دواوە پاڵ بە زەوییەکەوە دەنێ بۆ ئەوەی هەنگاوی یەکەم وەربگرێت پاشان دەست دەکات بە ڕاکردن بەشێوەی تاودان لەگەڵ بەرز کردنەوەی لەشی کەم کەم تاکو ڕاست دەبێتەوە. جووڵەی دەستی لە جومگەی شانەوە بۆ پێشەوە و دواوەوە لەگەڵ ڕاکردن لەسەر هێڵی ڕاست لەنێو بواری خۆیدا تاکو هێڵی کۆتایی.

تێبینی: لە ڕاکردنە کورتەکاندا دەبێت ڕاکەر هەنگاوی گەورەبێت.

چەند خاڵێکی یاسایی:

١. خوێندکار و قوتابی دەتوانێت بە پێ خاوسی ڕابکات.
٢. خوێندکار و قوتابی دەبێت لەنێو بوارەکەی خۆی رابکات تاکو کۆتایی.
٣. هەر خوێندکار و قوتابییەك پاڵ بەوی ترەوە بنێت دەکرێتە دەرەوە.
٤. بە دوو ئاگادارکردنەوە لەسەرەتاداقوتابی و خوێندکار دەکرێتە دەرەوە.

ڕاهێنانی خێرایی

١- راکردنی جۆراوجۆر- خێرا- خاو - ناوەند- خێرا.
٢- لە وەستان جوڵانەوەی هەردوو باسك لە جومگەی شانەوە.
٣- راکردن بە سەرکەوتنی بەرزایی و بەپێچەوانەوە.
٤- راکردنی ١٠م-٢٠م-٣٠م-٤٠م-٥٠م بەجیا جیا.
٥- راکردن لە هێڵی ڕاستەوە بۆ کەوانەیی و بە پێچەوانەوە.
٦- راکردن بۆ پێشەوە لەگەڵ بەرزکردنەوەی هەردوو ئەژنۆ.
٧- راکردن بە دانیشتنەوە لەسەر چوار چمك بۆ ماوەی ٣٠م.

ڕاکردنی پۆستە

یاری کردنی پۆستە دوو جۆرە سەیر کردن ٤×٤٠٠ م سەیر نەکردن ٤×١٠٠م. راکردنی پۆستە بریتیە لە گەیاندنی دارەکە لە هێڵی سەرەتاوە تاکو هێڵی کۆتایی بە کەمترین کات بێ ئەنجامدانی هەڵەی یاسایی،راکردنی پۆستە یەکێکە لە یارییە سەرنج ڕاکێشەکانی خولەکانی ئۆڵۆمپی و جیهانی و پێویستی بە خێرایی و توانای جەستەیی باش هەیە لە چۆنیەتی وەرگرتن و پێدانی داری پۆستە لە نێوان یاریکەرەکاندا، لە هەردوو جۆر ڕاکردنی پۆستەدا چوار یاریکەر بەشدار دەبێت، داری پۆستە درێژی ٣٠سم و کێشەکەی ٥٠غم.

ئامانجی فێربوونی هونەری ڕاکردنی پۆستە :

١.گەشەپێدانی خێرایی راکەر.

٢.کار وکاردانەوەی یاریکەر.

٣. تاودان (قۆناغی تاودان).

٤.هەماهەنگی نێوان پێدانی دارەکە و وەرگرتنی.

٥.کەم کردنەوەی کات.

پێویستە ئەو دارە لە نێوان ماوەیەکی دیاریکراودا کە بریتییە لە ١٠م پێش هێڵی سەرەتا وە ١٠م پاش هێڵی سەرەتا ئاڵوگۆڕ بکرێت و لە راکردنی ٤×١٠٠م پۆستە ١٠م دیکە دەدرێت بە راکەر بۆ تاودان پێش ١٠م یەکەم.

یاری پۆستە

وەستانی قوتابی و خوێندکاران بە گروپی یەکسان و داری پۆست بەیەکەمی گروپەکان دەبێت لەدورییەکی یەکسان بەرامبەر دیوارێك گروپەکان وەستاون

لەگەڵ فیکەی مامۆستا دەست دەکەن بەڕاکردن بۆ دیوارەکە لەگەڵ دەست لێدانی دەگەڕێنەوە بۆ گروپەکەی پاشان داری پۆست ئەدات بە هاوڕێکەی و خۆی دەچێتە دواوە و هاوڕێکەی رادەکات بەهەمان شێوەی راکەری یەکەم و تاکو گروپەکان تەواو دەبن.

ئامانجی ئەم ڕاهێنانە:

١- راهێنان لەسەر خێرایی قوتابی و خوێندکار.

٢- بەهێزکردنی ماسولکەکانی قاچ.

٣- راهێنانی کار وکاردانەوە.

٤- راهێنانی هاوکاری و هەماهەنگی لەنێوان گروپەکان.

ڕاهێنان:

قوتابی و خوێندکاران دەکرێن بە ٤ گروپی وەکو یەك بەرامبەر بە چوار گروپ ماوەی نێوانیان ٢٠م-٣٠م هەر گروپێك دارێکی پۆستەیی پێیە لەگەڵ فیکەی مامۆستا یەکەمەکانی یەکەم گروپ بە خێرایی ڕادەکەن بۆ پێدانی دارەکە بە خوێندکار و قوتابی یەکەمی گروپەکەی بەرامبەری پاشان ئەوقوتابی و خوێندکارە ڕادەکات بۆ پێدانی دارەکە و خوێندکاری یەکەمیش دەچێتە دواوەی گروپەکە بەشێوەیەك بەردەوام دەبێت تاکو گروپەکان تەواو دەبن.

ئامانجی ڕاهێنان:

١. ڕاهێنانی کار و کاردانەوەی خێرا.

٢. چۆنیەتی پێدانی دارەکە.

٣. ڕاهێنانی خێرایی هێز.

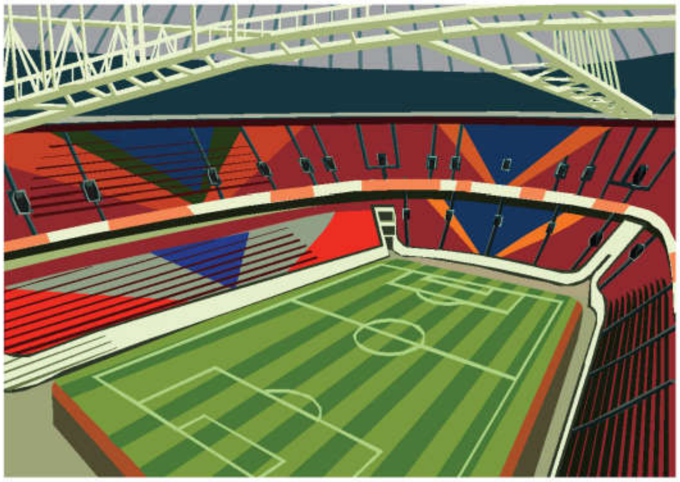
٤. یارییەکی خۆش و سەرنج ڕاکێشە.

یاری تۆپی پێ

یاریگای تۆپی پێ

یاری تۆپی پێ

یارییەکی میللی پلەیەکی جیهانە کە دانیشتوانی ئەم سەر زمینە زیاتر بایەخی پێ دەدەن. یارییەکی زۆر کۆنە چینیەکان ئەم جۆرە یارییەیان ئەنجام داوە بەلاّم یاسای وەکو ئێستا نەبووە. ئینگلیزەکان زیاتر خۆیان بە خاوەنی تۆپ دەزانن چونکە یەکەم وولاّت بوون یاسا و ڕێسای تایبەتیان بۆ دارشت وەکو خاوەنی یەکەم هەڵبژاردەن وخاوەن یەکەمین خولی تۆپی پێن.



یەکەم پاڵەوانێتی جیهانی تۆپی پێ لەساڵی ١٩٣٠ دا دەستی پێکرد لەشاری مۆنتیڤیدۆ پایتەختی ئۆرگوای تاکو ئێستا بەردەوامە هەر چوارساڵ جارێك وولاتێکی ئەم جیهانە سازی دەکات. یاری تۆپی پێ هەر تیپێك بریتیە لە(١١) یاریکەر بە گۆڵچیەوە. یاریگای تۆپی پێی نێودەوڵەتی پانی ٦٤م– ٧٥م و درێژی ١٠٠م–١١٠م دووناوچەی هەیە لە بەردەم گۆڵ پێی دەوترێت ناوچەی گۆڵ و ناوچەی سزا، چوار داوەر یاری تۆپی پێ بەڕێوەدەبەن یەك داوەری بۆ ناوەڕاستی یاریگا دوو داوەری چاودێری هێڵ(یاردەدەری ناوبژیوان) لەگەڵ داوەری چوارەم.

یاریگای تۆپی پێ

یاریگا دەبێت لاکێشەبێت و بەچەند هێڵێکی ئاشکرا دیاری دەکرێت ئەو هێڵانە بەشێکن لە رووبەری ئەو یاریگایە. هەردوو هێڵە درێژەکان پێیان دەوترێت هێڵی تەنیشت، هەردوو هێڵە کورتەکان پێیان دەوترێت هێڵی پان یان هێڵی گۆڵ.

هێڵی ناوەراست یاریگا دەکات بە دووبەشەوە لە ناوەراستی یاریگا لەسەر هێڵی ناوەراست بازنەیەك دروست دەکرێت نیوەتیرەکەی ٩,١٥م، لە یارییە نێو دەوڵەتیەکاندا درێژی یاریگا لەنێوان ١٠٠م–١١٠م یان ٩٠م بۆ ١٢٠م و پانی لەنێوان ٦٤م بۆ٧٥م دەبێت.

ناوچەی گۆڵ بە دروستکردنی هێڵێك بە شێوەی ئاسۆیی لە دووری ٥,٥٠م لە هەردوو لاوە لە لێواری ناوەوەی ستوونی گۆڵەکە بۆ ناو یاریگاکە لە دووری ٥,٥٠م دیاری دەکرێت پاشان ئەو دوو هێڵە بەیەکتر دەگەیەنرێن، ناوچەی سزاش بەهەمان شێوە بەڵام لەدووری ١٦,٥٠م، خاڵی سزا لە ناو ناوچەی سزا دروست دەکرێت لەدووری ١١م لە ناوەراستی هەردوو ستوونی گۆڵەکەوە، لەدووری ٩,١٥م لەخاڵی سزاوە نیو کەوانەیەکی بازنەیی دروست دەکرێت پێی دەوترێت کەوانەی ناوچەی دەرەوەی سزا. پانی گۆڵەکان بریتییە لە ٧,٣٢م وبەرزییەکەی ٢,٤٤م وپانی هێڵی نێوان هەردوو ستونی گۆڵ بریتیە لە ١٢سم.

یاری لە دوو گێمی ٤٥ خولەك پێك دێت، ژمارەی یاریکەرانی هەر تیپێك لەناو یاریگا لە ١١ یاریکەر زیاتر نییە و پشوو دەدرێت لە نێوان هەردوو گێمدا بۆ ماوەی (١٥) خولەك.

لێدانی تۆپ

یاری تۆپی پێ زیاتر پشت بە لێدانی تۆپ دەبەستێت لێدانیش چەند جۆرێکی هەیە **(لێدان بە پشتی پێ- بەڕووی پێ - بە ناوەوەی پێ - بە دەرەوەی پێ- بە پاژنەی پێ - بەئەژنۆ)** هەموو ئەم لێدانانە لەکاتی وەستانی تۆپ یان لەجوڵەدا بەکاردێت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەریەك لەم لێدانانە شێواز و چۆنیەتی لێدانی تایبەتی خۆی هەیە لەڕووی ئاراستەکردن و ماوەی بڕینی تۆپەکە (دوور-نزیك-ناوەند-بەرز-نزم).

خلبونەوەی تۆپ

کارامەیی خلبونەوەی تۆپ بریتییە لە گواستنەوەی تۆپ لە شوێنێکەوە بۆ شوێنیکی دیکە بەمەرجێ لەژێر کۆنترۆڵی یاریکەردا بێت. بۆیە پێویستە لەسەر یاریکەر:-

١. تاکو یاریکەر خێرابێت پێویستە تۆپەکە بۆ دورترین جێگا بنێردرێت.

٢. تا یاریکەری بەرامبەر دووربێت پێویستە تۆپەکە دورتر بڕوات.

٣. جۆری زەوی یاریگا لێدانی تۆپەکە دەگۆڕێت لەڕووی نزیکی و دووری و بەهێزی و خێرایی.

٤. هەروەها بوونی هەوای بەهێز کاریگەری هەیە لە گۆڕینی ئاراستەی تۆپەکە.

٥. لەکاتی خلبونەوەی تۆپ دەبێ یاریکەر سەیری نێوان تۆپەکەو یاریگا بکات.

٦. دەبێ یاریکەر جۆری خلبوونەوە بەکاربهێنێت کە گونجاوبێت لەگەڵ ئامانج و خەسڵەتی ئەو خلبونەوەیە.

راهێنان:

دوو قوتابی و خوێندکار بەرامبەر یەك و خلبونەوەی تۆپ لەنێوانیاندا بەناوەوەی پێ.

هەمان ڕاهێنان بە دەرەوەی پێ.

دوو قوتابی وخوێندکار بەرامبەر یەکتر دەوەستن بە ماوەی ٥م–٦م بەقاچی کراوە بۆ دابەش کردنی هاوسەنگی لەش پاشان پاس دەدەن بەیەکتر بە پێشەوەی پێ. هەمان ڕاهێنان بە لاپێ.

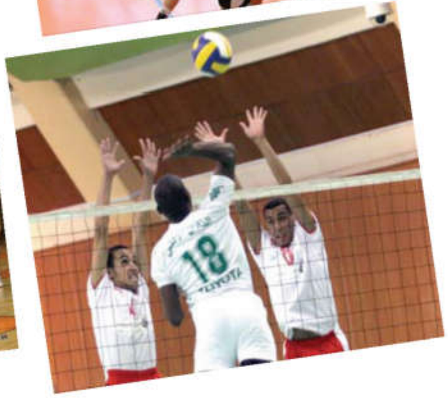
ڕاهێنانی فێربوونی کارامەیی خلبونەوە:

قوتابی وخوێندکاران بە چوار گروپ دەوەستن هەر گروپێك بەرامبەری هێمایەك یان ئالآیەك، لەکاتی فیکە لێدانی مامۆستا، یەکەمی گروپەکان بە خلبونەوە تۆپ دەجولێنێت بۆ پێشەوە بە خولانەوە بە دەوری ئالآکەدا

پاشان گەڕانەوە بۆ لای گروپەکە هەر کەنزیکی گروپەکە کەوتەوە پاس دەدات بە هاوڕێکەی پاشان ئەو دەست پێدەکات هاوڕێکەی دەچێتە دواوە بەمەرجێ لەکاتی خلبوونەوەی تۆپەکە دەبێ بەباش کۆنترۆڵی تۆپەکە بکات لەگەڵ چاودێری باری هاوسەنگی لەش و جوڵەی تۆپەکە.

دوو گروپ وەستان بەرامبەر بە یەك بۆ لێدانی سەر لەنێوان هەردوو یاریکەر پاشان هەڵدەستن بە گۆڕینی جێگاکانیان بۆ دواوەی گروپەکە، بەو شێوەیە لێدان بەردەوام دەبێت لەنێوان گروپەکاندا.

یاری تۆپی باله



تۆپی باڵە

پێوانەی یاریگای یاری تۆپی باڵە

یاری تۆپی باڵە

میژووی پەیدابوونی یاری تۆپی باڵە:

مێژووی پەیدابوونی ئەم یارییە دەگەڕێتەوە بۆساڵی ١٨٩٥ز کە لەلایەن(ولیەم مۆرجای) بەڕێوەبەری پێشووی پەروەردەی وەرزشی لە زانکۆی هۆلیۆك دامەزراوە، مەبەست لەم یارییە رەخساندنی کەش و هەوایەکی لەبار لەپێناو پڕکردنەوەی کاتی بەسودو ڕاگرتنی هاوسەنگی نێوان یارییەکانی زستان و هاوین،لەسەرەتادا بۆیەکەم جار(ولیەم مۆرجای) تۆری تێنسی سەر زەوی بەکارهێناوە کە بەرزیەکەی ١،٨٣ سم، بەلأم لەجیاتی تۆپ چوپی تۆپی باسکەی بەکارهێناوەپاشان ئەو چووپەی گۆڕیوە بەتۆپێکی تر کێشەکەی ٢٥٥ غم بوو کەنزیك بوو لەکێشی تۆپی ئێستا کە ٢٦٠ غم.

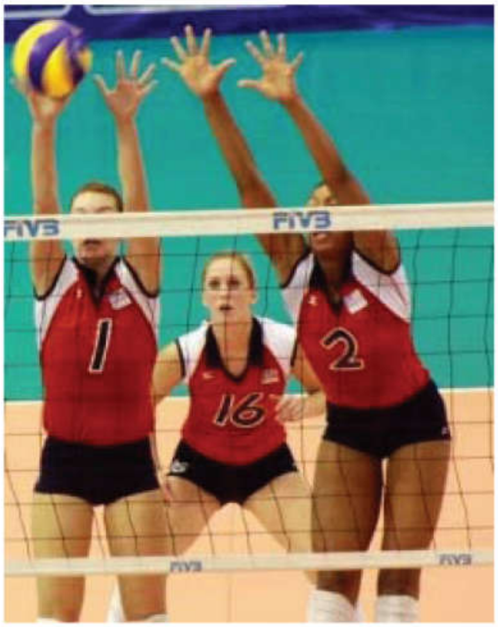
- ساڵی ١٩١٦ یاسای یارییەکان پەیڕەو کرا
- لەساڵی ١٩٤٧ یەکێتی نێودەوڵەتی تۆپی باڵە لەبەلجیکا دامەزرا.
- لەساڵی ١٩٦٤ بۆ یەکەم جار خرایە پرۆگرامی خولی ئۆلۆمپی تۆکیۆ لەیابان.
- لەساڵی ١٩٦٥ یەکەم پاڵەوانێتی جیهانی ڕێك خرا.

ئێستا لە ١٧٠ وولأت زیاتر ئەم یارییە هەیە،و یەکێکە لە یارییە سەرەکییەکانی خولەکانی جیهانی و ئۆلۆمپی.

یاریگای تۆپی باڵە:

زەوی یاریگا: بریتییە لە لاکێشەیەك درێژی ١٨م و پانی ٩م. ناوەڕاستی ئەم یاریگایە بەهێڵی سپی(٥سم) کراوە بە دوو بەشی یەکسانەوە و ناوچەی هێرش کردنیش بەهێڵی سپی (٥سم) بە دووری (٣م) لە هێڵی ناوەڕاستەوە دیاری کراوە، لە تەنیشتی ئەم هێڵی هێرش بردنەشەوە (٥سم) هێڵی کورتی پچڕ پچڕی تر هەیە کە درێژی هەریەکەیان (١٥سم) بە دووری (٢٠سم) لە یەکترەوە کە کۆی درێژی تێکڕایان (١,٧٥م)ە.

له پشتی هێڵی کۆتاییەوە ناوچەی سێرف کە (٩م)ە و لەتەنیشتەوە دوو هێڵی کورت بە درێژی(١٥سم) لە دووری (٢٠سم) کێشراوە.



- **تۆڕ و ئەستونەکان:-** تۆڕ بەشێوەیەکی ستوونی لەسەر هێڵی ناوەڕاست دادەنرێت و لە لێواری بەشی سەرەوەی بە بەرزی (٢,٤٣م) بۆپیاوان و (٢,٢٤م) بۆ ژنان دەبێت. پانی تۆڕ(١م) و درێژیەکەی(٩,٥٠-١٠م) دەبێت لەگەڵ (٢٥-٥٠)سم لەهەرلایەك لە شریتەکانی تەنیشت بۆ بەستنەوەی بە ستوونەکانەوە. ستوونەکان بەرزی(٢,٥٥)م و لە دووری(٥٠سم-١م)دادەنرێت لە دەرەوەی هەردوو هێڵی تەنیشت.

تێبینی: هەر تیپێك پێك دێت لە (١٢) یاریکەر، (٦) یاریکەر یاری دەکەن و (٦)یەدەگ لەسەر کورسی یەدەگەکان دادەنیشن. وکاتێك کە یاری دەکەن دەکرێت بگۆڕدرێن بە هی ترو ژمارەی گێمەکان بریتییە لە (٥)گێم و هەرگێمێك لە(٢٥) خاڵ پێك دێت تەنها گێمی یەکلاکەرەوە نەبێت کە بریتییە لە (١٥) خاڵ.

٣. کارامەییە بنچینەییەکانی تۆپی باڵە:-

کارامەیی(**Skill**)بنچینەییەکانی تۆپی باڵە دابەش دەکرێت بۆ شەش جۆر وەك لە خشتەکەدا هاتووە.

کوردی	ئینگلیزی
١. سێرڤ	Serving
٢. بەرگری کردن	Forearm passing
٣. پاسدان(ناردنی تۆپ)	Setting
٤. هێرشکردن	Attacking
٥. دیوار(بلۆك)	Blocking
٦. بەرگری کردن لە	Digging

دیمەنێك لەیاری تۆپی باڵە

سێرڤ:

یاری باله سەرەتا به سێرڤ دەست پێ دەکات بۆیه وا باشتره پێش کارامەییەکانی دیکه خوێندکار و قوتابی فێری ببێت وەك پێی دەوترێت کلیکی دەست پێککردنی یاری بالەیەو لەڕێگایەوە دەتوانرێت ڕاستەوخۆ خاڵ بەدەست بهێنرێت ئەگەر بەشێوەیەکی کاریگەر و جوان ئەنجام بدرێت. سەرەتاش به ئاسانترین جۆری سێرف دەست پێ دەکەین لەم جۆرانەی خوارەوە:-

١. سێرڤی ئاڕاسته کراو لەژێرەوە.

٢. سێرڤی ئاڕاسته کراو له سەرەوە.

٣. سێرڤی تەنیشت.

٤. سێرڤی شەپۆلاوی.

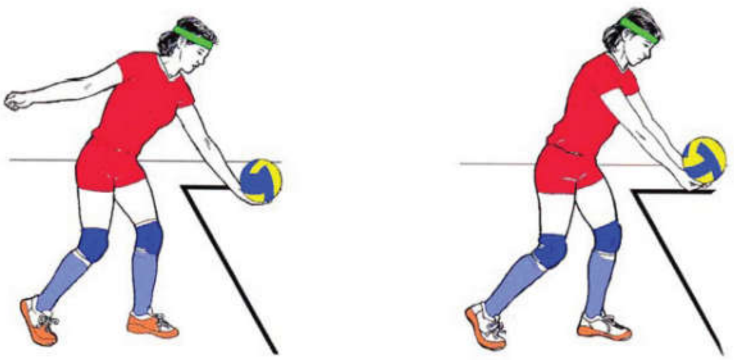
٥. سێرڤی بەهێز.

١. سێرڤی ئاڕاستەکراو لەژێرەوە:-

ئاسانترین جۆری سێرڤەکه بەکاردێت لەلایەن تازه پێگەشتووان یان ئەوانەی تازه دەست دەکەن به فێربوونی تۆپی باله.

چۆنیەتی فێربوونی:

- وەستانی یاریکەر له شوێنی سێرڤـ(**لەدوای هێڵی کۆتایی یاریگا**) له شێوەی ڕۆشتن به شێوەیەك که پێی ڕاستی بۆ پێشەوە(بۆ ئەوانەی ڕاستەن و به پێچەوانەوە بۆ ئەوانەی که چەپەن) و قورسایی لەشی زیاتر کەوتبێته سەر ئەو پێیەی له پێشەوەیه لەگەڵ کەمێك نوشتاندنەوەی ناو قەدی بۆ پێشەوە.



- شێوەی دەستەکانی یاریکەر بەم شێوەیە دەبێت دەستی چەپ لە ئاستی کەمەردا لەبەردەم سنگ هەندێك بۆ خوارەوە دەبێت و کەمێك بەلای ڕاستدا و تۆپەکەی لەسەر جێگیر کراوە، دەستەکەی تریش واتە دەستی ڕاست کە بەدەستی لێدەر ناسراوە(ئەوانەی کە ڕاستەن) شۆڕبۆتەوە بەلای ڕاستی لەش و ڕاندا، لەکاتی لێداندا ناو لەپی دەست کراوەتەوە و پەنجەکان بەیەکەوە نووساوە یان.

- لەکاتی لێدانی تۆپ یان سێرڤ لەژێرەوە.

- یاریکەر تۆپەکە بەبەرزیەکی گونجاو هەڵئەداو بەلای ڕاستدا نزیك لە دەستی لێدەر، دەستی لێدەر دەجووڵێت بۆ دواوە و قورسایی لەشی لەسەر پێی پێشەوە بۆ پێی دواوە دەگواسترێتەوە، دەستی لێدەریش دووبارە دەکرێتەوە و بەڕێکی لە پشتەوە و کەمێك لە ژێرەوە لە تۆپەکە دەدات و دەنێرێت بۆ یاریگای بەرامبەر.

- دوای لێدانی تۆپ لەشی یاریکەرەکە ئاراستەی لێدانی تۆپ وەرئەگرێت و پێی دواوە وەك هەنگاو دەجولێنێت بۆ پێشەوە تاوەکو بتوانێت هاوسەنگی لەشی یاریکەرەکە ڕاگرێت، دواتر دەجولێت بۆ ناو یاریگا.

هەڵە دیارەکان:

١. وەستان بەشێوەیەکی هەڵە بەجۆرێك پێی ڕاست لەپێشەوە بێت و بەدەستی ڕاست لە تۆپەکە بدرێت.

٢. نەنوشتاندنەوەی پشت کەمێك بۆ پێشەوە.

٣. نوشتانەوەی قۆڵی یاریکەر لە ئەنیشکەوە لەکاتی لێدانی تۆپەکەدا.

٤. زیاد بەرزکردنەوەی تۆپ بۆ لێدان.

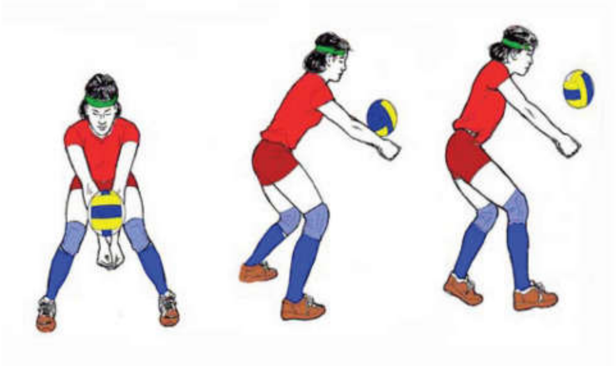
دووەم/ بەرگری کردن لە سێرڤ

یەکێکە لە تەکنیکە بەرگرییەکانی یاری بالە لەڕێگایەوە یاریکەر دەتوانێت بەرگری لە سێرڤ بکات بە باسکەکانی لە ژێرەوە.

چۆنیەتی فێربوونی:-

١.چاودێری کردنی یاریکەری لێدەری سێرف.

٢.جولانەوەی یاریکەر بۆ شوێنی پێشبینی کراو لە کەوتنەخوارەوەی تۆپەکە بەشێوەیەکی نەرم و هێمن و وەستان لە شێوەی ئامادەییدا ئەویش بە نوشتاندنەوەی باسکەکانی و دەست لەبەدەم لەشدا و لەگەڵ کەمێك نوشتاندنەوەی بەشی سەرەوەی لەش بۆ پێشەوە بەشێوەیەك لەشی یاریکەرەکە کەوتبێتە پشت تۆپەکەوە.



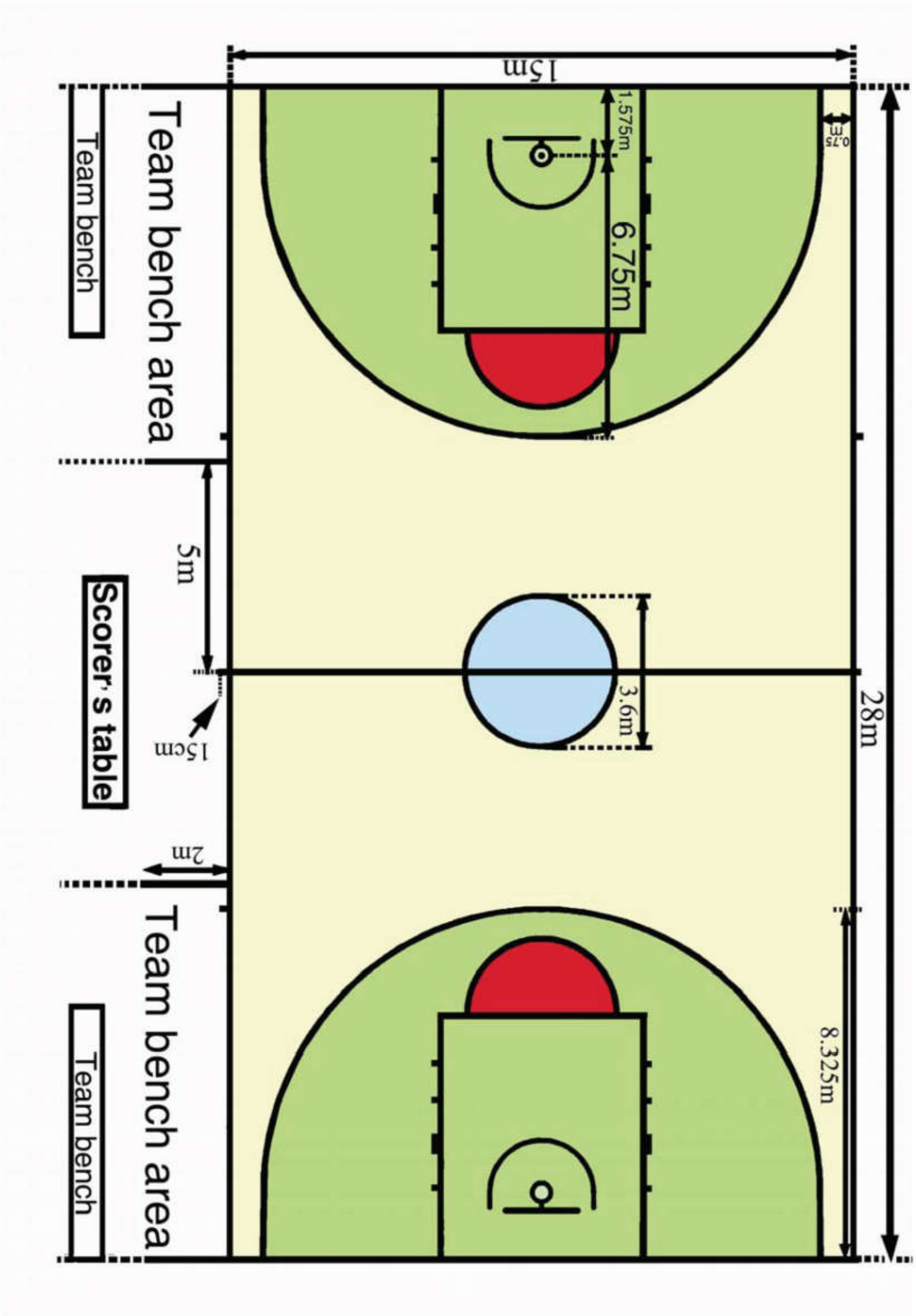
٣.لە پێشوازی کردنی تۆپدا هەردوو پێی یاریکەر کەمێك نوشتاوە دەبێ و قەدی بۆ پێشەوە بێت.

٤.لێدانی تۆپەکە بەڕوی ناوەوەی باسك دەبێت و ئاڕاستەی مەچەکیش بۆ خوارەوە دەبێ.

٥.لەوکاتەی دەستی یاریکەر بەر تۆپەکە دەکەوێت لەشی بەتەواوی بەرز دەبێتەوە بە ئاڕاستەی لێدانی تۆپەکە بەشێوەیەك قورسایی لەشی یاریکەرەکە دەکەوێتە سەر بەشی پێشەوەی پێیەکان(پەنجەکانی پێ).

یاری تۆپی باسکە

یاریگاو پێوانەی یاری تۆپی باسکە



یاری تۆپی باسکە

یاری تۆپی باسکە لە هێرشکردن و بەرگری کردن پێکدێت،بۆ هەریەکەشیان واتە بۆ ئەنجامدانی هەریەکەشیان یاریکەر پێویستی بە چەند کارامەییەك هەیەکە لە چوارچێوەی یاسای یارییەکەدا ئەنجام دەدرێت.

میژووی یاری باسکە

(جیمس نای سمیس) یەکەم کەس بوو کە بیری لەوجۆرە یارییەکردەوە لە ساڵی (١٨٩١)ز کەئەوکاتەمامۆستای وەرزشی بوو لەیەکێك لەزانکۆکانی ئەمەریکا, کەلەوەرزی زستاندا ئاستی

جەستەیی یاریکەرانی تۆپی پێ و یاریکەرانی بیسبۆڵی ئەمریکی دانەبەزێت ولەراهێنان بەردەوام بن، ئامانجی جیمس نای سمیس ئەوەبوو کە ڕێگایەك بدۆزێتەوە کە یاریکەرانی ئەو یارییانە لە ناو هۆڵە داخراوەکاندا بەردەوام بن لە مەشق بە مەبەستی دانەبەزینی ئاستی لێهاتووی جەستەیی یاریکەران لەبەر ئەوە هەستا بە ئامادەکردنی یارییەك کە لە ناو هۆڵی داخراودا بکرێت ئەویش بە بەکارهێنانی دەست بۆ ئەم مەبەستە دوو سەبەتەی هێنا کە پێکهاتبوو لە سەبەتەی خۆخ بە مەبەستی ئەنجامدانی یاری گۆڵ کردن لە ناو ئەو سەبەتانە ئەمە وای لە سمیس کرد کە بیر بکاتەوە لە گەشەپێدانی ئەم یارییە و کەمکردنەوەی توندو تیژی تیایدا و دانانی چەند یاسایەك، و لەدواییدا ئەم یارییە پێشکەوتنی بە خۆیەوە بینی لە ڕێگای قوتابی وخوێندکارەکانی سمیسەوە لە قوتابخانەو خوێندنگاو زانکۆکان و ئەمە بووە هۆی گەشەسەندنی ئەم یارییە و بڵاو بوونەوەی بەناو ئەمریکادا بووەوە دوای ئەوەی کە گەشە سەندنێکی بەرچاوی بە خۆیەوە بینی لە هەموو وولاتانی دنیادا بڵاوبووەوە.

کارامەییەکانی تۆپی باسکە پێکدێت لە:

أ. کارامەیی هێرشیەکان کە ئەمانە دەگرێتەوە:

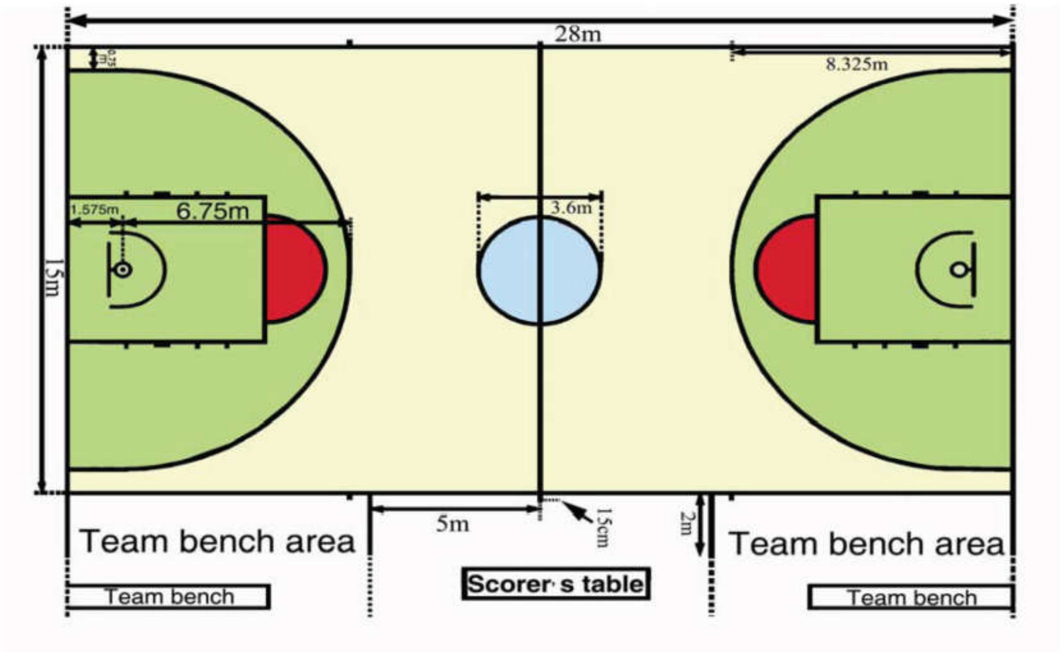
- گرتنی تۆپ
- وەرگرتنی تۆپ
- ڕاوەستان و چەسپاندن
- پاسدان
- تەپتەپە
- هەڵدان بۆ گۆڵ
- خەڵەتاندن
- بەدواداچوون
- ڕاگرتن

ب. کارامەیی بەرگرییەکان کە هەریەکە لەمانە دەگرێتەوە:

- بەرگری لە پاسدان
- بەرگری لە تەپتەپە
- بەرگری لە هەڵدان بۆ گۆڵ
- بەرگری لەخەڵەتاندن
- بەرگری لە بەدواداچوون
- راوەستانی بەرگری
- بەرگری لە ڕاگرتن

یاریگا و پێوانەکانی:

یاریگـای تـۆپی باسـکە ئـەبێت تـەخت بێـت و رووکـارێکی تاڕادەیـەك ڕەق و بێبـەرز و نزمـی بێت،لاکێشەیە و بە پێـوەری ستاندەرد واتـە درێژیەکـەی (٢٨)م و پانیەکـەی (١٥)م بێـت. هێڵـە درێژەکەی ناودەبرێت بە هێڵی تەنیشت و هێڵـە پانـەکانی تـر نـاو دەبرێـت بـە هێڵـەکانی کۆتـایی هەموو هێڵەکانی سەر یاریگا (٥سم) پانە،هێڵی ناوەڕاست بـە یەکسانی یاریگـای کـردووە بـە دوو بەشەوە بە (هێڵی ناوەڕاست) ناسراوە، لـە ناوەڕاسـتی هێڵـی ناوەڕاسـتەوە بازنەیـەك هەیـە پێـی دەوترێت (بازنەی ناوەڕاست) تیرەکەی (٣,٦٠م) لە چەقی یاریگادایە، هەروەها دوو نیوە بازنـەی تـریش نزیـك بـە هێڵـەکانی واتـە(تـەریب) کۆتـایی هـەن ئـەمانیش تیرەکـەیان (٣,٦٠م) و هێڵێـك بەرامبەر بە هێڵی کۆتایی هەیە کە بە نیوە بازنەکە دەبێت بە تیرەکەی ئـەم هێڵـە (٥,٨٠م) دورە لە هێڵی کۆتایی پێدەوترێت (هێڵی هەڵدانی سەربەست)، هەروەها دوو نیوە بازنەش هەیە کـە لـە چەقی ناوەڕاستی سـەبەتەکە(حلقـە)وە (٦,٧٥م) دوورە، گـەڕهاتوو یاریکـەر لـە پـشت ئـەم نیـو بازنەیە گوڵ تۆمار بکات ئەوا بە ٣خاڵ هەژمار دەکرێت.



گۆڵ کردن لە یاری تۆپی باسکەدا :

١. یەک خاڵ: لەکاتی هەڵدانی سەربەست(رمیە حرە).

٢. دوو خاڵ: لەکاتی هەڵدان لە ناو هێڵی (٦,٧٥م)ەوە.

٣. سێ خاڵ: لەکاتی هەڵدان لە دەرەوەی هێڵی (٦,٧٥)ی سیانی.

ژمارەی یاریکەر:

هەر تیپە لە ١٢ یاریکەر پێکدێت(٥) یاریکەر سەرەکییە و (٧) یاریکەر یەدەگە.

کاتی یاری:

- یاری تۆپی باسکە بریتییە لە (٤)گێم(ماوە).
- هەر گێمەی (١٠) خولەک.
- ماوەی پشو لە نێوان گێمەکان(٢ خولەک پشوو،١٠ خولەک یاریکردن،٢ خولەک پشوو).
- گەر هاتوو دوای ٤ گێمەکە دوو تیپەکە یەکسان بوون، ئەوا یارییەکە درێژە دەکرێتەوە بۆ ماوەی (٥) خولەک و لەکاتی یەکسان بووندا یەک بەدوای یەک ئەم کاتە تازە دەکرێتەوە.
- هەرتیپێك زۆرترین خاڵی تۆمار کرد بە سەرکەوتوو هەژمار دەکرێت.

ناوبژیوانەکانی یاری تۆپی باسکە :

- یاری تۆپی باسکە بە (٣) ناوبژیوانی نێو یاریگا و (٥) یاریدەدەری دیکە بەڕێوە دەچێت.
- (٥) یاریدەدەرەکە لە پشت مێز لە ناوەڕاستی یاریگاکە دەبن.
- **یاریدەدەری یەکەم/** پیٚ ی دەوترێت چاودێری هونەری.
- **یاریدەدەری دووەم** /پیٚ دەوترێت تۆمارکەر.
- **یاریدەدەری سیٚ یەم/** پیٚ ی دەوترێت کاتگر.
- **یاریدەدەری چوارەم** /یاریدەدەری تۆمارکەر.
- **یاریدەدەری پێنجەم/** پیٚ ی دەوترێت ناوبژیوانی(٢٤) چرکە.

شێوەی وەستانی بنەڕەتی بۆ یاریکەری تۆپی باسکە:

هاوسەنگی لەش گرنگترین پێویستیە بۆ یاریکەری ئەم یارییە چونکە هاوسەنگی خاڵێکی گرنگە بۆ دەستپێکردنی جوڵەکانی یاریکەر.

به پیَ دوا یاسا بێت کە ئێستا بوەتە ٣ ناوبژیوان

وەستانی یاریکەر بە شێوەیەکی هاوسەنگ بەم خاڵانە ئەبێت:

١. ئەبێت هەردوو پێت بلاۆ بکەیتەوە بەشێوەیەکی گونجاو و ئاسودە.

٢. ئەبێت کێشی لەشت بەشێوەیەکی یەکسان دابەش بکەیت بەسەر هەردوو پێتدا.

٣. ئەبیَ لەشت هەندێك بەرەو پێشەوە نوشتابێتەوە.

٤. ئەبێت هەردوو ئەژنۆت هەندێك نوشتابێتەوە بەشێوەیەکی ئاسودە.

٥. باسکەکان بەشێوەیەکی ئاسودە ئەوەستێنیت،بەمەرجێك کەمێك نوشتانەوەی تیابێت لە ئەنیشکەکانتدا کە یارمەتیت ئەدات بۆ هاوسەنگی و دەرچونێکی خێرا.

٦. رووی سەیرکردنت ئەبیَ بەرەو پێشەوە بێت، ئاگاداری هەموولایەك بیت.

گرتنی تۆپ:

گرتنی تۆپ چەکێکی سەرەتاییە بۆ دەستپێکردنی هێرش و یەکێکە لە بنەما سەرەکییەکانی یاری باسکە.

خاڵە بنەڕەتیەکانی گرتنی تۆپ:

١. گرتنی تۆپ بەسەری پەنجەکان نەك بە نێو لەپ.

٢. نابێت بە شێوەیەکی توند تۆپەکە بگرین یان پەستان بخەینە سەر تۆپەکە.

٣. ئانیشکت چەماوەبێت و نزیك بێت لەلەشتەوە.

٤. ماسولکەکانی لەش ئەبێ خاوبێت بەتایبەتی هەردووباسك و ئەژنۆ کە نابێت گرژی بکەیتەوە.

٥. ئاستی سەیرکردنت پێویستە بۆ پێشەوە بێت.

وەرگرتنی تۆپ

چەند خاڵێکی گرنگ لەکاتی تۆپ وەرگرتندا :

١. وەرگرتنی تۆپ بەشێوەیەك بێت کە نابێت لەشت گرژ بکەیت.

٢. نابێت لە جێگەی خۆت بوەستی لە کاتی وەرگرتنی تۆپ ئەبێ جوڵە بکەیت بۆ ئەوەی تۆپەکە لەجێگایەکی گونجاو وەربگریت.

٣. ئەبێ ئاڕاستەی چاو بخەیتە سەرتۆپەکە ئەوکاتەی دەست ئەبەیت بۆ وەرگرتنی تۆپەکە(وەرگرتنی تۆپ بەسەری پەنجەکان دەبێت).

٤. هەتا ئەتوانی تۆپەکە لەئاستی سنگتەوە وەربگریت و زۆر بەخێرایی دەست بەرەو تۆپەکە بەریت.

٥. کاتی وەرگرتنی تۆپ ئەبێ قاچێکت بەرەو پێشەوە بەریت و کێشی لەشت هەمووی بخەیتە سەر ئەو قاچەی کەلە پێشەوەیە (ئەژنۆی قاچەکەی پشتەوە نوشتاوەبێت).

٦. بۆ ئەوەی هێزێکی زۆرت هەبێت لەکاتی وەرگرتنی تۆپەکە،ئەبێ بەپەلە ئانیشکت بنوشتێنیتەوە بۆ ناوەوە وتۆپەکە لەسەر سنگت دابنێیت لەگەڵ کشانی چەقی لەشت بۆ دواوەوە.

٧. ئامانجی یاریکەری وەرگر ئەوەیە بەشێوەیەکی ڕاست تۆپەکە وەربگرێت و هەوڵ بدات بۆ ئەنجامدانی یەکێك لەکارامەییە بنەڕەتییەکان.

چۆنیەتی دانانی پەنجەکان لەسەر تۆپەکە :

<u>بۆچونی یەکەم:</u> پەنجەکان بەشێوەیەکی بڵاو دابەش بکەیت بەسەر تۆپەکە بۆ ئەوەی زۆرترین پانتایی تۆپەکە داگیر بکەیت و هەر دە پەنجەکەت بڵاو بکەیتەوە بە سەر تۆپەکەدا و پەنجە گەورەکەت لەتەنیشتی تۆپەکەوە نزیکی یەك بن.

<u>بۆچونی دووەم:</u> دابەشکردنی پەنجەکان بەیەکسانی بە تەنیشتی تۆپەکەدا.

شێوازی تۆپ وەرگرتن:

أ- لە ئاستی سنگەوە:-

١. پەنجەکانت بە ئاراستەی سەرەوە و لە پشتی تۆپەکەوە بێت.

٢. پێویستە ئاراستەی بینین لەسەر تۆپەکەبێت لەکاتی وەرگرتنی تۆپەکە.

٣. ناو لەپی دەستت لە تەنیشتەکانی تۆپەکەبێت و ناولەپی دەستت بەتۆپەکەوە نەنوسێت.

٤. ڕاکێشانی تۆپەکە بەخێرایی بۆ سەرسنگ بۆ پاراستنی زیاتری تۆپەکە.

هەڵە بڵاوەکان :

١. گرتنی تۆپ بەناو لەپی دەست.

٢. پەستانێکی زۆر بخەیتە سەر تۆپەکە لە کاتی وەرگرتن.

٣. سەیر نەکردنی ئاراستەی تۆپ پێش وەرگرتنی.

٤. نەڕۆشتن بەرەو ئاراستەی تۆپەکە.

٥. نزیك کردنەوەی قاچەکانت لەیەکتر لە کاتی نوشتانەوە.

٦. دابەش نەکردنی کێشی لەش بەسەر هەردوو قاچدا.

٧. وەستان بەشێوەیەکی ڕاست.

٨. نەنوشتاندنەوەی هەردوو ئەژنۆ.

٩. تەنها ڕووی سەیرکردنت بۆ یەك لابێت.

١٠. باسکەکانت جووت بکەیت بەلەشتەوە.

ب– وەرگرتنی تۆپی خولاوە لەسەر زەوییەوە:–

١. ڕۆشتن بەرەو ئاراستەی تۆپەکە.

٢. چەمانەوەی ئەژنۆکانت و بردنەپێشەوەی قاچێکت.

٣. نوشتانەوەی لەش بۆ خوارەوە.

٤. ئاراستەکردنی بینینمان بۆ تۆپەکە لەکاتی وەرگرتنی تۆپەکە.

٥. دوای وەرگرتنی تۆپەکە لەشمان ڕاست دەکەینەوە و تۆپەکە ڕادەکێشین بۆ سەرسنگ بۆ پاراستنی.

وەستان و قاچی چەسپاو:

مەبەست لەوەستانی یاریکەرە بەشێوەیەکی یاسایی دوای وەرگرتنی تۆپەکە کە پاسی وەرگرت یان دوای شوتکردن یان دوای تەپتەپە ئەبێ یەك لە قاچەکانت نوشتاوەبێت و چەسپاوبێت بە زەوییەوە کە پێی دەڵێن قاچی چەسپیو، و قاچەکەی تریش ئازادە بۆ هەر ئاراستەیەك بیبەیت کە پێی دەڵێن قاچی سەربەست.

بەکارهێنانی قاچی چەسپاو لە یارییدا:

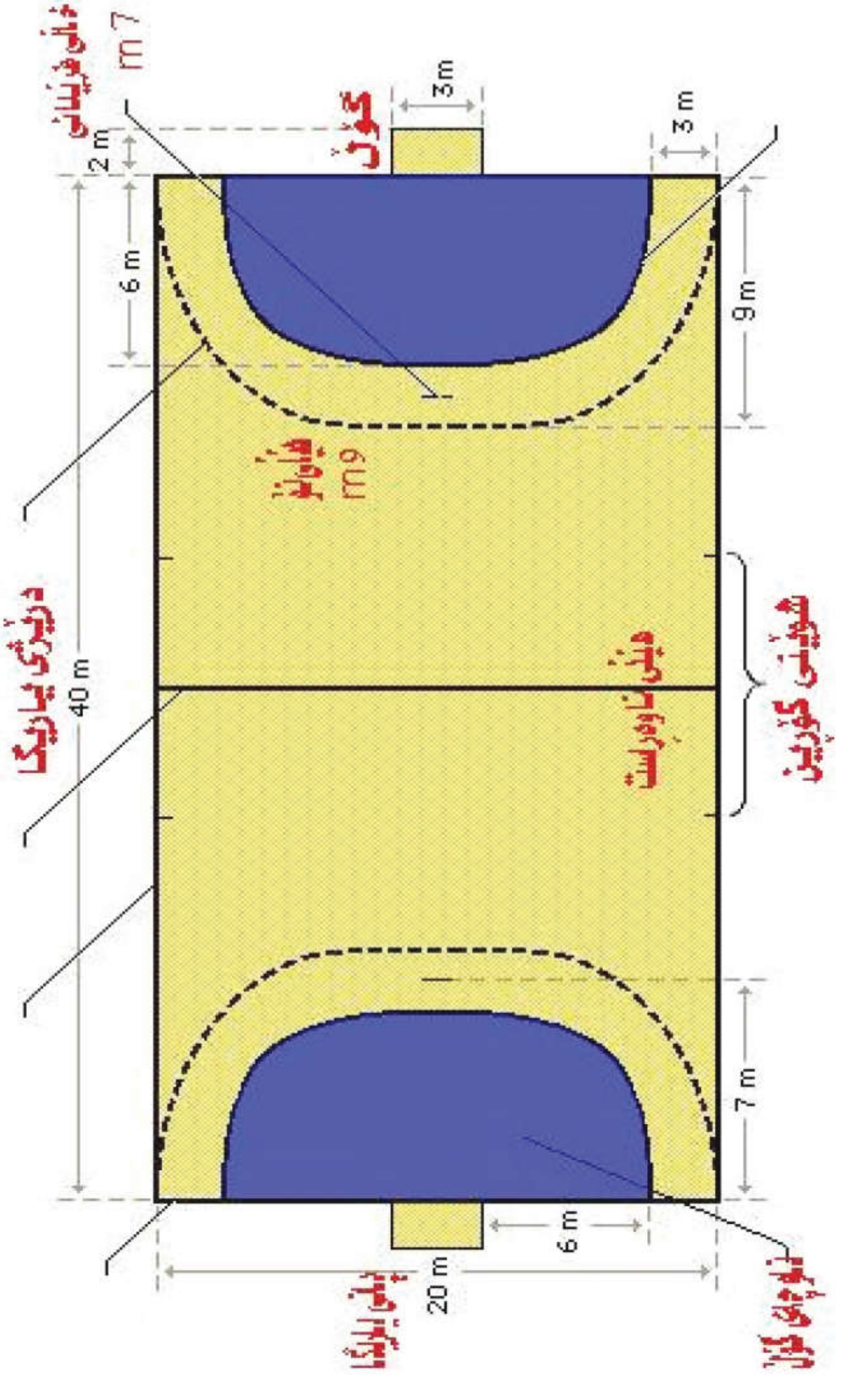
١. دوای تەواوبوون لە تەپتەپە.

٢. دوای وەرگرتنی تۆپ لە هاوڕێکەت.

٣. پێش هەوڵدانت بۆ پاسدان یان تەپتەپە یان شوت کردن.

یاری تۆپی دەست

یاریگای تۆپی دەست و پێوانەکانی



تۆپی دەست

میژووی تۆپی دەست:

تـۆپی دەسـت یارییـەکی میللیـە لەماوەیـەکی کەمـدا بەشـێوازێکی فـراوان لــە نێـوان یاریــەکانی تۆپـدا بـلاو بووەتەوە... مێژووی سەرهەڵدانی ئەم یارییـە دەگەڕێتـەوە بـۆ چـەرخی هـەژدەی زایـینی بـەناوی Handball بـەلام بەماوەیەکی زۆر لـە ئـەوروپادا تەشـەنەیکرد بەتایبـەتی لـە وڵاتی ئەڵمانیا...

لە ساڵی ١٩٢٠ یەکەم پاڵەوانێتی ئەوروپا سازکرا بەبەشداری ١٠ تیـپ بـۆ پیـاوان و ٤ تیـپ بـۆ ژنان و ئافرەتان و ٤ تیپ بـۆ تـازە پێگەشـتوان لەسـاڵی ١٩٢١ یەکـەم پاڵـەوانێتی فـەرمی تـۆپی دەست لە ئەڵمانیا لەشاری هانۆڤەر ئەنجامدرا، لەساڵی ١٩٢٧ بنەما سـەرەکییەکانی نێودەوڵـەتی ئەم یارییە دانرا... وە لە ساڵی ١٩٢٨ لەکاتی سازدانی خولی ئۆلۆمپی ئەمستردام یەکەم یـەکێتی تۆپی دەست پێکهێنرا.

لەساڵی ١٩٣٦ لەخولی بەرلینی ئۆلۆمپی خرایە بەرنامەی ئەم خولە بەلام تیپـی تـۆپی دەسـت بریتی بوو لە (١١) یاریکەر.

لەساڵی ١٩٣٨ یەکەم پاڵەوانێتی جیهان بۆ تیپی (٧) کەسی بۆ پیاوان لە بەرلین سازکرا تیپـی ئەڵمانیا یەکەم بوو، وە لە ساڵی ١٩٥٧ یەکەم پاڵەوانێتی جیهان بۆ تیپـی (٧) کەسـی بـۆ ژنـان و ئافرەتان لـە یوغسلافیا سـازکرا تیپـی تـشیکۆسلۆڤاکیا یەکـەم بـوو، وە لـە سـاڵی ١٩٧٢ خرایـە پرۆگرامی چالاکی وەرزشی قوتابخانە و خوێندنگاکانی شاری سلێمانیەوە.

یاری تۆپی دەست

یاری تۆپی دەست بریتیە لە (٧) کەس بۆ یاریکردن بە مەرجێ یەکێکیان گۆڵچی بێت لە یاریگایەك ئەنجام دەدرێت درێژی (٤٠)م و پانی (٢٠)م و پێکهاتوە لە چەند ناوچەیەك کە بریتین لە ناوچەی گۆڵ لە دووری (٦)م لە ئەستونی گۆڵەکەوە و ناوچەی هەڵدانی ئازاد بە هێڵێکی پچڕ پچڕ دیاری کراوە لە دوری (٩)م وە یاریگاکە بە هێڵێك کراوە بە دوو بەشی وەك یەك بە پەیڕەوکردنی یاسایەکی تایبەت ئەم یارییە بەڕێوە دەچێت کە دەبێ تەنها دەست و بەشی سەرەوەی لەش بەکار بهێنرێت بۆ یاریکردن بە تۆپ، و دوو ناوبژیوان یارییەکە بەڕێوەدەبەن لەگەڵ دوو کاتگر و یەك تۆمارکەر.

دیمەنێك لەیاری تۆپی دەست

کارامەییەکانی تۆپی دەست:

کارامەییەکانی تۆپی دەست بریتییە لە:

١. گرتنی تۆپ
٢. وەرگرتنی تۆپ
٣. پاسدانی تۆپ
٤. تەپتەپەی تۆپ
٥. شووت کردنی تۆپ
٦. لێسەندن و خەڵەتاندن

گرتنی تۆپ:

یەکەم کارامەیی تۆپی دەستە، لێرەوە یاریکەر هەموو کارامەییەکانی تر جێ بەجێ دەکات لەبەر ئەوە دەبێ بایەخی پێ بدرێت... لەبەر ئەوە باش گرتنی تۆپ دەگەڕێتەوە بۆ قەبارەی دەست و درێژی پەنجەکان... پێویستە بەبێ گرژبوونی ماسولکەکانی دەست ئەنجام بدرێت بە هەردوو دەست یان بەیەك دەست بەپێی باری خودی یاریکەر و یاریکەری بەرامبەر.

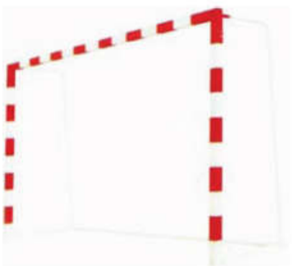
گرتنی تۆپ بەهەردوو دەست:

لەم بارەدا هەموو پەنجەکان بەباشی بڵاو دەکرێنەوە بەتەنیشت تۆپەکەدا... تۆپ لەسەر پەنجەکانی دەست جێگیر دەبێت نەك لەسەر نێو لەپی دەست هەردوو پەنجە گەورەکە تەریب دەبن بەیەك، بێ ئەوەی پەستان لەسەر تۆپەکە دروست بکات.

گرتنی تۆپ بەیەك دەست:

لەکاتی بەکارهێنانی یەك دەست:-

١. پەنجەکان بڵاو دەکرێنەوە بەڕووبەری تۆپەکە.
٢. هەردوو پەنجەی گەورە و پەنجەی بچوك پشتێنەیەك بەدەوری تۆپەکەدا دروست دەکەن.
٣. تۆپ لەسەر پەنجەکان دەوەستێ نەك لەنێو لەپی دەست.
٤. گرتنی تۆپ بەشێوەیەکی زۆر خاو ئەنجام دەدرێت.



وەرگرتنی تۆپ:

یەکێکە لەکارامەییە گرنگەکانی یاری تۆپی دەست لەبەر ئەوە دەبێ زۆر بەباشی قوتابی و خوێندکار فێری ببێت هەروەها گرتنی تۆپ باشترین ڕێگایە چونکە بەباشی کۆنترۆڵی تۆپەکە دەکات.

وەرگرتنی تۆپ دوو جۆرە:

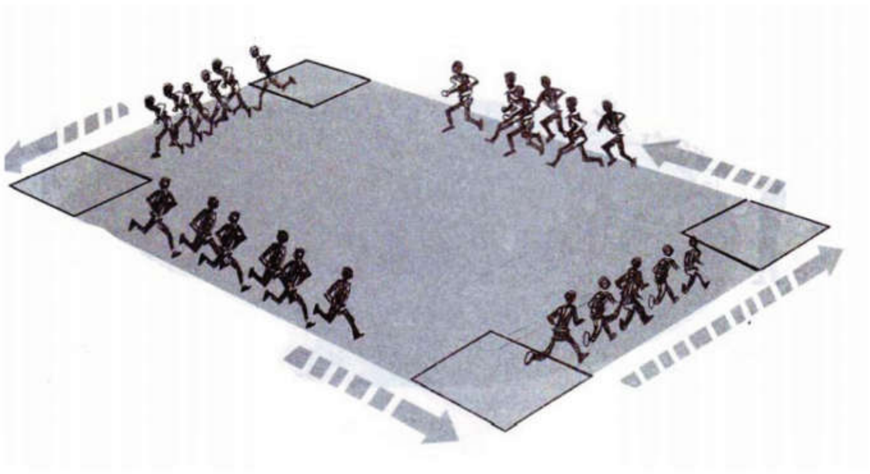
١- وەرگرتنی تۆپی بەرز: مەبەست لەتۆپی بەرز ئاستی پشتێنەی کەمەری یاریکەر و بۆ سەرەوەیە،لە پێناوی مسۆگەر کردنی وەرگرتنی تۆپی بەرز دەبێ خوێندکار و قوتابی:-

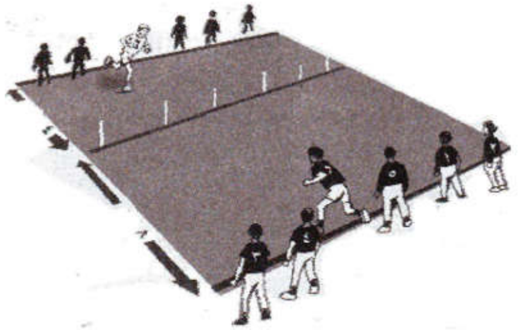
- ئاراستەی هەردوو دەست و سەیرکردن لەسەر ڕێڕەوی تۆپەکە بێت.
- هەموو پەنجەکانی دەست بێ گرژبوون بەشێوەیەکی خاو بلاوبکرێنەوە.
- هەردوو پەنجەی گەورە ڕووبەڕووی یەك لەگەڵ پەنجەی شایەتمان گۆشەیەك دروست دەکەن لە پێناوی پارێزگاری لە تۆپەکە.
- هەردوو دەست لە ئانشکەوە کەمێك نوشتاوەتەوە بۆ کپ کردنی تۆپەکە.
- لەکاتی وەرگرتنی تۆپەکە هەردوو دەست ڕادەکێشێ بۆ سەرسنگ.

٢- وەرگرتنی تۆپی نزم:

لەکاتی وەرگرتنی تۆپی نزم لەش دەنوشتێتەوە بۆ پێشەوە لەگەڵ دانانی قاچێك بۆ پێشەوە پاشان درێژکردنی هەردوو دەست بۆ خوارەوە بەنوشتانەوەیەکی کەم لە ئانیشکدا لەگەڵ گرتنی تۆپەکە دەست ڕادەکێشی بۆ سەرسنگ لەپێناوی ئامادەباشی بۆ جوڵەی دواتر.

یارییه بچوکه‌کان





* ياری: سه‌ردانی خێرا:

ياريكه‌ر:٦–٨ ياريكه‌ر بۆ هه‌رتيپێك.

كه‌لوپه‌ل:هێڵ كێشان

شوێن: ياريگا،له‌ هه‌ر چوار گۆشه‌كه‌يدا چوار گۆشه‌ وێنه‌ ده‌كێشرێت وه‌ ژماره‌ی ١–٤ دياری ده‌كرێت له‌ سه‌ريان.

كارامه‌يی: خێرايی گواستنه‌وه‌.

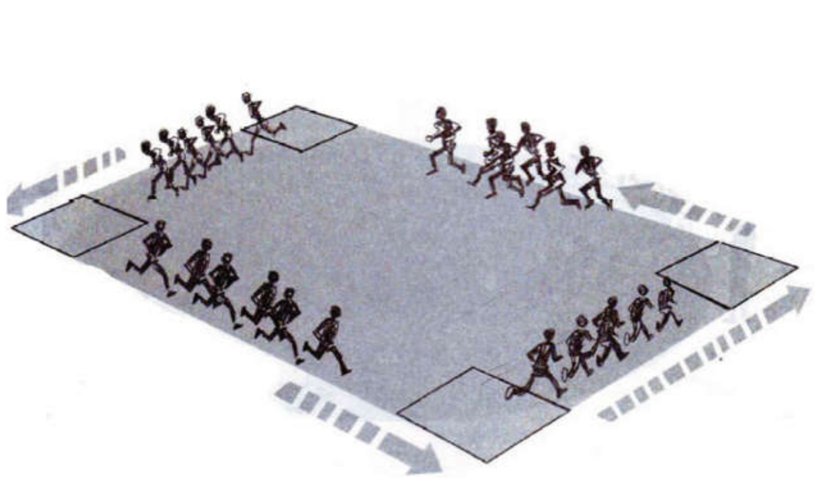
ياری: هه‌رتيپه‌و له‌ چوارگۆشه‌ی دياريكراوی خۆيدا ئه‌وه‌ستن له‌گه‌ڵ ئاگاداركردنه‌وه‌يان هه‌ر تيپه‌و به‌ڕاكردن ئه‌سوڕێنه‌وه‌ له‌گه‌ڵ ئاگاداركردنی دووه‌م هه‌رتيپه‌ و هه‌وڵ ئه‌دات زوو بچێته‌وه‌ چوارگۆشه‌كه‌ی خۆی، ڕاكردن به‌ناو چوارگۆشه‌كاندا ئه‌بێت.

تۆماركردن: ئه‌وتيپه‌ی به‌ته‌واوه‌تی و خێراتر له‌ تيپه‌كانی ديكه‌ چوونه‌ ناو چوارگۆشه‌ی خۆيان خاڵ وه‌رده‌گرن.

ئاڵوگۆڕكردن:

١–ئه‌كرێت به‌ هه‌نگه‌شه‌له‌ (حجل) يان بازدان بسوڕێنه‌وه‌.

٢– ئه‌كرێت گواستنه‌وه‌ بۆ چوار گۆشه‌ی به‌رامبه‌ر يان گۆشه‌ بۆ گۆشه‌ بێت.



*** یاری: تۆپ و سەبەتە.**

یاریکەر: ٦ –١٠ یاریکەر بۆ هەرتیپێك، ژمارەی تیپ دیاری نەکراوە.

کەلوپەل: تۆپی بالە، دیوارێك لە دووری ٣٠–٤٠ پێ، دوو گۆڵی شێوە سەبەتە هەڵواسراوە بە دیوارەکەوە.

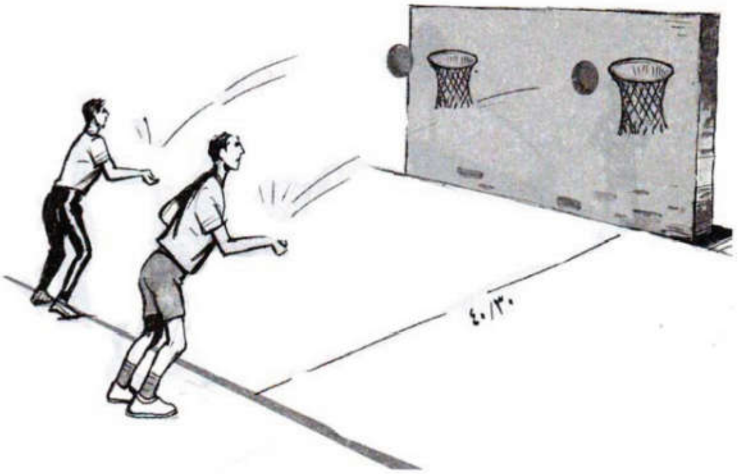
شوێن: هۆڵ یان یاریگایەك، دیوارێکی هەبێت.

کارامەیی: سێرڤی تۆپی بالە.

یاری: هەر تیپە و دوای هێڵی سەرەتا ئەوەستێت(٣٠–٤٠)پێ دوور لە گۆڵەکان، هەر یاریکەرەو تۆپ هەڵئەدات بۆ ناو سەبەتەکە.

تۆمارکردن: ئەگەر تۆپ چووە ناو گۆڵ بە خاڵ دیاریدەکرێت و ئەو تیپەی زۆرترین خاڵی هەبوو براوە دەبێت.

ئاڵوگۆڕکردن: ئەکرێت شێوەی سێرف لە خوارەوە بگۆڕدرێت بۆ سەرەوە یان هەرچی جۆرێکی سێرف بێت.



* یاری: یەك گۆڵی

یاریکەر: هەرتیپە و (٥) پێنج یاریکەر، لەگەڵ پاسەوانی گۆڵ.

کەلوپەل: دوو ستوون بەرزیان ١,٥م، یەك تۆپی پێ، کاتگرێك.

شوێن: یاریگایەك یان هۆڵ ٢٠×١٠ م بێت ستوونەکان نێوانیان ٤م بێت.

کارامەیی: ڕۆیشتن بە تۆپەوە و پاسدان و وەرگرتن و کارامەیی یاریکەری بەرگری و هێرشبەر و پاسەوانی گۆڵ.

یاری: پاسەوان لە ناوەندی دوو ستونەکە بەرووی یاریگا ئەوەستێت بە بەردەوامی، یاریکەرەکانی هەردوو تیپ بڵاودەبنەوە بە یاریگاکەدا هەریەکە و بەرامبەر دژەکەی، بە هەڵدانی تۆپ لە ناوەڕاستدا یاری دەست پێ دەکات، هەردوو تیپ دەست دەکەن بە هێرش بردن و گۆڵ کردن.

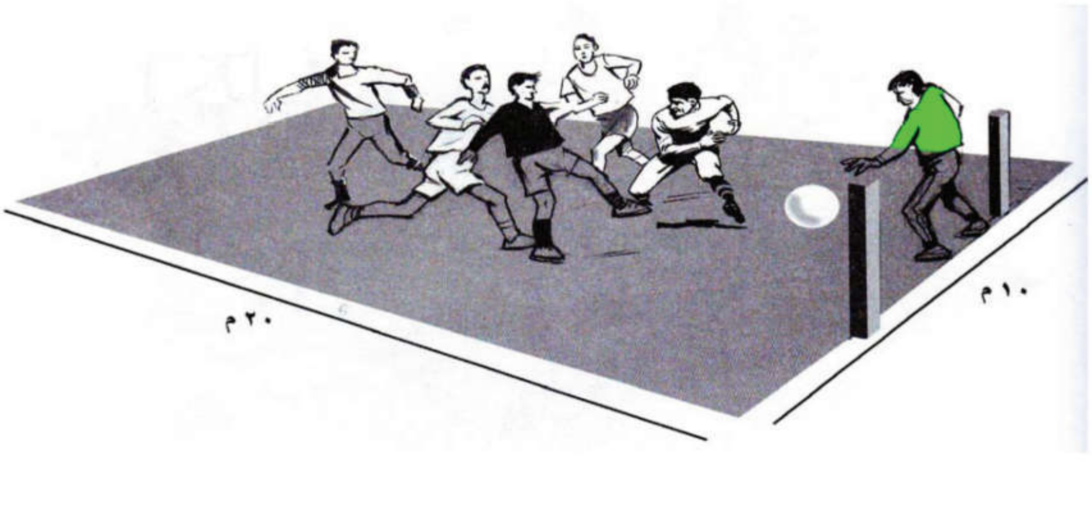
تۆمارکردن: یاری بۆ ماوەی ١٠ خولەك، گۆڵ تۆمار دەکرێت کە تۆپ لە زەوی یان بەرزی ستونەکان تێنەپەڕێت، پاسەوانی گۆڵ بۆی هەیە بە هەموو جەستەی تۆپ بگەڕێنێتەوە، لەکاتی هەڵەدا یاریکەر ١ خولەك ئەکرێتە دەرەوەی یاری، ئەو تیپەی گۆڵی زۆرتربێت براوە دەبێت.

ئاڵوگۆڕکردن:

١-ئەکرێت تۆپی دەست و کارامەیی تۆپی دەست بەکاربێت.

٢- گۆڵکردن بەسەر.

٣-ئەو تۆپە بەهێزانەی ئەگەڕێتەوە لە پاسەوانی گۆڵ نیو گۆڵ دیاری دەکرێت.



* یاری: سپی و سور

یاریکەر: لە ١٦ بۆ ٣٠ یاریکەر، دوو کۆمەڵەی یەکسان.

کەلوپەل: فوتە بۆ هێڵ کێشان، ئاڵای سپی و سور، نامەی تۆمارکردن بۆ هەردوو تیپ.

شوێن: یاریگایەك.

کارامەیی: ڕاکردن و ڕاونان.

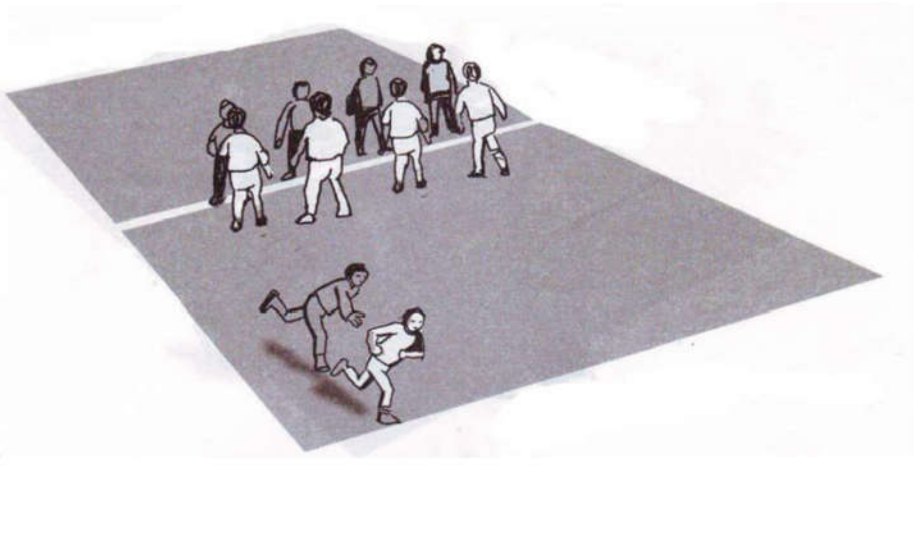
یاری: هەر تیپە و لە دووری ٣٠م لە هێڵی ناوەڕاست بەرامبەر یەکتر ئەوەستن، لە ڕێگەی تیر و پشك تیپێك ئەبن بە سپی و ئەوی دیکە بە سور، هەر کاتێك گوێ ی لە دەنگی مامۆستا بوو بڵێت سور ئەوە تیپی سور ڕائەکات بۆ دواوەی خۆی بۆ هێڵی سەرەتای خۆی وە تیپی سپی دوایان ئەکەون بیانگرن.

تۆمارکردن: ئەو تیپەی توانی ٥ لەوی تر بگرێت بە براوە دائەنرێت یان خاڵ وەردەگرێت.

ئاڵوگۆڕکردن:

١–ئەکرێت لەبری بەرامبەر یەکتر هەردوو تیپ دابنیشن یان پشتیان لەیەکتر بێت.

٢– تیپی ڕاونەر بە جووت پێ ئەڕۆن و ئەوی دیکە بە هەنگە شەلە(حجل).



*یاری: ڕفێنەر و ڕاونەر

یاریکەر: ٦ یاریکەر بۆ هەتیپێك

کەلوپەل: ٦ ئالآی بەدار یان ٦ پەت.

شوێن: یاریگایەك یان هۆلێك لە ناوەڕاستەوە بۆ کۆتایی ئەو لایەی تیپی ڕفێنەری لێ یە ٤ م. بۆ ئەو لایەی ڕاونەری لێ یە ٨ م بێت.

کارامەیی: گواستنەوەی خێرایی و شەنگی و دەرکەوتنی تاك لە کۆمەڵەکەیدا.

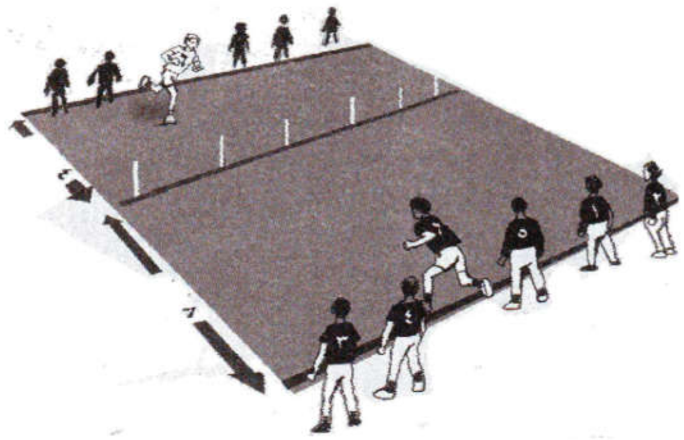
یاری: لەسەر هێڵی ناوەڕاست ئالآکان دائەنرێت و هەر یاریکەرەی ژمارەی خۆی پێ ئەدرێت واتە لە (١بۆ٦)، ئەو یاریکەرەی گوێ ی لە ژمارەکەی بوو ئەگەر ڕاونەربوو ڕائەکات بۆ ئەو ژمارەیەی وەك خۆیەتی لە تیپی ڕفێنەر ئەویش هەوڵ ئەدات زوو ئالآکە ببات بۆ هێڵی خۆی بێ ئەوەی دەستی ڕاونەری بەربکەوێت، بەمە خاڵێك وەرئەگرێت وە ئەگەر گیرایەوە ئەوا خاڵێك بۆ تیپی بەرامبەر ئەنوسرێت.

تۆمارکردن: ئەو تیپەی خاڵی زۆر تۆمار بکات براوە دەبێت.

ئالوگۆڕکردن:

١–ڕاونان ئەگەر چووە دوای هێڵی ناوەڕاست ئەگۆڕدرێت بۆ هەنگە شەلە.

٢– ئەگەر ڕفێنەر ئالآی دەستکەوت بێ ئەوەی بیگرێت ئەوە تیپی بەرامبەر دەبێتە ڕفێنەر



* یاری: بەرکەوتنی تۆپ

یاریکەر: (٨**تا**١٥) یاریکەر بۆ هەرتیپێك، ژمارەی تیپ دیارینەکراوە.

کەلوپەل: چەند تۆپێکی پێ.

شوێن: رووبەرێك لە یاریگا.

کارامەیی: شوت لێدان–ئاراستەکردن.

یاری: مەبەست لەم یارییە ئەو کۆمەڵەی لە دەرەوەن شوت لێئەدەن بۆ ئەوەی بەر ئەوانەی ناوەوە بکەوێت وە لە کاتی بەرکەوتن ئەبێت ئەو یاریکەرە بچێتە دەرەوە پاشان کات دیاریدەکرێت بۆ گۆڕینی شوێنی کۆمەڵەکان.

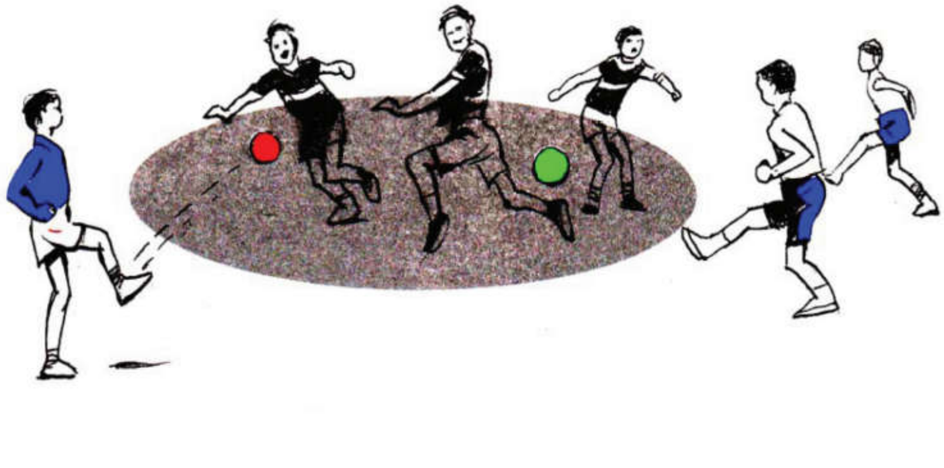
تۆمارکردن: هەر بەرکەوتنێك خاڵێك بەدەست دێت واتە ئەو تیپەی خاڵی زۆر کۆکردەوە براوەیە.

ئاڵوگۆڕکردن:

١–بەکارهێنانی چەند تۆپێك.

٢– ئەو تیپەی لە ناوەوەیە بازنەیەکی دیاریکردووە لێ ی ناچنە دەرەوە.

٣–تیپی دەرەوە شوت لێئەدەن تا بەر ئەوانەی ناوەوە بکەوێت ئەو تیپەی بە کاتی کەم زۆرترین بەرکەوتنی بەدەست هێنا براوەیە.



*** یاری: تێپەڕبوونی خێرا.**

یاریکەر:(٢٠)بیست یاریکەر دابەش دەکرێن بە چوار کۆمەڵەوە.

کەلوپەل: دیاری کردنی ڕووبەری ناوێت.

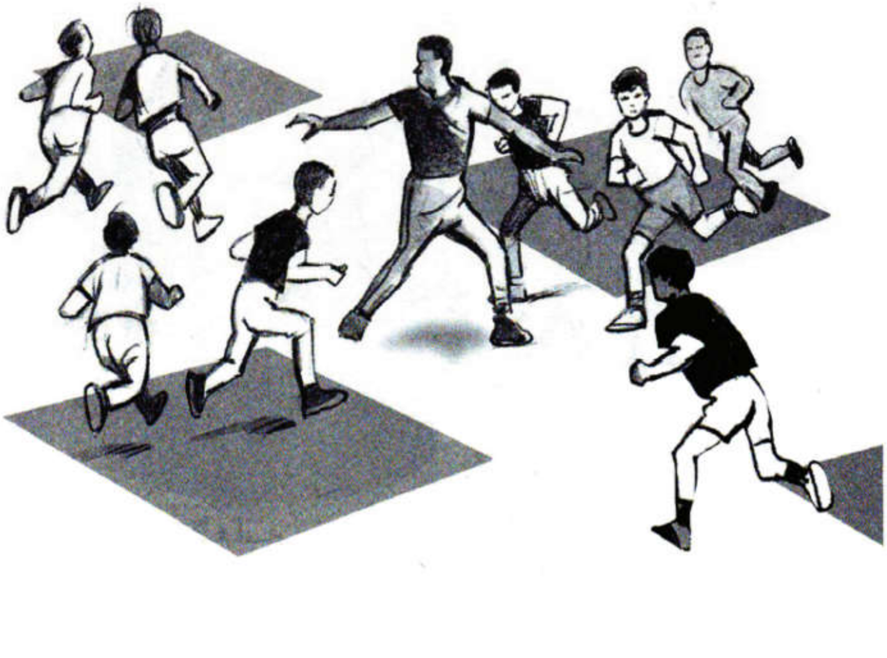
شوێن: لە یاریگاکەدا وێنەی (٤ بۆ ٦) چوار گۆشەی ئەکێشرێت بە ڕووبەری (٢×٢)م.

کارامەیی: ڕاونان–شاگەشەبوون.

یاری: هەر کۆمەڵەو لەناو چوار گۆشەی خۆی ئەوەستن لەگەڵ بانگەوازی سەرۆك هەر کۆمەڵە و چوارگۆشەی خۆیان جێ دەهێڵن بەرە و چوارگۆشەی دیکە، لێرەدا سەرۆك هەوڵ ئەدات دەستی بەریان بکەوێت.

تۆمارکردن: کێ دەستی بەرکەوت ئەبێت بچێتە دەرەوە بەم شێوەیە یاریکەری کۆتایی ئەبێتە براوە.

ئاڵوگۆڕکردن: چونە دەرەوەی چوارگۆشە بە ڕاکردن و هاتنە ناوەوەی چوار گۆشە بە هەنگە شەلە.



* یاری : دیلی ناو بازنه

یاریکەر: (١٠–٣٠) یاریکەر.

کەلوپەل: فوتە بۆ دیاریکردن.

شوێن: یاریگا یان هۆڵ، بازنەیەك لە ناو یاریگا دیاری دەکرێت بە تیرەی ٦ مەتر.

کارامەیی: هەنگەشەلە و ڕۆیشتن پێوەی،خۆشگوزەرانی و وریابوون.

یاری: یاریکەرەکان لە پشت بازنەکە ڕادەوەستن وە دەستی یەکتر دەگرن و یەکێکیان ئەبێت بە دیل لە ناو بازنەکە دەمێنێتەوە، وە بە هەنگە شەلە بەرەو ناوەوەی بازنەکە دەڕۆن و لەگەڵ فیکە لێدان دەست بەر ئەدەن و هەریەکە و بەرە و دەرەوەی بازنەکە ڕادەکەن یاریکەری ناوەوە کە دیلە هەوڵ ئەدات یەکێك بگرێت.

تۆمارکردن: ئەو یاریکەرەی ئەگیرێت، ئەبێت بە دیل و لە ناوە وە دەبێت.

ئاڵوگۆڕکردن:

١–دیلەکە دەستە سڕی پێ بێ و بیگرێتە ئەو یاریکەرەی ئەیەوێت بچێتە شوێنی.

٢– یاریکەرەکان پشتیان لە دیلەکە بێت.

* یاری : پەتی بازنەیی.

یاریکەر:(٤) چوار یاریکەر بۆ هەرتیپێك –ژمارەی تیپ بەپێی ژمارەی یاریکەرەکانە.

کەلوپەل: پەتێك درێژی(١,٥٠)م بۆ هەر تیپێك یەکێك.

شوێن: یاریگایەك یان هۆڵێکی بچوك و هێڵێکی سەرەتا بۆ دەستپێکردن.

کارامەیی: هاوتایی و خۆشگوزەرانی.

یاری: لەدوای یەك گروپەکان دەوەستن یەکەم یاریکەر پەتەکە دەخاتە ملی لەسەرەوە تا لە قاچیەوە دەریدەکات و پاشان یاریکەری دووەم بەو شێوەیە تا کۆتایی.

تۆمارکردن: ئەو گروپە براوە دەبێت کە پێشتر تەواو دەبن.

ئاڵوگۆڕکردن:

١– ئەکرێت بازنەی پلاستیکی بەکاربێت.

٢– ئەکرێت تیپی هەشت کەسی بەرامبەر یەکتر بن ئەوەی تەواو بوو بەڕاکردن دەچێتە بەردەم هاورێکەی بەو شێوەیە ئەویش بەردەوام دەبێت.

*** یاری : کۆکردنەوە.**

یاریکەر: (١٠-١٦) یاریکەر

کەلوپەل: ١٢ کیس یان هەر بابەتێك لەو شێوەیە- دیاریکردنی هێڵەکان و ماوەی نێوانیان.

شوێن: یاریگایەك چوار گۆشە ئەکرێت بە دوو بەشەوە، ٦ کیس لە دوای هەر هێڵێك دائەنرێت.

کارامەیی: خێرایی کاردانەوە و خۆشگوزەرانی.

یاری: بەسەر دوو تیپدا دابەشدەکرێن و هەرتیپە و لە لایەکی یاریگاکە دەوەستن پاش ئاگادارکردنەوەی مامۆستا هەرتیپە و ڕائەکەن کیسی لاکەی تر ئەهێنن بۆ لای خۆیان بێ ئەوەی بەر یاریکەری بەرامبەر بکەوێت، ئەگەر بەرکەوت و خەتای بوو وەك دیلێك لای مامۆستا ئەوەستێت.

تۆمارکردن: هەر دیلێك خاڵێکە و هەر کیسێك خاڵێکە، ئەو تیپەی خاڵی زۆر بوو براوەیە.

ئاڵوگۆڕکردن:

١- ئەکرێت ژمارەی کیس زۆر بکرێت و ژمارەی یاریکەر کەم بکرێت.

٢- کیس فڕێ بدرێت بۆ هاوڕێکەی.

پێرست

بابەت	لاپەرە
پێشەکی	٣
گەرمکردنی لەش	٥
ئامانجی پەروەردەی وەرزشی	٥
لێهاتووی جەستەیی	٦
تووخمەکانی لێهاتوویی جەستەیی	٦
یاری گۆرەپان و مەیدان	١٠
ڕاکردنی کورت	١١
چەند خاڵێکی یاسایی	١١
ڕاکردنی پۆستە	١٢
یاری پۆستە	١٣
یاری تۆپی پێ	١٧
یاریگای تۆپی پێ	١٨
لێدانی تۆپ	١٩
خلبونەوەی تۆپ	١٩
یاری تۆپی باڵە	٢٣
مێژووی پەیدابوونی	٢٣
یاریگای تۆپی باڵە	
سێرڤ	٢٦
یاری تۆپی باسکە	٣٠
یاریگاو پێوانەی یاری تۆپی باسکە	٣١
مێژووی یاری باسکە	٣٢

بابەت	لاپەڕە
کارامایییەکانی تۆپی باسکە	٣٣
ناوبژیوانەکانی یاری تۆپی باسکە	٣٦
یاری تۆپی دەست	٤٢
یاریگای تۆپی دەست و پێوانەکانی	٤٣
مێژووی تۆپی دەست	٤٤
کارامەکانی تۆپی دەست	٤٥
یارییە بچووکەکان	٤٨
یاری : سەردانی خێرا	٤٩
یاری: تۆپ و سەبەتە	٥٠
یاری: یەك گۆڵی	٥١
یاری: سپی و سور	٥٢
یاری: ڕفێنەر و ڕاونەر	٥٣
یاری: بەرکەوتنی تۆپ	٥٤
یاری: تێپەربوونی خێرا	٥٥
یاری:دیلی ناوبازنە	٥٦
یاری: پەتی بازنەیی	٥٧
یاری: کۆکردنەوە	٥٨