

[Download pdf version](#)

ىدنب طرش نىن اوق

لوصا ۱

ىدنب طرش فلت خم تالاچ - ۲

ىدنب طرش عاونا - ۳

فلت خم ىشزرو ىاه ھتشر رد ىدنب طرش ىاه ىگۈزى و - ۴

ىدنب طرش نازىم رىڭىدەن و لقادر - ۵

ىدنب طرش ھېساحم - ۶

لوصا ۱

ىشزرو ىاه دادىور رد ىدنب طرش دناوتىم رب راك، باسح ندرك زاب و تىوضۇز دىعىب ۱-۱ صخشم غلبم نداد رارق ىانعم ھب ىدنب طرش. دنك زاغاً ارتىاسى رەدەش ھئارا فلت خم دشابىم ىشزرو ىاه ھقباسىم (جىاتىن) ھجىتنىارب.

ورب راك نىب ىدارارق دەعىت كى ناونع ھب ھدش ماجنا ىدنب طرش و ىنىب شىپ رە ۱-۲ ھب زاجم راك ندش ھدنرب ترۇص رد، دىيآ يم باسح ھب (ىدنب طرش لالد) ركيم كوب ىدارارق غلبم ركيم كوب تسىكش ترۇص رد و، تسا ھدش صخشم غلبم تفايىرد دنكىم تفايىرد ار ىدنب طرش.

دشاب ناتباسح رد امىش ىدوچوم زا رەتلىكىم دناوتىمن ىدنب طرش غلبم ۱-۳.

مايپ رب راك ن آىپ رد و ھدش تېبىت ام ىاه رورس رد ھك ىا ھدش ماجنا ىاه ىدنب طرش ۱-۴ ندش عطق. دنسابىم ندرك لىسنك اي و رىيغەت لباقدىرىغ، تسا ھدرك تفايىرد ھدىييات طرش رىيغەت رب لىلدى طابىترا متسىسىس رد لىلخ ھنوجىرىد اي و ىتنىرتىن ئابىترا دشابىم رورس رد ھدش تېبىت ىدنب.

تاقباسىم تسىلى-دنسوش ىم ھتفرىذپ ام ىشزرو ىاه نىال ساسا رب اه ىدنب طرش ۱-۵ جىتنىارب ىدنب طرش ىاه تىدودجىم و (ھيلوا) عورش بىرضاب.

ھدش مامىت ىاه ىدنب طرش طورش رب ىرىيىتات جىه ىشزرو ىاه نىال رد رىيغەت ھنوجىرىد درادن.

رب راك، دنك ادىپ رىيغەت ىدنب طرش شرىذپ نامزات ھجىتن بىرض ھك ىترۇص رد ۱-۶ تىا اب دناوتىم رب راك. تىرگ دەاوخ رارق تارىيغەت نىا نايىرج رد ىمامىپ تفايىرد اب ىزاب ھمادا زا دوخ تفالاخم اب دناوتىم و، دزادربب ىزاب ھمادا ھب و دنك تىقفاوم تارىيغەت

دنك ىراددوخ ديدج طيارش اب.

ره اي و نامز ،خيرات .تسا هدش هداد ناشن تياس رد اه هقباسم زاغا نامز و خيرات ۱-۷
رد .دي آىمن بآسح هب ىدب طرش وغل ىارب طرش ،هقباسم هب عجار هابتشا تاعالطا
رگا ،دوش رازگرب تياس رد هدش هداد ناشن نامز را دعب اي و لبق هقباسم هك ىتروص
دوب دهاوخ ربتعم ،دشاب هدش ماجنا هقباسم ىعقاو نامز لبق ات ىدب طرش

هدش رکذ لبق زا هكن آرگم ،دریگیم تروص اه ىزاب ىلصا نامز رد اه طرش عاونا ۱-۸
هداد ناشن نیال رد هتكن نیا ،دشاب هفاضا تقو ندش هتفرگ رظن رد اب رگا .دشاب
هجیتن هك (NFL) یکیرملا بآب توف و لابتكسب ،لابسیب لثم ییاه ىزاب .دش دهاوخ
ريغ رگا ،دنشابیم انثتسا ،دنیایم بآسح هب هفاضاً اه نامز نتفرگ رظن رد اب اهن
دشاب هدشن صخشم نیفرط نیب لبق زا نا زا

تيمسر هب اهن آىلصا نامز تديشو نایاپ هب زا دعب طقف یشزرو یاهداديورجياتن ۱-۹
۶ .مامتا زا دعب یکاه رد ،هقیقد ۹۰ نایاپ زا دعب لاب توف رداروم رد ای و (هقیقد
زا لبق هقباسم ندانسر نایاپ هب رب میمصن هقباسم رواد هك یدراروم رد ای و (هقیقد
دریگب ینوناق نامز

طسوت دياب دوش یم بآسح و صخشم ىدب طرش خرن اهن آسسا رب هك یجياتن ۱-۱۰
ای هجیتن رد ور شیپ نکمم تاحیحصت .دنشاب هدش مالعا یشزرو یمسر یاه نامزاس
هب .تشاد دهاوخن ىدب طرش ھيلوا هدش هبساحم خرن رب یريثات ىزاب هجیتن وغل
نایاپ زا دعب تعاس ۲۴ ات هجیتن هابتشا مالعا اب طبترم حیحصت انثتسا
هقباسم.

:ميتسه ريز دراروم رد ۱ بيرض اب غلبم ندانادرگ زاب و ىدب طرش وغل هب زاجم ام ۱-۱۱

هه ،ن آ زاغآ زا دعب تعاس ۸ تدم رد و دوش فقوتم ن آ نایرج رد ای و وغل هقباسم رگا
(زور ۳ ،لاب توف رد ىزاب زا لبق یاه ىدب طرش یارب). دسرن ماجنارس

نکي زاب ای و اه مي ت زا یکي روضح مدع

اه ىدب طرش یزاب رازگرب ناكم رییغت تروص رد ،یمیت و یهورگ یشزرو یاه ىزاب رد
دوش رازگرب نابزیم رهش نامه رد یزاب رگم .دنوشیم لاعف ریغ

و ناراکشزرو طسوت یزاب هنافصنم و کاپ یارجا و ینابت هب ندوب کوكشم تروص رد
هقباسم نایرجم ای ۵.

مدع ای یدمع لامعا ،هقباسم هجیتن رد ینابت :دشابیم ريز دراروم لماش عوضوم نیا
تسردان تاعالطا ،هجیتن رد ریثأت فده اب ،نانکي زاب ای و نارواد طسوت لامعا یارجا
ريغ و یزاب ناگدننک ارجا طسوت

رب میمصن هقباسم تاقیقحت ماجنا زا دعب Fairbet میت تینما شخبا طيارش نینچ رد
دریگیم ن آ مدع ای و ىدب طرش وغل :

- ىدنب طرش اهنا ىور هك ىجي اتن و ،اه هورگ ،ىدنب طرش خرن لي لجهت و هي زجت .تسا هت فرگ تروص .تسا هدش ت خادرپ ىدنب طرش زا ين دروم غلبم اهنا زا هك ىي اه باسح زيلانا
- ه طوبرم ىاه ت باقر رب مکاح ىش زرو ىاه نام زاس هب تس اوخرد لاسرا .

دنك ىدنب طرش دراد تكرش نا رد ىا هبون هب دوخ هك ىتابقباسم ىور دن اوتي من ربراك ربراك نيا ىاه ىدنب طرش مامت وغل رب زاجم ام ،دنب نيا ضقت هب ندرك كش تروص رد ميتسه داديور نيا رب

اي وج يياتن ،بي رض تس ردان شي امن ال ثم ،دهد خر نف تاهابتشا هقباسم شخپ رد رگا ميتسه ىدنب طرش ندرك لطاب رب زاجم ام ،هقباسم نامز

ىاه ىدنب طرش اي و ،رب راك كي بن اج زا ىكت ىدنب طرش نيا دنچ هدهاشم تروص رد ىراركت ىاه ىدنب طرش نيا مامت ،دنتسه هباشم هجيتن كي لم اش هك ىت يزوپ ماك دنوش ىم فذح ولطاب ىدنب طرش نيلوا ريع هب

اي و دش اب هتشاد هدن رب دنج داديور هك دوشيم ارجا ىنامز ىواسم هجيتن نوناق ۱-۱۲ تكرش ىزوري پ رب هدش ماجنا ىدنب طرش ره ىارب .دش اب هدش ىواسم ىزاب هجيتن دادع رب نكمم ناگدنرب دادع بسانات هب ادتبا رد ىدنب طرش خرن ،رظن دروم هدننک ىنيب شيپ هك ىناربراك هب هدش هدنرب غلبم سپس .دب ايم شهاك ىقيقح ناگدنرب دوشيم راذگ او ىدنب طرش غلبم نيرتمك نازيم هب دنا هداد ماجنا ارت سرد

طسوتم بي رض اب ىدنب طرش خرن هبساحم ۱-۱۳

ركيم كوب ،دش اب هدرك ت بث رت شيپ اي رتمك اهابتشا ار بي رض ربراك هك ىتروص رد داديور نيا رب نيگنائيم بي رض ساسا رب ربراك هدش هئارا خرن ددجم هبساحم رب زاجم دش اب يم رگيد ىاه ركيم كوب طسوت

بن اج زا ىهابتشا اي و اطخ ىدنب طرش خرن تفايرد ماگنه رد هك ىتروص رد ۱-۱۴ مي شاب يم نا حي حصت هب زاجم ام ،دوش تفاي ام نان كراك

شخپ رد .دهديم ناشن ىزاب طورش اب ار دوخ ت قفاوم ربراك ىدنب طرش ماجنا اب ۱-۱۵ عاونا زا ىضع ب ىارب اما ،تسا هدش هئارا ىدنب طرش ىاه ىزاب رثكا تاحي ضوت ،لوصا ت خانش و هعل اطم هب لي امات رگا .دش اب هدشن هئارا ىحي ضوت زا نكمم ىدنب طرش دي يامن رارق رب سامت ىنابي تشنپ شخپ اب ،دي راد تاحي ضوت نيا رب ىف اك

ىدنب طرش فلت خم تالاح ۲-

تروص نيا هب تي اس رد هدش هئارا ،ىش زرو تاقباسم رب ىدنب طرش فلت خم تالاح ۲-۱ : دن شاب يم

هقباسم زاغآ ات طقف اه ىدنب طرش ت لاح نيا رد : هقباسم زا لبق ات ىاه ىدنب طرش رارق طوطخ شخپ رد تي اس ىور رب اه ىدنب طرش نيا .دنريگيم رارق شري ذپ دروم دنا هت فرگ

Live. شخپ رد هدش هئارا . ويال اي هدنز یاه یدنب طرش

اه یگژی و

- ریخات نازیم . دوش ماجنا ریخات اب تسا نکمم تیاس یور رب هقباسم هدنز شخپ
- دش اب ریغتم دن اوتیم یزاب زا تاعمالطا تفایرد هب هجوت اب هدنز شخپ رد
- دوش فقوتم ینف فلتخم لیالد هب زا نکمم ويال یدنب طرش شریذپ یدرآوم رد
- دنش ابیم ربتعه و لوبق دروم هدش هتفریذپ یاه یدنب طرش مامت دوجو نیا اب

یدنب طرش .. کت یدنب طرش : دنا هدش هداد هئارا ریز یاه یدنب طرش تیاس یور رب ۲-۲ (یبیکرت) سربسکا یاه

طرش غلبم لداعم غلبم هدنرب . هقباسم کی اهنن هجیتن ندز سدح - کت یدنب طرش دنکیم تفایرد هقباسم رب هتفرگ رارق بیرض رد برض هدش یدنب

طرش رد ندش هدنرب یارب . مه زا مادج هقباسم ۱۰ ات ۲ زا لمash یدنب طرش - سربسکا ندوبن تسرد . دش اب هدز سدح تسرد ارجیاتن مامت دیاب نکیزاب ، یبیکرت یدنب غلبم . دش دهاوخ یبیکرت یدنب طرش لک رد نکیزاب تخاب ثعاب هجیتن کی یتح مامت و تاقباسم مامت رب هداد رارق غلابم عومجم اب ربارب ، هدنرب طسوت یتفایرد دش ابیم جیاتن مامت بیرض.

۳- دن ب طرش عاونا

میت یزوریپ : نکمم تالاح . هقباسم هجیتن ندز سدح (هجیتن رب یدنب طرش) ۱۸۲-۱
رد هجیتن رب هدش هداد رارق غلبم : هدش هدنرب غلبم . (X) یواسم ۲ ، میت یزوریپ ، ۱ بیرض .

دوشیم لمash ریز یاه هنیزگ . یا هجیتن ود ۲-۲

ای و ۱ هرامش میت یزوریپ هب زاین ندش هدنرب یارب . یواسم ای و ۱ میت یزوریپ - X
تسا یزاب هجیتن ندش یواسم

ود زا یکی یزوریپ اب دیاب هقباسم ندش هدنرب یارب . ۲. میت ای و ۱ میت یزوریپ - ۱۲
دنسرب نایاب هب میت .

نایاپ ای و ۲ میت یزوریپ هب زاین ندش هدنرب یارب . یواسم ای و ۲ میت یزوریپ - ۲X
تسا یواسم هجیتن اب یزاب .

هفاضا تقو زا ریغ هب . دوشیم هتفریذپ هدش هفاضا قیاقد و یزاب لوط رد یدنب طرش
یتلانپ ای و میاترووا

هدمآ تسد هب تازایتما ای و ، اه لگ لک دادعت رب یدنب طرش - لاتوت رتشیب / رتمک ۳-۳
ای و رتمک امش هک تسیفاک ندش هدنرب یارب . هقباسم رد نانکیزاب مامت طسوت
سدح هدش صخش م لاتوت هب تبسن ار هدمآ تسد هب تازایتما ای اه لگ ندوب رتشیب
دینزب .

میت ود زا یکی یزوریپ رب طقف اه یدنب طرش .یواسن زا ریغ هب هجیتن ۴-۳
بیرض اب غلابم مامت ،یواسن هجیتن اب هقباسن مامتا تروص رد .دنوشیم هتفریذپ
دوشیم هدنادرگرب ناگدننک تکرش هب ۱

و پاکیدنه نتفرگ رظن رد اب و ،هجیتن هس قبط رب یدنب طرش - پاکیدنه ۵-۳
لگ لضافت و تازایتما هب هک میت کی زایتما ای و اه لگ دادعت هب پاکیدنه .لضافت
اب ربارب ای و یفنم ،تبثم دناوتیم لضافت .دوشیم هتفگ هدش هفاضا میت نا
دشاب رفص

میات ۴ زا هک ییاه یزاب رد .یزاب لوا همین و میاتفاه رد یدنب طرش - تحارتیا نامز ۶-۳
دوشیم هتفگ ۳ و ۲ یاه تس نیب تحارتیا نامز هب ،همین ،تسا هدش لیکشت
(X) میت ود یواسن ای و (۲) مود میت یزوریپ ، (۱) لوا میت یزوریپ دناوتیم جیاتن
دشاب

همین رد هقباسن هجیتن نامزمه دیاب امش یدنب طرش نیا رد - هقباسن/لوا میات ۷-۳
ار لوا همین رد یزاب هجیتن ادتبا راکنیا یارب .دینزب سدح ار یزاب نایاپ رد و لوا
رب ار هدنرب غلبم .دینکیم تبث ار یزاب ییاهن هجیتن " زا دعب سپس و ،هتشون
دننکیم هبساحم یزاب ییاپ هجیتن ساسا

یدنب طرش نیا یارب .اه لگ دادعت اب یزاب ییاهن هجیتن ندز سدح - هجیتن ۸-۳
ره ،"یواسن و هدشن رکذ هجیتن ره":دوشیم هئارا ییاهن هجیتن تالاح زا یا هعومجم
لوا تالاح یارب .۲ میت درب و هدشن رکذ هجیتن ره ،۱ میت درب و هدشن رکذ هجیتن
یارب هدش رکذ جیاتن زا ریغ هب یا هجیتن ره اب و میت ود یواسن اب دیاب یزاب
میت ود زا یکی عفن هب دیاب یزاب موس و مود تالاح یارب .دسرب نایاپ هب یدنب طرش
دسرب نایاپ هب یدنب طرش یارب هدش رکذ جیاتن زا ریغ هب یا هجیتن ره اب و ۲ ای ۱
دنوشیم هتفریذپ یزاب ییوناق تقو نایاپ ات اه یدنب طرش

میات رد یزاب قیقد هجیتن دیاب امش یدنب طرش نیا رد - لوا همین رد یزاب هجیتن ۹-۳
طرش ،دشاب لوا همین رد هدم اتسد هجیتن فالخ هجیتن نیا رگا .دینزب سدح ار لوا
دیآیم باسح هب هتخاب طرش کی امش

،تازایتما ،اه لگ دادعت ندوب درف ای وجوز دیاب امش یدنب طرش نیا رد - درف / جوز ۱۰-۳
،دشاب هدیسرن رمث هب یلگ یزاب رد رگا .دینزب سدح ار یزاب یاه میگ ای و ،اه تس
دوشیم هدنرب جوز طرش

میت هک دینزب سدح دیاب امش یدنب طرش نیا رد - (تیشنیلک) دنکیمن در میت ۱۱-۳
"ریخ" ،(دنکیمن تفایرد) "هلب": نکمم جیاتن .هن ای دنکیم تفایرد یلگ هدش باختنا
دنوشیم هتفریذپ یزاب ییوناق نامز رد اه یدنب طرش .(دروخیم لگ)

سدح ار اه تباقر هدب ملجم هب هدننک دوعص میت دیاب یدنب طرش نیا رد - روبع ۱۲-۳
یفاضا یاه تقو نتفرگ رظن رد اب ییاهن هجیتن ساسا رب اه یدنب طرش .دینزب
دوعص میت ندش صخش میارب رگا .دنوشیم هتفریذپ یتلانپ تابرض ای و یلامتحا
میت ندش صخش میارب رگا .دنوشیم هتفریذپ یتلانپ تابرض ای و یلامتحا

دنوشیم هبساحم دعب هلحرم هب هدننک دوعص.

رد دیاب امش طسوت هدش باختنا میت یدنب طرش نیا یارب - همین ود ره رد زوری پ ۳-۱۳
دشاب نادیم هدنرب همین ود ره.

هچ اب هدش باختنا میت هک دینزب سدح دیاب امش یدنب طرش نیا رد - لضافت ۳-۱۴
لگ ربارب دادعت ندش هدز تروص رد "یواسٹ" هجیتن .دوشیم زوری پ یلگ لضافت
میت ود ره طسوت یلگ ندزن تروص رد "هدز لگ نوب" هجیتن .تسا میت ود ره طسوت

لگ عومجم و (۱۶۲) یزاب هجیتن دیاب امش یدنب طرش نیا یارب - رتشیب/رتنمک ۳-۱۵
دینزب سدح ار میت ود طسوت هدش هدز یاه.

ای نابزیم میت قیقد دادعت دیاب امش تلاح نیا رد - (نامهم/نابزیم یاه لگ ۳-۱۶
دشاب هدز رتشیب ای و لگ ۳ میت هک یتروص رد "۳+" هنیزگ .دینزب سدح ار نامهم
دوشیم هدنرب.

هدش هدز یاه لگ قیقد دادعت دیاب ندش هدنرب یارب - (Live) اه لگ قیقد دادعت ۳-۱۷
ود هدش هدز یاه لگ عومجم هک یتروص رد "۶+" هنیزگ .دینزب سدح ار میت رد ره طسوت
دوشیم هدنرب دشاب رتشیب ای و ۶ میت.

رد زایتما N یسک هچ دنرب سدح دیاب رب راک - (Live) ؟دریگیم زایتما هب رتدوز میت مادم ۳-۱۸
یم هتفرگ رظن رد میت ود ره تازایتما عومجم هبساحم رد .دریگیم تس ای و هقباسم
دوش.

هک یلوا میت دیاب امش تلاح نیا رد - (Live) ؟دسربیم N زایتما هب رتدوز میت مادم ۳-۱۹
دینزب سدح ار دسریم X زایتما هب.

سدح دیاب امش ندش هدنرب یارب - (Live) ؟درربیم ار یزاب هدنامیقاب میت مالک ۳-۲۰
دوشیم هدنرب اه یدنب طرش تفایرد زاغآ نامز را یزاب هدنامیقاب میت مادک هک دینزب
دنیآ یمن باسح هب هطرح نیا ات هدش هدز یاه لگ.

لگ ی هدننر میت مادک دینزب سدح دیاب امش ،ندش هدنرب یارب - (Live) یدعب لگ ۳-۲۱
یصخشم ینامزی هزاب رد دن اوستیم یدنب طرش .دوب دهاوخ یدنب طرش زاغا نامز را یدعب
زا مادکچیه هک یتروص رد "X" هجیتن رب طرش .(هقباسم زا یشخباوی و لک) دوش ماجنا
دوشیم هدنرب دنناسرن رمث هب یلگ میت ود.

میت دیاب امش تلاح نیا رد - (Live) ؟دوشیم هدش صخشم میات هدنرب میت مادک ۳-۲۲
یاه نامز اه تس هجیتن .دینزب سدح ار هدش صخشم میگ ای و همین ،تس رد هدنرب
دنشیم هبساحم رگید.

نامز مادک هک دینزب سدح دیاب امش - (رتراوک ،تس ،همین) یزاب نامز نیرترثوم ۳-۲۳
هجیتن رب یدنب طرش .دوب دهاوخ میت ود ره طسوت نیرترثوم آزایتما و نیرترثوم یزاب
یتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هجیتن هک دوشیم هدنرب یتللاح رد "ربارب"
دوش لصاح تازایتما عومجم نیرتشیب للاح نیع رد و ربارب هجیتن تس ود رد لقادح هک.

ار ىزاب ىياهن هجيتن دياب امش ندش هدنرب ىارب - اه تس قبط رب ىدنب طرش ۳-۲۴ .دوش ىم هداد هئارا ىياهن هجيتن نكمم تالاح مامت .دينرب سدح اه تس قبط

دادعت و ۷ تس رد ار X سينت ىزاب هدنرب دياب امش .۷ تس و X ىزاب هجيتن ۳-۲۵ .دينرب سدح ار تسا هدرك بسک هدنرب نكىزاب هك ىتازايتما

لابتم ىارب :

بسک زايitemا ۱۵ ىزاب نيا رد ۲ هرامش نكىزاب ، ۱ هرامش نكىزاب ىزاب هدنرب - P1/15 درك.

بسک زايitema ۳۰ ىزاب نيا رد ۱ هرامش نكىزاب ، ۲ هرامش نكىزاب ىزاب هدنرب - P2/30 درك.

نكىزاب مادك دينرب سدح دياب امش ندش هدنرب ىارب - دنار قبط رب ىدنب طرش ۳-۲۶ .دوش ىم هدنرب دنار مادك رد

لوط هب دنار دنج هقباسم هك دينرب سدح دياب امش ، ىزوريپ ىارب - دنار لاتوت ۳-۲۷ ىم رامش هب لماك دنار نيا ، دنك مالعا مامت ار ىزاب دنار ىادتبا رد رواد رگا .دماجنا ىم ديا آ.

نكىزاب مادم هك دينرب سدح دياب امش - كىرب نيرتهب اب نكىزاب - X ميرف ۳-۲۸ هدش صخش ميرف رد ار (مه رس تشپ هدش بسک ىاهزايitema هعومجم) كىرب نيرتهب دنكيم بسک.

مادك صخش ميرف رد هك دينرب سدح دياب امش . كىرب نيرتهب - X ميرف ۳-۲۹ دنوش ىم هبساحم نكىزاب ودره تازايتما .دتفا ىم قافتا كىرب مميسمكائما

۳-۳۰ + كىرب اب نكىزاب - X ميرف

كىرب هب دناروت ىم نكىزاب زا ىكى هك دينرب سدح دياب امش ىدنب طرش نيا ىارب (۱۰۰+ ، (رتشيپ و زايitema ۵۰+) : نكمم تالاح .ريخ اي دسر هدش صخش رتشيپ و زايitema).

؟دنك ىم بسک ۱۸ زايitema اب ىرتشيپ ىاه تس نكىزاب مادك ۳-۳۱

اب ىرتشيپ ىاه تس تراد رد نكىزاب مادك دينرب سدح دياب امش ندش هدنرب ىارب . دنكيم بسک هقباسم لوط رد ۱۸ زايitema

فلتخم ىشزرو ىاه هتشير رد ىدنب طرش ىاه ىگژيو - ۴

لابتوف ۱-۴

رطن رد اب)دوش ىم هتفرديذپ ىنوناق نامز رد لابتوف تاقباسم ىاه ىدنب طرش ۵۵ هجيتن هك "هدنرب" و "دوعص" ىدنب طرش ود ئانثتسا هب ، (هدش فلت ىاه تقو نتفرگ

باسح ۵ بینوناق نامز رج هدش فلتیا تقو. تسایلصا طرش اهناردمیت ودلباقت،
هدش ۵ بساحم هدش فلتیا تقو. دنوشیم باسح هقیقد ۴۰ میات ودیارب ۵ک دنیا یم
دنراد توافتیا هقیقد ۱۵ هفاضا میات وداب.

طرش یارب) دوش یرگید نامز هب لوكوم اي و فقوتم هق يقد ٩٠ ناي اپ زا لب ق یزاب رگا مامت (زور ۳ زا رتشي ب چتام هرپ یاه یدنب طرش یارب و زور ۲ زا رتشي ب Live یاه یدنب جي اتن هك یاه یدنب طرش نا زج هب دنوش یم وغل و لطاب هدش ماجنا یاه یدنب طرش کي اب هك دوشيم ی دراوم لمаш رگيد یاه انثتسا .تسا هدش صخش م عطق روط هب اهنا هديس رن ناي اپ هب ینوناق نامز رگا یتح دوشيم مالع هدش مامت یزاب یمس رمي مصت دش اب.

ىنوناق نامز ساسا رب اه ىدب طرش مامت ،ناناوج ىاه مىت و هناتسود ىاه ىزاب رد دوشيم ماجنا.

هـتـفـرـيـذـبـ هـقـبـاـسـمـ ـىـنـوـنـاـقـ نـاـمـزـ سـاسـاـ رـبـ ـىـكـاـهـ تـاـقـبـاـسـمـ ـىـاهـ ـىـدـنـبـ طـرـشـ .ـىـكـاـهـ ـ4ـ-ـ2ـ ـىـزـابـ هـجـيـتـنـ سـاسـاـ رـبـ ـىـدـنـبـ طـرـشـ رـگـاـ .ـدـشـاـبـ هـدـشـنـ طـرـشـ ـىـرـگـيـدـ تـلـاحـ رـگـاـ ،ـدـوـشـ ـىـمـ ـنـاـشـنـ نـيـاـلـ رـدـ هـتـكـنـ نـيـاـ ،ـدـشـاـبـ ـىـتـلـانـپـ تـاـبـرـضـ وـ هـدـشـ هـفـاـضـاـ ـىـاهـ تـقـوـ هـبـسـاـحـمـ اـبـ طـرـشـ مـامـتـ ،ـدـسـرـنـ نـايـاـپـ هـبـ تـعـاـسـ ـ4ـ8ـ نـاـمـزـ تـدـمـ رـدـ ـىـلـوـ ،ـدـوـشـ زـاغـآـ ـىـزـابـ رـگـاـ .ـدـوـشـ ـىـمـ ـ5ـدـادـ ـىـزـابـ فـقـوـتـ هـظـحـلـ رـدـ نـاـشـجـيـاـتـنـ هـكـ ـىـيـاهـ ـىـدـنـبـ طـرـشـ نـاـزـجـ هـبـ .ـدـنـوـشـيـمـ وـغـلـ اـهـ ـىـدـنـبـ دـوـبـ دـنـهـاـوـخـ هـبـسـاـحـمـ لـبـاـقـ.

نامز نتفرگ رظن رد اب لابتکس ب تاقباسم یاه یدنب طرش مامت .لابتکس ب ۴-۳
یدنب طرش .هدش طرش لبق زا صاخ تالاح زج هب ،دنوش یم هتفریذپ هدش هفاضا یاه
طرش نا فالخ تالاخ رگا ،دنوش یم هتفریذپ یزاب ینوناق نامز رد (Live) یزاب نیح رد
مامت دوش لوکوم دعب تعاس ۴۸ زا رتشیب هب و دوش فقوتم یزاب رگا .دش اب هدشن
فقوت هظحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب ،دش دهاوخ وغل اه یدنب طرش
دوب دنهاوخ هبساحم لباق یزاب .

هـ بـ هـ دـ رـ بـ لـ بـ اـ قـ مـ نـ كـ يـ زـ اـ بـ ، دـ وـ شـ جـ رـ اـ خـ نـ اـ زـ اـ بـ نـ اـ يـ اـ پـ زـ اـ لـ بـ قـ نـ كـ يـ زـ اـ بـ رـ گـ اـ . سـ يـ نـ تـ ۴-۴ دـ وـ شـ فـ قـ قـ وـ تـ مـ ئـ زـ اـ بـ وـ دـ شـ اـ بـ هـ دـ شـ مـ اـ جـ نـ اـ ئـ زـ اـ بـ زـ اـ تـ سـ کـ يـ زـ اـ رـ تـ مـ کـ رـ گـ اـ اـ مـ اـ . دـ مـ آـ دـ هـ اـ وـ خـ بـ اـ سـ حـ وـ غـ لـ اـ هـ ئـ دـ نـ بـ طـ رـ شـ مـ اـ مـ اـ تـ ، نـ كـ يـ زـ اـ بـ فـ اـ رـ صـ نـ اـ اـ يـ وـ تـ يـ مـ وـ دـ صـ مـ هـ لـ مـ جـ زـ اـ فـ لـ تـ خـ مـ لـ يـ اـ لـ دـ هـ بـ ئـ زـ اـ بـ فـ قـ قـ وـ تـ اـ هـ تـ سـ وـ مـ يـ گـ دـ اـ دـ عـ تـ سـ اـ سـ اـ رـ بـ هـ بـ سـ اـ حـ مـ لـ بـ اـ قـ دـ رـ اـ وـ مـ زـ اـ رـ يـ غـ هـ بـ . دـ شـ دـ هـ اـ وـ خـ ۷-۶ تـ سـ وـ ئـ زـ اـ بـ هـ جـ يـ تـ نـ ئـ دـ نـ بـ طـ رـ شـ الـ ثـ

ىزاب ناياب ات اه ىدنب طرش، دوشىم فقوتم اوھ و بآىدب ليلدھب ىزاب ھك ىدراوم رد ساسا رب ىاه ىدنب طرش، ىزاب ھمادا زا نكىزاب كى فارصناتروص رد. دننامىم ىقاب دنوشىم ھبساحم اھ تسس.

۲-۰ اه تس ساسا رب یدنب طرش: لاثم یارب

طرش تروص نیا رد . دهديم فارصنامه قباسم همادا زانكىزاب وتسا ۱-۱ ىزاب ۵جىتنىارب ىزاب فقوقوت نامز ات ھدش ىزاب ئاه تس دادعى اريز .تسا ھتخاب رطمن دروم ئىدنېتسا ھدوپ يفاك طرش ئارجا.

۲-۱۵ حیاتن رب ی دنب طرش : ۲ لاثم

رب یت خادرپ غلابم . دهدیم فارصن راک همادا زا نکیزاب و تسا ۱-۱ هقباسم رد هجیتن
هبساحم یارب اه تس دادعت و هجیتن اریز دوشیم هدنادرگرب یدنب طرش نیا
دشابیمن یفاک یدنب طرش.

رب ، اه ميگ ساسا رب اه ىدنب طرش ، دهد فارصنا ىزاب همادا زا نك يزاب هك ىتروص رد
دونوشيم هبساحم هدش ىزاب ىاه ميگ دادعت ساسا

میگ ۱۷.۰ زارتمنک : لاثم

هم ادا زا دوخ فارصنانان کي زاب را يكى و ، تساهدش ىزاب ميگ ۱۵ هقباسم رد : تلاح
دوشيم هدنادرگ رب غلابم و وغل ىدنب طرش . دنکيم مالعا ار ىزاب

همادا زا دوخ فارصنانان کيزاب زا ىكى و ،تسا ھدش ىزاب مىگ ۱۹ ھقباسىم رد: ٢ تلار دادعت ھكىنوج دوب دهاوخ ھدنزاب مىگ ۱۷.۰ رب طرش تلار نىارد .دنكىيم مالعا ار ىزاب تسا ىفاك ىدنب طرش ھبساحم ىارب ھدش ماجنالىاه مىگ.

یم ھدن اوخ ھدش لیکشت میگ کي زا هك تنس کي یميٽ سينت رد کي رب -یات -ربوس دوش.

۴-۰ توف اپت لام ریکا یا (NFL)

تقو مامت نتفرگ رظن رد اب میت ود زا یکی یزوریپ رب یزاب زا لبق یاه یدنب طرش
رد . دش اب هدشن طرش لبق زا یرگید تلاح رگا ، دوشیم هتفریذپ هدش هفاضا یاه
یزوریپ رب اه یدنب طرش مامت ، دسرب نایاپ هب یواسم هجیتن اب یزاب هک یتروض
۱. بیرض اب دوشیم هدنادرگرب میت ود زا یکی

هداد ناشن نیال رد عوضوم نیا، دشاب هدش هفاضا ایاه نامز نتفرگ رظنون رد اب یزاب رگا
یزاب رد وا و دشاب هتفرگ تروص یصاخ نکیزاب یور رب یدنب طرش رگا. دش دهارخ
دش دنهاو خوغل اه یدنب طرش، دشاب هتتشادن روپرچ.

لابسی ب ۶-۴

دریگیم تروص هدش هفاضا ایاه تقو و نتفرگ رطان رد اب یزاب زا لباق ایاه یدنب طرش
یونوناق نامز ساسا رب Live ایاه یدنب طرش مامت. هدش طرش لباق زا دراوم زا ریغ هب
و "؟دنکیم بسک زایتم N یسک هج" یدنب طرش انثتسا هب. دوشیم ماجن اه قباسم
رطان رد هدش هفاضا ایاه نامز اه نا رد هک هرک و نپاژ لابسیب ایاه گیل یارب "۱۳۲"
الوا رجتیپ نتفرگ رطان رد اب تسا نکمم لابسیب یدنب طرش. دنوش یم هتفرگ
اه میت یم اسا دعب زتنارپ رد نکیزاب مان تلاح نیا رد. دوش ماجن (پوت هدننک باترپ
زاغآ رجتیپ رگا. دهد یم ماجن ار میت باترپ نیلووا هدننک زاغآ رجتیپ. دوشیم تبث
هدنادرگ زاب غلاب مامت، دشاب توافتم تسا هدمای یدنب طرش رد هک یمسا اب هدننک
یم یگنینیا ۹ مه و یگنینیا ۷ تاقباسم لماش مه لابسیب رد یدنب طرش. دوش یم
دشاب یم ناسمی هبساحم و یدنب طرش شریذب طیارش هقباسم و دره یارب. دشاب

رد تیصوصخ نیا . دسرب نایاپ هب یواسم هجیتن اب دن اوتیم یزاب هرک و نپاژگیل رد دوش یم هتفرگ رظن رد تابساحم

یمزریاه شزرو رگید و سکوب ۷-۴.

هزرابم نایاپ زا دعب یروژ طسوت هدش مالعا یمسر هجیتن ساسا رب اه یدنب طرش ۵۵ه طرش رد یریثات نآ هیلوا مالعا زا دعب یزاب هجیتن رد نکمم تارییغت . دوش یم ماجنا روطنم هب هیلوا مالعا دعب تعاس ۲۴ رده ک ی دراوم زا ریغ هب . تشداد دهاوخن اه یدنب لوكوم ای و وغل تروص رد . دهد یم خر ۵دنرب هابتشا مالعا ای و تازایتما هبساحم حاصلصا طرش مامت ، لوا دنار عورش لباق رسکوب ندش نیزگیاج نینچ مه و ، یزاب هزور ۳ ندش نیب یزاب زا ای و دهد فارصن هزرابم همادا زا رسکوب رگا . دنوش یم لطاب و وغل اه یدنب هب هدش مامت هلبق دنار نایاپ ات یزاب ، دوش هتشاذگ رانک هلیلد ره هب دنار و دیآ یم باسح دوش مورحم رسکوب رگا . دیآ یم باسح هب هدنزاب وأ ، دوش مورحم رسکوب رگا . دیآ یم باسح

هزرابم نیا رب اه یدنب طرش مامت ، دننک رییغت هدش مالعا یاه دنار دادعت و تدم رگا نیال رد هدش مالعا ییادتب الحه هب تبسن هزرابم یرازگرب ناکم رگا . دنوش یم وغل دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش مامت ، دوش رازگرب یرگید روشک رد هزرابم و دنک رییغت اب ای و ، دوش ن ماجنا هزرابم رگا . دنتسه اجرب اپ اه یدنب طرش تلاح نیا زا ریغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش ، دسرب نایاپ هب یواست

تکیرک ۸-۴

اجرباپ یزاب نایاپ ات و دوش یم هتفریذپ هقباسم ساسارب تکیرک رد یدنب طرش و بآ دب تیعضو لیلد هب هک یتروص رد . دشکب لوط زور ننج رگا یتح ، دوب دنهاوخ دوش یم هبساحم یمسرجیاتن ساسا رب اه یدنب طرش ، دنامب مامت همین یزاب ییاوه -تراؤوکد متسيس قبط تلاح نیا رد هک دودحم یاه باترب دادعت اب هقباسم لماش) یمیت ای و دوش صخشم یشك هعرق قیرط زا یزاب هجیتن رگا . (دوش یم صخشم اسیول دنا هدش صخشم هک یدواوم ریغ هب دنوشیم وغل اه یدنب طرش ، دوش جراح هقباسم زا

۱ لومرف ۹-۴

(؟درادگیم یاج هب دوخ زا یرت هب نامز یسک هج) "نآگدننار هسیاقم" رب یدنب طرش

رد . دنوش یم هبساحم تیحاحم هظحل ات ، هقباسم هجیتن ساسا رب یدنب طرش نیا یرت شب دادعت هک یا هدننار ، دنسرن نایاپ طخ هب هدنار و دلیلد ره هب هک یتروص دیآ یم باسح هب هدنرب دشاب هدز رود .

هک رگید نکیزاب ، دنک یریگ هرانک یزاب نایاپ زا لباق نکیزاب رگا . نوتنیمدب ۱۰-۱ و دشاب هدش یزاب میگ کی زارتمنک رگا هلو . دوب دههاوخ هدنرب دنکیم دوعص دعب رود هب طرش مامت ، دنامب مامت همین نانکیزاب زا یکی فارصن ای و تیمودصم لیلد هب یزاب هبساحم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه طرش انثتسا هب . دوش یم وغل اه یدنب دنتسه .

طرش زج هب ، دنوش یم هبساحم یزاب ینوناق نامز ساسا رب اه یدنب طرش .لابدن ۱۱-۴
N زایتما هب و ت عیرس میت مادک" و "دنکیم بسک زایتما N نکیزاب مادک" یاه یدنب
دنوش یم لمامش مه یتلانپ تابرض و هفاضا نامز اهنرا رد هک "دسریم

(اگیل + نوینوی) یبگار ۱۲-۴

تابرض و هفاضا یاه نامز ،لوا میات رب اه یدنب طرش ریغ هب اه یدنب طرش مامت
نآ ریغ رگم .دوشیم هبساحم (یا هقیقد ۴ میات ۲) ینوناق یاه تقو ساسا رب یتلانپ
دشاب هدش طرش.

طرش مامت دسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ ات یلو دوش زاغا یزاب رگا .زیم یور سینت ۱۳-۴
لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم وغل اه یدنب
وغل اه یدنب طرش مامت یزاب همادا زا نکیزاب کی فارصناروص رد .دنتس هبساحم
هبساحم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم
دنتس ه.

رکونس ۱۴-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ،دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هک یتروص رد
دنتس هبساحم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش
تاسلچ زا هک نوچ ،دسرب نایاپ هب یدعب زور رد تسا نکمم هقباسم دراوم یضعب رد
دراد یگتسسب یزاب تاررقم هب تاسلچ نامز تدم و .تسا هدش لیکشت فلتخم

تراد ۱۵-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ،دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هک یتروص رد
دنتس هبساحم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش
وغل "زایتما نیرت هب" یدنب طرش ،دسرب نایاپ هب یواسم هجیتن اب هقباسم رگا
دش دهاوخ.

یشزرو یاه هتشتر رگید ۱۶-۴

دادعت هب هجوت اب یزاب و دنا هدشن رکذ الاب تاحیضوت رد هک یشزرو یاه هتشتر یارب
یراددوخ یزاب همادا زا یلیلد ره هب نکیزاب کی هک یتروص رد دوش یم صخشم اه تس
اه یدنب طرش مامت ینف تخأب تروص رد .دوش یم باسح هدنرب لباقم نکیزاب ،دنک
دنوش یم وغل.

یدنب طرش نازیم رثکادح و لقادح -۰

۱ و اکیرما رالد ۱ ،لبور ۱۰ : یدنب طرش نازیم لقادح هدافتسا دروم زرا هب هتسسب ۰-۱
دوب دهاوخ اکیرما رالد ۱ لداعم یلوپ یاه دحاو رگید یارب .دوب دهاوخ وروی

دوش یم هداد ناشن ربراک باسح یزرا دحاو نیال رد یدنب طرش نازیم رثکادح ۰-۲.

ه ب ت ب س ن ر ب را ک ى د ن ب ط ر ش ن ا ز ي م ر ث ك ا د ح و ل ق ا د ح ر د ت ي د و د ح م د ا ج ي ا ه ب ز ا ج م ا م ۰-۳
م ي ش ا ب ي م د و خ ى ل خ ا د ت س ا ي س.

ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م - ۱

ر و ز ا م س ر و ف د ر او م ر د . د و ش ى م م ا ج ن ا ى ز ا ب م ا م ت ا ز ا د ع ب ه ق ي ق د ۲۰ ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م ۱-۱
د م ا ج ن ا ى م ل و ط ه ب ت ع ا س ۲۴ ا ت.

د و ش ى م ز ي ر او ن ك ي ز ا ب ب ا س ح ه ب غ ل ب م ، ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م ز ا د ع ب ۱-۲.