

ىدنب طرش نى ناولق

لوصا ۱-

ىدنب طرش فل تخم تالاح ۲-

ىدنب طرش عاونا ۳-

فل تخم ىشزرو ياه هتشر رد ىدنب طرش ياه ىگژى و ۴-

ىدنب طرش نازىم رثكادح و لقوادح ۵-

ىدنب طرش هب ساجم ۶-

لوصا ۱-

ىشزرو ياهداديور رد ىدنب طرش دناوتيم ربراك، باسح ندرك زاب و تيوضع زا دعب ۱-۱
صخش م غلبم نداد رارق يانعم هب ىدنب طرش. دنك زاغآ ار تيياس رد هدش هئارا فل تخم
دشابيم ىشزرو ياه هق باسم (جياتن) هجيتن يارب.

و ربراك نيب ىداد رارق دهعت كي ناو نع هب هدش ماجنا ىدنب طرش و ىنيب شيپ ره ۱-۲
هب زاجم راك ندش هدنرب تروص رد، دي آيم باسح هب (ىدنب طرش لالدا) ركيم كوب
ىداد رارق غلبم ركيم كوب تسكش تروص رد و، تساهدش صخش م غلبم تفايرد
دنكيم تفايرد ار ىدنب طرش.

دشاب ناتباسح رد امش ىدوجوم زارت شيپ دناوتيم ن ىدنب طرش غلبم ۱-۳.

مايپ ربراك نآ يپ رد و هدش تبت ام ياه رورس رد هك ياه هدش ماجنا ياه ىدنب طرش ۱-۴
ندش عطق. دنشابيم ندرك لس نك اي و ريغت لباق ريغ، تساهدرك تفايرد هدييات
طرش ريغت رب ليلد يطابترا م تسيس رد ل ل خ هنوگره اي و ىت نرتن ياطابترا
دشابيم ن رورس رد هدش تبت ىدنب.

تاق باسم تسيل-دنوش يم هتفريذپ ام ىشزرو ياه نيال ساسا رب اه ىدنب طرش ۱-۵
هجيتن ره يارب ىدنب طرش ياه تي دودحم و (هيلوا) عورش بي رض اب.

هدش مامت ياه ىدنب طرش طورش رب ىريثات چيه ىشزرو ياه نيال رد ريغت هنوگره
درادن.

ربراك، دنك اديپ ريغت ىدنب طرش شريذپ نامزات هجيتن بي رض هك ىتروص رد ۱-۶
تيا اب دناوتيم ربراك. تفرگ دهوخ رارق تاريغت نيا ناي رچ رد يم ايپ تفايرد اب
يزاب همادا زا دوخ تفل تخم اب دناوتيم و، دزادرب يزاب همادا هب و دنك تقفاوم تاريغت

دندك یراددوخ ديدج طيارش اب

ره اي و نامز، خيرات .تسا هدش هداد ناشن تياس رد اه هقباسم زاغ نامز و خيرات ۷-۱۰ رد .ديآ يم ن باسح هب يدنب طرش وغل يارب طرش ،هقباسم هب عجار هابتشا تاعالطا رگا ،دوش رازگرب تياس رد هدش هداد ناشن نامز زا دعب اي و لبق هقباسم هك یتروص .دوب دهاوخ ربتعم ،دشاب هدش ماجنا هقباسم یعقاو نامز لبق ات يدنب طرش

هدش ركذ لبق زا هك نآ رگم ،دریگيم تروص اه یزاب یلصا نامز رد اه طرش عاون ۸-۱۰ هداد ناشن نيال رد هتكن نيا ،دشاب هفاضا تقو ندش هتفرگ رظن رد اب رگا .دشاب هجيتن هك (NFL)یي اكي رما لابتوف و لابتكسب ،لابسيب لثم يياه یزاب .دش دهاوخ ريغ رگا ،دشابيم انثتسا ،دنيایم باسح هب هفاضا یاه نامز نتفرگ رظن رد اب اهنا .دشاب هدش صخشم ني فرط ني ب لبق زا نا زا

تيم سر هب اهنا یلصا نامز تديشو نايپ هب زا دعب طقف ی شزرو یاه دادی ورجياتن ۹-۱۰ ۶۰ مامتا زا دعب یكاه رد ،هقيقد ۹۰ نايپ زا دعب لابتوف رد الثم).دنوش يم هتخاناش زا لبق هقباسم ندناسر نايپ هب رب ميمصت هقباسم رواد هك یدراوم رد اي و (هقيقد دریگب ینوناق نامز

طسوت دياب دوش يم باسح و صخشم يدنب طرش خرن اهنا یساسا رب هك یتجياتن ۱۰-۱۰ اي هجيتن رد و رشيپ نكمم تاحيحصت .دشاب هدش مالعا ی شزرو ی مسر یاه نامزاس هب .تساد دهاوخ يدنب طرش هيلوا هدش هب ساحم خرن رب یري ثات یزاب هجيتن وغل نايپ زا دعب تعاس ۲۴ ات هجيتن هابتشا مالعا اب طبترم حيحصت انثتسا هقباسم .

ميتسه ريز دراوم رد ۱ بريض اب غلبم ندنادرگ زاب و يدنب طرش وغل هب زاجم ام ۱۱-۱۰

هب ،نآ زاغآ زا دعب تعاس ۴۸ تدم رد و دوش فقوتم نآ نايچ رد اي و وغل هقباسم رگا (زور ۳ ،لابتوف رد یزاب زا لبق یاه يدنب طرش یارب).دسرن ماجنارس

نكي زاب اي و اه ميت زا یكي روضح مدع

اه يدنب طرش یزاب یرازگرب ناكم ريغيغت تروص رد ،ميت و یهورگ ی شزرو یاه یزاب رد .دوش رازگرب نابزيم رهش نامه رد یزاب رگم .دنوشيم لاعف ريغ

و ناراك شزرو طسوت یزاب هنافصنم و كاپ یارجا و ینابت هب ندوب كوكشم تروص رد .هقباسم نايچم اي

مدع اي یدمع لامعا ،هقباسم هجيتن رد ینابت :دشابيم ريز دراوم لماش عوضوم نيا تسردان تاعالطا ،هجيتن رد ري ثأت فده اب ،نانكي زاب اي و نارواد طسوت لامعا یارجا .هريغ و یزاب ناگدنك ارجا طسوت

رب ميمصت ريز تاقيقحت ماجنا زا دعب Fairbet ميت تي نما شخب یطييارش نيچ رد :دریگيم نآ مدع اي و يدنب طرش وغل

- یدنب طرش اہنا یور ہک یچیاتن و ،اہ ہورگ ،یدنب طرش خرن لیلحت و ہی زجت ،تسا ہتفرگ تروص
- ،تسا ہدش تخادرپ یدنب طرش زاین دروم غلبم اہنا زا ہک ییہ باسح زیلانان
- ،ہطوبرم یاہ تباقر رب مکاح یشرزو یاہ نامزاس ہب تساوخر د لاسرا

دنب یدنب طرش دراد تکرش نا رد یا ہبون ہب دوخ ہک یتاقباسم یور دن او تین ربراک ربراک نیہ یاہ یدنب طرش مامت وغل رب زاجم ام ،دنب نیہ ضقت ہب ندرک کش تروص رد ،میتسہ دادیور نیہ رب

ای وچیاتن ،بیرض تسردان شیامن الثم ،دہد خر نف تاہابتشا ہقباسم شخپ رد رگا ،میتسہ یدنب طرش ندرک لطاب رب زاجم ام ،ہقباسم نامز

یہ یدنب طرش ای و ،ربراک کی بناج زا یت یدنب طرش نیہ دنچ ہدہاشم تروص رد یرارکت یہ یدنب طرش نیہ مامت ،دنتسہ ہباشم ہجیتن کی لماش ہک یتیزوپماک ،دنوش یم فذح و لطاب یدنب طرش نیہ لوا ریغ ہب

ای و دشاب ہتساد ہدنب دنچ دادیور ہک دوشیم ارجا ینامز یواسم ہجیتن نوناق ۱۲-۱ تکرش یزوریپ رب ہدش ماجنا یدنب طرش رہ یارب ،دشاب ہدش یواسم یزاب ہجیتن دادعت رب نکمم ناگدنب دادعت بسانت ہب ادتبا رد یدنب طرش خرن ،رطن دروم ہدنبک ینیب شیپ ہک یناربراک ہب ہدش ہدنب غلبم سسپس ،دبایم شہاک یقیقح ناگدنب دوشیم رازگاو یدنب طرش غلبم نیہ رتمک نازیم ہب دنا ہداد ماجنا ار تسرد

طسوت م بیرض اب یدنب طرش خرن ہب ساجم ۱۳-۱

رکیم کوب ،دشاب ہدرک تبت رتشیب ای رتمک اہابتشا ار بیرض ربراک ہک یتروص رد دادیور نیہ رب نیگنایم بیرض ساسا رب ربراک ہدش ہئارا خرن دجم ہب ساجم رب زاجم ،دشابیم رگیڈ یہ رکیم کوب طسوت

بناج زا یہابتشا ای و اطخ یدنب طرش خرن تفاہرد ماگنہ رد ہک یتروص رد ۱۴-۱ ،میشابیم نا حیحصت ہب زاجم ام ،دوش تفاہ ام نانکراک

شخب رد ،دہدیم ناشن یزاب طورش اب ار دوخ تقفاوم ربراک یدنب طرش ماجنا اب ۱۵-۱ عاونان زا یضعب یارب ام ،تسا ہدش ہئارا یدنب طرش یہ یزاب رثکا تاحیضوت ،لوصا تخانش و ہعلاطم ہب لیامت رگا ،دشاب ہدشن ہئارا حیضوت زا نکمم یدنب طرش ،دیہامن رارقرب سامت ینابیتشپ شخب اب ،دیراد تاحیضوت نیہ رب یفاک

۲- یدنب طرش فل تخم تالاح

تروص نیہ ہب تیاس رد ہدش ہئارا ،یشزرو تاقباسم رب یدنب طرش فل تخم تالاح ۱-۲ :دنبشایم

ہقباسم زاغآت طقف اہ یدنب طرش تلاح نیہ رد : ہقباسم زالبقات یہ یدنب طرش رارق طوطخ شخب رد تیاس یور رب اہ یدنب طرش نیہ ،دنبریگیم رارق شریڈپ دروم ،دنا ہتفرگ

Live. شخب رد هدش هئارا .ويال اي هدنز ياه يدنب طرش

اه يگزيو:

- ريخات نازيم .دوش ماجنا ريخات اب تسا نكمم تي اس يور رب هقباسم هدنز شخپ .
دشاب ريغتم دناوتيم يزاب زاتاعالطاتفاي رد هب هجوت اب هدنز شخپ رد
- دوش فوقوتم ينف فلتخم ليلاد هب زانكمم ويال يدنب طرش شريذپ ي دراوم رد .
دشابيم ربتمع و لوبق دروم هدش هتفريذپ ياه يدنب طرش مامت دوجو نيا اب

يدنب طرش ،كت يدنب طرش : دنا هدش هداد هئارا ريز ياه يدنب طرش تي اس يور رب ۲-۲
(يبيكرت)سرپسكا ياه

طرش غلبم لداعم غلبم هدررب .هقباسم كي اهنت هجيتن ندر سرح - كت يدنب طرش
دنكي تفاقيد هقباسم رب هتفرگ رارق بيرض رد برض هدش يدنب

طرش رد ندش هدررب يارب .مه زامادج هقباسم ۱۰ ات ۲ زالماش يدنب طرش - سرپسكا
ندوبن تسرد .دشاب هدر سرح تسرد ارجياتن مامت دياب نكي زاب ،يبيكرت يدنب
غلبم .دش دواخ يبيكرت يدنب طرش لك رد نكي زاب تخاب ثعاب هجيتن كي يتح
مامت و تاقباسم مامت رب هداد رارق غلبم عومجم اب ربارب ،هدنرب طسوت يتفاقيد
دشابيم جياتن مامت بيرض

يدنب طرش عاون ۳-

ميت يزوري پ :نكمم تالاج .هقباسم هجيتن ندر سرح (هجيتن رب يدنب طرش) ۱X۲ ۱-۳
رد هجيتن رب هدر هداد رارق غلبم : هدش هدررب غلبم .(X) يواسم ،۲ ميت يزوري پ،۱
بيرض .

دوشيم لماش ريز ياه هني زگ .يا هجيتن ود ۲-۳

اي و ۱ هرامش ميت يزوري پ هب زاي ندر هدررب يارب .يواسم اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱X
تسا يزاب هجيتن ندر يواسم .

ود زاي كي يزوري پ اب دياب هقباسم ندر هدررب يارب .۲ ميت اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱۲
دسرب نايپ هب ميت

نايپ اي و ۲ ميت يزوري پ هب زاي ندر هدررب يارب .يواسم اي و ۲ ميت يزوري پ - ۲X
تسا يواسم هجيتن اب يزاب

،هفاضا تقو زاريغ هب .دوشيم هتفريذپ هدش هفاضا قياقد و يزاب لوط رد يدنب طرش
يتلانپ اي و مي اترووا

هدما تسد هب تازايتما اي و ،اه لگ لك دادعت رب يدنب طرش - لاتوت رتشيپ/رتمك ۳-۳
اي و رتمك امش هك تسيفاك ندر هدررب يارب .هقباسم رد نانكي زاب مامت طسوت
سرح هدش صخشم لاتوت هب تبسن ارهدما تسد هب تازايتما اي اه لگ ندوب رتشيپ
دي نرب

ميت و د زا يكي يزوري پ رب طقف اه يدن ب طرش .يواسن زا ريغ هب هجيتن ۴-۳
بيريض اب غلابم مامت ،يواسم هجيتن اب هقباسم مامت تروص رد .دوشيم هتفريذپ
دوشيم هندن ادرگر رب ناگدننك تكرش هب ۱

و پاكي دنه نتفرگ رظن رد اب و ،هجيتن هس قبط رب يدن ب طرش - پاكي دنه ۵-۳
لگ لضافت و تازايتما هب هك ميت كي زايتم اي و اه لگ دادعت هب پاكي دنه .لضافت
اب ربارب اي و يفنم ،تبتن دن اوتيم لضافت .دوشيم هتفگ هداضا ميت نا
دشاب رقص

ميات ۴ زا هك يياه يزاب رد .يزاب لوا همين و مييات فاه رد يدن ب طرش - تحارنسا نامز ۶-۳
دوشيم هتفگ ۳ و ۲ ياه تنس ني ب تحارنسا نامز هب ،همين ،تسا هداش ليكشت
(X) ميت و د يواسن اي و (۲) مود ميت يزوري پ ، (۱) لوا ميت دن اوتيم جياتن
دشاب

همين رد هقباسم هجيتن نامزمه دياب امش يدن ب طرش نيا رد - هقباسم/لوا مييات ۷-۳
ار لوا همين رد يزاب هجيتن ادتبا راكنيا يارب .دين زب سدح ار يزاب ناياپ رد و لوا
رب ار هدن رب غلبم .دين كي م تبتن ار يزاب يياهن هجيتن "/" زا دعب سبس و ،هتشون
دنن كي م هب ساجم يزاب ناياپ هجيتن ساسا

يدن ب طرش نيا يارب . اه لگ دادعت اب يزاب يياهن هجيتن ندر سدح - هجيتن ۸-۳
ره " ،"يواسن و هداشن ركذ هجيتن ره" :دوشيم هئارا يياهن هجيتن تالاح زا ياه عومجم
لوا تالاح يارب . "۲ ميت درب و هداشن ركذ هجيتن ره ، "۱ ميت درب و هداشن ركذ هجيتن
يارب هداش ركذ جياتن زا ريغ هب ياه هجيتن ره اب و ميت و د يواسن اب دياب يزاب
ميت و د زا يكي عفن هب دياب يزاب موس و مود تالاح يارب .دسرب ناياپ هب يدن ب طرش
دسرب ناياپ هب يدن ب طرش يارب هداش ركذ جياتن زا ريغ هب ياه هجيتن ره اب و ۲ اي ۱
دوشيم هتفريذپ يزاب ينوناق تقو ناياپ ات اه يدن ب طرش

ميات رد يزاب قيقد هجيتن دياب امش يدن ب طرش نيا رد - لوا همين رد يزاب هجيتن ۹-۳
طرش ،دشاب لوا همين رد هداش تادب هجيتن فالخ هجيتن نيا رگا .دين زب سدح ار لوا
دي آيم باسح هب هتخاب طرش كي امش

،تازايتما ،اه لگ دادعت ندوب درف اي و جوز دياب امش يدن ب طرش نيا رد - درف /جوز ۱۰-۳
،دشاب هديسرن رمث هب يلگ يزاب رد رگا .دين زب سدح ار يزاب ياه ميگ اي و ،اه تنس
دوشيم هدن رب جوز طرش

ميت هك ديزب سدح دياب امش يدن ب طرش نيا رد - (تيشنيلك) دن كي من در ميت ۱۱-۳
"ريخ" ،(دن كي من تفايرد) "هلب" :نكمم جياتن .هن اي دن كي م تفايرد يلگ هداش باختنا
دوشيم هتفريذپ يزاب ينوناق نامز رد اه يدن ب طرش .(دروخيم لگ)

سدح ار اه تباقر يدع ب هلحرم هب هندنك دوعص ميت دياب يدن ب طرش نيا رد - روبع ۱۲-۳
يفاضا ياه تقو نتفرگ رظن رد اب يياهن هجيتن ساسا رب اه يدن ب طرش .دين زب
دوعص ميت نداش صخشيم يارب رگا .دوشيم هتفريذپ يتلانپ تابرص اي و يلامتحا
ميت نداش صخشيم زا سب اهنت اه طرش ،دشاب زاي هقباسم كي زا شيب هب هندنك

د.نوشيم هب ساجم دع ب هل حرم هب ه دننك دوعص

رد دياب امش طسوت هدش باختنا ميت يدنب طرش نيا يارب - همين ود ره رد زوري پ ۱۳-۳
دشاب ناديم ه دنرب همين ود ره

هچ اب هدش باختنا ميت هك دينزب سدح دياب امش يدنب طرش نيا رد - لضافت ۱۴-۳
لگ ربارب دادعت ندش هدز تروص رد "يواسن" هچيتن .دوشيم زوري پ يلگ لضافت
ميت ود ره طسوت يلگ ندزن تروص رد "هدز لگ نودب" هچيتن .تسا ميت ود ره طسوت

لگ عومجم و (۱X۲) يزاب هچيتن دياب امش يدنب طرش نيا يارب - رتشي ب/رتمك ۱۵-۳
دينرب سدح ار ميت ود طسوت هدش هدز ياه

اي نابزيم ميت قيقو دادعت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) نامهم/نابزيم ياه لگ ۱۶-۳
دشاب هدز رتشي ب اي و لگ ۳ ميت هك يتروص رد "۳+" هني زگ .دينرب سدح ار نامهم
دوش يم ه دنرب

هدش هدز ياه لگ قيقو دادعت دياب ندش ه دنرب يارب - (Live) اه لگ قيقو دادعت ۱۷-۳
ود هدش هدز ياه لگ عومجم هك يتروص رد +۶ هني زگ .دينرب سدح ار ميت رد ره طسوت
دوش يم ه دنرب دياب رتشي ب اي و ۶ ميت

رد زايتما N يسك هچ دنزب سدح دياب ربارك - (Live) ؟دري گيم زايتما N يسك هچ ۱۸-۳
يم هتفرگ رظن رد ميت ود ره تازايتما عومجم هب ساجم رد .دري گيم تس اي و هقباسم
دوش

هك يلوا ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟دسريم N زايتما هب رتدوز ميت مادم ۱۹-۳
دينرب سدح ار دسريم X زايتما هب

سدح دياب امش ندش ه دنرب يارب - (Live) ؟دربيم ار يزاب ه دنامي قاب ميت مالك ۲۰-۳
دوش يم ه دنرب اه يدنب طرش تفاي رد زاغ نامز زا يزاب ه دنامي قاب ميت مادك هك دينزب
دنيا يم ن باسح هب هظحل نيا ات هدش هدز ياه لگ

لگ ي ه دننر ميت مادك دينزب سدح دياب امش ،ندش ه دنرب يارب - (Live) يدع ب لگ ۲۱-۳
يصخش م ينامز ي هزاب رد دن او تيم يدنب طرش .دوب دهاوخ يدنب طرش زاغ نامز زا يدع ب
زا مادك چيه هك يتروص رد "X" هچيتن رب طرش . (هقباسم زا يشخ ب اي و لك) دوش ماجنا
دوش يم ه دنرب دناسرن رمث هب يلگ ميت ود

ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟دوشيم هدش صخش ميات ه دنرب ميت مادك ۲۲-۳
ياه نامز اه تس هچيتن .دينرب سدح ار هدش صخش م يگ اي و همين ،تس رد ه دنرب
دوش يم ن هب ساجم رگي د

نامز مادك هك دينزب سدح دياب امش - (رتراوك ،تس ،همين) يزاب نامز ني رتروم ۲۳-۳
هچيتن رب يدنب طرش .دوب دهاوخ ميت ود ره طسوت ني رتروا زايتما و ني رتروم يزاب
يتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هچيتن هك دوش يم ه دنرب يتلاح رد "ربارب"
دوش لصلاح تازايتما عومجم ني رتشي ب للاح نيا رد و ربارب هچيتن تس ود رد لقادح هك

اريزاب يياهن هجيتن دياب امش ندش هدررب يارب - اه تس قبط رب يدنب طرش ۳-۲۴ دوش يم هداد هئارا يياهن هجيتن نكمم تالاح مامت .دينزب سدح اه تس قبط

دادعت و ۲ تس رد ار X سيئت يزاب هدررب دياب امش . ۲ تس و X يزاب هجيتن ۳-۲۵ ديزب سدح ار تس ا هدررب بسك هدررب نكيزاب هك يتازايتما

: لاثم يارب

ببسك زايتما ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نكيزاب ، 1 هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P1/15 درك .

ببسك زايتما ۳۰ يزاب نيا رد ۱ هرامش نكيزاب ، ۲ هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P2/30 درك .

نكيزاب مادك ديزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب - دنار قبط رب يدنب طرش ۳-۲۶ دوش يم هدررب دنار مادك رد

لوط هب دنار دنچ هقباسم هك ديزب سدح دياب امش ، يزورپ يارب - دنار لاتوت ۳-۲۷ يم رامش هب لماك دنار نيا ، دنك مالعا مامت ار يزاب دنار يادتبا رد رواد رگا . دمجانا يم ديآ

نكيزاب مادم هك ديزب سدح دياب امش - كي رب ني رتهب اب نكيزاب - X ميري ۳-۲۸ هدررب صخش ميري رد ار (مه رس تشپ هدررب بسك ياهزايتما هعومجم) كي رب ني رتهب دنك يم بسك

مادك صخش ميري رد هك ديزب سدح دياب امش . كي رب ني رتهب - X ميري ۳-۲۹ دنوش يم هبساحم نكيزاب ود ره تازايتما . دتفا يم قافاتا كي رب ميري سكام

+Y كي رب اب نكيزاب - X ميري ۳-۳۰

كي رب هب دناوت يم نكيزاب زايكي هك ديزب سدح دياب امش يدنب طرش نيا يارب (رتشيپ و زايتما ۵۰) ، 100+ (۱۰۰) نكمم تالاح . ريخ اي دسررب هدررب صخش ميري (رتشيپ و زايتما)

دنك يم بسك ۱۸۰ زايتما اب يرتشيپ ياه تس نكيزاب مادك ۳-۳۱

اب يرتشيپ ياه تس تراد رد نكيزاب مادك ديزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب . دنك يم بسك هقباسم لوط رد ۱۸۰ زايتما

فلتخم يشزرو ياه هتشر رد يدنب طرش ياه يگزي و ۴-

لابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش يم هتفريذپ ينوناق نامز رد لابتوف تاقباسم ياه يدنب طرش هم هجيتن هك "هدررب" و "دوعص" يدنب طرش وءانثتسا هب ، (هدش فلت ياه تقو نتفرگ

باسح هب ینوناق نامزج هدش فلت یاه تقو .تسرا یلصا طرش اهان رد مپت ود لباق
،هدش هب ساجم هدش فلت یاه تقو .دنوش یم باسح هقیقد ۴۵ مپات ود یارب هک دنیا یم
،دنراد توافت یا هقیقد ۱۵ هفاضا مپات ود اب

طرش یارب)دوش یرگید نامز هب لوکوم ای و فقوتم هقیقد ۹۰ نایاپ زا لباق یزاب رگا
مامت (زور ۳ زا رتشیب چتام هرپ یاه یدنب طرش یارب و زور ۲ زا رتشیب Live یاه یدنب
جیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب دنوش یم وغل و لطاب هدش ماجنا یاه یدنب طرش
کي اب هک دوشیم یدراوم لماش رگید یاه انثتسا .تسرا هدش صخشم عطق روط هب اهان
هدیسرن نایاپ هب ینوناق نامز رگا یتح دوشیم مالعا هدش مامت یزاب یمسر مپصت
دشاب .

ینوناق نامز ساسا رب اه یدنب طرش مامت ،ناناوج یاه مپت و هئاتسود یاه یزاب رد
دوشیم ماجنا

هتفریذپ هقباسم ینوناق نامز ساسا رب یكاه تاقباسم یاه یدنب طرش .یكاه ۲-۴
یزاب هجیتن ساسا رب یدنب طرش رگا .دشاب هدشن طرش یرگید تلاح رگا ،دوش یم
ناشن نیال رد هتکن نیا ،دشاب یتلانیپ تابرض و هدش هفاضا یاه تقو هب ساجم اب
طرش مامت ،دسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ نامز تدم رد یلو ،دوش زاغآ یزاب رگا .دوش یم هداد
یزاب فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب .دنوشیم وغل اه یدنب
دوب دنهواخ هب ساجم لباق

نامز نتفرگ رظن رد اب لابتکسب تاقباسم یاه یدنب طرش مامت .لابتکسب ۳-۴
یدنب طرش .هدش طرش لباق زا صاخ تالاج زج هب ،دنوش یم هتفریذپ هدش هفاضا یاه
طرش نا فالخ تالاج 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 .دشاب هدشن
فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب ،دش دهواخ وغل اه یدنب طرش
دوب دنهواخ هب ساجم لباق یزاب

هب هدرنر لباقم نکیزاب ،دوش جراح نا زا یزاب نایاپ زا لباق نکیزاب رگا .سینت ۴-۴
دوش فقوتم یزاب و دشاب هدش ماجنا یزاب زا تس کي زا رتمک رگا اما .دمآ دهواخ باسح
وغل اه یدنب طرش مامت ،نکیزاب فارصنا ای و تپم و دصم هلمج زا فلتخم لیالدهب
یزاب فقوت ات اه تس و میگ دادعت ساسا رب هب ساجم لباق دراوم زا ریغ هب .دش دهواخ
،تس و X یزاب هجیتن یدنب طرش الثم

یزاب نایاپ ات اه یدنب طرش ،دوش یم فقوتم اوه و بآ یدب لیلهب یزاب هک یدراوم رد
ساسا رب یاه یدنب طرش ،یزاب همادا زا نکیزاب کي فارصنا تروص رد .دننامیم یقاب
دنوشیم هب ساجم اه تس

۲۰۰ اه تس ساسا رب یدنب طرش :لاثم یارب

طرش تروص نیا رد .دهدیم فارصنا هقباسم همادا زا نکیزاب و تس ۱-۱ یزاب هجیتن
یارب یزاب فقوت نامز ات هدش یزاب یاه تس دادعت اریز .تسرا هتخاب رظن دروم یدنب
،تسرا هدوب یفاک طرش یارجا

۲-۱ ەجيتن رې ىدن بېرلش : ۲ لاثم

رې ىتخادىرپ غىلابىم . دەدىم فارىنا راک ەمادا زا نىكېزاب و تىسا ۱-۱ ەقباىسم ردى ەجيتن ەبىساحم ىارب ەتس دادعت و ەجيتن ارىز دوشىم ەندىرگىرې ىدن بېرلش نىيا . دىشابىم نىفاك ىدن بېرلش .

رې ، ەمىگى ساسا رې ە ىدن بېرلش ، دەدىم فارىنا ىزاب ەمادا زا نىكېزاب ەك ىتروى ردى . دىوشىم ەبىساحم ەدىش ىزاب ىارب ەمىگى دادعت ساسا .

مىگى ۱۷.۵ زا رتىمك : لاثم

ەمادا زا دوخ فارىنا نىكېزاب زا ىكى و ، تىسا ەدىش ىزاب مىگى ۱۵ ەقباىسم ردى : ۱ تىلاخ . دوشىم ەندىرگىرې غىلابىم و وغل ىدن بېرلش . دىكىم مالىعا ار ىزاب .

ەمادا زا دوخ فارىنا نىكېزاب زا ىكى و ، تىسا ەدىش ىزاب مىگى ۱۹ ەقباىسم ردى : ۲ تىلاخ دادعت ەكنوچ دىوب دەاوخ ەدىنزاب مىگى ۱۷.۵ رې بېرلش تىلاخ نىيا ردى . دىكىم مالىعا ار ىزاب . تىسا ىفاك ىدن بېرلش ەبىساحم ىارب ەدىش ماچنا ىارب مىگى .

ىم ەدىناوخ ەدىش لىكىش تىمىگى كى زا ەك تىسا كى ىمىتى سىنت ردى كىرې - ىات - رېوس دوش .

(NFL) ىياكىرما لابتوف ۵-۴

تىقو مامىتىنت فرگىرې رىظن ردى اب مىتى ودى زا ىكى ىزورىرې رې ىزاب زا لىبق ىارب ىدن بېرلش ردى . دىشاب ەدىش نى بېرلش لىبق زا ىرگىدى تىلاخ رگى ، دوشىم ەتفرىدې ەدىش ەفاىضا ىارب ىزورىرې رې ە ىدن بېرلش مامىتى ، دىسرىرې نىياپ ەبى ىواسم ەجىتىن اب ىزاب ەك ىتروى ۱ . بىرىش اب دوشىم ەندىرگىرې مىتى ودى زا ىكى .

ەداد نىش نىيال ردى عىوزوم نىيا ، دىشاب ەدىش ەفاىضا ىارب نامىزىنت فرگىرې رىظن ردى اب ىزاب رگى ىزاب ردى وا و دىشاب ەتفرگى تروى ىصاخ نىكېزاب ىورىرې ىدن بېرلش رگى . دىش دەاوخ . دىش دىناوخ وغل ە ىدن بېرلش ، دىشاب ەتىشادىن روىح .

لابسىب ۶-۴

، دىرگىم تروى ەدىش ەفاىضا ىارب تىقو نىنت فرگىرې رىظن ردى اب ىزاب زا لىبق ىارب ىدن بېرلش ، ىنوناق نامىزى ساسا رې Live ىارب ىدن بېرلش مامىتى . ەدىش بېرلش لىبق زا دراوم زا رىغى ەبى و "دىكىم بىسكى زىت ما N ىسكى ەچ" ىدن بېرلش نىنتىسا ەبى . دوشىم ماچنا ەقباىسم رىظن ردى ەدىش ەفاىضا ىارب نامىزى ەنا ردى ەك ەركى و نىپاژ لابسىب ىارب ىاگىل ىارب "۱X۲" (لوا رىچىتىپ نىنت فرگىرې رىظن ردى اب تىسا نىكىم لابسىب ىدن بېرلش . دىوشىم ەتفرگىرې) ەمىتى ىماسا دىعب زىت نىرېرې ردى نىكېزاب مان تىلاخ نىيا ردى . دوشىم ماچنا (پوت ەدىنكى بىت رېرې زاغى رىچىتىپ رگى . دەدىم ماچنا ار مىتى بىت رېرې نىلوا ەدىنكى زاغى رىچىتىپ . دوشىم تىبىت ەندىرگىرې غىلابىم مامىتى ، دىشاب تىوافتىم تىسا ەدىم ىدن بېرلش ردى ەكىم سىاب ەدىنكى ىم ىگىنى نىيا ۹ مە و ىگىنى نىيا ۷ تىقباىسم لىماش مە لابسىب ردى ىدن بېرلش . دوشىم دىشاب ىم ناسمى ەبىساحم و ىدن بېرلش شىرىدې تىيارىش ەقباىسم ودى رە ىارب . دىشاب

رد تيصوصخ نيا .دسرب ناياپ هب يواسم هجيتن اب دن اوتيم يزاب هرک و نپاژ گيل رد .دوش يم هتفرگ رطن رد تابساحم

۶-۷. یمزر یاه شزرو رگید و سکوب

هزرابم ناياپ زا دعب يروژ طسوت هدش مالعا یمسر هجيتن ساسا رب اه یدنب طرش همه طرش رد يريثات نآ هيلوا مالعا زا دعب يزاب هجيتن رد نكمم تاريغت .دوش يم ماجنا روظنم هب هيلوا مالعا دعب تعاس ۲۴ رد هك یدراوم زا ريغ هب .تشاد دهاوخن اه یدنب لوکوم اي و وغل تروص رد .دهد يم خر هدرنرب هابتشا مالعا اي و تازايتما هبساحم حالصا طرش مامت ،لوا دنار عورش لبق رسكوب ندش نيزگياج نينچ مه و ،يزاب هزور ۳ ندش نيبي يزاب زا اي و دهد فارصنا هزرابم همادا زا رسكوب رگا .دنوش يم لطاب و وغل اه یدنب هب هدش مامت يلق دنار ناياپ ات يزاب ،دوش هتساذگ رانك يليلد ره هب دنار ود .ديا يم بساح هب هدرنزاب و ،دوش مورحم رسكوب رگا .ديا يم بساح

هزرابم نيا رب اه یدنب طرش مامت ،دننك ريغت هدش مالعا ياه دنار دادعت و تدم رگا نيال رد هدش مالعا ييادتبلا لحم هب تبسن هزرابم يرازگرب ناكم رگا .دنوش يم وغل دش دنه اوخ وغل اه یدنب طرش مامت ،دوش رازگرب يرگيد روشك رد هزرابم و دنك ريغت اب اي و ،دوشن ماجنا هزرابم رگا .دنتسه اجراب اپ اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنه اوخ وغل اه یدنب طرش ،دسرب ناياپ هب يواسن

تکيرک ۸-۶

اجر باب يزاب ناياپ ات و دوش يم هتفريذپ هقباسم ساسارب تکيرک رد یدنب طرش و بآ دب تيعضو ليلد هب هك يتروص رد .دشكب لوط زور دنچ رگا يتح ،دوب دنه اوخ .دوش يم هبساحم یمسر جياتن ساسا رب اه یدنب طرش ،دنامب مامت همين يزاب يياوه -تراووك دمتسي سقبط تلاح نيا رد هك دودحم ياه باترپ دادعت اب هقباسم لماش) يميت اي و دوش صخشمشك هعرق قيرط زا يزاب هجيتن رگا .(دوش يم صخشمش اسبول دنه هدش صخشمش هك یدراوم ريغ هب دنوشيم وغل اه یدنب طرش ،دوش جراخ هقباسم زا

۱ لومرف ۹-۶

(؟دراذگيم ياج هب دوخ زا يرت هب نامز يسك هچ) "ناگدننار هسي اقم" رب یدنب طرش

رد .دنوش يم هبساحم تيحالص هطحل ات ، هقباسم هجيتن ساسا رب یدنب طرش نيا يرتشيب دادعت هك يا هدرنار ،دنسرن ناياپ طخ هب هدرنار ود يليلد ره هب هك يتروص .ديا يم بساح هب هدرنرب دشاب هدرود

هك رگيد نكي يزاب ،دنك يريگ هرانك يزاب ناياپ زا لبق نكي يزاب رگا .نوتني مدب ۱۰-۶ و دشاب هدش يزاب ميگكي زا رتمك رگا يلو .دوب دهاوخ هدرنرب دنكيم دوعص دعب رود هب طرش مامت ،دنامب مامت همين نانكي يزاب زا يكي فارصنا اي و تيمودصم ليلد هب يزاب هبساحم لباقي يزاب فقوت هطحل ات هك يياه طرش انثتسا هب .دوش يم وغل اه یدنب دنتسه

طرش زج هب ، دنوش یم هب ساجم یزاب ینوناق نامز ساسا رب اه یدنب طرش . لابدنه ۱۱-۴
N زایتما هب وت عیرس میت مادک" و "دنکیم بسک زایتما N نکیزاب مادک" یاه یدنب
، دنوش یم لماش مه یتلانیپ تابرض و هفاضا نامز اهنا 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 هب ساجم (یا هقیقد ۴۰ میات ۲) ینوناق یاه تقو ساسا رب یتلانیپ
، دشاب هدش طرش .

طرش مامت دسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ ات یلو دوش زاغایزاب رگا . زیم یورسینت 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 زانکیزاب کی فارصنا تروص رد . دنتسه هب ساجم
هب ساجم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب . دنوش یم
، دنتسه .

رکونسا ۱۴-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ، دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هک یتروص رد
، دنتسه هب ساجم لباق یزاب فقوت هظحل ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب . دنوش
تاسلج زا هک نوچ ، دسرن نایاپ هب یدعب زور رد تسا نکمم هقباسم دراوم یضعب رد
، دراد یگتسب یزاب تاررقم هب تاسلج نامز تدم و . تسا هدش لیكشت فلتخم

تراد ۱۵-۴

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

یشزرو یاه هتشر رگید ۱۶-۴

دادعت هب هجوت اب یزاب و دنا هدشن رکذالاب تاحیضوت رد هک یشزرو یاه هتشر یارب
یراددوخ یزاب همادا زالیلد 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 ۵-

۱ و اکیرما رالد ۱ ، لبور ۱۰ : یدنب طرش نازیم لقادح هدافتسا دروم زرا هب هتسب ۱-۵
، دوب دهاوخ اکیرما رالد ۱ لداعم یلوپ یاه دحاو رگید یارب . دوب دهاوخ وروی

دوش یم هداد ناشن ربارک باسح یزرا دحاو نیال رد یدنب طرش نازیم رثکادح ۲-۵

ه ب ت ب س ن ر ب ر ا ك 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 3-5
م ي ش ا ب ي م د و خ ى ل خ ا د ت س ا ي س

6- ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م

ر و ژ ا م س ر و ف د ر ا و م ر د . د و ش ى م ا ج ن ا ى ز ا ب م ا م ت ا ز ا د ع ب ه ق ي ق د 20 ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م 1-6
د م ا ج ن ا ى م ل و ط ه ب ت ع ا س 24 ا ت

د و ش ى م ز ي ر ا و 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 2-6