





كوردیپیدیا Kurdipedia



## تینسی سه رمیز

وهرگیژان و ئاماده کردن: عومەر عهلی کایی

ههله چنی و دیزاینی ناوه وه: وهرگیژ

به رگ: venngage

قه باره: ۱۷×۲۴ سم

سال و توره ی چاپ: ۲۰۲۲ / دووهمین چاپی ئه لیکترۆنی

© هه موو جوّره مافیکی بو وهرگیژ پاریزراوه.



## ناوهرۆك

- پیشه کی ۵
- پیناس ۹
- بهشی یه که م: میژوو ۱۱
- تینسی سهرمیز له جیهان ۱۱
- تینسی سهرمیز له کوردستان ۱۵
- بهشی دووهم: یاساکان ۱۷
- میژ ۱۷
- کومه له ی تور ۲۰
- توپ ۲۱
- راکیت ۲۲
- پیناسه کان ۲۶
- ناردن ۳۰
- گه پاندنه وه ۳۵
- سیسته می یاری ۳۵
- دووباره ۳۷
- خال ۴۰
- گیم ۴۳
- یاری ۴۳
- ریزبهنیدی ناردن، گه پاندنه وه و کوتاییه کان ۴۴
- هه له کردن له ریزبهنیدی ناردن، گه پاندنه وه و کوتاییه کان ۴۶
- سیسته می خیراکردن ۴۷

- ۴۹ بەشى سىيەم: كارامە سەرەككەيەكان
- ۴۹ - گرتنى راکىت
- ۵۰ - ھەستکردن بە تۆپ
- ۵۲ - ئامادەيىيەۋەستان
- ۵۴ - لىدانەكان
- ۵۴ - لىدانى پىشەدەست
- ۵۷ - لىدانى پىشتەدەست
- ۶۰ - ناردن
- ۶۰ - جۆرەكانى ناردن
- ۶۲ - ھۆكارە كارىگەرەكانى سەر ناردن
- ۶۳ - مەرجهكانى ناردنى دروست
- ۶۹ بەشى چوارەم: نىۋېژىۋانىي
- ۷۰ - ئەركەكانى نىۋېژىۋانى يەكەم
- ۷۲ - ئەركەكانى نىۋېژىۋانى دوۋەم
- ۷۲ - ئەركە ھاۋبەشەكانى نىۋېژىۋانى يەكەم و دوۋەم
- ۷۳ - وىنەي ئامازە نىۋېژىۋانىيەكان
- ۷۷ فەرھەنگۆك
- ۷۹ سەرچاۋە

## بێشەکی

زانسته وەرزشییەکان یەکیکە لەو بوارانە ی که مترین هەولی بە کوردیکردنی دراوه. زمان، خواردنی لە قوتوونراو نییه، بۆمان هەنارده بکریت، بە لکوو پیویستی بە کارتیداکردن هەیه. ئەم کتیبه هەولیکە بەو ئاراستهیه، چونکه هەرگیز پیم وانه بووه ناتوانین زانسته وەرزشییەکان یان هەر زانستیکی تر بە کوردی بنوسینه وه.

ئەمە نەک هەر لە بەرئەوهی خاتوو (ئیرینا بارکوفا) بەرپۆبەری گشتی ریکخراوی یونسکو، بەبۆنه یادی ١٤ ساڵه ی زمانی دایکه وه وتاریکی گرنگی پیشکەش کرد و ستایشی زمانه خۆمالییهکانی کرد\*. رایشی گەیاندا: بەپێچهوانه ی زەینیهتی گشتی باوه وه، زمانه خۆمالییهکان بە تهواوی توانای گواستنه وهی زانستی مۆدیرن؛ بیرکاری، فیزیا و تهکنه لۆژیایان هەیه. بە لکو له بەرئەوهی تاکی کورد مافی خۆیهتی به زمانی خۆی فییری هەر زانستیک بییت و لئی تییگات، ئەم مافهش هەموو ئەو قسانه ی وهکوو (زمانی ئینگلیزی زمانی زانسته، زمانی سهردهم و تهکنه لۆژیا ئینگلیزییه، کورد زمانی ستانداردی نییه و..هتد) دهخاته ئۆفسایده وه!

\* ئەم وتاره له سایتی فهرمیی یونسکو ([www.unesco.org](http://www.unesco.org)) هەیه، بهلام من له م

سهرچاوه وهرم گرتوه:

- رپیوار سیوهیلی، ٢٠١٦، ل ٣١٣

بەشی دووھمی ئەم کتیبە پشتبەستوو بە دەقی عەرەبیی یاساکانی تینسی سەرمیژ (الاتحاد العربي لكرة الطاولة، 2013) و دەقی ئینگلیزیی یاساکانی تینسی سەرمیژ (ITTF Handbook, 2022) وەرگیردراوە.

بەشی یەکەم، سییەم و چوارەم لە سەرچاوەگەلی جیاوازه وەەرگیردراون و لە شوینی خۆی ئاماژەیان پێ کراوە.

وینە و پەراویزەکانی بەشی دووھم لە دەقە عەرەبیی و ئینگلیزییەکان نین و بۆ پوونکاریی ماددە و بڕگەکان زیاد کراوە. ھەرۆھا زۆربەیی وینەیی بەشەکانی تریش لە ئینتەرنیته وەەرگیراون و لە سەرچاوە سەرھکییەکاندا نین.

کۆمەڵیک دەستەواژە، کە پەنگە پیشتر لە بواری تر بەکارھێنرابێتن، لەم کتیبەدا وەک چەمکی وەرزشی بەکارھێنراون. ھەندیکێ تریش کەم بەکارھاتوون و لێرە دووبارە کراونەتەو.

ئەو دەستەواژانەیی لەم کتیبەدا بە تۆخیی نووسراون، واتا عەرەبیی و ئینگلیزییەکانی لە ھەرھەنگۆکیدا، لە کۆتایی کتیبەکان دانراوە.

سەرھەم ئەو دەقەکانی لەنیو [کەوانەیی گەرە]—دان بۆ پوونکردنەو و بڕگەکان زیادکراوە.



ئەو برگانەى زەرد کراون، ئەو برگانەن که گۆرانکاریان بەسەردا هاتوو بەگوێرەى چاپى پەنجایەمینی نامیلکەى یاساکانى تینسى سەرمیز.

خوینەرى ئەم کتیبە نابیت چاوەروانى ئەو بەکات لەکاتى بەراوردکردنى دەقى ئەم کتیبە بە سەرچاوە بەکارهاتووکان، هەمان واتای وشەى دەست بەکویت، چونکە ئەوەى من لەم کتیبەدا کردوومە وەرگیران و دارشتنەوەى دەقەکانە بەگوێرەى ئیمکانییەتى زمانى کوردی، بوئەوەى خوینەر لە کرۆکی کتیبەکە تیىگات. نەک بەکوردیکردنى بەزۆر، لەپیناو بەزانستى و ئەکادیمی ناساندنى کتیبەکە.

سوپاسى مامۆستایان: دلشاد خەیات و بیلال حەمە دەکەم، لەخۆبووردوانە ئەرکى پێداچوونەوەى کتیبەکەیان لە ئەستۆ گرت و بە تیبینی و سەرنجەکانیان دەولەمەندترین کرد. کەسانی وەک مامۆستا ئارام کەریم بە پشتگیری و دەستخۆشى، هاوکار بوون، جیى سوپاسکردنە. هەرودها ناکرئى هاوکاری و تیبییەکانى مامۆستا ئارى خەیاتیش لەبیر بەکەم، لە سەرەتای ئەم کتیبەو، ماندووم کرد و لەکاتیم گرت. سوپاسیكى بچووک لەچاو ماندووبوونە زۆرەکەى.

عومەر عەلى کایى

[umereli0@gmail.com](mailto:umereli0@gmail.com)



## بېناس

تینسی سەر میز یارییه که دوو یان چوار یاریزان دهیکهن. ئەمەش بە لیدانی تۆپیکی بچووک و سووک، بە پراکتیکی تایبەت و لەسەر میزێکی تایبەت بە یارییه که، که بەهۆی تۆرپیکه وه بۆ دوو نیوهی یه کسان دابهش کراوه. بە گشتی یاساکه به م شيوه یه: یاریزانەکان لە نیوان خۆیان یاری بە تۆپه که ده کهن (ئالۆگۆر)، ئەوهی نه توانیت گه پاندنه وهی/ناردنی دروست ئەنجام بدات، خال له دهست ده دات.

یارییه کانی تینسی سەر میز ئەم جۆرانه له خۆ ده گریت: تاکیی پیاوان، تاکیی خانمان، تیبیی پیاوان و تیبیی خانمان. له ئۆلۆمپیادی تۆکیۆی ۲۰۲۰، جۆری دووانی تیکه لیش زیاد کراوه.\*

بە شيوه یه کی گشتی یاساکانی تینسی سەر میز له هه موو جۆره یارییه کانیدا په پره و ده گریت، به لام له هه ندی باردا گۆرانکاریی که میان به سه ردا دیت.

\* بروهانه: <https://www.olympic.org/table-tennis>



## به سسی به که م / میژوو

### تینسی سهرمیز له جیهان:

میژووی ئەم یارییه قسهی زۆر له سههره، به لام ئەوهی ئیمه باسی دهکهین سههرتای ئەم یارییه دهگه پینیتتهوه بو سهدهی نۆزده، له به پیتانیای سهردهمی فیکتۆریا شازن.

سههرتای ئەم یارییه له ناو چینی ئەرستوکراتیی به پیتانیا دهستپیدهکات، که له دواي نانی ئیواره دهسه لاتدار و سهرمایه دارهکان ئەنجامیان داوه. بلابوونهوهی ئەم یارییهش په یوهندی بهوه وه هه بوو که وهک جیگروههوی تینسی سهرزهوی سهیر دهکرا و رووبه ریکی گه وره ی نه دهویست، هه ر له مالهکاندا دهکرا. له گه ل ئەمه شدا دهره تیکی باش بوو بو یاریزانانی تینسی سهرزهوی بوئه وهی له وهرزه ساردهکاندا له راهینان دانه برین.

بارودۆخی ئەم یارییه له دواي شهست و ههفتاکانی سهدهی نۆزدهوه له لایه ن ئەفسه ره سهربازییهکانی به پیتانیا له هیندستان، گۆرانکاری و پیشکهوتنی به خویه وه بینی و له گه ل خویان ئەم گۆرانکارییهانیان گه رانده وه به پیتانیا.

ئەمەش بە دانانی ریزیک کتیب لە ناوەراستی میزەکه لە جیاتی تۆر، لە جیاتی پراکتیش ھەر کتیب بە کار دەھات، تۆپی گولفیش وەک تۆپی یارییەکه بە کار ھینراوە.



سالی ۱۹۰۱ لە لایەن کۆمپانیایەکی ئینگلیزییەوه، ناوی "پینگ-پۆنگ" وەک ناوی بازرگانی ئەم یارییە بلاوکرایەوه. ھەمان سال، ھەواداری تینسی سهرمیز زیادی کرد و نامیلکە و کتیب لەم بارەییەوه بلاوکرانەوه. ھەر لەو سالەدا ھەواداریکی بەریتانی تینسی سهرمیز بە ناوی "جیمس گیپ" تۆپیکی لە ماددە ی سلیلۆز(باغە) دروست کرد و لەوکاتەوه ئەم ماددەییە لە تۆپی تینسی سهرمیز بە کار دەھینریت.

سالی ۱۹۰۲ پالہ وانیبہ تیہ کی نافہرمی جیہانی ئہ نجام درا۔  
سالی ۱۹۲۱ یہ کیتی تینسی سہرمیز دامہ زرا، دواتر له ۱۹۲۶  
ناوہ کی کرایہ: فیدراسیونی نیودہ ولہ تی تینسی سہرمیز (فنتم)،  
به ئہ ندامیتی نو ولات. ئیستا ۲۲۶ یہ کیتی، ئہ ندامی ئہ م  
فیدراسیونہن له جیہاندا، عیراقیش سالی ۱۹۷۱ بووہ ته ئہ ندام.  
ہہ مان سالی دامہ زرانندی فنتم؛ لہ ندهن پیشوازی له یہ کہم  
پالہ وانیبہ تی فہرمی جیہانی کرد.  
فنتم/ ITTF نامیلکہ ی یاسا فہرمیہ کانی تینسی سہرمیز  
بلاوہ کاتہ وہ و سہرپہرشتی سہرجه م پالہ وانیبہ تیہ  
جیہانیہ کانیش دہکات.



له ۱۹۳۳ یه کیتی تینسی سه رمیزی نه ته وه یه کگرتو وه کانی  
ئه مریکا دامه زرا.

له ۱۹۵۰ کومپانیای S.W. Hancock Ltd جو ره پراکتیکی به  
به کارهینانی چینیکی ئیسفهنجی له ژیر چینه لاستیکیه که وه،  
به ره مهینا، ئه مهش خیرایی و سووراندنه وهی توپه که ی زیاد  
کرد و گورانکاریه کی سه سوورهنه ری له تینسی سه رمیز  
کرد.





سالی ۱۹۸۸ ئەم یارییه وەک یارییه کی ئۆلۆمپی ناسینرا.

لە نەو دەهەکانی سەدەدی رابردوو وە چینییه کان کۆنترۆلی زۆربە ی پالەوانییەتی و ئۆلۆمپیادەکانیان کردوو و داھینانگەلی زۆریان لەم یارییه دا کردوو.

تینسی سەرمیزی مۆدیرن پشت بە خیرایی، ھیز و کارامەیی دەبەستیت و پێویستە یاریزان تیگەیشتنیکی گشتگیری بۆ کارامە و یاساکان ھەبیت.\*

### **تینسی سەرمیز لە کوردستان**

تۆمارکردنی ھەر شتیک لە کاتی خۆی، گرنگییەکی لە داھاتوو دەردەکەویت، تەنانت جۆینەکانیش پێویستە بنوسرینەو و وەکوو سامانیکی نەتەوہیی چاوی لی بکری.

سەبارەت بە میژووی تینسی سەرمیز لە کوردستان جگە لەوہی ھیچ نووسراویکمان دەست نەکەوت ئەم میژووی تۆمار کردبیت، بەزەحمەتیش خەلکانیکمان دۆزییەو ئەو میژووەمان بۆ بگێریتەوہ. بەداخەو لەم چاپەشدا نەکرا میژوویەکی پوختتر بنوسینەوہ.

---

\* بروانە: (صالح و ھانی، ۲۰۰۹، ص ۵) (en.wikipedia.org) (Barna, link) (David,2020.link)

میژووی تینسی سەرمیز لە کوردستان دەگەریتەووە بۆ سالی ۱۹۷۵-۱۹۷۶، کە یەکییتی تۆپی سەرمیزی عیراق، لقیکی یەکییتیەکی لە سلیمانی دەکاتەووە.

سالی ۱۹۹۵ یەکییتی تۆپی سەرمیزی کوردستان-ئیدارەیی سلیمانی، دامەزرا. هەمان سال، یەکییتی تۆپی سەرمیزی کوردستان-ئیدارەیی هەولێر، دامەزراووە.

سالی ۲۰۰۵ یەکییتی تۆپی سەرمیزی هەردوو ئیدارەکی کوردستان لە ژێر ناوی یەکییتی ناوەندی تۆپی سەرمیزی کوردستان (ینتمک\*) یەکیان گرتووەتەووە.

یەکییتی ناوەندی تۆپی سەرمیزی کوردستان سەر بە لیژنەیی

ئۆلۆمپیکی کوردستانە.\*\*



ئۆلۆمپیکی یەکییتی ناوەندی تۆپی سەرمیزی کوردستان

\* کورتکراووی: یەکییتی ناوەندی تۆپی سەرمیزی کوردستان

\*\* هاوڕێیی خۆشەویست (م. بیلال حەمە) گفتوگۆی لەگەڵ بەرپێزان (هەردە رەئوف - سەرۆکی یەکییتی تۆپی سەرمیزی عیراق) و (ئەکرەم ئەمین - سەرۆکی پێشووی یەکییتی ناوەندی تۆپی سەرمیزی کوردستان) کردووە و ئەم کورتەییی ئامادە کردووە، بەسوپاسەووە.

## به سشی دووه م / یاساکان

### 1-2 / میز

2-1-1 / پرووی سه رهوهی میزه که به پرووی یاری ناسراوه. دهبی لاکیشهی بیته. درژییه کهی "۲۷۴سم"، پانییه کهی "۱۵۲،۵سم" و به رزییه که شی له زه وییه وه "۷۶سم" ه.



2-1-2 / پرووی یاری دهبی تهخت بیته.

[نابیت هیچ به رزی و نزمییه که له پرووی یاری هه بیته.]

2-1-3 / پووی یاری دەکریت له هەر ماددەیهک دروست بکریت، به مهرجیک که تۆپه که بهستوونیی و له بهرزیی "۳۰سم" بهردرایه وه سهری، "۳سم" ههلبهزیته وه.

2-1-4 / دهبی پووی یاری یه کرهنگ و تاریک بیته. ده بیته هیلیک به ئهستووری "۲سم"، بهدریژایی و پانایی لیواری پووی یاری هه بیته.



2-1-5 / ده بیته پووی یاری بههوی تۆریکی ستوونیه وه دابهشکراییته سه ر دوو نیوهی یه کسان و ته ریب بیته به ههردوو کۆتایی میزه که، ههروهها لیواری خواره وهی تۆره که به ههردوو نیوهی یاریگاوه نووساییته.

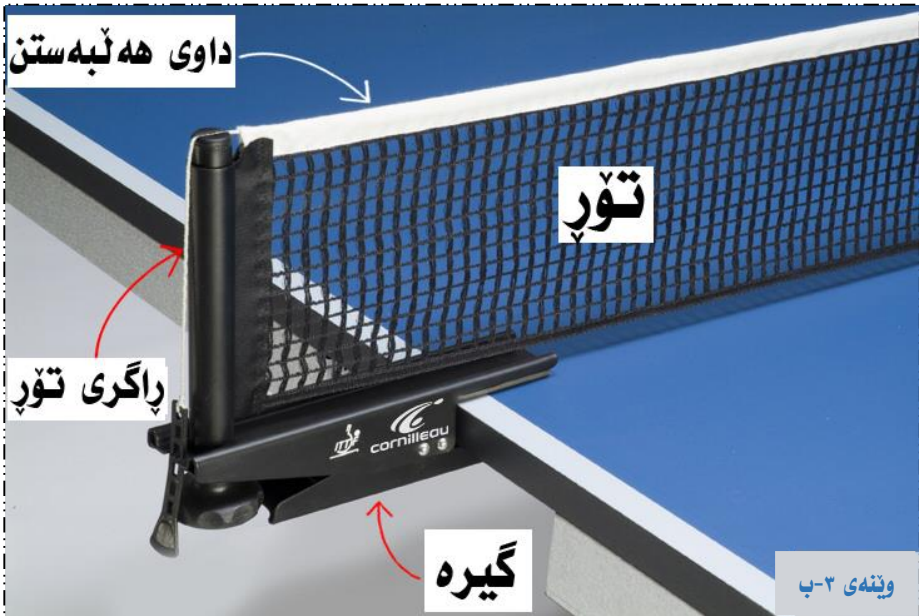
2-1-6/ له یاری دووانیی<sup>1</sup>، ده بیټ هر نیوه یه کی میزه که به هوی هیلیکی "۳لم" سی ته ریب به هیله کانی ته نیشته، کرابنه دوو نیوه یی که سان. ئەم هیله وهک به شیک له نیوه یی لای راست هه ژمار ده کریت.



<sup>1</sup> هر یارییه کی دووانیی له دوو جووت پیک دیت. (نمونه: جووتی سهوز به ران بهر جووتی مؤر یاری ده کات.)

## 2-2 / کۆمهلهی تۆر

2-2-1 / کۆمهلهی تۆر پیکدی له: تۆر، داوی ههلبهستن و راگرهکانی تۆر، که بههوی دوو گیرهوه بهمیژهکهوه بهستراون.



2-2-2 / تۆرهکه به پهتیک دهبهستریتهوه به ههردوو راگرهکهوه له لایهکانهوه، که بهرزی ههریهکهیان "۱۵،۲۵سم" ه. راگرهکان لهتهنیشتهکانهوه "۱۵،۲۵سم" له میژهکهوه دوورن.

2-2-3 / دهبی سهروهوی تۆرهکه، له ههموو لایهکانهوه "۱۵،۲۵سم" له میژهکهوه بهرز بیته.

۲-۲-۴ / دهبی خوارهوهی تورهکه، له هه موو لایه کانهوه به میزه که وه لکایت. له تهنیشه کانیسه وه به ته واویی به راگره کانه وه لکایت.



## 3-2 / تۆپ

2-3-1 / دهبی بازنهیی بیت و چیوه که ی "۴۰ملم" بیت.

2-3-2 / دهبی کیشه که ی "۲,۷گم" بیت.



2-3-3 / دهبی له مادهی سلیلوزی (باغه) دروست

کرایت و رهنگی سپی یان پرته قالی تاریک بیت.

## 4-2 / راکېت

2-4-1 / دەبى تەخت و رەق بېت. ھەر شىۋە، قەبارە و

كېشىكى ھەبېت ئاسايە.



2-4-2 / بەلايەنى كەمەوہ "۸۵%" ى لەشى راکېت لە دارى

سروش تى پېكھاتبېت. بۇ بەھىزتر كىردنى لەشى راکېتە كە دەكرېت چىنىكى رېشالى تى پېوہ بلكىندىت، وەك: رېشالى كاربۇنى، رېشالى شووشەيى يان كاغەزى پەستىوراو. بەمەرجىك ئەستورىيەكەى لە "۷،۵%" ى كۆى ئەستورىيى راکېتەكە زىاتر نەبېت، يان "۰،۳۵" ملەم" بېت. كاميان كەمتر بېت.

2-4-3 / دەبېت ئەو لايەى راکېتەكە، كە بۇ لىدانى تۇپ

بەكار دىت، بە داپۇشەرماددە<sup>2</sup> ى وەك: چىنىكى لاس تىكى دەنكۆلە دارى ئاسايى داپۇشرا بېت، كە دەنكۆلە كانى بۇدەرەوہ يان بۇناوہوہ بن. ئەستورىيەكەشى بە كە تىرەكەيەوہ "۲" ملەم" زىاتر نەبېت. يان بە چىنىكى لاس تىكى ئىسففەنجى داپۇشرا بېت، كە دەنكۆلە كانى بۇدەرەوہ يان بۇناوہوہ بن. ئەستورىيەكەشى بە كە تىرەكەيەوہ لە "۴" ملەم" زىاتر نەبېت.

<sup>2</sup> مەبەست لە داپۇشەرماددە، ئەو چىنە سوور و رەشەيە، كە راکېتەكە دادەپۇشېت.





2-3-4-1 / لاسىتىكى دەنكۆلەدارى ئاسايى يەكچىنە و لە لاسىتىكى سىلىۋوزى پىكەھاتوۋە، دەكرى سىرووشىتى يان دەستىكرى بىت. دەنكۆلەكانى بەرىكى بەسەر روۋەكەيدا دابەشبوۋە، بە چرى ۱۰-۳۰ دەنكۆلە لە ھەر سانىمەترىكى چوارگۆشەدا.

2-3-4-2 / لاسىتىكى ئىسفىەنجىي يەكچىنە و لە لاسىتىكى سىلىۋوزى پىكەھاتوۋە، لەدەرەۋە بەچىنىكى لاسىتىكى دەنكۆلەدارى ئاسايى داپۇشراۋە، بەشىۋەيەك ئەستورىي گىشىي لاسىتكەكە لە "۲ملم" زىاتر نەبىت.

2-4-4 / دەپىت داپۇشە رەماددەكە تەواۋى لەشى  
پاكتەكە داپۇشەپ. دەكرىت دەسكەكەى و ئەو بەشەى لىيەو  
نەكە دانەپۇشەرى يان بە ماددەيەكى تر داپۇشەرىت. دەكرى  
دەسكى پاكتەكە بە ماددەيەكى گونجاو داپۇشەرى، بۇ گرتنى  
پاكتەكە.

2-4-5 / لەشى پاكتەكە و ھەر چىنەكى ترى بە شدار لە  
پىكھاتەيدا، وەك: داپۇشە رەماددەكەى و كەتەرەكەى، دەبى  
ئەستوورىيان يەكسان بىت و پىكەو لكان، بۇئەوھى روى  
پاكتەكە بەتەختى دەركەوئت.

2-4-6 / رەنگى روى داپۇشە رەماددەكانى پاكتەكە  
يان روى لەشى پاكتەكە(ئەگەر دانەپۇشەرا) يان تەنىشتى  
لەشى پاكتەكە، دەبىت رەشەكى تارىك بىت لە لايەكەو و  
لايەكەى ترىش ھەر رەنگىكى رۇشن رىگەپىدراو، بە مەرجىك  
ئەو رەنگە رۇشنە جىاواز بىت لە رەنگى تۇپەكە.



2-4-7 / ئو داپوشهر ماددهیهی که به کار دیت، نابیت

هیچ ماددهیه کی سروشتی یان کیمیاوی... هتد تیدا بیت.

2-4-7-1 / پروشانندیکی که م له پرووی راکیت که یان

گورانکارییه کی که م له رهنگه که ی، ههروهها به کارهینانی

پاریزه، ریگه پیدراوه، به مهرجیک نه بووبیت هوی گورانکاری

زور له تایبه تمه ندییه کانی پرووه که ی.

2-4-8 / له سه ره تای یاری یان له کاتی گورینی راکیت،

ده بیت یاریزان راکیت که ی پیشانی نیو بژیوان و یاریزانی

به رانبر بدات و بواری پشکنینی راکیت که یان بداتی.

## 5-2 / پىناسەكان

2-5-1 / ئالوگۇر: ئەو كاتەيە كە تۆپ لەيارىدايە.

2-5-2 / تۆپ لەيارىدايە لەو كاتەي لەسەر لەپى دەستى ئازادى يارىزان جىگىر دەبىت، پىش ھەلدانى بۆ ناردن، ھەتا ئەو كاتەي يەكلايى دەبىتەو بە خال يان دووبارە كىردنەو ھى ئالوگۇر.



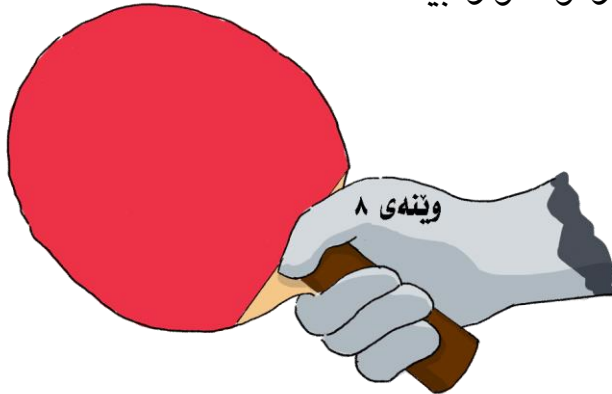
2-5-3 / دووبارە: تەواوبوونى ئالگوڭرە بەبى  
هەژمارکردنى خال بۇ هيچ ياريزانىك/جووتىك.

2-5-4 / خال: تەواوبوونى ئالگوڭرە بە هەژمارکردنى  
خال بۇ ياريزانىك/جووتىك.

2-5-5 / دەستى يارى: ئەو دەستەى ياريزانە كە  
پراكىتەكەى گرتوۋە.

2-5-6 / دەستى ئازاد: ئەو دەستەى ياريزانە كە پراكىتى  
نەگرتوۋە.

2-5-7 / ياريزان لە تۆپ دەدات<sup>3</sup> : كاتىك بە پراكىتەكەى  
لە تۆپ دەدات يان بە دەستى يارى لە تۆپ دەدات، بەمەرجىك  
لە مەچەك بەرەوہخوار بىت.<sup>4</sup>



<sup>3</sup> واتە: ئەو لىدانەى، كە بە دروست دادەنرەيت.

<sup>4</sup> بەرکەوتنى تۆپ لە مەچەك بەرەوہخوار(دەست و پەنجەکان) ئاسايىيە بۇ دەستى يارى.

2-5-8 / يارىزان پېگىرى لە تۆپ دەكات: كاتېك خۆى  
يان ھەرشىتىك لەبەرى كردووھ يان ھەلى گرتووھ بەر تۆپ  
بكەوئىت، لەكاتىكدا تۆپەكە ھىشتا بەر نيوھى مېزەكەى  
نەكەوتووھ، لەدوای ئەوھى يارىزانی بەرانبەر لە تۆپەكەى داوھ.

[**ذموونەى ۱:** يارىزانی A، لە تۆپ دەدات. يارىزانی B،  
پېشئەوھى تۆپەكە بەر نيوھى مېزەكەى بكەوئىت، گەرانئەوھ  
ئەنجام دەدات. لەم كاتە يارىزانی B، پېگىرى لە تۆپ كردووھ.]

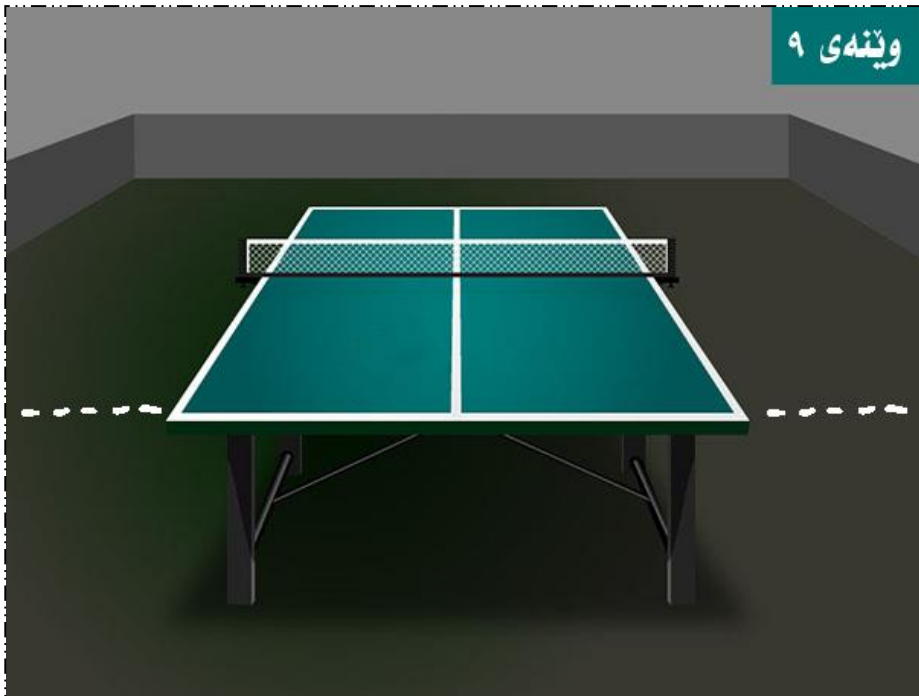
2-5-9 / نېرەر: ئەو يارىزانەى يەكەم ناردن ئەنجام  
دەدات لە ئالوگۆر.

2-5-10 / وەرگر: ئەو يارىزانەى دووھم ناردن ئەنجام  
دەدات لە ئالوگۆر.

2-5-11 / نيوېژيوان: كەسىكى ديارىكراوھ بۆ  
بەريۆھبردن و كوئىترۆلكردنى يارىيەكە.

2-5-12 / يارىدەدەرى نيوېژيوان: كەسىكى ديارىكراوھ  
بۆ يارمەتيدانى نيوېژيوان، لەكاتى ديارىكراو.

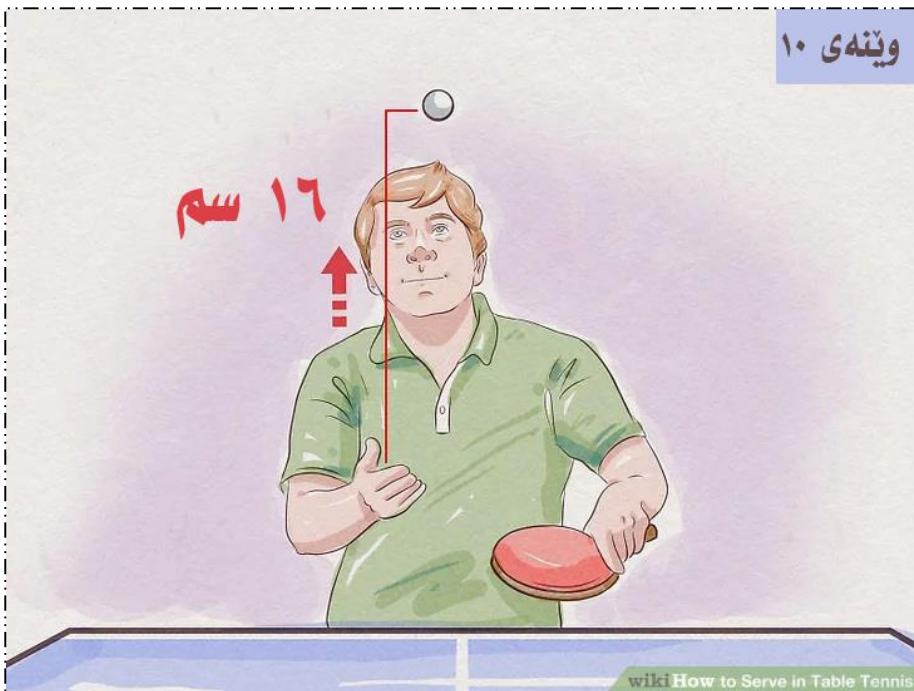
2-5-13 / ھەرشەتتە يارىزان ھەلى گرتوۋە يان لەبەرى  
کردوۋە: ھەموو ئەو شتەنە دەگرېتەۋە، كە يارىزان ھەلى  
گرتوۋە يان لەبەرى كىردوۋە لەسەرەتەي ئالوگۇر، جگە لە تۇپ.  
2-5-14 / پىئويستە ۋادابىرەت كۆتايىھەكان لە ھەردوۋ  
لایەكانىانەۋە بېئىسنوور درېژبۇنەتەۋە.



## 6-2 / ناردن

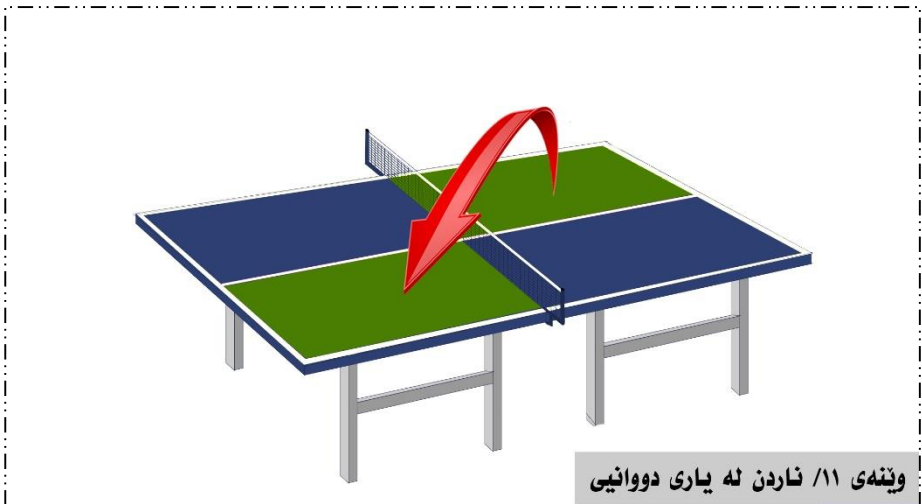
2-6-1 / بەجىگىربوونى تۆپ لەسەر لەپى دەستى ئازادى يارىزان دەستپىدەكات. [بىروانە: بەندى (2-5)، ۲۶]

2-6-2 / نېرەر بەئاسۆيى و بەبى سووراندنەو، تۆپەكە بۇ سەرەو، ھەلدەدات، دەبى تۆپ لە "۱۶سم" زياتر بەرزبىتتەو، و لەكاتى ھاتنەخوارەو، بە ھىچ شتىك نەكەوئىت پىش لىدانى لەلايەن نېرەرەو.





2-6-3 / لەدوای لىدانی تۆپ، پىۋىستە بەر نىوھى مېزى نېرەر بکەوئیت، دواتر بەسەر يان بەدەورى كۆمەلەھى تۆپ تىپپەرئیت و دواتر بەر نىوھى مېزى وەرگر بکەوئیت. (لە يارى دووانىي؛ پىۋىستە لەكاتى ناردن، تۆپ بە لای راستى نىوھى مېزى نېرەر بکەوئیت، دواتر بەسەر يان بەدەورى كۆمەلەھى تۆپ تىپپەرئیت، دواتر بە لای راستى نىوھى مېزى وەرگر بکەوئیت.)

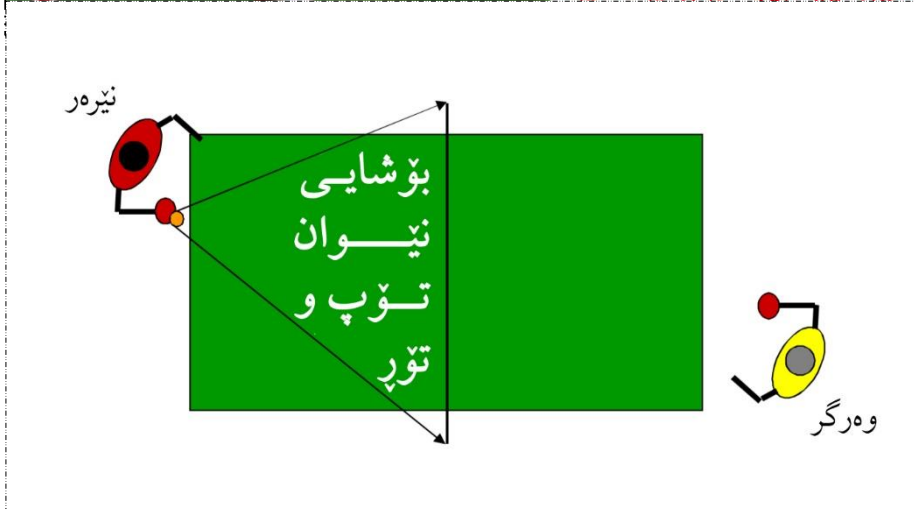


2-6-4 / که توپ له سهر له پی دهستی ئازادی یاریزانی  
نیهره جیگیر بوو، پیویسته له سهره وهی پرووی یاری و له پشت  
هیلی کوتایی بیته و له وهرگر نهشاردرایته وه، بههوی  
جلوبه رگ یان هه ر ئه ندامیکی جهسته وه بیته.  
(له یاری دووانیی؛ نایته هاوری نیهره توپ له وهرگر  
بشاریته وه.)



2-6-5 / لەدوای ھەڵدانى تۆپەكە، دەبىت باسك و دەستى  
ئازاد لە بۆشايى نىوان تۆپ و تۆر، لابىرىت.

**تېبىنى** / بۆشايى نىوان تۆپ و تۆر [لەكاتى ناردن]: ئەو  
بۆشايىيە بە ئاسۆيى دەكەوئىتە نىوان تۆپ و تۆر، بە  
ستوونىش ديارى نەكراوھ.



2-6-6 / دەپت يارىزان بەجۆرىك ناردنه كه ئەنجام بدات، كه نيوپژيوانه كان باوهپ به دروستى ناردنه كهى بهينن، چونكه ههريه كيىك له نيوپژيوانه كان بوى ههيه بريارى نادرستى ناردنه كه بدات.

2-6-6-1 / ئەگەر يه كيىك له نيوپژيوانه كان پيى وابوو ناردنه كه نياساييه، جارى يه كه م نيرهر ئاگادار دهكرىته وه و ههلى دووباره كردنه وهى ناردنه كهى ده داتى. له دواى ئەوه هه ناردنىكى ناروون ئەنجام بدات به نياسايى داده نرى و خال ده درىته يارىزانى به رانبهر. (له يارى دووانى؛ هه ر جووتىك ته نيا يه كجار ئاگادار دهكرىته وه سه بارهت به نادرستى ناردن، جارى دووم هه ر كاميان ناردنى نياسايى ئەنجام دا، ده پيىته خال بو جووتى به رانبهر.)

2-6-7 / له حاله تى ريزه پەردا، ده كرى نيوپژيوان چاوپوشى له و يارىزانه بكات، كه به هوى كه مئه ندامييه وه ناتوانىك به شيوه يه كى ياسايى ناردن ئەنجام بدات.

## 2-7 / گەپراندنەۋە

2-7-1 / ئەۋ تۆپەي لەپرىگەي ناردن / گەپراندنەۋە بە يارىزان دەگات، دەبى بە شىۋەيەك بگەپرىندىتەۋە، كە بەسەر يان بەدەۋرى كۆمەلەي تۆردا تىببەپرىت و بەر نىۋەي مىزى يارىزاني بەرانبەر بگەۋىت، جا ئەۋ بەرگەۋتنە پاستەۋخۇ بىت يان دۋاي بەرگەۋتنى بە كۆمەلەي تۆر بىت.

## 2-8 / سىستەمى يارى

2-8-1 / لە يارى تاكىي؛ يەكەمجار يارىزاني نىرەر، ناردن ئەنجام دەدات و يارىزاني ۋەرگر، گەپراندنەۋە ئەنجام دەدات، بەمشىۋەيە و بەنۆرە ناردن و گەپراندنەۋە لەنىۋان يارىزاني نىرەر و ۋەرگر ئەنجام دەدرىت.

2-8-2 / لە يارى دوۋانىي؛ نىرەر، ناردن ئەنجام دەدات و ۋەرگر، گەپراندنەۋە ئەنجام دەدات، دواتر ھاۋرپى نىرەر، گەپراندنەۋە ئەنجام دەدات، دواتر ھاۋرپى ۋەرگر، گەپراندنەۋە ئەنجام دەدات. بەمشىۋەيە و بەنۆرە ھەر يارىزانيك لەنۆرەي خۆي گەپراندنەۋە ئەنجام دەدات.  
(جگە لەۋەي لە برگەي 2-8-3 ھاتۋە)

[نمونهى ۲: يارىزىنى A1، يەكەم ناردن ئەنجام دەدات و يارىزىنى B1، گەپاندنەوہ ئەنجام دەدات. دواتر B1 ناردن ئەنجام دەدات و A2 گەپاندنەوہ ئەنجام دەدات. ئىنجا A2 ناردن ئەنجام دەدات و B2 گەپاندنەوہ ئەنجام دەدات. ئىنجا B2 ناردن ئەنجام دەدات و A1 گەپاندنەوہ ئەنجام دەدات.]

2-8-3/ لە يارى دوانىي؛ ئەگەر يەككە لە يارىزىنەكان لەسەر كورسىي تايبەت بوو بەھۆى كىشەيەكى جەستەيىوہ، ئەوہ لەدوای ئەوہى يارىزىنە كەمئەندامەكە ناردنى ئەنجام دا و يارىزىنى بەرانبەر گەپاندنەوہى ئەنجام دا، ھەركام لە يارىزىنە كەمئەندامەكە يان ھاورپىكەى، دەتوانن گەپاندنەوہ ئەنجام بدەن، بە مەرجىك ھىچ بەشىكى كورسىيەكەى يان پىي يارىزىنەكەى ھاورپى ھىلى ناوہپاستى نيوہى مېزەكە تىنەپەرىنىت، بەپىچەوانەوہ دەبىتە خال بو جووتى بەرانبەر.

[بىروانە: وىنەى 3-أ/ ھىلى ناوہپاستى نيوہى مېز، ل19]

## 9-2 / دووبارە

2-9-1 / ئالوگۇر دووبارە دەكرىتتەو، كاتىك:

2-9-1-1 / لەكاتى ناردن، تۆپ بەر كۆمەلەى تۆر  
بكهوئىت و دواتر بەر نيوەى مئزى بەرانبەر بكهوئىت. ھەرۈھا  
كاتىك يارىزانى بەرانبەر / يەككە لە جووتى بەرانبەر پىگىرى لە  
تۆپ كرد.

2-9-1-2 / لەكاتى ئامادەنەبوونى ۋەرگر، نئەر ناردن  
ئەنجام بدات. بە مەرچىك يارىزانى بەرانبەر / يەككە لە جووتى  
بەرانبەر ھىچ ھەولەك بۆ گەپاندنەوەى تۆپەكە نەدات.

2-9-1-3 / نئەر يان ۋەرگر نەيتوانى بەشئوہىيەكى  
ئاسايى ناردن يان گەپاندنەوہ ئەنجام بدات، بەھۆى  
كارىگەرىيەكى دەرەكى.

2-9-1-4 / راگرتنى يارىى لەلايەن نئوېژىوان يان  
يارىدەدەرەكەى.

[ئەم بېرگانەى خوارەوہ تايبەتە بەو يارىيانەى، كە يارىزانى وەرگر كەمئەندامە و بەھۆى كېشەيەكى جەستەيىوہ ناتوانىت بەباشىى گەراندنەوہ ئەنجام بدات.\*]

2-9-1-5 / ئەگەر وەرگر لەسەر كورسىى تايبەت بوو و بەھۆى كەمئەندامىيەوہ نەيتوانى جوولەى پىويست بكات بۆ گەراندنەوہى تۆپەكە. بەمەرچىك ناردنەكە دروست بوويىت. وەك:

2-9-1-5-1 / ئەگەر وەرگر لەسەر كورسىى تايبەت بوو و بەھۆى كەمئەندامىيەوہ نەيتوانى ئەو تۆپە بگەرپىننىتەوہ كە لەدواى بەركەوتنى بە نيوەى مېزەكەى بە ئاراستەى تۆر دەگەرپىتەوہ. [ئەو تۆپەى نېرەر بە شىوہيەك دەيسوورپىننىت، لەدواى بەركەوتنى بە مېزى وەرگر، بەرەوہ مېزى نېرەر دەگەرپىتەوہ.]

2-9-1-5-2 / ئەگەر وەرگر لەسەر كورسىى تايبەت بوو و بەھۆى كەمئەندامىيەوہ نەيتوانى ئەو تۆپە بگەرپىننىتەوہ، كە لەدواى بەركەوتنى بە نيوەى مېزەكەى رادەوہستىت.

---

\* جياکردنەوہى رەنگى ئەم بېرگانە بۆ زياتر روونکردنەوہ و تىكەلنەبوونى ئەم چەند بېرگەيەيە، ئەگەرنا لە نامىلكەكەى (فنتم) جيانەكراوہتەوہ.



2-9-1-3 / لە يارى تاكىي؛ لە دوای بەرکەوتنى تۆپ  
بە يەكئەك لە هيلەكانى تەنیشت<sup>5</sup> ، نيوەي ميژى ياريزانى وەرگر  
جيبهئيت. [تەچ]

2-9-2 / دەكرى يارى رابگيريت:

2-9-2-1 / بۆ راستکردنەوہى هەلە لە ريزبەندىي ناردن  
و گەراندنەوہ يان کۆتاييهکان<sup>6</sup>.

2-9-2-2 / بۆ جيبه جيکردنى سيستەمى خيراکردن.

2-9-2-3 / بۆ ئاگادارکردنەوہ يان سزادانى ياريزان يان  
رېنمايیکە رەکەي.

2-9-2-4 / ئەگەر کيشە لە بارودۆخى ياربيەکە دروست  
بوو و کارىگەرى لەسەر ئالوگۆر هەبوو.

---

<sup>5</sup> بېروانە: وينەي ١ / \_هيلەكانى تەنیشت

<sup>6</sup> بېروانە: وينەي ١ / \_کۆتاييهکان

## 10-2 / خال

10-2-1 / ئەگەر ئالوگۆر دووبارەنە كرايه وە، ئەو ە يەككە لە ياريزانە كان خال وەردە گرىت.

10-2-1-1 / ئەگەر ياريزانى بەرانبەر سەر كە وتوو نەبوو لە ناردن.

10-2-1-2 / ئەگەر ياريزانى بەرانبەر سەر كە وتوو نەبوو لە گەراندىنەو.

10-2-1-3 / لەدوای ناردن / گەراندىنەو و پېشئەو ە ياريزانى بەرانبەر لە تۆپ بدات، بەر تەنىكى دەرەكى بگەوئت، جگە لە كۆمەلەى تۆر.

10-2-1-4 / لەدوای ناردن / گەراندىنەو تۆپ بچىتە دەرەو، بىئەو ە بەر نيو ە مىزى ياريزانى بەرانبەر بگەوئت.

10-2-1-5 / لەدوای ليدانى تۆپ لەلايەن ياريزانى بەرانبەرەو، تۆپ بە سەر تۆردا يان بەنيوان تۆر و راگرى تۆر يان بەنيوان تۆر و پووى يارى تىبپەرئت. [لە نيو ە مىزى ياريزانى بەرانبەر نەدات و بچىتە دەرەو.]

2-10-1-6/ئەگەر يارىزىنى بەرانبەر پېگىرىيە لە تۆپ كۆرد.

2-10-1-7/ يارىزىنى بەرانبەر لە جارىك زياتر لە تۆپ

بدات، بەئەنقەست.

2-10-1-8/ يارىزىنى بەرانبەر بە پروويەكى پاكىتەكە لە

تۆپ بدات، كە گونجاو نەبىت لەگەل بېرگەكانى: (2-4-3)،  
(2-4-4) و (2-4-5).

2-10-1-9/ ئەگەر يارىزىنى بەرانبەر بە دەست يان

ھەر شتىك لەبەرى كۆردىت يان بە دەستىيەوہ بيت، مىزى يارى  
جولاندن.

2-10-1-10/ ئەگەر دەستى يارىزىنى بەرانبەر يان ھەر

شتىك لەبەرى كۆردىت يان بە دەستىيەوہ بيت، بەر كۆمەلەي  
تۆپ بکەويت.

2-10-1-11/ دەستى ئازادى يارىزىنى بەرانبەر بەر

پووى يارى بکەويت.

2-10-1-12/ لەكاتى يارى دووانىيى؛ ناردن و

گەراندنەوہ بەتۆرە ئەنجام نەدرا. واتە لىدانى نىرەرى يەكەم،  
وەرگى يەكەم نەيگەراندەوہ. [بىروانە: **نمونەي ۲**، ل ۳۸]

2-10-1-13 / لەدوای کاراکردنی سیستەمی خێراکردن، یارییەکه بە گوێرەى ئەو سیستەمە بەرپۆه نە چیت. (وەک لە برگەى 2-15-1 دا هاتووه)

2-10-1-14 / ئەگەر هەردوو یاریزانەکه/جووتەکه لەسەر کورسى تايبەت بوون بەهۆى کەمئەندامییەوه. وەک:

2-10-1-14-1 / پارێزگارینەکردن لە ماوهى نۆوان سمت و کورسىیەکه، لەکاتى لێدانى تۆپ. [یاریزان زیاد لە پێویست هەلبستیتەوه بۆ لێدانى تۆپەکه].

2-10-1-14-2 / هەر دەستىكى یاریزانى بەرانبەر، پیش لێدانى تۆپەکه، بەر میز بکەوێت.

2-10-1-14-3 / پێى یان هەلگری پێى یاریزانى بەرانبەر بەر زهوى بکەوێت.



15-1-10-2 / ئەگەر يارىزانىك لە جووتى بەرانبەر لەسەر كورسىي تايبەت بوو و ھەربەشىكى كورسىيەكە يان پىي يارىزانەكەى ھاوپىي ھىلى ناوھراستى نيوھى مېزەكەى تىپھراند. [بروانە: وىنەى ۳-أ / ھىلى ناوھراستى نيوھى مېز، ل ۲۱]

## 11-2 / گىم

1-11-2 / براوھى گىم ئەو يارىزانەىھ/جووتەىھ، كە زووتر "۱۱ خال" تۆمار دەكات. ئەگەر ھەردوو يارىزان/جووت "۱۰ خال" — يان تۆمار كرد، ئەو براوھى گىم ئەو يارىزانەىھ/جووتەىھ، كە "۲ خال" سى تر تۆمار دەكات. واتە دەبى يارىزان بەجياوازىي "۲ خال" گىمەكە بباتەوھ.

## 12-2 / يارى

1-12-2 / دەبى گىمەكانى يارىي، ژمارەيان تاك بىت.  
[دەكرى يارى لە ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱... گىم پىك بىت.]

## ۲-۱۳ / رېزبەندىي ناردن، گەپاندنەۋە و كۆتايىھەكان

2-13-1 / براۋەي تىروپشك مافى ھەلبژاردنى يەكەم ناردن يان يەكەم گەپاندنەۋە يان ھەلبژاردنى كۆتايىھەكى مېزەكەي ھەيە.

2-13-2 / يارىزاني/جووتى دۆپاۋ لە تىروپشك، ئەۋ بژاردانەي بۆ دەمىنئىتەۋە، كە يارىزاني/جووتى براۋە ھەلى نەبژاردوۋە.

[نمۇنەي ۳: يارىزاني/جووتى براۋە ناردن ھەلدەبژىرئىت، يارىزاني/جووتى دۆپاۋ ئەۋ كۆتايىھەي خۆي پىي خوشە ھەلدەبژىرئىت، لە ھەمان كاتىش گەپاندنەۋە ئەنجام دەدات.]

2-13-3 / دۋاي تۆماركردنى ھەر "۲خال" —يىك، يارىزاني/جووتى ۋەرگر دەبىتە نىرەر، بەم شىۋەيە تا كۆتايى گىم بەردەۋام دەبىت، بەلام ئەگەر ھەردوۋ يارىزان/جووت يەكى "۱۰خال" —يان تۆماركردبوۋ يان سىستەمى خىراكردن كاراكرا ئەۋە لەدۋاي ھەر "۱خال" —يىك يارىزاني/جووتى ۋەرگر دەبىتە نىرەر.

2-13-4/ لەسەرەتاي ھەر گىمىكى يارى دووانىي، جووتى نىرەر بەئارەزووى خويان، يەككىيان ناردن ئەنجام دەدات و جووتى ۋەرگىش، بەئارەزووى خويان، يەككىيان گەپاندنەۋە ئەنجام دەدات. لە گىمەكانى ترى يارى، ئەو يارىزانەي لە گىمى پىشتر ناردنى يەكەمى ئەنجام داۋە، دەبىتە ۋەرگى يەكەم.

2-13-5/ لە يارى دووانىي و لەدوای گۆپىنى ناردن، ۋەرگى پىشوو دەبىتە نىرەر، لەكاتىكدا ھاۋرپى نىرەرى پىشوو دەبىتە ۋەرگر. [بىروانە: **نمونه‌ی ۲**، ل ۳۸]

2-13-6/ ئەو يارىزانەي/جووتەي ناردنى يەكەم ئەنجام دەدات، لە گىمى داھاتوو گەپاندنەۋەي يەكەم ئەنجام دەدات. لە گىمى كۆتايى يارى دووانىي و لەدوای تۆمارکردنى "خال"، ئەو جووتەي گەپاندنەۋەي داھاتوو ئەنجام دەدات، نۆرەي خويان لە گەپاندنەۋە دەگۆرپنەۋە.

2-13-7/ ئەو يارىزانەي/جووتەي لە گىمى يەكەم لە كۆتايىيەكى مېزەكە يارى دەكات، دەبى لە گىمى دووھم بچىتە كۆتايىيەكەي تىرى مېزەكە يارى بىكات. لە گىمى كۆتايىيەكەي (يەكلاكەرەۋە) و لەدوای "خال"، يارىزانەكان/جووتەكان كۆتايىيەكانيان دەگۆرپنەۋە.





## 2-15 / سىستېمى خىپراکردن

2-15-1 / ئەو كاتەي گىمىك لە "۱۰خولەك" زىاتر دەخايەنىت، سىستېمى خىپراکردن كارا دەكرىت. جگە لەوہى لە برگەي (2-15-2) دا هاتووه.

2-15-2 / ئەم سىستېمە لەو گىمەي "۱۸خال" سى تىدا تۆماركراوه، كارا ناكرىت.

2-15-3 / ئەگەر تۆپ لەيارىي بوو و كاتى كاراكردى سىستېمى خىپراکردن هات، پىويستە نيوبژيوان يارىي پابگرىت و ناردن بداتە ئەو يارىزانەي پىش پراگرتنى يارىيەكە نىرەر بووه، بەلام ئەگەر تۆپ لەيارىي نەبوو و كاتى كاراكردى سىستېمى خىپراکردن هات، لەدواي پراگرتنى يارىي، ناردن دەدرىتە ئەو يارىزانەي لە ئالوگۆپى پىشتەر، وەرگر بووه.

2-15-4 / لەدواي دەستپىكردەوہى يارىي، لەپاش تۆماركردنى هەر خالىك، بەگوپرى رىزبەندىيەكە ناردن دەگۆرىت، تا كۆتايى گىمەكە. ئەگەر يارىزانى/جووتى وەرگر، "۱۳ گە پاندەوہ" سى دروستى ئەنجام دا لە ئالوگۆپىكدا، ئەوہ يارىزانى/جووتى وەرگر خالىك بەدەست دەهينىت.

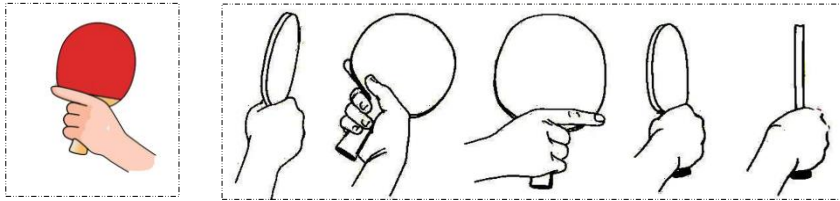
2-15-5/ كاراكردىنى سىستېمى خىراكردىن، نابىتتە ھۆى  
گۆرپىنى رېزبەندىي ناردن و گەپاندنە ھۆى يارىيەكە، بەلكو ھەك  
ئە ھۆى لە بىرگەى (2-13-6) دا ھاتو ھە، بەردە ھام دەبىتت.

2-15-6/ بە كاراكردىنى سىستېمى خىراكردىن، يارىيەكە  
تا كۆتايى بە ھو سىستېمە بەرپو ھە دەچىتت.

## به شئی سئیه م / کارامه سمره کیبه کان

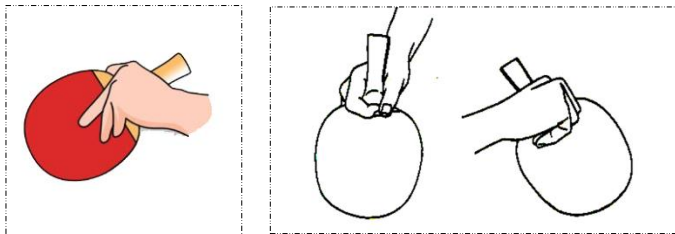
### ۱-۳ / گرتنی راکیت

أ. گرتنی تهوقه یی - Shake hand grip: دهسکی راکیته که دهکه ویتته نیوان په نجه ی دوشاومژه (شایه تمان) و سپیکوژه (په نجه گه وره)، سی په نجه که ی تریش خواره وه ی دهسکه که ده گرن.



ب. گرتنی قه له می - Pen grip: دهسکی راکیته که دهکه ویتته نیوان په نجه ی دوشاومژه (شایه تمان) و سپیکوژه (په نجه گه وره)، که له رووی پیشه وه پیک ده گن. سی په نجه که ی تریش له دیوی دواوه ی راکیته که داخراو ده بن.

(صالح و هانی، ۲۰۰۹، ۷ل)



## ۲-۳ / ھەستىكىن بە تۆپ و پاكىت

پىئوستە يارىزان بتوانى بەرزەفتە(كۆنترۆل)سى تۆپ و پاكىت بىكات و ۋەك بەشىك لە جەستەى خۆى مامەلەى لەگەل بىكات، ئەمەش بۇ زىاتر كۆنترۆلكردنى يارىيەكە لە بەرزەۋەندىى خۆى.

### چالاكى فىركارىى بۇ ھەستىكىن بە تۆپ و پاكىت:

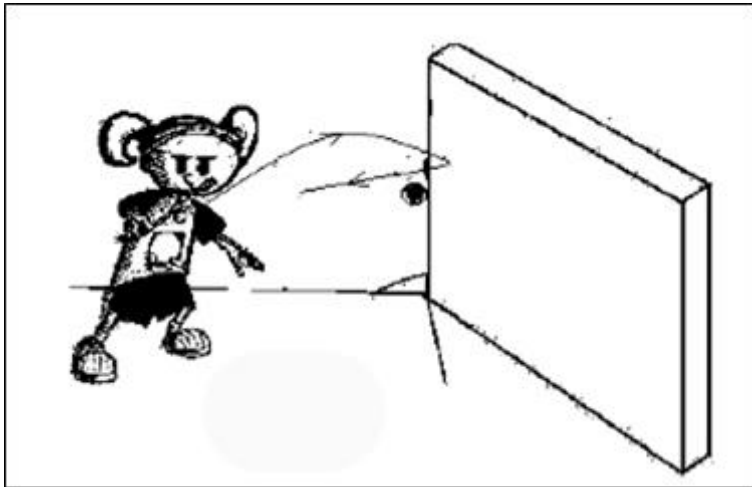
۱. تەپتەپە بە تۆپ، بە پىشەدەست.
۲. تەپتەپە بە تۆپ، بە پىشەدەست.
۳. تەپتەپە بە تۆپ، بە لىۋارى پاكىت.
۴. تەپتەپە بە تۆپ لەگەل زەۋى، بە پىشەدەست.
۵. تەپتەپە بە تۆپ لەگەل زەۋى، بە پىشەدەست.



۶. وهستان بهرامبه ر دیوار، له دووری مه تریکه وه و یاریکردن له گه ل دیوار به پیشه ده ست.

۷. وهستان بهرامبه ر دیوار، له دووری مه تریکه وه و یاریکردن له گه ل دیوار به پشته ده ست.

(سه رچاوه ی پیشوو، ۸)



## ۳-۳ / ئامادەيىيە ۋەستان

ئەو بارە سەرەتايى و ئامادەيىيە يارىزان ۋەرى دەگرىت بۇ:  
خىرايى جوولەكردن بۇ تەنىشتەكان يان ناردن يان گەپاندەۋە  
يان لىدانى تۇپ. شىۋازى ئامادەيىيە ۋەستان بەگوپرەى بارى  
بەرگرىكردن/ھىرشىبردن دەگوپرىت. (سەرچاۋەى پىشۋو، ل ۹)

### لايەنى ھونەرىيى (تەكنىك):

- ۱- پىيەكان زياتر لە شان كراۋە بن. پىيەك لە پىش پىيەكەى تر دەبىت و پروى پىيەكان بۇ پىشەۋە و دەرەۋە دەبىت.
- ۲- نووشتانەۋەيەكى كەم لە ئەژنوكان و دابەشكردنى چەقى قورسايى جەستە بەسەر بەشى پىشەۋەى پىيەكان.
- ۳- لاربوونەۋەيەكى كەم لە كەمەر، بۇ پىشەۋە.
- ۴- نووشتانەۋەى ئەنىشكى باسكى يارى بەگوشەى (۹۰°). بازوۋىش<sup>7</sup> تەرىب دەبىت لەگەل زەۋى. ئاراستەى پراكىت بەرامبەر ناۋەپراستى مېزەكە دەبىت.
- ۵- باسكى ئازاد بۇ پاراستنى ھاوسەنگى، تەرىب دەبىت لەگەل باسكى يارى.

<sup>7</sup> ئەو بەشەى جەستەيە، دەكەۋىتە نىۋان مەچەك و ئەنىشك.

۶- سهیرکردنی یاریزان له گه‌ل جووله‌ی توپ ده‌بیت.

۷- وه‌ستان له‌ناوه‌راستی میزه‌که ده‌بیت، دووری یاریزان له میزه‌که‌وه به‌را‌ده‌یه‌ک ده‌بیت راکیتته‌که بگاته لیواری میزه‌که.



### ٣-٤ / لیدانه کان

لیدانه کان ئەو کارامانەن بۆ یاریکردن و سووراندنی تۆپ بە کاردیت، جا لە باری بەرگریکردن/هیرشبردن بێت. ئێمە لەم بەشە باسی دوو گرنگترین لیدانه کانی تینسی سەرمیز دەکەین، که لیدانی پیشە دەست و پشتە دەستە. (Ben, 2012, link)

#### ١) لیدانی پیشە دەست - Forehand drive:

ئەم لیدانه باوترین لیدانی بەکارهاتوو لە تینسی سەرمیز، هەروەها یەکەمین لیدانی سەرهکییە لە چوار لیدانه سەرهکییەکی تینسی سەرمیز. زۆر جار یاریزان ئەم لیدانه لای پاستی میزەکییەو بەکار دەهێنێ، بەلام یاریزانە پیشکەوتووکان بۆ ئەو تۆپانەش بەکاری دەهێنن، که بۆ ناوەراستی میزەکییان دیت. تەنانەت ئەگەر زوو تۆپەکی ببینن، ئەو لای چەپی میزەکییانەو بەکاری دەهێنن، بەلام پێویستی بە کارامەییەکی زۆرە.



## لايەنى ھونەرىي لىدانى پېشەدەست دابەش دەبىت بۆ چوار قۇناغى سەرەكى:

### ئەلف / ئامادەيىيە ۋەستان:

- كرانه ۋەى پىيەكان زياتر له شان.
- پىيەك له پىش پىيەك دەبىت.
- نووشتانە ۋەيەكى كەم له ئەژنۆكان.
- لاربوونە ۋەيەكى كەم له كەمەر، بۆ پىشە ۋە.
- كوردنە ۋەى باسكەكان و بردنيان بۆ پىشە ۋە.
- نووشتانە ۋەيەك به گوشەى ۹۰°-۱۱۰° له ئەنیشك.
- ۋەستان له نزيك ميژەكە ۋە.
- چەقى قورسايى جەستە له سەر پىشە ۋەى پىيەكان دەبىت، نەك پاژنەى پىيەكان.

### بى / سوورپانەوہ بۆ دواوہ:

- سوورپاندنى جەستە لە رانەكانەوہ<sup>8</sup>، بۆ لای راست.
- ئەنىشك و راکىتەكە لەگەل جەستە بۆ دواوہ دەسوورپىن.
- واتە ئەنىشك و راکىت لە ھەمان بار دەبن كە لە ئامادەبىيەوہستان وەرگىراوہ.
- گۆشەى راکىتەكە داخراو دەبىت.
- چەقى قورسايى جەستە دەچىتە سەر پىي دواوہ.
- جەستە باسك دەجوولىنەت، نەك بەپىچەوانەوہ.

### پى / سوورپانەوہ بۆ پىشەوہ (لیدانى تۆپ):

- سوورپاندنى ئەژنۆ و شان بۆ پىشەوہ.
- كردنەوہى باسكەكان و بردنەيان بۆ پىشەوہ.
- زيادكردنى خىرايى باسكى يارى لەكاتى گەيشتنى راکىتەكە بە تۆپەكە. (وہك ئەنجامدانى سلاوى سەربازى)
- گواستەنەوہى چەقى قورسايى جەستە بۆ پىي پىشەوہ.
- گۆشەى راکىتەكە ھەر بەداخراويى دەمىنەتەوہ.
- لیدانى تۆپ لە بەرزترين خال، لەدواى ھەلبەزىنەوہى تۆپەكە لەسەر مېزەكە.
- ھىشتەنەوہى بۆشايىيەكى كەم لەنىوان ئەنىشك و جەستە.

## تی / تەواوکاری لیدان:

- دەست لەگەڵ تۆپ دەروات، بۆ پیشەو و سەرەو.
- پراکتیکە ئاماژە بۆ ئەو خالە بکات، کە تۆپەکە ی بۆ دەروا لەسەر میزی وەرگر.
- گەرانەو بۆ باری ئامادەییەوستان.

## (۲) لیدانی پشتەدەست - Backhand drive:

دووهمین گرنگترین لیدانە لە تینسی سەرمیتر. بەشیوەیەکی گشتیی کەمیک لە پیشەدەست ئاسانترە، چونکە پێویستی بە سوورانندی جەستە و گواستنەووی چەقی قورسای نییە. یاریزانەکان لای چەپی میزەکەیانەو بەکاری دەهینن، کەم یاریزان لای راستی میزەکەیانەو بەکاری دەهینن، چونکە زۆر بەیان لیدانی پیشەدەستیان باشتەر و بەهیزترە.

## لايەنى ھونەرىي لىدانى پىشتە دەست دابەش دەبىت بۇ چوار قۇناغى سەرەكى:

ئەلف / ئامادەيىيە ۋەستان:

- كرانه ۋەي پىيەكان زياتر له شان.
- نووشتانە ۋەيەكى كەم له ئەژنۆكان.
- لاربوونە ۋەيەكى كەم له كەمەر، بۇ پىيشە ۋە.
- باسك بۇ پىيشە ۋە بىت و كرابىتە ۋە، نەك به جەستە ۋە نووسا بىت.
- نووشتانە ۋەيەك به گوشەي ۹۰°-۱۱۰° له ئەنىشك.
- ۋەستان له نزيك مئزەكە ۋە.
- چەقى قورسايى جەستە له سەر پىيشە ۋەي پىيەكان دەبىت، نەك پاژنەي پىيەكان.

بى / سوورپانە ۋە بۇ دوا ۋە:

- گەراندنە ۋەي راکىتەكە بۇ دوا ۋە و خوارە ۋە، بەشىۋەيەك له ئاستى ناوك بىت.
- گوشەي راکىتەكە داخراو دەبىت.
- مەچەك راست بىت.
- پرووى راکىتەكە، ئاماژە بۇ ئەو شوينە بكات، كە تۆپەكەي بۇ دەنىرى.

### پى / سوورپانەوہ بۆ پېشەوہ (لېدانى تۆپ):

- باسک بۆ پېشەوہ و سەرەوہ دەبردېت، بۆئەوہى لە تۆپەكە بدات و كەمىك بېسوورپىنېتەوہ.
- بەگشتى جوولەكە لە ئەنىشك و بازووہوہ دەستپېدەكات.
- گوڭشەى راکىتەكە ھەر بەداخراوى دەمىنېتەوہ.
- لېدانى تۆپ لە بەرزترىن خال، لەدوای ھەلبەزىنەوہى تۆپەكە لەسەر مېزەكە.
- ھېشتنەوہى بۆشايىيەكى كەم لەنىوان ئەنىشك و جەستە.

### تى / تەواوكارىى لېدان:

- دەست لەگەل تۆپ دەروات، بۆ پېشەوہ و سەرەوہ.
- راکىتەكە ئاماژە بۆ ئەو خالە بكات، كە تۆپەكەى بۆ دەروا لەسەر مېزى وەرگر، لە ئاستى چەناگە.
- سووراندى باسك بۆ لای راست، بەگویرەى پىويست.
- گەرانەوہ بۆ بارى ئامادەيىيەوہستان.

## ۵-۳ / ناردن

لېدانىكى گرنگى تېنسى سەرمىزە. تاكە لېدانە، كە تۆپ بەتەواويى  
لەژىر كۆنترۆلى يارىزىنى نېرەر بېت. (صالح و ھانى: 2009، ل 13)

### جۆرەكانى ناردن:

۱. ناردن بەگوپرەى خىرايى

۱-۱ / ناردنى ئاسايى.

۲-۱ / ناردنى خىرا.

۲. ناردن بەگوپرەى سووراندنەوہى تۆپ:

۱-۲ / ناردنى سوورپاۋ بۆ سەرەوہ.

۲-۲ / ناردنى سوورپاۋ بۆ دواوہ.

۳-۲ / ناردنى سوورپاۋ بۆ تەنىشت.

۴-۲ / ناردنى سوورپاۋ بۆ سەرەوہ و تەنىشت.

۵-۲ / ناردنى سوورپاۋ بۆ دواوہ و تەنىشت.

۳. ناردن بەگوپرەى خالى بەرکەوتنى تۆپەكە لەسەر مېزى وەرگر:

۱-۳ / ناردنى دريژ بۆ گوشەى لای راست.

۲-۳ / ناردنى دريژ بۆ گوشەى لای چەپ.

۳-۳ / ناردنى دريژ بۆ ناوہ راست.

۴-۳ / ناردنى كورت بۆ گوشەى لای چەپ، لە پشت تۆر.

۵-۳ / ناردنى كورت بۆ گوشەى لای راست، لە پشت تۆر.

۶-۳ / ناردنى كورت بۆ ناوہ راست، لە پشت تۆر.

۴. ناردن بەگوپرەى رووى راکيۋەكە:

۱-۴ / ناردن بە رووى پيشەوہى راکيۋەكە.

۲-۴ / ناردن بە رووى دواوہى راکيۋەكە.

۵. ناردن بەگوپرەى ئاراستەكەى:

۱-۵ / ناردنى راست.

۲-۵ / ناردنى كەوانەى.

## ھۆكۈمەت كارىگەرەكانى سەر ناردن:

۱. گرتنى راکىت. بۆنمونه؛ گرتنى قەلەمى بواری زیاترى جوولە به جومگەى مهچهک دەدات، که رېگه خوشکەرە بۆ زیاتر سووراندى توپ.

۲. شوینى وهستانی نیرەر.

۳. پلەى لاربوونه وهى راکىت له پيش يان ساتى بهرکه وتنى به توپه که.

۴. وردى له هەلدانى توپه که بۆ سەر وه.

۵. خیرایى باسكى یارى، له کاتى ناردن.

۶. ئەو به شەى راکىته که، که به توپه که ده که ویت.

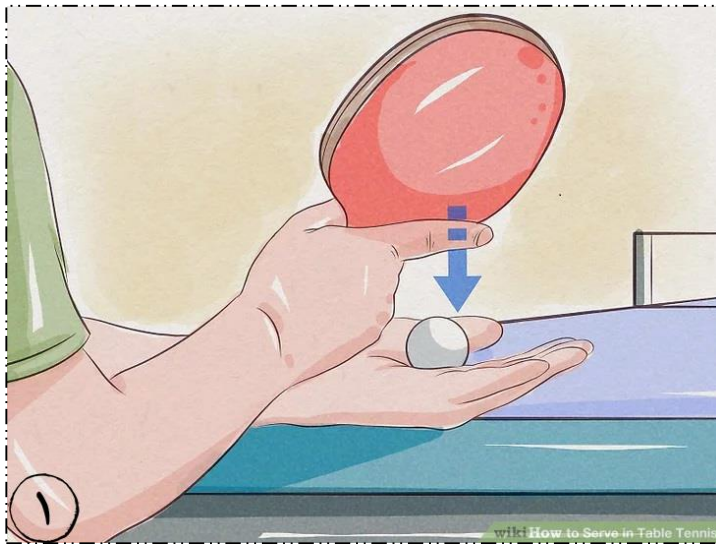
۷. ئەو خالەى سەر نیوهى میزى نیرەر، که له دواى لیدانى توپه که بهرى ده که ویت و ئەو خالەى له سەر میزى وەرگر، که دواى تپه رینى توپ به سەر توپ، بهرى ده که ویت.

۸. هیز و جوولە خیرایى ئەنیشک.

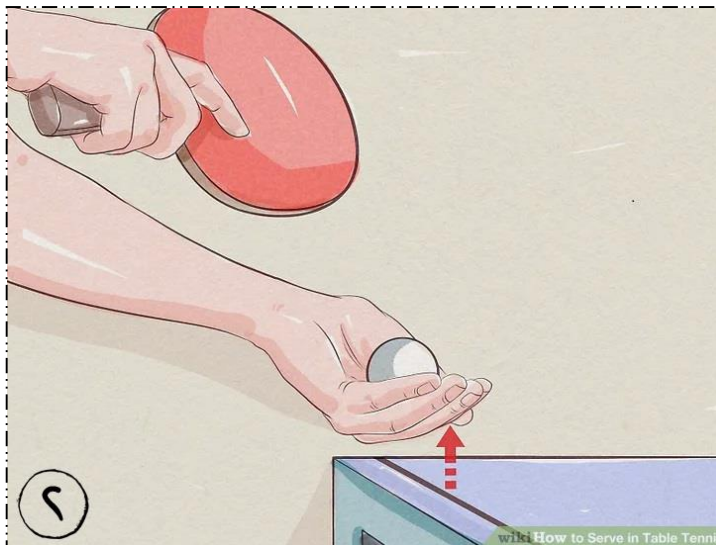


## مهرجه کانی ناردنی دروست:

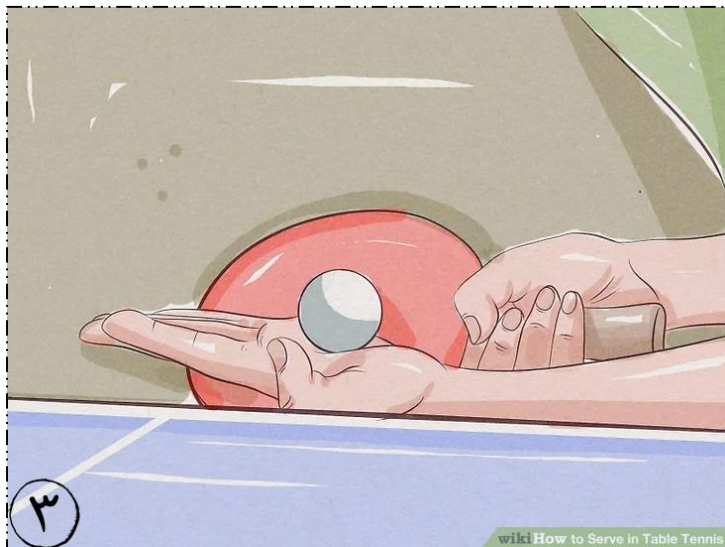
۱. جیگیربوونی توپ له ناو له پی دهستی ئازاد.



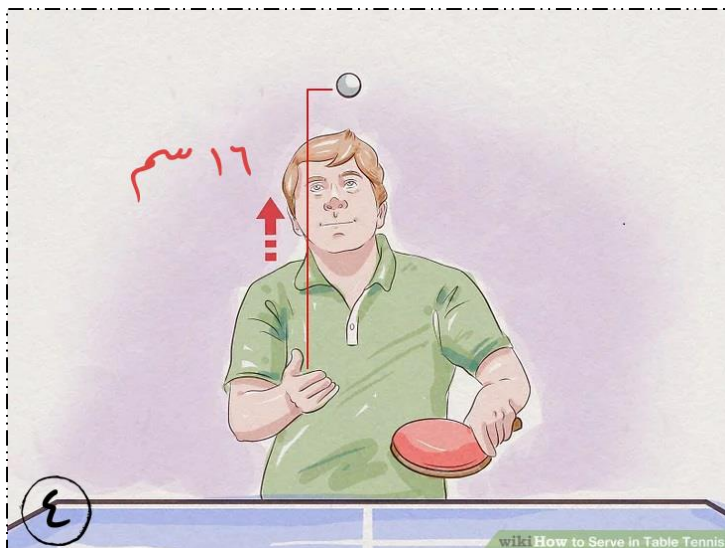
۲. توپ له دواوهی هیللی کوتایی میزه که بیت و له ئاستی میزه که بهرتر بیت. [یاریزانی بهرانبهر بهروونی توپه که ببینیت.]



۳. دەستى يارى بخە ژېر مېزەكەو، بۆئەوھى يارىزانى بەرانبەر نەبىيىت و جۆرى لىدانی ناردنەكەت نەزانىت.



۴. تۆپەكە بۆ سەرھوھە ھەلبدرىت، بە بەرزى زياتر لە "۱۶سم".



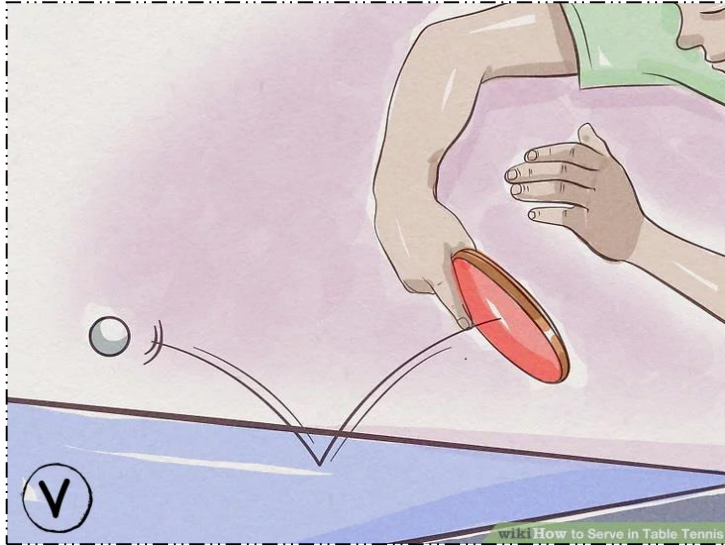
۵. له دواى هه لډانى تۆپه که باسکى ئازاد دووربخه وه، چونکه شارندنه وهى تۆپ له رووى ياساييه وه ريگه پيدراو نيه.



۶. له کاتى هاتنه خواره وهى تۆپه که، له تۆپه که بده.



۷. دەپى تۆپ لە نيوەى مېزى نېرەر بدات پېشئەوہى بەسەر تۆر ئاوديو بېت و لە نيوەى مېزى وەرگر بدات.

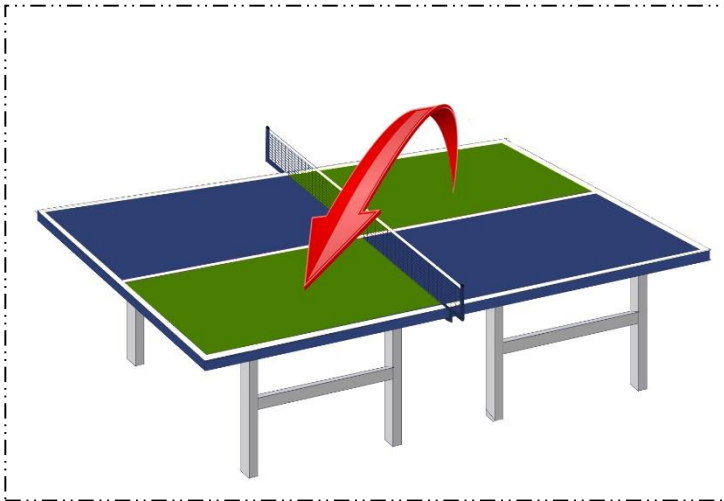
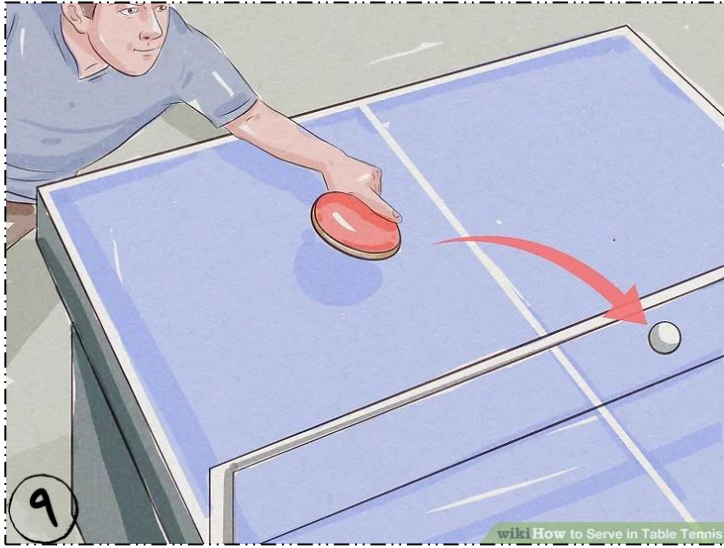


۸. ئەگەر يارييه که تاكيى بوو؛ ئاساييه تۆپه که له هەر شوينىكى نيوەى مېزى نېرەر بدات، دواتر بەسەر تۆر ئاوديو بېت و لە هەر شوينىكى نيوەى مېزى وەرگر بدات.





۹. ئەگەر یارییه که دووانیی بوو؛ دەبی توپ له نیوهی لای راستی میزی نێره ببات، دواتر به سهەر تۆر ئاودیو ببیت و له نیوهی لای راستی میزی وەرگر ببات. (wikiHow Staff, 2020, link)





## بہ سنی چوارہم / نیوٹرئیوانی

نیوٹرئیوان نوینہر و بہرپرسیارہ بہرامبہر پاراستنی یاسا و یہکسانی لہ یارییہ/چالاکییہ و ہرزشییہکان. بہرئیوہردنی ہہر یارییہکی تینسی سہرمیز پیویستی بہ دوو نیوٹرئیوانہ، کہ بہرانبہر ہیلہکانی تہنیشت/تور دادہنیشن یان بہپیوہ رادہوہستن. ئەم دوو نیوٹرئیوانہ و سہرجہم نیوٹرئیوانہکانی تر، لہلایہن نیوٹرئیوانی گشتییہوہ سہرپہرشتی دہکرین. نیوٹرئیوانی گشتی: سہرپہرشتی سہرجہم یارییہکانی خوولیک/پالہوانییہتیہک دہکات.



لہم بہشہدا ئہرکی نیوٹرئیوانی یہکہم و دووہ بہجیا، ئہرکہ ہاوبہشہکانیان و ئاماژہ نیوٹرئیوانییہکان بہوینہ و نووسین دہخریتہروو. وہکئہوہی لہ دہروازہی سیییہمی دہقہ عہرہبییہکہی یاسا نیوہولہتیہکانی تینسی سہرمیزدا ہاتوہ.

## هه ركه كانى نيوبژيوانى يه كه م:

1. دلنبايونه وه له گونجاويى كه ره سته كانى يارييه كه (وهك: راکیت، توپ، میز،..هتد) و بارودوخی يارييه كه. له کاتی بوونی هه ر کیشه يه ک يان سه رپیچییه ک نیوبژيوانى گشتیى ئاگادار ده کاته وه.



2. هه لېژاردنى توپ به هه ره مه کيى.

3. نه نجامدانى تيروپشک بو ديارىکردنى نيهره، وه رگر و کوتاييه کان. [بروانه: مادهى 2-13، ل 44]

4. ده بى له سه ره تاي يارييه كه نه وه يه کلایى بکاته وه، تا چه ند چاوپوشیى له مه رجه كانى ناردنى دروست ده کات بو نه وه ياريزانه ي کیشه ي جه سته يى هه يه (که مئه ندامه).

5. چاوديريکردن و چاککردنه وه ي هه ر هه له يه ک له سيسته مى ناردن، گه پراندنه وه و کوتاييه کان رووده دات.

6. يه کلایيکردنه وه ي ئالوگور، به خال يان دووباره کردنه وه.

7. کاراکردنى سيسته مى خيراکردن له کاتی گونجاو.

8. راگه ياندنى نه نجام. به م شيوه يه ي خواره وه:



◦ له‌دوای ته‌وابوونی ئالوگۆر و پیش ناردنی داهاتوو، ده‌بی ئه‌نجامی یارییه‌که رابگه‌یه‌نیت.

◦ سه‌ره‌تا ئه‌نجامی ئه‌و یاریزانه/جووته راده‌گه‌یه‌نیت، که ناردنی داهاتوو ئه‌نجام دهدات، دواتر یاریزانه‌که‌ی/جووته‌که‌ی تر.

◦ له‌سه‌ره‌تای گیمه‌کان یان کاتی ناردن ده‌گۆرپیت(دوای هه‌ر "2خال"یک)، نیو‌بژیوان ئاماژه بو ئه‌و یاریزانه/جووته ده‌کات، که ناردن ئه‌نجام دهدات. ده‌شتوانی ناوی به‌ینیت.

◦ له‌کو‌تایی گیمه‌کان ناو و ژماره‌ی خاله‌کانی یاریزانی/جووتی براوه راده‌گه‌یه‌نیت، دواتر هی دۆراو.

◦ له‌کاتی تو‌ماردنی هه‌ر خالی‌ک، نیو‌بژیوان به‌گویره‌ی شوینی یاریزانه‌که/جووته‌که، ده‌ستی به‌رز ده‌کاته‌وه.

◦ له‌کاتی دووباره‌کردنه‌وه‌ی ئالوگۆر، نیو‌بژیوان به‌ستوونی ده‌ستی به‌رز ده‌کاته‌وه.

◦ ئه‌نجامی یاریی یان ژماره‌ی گه‌راندنه‌وه دروسته‌کان له‌کاتی کاراکردنی سیسته‌می خیراکردن، ده‌بی به‌زمانیک رابگه‌یه‌ندریت، که هه‌ردوو یاریزانه‌که/جووته‌که لێ تی‌بگه‌ن.

## ئەرکەكانى نىوبىژىوانى دووهم:

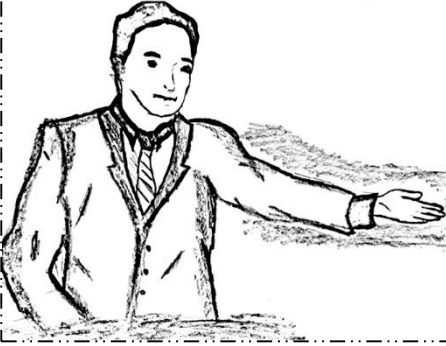
1. بىر پار لەو تۆپە دەدات، كە لە لاي ئەو بەر لىئوارى مېزەكە دەكە وىت [تەچ]، چونكە نىوبىژىوانى يەكەم نايىنىت.
2. ئاگادار كىرەنە وەي نىوبىژىوانى يەكەم لە ھەر پىشـىلكارىيەك يان رەفتارىكى نەشياو.
3. لەكاتى كارا كىرەنى سىستەمى خىرا كىرەن، نىوبىژىوانى دووهم يان كەسكى تىر تايىبە تەمەند، ژمارەي ئەو گە پاندىنە وە دروستانە بۇ يارىزانى/جووتى وەرگىر دەژمىرىت.

## ئەرکە ھاوبەشەكانى نىوبىژىوانى يەكەم و دووهم:

1. بىر پار دان لە نادروستىي ناردن.
2. بىر پار دان لە بەركە و تىنى تۆپ بە كۆمەلەي تۆپ، لەدوای ناردىكى دروست.
3. بىر پار دان لەسەر ئەو يارىزانەي پىگىرى لە تۆپ دەكات.
4. چاودىرى كىرەنى كاتى راھىنان، كاتى يارىيەكە و كاتە وەرگىراوەكان.
5. بىر پار دان لە بارودۆخى يارىيەكە، كاتىك شتىك كارىگەرىي لەسەر ئالوگۆر دەبىت.

## وېنەي ئامازە نېوېرثىوانىيەكان<sup>9</sup>:

ناردن بۆلای راست/چەپ



خال بۆلای راست/چەپ



دووباره



<sup>9</sup> سوپاس بۆ خاتوو (رامان ئاكو)، سى سىكىچى ئەم ئامازانەي كىشاوه.

یاریزان له کاتی ناردن ئەم هه لانه ئەنجام دەدات:

له پی دەست داخراوه



تۆپ ئاسۆیی هه ئدراوه



تۆپ له خوارهوی  
پووی یاری هه ئدراوه



تۆپ لەسەر پۈۋى يارىي  
هە ئدراۋە/ئيدراۋە



شاردنهۋە



تۆپ بە پەنچە هە ئدراۋە





## فهرده نلگون

ئینگیزی	عەرەبی	کوردی
Rally	التداول	ئالوگۆر
Ready stance	الوقفة الأستعداد	ئاماده بیه وهستان
Infinity	بالحدود	بیسنور
Index finger	أصبع السبابة	په نهجی دۆشاومژه (شایه تمان)
Thumb	أصبع الأبهام	په نهجه گه وره (سپیکوژه / په نهجه که له)
Backhand	ضربة الخلفية	پشته دهست
Forehand	ضربة الأمامية	پیشه دهست
Dribble	تنطيط	ته پته په
Flat	مستوي	تهخت
covering material	المادة المغطية	داپۆشه ره ماده
Racket hand	يد المضرب	دهستی یاری
Free hand	يد الحر	دهستی ئازاد
Playing surface	سطح اللعب	پووی یاری

Exceptionally	استثناء	پریزپر
Obstructs	اعتراض الكرة	پریگری
Expedite system	النظام التعجيل / الطريقة البديلة	سیستہمی خیراکردن
International Table Tennis Federation (ITTF)	الاتحاد الدولي لتنس الطاولة	فیدراسیونی نیودہولہ تیی تینسی سہ رمیز (فنتم)
Adhesive	المادة اللاصقة	کہ تیرہ
The ends	النهايات	کو تاییہ کان
Receiving	الرد	گہ راندنہ وہ
Receiver	المستقبل	وہ رگر
Serve	الارسال	ناردن
Server	المرسل	نیرہ
footrest	حامل القدم	ہہ لگری پی
Double match	اللعب الزوجي	یاری دووانیی



## سرچاوه

- الاتحاد العربي لكرة الطاولة - لجنة الحكام العرب - قانون كرة الطاولة ٢٠١٣
- صالح حسن علي و هاني حسين علي (2009): تنس الطاولة . بدون مكان الطبع
- رينوار سيوهيلي (٢٠١٦)؛ فهلسهفه، رهگه زپه رستي، پهروه رده. مالى وهفايي، ههولير.
- ITTF Handbook(2022) – PDF Version. 50<sup>th</sup> edition.
- wikiHow Staff(2020): How to Serve in Table Tennis, May 7, 2020, www.wikihow.com
- Ben, Larcombe(2012): How to Play a Forehand/Backhand Drive in Table Tennis, October 25, 2012. www.experttabletennis.com
- en.wikipedia.org/wiki/Table\_tennis
- www.unesco.org
- Barna, Victor: Table tennis, www.britannica.com
- David:(20/4/2020): History of table tennis, racketlounge.com