# گەشەکردنی یاریزان

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implemented by: giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

## ١ قۆناغەکانی گەشەکردن

**یاری قۆناغی کردن تا تەمەنی٩**

**کۆمەڵایەتی و هزری**

خۆپەرستی: لە جیهانی خۆیان دەژین
- بە ئاسانی هاندەدرێت و سەرنجی بەملا و بەولا دەچێت و مژیل کرن
- چاوەروانیەکی زۆر, زانخواز, و خەیال فراوان

- جێژ و خۆشی وەردەکرێت لە یاریکردن و جوڵەکردن
- هۆشیاری و ناسینەوە پشان دەدات بەرامبەر توند و تیژی لەناو کەسەکان دا
- خۆویی و راستگۆیە
- زۆر پێشبرکێدارە

- سامانیە
- جەخت دەکاتە سەر راهێنەر و لاسایی کردنەوە کەسانی دیکە
- باوەریەکا سەرەکی ب کەسانێن پیسپور
- سوری جەخت کردن و سەرنجێکی سنوردار

**جەستەیی و وەرزشی**

هەندێك توانای جولانەوە, توانای جەستەیی و تەکنیکی
- جیاوازی نیە لە نێوان توانای جەستەیی کوران و کچان
- توانایەکی جەستەیی و بەرگە گرتنێکی کەم
- بواری تێروانینی سنوردار
- لاوازی لە هەماهەنگی کردن و هاوسەنگی کردن
- جەخت دەکاتە سەر خۆی لەکاتی یاریکردن باَ تێروانینی تاکتیکی

**یەکەم تەمەنی ئالتوونی بۆ فێربوون تا تەمەنی [١٢ — ٩]**

هەندان بۆ فێربوون و جێبەجێکردن
- پەرپێدانی متمانە بە خود بوون / باوەر بە خود بوون
- گەشەکردنی توانای پەیوەندی کردن و هۆشمەندی خود
- زیادبوونی هەستیاری بەرامبەر بە جیاوازێکانی نێوان کوران و کچان
- زانخوازە و ئارەزووی هەیە بۆ فێربوون

- پەرەپێدانی توانای رەنگدانەوەی
- بەرگە گردنی شکست
- پێش بالغبوون: ناجێگیرییەکی هزری و سۆزی
- ناسینەوە و پشاندانی هۆشمەندی توند و تیژی لە ناو زینگە کۆمەڵایەتێکەیان

- خۆیان بەراوەرد دەکەن و پێشبرکێ دەکەن لەگەڵ هاوتەمەنەیان
- توانای درووستکردنی پەرۆشی خود
- هۆشمەندی (ناسینەوەی) یاساکان
- تاقیکر ب رێکا یاریا ئازاد
- ئەزموونکردن لە رێی یاری ئازاد
- مەترسی کە قوربان ببێت بە توندو تیژ

بەرەوپێشچوونێکی خێرا لە گەشەکردنی جووڵەکانی ئاڵۆز
- بواری تێروانینێکی فراوانتر
- یاریکردن لەگەڵا کەسانی تر / ئاستێکی تاکتیکی بەرزتر
- دەرکەوتنی لێهاتووی جیاواز
- یەکسانی لە نێوان کوران و کچان لە کاتی یاریدا
- جیاوازیەکی بەرچاو لە قەبارە و کێش
- زیادبوونی لێهاتووی بزوێنە
- ناسینەوەی توانای فیزیۆلۆجی

**قۆناغی ئاراستەکردن لە تەمەنی ١٣-١٦**

بێباوەریەکی دەروونیو کۆمەڵایەتی و گەران بە دوای ناسینەوە
- پەیوەندی هاورێیەتی بەهێز
- گەران بە دوای کەسایەتی
- ناسینەوە و پشاندانی هۆشمەندی توونو و تیژی لە ناو ژینگە کۆمەڵایەتیەکەیان
- شکاندنی یاسا و رێسا: مەترسی ئەنجامدانی کاری تاوان و توند و تیژی

- چێژ وەردەگرن کە سەرنجی خەلکی دەورووبەر رادەکێشن
- خواستی هەیە بۆ مادده نایاساییەکان ( وەك: خواستی جگەرەکێشان
- گۆشەگیر و رفتاری ململانەیی

- سووری سەرنجی کەم دەبێتەوە
- کەسانی دەورووبەر بە ئاسانی کاریگەری لە سەر دەکەن / جەخت دەکاتە سەر رای کۆمەڵ
- هەست جولانەوە لە ئاستی رەگەزی بەرامبەر
- هەستێکی هاوچاوی بەهێز
- شایەنی متمانەیە

جیاوازیەکی بەرچاو لە گەشەکردنی جەستەی
- جیاوازیەکی بەرچاو لە قەبارە و کێشا
- جیاوازیەکی جەستەیی روونتر لە نێوان کوران و کچان
- کێشە لە لێهاتووی رێکخستن و بزوێن
- دەرکەوتنی هەناَ لێهاتووی دیاریکراو
- زیادبوونی لێهاتووی بزوێنە
- ئاستێکی بەرز لە تێگەیشتنی تاکتیکی و ستراتیجی

**قۆناغی چەسپاندن تا تەمەنی ١٦+**

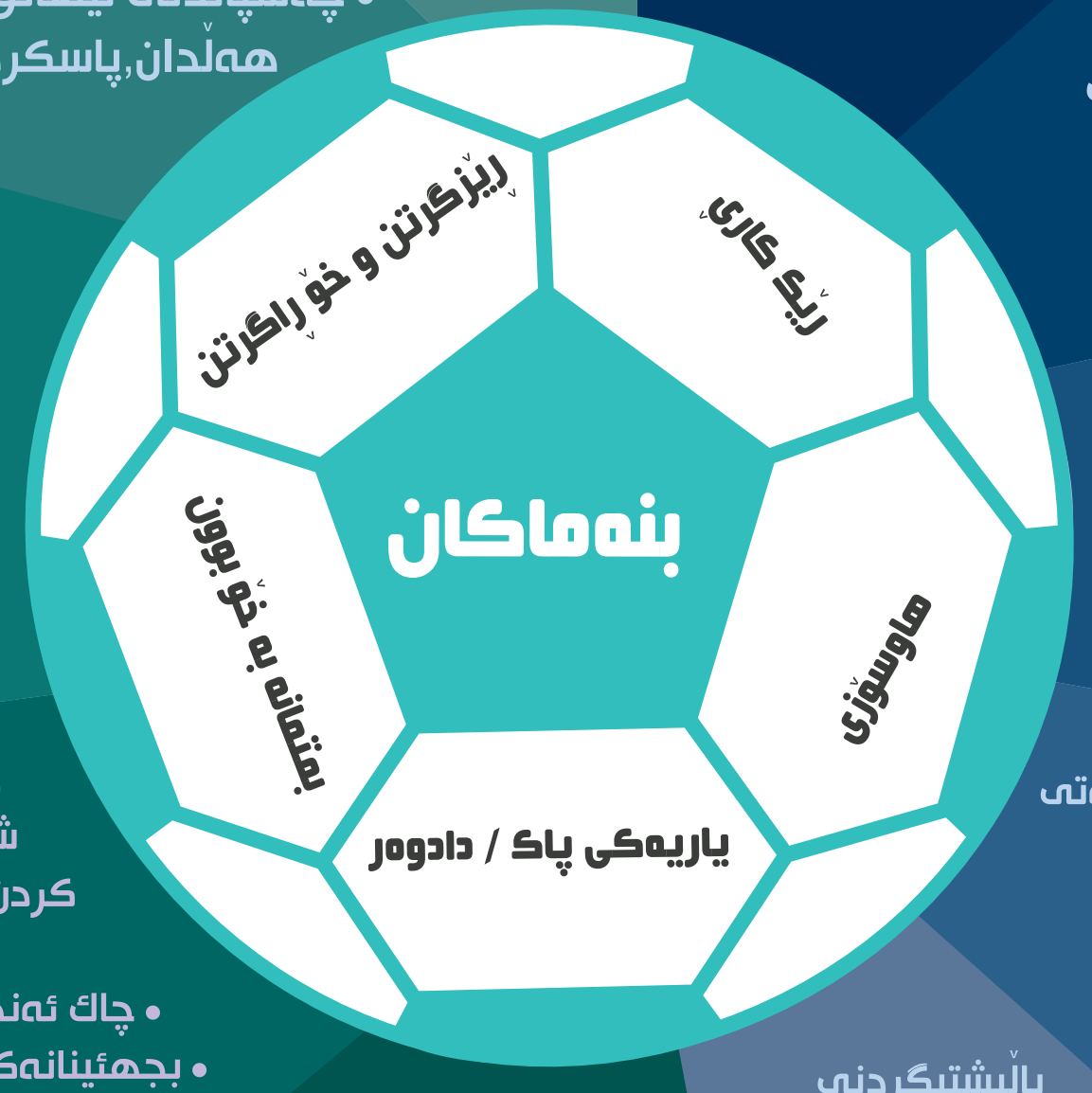
گواستنەوە بۆ قۆناغی تازەپێگەیشتن: گەران بە دوای سەربەخۆیی
- لێهاتووی پەیوەندیکردنێکی باشتر
- توانای پێشەوایی
- ناسینەوەی پەیوەندیە ئاڵۆزەکان و بەجەستەکان
- پێشبرکێیەکی پیشەگەر و بەرز خوازی ئەنجامدانی ئامانجەکانیان

- رفتاری لاسار: مەترسی تێکەڵ بوونی لە تاوانی رێکخراو , تاوانی سێکسی و تێکدانی پێشتر دارێژراو
- گەران بە دوای سەربەخۆیی
- توانای رەنگدانەوەی باشتر
- تێروانینێکی پیشەگەر کە بەستراوە بە خوێندنی بالا یاخود بە چوونەژوورەوە بۆ ژیانی کارکردن

- چوونە نێو قۆناغی جەختکردن سەر کەسانی دیکە: رفتارەکانی خۆیان بەراوەرد دەکەن بە هی کەسانی تربە مەبەستی تێگەیشتن لە کەسانی دەرووبەریان
- رێکخستنی خود
- توانای رەنگدانەوەی باشتر
- گەشەکردنی لێهاتووەکان بۆ سەربەخۆبوون و چارەسەرکردنی ململانە
- نموونەی یاسا بۆ هاوتەمەنیان

جەسپاندنی جەستەیی و رفتاری ستراتیجی
- یاریکردن بە مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجە دیاریکراوەکان لە پێژبرکێ یەکی پیشەگر
- توانای جەستەیی و خۆگری گرتنێکی بەهێزترر
- توانایەکی تاکتیکی و ستراتیجی زیاتر
- ئاستێکی بەرز لە زانیاری تەکنیکی
- ورد ی لە جووڵەدا
- جیاوازی جەستەیی لە نێوان رەگەزەکان و لە ناو یاریکەدا

## ٢ فێرکردن ئامانج



**بنەماکان**

### کۆمەڵایەتی

هاندانی بەرکەوتنی کۆمەڵایەتی
- پابەندبوون بە کات
- راستگۆیی
- توانای دەرخستنی هەست
- یەکسانی لە نێوان کوران و کچان
- چێژ وەرگرتن لە هەبون و یاریکردن لە ناو گرووپێك

هەستکردن بە پێداویستی و سۆزی کەسانی دیکە
- هۆشمەندی سەبارەت بە یەکسانی نێوان رەگەز
- دەسپێکەری / داهێنەری
- بەرێوبردنی ململانە
- دەربرینی بەرز نرخاندنی خەڵکانی تر
- نیشاندانا رێزگرتن ل کەسانێن دی
- پەیوەندی کردن
- هەڵسەنگاندنی خود
- تازەبوونەوە
- بەهێزکردن
- بەخشندەیی
- پێشەوایی

بانگەشەکردن بۆ بەرپرسایەتی خود و بەرپرسایەتی تیپ
- دەسپێکەری / داهێنەری
- زانیاری سەبارەت بە پرۆسەی داینەمیکی ناو گروپ
- نەخشەی ژیان / بایەخدانی کەسی
- پێشەوایی
- بەرێوبردنی ململانە
- زانیاری سەبارەت بە مافەکان و ئەرکەکان
- هەڵسەنگاندنا خویی
- پەیوەندی کردن
- گوێگرتنی چالاك
- بەرپرسیاری

پاڵپشتیگردنی شێوازێکی ژیانی سەربەخۆ و تەندرووست
- دەسپێکەری و داهێنەری
- تێروانینێکی پیشەگری
- بانگەشەکردن بۆ یەکسانی نێوان رەگەز
- پابەندبوون بە بەردەوامبوون
- هەڵسەنگاندنی خود / رەنگدانەوە
- پەیوەندی کردن
- تەنیایی
- توانای پێشەوایی و بریاردان
- رێگرتن لە رفتاری تاوان
- رێگرتن لە جگەرە کێشان

### وەرزشی

هاندانی جووڵە و چێژوەرگرتن لە یاریکردندا
- جاك ناسینەوەی یاسا سەرەتاییێکانا
- گەشەکردنی لێهاتووە جولانەوە لەگەل جەختکردن لەسەر هەماهەنگیکردن
- گەشەکردنی لێهاتووە سەرەتاییێکان ( راکردن بە توپ , هەڵدان, پاسکرن, تاکۆتا.)

گەشەکردنی لێهاتووی وەرزشی بە شێوازی یارییانە
- هەلی زانینی و ئەزموونکردنی پێگەی جیاواز
- بیرۆکەکانی هێرشکردن لە دژی بیرۆکەکانی بەرگریکردن
- چەسپاندنی لێهاتووە بنەماییێکان ( بازدان بە توپ , هەڵدان,پاسکردن, تاکۆتا)

جێگریکردن وبەرەوپێشبردنی ئاست و تێگەیشتن لە یاری
- بەکارهێنانی ستراتیجیەکی تەکتیکی
- تەکنیکی جیاواز لە لێهاتووە بنەماییێکان ( وەك: تێ هەلدان بە سەری پێ, پێدانی تۆپ بە سورانەوە, پاسدان بەرەو پاش و پاس بە فرێدان)
- لێهاتووی وەرزشی بنەمایی لە ژێر فشاردا
- خوێندنەوەی یاریکە
- پێشکەشکردنی پێگەکان

جەختکردن سەر شێوازی یاریکردن و پێشبرکێ کردن
- چاك ئەنجامدانی لێهاتووە بنەماییێکان لە ژێر فشاردا
- بجهئینانەکا بەرفرەهتر
- پاڵاوتنی تەکنیکی بۆ لێهاتووی دیاریکراوی پێگەکان
- گۆرانکاری تەکتیکی و پێکهاتەیی لە ناوراستی یاری
- بەکارهێنانێکی بەر فراوان

## ماوە / جەن جار دووبارەبوونەوەی راهێنان

**٦٠ خولەک**
١-٢ کۆڕ لە حەفتەیەکدا

**٧٠ خولەک**
١-٢کۆڕ لە حەفتەیەکدا

**٨٠ خولەک**
١-٢ کۆڕ لە حەفتەیەکدا

**٩٠ خولەک**
١-٢ کۆڕ لە حەفتەیەکدا

### لێهاتووکانی بزوێن

| | ٦٠ خولەک | ٧٠ خولەک | ٨٠ خولەک | ٩٠ خولەک |
|---|---|---|---|---|
| ئارامگرتن | | ● | ● | ●●● |
| هێز | | ● | ●● | ●●● |
| خێرایی | | ● | ●● | ●●● |
| گورج و گۆڵی | ●● | ●● | ●●● | ●●● |
| هەماهەنگی | ●● | ●● | ●●● | ●●● |

● توونەی کەم وەك بەشێك لە راهێنانی رێکخراو

●● توونەی مامناوەند وەك بەشێك لە راهێنانی رێکخراو

●●● توونەی زۆر وەك بەشێك لە راهێنانی رێکخراو

## ٣ پرۆگرامی فێرکردن

| رێنماییێکان | شێوازەکان | جۆری یاری |
|---|---|---|
| راهێنەر وەك کەسێکی نمونەیی, سەپەرشتیار و بزوێنەر<br>• راهێنەرەکان بەشێکی چالاکن لە مەشقەکە<br>• راهێنەر جاودێری گەشەکردنی تاکەکان دەکان و ئەو هەست و سۆزانە کە منداڵەکان پشانی دەدەن<br>• مەترسی برینداربوون بە هۆی سنووورداری توانای جەستەیی<br>• پێشکەشکردنی مەشقەکان لە رێی گێرانەوەی چیرۆك | مەشق کردن بە جوڵەیەکی زۆر و جەخت کردن سەر چێژوەرگرتن<br>• قاچی پچووك – زەوی وەرزشی پچووك" گروپی پچووك یاخود جووت<br>• مەشقی یارییانە کە هانی داهێنەری بدات<br>• کور و کچ یاریان پێکڤە ئەنجام ددەن<br>• ئامانج و مەشقی سادە | جوری یاری<br>• ٤*٤یاریگەی پچووك, شوێنێکی گۆڵی تەسك<br>• خول و براوە هەبێت لە کۆتایی کۆرەکە / نەك لەسەر بنەمای سیستەمی خۆڵ |
| راهێنەر وەك مامۆستا و کەسێکی نموونەی:<br>• رێزگرتن لە یاسا, بەرپرسایەتی, کەسایەتی و گیانی تیپی, هاوکار لەناو گرۆپەکە<br>• راهێنەر هانی منداڵەکان دەدات بۆیە هەستەکانی خۆیان دەربرن<br>• مەشقی بەرەوپێش چوو, لە ئاسان بۆ ئالۆزو<br>• راهێنانێن پێش کەفتی ژ ئاسان بو ئالوز | • مەشقەکانی چرکردنەوە (تاکی) و داینامیکی گروپ زیادبکە کە جەختکاتە سەر یاری و چێژ وەرگرتن و ; خول بەشداری پێکردنی قارەمانی و رکابەرەکان<br>• بەسپاردنی بەرپرسیاریەتەکان و رۆڵەکان ( ناوبژێوان, یاریدەدەری راهێنەر , تاکۆتا) بۆ بەهێزکردنی گەشەکردنی بەرپرسیارێتی خود و هاوسۆزی<br>گۆرینی ئەرکەکان و رۆل ( ناوبژێوان, یاریدەدەر, راهێنەر) بۆ بەدیکردنی گۆران و پاڵپشتیکردن لە هاوسۆزی<br>• کارکردن وەك گروپ بۆ پێك هێنانی رێسا و یاسای رەفتارکردن ;بەکارهێنانی نەریتێك | • هەناَ "ئەرك" بدە بە منداڵەکان (وەك ناسینەوەی شوێنی مەترسیدار لە رێی گەرانەوەیان بۆ ماڵەوە ; دیقەتی حالەتی دەرکردن لە ژێنگەی کۆمەڵایەتیدا)<br>بو خو لجە دانانا کەسانێن دی و پشتەڤانیا هەڤسوزیێ<br>• کارکرن د گروپان دا بو ئەنجاندانا پیڤانەك و یاسایێن رەوشتی : دانا نیاسینا رێورە سمان<br>• کوران و کچان بەیەکەوە یاری بکەن<br>جوری یاریی<br>• شێوازی یاری جێگر ( وەك: سیستەمی ٣ نیو, سیستەمی یاری دادوەر) |
| راهێنەر وەك شارەزایەك و کەسێکی نموونەیی<br>• جەخت کردن سەر لێهاتووی پەیوەندی کردن, پێشەوایی, هاوسۆزی, رێزگرتن, ئارامگرتن لە رێنمایی کردنی گەران بەدوای پێناسە | ورده ورده ئالۆزی یارێکە و گروپی راهێنانەکە زیاددەکات<br>• بەرپرسیارێتی زیاتر بۆ یاریزانەکان: کارکردنی سەربەخۆ لەسەر کەرتی راهێنەری:رێککەوتن لەسەر یاسا و رێساکان و بریاردان لە سەر سزاکانی شکاندنی یاساکان: رێکخستنی رووداوەکان / خولەکان<br>• دیاریکردنی پێداویستێکانی کۆمەڵگا و رێك خستنی چالاکێکان لە سەر بنەمای کۆمەڵگا | • پەرەپێدانی وەرزشی:چارەسەرکردنی بارودۆخی ئالۆزی یاری<br>جورێ یاریی<br>• خولەکان لە سەر یاریگای پچووك و قەبارەی تەواو<br>• سیستەمی خۆل و قارەمانی<br>• شێوازی یاری جێگر ( وەك: سیستەمی ٣ نیو, سیستەمی یاری دادوەر) |
| راهێنەر وەك چاودێر و هاورێیەك<br>• جەخت کردن سەر پەیوەندی کردن, پێشەوایی, بەرپرسیارێتی و متمانە پێدان بۆ رێپێدان بە گەشەکردنی سەربەخۆ<br>• سروشتی یاری زۆر ئالۆز:بەهێز کردنی تێگەیشتنی تاکتیکی و ستراتیجی | دیاریکردنی پێداویستێکانی کۆمەڵگا و رێك خستنی چالاکێکان لە سەر بنەمای کۆمەڵگا<br>• مەشق پەیوەندی بە یارێکە بێت لە کەرتی تەکتیکی (هێرشی گۆڵ باران و بەرگریکردن)<br>• بارودۆخ و ئامانجی ئالۆزی یاری<br>• مەشق کردن لە ژێر فشاری کات و بارووودۆخی فشاراوی<br>•بەراوردێکی جر و هاوچاوی لەگەڵ یانەی تردا, تێروانینێك ناوچەی ناوخۆیی دەبەزێنێ | • راهێنانی تایبەتمەندی کراوی تاك و گروپ<br>جوری یاریی<br>• سیستەمی خۆل و قارەمانی<br>• قارەمانییەکان لە سەر یاریگای قەبارەی تەواو |

KURDISTAN REGIONAL GOVERNMENT
UNIVERSITY OF DUHOK
DOSB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne