

هۆكاره كاريگەرەكانى سەر يرۆسەي فێركردنى مەلەوانى (العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة) :

له زۆربهی ولأتان دایك و اوكاهكان ههولادهدهن كهمندالهكانیان فیری مهلهوانی بكهن، ههندیکیان سهركهوتوو دهبن له كارهكهم و ههندیکیان بی نه نجام، هوكارهكانی بی نه نجامی وسهرنهكهوتن بهیوهسته بهكاریگهربوون وریگرهكان لهبهردهم مندالان كهههردوو هوكار ریگرن لهبهردهم فیربونیان، بو نهوهی ههم دایك و باوك ههم راهینهر وماموستا نهكهونه نهو ههلانه كه دواتر نهتوانین خویانی نی رزگاركهن پیویسته نهسهریان هوكاره كاریگهرهكانی سهر پروسهی فیربوون شارهزابن نهوانه (هوكاری دهروونیهكان، هوكاره فیرباییهكان) بهههردوولایهنی نهرینی ونهرینی بو نهوهی سود نههوكاره باشهكان ومربگرن وخوبیاریزن نههوكاره ناباشهكان نهبهرامبهر مندالهكانیان.

1-هۆكارى دەروونى (العوامل النفسية):

ئەو ھۆكارانەيە كە ئەھۆشى فيرخوازدان يا پەيوەستن بەمەيل وئارەزوەكان ومندال ٚوئەوانەى تازەفيردەبن ويناكردنى وەرزشى مەئەوانى ئە بيروھۆشيان كەئەمانەى خوارەوە خۆى دەبينيتەوە:

أ- ترس (الخوف)؛ بریتیه لهباری دهروونی ئهوکهسانهی دهیانهویّت فیّری مهلهوانی ببن ئهویش بههوّی ئهوهی کهمهلهوانی نازانن یا پیشتر رووداوی خنکانیان بینیوه یا بیستووه لهریّگای ئهو چیروّک وسهرگوزشته ناراست ونادروستانهی کهلهباوانیانهوه بوّیان دهگیّردریّتهوه بو ترساندنیان ودورخستنهوهیان لهئه نجامدانی مهلهوانی لهزی وکهناراوهکان ودهریاچه ومهلهوانگهکان بهبیانووی نهبوونی هوّکاری پاراستن وسه لامهتی، له لایه کی تر ناشارهزاییان لهمهلهوانی واده کات که بهشیّکی زرّ لهگه نجان دووربکهونهوه لهمهلهوانی، له لایه کی تریش نهبوونی پروّگرامی خویّندی وانهی مهلهوانی لهقوتا بخانه کاندا. بهبهونی ئارهزوو (عدم الرغبة)؛ باریّکی دهروونیه تایبه ته له لایهن مندالانه سهرهه لادهدا و پهیوه سته به چهند هوّکاریّکی تر لهوانه؛

- 1- هۆكارى كۆمەلايەتى (العامل الاجتماعي): بەشيكى زۆر لەخانەوادەكان بەپيى چەند داب ونەريتيك كەدوورە لەشارسەتانيەت وپيشكەوتنى سەردەميانە مەلەوانيان حەرام وقەدەغە كردوە ئەسەر منداللەكانيان.
- 2- **هۆكارى ئابوورى** (العامل الاقتصادي)؛ بههۆى گرانى لەنرخى بەشدارى كردن لەمەلەوانگەكان وكړينى كەل و پەلى وەزشى زۆركەس ناتوانيّت منداللەكانى ببات بۆ فيركردنى مەلەوانى لەئە نجامدا ريژەى ئەوكەسانەى مەلەوانى نازانن بەرزدەبيّتەوە
- 3- هۆكارى گيانى (العامل الروحي)؛ بهشيكى زۆر لهخه نكى پييان وايه دەبيته هۆى دەرخستنى لاشه بهتايبهتى لاشهى ئافرەتان لهبهرامبهر خه نكى ئهمهش لهرووى كۆمه لأيهتى وداب ونهريت وبنهما ئايينيهكان رەتكراوەتهوه، به لأم ئهگهر چاو بهفهرموودهكانى پيغهمبهران (عليهم السلام) وسهركرده پيشووهكان دا بخشينينهوه دەبينين مهلهوانى رۆئيكى گرنگى گيراوه له دروستكردنى نه تهوهكاندا.
- 4- ههستی بیستن و بینین (حواس السمع والبصر): ههرچهنده ئهم دوو ههسته لهبهشی فیسیوّلوّجی مروّقْن به لام لهههمان کات کاریگهری دهرونی بوّ ئهو کهسانه دروست دهکهن کهلهکاتی فیّرکردنیان داوایان لیّ دهکریّت که ههناسهیان رابگرن و سهرئاو بکهون و چاوهکانیان بکهنهوه، بههوّی پاله پهستوّی ئاو وبوونی مادهی کلوّر لهئاوهکهدا چاویان سوور ههندهگریّت وئاستی بیستنیان کهمتر دهبیّتهوه بههوّی مانهوهی تنوّکه ئاو لهگویّیهکان، ئهوهش ترس ودلهراوکی یان بو دروست دهکات وادهزانن کهئهم دوّخه لهسهریان لاناچی کهلهراستیدا ئهم دوّخهی چاو سووربوونهوهو گران بیستنه تهنها چهند کاتژمیّریکی یهکهم ههستی ییّدهکری ودواتر نامیّنی

2-هۆكارە فيسيۆلۆجيەكان (العوامل الفيسولوجية):

هۆكاره فەسلەجيەكان رۆئێكى بالأ دەگێڕن ئەسەركەوتنى پرۆسەى فێربوونى مەئەوانى بەتاييەتى ئەگەر ئەلايەن ئەوانەى تازەفێر دەبن بەباشى سوودى ئى وەربگىرى، وەك دەردەكەوى كەفێركردنى رەگەزى مى ئاسانترو خێراترە ئەرەگەزى نێر



بههۆی يێکهاته وچری لاشهیان ههرومك کهسێکی قهڵهو ئاسانتر سهرئاو دهکهوێ لهکهسێکی لاواز، تهندروستی باش وفراوانی سيهكان كارئاساني باشن بۆ فيْربووني مندالْ يا فيْخواز، دريْژي يەلەكان يارمەتيدەرە بۆ يالناني ئاو وبەرنگاري هيْزي ئاو كەئەوەيان يەيوەستە بەتواناي ماسولكەي مندال و فيرخوازان، ھەروەك چاوەكان رۆئى باشيان ھەيە ئەفيربوونى راست ودروستي جولهكان لهكاتي بينيني ريرهوي فوّلهكان ومهلهواني لهسهر هيُليّكي راست.

3- هۆكاره فيزياييهكان (العوامل الفيزيائية):

يلهى گەرمى ئاوەكە وادەكات كەمندال وفێرخواز زۆرتر لەناويدا بِمێنێتەوە بەھۆى ئەو جياوازيەي كەھەيەتى لەگەل وشكاني كه لهسهر راهاتووه، ومهمرومها بههوّى ئهو پاڵه پهستوٚ وچريهي كهئاو ههيهتي لهچاو ههوا، بوٚيه گرنگه سوود لهو چرى يائه پهستۆيە وەربگيريّت بۆ سەرئاوكەوتن ئەريْگاى زانينى ياساكانى سروشت ونەو پەيوەنديەى كەھەيەتى بەپرۆسەى خيرا فيركردن لهگرنگترين ياساكان:

1- ياساى كاردانهوه (قانون رد الفعل): (بۆ ههموو كاريك كاردانهوه ههيه، يهكسانه بههيّز وييچهوانهيه لهئاراسته) واتا هەرچەند هێزى بەكارهاتوو زياتر بێت بەئاراستەي ستوونى بەرەو دواوەياڵنان بەرەو يێشەوە بەھەمان ھێز دەبێت، ئەمەش لەرپىگاى ياننانى جومگەي ئانىشك بەرەويىنشەوە بەدەست دى لەكاتى ئاراستەكردنى جولە لەناو ئاودا.

2- ياساي باري لهش (قانون القصور الذاتي): (ههموو تهنيّكي وهستاو بهوهستاوي وجولاو بهجولاوي دمميّنيّتهوه ئهگهر هێڒێڮؠ دەرەكى يا ناوەكى كارى تێنەكات) خێرايى زۆرتر وەدەست دێ لەكاتى زيادكردنى خيرايى يەك لەدواى يەكى باللەكان بهشێوهیهکی رێك وبههێز بهرێرهوێکی دروست.

3- ياسای نويّلهکان (قانون العتلات): (هيز \times باسك = بهرگر \times باسك) ههرچهنده هيزی ماسونکه زوّرتربيّت بالهکان دریژتربن بهرگر باشتر و زورتر دهبی و یالنان بهرهو ییشهوه باشتر دهبی.

4- بەرگرى (المقاومة): ييويسته جەخت بكريتەوە ئەسەر كەمكردنەوەى ئەو بەرگريە زيانمەندەى دەكەويتە سەر لاشەى فيْرخواز يا مندالْ لەوەرگرتنى بارى ئاسۆيى لاشەو كەمكردنەوەى جولە شەيۆليەكان لەسەر ئاو، لەھەمان كاتدا جەخت بكريّتهوه لهسهر دۆزينهومى بهرگريه سوودمهندهكان بالهكان و فاچهكان لهكاتى بهكارهيّنانيان به ئاراستهو ريّرٍهوى جوله.

5- ك**ێشي جۆري** (الوزن النوعي): كرداري سەرئاوكەوتن بۆ سەر ئاو يەيوەندى ھەيە بە كێشي جۆرى ئەش وكێشي جۆرى ئاو، وەرۆڭى كاريگەرى ھەيە لەسەرخستنى لاشە بۆسەر ئاو وئاسانى لەخۆگونجاندان، وەك دەبينين لەكاتى فيربوونى مەلەوانى لاشه سيّ شيّوه وهردهگريّ لهناو ئاودا:

- 1- بارى ستوونى (الوضع العمودي): ئهو بارەيە كەبەكەسى تازەفيربوو ئاشنا دەكريت وەك ھەنگاوى سەرەتايى بۆ فيربوونى مهلهوانی بهجۆریّك كهسهكه لهناو ئاو لهسهر یییهكانی رادهوهستیّت وهلهم بارهدا كیّشی جوّری لهش گهورهتره له كیّشی جۆرى ئاو بەم جۆرەش لاشە بارى ستونى وەردەگرى ئەسەر رووى مەنەوانگەكە، ئەمەشدا بەرگرى ئاو زۆرتر دەبيت نەسەر لاشه بههوّى بهركهوتني بهشيّكي زوّري لهشه بهئاو.
- 2- بارى ناوهندى (هه لواسراو) (الوضع الوسطى (العالق))؛ كاتيك كيشى جوّرى لهش يهكسانه به كيشى جوّرى ناو يا كهمتره وادمكات لاشه نهناو ناودا بارى هه نواسراوي وربگريّ، وهجونهي ريّك وهاوسهنگ نهم بارهدا كهمتره وهك نه باري يهكهم.
- 3- بارى ئاسۆيى (الوضع الافقى)؛ كاتيك كيشى جۆرى لەش كەمترە لەكيشى جۆرى ئاو وادەكات كە لاشە سەرئاو بكەويت و جولهي لاشهو خزيني لهسهر ئاو ئاسان تره لهبارهكاني تر.