شێوازی هەڵبژاردنی مەلەوانەکان (اسلوب اختيار السباحين) :

کرداری هەڵبژاردنی مەلەوانزانان بە کردارێکی ئابووریانە هەژمار دەکرێ، ئەم پرۆسەیە زۆربەی وڵاتەکان پشتی پێ دەبەستن وەلە پێناو کەمکردنەوەی کۆششەکانیان ودەستخستنی باشترین ئەنجام لەکاتێکی کەمدا، پرۆسەی هەڵبژاردنی یاریزانان ئەگەر بەشێوەیەکی سنووردارییش بێ یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی بەکۆششێکی کەم دەستهاتێکی باش دەست بخرێت، چونکە پرۆسەکە باشترین تاك بۆ راهێنان دەخاتە بەردەستی راهێنەران لەرووی دەروونی وفەسلەجی وکۆمەڵایەتی ، هەروەك یارمەتی بەدەستهێنانی باشترین ئەنجام دەدات، هەرچەندە هەندێ لەپسپۆران وای دەبینن کە ئەنجامدانی وەرزشی مەلەوانی دەوەستێتە سەر حەز و ئارەزوو، پرسیار ئەوەیە سوودی پرۆسەی هەڵبژاردنی تاکەکان بۆ کردنیان بەیاریزانی مەلەوانی لەچیدایە ئەگەر کەسەکە خۆی حەزو ئارەزووی ئەوەی نەبوو وەك یاریزانی مەلەوانی دەرکەوێ ؟

وەڵامەکەی ئەوەیە دەبینین لەئەنجامی ئەم پرۆسەی هەڵبژاردنە دەستمان دەگات بە کۆمەڵە کەسێك کەحەزو ئارەزویان هەیە بۆ وەرزشەکە وەئەم رێگایە تەنها یارمەتیدەرە بۆ گەشە پێدان ئارەزووەکانیان، لەسەر ئەو بنەمایانە دەگەینە ئەو راستیەی کەتەنها ئەو کەسانەی تایبەتمەندی تایبەت بە بواری مەلەوانیان تێدا بەرجەستەبووە دەتوان بگەن بە ئاستێکی بەرز. پسپۆرانی مەلەوانی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەتەمەنی (4 – 6) ساڵی گونجاوترین تەمەنە بۆ دۆزینەوەی یاریزانی مەلەوانی لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی پێوانەکانی لاشەی یاریزان کە گونجاو بێت بۆ ئامادەکردن و راهێنان.

گرنگی هەڵبژاردنی مەلەوانەکان (اهمية اختيار السباحين) :

گرنگی هەڵبژاردنی یاریزانی مەلەوانی لەم خاڵانەی خوارەوە دەخەینە روو :

1- گەیشتن بە ئاستە بەرزەکان.

2- زووگەیشتن بە ئاستەکانی پاڵەوانیەتی.

3- کەم کردنەوەی ئەرکی راهێنەرو سەرقاڵیەکانی.

پێناسەی پێوانەکانی لاشە (الانثروبومترية) (تعريف القياسات الجسمية (الانثروبومترية)) :

چەمکی (الانثروبومترية Anthropometry) واتا توێژینەوە لەپێوانەکانی لاشەی مرۆڤ کەدرێژی وکێش وقەبارەو وپانی لاشە بەگشتی وئەندامەکانی لاشە بە جیا دەگرێتەوە .

هۆکارە کاریگەرەکانی سەر پێوانەکانی لەش (العوامل التى تؤثر فى القياسات الجسمية) :

1- بۆماوە (الوارثة): کاریگەری بۆ ماوەی لەکاتی پیتانی هێلکەی دەست پێدەکات، بەرچاوترین جیاوازی لەدرێژی تاکەکاندا دەردەکەوێ کەجیاوازیەکە یەکجار زۆرە لەنێوان تاکەکانی رەگەزی مرۆڤ، ئەم جیاوازیەش رەنگدانەوەی تایبەتمەندی بۆ ماوەییە لەسەر تاکەکان.

2- ژینگە (البيئة): ژینگە بەیەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی سەر پێوانەکانی لاشە دادەندرێ، هەندێ هۆکار هەنە کەکاریگەریان لەسەر رێژەی ئەندامەکانی لاشە هەیە وەك شوێنی جوگرافی وبەرزی سەر ئاستی دەریا وپلەی گەرمی، کاریگەریەکانیش جیاوازن لەسەر پێوانەی لاشە، کاریگەریان زیاترن لەسەر کێش وپانی شانەکان وپانی سینگ وپانی قۆڵەکان وبەرێژەیەکی کەم کاریگەریەکە کەمترە لەسەر درێژی.

3- راهێنان (التدريب): راهێنانی وەرزشیش بەیەکێك لە هۆکارە کاریگەرەکان هەژمار دەکرێ لەپێوانەی لاشەی مرۆڤ، ئەنجامدانی چالاکیە جۆراوجۆرە وەرزشیەکان بەش شێوەیەکی رێکوپێك وبەرنامەدار وەبۆ ماوەیەکی درێژ گۆڕانکاری بەرچاو لەسەر ماسولکەکانی لاشە (ماسولکە خۆویستەکان) دروست دەکات لە رووی قەبارەوە.