شیکاری هونەری بۆ جۆرەکانی مەلەوانی (التحليل الفني للسباحات المختلفة) :

یەکەم: مەلەوانی سەربەست (ئازاد) (خزین لەسەر سك) (سباحة الحرة (الزحف على البطن)):

ئامانج لە شیکاری هونەری پێشکەش کردنی شێوازێکی زانستیانەی چڕوپڕ بۆ جێبەجێکردنی چالاکیەکە لەگەڵ ڕەچاوکردنی بوونی جیاوازی نێوان تاکەکان.

1- باری لەش (وضع الجسم):

لاشە باری ئاسۆیی کەمێك لار وەردەگرێ بەلای سکدا هەروەها شانەکان کەمێك بەرزتر دەبێت لەشوێنی جێگیربونیان کەراستەوخۆ دەکەوێتە ژێر ڕووی ئاوەکە، وەبینین بەرەو پێشەوە دەبێت وچەناگە دوردەکەوێتەوە لەسینگ بەبێ کرژکردنی ماسولکەکانی مل، وە قاچەکان درێژکراونەتەوە ولێك نزیکن بێ ڕەق بوون.

2- لێدانەکانی قاچ (ضربات الرجلين):

لێدانەکانی قاچ بەردەوام وەیەك لەدوای یەکن وجومگەی ران دەبێتە چەقی جولەی قاچەکان، جولەی قاچەکان پشت دەبەستێ بەرێکخستنی کاتی جولاندنیان بەشێوەیەکی دروست، لەمەلەوانی سەربەست قاچەکان بەشداریەکی بەرچاویان هەیە لەهێزی پالپێوەنان لاشە بۆ پێشەوە هەرچەندە قاچەکان هێزیان زیاترە لەباسکەکان، وەئەم هێزە دروست دەبێت لەجوولەی قاچەکان بۆ خوارەوە.

3- جولەی باسکەکان (حركات الذراعين):

جولەی باسکەکان لەناو ئاودا پشت دەبەستێت بەپاڵنانی ئاو بۆ پشتەوە، بەم پێیە هێزی پاڵپێوەنانی لاشە لەناو ئاودا بە ڕێژەی (85٪) پشت دەبەستێ بە جولەی باسکەکان، وە جولەی باسکەکان بەشێوەیەکی بازنەییە بەدەوری شانەکان دەسووڕێ وجولەکەش بە دوو قۆناغ دەبێ:

أ- قۆناغی بنەڕەتی (المرحلة الأساسية): ئەم قۆناغە دابەش دەبێ بۆ چوار بەش:

1- چوونەژوورەوەی باسك بۆ ناو ئاو (الدخول إلي الماء):

چوونەژوورەوەی باسك بۆ ناو ئاو لەپەنجەکانی دەستەوە دەست پێدەکات لەئاستی شانەکان بەئاراستەی ناوەوە وکەمێك بۆ خوارەوە، وەچوونەژوورەوەی باسك بۆ ناو ئاو دەبێ لەدووریەکی گونجاو بێت وزیادەڕۆیی تێدا نەکرێی وکەمێك نوشتانەوە لە ئانیشکەکان دەبێت، لەکاتی ئەم نوشتانەوەیش باسکەکەی تر دەگاتە خاڵی کۆتایی ڕاکێشان وپاڵنانی ئاوەکە.

2- گرتن (المسك):

گرتنی ئاو ئەنجام دەدرێ دوای ئەوەی باسك دەچێتە ناو ئاو لەگەڵ کەمێك چەمانەوە لەئانیشك وەتەواو دەبێت لەنزمترین خاڵ لەخوارەوەی ڕووی ئاوەکە.

3- ڕاکێشان وپاڵپێوەنان (الشد والدفع):

باسك لەسەر هێڵێك لەژێر چەقی قورسایی لەشی تاك ڕادەکێشرێ، ڕاکێشانی باسك وپاڵپێوەنانی ئاو بۆ دواوە سەرەکی ترین بەشی پڕۆسەکەن لە جولاندنی لەش بەرەو پێشەوە، لەپ و بازو هەڵدەستن بە پاڵپێوەنانی ئاو بۆ دواوە، بە پێی یاسای کاردانەوە وەلەم قۆناغەدا پاڵپێوەنان نوشتانەوە هەیە لەئانیشك وەئەم بارەی ئانیشك کەبەگۆشەی (90) پلە زۆرترین هێزی تێدایە بۆ ڕاکێشان ئاو، جولەی ڕاکێشان کۆتایی دێ کاتێك شان لەباری بەرزبوونەوەدایە بۆ سەرەوە بە تەواوی وە ناولە پی دەست بۆ سەرەوە بەئاراستەی سك دەبێت، وەجوولەی پاڵپێوەنان کۆتای دێت لەنزیك جۆمگەی ران.

4- کۆتایی هێنان (التخلص):

کاتێك ئانیشك لەناو ئاو دێتە دەرەوە ناولەپ بەداویدا دێتە دەر کە بەشێکی گرنگە لەقۆناغی بنەڕەتی، وەبۆ دڵنیابوون لەدروست هاتنە دەرەوەی باسك ودەست لەناو ئاو کاتێك پەنجەکانی دەست بەکەمەر یا شۆرتی مەلەوانی بکەوێ.

ب- قۆناغی گەڕانەوە (المرحلة الرجوعية):

ئەم قوناغە راستەوخۆ دوای کۆتایی هاتنی راکێشان وپاڵپێوەنان دەست پێدەکات وجولەکە بەشێوەیەکی نیمچە بازنەیی کەکارنەکاتە سەر شێوەی لەش وجولەی باسکەکەی تر، جولەی تەواوی باسکەکان (بنەڕەتی ، گەڕانەوە) پشت دەبەستێ بەرێکی وگونجاوی نێوانیان، بەمەش یەکێك لە باسکەکان لە کاتی گرتندایە وباسکەکەی تر گەیشتۆتە کاتی هاتنە دەرەوە و گۆشەی نێوانیان بە نزیکەیی (180) پلەیە.

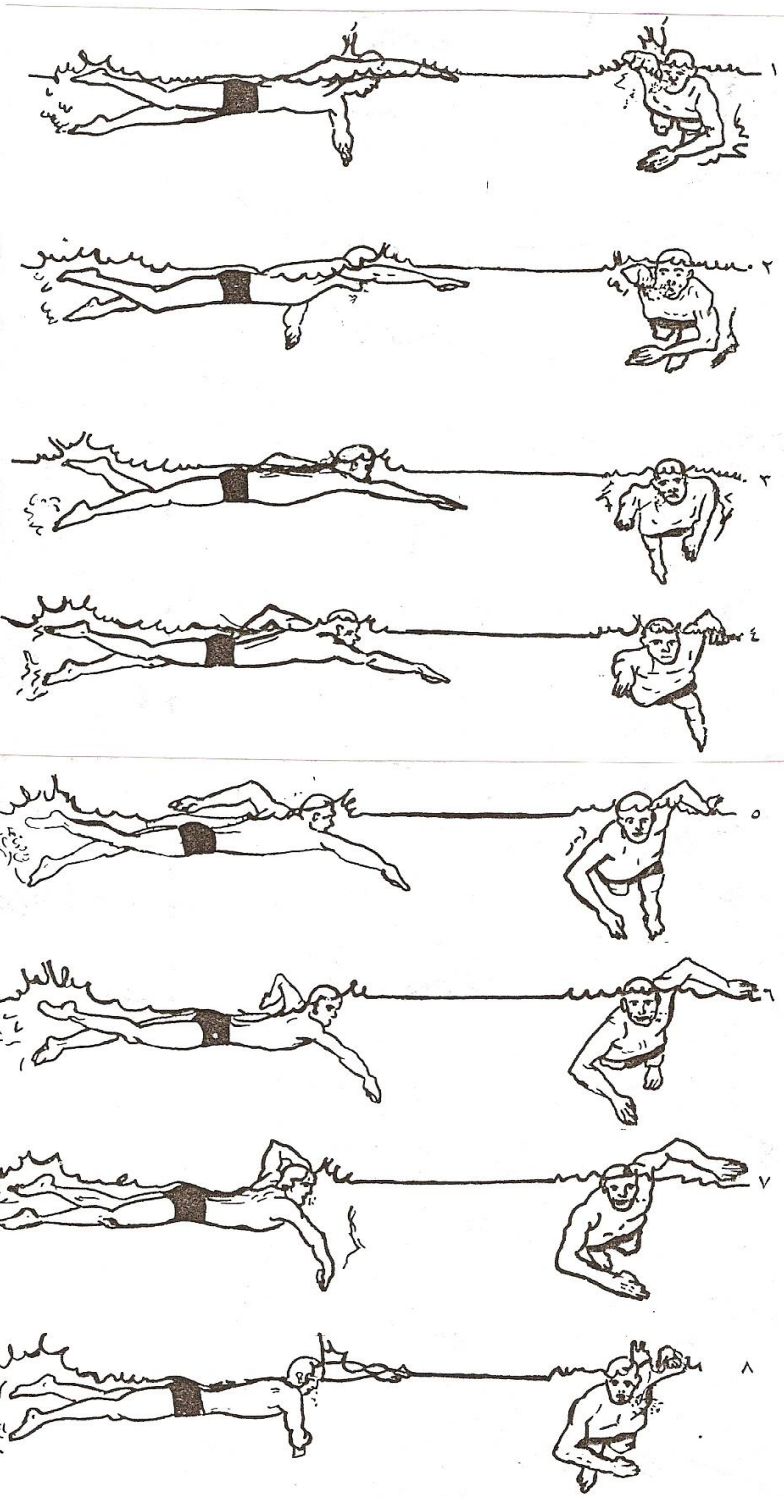
4- هەناسەدان (التنفس):

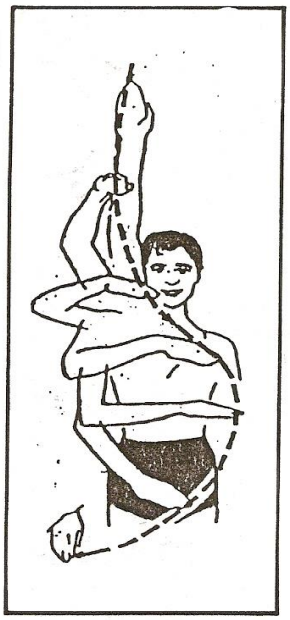
بۆ هەناسەدان پێویستە سەر لەلایەك لەلایەکان بێتە دەرەوە لەو کاتەی کە لەلاکەی تر دەست دەبرێتە ناو ئاو بەشێوەیەك کەچاوێك و دەم راستەوخۆ دەکەونە دەرەوەی رووی ئاوەکە، هەناسە بەدەم وەردەگیرێت بەلاّم نابێت دەم بە تەواوی بکرێتەوە بەڵکو لێوەکان بەشێوەی بازنەیی دەبن بۆ ئەوەی ئاو نەچێتە ناو دەم لەگەڵیدا، دواتر دەموچاو دەبرێتەوە ناو ئاو بۆ هەناسە دانەوە.

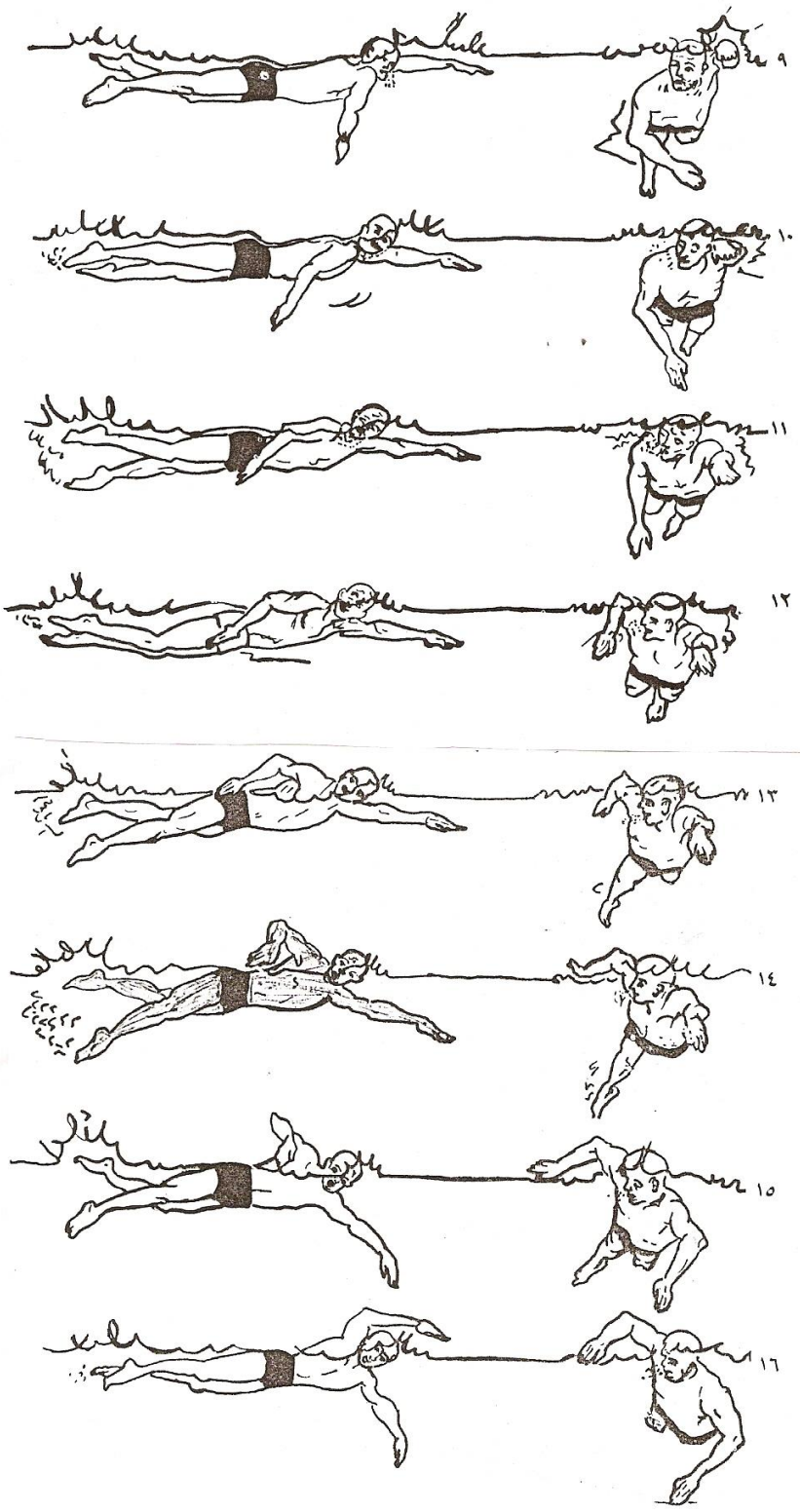
5- گونجان (هاوڕێکی) (التوافق):

تێڕوانینەکان جیاوازن لەسەر ژمارەی جولەی قاچەکان بەرامبەر بەهەر خولێکی باسکەکان، بەشێك پێیان باشە شەش جولەی قاچ بەرامبەر بەخولێکی باسکەکان بێت، هەندێك پێیان باشە سێ جوڵەی قاچ بەرامبەر بەخولێکی باسکەکان بێت، ئەوەی گرنگە دەبێت گونجان هەبێ لەنێوان جولەی قاچ وباسکەکان وجولەی هیچ یەکێکیان گرفت بۆ ئەوەی تریان دروست نەکات، لەهەمان کاتدا جولەکانیان گونجاو بێت لەگەڵ خێرایی جولەی لەش لەناو ئاودا.

وێنەکانی چۆنیەتی ئە نجامدانی جولەی مەلەوانی سەربەست






٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥
١٦