سەلاحەدین ـ هەولێر
Salahaddin University

کۆلێژی پەروەردەی جەستەیی و زانستە وەرزشیەکان

بابەت: وەرزشی مەلەوانی

قۆناغ :یەکەم

م.د شەنگەسلیمان عمر

2023-2024

وەرزشەكانی ئاوی (water sport):

أ- پێناسەی وەرزشەكانی ئاوی : (Water Sport)

ئەو چالاكیە جۆراوجۆرانەیە بە جۆرێك ریكخراوە بۆ ئەوەی تاك بەتەنها بەلاشەی خۆی یا بەبەكارهێنانی كەرەستەیەكی گونجاو لەناو ئاودا بە ئامانجی پەروەردە و پەرەپێدانی توانا جەستەیی وزیهنی و كۆمەلایەتیەكانی ئەنجامی بدات ، وەرزشی ئاوی بەچەند تاییەتمەندیەك لە وەرزشەكانی تر جیا دەكرێتەوە بەوەی چەندین ریگای هەیە بۆ هەلسەنگاندنی یاریزان و بەكارهێنانی قولایی ئاو ، وە چەندین ریگا هەیە بۆ هەلسەنگاندنی یاریزان و بەكارهێنانی قولایی ئاو ، وە چەندین هۆكار بەكاردێت بۆ ریكخستنی چالاكیەكان و بوارەكانی جیٚ بەجێكردنی چالاكیەكان وەك :

١-لەرووی هەلسەنگاندن : أ- بەخالٚ : وەك (خۆ نقوم كردن ، سەمای ئاوی)

ب- بە كات : وەك (مەلەوانی و سەولٚ لێدان ، بەلەمی چارۆكەدار)

ج- بە گۆل : وەك (تۆپی ئاوی)

-بەگوێرەی لاشەی وەرزشوان : أ- لەناو ئاو : وەك (مەلەوانی ، سەمای ئاوی ، مەلەوانی ژێر ئاو)

ب-لەدەرەوەی ئاو : وەك(بەلەمی چارۆکەدار، سەوڵ لێدان، خزین لەسەرئاو ، راوە ماسی)

ج- لەدەرەوەو ناو ئاو بە بەکارهێنانی کەرەستە : وەك (خزین لەسەر ئاو ، تۆپی ئاوی)

٣-هۆکارەکانی ریکخستن : أ- چالاکی تاکەکەسی : وەك (مەلەوانی ، خۆنقوم کردن)

ب – چالاکی بەکۆمەڵ : وەك (سەمای ئاوی ، سەوڵ لێدان ، بەلەمی چارۆکەدار) .

ج – چالاکی لەسەر شێوەی یاری : وەك (تۆپی ناو ئاو)

٤-چالاکیە نارێکخراوەکان : وەك (مەلەوانی و خۆنقوم کردنی خۆشی ، مەلەوانی کەنار دەریا)

٥-شوێنی ئەنجامدانی مەلەوانی : وەك (مەلەوانگە ، زێ ، دەریاچە ، دەریا)

ب- جۆرەکانی وەرزشی ئاوی (Typs of water sport):

-مەلەوانی (Swimming):

یەکێك لە بوارەکانی وەرزشی ئاویە کە ئاو وەك ناوەندێك بەکاردەهێندرێت بۆ جوولەی قۆڵ و قاچ و کەمەر بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی توانای جەستەیی و زیهنی و کۆمەلایەتیەکانی تاك .

٢-خۆنقوم کردن (Diving):

ئەو چالاکیەیە کە جولەکانی لەدەرەوەی ئاوەوە دەست پێ دەکات بۆ ناو ئاو ، وە جولەکانی هاوشێوەی جولەی جمناستیکە ، لەگەڵ بوونی چەند جیاوازیەك لەشوێنی خۆ هەڵدانەکان کە بەرزیەکان لەنێوان (١م) بۆ (٣م) دەبێت بۆ سەکۆ جولاوەکان و بەرزی (٥م ، ٧.٥م ، ١٠م) بۆ سەکۆ جێگیرەکان ، وەفراوانی مەلەوانگەی خۆ نقوم کردن (٢١م × ٢١م) وە قوڵیەکەی (٥م تا ٥.٥م) دەبێت ، وە ئەنجامدانی جولە جۆراوجۆرەکانی ئەم چالاکیە پێویستی بەکارامەیی زۆرو توانای جەستەیی بەرز هەیە ، ئەنجامدانی جولەکانی بەندە بەبوونی هێزو نەرمی و شەنگی و هاوسەنگی و هەماهەنگی ماسولکە و دەمارەکان هەیە ، سەرەڕای ئەوەش جێبەجێکردنی یاسا لەم چالاکیە پشتبەستە کرداری مەزندەکردنی ناوبژوانەکان بەشێوەیەك کە پێچەوانە نەبێت لەگەڵ یاسا ، یاریزانان لە هەڵبژاردنی جولەکان جیاوازن بەهۆی ئالۆزی جولەو زەحمەتی رێژەی مەترسی ئەنجامدانیان و رێزبەندی و پلەبەندی لەیاسای یاریەکە ، ئاشکرایە بەدەستهێنانی ئەنجامی باش و بەرچاو لەم وەرزشە پێویستی بەمەشق و راهێنان بەردەوام و ئارامگری و پشوو درێژی هەیە ، وەرزشی خۆ نقوم کردن ئارەزووی هەموانە چونکە پەیوەندی هەیە بە مەلەوانیەوە وادەکات مەلەوان بەتایبەتی مندالآن ئازاو چاو نەترس بن .