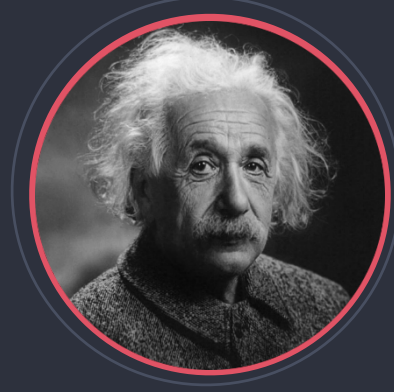


TYF

3. Kademe Teknik Taktik



Albert Einstein

***‘Bireyin eğitimi,
doğuştan sahip olduğu
yeteneklerin
geliştirilmesinin yanında,
günümüz toplumundaki
güç ve başarının
yüceltilmesi yerine,
bireyin içinde
çevresindekilere karşı
sorumluluk hissi
geliştirmeyi hedefler.’***

□ İçerik Planlaması

Tekniğin Temelleri ve İleri Düzeyde
Dikkat Edilmesi gereken hususlar

- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Kelebek
- Serbest
- Drill Tavsiyeleri
- Tartışmalar



Basit Düşün Detayları Bul

Her şey temelinde aynı tabana dayanmaktadır

1

Sırtüstü
Baş ve Vücut
Pozisyonu
Denges

1

Kurbağalama
Baş ve Vücut
Pozisyonu
Denges

1

Kelebek
Baş ve Vücut
Pozisyonu
Denges

1

Serbest
Baş ve Vücut
Pozisyonu
Denges

2

Sırtüstü
Uzuvlar ve
Mekanizmaları

2

Kurbağalama
Uzuvlar ve
Mekanizmaları

2

Kelebek
Uzuvlar ve
Mekanizmaları

2

Serbest
Uzuvlar ve
Mekanizmaları

3

Sırtüstü
Nefes ve
Zamanlamalar

3

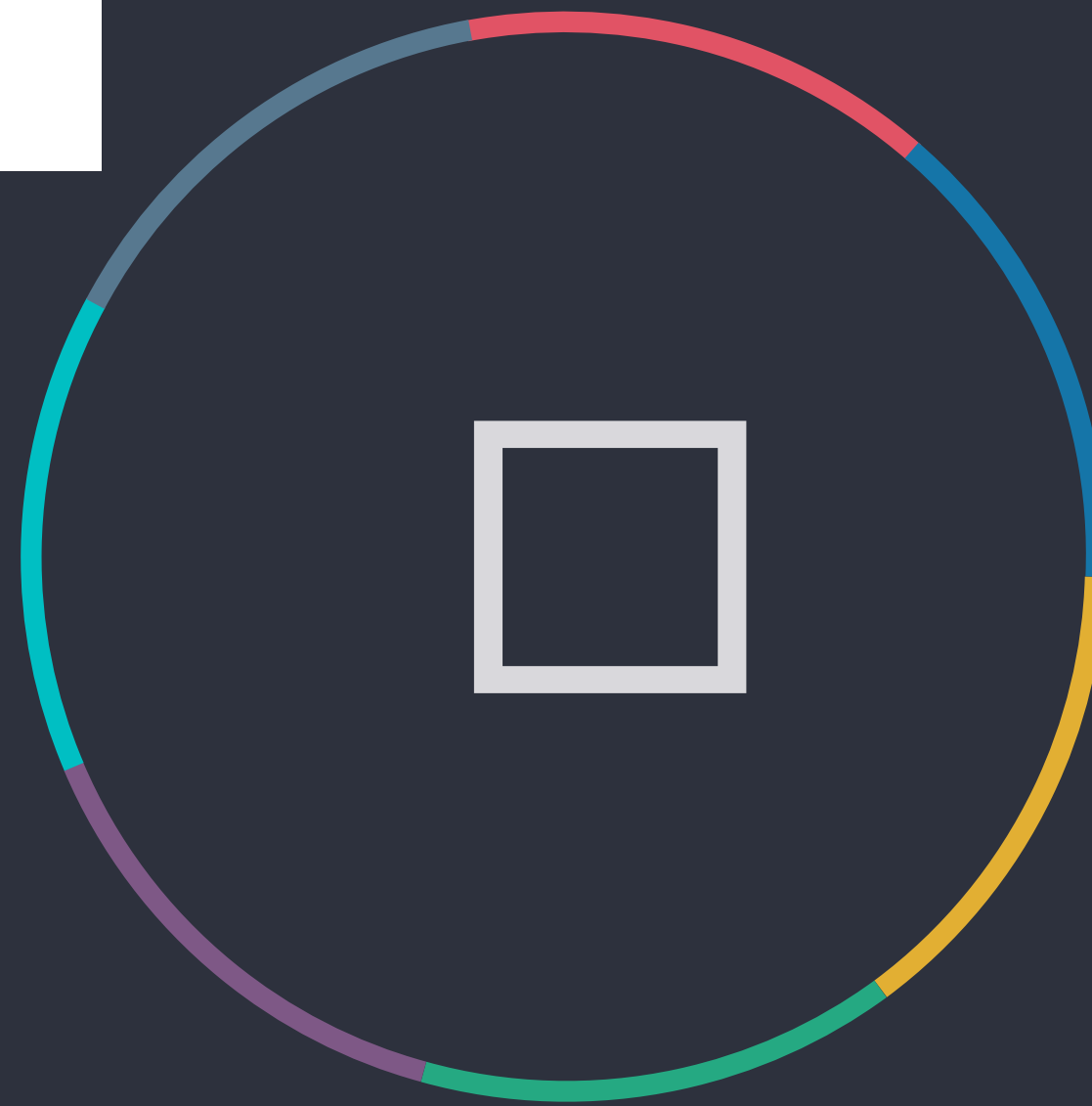
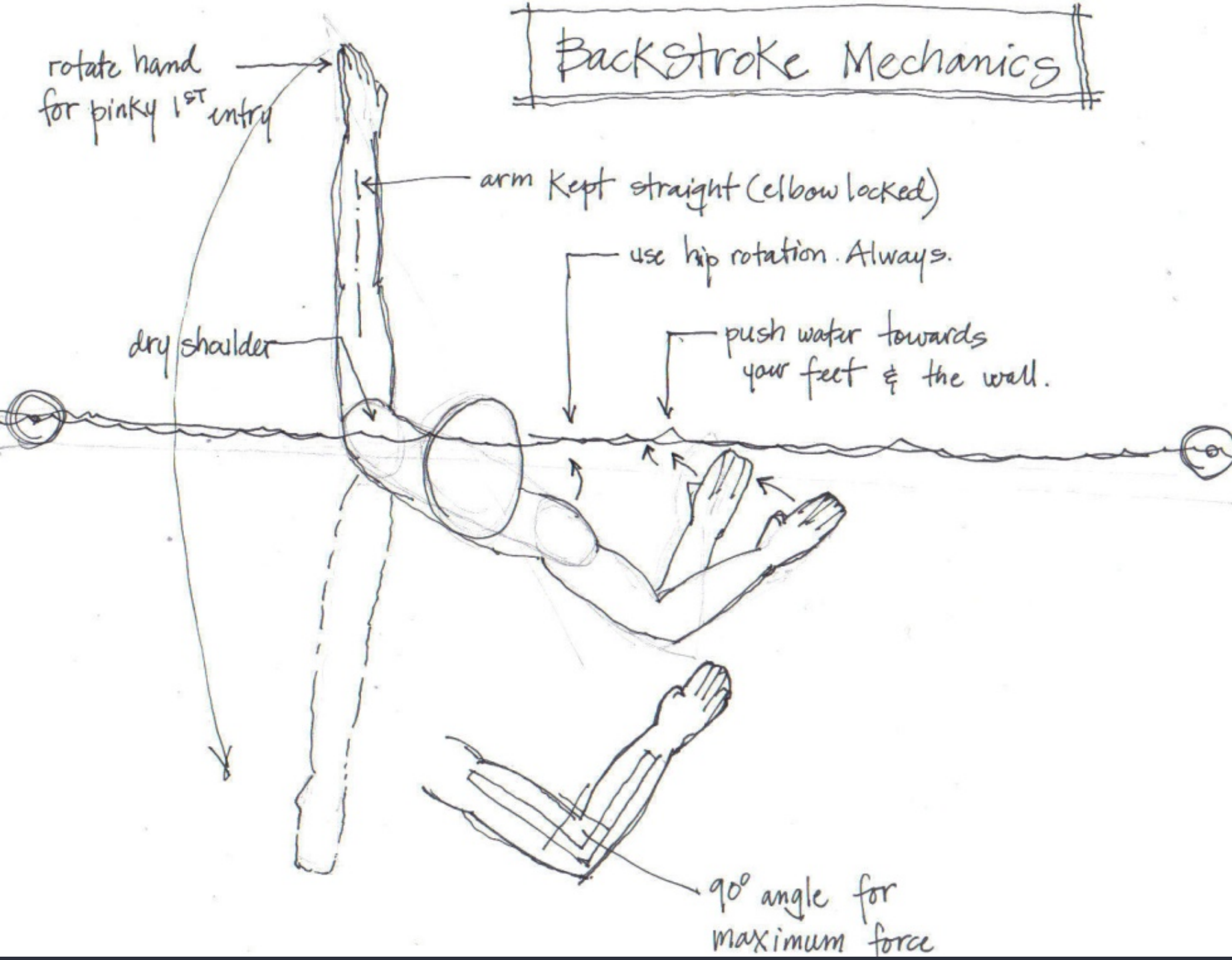
Kurbağalama
Nefes ve
Zamanlamalar

3

Kelebek
Nefes ve
Zamanlamalar

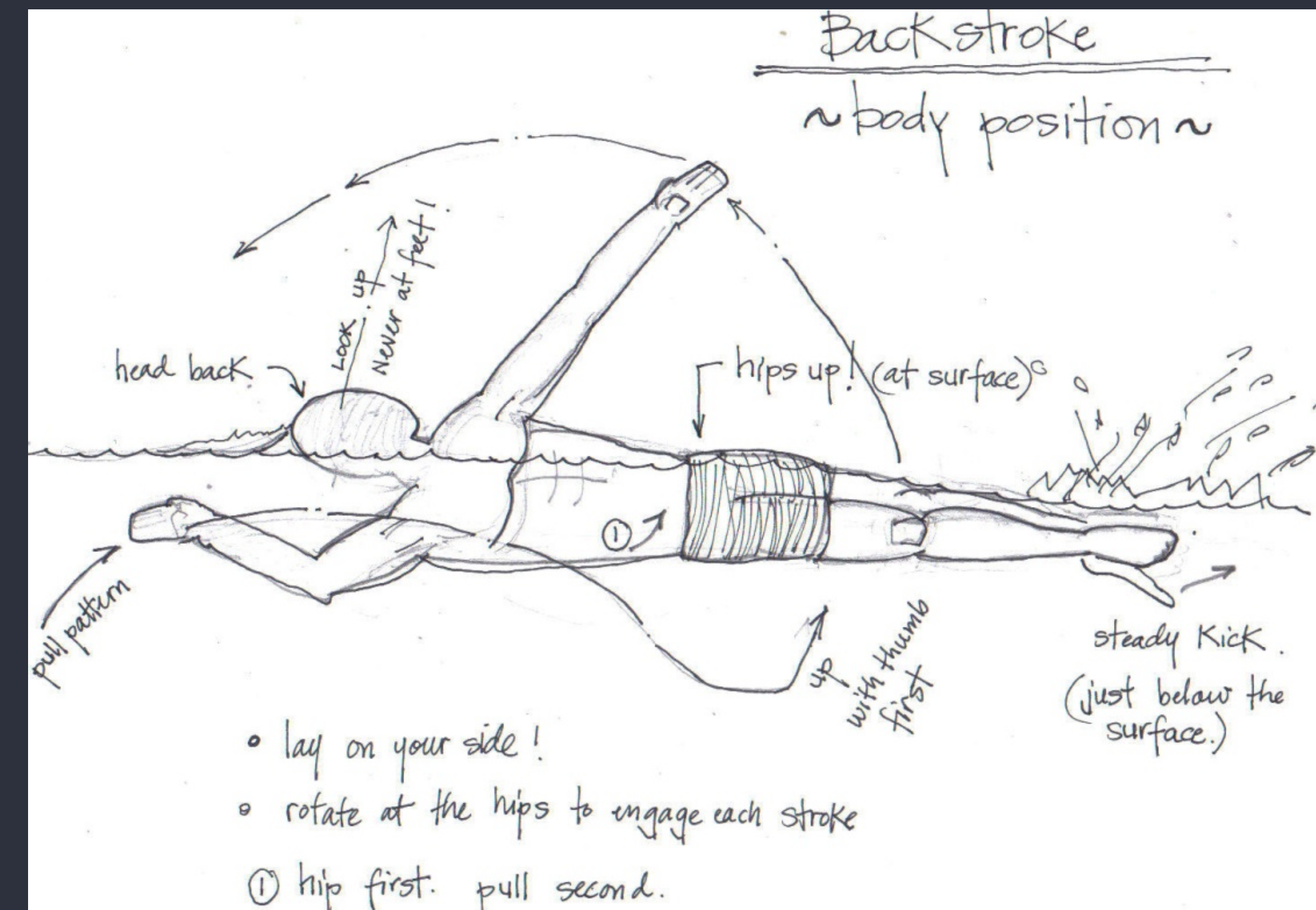
3

Serbest
Nefes ve
Zamanlamalar



Sırtüstü

Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri





Genel Kavramlar

En basit halinden başlayalım

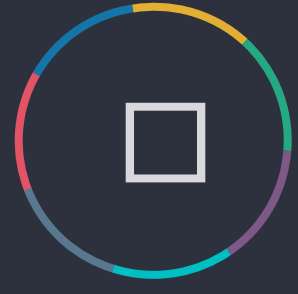
3 Temel Yapıtaşı

Başarıya götürebilecek bir sırtüstü için sadece iyi bir yüzme tekniği yeterli değildir. Sırtüstü tek başına bir kavram olmaktan çıkıp 3 tane ana bölgede toplanmıştır.

Start (Çıkış), Yüzme ve Dönüş



‘Önemli olan bir insanın fonksiyonlarının nasıl başladığını ve nasıl çalıştığını bilmektir.’

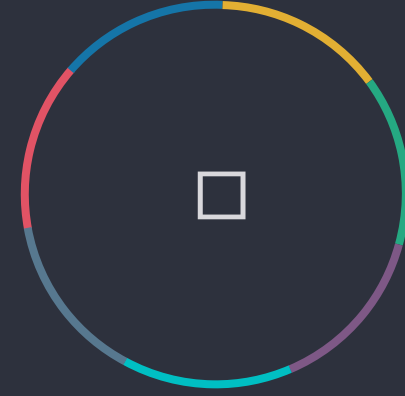


Şu an ne biliyoruz ?

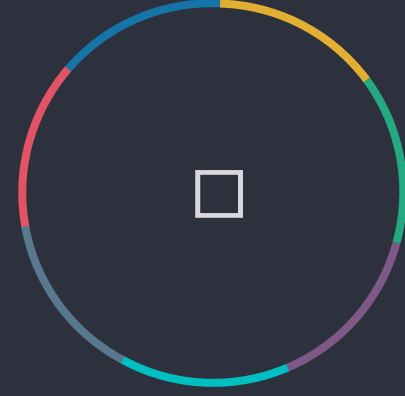
Mekanizmanın aşağıda verilen bugünkü maddelerine katılıyor musunuz ?



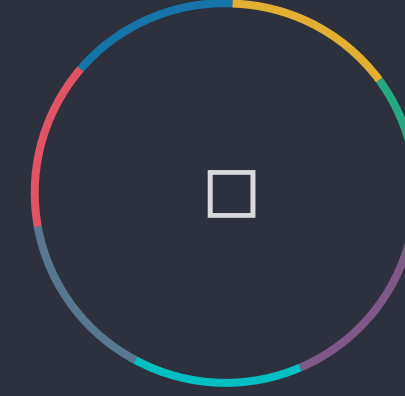
Yukarıya bak ! (Ya da geri)



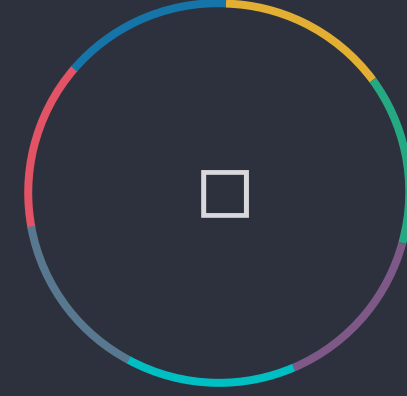
Çene yukarıda



Göğüs yukarıda



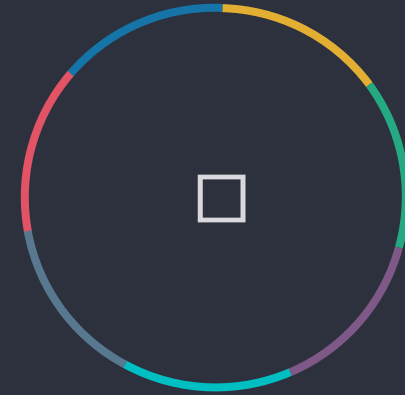
Kalçanı kaldır



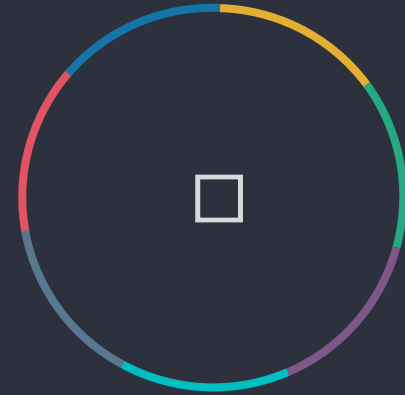
Sırt yayı oluştur



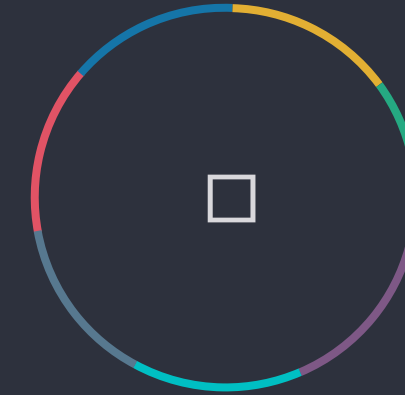
Omuzunla yüzünü sil



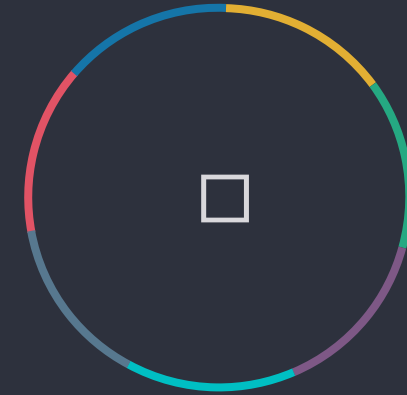
Girerken serçe,
çıkarken baş parmak



Son süpürüş baş parmak



Rotasyon yap



Gökyüzüne dokun

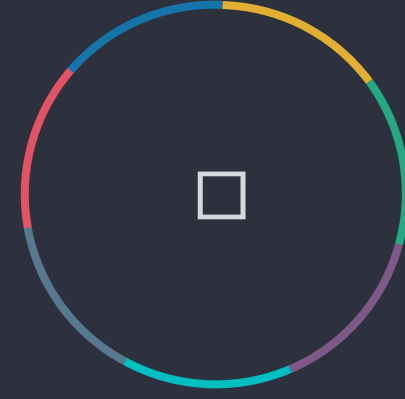


Şu an ne biliyoruz ?

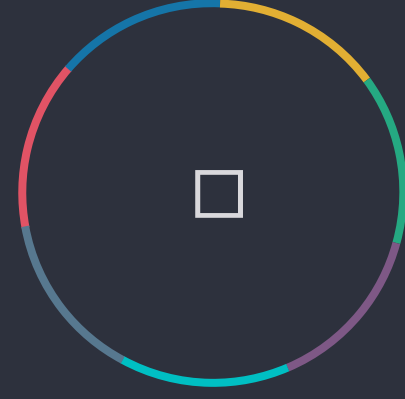
Mekanizmanın aşağıda verilen bugünkü maddelerine katılıyor musunuz ?



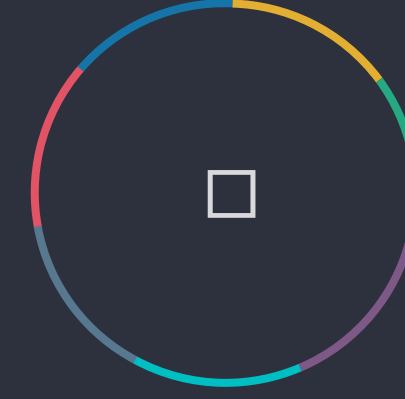
Büyük kol yap



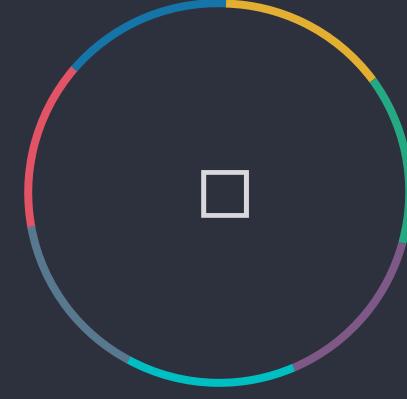
Süpürüşü en uzaktan yap



Derin yakala



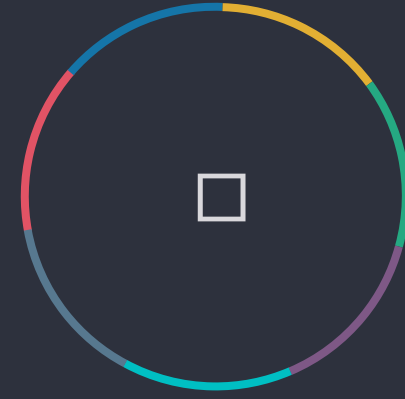
Derin süpürüş yap



Aşağı-yukarı-aşağı-süpür



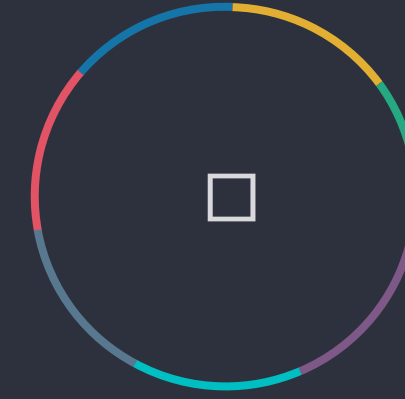
Yere doğru bitir



Suyu ayağına doğru fırlat



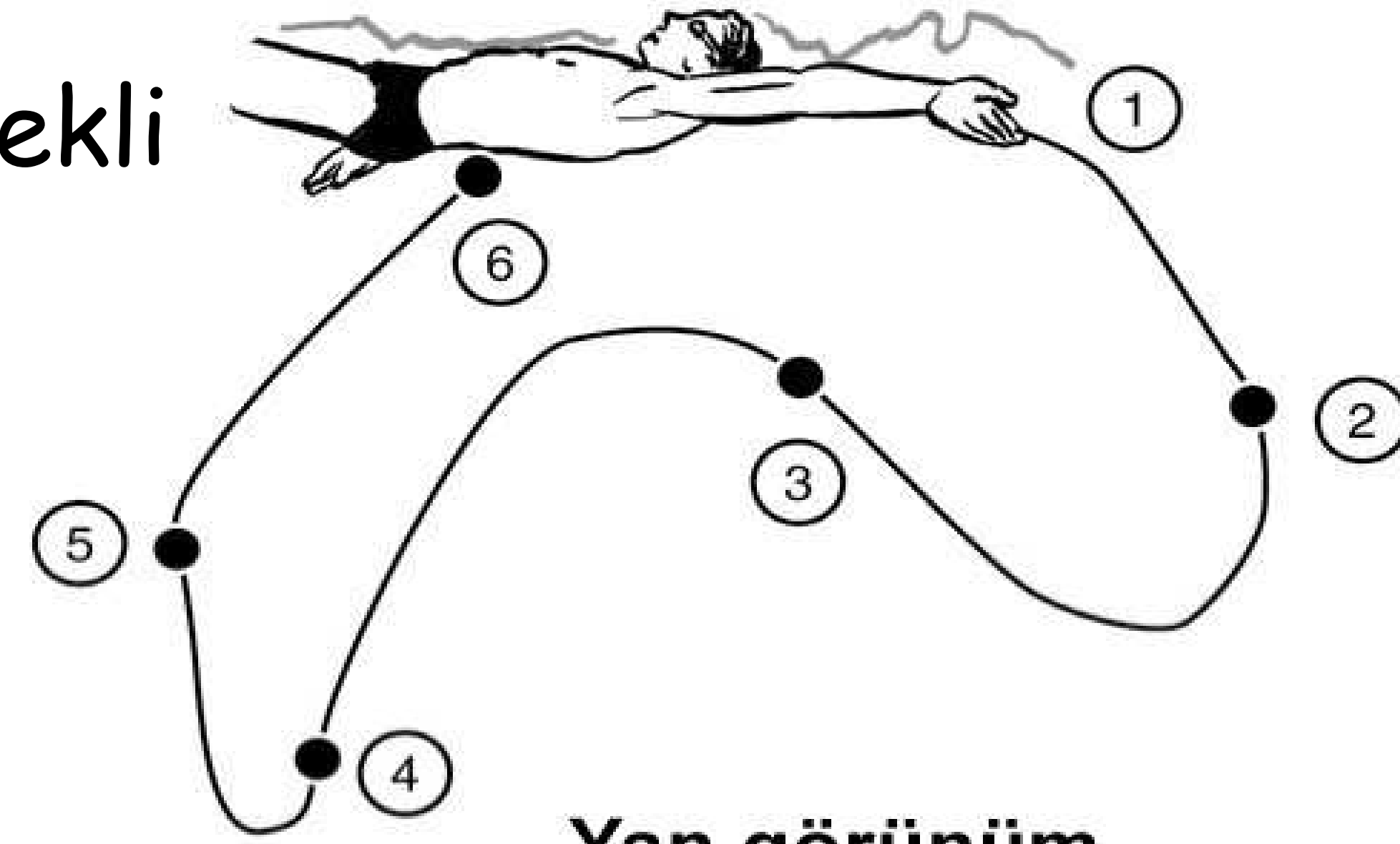
Dizler suyun dışına çıkmasın



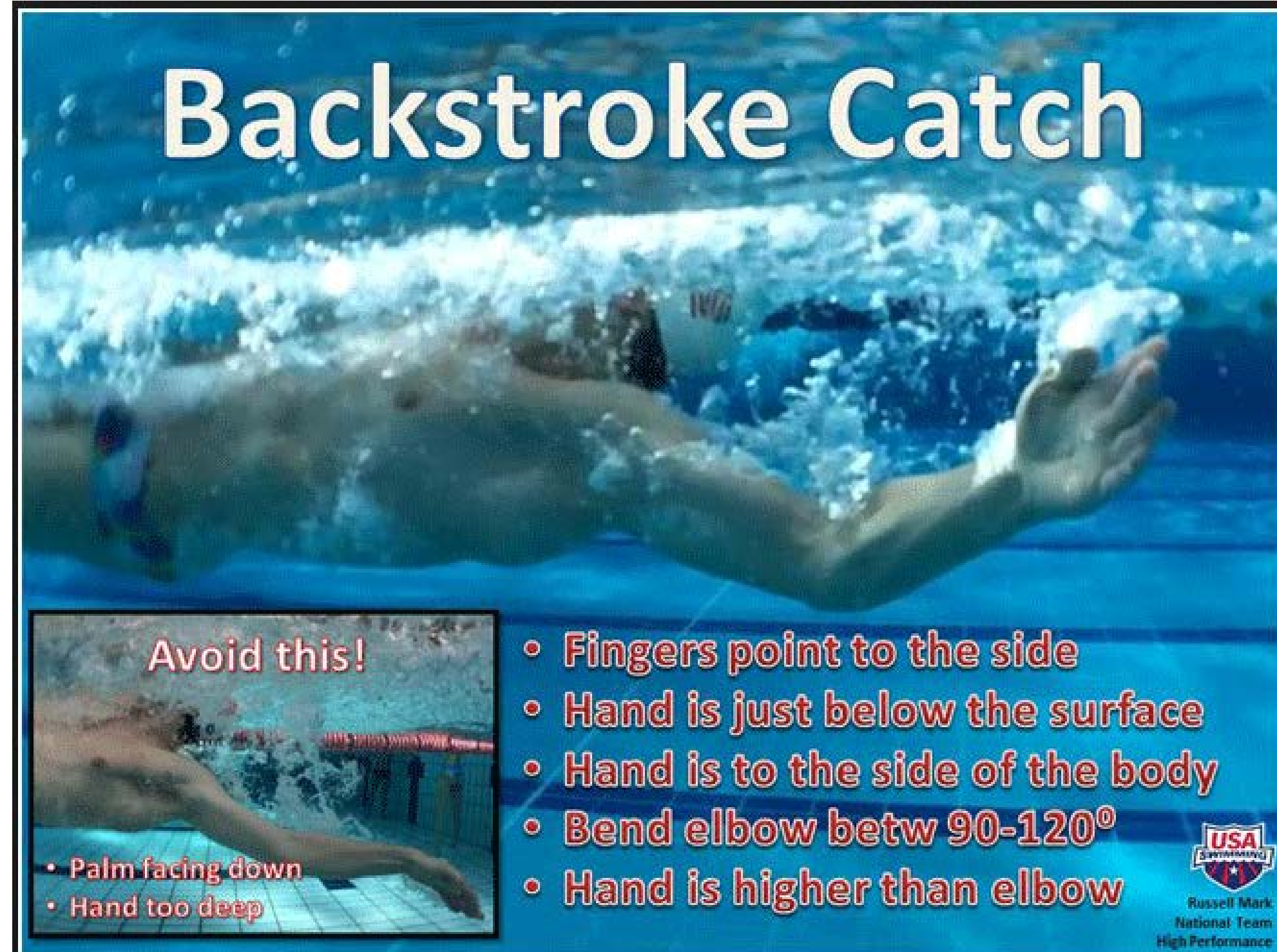
Bilek güreşi pozisyonunda
parmaklar yukarı

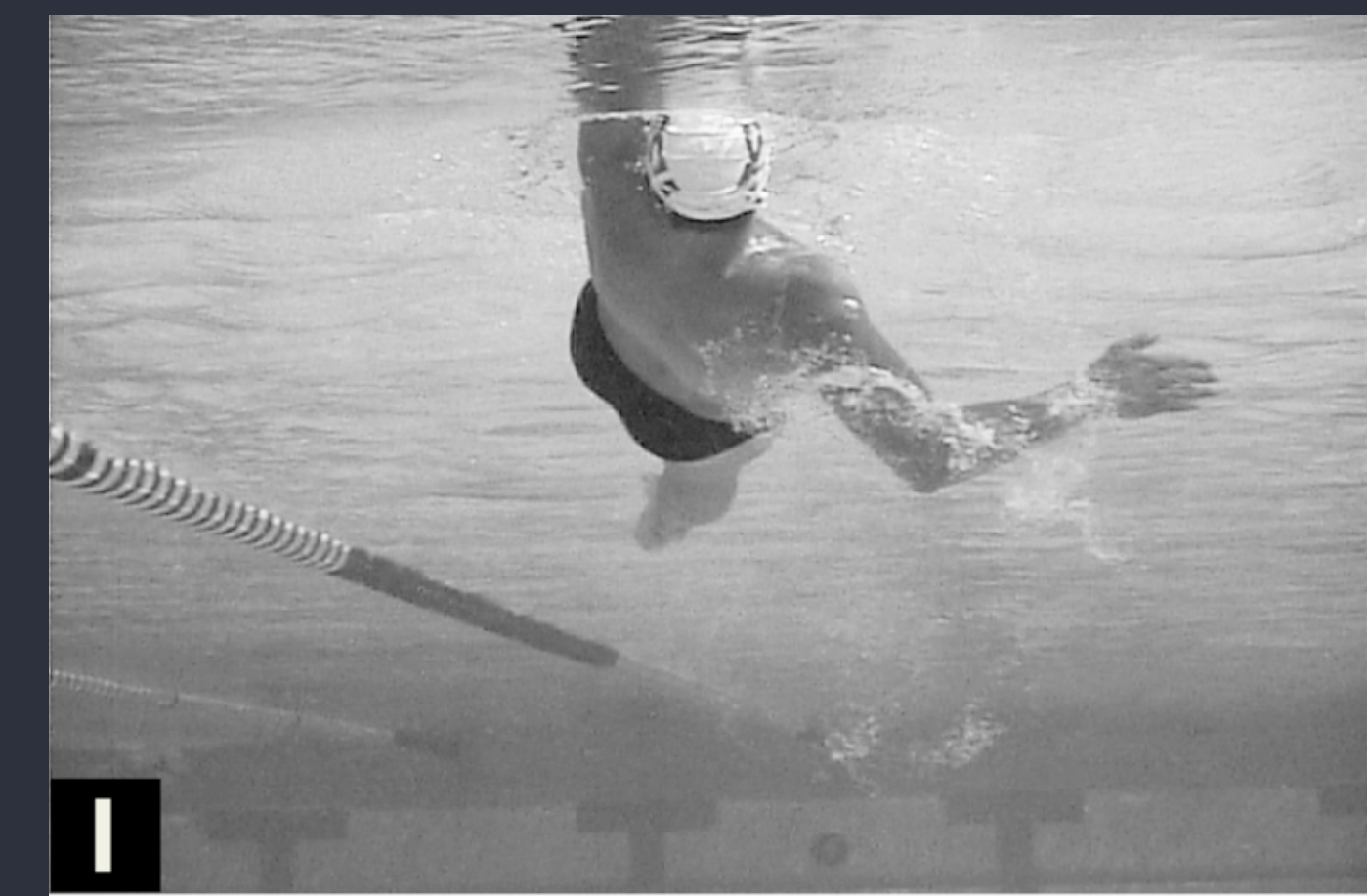
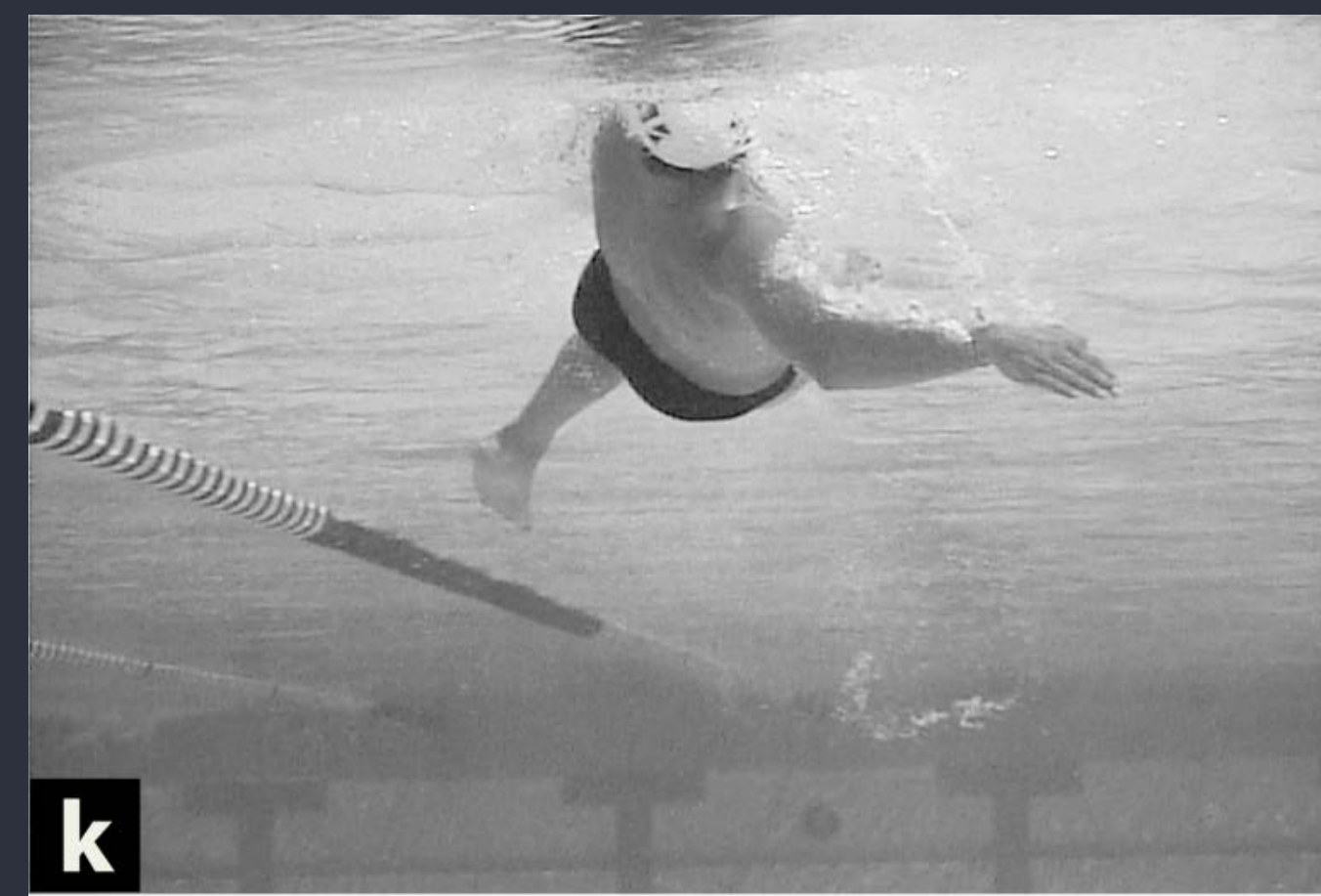
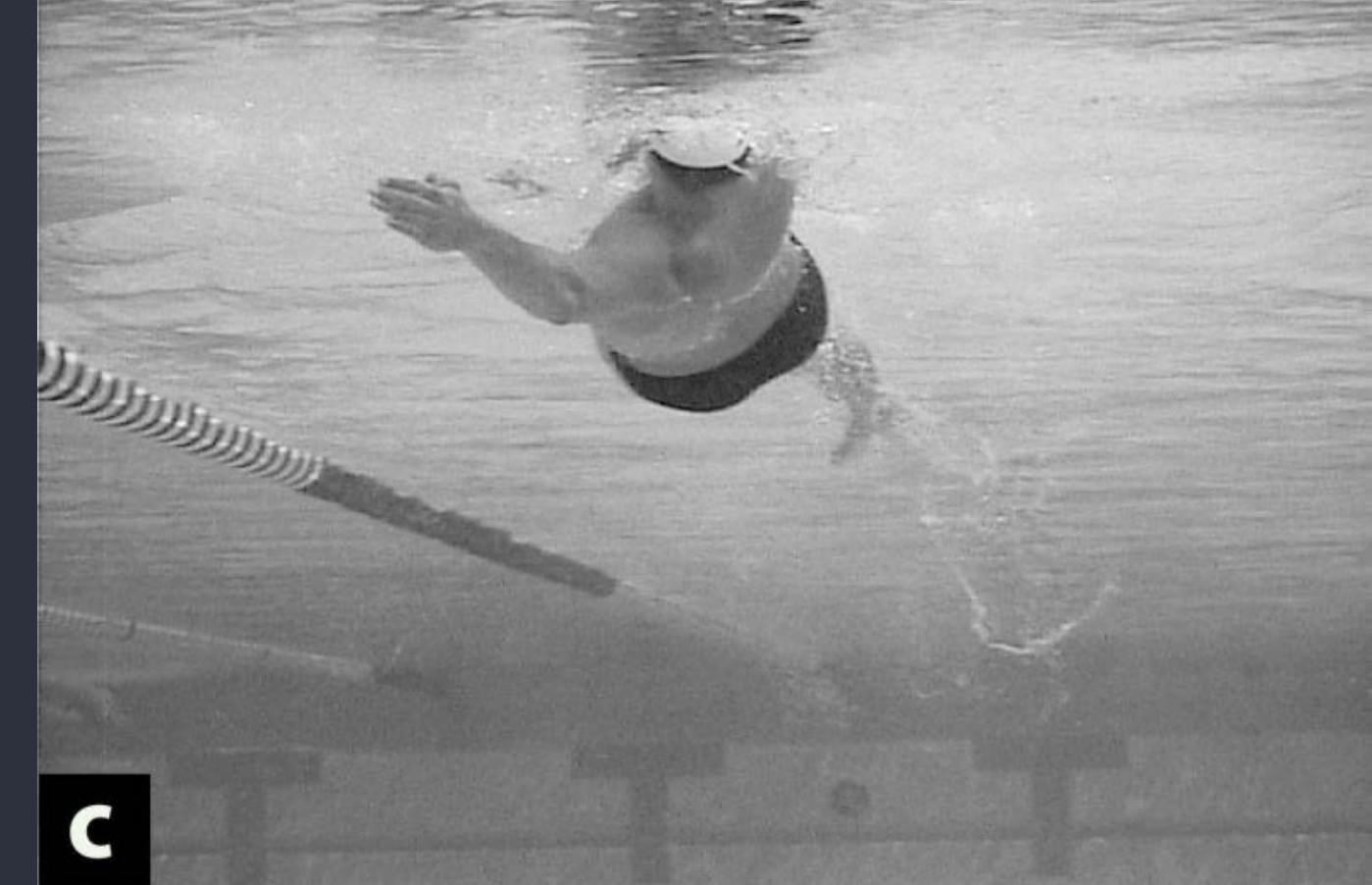
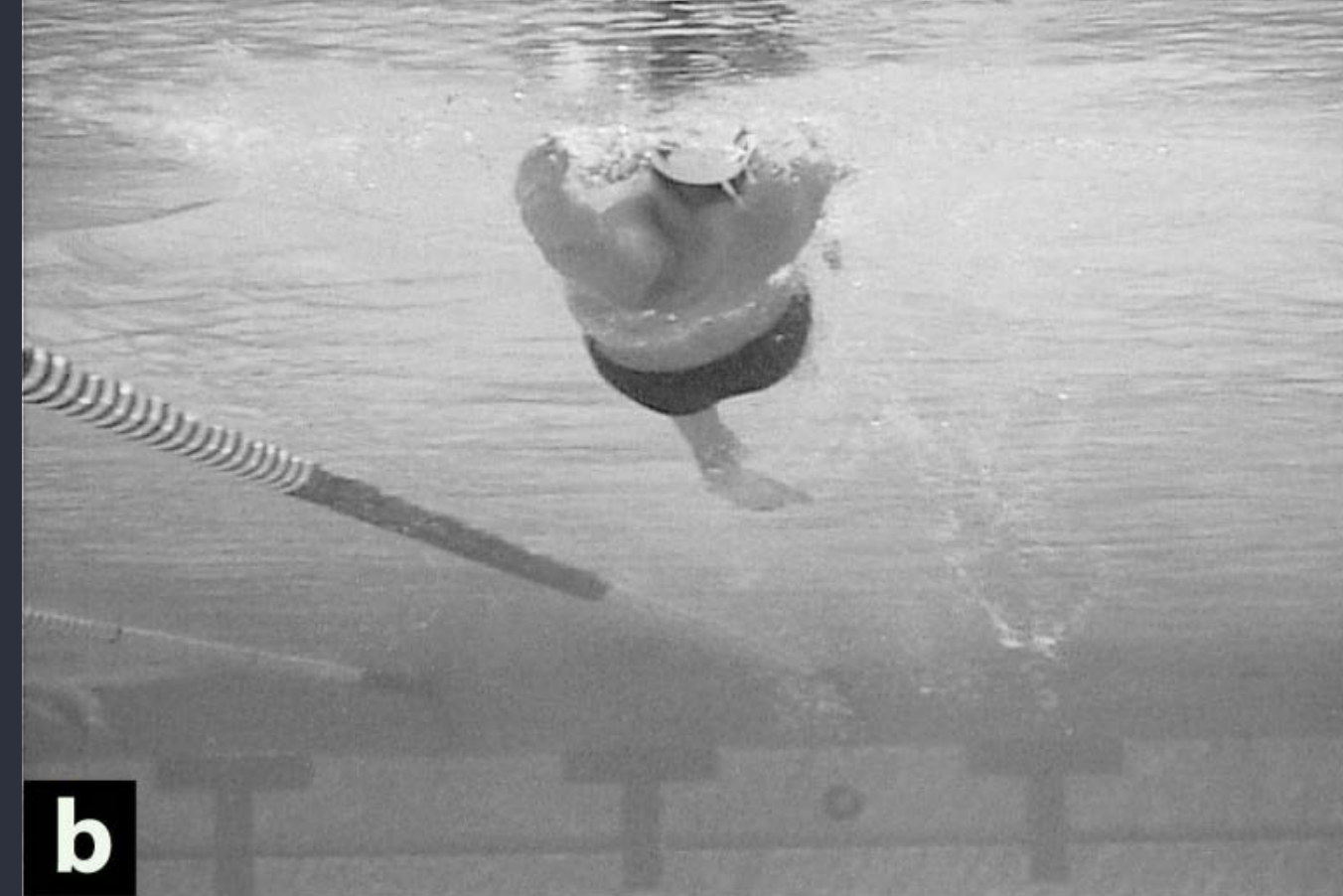
Üç Tepe Kol Çekisi Şekli

- 1) Birinci aşağı süpürme,
- 2) Yakalama,
- 3) Birinci yukarı süpürme,
- 4) İkinci aşağı süpürme,
- 5) İkinci yukarı süpürme,
- 6) Suyu bırakma ve çıkış.



Yan görünüm







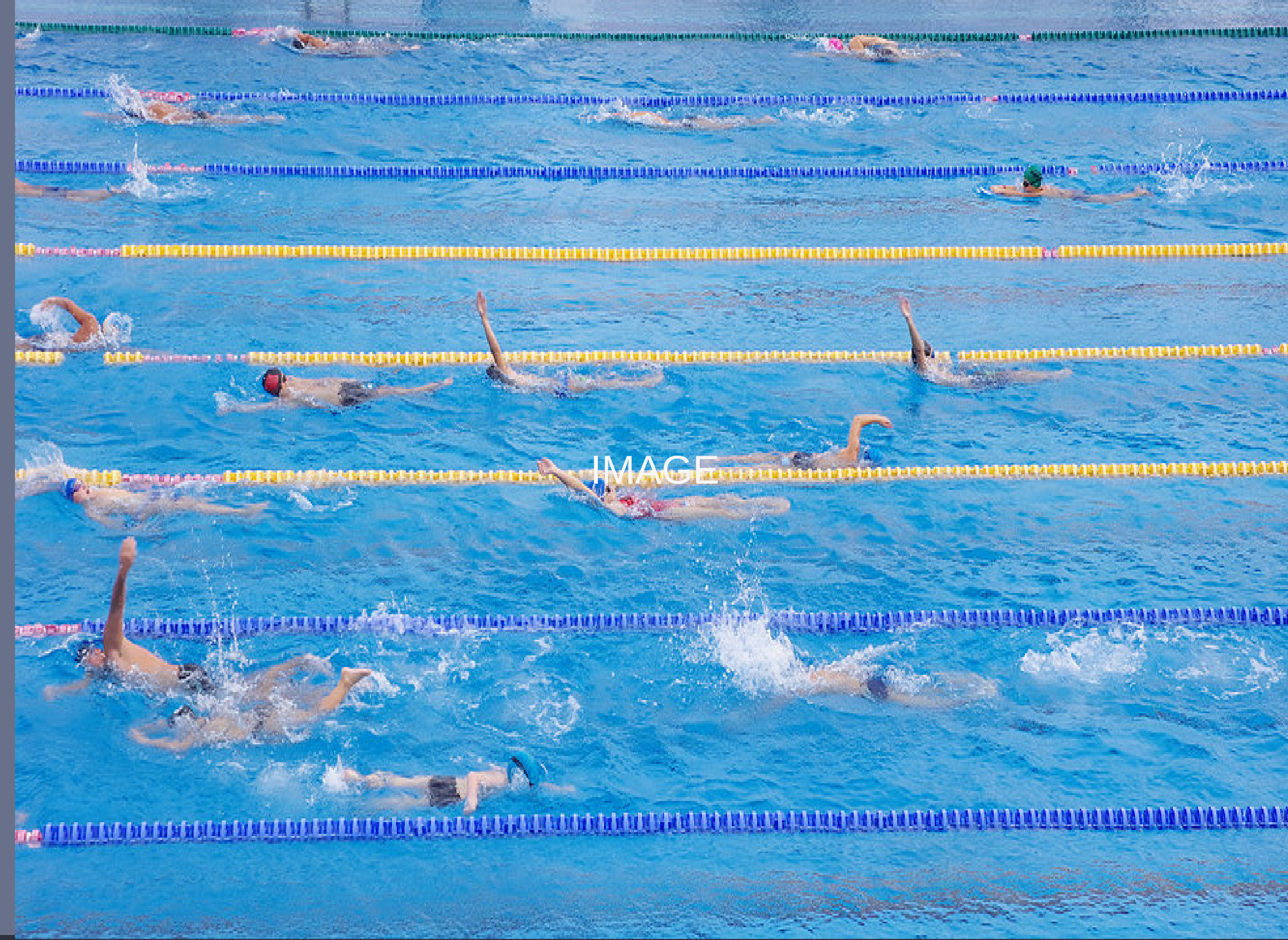
Sıralanmış maddeler yeterli mi ?

Bu 19 madde bir sporcuya anlatıldığında sporcu neye dönüşür ?

Hemen hemen açıkladığımız tüm bu önemli maddeler tarafımızdan kabul görmektedir.

Fakat bunların dışında bahsetmek istediğim önemli bir nokta var ki bence anlatılanları tamamen kapsayacak ve yeniden dizayn etmemizi sağlayacaktır.

Açık söylemek gerekirse bir erkek ve ya bayan yüzücünün anatomisine yani vücudunun elverişli kullanımına göre tekniği vermek en doğrusudur.



Resme eğer dikkat ettiyseniz herkesin farklı olduğunu net bir şekilde görebilirsiniz ☺



Maddelere tekrar dönelim
Siz bunları sporcularınıza aktarırken hangilerine dikkat edebildiniz ?

Püf Noktası !

Yetenekli bir sırtüstücüye gereğinden fazla detay vermek genel hatlardaki kabiliyetini zayıflatmaktadır. Siz yüzücünün genel hatlarıyla ilgilenin su akar yolunu bulur 😊





Yeni Sirtüstü

Biraz iddialı gözükebilir fakat uygulayacağımız yeni modeller bu konuda destekleyici olduğunu göreceksiniz !



Kavis

Vücudun hafif kavisli olsun
(Eski bükümden daha az olmalı)



Yaylı Sistem

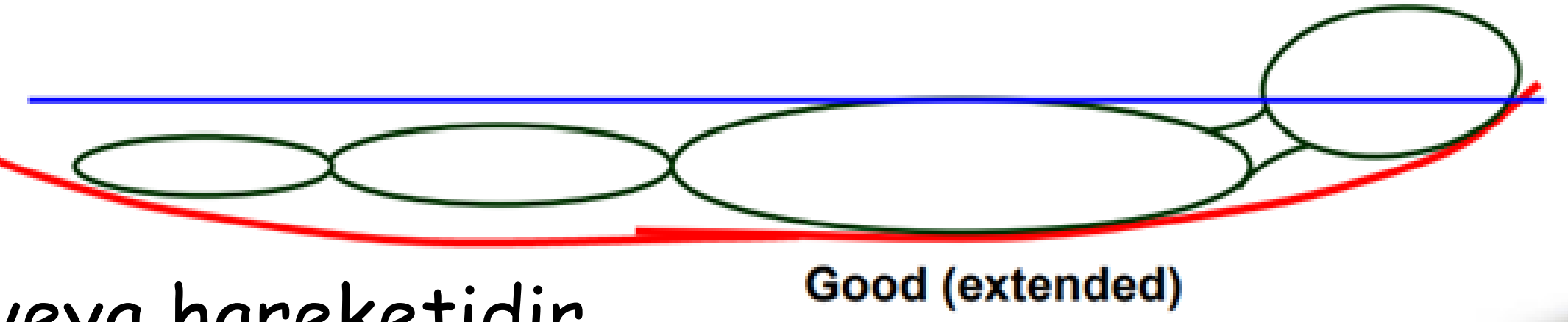
Vücudunu bir yaylı yatak
sistemindeki gibi
konumlandır



Genetik Yapıyı Kullan

Kolların ritmini ve
süpürüşlerini sporcuya göre
ayarla

Vücudu Hafif Bir Eğri Haline Getirin



- Bu tanım, gerçek bir şekilden daha fazla vücut dili veya hareketidir.
- Dik dururken, vücut şekli hafifçe aşağıya bir bakış oluşturur.
- Sudayken, bu şekil ayağa doğru hafifçe bakan bir bakış oluşturur.
- Şekil sadece boyundan değil tüm vücuttan oluşturulur.
- Eski ve daha geleneksel olarak göğsünü yukarı ve geriye doğru tutma tarzının aksine bu yeni hafif kavisli şekil, vücudu suda daha hafif kılar ve bacakları daha yüksek tutma eğilimindedir, bu da sürtünmeyi azaltma ve döngü başına mesafe arttırma eğilimindedir.
- Bu duruş aynı zamanda sporcunun daha iyi nefes almasına yardımcı olur.



Vücutu Yaylı Bir Birime Dönüştürün

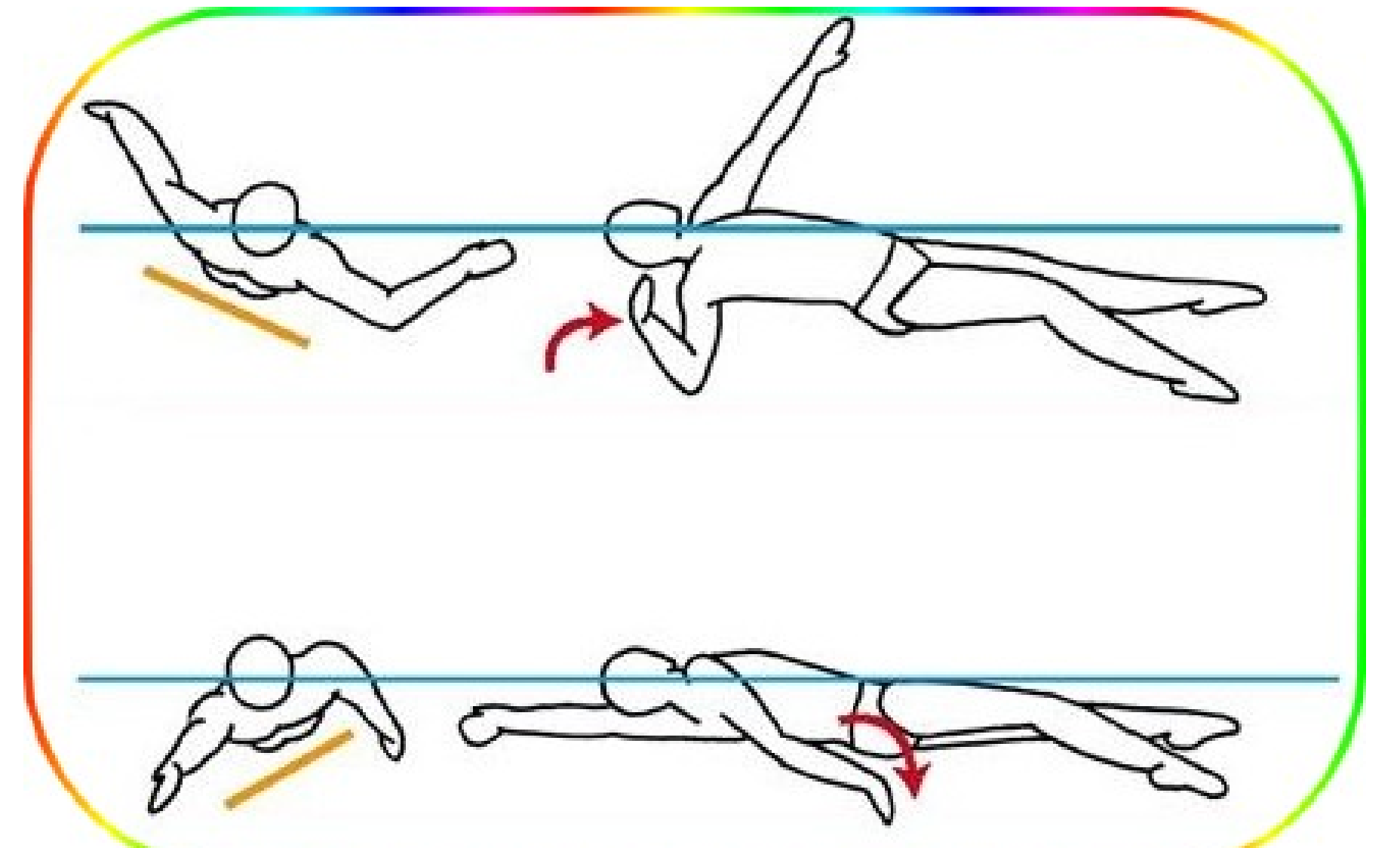
- Yarış çok dinamik bir aktivitedir ve vücudun uyarılmış ve aktif olması gerekir. Hafif kavisli gövdenin tamamı aktif ve uyarılmış hissetmeye yarar
- Vücudun orta kısmına, baştan uylukların tepesine kadar çok dikkat gösterilmelidir, çünkü vücudun bu kısmı öncelikle yorulur.
- Vücudun orta kısmı yaylılığı kaybettiğinde, kollar ve bacaklar yükü almak zorundadır ve herhangi bir hıza ulaşmak zordur.
- Kollar ve bacakların geri kalanı bu sistemin bir parçası olmalı ve yaklaşık olarak vücudun yaylılığına uygun olmalıdır.
- Eksenel birim, sırtüstü yüzme sırasında kalçanın, gövdenin ve omuzların core etrafında düz, uzun bir eksen çizgisinde dönmesini ifade eder.
- Bir yüzücü eksenel birimi gevşettiğinde, kontrol talebi vücudun eksenel kısmından ziyade ekstremitelere gider.
- Vücutu yaylı birimde tutmak vücudun gövde ve pelvik kısmından kaynaklanan daha verimli ve ritmik bir teknik geliştirmeye yardımcı olur.

Kolları Vücutun Bir Parçası Olarak Doğal Yollarında Kullanın

- Kollar mümkün olan en sağlam yollarda hareket etmelidir.
- Kolların bu doğal yolları onları birbirleri ile bağlantılı tutar ve kulacın çekiş aşamasında aşırı uzamaları engeller.
- Geleneksel yüzme tekniklerinde ki birçok kol şekli, omuzu koldan vücuttan ayıran zayıf konumlara yerleştirebilir.
- Ancak, bu pozisyonlar daha az işlevseldir ve sporcunun yüzerken suyu dengelemesi ve kontrol etmesi için daha az etkilidir.
- Yaygın geleneksel hareketler, eklemleri uygun olmayan ve daha az işlevsel pozisyonlara sokar ve bu da yaralanmaya neden olabilir.

Kolların Zamanlaması

- Dönüşümlü çalışan bir rüzgar değirmeni tarzında kol çekmelidir. Sırtüstü yüzerken yanal ve yatay hizayı koruma açısından, bir kolun diğeri ile olan doğru iliksisı çok önemlidir.
- Toparlanan kol, çeken kol ikinci aşağı süpürmesini tamamlarken suya girmelidir. Daha iyi bir hidrodinamik konum için diğerkol ikinci yukarı süpürmesini gerçekleştirirken giriş yapan kol, ileri uzatılmalıdır.
- Çeken kol, ilk aşağı süpürme ve ilk yukarı süpürmesini tamamlarken diğerkol, toparlamanın ilk yarısını gerçekleştiriyor olmalıdır.
- Yüzücüler, toparlanan kol basın üzerinden geçerken diğeryana doğru dönmeye başlamalıdır.
- Bu yön değişikliği çabuk yapılmalı ve çeken kolun ikinci aşağı süpürmesi ile uyumlu olmalıdır.



Kolların ve Bacakların Zamanlaması

- Neredeyse istisnasız, tüm sırtüstü yüzücüleri yarışlarında altılı vuruş ayak vurusu gerçekleştirirler
- Serbest stile çok benzer bir şekilde, her su altı kol çekisi, üç ayak vuruşu ile eşleşmiştir.
- Sırtüstü çırpma ayak vurusunda, bacaklar yukarı ve aşağı olduğu gibi yanlara da hareket eder. Ancak, sırtüstü yüzmedeki diyagonal hareketlerin çapı, serbest stildekinden daha büyüktür.
- **NEDEN???**

Nefes Alma

- Yüzerken yüzlerini suyun üstünde tuttuklarından sırtüstü yüzücülerinin nefeslerini kısıtlama gereksinimleri yoktur.
- İstedikleri zaman nefes alıp verebilirler. Bununla birlikte bazı uzmanlar, bir kolun toparlanması sırasında nefes almayı, diğerininkinde ise, nefes vermeyi önermektedir.
- Elit sporcuların maksimal egzersizleri sırasında 60 - 70 nefes/dk'ya varan nefes tempoları ölçülmüştür.
- Sonuç olarak, özellikle yavaş kulaç attıkları 200 m yarışlarında, her döngüde bir nefes almak tükettikleri oksijen miktarını kısıtlayabilir.
- Bu nedenle, sırtüstü yüzücülerini nefes almalarında serbest bırakmak muhtemelen en iyisidir.



Çıkış ve Dönüş

Birbirini tamamlayan mükemmel ikili

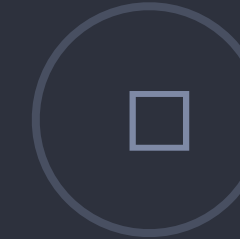
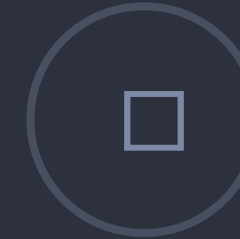
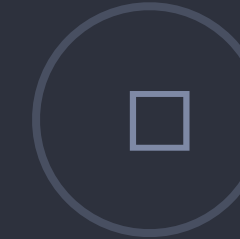
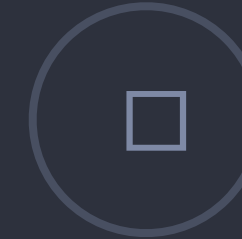
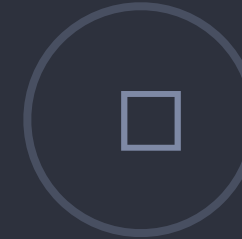


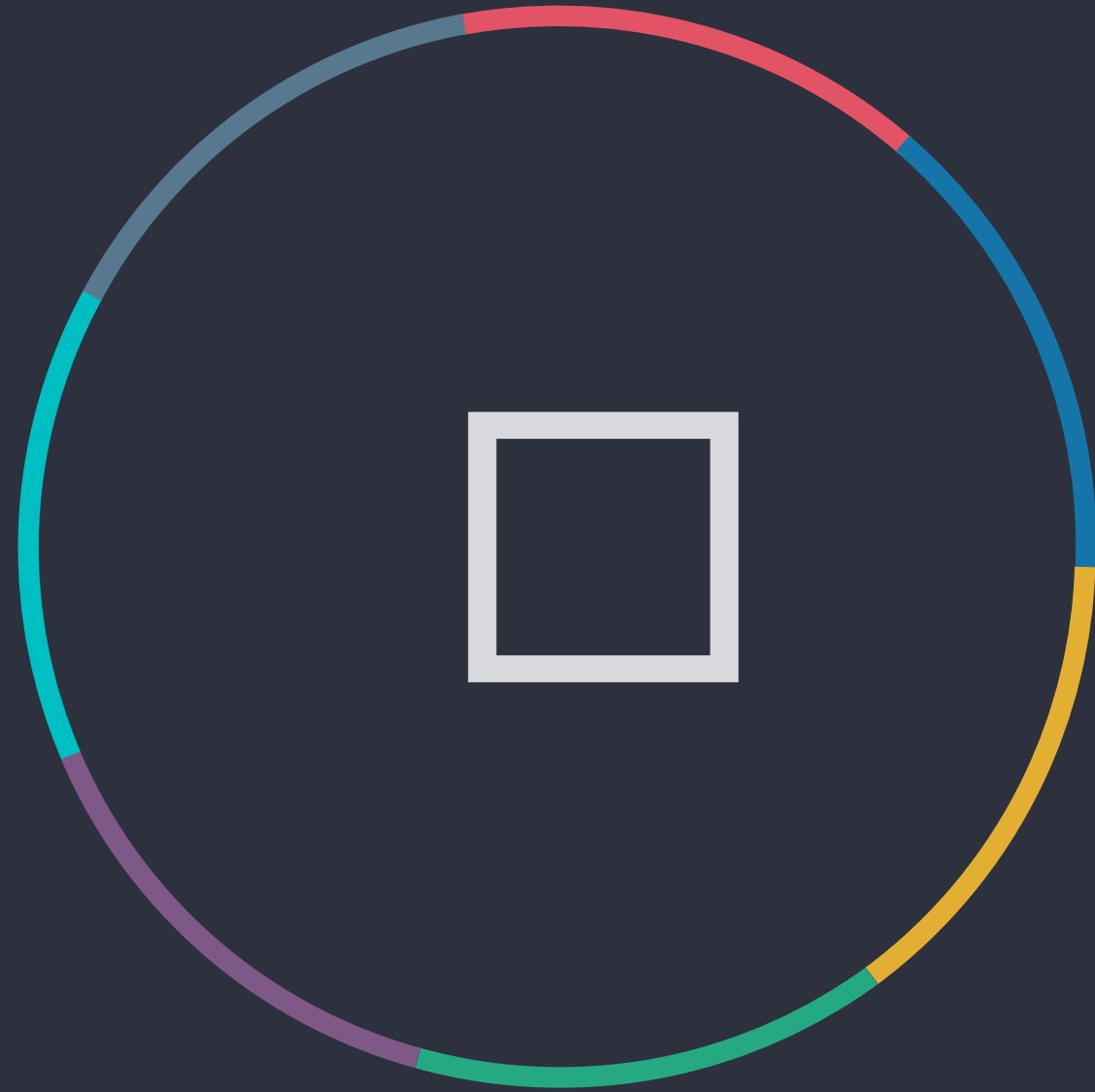
Kısaca

Çıkış ve dönüş temel olarak yüzmeden ayrılmaktadır. Fakat ikisi arasında muazzam bir bağlantı vardır. Her çıkış bir dönüş her dönüş de bir çıkış olabilir.

Eğer bir sporcu düzgün bir çıkış ve dönüş yapamıyorsa sırtüstü odaklı yüzmenin önemi maalesef ki kalmıyor.

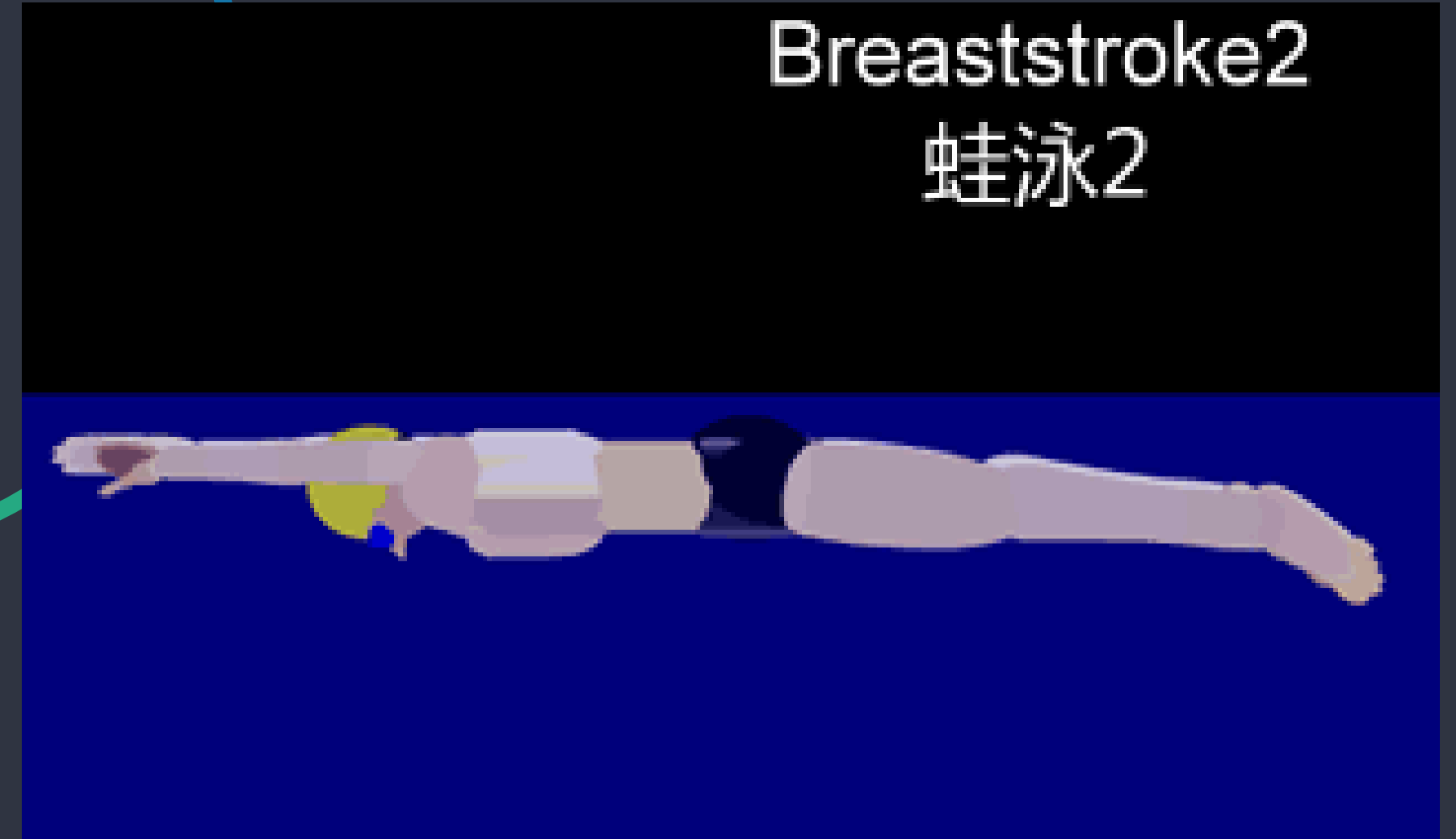
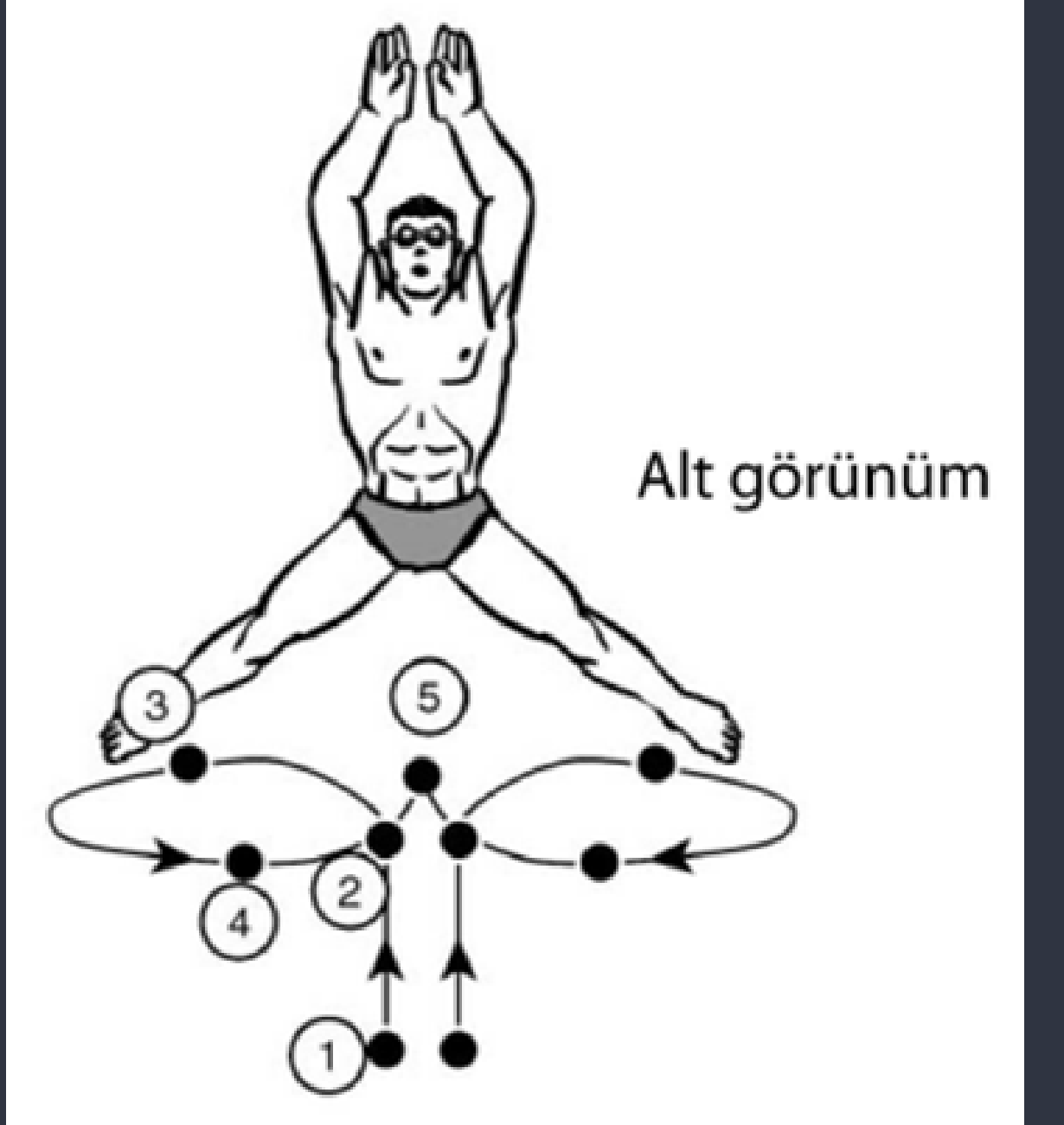
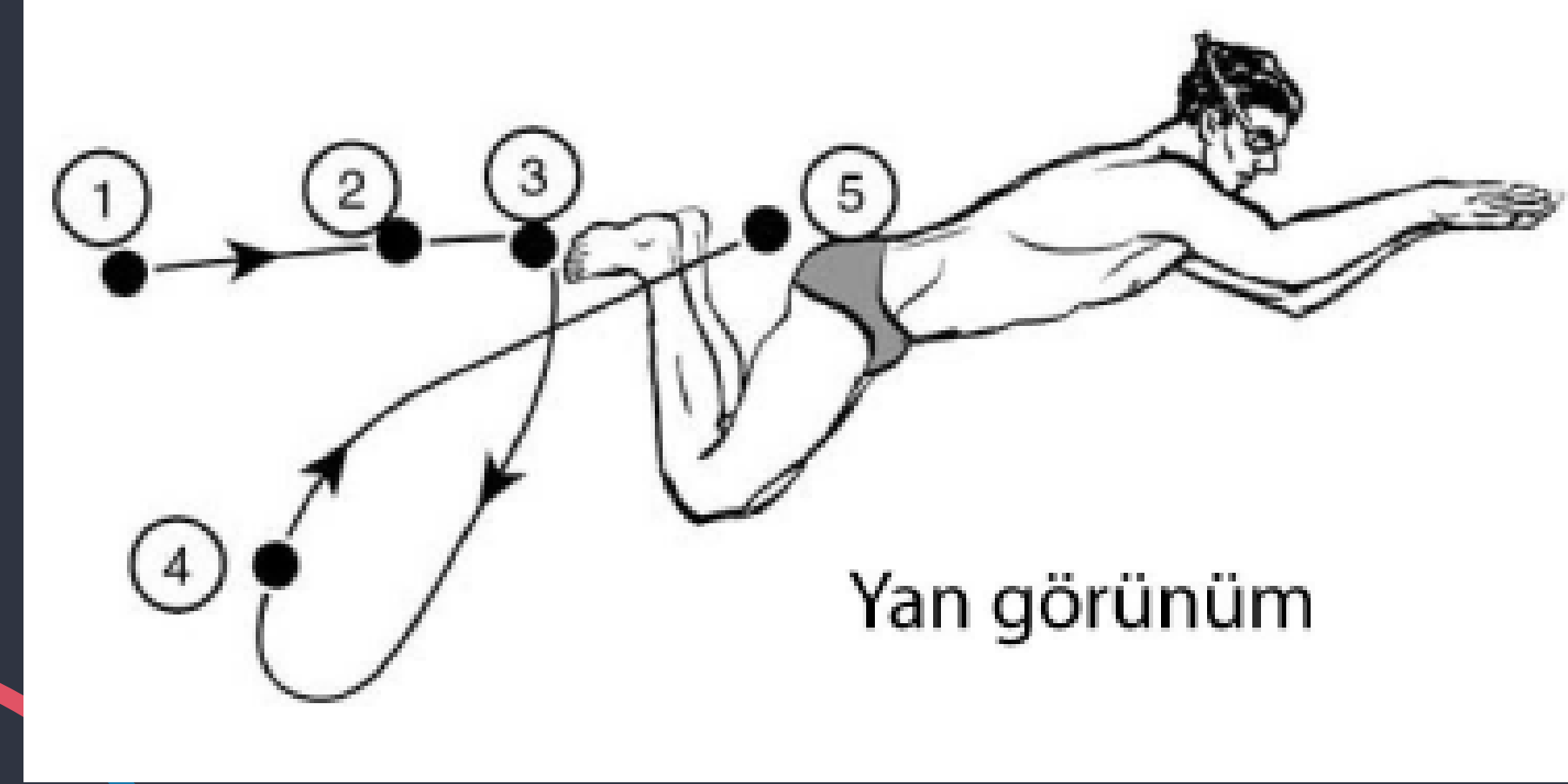
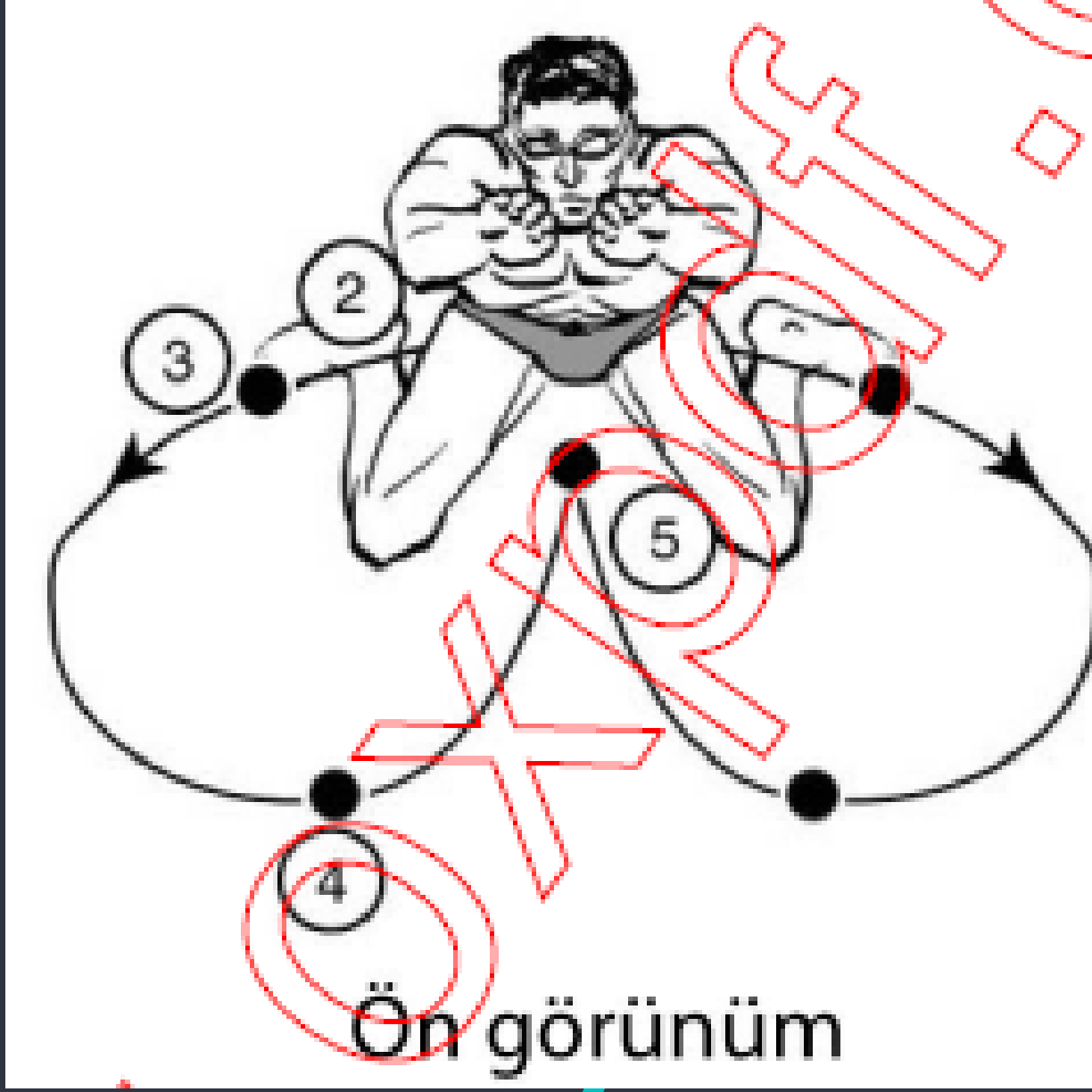
Çıkış yapılırken özellikle yüzmede verdiğimiz yaylı yatak pozisyonu burada da karşımıza çıkmaktadır. Dönüşlerde ve çıkışlarda su yüzeyine yakınlaştıkça vücut pozisyonunun suya halen paralel olacak şekilde kalması ve yüzmeye bu pozisyonda iken başlaması önem taşımaktadır.





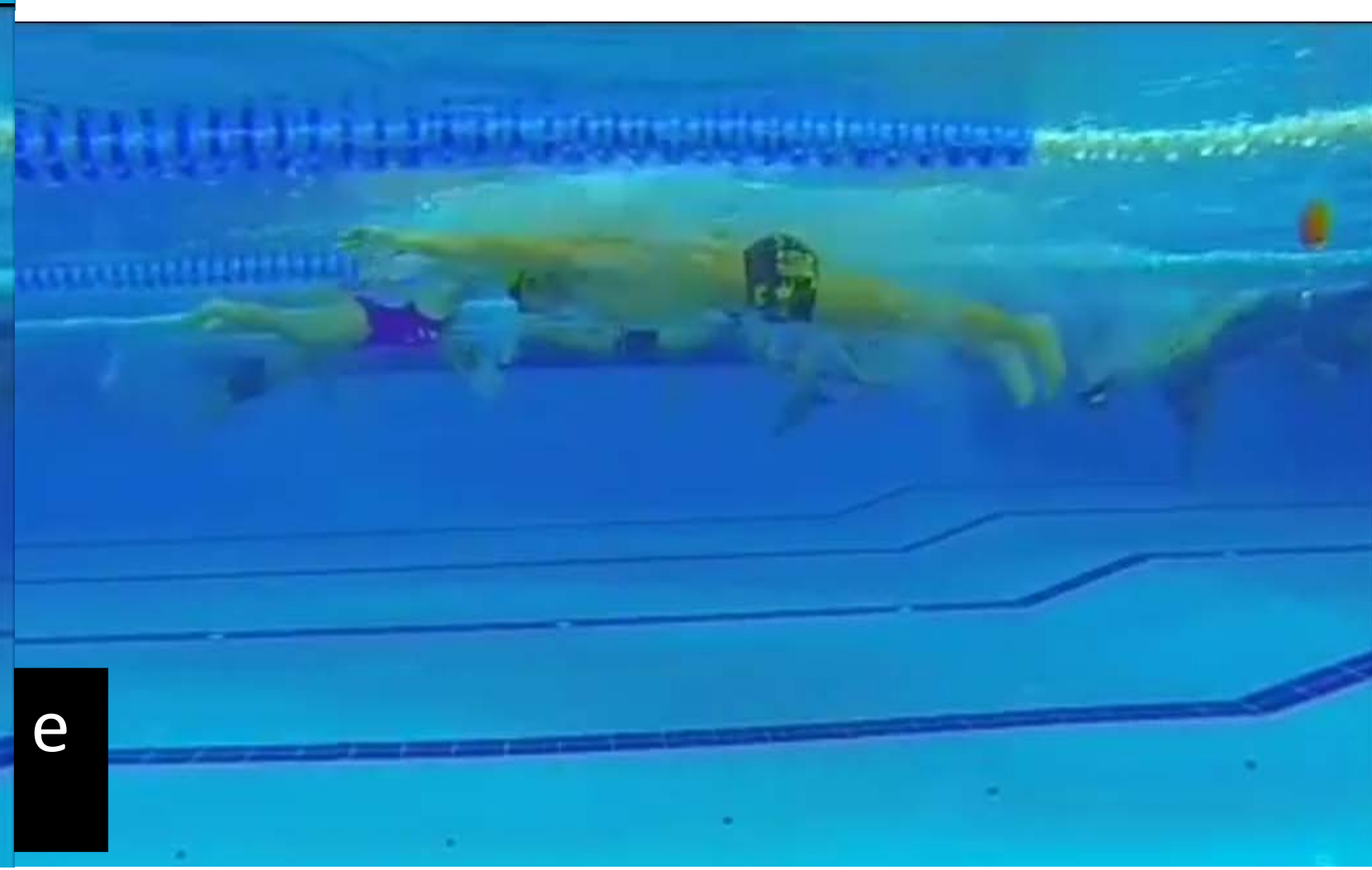
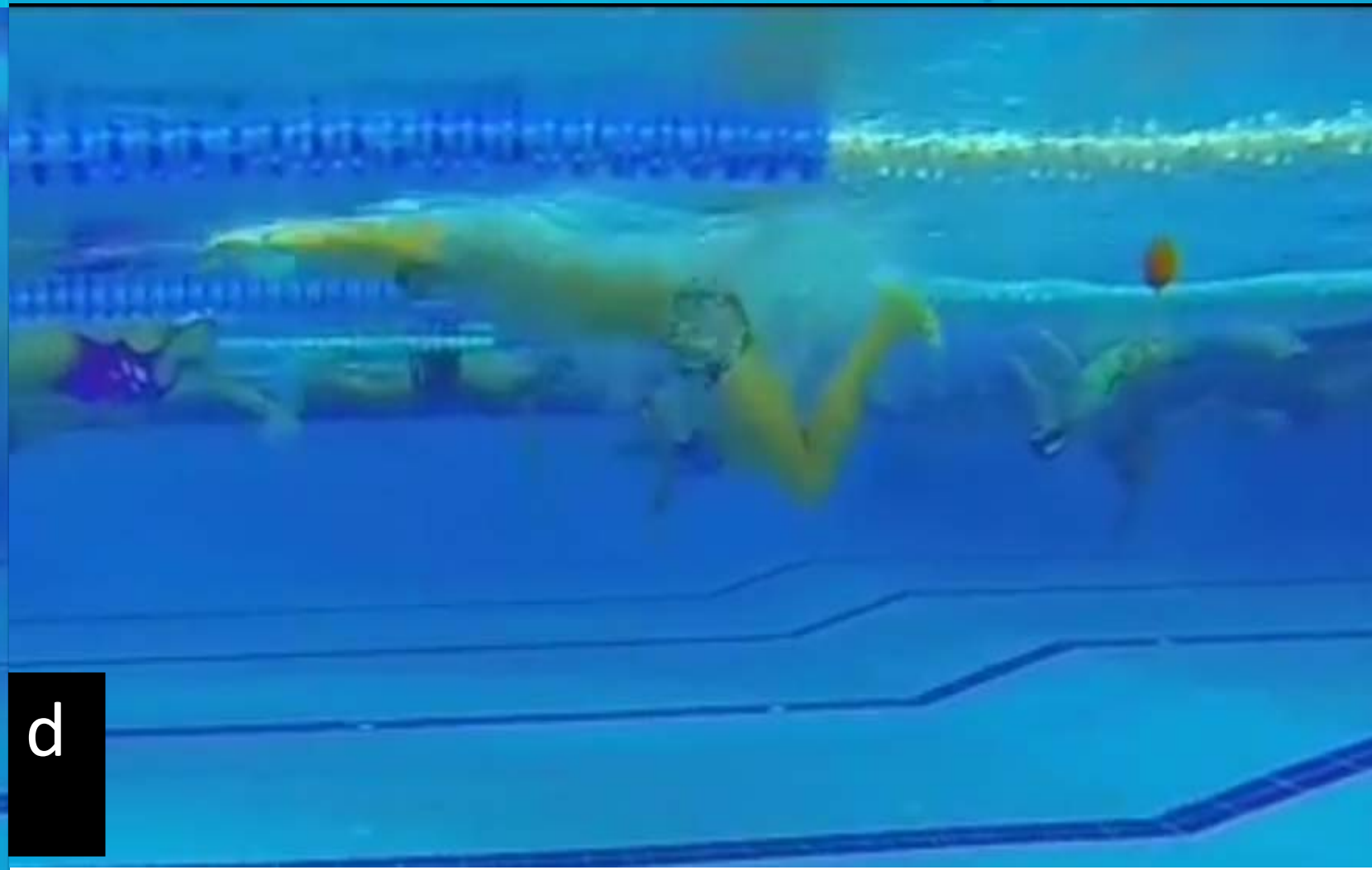
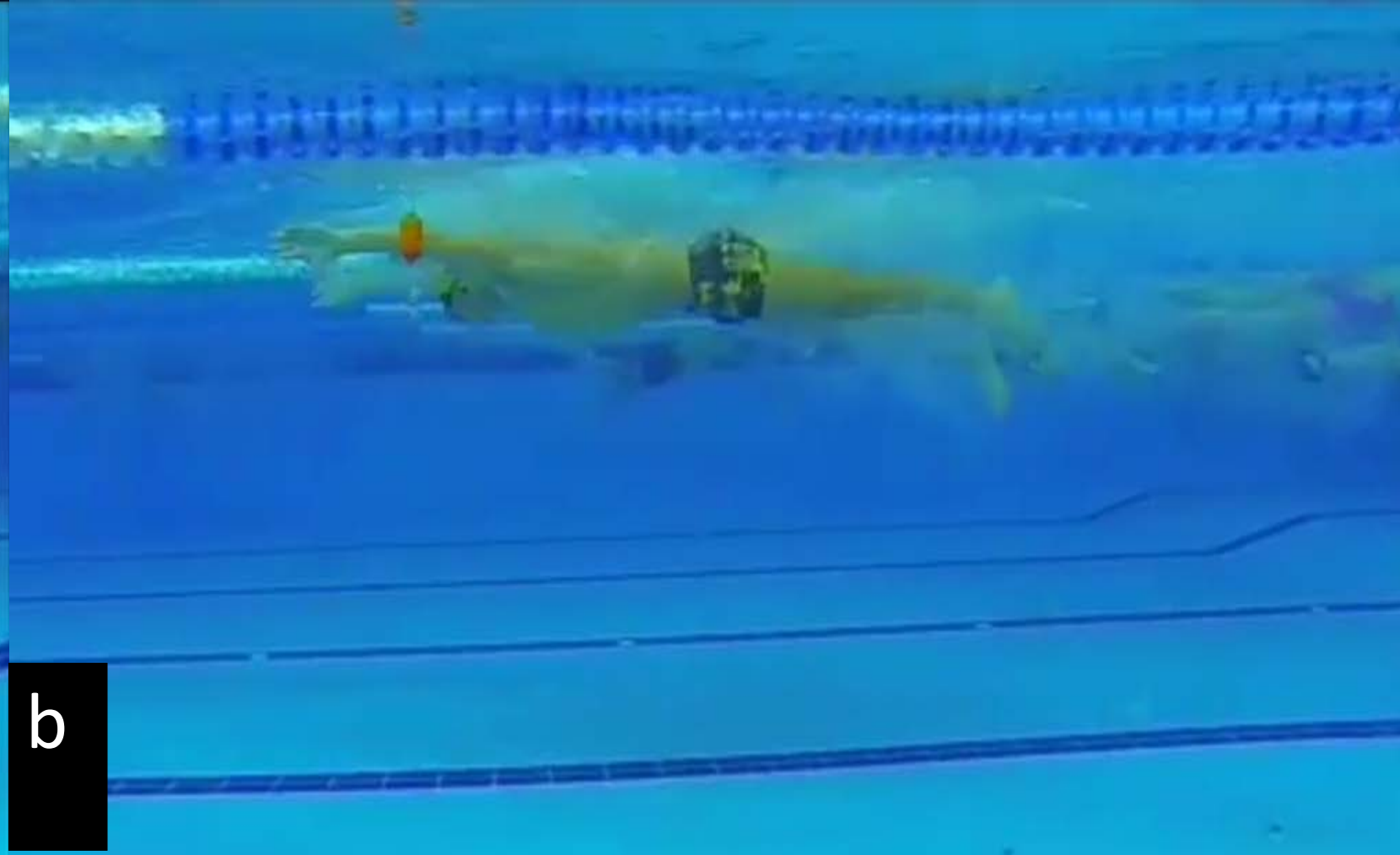
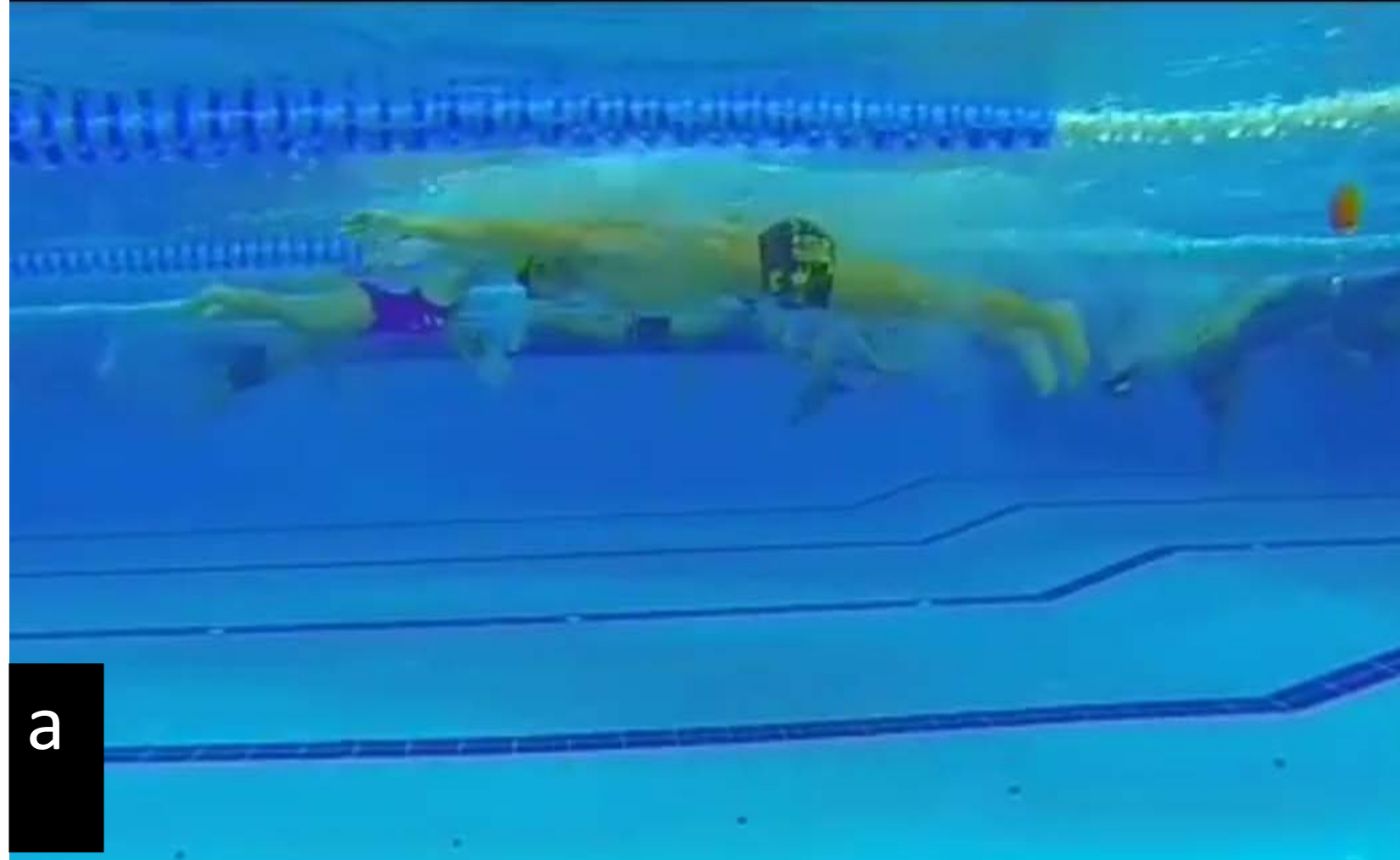
Kurbağalama

Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri



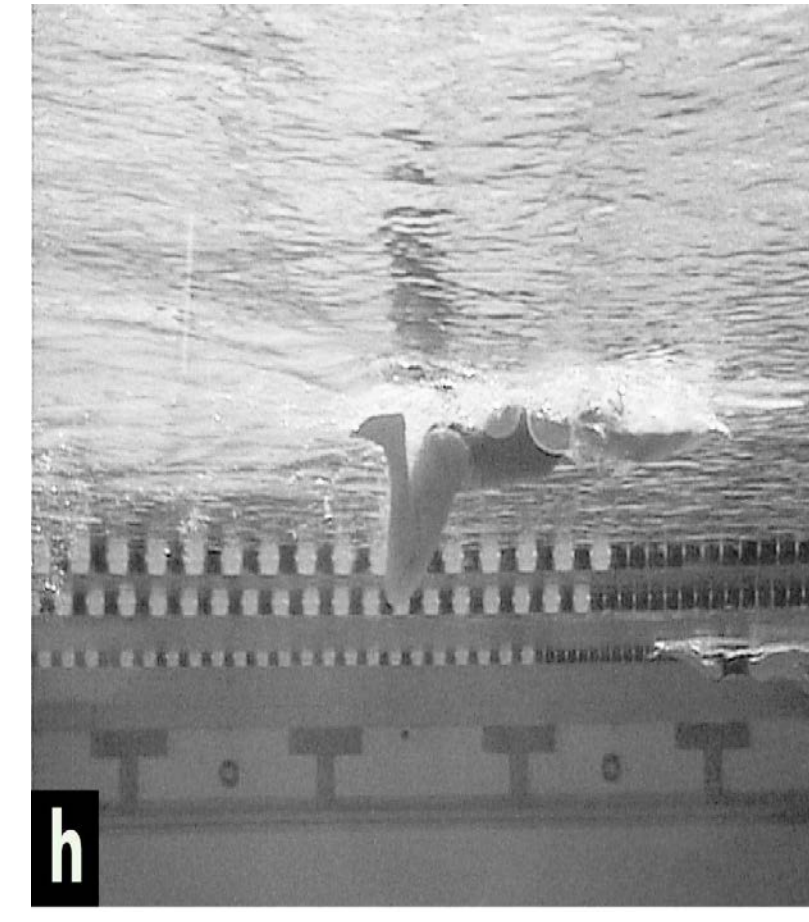
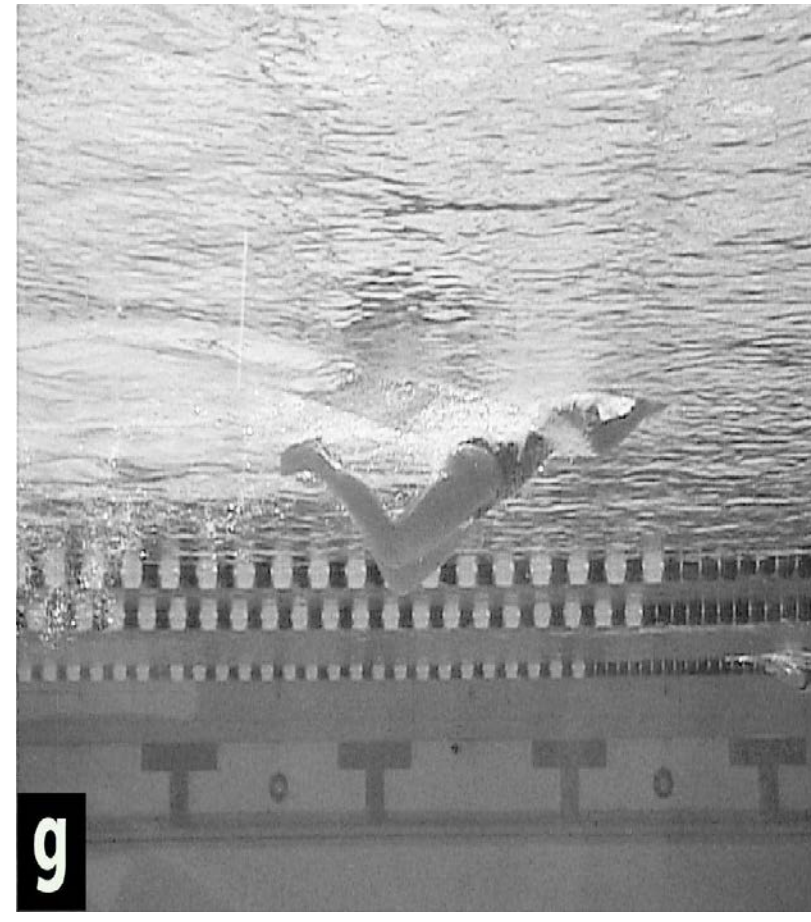
- 1-2 Toparlanma
- 2-3 Dışarı süpürme
- 3 Kavrama
- 3-4 İçeri süpürme
- 4-5 Kaldırma ve kayma

Dolfin hareketi

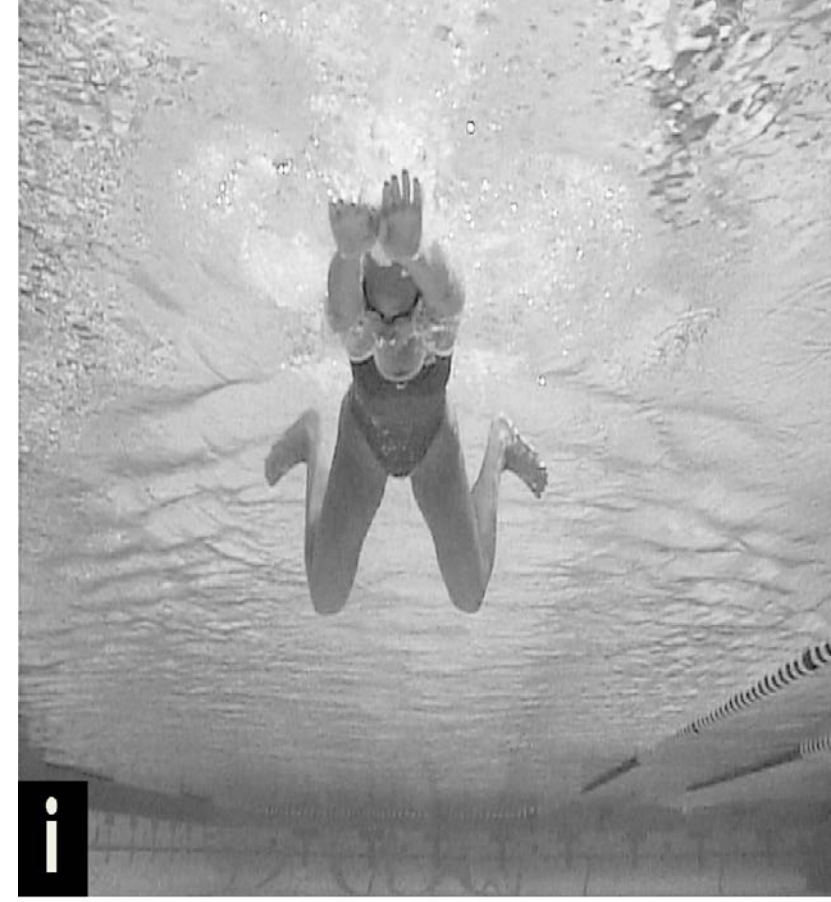


Ayak vuruşunun aşamaları

1. Toparlanma



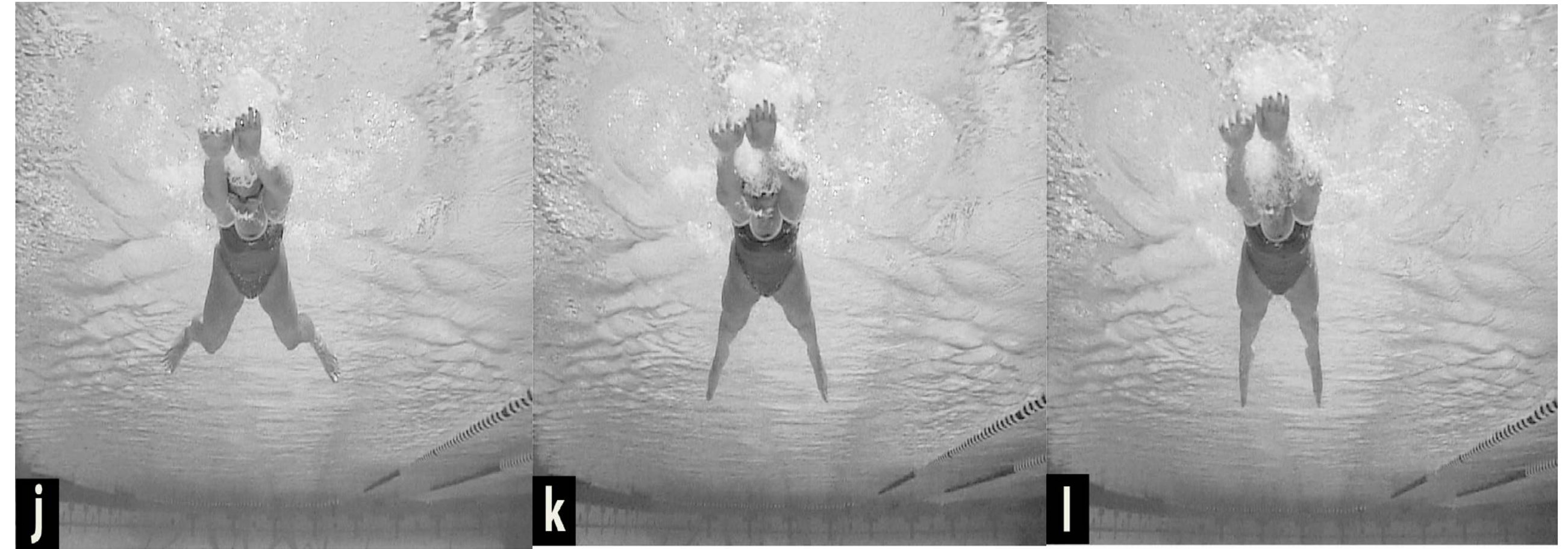
2. Kavrama



3. Dışarı süpürme



4. İçeri süpürme



5. Bacak yükseltme ve kayma



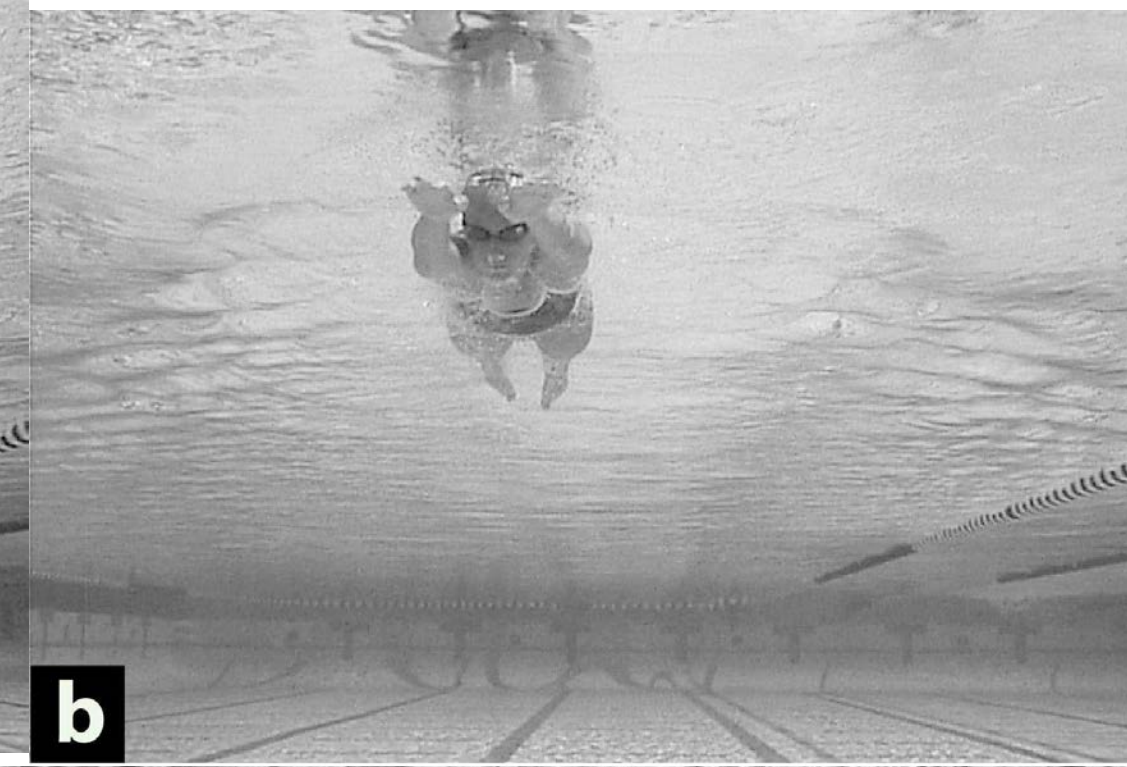
Kol çekişinin aşamaları

1. Dışarı süpürme

2. Kavrama

3. İçeri süpürme

4. Toparlama



Kol ve Ayak Zamanlaması

- Sürekli zamanlama: ayaklar bir araya gelir gelmez kollar dışarı süpürmeye başlar.
- Kayma zamanlaması: ayak vuruşunun tamamlanması ile kol çekişinin başlaması arasında hidrodinamik konumda uzamış olarak verilen kısa ara.
- Çakışan zamanlama: bacaklar bir araya gelmeden önce kollarını dışarıya süpürmeye başlar. Ve bu yöntem bir çok dünya klasmanı yüzücüde de görülür.



Genel Bakış

Tekniğin önemi

%10 Teknik = %10 Touchpad

Suda en hızlı hareket etme yöntemi kuşkusuz en doğru teknikle yüzmedir.

%10'luk bir teknik düzeltme touchpad'e vardığında %10'luk bir gelişimi sağlar.



3 Temel Hatları

Kurbağalama stilini temel olarak 3 öğeye ayırdık

İyi bir streamline pozisyonu

En iyi yüzücülerin anahtarları, çok iyi streamline yapabilmeleridir. İyi bir streamline siz farkında olmasanızda ayak ve kollardan aşırı yükü almış olursunuz.

Suyu uzaklaştırabilme

Bu yeti yüzücünün önce kuvvetlenip sonra güçlenmesiyle anlaşılan ve geliştirilebilen bir yetidir.

Soru : Nasıl geliştirilir ?

Kondisyonu artırmak

Tüm mesafede hızı ve tekniği maksimum seviyede koruması buna bağlıdır.%50'lik bir kondisyon artımı %10'luk bir derece iyileşmesine tekabül eder. Buradan da anlamamız gereken şey %50 kondisyon = %10 düzgün streamline demektir



Oksijensiz ortam ve Taşlar

Yine güzel bir birliktelik

Bir kurbağalamacının hızını geliştirmenin diğer bir bileşeni ise **streamline pozisyonundaki kayma mesafesini uzatmaktır**. Mesafeyi uzatmak daha az hava ortamı daha fazla su ortamıyla birlikte olmanız demektir.

Kurbağalamacı **taşları kesinlikle es geçmeden** sonuna kadar değerlendirmesi gerekmektedir. İyi bir press, iyi bir kayış iyi bir dolfın, iyi bir tam kol, iyi bir ilk ayak ve ilk kol dahilinde iyi bir hizalanma ile birleştirebilirsen **yüzme sırasında elde edeceğin mesafe ve hızdan** daha fazlasını elde etmiş olursun.

Bunu yapabilmek için iyi bir kurbağalamacının oksijensiz ortama dayanma kabiliyeti de önemlidir.



Uygun teknik

En az sürtünme ve dirence maruz kalarak yüzmek için ne yapmalıyız ?

Streamline Maksimumda

Sualtındaki streamlin' nı maksimumda kullan. Geliştirmek için antrenman içerisinde oksijene maksimum ihtiyacın olduğunda bile aynı sualtı mesafesinde yapmaya çalış

Vücut Pozisyonu Maksimumda

Yüzme esnasındaki her kol devrinde maksimum düzgünlükte vücut pozisyonu maksimum kol uzantısı ve maksimum kayma yap (Hız yavaşlamaya başlayana kadar). Bu durumu oksijene ihtiyaç duysan bile devam ettir.

Ateş Hattı

Ateş hattında bile Sinir-kas sistemindeki uyumu korumaya çalışmanın bu işin anahtarı olduğunu bil.

Sürtünme ve Direnç

Bu iki engelleyici faktörü nasıl en aza indirmeliyiz ?

SL Temposu

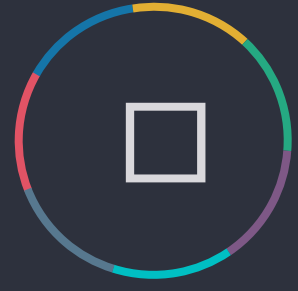
Her zaman SL ve temponu koru. Küçük bir nefes bile bu durumunu bozmasın

Az = Çok

Az her zaman çoktur unutma.

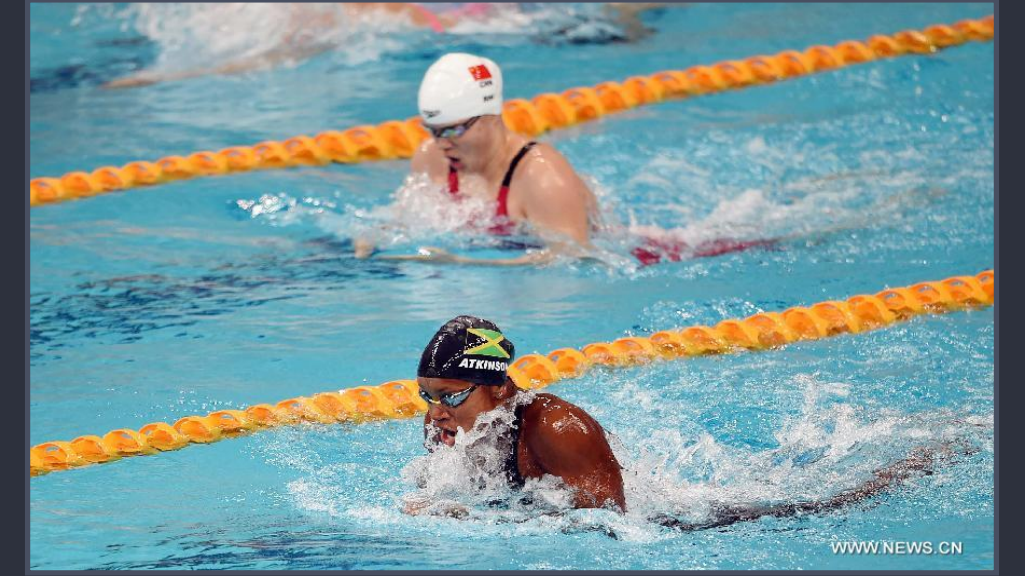
Hızlı Efor Yapma

Yarış sırasında uygunsuzca yapacağın her efor senin daha hızlı gitmeni sağlamayacağını aksine daha hızlı yorulmana neden olacağını bil.



Geliştirme Safhası

Değişik çekilmiş kareler





Geliştirme Safhası

Yüzücü kol hareketi ile güçlü bir itiş evresi yakalayabilir. Fakat bunun karşılığında çok fazla dirence ve sürtünmeye maruz kalabilir. **Yani su ortamında yaptığıının her zaman daha fazla karşılığı vardır.** Sonuç, ne kadar güçlü olursan o kadar sürtünme olur demektir.

Kol hareketinin itiş evresine geçişi sırasında, sporcunun omuz genişliğine bağlı olarak, dışa süpürüş **35-40 cm** daha omuzdan dışarı çıkabilir.

Vücudun anatomisini de bu noktada unutmadan hareket etmeyi unutmamamız gerekir.



Kurbağalamacılar arayış içindedirler. Ellerinde ve alt kollarında kesinlikle bir baskı ararlar.

Diğer bir aşama olan toparlanma evresinde, kolların birbirine yaklaştırılmasının nedeni; gövde ve kalça bölgesi ve topuklarla bir uyum içerisinde olması içindir.

Şunu hatırlatmakta fayda var. Tüm bunlarla birlikte **kalça yüzeye en yakın olabilecek yerde** tutulup sürülerek, tüm gövde ileriye fırlatılmaya çalışılması gerekir.



Geliştirme Safhası

- Her içe süpürüşü sırasında, yüzücü kalçasını ne kadar çok ileriye taşırsa o kadar mesafe kat eder.
- İçeri süpürüş bitmek üzere iken topuklar streamline sıçrayamaya hazır konumda olmalıdır.
- Su direncinden alt bacak ve ayakları saklayabilmek için Diz bükümü yaklaşık olarak 90 derece olmalıdır.
- Yüzücü nefes anından streamline pozisyona dönerken ayaklar yan duvarlara doğru dorsi-fleksiyonla birlikte eversiyon pozisyonunu almalıdır.



Geliştirme Safhası Şimdi önemli noktalara dokunalım

- Kollar toparlanmaya geçmeden, yani içeriş süpürüş bitiminde topukların toparlanmaya erken geçmesi, yüzücünün alt kısmını kısaltacağından daha çabuk ve daha uzun streamline pozisyonunu yapmalarını sağlayacaktır.
- **Unutmamalıdır tüm bunların olabilmesi kalçanın yukarıda tutulmasına bağlıdır.**
- Yüksek tempo çalışmalarında bu uygulama daha rahat yapılır. Hareket sayesinde yarışın son mesafelerinde enerji bankanızda enerjiniz halen bulunacak ve **sporcu yokuş aşağı yüzüyormuş hissine** kapılacaktır.



Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

Hatırladınız mı az her zaman çoktur 😊

Tekrardan yukarıdaki anlattıklarımızı hepsi dar bir streamline pozisyon ile sürtünme ve direnci elemine etmekle alakalıdır.

Son 8 yıllık yüzme geçmişine bakarsak hesaplarımıza göre 4 yıl sonra yüzücüler tamamen çıplak yüzmek zorunda kalacaklardır (Neden?)

Yüzücüler üzerlerinde sürtünmeyi azaltacak hiçbir kıyafet olmadan en az dirence maruz kalacak gergin vücut pozisyonlarını öğrenmek zorundadırlar.

Yokuş aşağı yüzebilmek için kurbağalamacı nefes anından girişte başını ve göğsünü aşağı ve ileri doğru baskılamalıdır. Nedeni yoğunluk merkezinin (batmazlık merkezi) burada olmasıdır.

Yine nefes anında yüzümüz karşıya değil de su yüzeyine dönük olursa gövdemiz göbeğimiz göbek etrafında dengede durur.



Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

- ☐ Kurbağalamada hiçbir zaman rahatlık aramayın. Rahatlık = yüksek bir nefes anı ve alçak bir alt ekstremitedir.
- ☐ İyi yüzücüler gergin streamline pozisyonunda göğüslerini kalçalarının hemen altında olacak şekilde tutarlar.
- ☐ Suyun üzerinde paralel kalmaya çalışan sporcu ileri itiş güçlerinden çaldıkları enerjiye denk olur. (?)



Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

□Yüzücü suda ivme üretmeli üretmeli üretmelidir !

Bir beygiri şekillendirmek mi daha önemli yoksa güçlendirmek mi daha önemlidir ?



Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

□ Çoğu çalıştırıcı beygiri güçlendirmeye çalışırken gelişimine engel koyduğunun farkında bile değildir.
hammer ve bmw marka araba düşünün bunlardan hangisi daha hızlıdır ? /Hammer 300 beygir bmw 180 beygir



Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

□ Nedeni gayet basit. Bmw nin yeterli aerodinamiği ve yapısı hammer dan az sürtünmeye maruz kaldığından daha az enerji ile daha çok mesafe kat edebilmesidir.

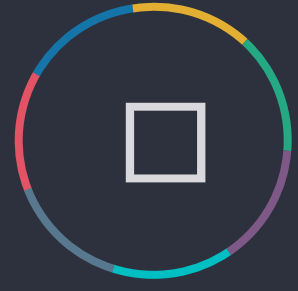


Geliştirme Safhası

Şimdi önemli noktalara dokunalım

□ Yani antrenörlerin özellikle bu konuya dikkatli bakmalarını istersek sadece yüzdürmek (dayanıklılık, kuvvet, sprint, anaerobik vs aklınıza ne geliyorsa) **hiçbir işe yaramaz**. Kurbağalama için bu husus gerçekten ciddi bir yorum ve sanat isteyen bir yapısı olduğu gerçeğini bizlere göstermektedir. Yapacağımız herhangi bir çalışma daha önceki slatylarımızda bahsettiğimiz gibi **bir teknik ve vücut dizaynının yerini hemen hemen** tutamaz.

□ Bu hususta gözlemlenen durum antrenörlerin çoğunluğu biyokimyayı geliştirmeye çalışırken biyomekanik ile az ilgilenmeleri sebebiyledir.



Kol Temposunu Artırmak SL ve SR kavramları

□ Kol temposunu vücut uzunluğu, el ve ayak hızı ve bunların zamanlaması belirler.

iki şeyden oluşur : SL ve SR

Yüzücüyü sinir-kas sisteminin çalışma sınırları sınırını belirler. 200 metre kurbağalama yarışında sporcu yaklaşık dakikada 47-52 SR ile, 100 metre kurbağalama yarışında 57-61 SR ile yüzmelidirler.

DPS sporcuda kalite ve etkinliğin göstergesidir. Ancak SR dengede tutmanız DPS yi de dengede tutmanızı sağlayacaktır.



Kurbağalama Antrenmanları

İyi bir kurbağalamacı olmanın püf noktası kol hızını artırırken DPS ' den ödün vermeden ve vücut pozisyonunu koruyarak yüzmektir

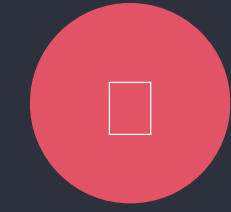
DPS

SR

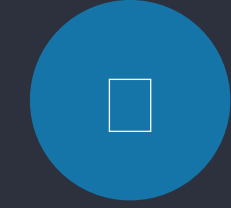
Sürtünme Azaltılması ve
Eleminasyonu



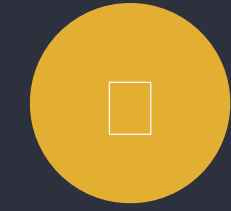
İvmeyi artırmak için
yüzücü şunları yapabilir



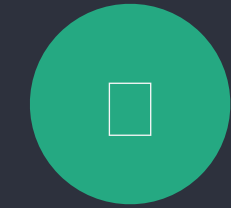
Dps'yi artır SR' yi azalt



Dps'yi artır SR'yi aynı tut



Dps'yi aynı tut SR' yi artır



Dps 'yi ve SR'yi hafifçe artır



Kurbağalama Yüzme Hızı

Hız için 3 yönlü ortak bir piramit düşünebilirsiniz



Güç



Teknik



Direnci Azaltmak



Sporcu Hangi Sistemleri Kullanır ?

- ☐ 100 metre için :
25 artan 50 hızlı 25 maksimum hız
- ☐ 200 metre için :
75 aerobik 50 artan 50 hızlı 25 maksimum hız
- ☐ Anahtar Aerobik İçin :
Rahat 150 Bbm
- ☐ Build İçin :
Sırayı takip eden sualtı streamline ritm denge gerginlik ayak hareketi maksimum kalça ve gövde pozisyonu
- ☐ Hızlı İçin:
Maksimum Dps HR 170-185 BBM
- ☐ Maksimum Hız için :
Allah ne verdiyse 😊



Düzeltilme ve Geliştirme

- ☐Günümüzde kurbağalamacılar dps'lerini artırmak için ayak vuruş sırasında topuklarını kalçaya daha hızlı çekiş yapma eğilimindedirler.
- ☐Baştan dize kadar gergin bir akış çizgisi şeklinde tutarak geliştirme eğilimindedirler.
- ☐Bunları oluşturmak için antrenman başında delfin ayak, kelebek yüzme mix driller (Materyal monofin)
- ☐Antrenman devamında delfin ayağın yerini kurbağalama ayak setleri alır. Fakat bu ayak sırasında delfin vücut pozisyonu korunması istenir.
- ☐Düzgün vücut pozisyonunun sırtüstü kurbağalama ayak
Ayak bitirişinde ayaklar suyu yakalayacak kadar döndürülmeli ve press ayaklar birbirine yapışana kadar devam etmelidir.
(El çırpma gibi)
- ☐En önemli problem yüzücülerin kol hareketin en başında direk evf pozisyonu geçmeye çalışmasıdır.
- ☐Toparlanma hızı için kol drillerine eklenecek avuç içi yukarıya bakarak toparlanma hız bakımından artırılmalıdır.



Sörf Yapma

□ Fina'nın ileri teknoloji mayolarla ilgili kuralları ortaya çıkınca batmazlık ve gerginlikle ilgili yeni şeyler aranmaya başlandı. Kol tekniği esnasında alt ekstremiteyi daha erken ve daha fazla yukarıya çıkartmanın yollarını aradılar. **Bunları yapmaya çalışırken anlaşıldı ki yüzücü bunu en iyi üst vücudun biraz iç baskı uygulayarak yapabilir diye düşünüldü. (Göğüs ve baş birlikte).**

Yüzücü üst vücudu 2,5-5 cm düşürdüğünde bacaklar su için sürüklenmek yerine yüzeye çıkar ve kayar. İşte bu sörf burada devreye girer. Kollarını farklı bir biçimde kullanan yüzücüler suyu da daha farklı bir biçimde kullanabilirler.

Yüzücü zorlanmaksızın kollarını Y pozisyonunda omuzlarından biraz daha geniş bir şekilde açar. Eller saat 11 ve 13 pozisyonundadır. Yüzücü göğsün altında el ve ön kolları ile suyu yakalayarak kol döngüsüne başlar. Ve mümkün olduğunca fazla su süpürür. Hedef baştan dizlere vücut çizgisini korumaktır.

Yüzücü ileri hareket ederken çene veya göğüs altından maksimum miktarda suyu aldığı anda kollar ellerden dirseklere olacak şekilde birleşir **ve hiç es vermeksizin toparlanmaya geri döner. Bu süpürüş sürekli ve aralıksız olmalı ve göğüste es vermeden devam etmelidir.**

Gördüğüm en büyük yanlış yüzücünün kollarını çok fazla geri çekmesi ve dolayısıyla dirseklerin kalçaya kadar gelmesidir. Bu kolların toparlanmasına engel olur. **En önemli olay yüzücünün kollarını baş ve üst vücutlarını kendi yarattıkları dalganın önünde tutması gerekliliğidir.**

Eğer hiç sörf yaptıysanız bilirsiniz ki tüm olay yer çekim merkezini dalganın önünde tutmaktır. İşte yüzücülerin bunu yapması gerekir. Vücutlarının büyük bir bölümünü kolların ise süpürüşünü (eller ve dirsekler) kullanarak vücutlarının altında oluşan dalganın önünde tutmak bundan ayaklarını daha erken toparlanmaya sokmakla mümkün olur. **Yüzücüler geriye doğru çekilmemelidir. Çünkü vücudun ileri hareketi ile dalgayı yakalamak için yeterince hızlı kol toparlaması yapamazlar. Başın omurilik hizasından ufacık bir oynaması ağırlık merkezini etkileyeceğinden çok dikkatli olmalıdır.**



□ Genelde üst vücut alt vücuttan daha uzun olduğu için kısa olanı kaldırarak yüzücü daha büyük bir dalga oluşturacak su yakalar. Ve dolayısıyla daha iyi bir ilerleme sağlar. Suyun vücudunuzu alıp götürmesi ayak vurup kol çekerek gitmekten daha iyi değil midir ?

Bence geleceğin tekniği budur...

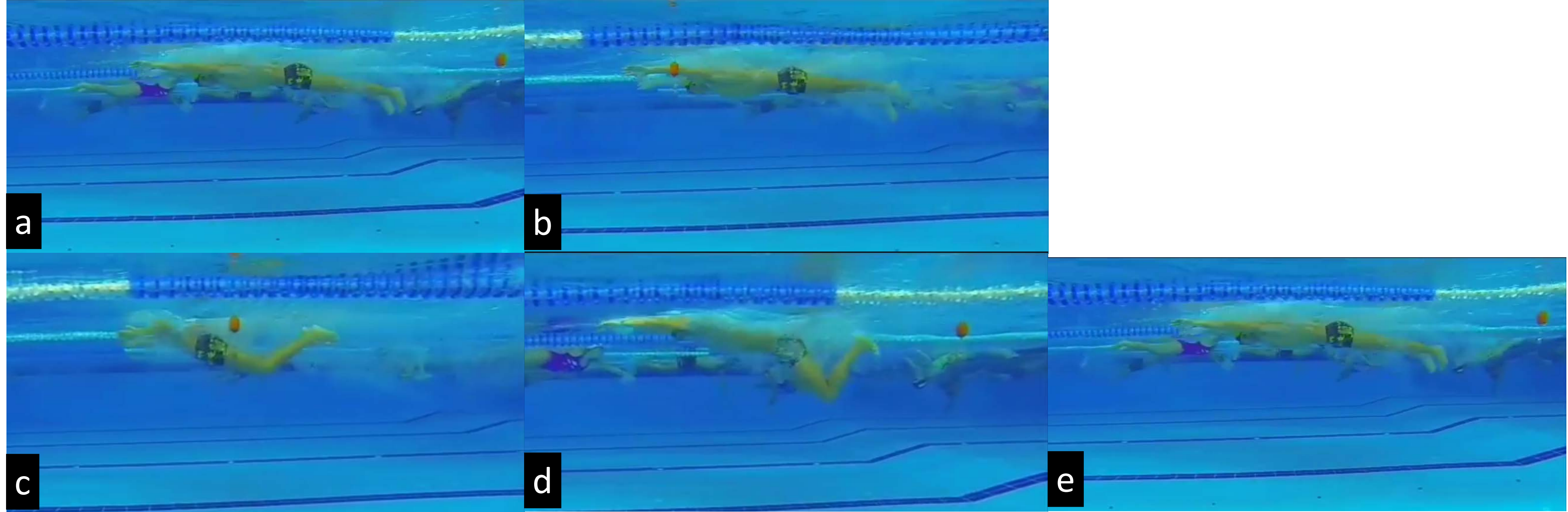
Vücut pozisyonu ve nefes alma

- Kurbağalama yüzücülerine, nefes alırken baş ve gövdelerini su üstünde yükselmeleri öneriliyor.
- Ancak, ileri itişini artırmak için kurbağalama yüzücüleri vücut dalgalanmasını kullanıp kullanmamak konusunda fikir ayrındadır.
- Mesafelere göre bu vücut dalgalanması kullanılmalıdır.

Dolfin hareketi

- Eğer vücut dalgası kelebekte ileri itişini artırabiliyorsa, aynı şey kurbağalamada da yapılabilir.
 - Eller aşağıya iner
 - Arkasından omuzlar ve baş
 - Ve bunları da takip eden kalçanın yukarı kalkışı
- Bu dalgalanma kurbağalama ayak vuruşunun içeri süpürme sürecine ilave itiş kuvveti sağlayabilir.
- Ve bu dalgalanmayı yapmak için ayakları geriye uzatırken bir miktar aşağı yönde ayak vuruşu yapılmalıdır.

Dolfin hareketi



- a) Ayak vuruşu, için hazır durumda hafif pikeli konumda.
- b) Ayaklar hidrodinamik konuma kaldırılıyor.
- c) Dalga itiş başlangıcı (baş ve omuzlar suyun üzerine yükselmiş, kalçalar düşürülmüş ve bacaklar dizlerden bükülmeye başlıyor.)
- d) Hidrodinamik konuma dönüş (kollar baş üzerinden uzatılmış ve baş kolların arasında, ayak vuruşunun itiş aşamasına hazırlanıyor.
- e) Bir dolfin hareketi ile ayak vuruşu tamamlanıyor.



Salto Dönüş

Bazı şeylere farklı bakmanın zamanı geldi

- Duvara yaklaşma, doğru pozisyonda doğru kol sayısında duvara gelmekle olmalıdır
- Dizleri vücudun altına getirirken ters takladaki vücut pozisyonu (sıkı bir tenis topu pozisyonu) olacak şekilde ayaklar vücudun direk altında olmalıdır.
- Ayaklar havuzun kenarlarına bakıyor aşağı paralel yani düzgün ayak pozisyonunda vücut ve kol hareketiyle dönüşü tamamlamalıdır.

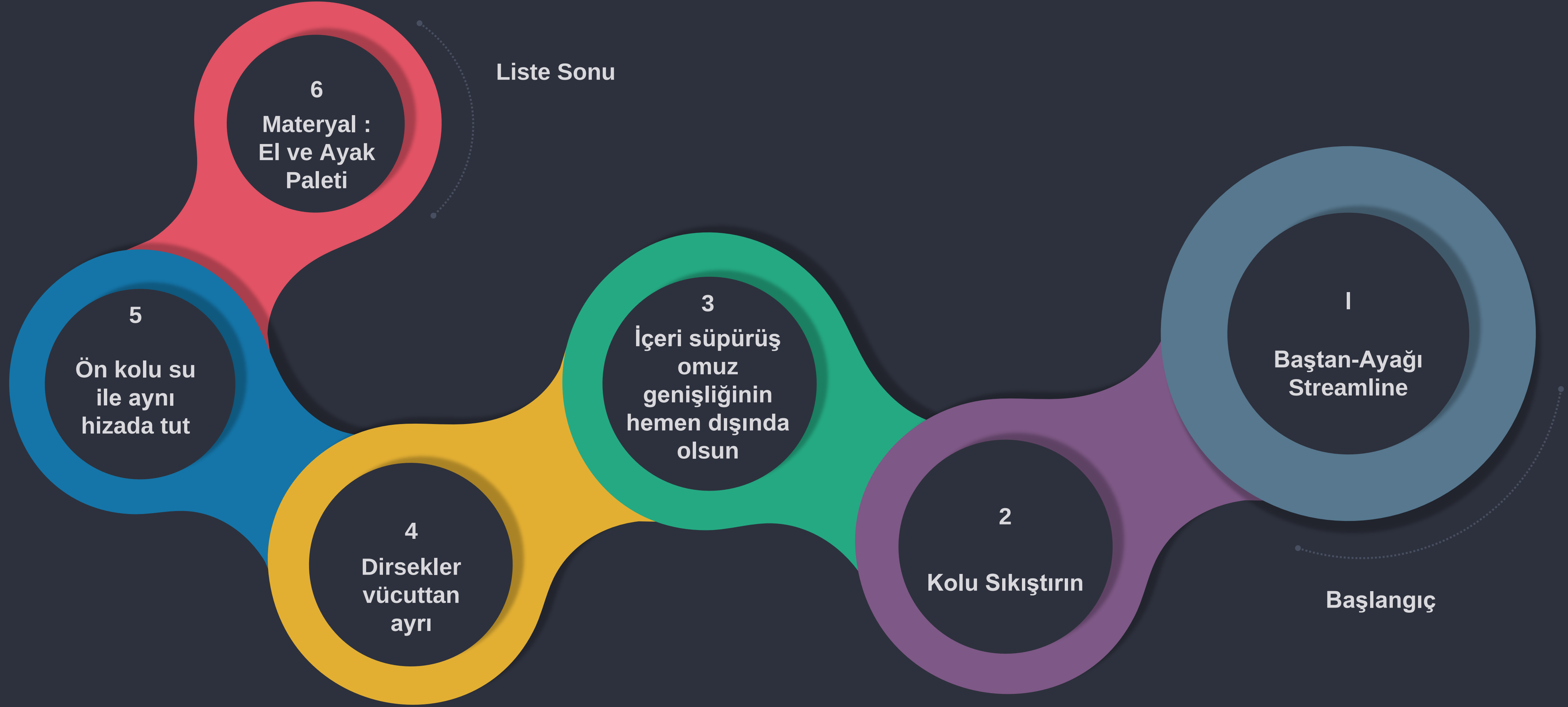


- Göbek üzerine dönüş yaparken yanda taştan itiş yapılmalıdır
- Kol aşağı çekiş pozisyonu streamline da kalabilmek için yapılmalıdır.
- Duvarı itişten sonra kol toparlaması ve Yüzeydeki kola geçiş dikkatli yapılmalıdır.



Kurbağalama Kontrol Listesi

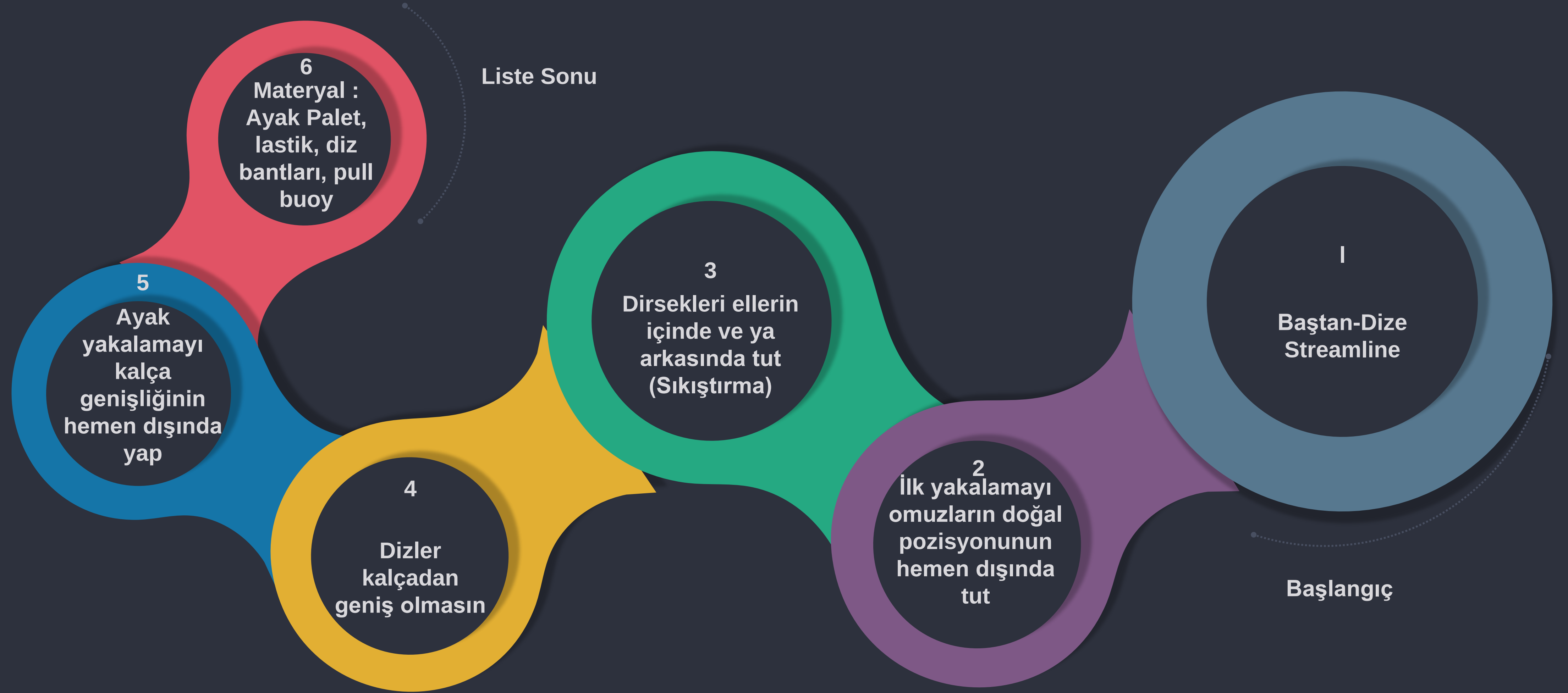
1. Bölüm

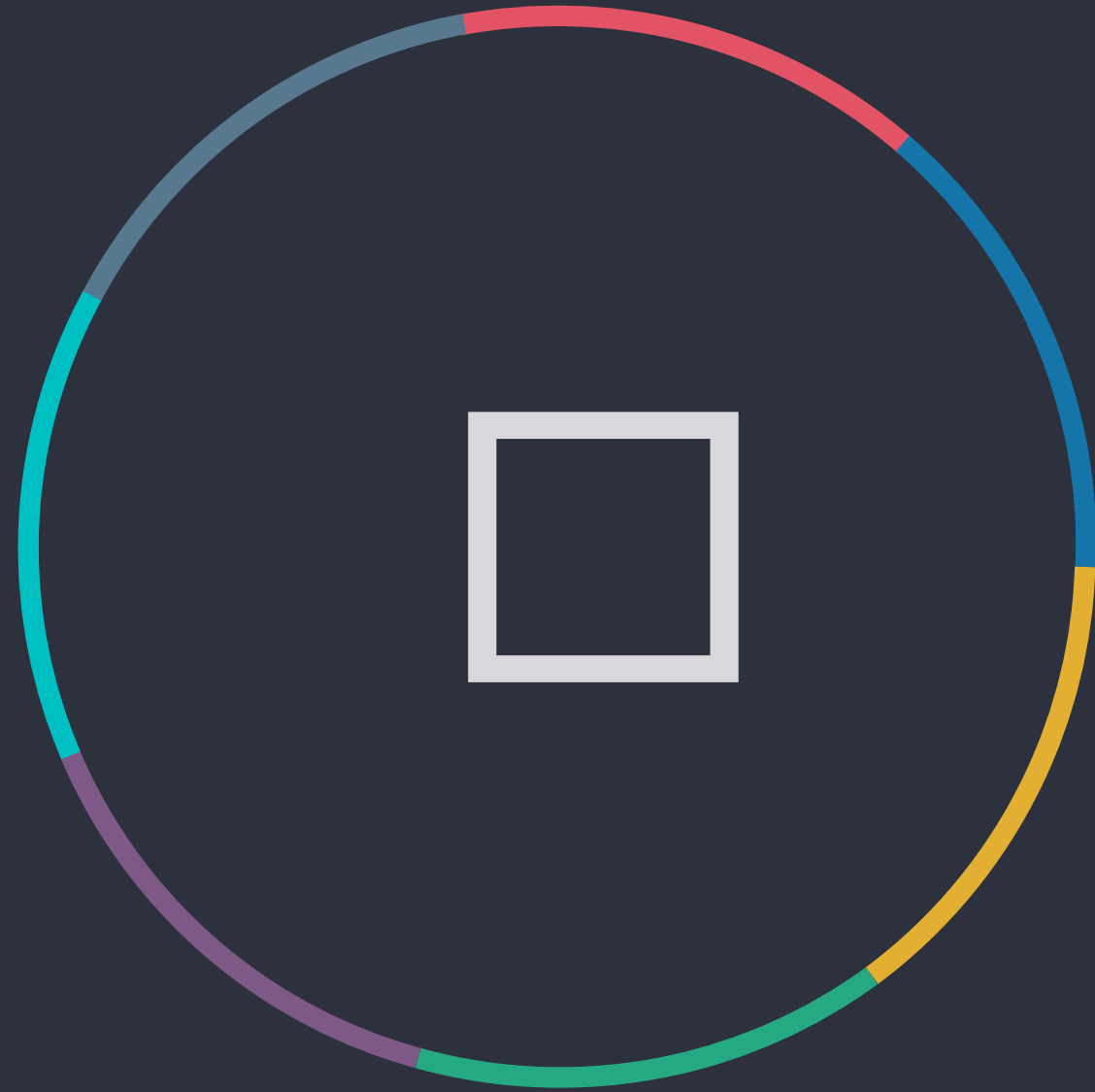




Kurbağalama Kontrol Listesi

2. Bölüm





Kelebek

Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri



Undulation (Dalgalanma)

Uygun ve düzgün bir dalgalanma neleri sağlıyor görelim.

Şunu diyebiliriz ki kelebek yüzme tekniğinde resmin büyük bir kısmını undulation (dalgalanma) oluşturur

Artık şunu bütün antrenörler anladı ki vücudumuzu su yüzeyine ne kadar yakın tutarsak ve bu su yüzeyinde vücudumuz ne kadar düz yani yere paralel kalırsa enerjisini kaybettirecek tüm etmenleri en zayıfa indirmiş oluruz

Nefes anında çenenin hiper ektansiyonu söz konusudur. Bunu yapmak her ne kadar çok çalışma ile olsa da bundan daha zoru nefesten eski pozisyona dönecek olan çenenin küt değil ahenkli bir hareketle eski yerine gelmesidir.

Gelişim basamaklarından en çok değişikliğe uğrayan tekniklerdendir.

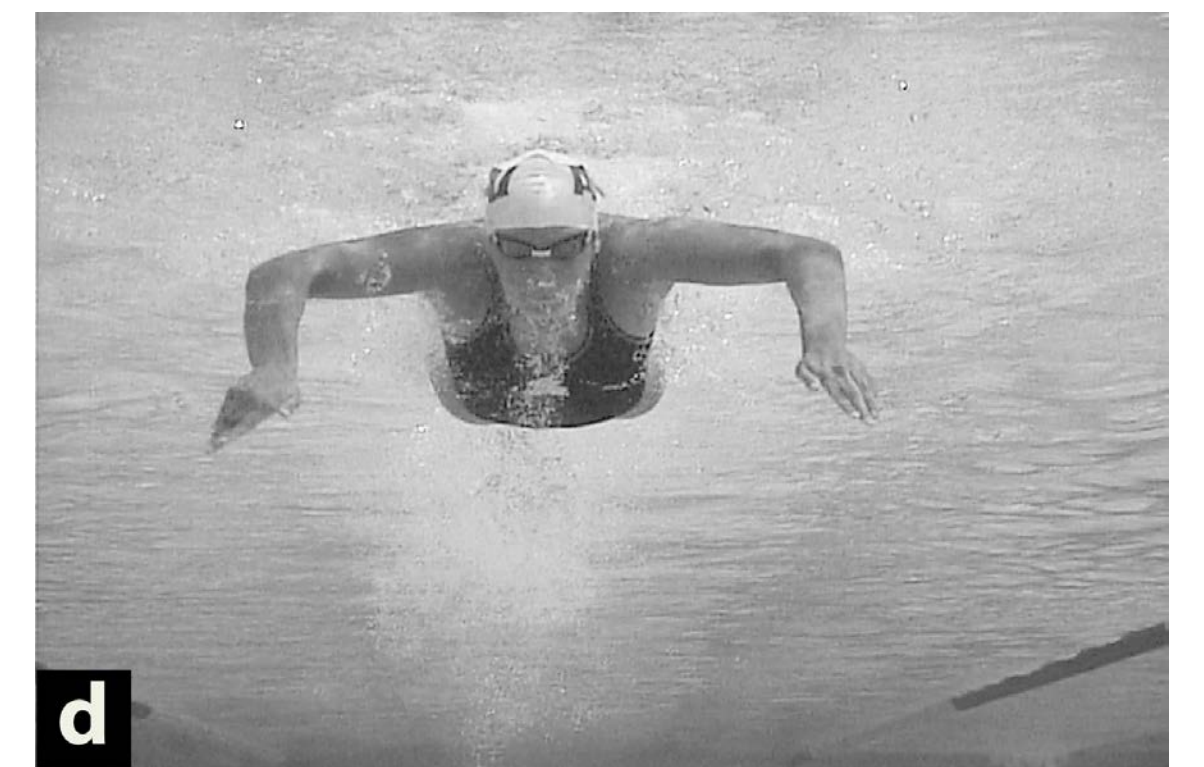
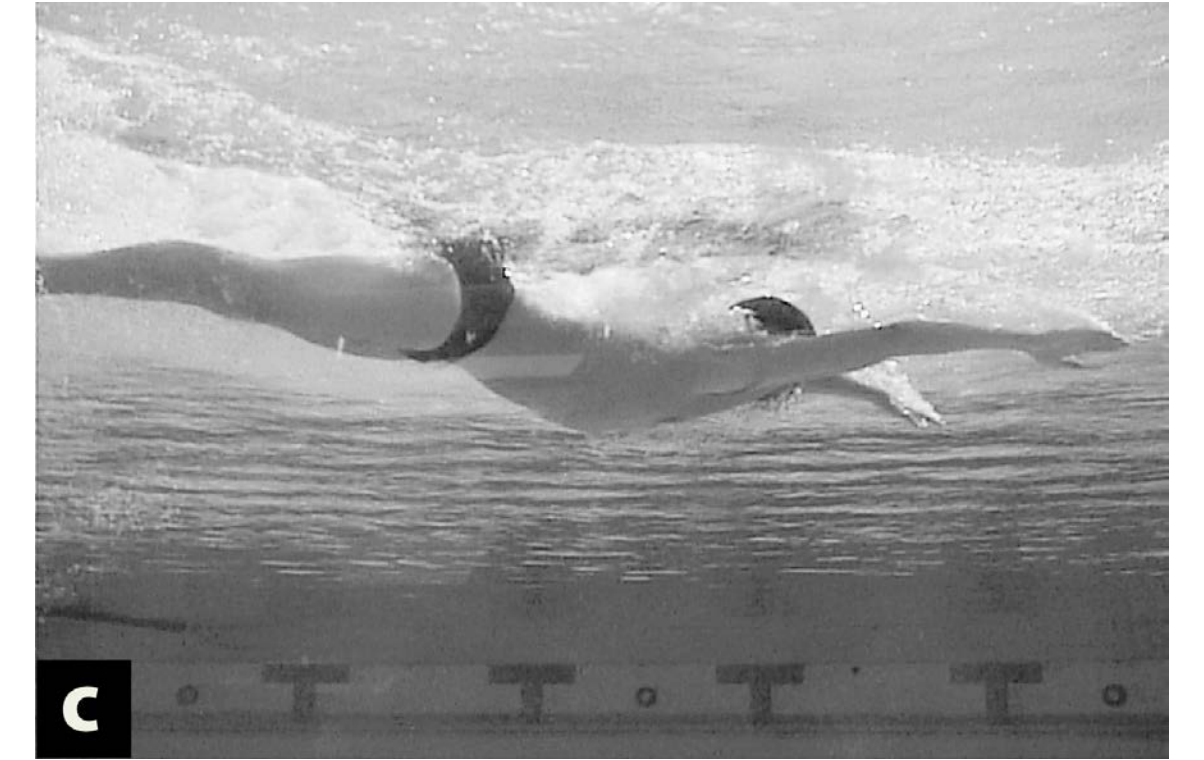
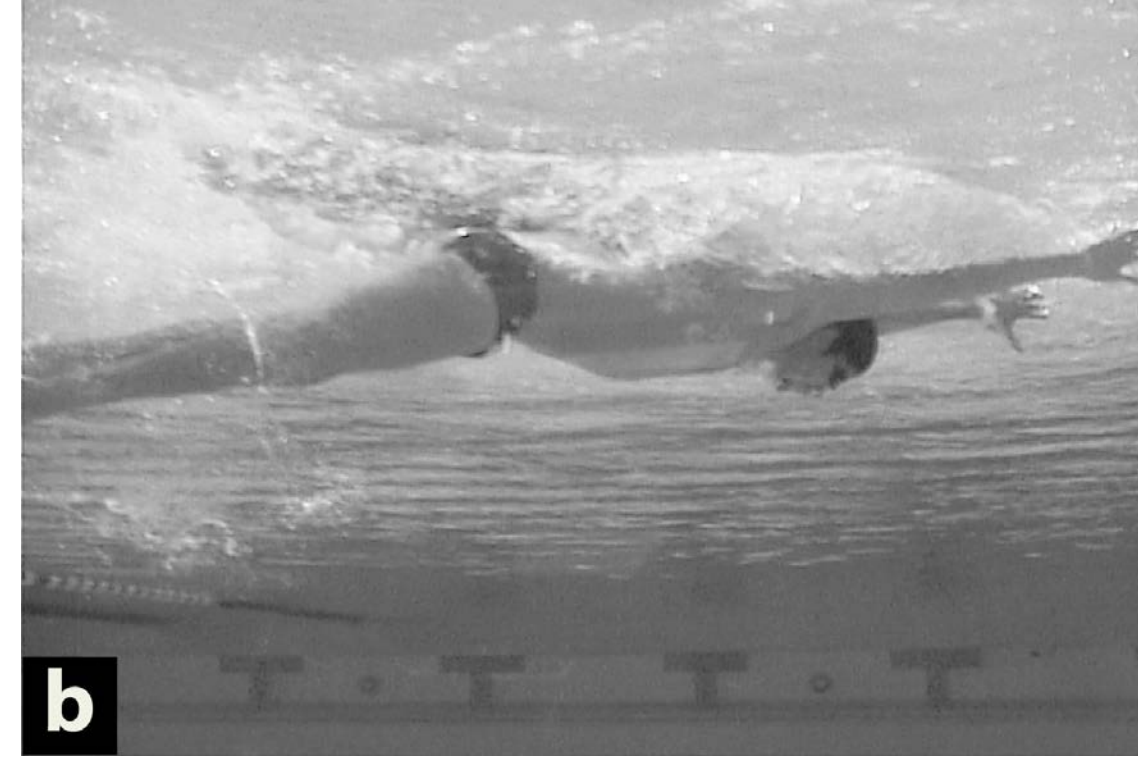
Bu metot yaş grubu ve yıldızlarda fiziksel eksikliği neredeyse ortadan kaldırır

Yüzücüler baş pozisyonunu en doğal halinde korumalıdır. Boynun düz ve en uzun pozisyonda tutulması mesafe boyunca baş hareketlerini en kaliteli şekilde uygulamayı sağlar.

Dalgalanma, yüzerken su yüzeyinde yakın ve dar kapasiteli olmalıdır. Yüzücünün ıslak olmayan sırt kısmının ne kadarı su yüzeyinde ise o kadar iyi bir dalgalanma yapıyor demektir.

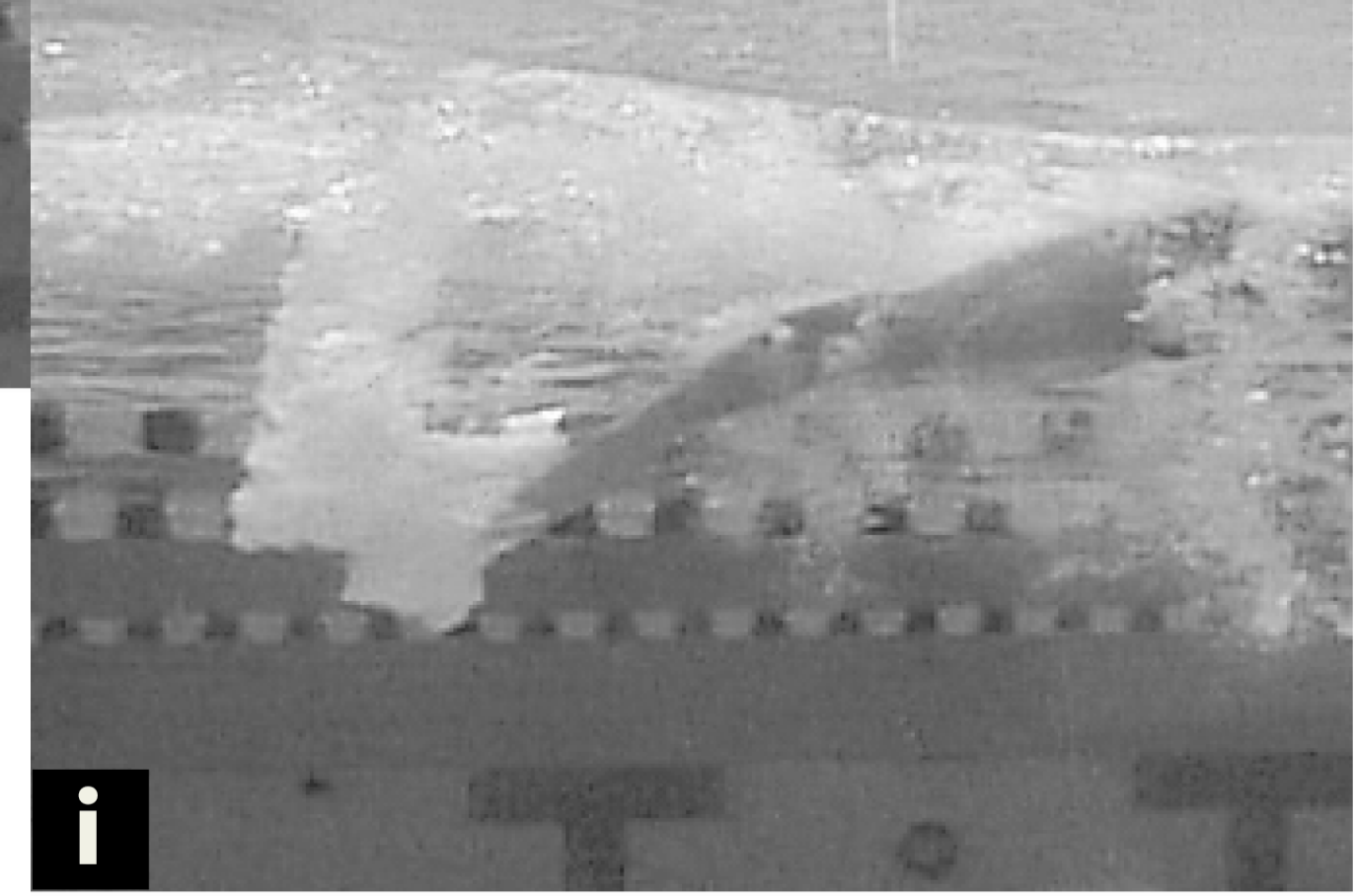
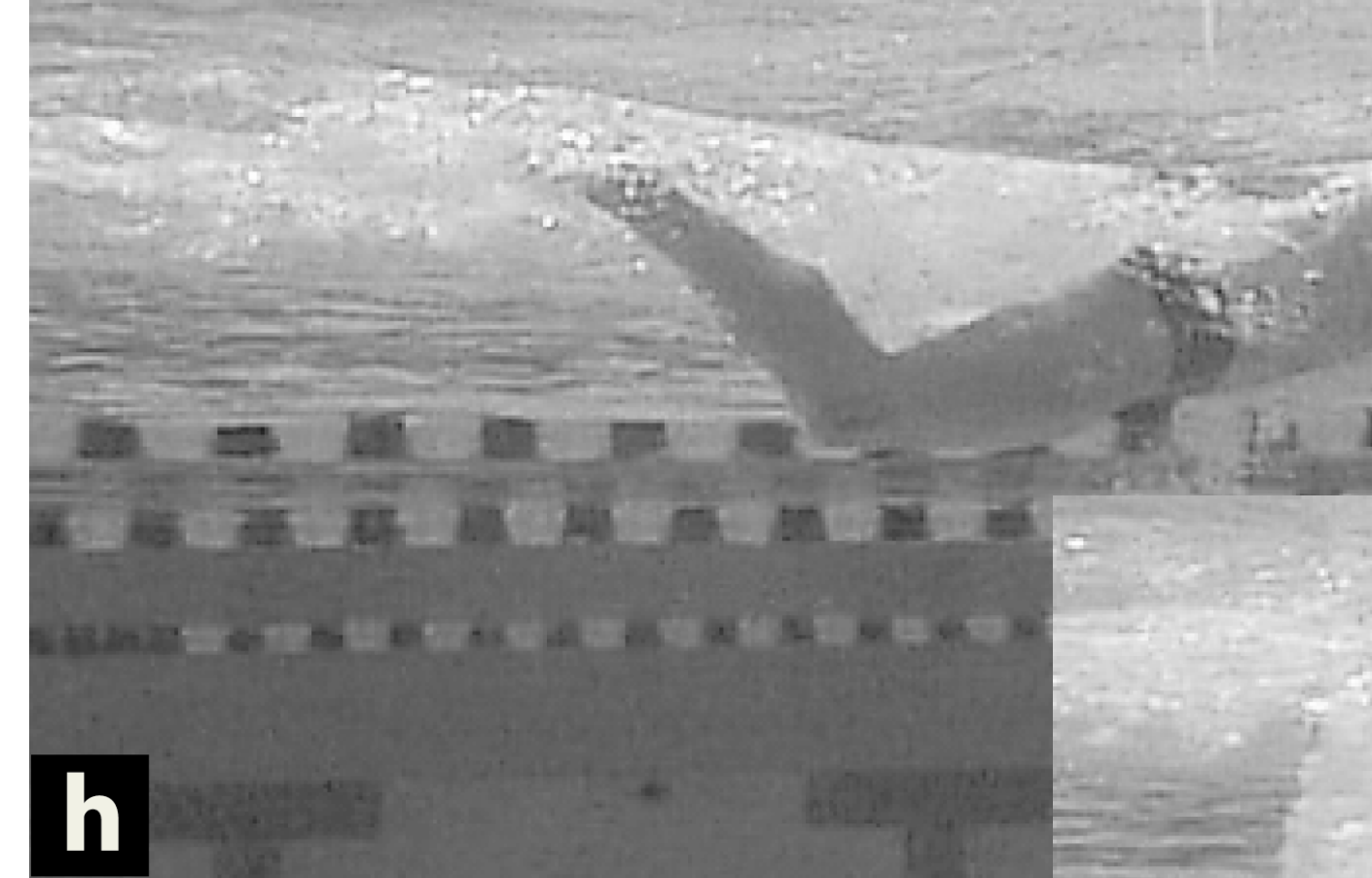
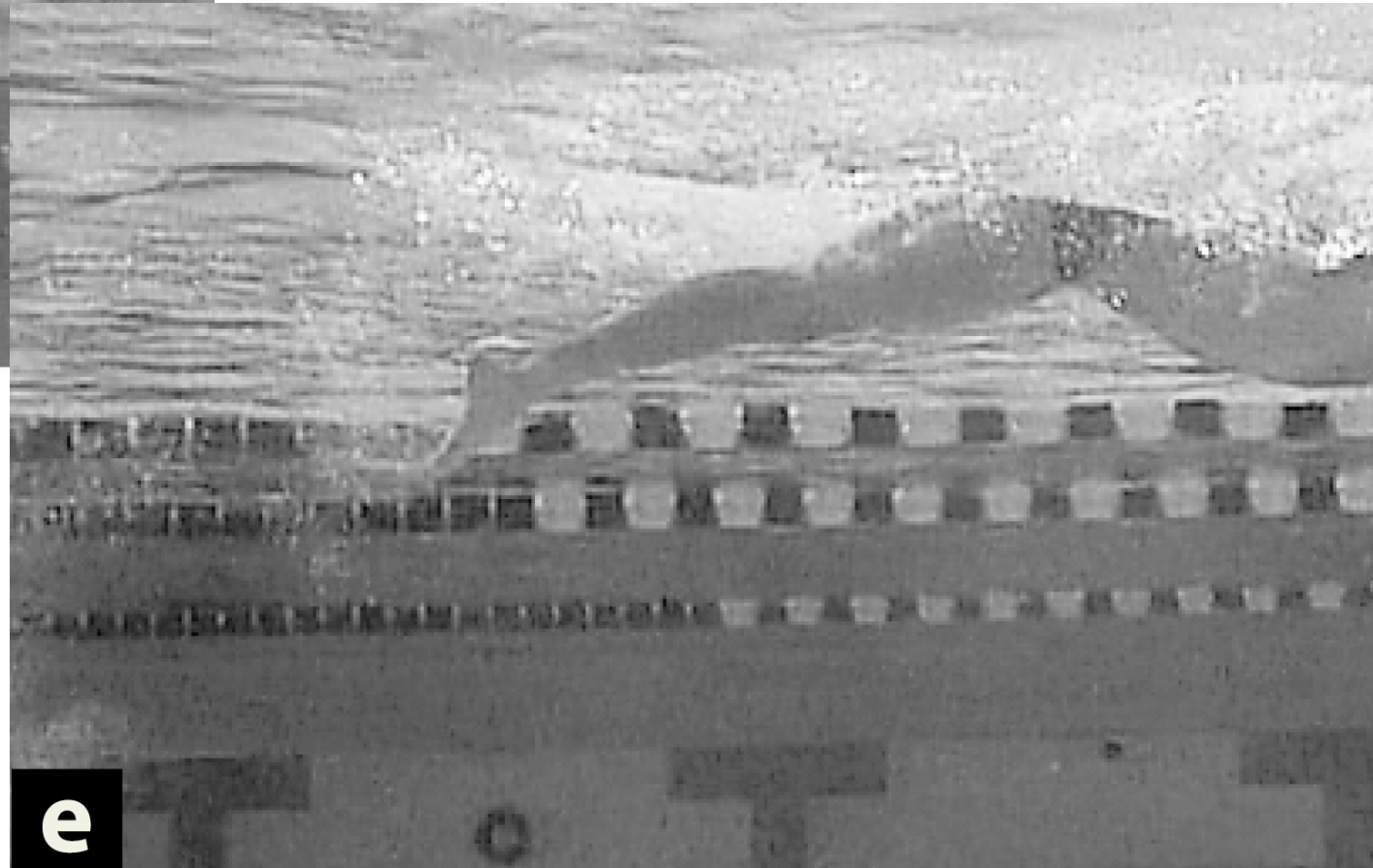
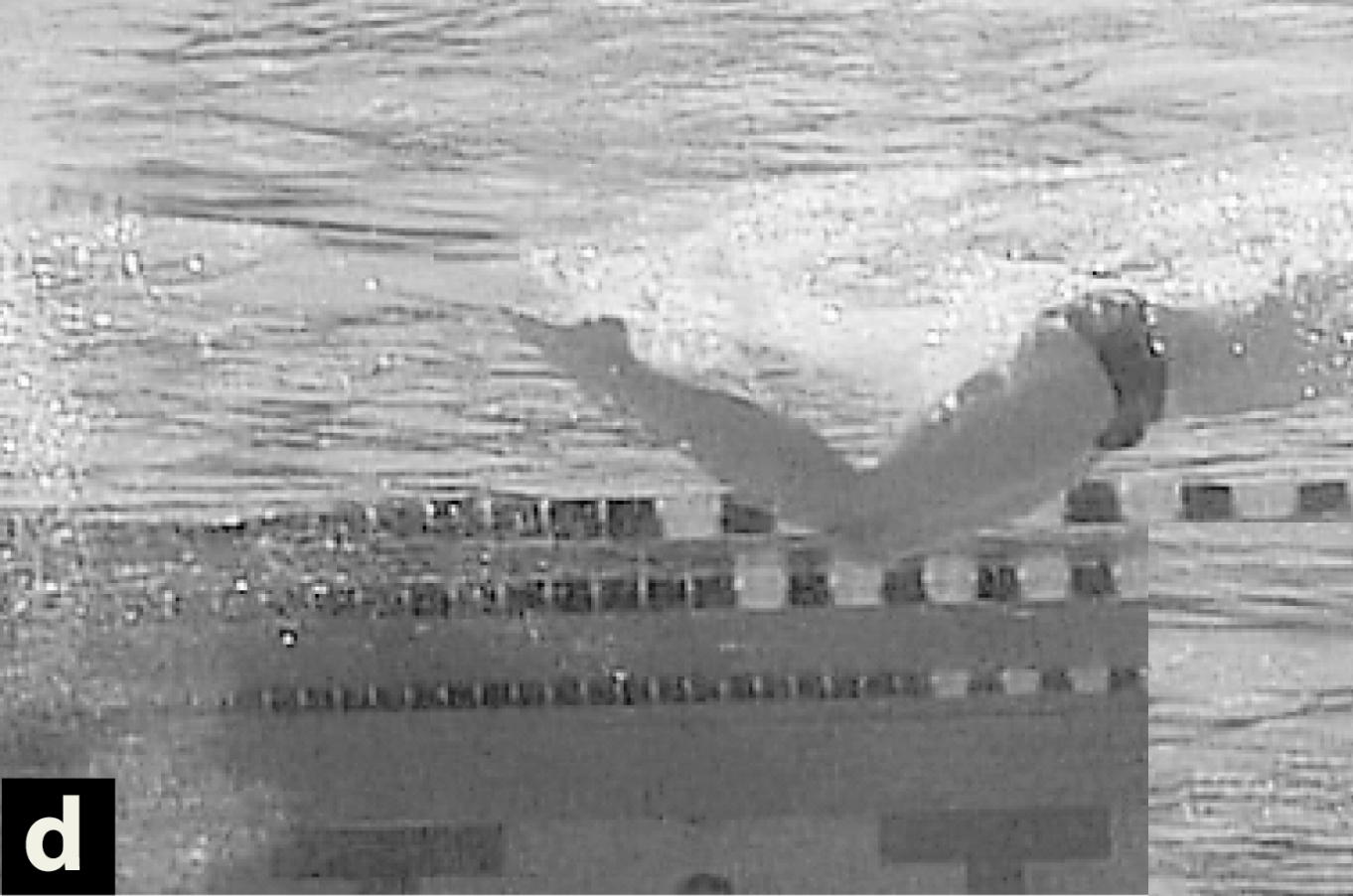
Kol Çekisi ve Hız Şekilleri

- 1) Giriş ve uzanma,
 - 2) Dışarı süpürme ve yakalama,
 - 3) İçeri süpürme,
 - 4) Yukarı süpürme,
 - 5) Çıkış ve toparlama.
- **Bu stilde dört belirgin itiş etabı vardır.**
- 1) Bunlardan birincisi, kolların suya girişi ve ilk delfin ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı sırasından oluşur.
 - 2) İkinci itiş etabı yakalamada baslar ve içeri süpürme sürecinde devam eder.
 - 3) Üçüncü itiş etabı yukarı süpürme ve ikinci delfin ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı sırasında gerçekleşir.
 - 4) Dördüncü itiş etabı ise, kol ve bacak toparlamaları sırasında oluşur ve dalga itişinin sonucudur



Birinci ve İkinci Dolfin Ayak Vuruşları Arasındaki Farklar

- İlk ayak vuruşu, ikinci ayak vuruşundan daha uzundur.
- Bu ayak vuruşunun, hem aşağı vuruş etabı hem de yukarı vuruş etabı *daha uzundur*.
- Aşağı vuruş, kalçaları *yukarı* ve yüzeyin içinden *ileriye* iterken takip eden yukarı vuruş sırasında kalçalar *aşağıya* ve *ileriye* gider.

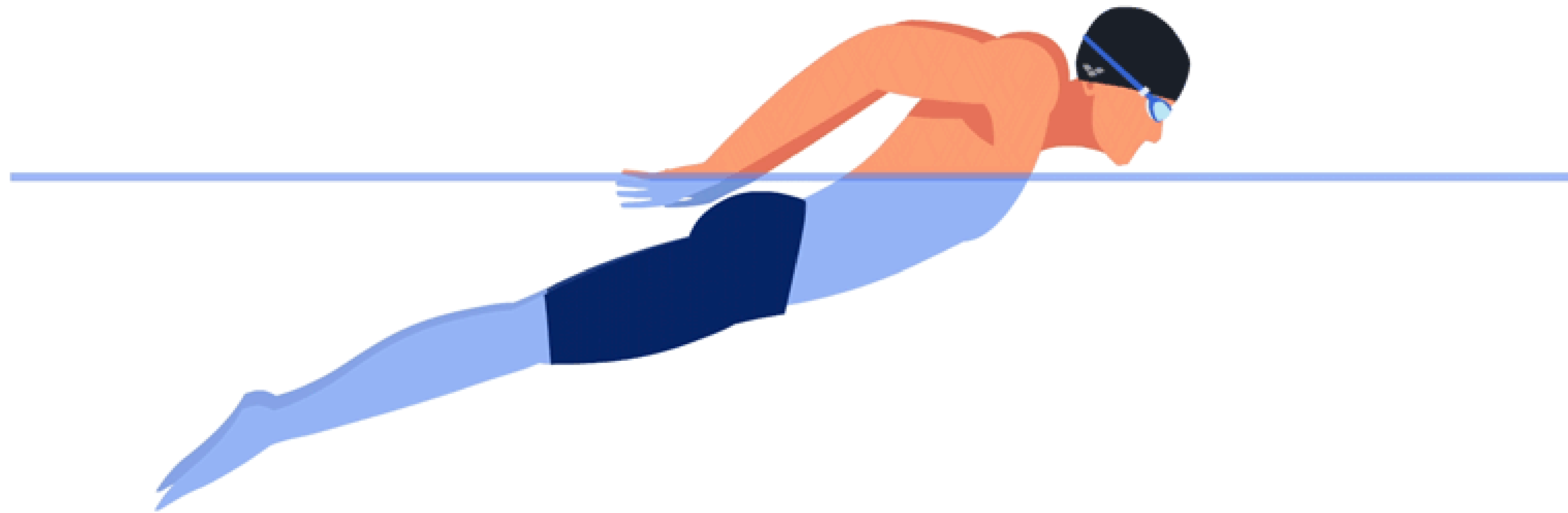


Kol Çekişi ve Ayak Vuruşlarının Zamanlaması

- İlk ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı, kol toparlamasının ikinci yarısında başlamalı ve kolların suya girişi ve uzatılması sırasında devam etmelidir.
- Kollar giriş konumuna yaklaşınca, baldırlar aşağı basmaya başlamalıdır ve ayak vurusunun ana itiş etabı olan bacak uzatılması, giriş, uzatma ve kolların dışarı süpürmesinin ilk bölümünde gerçekleşmelidir.
- Bu ayak vuruşu, giriş yapan kolların itiş sürümesini karşıladığı gibi yüzücüye ileri ivme kazandıracak kadar da *güçlü* olmalıdır.
- Bu aşağı vuruş, kalçaları *dalgalı* bir biçimde *yukarı* ve yüzeyin içinden *ileriye* itecek ve aynı zamanda vücuda ileriye doğru ivme kazandıracaktır.
- Yukarı vuruş etabı, dışarı süpürmenin geri kalan bölümü ile içeri süpürmenin ilk bölümünde gerçekleşir.
- Yetenekli kelebek yüzücüleri, içeri süpürmenin ilk yarısında yokuş aşağı yüzüyor görünümü verir.

- İkinci ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı, kolların yukarı süpürmesi sırasında gerçekleştirilmelidir. Aşağı vuruş, aslında kol çekişinin içeri süpürmeden yukarı süpürmeye geçişinde baldırları aşağıya doğru basarak baslar.
- Ancak, ayak vuruşunun en etkili kısmı olan alt-bacakların uzatılması, kol çekisinin yukarı süpürmesi esnasında gerçekleşir.
- İkinci ayak vuruşunun yukarı vuruş etabı, kol toparlaması sırasında oluşur.

ZAMANLAMA



© macaia studio

arena
WATER INSTINCT

Nefes

- Nefes almak için başı yukarıya ve geriye hareket ettirmek zorunda kalmamak için omuzlar ve gövdeyi suyun üstünde yükselterek nefes alınmalıdır.
- Baş yüzeyden dışarı çıkarken bükülmeden ve boyundan uzatılmadan doğal konumunda kalmalıdır.
- Yüzücüler gövdeyi suyun üzerinde yükselterek nefes almalıdırlar.
- Bu tarzda nefes almaya yardımcı olarak kullanılabilecek öğretim noktaları, solurken çeneyi aşağıda tutmak ve gözleri aşağıya ve önlerindeki suya odaklamaktır.

- Yüzücüler, kol çekisinin dışarı süpürmesi ve yakalama sırasında başı, omuzları ve gövdeyi yüzeye doğru yükseltmeye başlamalıdır.
- Vücut kısımları, kademeli olarak yüzeye doğru yukarıya ve ileriye harekete devam ederek
- sonunda, kol çekisinin içeri süpürmeden yukarı süpürmeye geçişi sırasında yüzeye çıkmalıdır.
- Baş yüzeye doğru hareket ederken yüzücüler yavaş yavaş nefes vermelidir.
- Yüzücüler, yukarı süpürme ve kol toparlamasının ilk yarısında nefes almalı ve kol toparlamasının ikinci yarısında başı suya geri döndürmelidir.



Mekanizmalar ve Enerji

Kol mekanizmaları ve Enerji Kontrolüne bakalım.



Düz kol ve Mekanizma

Dünyanın en iyi kelebekçileri yüzerken düz kol toparlanmasını yaparlar. Bükülü olmayan kol suya yerleştiğinde maksimum uzanma ile yüzeyin hemen altında en az rahatsızlıkla ve dar olan dalgalanmayı minimalde tutarak ilerlemeyi sağlar.

Yüzücüler maksimum hızlarda eller suya girdiğinde genel olarak hemen yakalama eğilimindedirler. **Ancak bu durumun özellikle 200 m'lik bir yarış sırasında çok fazla enerji harcadığını kanaatindeyiz.** Bu yüzden sporcular enerjilerini daha avantajlı kullanabilmek adına bir müddet yumuşak bir el giriş ve uzanma yaptıktan sonra yani yavaştan hızlıya bir süpürüş sayesinde daha kaliteli bir su tutma ve bırakmaya dönüştürebilirler. Bu durum Kontrollü enerji kullanımına dönüşür. **Kelebek yüzerken güç ve dayanıklılık keskin bir denge içerisinde tutulmalıdır.** Aksi taktirde hüsrarla sonuçlanır. Bu yöntem 50-100 ve 200 kelebek için farklılaştırılarak kullanılabilir.

Kol hareketi kelebeğin doğası gereği, parmak uçları aşağı doğru suyu presslediği an süpürüşe başlar. Ve koltukaltı otomatik olarak yukarı kalkar. **Bu esnada dirsekler yüksek ve ön kol Suyun tabanına dikey konumda olmalıdır.** İlk olarak bu pozisyonda yüzücüler sırt büyük kas gruplarını kullanırlar. Ve suyu gövdenin orta kısmına doğru çekmeye scapular bölge destek atar. **Eller göbek altına geldiğinde push başlar arkaya ulaştığında kol hareketi sonlanır.** Parmak uçları havuzun tabanına doğrudur. Bu kısımda harekete önderlik eden elin topuğudur.

Peki Burada seçmek zorunda kaldığınız türbülans mı güç mü ?



Kol yol boyunca suya uygulayacağı baskılarda netlikten vazgeçmemelidir. Yüzücüler geleneksel olarak kol hareketinin son bölümü olan «push»u güçlü ve hızlı yapma eğilimindedirler.

Bu hareket sürtünmeyi artıracığı gibi koordinasyonu da kötüleştirebilir. Kol ayak hareketinin zamanlamasını bozmamak için yüzücüler son hareketi net vurgulamamalıdır.

Son süpürüşteki vurgunun rahatlatılması anahtar olan dalgalanmayı net hale getirir. Yani ayak zamanlaması ve vuruşu net olur. Antrenmanlarda kelebek setlerde kullanılacak olan bu yöntem yüzücünüzün ayak kullanım kuvvetini artıracaktır. (Michael Phelps)

Genç yüzücülerinize sorun kelebek yüzerken uyguladığınız ayak vuruş sizce ısınmada kullandığınız ip atlamaya benzer mi ?

Ayak vuruş hareketindeki devamlılık vurgulanacak olmalı aşağı vuruştaki itici güç için diz bükümü 90 dereceye yaklaşmalıdır. Kol toparlamadayken vücut pozisyonunu desteklemesi için diz bükümü en aza indirilmelidir.

Kelebek yüzmede ayak bilek esnekliğini geliştirmen şart. Ayak parmak uçların en uzantıdayken ayak bilek esnekliğin yok ise ayaktaki itiş gücü her ayak vuruşunda farklı olacaktır. Her ayak vuruşunun aynı iticiliğe sahip olabilmesi için kesinlikle gereklidir. Koordinasyon ve fiziksel kapasitenin en üst seviyede olması bunu sağlar. Ve bence küçük ayak ve büyük ayakla uğraşmamak gerekir.

Nefesin zamanlaması hızlı kelebek yüzmede ciddi engel taşır. Kol hareketinin mümkün olduğunca son evrelerine bırakılmalıdır. Kol hareketi karın bölümünden geçerken çene su yüzeyine nefesi alacak kadar kaldırılmalıdır. Daha fazlası değil. Ve nefesi aldıktan hemen sonra orijinal yerine geri dönmelidir.

Genç yüzücülerinize şunu söyleyebilirsiniz baş kollara öncülük eder. El sudan çıkarken nefese kalk ve el suya girmeden kafanı eski pozisyona getir. Eller suya girip yakalama yaptığında kalça yukarı ve ileri hareketlenmelidir. **Kol uygun bir debide ise (Birim zamanda geçen akışkan hacim) ilk ayak vuruş kolun suya girişini ve yakalamasına yardım ederken diğer ayak vuruş kolun süpürüşünü tamamlamasını destekler.** Biz genç yüzücülerimize şunu söylemeliyiz suyu bırakırken elinizin topuğunu kullanmanız kolun toparlanmasında en az sürtünmeye maruz kalmanızı sağlar.



Günümüzde kelebek için büyük oranda fikirlerle birlikte antrenman içi ve yerleştirme prensipleri değişmiştir. Özellikle 100 ve 200 metre kelebek yüzücöleri oldukça birbirinden 2 farklı enerji sistemlerini kullanmaktadırlar.

şimdi biraz bunlardan bahsedelim



200 metre Kelebek Antrenmanı

200 metre kelebek, yüzme sırasında birbirini içine karışmış dayanıklılık ve g gereken sistemlere ihtiyaç duymaktadır. Özellikle bir 200 metre kelebek yzcs 400 metre serbest ve 400 metre karışık yzclerinden daha büyük oranda ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Genel dayanıklılık çalışması olarak kelebek setlerinde biraz daha özelleşmiş çalışmalar yapılması gerekir. Bu hususta 400 metre serbest ve 400 metre karışık antrenmanlarından da yararlanabiliriz.



Bize göre kelebek antrenman çalışmaları antrenmanın büyük bir kısmını kapsadığında sporcunun elde ettiği mükemmel teknikten yavaş yavaş uzaklaşmasına neden olacaktır.

Kelebek teknikten ödün verilmeye başlandığı anda set kelebekten çıkarılmalıdır.



- Tarihte ünlü 200 metre kelebek yüzücülerine sorulduğunda 200-300 ve 400 m tekrar setlerinden oluşan kelebek antrenmanları yaptıklarını ve kısa dinlenmelerle devam ettiklerini öğrendik.
- Ayrıca bazı uzun yüzme çalışmalarında 1500-3000 metre arasında zaman harcadıklarını nihayetinde iyi bir kayma ve dalgalanmayı, ayak vuruş devamlılığı ve kazanmış olduğu önemli alışkanlıkları kaybettiklerini inceledik.
- Ancak Micheal Phelps'in antrenman metoduna baktığımızda yıl içerisinde 4 veya 5 kez 200 m tekrar setlerinden oluşan kelebek antrenmanları yaptığını görüyoruz.



Buna göre kelebek antrenmanı için 2 tane önemli kural vardır :

- Az ara dinlenmeli yarış mesafesine yakın tekrarlardan oluşan setler
- 50 lerden oluşan setlerde de sporcu maksimum kalp atımını ayarlayarak dayanıklılık ikmali oluşur



Örnek Masterlar İçin

45x50 m 3 x (10x50 m Kelebek @ 50 SCM Kontrollü Kol) + (5x50 m Kelebek @40 Kelebek Maksimum Hız)

Set dinlenme arası verilmeden yapılmalıdır. Setin tamamı Antrenör kontrolünde ve sürekli teknik düzelterek geçmelidir. Bu seti Michael Phelps SCY de yaparken 10 setli 50 m kelebekleri 28 zamanda 6 kol ile gelirken 5 setli 50 m kelebekleri 25 zamanda gelmiştir.



Set rneği 2

Hedef : Bir 200 m metre için 2. 100 m ile 1. 100 metre sürelerini birbirine yaklaştırmaktır.

Set geçişlerinde 300 metre toparlama drilleri verilmiştir.

Yarişın son bölümlerine doğru teknik korumaya mükemmel yardımcı olurken hız kaybını da minimuma indirir.

Aynı mentalde SCM rneği olarak hızı koruyarak kısa ara dinlenmeli şu şekilde de yapılabilir :

20-30 veya 40 x 25 metre Kelebek @25 sn

Bu tarz intervaller baskı altında tutulan psikolojiyi ve yariş stratejisini geliştirir.

Kısa dinlenmelerde az da olsa, antrenörün teknik düzeltmesiyle sporcu için kısa metrajlar ise düzeltilen bu tekniği uygulamakla sonuçlanırsa muhteşem gelişmeler sağlayabilirsiniz.



200 metre kelebek yzcleri bölmeli setlerini 3 ya da 4 taneden oluşan 200 metre set yapabilirler.

50 deparlı @1:30 200 yarışın ilk 50 hızı
100 içerden @ 2:30 orta 100 metre hızı
50 içerden @1:30 maksimum hızda

Set geçişlerinde 400 m ye yakın toparlanma yüzmeleri ile birlikte yüzme + toparlanma toplam 12 dk içinde tamamlanmalıdır.



8-24 x 50 @1:30 1 deparlı 1 içeriden hepsi maksimum hız

Güçte devamlılık için iyi bir örnektir. Kısa metrajlardan oluşmasında diğeri bir avantaj ise teknik düzeltmede çok yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu antrenman tipleri yüzücülerin yarışın son bölümünde yaşadıkları hissiyatı ve stresi birebir hissetmelerini sağlarken stres altında tekniklerini korumalarını sağlar.



Kelebek İçin Antrenman Teknikleri

Genel anlamda 200 kelebekiler haftada 2 kez setlerini kelebeğe ayırırlar. Geri kalan antrenmanlarını uzun mesafe ve bireysel karışık antrenmanlarında devam ederler. Bunların yanına kelebek sprint setleri serpiştirmek gerçekten hız ve tekniklerini olağanüstü geliştirebilir.



100 metre kelebek antrenmanları

- 100 kelebekçiler genellikle hız odaklı çalışırlar. Aynı zamanda 100 m serbest ve ya kısa karışık antrenmanlarında yer verirler.
- Hız antrenmanlarını çalışırken set arası ve geçişlerde kullanacak toparlanma antrenmanlarının çeşidine ve hızına bağlı olarak aerobik kapasitelerini de geliştirirler.
- Bu tarz sporcuların ilk 50 mesafelerinde ihtiyacı olan hız ve çabukluklarını geliştirmeleri çok önemlidir.
- Aynı zamanda son 50 metredeki hızlarını korumak için laktat tolere etme gücü ve buffering kapasite ile ilgilidir.
- 100 metre hız asist hız direnç antrenmanları etkilidir. (EP,AP,paraşüt, surgical tubing, stretch cordz)
- Direnç antrenmanlarıyla desteklenen yüzme çalışmalarında tekniğin korunduğuna dikkat etmemiz gerekmektedir.



Hız dayanıklılıklarını geliştirmek üzere başarılı 100 metre kelebekiler aşağıdaki gibi örnek setler yapmaktadırlar :

30 x 50 kel @ 1:30 LCM 1:15 SCM (1 ayak 1 drill 1 yüzme (yüzmeler max))

Ayak ve drill setleri nabzı düşürmek için kullanılırken belirli bir nabza geldiğinde korumak önemlidir. Bu set özellikle yarışın 2. 50 metresinde inanılmaz gelişim verir. Antrenman sırasında SR SC ve KC sayıları alınarak not edilmesi bireysel hızı bulmanıza gelişimi takip etmenize yarayacaktır.



Kelebek İçin Antrenman Teknikleri

10x50 maksimum hız (4 tane @1:30 geri kalan @1:20 @1:10 @1:00 @00:50 @00:40 @00:30)

Bu set 100 metre yada 200 metrenin son 20 m'yi ağırlıklı baz alan bir çalışmadır. Ama Türkiye standartlarında düşündüğümüzde 2. 50'yi yada 2. 100' birbirine yaklaştırır. Vücuda laktik asit üretmeyi ve tolere etmeyi ğretir.

Seti takiben 10 x 100 serbest @1:30 tekrarlar 1:10 ve gelişmeli gelinecek şekilde yzlecektir.

Bu sırada vücudun laktik asit üretmesini zorlayarak sistemi daha güçlü hale getirmemizi sağlacaktır. 100 metre kelebek için gereken tüm fiziksel ve fizyolojik şartlar bu şekilde sporcuya aktarılmış olur. Ayrıca yarışta ihtiyacı olan hızlarda ve teknikte tekrar setleri yapmamızı sağlamaktadır.



Bazı yüzücülerin de her iki mesafede de antrenman yapmaları ihtiyaç olabilir (100,200)
Bu tarz antrenman yapan sporcular kendi bireysel mesafelerinde en iyiye ulaşırken diğerk mesafede de fazlasıyla gelişim gösterir. Yüzücüler bu setleri her zaman uygun teknikle gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Buna sualtı çalışmaları da dahildir.

Antrenmanlardaki Bazı özel setlerde taşta dolfın ayak yapabilirsiniz. Seti yaparken taşta vuracağınız ayak sayısı ve ya süresi yarıştaki sürenizle ve ya bir koordinasyonda almış olduğunuz yolla bağdaşması gerekmektedir. Güç ve etkili olma arasındaki denge bu yüzmeler için çok önemlidir.



100 metre

Tüm mesafe boyunca en iyi ortalama hızı tutturmak esas amaçtır. Bu amaca ulaşmak için sporcular öyle bir strateji belirlemelidirler ki yarışın başlangıcında bütün enerjilerini harcamak yerine artan bir performans ve ekonomik enerji kullanım dengesini oturtmaları önemlidir. İlk 50 de gerekenden fazla hız inşa etmek 2. 50 m vücut pozisyonunu yataydan dikeye yaklaştıracığından yanlış strateji olabilir.

Yarışı ortalama hızı en yüksek olan kazanır ilk 50 m metresi hızlı olan değil. İstatistikler şunu göstermiştir ki her seviyede 2. 50 metrede en hızlı split zamana ulaşan sporcu başarılı olur. **Micheal Phelps'e yarışları kazandıran şey tarihteki en iyi bitiriş süresine sahip olmasıdır.**



200 metre kelebek

200 metre kelebekte lapların sürelerini ve bu sürelerdeki kol sayılarını korumak önemlidir.

200 metre kelebek, bir spor kulübünde sporculara verilirken ilk 100 metredeki odak vücut pozisyonu kol sayın olmalıdır ki 2. 100 metreye yeterince enerjin kalabilsin.

Sporcular mesafedeki her sualtı dolfin sayısı ve kol sayısını sürekli takip ederek kontrol altında tutmalıdırlar.

Mesafe ilerledikçe +1 +2 oranında kulaç sayılarını dikkate almamak gerekir. 200 kelebek son 50 metrede kazanılır . Lütfen bunu unutmayın.

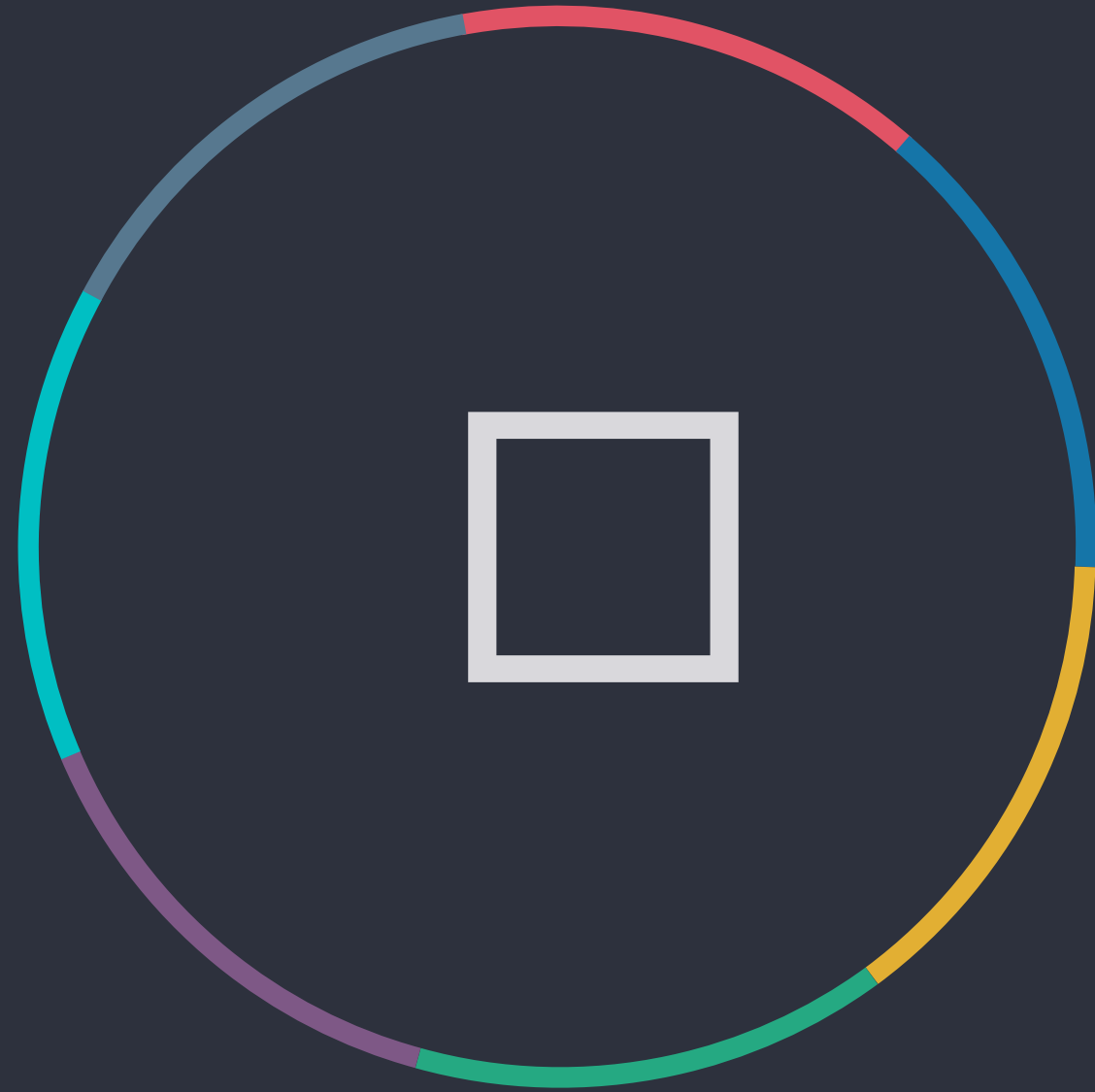


Sonuç:

Kelebek stili yüzme branşları içinde görseli hoş olanlardır. Güç ve görüntüsü açısından izlemek seyircilere görsel bir şölen haline dönüşür.

Bu still dayanıklılık ve dalgalanma üzerine kurulmuş iken günümüzde güç ve yatay hareket kabiliyeti olarak evrimleşmiştir.

SR ve SL ye dikkat etmek daha hızlı bir performansa ulaşmanızı sağlayacaktır.



Serbest

Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri

- **KULAÇ MEKANİĞİ**

- 1) Giriş ve uzanma,
- 2) Aşağı süpürme,
- 3) Yakalama,
- 4) İçeri süpürme,
- 5) Yukarı süpürme ve toparlanma.

- **AYAK VURUŞLARI**

- 1) İkili vuruş,
- 2) Çapraz ikili vuruş,
- 3) Dörtlü vuruş
- 4) Çapraz dörtlü vuruş
- 5) Altılı vuruş



Serbest yüzme stili asimetri eksen de kol mekaniğini en efektif kullanabilme kapasitesinde yüzülen bir stildir. Olimpiyat sporcularından tutun da kendi yerel bölgenizde bulunan herhangi bir yüzücünün bile uygulamış olduğu 4 tane ana temel unsur vardır. Amaç hızlı yüzmek olduğundan 4 ana temelin nüansları yaşa seviyesine, esnekliğine, vücut kompozisyonuna ve yeteneğine göre değişim gösterir.

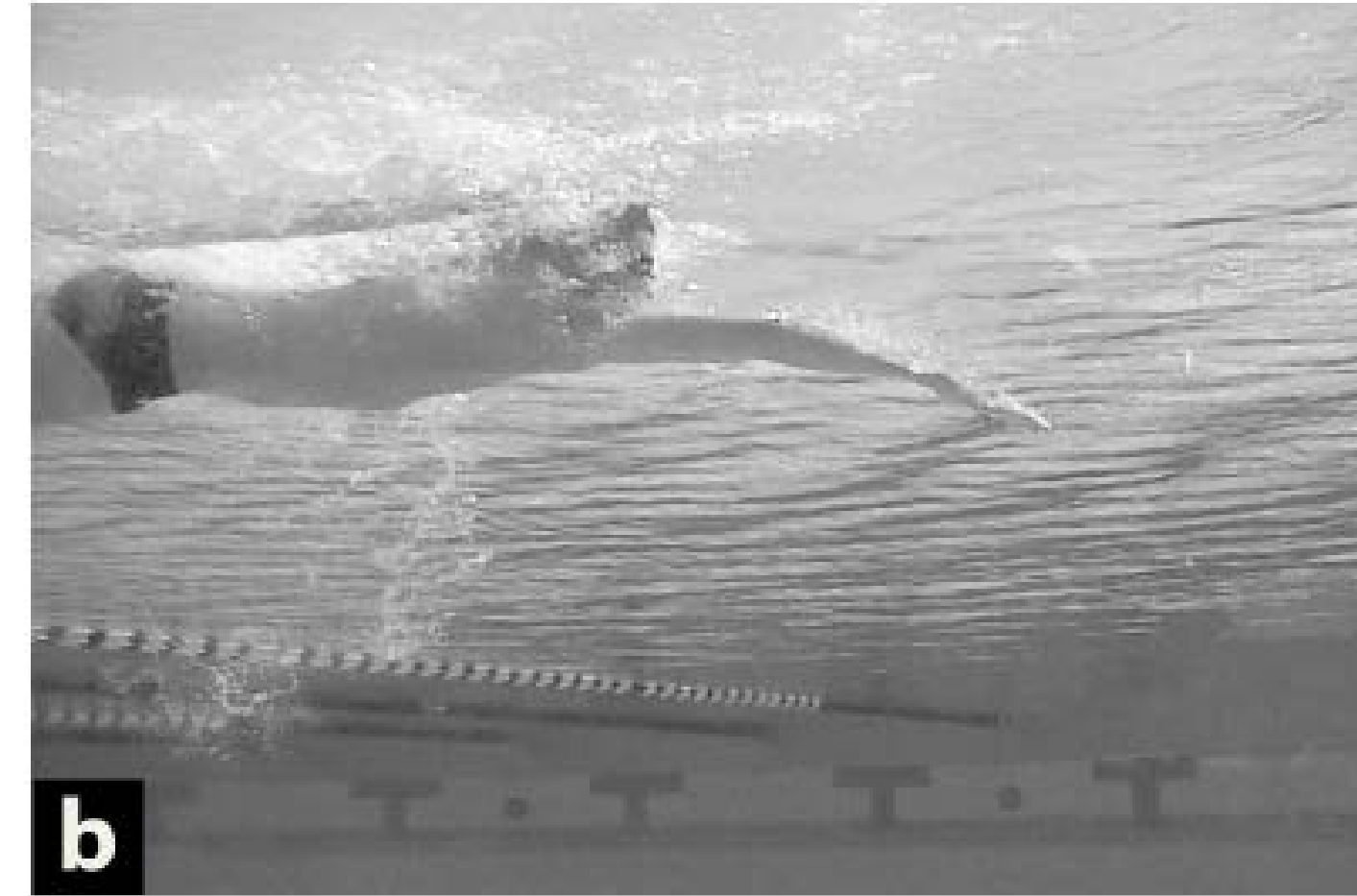
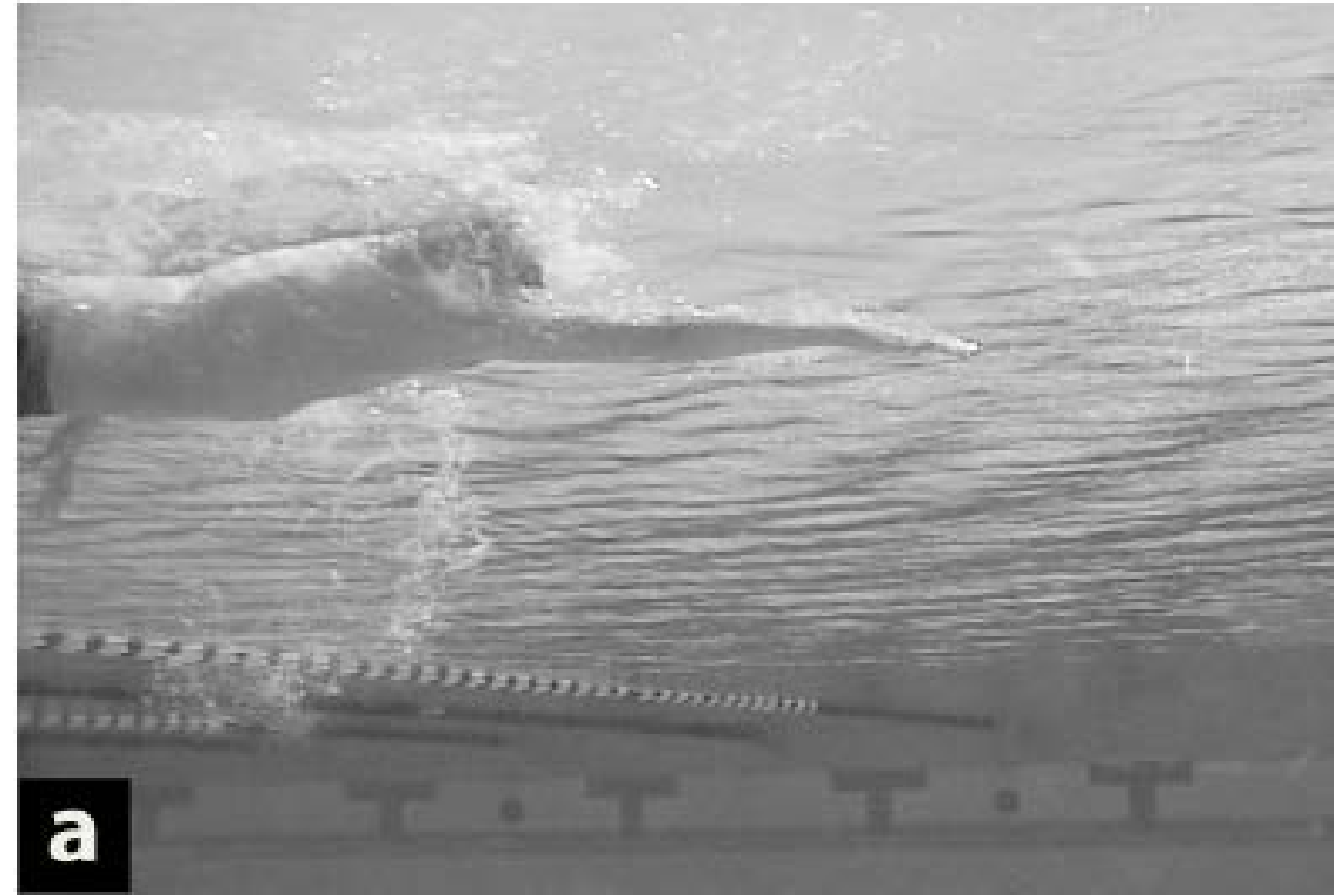
4 Ana Temel Unsurlar

- Suyu giriş
- Aşağı süpürüş
- Yakalama
- Yukarı süpürüş



1. Suya giriş : Ellerin suya giriş anında kollarının ve el parmak kaslarının yeterince rahat ve hafif olmasına özen gösterilmelidir. Suya giriş anından itibaren su yüzeyine doğru kolları kaldırmaya zorlamamak gerekir. El ve parmakların rahatlığı bir sonraki pozisyonu desteklediği gibi bir sonraki kol devri için önemlidir.
2. Aşağı süpürüş : Sudaki ilk direnç ve basıncı hissedeceğimiz bölümdür. Bu bölümde sporcunun efektif bir kol süpürüşüne devam edebilmesi için dirseğini el bileğinin üzerinde ve yüksek bir pozisyonda tutması önem taşır. Yani sporcu derin süpürüşten kaçınmalıdır.

Aşağı Süpürme





3.Yakalama : Süpürüş kolunuzu bu bölümde net ve sağlam tutun. Hız artması bu bölümde daha çok belirgin hale geleceğinden bahsettiğimiz netlik ve sağlamlık hız artışı için torsonuzdan destek almalısınız. Eklenmesi gereken önemli bir nokta olarak ivmelenme hareketi bu noktada başlaması gerekir. Yakalamanın bittiği nokta kolun bel bölgesine seyahat etmesiyle son bulur.

4. Yukarı Süpürüş : İvmelenmeye elin suyun dışına çıktığında devam etme. Süpürüş anı bittiğinde kolunuzu rahat bırakmaya ve suyun tahliye edilmesini beklemenize ihtiyacınız vardır. (Zile kaynar suya dokunurmuş gibi çekme. Ev halkının duyması için biraz basılı tutup çek.) Dirseğin suyun üstüne çıkıp toparlanmaya başlaması ve aynı döngünün yeniden devam etmesi ile kol mekaniği tamamlanır.





Önemli Noktalar

- İvmelenme hareketini yavaştan hızlıya elin suya girişten çıkış anına kadar uygulamalısın.
- Kol önde iken rahat ve hafif tutmalısın.
- Yakalama için hissedeceğin kadar yükseklikte dirseğini su içinde yukarıda tutmalısın.
- Tüm aşamaları vücuda yakın pozisyonda gerçekleştir.
- Her tekrar süpürüşünde işi bir sonraki kol devrine bırakma. Yani yakalamış olduğun su kütlelerini herhangi bir sebepten ötürü bırakıp diğer kolunla yeniden kurtarmaya çalışma.
- Kalçana kadar süpürüşe devam et
- Rahat bir kol toparlanması için su dan dirseğini çıkarma ile başla.



Vücudun ileri hareketinde az rol oynamasına rağmen Ayak vuruşları genel olarak vücut dengesi ve kol zamanlamasında çok önemli rol oynar. Ayak mekaniği kola nazaran daha basittir. Ancak basit olması ivmelenme üzerinde etkisiz olacağı anlamına gelmediğinden oldukça verimli çalışmalar içermelidir.

Mesafeye göre ayak vuruş çeşitleri

Kısa mesafeler : 1 kol devrinde 6 ayak vuruşu

Orta mesafeler : 1 kol devrinde 4 ayak vuruşu

Uzun mesafeler: 1 kol devrinde 2 ayak vuruşu

Dünyanın en iyi koçları çalıştırabilmek üzere yetenekli 6 ayak vurabilen sporcular aramaktadır.

Basit bir deyişle genelde hız arttıkça ayak sayısı artar.

Ayak sayılarının değişiminin sebebi büyük kas gruplarının kullanılması büyük enerji kaybıdır.



Önemli Noktalar

- Su üzerinde bacaklar rahat tutulmalı ve hareket kalçadan başlatılmalıdır.
- Yukarı vuruş su yüzeyinin hemen altında bitip aşağıya doğru vuruş yapılmalıdır.
- Ayak bileklerini esnek tut. Parmak uçlarını uzatma. (Elin sudaki flat pozisyonunun olmaması gibi)
- Amaç vücudun torpedo pozisyonunda vuruşlar yapmaya çalışmaktır.
- Yapılacak olan mesafeye göre uygun bir yoğunlukta vuruşlar gerçekleştirir.



Önemli Noktalar

- Su üzerinde bacaklar rahat tutulmalı ve hareket kalçadan başlatılmalıdır.
- Yukarı vuruş su yüzeyinin hemen altında bitip aşağıya doğru vuruş yapılmalıdır.
- Ayak bileklerini esnek tut. Parmak uçlarını uzatma. (Elin sudaki flat pozisyonunun olmaması gibi)
- Amaç vücudun torpedo pozisyonunda vuruşlar yapmaya çalışmaktır.
- Yapılacak olan mesafeye göre uygun bir yoğunlukta vuruşlar gerçekleştir.



Sudaki yoğunluk hava ortamındaki yoğunluktan 1000 kat daha fazla olduğundan streamline pozisyonunuzun mükemmelliği ciddi önem taşır.
Hiç sığ bir suda koşmayı denediniz mi ?

Asla maksimum hıza ulaşamazsınız. Yani su da yürüyebilmek için serbest yüzmeyi öğrenmelisin.
Verimli ilerleme için yatay düzlemde vücut pozisyonunu yatay pozisyona en yakın şekilde tutmaya ve korumaya yönelik bir streamline ve torpedo sergilemelisin.

Kol devrinde gövdeni su yüzeyinden daha yukarıya doğru asla çıkarmaya çalışma. En kıymetlisi vücutunla suyu kesmeye çalışmak en uygundur. Örnek sağ el giriş hızı sol el giriş hızından daha yüksek olan yüzücüleri canlandırın. Bunu sağladığınız sürece uzun süre daha az yorularak yüzersin. Su bu durumda sana az direnç uygulayacağı gibi normalinden daha fazla kaldırma kuvvetinde destek verecektir. (Kaldırma kuvveti herkes için aynıdır. Ancak hacim ve dirençle bağlı maddelerin yoğunluklarının göstermiş olduğu değişkenlikler sudaki yerlerini belirlemede rol oynar.)
Su çok bonkördür. 1 koyarsan 4 alırsın. Mevcut hızını 2 ye çıkartırsan 4 kat direnç 4 e çıkarırsan 16 kat direnç uygular.



Vücut pozisyonunda kafa sabit tutulurken tüm gövde torpedonun ekseninde hareket eder. Kafanın sabitliği doğal yüz havuz tabanına doğru fakat gözlerinizi kaldırdığınızda karşıyı görebileceğiniz bir pozisyonda olmalıdır. Ve tüm bu yaşananlar vücudun yanıl çizgisi içerisinde.

Odak noktaları

- Saçmalamaktan korkma.
- Sudaki rahatlığını ayarla ki ilerlemene destek olsun .
- Sudaki amacın vücut pozisyonu için too..too
- Omurga ve boyun rahat ve sıkılmamış bir durumda baş vücut çizgisinde olmalıdır.
- Aşağı bak ama ileriye gör.
- Yuvarlanmayı eksenin etrafında yap.
- Şöyle düşün su seviyesi taçla alnın arasında olmalıdır. (Kral tacı)

Baş ve Vücut Pozisyonu

- Kalça yüzeye yakın kalmalıdır
- Baş doğal pozisyonunda vücut çizgisinde yüzeye yakın olmalıdır, gözler aşağı bakmalıdır, su başın tepe noktasına çarpmalıdır
- Kalabalık kulvarlarda yapmak zorlaşabilir
- Pek çok elit yüzücü hafifçe ileri bakmaktadır
- Daha yüksek baş pozisyonu elin suya girişine ve yakalamaya katkı sağlar
- Kalça pozisyonundan ödün verilmemelidir

Baş Pozisyonu



Vücut Pozisyonu





Genel anlamda yüzmede koordinasyon kol ve ayak tekniğini tamamlar. Bu teknikte kafa hareketi doğal ve tüm ritmi bozmayacak şekilde olmalıdır. 2,3 ve 4 koldaki devir antrenmandaki mesafe hız ve adaptasyona aynı zamanda yarıştaki hız ve mesafeye göre değişir. **Konforlu ve kaliteli bir nefes için antrenmanlarda nefes tekniğini 2,3,4 kol devirlerinde deneyerek optimuma kavuşturman gerekmektedir. Nefes alma hareketi bittiğinde en önemli kısım bence tüm türkiyedeki yüzücülerin öğrenemediği kolun toparlanmaya devam ediyor olması gerekliliğidir. Nefes almak demek başı döndürmek değil yüzünü çevirmektir.**

Odak noktaları

- Kol ritmine göre nefesini uygun forma sok
- 2,3,4 kol da nefesten en uygun olanı kendine seş ve uzmanlaş.
- Tek göz nefesi dene ve koru
- Kalça sürüşünden yararlan.
- Nefes sonrası baş pozisyonu çıktığın eksende kalmalı.
- Sualtında nefesin tamamını ver.
- Derin ve kontrollü nefes al.

Nefes Alma

- Geç nefes alma en sık görülen kusurdur.
 - Çoğu yüzücü, doğal olarak nefes almaya
 - Nefes alınmayan kol suya girerken
 - Omuz rotasyonu ile başlar
 - BU GEÇ KALINMIŞ ZAMANLAMADIR!!!
-
- Geç nefes, nefes alınmayan tarafta aşırı rotasyon yapılmasına neden olur
 - Kötü bir yakalama
 - Ayak vuruşunda hata ve tereddüt

Nefes Alma

Starting Late

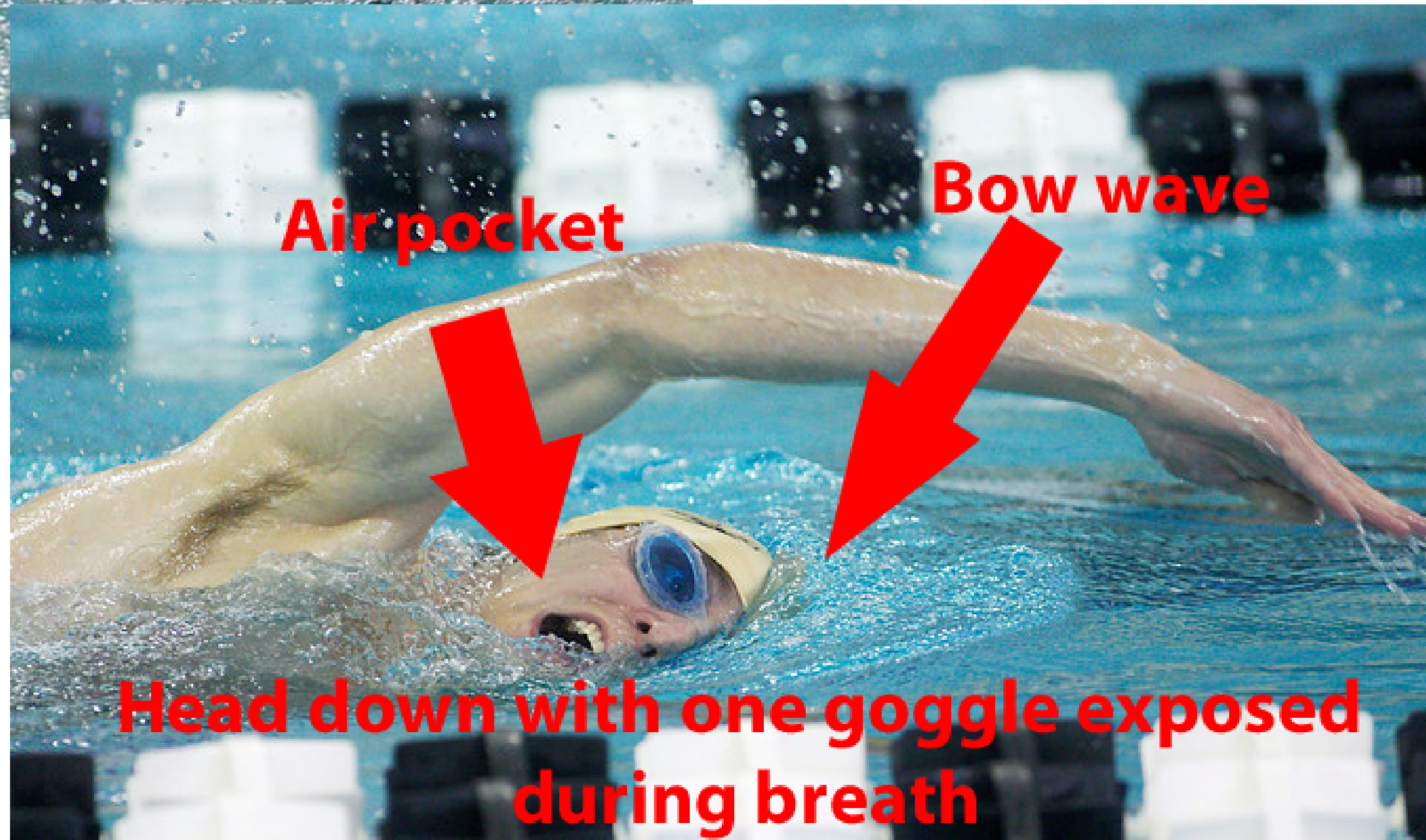


Returning Late



Nefes

- İdeal Nefes Pozisyonu:
 - Baş suya yakın ve alçak kalmalı
 - Nefes alınmayan tarafa çok fazla yaslanmama (rotasyon)
 - Erken Nefes Al!
- Gövde rotasyonuna liderlik etmek için başınızı hafif çevirin ve nefes alın
- Nefes alınmayan kol suya girmeden önce baş suya dönmeli
- Nefes alınan kol suya girmeden önce baş doğal pozisyonuna dönmelidir
- Nefes alınmayan kolun yakalama aşamasını görmeye çalışmak önemlidir
- Nefes alış kulaç temposunu etkilememelidir!!!





Sürüşler (Driven)



Kalça



Omuz



Vücut



Kalça Sürüşü

Kalçayı sürüş uzun yüzmelerde antrenman ve ya herhangi bir yarışta kullanılır. Nedeni kalça sürüşü sayesinde daha az enerji sarfetmiş olmamızdır. Fakat bu durum alt ekstremitenin propulsive etkisini de bir taraftan azaltır.

Ama doktorların hastalarına söylediği gibi yaşam kaliteni artırmak sporcunun serbest yüzme kalitesini artırır. (Az enerji = Yaşam Kalitesi)

En konforlu ve en etkili yüzüşü sağlayan kalça sürüşüdür. Yüzücüler bu hareketi kolaylıkla öğrenir. İlk defa bir yüzücünün kolaya kaçması sonucu doğru bir hareket yaptığını görüyoruz. Ancak su da yanlış yerleşen bir kalça istemeden vücudu aşağı doğru batıracaktır. **Kalça sürüş 4 teknikte de mevcuttur.** Sadece birkaç değişiklikle diğer branşlarda da aynı kalça hareketlenmesini görebilirsiniz. Kalçanın sürümünde izlediği yörüngeyi suya elin girişinden sonraki dışa hafif hareketlenmesi sırasında gerçekleşecektir. Kol bu hareketin devamında propulsive yolunu kendisi çizer. Bu anlattığımız kısım kol evresinin su içinde yüksek direk yani omuz yukarı yuvarlanmış durumda iken parmak uçlarının havuzun tabanını gösterdiği kısımdır.

Eğer nefes almıyorsanız bu sırada ayaklar aynı yan ayak vuruş çalışmalarında olduğu gibi vuruş sergilemektedir. Hareketin devamı için kalçanın diğer yöne doğru yörüngeye girer.

Suyu çekme hareketi elin kalçaya gelinceye kadar devam eder. Toparlanma sürecine geçtiğinde sonlanır.



Omuz sürüşü kol çekişi ve omuz kuvvetini en avantajlı yüksek güçte kullanabilmek için çok önemli bir anahtardır.

Kalça sürüşü durdurduğunda devreye giren şey omuz sürüşüdür. Kalçanın stabil durumu omuz bıçaklarını beraber çalıştırır.

Bıçaklar devreye girdiğinde artık ayak vuruşunun omuz sürüşteki propulsive etkisini konuşmaya gerek yoktur.



Yüzücü bir yarış bitirirken başladığı gibi değildir. Yeterince yorgun ve tekniğini düzeltemeyecek kadar acizdir.

Yarış elin taşa değinceye kadar bitmediği bir süreç olduğundan son ana kadar güçlü bir bitiriş için vücut sürüşü gereklidir. **Bu sürüş 50 m yarışında minimal de ihtiyaç duyulur. Aslında sadece bitirişe yakın son 5 m gibi düşünebilirsiniz. Sporcu kafasını suya sokar eli son kol devrinde omuz boşluğunda taşa değene kadar vücut sürüşünü yapar. Nefes almaz ve hatta son 6-7 metrede aldığı nefesi tutar**

Vücut sürüş 2008 kısa kulvar dünya şampiyonasında 100 m serbest yarışında Nathan' ı altın madalyaya kavuşturan strateji olmuştur. **Ondan sonra yapılan bütün yarış analizlerinde vücut sürüşü 100 m yarışlarında yüzebilmek için en iyi yöntem olarak resmedilmiştir.**



Kalça Sürüş Drilli

Çapraz el ve ayak palet takarak (El paleti olan elde ön kol paleti de var) kalça sürüşünü sporcuya hissettirebiliriz.

Diğer paletsiz koldaki sürüşü devam ettirebilmen için çapraz olarak takılmaktadır.

Omuz Sürüş Drilli

Ap, ep ve sn takılır. Her teknik için çift çalışma yapılır Yani 2 sağ 2 sol 2 yüzme kolu.

Mümkünse çalışmayan kol önde olur. (eğer yanda olursa vücut sürüşe girer) .

Elin suya girişinden sonra el paleti ile suyu aşağı basıp parmak uçları yeri gösterdiğinde el bileği elin üstünde, dirsek bileğin üstünde, omuz yuvarlanmada... Yani tüm saydıklarımız omuz sürüşünü sağlayacaktır.

Vücut Sürüş Drili

Vücut sürüş su altında hızlı ve nefessiz 360 dolfın (dolfın sayıları önemli)



Kaldırma ve Değiştirme

Dünya klasmanındaki yüzücülerin en çok kullandığı ve bilindik toparlanma şekli sudan çıkan dirseğin omuz yüksekliğinden daha yüksek bir pozisyonda bükülü bir şekilde suyun dışında ileri doğru hareketlenmesi ve elin suya giriş anına kadar sürmesi durumudur.

Düz kol toparlanma

Odak noktanız bir el uzanmada nasıl ise bitirişte de o pozisyonda olmalıdır. Yani ikisi de uzanmış pozisyonondadır. Suyun dışında dirsek bükölme olmadığından su içinde de az olduğundan omuz rotasyonu az ve dirsek bükümü su içi hafiftir. Bunları sıfıra indirmeyen şey serçe parmağın sudan çıkışıdır.

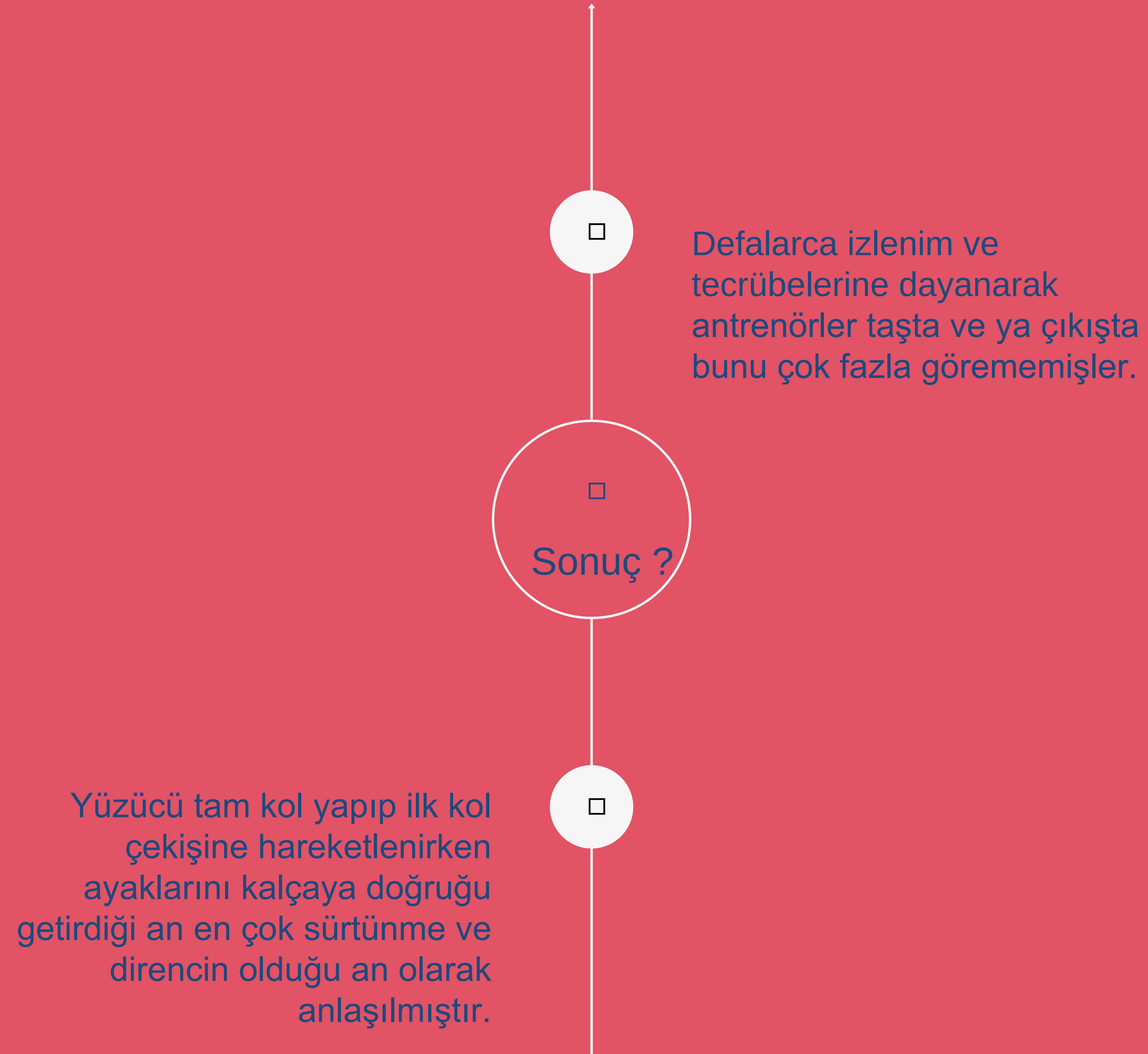
Kolların Zamanlaması

- Her kulaç döngüsünde itici kuvveti uygulayabilmek ve vücudu hidrodinamik bir konumda tutabilmek için kolların karşılıklı hareketleri, vücut yuvarlaması ile koordineli hale getirilmelidir.
- En önemli koordinasyon, öndeki kol suya girerken ve diğer kol içeri süpürmeyi tamamlarken gerçekleşir.
- Kollardan birinin, içeri ve vücudun orta çizgisine doğru yukarı hareketi ile diğerinin aşağı ve ileri hareketine, vücudun çeken kol tarafına doğru yuvarlanması eşlik etmelidir.
- Çeken kol tarafına doğru yuvarlanmanın diğer olumlu yönü, çeken kolun yukarı süpürmede suya tam karsıdan basmasıdır.
- Vücut yukarı süpüren kola doğru yuvarlandığından yüzücülerin yüzeye giden elinin uyluğu geçmek için dışarıya doğru çok geniş süpürmesi gerekmez.

Kolların Zamanlaması

- Kol yukarı süpürmeyi tamamlamadan öndeki kolun aşağı süpürmeye başlamalıdır. Bu, diğer kol itiş kuvveti uygularken yüzücünün giriş kolunu önde hidrodinamik konumda tutmasına imkân sağlar.
- Yüzücüler sprint yaptığıında, birçoğu bahsedilen koordinasyonu sağlamaz.
- Arkadaki kolun press yapmasıyla birlikte, öndeki kolla derhal itiş kuvveti uygulamaya başlayabilmek için öndeki kolun aşağı süpürmesiyle arkadaki kolun yukarı süpürmesini eşzamanlı yaparlar.
- Bu yöntem, muhtemelen ortalama kulaç döngüsü hızını ve kulaç mesafesini düşürürken enerji maliyetini de artırır.
- **O ZAMAN NEDEN ???**
- **kısa mesafe yarışlarında döngü sayısındaki bu artış, daha hızlı (iyi) dereceler çıkmasını sağlayabilir.**

Sürtünme ve Direnç En çok Nerededir ?





Hepsi Bu Kadar

Teşekkür ederim.