

SERBEST STİL YÜZME TEKNİĞİ

Duygu AKSOY

Yüzme Sporunu Nedir?

Yüzme, bireyin su ortamında belli bir mesafeyi kat edebilmesi için kol ve bacaklarını koordineli olarak kullanarak yaptığı hareketlerdir. Yüzme, su içerisinde yapıldığından diğer branşlara göre çeşitli farklılıkları vardır. Bunlardan en önemlileri yüzmenin su içerisinde ve yerçekimsiz ortamda suyun kaldırma kuvveti ile horizontal pozisyonda yapılmasıdır (Urartu, 1994).

Yüzme; üst düzey aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi sportif performans ve teknik beceri gibi birçok etkeni içinde bulunduran bir spor branşdır (Tüzen ve ark., 2005).

İnsanoğlunun en eski sportif faaliyetlerinden biri olan yüzme, dünyanın hemen hemen her yerinde oldukça yaygın olan bir zevk ve yarış sporudur. Pollack'a göre yüzme sporu bir dakikada 5-10 kalori harcanmaktadır. Yüzme sporu, diğer aerobik dayanıklılığa sahip spor branşları ile karşılaştırıldığında, enerji tüketim değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla yüzme sporunu yapmak süresel olarak daha ekonomik bir süreye sahip olsa da daha fazla kalori harcanmasını sağlamaktadır (Pollack). Ayrıca, yerçekimsiz ortamda yatay pozisyonda yapılması sebebiyle yüzme sporu iskelet sistemini daha az zorlar (Whitten, 1994)

Yüzme'nin Uluslararası Tarihi

Yüzme, Tarih boyunca sportif aktivitenin en eski biçimlerinden birisi olmuştur. Eski Yunan medeniyetinde bir çocuğun eğitimi yedi yaşındayken başlarken, yüzme'nin okuma ve yazma eğitimi kadar önemli olduğu düşünülmekteydi. Yüzme, Romalılar tarafından önemli hayati konularından birisi olarak kabul etmişlerdir. Spartanlar yüzmeyi temel olarak askeri amaçlar için bir yetenek olarak geliştirirken, bazı durumlarda yüzmeden sosyal amaçlı olarak da zevk almışlar. Ayrıca, bu dönemde kızlar yetenekli yüzücüler ve dalgıçlar olmuşlardır (Gallagher,1994).

1869 yılında modern olimpiyat oyunlarının başlaması ile yüzme yarışlarına da yer verilmiştir. Daha önce sadece erkek sporcuların katıldığı yarışmalara 1912 yılında ilk kez bayan yüzücüler de alınmıştır.

Kaynakça

- Alp M., Kılınç F. (2013). Yüzmede İnterval ve Kombine Antrenmanlar. Türkiye Alim Kitapevi, Saarbrücken, Almanya
- Armen Meiriani (2016). The Effect of Method Intensif Interval and Extensive Intervals to Speed Freestyle 50 Meters of Peace Atlets Tirta Ngalau Swimming Klub Payakumbuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu* Vol. X Jilid 2 No. 64, Februari 2016 Issn1693- 2617
- Çetinkaya S. (2006). Yüzme Ders Notları, Trakya Üniversitesi, Eylül.
- Chatard J.C., Collomp C., Maglischo E., Maglischo C. (1990). Swimming Skill and Stroking Characteristics of Front Crawl Swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 11: 156–161.
- Deschodt V. J., Arzac, L. M., Rouard, A. H. (1999). Relative Contribution of Arms and Legs In Humans to Propulsion In 25-M Sprint Front-Crawl Swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 80, 192–199.
- Durnford, M. (2013). Front Crawl Turns; Tumble turns and Touch Turns. Create Health and Fitness.
- footrst components of the Omega OSB11 start blocks. *Journal of Sport Sciences*, 31(5), 468-
- Gallagher H. (1970). Harry Gallagher On Swimming, (London: Pelham Books), P-17
- Kolmogorov S.V., Duplisheva A. (1992). Active Drug, Useful Mechanical Power Output and Hydrodynamic Force Coefficient in Different Swimming Strokes at Maximal Velocity. *Journal of Biomechanics*, 25: 311–318.
- Kolmogorov S.V., Romyantseva O.A., Gordon B.J., Cappaert J.M. (1997). Hydrodynamic Characteristics of Competitive Swimmers of Different Genders and Performance Levels. *Journal of Applied Biomechanics*, 13: 88–97.
- Kurnia D.(1987). Pedoman Melatih Renang, Jakarta;Diktat
- Mielke W. (1990). *Renang*, Semarang;Effar Offset
- Millet G., Chollet D., Chalias S., Chatard, J. C. (2002). Comparison of Coordination in Front Crawl Between Elite Swimmers and Triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 23, 99–104.
- Özsandıkçı K. (2010). Yüzme Sporuna Katılımda Ailenin Etkisinin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Pollock M.L., Wilmore J.H., Fox. (1978). Health and Fitness Through Physical Activity, John Wiley and Sons, Newyork.
- Slawson S.E., Conway P.P., Cosser J., Chakravorti N., West A.A. (2013). The categorisation of swimming start performance with reference to force generation on the main block and footrst components of the Omega OSB11 start blocks. *Journal of Sport Sciences*, 31(5), 468- 478.
- Slawson, S. E., Conway, P. P., Cosser, J., Chakravorti, N., & West, A. A. (2013). The categorisation of
- Sukmawati, D., Setyo H. (2015). Application of Learning Free Styles of Free Style Learning Result Freestyle Swimming. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Vol 03 N 02 Tahun 2015, 366 – 370 ISSN: 2338-798X
- swimming start performance with reference to force generation on the main block and
- Thomas D. (2015). Swimming Steps to Success. Yüzme Adım Adım Başarı. Çevirenler: Yararcan M., Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları, İstanbul.

- Tüzen B., Münirođlu S., Tanılkan K. (2005). Kısa Mesafe Yüzücülerinin 30 Metre Sürat Koşusu Dereceleri İle 50 Metre Serbest Stil Yüzme Derecelerinin Karşılaştırılması, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3): 97-99.
- Urartu Ü. (1994). Yüzme: Teknik, Taktik, Kondisyon: Inkilap Kitabevi.
- Watkins J., Gordon A.T. (1983). The Effects of Leg Action on Performance in The Sprint Front Crawl Stroke. In A. P. Hollander, P. A. Huijing, & G. De Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming* (Pp. 310–314). Champaign, IL: Human
- Whitten P. (1994). *The Complete Book of Swimming*. New York: Random House.
- Yanai T. (2001). Rotational Effect of Buoyancy In Frontcrawl: Does It Really Cause The Legs To Sink?. *Journal of Biomechanics*, 34, 235–243.
- Yanai T., Wilson B.D. (2008). How Does Buoyancy Influence Front-Crawl Performance? Exploring The Assumptions. *Sports Technology*, 1(2–3), 89–99.