

BÖLÜM 10

YÜZMENİN TARİHSEL GELİŞİMİ VE YÜZME TEKNİKLERİNDE MEKANİKLER

Barış BAYDEMİR¹

GİRİŞ

Spor günümüzde toplumu kaynaştıran ve bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi için önemli bir araç haline gelmiştir (Aksoy, 2020a). Spor insanoğlu tarafından bilinmekte ve tarihsel gelişimler ile birlikte kendini yenileyen ve yeni şekiller alan bir araçtır. Bununla birlikte rekabetçi bir ortamda spor hızla büyüyen ve dünyanın her yerinde izleyicisi olan bir endüstridir (Günar ve Cerrahoğlu, 2018). Sporun tanımlarına baktığımızda geçmişten günümüze insanoğlunun hayatında sürekli var olması dolayısıyla farklı anlamların yüklendiği spor kavramını belirli sözcüklerle tanımlayabilmek oldukça zordur (Abanoz, 2020).

Bireyin sadece bedensel değil, fizyolojik ve psikolojik olarak gelişimini sağlayan ve organizmanın maruz kaldığı yüke karşı direncini arttıran biyomotor gelişime katkı sunar (Karaman, 2021). Aynı zamanda spor, yalnızca bir fiziksel performans değil, aynı zamanda kaliteli bir eğitim işidir (Çelik, vd., 2017). Tüm bu tanımlar göz önüne alındığında, sağlıklı bir birey yetiştirmede sporun önemi göze çarpmaktadır (Kırkbir ve Zengin, 2022).

Yüzme sporu diğer branşlara göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar bireylerin fiziksel, fizyolojik açıdan daha fazla zorlandıkları bir süreçten kaynaklanmaktadır. Günlük yaşantımızda yürüme, koşma, eğilme, oturma, zıpla-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
barisbaydemir@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Abanoz, H. (2020). Sporun kavramsal temelleri-5. (Edt.; G. Özen ve T. Civil), 30. Bölüm, Spor ve uyku kalitesi, Efe Akademi Yayınevi, İstanbul, ss. 505-513.
- Aksoy, D. (2019). Serbest Stil Yüzme Tekniği. Zorba E.,(Ed), Herkes için Spor ve Wellness Araştırmaları-2 içinde (1-8). Basım Yeri: Akademisyen Kitabevi
- Aksoy, D. (2020a). Egzersiz. Özen. G.,(Ed), Sporun Kavramsal Temelleri-1 içinde (247-257). Basım Yeri: Efe Akademi.
- Aksoy, D. (2020b). Yüzme Çıkış Teknikleri. Güllü, M., Akçınar, F. (Eds), Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar içinde (169-181). Basım Yeri: Gece Kitaplığı.
- Bavlı, Ö., Korkutata, A., & Bilgetekin, B. G. (2021). Rhythm Skill Copmarison Between University Students. *Gymnasium*, 22(2), 7-13.
- Çelik, A., Zengin, S. & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- Günar, B. B. & Cerrahoğlu, N. (2018). Türk Futbolunda Taşlar Yerinden Oynuyor: Elektronik Bilet Uygulaması . *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 1 (1) , 46-58
- http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/icerik_dvm.php?icerik_id=282,11.12.2022).
- Karaman, S. (2021), Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi, ed. E. Yılmaz. *Çocuk ve Spor*. (s. 73-93), Ankara : Akademisyen Kitabevi
- Kırkbir, F. & Zengin, S. (2022). Investigation of life satisfaction and psychological health of university students according to their sports participation experiences, *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 7(18), 1499-1512.
- Turgut, M. , Argun, B. , Sarıkaya, M. & Çınar, V. (2015). 17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporunu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi . *International Journal of Sport Culture and Science* , Cilt 2 (Özel Sayı 2) , 242-254.