

Antrenörler ve sporcular için

YÜZME

Dr. Ahmet GÖNER

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-546-7

Kitap Adı

Antrenörler ve Sporcular İçin Yüzme

Yazar

Dr. Ahmet GÖNENER

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO043000

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Suda kalmayı ve suda kalmaya devam edebilme davranışını birkaç ayılıktan başlayarak çocuklarına öğretmeye çalışan bilinçli ailelere, yeteneğini keşfettiği sporcusunu ulusal ve uluslararası yarışmalarında kürsülerde görebilmeyi hedefleyen antrenörlere, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri yada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda eğitim alan öğrencilerimize ve de yüzmeyi seven ilgi duyan bireylere katkı yapması umuduyla hazırlanan bu kitabın diğer ve önemli bir amacı ise bundan sonraki kitaplarımız için temel oluşturmastır.

1. bölümde yüzmenin dünyada ve ülkemizdeki tarihçesi, yüzme sporundaki teknikler, tekniklerin anatomisi ve teknik düzeltmeler;

2. bölümde yönergeler ve yönetmelikler,

3. bölümde ise havuz ölçüleri hakkında bilgiler verilen kitap 3 bölümden oluşmaktadır.

Kitabın hazırlanmasının her aşamasında yanımda olan ve ayrıca bilimsel katkı yapan, oğlum Arş.Gör. Utku GÖNENER' e, yüzme uzmanlık öğrencim sevgili Emre ÖZKARADENİZ'e desteklerini esirgemeyen sevdiklerime ve yakın dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Bu kitabı;

*Denizi, yüzmeyi ve yunusları çok seven kardeşim, su ürünleri
mühendisi*

Dr. Öğr. Üyesi Sedat Gönener'e ithaf ediyorum

İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
-------------	-----

BÖLÜM 1

YÜZME TANIMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Yüzme Tanımı ve Genel Özellikleri	3
Yarışma Mesafeleri.....	3
Yarışmalarda 50 Metrelik Havuzlarda Yüzülen	
Stiller ve Mesafeleri	4
25 Metrelik Havuz Mesafeleri	4
Yüzmenin Tarihçesi.....	4
Dünyada Yüzme	4
Türkiye’de Yüzme	6
Yüzmenin Önemi ve Faydaları	7
Yüzme Fizyolojisi	8
Mede Kas-İskelet Sistemi	9
Temel Yüzme Eğitimi	9
Yüzme Sporunda Teknikler	10
Yüzme Teknikleri	10
Serbest Yüzme Tekniği	10
Serbest Yüzme Tekniğinde Çalışan Kas Grupları:.....	13
Sırtüstü Yüzme Tekniği	14
Sırtüstü Teknikte Çalışan Kas Grupları:.....	16
Kurbagalama Yüzme Tekniği	17
Kurbagalama Yüzme Tekniği Vücut Pozisyonları	18
Kurbagalama Yüzme Tekniğinde Çalışan Kas Grupları: ...	20
Kelebek Yüzme Tekniği.....	21
Kelebek Yüzme Tekniğinde Çalışan Kas Grupları:	22

Çıkış (Depar)	24
<i>Grab Çıkış</i>	<i>25</i>
<i>Track Çıkış</i>	<i>26</i>
Serbest Yüzme Tekniğinde Dönüş (Crawl)	28
<i>Sırtüstü Yüzme Tekniğinde Depar Çıkışı ve Dönüş</i>	<i>28</i>
<i>Kurbağalama Yüzme Tekniğinde Depar Çıkışı ve Dönüş ..</i>	<i>29</i>
<i>Kelebek Yüzme Tekniğinde Dönüş</i>	<i>30</i>
Kuvvet Antrenmanlarının Yüzmede Önemi	31
Yüzmede Kullanılan Kuvvet Çalışmaları	31

BÖLÜM 2

FINA YÜZME KURALLARI (2017-2021)

Yarış Yönetimi	35
Resmi Görevliler	37
<i>Başhakem</i>	<i>37</i>
<i>Kontrol Odası Denetçisi</i>	<i>38</i>
<i>Çıkış Hakemi</i>	<i>38</i>
<i>İrtibat Hakemi (İlk Çağrı ve Son Çağrı Odası)</i>	<i>39</i>
<i>Şef Dönüş Hakemi</i>	<i>39</i>
<i>Dönüş Hakemleri -Dönüş Tarafı, Çıkış Tarafı (Tr Vakit) ...</i>	<i>39</i>
<i>Karar (Stil) Hakemleri</i>	<i>41</i>
<i>Şef Vakit Hakemi</i>	<i>41</i>
<i>Vakit Hakemleri</i>	<i>42</i>
<i>Şef Yarış Hakemi- (Şayet İhtiyaç Varsa)</i>	<i>42</i>
<i>Yarış Hakemi- (İhtiyaç Durumunda)</i>	<i>43</i>
<i>Kontrol Masası (Sekreteryä)</i>	<i>43</i>
<i>Resmi Görevlilerin Kararı</i>	<i>43</i>
Seçmelerin, Yarı Finallerin ve	
Finallerin Belirlenmesi	43
<i>Seçmeler</i>	<i>44</i>
<i>Yarı Finaller ve Finaller</i>	<i>46</i>

Çıkış	46
Serbest	48
Sırtüstü	48
Kurbağalama	49
Kelebek	50
Karışık Yüzme	51
Yarış (Genel Kurallar)	51
Zamanlama	53
Dünya Rekorları	55
<i>Otomatik Zamanlama Kuralları</i>	59
Yüzme Yaş Grubu Kuralları	60
<i>Baş Üstü Çıkış</i>	60

BÖLÜM 3

YÜZME HAVUZU ÖLÇÜLER

<i>Uzunluk</i>	64
<i>Derinlik</i>	64
<i>Duvarlar</i>	64
<i>Kulvar Halatları</i>	65
<i>Başlangıç Platformları</i>	65
<i>Numaralandırma</i>	66
<i>Geri Dönüş İşaretleri</i>	66
<i>Su Sıcaklığı</i>	66
<i>Işıklandırma</i>	66
<i>Kulvar İşaretleri</i>	66
Kaynaklar	67

Genişlik: En az 0.2 metre en çok 0.3 metre

Uzunluk: 50 metre uzunluktaki havuzlar için 46.0 metre

25 metre uzunluktaki havuzlar için 21.0 metre

Her kulvar çizgisi bitiş duvarından 2.0 metre sonra bitmeli ve 1.0 metre uzunluğu ve 1.0 metre eninde belirgin bir biçimde kulvar çizgisini kestiği gibi kesmelidir. Hedef çizgileri bitiş duvarlarında yada dokunma panellerinde yer almalı bunlar her kulvarın merkezinde kulvar çizgileriyle aynı genişliğe sahip olmalıdırlar. Bu uzunluklar havuzun yüzeyine kenardan taşmayacak biçimde aşılabilir. 0.5 metre uzunluğundaki kross çizgisi su yüzeyinden 0.3 metre aşağıda yer almalıdır ve kross çizgisinin merkez noktasına doğru ölçülür.

https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/39419/mod_resource/content/0/Y%C3%9CZME%20KURALLAR%20Havuz%20%C3%96l%C3%A7%C3%BCleri6.pdf (49)

KAYNAKLAR

1. Adıyaman Y. 10-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Farklı Çıkış Tekniklerinin Kopma Süresi Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
2. Ö. (2007). Üst Düzey Türk Paletli Yüzme İle Yüzme Sporcularının Fiziki Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
3. Alpar, R. (1988). Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri. Ankara: Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu.
4. Atabeyoğlu, C. (1993). Türk Yüzme Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları, İstanbul.
5. Atasoy H. (2018). Yüzme Antrenmanlarının 8-10 Yaş Performans Grubu Yüzücülerinin Serbest Stil Dereceleri İle Bazı Antropometrik Ve Motorik Özellikler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı.
6. Bozdoğan A., (2000). Yüzme Kitabı. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 142-243.
7. Bozdoğan, A. (2003). Yüzme Fizyoloji, Mekanik, Metot. İlpress Basım Ve Yayın, İstanbul.

Kaynaklar

8. Committee Ip. Swimming Rules And Regulations 2011–2014. Available From: [Www.ipcswimmingorg/Export/Sites/İpc_Sports_Swimming/Rules_Regulations/İpc_Swimming_Rules_And_Regulations_2011_-_2014_Final.Pdf](http://www.ipcswimmingorg/Export/Sites/İpc_Sports_Swimming/Rules_Regulations/İpc_Swimming_Rules_And_Regulations_2011_-_2014_Final.Pdf). 2015
9. Çelebi, Ş. (2008). Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9–13 Yaş Gurubu İlköğretim Öğrencilerinde Vücut Yapısal Ve Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
10. Dölek, B.E. (2010). Yüzmenin Neden Olduğu Vücut Sıvı Dengesindeki Değişimlerin Yüzme Performansına Etkileri, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
11. Faigenbaum, A., Westcott, W., (2000). Strength & Power For Young Athletes. Human Kinetics, 151-191.
12. Gökhan İ, Kürkcü R, Aysan Aykut H. (2011). Yetişkin Sedanter Genç Erkeklerde Yüzme Eğitiminin Vücut Kompozisyonu Ve Motorik Özellikler Üzerine Etkisi, Klinik Ve Deneysel Araştırmalar Dergisi 2011; 2 (1): 69-73
13. Gönener, A , Demirci, D , Gönener, U , Özer, B , Yılmaz, O . (2017). 13-15 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Core Antrenmanının Sırt Üstü Stili 100 M Performansına Etkisi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, (), 29-37.
14. Guogora S. (2006). Metabolic Endocrine And Physical Changes Of A 10 – 12 Years Old Woman Swimmer Metabolism, New Zeland.
15. Holmer I. Swimming Physiology. The Annals Of Physiological Anthropology.1992;11(3):269-76.
16. Kaya M. (2014). Ankarada Performans Spor Yapan Yüzme Sporcularının Yüzmeye Başlama Nedenleri Ve Beklentileri, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
17. Kılınç F., (2003). Performansı Etkileyen Bazı Faktörlerin Analizi Sonucu Hazırlanan Antrenman Programının Etkinliği. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmit, 55.
18. Kraemer, J W., Fleck, Js., (2005). Strength Training For Young Athletes, Human Kinetics, (2), 267- 268.
19. Maglischo, E.W. (1993). *Swimming Fastest* (M. Yararcan, Çev.) İstanbul :Ekin Grubu
20. Maglischo Ew. Swimming Fastest: The Essential Reference On Technique, Training And Program Design: Human Kinetics; 2003.
21. Megep (Milli Eğitim Ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). Denizcilik, Su Üzerinde Yüzmek. Ankara. Meb Yayınları. 2008.
22. Miyashita M. Key Factors İn Success Of Altitude Training For Swimming. Research Quarterly For Exercise And Sport. 1996;67(Sup3):S-76-S-8.
23. Odabaş, B. (2003). Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7–12 Yaş

- Gurubu Kız Ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel Ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
24. Özdoğru K. (2018). 10-12 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Dinamik Kor Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle 100 M Karışık Stil Yüzme Performansına Etkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı.
 25. Özlü, M., (2012). 50m Serbest Yüzme Performansına Antropometrik Ve Kinematik Parametrelerin Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
 26. Rosania, J. R., (2004), Swimming Technique. Weight Training Not Your Grandma's Workout, 17-20
 27. Selçuk, H., (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Tera-bant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle Yüzme Performansına Etkileri. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 62.
 28. Soydan S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 29. Sweetenham, B., Atkinson, J., (2003). Championship Swim Training, Human Kinetics Publishers, Australia, 153.
 30. Tahılhoğlu, A. (1999). Kara Harp Okulu Erkek Yüzme Takımının Bazı Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 31. Urartu, Ü. (1994). Yüzme Teknik Taktik Kondisyon Kitabı, İnkılap Kitap Evi, İstanbul.
 32. Whitten, P., (2005). Swimming World, Strength And Power. 46 (9), 44-45.
 33. Yiğit, M., (2011). Düzenli Yüzme Antrenmanı Yapan Çocukların Antropometrik Gelişimlerinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Kayseri, 42,43
 34. <http://Www.Yuzme.Com/Info/Yuzmesportarihce.Php>(21.01.2016).
 35. <http://Www.Zirveyuzme.Com/Index.Php/2013-01-25-22-02-16/Yuzme-Sporunun-Tarihcesi> (28.05.2016)
 36. <http://altinkulaclar.org.tr/kurbagalama-yuzme-stili/>
 37. <https://www.atayuzme.com.tr/blog/yuzmede-donus-ve-su-alti-kullanimi-icin-13-altin-kural>
 38. <https://www.atayuzme.com.tr/blog/yuzmede-reaksiyon-zamaninin-onemi>
 39. <https://www.burhanfelekyuzmehavuzu.com/yuzmenin-teknik-kurallari.htm>
 40. <http://camlicaspor.blogcu.com/yuzme-ve-yuzme-teknikleri/211089>
 41. <http://www.fbsk.org/yuzme/detay.asp?ContentID=9863>

Kaynaklar

42. <http://gece38.blogcu.com/yuzme-ve-kategoriler/1990679>
43. <https://www.malatyabalikadamlar.com/sayfa/37/kurbagalama-yuzme.html>
44. <http://www.maratonyuzme.com/kurbagalama-yuzme-tekniginin-gelisimi/>
45. <https://www.facebook.com/TerreyHillsSwimSchool/photos/free-tumble-turn-clinic-on-tuesdays-530pm-in-the-middle-pool-for-swimmers-in-blu/2324467277628088/>
46. <https://www.swimoutlet.com/guides/how-to-do-an-open-turn-for-swimming>
47. <https://swim-with-your-heart.tumblr.com/>
48. http://konyayuzme.org/my_document/yuzme_kurallari.pdf
49. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/39419/mod_resource/content/0/Y%C3%9CZME%20KURALLAR%20Havuz%20%C3%96l%C3%A7%C3%BCleri6.pdf