

YÜZMEDE PERFORMANS TESTLERİ

Yazarlar

Dr. Ahmet GÖNER

Arş. Gör. Utku 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

978-605-258-733-1

Kitap Adı

Yüzmede Performans Testleri

Yazarlar

Dr. Ahmet GÖNENER

Arş. Gör. Utku GÖNENER

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmén

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO043000

DOI

10.37609/akya.792

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Bu kitabı GÖNENER ailesine ithaf ediyoruz.



ÖNSÖZ

Yüzücülerde sportif performansın değerlendirilmesi ve hazırlanmasına uygun ortamlar sağlayabilmek hem antrenöre hem de sporcuya olanaklar verebilmek için üst seviyede antrenman planlaması, antropometrik testler saha testleri ve bunlar kadar önemli yetenek seçimine ihtiyaç vardır.

Yetenek, yetenekli, yetenek seçimi ve performans testleri sözcükleri üzerinde çok konuşulan ve tartışılan olmayı yıllarca sürdürmüş ve sürdürmeye de devam edecek gibi görülmektedir.

Bu çerçevede düşünülerek spor bilimlerine ve yüzme alanına bilimsel katkı yapması umuduyla hazırlanan bu kitabımız;

1. Enerji ve Enerji Sistemleri
2. Yetenek Seçimi
3. Yüzmede Antropometri Ölçüm Teknikleri
4. Yüzmede Kullanılan Testler
5. Endurans ve Sprint Antrenmanları

başlıklı 5 bölümden oluşmaktadır. Kitabımızın hazırlanmasında emeği geçen yüzme uzmanlık öğrencim Emre ÖZKARADENİZE'ye fikir ve önerileriyle destek veren kardeşim Doç. Dr. Demet GÖNENER'e ve Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ'a çok teşekkür ediyoruz.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Enerji	1
Enerji Sistemleri :	2
Aerobik Dayanıklılık:	3
Anaerobik Dayanıklılık:	4
Krebs Çemberi:	5
ATP-PC veya Fosfojen Sistem :	7
Laktik anaerobik sistem (Glikoliz)	8
Yüzme Fizyolojisi	10
Yüzme ve Enerji Sistemi	11
Yüzme Sporunda Fiziksel Özellikler	13
Kaynakça	15

BÖLÜM 2

Yetenek Seçimi	19
Yetenek Belirleme Metodları.....	22
1-Doğal Seçim:.....	22
2-Bilimsel Seçim:	22
Yetenek Seçimi Aşamaları	23
Ön Seçim:.....	24
Ara Seçim :.....	25
Son Seçim:.....	25
Çocuklarda	25
Kaynakça.....	27

BÖLÜM 3

Yüzmede Antropometri Ölçüm Teknikleri	29
Antropometrinin Tanımı ve Tarihçesi :	29
Antropometrik Ölçümler Nedir:	31
Antropometrik Ölçümlerin Faydaları:.....	31
Antropometri Tekniklerinin Kullanımında Temel Kurallar:.....	32
Antropometrik Ölçümlerde Kullanılan Malzemeler :	33
Deri Altı Kalınlığının Ölçülmesinde Kullanılan Aletler :.....	33
Skinfold Caliper:	33
Çap Ölçümlerinde Kullanılan Aletler :	33
Uzunluk Ölçümlerinde Kullanılan Aletler :	34
Çevre Ölçümlerinde Kullanılan Aletler :	34
Yüzmede Kullanılan Bazı Temel Antropometrik Ölçümler	35
Boy ve Ağırlık Ölçümleri :	35
Boy Ölçümü :	35
Uzunluk Ölçümleri	36
Kulaç Uzunluğu Ölçümü :	36
Dirsekler Arası Uzunluk Ölçümü :	37
Üst Kol Uzunluk Ölçümü :	37

Ön Kol Uzunluk Ölçümü :	38
Kol Boyu (Omuz El Bileği Arası) Uzunluk Ölçümü:	38
El Uzunluğu Ölçümü:	39
El Ayası Uzunluğu Ölçümü:	39
Üst Bacak Uzunluk Ölçümü :	40
Ayak Uzunluğu Ölçümü:	40
Genişlik Ölçümleri	41
Omuz Genişliği Ölçümü :	41
Göğüs Genişliği Ölçümü :	41
Dirsek Genişliği Ölçümü :	42
Diz Genişliği Ölçümü:	42
Çevre Ölçümleri	43
Omuz Çevresi Ölçümü :	43
Göğüs Çevresi Ölçümü :	43
Üst Kol Çevresi Ölçümü :	44
Ön Kol Çevresi Ölçümü :	44
El Bileği Çevresi Ölçümü :	45
Uyluk Çevresi Ölçümü :	45
Diz Çevresi Ölçümü :	46
Baldır Çevresi Ölçümü :	46
Ayak Bileği Çevresi Ölçümü :	47
Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri	48
Göğüs Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü:	48
Supscapular Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü :	48
Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü :	49
Biceps Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü :	49
Supraspinale Deri Kıvrım Kalınlığı :	50
Suprailiac Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü:	50
Üst Bacak (Uyluk) Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü:	51
Baldır Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü :	51
Kaynakça	53

BÖLÜM 4

Yüzmede Kullanılan Testler	57
Testlerin Önemi	57
Yüzmede Havuz Testleri	59
Aerobik Testler	59
Kritik yüzme hızı(CSS):	59
7 x 200 m Testi:.....	60
8 x 100 m Testi.....	61
Örnek:.....	62
Testin Yapılışında Dikkat Edilmesi Gerekenler:	62
Hewitt Yüzme Ölçekleri :	63
Anaerobik Testler	64
Kulaç Mekanığı Testi.....	64
Test protokolü.....	64
Motorsol Özellikler Testi.....	66
Otur ve Uzan testi:	66
Testin Protokolü:.....	67
Ruler Drop Reaksiyon Testi :	67
Kullanılan Ekipmanlar :	67
Testin Uygulanışı :	67
Filamingo Denge Testi :	68
Puanlama:	69
Connor Yüzme Test Metodları :	69
Kaynakça.....	71

BÖLÜM 5

Yüzmede Endurans ve Sprint Antrenmanları	75
Spr Antrenmanları	81
Spr 1 :	81
Hedef: Spr 1 Antrenmanı ile Hedefler;	81

İçindekiler

SPR 2 :	81
SPR-3	82
Kaynakça.....	83



KAYNAKÇA

1. Bozdoğan, Z. (2005). Elit Yüzücülerde Bacak Kuvveti Çalışmalarının Performansa Etkisi.
2. Dündar, U. (2003). Antrenman Teorisi. Nobel Yayın Dağıtım.
3. Güldalı, B. (2018). 12-14 Yaş Grubundaki Kadın Yüzücülerde Dayanıklılık Antrenmanının Kalp Atım Değerleri Ve 800 Metre Yüzme Performanslarına Etkisi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
4. Hurley, B.F., Nemeth, P.M., Martin, W.H., Dalsky, G.P., Hagberg, J.M. & Holloszy, J.O., (1985). The Effects Of Endurance Exercise Training On Intramuscular Substrate Use During Prolonged Submaximal Exercise. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 17:259-260.
5. Madsen, O., & Olbrecht, J., (1983). Specific Of Aerobic Training. *World Clinic Yearbook*, Edited By R.M. Ousley, 15-29. Fort Lauderdale, Fl.:American Swimming Coaches Association.
6. Marinho, D. A., Silva, A. J., Reis, V. M., Costa, A. M., Brito, J. P., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2009). Changes In Critical Velocity And Critical Stroke Rate During A 12 Week Swimming Training Period: A Case Study.

7. Salo D. ,Rgewold S.A.(2008) Complete Conditioning For Swimming. Human Kinetiks
8. Soydan, S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
9. Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2003). Championship swim training (Vol. 1). Human Kinetics.
10. https://dosya.tyf.gov.tr/public/upload/0/2018-03/Writing_Workouts_with_Energy_Systems.pdf