



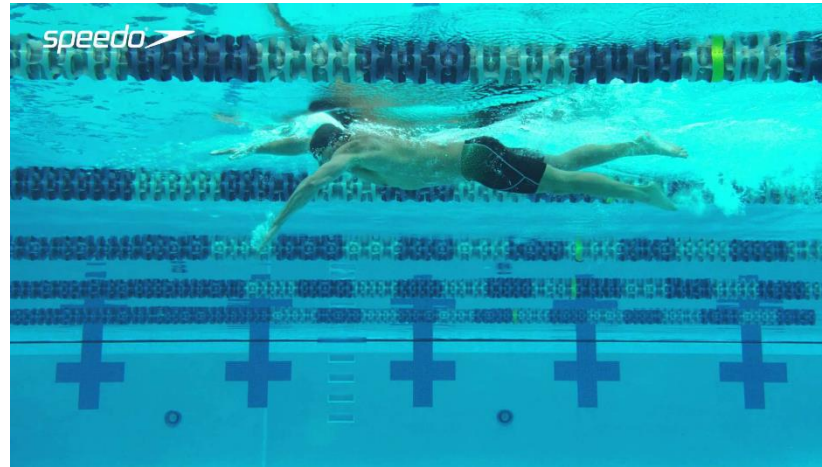
Serbest Yüzme Tekniği

Vücut Pozisyonu

Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

Vücut Pozisyonu

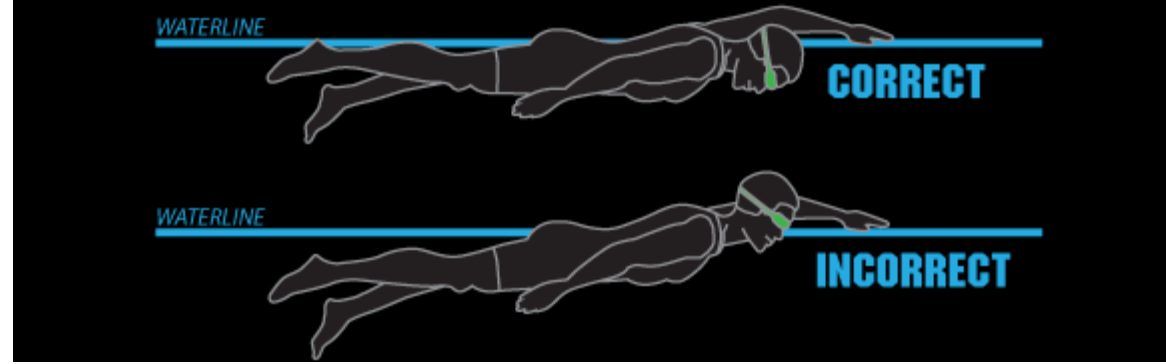
- Vücut suda dikey ve yatay olarak iyi bir şekilde dengelendiğinde daha az sürtünme kuvvetine maruz kalmaktadır.
- Serbest yüzmede bu dengelerin bozulmaya en çok uygun olduğu zaman, nefes almak için başın yanlara çevrildiği zamandır.
- Dikey denge, vücudun derinliğinin ve eğimin rahatça görülebildiği yan açıdan incelenir.



Yatay Pozisyon

- Yüzücü başından ayaklarına kadar neredeyse dümdüz olarak uzanmıştır. Böylece suya dik gelen vücut kesiti azalmıştır.
- Vücut ilerledikçe daha az su ile karşılaşacağından, ön taraftaki su basıncının ve arkadaki tribülans akıntı, suyun yüzücüye olan etkisi de azalacaktır.
- Yani sürtünme kuvveti en az düzeye inecektir.
- İyi bir yatay dengeleme şu şekilde sağlanır.
 - 1) Doğal bir kafa pozisyonu,
 - 2) Düz tutulan beden
 - 3) Geniş olmayan ayak vuruşları
- Yüz suyun içinde ve su alın hizası yada saç hizasında olmalıdır. Yüzücüler nefes alırken kafayı kaldırmak yerine sadece çevirmelidirler.
- Bu çevirme kafanın yarısı suyun içinde kalacak kadar olmalıdır.
- Yüzücüler kafalarını ne çok kaldırmaya çalışmalı, ne de fazlasıyla batırmalıdır.
- Aynı şekilde, vücutlarını su üstünde tutabilmek için sırtlarını bükmemelidirler.
- Kafa su yüzeyinden yukarıda yüzmek, sürtünmeyi %20-35 kadar arttıracaktır

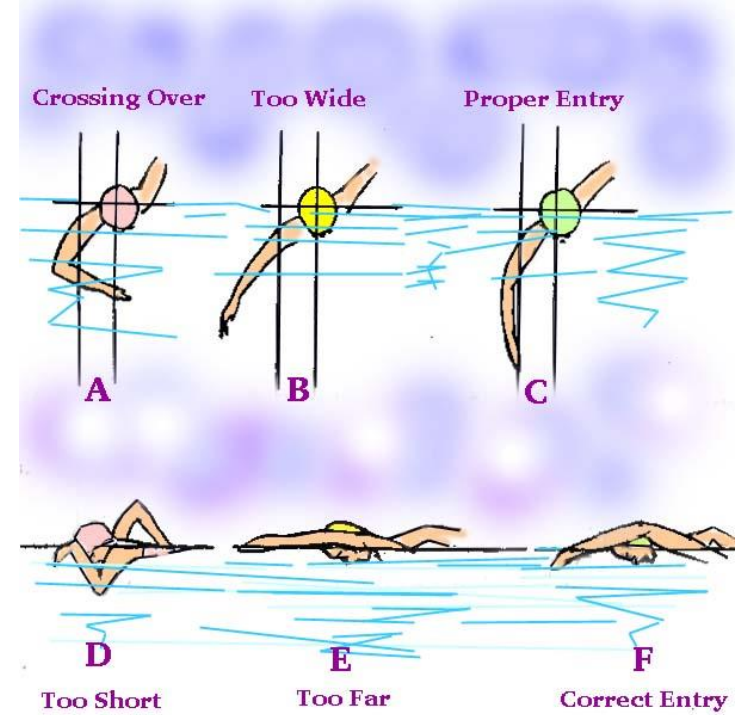




- Ayak vuruşunun genişliği, ayağın yukarı su yüzeyini, aşağıda da vücut seviyesini geçmeyecek bir aralıkta yapılmalıdır.
- Suda ilerleme başladığında vücut altında oluşan su akımı ve sürtünme, yüzebilirliği arttırır.
- Sadece bazı yüzebilirliği az yada çok yüzücüler, bacaklarını vücutları ile aynı seviyede düz tutabilmek için daha çok ayak vuruşu yapmak zorunda kalırlar.
- Ama yine de ayak vuruş genişliği değişmemelidir.



- Sağa veya sola dönmüşse olsa, vücudunun ortasından, başından ayaklarına kadar bir çizgi çizilebilir.
- Bu yatay denge, vücudun çevrilmesi ile yüzücünün kol ve omuz hareketlerinin iyi bir şekilde zamanlanması sayesinde sağlanabilir.
- Vücudun çevrilmesi, yüzücünün kol çekiş hareketlerinin doğal bir sonucudur.
- Vücut sol tarafa, sol kol yukarı süpürme hareketi yaparken, sağ tarafa da, sağ kol yukarı süpürme hareketi yaparken çevrilmelidir.
- Yüzücünün vücudu kol hareketlerini sanki omuzlar, kalça ve bacaklar tek parçaymış gibi çevrilerek takip etmelidir. Böyle olmazsa, kalça ve bacak savrulacaktır.
- Çevrilme aynı zamanda kolun öne taşınırken kolu su üstüne çıkaracak ve öne taşınana kadar orada tutabilecek derecede çevrilmelidir.
- Yüksek bir omuz, yüksek dirsekle kol taşınmasını kolaylaştırır.
- Yüksek olmayan bir omuz, kolun düşük seviyede ve yatay olarak taşınmasına, dolayısı ile yatay dengenin bozulmasına sebep olur.



See Below for Definitions of the Above Strokes and Frequent Problems.



Nefes Alıp - Verme

- Yüzücünün nefes almak için kafasını kaldırmasını önlemek için kafa hareketlerini vücudunu çevirişi ile uyum içinde yapması gereklidir.
- Müsabaka yüzücüleri sprint yarışları haricinde nefeslerini hiç bir zaman tutmamalıdır.
- Yorgunluğu geciktirmek için sürekli bir oksijen gereksinimine ihtiyaç vardır.
- Orta ve uzun mesafe yarışlarında ortalama her kol devrinde bir nefes almalıdırlar.
- Nefes almanın hemen ardından nefes vermeye başlanmalıdır. Ama daha bir kol devri tamamlanmadan nefes alma ihtiyacı oluşmaması için, nefes verme iyi bir şekilde zamanlanmalıdır.
- Nefes vermeye önce çok yavaş başlamalıdır.
- Sadece göğüs kafesi basıncını düşürecek kadar yapılan bu nefes vermeden sonra ağız su yüzeyine gelene kadar nefes yavaşça vermeye devam edilmelidir.
- Bir sonraki nefes alma öncesi ağız sudan tam çıkmak üzereyken, kalan hava ağız ve burun yolu ile bir defada suya üflenmeli ve daha sonra nefes alınmalıdır.
- Nefes alma normalden daha derin olmalı fakat fazlasından da kaçınılmalıdır.
- Çalışmalar ve yarış sırasındaki gereksinimin anlaşılması, yüzücünün en ekonomik şekilde nefes almayı öğrenmesini sağlayacaktır.
- Nefes alma tekniğinde en uygun model tek taraftan nefes almak olmasına rağmen bazı viizüciiler "karsılıklı nefes" diye adlandırılan ve her iki tarafında karşılıklı olan kullanıldığı



Çift Taraflı Nefes

Bu teknikte yüzücüler her üç kolda bir nefes alırlar yani, ilk kolda sağdan nefes almışlarsa üçüncü kolda soldan nefes alırlar ve arada nefes almazlar.

Bu tekniğin sağladığı faydalar şunlardır.

- Kol çekişleri daha uyumlu hale gelir.
- Karşılıklı nefes tekniği, yüzücülerin vücutlarını her iki yöne de eşit oranda çevirmelerini sağlar.
- Bunun sonucu olarak kol çekişleri daha uyumlu ve verimli hale getirdiği gibi, vücudun dengeleri de daha kolay kurulmuş olur.
- Beklenen nefes alma, akciğer kapasitesinin gelişmesini sağlar.
- Yüzücüler rakiplerini her iki taraftan da kontrol edebilirler.
- Çift taraflı nefes tekniğini kullanmaya başlayan yüzücülerin kol çekişleri gözle görünür miktarda iyileştiği için, oksijen ihtiyacı daha az karşılanmasına rağmen, daha hızlı yuzdükleri görülmektedir.



Dođru Teknik ve Hız

Kollar ile yapılacak hareketlerin yön ve açılarını bilmek, süratli yüzüleceğini garanti etmez.

Yüzücülerin dođru zamanlarda ileri gitmek için güç sarf etmeleri gereklidir.

