



# Serbest Yüzme Tekniđi

## Yüzme I

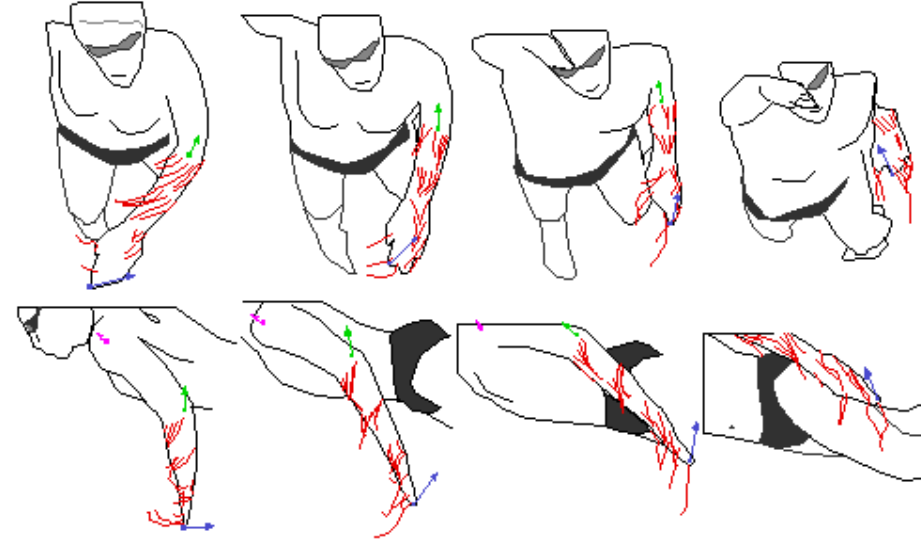
Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

# SERBEST TEKNİK

- Serbest stil, dört müsabaka stili içinde en hızlı olanıdır. Çekiş mekaniği, bir sağ-bir sol kol çekişi ve değişken sayıda yapılabilecek ayak vuruşundan oluşmaktadır.



# Kol Çekiş Çekiş Mekanikliği



- Suyun içindeki hareketleri 3 süpürme hareketinden oluşur. Bunlar aşağı, içeri ve yukarı süpürme hareketleridir.
- Suyun dışındaki hareketleri suya giriş ve uzanma, sudan çıkış ve kol devrinin önde tamamlanması şeklindedir.

# Suya Giriş ve Uzanma

- Suya giriş başın önünde, alnın ortası ile omuz başının arasında orta bir noktadan olmalıdır.
- Yüzücünün kolu az miktarda ileri uzatılmış olmalı ve el suya girer girmez avuç içi dış yana doğru çevrilmelidir.
- El suya girişinden sonra ileriye doğru aynı noktadan dirsek ve omuz ileriye doğru hareketi sürdürmelidir.
- Kolun suya girişinden sonra kol su yüzeyinin hemen altında mümkün olduğu kadar ileri uzatılmalı, bu sırada avuç içi de uzanma safhası tamamlandığında, tam aşağı bakacak konumda olmak üzere çevrilmelidir.



# Aşağı Süpürme ve Yakalama

- Suyu girildikten sonra el hafif kavisli bir yol izleyerek yakalama hareketinin başlangıcına kadar sürecektir olan aşağı süpürme hareketini yapar.
- Bu hareket süresince kol dirsekten derece derece bükülmektedir.
- Yakalama noktası, aşağı süpürme hareketi ve dirseğin bükülmesi sonucu elin dirsek ile aynı hizaya geldiği noktadır.



# İçeri Süpürme

- İçeri süpürme hareketi, yakalama hareketi ile başlayan ve elin vücut orta çizgisi yada ilerisine gelene kadar vücudun altında yaptığı aşağı, içeri ve yukarı doğru hareketlerle devam eden bir yarı dairesel harekettir.
- Avuç içi, içeri ve hareketin sonunda yukarı itiş hareketlerini yaparken yavaşça döndürülmelidir.
- Elin hızı, hareketin başlangıcı ile sonu arasında ılımlı bir şekilde arttırılmalıdır.
- El sürati hareketin sonunda genellikle 1,5 m./sn.'den 2,5-3,0 m./sn.'ye yükselmektedir (Maglischo, 1986, Schleihaufl, 1984)
- Suyun normal akış yönü dışarı ve ileri doğrudur, yani itiş sırasında başparmağın olduğu tarafta yapılacak itiş tam tersi tarafa doğrudur.





### **Yukarı Süpürme**

Yukarı süpürme, serbest stil tekniğinin ikinci ve son itici süpürme hareketidir. Hareket, içeri süpürme hareketinin tamamlanmasıyla başlar ve elin uyluk hizasına gelmesi ile son bulur.

Elin, yüzücünün vücudunun altında dışarı, yukarı ve arkada suyun yüzeyine doğru yaptığı yan dairesel bir süpürme hareketidir. Avuç içi, hareketin başlangıcında hızla dışarı doğru çevrilmeli ve hareket süresince dışarı ve arkaya doğru bükülü biçimde tutulmalıdır.

Kol, dirsekten geriye doğru uzatılıyor olmasına rağmen, bu uzanış, süpürme hareketinin itici safhasının bitiminde avuç ve ön kolun içi suyun yüzeyine dönmüş ve dirsekten hala biraz bükülü olacak şekilde bir hızda olmalıdır.

Avuç içi uyluk hizasına geldiğinde hareket tamamlanmış olur.



# Elin Sudan Çıkışı ve Tekrar Öne Uzanma

- Kolun öne doğru hareketi elin sudan çıkışından önce başlar.
- Sudan önce dirsek çıkar ve öne gidebilmek için bükülmeye başlar.
- Bu sırada el suyun içindedir. İşte bu sebeple yüzücü eli uyluk hizasına geldiğinde itiş bırakmalıdır çünkü kol ileri doğru hareket etmektedir ve elin itiş kuvveti uygulaması hiçbir yarar sağlamayacaktır.
- Yukarı süpürme hareketinin sonu ile kolun öne gidişinin başlangıcının birbirine bu şekilde birleştirilmiş olması, kolun ileriye doğru itilmesinden önce kolun geriye doğru olan ivmesinin yenilenmesi için gerekli olan kas gücü sarfiyatının azaltılmasını sağlar.





- Elin sudan çıkışından avuç içi içeriye doğru çevrilmiş olmalıdır.
- Böylece el sudan çıkarken sadece serçe parmağının kenarı kadar yüzey ile suyu yarar ve suyun direnci en aza indirilmiş olur.
- Elin hızı sudan çıkışı sırasında düşer ve kolun öne hareketi devam eder.
- Kolun öne getirilmesinin amacı, kolu diğer bir sualtı çekişi için uygun olan noktaya taşımaktır.
- Bu sebeple itişe yönelik olmasa da önemli olan bu hareketin amaçları şunlar olmalıdır.
- Kolu suyun üstünde yatay dengeyi bozmayacak şekilde taşımak ve kol, omuz ve diğer bazı kaslara az çalışacakları kısa bir dinlenme süresi sağlamak.



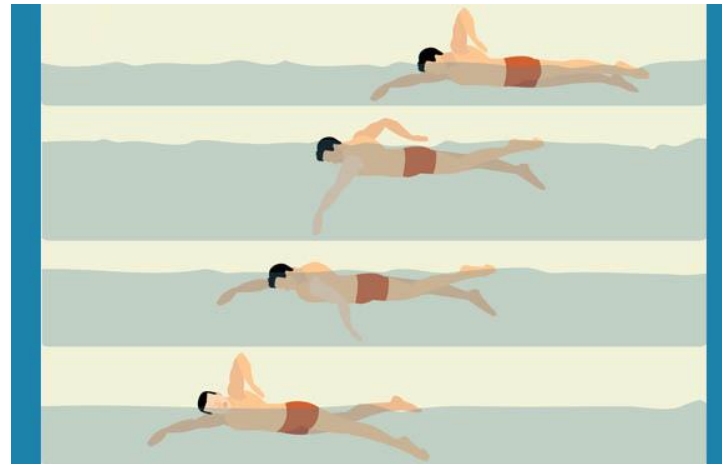
## Ayak Vuruđu

- Ayak vuruğu, bacakların aşağı ve yukarı olmak üzere karŐılıklı ırpılmasından oluşur.
- Ayak vuruğunun baŐlıca y6nu aŐađıya ve yukarıya olduğundan, aşağı vuruş ve yukarı vuruş Őeklinde adlandırılmıŐtır.



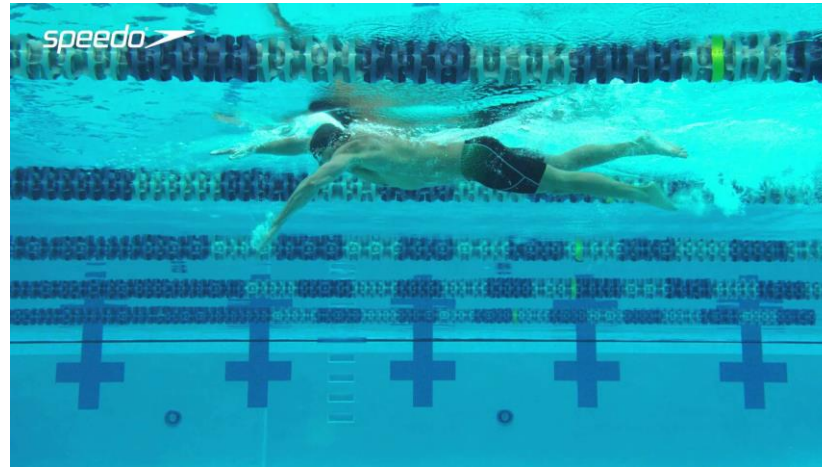
# Kolların ve Ayak Vuruşlarının Zamanlaması

- Ayak vuruşunun ritmi, her bir kol devrinde (iki kol çekişi) vurulan ayak sayısını ifade eder.
- Altı, iki ve dört vuruşluk ritimlerin başta olduğu birçok ritim, dünyaca ünlü yüzücüler tarafından başarıyla uygulanmıştır. Bunlardan altı vuruş ritmi en yaygın olarak kullanılanıdır.
- Çok yaygın olmamakla beraber, iki vuruş ritmi de erkek ve kadın uzun mesafe yüzücüleri arasında ilk tercihlerden biri olmuştur.
- Dört vuruş ritmi çok daha az sıklıkta kullanılıyor olmasına rağmen hala birçok yüzücü tarafından uygulanmaktadır.



# 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.



# Nefes Alıp - Verme

- Yüzücünün nefes almak için kafasını kaldırmasını önlemek için kafa hareketlerini vücudunu çevirişi ile uyum içinde yapması gereklidir.
- Yorgunluğu geciktirmek için sürekli bir oksijen gereksinimine ihtiyaç vardır.
- 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.

