

TRİATLON 1. KADEME ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

SPOR DALI TEKNİK –TAKTİK YÜZME EĞİTİMİ



TÜRKİYE
TRİATLON 
FEDERASYONU

KONU BAŞLIKLARI

SUYU SEVDİRME ÇALIŞMALARI

SPORCUYA DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMLAR

YÜZME ÖĞRETİM BASAMAKLARI

SERBEST YÜZME

AYAK VURUŞ ÇALIŞMASI

YAN AYAK VURUŞ ÇALIŞMASI

STREAMLINE ÖĞRETİMİ

NEFES ÖĞRETİMİ

KOL ZAMANLAMASI

DRİLL BASAMAKLARI

START VE DÖNÜŞ BASAMAKLARI



SUYU SEVDİRME ÇALIŞMALARI

- Öğrencilere ilk olarak havuz ortamı tanıtılmalı ve güvenlikleri için havuz kuralları öğretilmelidir.
- Suyu alışabilmeleri için suyla temas edebilecekleri oyun ortamı sağlanmalıdır.
- Eğitmenin suya girmesi ve havuzun korkulmayacak bir yer olduğunu göstermesi önemlidir.
- Öğrencilerin vücutlarını ıslatarak oyunla beraber suya adapte olmaları sağlanmalı, böylece yüzlerini suya sokmayan öğrenciler için su sıçratmayla oyunun birleştirilmesi alışmaları için rahatlık sağlayacaktır .





Suya Alışma Çalışmaları- Çocuk

- **Önemli NOKTA! Güvenlik**
- **Ekipman kullanımı!!!!**

1. Öncelikle amacımız vücudun suya alışmasını sağlanmasıdır.
2. Çeşitli hikaye ve oyunlarla suyu sevdirmelidir.
3. Göz kulak, burun ve vücut ısısının suya alışmasını sağlanmalıdır.
4. Duvarda oturur pozisyonda ayak çalışması yapılmalıdır.
5. Öğrencinin oyunlarla su içerisinde nefes verme, başını suya sokarak gözlerini su içerisinde açabilmesini sağlanmalıdır.



Havuz kenarında;

- ilk olarak ayak vurdurulmalı,
- suya giriş ve çıkış öğretilmeli,
- nefesi nasıl alıp verdiğimiz anlatılmalı- nefes tutma öğretilmeli,
- Su üstünde duruş pozisyonları öğretilmeli,
- Ayak vuruş çalışmaları(duvarda-tahta yardımıyla- eğitmen yardımıyla

tahtasız olmak üzere sırasıyla bu çalışmalar yapılabilir).

- Streamline (gergin vücut hareketi) önce karada ardından su içinde tahtalı eğitmenli ve eğitmensiz olarak yaptırılmalıdır.



SPORCUYA DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMLAR



Öğrencilerin Güvenliği

- Gözetim
- Acil Durum Planları
- Güvenlik Ekipmanları
- Suyun Derinliği

Öğrencilerin Yetenek Düzeylerine Göre Eğitim

- İlerleme Seviye Bazlı Eğitim
- Bireysel İhtiyaçlar

Isınma ve Soğuma

- Isınma
- Soğuma

Duruş ve Tekniğe Dikkat

- Doğru Yüzme Tekniği
- Yavaş ve İstikrarlı İlerleme

Öğrenci Psikolojisi ve Motivasyon

- Motivasyon
- Fobiler ve Kaygılar
- Özgüven Aşılamak

Ekipman Kullanımı

- Ekipmanlar
- Ekipman Seçimi

Suya Giriş ve Çıkış Teknikleri

- Suya Giriş
- Suya Çıkış

Fiziksel Durum ve Sağlık Kontrolü

- Sağlık Kontrolü
- Dinlenme

Grup Dinamikleri ve İletişim

- İletişim
- Grup Yönetimi



FİZİKSEL TEMAS

1. Fiziksel Temasın Dozunda ve Amaçlı Olması

- ✓ **Amaçlı ve Güvenli Temas:** Öğrencinin teknik düzeltmeleri yapmak amacıyla güvenli temas kurmak.
- ✓ **Teknik Düzeltmeler:** Yüzme pozisyonlarını düzeltmek için hafif dokunuşlar kullanmak.
- ✓ **Güvenliğe Dair Temas:** Yeni başlayan öğrencilere güvenli yüzme deneyimi sağlamak için desteklemek.

2. Temasın Psikolojik Etkisi

- ✓ **Rahatlatıcı Temas:** Özellikle sudan korkan öğrencilerde güven duygusu oluşturmak için nazik temas.
- ✓ **İzinsiz Temastan Kaçınma:** Öğrencilerin kişisel sınırlarına saygı göstermek ve rızalarıyla temas kurmak.

3. Temasın Eğitimde Kullanımı

- ✓ **Kolları ve Bacakları Yönlendirme:** Başlangıç seviyesindeki öğrencilerde, doğru hareketi göstermek için hafif fiziksel yönlendirme.
- ✓ **Yüzme Tekniklerini Öğretirken Temas:** Doğru vücut pozisyonlarını öğretmek için fiziksel rehberlik.

4. Fiziksel Temasın Olumsuz Etkileri

- ✓ **Aşırı Temasın Yan Etkileri:** Sürekli fiziksel müdahalelerin öğrenciyi rahatsız etmesi ve güvenini zedelemesi.
- ✓ **Eğitimde Dengeyi Etkilemesi:** Öğrencinin kendi başına hareket etmesine fırsat verilmesi gerektiği.

5. Kişisel Alan ve Saygı

- ✓ **Öğrencinin Kişisel Alanına Saygı:** Öğrencilerin rahatlık seviyelerine saygı göstererek, yalnızca gerekli durumlarda temas kurmak.
- ✓ **Öğrencilerin Tercihlerine Saygı:** Fiziksel temasa karşı rahatsız olan öğrencilerin tercihlerini dikkate almak.

6. Kriz Durumlarında Temas

- ✓ **Acil Durumlar ve Güvenlik:** Kriz anlarında, öğrencinin güvenliğini sağlamak için gerekli fiziksel müdahale yapılması.

YÜZME ÖĞRETİM BASAMAKLARI

- Hareketin mekaniğinin ve yüzmede ki öneminin su dışında eğitmen tarafından sözlü olarak açıklanması, anlatılması.
- Hareketin eğitmen tarafından su dışında gösterilmesi.
- Hareketin öğrenciler tarafından su dışında yapılması.
- Hareketin eğitmen tarafından su içinde gösterilmesi.
- Hareketin öğrenciler tarafından su içinde denenmesi.
- Hareketin duvardan tutunarak denenmesi.
- Hareketin yardımcı malzeme ile denenmesi.
- Hareketin yardımcı malzeme olmadan denenmesi.
- Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çalışılması.
- Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çok çalışılması.
- Önceki derste anlatılan hareketlerin tekrar edilmesi.
- Yapılacak yeni hareketin anlatılması ve çalışılması.
- Önceki derste anlatılan hareketlerle yeni hareketin birleştirilmesi

Serbest teknik, yüzme stilleri arasındaki en hızlı olanıdır. Çekiş mekaniği, bir sağ-bir sol kol çekişi ve değişken sayıda yapılabilecek ayak vuruşundan oluşmaktadır.



SERBEST TEKNİK ANLATIM

- Serbest yüzme teknik evreleri;
 - Baş ve vücut pozisyonu
 - Ayak vuruş ve kol mekanizması
 - Nefes ve zamanlama

SERBEST YÜZME TEKNİK VÜCUT POZ.

Vücut pozisyonunda **kafa sabit** tutulurken **tüm gövde** ekseninde hareket eder. Kafanın sabitliği **yüz havuz tabanına doğru fakat gözler kaldırıldığında karşıyı görebilecek** bir pozisyonda olmalıdır.

Odak noktaları

1. **Suda rahat olunmalı** ki suda kayarak ilerleme desteklenebilsin.
2. Omurga ve boyun rahat ve sıkılmamış bir durumda **baş vücut çizgisinde** olmalıdır.
3. Aşağıya bakarak **ileri görülmelidir**.
4. **Rotasyon** eksenin etrafında yapılmalıdır.
5. Su seviyesi **başın tepe noktasıyla alnın arasında** olmalıdır.

SERBEST AYAK VURUŞU

- HAREKETİN, SUYUN DIŞINDA, DUVARDA OTURARAK, DENENMESİ
- DUVARDA OTURARAK AYAK VURUŞU ÇALIŞMASI
- DUVARDA SIRTÜSTÜ YATARAK AYAK VURUŞU ÇALIŞMASI
- DUVARDA YÜZÜSTÜ YATARAK AYAK VURUŞU ÇALIŞMASI
- ELLER DUVARDA, DUVARA BASTIRMADAN AYAK VURUŞU ÇALIŞMASI



DURING FREESTYLE KICKING, BEND YOUR KNEE FOR THE DOWN-KICK AND STRAIGHTEN YOUR LEG FOR THE UP-KICK.



FEEL RESISTIVE FRICTION WRAPPING AROUND THE TOP OF YOUR FOOT TO GAIN TRACTION ON THE WATER WHEN KICKING.

DESTEKLİ AYAK VURUŞ ÇALIŞMALARI



- HAREKETİN, DUVARI BIRAKARAK, AYAK TAHTASIYLA ÇALIŞILMASI
- AYAK TAHTASINA SARILARAK, BAŞ DIŞARIDA, SUDA DİK DURMA (SEVİYEYE GÖRE YAPILABİLİR)
- AYAK TAHTASINA SARILARAK, BAŞI ÖNE EĞEREK, VÜCUDUN ALDIĞI ŞEKLİ GÖRME (BAŞI EĞDİKÇE AYAKLARIN YÜZEYE ÇIKTIĞINI GÖRME) (SEVİYEYE GÖRE YAPILABİLİR)
- AYAK TAHTASINA SARILARAK, BAŞI KULLANARAK VÜCUDU YÖNLENDİRME (SAĞA, SOLA, STREAMLINE EKSENİ ÇEVRESİNDE DÖNME) (SEVİYEYE GÖRE YAPILABİLİR)
- AYAK TAHTASINI TUTARAK, SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞU (TAHTA ÖNCE YANDAN- GÖĞÜS ÜSTÜNDE ARDINDAN UCUNDAN TUTULARAK BACAKLARIN ÜSTÜNE GELECEK VE KOLLAR DÜZ ŞEKİLDE VURUŞ YAPILABİLİR)
- AYAK VURUŞU + SUDA DURUŞLAR
- AYAK TAHTASINA SARILARAK SUYA NEFES VEREREK, BAŞI KULLANARAK SUDA EĞİMLİ ŞEKİLDE DURARAK AYAK VURUŞUYLA İLERLEME (SEVİYEYE GÖRE YAPILABİLİR)
- AYAK VURUŞU + NEFES HAREKETİ
- AYAK TAHTASINA SARILARAK KENDİ İSTEDİĞİ ŞEKİLDE YÖN DEĞİŞTİREREK, DÖNEREK YÜZME (SEVİYEYE GÖRE YAPILABİLİR)
- AYAK VURUŞU + STREAMLINE POZİSYONU



Streamline (Gergin Vücut Pozisyonu)

- Sudaki yoğunluk hava ortamındaki yoğunluktan 1000 kat daha fazla olduğundan streamline pozisyonunun mükemmelliği ciddi önem taşır.
- Verimli ilerleme için yatay düzlemde vücut **pozisyonunu yatay pozisyona en yakın şekilde** tutmaya ve korumaya yönelik bir streamline ve torpido pozisyonu sağlanmalıdır.
- **Kol devrinde gövde su yüzeyinden daha yukarıya doğru asla çıkarılmamalıdır.**
- **En önemlisi vücutla suyu kesmeye çalışmaktır.** Su bu durumda az direnç uygulayacağı gibi normalinden daha fazla kaldırma kuvvetinde destek verecektir.

AYAK VURUŞ ÇALIŞMALARI

- HAREKETİN, AYAK TAHTASIYLA NEFES EKLENEREK ÇALIŞILMASI
- AYAK TAHTASINI ÖNDEN TUTARAK, STREAMLINE POZİSYONUNDA, 4-5 m SÜZÜLME VE BAŞ DIŞARIDA RAHAT NEFES ALARAK AYAK VURUŞU
- AYAK VURUŞU + SÜZÜLMELER/KAYMALAR
- AYAK TAHTASINI ARKADAN TUTARAK, STREAMLINE POZİSYONUNDA, 4-5 m SÜZÜLME VE BAŞ SUYUN İÇİNDE NEFES VEREREK, 6 AYAK –1 NEFES ÇALIŞMASI
- AYAK VURUŞU + SÜZÜLMELER/KAYMALAR + NEFES HAREKETİ



AYAK VURUŞ ÇALIŞMALARI

- AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞMALARDA HİÇBİR ZAMAN TAHTAYA BASTIRILMAMALI VEYA KALDIRMAYA ÇALIŞILMAMALI.
- AYAK VURUŞU ÇALIŞMASI
- HAREKETİN AYAK TAHTASIZ NEFES EKLENEREK ÇALIŞILMASI
- TÜM AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARININ YANA DÖNDÜRÜLMESİ (YAN AYAK)
- SAĞLI SOLLU YAN AYAK VURUŞU + STREAMLINE POZİSYONU
- YAN AYAK VURUŞUNA NEFES EKLENMESİ (VÜCUT ROTASYONU)
- SAĞLI SOLLU YAN AYAK VURUŞU + NEFES HAREKETİ
- 6 YAN AYAK –6 DÜZ AYAK
- SAĞLI SOLLU YAN AYAK VURUŞU + VÜCUT ROTASYONU
- 6 AYAK –YANDAN NEFES
- SAĞLI SOLLU YAN AYAK VURUŞU + VÜCUT ROTASYONU + NEFES HAREKETİ
- TÜM YAN AYAK VURUŞU İÇEREN HAREKETLER
- SAĞ İÇİN VE SOL İÇİN AYRI AYRI ÇALIŞILIR

YAN AYAK (SIDE KICK)



KOL ÇEKİŞ MEKANİĞİ

- İvmelenme hareketini yavaştan hızlıya elin suya girişten çıkış anına kadar uygulanmalıdır.
- Kol önde iken rahat ve hafif tutulmalıdır.
- Yakalama için hissedeceği kadar yükseklikte dirseğin su içinde yukarıda tutulması gerekmektedir.
- Tüm aşamaları vücuda yakın pozisyonda gerçekleşmelidir.
- Her tekrar süpürüş de iş bir sonraki kol devrine bırakılmalıdır. Yani yakalamış olduğun su kütlesini herhangi bir sebepten ötürü bırakıp diğer kolunla yeniden kurtarmaya çalışma.
- Kalçaya kadar süpürüşe devam edilmelidir.
- Rahat bir kol toparlanması için ilk olarak sudan dirsek çıkarılmalıdır.



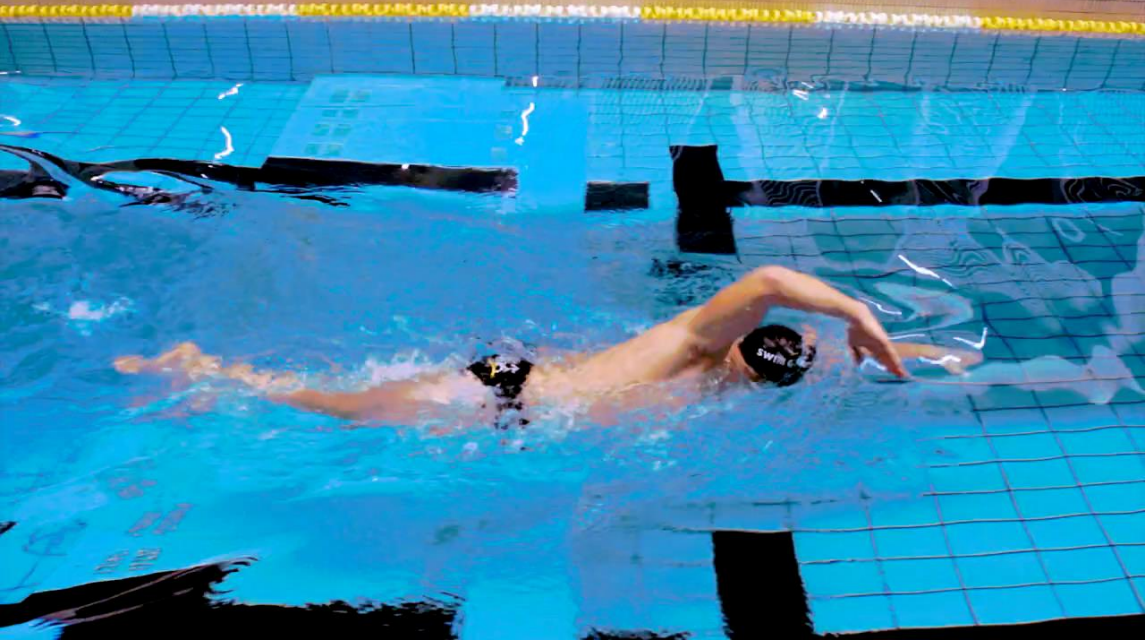
NEFES MEKANİZMASI



- Genel anlamda yüzmede koordinasyon kol ve ayak tekniğini tamamlar. Bu teknikte kafa hareketi doğal ve tüm ritmi bozmayacak şekilde olmalıdır.
- Konforlu ve kaliteli bir nefes için çalışmalarda nefes tekniğini 2,3,4 kol devirlerinde deneyerek optimuma kavuşturmak gerekmektedir.
- Nefes alma hareketi bittiğinde en önemli kısım bence tüm yüzücülerin öğrenmekte zorlandığı kolun toparlanmaya devam ediyor olması gerekliliğidir.
- Nefes almak demek başı döndürmek değil yüzünü çevirmektir.
- **Odak noktaları**

1. *Kol ritmine göre nefes uygun forma sokulmalıdır.*
2. *2,3,4 kol da nefesten en uygun olanı kişi seçmelidir.*
3. *Tek göz nefes denenmeli ve pozisyon korunmalıdır.*
4. *Kalça sürüşünden yararlanılmalıdır.*
5. *Nefes sonrası baş pozisyonu çıkılan ekseninde kalabilmelidir.*
6. *Sualtında nefesin tamamı verilmelidir.*
7. *Derin ve kontrollü nefes alınmalıdır.*

Nefes alma hataları



1. Yüzü çok erken çevirmek,
2. Yüzü çok geç çevirmek (geç nefes alma),
3. Başı kaldırmak,
4. Başı suya çok yavaş geri döndürmek,
5. Başı geriye çekmek ve hidrodinamik çizgiden dışarı çıkartmaktır.

DRILLER

- *SINGLE ARM FREESTYLE (TEK KOL SERBEST DRİL)*
- *FREE KICK WITH KICKBOARD (TAHTALI SERBEST AYAK)*
- *FREESTYLE WITH 2-WAY KICK (DÜZ AYAK-YAN AYAK VURUŞU)*
- *BREATHING TECHNIQUE DRILL (2-4-2 BREATHING PATTERN)*
(2 SERBEST KOL- 4 SERBEST KOL- 2 SERBEST KOL -1 NEFES)
- *STRETCHING AND COOL DOWN DRILLS (YAVAŞ YÜZME DRİLİ)*
- *FIST DRILL (YUMUK DRİLİ)*
- *CATCH-UP DRILL (KOLU YAKALAMA DRİLİ)*
- *ZIPPER DRILL /FINGERTIP DRAG DRILL*
(ELİ SUYA SÜREREK DRİL)
- *HIGH ELBOW DRILL (YÜKSEK DİRSEL DRİLİ)*
- *SHOULDER TAP DRILL (OMZA DOKUNMA DRİLİ)*
- *ONE-SIDE BREATHING DRILL (TEK TARAFLI NEFES DRİLİ)*
- *SCULLING DRILL (FOR CATCH PHASE) (SUYU YAKALAMA DRİLLERİ)*
- *SIDE-DRILL FREESTYLE (YAN AYAK VURUŞ DRİLİ)*
- *DOUBLE ARM DRILL (SIRTÜSTÜ İKİ KOL AYNI ANDA DRİLİ)*
- *SINGLE ARM WITH CATCH-UP (TEK KOL YAKALAMA DRİLİ)*
- *SINGLE ARM FREESTYLE WITH ROTATION DRILL*
- *3-5-7 DRILL (BREATHING EVERY 3-5-7 STROKES)*
(3 KOL -5 KOL-7 KOL 1 NEFES DRİLİ)
- *3-2-1 DRILL (BREATHING EVERY 3-2-1 STROKES)*
(3 KOL-2 KOL-1 KOL 1 NEFES DRİLİ- HER DÖNGÜDE NEFES)
- *KICKING WITH NO BOARD DRILL (TAHTASIZ AYAK VURUŞ)*
- *FREESTYLE WITH HEAD UP DRILL (BAŞ DIŞARDA SERBEST YÜZME DRİLİ)*
- *PADDLE & PULL DRILL*
- *PULLBUOY DRILL*
- *FREESTYLE WITH 6-3-6 DRILL (6 KICKS ON ONE SIDE, 3 STROKES, 6 KICKS ON THE OTHER SIDE) (6 YAN AYAK 3 KOL DRİLİ)*
- *8-3-8 DRILL (8 YAN AYAK 3 SERBEST KOL 8 YAN AYAK DRİLİ)*



[TriDot Triathlon Training](#) (youtube)

SWIM GYM

FRONT SCULL

SCULLING ÇALIŞMALARI

START ÖĞRETİM BASAMAKLARI

1. Suya Alışma ve Güven Geliştirme

- Suya giriş-çıkış pratikleri yapılır.
- Suya yüz üstü ve sırt üstü düşmeden atlamalar öğretilir.
- Gözleri açık suya bakmaya, nefes tutmaya ve yüzmeyi öğrenmeye başlanır.

2. Kenar Tutunarak Atlayışa Hazırlık

- Havuz kenarında oturarak suya kayma hareketleri yapılır.
- Elleriyle havuz kenarına tutunarak suya zıplama denemeleri yapılır.
- Dizler bükülü, gövde öne eğik pozisyonda suya giriş çalışılır.

3. Diz Üstü Pozisyondan Atlayış

- Havuz kenarında diz üstü pozisyonda denge çalışmaları yapılır.
- Bu pozisyondan öne eğilerek hafif bir itişle suya giriş denenir.
- Baş önde, kollar kulak hizasında uzanmış pozisyonda olur.

4. Cömelerek Atlayış (Squat Dive)

- Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü pozisyonda durulur.
- Kollar başın önünde uzatılır, gövde öne eğilir.
- Dengeli bir şekilde suya doğru yavaşça itilir.

5. Ayakta Temel Atlayış (Standing Dive)

- Ayakta dururken kollar baş hizasında uzatılır.
- Vücut öne eğilir, ağırlık öne verilir.
- Yumuşak bir zıplama ile suya giriş yapılır.

6. Tahta veya Bloktan Atlayış

- Başlangıçta alçak tahta ya da bloktan başlanır.
- Yukarıdaki teknikler bu yükseklikte tekrar edilir.
- Sporcu kendine güven kazandıkça daha yüksekten atlayışlara geçilir.

7. Sıçrayarak ve Kayarak Atlayış (Track Start, Glide Dive vb.)

- Daha ileri seviye teknikler öğretilir (özellikle yarışmalar için).
- Sıçrama yüksekliği, vücut pozisyonu, suya giriş açısı geliştirilir.



DÖNÜŞ (FLIP TURN) ÖĞRETİM BASAMAKLARI

1. Su Altında Takla Atmaya Alışma

- Havuz ortasında su altında **vücut taklası** çalışılır.
- Yüz üstü pozisyonda baş öne eğilir ve dizler karna çekilerek takla atılır.
- Başın çene hizasında olması, bacakların hızla devrilmesi öğretilir.

2. Duvara Yaklaşma Çalışmaları

- Yüzerek gelinirken son birkaç kulaçta başın pozisyonu korunur.
- Yüzücü, **duvarla olan mesafeyi doğru ayarlamayı** öğrenir.
- Dönüş için ideal uzaklık: eller duvara yaklaşık 0.5-1 metre kala.

3. Takla ve Ayakla Duvara Temas (Pozisyonlama)

- Takla atıldıktan sonra **ayaklar duvara paralel yerleştirilir**.
- Dizler bükülü, ayak tabanları tam olarak duvara dayanmış olmalı.
- Vücut "toparlanmış yay" pozisyonundadır.

4. Duvardan İtilme ve Süzülme (Glide)

- Ayaklar duvara yerleştikten sonra **kuvvetli bir şekilde itilir**.
- Vücut düz ve gergin, **ok pozisyonunda** olmalı (kollar başta birleşik, kulaklar arasında).
- Süzülme sırasında vücut yatay ve dengeli kalmalıdır.

5. Süzülmeden Serbest Kulaçlara Geçiş

- Süzülme bitince **dolphin kick (yunus vuruşu)** ya da birkaç ayak vuruşu ile devam edilir.
- Yavaşça yüzeye çıkılarak serbest stilde kulaçlara başlanır.

6. Dönüşü Sürekli Hale Getirme

- Tüm dönüş adımları **akıcı ve kesintisiz** bir şekilde birleştirilir.
- Duvara yaklaşımdan dönüşe, süzülmeden yüzeye çıkışa kadar olan akış geliştirilir.
- Zamanlama, hız ve vücut kontrolü üzerine tekrar yapılır.



"You have to be willing to fail, to get back up and keep going. That's what separates the good from the great."

"Başarısız olmaya, tekrar ayağa kalkmaya ve devam etmeye istekli olmalısın. İşte bu, iyi ile mükemmel arasındaki farkı yaratır."

Bob BOWMAN

TÜRKİYE
TRIATLON 
FEDERASYONU