

TRİATLON 1. KADEME ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

BÖLÜM 1- YÜZME NEDİR?

Yüzme, bir kişinin su içinde kas hareketleriyle ilerleyerek belirli mesafeleri kat etmesidir. Su direnci, yüzme sırasında karşılaşılan ana engellerden biridir ve bu dirençle mücadele etmek için **doğru teknikler ve vücut pozisyonları** gereklidir (FINA).

- Suyu girmeyi,
- Suyu iterek hareket etmeyi,
- Nefes almayı ve
- Vücudu dengede tutmayı içerir (ASCA).

YÜZMENİN FAYDALARI

Kardiyovasküler Sağlık: Yüzme, kalp ve damar sağlığını iyileştirir, kardiyovasküler dayanıklılığı artırır.

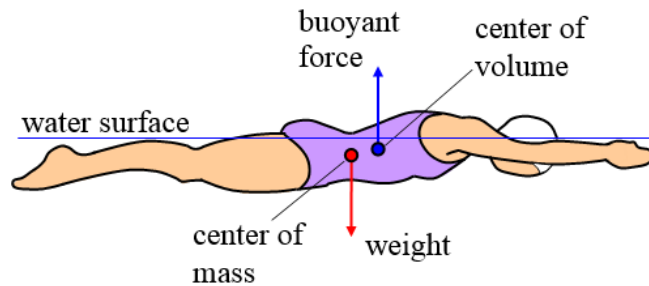
Kas Gelişimi: Yüzme, vücutta hemen hemen her kası çalıştıran bir egzersizdir. Özellikle sırt, karın, bacaklar ve kolları güçlendirir.

Esneklik: Yüzme, vücudu esnek tutmaya yardımcı olur ve eklem sağlığını iyileştirir.

Zihinsel Sağlık: Yüzme, stresi azaltmaya yardımcı olabilir, rahatlama ve zihinsel dinginlik sağlar.

Düşük Etki: Yüzme, düşük etkili bir egzersizdir, bu da eklem ağrısı veya kas iskelet sistemi rahatsızlıkları olan kişiler için ideal bir aktivite olduğu anlamına gelir.

YÜZERLİLİK /Buoyancy



Yüzerlilik, bir cismin veya bir insanın su üzerinde kalabilme kapasitesine verilen isimdir. İnsanlar için yüzerlilik, vücutlarının suya batmadan, yüzeyde kalabilme yeteneğini ifade eder.

- Suyun yoğunluğu,
- Vücudun yoğunluğu
- Yüzme tekniği gibi faktörlerden etkilenir (Andrews, 2019).

Yüzerken, bir kişi suya batmamak için itme kuvvetine karşı denge kurmalıdır. Suyu batmamak için bu **dengeyi sağlamak** gereklidir.

YÜZMEDE TEMEL YASALAR

Arşimet Prensibi ve Newton'un Hareket Yasaları

Yüzme ve Kaldırma Kuvveti: Arşimet Prensibi'ne göre, suya batırılan bir cisme su, yukarı doğru bir kuvvet uygular. Bu kuvvet, cismin yer değiştirdiği suyun ağırlığına eşittir ve yüzücünün yüzeyde kalmasını sağlar.

Yüzerlik: İnsan vücudu suyun yoğunluğundan daha düşük bir yoğunluğa sahip olduğunda, kaldırma kuvveti sayesinde yüzeyde kalır. Ortalama olarak vücut yoğunluğu 0.98 g/cm^3 'tür. Eğer kişi suyun yoğunluğundan daha yoğun olursa, batma eğilimi gösterir.

1. Newton'un Hareket Yasası - Eylemsizlik Yasası
2. Newton'un Hareket Yasası - Hareketin Kuvvetle İlişkisi
3. Newton'un Hareket Yasası - Eylem ve Tepki (Toussaint ve ark., 2000).

Yüzme, Arşimet Prensibi ve Newton'un Hareket Yasalarıyla doğrudan ilişkilidir.

Arşimet Prensibi, yüzücünün su üzerinde kalabilmesi için gerekli olan kaldırma kuvvetini açıklar, **Newton'un Hareket Yasaları** ise yüzücünün suya uyguladığı kuvvetin, hızını ve yönünü nasıl etkilediğini açıklar. Bu yasalar, yüzme tekniği ve performansı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

NEDEN YÜZME ÖĞRETİLMELİ?

- Boğulma, halk sağlığı sorunudur ve önlenabilir.
- Herkes su güvenliği ve hayatta kalma eğitimi almalı, bu eğitim küçük yaşlardan itibaren verilmelidir.
- Su tehlikelerinin farkında olmak ve bu tehlikeleri anlamak, erken yaşta öğretilmelidir.
- Yüzme ve temel hayatta kalma becerileri, suya beklenmedik şekilde girildiğinde hayatta kalmayı sağlar.
- Gelişmiş su güvenliği bilgisi ve yüzme becerilerinin edinilmesi teşvik edilmelidir.
- Su tehlikeleri azaltılmalı ve eğlenceli yüzme eğitimleri güvenli ortamlarda yapılmalıdır.

- Eğitilmiş cankurtaranlar su güvenliği, kurtarma ve tedavi hizmetleri sunmalıdır.
- Yüksek gelirli ülkeler, düşük gelirli ülkelere boğulma önleme konusunda yardımcı olmalıdır.
- Erişilebilir ve uygun fiyatlı su güvenliği eğitimleri, özellikle çocuklar için sağlanmalıdır.

REFLEKSLER

1. Moro Refleksi (Başka adıyla "Korku Refleksi")

- Tanım: Bebek, aniden bir ses veya hareketle korkutulduğunda, kollarını hızla açar ve sonra tekrar kapatır. Bazen bacaklar da bükülür.
- Zamanlama: Bu refleks, doğumdan hemen sonra başlar ve genellikle 4-6 ayda kaybolur.
- Önemi: Bu refleks, bebeğin güvenliğini sağlamak amacıyla, bir tehlike karşısında vücudunu savunmaya yönelik olarak evrimsel bir mekanizma olarak kabul edilir.

2. Emme Refleksi

- Tanım: Bebek ağzına bir şey yerleştirildiğinde, otomatik olarak emme hareketi yapar.
- Zamanlama: Bu refleks doğumda başlar ve bebek 4-6 aylıkken kaybolur.
- Önemi: Emme refleksi, bebeğin beslenmesi için gerekli olan temel bir davranıştır. Bebeğin hayatta kalabilmesi için ilk birkaç ayda oldukça kritik bir rol oynar.

3. Yutma Refleksi

- Tanım: Bebek, ağzına bir şey girdiğinde, otomatik olarak yutma hareketi yapar.
- Zamanlama: Bu refleks doğumdan hemen sonra başlar.
- Önemi: Yutma refleksi, bebeklerin beslenmesini sürdürebilmeleri için gereklidir. Bu, bebeklerin sıvıları ve katı gıdaları güvenli bir şekilde yutabilmesine olanak tanır.

4. Baş Dönme (Tonus) Refleksi (Baş Yönü Refleksi)

- Tanım: Bebek bir yöne başını çevirdiğinde, vücutları otomatik olarak o yöne döner.
- Zamanlama: Bu refleks genellikle 2-3 ay boyunca görülür.
- Önemi: Bu refleks, bebeğin vücut koordinasyonunun gelişmesine yardımcı olur ve ileride hareket etmeye başlamak için gereken kas kontrolünün temellerini atar.

5. Tutuşma (Grasp) Refleksi

- Tanım: Bebek avuç içi veya parmaklarıyla bir nesneyi tuttuğunda, otomatik olarak sıkı bir şekilde kavrar.
- Zamanlama: Bu refleks doğumdan hemen sonra başlar ve genellikle 4-6 ayda kaybolur.
- Önemi: Tutuşma refleksi, bebeğin etrafındaki dünyayı keşfetmeye başlaması ve nesneleri tutarak çevresine daha fazla odaklanması için temel bir adımdır.

6. Yüzme Refleksi

- Tanım: Bebek, yüzüstü suya batırıldığında, kolları ve bacaklarıyla yüzme benzeri hareketler yapar.
- Zamanlama: Bu refleks doğumdan sonra birkaç hafta içinde gözlemlenir ve genellikle 6 ayda kaybolur.
- Önemi: Yüzme refleksi, bebeğin suda hareket etme potansiyeline sahip olduğunu gösterse de, bilinçli yüzme becerisinin temeli değildir. Bu hareketler, suya karşı gösterilen otomatik bir tepki olarak görülür.

NEDENLERİ?

Geçmiş Travmalar: Kişinin geçmişte yaşadığı bir su kazası, boğulma tecrübesi veya diğer su ile ilgili travmalar, bu korkunun oluşmasına neden olabilir.

Öğrenilmiş Davranışlar: Bir kişi, çocukluk döneminde ailesi veya çevresindeki kişilerin suya karşı korku gösterdiğini gözlemlemişse, bu davranışı öğrenmiş ve kendisinde de korku gelişmiş olabilir.

Kültürel ve Sosyal Faktörler: Toplumun ve ailelerin, suyla ilgili tehlikeleri vurgulayan veya suya karşı korku besleyen tutumları, bireyin bu korkuyu geliştirmesine yol açabilir.

Genetik Yatkınlık: Bazı bireyler, genetik olarak anksiyete bozukluklarına daha yatkın olabilir ve bu yatkınlık, su korkusunun gelişmesine neden olabilir.

Boğulma Korkusu: Suyu düşme veya boğulma korkusu, bu fobinin en yaygın nedenlerinden biridir. Kişinin suyun içinde boğulacağına dair sürekli bir endişe, korkunun temelini oluşturabilir.

Kontrol Kaybı: Su, kişinin üzerinde tam kontrol sahibi olamayacağı bir ortam olabilir. Bu da kontrol kaybı korkusunu tetikleyebilir.

Belirtileri?

- Suyu maruz kaldığında yoğun korku ve kaygı
- Suyu görmek veya suya yaklaşmakta aşırı bir kaçınma davranışı
- Fizyolojik belirtiler: Kalp atış hızının artması, titreme, terleme, baş dönmesi
- Suyu dair düşüncelerin sık sık zihni meşgul etmesi

AQUAPHOBIA/ Akyafofik

Akvafofi, bir tür korkudur. Beyin bilimcileri, korku anılarının beynin amigdala bölgesinde depolandığında hemfikirdir. Korku, beynin savunma sistemi aktif olduğunda doğal olarak ortaya çıkan bir duygu olup, genellikle korkuya yol açan çoğu şey hayatla ve deneyimle öğrenilir.

Su korkusu, boğulma düşüncesine karşı bir fiziksel tepki olabilir ve akvafofisi olan hemen hemen tüm insanlar, boğulacaklarını düşündüklerinde **çok güçlü bir tepki** gösterirler.

Akvafofiye karşı bazı fiziksel tepkiler arasında:

- ✓ Bulantı,
- ✓ Baş dönmesi,
- ✓ Uyuşma,
- ✓ Hiperventilasyon veya nefes darlığı,
- ✓ Artan kalp atışı,
- ✓ Terleme ve titreme.

KORKUYLA BAş ETME!

- **Korku, beynin savunma mekanizmasının bir sonucudur:** Tehlikeli bir uyarana karşı ortaya çıkar.
- **Korku, yaşam boyu devam edebilir veya etmeyebilir:** Tehlikeli uyarana korkusu edinildikten sonra.
- **Korkuyu aşmak zordur,** ancak bir adım atmak korkunun amigdala üzerinden yeniden yönlendirilmesini sağlar.
- **Korku kontrol edilebilir ve tedavi edilebilir:** Öğrenme deneyimleriyle, tehlikeli olan uyarana artık zararsız olduğu gösterilebilir.
- **İyileşme süresi değişken olabilir:** İyileşme spontane olabilir ya da aylar, yıllar sürebilir.
- **Keyifli öğrenme deneyimleri ve beklenti korkuyu azaltabilir:** Ne olacağı ve ne yapılacağına dair net bir kontrol duygusu sağlanır.
- **Akvafofi tedavisinde, keyifli etkinlikler ve beklenti stratejileri kullanılabilir:** Korkuyu kontrol etmek ve tedavi etmek için bu tür yöntemler önerilebilir (Bakar ve Bakar, 2017).

Yüzme eğitimi sırasında sudan korkunun yenilmesi için birkaç etkili yöntem bulunmaktadır.

1. Kademeli Maruz Kalma (Gradual Exposure): Kişiyi, suya kademeli olarak alıştırmak
2. Rahatlama Teknikleri ve Nefes Kontrolü: Yüzme eğitimi sırasında rahatlama teknikleri ve nefes kontrolü öğretmek
3. Pozitif Pekiştirme: Her başarılı adımda, kişiyi övgü ve takdir verilerek motivasyon artırılır.
4. Güvenli ve Destekleyici Bir Ortam Oluşturma: Suya alıştırma sürecinde eğitmenlerin sürekli rehberlik etmesi, kişinin korkularını aşmasında yardımcı olabilir.
5. Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Restructuring): Kişiyi, suyla ilgili olumsuz düşüncelerini yeniden şekillendirme teknikleri öğretilir.
6. Hedef Belirleme ve Küçük Adımlar: Önce sudan başlamak, sonra yavaşca baş suya sokmak, ardından yavaşca yüzme hareketlerine geçmek gibi.

7. Suya Yavaş Yavaş Dalış ve Su Altı Alıştırmaları: Yüzme eğitimi sırasında, öğrencinin su altında kısa süreli kalmasına alıştırmalar yapılır (Lang, 1977).

Hidrostatik Basınç Nedir?

Hidrostatik basınç, bir sıvının (su gibi) derinliğine bağlı olarak, sıvı içinde bir noktaya uyguladığı basınçtır. Bu basınç, sıvının yoğunluğuna ve derinliğe göre artar. Suyun içinde, daha derinlere inildikçe basınç artar. Bu basınç, vücudumuza aynı şekilde yayılır ve suyun altındaki her noktada bir kuvvet uygular.

- **Vücudun Yüzerken Suya Batması:** Yüzücüler suya girdiğinde, suyun basıncı vücudun alt kısmına eşit şekilde dağılır. Su yüzeyine yakın alanlarda basınç daha düşükken, derinlere inildikçe basınç artar. Bu, yüzücünün vücudunun farklı bölümlerine farklı seviyelerde bir kuvvet uygular.
- **Yüzme Duruşu ve Konfor:** Yüzücüler suyun üst kısmında rahatça kalabilir çünkü hidrostatik basınç, vücudu dışarı itmeye çalışırken, suyun kaldırma kuvvetiyle dengelenir. Bu dengeyi anlamak, yüzme becerilerinin temelini oluşturur. Örneğin, suyun üst kısmında başı ve üst vücut düzgün bir şekilde tutmak için yüzerken başın ve vücudun pozisyonunu doğru ayarlamak önemlidir.

Yüzme sırasında, iki nefes arasında havuza bakan zeminimizi görmemiz, bize yer değiştirme bilgisini verir) ifadesi, yüzme sırasında vücudun hareketi ve çevresine dair görsel geri bildirimlerin nasıl bir rol oynadığını anlatıyor. Bu durumun nedenini açıklamak için aşağıdaki temel faktörlere bakılabilir:

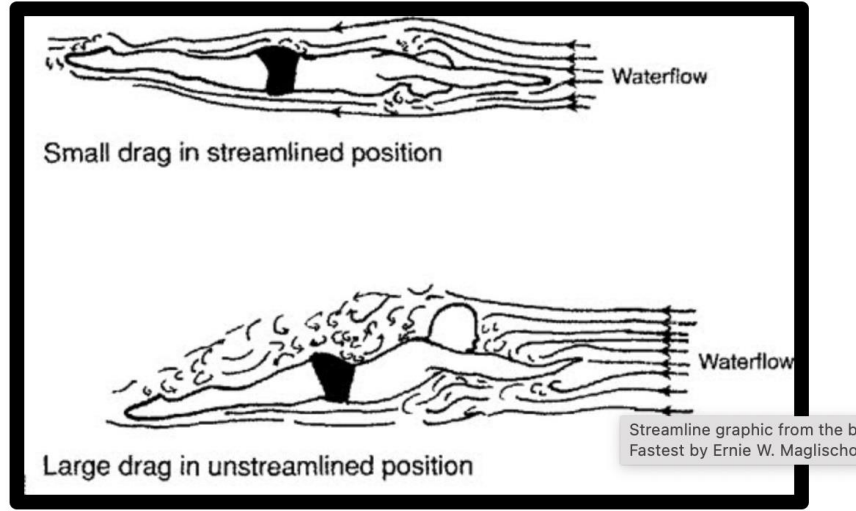
Hidrostatik basınç, yüzmenin temel fiziksel ilkelerinden biridir ve **suyun kaldırma kuvvetini** sağlamakla birlikte, yüzme sırasında vücudun suyun içinde dengelenmesine yardımcı olur. Bu basınç, kişinin **suyun üzerinde kalmasına ve rahatça yüzmesine** olanak tanır (Behnke ve Wilke, 2010).

Bu durumun nedenini açıklamak için aşağıdaki temel faktörlere bakılabilir:

1. **Vücudun Dalgalarla Hareketi:** Yüzme sırasında, vücut suya itme kuvveti uygular ve havuz tabanı, yüzücünün ilerlemesini ve yönünü anlamasına yardımcı olur.
2. **Suyun Direnci ve Yüzme Tekniği:** Vücut, her hareketle suyla etkileşime girer; havuz tabanının görünmesi, yüzücünün ilerlemesini hissederek geri bildirim almasını sağlar.
3. **Görsel Geri Bildirim:** Başın suya batması ve çıkması arasında havuz tabanını görmek, yüzücünün hareketinin doğruluğunu ve yönünü kontrol etmesini sağlar.
4. **Zaman ve Nefes Alma Döngüsü:** Nefes alma ve suya dalma arasında geçen sürede, yüzücü çevresini gözlemleyerek ilerleme bilgisi edinir.

5. **Vestibüler Sistem ve Duyu:** Yüzücüler, başlarının suya batması ve çıkmasıyla vücutlarının konumunu algılar ve bu duyusal bilgiyle ne kadar ilerlediklerini anlarlar.

Sonuç olarak; yüzme sırasında suyun altında havuz tabanını görmek, bir tür yer değiştirme bilgisidir çünkü görsel geribildirim, vücudun ilerlediğini anlamana yardımcı olur. Bu da, yüzücünün doğru teknikle ilerlediği ve suyun altında ne kadar mesafe kat ettiğini anlamasına yardımcı olur.



Streamline graphic from the book Swimming Fastest by Ernie W. Maglischo

SUYA KARŞI DİRENÇ (DRAG FORCE)

Yüzücünün vücudu, suyun içinde hareket ederken suyun oluşturduğu direnç kuvvetine karşı koyar. Bu **drag force** (çekiş kuvveti), yüzücünün ilerlemesini zorlaştıran bir kuvvettir ve suyun yoğunluğundan, yüzücünün vücut şekli ve pozisyonuna kadar birçok faktörden etkilenir.

Su içi doğru neden doğru pozisyon alınmalı

1. Streamlined Position (Akışkan Pozisyonu)

- Yüzücünün vücudu düz ve uzatılmış olmalı.
- Baş, omuzlar, gövde ve bacaklar suya paralel olmalı.
- Vücut düzgün olduğunda suya daha az direnç uygulanır.

2. Drag Force (Çekış Kuvveti)

- Su, yüzücünün hareketine karşı direnç uygular.
- Akışkan pozisyonda vücut daha az dirençle hareket eder, hız artar.
- Düzgün bir vücut pozisyonu drag force'u azaltır.

3. Neden Parallel to the Ground?

- Vücut su yüzeyiyle paralel olduğunda daha az direnç olur.
- Dik ya da açılı pozisyon daha fazla sürtünmeye yol açar, hız kaybına neden olur.

4. Örnek:

- Serbest stil yüzme sırasında vücut düz tutulmalı.
- Bacaklar su yüzeyine paralel değilse direnç artar.

5. Fiziksel İlkeler:

- Bernoulli ilkesi: Hız artarsa basınç azalır.
- Akışkan pozisyonu, suyun vücuda düzgün akmasına yardımcı olur, direnç azalır.

Sonuç:

Vücudu suya paralel tutmak, drag force'u azaltır ve daha verimli yüzmeyi sağlar.

MOTOR ÖĞRENME VE KAS HAFIZASI

Motor öğrenme, bir kişinin yeni hareketler veya beceriler öğrenme sürecidir. Bu süreç, kasların koordinasyonu, denge, hız, güç ve doğruluk gibi faktörlerin gelişmesini içerir. Motor öğrenme, bilinçli ve bilinçsiz süreçlerden oluşur ve zamanla daha otomatik hale gelir.

Motor öğrenme, üç aşamadan geçer:

- **Başlangıç aşaması (Cognitive phase):** Kişi, yeni bir hareketi öğrenmeye çalışırken hareketi dikkatlice planlar ve denemeler yapar.
- **Orta aşama (Associative phase):** Kişi, hareketi öğrenmeye başlar ve daha az hata yapar. Hareketin motor planı giderek daha otomatikleşir.
- **Son aşama (Autonomous phase):** Hareket artık otomatikleşmiştir ve kişi, hareketi bilinçli olarak düşünmeden gerçekleştirir.

KAS HAFIZASI

Kas Hafızası Nedir?

- Kas hafızası, tekrar edilen hareketlerin otomatikleşmesiyle kaslarda ve beyinde depolanan bir tür hafızadır.
- Yüzme gibi hareketler, sürekli pratikle kas hafızasına kaydolur ve zamanla bilinçli çaba harcamadan yapılır.

Motor Öğrenme ve Kas Hafızası Arasındaki İlişki

- Yüzme öğrenme süreci motor öğrenme ile başlar, yeni hareketler (örneğin, serbest stil kol çekişi) pratikle öğrenilir ve kas hafızasına kaydedilir.
- Zamanla bu hareketler kas hafızasında depolanır ve daha az bilinçli çaba ile yapılır, yüzücü daha verimli hale gelir.

YÜZME İLE İLİŞKİSİ;

1. **Başlangıçta:** Yüzme öğrenmeye başlarken, kol hareketleri, nefes alma teknikleri ve bacak vuruşları bilinçli olarak yapılır.
2. **Zamanla:** Düzenli pratikle, bu hareketler kas hafızasında depolanır ve yüzücü daha az düşünerek hareket eder (örneğin, suda düzgün bir akış sağlama).
3. **Otomatikleşme:** Uzun süre pratik yaptıktan sonra, yüzücü yüzme stilini bilinçli çaba harcamadan rahatça yapabilir.

Yüzme, motor öğrenme süreciyle kas hafızasına kaydolan bir beceridir. Başlangıçta zorlu olsa düzenli pratikle hareketler otomatikleşir, yüzücü daha verimli ve hızlı bir şekilde hareket eder.

Yüzme gibi sporlarda motor öğrenme ve kas hafızası, hız ve verimlilik açısından büyük önem taşır.

BÖLÜM 2- YÜZME MALZEMELERİ NELERDİR?

1. Ayak paleti (Fins)

Yüzücünün bacaklarını daha güçlü kullanmasına yardımcı olur ve hızlanmasına olanak tanır. Ayrıca bacak kaslarını geliştirmeye yardımcıdır.

2. El paleti (Hand Paddles)

Kolları ve üst vücut kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur, ayrıca suya daha fazla direnç uygulayarak yüzücünün kol hareketlerini geliştirir.

3. Kickboard (Ayak Tahtası)

Bacakları güçlendirmeye yardımcı olur ve sadece bacaklarla yüzmeye odaklanmayı sağlar. Aynı zamanda yüzücünün suyun üzerinde kalmasına yardımcı olur.

4. Pull Buoy

Bu ekipman, bacakları su yüzeyinde tutar ve yüzücünün sadece kollarını kullanarak yüzmesine olanak tanır. Kolları ve üst vücut kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur.

5. Yüzücü Şnorkeli (Snorkel)

Yüzücünün nefes alırken başını suya batırmadan sadece bir tüp ile hava almasını sağlar. Bu, nefes kontrolü geliştirmeye yardımcı olur.

6. Stretch Cord

Yüzücülerin vücutlarını esnetmelerine ve kas dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur. Ayrıca vücut dengesini geliştirmeye ve koordinasyonu artırmaya yönelik bir yardımcı ekipmandır.

HAVUZ KURALLARI

Genel Havuz Kuralları

- Yüzme öncesi duş alın
- Havuz sınırlarına dikkat edin
- Yüzme alanlarını belirleyin

- Koşmak yasaktır
- Yüzme sırasına uyun
- Teknolojik cihazlardan kaçının

Çocuklar İçin Güvenlik Kuralları

- Çocukları yalnız bırakmayın
- Can yeleği kullanımı
- Yüzme bilmeyen çocuklara yakın olun
- Yüzerken izleme yapın

Ekipman ve Sağlık Güvenliği

- Yüzme gözlüğü kullanın
- Sağlık durumu
- Yüzme sırasında sakatlanmalara dikkat edin

Havuz Sıcaklığı ve Derinliği

- Sıcaklık kontrolü
- Derinlik kontrolü

Acil Durum ve Kurtarma Güvenliği

- Acil durum eğitimi
- Kurtarma ekipmanları
- Acil durumlarda nasıl davranılacağını bilmek

Havuz Temizliği ve Hijyen

- Temizlik kurallarına uyun
- Kendi havuz malzemelerinizi kullanın

Yüzme Teknikleri ve Yavaş Yüzme Alanı

- Hızlı ve yavaş yüzücüler için ayrı alanlar
- İyi yüzme tekniklerine dikkat edin

EĞİTİM VE İLETİŞİM BECELERİ

Eğitim ve Gelişim Sağlamak

- Antrenör, sporcuların fiziksel ve teknik gelişimlerini yönlendirir ve uygun antrenman planları hazırlar.

Strateji ve Taktik Geliştirme

- Antrenör, maç veya yarış için strateji ve taktikler geliştirir ve sporculara aktarır.

Motivasyon ve Psikolojik Destek

- Antrenör, sporcuların motivasyonunu artırır ve psikolojik destek sağlar.

Sağlık ve Güvenlik

- Antrenör, sporcularının sağlık ve güvenliğini sağlar, doğru egzersizleri ve ilk yardımı uygulama bilgisine sahiptir.

İletişim ve Takım Çalışması

- Antrenör, etkili iletişim kurarak takım çalışmasını teşvik eder.

Performans Takibi ve Değerlendirme

- Antrenör, sporcuların performansını takip eder ve gerektiğinde antrenman planlarını revize eder.

Etik ve Profesyonel Standartlar

- Antrenör, etik kurallara ve profesyonel standartlara uyarak, adaletli ve dürüst bir yaklaşım sergiler.

Antrenörler için Mesleki Etik:

- Adalet ve Eşitlik
- Saygı
- Gizlilik ve Güven
- Dürüstlük
- Sporcu Sağlığı ve Güvenliği
- Motivasyon ve Destek
- Sporun Değerlerine Saygı
- Sporcuların Kişisel Gelişimini Desteklemek
- Eğitim ve Gelişim
- Sporcu Hakkı ve Hakları

EĞİTİM YÖNTEMLERİ VE TEMEL PRENSİPLER

1.Eğitimi etkileyen kişisel faktörler

ANTRENÖRLER	SPORCULAR
KONUŞMA KABİLİYETİ	İSTEK
GÖZ TEMASI	İLGİ

KELİME BİLGİSİ	KELİME BİLGİSİ
BİLGİ	BİLGİ ALT YAPISI
İSTEK	OLGUNLUK
SÖZSÜZ İLETİŞİM	DENEYİM
ÖRNEKLERİN KULLANIMI	FİZİKSEL NİTELİK
SUNMA KABİLİYETİ	ÖĞRENMEDE ZORLUK

2.Etkili sunuş ve anlatım ilkeleri

- Güvenli bir ortam sağlanmalı
- Suyun içinde ve dışında gösterim yapılmalı
- Herkesin görebilmesi için açık biçimde gösterim yapılmalı
- Farklı açılardan; önden, yandan, tepeden ve dip pozisyondan gösterim yapılmalı
- Aktif katılım sağlayın
- Olumlu davranın
- Etkili sonuçlarla çalışın

3. Etkili anlatımlar

- Her defasında bir başlık üzerinde yoğunlaşın
- Yüzücülerinize uygun şekilde anlatın
- Kısa ve öz anlatın
- İletişimde kollar, bacaklar, vücut ve ayaklara doğrudan ilgiyi çekin
- Belirgin ve açık olun
- Olumlu bir tavırla anlatın
- Etkili anlatımlarla çalışın

GERİ BİLDİRİM ALMA PRENSİPLERİ

- Hatayı vurgulayın ve tam olarak açıklayın

- Nasıl doğru davranılacağını anlatıp hatayı düzeltin
- Hatayı düzeltmenin, sporcunun daha iyi yüzmesini sağlayacağını açıklayın
- Yüzücülere doğrusunu yaptırın
- Her zaman geri bildirim ardından cesaretlendirin

Bu bireysel ve takım sporunda, sporcularınıza öğretmeniz gereken asıl değerler;

- Elinden gelenin en iyisini yapmanın yarışı ve zevki
- Yüzmeyle birlikte gelen sağlıklı bir yaşam
- Kişisel ve takım amaçları edinme ve karşılaşmanın verdiği tatmin duygusu
- Gelişimleri boyunca çalışmalarını adım adım izlemek
- Yapılan spordan zevk almalı çünkü antrenman yapmak ve yarışmak bir zevktir.
- Kendini geliştirme isteği ve daha iyi olabilmek için riske girmek

ANTRENÖR OLARAK HEDEFLERİMİZ

- Her sporcunuz için uygun amaçlar oluşturun
- Zor ama başarabilecek amaçlar oluşturun
- Genel amaçlar yerine daha belirgin amaçlar oluşturun
- Esnek olun ve gerektiğinde amaçları düzeltmeye yatkın olun
- Her sporcunuza eşit ve adil şekilde davranın

VELİLERLE ÇALIŞMAK

- Kendinizi ve yardımcı antrenörleri tanıtmak
- Antrenörlük felsefenizi ve takım amaçlarını anlatmak
- Bilgi alışverişli antrenörlük stilini tanıtmak
- Velilere rolleri hakkında bilgi verme, size en iyi nasıl yardımcı olabileceklerini anlatmak,
- Velilere, çocuklarının tehlikede olduğunu düşünmedikçe çalışmalara veya yarışmalara karışmamaları gerektiğini anlatmak
- Herhangi bir harekette bulunmadan önce sizinle veya diğer antrenörlerle konuşmaları gerektiğini anlatmak
- Veliler kulüp kuralları hakkında bilgilendirmeli ve esnekliğe yer verilmemeli

SPORCU SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

- Isınma ve Soğuma
- Dengeli Antrenman Programı

- Hidrasyon (Su Tüketimi)
- Beslenme ve Enerji İhtiyacı
- Sakatlanma Riskinin Azaltılması
- Kişisel Koruyucu Ekipmanlar
- Mental Sağlık ve Psikolojik Destek Yaralanma Sonrası İyileşme Düzenli Sağlık Kontrolleri

BÖLÜM 3- SUYU SEVDİRME ÇALIŞMALARI

- Öğrencilere ilk olarak havuz ortamı tanıtılmalı ve güvenlikleri için havuz kuralları öğretilmelidir.
- Suya 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

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 Aşılama

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 yüzme deki 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 TEKNİK ANLATIM

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

Serbest yüzmeye teknik evreleri;

- Baş ve vücut pozisyonu
- Ayak vuruş ve kol mekanizması
- Nefes ve zamanlama

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

- Hareketin, suyun dışında, duvarda oturarak, denenmesi
- Duvarda oturarak ayak vuruşu çalışması
- Duvarda sırtüstü yatarak ayak vuruşu çalışması
- Duvarda yüzüstü yatarak ayak vuruşu çalışması

- Eller duvarda, duvara bastırmadan ayak vuruşu çalışması

DESTEKLİ AYAK VURUŞ ÇALIŞMALARI

- Hareketin, duvarı bırakarak, ayak tahtasıyla çalışılması
- Ayak tahtasına sarılarak, baş dışarıda, suda dik durma (seviyeye göre yapılabilir)
- Ayak tahtasına sarılarak, başı öne eğerek, vücudun aldığı şekli görme (başı eğdikçe ayakların yüzeye çıktığını görme) (seviyeye göre yapılabilir)
- Ayak tahtasına sarılarak, başı kullanarak vücudu yönlendirme (sağa, sola, streamline ekseninde dönme) (seviyeye göre yapılabilir)
- Ayak tahtasını tutarak, sırtüstü ayak vuruşu (tahta önce yandan- göğüs üstünde ardından ucundan tutularak bacakların üstüne gelecek ve kollar düz şekilde vuruş yapılabilir)
- Ayak vuruşu + suda duruşlar
- Ayak tahtasına sarılarak suya nefes vererek, başı kullanarak suda eğimli şekilde durarak ayak vuruşuyla ilerleme (seviyeye göre yapılabilir)
- Ayak vuruşu + nefes hareketi
- Ayak tahtasına sarılarak kendi istediği şekilde yön değiştirerek, dönerek yüzme (seviyeye göre yapılabilir)
- Ayak vuruşu + streamline pozisyonu

STREAMLINE (GERGİN VÜCUT POZİSYONU)

- 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

- Hareketin, ayak tahtasıyla nefes eklenerek çalışılması
- Ayak tahtasını önden tutarak, streamline pozisyonunda, 4-5 m süzülme ve baş dışarıda rahat nefes alarak ayak vuruşu
- Ayak vuruşu + süzölmeler/kaymalar

- Ayak tahtasını arkadan tutarak, streamline pozisyonunda, 4-5 m süzülme ve baş suyun içinde nefes vererek, 6 ayak –1 nefes çalışması
- Ayak vuruşu + süzölmeler/kaymalar + nefes hareketi
- Ayak tahtası ile çalışmalarda hiçbir zaman tahtaya bastırılmamalı veya kaldırmaya çalışılmamalı.
- Ayak vuruşu çalışması
- Hareketin ayak tahtasız nefes eklenerek çalışılması
- Tüm ayak vuruşu çalışmalarının yana döndürölmesi (yan ayak)
- Sağlı sollu yan ayak vuruşu + streamline pozisyonu
- Yan ayak vuruşuna nefes eklenmesi (vücut rotasyonu)
- Sağlı sollu yan ayak vuruşu + nefes hareketi
- 6 yan ayak –6 düz ayak
- Sağlı sollu yan ayak vuruşu + vücut rotasyonu
- 6 ayak –yandan nefes
- Sağlı sollu yan ayak vuruşu + vücut rotasyonu + nefes hareketi
- Tüm yan ayak vuruşu içeren hareketler
- Sağ için ve sol için ayrı ayrı çalışılır

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 olduğıun su kütleğini herhangi bir sebepten ötürü bırakıp diğerkolunla 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;

- *Kol ritmine göre nefes uygun forma sokulmalıdır.*
- *2,3,4 kol da nefesten en uygun olanı kişi seçmelidir.*
- *Tek göz nefes denenmeli ve pozisyon korunmalıdır.*
- *Kalça sürüşünden yararlanılmalıdır.*
- *Nefes sonrası baş pozisyonu çıkılan eksende kalabilmelidir.*
- *Sualtında nefesin tamamı verilmelidir.*
- *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.

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. Çömelerek 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 yaklaşımadan dönüşe, süzülmeden yüzeye çıkışa kadar olan akış geliştirilir.
- Zamanlama, hız ve vücut kontrolü üzerine tekrar yapılır.