

2. KADEME ANTRENÖRLÜK KURSU YÜZME SORU HAVUZU

- 1) Serbest yüzme stiline, kulaç tekniğinden kaynaklanan hataları yazınız.
- 2) Serbest teknik düzeltici drillerden 3 tanesinin yapılışını ve yapılış amacını açıklayınız.
- 3) Havuz kullanım etiği konusunda 5 kural yazınız.

BOŞLUK DOLDURMA

- 1) Triatletler suda genel olarak üç ana sürtünme türüyle karşılaşır. Bunlar direnci, sürtünmesi ve sürtünmesidir.
- 2) Yüzücünün vücudunun ön yüzey alanının karşıdan gelen su akıntısıyla karşılaşmasıyla oluşan sürtünme şekline.....denir.
- 3) İyi kulaç tekniği geliştirmek, pekiştirmek mükemmelleştirmek amacıyla yapılan tekrarlı egzersizlere denir.
- 4) yüzücünün bir dakikada gerçekleştirdiği kulaç döngülerini ifade eder. bir kulaç döngüsünde yüzücünün kat ettiği mesafeyi ifade eder.
- 5) Teknikle ilgili olarak; (m/devir), (devir/dk), olarak ifade edilir.
- 6) **Başka bir sporcunun arkasında** draft yapmak için optimum mesafe cm arasındır. **Başka bir sporcunun yanında yüzerken** optimum şartlar isecm yakınındacm gerisinde olmaktadır.

DOĞRU- YANLIŞ (Cevabınızı Yuvarlak İçine Alınız)

- 1) Bir yüzücünün yüzme mesafesini çok sayıda kulaçla tamamlaması, bu esnada bir kulaçta kat ettiği mesafeyi düşürerek hızını koruması sporcunun performansı açısından etkili bir teknik ortaya koyması anlamına gelir. D Y
- 2) Sırtüstü teknik yüzmede başın hareket etmediği tek yüzme stilidir. D Y
- 3) Vücudun streamline pozisyonunda olmaması suda form direncini artırır. D Y
- 4) Artan yorgunluğa rağmen çekiş ve toparlanma evrelerinde sabit bir kol hızı sürdürebilmek, yüzücünün mesafe boyunca hızını ve verimliliğini artırır. D Y
- 5) Serbest teknikte çekişte yüksek dirsek etkili bir yüzme tekniği ortaya koymamıza engel olmaktadır. D Y
- 6) Kulaç tekniğini geliştirmek amacıyla, bir kulaç dizisini karmaşık halde uygulamak etkili bir yöntemdir. D Y
- 7) Kulaç uzunluğu daha çok **teknik beceriler ve yüzme verimliliğinin** bir sonucu olarak değerlendirilirken; kulaç hızı daha çok **nöromotor ve enerjik yeteneklerle** ilişkilendirilmektedir. D Y
- 8) Yüzmede drafting, bir sporcunun (drafter) başka bir sporcunun (lider) dalgasında yüzdüğü, lider tarafından oluşturulan su türbülansından yararlanarak su ortamında süzülürken daha düşük bir su direnci yaşadığı bir rekabet taktiğidir. D Y

9) **Dış Kulacı Kullanarak Dönme**, şamandıraya en yakın yapılabilen dönüş tekniğidir.

D Y

10) **Rotasyon Dönüş**: Şamandıranın köşesine gelince dışta kalan kol sırtta dönerek içeriden atılıp diğer kulaçla birlikte tekrar serbest stile devam edilen dönüş tekniğidir.

D Y