

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

SU SPORLARI



Özel
Olimpiyatlar





Özel Olimpiyatlar

SU SPORLARI ANTRENÖRÜ REHBERİ

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Öğr. Görevlisi M. Zahid AÇAK

ISBN: 978-625-8278-05-7

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022

Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, antrenörlerin mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu rehberin ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destek için derinden minnettar.



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca *Su Sporları Antrenörlük Rehberi* yapımında yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Özel Olimpiyatların misyonunu yerine getirmelerine yardımcı oldular: Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve sporcu rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar sağlamak, gösteri cesaret, sevinç ve ailelerin diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplumla hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılın.

Özel Olimpiyatlar, bu rehber gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir kabulün yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Jenny Bombardieri, Özel Olimpiyatlar Avustralya
Venisha Bowler, Özel Olimpiyatlar, Inc.
Floyd Croxton, Özel Olimpiyatlar, Inc., sporcu
Wanda S. Durden, Özel Olimpiyatlar, Inc.
Jan Hull, Özel Olimpiyatlar Oregon
Gordon Quinton, Özel Olimpiyatlar Büyük Britanya
Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar, Inc.
Shirley-Anne Milgate, Özel Olimpiyatlar Avustralya
Ellena Morris, Özel Olimpiyatlar Avustralya
Cindy Proell, Özel Olimpiyatlar Minnesota
Kellie Walls, Özel Olimpiyatlar, Inc.

Tüm Yardım ve Desteginiz İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

Oyuncular
Moira Brown, Özel Olimpiyatlar İrlanda, Global Messenger
Kester Edwards, Özel Olimpiyatlar, Inc., eski Özel Olimpiyatlar Yönetim Kurulu Üyesi, eski Özel Olimpiyatlar Trinidad & Tobago sporcusu, Global Messenger
Marina Frohlich, Özel Olimpiyatlar Malezya, Global Messenger
Dina Galal, Mısır Özel Olimpiyatları, Global Messenger
Paul Marretti, Özel Olimpiyatlar Virginia, Global Messenger
Florence Nabayinda, Özel Olimpiyatlar Uganda, Global Messenger
Victor Saavedra, Özel Olimpiyatlar Şili, Global Messenger
Yung Ying, Çin Özel Olimpiyatları,
Teksas Küresel Messenger Özel Olimpiyatları, video çekimine ev sahipliği yapıyor
Sydney Brooksby
Texas A & M Üniversitesi
Öğrenci Rekreasyon Merkezi Natatorium, çekim mekanı
Rekreasyon Merkezi personeli ve gönüllü öğrenciler



Su Sporlarının Faydaları

Yüzme, dünyanın en popüler sporlarından biridir. Diğer sporlardan farklı olarak yüzme, önce güvenliği sağlamak, ikinci olarak spor ve yarışma amacıyla öğretilen bir yaşam becerisidir. Bu antrenör rehber, Özel Olimpiyatlar sporcusunun başarılı bir yüzücü ve yarışmacı olmasını sağlayacak öğretme becerileri ve stratejisinde antrenöre yardımcı olacaktır.

Bu Su Sporları Antrenör Rehberi, en iyi su tekniğini öğretmek için kullanılabilir; sporcuların koordinasyonunu, fiziksel uygunluğunu ve başarı duygusunu geliştirmek; ve su sporlarını spor ve zindelik için ömür boyu bir beceri olarak tanıtmak. Özel Olimpiyatlar, sporcunun refahını ve rekabette adaleti sürekli olarak vurgular. Bu kılavuz, dört rekabetçi vuruşta ve bireysel karışık olayda nasıl ilerleyeceğiniz konusunda öneriler sunar; maksimum verimlilik için temel bir eğitim programının nasıl düzenleneceği; her sporcu için ileri düzeyde bir kondisyon elde etmek için bir antrenman programının nasıl tasarlanacağı; ve sporcuları kişisel başarı yoluyla başarılı olmaya teşvik eder.

Sporcuların su sporları ile ilgilenmesini sağlamanın en iyi yolu onları havuza götürmektir. Bu kılavuz, bir gözlemciden yarışmacıya kalifiye olmayan veya düşük vasıflı yüzücüyü geliştirme konusunda antrenörlere talimat vermek için düzenlenmiştir. Beceriler, sporcuya anında ve somut sonuçlar sağlayan bir sırayla sunulur. Sporcunun ilgisi ayrıntılara daha fazla dikkat edilmesi gerekenlere doğru arttıkça beceriler de ilerler. Ancak, antrenör her zaman bireyin ihtiyaçlarına en uygun becerileri öğretmeli ve antrenörlük yapmalıdır.

Yüzme Etkinlikleri

Tüm Özel Olimpiyatlar etkinlikleri için resmi mesafeler bir metrelik havuzda yapılacaktır. Yerel yarışmalar herhangi bir mesafeden yapılabilir. Bununla birlikte, her mesafeden uluslararası rekabet için metre havuzlarından resmi süreler birinci önceliğe sahip olacak. Yüzme etkinlikleri serbest stil, sırtüstü, kurbağalama ve kelebekte 25 metreden 1500 metreye kadar değişir. Özel Olimpiyatlar ayrıca düşük yetenek seviyesindeki sporcular için yüzme etkinlikleri de sunar.

Düşük Yetenek Seviyesi Sporcular için Anlamli Katılım Sağlayan Etkinlikler

- 25 Metre Serbest Stil
- 25 Metre Sırtüstü Yüzme
- 25 Metre Kurbağalama
- 25 Metre Kelebek
- 15 Metrelik Yürüyüş
- 15 Metre Yüzdürme Yarışı
- 25 Metre Yüzdürme Yarışı
- 10 Metre Destekli Yüzme
- 15 Metre Desteksiz Yüzme
- 15 Metre Kickboard etkinliği

Özel Olimpiyatlar ayrıca su sporları programımızda Birleşik Sporlar® röleleri sunar. Unified Sports, zihinsel engelleri olan ve olmayan sporcuları takım arkadaşı olarak rekabet etmek için bir araya getirir.



Özel Olimpiyatlar

SU SPORLARI ANTRENÖR REHBERİ

Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlaması

Çeviri Editör: Prof. Dr. Mahmut AÇAK
Çeviri: M. Zahid AÇAK



İçindekiler

Hedefler.....	6
Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartı.....	6
Örnek Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartı	8
Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi	9
Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezon Planlama.....	10
Uygulama Çizelgesinin Onaylanması.....	11
Su Sporları Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	12
Bir Eğitim Seansının Kalıpları	13
Arazi Talimatı Düzenlemesi	13
Su Talimatının Düzenlenmesi.....	14
Karada veya Sığ Suda Statik Sondaj için Ekibin Düzenlenmesi	14
Akışkan Diriller için Ekip Düzenleme	15
Circle Yüzme.....	16
İyi Bir Eğitim Seansı Düzenlemek İçin İpuçları.....	16
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri.....	17
Başarılı Eğitim Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları.....	18
Eğitim Oturumu Güvenlik Yönergeleri	19
Elektrik Güvenliği.	19
Asist ve Kurtarmalar	19
Güvenli Eğitim Seansları Yürütmek İçin İpuçları	22
Su Sporları Uygulama Yarışmaları	23
Örnek Program Yapısı	24
Eğitim Süresi	24
Tesisler	24
Gruplar / Oturum Süreleri	24
Yönetim	26
Ekip Üyelerini Seçme	27
Yetenek ve Yaş Gruplaması	27
Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarda Anlamlı Katılım Yaratmak	27
Günlük Performans Kaydı	28
Su Sporları Kıyafetleri	30
Su Sporları Ekipmanları	31
Bir Bakışta Genel Yüzme Ekipmanları Listesi	35

Hedefler

Her sporcu için gerçekçi, ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında

motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritiktir.

Faydaları

- Sporcunun fiziksel uygunluk seviyesini artırır.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar.

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör arasında ortak bir çabadır. Aşağıda hedef belirlemenin temel özellikleri verilmiştir.

1. Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmıştır.
2. Başarıya giden basamak taşlarıdır.
3. Sporcu tarafından kabul edilmelidir.
4. Zorlukları değiştirin - zorluklara kolayca ulaşılabilir.
5. Ölçülebilir olmalıdır.

Uzun Vadeli Hedef

Sporcu, su sporları yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kurallar hakkında temel su sporları becerileri, uygun sosyal davranış ve işlevsel bilgi edinecektir.

Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartı

Kart, bireysel sporcunun antrenmanını planlamak ve ulaşılan hedeflerin ve başarı zaman çizelgelerinin kaydını tutmak için kullanılır.

Antrenör Noktası

- Sporcunun Değerlendirme Kartını Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartıyla birlikte saklayın - bu, sporcunun takımlara yükselmesine kadar tüm yol boyunca bireysel antrenman planı haline gelir.



Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı _____

Doğum Tarihi _____

Bilgi _____

Başlangıç Tarihi _____

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			

Tarih		Hedefler	
Değerlendirme			



Örnek Bireysel Hedef Belirleme ve Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı Kate Brown

Doğum tarihi 5/9/1995

Bilgi Kulak enfeksiyonlarına yatkın; astım

Başlama tarihi Jan 2003

Tarih	1/2003	Hedef	Su güvenliğini gösterir
Değerlendirme	Sığ suya dalabilir - gözleri kapalı - nefes almıyor		

Tarih	2/2003	Hedef	Su altında gözleri açabilme - baloncukları üfleme ve yüzmeye gitme
Değerlendirme	Yardımla sırt üstü yüzer, dalma sırasında gözler kapanır - suya üfler		

Tarih	3/2003	Hedef	Eğilimli yüzer - gözler su altında açık - sudaki baloncukları üfleyin
Değerlendirme	Eğilimli yardımla yüzer - Gözler Su altında açılır - sudaki baloncukları üfleyin		

Tarih	4/2003	Hedef	Bağımsız olarak yüzün - itmek ve süzülme için - su altında nefes verin
Değerlendirme			

Tarih		Hedef	
Değerlendirme			

Tarih		Hedef	
Değerlendirme			

Tarih		Hedef	
Değerlendirme			

Örnek



Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef beyanı yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Hedef olumlu olarak belirtilmiş mi? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef sporcunun kontrolü altında mı ve başkasının değil de kendi hedeflerine odaklanıyor mu?
5. Hedef bir hedef midir ve bir sonuç değil mi?
6. Hedef, sporcu için ona ulaşmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi? Bunu yapmak için zamanınız ve enerjiniz var mı?
7. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
8. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
9. Sporcunun nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı vardır?
10. Sporcunun alması gereken riskler nelerdir?



Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama

Sezon Öncesi Planlama ve Hazırlık

Su sporları antrenörünün kendisini gelecek sezona hazırlaması gerekir. Aşağıdaki liste, başlama konusunda bazı öneriler sunar.

1. Eğitim oturumlarına ve kliniklere katılarak su sporları ve antrenörlük becerileriyle ilgili bilgileri geliştirin.
2. Uygulama seansı için uygun ekipmana sahip bir tesis (topluluk, okul, otel, kulüp) bulun.
3. Yerel yüzme veya dalış programlarından gönüllü asistanlar alın. Egzersiz seansları sırasında sporcuların güvenliğini sağlamak için bu asistanları teknikler konusunda eğitin.
4. Sporcuları antrenman ve yarışmaya götürmek için gönüllüler alın.
5. Tüm aday su sporcularının ilk antrenmandan önce kapsamlı bir fiziksel muayeneden geçmelerini sağlayın. Ayrıca ebeveyn ve tıbbi izinleri aldığınızdan emin olun.
6. Hedefler belirleyin ve bu kılavuzda verilene benzer sekiz haftalık bir eğitim planı hazırlayın.
7. Haftada en az iki egzersiz seansı planlamaya çalışın.
8. Antrenman sezonunun yarısında sporcularınız için bir mini müsabaka planlayın.



Uygulama Programının Onaylanması

Mekanınız belirlendikten ve değerlendirildikten sonra, artık eğitim ve yarışma programlarınızı onaylamaya hazırsınız. Aşağıda listelenen ilgili gruplara sunmak için eğitim ve yarışma programlarının yayınlanması önemlidir. Bu, Özel Olimpiyatlar su sporları programınız için topluluk bilinci oluşturmanıza yardımcı olabilir.

- Tesis Temsilcileri
- Yerel Özel Olimpiyatlar Programı
- Gönüllü Antrenörler
- Sporcular
- Aileler
- Medya
- Yönetim Ekibi Üyeleri
- Yetkililer

Eğitim ve yarışma programı aşağıda listelenen alanlara özel değildir.

- Tarih
- Başlangıç ve bitiş saatleri
- Kayıt ve / veya toplantı alanları
- Tesisteki iletişim telefon numarası
- Telefon numaralarını çalıştırır



Su Sporları Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının amacına, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir. Bu unsurlar hakkında daha ayrıntılı bilgi ve rehberlik için, bu kılavuzdaki özel bölümlerine bakın.

Isınma	25-30 dakika
Özel Etkinlik Egzersizi	15-20 dakika
Kondisyon veya Fitness Egzersizi	15-20 dakika
Bekleme	15-20 dakika

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını seçmektir. Unutmayın, temel bileşenleri içeren bir egzersiz seansı oluştururken, ilerlemenin fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verdiğini unutmayın.

- Kolaydan zora
- Yavaştan hızlıya
- Bilinenden bilinmeyene
- Genelden özele
- Öğretmeye başlayın

Ekibi etkili öğretme ve öğrenme deneyimleri için organize ederken, antrenör oturumu her zaman şu şekilde düzenlemelidir:

- Sporcunun güvenliği sağlanır.
- Herkes talimatları duyabilir.
- Gösteriyi herkes görebilir.
- Herkesin maksimum pratik yapma fırsatı olacaktır.
- Herkesin becerilerinin geliştirilmesi için düzenli olarak kontrol edilme fırsatı olacaktır.

En önemli faktör sporcunun güvenliğini sağlamaktır. Bir kazanın meydana gelmesini önlemek için her türlü çaba gösterilmelidir. Tüm su sporları aktiviteleri sırasında sertifikalı bir cankurtaran görevde olmalıdır. Koşmamak, smaç atmamak, at oynamamak ve sığ suya dalmamak gibi kurallar açıklanmalı ve uygulanmalıdır. Olası tehlikeler belirtilmelidir. Tüm sporcular bir periyodun başında, periyot boyunca düzenli aralıklarla ve antrenmanın bitiminde hesaba katılmalıdır. Antrenörler antrenmanın sonuna kadar havuz alanında kalmalı ve tüm yüzücüler alanı terkettiğinde alanı terk etmiş olmalıdır. Bir cankurtaran, yüzücülerin güvenliğini her zaman gözetecek konumda olmalıdır. Antrenörün nöbetler gibi özel tıbbi durumlardan haberdar olması gerekir.



Su Sporları Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama Antrenman Seansı Planlama

Sudaki becerileri öğrenmek ve uygulamak için kullanılan prosedürler, öğrenilecek beceri, yüzücülerin beceri düzeyi, tesisin büyüklüğü ve şekli, uygulama için mevcut sığ ve derin su alanlarının kapsamı ve sayısı ile belirlenir. Sporcuların boyutları ve yaşları aşağıda, uygulanan öğretim yaklaşımının türüne bakılmaksızın başarılı öğrenmeyi sağlayacak faktörler yer almaktadır.

1. Sporcular, mümkünse, gösteriler sırasında güneşten, pencerelerden gelen parlak ışıktan veya dikkat dağıtıcı etkilerden uzak durmalıdır.
2. Sporcular, gösteriler ve uygulama seansları sırasında talimatları görebilmeli ve duyabilmelidir.
3. Sporcular şu fırsatlara sahip olmalıdır:
 - Öğrenilecek beceriye göre suya fiziksel ve zihinsel uyum sağlamak;
 - Öğrenilecek becerinin belirlediği şekilde suda iyi bir çalışma pozisyonu bulup sürdürmek;
 - Dayanıklılık, koordinasyon, hız ve enerji tüketimi konusunda azami pratiğe sahip olmak. Bu uygulama, her sporcuin hareketlerinin bir analizi yapılarak; antrenör, bir antrenör yardımcısı veya bir gönüllü tarafından iyileştirilmesi için uygun ve zamanında önerileri içermelidir.
4. Yüzücüler, diğer sporcuların müdahalesi olmaksızın antrenman yapabilecekleri geniş alana sahip olmalıdır.

Bir Antrenman Seansının Örnekleri

Organizasyon kalıpları, antrenör tarafından sporculara istenen beceriyi geliştirme fırsatı sağlamak için kullanılan oluşumlardır. Aşağıdaki sayfalarda bazı ortak organizasyon modelleri yer almaktadır. Antrenörlerin hepsine iyice aşina olması gerekir. Sporcuların bir noktada kaldığı tartışmalar, gösteriler, alıştırmalar (statik alıştırmalar) ve sporcuların bir noktadan diğerine hareket ettikleri formasyonları içerir.

Antrenörler, her sınıf döneminde tüm sporcular için maksimum beceri çalışması fırsatı sağlamak için sürekli çaba göstermelidir. Antrenörün sporcuları aktif olarak sürece dahil etmemesi, hareketsiz sporcuların soğumasına, sıkılmasına ve huzursuz olmasına neden olarak kontrolün bozulmasına ve kaybına neden olabilir.

Açık Hava için Düzenleme

Oluşum	Bir veya daha fazla çizgiden oluşan yarım daire (Su eğitimi için aynı şartlar geçerlidir)
Kullanım	When speaking to the group
Önemli Faktörler	<ol style="list-style-type: none">1. Güneşin yüzücülerin veya dalgıçların arkasında olması gerekir2. Yüzünüzü güneşten ve diğer rahatsız edici etkilerden uzak tutun3. Antrenörün arkasından gelen rüzgar, sesini sporculara taşımaya yardımcı olacaktır.



Su Talimat için Düzenleme

Oluşumu	Tek veya çoklu çizgilerin "L" oluşum dizilişinde olmalıdır.
Kullanım	Havuzun sonunda veya yanında dururken
Önemli Faktörler	1. Antrenör, doğrudan sporcuların önünde bir cepte çalışır. 2. Rüzgara karşı konuşuyorsanız, sesin su üzerinde taşınmasına izin vermek için antrenörün suya doğru konuşması gerekir. 3. Sporcuların antrenöre ve / veya göstericiye aşağıdan bakabilecek kadar yakın ve yeterince yukarıda olması gerekir

Oluşumu	Tek satır
Kullanım	Grup küçük olduğunda tek bir pistten veya havuz kenarından veya güverteden çalışırken. Önemli Faktörler: "L" oluşumuyla aynı olmalıdır.

Oluşumu	Birden çok hat
Kullanım	Tek bir pistten veya grup büyük olduğunda havuzun yanından çalışırken
Önemli Faktörler	1. Bir grup oturur, sonraki grup diz çöker ve üçüncü grup ayağa kalkar 2. "L" formasyonu ile aynı

Karada veya Sığ Suda Takım Dirilleri Düzenlemesi

Oluşumu	Tek satır
Kullanım	Alan uzun ve dar olduğunda ve grup karada veya suda küçük olduğunda
Önemli Faktörler	1. Sporcular birbirlerini engellemeyecek kadar uzakta 2. Antrenör hattın önünde veya sonunda durabilir

Oluşumu	Paralel çizgiler
Kullanım	Alan uzun ve dar olduğunda ve grup büyük olduğunda
Önemli Faktörler	1. Sporcular arkadaş olarak çalıştığında özellikle etkilidir 2. Antrenör pozisyonu, tek çizgi oluşumundaki gibi değişebilir

Oluşumu	Birden çok hat
Kullanım	Alan kısa ve geniş olduğunda ve grup büyük olduğunda
Önemli Faktörler	1. Yüzcüler birbirlerini engellemeyecek kadar uzakta 2. Antrenör tüm yüzcüler tarafından görülmelidir ve bunun tersi de geçerlidir



Su Sporları Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama Antrenman Seansı Planlama

Oluşumu	Daire
Kullanım	Alan kısa ve geniş olduğunda ve grup büyük olduğunda
Önemli Faktörler	<ol style="list-style-type: none">1. Bu oluşum ile tüm sporcuları aynı anda gözlemlemek zordur.2. Antrenör, tüm yüzücülerin gösterileri görebildiğinden emin olmalıdır.3. Antrenör, sporcuların güvenliği için dairenin dışında bir gözlemci bulundurabilir.

Takım için Akıcı Diriller

Sporcuların beceri etkinliğini ve fiziksel dayanıklılığını artırmak ve değerlendirmek için kullanılır. Bu egzersizler, sporcuların ve antrenörün ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çeşitlendirilmelidir. Bu tatbikat oluşumları kullanılırken aşağıdaki faktörler dikkate alınmalıdır: Sporcuların beceri yeterlilik seviyesi, fiziksel durumları, her yüzmeye için ulaşılabilecek mesafe, her yüzmenin yoğunluk seviyesi ve aralarındaki dinlenme sürelerinin sıklığı ve uzunluğu. Sporcular antrenman seansının sonunda rahat bir şekilde yorulmalı ancak fiziksel olarak yorulmamalıdır.

Oluşumu	Dalga
Kullanım	<input type="checkbox"/> Uygulamada maksimum denetim sağlamak için büyük bir grubu daha küçük birimlere bölmek <input type="checkbox"/> Beceri geliştirmeye yönelik yorumlarda bulunmak için antrenörün aynı anda daha az yüzücüyü gözlemlemesine izin vermek
Önemli Faktörler	<ol style="list-style-type: none">1. Grup, No. 1, No. 2 vb. Olarak bilinen daha küçük gruplara bölünmüştür.2. Antrenör her gruba ne yapacaklarını ve ne zaman yapacaklarını söyler. Örnek: "Serbest Stil No. 1'ler, hazır, yüzün"3. Her grup uygun komuta göre bir birim olarak yüzer4. Her grup belirlenmiş bir noktaya yüzer ve durur

Sonuç olarak, antrenör hızlı bir şekilde takımı organize etme konusunda yetenekli olmalıdır. Aşağıda, dikkate alınması gereken önemli faktörlerden bazıları verilmiştir.

Antrenör İpuçları

- Kuru arazide veya sığ suda sıvı ve statik tatbikatlar için, sporcuların tek bir düz çizgi halinde sıralanmasını sağlayın. Bir uçtan başlayarak istenen grup sayısına göre saymalarını sağlayın. Bir sonraki sporcunun çağrılan numarayı net bir şekilde duyabilmesi için sporcuların kafalarını sayıya doğru çevirmelerini sağlayın.
- Oluşturulacak kademe sayısına bağlı olarak, 1 Numaralı'lar pozisyonlarını korumalarını, 2 Numaralı'ların iki adım geri çekilmesini, 3 Numaralı'ın iki adım ileri gitmesini, vb.
- Sığ suda sıvı ve statik tatbikatlar için, en uzun sporcuya en derin suya en yakın ve en kısa sporcu sığ suya en yakın olana sahip olmalıdır. Grupta zayıf bir yüzücü varsa, sığ sudan derinlemesine ayırmak için şerit işaretleyici de kullanılabilir.
- Antrenörün sabır, azim ve mizah kullanımıyla, sporcu sadece uygun komutla hareket etmeyi, durmayı ve belirlenen yerde kalmayı çabucak öğrenebilir.



Oluşumu	Sendelemek
Kullanım	Sporcuları bireysel olarak izlemek ve birçok becerinin son değerlendirmesi için gerekli olduğunda
Önemli Faktörler	<ol style="list-style-type: none">1. Grup tek bir satırda kalır2. İlk sporcuya yüzmeye başlaması için işaret verin. İki antrenör varsa, hattın her iki ucundan aynı anda başlayın3. Sıradaki bir sonraki sporcu, hemen öndeki yüzücü antrenör tarafından belirlenen noktaya ulaştığında başlar.4. Antrenör her sporcunun ilerlemesini birkaç vücut uzunluğu boyunca takip edebilir.5. Antrenör, yüzücüleri daha iyi görebilmek için genellikle güverte boyunca hareket eder.

Dairesel Yüzme

Havuzun birden fazla uzunluğu olan mesafeler için veya dar ve uzun kapalı bir alanda uzun mesafeli yüzme için antrenman yaparken kullanılır. Önemli Faktörler: Dayanıklılık oluşturur ve antrenörün bireysel ilgisine izin verir.

1. Yüzme alanı, kulvar çizgileriyle daha küçük alanlara bölünmüştür.
2. Kısa kurs için, grubu mevcut alanların sayısına bölün. Mümkünse, her alana benzer yeteneklerle bir grup oluşturun.
3. Uzun parkur için, daha hızlı yüzücüleri daha yavaş olanların önüne yerleştirin
4. Tur sayısını belirleyin: Durmadan önce tamamlanacak havuzun bir uzunluğu veya genişliğine göre belirleyin.
5. Yüzücüler birbirinden güvenli bir mesafede yerleştirin ve mesafeyi koruyun.

İyi Bir Antrenman Seansı Düzenlemek İçin İpuçları

1. Havuzu en iyi şekilde kullanın.
2. İstasyonları becerilere göre düzenleyin. Renk kodu yetenek grupları (ör. Yeşil-Başlangıç; Mavi-Çaylak vb.). Siz işleri ayarlarken kimse ortalıkta durmamalı. Herkesi meşgul edin.
3. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
4. Sporcuları birbirleriyle tanıştırmak ve onları eğitim ortamına yönlendirin.
5. Spor becerisini olabildiğince sık gösterin.
6. "Eğlenceyi" temelde tutun. Bir oyun yaklaşımı kullanın.
7. Her eğitim oturumunun bir bölümünü grup etkinliğine ayırın.
8. Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
9. Eğitim başladıktan sonra takıma bir yüzücü katılırsa, sıg suda beceri değerlendirmesi yapılmalıdır.



Etkili Antrenman Seanslarının İlkeleri

Hepsini aktif tut	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınız birlikte ilerliyorsunuz.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler - can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Eğitim ve rekabet eğlencelidir; Siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyenlerle tanınıyor - yeni şeyler başarıyla keşfediliyor• Basitten karmaşığa - "ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden "ben" çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

1. Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
2. Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
3. Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve onaylayın.
4. Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
5. Planı hava durumuna göre değiştirin; ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için tesisi iyi secin.
6. Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
7. Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlenseler bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
8. Uygulamanın sonunu, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilecek eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın, onlara her zaman alıştırmamanın sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey verin.
9. Bir aktivite iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken aktiviteyi durdurmak genellikle yararlıdır.
10. Oturumu özetleyin ve bir sonraki oturum için düzenlemeleri duyurun.
11. "Eğlenceyi" temelde tutun.



Antrenman Seansının Güvenlik Yönergeleri

Antrenörler, su sporları programlarının önemli bir parçasıdır. Acil durum eylem planları, kaza raporlarının doldurulması ve dosyalanması ve sorumlu oldukları sırada meydana gelebilecek bir olaya ilişkin takip prosedürlerine uyulması gibi tüm tesis prosedürlerinde iyi bilgilendirilmeleri ve eğitilmeleri gerekir.

Elektrik Güvenliği

Yüzme havuzlarının işletilmesinde elektrik çarpması çok gerçek bir tehlikedir. Aşağıdaki ekipmanla kullanılan kalıcı veya geçici elektrik bağlantıları ve teller, aşağıdakiler dahil olmak üzere suyla temas edebilir:

1. Sualtı ışıkları
2. Kayıt cihazları
3. Uzatma kabloları
4. Otomatik zamanlama cihazları
5. Saatleri yerleştirin
6. Elektronik hoparlörler
7. Başlatma sistemleri
8. Havuz elektrikli süpürgeler
9. Yarış pisti civarındaki hat voltajlarında çalışan diğer birçok elektrikli cihaz, havuz güvertesi boyunca gerilmiş kabloları içerir. Bu cihazlar güç kaynağına bağlıdır.

Elektrik çarpması veya elektrik çarpması durumunda, acil durum personelini arayın ve tesisin acil durum eylem planını izleyin. Güç kaynağını kapatın ve yüzücünün hava yolunu, nefesini ve dolaşımını hemen kontrol edin. Güç kapatılamıyorsa yüzücüyü elektrik kaynağından çıkarmak için iletken olmayan ekipman kullanın.

Rahatsızlıklar ve Kurtarmalar

Yüzücüler kafa travması, kalp krizi, felç, bayılma, aşırı efor, nöbet veya güçsüzleştirilen krampların yanı sıra diğer nedenlerden dolayı boğulma tehlikesiyle karşı karşıya olabilir.

Antrenör Nasıl Yardımcı Olabilir?

Yüzücülere paniğe kapılırlarsa kulvar çizgilerine ulaşmaları ve destek için çizgileri kullanmaları gerektiğini öğretin. Bir su acil durumunda bir yüzücüye yardımcı olmak için aşağıda açıklanan uzanma, fırlatma veya su altı yöntemlerini kullanabilirsiniz. Çoğu durumda, bu önlemlerden en az biri başarılı olacaktır. Siz bir yardım yapmaya çalışırken, grubunuzdan biri kurtarılan yüzücüyle ilgilenmek için gerekirse acil durum personelini hemen aramaya hazır olmalıdır.

Boğulma Durumu

Bu durumda yüzücü yardım çağırabilir veya kollarını sallayamaz. Yüzücü, hangi nedenle olursa olsun, artık su üzerinde kalamadığında, bir sıkıntı durumu boğulma durumuna dönüşebilir. Boğulma durumları pasif veya aktif olarak sınıflandırılabilir.



Pasif boğulma durumu

Pasif bir boğulma durumunda, sporcu bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Yüzücü aniden su altında kayabilir, yardım istemeye kalkışmaz ve yüzüstü su yüzeyinin yakınında yüzebilir. Pasif bir boğulma durumu aşağıdaki nedenlerden herhangi birinden kaynaklanabilir:

- Kalp krizi veya felç
- Başka bir yüzücünün veya kickboard gibi bir nesnenin kafasına kazara vurması
- Hiperventilasyon ve bayılma
- Soğuk suya ani daldırıldıktan sonra soğuk su şoku. Sporcu güçlü bir nefes nefese kalma dürtüsü hissedebilir. Nefes nefese kalmak yüzücünün su almasına neden olabilir ve bu da paniğe ve sonunda boğulmaya neden olabilir.

Aktif boğulma durumu

Pasif bir durumun aksine, aktif durumdaki sporcu bilinçlidir. Sporcunun sahip olduğu enerji miktarına bağlı olarak eylemler şiddetli veya zayıf olabilir. Aktif bir boğulma sporcunun kaldırma kuvveti nötr ve negatif arasında değişecektir. Sporcunun kolları, öne doğru ilerlemeye izin vermeyecek şekilde, suda yukarı ve aşağı çarparak yanlardan dışarı doğru uzatılabilir. Bunun yerine, sporcu dönüşümlü olarak kendini suda kaldırıp indirecektir.

Sporcu yüzeyin altına her girdiğinde yüzeyden kaybolabilir. Sporcu daha az hava alabilir hale gelir ve yüzeyde kalmak için daha çok çalışması gerekir. Süreç sırasında panik başlayacak ve sporcu tüm çabalarını nefes almaya yoğunlaştırdığı için yardım çağıramayacaktır. Yüzücüler, ilk temastan sonra ve güvenli bir yere taşınma sırasında rahatça nefes alabilmeleri için desteklenmelidir. Tehlike veya boğulma durumlarında, antrenör güvenli ve etkili kurtarma biçimleri kullanılmalıdır.

Ekipman

Uygun şekilde denetlenen havuzlar ve su alanları genellikle bu bölümün sonunda açıklanan ekipmana sahiptir. Ekipman, havuzda veya yüzme alanında görünür durumda tutulur.

Kendinizi Tehlikeye Atmayın

Unutmayın, bir başın belaya girmesine ancak kendiniz güvenli bir konumdaysanız ve durumu kontrol ederseniz yardımcı olabilirsiniz. Bu bölümde sunulan uzanma, fırlatma ve batma yöntemleri sizi güvende tutmanıza ve kontrolü elinizde tutmanıza yardımcı olacaktır. Sıkıntılı bir yüzücüyü güvenli bir yere getirmek için yüzmek özel eğitim gerektirir. Güvenlik eğitimi almamış bir antrenör, sıkıntılı bir yüzücüye yaklaşırsa, iki hayatı riske atacaktır. Birine yardım etmek için suya atlamak cesur görünebilir, ancak aşağıda açıklanan yöntemlerden birini seçmenin başarılı bir yardımla sonuçlanma olasılığı çok daha yüksektir.

Asistlere Ulaşma

Direk, kickboard veya başka bir nesneyle uzanın. Kendinizi havuz güvertesine sıkıca sarın ve direk, kickboard, kurtarma tüpü, gömlek, kemer veya havlu gibi erişiminizi uzatacak herhangi bir nesne ile sporcuya ulaşın. Sporcu uzatılmış nesneyi kavrayabildiğinde, yavaşça ve dikkatlice sporcuyu güvenli bir yere çekin.

Kolunuz veya bacağınızla uzanın. Suda, havuz merdiveni, güvenli nesneyi sağlam bir şekilde kavramak için bir elinizi kullanın; sonra serbest elinizi veya bacaklarınızdan birini sporcuya uzatın. Kavrayışınızı su kenarında tutun. Suya yüzmeyin.



Atma Asistleri

Sporcunun kapması ve güvenli bir yere çekilmesi için halka şamandıra, fırlatma çantası, kurtarma tüpü veya başka bir cihaz atabilirsiniz. Atmak için:

1. Güvenli ve dengeyi korumanıza izin veren bir pozisyona geçin. Dizlerini bükün. İpin atılmayan ucuna sıkı tutun.
2. Cihaz sporcunun hemen ötesine ve ulaşılabilir bir yere düşecek şekilde atışınızı hedefleyin.
3. Sporcu cihazı kavradığında, siz çekerken vücut ağırlığınızı sporcudan uzaklaştırarak, sporcuyu yavaşça güvenli bir yere çekerken güven verici bir şekilde konuşun.

Halka Şamandıra

Bu, yüzer mantar veya köpük kauçuktan yapılmıştır. Şamandıranın ucunda ip veya başka bir cisim bulunan 20-25 metrelik hafif bir ip olmalıdır. Bu, suya düşerse ipi yüzer ve halka şamandırayı attığınızda ipin ayağınızın altından kaymasını engeller. Şamandıra ve sarmal halat, herkesin çabucak kavrayabilmesi için kolayca erişilebilen bir yere asılmalıdır.

Serbest Yüzer Destek

Bir kurtarma şamandırası, tekme tahtası, kurtarma tüpü ve halka şamandıra, serbest yüzen destekler olarak kullanılabilir ekipman örnekleridir. Serbest yüzen bir destek kullanmak için, sporcuya doğru itin ve onu desteği kavramaya ve size doğru ayaklarını çırparak (tekme atmaya) teşvik edin.

Sığ Suda Yardım Etmek

Su sığsa (bel derinliğinin üzerinde değilse), bir acil durum cihazı veya yüzer bir cisimle suya girebilir ve sporcuya uzatabilirsiniz. Bu tür bir yardım için, bir kurtarma borusu, halka şamandıra, yüzgeç veya çekme şamandırası kullanın.

Ekipmanı suda desteklemek için kullanabilirsiniz ve sporcu diğer tarafını kavrayabilir. Daha sonra sporcuyu güvenli bir yere çekebilir veya ekipman parçasını bırakıp sporcunun yüzmesini söyleyebilirsiniz.

Ekipman parçasını daima sizinle sporcu arasında tutun. Sporcu paniğe kapılırsa ve sizi yakalarsa, siz de tehlikede olabilirsiniz. Ekipman parçasını sporcuyla aranızda tutmak, sporcunun sizi tutmasını önlemeye yardımcı olacaktır.



Güvenli Antrenman Seanslarını Yürütmek İçin İpuçları

1. İlk antrenman için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 - Ellerinizi kendinize saklayın.
 - Antrenörü dinleyin.
 - Dödüğü duyduğunuzda, "durun, bakın ve dinleyin."
 - Havuz güvertesinden ayrılmadan önce antrenöre sorun.
2. Açık havuzdaysanız, şimşek tehlikesi varsa sporcuları tahliye etmeyi planlayın.
3. Sporcuların diğer yüzücüleri engellememesi için her zaman yüzme alanlarından kulvar yapın.
4. Sporcuların özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiklerinden emin olun.
5. İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
6. Uygulama sırasında erişilebilen en yakın telefonu belirleyin.
7. Uygulama sırasında soyunma odaları ve / veya dinlenme odalarının mevcut ve temiz olduğundan emin olun.
8. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
9. Sporcuların saat, bilezik veya küpe dahil takı takarken yüzmesine izin vermeyin.
10. Her egzersizin başında ısıdıktan sonra uygun germe egzersizleri yapın.
11. Genel zindelik düzeylerini de geliştiren etkinlikler sağlayın. Fit sporcuların yaralanma olasılığı daha düşüktür.

Su Sporları Uygulama Yarışmaları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar su sporları için stratejik planın bir parçası, yerel düzeylerde daha fazla spor gelişimini sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin.

Aşağıda birkaç öneri sağladık.

1. Düzenli olarak su sporları ekibiniz ile yerel yüzücüler ile buluşur.
2. Yerel lise takımına sporcularınız ile antrenmanlarda onlarla rekabet edip edemeyeceğini sorun.
3. Yerel topluluk su sporları ligine, kulübüne ve / veya derneklerine katılın.
4. Topluluğunuzda kendi su sporları liginizi veya kulübünüzü oluşturun.
5. Bölge için haftalık su sporları buluşmalarına ev sahipliği yapın.
6. Her eğitim seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.

Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama

Günlük Performans Kaydı

Örnek Program Yapısı

Antrenman dönemi

Program yılda 44-46 hafta sürüyor ve yaklaşan bir yarışması olan takım yüzücüler hariç tüm yüzücüler için yedi haftalık bir ara bulunuyor. Sporcular haftada bir veya daha fazla seansa katılmayı seçebilirler.

Tesisler

Program, üç farklı tesiste beş farklı havuzda yürütülmektedir.

Yeni Başlayanlar	25 metrelik ısıtılmış kapalı havuzlarda gençler için iki seans ve yetişkinler için bir seans mevcuttur. Gençlik grupları sığ rekreasyon alanı veya kulvar alanı seçeneğine sahiptir
İnme Geliştirme Grupları	25 metrelik kapalı ısıtılmış havuzlarda haftada iki seans
Kadro Eğitimi	Haftada üç seans: ikisi 50 metrelik ısıtılmış açık havuzlarda, biri 25 metrelik kapalı havuzda
Okullar Grubu	Isıtılmış kapalı havuzda haftada bir seans

Gruplar / Seans Süreleri

	Başlangıç Genç (kırmızı)	Başlangıç Yetişkinler (kırmızı)	Felç Düzeltme Genç (yeşil)	Kulaç Düzeltme Yetişkin (yeşil)	Kadro Eğitimi Seviye 1 (su)	Kadro Eğitimi İleri (mavi)
Okul Grubu	45	Yok	45 dakika	Yok	Yok	Yok
Pazartesi	dakika	x	x	x	1½ saat	1½ saat
Çarşamba	x	x	1½ saat	x	1½ saat	1½ saat
Cuma	1 saat	1 saat	1 saat	1 saat	1½ saat	1½ saat

Okullar Grubu

Bir ilkokul grubu için her hafta, yılda 28 hafta bir antrenman düzenlenmektedir. Kapalı ısıtılmış havuzda 8-12 yaş sporcular için seanslar yapılmaktadır. Yeni başlayanlar zamanlarının çoğunu küçük bir havuzda geçirirken, gelişme kaydeden grubu 25 metrelik havuzu kullanır. Okul öğretmenleri, iki yüzme antrenörünün görev yaptığı programda su dışında ve su içindeki antrenmanlara yardımcı bulunurlar.

Başlangıç Gençlik Grubu

Her hafta iki seans yapılır. Gençlere asgari 1-3 antrenör / yardımcı oranı tavsiye edilir. Suya alışma aşamasında olan yeni gençlerin, bir ebeveynin, bakıcının veya büyük kardeşin ilk birkaç seans boyunca suya girişte eşlik etmeleri gerekebilir.

Eğitimler gençlerin yeteneği arttıkça havuzların sığ rekreasyon alanında daha derin sulara ve daha sonra

kulvar boşluğuna geçilerek gerçekleştirilecektir.

Su çalışmalarını için temel teknikler ve temel yüzme becerileri oyunlar ve aktiviteler yoluyla öğretilir. Bu gruptan öğrenciler kulübün kendi yüzme havuzuna yürüme, yardımcı yüzme, desdek aparatları ile yapılan yarışlarına katılır ve her yüzücüye bu aktiviteleri sağlayan nezaret eden yardımcıları bulundurulmalıdır.

Başlangıç Yetişkin Grubu

Bu grup, yüzmenin yeni bir spor olduğu yetişkinleri ve ayrıca Motor Aktivite Eğitim Programından geçiş yapan yetişkinleri içerir. Bu grup için 1-1 antrenör / yardımcı sporcu oranı gereklidir.

Aktiviteler, havuz basamaklarına tırmanamayanlar için bir kaldıraçlı havuz kenarındaki bir kulvarda, uyluk derinliğinden omuz derinliğine kadar sularda gerçekleştirilir.

Program, suya zihinsel uyumu ve temel yüzme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan antrenmanlar, beceriler, aktiviteler ve uygun oyunları içerir.

Kulaç Gelişimi - Gençlik Grubu

Gençler genellikle bu seviyede biraz zaman harcarlar, başlangıç grubu içinden yüzebilecekleri bir noktaya geçerler, ancak çok az tekniğe sahiptirler. Yüzücülere 1-10 arası bir antrenör oranı ve bir asistan bu seviyede yönetilebilir.

Serbest stil, sırtüstü ve kurbağalama bu aşamada geliştirilir ve kelebek stil tanıtılır. Gençler onlara hazır olduğundan, startlar, dönüşler ve yarış bitirme teknikleri de bu aşamada öğretilir. Gençlerin takım programına geçebilecek kadar güçlü olması için serbest yüzme, güç ve esneklik de geliştirilmelidir.

Yüzücüler bu seviyedeki kulüp etkinliklerinde ve diğer etkinliklerde yarışmaya başlayacaktır. İki ila üç yüzme etkinliğine katılabildiklerinde, artık daha önceki alt düzey etkinlikler sunulmayacaktır.

Kulaç Gelişimi - Yetişkin Grubu

Yetişkinler bu gruba ya başlangıç programından geçerek ya da o kadar zayıf bir tekniğe sahip olarak katılırlar ki iyi teknik geliştirmek için bu seviyede bir süre gerekir. Diğerleri 25 metrelik yüzmeyi ve tekniği geliştirip zindelik oluşturmaları gerekiyor.

Yüzücüye rekabete ve takımlara terfi etmeye hazırlamak için alıştırmalar, beceriler, aktiviteler ve takım öncesi çalışmalar sunulur.

Yetenek geliştikçe rekabet fırsatları artacaktır. 25 metrelik yüzmeler yapılabildiğinde, diğer gelişimsel olaylar genellikle geri çekilir.

Seviye 1 - Grubu

Çoğu kulüp yüzücüsü, bu seviyeye gelmeden önce önceki gruplarda biraz zaman geçirmiş olacaktır. Bu aşamada, yetişkinler ve gençler karışıktır, illa ki aynı kulvarda değildir, ancak yaştan çok yeteneklere göre bölünür. Tüm takım gruplarından bir antrenör sorumludur ve asistanlar gerektiği gibi kullanılır. Yüzücülerin bir ila üç seans katıldığı her hafta üç seans sunulmaktadır.

Kadroya katılmak için bir miktar bacak vuruş ve mesafe yeterliliği gereklidir, ancak özellikle zihinsel engelli yüzücüler için, becerilerini korumak için sürekli takviye ve becerilerin tekrarlanması gerekir. Tüm çalışmaların grubun yaşına uygun olması gerekir. Bu grupla takım eğitimi, tüm etkinliklerde, başlangıçlarda, dönüşlerde ve

Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama

Günlük Performans Kaydı

bitişlerde doğru teknik ve yetkinliğin geliştirilmesine vurgu içerir; güç ve mesafe bu grup içinde gelişir.

Bu gruptaki yüzücüler, genellikle her yıl 14 kısa parkur ve dört uzun parkur etkinliğinde yarışmalı ve üst düzey rekabet için ek fırsatlar sunulmalıdır.

Kadro Grubu - İleri Seviye

Bu seviyedeki yüzücüler, her hafta en az iki seans gerektiren tam bir yüzme programına katılırlar. Her hafta üç seans sunulmaktadır.

Program, bireysel karışımlar, uzun mesafe etkinlikleri ve dayanıklılığa daha fazla vurgu içerir. Bu seviyede, farklı yüzücüler çeşitli vuruşlar ve mesafeler üzerinde çalışarak usta yüzücü uzmanlığı meydana gelebilir.

Bu grup düzenli olarak rekabet eder: her yıl en az 14 yarışma, onlara ana yarışmalarında çok yönlü etkinliklerde rekabet etme fırsatları sunar.

Yönetim

Her grubun, gerektiği şekilde yardımcıları tarafından desteklenen sorumlu bir antrenörü vardır. Herhangi bir seansta en fazla 50 yüzücü ile 10 kadar gönüllü çalışır.

Programın genel bir yöneticisi vardır; yarışma girişlerini yöneten ve tüm zamanların kayıtlarını tutan bir yarış sekreteri; ve her oturum için bir oturum yöneticisi bulunmalıdır.

Kulübün spor yöneticisi ve yönetim komitesi, tüm programların genel sorumluluğunu üstlenir ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için tüm paydaşlara danışır.

Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda bazı temel hususlar verilmiştir.

Yetenek Gruplaması

Birleşik spor takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip olanlar ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Her iki durumda da etkileşim ve takım çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez. Örneğin, 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla yarışmamalıdır.

Yaş Gruplaması

Tüm ekip üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yıl içinde
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl içinde guruplar oluşturulmalıdır.

Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Yaratmak

Birleşik Spor, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik Spor takımınızı seçerken, spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamli katılım elde etmek istersiniz. Birleşik Spor takımları, tüm sporcular ve partnerler için anlamli katılım sağlamak üzere düzenlenmiştir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamli katılım aynı zamanda ekip içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Tüm ekip arkadaşlarının anlamli katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riski oluşturmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışır.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasını sağlar.

Su Sporları Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama Günlük Performans Kaydı

Takım Üyeleri Olduğunda Anlamlı Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına göre üstün spor becerilerine sahip olmak.
- Takım arkadaşları yerine saha antrenörleri olarak hareket etmek.
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol etmek.
- Düzenli olarak antrenman yapmayı ve pratik yapmayı ve sadece yarışma gününde gelmek.
- Başkalarına zarar vermeleri veya tüm oyunu kontrol etmek.

Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcuların bir spor becerisini öğrenirken günlük performanslarının doğru bir kaydını tutmak için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir.
2. Kayıt, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve antrenörlük seansı sırasında esnek olmasına izin verir, çünkü becerileri her sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Kayıt, antrenörün sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretme yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Kaydını Kullanma

Kayıtın tepesine antrenör kendi adını ve sporcunun adını ve su sporları etkinliğini girer. Bir sporcuyla birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Eğitim antrenman başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör, bu kararı sporcunun yaşına, ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması veya görsel olmalıdır. Antrenör beceriyi sol sütunun en üst satırına girer. Sonraki her beceri, sporcu bir önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarılı olmasına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriyi girdikten sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örneğin, "gösteri yapıldığında ve yardımla." Antrenör, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla her zaman hareket etmelidir. İdeal olarak, antrenörün beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi gerçekleştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenörün, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir. Örneğin, "30 m'lik bir mesafeyi, zamanın yüzde 60'ını gerçekleştirin". Becerilerin farklı doğası göz önüne alındığında, kriterler, zaman miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standardı içerebilir.

Oturum Tarihleri ve Kullanılan Eğitim Seviyeleri

Antrenör bir görev üzerinde birkaç gün çalışabilir ve bu süre içinde sporcunun görevi komuta üzerine ve yardım almadan gerçekleştirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli talimat yöntemleri

E

kullanabilir. Sporcu için tutarlı bir müfredat oluşturmak için antrenör, belirli görevlerde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan eğitim yöntemlerini girmelidir.



Günlük Performans Kaydı

Etkinlik: Etkinlik Adı Girin **Sporcunun Adı** İsim girin
Beceri: Beceri Ekle **Koçun Adı** İsim girin

Beceri Analizi	Koşullar ve Kriterler	Tarihler ve Öğretim Yöntemler	Derece Tarih



Su Sporları Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun su sporları kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında belirli türden kıyafetleri giymenin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlardan mavi jean şortlara kadar herhangi bir uygun su sporları kıyafetleri değildir. Hareketlerini kısıtlayan kotlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın.

Sporcuları liseye veya kolej yarışmalarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun olmayan şekilde giyinen sporcuları ödüllendirmeyerek bile örnek teşkil edebilirsiniz.

Kıyafet, ilgili faaliyetlere uygun olmalıdır. Çok az spor, yüzmekten daha az ekipman gerektirir. Gözlük ve şapka gibi ekipmanların tavsiye edilmesine rağmen, bir Özel Olimpiyat sporcusu katılmak için sadece bir mayoya ihtiyaç duyar.

Mayo

Mayo, fit ve his olarak cilde çok benzeyen herhangi bir şey olabilir. Erkekler için, naylon veya likra gibi pürüzsüz, çabuk kuruyan kumaştan yapılmış herhangi bir kısa mayo uygundur. Bele tam oturan belden bağıcıklı spor şortları bulundurabilirsiniz.

Kadınlar için tek parça bir takım elbise önerilir. Hareketleri engellemeyecek şekilde giysinin dar olması ve kesilmesi gerekir. Mayo, antrenman sırasında sporcunun vücudunda kalacak kadar sağlam olmalıdır.

Yarış kıyafetleri, ister erkek ister kadın olsun, suda daha az direnç sağlayan ve suda daha fazla verim sağlanlar tercih edilmelidir.

Bone

Sıkı outran ve esnek olanları tavsiye edilir. Yüzme boneleri, saçların yüzücünün yüzüne düşmesini önleyecek ve böylece daha az dikkat dağınıklığı sağlayacaktır. Yüzücünün saçını kuru tutmanın yanı sıra, bone ayrıca su direncinide azaltır.

Gözlük

Yüzme gözlüğü tavsiye edilir. Gözlükler, yüzücülerin yüzlerini suya rahatça koymalarına izin vererek daha iyi vücut pozisyonu ve daha fazla verimlilik sağlar. Bu ekipmanın kullanımında dikkatli bir bağlılık güvenliği sağlanmalıdır. Her yüzücünün yüzüne bağlı olarak seçime izin veren çeşitli gözlükler vardır. Yüzücünün su içerisinde gözlerini açmasını sağlayacaktır.

Burun Klipsleri

Burun klipsleri nefeslerini kontrol etmekte güçlük çeken veya sinüs sorunları olan sporcular için faydalıdır. Bu tür klipsler yalnızca gerektiğinde kullanılmalıdır.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzerken giyilmesi gereken kıyafet türlerini tartışın.
- Uygun şekilde takılan giysiler giymenin önemini tartışın.
- Giyilebilecek çeşitli kıyafetlerin avantaj ve dezavantajlarını belirtin.
- Yüzmeye uygun kıyafetlerin resimlerini gösterin.



Su Sporları Ekipmanları

Su sporları, hem antrenman hem de yarışmada kullanılan belirli spor ekipmanlarının ve cihazlarının kullanılmasını gerektirir. Sporcuların ekipmanın nasıl çalıştığını ve belirli etkinlikler için performanslarını etkilediğini anlayıp anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi isimlendirin ve her birinin kullanım alanlarını gösterin. Bunu güçlendirmek için, sporcuların kendi etkinlikleri için kullandıkları ekipmanı seçmelerini sağlayın.

Dokunmatik Yüzeyler

Dokunmatik yüzeyler, yarışma sırasında yüzme sırasında havuzun her iki ucunda bulunan otomatik zamanlama cihazı sisteminin bir parçası olarak kullanılır. Bir yüzücü, bir olayın dönüşü veya bitişi sırasında pede dokunduğunda, zaman kaydedilecek ve havuz alanında bulunan dijital bir zamanlama panosuna gösterilecektir.

Tempo Saati

Bir yüzücünün eğitim programında bir tempo saati kullanılır ve yüzücülere saati nasıl okuyacakları ve kullanacakları öğretilmelidir. Hız saatleri genellikle yüzücünün görüş alanı içinde bir duvara monte edilir. Elektrik tempo saatleri havuz yanına yerleştirilmemeli, tercihen duvara monte edilmelidir. Pil hızlı saatleri de kullanılabilir.

Zamanlama Cihazları

Tam otomatik bir zamanlama (F.A.T.) sistemi veya elektrikli veya dijital kronometreler önerilir. F.A.T. kullanılırsa, zamanlar saniyenin yüzde biri olarak kaydedilir. Çoğu manuel zamanlama cihazında başlatma, durdurma ve sıfırlama düğmeleri bulunur. Tüm manuel zamanlar saniyenin onda biri olarak kaydedilecektir.

Başlangıç Cihazları

İşitme engelli sporcular için bir başlangıç düğmesi veya flaş ışıklı elektronik tonlu başlangıç ünitesi önerilir. Mümkünse, bu cihazlar sporcuları rekabetçi bir etkinliğe katılmadan önce sese maruz bırakmak için antrenman seansları sırasında ara sıra kullanılabilir.

Antrenman seansları sırasında, yüzücüler resmi yarışmalı yüzmede kullanılan doğru ipuçlarını kullanarak ancak profesyonel bir başlangıç düğmesi kullanmadan su içinde ve dışında pratik yapmaya başlayabilirler.

Antrenörler, bir yüzücüye sözlü bir işaret vererek veya bir düdük çalarak, blokların üzerine veya suya adım atarak olayı başlatmasını işaret edebilir. Cankurtaranla havuz kenarında düdük kullanmanın uygun olup olmadığını kontrol edin ve cankurtaran hangi durumlarda düdüğü nasıl çalacağını aranızda anlaşın..





Sırtüstü Bayrakları

Sırtüstü bayrakları hem antrenmanda hem de yarışmalarda kullanılır. Bayraklar havuzun her iki ucundan beş metre uzağa asılır ve su yüzeyinden 1.18 metre yüksektedir. Yüzücülerin antrenman seansının bir parçası olarak, onları bayraklardan duvara götürdükleri kol vuruşlarının sayısını sayma pratiği yapmaları gerekir.

Yüzme Yardımcıları



Yüzücü tahtaları, çekme şamandıraları ve yüzgeçler gibi yüzme yardımcılarının kullanılması, bir sporcunun ilerlemesini büyük ölçüde iyileştirmede etkili olabilir. Bu tür yardımlar, seansa programlanmış antrenman çalışmalarında kullanılabilir ve iyi vuruş tekniğinin geliştirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olabilir.

Ayak Tahtası



Çekme Şamandıraları



Yüzgeçler





Havuzu Hazırlama

Yüzmeden önce, alanın güvenli ve nesnelere uzak olduğundan emin olmak çok önemlidir. Yüzme yardımcıları ve diğer tüm havuz ekipmanları belirlenmiş bir yerde olmalıdır. Güverte alanında hiçbir ekipman veya malzeme bırakılmamalıdır.

Birçok Özel Olimpiyat sporcusu halka açık bir havuzda antrenman yapar, bu nedenle yüzücülerin antrenman amacıyla kendilerine tahsis edilmiş alanlardan / Kulvarlardan haberdar olmaları önemlidir.

Çoğu Özel Olimpiyat sporcusu yüzme için özel tesislere ihtiyaç duymasa da, güvenlik nedeniyle bazı değişiklikler ve uyarlamalar gerekli olabilir. Bir yüzme antrenmanı seansı planlarken göz önünde bulundurulması gereken gerekli faktörler aşağıdadır.

- Havuz içi ve çevresindeki mimari engeller
- Girişler
- Tuvalet ve duşlar
- Kilitli dolap veya soyunma odaları
- Havuz terasları ve tabanı
- Su derinliği ve durumu
- Su ve hava sıcaklığı
- Merdiven sayısı, basamaklar, merdivenler ve rampalar
- Aydınlatma
- Acil durum planını gözden geçirin ve tesis içinde bir acil durumun tanımlanmasında kullanılan belirli sinyalleri belirleyin
- Kaygan havuz kenarları koşullarını kontrol edin ve birikmiş suyu çıkarın
- Cankurtaranların sertifikalı cankurtaranlar olduğundan emin olun.
- Tekerlekli sandalye erişimini kontrol edin
- Halka açık bir havuzdaysa, grup için gözcü olarak belirlemek için bir yetişkin / gönüllü belirleyin. (Cankurtaranlar her zaman özel olarak grubunuzu / takımınızı izlemiyor olabilir)
- Havuz çevresinde acil kullanım için güvenlik ekipmanının yerini kontrol edin
- Komplekste diğer kullanıcılardan haberdar olun

Gerekirse hem antrenmanlarda hem de tesisinizde uyarlamalar ve değişiklikler yapmaya her zaman hazır olun. Unutmayın, herhangi bir yüzme eğitimi ve eğitim vermektense ziyade programı tesise uyarlamak her zaman daha iyidir.



Antrenörlük İpuçları

- Her zaman görev başındaki cankurtarana danışın.
- Yüzücülerin sayımlarını yapın ve katılımlarını kaydedin. Cankurtarana numaralar verin.
- Yüzücülerin tıbbi veya davranışsal durumları nedeniyle ortaya çıkabilecek olası acil durumlardan cankurtarayı haberdar edin.
- Grup için bir “gözcü” belirleyin, ebeveyn / gönüllü olabilir.
- Yüzücülere tahsis edildikleri alanı gösterin.
- Herhangi bir antrenman başlamadan önce kuralları belirleyin. Yüzücülerin sınırlarını bildiklerinden emin olun.
- Açık bir havuzdaysanız, hava ve rüzgar koşullarının yanı sıra su sıcaklığını da kontrol edin.
- Yüzücülerin acil bir durumda kullanılan özel işaretler veya işaretlerden haberdar edildiğinden emin olun.
- Yüzücülere suya girmeleri gereken doğru giriş noktasını ve gerekli giriş türünü gösterin.
- Seansınızı başlama zamanından 15 dakika önce hazırlayın. Gerekli tüm ekipmanı havuz kenarında uygun ve güvenli bir konumda yerleştirin.



Bir Bakışta Genel Yüzme Ekipman Listesi

Güderi	Bir havlu ile birlikte kullanılabilir.
Yüzgeçler	Öncelikle, özellikle diril çalışmalarında, iyi vuruş tekniğinin geliştirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olmak için kullanılır. Egzersiz seansınızda eğlenceli bir aktivitede kullanılabilir.
Bayraklar	Havuzun sonuna 5 metre mesafededir. Özellikle sırtüstü yüzerken kullanılır; sırtüstü yüzücüye dönüş veya bitiş için havuzun sonundan olan mesafeyi gösterir. Havuz içi eğitim seanslarında kullanılabilir.
Gözlük	Yüzücüleri antrenmana ve yarışmaya katılırken her zaman gözlük takmaya teşvik edin. Gözlükler, yeni başlayanların yüzlerini suya sokmalarına ve güveni teşvik etmelerine yardımcı olur. Bazı yüzücülerin reçeteli gözlükleri olabileceğini ve yüzücülerin bunların bakımını nasıl yapacaklarını öğrenmeleri gerektiğini unutmayın.
Ayak tahtaları	Eğitim seanslarında kullanılır.
Burun Klipsleri	Burun deliklerinden su çeken bazı yüzücüler tarafından, özellikle dönüş yaparken kullanılır.
Tempo Saati	Yüzücüler tarafından antrenman sırasında dinlenme ve gitme sürelerini kontrol etmek için kullanılır. Kronometre bulunmadığında antrenör tarafından kullanılabilir. Yüzücülere tempo saati kullanımının öğretilmesi gerekir.
Çekme Şamandıraları	Yüzdürmeyi korumaya yardımcı olmak için bir eğitim seansında ve üst vücut hareketini ve gücünü geliştirmek için belirli antrenmanlarda kullanılabilir.
Kronometre	Zaman denemeleri sırasında yüzücülerin zamanlarını kontrol etmek için antrenör tarafından kullanılır. Tempo saati yoksa da kullanılabilirler.
Yüzmek Boneleri	Yüzücüleri şapka takmaya teşvik edin. Ancak her zaman gerekli değildir. Müsabaka seviyesindeki yüzücülerin bone takması gerekebilir; bu nedenle, yüzücünün giymeye alışması iyi bir fikirdir. Ayrıca saçın yüzün dışında kalmasına yardımcı olur ve sürtünmeyi azaltır.
Havlu	Yüzücülerin antrenmanlarda yanlarında temiz büyük bir havlu bulundurmaları tavsiye edilir.



SU SPORLARI ANTRENÖRLÜK REHBER

Su Sporları Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

Genel Antrenörlük Noktaları.....	38
Değişiklikler ve Uyarlamalar	38
Fiziksel Engelli Özel Olimpiyatlar Sporcuları	38
Ampüteler / Ekstremiteler	38
Omurilik Hasarı.....	39
Serebral Palsi.....	39
İşitme Engellilik	40
Görme Engellilik	40
Yüzücüler İçin Sağlık ve Tıbbi Çıkarımlar	41
Suda Nöbet Olması Durumunda Yapılması Gerekenler.....	42
Isınma	43
Esneme	43
Yarışma Hazırlık Yönergeleri	46
Isınma Rutini	46
Buluşma Öncesi Isınma Yüzme	46
Soğuma.....	48
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	49
Su Sporları Yarışması.....	50
Ev Eğitim Programı.....	51
Yüzmeyi öğrenmek	53
İnme Gelişimi	96
Kadro Eğitim Seviyesi.....	215



Genel Antrenör Noktaları

Yüzdürme cihazlarının kullanımına ilişkin görüş farklılıkları vardır. Antrenörlar kendi kararlarını vermelidir. Bununla birlikte, yüzdürme cihazları kullanılıyorsa, bir yüzücünün suda kendi yüzdürme kabiliyetini ve yönünü geliştirmenin bir yolu olarak bunları eşit süre boyunca kullanmamayı düşünün. Sonunda yüzücü bir yüzdürme cihazına ihtiyaç duymayabilir.

Fiziksel farklılıklara uyum sağlamak için yardımların ve ekipmanın değiştirilmesi gerekebilir. Ancak birey bunlara bel bağlamamalıdır.

Antrenörlerin, bakımları altındaki her yüzücünün belirli bir engelli grubu için rekabet kurallarını bilmeleri gerekir. Örneğin, FINA'nın çok engelli bir yarışmada belirli bir yüzücü veya yüzücülerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek belirli engellilik sınıflandırmaları için belirli kuralları vardır. Sınıflandırmadan sonra, o yüzücü için tüm istisnaları listeleyen bir kart verilir. Bu, herhangi bir geçerli olayın başlamasından önce hazırlanmalıdır. Daha fazla ayrıntı, kendi ulusal yüzme kurumunuzdan alınmalıdır.

Değişiklikler ve Uyarlamalar

Ortopedik Bozukluklar

- Sporculara yardım etmek için havuz asansörü veya rampa kullanın.
- Sporculara yüzme bel kemeri taktırın.
- Havuzun sığ tarafını kullanın.
- Uygun şekilde eğitilmiş cankurtaranlar veya yardımcı antrenörlar kullanın.
- Uygulama süresini kısaltın.
- Çok sığ suda ısınma egzersizleri yapın.
- Bir fizyoterapistten danışman olarak hareket etmesini isteyin.

Fiziksel Engelli Özel Olimpiyatlar Sporcuları

Ampüteler / Ekstremiteleri

- Bazı amputeler, ısı kaybetme yeteneklerini de bozabilecek önemli miktarda yüzey alanını kaybetmiş olabilir. Bu nedenle sporcunun vücut ısısını düzenlemeye yardımcı olmak için fazladan sıvı tüketmesi gereklidir.
- Havuz kenarına gidip gelirken bacak ampute ile dikkatli olunmalıdır. Kaygan bir havuz kenarı olasılığı nedeniyle sporcuları zıplamaya teşvik etmeyin. Sporculara koltuk değneği veya sandalye ile yardım edilebilir. Sık sık protez havuz kenarından çıkarılır (kuru tutulur) böylece sporcu havuza kolayca girebilir ve çıkışta protezi değiştirebilir; havuz kenarında bir sandalye gerekebilir. Bu, yüzücü için daha fazla bağımsızlık sağlar.
- Çift kollu bir ampute daldığında, kafayı koruyacak kollar olmadığından dikkatli olunmalıdır.
- Erken aşamalarda, bir kol ampute, amputasyonun yan tarafına doğru nefes alması için eğitilmesi önerilir. Yapabildiklerinde, iki taraflı nefes almalarına yardımcı olun.
- **Güdük**, varmış gibi aynı yönde kullanılmalı ve hareket ettirilmelidir. Bu dengeye yardımcı olacaktır.



Omurilik Hasarı

Kuadripleji (dörtlü; dört uzvun hepsinin kontrolünün kaybı) ve parapleji (para; iki uzvun kontrolünün kaybı)

Omuriliğe verilen hasar bir kaza veya doğum kusurundan (örn., Spina bifida) veya çocuk felci gibi bir hastalıktan kaynaklanabilir. Omurilik hasarı, etkilenen bölgenin altında tam veya kısmi hareket ve his kaybına neden olabilir.

- Omurilik hasarı, bağırsak ve mesane kontrolünün kaybına neden olabilir.
- Bazen zayıf dolaşım da ortaya çıkabilir. Bir uzuv felç olduğunda cilt duyarlılığını kaybeder ve kan dolaşımı zayıflar. Bu nedenle, sıyrıklar hissedilmeyeceği ve iyileşmesi uzun zaman alacağı için bacakları çarpmaktan veya sıyırmaktan kaçınmaya çalışmak gerekir. Sığ suda veya aşınmanın olduğu yerlerde çalışılıyorsa, yüzücünün ayaklarını korumak için çorap giymesi tavsiye edilir.
- Omurilik yaralanması olan kişiler, diğer yüzücülerle aynı egzersiz kalp atış hızı seviyesine ulaşamayabilir.
- Çok düşük veya çok yüksek vücut ısısı, omurilik yaralanması olan sporcu için bir endişe kaynağıdır. Vücut ısısını düzenlemeye yardımcı olmak için ekstra sıvı tüketilmesi gerekir. Hem su dışı hem de su içi ortam dikkate alınmalıdır.
- Omurilik hasarı olan insanlar daha sıcak suda daha iyi çalışma eğilimindedir. Daha soğuk su kas spazmlarında artışa neden olabilir.
- Yüzücüler, idrar yolu enfeksiyonlarını önlemek için düzenli ilaca ihtiyaç duyabilir.
- Çekme şamandırası serbest stilde antrenörlük yapmakta etkilidir, çünkü bacak sürüklenme eğilimine sahip olanların aerodinamik hissetmesini sağlar. Bacakları bir arada tutmak için bir çekme şamandırası kullanırken bir lastik bant gerekli olabilir; Yüzücü farkında olmayacağı için çok sıkı olmamasına dikkat edin.
- Kuadriplejilerin nefes almayı kolaylaştırmak için vücut dönmesini artırması gerekebilir.
- Kurbağalama yunus vuruşu içermemelidir. Yüzücüleri denge için kurbağa vuruşu yapmaya teşvik edin, aksi takdirde bacaklarını sürüklemeye bırakabilirler. Nefes başına birden fazla vuruş yapabilirler; ancak, her vuruşta suyu kırmaları gerekir.
- Kelebekte bacak hareketi olmadığında baş kontrolü kritiktir. Ellerin tekrar suya girmesi üzerine çene göğsün üzerine sıkıştırılmalıdır. Yüzücünün yan tarafa nefes alması en iyisi olabilir. Bazı sakatlanan sporcular için kelebek mümkün olmayabilir.
- Belden aşağısı felçli ve kuadriplejilerin çoğu, yardımla veya yardım almadan blokların üzerinde veya yanında durarak dalmayı öğrenebilir.
- Tekerlekli sandalye kullanan bir yüzücünün suya girip çıkmasına yardım ediyorsanız sırt bakımı çok önemlidir. Eğitim gereklidir.

Serebral Palsi

Serebral Palsi (SP) doğumdan önce, doğum sırasında veya hemen sonra beyinde meydana gelen hasarın neden olduğu doğuştan nöromüsküler bir durumdur. Serebral palsili bir kişi çeşitli derecelerde fiziksel ve / veya zihinsel engellere sahip olabilir.

- Antrenörlar yüzücünün tıbbi geçmişi, yetenekleri ve kısıtlamalarının farkında olmalıdır.
- Sürekli tekrar ve güçlendirme, koordinasyon sorunlarını azaltabilir.
- Yüzücüler, komutlara hareket başlatırken (örneğin dalış) daha yavaş tepki süresine sahip olabilirler.
- Uzuv hareket kısıtlamaları olabilir. Bu nedenle yüzücü, optimum performans sağlamak için maksimum kapasitesinde çalışmalıdır. CP yüzücüsüne, etkilenen herhangi bir uzvunu elinden gelen en iyi şekilde hareket ettirmesi öğretilmelidir.
- Bir uzvun hareketi olmadığında, antrenör, yüzücü için en az sürüklenmeye neden olmak için etkilenen uzvun en iyi nereye yerleştirileceğini analiz etmelidir.



- Bazen 50 metrelik tur başına iki ila üç kez olmak üzere, sürekli olarak talimatların güçlendirilmesini gerektiren kısa süreli hafıza kaybı olabilir.
- Dolaşım sorunları ortaya çıkabilir; bu nedenle, ortama bağlı olarak havuzdaki sürenin azaltılması gerekebilir. Ek germe ve esneklik egzersizleri, ağırlık antrenmanı ve açık hava antrenmanları da kullanılabilir.
- Özellikle blokların dışında dalış yaparken denge problemleri yaşanabilir.
- Birçok CP yüzücüsü çok kasılmalar olabilir. Bu, onlara nasıl yüzdürüleceğini öğretirken sorunlara yol açar.

İşitme Engellilik

- Yüzücüler suda işitme cihazı takamazlar.
- Konuşmaya başlamadan önce sporcunun dikkatini çekin.
- Konuşurken sporcuya göz göze gelin. Ağzınızı örtmeyin sözcüklerinizi tane tane çıkartın (Dudak okumasına izin verin).
- Yüksek sesle konuşmak zorunda değilsiniz.
- Kelimeleri fazla telaffuz etmeyin.
- Yavaş ve kesin konuşun - konuya gelin.
- Gösterileri kullanın.
- Uygun su işaret dilini öğretin.
- Daha iyi işitmek için küçük alanlar veya daha küçük havuz alanı kullanın.
- Görsel ve işitsel referans için tek bir yerde kalın.
- Ekstra cankurtaranlar kullanın.

Görme Engellilik

Görme bozukluğu, kısmi görmeden tam körlüğe kadar değişebilir.

- Görme engelli sporcuları yeni ortama yönlendirin - soyunma odaları, başlangıç blokları, bitiş alanı, havuz derinliği ve diğer ilgili ayrıntılar.
- Havuz ortamı, ışığa, parlamaya veya suyun kırılmasına bağlı olarak görüşü olumlu veya olumsuz etkileyebilir.
- Kör yüzücüye istenen hareketler boyunca manuel olarak rehberlik etmesi için suda bir asistan bulundurmaya faydalı olabilir.
- Sporculara yüzücü gözlüğü taktırın. Kısmi görüşe sahip ve gözlük takan yüzücüler, reçeteli gözlük takmalıdır.
- Sporcunun göstericinin hareketini hissetmesine izin verin ve kolları ve bacakları istenen hareketler boyunca yönlendirin.
- Antrenörlerin kısa sözlü talimatlar ve açıklamalar kullanması gerekir. Vuruşları öğretirken vücut şekillendirme ve fiziksel yardım kullanın.
- Kör yüzücüler suda yön ve yönelimi korumada sorunlar yaşarlar.
- Kurbağalama vuruşunu olabildiğince erken öğretin, çünkü bu vuruş kör yüzücüye en iyi şekilde eller vücudun önüne uzanarak uyum sağlar. Eğlence amaçlı yüzme için yararlı bir beceridir.



- Bazen, kör yüzücüler, ucuna yumuşak bir top iliştirilmiş uzun bir sopa kullanan bir "vuruş yapan" asistana sahiptir. Yüzücü dönmeden ve \ veya bitirmeden hemen önce yüzücünün omzuna hafifçe vururlar. Tapper kullanma kararı, antrenör ve yüzücü arasındadır. Tıklayıcının yüzücü ile düzenli olarak çalışması gerekir. Yarış birden fazla havuz uzunluğunda olduğunda, iki kılavuzlayıcı gereklidir. Bazı kör yüzücüler, bu yardım olmadan bir yarışı bitirmek konusunda son derece tereddütlüdür.
- Sporcuları ilerlemeleri ve motor kalıplarından haberdar edin.
- Görme engelli birçok yüzücü dalışı öğrenirken korkar. Basit aşamalar ve anlayış gereklidir. Çoğu sabırla öğrenecektir.
- Görme engelli bazı yüzücülerin göz durumları nedeniyle dalış yapmalarına izin verilmez. Bu yüzücülerin suda başlamasına izin verilir.

Yüzücüler İçin Sağlık ve Tıbbi Çıkarımlar

Astım

Yüzme, astımı olan kişiler için mükemmel bir egzersizdir. Egzersiz astımı tetiklese, yüzücünün egzersiz öncesi stratejileri önleme konusunda tavsiye almak için tıp doktoruna danışması gerekir. Yüzücünün serin havalarda havuzdan çıktıktan hemen sonra ısınması ve ıslak saçla soğuğa çıkmaması (ılık bir başlık takılması) gerekir.

Kalp İşlevi

- Kalp rahatsızlığı olan yüzücüler egzersizle nefes darlığı, düzensiz nabız, ayak bileklerinde şişme ve boyun damarlarında şişkinlik sergileyebilir. Dudaklar ve uzuvlar mavi renkte görünebilir.
- Tolerans düzeyini oluşturmak için faaliyetin kolay başlaması gerekir.
- Sporcunun yüzmek için tıbbi yeterliliği olmalıdır.

Basınç yaraları

Deride kızarıklık belirgindir. Yüzücünün uygun şekilde kuruması için teşvik edilmesi gerekir.

Şant

Bazı kişilerde (örneğin, spina bifidalı kişiler), beyin dokusunun etrafındaki aşırı sıvı nedeniyle, durumu kontrol etmek için yerleştirilmiş, genellikle şant olarak bilinen bir kapak bulunur. Bu şant kafatasının tabanına yerleştirilir. Bu yüzücüleri tutarken baş ve boyun bölgesinde ekstra özen gerekir.

Epilepsi

Birkaç makul önlemlerle epilepsili kişiler sporun tüm faydalarından güvenle yararlanabilirler. Bir nöbet durumunda cankurtararı uyarmak için renkli bir bilek bandı gibi kolayca tanınmalarını sağlayan bir şey takmalıdırlar. Bu, yalnızca bilmesi gerekenler için onu takma nedenini vurgulayan herhangi bir gösterge olabilir.

Güvenli yüzme için dikkat edilmesi gerekenler

1. Asla yalnız yüzmeyin.
2. Sadece sporcunun kendini güvende ve güvende hissettiği yerde yüzün.
3. Sporcunuz kendini hasta hissederse veya ilaç almayı unutmuşsa yüzmeyin.
4. Sporcularınıza onlara yardımcı olabilecek güçlü bir yüzücü tarafından eşlik edildiğinden ve / veya gözlemlendiğinden emin olun.
5. Yüzücülerin, cankurtaran nitelikleri ve deneyimleri olmadıkça, partnerlerinin omuz yüksekliğinden daha derin yüzmeleri gerekmez.
6. Her zaman yanınızda olduğunuz kişiye epilepsi hastası olduğunuzu söyleyin.
7. Kişinin nöbet durumunda ne yapacağını bildiğinden emin olun.



Suda Nöbet Olması Durumunda Yapılması Gerekenler

Bazı insanlar, tamamen bilinçli kalırken garip bir hisle karakterize nöbetler yaşarlar. Suda bu tür bir nöbet meydana gelirse, acil müdahale gerektirmez. Ancak kişi daha sonra kendini yorgun hissedebilir veya baş ağrısı çekebilir, bu yüzden sudan çıkmasına yardımcı olun.

Diğer nöbetler, kişinin bilinç seviyesinde bir değişikliği içerebilir. Nöbet geçiren kişi trans halindeymiş gibi görünebilir ve bir veya iki dakika boyunca tekrarlayan amaçsız hareketler yapabilir. Alternatif olarak, bilincini kaybedebilir ve bakabilir veya sarsılabilir.

Birisi suda nöbet geçirirse ve bilinç seviyeleri herhangi bir şekilde değiştiyse, aşağıda belirtilen önerilen prosedürü izleyin.

1. Sporcunun yanında kalın.
2. Sakin kalmaya çalışın. Değerli yardım sunabilirsiniz.
3. Ekstra yardıma ihtiyacınız olabilir, bu yüzden yardım isteyin.
4. Sporcunun başının ve yüzünün suyun üzerinde kaldığından emin olun.
5. Ağızına hiçbir şey koymayın veya hareketini kısıtlamayın.
6. Yaralanmayı önlemek için onu havuzun kenarlarından uzaklaştırın.
7. Anormal hareket durduğunda, sporcuyu sudan çıkarın ve iyileşmek için sporcuyu yan yatırın.
8. Sporcunun hava yolunu ve nabzını kontrol edin ve gerekirse resüsitasyona başlayın.
9. Sporcu tamamen iyileşene kadar sporcunun yanında kalın.
10. Solunum normale dönmüş gibi görünse ve sporcu iyileşmiş gibi görünse bile, suyun akciğerlere hala girmiş olabileceğini lütfen unutmayın.
11. Sudayken nöbet geçiren ve bilinç değişikliği yaşayan herkesin derhal tıbbi bir kontrol yaptırması önerilir.



Isınma

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma, yavaş ve sistematik bir şekilde başlar ve yavaş yavaş sporcuyla antrenman ve rekabete hazırlayan tüm kasları ve vücut parçalarını içerir. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın çeşitli fizyolojik faydaları da vardır.

- Vücut ısısını yükseltir
- Metabolizma hızını artırır
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma dönemi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik hareket	Isı kasları	5 dakika
Esneme	Hareket aralığını artırın	5-10 dakika
Etkinliğe Özel Tatbikatlar	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Yavaş Aerobik Hareket

Yüzücülerin yetenek seviyelerine özel jogging, spesifik olmayan hareketler (“tamamen titreme”) veya diğer yavaş aerobik hareketler kullanılabilir. Bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular üç ila beş dakika hareket ederek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Hareket yavaşça başlamalı ve ardından yavaş yavaş tamamlanarak hızlanmalıdır; ancak sporcu, aktivite sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine bile asla ulaşmamalıdır. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının temel amacı kanı dolaştırmaktır. Her grup için örnek programlar - başlangıç, felç düzeltme ve takım - ısınmanın bu bölümü için uygun olabilecek belirli aktiviteleri tanımlar.

Stretching- Esneme

Esneme, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve sporcunun yaralanmasını önlemeye yardımcı olur. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen bu bölümdeki Esneme bölümüne bakın.

Esnelik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için önemli bir unsurdur. Esneklik, ısınmanın kritik bir bileşeni olan gerdirme yoluyla elde edilir. Germe, bir antrenman seansının veya yarışmanın başında kolay bir aerobik işi takip eder.

Germe noktasına kadar kolay bir esneme ile başlayın ve çekme azalana kadar bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca tutun.

Gerginlik azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerilmeye (gelişimsel gerilme) ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha basılı tutun. Her germe, vücudun her iki tarafında dört ila beş kez tekrarlanmalıdır.



Isınma

Esneme sırasında nefes almaya devam etmek de önemlidir. Esneme eğilirken nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Esneme, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, tutarlı, günlük esnemenin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.

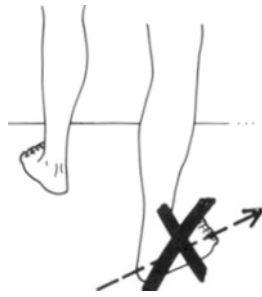
1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket açıklığını artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut farkındalığını geliştirir
5. Dolaşımı artırır
6. Kendinizi iyi hissettirir

Down sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme hareketi yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Bu güvenli olmayan uzantılar aşağıdakileri içerir

- Boyun Geriye Eğilme
- Gövde Geriye Eğilme
- Spinal Roll

Germe, yalnızca gerdirme doğru bir şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu koştuıkları yönde ayakları öne doğru tutmaz.

Yanlış



Doğru



Sporcuların esnemedeki yaptığı bir diğer yaygın hata, kalçalardan daha iyi bir esneme elde etmek için sırtı bükmektir. Bir örnek, basit bir ileri oturma bacak germe.

Yanlış



Doğru



Tahmin edebileceğiniz gibi, hedeflerinize ulaşmak için bir dizi uzantı ve varyasyon vardır. Bununla birlikte, ana kas gruplarını vurgulayarak bazı temel uzantılara odaklanacağız. Yol boyunca, bazı ortak noktalara da işaret edeceğiz.

hatalar, düzeltmeleri gösterir ve olaya daha özel olan uzantıları tanımlar. Ek olarak, esnerken nefes almaya devam etmemiz için bazı hatırlatmalarımız da olacak. Vücudun tepesinden başlayıp bacaklara ve ayaklara doğru

ilerleyeceğiz.

Etkinliğe Özel Tatbikatlar

Alıştırmalar, düşük bir beceri düzeyinde başlayan, orta bir düzeye ilerleyen ve nihayetinde yüksek bir beceri düzeyine ulaşan öğrenme ilerlemesidir. Her sporcuyu mümkün olan en yüksek seviyesine ilerlemeye teşvik edin.

Kinestetik hareketler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her antrenörlük seansı, sporcuyu tüm ilerleme boyunca alır, böylece sporcu bir etkinliği oluşturan tüm becerilerin toplamına maruz kalır.

Yarışma Hazırlık Yönergeleri

Isınma Rutini

Su Sporları Becerilerini Öğretmek

Su Sporları Yarışması için genel hareket - genellikle yerinde hareketle sınırlıdır



2. Esneme rutini - en az 10 dakika
3. Yüzme ısınmaları
4. Isınma sonrası nazikçe esnetme yüzme - üç ila beş dakika
5. Etkinlik öncesi - tam ısınma 30 dakikadan daha uzun süre önceyse, yukarıdaki gibi mini rutin
6. Her etkinlikten sonra soğuma yüzme gereklidir; veya tesis mevcut değilse, hafif bir masaj veya hafif bir esneme alternatifleri olabilir

Buluşma Öncesi Isınma Yüzme

1. “Kontrol” ve “gözetim” güvenli ısınmalar için anahtar kelimelerdir.
2. Meet Marshals uygun prosedürlerin takip edilmesini sağlamak için ısınmayı aktif olarak denetlemelidir.

Genel Isınma Süresi

1. İlk 30-45 dakikayı tüm Kulvarlerde genel ısınmaya ayırın.
2. Bu sırada bloklardan veya havuz kenarından yarış startı veya dalış yapılmamalıdır. Yalnızca feet öncelikli giriş.
3. Dış Kulvarler sadece tekmeliyor.
4. İç Kulvarler sadece yüzüyor ve çekiyor; kürek yok.
5. Sprint veya hız çalışması yok.

Spesifik Isınma Süresi

Nihai 30-45 dakikalık buluşma öncesi ısınma süresi.

Sekiz Kulvarli havuz için öneriler; her Kulvar aşağıdaki gibi planlanmıştır:

- Kulvar 1. Havuzun başlangıcından başlayarak bir veya iki uzunlukta itin ve geriye doğru itin. Yalnızca daire yüzerken. Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Kulvar 2. Yalnızca yarış başlar. Sadece bir uzunlukta yüzün. Tüm yüzücüler havuzun başlangıcında başlar.
- Kulvar 3. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Kulvar 4. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Kulvar 5. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Kulvar 6. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Kulvar 7. Yalnızca yarış başlar. Sadece bir uzunlukta yüzün. Tüm yüzücüler havuzun başlangıcında başlar.
- Kulvar 8. Havuzun başlangıcından başlayarak bir veya iki uzunlukta itin ve geriye doğru itin. Yalnızca daire yüzerken. Yarış başlangıcı veya dalış yok.

Altı şeritli havuz için öneriler; her şerit aşağıdaki gibi planlanmıştır:

- Şerit 1. Havuzun başlangıcından başlayarak bir veya iki uzunlukta itin ve geriye doğru itin. Yalnızca daire yüzerken. Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Şerit 2. Yalnızca yarış başlar. Sadece bir uzunlukta yüzün. Tüm yüzücüler havuzun başlangıcında başlar.



- Şerit 3. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Şerit 4. Yalnızca genel ısınma (yukarıdaki gibi). Yarış başlangıcı veya dalış yok.
- Şerit 5. Yalnızca yarış başlar. Sadece bir uzunlukta yüzün. Tüm yüzücüler havuzun başlangıcında başlar.
- Şerit 6. Havuzun başlangıcından başlayarak bir veya iki uzunlukta itin ve geriye doğru itin. Yalnızca daire yüzerken. Yarış başlangıcı veya dalış yok.

Lütfen Dikkat: Bir ve sekizinci veya bir ve altıncı şeritlerde yarışa başlama veya dalmaya izin verilmez, böylece ısınmayı denetleyenlerin ıslanmaması için havuzdan uzaklaşmaları gerekmez.

Belirli Isınma Yüzme Süresi için Önemli Noktalar

1. Dalış için belirlenenler dışındaki şeritlerde yarış başlangıcı veya dalış yapılamaz. Bloklar, yüzücülere dalmamaları gerektiğini hatırlatmak için işaretlenebilir.
2. Tüm kulvarlarda tüm yüzücülere havuzun başlangıcında başlayın.
3. Antrenörler, yüzücüler sprint veya tempoda sözlü olarak başlarken havuzun başlangıç ucunda durmalıdır.
4. Yüzücülere, kurbağalama yüzücülerinin serbest stil veya kelebek yüzücülerden daha fazla alana ihtiyaç duyduğu antrenörler tarafından hatırlatılabilir.

Ek Hususlar

1. Spiker, genelden özel ısınmaya geçerken şerit değişikliklerini ve / veya ısınma değişikliklerini çağırır. Spiker ayrıca yüzücülere uygun prosedürü hatırlatabilir.
2. Antrenörler, ısınma süresi boyunca yüzücüleriyle mümkün olduğunca fazla görsel ve sözlü temas sağlamalıdır.
3. Antrenörlere, yüzücülerinin gözetim sorumluluğunun, antrenman seansları sırasında güvertede buluşma ile aynı olduğu hatırlatılır.
4. Meet Direktörü, ısınmanın tüm yönleri için yetkililere yetki verir. Bu yetkiye müdahale ettiği için bir yüzücü ve / veya antrenör güverteden çıkarılabilir.

Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir. Özellikle üst düzey felç düzeltme grubu ve tüm takım grupları için

Su Sporları Becerilerini Öğretmek

öncülükte, Su Sporları Yarışması, gerekli etkiyi sağladıkları sürece daha geleneksel soğuma rutinlerini yerine alabilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve sporcuin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca sporcular için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi deneyimden önce dinlenme sürecini hızlandırır. Soğuma ayrıca antrenör ve sporcunun seans veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yüzme veya aktivite	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak azaltır	5 dakika
Hafif esneme	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika



Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

İster kişisel olarak ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcular için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'den Bruce D. Hale'in "Terleme Yok Uygulaması" dediği zihinsel imgeler çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, sakın bir yerde, birkaç dikkat dağınıklığı ile rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmini yapmasını söyleyin. Her biri kendisini bir yüzme havuzunda büyük bir sinema ekranında görüyor. Onları beceride adım adım ilerletin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak mümkün olduğunca fazla ayrıntı sağlayın. Sporculardan görüntüyü tekrar etmelerini isteyin, beceriyi başarılı bir şekilde prova edin, hatta bitişte duvara dokunduklarını görme noktasına kadar.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri gerçekleştirmek ile havuzdaki becerileri gerçekleştirmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Ancak, defalarca bir beceriyi doğru bir şekilde tamamladığını hayal eden ve bunun doğru olduğuna inanan sporcunun bunu gerçekleştirme olasılığı daha yüksektir. Birinin aklına ne girerse ve yaptıklarında yüreği ortaya çıkar.



Su Sporları Yarışması

Sizin ve sporcularınızın yaşadığı rekabet birçok farklı faktöre bağlı olacaktır. Buluşma, bir antrenman, bölgesel bir etkinlik veya eyalet maçları için küçük, üç ila dört takım etkinliği olabilir. Ne kadar çok yüzücü dahil olursa, buluşma o kadar fazla zaman alır.

Ne bekleyeceğiniz konusunda ekiplerinizin gönüllüleri ve ebeveynleriyle iletişim kurun.

- Etkinliğin ne kadar süreceği.
- Sporculardan ne beklenmeli.

Yalnızca belirli etkinlikler sunulabilir. Bazı karşılaşmalar elektrik zamanlamasına sahip olabilir, diğerleri saat kullanılabilir. Bu bilgiler genellikle barındırma ekibinden gelen buluşma bilgilerine dahil edilir.

Takım etkinlikten en az bir saat önce gelmelidir. Sporcuların ısınmak ve buluşmanın akışını öğrenmek için zamana ihtiyaçları vardır (yani, yarışma ve ödüller için sahneleme). Sporcular programda etkinliklerinin ne zaman gerçekleşeceğini farkında olmalıdır.

Su Sporları Yarışmasının Bileşenlerini Öğretmek

1. Bir uygulama toplantısı yapın.
2. Düdük ve komutları kullanın.
3. Isınma egzersizleri yapın.

Su Sporları Yarışması için Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Yarışmadan önce her sporcuya hangi müsabakalarda yarışacağı konusunda tavsiyede bulunun.
2. Bir önceki buluşmanın videosunu gösterin.
3. Sporcuların bayrak yarışındaki kişilerle antrenman yapmasını sağlayın.
4. Antrenman sırasında sporcuları videoya kaydedin; kendilerini izlemelerini sağlayın.
5. Kulaçların, başlangıçların ve dönüşlerin yüzme eğitici videolarını edinin.
6. Sporculara her yarış kafalarında prova etmeyi, "olayı hayal et" i öğretin.



Ev Eğitim Programı

1. Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yapıyorlarsa ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Evde pratik yapmak için ihtiyaç duyacağınız ekipmanların çoğunu içeren çoğu spor için antrenman kiti satın alınabilir.
2. Su sporları sporcusu belirli su becerilerini uygulayabilir ve havuz dışındayken karada egzersiz yapmaya teşvik edilebilir.
3. Direnç Germe Kablolarının Kullanımı. Direnç Germe İpleri, havuz dışındayken belirli yüzme hareketlerini simüle etmek için kullanılır. Bu eğitim aracı ucuzdur ve kullanımı öğrenmesi kolaydır. Gözetim altında, sporcu aynı anda vuruşları simüle edebilecek ve güç oluşturabilecektir.
4. Kara Esaslı Egzersizler / Germe. Kara temelli egzersizler, koşma, spor salonu çalışması, hafif ağırlık çalışması ve belirli izometrik egzersizleri içerebilir.



Özel
Olimpiyatlar

SU SPORLARI ANTRENÖRLÜK REHBER

Su Sporları Becerilerini Öğretmek

Yüzme Eğitimi



İçindekiler	
Beceri İlerlemesi - Yüzmeyi Öğrenin	54
Su Alıştırma ve Havuz Ortamına Uyum	56
Zihinsel Uyum - Su Güveni	56
Önyargısız olma;	56
Dikey Dönüş	57
Yanal Dönüş	57
Kombine Rotasyon	57
Yukarı İtme	57
Denge Durgunluktur	57
Türbülanslı Kayma	57
Basit İlerleme	57
Temel Sırtüstü	57
Antrenörlar Su Alıştırma İpuçları - Bir Bakışta	58
Yüzme Programı	59
Havuz / Su Alıştırma	59
Su girişi	61
Su Çıkışı	65
İtin ve Kaydır	67
Temel Becerileri Öğretmeye Yönelik Oyunlar ve Aktiviteler	71
Eğitim Seans Planı Formu	84
Örnek Eğitim Seans Planı Formu	84
Eğitim Seans Planı Formu	86
12 Hafta Yeni Başlayanlar Programı - Örnek	88
Su Sporları Sporcu Becerileri - Yüzmeyi Öğrenin Değerlendirmesi	89



Beceri İlerlemesi - Yüzmeyi Öğrenin			
Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Havuz kenarında oturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarında oturun ve tekme atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla suya girin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suya üfle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sürekli nefes alma ve ekshalasyon modelini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla suda durun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak suda durun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suda yüzer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla sığ suda (bel derinliğinde) havuzda yürüyün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuzun karşısında bağımsız olarak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sığ suya bağımsız olarak atlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla sudan çıkın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sudan bağımsız olarak çıkın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desteklenir, ayaklar altta, ileri ve geri hareket eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla göğüs derinliğindeki suya dalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak göğüs derinliğindeki suya dalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözlüklü veya gözlüksüz su altında gözleri açın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs derin suda havuz dibine dokunun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs derin suda havuz dibine oturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla midede kayboldu (eğilimli yüzer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla mide üzerinde süzülme (eğilimli yüzer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak mide üzerinde yüzer (eğilimli yüzer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan yardımla kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan bağımsız olarak kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yüzüstü yüzdürme gerçekleştirin ve ayakta durma pozisyonuna dönün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flutter kick ile yüzüstü yüzdürme gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla ön şamandıradan arka şamandıraya kadar kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan arka şamandıraya bağımsız olarak kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka şamandıradan öne geçin ve yardımla geri dönün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Arka yüzerden öne geçin ve bağımsız olarak geri dönün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla öne / arkaya itin ve kayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öne / arkaya bağımsız olarak itin ve kaydırın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küçük veya tam kol hareketleri kullanarak kürek çekme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarına / oluğa tutarken tekme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka taraftaki kickboard ve flutter kick kullanarak ileri hareket edin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak arka flutter vuruşunu kullanarak ileri hareket edin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantar şamandıra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka yüzerden mantar yüzer ve toparlanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Su Alıştırma ve Havuz Ortamına Uyum

Yeni başlayan kara sporları sporcuları için ilk hayati adım motor becerileri gelişimi olduğu gibi, suya alışma ve ayarlama, yeni başlayan su sporları sporcuları için ilk kritik aşamadır. Bu Yüzmeyi Öğrenme Programı, sporcuları su sporları eğitimi ve yarışmasının tüm aşamalarında ilerlemeye hazırlayacaktır. Kaçırılan veya atlanan bileşenler yüzücüleri yüzmelerinin bir aşamasında engelleyecektir ve bunların öğretilmesi gerekecektir.

Hedefler

Bu beceriler, aktiviteler, eylemler ve oyunlar aracılığıyla ustaca öğretilir. Aşamaların açıklamaları aşağıdadır.

Güvenlik	Suya Zihinsel Uyum - Su Güveni
Vücut Kontrolü	Direnç ve Dönme Kontrolü - Su Yönü
Yüzme	Son Aşama

Zihinsel Uyum - Su Güveni

Zihinsel uyum, program boyunca sürekli bir faktördür ve bir sporcu suya almanın ilk aşamalarında çok önemlidir. Tuvaletler de dahil olmak üzere havuz ortamına tam bir aşına olduktan sonra, odaları değiştirin ve havuza giriş için hazırlanmaya başlayın, sporcularınızla su sıcaklığı, derinlik, kaldırma kuvvetinin vücudu nasıl etkilediği, direnç (su ağırlığı) hakkında ne bekleyecekleri hakkında konuşun. ve kafa kontrolü (yüze yaklaştığında suyu üfle).

Suda Nefes Almak

Sporcuların kendilerini güvende hissetmelerini ve suya güvenmelerini sağlamak başarılarının anahtarıdır. Su güvenini geliştirmelerine yardımcı olmak için sporcularınıza düzenli olarak ellerinde nefes almayı öğretin. Ek olarak, sporcuların sudayken baloncukları üflemesi, su güvenini geliştirmek için iyi bir tekniktir.



Yüzü sudan iyice temizlenerek “yüzen” sporcu, yüzüne yakın su sıçramalarından ve sudan endişe duyduğu için su ortamına uygun şekilde ayarlanamamıştır. Yüzücünün bu yeni çevreye ve su ortamına aşına olması hem genç hem de yetişkin yüzücüler için oyun yoluyla en iyi şekilde sağlanır. Bu tür bir oyun, suyun özelliklerinin anlaşılmasına yöneliktir.

Ayrılma

Bu, sporcunun başka birine güvenmesinin tamamlandığı ilk aşamadan, sporcunun tüm görevleri bağımsız olarak gerçekleştirdiği zamana kadar kademeli bir ilerlemedir. Beceriler iyice öğrenildiğinde ve sporcu yeni becerilere doğru ilerlediğinde, yeterlilik arttıkça - zihinsel uyumun bir parçası olarak, yeniden angaje olmak ve yavaş yavaş ayrılmak zorunda kalabilir.



Dikey Dönüş

Dikey rotasyon, sudaki iki rotasyon düzleminde biridir. Dikey, kişinin kaldırma kuvveti merkezi etrafında ileriye doğru dönmesidir.

Yanal Dönüş

Lateral rotasyon, diğer rotasyon düzlemidir ve dikey veya yatay pozisyonlarda, yani ayakta veya yatarken gerçekleştirilebilir. Bu becerilerin güvenli bir nefes alma pozisyonuna geri dönmesi ve başarılması için birçok ayrı beceri gerekir.

Kombine Rotasyon

Kombine rotasyon, iki rotasyonun bir kombinasyonudur ve bir yüzücünün her koşulda güvenli bir nefes alma pozisyonuna gelmesini sağlamak için iki yönde dönme kabiliyetidir. Bu yetenek, omurgalarını veya bacaklarını etkileyen engelli birçok sporcunun havuza güvenli girişi için gereklidir.

Yüzücü, hem dikey hem de yatay düzlemlerde meydana gelen hareketleri oluşturabilir veya kontrol edebilir. Sporcu suya doğru düşebilir, sırt üstü dönebilir ve istenirse dik (ayakta) pozisyona dönebilir.

Yukarı İtme

Yukarı itme veya kaldırma kuvveti suyun bir özelliğidir ve sporcunun havuzun dibine doğru çalışmasını sağlar.

Denge Durgunluk

Bu, suyun hareketinden vücudun rahatsız olmasına izin vermeyen, suda ve dengede durma, oturma, diz çökme veya uzanma yeteneğidir.

Türbülanslı Kayma

Türbülanslı kayma, suda ilerlemenin bir yoludur. Sporcu arka yüzer pozisyondayken, antrenör yüzücünün kafasında durup geriye doğru hareket ederek türbülans yaratır. Yüzücü, suyun “yedekte çekilmesi” ile birlikte çekilir. Yüzücü dengede tutmak için vücudunu kontrol etmelidir.

Basit İlerleme

Basit ilerleme, türbülanslı süzülmeden yüzücülerin ellerini kullanarak yanlarında küçük bir sıyırma hareketi yaptıkları bir noktaya gelişmedir. Hareket oluştururken bu denge yeteneği eller ile sınırlıdır ve başlamak için kaldırma kuvveti merkezi etrafında vücuda yakın tutulur. Yavaş yavaş vücut hareketi bacakları da kapsayacak şekilde genişletilebilir.

Temel Sırtüstü

Temel sırtüstü artık basit ilerlemeden geliştirilebilir. Arka pozisyonda kollar sudan yukarı kaldırılır veya vücut batar. Kollar aşağı ve hızlı bir şekilde saat 10 ve 2 pozisyonlarında su üzerinde tutulur. Kollar daha sonra yanlara getirilir ve yüzücü başka bir vuruş yapmadan önce kayar. Bir tekme hareketi kullanılabilir.



Antrenörlar Su Alıştırma İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Eğer yeni bir yüzücü endişeliyse, havuzun yanında sessizce oturun ve dikkatini dağıtın, başka şeyler hakkında konuşun veya başka şeylere bakın.
2. Havuz ortamının ilginç görünmesini sağlayın - yüzen ve batan nesnelere ekleyin.
3. Büyük, açık bir havuz alanı yerine küçük bir kapalı alan kullanın.
4. Faaliyetler başlangıçta suyu hissetmeyi, yüzme rampasında yürümeyi veya aşağı doğru sürünmeyi, sığ suda hareket etmeyi, suda yürümeyi ve yüzdürme ve batma fethedilene kadar tüm ilk aşamalarda ilerlemeyi içerir.
5. Suda yürüme, “yumurta” veya masa tenisi topları üfleme alıştırılmaları yapın - diğer yüzücülere karşı yarışlara doğru ilerleyin.
6. Akran bir yarışmacı grubuyla uyluktan bele kadar suda antrenman yapın.

Rekabet için İpuçları

1. Yardımlı yürüyüş, bu aşamaya henüz ulaşmış yüzücü için başarılı bir aktivite olabilir.
2. Başlangıçta duvarı tutmayı ve sinyalle başlamayı öğretin.
3. Mesafeyi tamamlama ve bitiş noktasına ulaşma konusunda antrenman yapın.
4. Bir başarı duygusu geliştirmek için tüm yüzücüleri bitiş noktasına ulaşır ulaşmaz ödüllendirin.



Yüzme Programı

Sporcuyla aşamalardan yüzmeye hazır hale getirmek için aşağıdaki beceriler kullanılır. Bu hedeflere ulaşıldığında, yüzücü artık suda güvende ve yüzme becerilerini, rekabet, rekreasyon ve eğlenceyi geliştirmek için gerekli tüm temel becerileri geliştirmiştir.

Hedefler

- Suyu zihinsel uyum sağlamak için.
- Suda fiziksel olarak dengeli bir insan geliştirmek.
- Sporcunun yeteneklerini göstermek.
- Sporcuyla yüzme becerilerine uygun şekilde hazırlamak.
- Sporcunun suda kendini güvende hissetmesini sağlamak.

Antrenör İpuçları

- Her aşamada gerektiği kadar zaman geçirin. Sporcunun hızındaki diğer adımlarla çalışın. Yani, bir sporcu üfleyemezse (nefes alma yeteneğini engeller), bunu öğretmek için faaliyetlere devam edin, ancak başka beceriler de tanıtın - belki de suya batma sağlandıktan sonra nefes alma gelecektir!
- Havuza daha davetkar hale getirmek için çok miktarda yüzme ekipmanı (örneğin plastik şişeler, süngerler, havuz oyuncakları vb.) Dağıtın.
- Bunaltıcı görünmesini önlemek için büyük bir havuzdaki küçük bir alanı bölümlere ayırmanız gerekebilir.

Havuz / Su Alıştırma

Tereddüt etmeden havuz kenarında oturun

Öğretim Noktaları

1. Havuz alanında dolaşın ve kendinizi tanıyın.
2. Havuzun yanında durun.
3. Antrenörle havuzun yanında oturun.
4. Havuz kenarında oturun.
5. Beş kereden dördü tereddüt etmeden havuz kenarında oturmaya geçin.

Antrenör İpuçları

- Bu aşamada gerektiği kadar zaman geçirin. Hemen hemen hiç veya birkaç seans gerekli olabilir. Bu aşamada harcanan zaman sporcunun güvenini geliştirecek ve bu güven genellikle yüzme kariyerinin geri kalanında yüzücünün yanında kalacaktır.

Havuz kenarına oturun ve ayakları suda tekmeleyin

Öğretim Noktaları

1. Havuz kenarında oturun.
2. Elleri, kolları, ayakları, yüzü, omuzları ve boynu yıkayın.
3. Bir ayağınızı yukarı ve aşağı, ardından diğer ayağınızı hareket ettirin.
4. Ayakları değiştirmeye devam edin.



Antrenör İpuçları

- Sıçrama! Atlet, havuz kenarında otururken su sıçratır veya tekme atar. Bu oyunun amacı antrenörü ıslatmaya çalışarak su korkusunu yenmektir. Bunu yaparken atlet kendini ıslatır.

Beceri: Havuzda yürüyün, tek elle yan tarafa tutun, beşte dördü

Öğretim Noktaları

1. Havuza göğüs derinliğindeki suya girin.
2. Havuz duvarının yanında durun ve yüzünüzü görün.
3. İki elinizi de duvara yerleştirin.
4. Havuzun yan basamak genişliği.
5. Bir elinizi serbest bırakın ve bir elinizle havuzun genişliğini yan adım atın.
6. Havuz duvarına geri dönün.
7. Bir elinizle (dış elinizle) havuz duvarına tutun ve sığ uçta köşeden köşeye yürüyün.

Yardımsız havuz boyunca yürüyün

Öğretim Noktaları

1. Havuza girin.
2. Havuz duvarına geri dönün.
3. Sığ uçta köşeden yürüyün.
4. Havuz boyunca omuz derin suda yürüyün.

Antrenör İpuçları

- Havuza çok miktarda yüzme ekipmanı (örn. Plastik şişeler, süngerler, vb.) Dağıtın, sporcunun yardım alarak veya yardım almadan havuzda hareket edebilmesi için oyuncakları yolundan

Sudaki Yüz

Öğretim Noktaları

1. Sporcu, düz kollarıyla havuz kenarına tutunur.
2. Sporcu başını kolların arasına indirerek nefes alır ve yüzünü suyun altına koyar.
3. Sporcunun gözlerinin açık olduğundan emin olarak birinci adımı uygulayın.
4. Birinci ve ikinci adımları gerçekleştirin ve sporcunun su altında burundan nefes vermesini sağlayın (köpürme).

Antrenör İpuçları

- Eğer sporcu yüzünü doğrudan suya koymazsa, sporcunun suda başını yan tarafına koymasını ve yüzü suya girene kadar yavaşça başını çevirmesini sağlayın.
- Sudan emin olmayan sporcular, güven kazanana kadar gözlerini kapalı tutma eğiliminde olacaktır.
- İkinci adımda çalışırken, sporcunun yüzünün önüne ellerinizi veya bir nesneyi suyun altına koyun; sonra sporcuya nesneyi tarif etmesini veya size parmak sayısını söylemesini sağlayın.
- Üçüncü adımı gerçekleştirirken, sporcunun burnundan nefes verdiğinden emin olun. Bu, altı vuruş için nefes almayı öğrenirken yardımcı olacaktır.



Suya girişi

Oturma Konumundan Su Girişi - Destekli (Omuz Yöntemi)

Öğretim Noktaları



1. Sporcu, ayakları suda olacak şekilde havuz kenarında oturur. Antrenör suda sporcunun önünde duruyor.
2. Sporcu antrenörle göz teması kurarak ellerini antrenörün omuzlarına koyar.



3. Sporcu öne doğru eğilir. Antrenör, sporcunun üst kısmına elini koyar kolları ve yavaşça geriye doğru yürür. Antrenör ilgilenmeli
Sporcunun ve antrenörün kafalarının içeri girmemesini sağlamak için bu eylem sırasında iletişim.



4. Sporcu, ayakta durmak için suya girer.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücülere yeni hissin farkına varmak için yüzücü gözlüğü taktırın.
- Yüzücüyü tuttuğunuzu ve onun güvende olduğunu güçlendirin.
- Yüzücü daha rahat ve rahat hale geldikçe, yüzücü suya indirildikçe daha az yardım sunun.
- Sporcunun ileri sıçrayarak size çarpmamasına dikkat edin. Dikkatlice geri gidin ve yüzücüyü yanınıza alın.



Oturma Konumundan Su Girişi - Yardımlı (El-Yüze Yöntem)

Öğretim Noktaları

1. Çeviri sonuçları
2. Sudaki antrenör bakacak şekilde havuzun kenarında oturun.
3. Sporcunun ellerini (avuç içi aşağı) antrenörün ellerine (avuç içi yukarı) yerleştirin.
4. Sporcu öne doğru eğilir ve suya doğru kayarak denge için ağırlıklarını ellerine verir.
5. Sporcu ayakta durur.

Antrenör ipuçları

- Sporcunun antrenörle göz teması kurduğundan emin olun.
- Sporcuya sözlü güvence verin.
- Sporcunun ellerini bırakmadan önce sporcunun ayaklarının dibinde olduğundan emin olun.

Su Girişi - Büküm Yöntemi

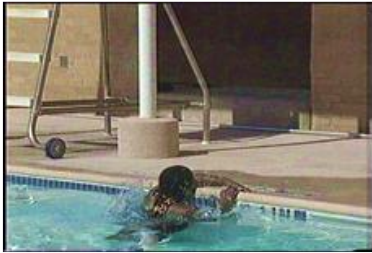
Öğretim Noktaları



1. Bacaklar suda olacak şekilde havuzun kenarına oturun.



2. Avuç içlerinizi güverteye yerleştirin ve gövdeyi 180 derece döndürün.



3. Sporcu, vücudu destekleyen havuz duvarına, kollarına ve göğsüne bakacak.



Antrenörlük İpuçları

- Havuz güvertesinde oturup ayakları suya, avuç içlerini güverteye koyma eylemini modelleyin.
- Sporcunun önünde suda veya arkada güvertede durun. Sporcuya gerektiği gibi yardımcı olun.
- Güverte kenarına omuz mesafesi ayrı olacak şekilde iki şerit işaretini yerleştirin. Sporcuyu bant işaretlerinin kenarına (sporçunun baskın tarafının karşısına) oturtun. Bir kez oturduktan sonra, sporçunun baskın eliyle vücuda ve uzak şerit işaretine ulaşmasını sağlayın. Kol yerleştirme ile baş ve omuzlar dönecektir.
- Vücut güvertenin kenarına sıkıca yerleştirildiğinde ve üst vücut döndürüldüğünde, atlet kalçalarını, bacaklarını ve ayaklarını döndürür (yuvarlanır), böylece tüm vücut pozisyonu güce bağlıdır.
- Sporçunun arkasında durun ve yavaşça suya girmesine yardımcı olun. Mümkünse ikinci bir koç suda yardımcı olabilir. İkinci bir antrenör bulunmadığında sporcu tarafından bir kickboard kullanılması önerilir. Kickboard'un amacı, bireyi dengelemek ve / veya desteklemek ve vücudun tamamen suya girmesini önlemektir.

Su Girişi - Merdiven Kullanımı

Öğretim Noktaları

1. Sporcu havuz duvarına bakar.
2. Başparmaklarınızla merdiven korkuluğunun dışında ve parmaklarınızla merdivenin üstünden tutun.
3. Ayakları merdivenin ilk basamağına yerleştirin.
4. Her iki ayak altta oluncaya kadar merdivenden her seferinde bir adım aşağı inmeye devam edin.

Antrenörlük İpuçları

- Her el için uygun yeri göstermek için bandı merdivene yerleştirin: bir el için kırmızı, diğer için yeşil.
- Uygun el pozisyonunu sağlamak için sözlü ipuçları vererek sporçunun önünde durun. İkinci antrenör suda sporçunun arkasında dururken uygun ayak pozisyonu sağlar ve gerektiğinde destek

Su Girişi - Bel Tutma Yöntemi (Maksimum yardım için kullanın)

Öğretim Noktaları

1. Sporcu ellerini antrenörün boynuna koyar.
2. Antrenör, sporçunun belinden tutarak sporcuyu destekler.
3. Sporcu, antrenörle göz temasını sürdürür.

Su Girişi - El Ele Yöntemi (Maksimum yardım için kullanın)

Öğretim Noktaları

1. Sporcu ellerini (avuç içi aşağı) antrenörün ellerine (avuç içi yukarı) yerleştirir.
2. Hem antrenör hem de sporcu kollarını düz tutar.

Su Girişi - Önden Çekiş

Öğretim Noktaları

1. Sporcu ellerini (avuç içi aşağı) antrenörün ellerinin üstüne (avuç içi yukarıda) yerleştirir.
2. Hem sporcu hem de antrenör kollarını düz tutar.
3. Bu yöntemi kullanarak, antrenör sporcuyu havuzun etrafında çekerek geriye doğru yürümekte serbesttir.



Su Girişi - Arka Yüzer Omuz Desteği (Maksimum yardım için kullanın)

Öğretim Noktaları

1. Arka yüzer pozisyona geri yaslanırken sporcuu destekleyin.
2. Antrenör sporcuu yakın çeker ve sporcuin başını omzuna yaslar.
3. Antrenör, sporcunun belini tutarak sporcuu destekler.

Su Girişi - Arka Yüzer Sırt Desteği

Öğretim Noktaları

1. Arka yüzer pozisyona eğilirken sporcuu destekleyin.
2. Sporcuu kürek kemiklerinin hemen altından destekleyin.
3. Gerekirse baş antrenörün kollarından desteklenebilir.

Su Girişi - Yan Yöntem

Öğretim Noktaları

1. Antrenör desteklenirken sporcu geriye doğru yüzer pozisyona doğru eğilir.
2. Sporcu kalçasından veya sırtın ortasından tutulur.
3. Bu yöntem, antrenör ve sporcu arasında iyi bir göz teması sağlar.



Sudan Çıkış

Havuz Kenarından Su Çıkışı – Bağımsız

Bu su çıkışı aynı zamanda otobüs yardımı ile de gerçekleştirilebilir. Sporcu iyi bir bacak kuvveti kullanarak iterken, antrenör sporcuyu havuz kenarının kenarına doğru yükseltir. Antrenör yüzücünün kalçalarını tutmaya devam eder ve sporcuya havuz kenarında yardım eder.

Öğretim Noktaları

1. . Yüzünüzü havuzun kenarına çevirin ve ellerinizi havuz güvertesine koyun (avuç içi aşağı).



2. Sporcu, ayakları havuzun dibinden iterek, iyi bacak kuvveti kullanarak, kalçasını havuz kenarına doğru döndürürken yukarı kalkar.



3. Bu pozisyondan, sporcu havuzun kenarında oturma pozisyonunda bitirmek için yuvarlanır.





Sudan Çıkış

Antrenör İpuçları

- Sporcuyu kalçalarından tutarak kaldırarak ve havuz kenarına doğru yönlendirerek yardım edin.
- Sporcunun bacaklarını kuvvetli bir şekilde ittiğinden emin olun.

Su Çıkışı - Merdiven Yöntemi

Öğretim Noktaları

1. Yüz merdiveni.
2. Merdivenin yanlarından baş parmaklarınızla içten ve parmaklarınızla merdiven rayının dışından tutun.
3. Ayağınızı alt basamağa yerleştirin.
4. En üst basamağa ulaşılan kadar, her seferinde bir adım olacak şekilde merdiveni yukarı doğru devam ettirin.
5. Havuz güvertesine çıkın.

Antrenör İpuçları

- Sporcunun arkasında suda durun, el ve ayakların doğru yerleştirilmesini sağlamak için sözlü ipuçları verin.
- Havuz güvertesindeki ikinci koç, merdivenden havuz güvertesine güvenli çıkış sağlar.



İtin ve Kaydır

Yüzüstü Yüzmeyi Gerçekleştirin

Öğretim Noktaları

1. Bel derinliğinde suda ayakta durun ve belden öne doğru eğilerek, kolları omuz genişliğinden daha geniş olmayacak şekilde doğrudan vücudunuzun önüne yerleştirin.
2. Yüz suya iyice girene kadar başınızı indirin.
3. Öne doğru eğilerek, ayaklar dipten çıkıp yüzeye çıkıncaya kadar ayak parmaklarını hafifçe itin.



Antrenör İpuçları

- Sporcunun bacaklarını yüzeye çıkarmak için ayak parmaklarıyla ittiğinden emin olun.
- Baş yukarıda ise bacaklar ve ayaklar havada kalmayacaktır.
- Başlangıçta, bazı sporcuların antrenörün desteğine ihtiyacı olabilir.
- Sporcunun kollarını düz bir şekilde havuzun kenarına tutmasını sağlayın. Onu belinden tutarak, sporcu suyla aynı seviyeye gelene kadar bacakları alttan yukarı kaldırın. Yardımı yavaş yavaş azaltın.



Yüzer Yüzer Kurtarma

Öğretim Noktaları - Recovery ile İtme ve Kayma – Bağımsız



1. Kolları düz tutarak aşağıya doğru itin havuzun.



2. Başınızı kaldırırken dizlerinizi yukarı ve vücudun altına çekin.



3. Bacakları düzeltin ve havuzun dibinde durun.





Öğretim Noktaları - Kurtarma ile İtme ve Kayma - Tek Kickboard Kullanarak

Tek bir kickboard kullanarak itme ve süzülmeyle kurtarma ile elde etme adımları, herhangi bir yardım türünde veya yardım olmadan aynıdır.



1. Tek bir kickboard kullanarak havuzun kenarından itin.



2. Bir akış çizgisi konumunu koruyun.










3. Düz çizgi pozisyonundan kolları düz tutun, havuzun dibine doğru eller.
4. Başınızı kaldırırken dizlerinizi vücudunuzun altına ve yukarı doğru çekin.
5. Bacakları düzeltin ve havuzun dibinde durun.





Öğretim Noktaları - Kurtarma ile İtme ve Kayma - İki Kayma Tahtası Kullanma
Sporcu iki kickboard kullanarak tek bir kickboard ile aynı tekniği kullanır.

		1. Kolları düz tutarak aşağı doğru itin. havuzun dibinde.
		2. Başınızı kaldırırken dizlerinizi yukarı ve vücudun altına çekin. 3. Bacakları düzeltin ve havuzun dibinde durun.
		
<p>Öğretim Noktaları - Kurtarma ile İtme ve Kayma - Destekli Henüz itme ve süzülme bağımsız olarak başaramayan sporcular, aynı tekniği kullanabilirler. kickboard yöntemleri. Bununla birlikte, antrenör sporculara ayaklarına doğru uzandıklarında üst vücut desteği sağlayacaktır. havuz dibi.</p>		
		 
<p>Antrenör İpuçları</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Avuç içleri havuzun dibine bakacak şekilde kollar düz olmalıdır.<input type="checkbox"/> Kolu itmeye başlar başlamaz, kafa kalkmaya başlar.<input type="checkbox"/> Sporcular çok erken ayakta durmaya çalışmamalıdır. Gövde tamamen dikey konuma gelene kadar bekleyin.		



Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Su girişi	Giriş Şarkıları	Sporcu yardım alarak havuz kenarında otururken suya girerken şarkı veya tekerleme söyleyin.
Zihinsel Uyum Su Güveni	Sıçrama	Sporcu havuzun kenarında oturur ve antrenörü ıslatmak için su sıçratır veya tekmeler. Bunu yaparken sporcu de ıslanır.
Su Güveni	Havuzun Yanına Oturun	<ul style="list-style-type: none">• Havuzun etrafında yürüyün ve havuz alanını tanıyın.• Havuzun yanında durun.• Antrenörle havuz kenarında oturun.
Su Güveni	Havuz Kenarına Oturun	<ol style="list-style-type: none">1. Havuz kenarında oturun.2. Elleri, ayakları, yüzü, omuzları ve boynu yıkayın.3. Suda bir ayağınızı yukarı ve aşağı hareket ettirin.4. Diğer ayağı da yukarı ve aşağı hareket ettirin.
Su Güveni	Antrenman yapmak	<ol style="list-style-type: none">1. Sporcular önlerinde sporcunun kalçalarını veya omuzlarını tutarak bir ip / zincir veya tren oluştururlar.2. Tren gibi davranarak rampadan aşağı yürüyün veya sığ suda yürüyün.3. Bir tünel oluşturan iki asistanın kolunun altına girin.4. Sporcular suda daha fazla güven geliştirdikçe, rampadan aşağı yürürken takım arkadaşlarının kalçalarına veya omuzlarına tutunmaları gerekir.





Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Nefes	Masa topu Üfleme	Sporcu, su yüzeyi boyunca plastik bir yumurta veya pinpon topu üfler. Sporcu yumurtayı ters çevirmeyi deneyebilir. (Suya üfleyin)



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Nefes	Sihirli ayna	Bir dalış yüzüğünün sihirli bir ayna olduğunu farz edin - su üzerinde halka ve sporcu bir dilek tutmak için aynaya üfler. (Suya üfleyin)
Nefes	Götürdü eller	Sporcu, su dolu ellerindeki suyu üfler. (Suya üfleyin)





Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Nefes	Duş zamanı	Altında delikli plastik bir kap kullanın. Kabı suyla doldurun ve bir duş oluşturmak için sporcunun başını tutun. Dersin bu zamanına "duş zamanı" deyin. (Suya üfleyin)



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Yürüme	Yardımlı Yürüyüş	<ol style="list-style-type: none">1. Havuza göğüs derinliğindeki suya girin.2. Ayakta, havuz duvarına dönük olarak iki elinizi duvara koyun.3. Havuzun genişliğini yan basamak.4. Bir elinizi serbest bırakın ve bir elinizle havuzun genişliğini yan adım atın.5. Havuz duvarına geri dönün.6. Bir elinizle (dış elinizle) havuz duvarına tutun ve sığ uçta köşeden köşeye yürüyün.
Yürüme	Bağımsız Yürüyüş	<ol style="list-style-type: none">1. Havuza girin.2. Havuz duvarına geri dönün.3. Sığ uçta köşeden yürüyün.4. Havuz boyunca omuz derinliğinde suda yürüyün.





Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Yürüme	Yürüyüş Yarışları	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sporcuları sığ suda duvara yaslayın. 2. Bir "başlangıç" sinyalinde, havuzun diğer tarafına yürürler. 3. İlk varan kazanan olur. 4. Oyun, her sporcuin içinden geçmesi gereken hula çemberlerinin ortasında yüzerek ya da sporculara hareket etmeleri söylenen şekli değiştirerek (yürüme, zıplama, atlama, zıplama vb.) Değiştirilebilir. 5. Ayrıca her sporcuya bir plastik kaşık ve bir pinpon topu verilerek ve sporcunun topla birlikte itmesine izin verilerek de değiştirilebilir.o yürürken kaşık.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Yürüme	Kırmızı ışık	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir "O" (sporcu) seçilir ve grubun geri kalanının karşısına, antrenöre en yakın havuzun kenarına gider. 2. Grup havuzun diğer tarafında yan yana durur. 3. "O" gruba geri döner ve önünde kenarda duran antrenörü izler. 4. "O" geri döner dönmez, sporcular herhangi bir şekilde ve istedikleri hızda "O" ya doğru ilerlemeye başlarlar. 5. Antrenör kırmızı meşaleyi yakar, "O" diğerlerine bakmak için dönerken "kırmızı ışık" diye bağırır. 6. Halen "O" ile hareket ettiği gözlemlenen herhangi bir sporcu başlangıç noktasına geri dönmelidir. 7. Oyun, hareket eden tespit edilmeden bir sporcu "O" ya ulaşana kadar devam eder. Bu sporcu yeni "O" olur.



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Yürüme	Yılanlar	1. Sporunun öndeki sporunun kalçalarına veya omuzlarına ellerini koymasıyla oluşan sıra / zincir. 2. Sırada veya kuyrukta son sporcu yakalamaya çalışan lider veya kafa ile suda dolaşın. 3. Kuyruk yakalandığında kuyruk baş olur. Antrenörlar gerekirse yüzücülerin yanında olabilir.
Yürüme	Basamak taşları	Suyun içinden büyük basamaklı taşlardan geçiyormuş gibi yürüyün. Ayakları havuzun dibinden kaldırın.
Yürüme	Nasıl Birkaç Adım?	Mümkün olduğunca az adımda belirli bir mesafeyi gidin.
Yürüme - Rotasyon Kontrolü	Lideri takip edin	Bel boyu suda, sporcular, antrenörün kendilerine sorduğu bir dizi hareketten kendilerini geçiren "liderin" arkasında sıraya girerler; örneğin yürüme, koşma, ileri ve geri, zikzak çizme, zıplama, bir çember aracılığıyla bir yüzük alma, vb. Herkese bir şans vermek için liderleri değiştirin. Yüzücülerin yardımı için gerekirse yüzücüler ve antrenörler sıraya girebilir.
Yürüme - Dikey Dönüş Kontrolü	Çemberler	1. Bel hizasındaki suda, sporcular ellerini daire şeklinde birleştirirler. Her dördüncü sporcu ve kavrayan ellerden sarkan arasında bir çember bulunur. 2. "Başlayın" sırasında, sporcular ellerini bırakmadan çemberleri çemberin etrafında hareket ettirmeye çalışırlar. 3. Bu, kıvrılma ve eğilme eylemleri gerektirecektir. Antrenör "dur" dediğinde, bir çemberle temas eden herhangi bir sporcu bir 4. Ona karşı gelin. Tekrar et. Kazananlar, oyunun sonunda en az puana sahip olanlardır.
Atlama	Kanguru Atlar	Bir kanguru olduğunuzu varsayın ve suda zıplayan hareketler yapın. Cankurtaran, geriye doğru gidecek olan antrenörle yüzleşir. Uygun şekilde destekleyin.



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Baş Kontrolü	Alt ve Üstler	1. Suda duran bir çizgi oluşumundaki yüzücüler. 2. Top çizginin önünden sonuna doğru hareket ederken yüzücüler topu başlarının üzerinden ve bacaklarının altından geçirirler. 3. Sıranın sonundaki yüzücü topu aldığı anda, çizginin önüne geçer.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Baş Kontrolü	Su Bisikletleri	Yüzücülerin arkasında antrenörler, yan yana bir sıra oluşturun. Antrenörlerin kolları yüzücünün kollarının içindedir - düz gidonlar. Grup veya dağınık grup olarak hareket edin. Direksiyon ve yarış bisikleti aktiviteleri.
Nefes - Baloncukları Patlatır	Sihirli ayna	Bir dilek tutmak için dalış halkasında baloncuklar üfleyin. (Suya üfleyin)



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
İleri Kurtarma (Dikey Dönüş)	Güneş, Rüzgar ve Yağmur	Çember oluşumu, yedek eğitmen ve yüzücü. Uygun şekilde destekleyin. "Güneş parlıyor" çağrısı üzerine tüm yüzücüler güneşlenmek için arkalarına yaslanır. "Rüzgar esiyor" çağrısında, tüm yüzücüler çemberin ortasına esmek için vücutlarını döndürür. Tekrar et. Oyunu bitirmek için, tüm güneşlenenlere "Nisan yağmurları" söylenir ve ayaklar merkezde su sıçratır.
İleri Kurtarma (Dikey Dönüş)	Ayak Parmaklarını Yakala	Antrenörlerin önünde yüzücülerle içe dönük daire. Yüzücüler sandalye pozisyonunda başlar ve daha sonra tüm ayakları merkeze dönük olacak şekilde başlarını tekrar yüzdürür. "Ayak parmaklarında", başka bir yüzücünün ayağını yakalamaya çalışan sandalyelere doğru bir dönüş. Yüzücülere üflemlerini hatırlatın.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
İleri Kurtarma (Dikey Dönüş)	Bez Bebekler	1. Sporcular yan yana dizilir, yedek antrenör ve yüzücü, ayrıca hatta katılırlarsa bir uça yan destek olarak bir ekstra antrenör. 2. Antrenör geriye doğru yürür, yüzücü rahat bir arka şamandıradadır. 3. Antrenör, ileri yürümeye ve yüzücüye yön değiştirir, 4. sadece kafa hareketini kullanarak, yüzüstü pozisyona dikey bir dönüş yapar. Yüzüstü yüzer pozisyonda solunum kontrolü.
İleri Kurtarma (Dikey Dönüş)	Atlıkarınca / Su Çarkı	1. Daire içinde yüzücüler ve antrenörler. 2. Yüzücüler antrenörlerin desteğiyle yüzer. 3. Daireyi hareket ettirin. 4. Yüzücüler, arka yüzdürmeden ön yüzdürme konumuna geçer ve arka yüzdürmeye geri döner.

Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Suya Dalar	Su Üstünde Çember - Altına Git	Büyük bir kasnak kullanın ve bunu suyun üstüne yerleştirin. Yüzücü kasnağın dışından başlamalı, suya dalmalı ve kasnak içinde yüze çıkmalıdır.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Suya Dalar	Londra Köprüsü	İki yüzücü, kolları olan bir kemer köprüsü yapar. Diğer yüzücüler köprü'nün altından geçer ve suya dalar. Yüzücülere meydan okumak için köprüyü kaldırın veya alçaltın.
Suya Dalar	Burada, Orada, Nerede	<ol style="list-style-type: none">1. Antrenör "Burada", "Orada" veya "Nerede" diyor.2. Antrenör "Burada" dediğinde, yüzücüler antrenörün olduğu yere mümkün olduğunca çabuk hareket ederler.3. Antrenör "Orada" dediğinde, yüzücüler antrenörün işaret ettiği yere giderler.4. Antrenör "Nerede" dediğinde yüzücüler suya dalarlar (su altında saklanırlar).





Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

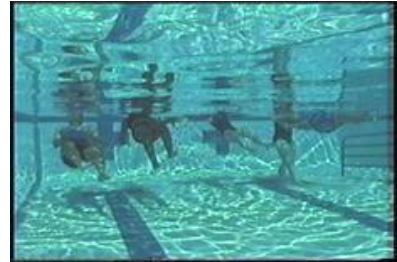
Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Suya Dalar	Batık Hazine	Eğitmen havuzun dibine nesnelere (flutter diskleri, dalış halkaları vb.) yerleştirir. Yüzücüler hazine toplamak için suyun altına giriyor.
Suya Dalar	Sualtı Yakalama	Bir yüzücü diğer yüzücülerden birini etiketlemelidir. Bir yüzücü suyun altına girerse etiketlenemez.
Suya Dalar	Numaranızı Duyun	El desteği ile daire oluşumu, yedek eğitmen ve yüzücü. Antrenörler yavaş sayar, "bir, iki, üç, dört" vb. "Bir" de yüzücüler suya dalar, yavaş nefes verir. Sayıları, yüzeye çıktıklarında duyduklarıdır. En yüksek sayı kazanır.
Gözler su altında açılır	Flutter Diskler	Havuzun dibine birkaç numaralı disk yerleştirin. Eğitmen, yüzücünün alması gereken bir numara çağırır. Yüzücü, doğru diski belirlemek ve kurtarmak için su altında gözlerini açmalıdır.
Gözler Su Altında Açılıyor	Su Altında Parmakları Sayma	Yüzücü suya batırılır ve eğitmen, yüzücünün su altındayken bakması gereken birkaç parmağını suyun altında tutar. Yüzücü yüzeye çıkar ve eğitmene kaç parmağın kaldırıldığını söyler.
Gözler Su Altında Açılıyor	Bir Çeşmedeki Madeni Paralar	Suya bir dizi renkli disk atılır. "Git" sinyaliyle yüzücüler bir nefes alır, suya dalar ve mümkün olduğu kadar çok nefes almaya çalışırlar.
Solunum - Kontrollü	Partnerinizle Su Altında Konuşun	İki yüzücü veya yüzücü ve antrenör ellerini birbirine bakacak şekilde tutar. Her ikisi de bir araya gelir ve baloncuklar üfleyerek birbirleriyle konuşur su altında - yüzücüler birbirlerinin söylediklerini duyup duymadıklarını görürler. (Su Altındayken Nefes Verin).
Solunum - Kontrollü	Partner See-Saw	1. İki yüzücü veya yüzücü ve antrenör ellerini birbirine bakacak şekilde tutar. diğer. 2. Biri aşağıya iner ve sonra yüzeye çıkar. 3. Diğerini aşağıya iner ve sonra yüzeye çıkar. 4. Tahterevalli gibi yukarı ve aşağı giderken birkaç kez tekrarlayın. 5. Yüzücü su altındayken baloncuklar üflemelidir. 6. (Su Altındayken Nefes Verin)





Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Rolling Recovery	Merhaba / Bana Bak	<ol style="list-style-type: none">1. Yüzücü arka yüzer konumdadır.2. Antrenörün başı, yüzücünün sol kulağının yanındadır ve destek yüzücünün denge merkezindedir.3. Antrenör çeyrek yüzücüyü sağa döndürür ve "bana bak" veya "merhaba" der.4. Cankurtaran başını kuvvetlice antrenör çevirir. Daha fazla yuvarlanma kısıtlanır ve yüzücü dengeyi yeniden kazanır.5. Yüzücünün sağ kulağını kullanarak antrenörün başını diğer tarafa tekrarlayın ve sola doğru çeyrek döndürün.6. (Direnç ve Kontrol Yanal Dönüş - Yuvarlanma)

Basic Rolling Recovery Technique – As a Group



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Rolling Recovery	Ring Pass	<ol style="list-style-type: none">1. Sporcular daire şeklinde, yüzücüler ayakları merkeze gelecek şekilde sırtlarında ve eğitmen başlarının arkasında.2. Yüzücünün sırtının üst kısmı antrenörün elleriyle desteklenir.3. Yüzücülerden yüzücüyü bir veya birkaç yüzük (dalış halkaları) geçirilir.4. Tüm yüzücüler yüzüğü aynı elle geçer ve alır (yani, hepsi sol elini kullanır veya hepsi sağ elini kullanır).5. (Direnç ve Yanal Dönüş Kontrolü)



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Rolling Recovery	360 Derece Yanal Rulo	Arka yüzdürme konumuna geri dönmek için 360 derece geri yüzdürme konumundan yanal dönüş.
Rolling Recovery	Ağdaki Balıklar	1. Uzun kol desteği kullanarak alternatif yüzücü ve eğitmen ile daire oluşumu. 2. Yüzücüler dairesel ağda sırayla "balık" olurlar. 3. Ağdan kaçış çemberin kollarının altındadır, tekrar giriş kolların üzerinden kombine bir dönüşle yapılır. 4. Daire hareket halindeyken de oynanabilir. 5. (Direnc ve Kontrol Yanal Dönüş - Yuvarlanma)
Türbülanslı Kayma	Bana gel	1. Yüzücü geri yüzüyor. 2. Antrenör yüzücünün başının arkasında ve geriye doğru yürüyor, yüzücüyü içeri doğru hareket ettirmek için elleriyle türbülans yaratıyor arkada bir kayma.
Alta oturun	Partner Oturuyor	İki yüzücü birbirlerinin ellerini tutar ve havuzun dibinde birlikte otururlar. Yüzücü ve antrenör de olabilir.
Solunum Kontrollü	-Su altında uğultu	Burundan üfleniyor.
Mantar Şamandırası	Mantar Şamandırası	Elleriniz ayak bileklerinizi tutarak ve kemerli sırt su yüzeyine bakacak şekilde mantar şeklinde süzülün.





Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Mantar Şamandırası	Yıldızlar ve Mantarlar	<ol style="list-style-type: none">1. Sığ suda ise, koltuk pozisyonunda başlayın; derin suda ise, su ile yürümeye başlayın.2. Grup lideri şekli çağırır, örneğin "Yıldız" ve "beş, dört, üç, iki, bir" sayar, yüzücülere denilen şekilde hareketsizce denge kurmaları için zaman verir.3. Başlangıç konumuna geri dönün.4. Diğer pozisyonla tekrarlayın.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
İtin ve Kaydır	Roket gemileri	Yüzücüler bir itme ve süzülme yapar ve eğitmen buna roket gemisi der. Yüzücülerin içinden geçmesi gereken büyük bir çember kullanabilir. Ne kadar uzağa kayabilirsin?



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Kürek çekme	Kürekli Tekneler	Yüzücüler, bir kürek teknesinin kürekleri gibi çift kollu sırtüstü oynuyorlar.



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Temel Becerileri Öğretmek İçin Yüzme Oyunları

Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Kürek çekme	Ne Kadar Birkaç Vuruş?	1. Yüzcüler, sırtlarında itici bir hareket yaparak belirli bir mesafe boyunca hareket ederler (örneğin, sırt kürek çekme, çift kol sırt üstü vuruş). 2. Kol hareketlerini / vuruşlarını sayın ve vuruştaki kaymayı vurgulayarak sayıyı minimumda tutmaya çalışın.



Öğretme Noktası / Beceri	İsim	Açıklama
Tekme	Torpidolar	Ön veya arka yüzer pozisyonda itin, kayın ve tekmeleyin. Bu eyleme torpido denir.
Tekme	Motorlu Tekneler	Yüzcülere, bir veya iki kickboard tutarken bacaklarını tekmeleyerek motorlu tekne gibi davranacaklarını söyleyin.
Herşey	Simon diyor	Suya güven vermek ve temel yüzme becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerle "Simon Says" oyununu oynayın. Antrenör, gerekli öğretim noktalarını karşılamak için görev seçer.
Su Alıştırma	Şapır şupur	Yüzcüler iki takım halinde organize edilmektedir. Bel boyu suda, her takım bir çember oluşturur. Merkezde bir kickboard'un üzerine plastik bir sürahi veya kova yerleştirilir. "Başla" sinyaliyle, tüm sporcular takımlarının sürahisine veya kovasına su sıçratmaya başlar. Hiçbir sporcu sürahisine veya kovasına dokunamaz. Sürahiyi veya kovayı ilk dolduran takım kazanır.
Su Alışkanlığı ve Güven	Üçte Kesişme	1. Dışarıdaki yüzcüler birbirine bakacak şekilde üçlü olarak düzenlenmiştir. Aralarında başka bir yüzcü duruyor. 2. Dışarıdaki iki yüzcü, merkez yüzcü araya girmeden birbirlerine mümkün olduğunca çok pas atmaya çalışırlar. top.
Su Alışkanlığı ve Güven	Uzay Gemileri ve Uzay İstasyonu	1. Antrenör (uzay kapsülü) yüzcüyü (astronot) daire içine alınmış kollar ve kilitli ellerle sarar. 2. Yüzcü, kapsül kapısının kilidini açmak için antrenörün kulağına bastırır. 3. Daha sonra yüzcü sadece ellerini kullanarak (bacak hareketi olmadan) kapıdan dışarı çıkar, kapsülü daire içine alır, tekrar kapıya girer ve kilitlemek için diğer kulağına bastırır. 4. Bir varyasyon, tüm grubun büyük bir uzay istasyonuna bağlanmasıdır. İki astronot kapıyı açmalı ve aynı veya zıt yönlerde seyahat eden istasyon.



Örnek Eğitim Seans Planı Formu

Grup: Yüzmeyi Öğrenin Grup	
Tarih: 2/2/2004	Oturum Numarası: 12 Haftanın 3 günü
Sporcu Sayısı: 20	Antrenör Sayısı: 4
Su İçi Asistan / Antrenör Sayısı: 4	Su Dışında Kalan Asistan / Antrenör Sayısı: 2 + 3 ebeveynler
Oturum Hedefleri: Final Assessments & Goal Setting for Season + Group Goals	

Group	1	2	3	4
Kabiliyet	Acemi	Suya Güvenen	Float and Glide	Yetişkin Grubu - karışık yetenek
Numara	3	5	8	6
Yaşlar	8 yıl	8-12 yıl	12-18 yaş	20 yıl +
Ders saati	40-60 dakika	40-60 dakika	60 dakika	60 dakika
Personel	1 antrenör - 1 asistan	1 antrenör - 1 asistan	1 antrenör - 1 asistan	1 antrenör - 1 asistan
Diğer destek	1 oturma yöneticisi	1 ebeveyn su dışı gözetmen	1 ebeveyn su dışı gözetmen	Suyun dışında 1 şeritli gözetmen
Ders hedefleri	<ul style="list-style-type: none"> Son oturumu güçlendirin Ekip güveni oluşturun Uğultu 	Üzerinde çalışmak <ul style="list-style-type: none"> Hareketlilik Nefes alma Sosyal beceriler 	Bir sonraki seviyeye geçmek için gereken becerileri geliştirin. <ul style="list-style-type: none"> Esneme Nefes 	<ul style="list-style-type: none"> Bireysel ihtiyaçları belirleyin. Her sporcunun bireysel planına göre nefes alma çalışması.
Ekipman	<ul style="list-style-type: none"> Kickboard - 2 adet Dalış Halkaları Çember Flutter Diskler Gözlük 	<ul style="list-style-type: none"> Kickboard - 2 adet Çember 	<ul style="list-style-type: none"> Kickboard - 2 adet Resimli Streç Grafik 	<ul style="list-style-type: none"> Kickboard - 2 adet Dalış Halkaları Gözlük Flutter Diskler Çember Esneme Tablosu
Alan İhtiyaçları	Sığ havuz alanı - güvenli alan	Sığ ve göğüs - derin su.	Göğüs derinliğinde su - şerit kenarı, biraz derin su çalışması; 1-1 oran	Göğüs derinliğinde su - şerit kenarı - aynı su derinliği boyunca duvara arka arkaya fırlatılacak alan



Örnek Antrenman Seans Planı Formu, sayfa 2

Gurup	1	2	3	4
Isınma hareketleri (10-15 dakika)	1. Yerinde yürüyüş yapın 2. Sallayın 3. Havuz kenarına oturu 4. Yardımlı giriş 5. Çember içinde "Merhaba" oyunu	1. Yerinde koşun 2. Sallayın 3. Havuz kenarına oturur 4. Slayt girişi 5. Kanguru kendi bölgesinde atlar	1. Yerinde yürüyüş yapın 2. Sallayın 3. Basit hazırlanan tabloya göre uzanıyor 4. Havuz kenarında oturur 5. Slayt girişi 6. Belirlenen alanda koşun, geriye dönün	1. Grup toplayın, bedenleri hareket ettirin - kol çemberleri, koşular, bacakları sallayın 2. Kara uzantıları 3. Havuza girin 4. Su aerobikten müziğe: yürüyüş, kayma, koşu, atlama, şerit boşluğu; kol hareketlerini kullanarak yerinde durun ve koşun ve yüksek dizler.
Değerlendirme ve İnceleme (10-15 dakika)	• Araba Sürme Oyunu - dalış halkasına kabarcık • Su yüzeyinde dalış halkasına kabarcık	• Havuza deniz aygırı sesleri çıkarın • Su altında arkadaşınıza merhaba deyin	• Kickboard ile itin ve süzülün - baloncukları havuza üfleyin - nefes almak için ayakta durun • Rôle ekleyin	• Uygun nefes çalışması - diğer üç grupta olduğu gibi • Partnerinizle su altında konuşun - partnerinize ne söylediklerini söyleyin
Günün Öğretim Noktası (10-15 dakika)	Hum Başla "Bu Biz..." oyunu - uğultu ekleyin	Hum alıştırmaya Uğultu ve süzülme ekleyin - uçan arılar gibi, gerekirse kickboard kullanın.	Mantar süzme egzersizi - uğultu Yardımcı olmak için takla atmaya çalışın, antrenörler, çember ve şerit ipi kullanın	Sporcunun kendi seviyesinde mırıldanma aktiviteleri, bkz. Grup 1, 2, 3.
İkincil Öğretim Noktası (10-15 dakika)	Tüm Gruplar <input type="checkbox"/> Tüm Değerlendirme Değerlendirmelerinin güncel olup olmadığını kontrol edin - ulaşılabilir olduğunu düşündüğünüz işaretlenmemiş becerileri deneyin. <input type="checkbox"/> Su dışında yardımcı, tamamlanan görevleri işaretler - Grubun geri kalanı da beceriyi dener.			
Sakin ol (10-15 dakika)	Tüm Gruplar <input type="checkbox"/> Normal oyunların yerine, yüzücülerin sezon için hedefler planlamasına yardımcı olmasını sağlayın. <input type="checkbox"/> Bunları not edin veya sporcunun saklaması için bir çizim (örn. Baloncuklar) çizin.			



Eğitim Seans Planı Formu

Grup: Yüzmeyi Öğrenin Grup	
Tarih:	Oturum Numarası:
Sporcu Sayısı:	Antrenör Sayısı:
Suda Çalışan Asistan / Antrenör Sayısı:	Su Dışında Kalan Asistan / Antrenör Sayısı:
Session Goals:	

Grup	1	2	3	4
Kabiliyet				
Numara				
Yaşlar				
Ders saati				
Personel				
Diğer destek				
Ders Hedefleri				
Ekipman				
Alan İhtiyaçları				



Eğitim Oturum Planı Formu, sayfa 2

Grup	1	2	3	4
Isınma hareketleri (10-15 dakika)				
Değerlendirme ve İnceleme (10-15 dakika)				
Günün Öğretim Noktası (10-15 dakika)				
İkincil Öğretim Noktası (10-15 dakika)				
Sakin ol (10-15 dakika)				



Örnek -12 Haftalık Yeni Başlayanlar Programı

1.Hafta	Havuzu, personeli, sporcuları, aileyi ve bakıcıları tanıyın Suya alışma, girişler, çıkışlar, havuz kuralları, görgü kuralları
2. Hafta	1. haftayı güçlendirin Beceri değerlendirmelerine başlayın Nefes almayı tanıttın
3.Hafta	Hafta 3 Beceri değerlendirmelerini tamamlayın - sezon için her birey için hedef belirleme
4.Hafta	Önceki oturumun becerilerini inceleyin Bireysel programları belirlemeye ve geliştirmeye aşlayın Kol hareketlerini tanıttın, nefes alıp vermeye devam edin
5.Hafta	Önceki oturumları inceleyin Zayıf noktalar üzerinde çalışın - oyunlar ve aktiviteler aracılığıyla takviye edin Ekip ve grup aktivitelerini tanıttın - röleler
6.Hafta	Önceki haftadan belirlenen sorunlar üzerinde çalışın - zayıf noktalar üzerinde çalışın Bireysel hedefleri gözden geçirin - gerektiği gibi ayarlayın
7. Hafta	Beceri değerlendirmeleri yapın Belirlenen beceriler erinde çalışın Önceki oturumun çalışmasını inceleyin ve ilerleyin.
8. Hafta	8. Hafta Yeni becerilerin tanıtılması - geriye süzülme, itme ve süzülme, hazır olarak tekme
9.Hafta	Her grup için belirlenen rekabet olaylarını tanıttın Rekabetçi olmayan bir oyun ortamında pratik yapın
10. Hafta	Olayların ırk yönünü tanıttın İyi sportmenlik uygulayın - röleler kullanın ve arkadaşlarınıza tezahürat yapın
11. Hafta	Sezon için son beceri değerlendirmesini yapın Tam beceri ilerlemesini uygulayın - etkinliklerle, eğlenceli oyunlarla bitirin
12. Hafta	Ödüllü eğlenceli yarışma galası Sezon Başarı Sertifikaları



Sporcu Becerileri Yüzmeyi Öğrenme Değerlendirmesi

Sporcunun Adı _____

Başlangıç Tarihi _____

Antrenörün Adı _____

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç beceri seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Sporcu beceriyi beş seferde üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Programınıza değerlendirme seansları programlayın.
5. Yüzücüler becerileri herhangi bir sırayla başarabilirler. Sporcular bu listeyi tüm olası öğeler elde edildiğinde tamamlamışlardır.

Su Ayarı

- Havuz kenarında oturur
- Havuz kenarına oturur ve tekmeler

Su Girişi - Destekli

- Havuz kenarında oturur
- Rampadan aşağı iner
- Merdivenleri kullanarak havuza girer
- Merdivenden iner
- Kenardan havuza kayar

Su Girişi - Bağımsız

- Rampadan aşağı iner
- Merdivenleri kullanarak havuza girer
- Merdivenden iner
- Kenardan havuza kayar
- Sığ uca atlar

Nefes - Havayı Dışarı Üfler

- Havayı dışarı üfler
- Su altındayken nesneyi su
- Exhales üzerinden üfler

Nefes - Baloncukları Patlatır

- Suya üfler
- Suyu üfler
- Suda sesler çıkarır
- Su altında burundan uğultu

Solunum - Kontrollü

- Sürekli solunum ve ekshalasyon modeli
- Rahat ve ritmik bir şekilde burun ve ağızdan nefes verir

Statik Pozisyonlar

- Suda standlar - destekli
- Suda standlar – bağımsız
- Türbülansa karşı suda duruyor - destekli
- Türbülansa karşı suda duruyor - bağımsız
- Durgun pozisyonda sırt üstü yatıyor – destekli
- Türbülansa karşı hareketsiz pozisyonda sırtüstü yatar - destekli
- Standlar veya koltukta oturur – destekli
- Sandalye pozisyonunda stand – bağımsız
- Türbülansa karşı sandalyede durur veya oturur - destekli
- Türbülansa karşı sandalye konumunda durun - bağımsız

Su Güvenini Geliştirir

- Yüzü suya koyar
- Antrenörü tutmayacak kadar emin

Suda Yürüme - Baş Kontrolü

- Havuzun içinden sığ suda (bel derinliğinde) geçer - yardımcı
- Havuzda tek elle yandan tutarak yürür
- Havuzda yürür – bağımsız
- Havuzda bağımsız yürür - sığ su
- Havuzda yardımcı yürür - göğüs derinliğinde
- Havuzda bağımsız yürür - Göğüs derin
- Kayar yanlara doğru kayar / yön değiştirir - destekli
- Yana doğru Kayar / yön değiştirir - bağımsız
- İleri ve geri yürür – destekli
- İleri ve geri yürür - bağımsız

Atlama



- Sığ suda atlar - destekli
- Sığ suda atlar - bağımsız

Su Çıkışı - Destekli

- Rampadan yukarı yürür
- Merdivenden yukarı tırmanır
- Havuz kenarında güvenli bir konum sağlar
- Havuzun kenarına tırmanır

Su Çıkışı - Bağımsız

- Rampadan yukarı yürür
- Merdivenden yukarı tırmanır
- Havuz kenarında güvenli bir pozisyon sağlar
- Havuzun kenarına tırmanır - bağımsız

İleri Kurtarma

- Desteklenir, ayaklar alttan kalkar, ileri ve geri hareket eder
- İki kickboard kullanarak ileri ve geri hareket eder

Su Altında

- Sığ suya batırılır - destekli sığ suya batırılır - bağımsız
- Göğüste derin sulara batırılır - destekli
- Göğüste derin suda batırılır - bağımsız

Gözler Su Altında Açılıyor

- Gözleri açabilme - koruyucu gözlük ile
- Gözleri su altında açabilme - gözlüksüz

Alta Oturun

- Sığ suda havuz dibine dokunabilir
- Göğüs derin suda havuz dibine dokunabilir
- Sığ suda havuzun dibinde oturur
- Göğüs derin suda havuz dibinde oturur

Eğilimli Yüzer

- Mide üzerinde süzülme girişimleri
- Yardımla karın üzerinde yüzer (yüzdürme kemeri)

- Beş saniye boyunca yüzüstü yüzer hareket eder - bağımsız
- Ön yüzdürmeden kurtarma – destekli
- İki kickboard kullanarak ön şamandıradan kurtarma - destekli İki kickboard kullanarak ön şamandıradan kurtarma - bağımsız
- Ön şamandıradan kurtarma – bağımsız
- Yüzüstü yüzdürme gerçekleştirir ve ayakta durma konumuna geri döner
- Bir çırpma tekmesi ile yüzüstü yüzer gerçekleştirir

Geri Float

- Arkada süzülme girişimleri
- Destekli arkada yüzer (yüzdürme kemeri)
- Beş saniye boyunca geri yüzer - bağımsız
- Arka yüzdürmeden kurtarma – destekli
- İki kickboard kullanarak arka yüzerden kurtarın - destekli
- İki kickboard kullanarak arka yüzerden kurtarma - bağımsız
- Arka yüzdürmeden ayağa kurtarma – bağımsız
- Bir arka yüzer gerçekleştirir ve ayakta durma pozisyonuna geri döner
- Bir çırpınma tekmesi ile bir arka yüzdürme gerçekleştirir

Rolling Recovery

- Ön yüzdürmeden arka yüzdürmeye kadar kurtarır – destekli
- Yüzdürme cihazını kullanarak ön yüzdürmeden arka yüzdürmeye kadar kurtarır – yardımcı
- Yüzdürme cihazı kullanarak ön yüzdürmeden arka yüzdürmeye kadar kurtarır - bağımsız
- Ön yüzdürmeden arka yüzdürmeye kadar kurtarır – bağımsız
- Arka şamandıradan öne ve dönüş hareket eder - destekli
- Arka şamandıradan öne ve geri dönüşten bağımsız olarak hareket eder

Türbülanslı Kayma

- İtilirken arkada süzülür



İtin ve Kaydır - Kolaylaştırılmış Konum

- Önde iter ve kayar – destekli
- Önde iter ve kayar - yüzdürme cihazı, iki kickboard, erişte kullanarak
- Önde iter ve kayar - bir kickboard kullanarak
- Önde iter ve kayar - bağımsız Arkada iter ve kayar – destekli
- Arkada iter ve kayar - iki kickboard kullanarak
- İtme ve kayma - bir kickboard kullanma
- Arkada itme ve kayma - bağımsız

Kürek çekme

- Küçük kol hareketlerini kullanan kürekler
- Tam kol hareketlerini kullanarak kürek çekme

Tekme

- Havuz kenarına / oluğa tutarken vuruşlar
- Antrenörün yardımıyla bacaklara tekme atar
- Kickboard ve back flutter kick kullanarak ileri hareket eder - yardımcı
- Önde vuruşlar – destekli
- Kayma pozisyonunda öne doğru vuruşlar - destekli
- Süzülme pozisyonunda öne doğru vuruşlar - bağımsız
- Flutter vuruşunu kullanarak ileri doğru hareket eder – bağımsız
- Geri çarpma vuruşunu kullanarak ileri doğru hareket eder - bağımsız

Mantar Şamandırası

- Desteklenir, ileri yuvarlanır, üflenir ve geri alınır
- Mantar yüzer
- Arka yüzerden mantar yüzebilir ve toparlanabilir

Su güvenliği

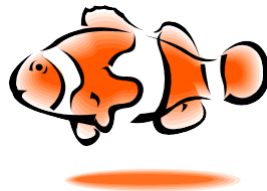
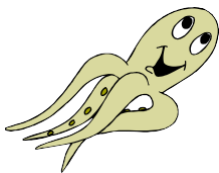
- Yüzme sınırlarını belirler
- Havuz güvenliği kurallarını anlar ve tanımlar
- Boyuna kadar suda yüzer
- Derin suda iki dakika boyunca dikey bir şamandıra gösterir
- Boyuna kadar suda beş vuruşla kürek çekme kolu hareketi gösterir



**Special
Olympics**

Congratulations

You have learned the Basic Skills needed to be a
Great Swimmer



You Are Now Ready to Advance to the
Stroke Development Level

Coach _____

Date _____



Özel
Olimpiyatlar

SU SPORLARI ANTRENÖRLÜK REHBER

Su Sporları Becerilerini Öğretmek

Başarı Gelişimi



İçindekiler

Vuruşlar	98
Beceri İlerlemesi - Serbest Stil	99
Serbest / Ön Tarama	100
Vücut pozisyonu	100
Bacak Hareketi	100
Kol Hareketi	100
Serbest / Ön Tarama öğretmek	102
Vücut Pozisyonunu Öğretmek	102
Bacak Hareketini Öğretmek	102
Nefes almayı öğretmek	106
Serbest Stil Nefes Kuralları	106
Kol Hareketi Öğretimi	108
Zamanlamayı Öğretme	111
Serbest Stil - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	111
Beceri İlerlemesi - Sırtüstü	112
Sırtüstü / Geri Tarama	113
Vücut pozisyonu	113
Atmak	113
Kol Hareketi	113
Sırtüstü / Geri Gezinmeyi Öğretmek	114
Vücut Pozisyonunu Öğretmek	115
Bacak Hareketini Öğretmek	115
Sırtüstü Yüzme Öğretimi - Kol Vuruşu	118
Sırtüstü - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	122
Sırtüstü İçin Antrenör İpuçları - Bir Bakışta	123
Beceri İlerlemesi - Kurbağalama	124
Kurbağalama	125
Kurbağalama Tekmeyi Öğretmek	125
Kurbağalama Solunum Öğretimi - Zamanlama	132
Kurbağalama - Arıza ve Düzeltme Tablosu	133
Kurbağalama için Antrenör İpuçları - Bir Bakışta	134
Beceri İlerlemesi - Kelebek	135
Kelebek	136
Kelebeği Öğretmek - Kol Vuruşu	137
Kelebek Tekmeyi Öğretmek	139
Kelebek Kol Vuruşunu Tekme İle Öğretme	140
Kelebek - Arıza ve Düzeltme Tablosu	141
Kelebek için Antrenörlar İpuçları - Bir Bakışta	142
Bireysel karışık	143
Bireysel Karışık - Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu	143
Bireysel Karışık İçin Antrenörlar İpuçları - Bir Bakışta	144
Yüzme Başlıyor	145
Suda Başlar - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek	145
Suda Başlar - Sırtüstü	148
Havuz Kenarı Başlıyor - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek	149
Başlangıç-Blok Başlıyor - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek	150



Yüzme Başlarken - Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu	155
Yüzme Başlangıçları İçin Antrenörlar İpuçları - Bir Bakışta	155
Yüzme Dönüşleri	156
Serbest Dönüşü Öğretmek	156
Serbest Stil Pivot Dönüşü	156
Serbest Döndürme / Döndürme Dönüşü	157
Serbest Dönüşler - Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu	158
Sırtüstü Dönüşleri Öğretmek	159
Sırtüstü Pivot Dönüşü	160
Sırtüstü Takla Dönüş	161
Kelebek ve Kurbağalama Dönüşlerini Öğretmek	162
Kelebek ve Kurbağalama Pivot Dönüşleri	163
İnme Geliştirme Seviyesi Eğitim Planı - Örnek	165
İnme Geliştirme Programı Planı	166
Su Sporları Sporcu Becerileri İnme Gelişim Değerlendirmesi	210



Vuruşlar

Herhangi bir yüzme programının temel hedeflerinden biri, tüm yüzücülere dört kulaçta da iyi bir yüzme tekniği geliştirme fırsatı sağlamaktır. Özel Olimpiyatlar su sporları antrenörlerinin bu vuruşlarda ustalaşmak için gereken temel ilkeler hakkında iyi bir bilgiye sahip olması gerekir. Bu ilkeler, bu antrenörlük kılavuzundaki çeşitli ilerici uygulamalarla geliştirilmiştir.

Bu bölümde, dört vuruşun vücut pozisyonu, bacak hareketi, kol hareketi ve nefes alma yönlerine bakacağız. Ayrıca felci öğretmeye de bakacağız ve öğretim noktaları ve uygulamaları vereceğiz. Bu alıştırmaya kapsamlı değildir. Deneyimli antrenörler, sporcunun yüzme programının geliştirilmesine dahil edilebilecek daha fazla öğretim noktalarına ve uygulamalara sahip olabilir.

Buna ek olarak, öğretim sürecini genellikle kara tatbikatlarından havuz tatbikatlarına ve sığ sulardaki faaliyetlerden göğüs derinliğindeki sulara taşıyacağız. Bazen aktiviteye, ilgili vuruşla birlikte tam vuruş - kol vuruşunu içeren bir mesafe eklenir.





Beceri İlerlemesi - Serbest Stil

Sporcunuz Yapabilir:	Asla	Bazen	Sık sık
Önde yüzmeyi dene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 metre boyunca flutter kick kullanarak serbest stil gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefesle serbest stil gerçekleştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuzun içinden başlamak için bir girişimde bulunun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarında durarak düzgün bir başlangıç yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir başlangıç bloğu kullanarak uygun başlatma gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durmadan geri dönmeye çalışın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serbest stilde yüzdükten sonra durmadan açık dönüş yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bel derinliğinde suda bir dönüş yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir ila iki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra ters dönüş yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Serbest / Ön Tarama

Serbest stil, tüm rekabetçi yüzme vuruşlarının en hızlısı olarak kabul edilir ve başlangıçtaki yüzücüye öğretilen ilklerden biridir. Vuruş eylemi, bacakların vuruş boyunca sürekli tekme atmasıyla kolların dönüşümlü olarak ilerlemesini içerir. Yüzücünün vücudu, her tam kol döngüsünden sonra nefes almak için yüzücünün kafası bir tarafa dönmüş olarak suda yatay ve aerodinamik bir şekilde kalır. Felcin öğretilmesi ve geliştirilmesi, beceriyi çeşitli bileşenlerine ayırarak sağlanabilir.

Vücut pozisyonu

Vücut pozisyonu neredeyse düz. Değişen kol ve bacak hareketlerinden gelen sürekli itme, onu çok etkili ve verimli bir vuruş yapar.

Anahtar noktaları

- Kalçalara doğru hafif eğimli düz. Su çizgisi, kaşlar ve saç çizgisi arasındadır.
- Gözler ileriye ve biraz aşağıya bakar.
- Kalçalara doğru hafif eğim, tekmenin suda kalmasını sağlar.
- Omuzlar, güçlü göğüs kaslarını kullanarak ve güçlü bir itme kuvveti oluşturarak felce doğru yuvarlanır.
- Hafif kafa ayarları bacakların konumunu değiştirir. Baş sudan yüksekte tutulursa bacaklar düşer ve suya batırılsa bacaklar sudan yükselir.
- Bacaklar neredeyse vücut derinliği içinde çalışır. Bu, ileri harekete karşı en az direnci yaratır.

Bacak Hareket

Serbest / öne sürünen bacak hareketi, vücudun yatay konumda kalmasına yardımcı olur ve kol hareketini dengeler. Aynı zamanda inme içindeki itme kuvvetine de katkıda bulunabilir.

Anahtar noktaları

- Bacak hareketi kalçalarda başlar.
- Dönüşümlü eylem gereklidir.
- Dizlerde hafif bir bükülme var.
- Ayaklar yüzeye tekme atar ve suyu sıçratmadan karıştırır.
- Ayak bilekleri, ayak parmaklarının işaret etmesine izin vermek ve doğal bir iç içe geçme etkisi vermek için gevşetilir.
- Bacak vuruşlarının sayısı her kol döngüsü için değişebilir.

Kol Hareketi

Sürekli, değişen kol hareketi, strok içindeki güçtür ve sürekli itme sağlar. Tam vuruş boyunca dikkat gerektiren beş ana alan vardır - giriş, aşağı tarama, tarama, yukarı tarama ve kurtarma.

Anahtar Noktalar - Giriş

- Başparmakla giriş için avuç içi yarı dışa bakacak şekilde el döndürülür.
- El, kolda hafif bir bükülme ile baş ve omuz çizgisi arasına girer.
- Daha sonra el yüzeyin altından öne doğru uzanır. Not: Bu, aşırı uzanma değil, doğal bir esnemedir.



Anahtar Noktalar - Aşağı Süpürme

- El yakalama konumuna doğru aşağı ve hafifçe dışarı doğru süpürür.
- El bu taramayı aşağı ve dışa doğru devam ettirir.
- Dirsek bükülmeye başlar. Dirseğin yüksekte tutulması önemlidir.

Anahtar Noktalar - Taramada

- El perdesi değişiklikleri ve vücudun merkez çizgisine doğru içe doğru kıvrılır. Bu bir kürek çekme eylemine benzer.
- Dirsek 90 derecelik bir kıvrıma sahiptir.
- El hızlanır.

Anahtar Noktalar - Yukarı Tarama

- El vücudun merkez çizgisine ulaştığında, el perdeyi yukarı, dışa ve geri olarak değiştirir.
- Bu, kalçalara doğru hızlanmayı sağlar.
- Daha sonra el önce sudan küçük parmakla çıkar.

Anahtar Noktalar - Kurtarma

- Bu hareket gevşetilir ve yukarı taramadan itibaren momentumu kullanır.
- Dirsek önce çıkacak ve elden yüksekte tutulacaktır.
- El mümkün olduğunca vücuda yakın bir yerden geçer. Bu, yüzücünün esnekliğine bağlıdır.
- El omuz seviyesinden geçtiğinde, kol ileri giriş pozisyonuna ulaşacaktır.

Anahtar Noktalar - Solunum

- Vücudun doğal yuvarlanması ile baş, zamanla düzgün bir şekilde döndürülür.
- Baş döndürülmüş, kaldırılmış değil.
- Nefes alma kolu yukarı taramayı tamamladığında alınır.
- Nefes almayan kol nefes alındığında suya girer.
- Nefes alınır alınmaz baş yumuşak bir hareketle merkeze geri çevrilir.
- Nefes yavaş yavaş serbest bırakılır veya bir sonraki nefesin hemen öncesine kadar tutulur.
- Solunum her iki kol çekişinde gerçekleşir (bir vuruş döngüsü). Bu tek taraflı nefes almaktır. Her üç kol çekişinden sonra da alınabilir (1.5 vuruş döngüsü). Bu iki taraflı nefes almaktır.

Anahtar Noktalar - Zamanlama

Genellikle bir kol döngüsünde altı bacak vuruşu vardır. Bu yüzücüler arasında değişebilir. Orta ve uzun mesafeli yüzmeyi tercih eden yüzücüler daha az vuruş yapma eğilimindedir.



Serbest / Ön Gezinmeyi Öğretmek

Sporcunun neredeyse yatay ve aerodinamik bir vücut pozisyonu elde edebilmesi için, sporcunun yüzünü suda tutacak kadar kendine güvenmesi gerekir. İnme temelleri öğrenilene kadar nefes almak en iyisidir.

Nefes almadan tam vuruş yapın

Öğretim Noktaları

1. Sporcu ileriye ve biraz aşağıyı görebilecek şekilde başınızı tutun.

Antrenör İpuçları

- Gerekirse kickboard'u sabitleyin veya yüzücüyü tekme atarken suya doğru çekin.
- Yüzücüye aerodinamik bir vücut pozisyonu gösterin.
- Yüzücü, aerodinamik bir konumda sudan uzak durur.
- Kalçaları yüksek suda yüzücüyü olabildiğince aerodinamik olmaya teşvik edin.

Vücut Pozisyonunu Öğretmek

İtme ve kayma alıştırmaları yapın

Öğretim Noktaları

1. Güçlü bacaklar ile duvardan itin.
2. Uzun ve ince gerin.
3. Kollar arasında kulaklar.

Bacak Hareketini Öğretmek

Bacakları sadece havuz kenarında çalışın

Öğretim Noktaları

1. Bacakların yukarı ve aşağı hareketleri.
2. Kalçadan tekme atın.
3. Uzun düz bacaklar.

Bacakları sadece her kolun altında bir yüzdürme cihazı ile uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Bacakları birbirine yakın tutun.
2. Parmaklar şamandıraların ve parmak eklemlerinin ucunu tutar.
3. Yukarı ve aşağı hareket.



Sadece bacakları çalısın, bir şamandıra tutun, kollar tamamen uzatılmış

Öğretim Noktaları

1. Uzun düz bacaklar.
2. Ayaklar hafifçe içe doğru döndü.

Şamandırasız itme ve kayma alıştırmaları yapın kayma sonunda bacak hareketi ekleyin

Öğretim Noktaları

1. Uzun düz gövde.
2. Yüzeğe ulaşırken tekme atın.

Antrenör İpçaları

- Havuzda, yüzücünün bacaklarına tekme atma hareketinde yardımcı olun. Yardımı yavaş yavaş kaldırarak sık sık tekrarlayın.
- Kickboard'u bir havuz uzunluğu için gerektiği gibi sabitleyin.
- Yüzücü tekme tekme atar, bacakları düz tutar, ayak parmakları hafifçe içe dönük (güvercin parmaklı) kalçalardan tekme atar.
- Tekme sırasında ayak parmaklarınızı suyun altında tutun.
- Yüzücüyü suda yüzünü tekmelemeye teşvik edin.

Suda serbest stil vuruş çalışması yapın

Öğretim Noktaları

1. Yüzüstü pozisyonda duvara veya benzeri sabit desteğe tutun.
2. Ayak parmakları hafifçe içe bakacak şekilde (güvercin parmaklı) bir arada tutarak dizlerinizi hafifçe bükün.
3. Tekme hareketini tekrarlayın ve yüzücüyü kalçalarını kaldırmaya yardımcı olması için yüzünü suya sokmaya teşvik edin.
4. Kolları vücudun önüne uzatılmış şekilde kickboard veya benzeri yüzdürme cihazını tutun ve tekme hareketini tekrarlayın.
5. Denge için aerodinamik vücut pozisyonunu varsayarak kolları, kickboard olmadan vücudun önünde uzatın ve tekme hareketini tekrarlayın.
6. Yüzücüyü yüzünü suya sokmaya ve kalçalarını yüksekte tutmaya teşvik edin.

Serbest stil flutter vuruşu, bir tam havuz uzunluğu boyunca yüzüstü pozisyonda tekme uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Havuzun bir uzunluğu boyunca durmadan, kickboard olsun veya olmasın, iyi bir aerodinamik vücut pozisyonu koruyarak çarpınan vuruş.
2. Bacakları gevşek tutun, ayak parmakları hafifçe içe doğru (güvercin parmaklı).
3. Kalçadan dizden daha fazla tekme atın.
4. Yüzücüyü yüzünü suya sokmaya ve kalçalarını yüksekte tutmaya teşvik edin.



Yardımla serbest vuruş pratiği yapın

Öğretim Noktaları

1. Bacakları suda olacak şekilde havuz kenarında oturun.
2. Bacakları bir arada tutun, ayak parmakları hafifçe güvercin parmaklıdır.
3. Ayaklar su yüzeyinin hemen altına gelecek şekilde tekme atın.



Antrenör İpuçları

- Yüzücü, antrenör suya bakan atlette dururken havuzun kenarında oturur.
- Yüzücünün ayaklarını, ayak parmakları hafifçe içe doğru (güvercin parmaklı) tutun.
- Yüzücü, suyun altında ayak parmaklarıyla kalçalardan tekme atar. Yüzücünün bacaklarını düz tutmasına yardımcı olun.
- Yüzücüyü ayaklarıyla küçük bir sıçrama yapmaya teşvik edin.
- Isınmalar için iyidir.

Ayak salınım dirilleri

Öğretim Noktaları

1. Atlet, mümkünse havuzun bir basamağında veya yanında durur, böylece bir bacak yere çarpmadan ileri geri sallanabilir. Bacağı kalçadan diz ve ayak gevşek bir şekilde sallayın. Diz doğal olarak büküldüğünde dikkat edin.
2. Atlet, bir ayağı hafifçe öne ve diğeri arkaya gelecek şekilde güvertede durur. Ayaklar birbirinden bir fitten fazla uzakta değildir. Atlet hafifçe zıplar ve ayakları ileri geri ileri geri hareket ettirir. Bu hareketi tekrarlayın. Su aerobisinde buna çapraz ülke bacak hareketi denir.
3. Bacaklarınız suya sarkacak şekilde havuzun kenarına oturun. Bu, su seviyesi güverteden daha düşük olduğunda en iyi şekilde çalışır. Arkanıza yaslanın ve bacaklar düz olacak şekilde kalçalardan flutter vuruşunu taklit edin.



Ayak çırpma hareketleri için havuz eğzersizleri yapın

Antrenör ipuçları

- Bu, ağır çekimde öğrenildikten sonra, atlet, alt bacağını ileri geri "kırbaçladığını" hissedene kadar hızı artırabilir.

Öğretim Noktaları

1. Havuz tarafını tutarken çırpın. Destek için bir el duvarın üstünde, diğeri ise yaklaşık yarım metre derinlikte ise en iyi şekilde çalışır.
2. Duvardan uzaklaşırken tekme atın. Bu dirillar kickboard ile veya kickboard olmadan yapılabilir.

Arama Tatbikatları

Bu tatbikatlar, sporcuların vuruşlarını daha iyi hissetmelerine ve kendi hatalarını düzeltmelerine yardımcı olmak içindir. Doğru formu daha iyi hissedebilmesi için sporcudan yanlış yapmasını isteyebilirsiniz.

- Olabildiğince hızlı tekme at.
- Olabildiğince yavaş tekme at.
- Çok fazla sıçrayan tekme.
- Sıçramadan tekme.
- Hiç bacak bükmeden tekme.
- Bisiklete biniyormuş gibi tekme atın.
- Yanınızda çarpıntı tekme. Bir kickboard veya başka bir yüzdürme cihazı kullanın. Bu, sporcunun tekme hem ileri hem de geri hissetmesine yardımcı olur.
- Yüzgeçlerle vurun.
- Havuza başınız yukarıda olacak şekilde vurun. Eğer yüzücü bunu yapabilir ve ağzını nefes almak için suyun üzerinde tutabilirse, çok güçlü bir tekmelerinin olduğunu bilirler.

Antrenör ipuçları

- Parmakları göstermeyin. Bu, ayak kemerinde kramp oluşmasına neden olur. Ayak bileğinizi gevşetin ve ayaktan maksimum kuvvet için suyun kuvvetinin ayak bileği eklemine hareket ettirmesine izin verin.
- Dizinizi geri çekin. Ayağı geriye doğru çekmeyin. Ayağı geri çekmek genellikle baldırda kramplara neden olur.



Nefes almayı öğretmek

Önceki uygulamaların tümü, suyun üstünde iken gerçekleştirilebilir. Bu yüzücünün başını hareket ettirmeden nefes almasını sağlar. Önceki becerilerde ustalaştıktan sonra, nefes almayı ve başın hareketini tanıtmak artık mümkün. Aşağıdaki uygulamaların tümü su içinde yüz ile yapılabilir. Sporcu ileriye bakıyor ve biraz aşağı bakıyor.

Bacak hareketini bir kol bükülmüş, diğer kol tamamen uzatılmış, baş parmak şamandıranın en yakın köşesinin üstünde olacak şekilde çalışın.

Öğretim Noktaları

1. Bir kol tamamen uzatılmıştır ve şamandıranın ön kenarını tutar.
2. Bükülmüş kola doğru bakın ve nefes alın.
3. Su altında nefes verin.
4. Düzgün kafa hareketleri.
5. Tarafları değiştirin.

Tek elle tutulan bir yüzdürme cihazı ile bacak hareketini uygulayın; diğer el dışarıda

Öğretim Noktaları

1. Suya girin, nefes alın ve kolu uyluklara doğru çekin.
2. El uylukları geçerken başınızı yana çevirin.
3. Uzun düz bacaklar, yukarı ve aşağı hareketler.

İtme ve süzülme alıştırmaları yapın, bacak vuruşu ekleyin. Gerektiği kadar nefes alın ve kalçalara doğru çekin

Öğretim Noktaları

1. Nefes almak için başınızı yana çevirin.
2. El kalçaya yakın olduğu için başınızı çevirin.
3. Sürekli bacak vuruşu.

Serbest Stil Nefes Kuralları

Nefes tutma

Sporcular nefes almıyorlarsa, hem burunlarından hem de ağızlarından sürekli olarak yavaşça nefes verirler. Birinin nefesini tutmak suyun burundan yukarı çıkmasına neden olabilir.

Suya nefes verin

Sporcular nefes vermezlerse nefes alamazlar. Suyun üzerinde hem nefes vermek hem de nefes almak için zamanları yoktur, bu nedenle yüzleri sudayken nefes vermek ve yüzleri suyun üstündeyken nefes almak daha iyidir.

Nefes alırken başınızı kaldırmayın

Bu, ayakların batmasına ve suyun burundan yukarı çıkmasına neden olduğu için en büyük hatalardan biridir. Nefes almak için hem başınızı hem de vücudunuzu döndürürken alnınızı aşağıda ve çenenizi hafifçe sıkıştırın.



Nefes almak için ağız açın

Küçük bir açıklıktan nefes almaya çalışmayın. Bu, basıncı ve sporcuların su yutma şansını artırır. Ağızları sonuna kadar açıksa ve bir miktar su girerse, hava aldıktan sonra tekrar tükürmelerini sağlayın. Bu normal. Panik yapmamaya çalışın.

Hızlı bir şekilde nefes alın ve daha yavaş nefes verin. Baş döndürüldüğünde ve kol doğru pozisyonda olduğunda hızla nefes alın. Bir sonraki inhalasyona kadar devam etmesi için çok daha yavaş nefes verin.

Nefes verirken ağız açın

Burundan nefes vermeyi denemeyin. Zaten burundan bir miktar hava çıkacaktır. Burundan tüm havanın dışarı çıkmaya zorlanması hassas zarları rahatsız edebilir ve ağrıya neden olabilir. Bir sporcunun burnu boşalursa veya yüzdükten sonra baş ağrısı çekerse, sporcunun nefes verme şeklini kontrol edin.

Kol çekerek nefes almak için başınızı çevirin

Doğru nefes almak için başın kol çekişine zamanlanması çok önemlidir. Sporcular başlarını çevirmeden önce kollarının geri gelmesini bekleyemezler. Yüzcüler bu hareketleri aynı anda yapmalıdır. El sudan çıkmadan hemen önce sporcunun başını döndürmeye çalışın.





Kol Hareketi Öğretimi

Sığ suda kol hareketi uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Atlet bir ayağı diğerinin önünde öne doğru eğilir.
2. Omuzlar su yüzeyindedir.
3. Eller baş ve omuz arasına girer.
4. Başparmak suya girer.
5. Dirsek yüksek.

Karada serbest stil vuruş yapın

Öğretim Noktaları

1. Havuz güvertesinde ayakta durun, belinizi bükün ve sırtınızı düz tutun.
2. Ellerinizi omuzlarla aynı hizada olacak şekilde her iki kolunuzu başınızın önünde tamamen uzatın.
3. Bir elinizi vuruş ortasında 45 derecelik bir açıyla dirsek ile gövdenin altında hareket ettirin.
4. Elinizi kalçalarınızdan geçerek ayaklara doğru itin ve uylukta bitirin.
5. Kolunuzu geri çekin, iyileşme sırasında dirseğinizin altındaki ön kolu gevşetin.
6. Elinizi omuzlar ile aynı hizada başlangıç pozisyonuna getirin.
7. Diğer elinizle tekrarlayın.



Sığ suda ilerlerken kol hareketini uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Vücudun merkez çizgisine doğru dışarı, aşağı ve içe doğru süpürün.
2. Kalçaları geçin.
3. Pürüzsüz hareket.
4. Alternatif kol hareketi.

İtme ve kayma alıştırması yapın ve kol hareketi ekleyin

Öğretim Noktaları

1. Güçlü tekme.
2. Pürüzsüz kol hareketi.
3. Yüksek dirsek.



Antrenör ipuçları

- Karada / havuz güvertesinde yüzücünün arkasında durun ve kollarını tutun. Bir kolu vuruş hareketi boyunca yukarı ve ileri hareket ettirin. Alternatif kollar.
- Havuz güvertesinde, yüzücü egzersiz kolunu hareket ettirin.
- Suda, yüzgeçleri ve yüzgeçleri kullanarak yüzücünün kickboard'u uzatarak ve başparmaklarını yukarıda tutmasını sağlayın. Vücudunuzu suda yüksek tutmak için yüzgeçleri kullanarak kısa bir mesafe için kol hareketi uygulayın.
- Vücutun altındaki suda hareket eden el ile gerekirse yardım sağlayın.
- Yüzücüyü suya yüz tutması için teşvik edin.

Yardım almadan serbest stil vuruş yapın

Öğretim Noktaları

1. Göğüs derinliğinde suda durun, yüzüstü pozisyonda yüzün.
2. Bacakların arasına bir yüzdürme cihazı yerleştirin; Üst vücut / kol hareketinin hareketine yardımcı olmak için tekmelemeyi teşvik edin veya yüzgeçleri kullanın.
3. Yüzücünün nefes almasını sağlayın. Yüzücü bir tarafa nefes alması için teşvik edilir.
4. İki tam kol vuruşu için doğru kol vuruşunu gösterin.



Antrenörlük ipuçları

- Yüzücüye yüzüstü yüzmeye yardım edin.
- Yüzücü ile iki kol vuruşuyla hareket edin ve güvence için eli vücudunuzun hemen altında tutun.
- Yüzücünün nefes almasını ve suya yüzünü koymasını sağlayın.
- Yüzücünün nefes almadan iki tam kol vuruşu yapmasını sağlayın.
- Serbest kol çekme matkapları uygulayın.

Öğretim Noktaları

1. Suda dururken çekme alıştırmaları yapın.
2. Çekme pratiği yapın, her seferinde bir kolunuz diğerini bir kickboard'a tutun. Bu nefes alıştırmaları için iyi bir alıştırmadır.
3. Yüzdürme cihazı olmadan her seferinde bir kolla çekme pratiği yapın.
4. Kapalı bir yumrukla mesafe boyunca yüzün ve ardından elleriniz açıkken yüzün. Bu su için "hissi" artırabilir.
5. El kürekleriyle yüzün. Yine, bu çekme hissini artırır.
6. Bacaklar arasında şamandıralarla yüzün. Bu, vuruşun vücut üzerindeki etkisini azaltır.
7. Her çekişin sonunda başparmağınızla bacağına dokundurun. Bu, yüzücünün sonuna kadar geri çekilmesini sağlar.



15 metrelik bir mesafe boyunca kol vuruşunu ve tekmeyi kullanarak tam serbest stil vuruş yapın
Öğretim Noktaları

1. Yüzücüyü göğsüne kadar suda tutun.
2. Yüzüstü yüzer pozisyonu varsayın.
3. Serbest vuruş ile serbest stil çekmeyi birleştirin.
4. Yüzünüzü suda tutun.
5. İyileşme için her kol vuruşunu nefes almak için başınızı çevirin.
6. İki vuruş veya bir tam döngüden sonra başınızı yana çevirin.
7. Okşayan kolun karşısındaki taraftan nefes alın. İki kol vuruşundan veya bir tam döngüden sonra, kulağı suda tutarak başı tercih edilen tarafa çevirin



Antrenörlük İpuçları

- Sporunun bacaklarını tekmeleyerek ve kollarını birbirine zıt hareket ettirirken üç ila beş kol çekişi yüzmesini sağlayın.
- Baş bitişte eli takip eder.
- Düzgün, sabit tekme hareketi sağlayın.
- Nefes alırken omuzlar ve kalçalar hafifçe dönüyor. Yüzücü yan pozisyonda.
- Yavaşça nefes alın; Yüzücünün kafası, el başını geçerken yana dönecektir.
- Yüzücünün aerodinamik, dengeli bir vücut pozisyonu sağlamak için yüzdürme kemeri veya kanatçıklar kullanmasına izin verin.
- İyi bir kol hareketini sürdürmesine yardımcı olmak için yüzücünün palet kullanmasına izin verin.

Serbest kol kurtarma egzersizlerini uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Güvertede veya suda dururken omuz silkme pratiği yapın ve kollar yanlarda gevşek bir şekilde asılır. Her iki omuz aynı anda öne doğru hareket ederek başlayın ve ardından omuz silkme hareketlerini değiştirin. Yüksek bir dirsek hareketi ekleyin ve ardından kol kurtarma hareketinin geri kalanını ekleyin.
2. Güvertede veya suda durun. Omuzlarınızı yükseltin ve dirseklerinizi yükseltin. Mümkünse dirsekler omuz yüksekliğine mümkün olduğunca yakın. Ellerinizi sanki büyük bir vinç gibi sallayacakmış gibi ileri geri hareket ettirin. Bu, sporcunun omuz eklemindeki kol hareketini hissetmesine yardımcı olur.
3. Suda durun ve yüzücülerin parmak uçlarını yüzey boyunca sürüklerken kol kurtarma hareketini taklit etmelerini sağlayın. Bu, yaptıklarıyla ilgili kinestetik farkındalık oluşturmalarına yardımcı olur.
4. Bir elinizle kickboard gibi bir yüzdürme aletini tutarak yüzün. Diğer kolla çekin ve parmak uçlarınız yüzeyde sürüklenerek kurtarın.
5. Bir elinizle yüzdürme aletini tutarak yüzün ve ellerinizi dirseğin altında tutarak yüksek dirseklere odaklanın. Yüzücülerin elini tavuk kanadı gibi içeri sokmasına izin vermeyin.
6. Yakalama tarzında yüzün (eller çekmeler arasında temas eder) ve hem çekmeye hem de toparlanmaya konsantre olun.
7. Tek elinizde bir kickboard ile yüzün. Çekin ve girdiğinizde eli tahtanın köşesine doğru tutun ve merkez yerine tahtanın yan tarafının altından uzanın. Bu, ellerin girişten sonra erişimde vücut boyunca hareket ettirilmesiyle ilgili bazı yaygın hataları düzeltebilir.
8. Elinizin suya girmesini izleyin ve dirseğinizin yüksek ve avuç içinin dışa dönük olduğundan emin olun.



Zamanlamayı Öğretme

Bir tam havuz uzunluğu, 25 metre için ritmik nefes alıp verme ile serbest stil egzersizi

Öğretim Noktaları

1. Aerodinamik, dengeli bir pozisyonda havuzun kenarından itin.
2. Bir havuz uzunluğu boyunca koordineli bir serbest stilde yüzün.
3. Yürerken doğru ritmik solunumu gösterin.

Antrenör İpuçları

- Yüzücünün mümkün olduğu kadar koordineli serbest stil kulaç yüzmesini sağlayın. Yüzücü yorulduğunda veya felç koordine olmadığında, durun ve yüzücüyü gövdenin altından destekleyin. Yüzücüyü desteklerken en az dört kulaç daha yüzmeye teşvik edin.
- Yüzücünün günlük ilerlemesini kaydedin. Son alıştırmada geçen mesafeyi belirtmek için güverteye bir koni yerleştirin.
- Yüzücünün şerit çizgileri arasında yüzmesini sağlayın. Yüzücü bir ipe doğru yüzüyorsa, muhtemelen karşı koluyla çok sert çekiyordur. Yüzücünün siyah çizginin üstünde yüzmesini sağlayın. Çizgi hareket ediyor gibi görünüyorsa, yüzücünün kollarının kendi orta çizgisini geçmesi veya yüzücünün bacaklarının eşit şekilde tekmelememesi nedeniyle vücudun olası bir aşırı dönüşü vardır.

Serbest Stil - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme - Tatbikat / Test Referansı
Çekmenin kurtarma aşamasında sıkışma eksikliği.	Yüzücüye kolları birbirine sıkarken ellerini çırpmasını söyleyin.
Çok geniş tekme.	Yüzücü şamandıralı tekme atsın. Düşerse dizler çok geniş.
Mide altına gelen dizler.	Yüzücünün sırtına tekme atmasını ve dizlerini su yüzeyinde veya altında tutmasını sağlayın.
Yüzücü çekme sırasında vücudun altına ellerini tutmuyor.	Ellerinizi neredeyse midenin altına değene kadar dışa ve sonra içe doğru eğin. Eller şimdi bir üçgen oluşturuyor.
Cankurtaran ellerini kalçalardan geçmiyor.	Elbise çizgisinin altındaki bacaklara yapışkan bant koyun ve yüzücüye banda dokunmasını söyleyin.
Cankurtaran, sudaki vuruş şeklini hissedemez.	Yüzücünün bir seferde sadece iki veya üç vuruş yüzmesini sağlayın. Uygun kalıbı inceleyin.



Beceri İlerlemesi - Sırtüstü

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Sırt üstü yüzün			
Bir havuz uzunluğu kadar bir mesafe boyunca doğru şekilde sırtüstü vurun			
Arkadan başla			
Başlangıç ucuna bakarken sırtüstü başlangıç gerçekleştirin; her iki el bir başlangıç bloğunda			
Doğru sırtüstü başlangıcını gerçekleştirin ve bir havuz uzunluğunda yüzer			
Geri dön			
Sırtüstü dönüşü gerçekleştirin - destekli			
Göğüs-derin suda sırtüstü dönüşü gerçekleştirin - bağımsız			
Toplamlar			



Sırtüstü / Yavaş İlerleme

Sırtta gezinme olarak da bilinen sırtüstü, yüzün suda olduğu serbest stilin aksine, yüzücünün kafasını sudan çıkardığı ve nefes almanın ve kol koordinasyonunun olması gerektiği için, muhtemelen tüm rekabetçi vuruşların öğretmesi ve öğrenmesi en kolayıdır hakim.

Bazı öğrenciler sırtüstü yüzmeyi tercih ediyor çünkü yüzleri sudan çıktı ve nefes almak sorun değil. Sırtüstü ve öne sürünmenin benzerlikleri vardır. Bu benzerlikler, yeni başlayan yüzücülere aşına olabilecekleri bir beceri veya becerinin bir parçası hatırlatıldığında yararlıdır.

Vücut pozisyonu

Anahtar noktaları

- Sırtüstü, yatay ve aerodinamik.
- Kulaklar su yüzeyinin hemen altına batırılmıştır.
- Baş sabit durur, gözler yukarı veya hafifçe aşağıya doğru ayak parmaklarına doğru bakar.
- Bacakların suda kalmasını sağlamak için çene sıkıştırılır.
- Kalçalar yüzeye yakın tutulur.
- Omuzlar vuruşla birlikte yuvarlanır.
- Bacakları suda tutmak için baştan kalçaya doğru hafif bir eğim vardır.

Tekme

Bacak hareketi, yatay vücut pozisyonunu korumaya ve kol hareketini dengelemeye yardımcı olur. Bu, bacakların bir yandan diğer yana sallanmasını en aza indirecektir. Ayrıca bir miktar itiş gücüne de katkıda bulunabilir.

Anahtar noktaları

- Sürekli yukarı ve aşağı dönüşümlü hareket kalçalardan başlatılır.
- Bacaklar birbirine yakındır.
- Bacaklar neredeyse düz tutulur ve dizler yüzeyin altında kalır.
- Rahat ayak bilekleri, ayak parmaklarının işaret etmesini sağlar.
- Ayaklar, sıçrama yapmamaya çalışarak iyimser vuruşun sonunda yüzeyi kırar.

Kol Hareketi

Kol hareketi sürekli ve değişkendir. Kol hareketi, sabit itme sağlar. Bükülmüş kol hareketi, düz kol hareketinden daha etkilidir. Düz kol hareketi, gelişimin erken aşamalarında tercih edilebilir.

Anahtar Noktalar - Giriş

- Küçük parmak önce suya girer, düz kol ve omuz hattına yakın.

Anahtar Noktalar - İlk Aşağı Süpürme

- Kol, mandala doğru aşağı ve dışarı doğru süpürür. Bu, doğal bir omuz rulosu ile desteklenir.
- El, avuç içi tarafından aşağı ve dışa doğru eğilir.



Anahtar Noktalar - Yukarı Tarama

- İçe ve yukarıya doğru hareket etmek için el eğimi değiştirilir.
- Kollar dirsekte 90 derecelik açıyla bükülür.

Anahtar Noktalar - Son Aşağı Süpürme

- Kol uyluğa doğru iter.
- Parmaklar yana doğru işaret ediyor ve avuç içi aşağı bakıyor.

Anahtar Noktalar - Kurtarma

- Önce el başparmak çıkar.
- Küçük parmağın girişe hazır olmasını sağlamak için kol kademeli olarak döner.
- Kol boyunca düz ve rahat kalır.

Anahtar Noktalar - Solunum

- Nefes almak doğaldır. Kural olarak, her vuruş döngüsünü soluyun.

Anahtar Noktalar - Zamanlama

- Altı bacak tekme ile tek vuruş çevrimi.

Sırtüstü / Geri Gezinmeyi Öğretmek

Sporcular sırtlarına güveniyorlarsa, sırtüstü vuruş öğrenmesi kolay bir felç olabilir. Ayrıca, tam vuruş öğretmeden önce sporculara sırt üstü yatmamalarını öğretmeleri tavsiye edilir. Bu, sporculara olan güveni artıracaktır.

Arka yüzdürme (sırtüstü) ve itme ve kayma uygulamaları, felci öğretmeye hazırlanırken iyi bir vücut pozisyonunun korunmasına yardımcı olmak için kullanılır. Güvenlik çok önemlidir ve tüm sporcular sırtlarında herhangi bir antrenmana başlamadan önce doğrudan arkalarındaki alanın açık olduğundan emin olmalıdır.

Yüzücüler suda sırt üstü (sırtüstü) hareket eder ve bacak hareketleri serbest stilde olduğu gibi süreklidir. Vuruşun itici aşaması, yüzücünün iyimser hareketiyle gerçekleşir.

Yüzücünün kolu düzdür ve el suya girerken omzunun arkasında uzanır. Yüzücülere önce küçük parmaklarıyla ve mümkün olduğunca az sıçrayarak suya girmeleri öğretilir. Sporcuların iyi vuruş tekniğini elde etmeleri için alıştırmaya yapmaları teşvik edilir. Tüm kol hareketinin / çekişinin şekli "S" şeklindedir.

Rahat bacak ve ayak bileği hareketini sürdürmekte zorluk çeken yüzücüler, doğru sırt üstü yüzmeye becerilerini elde etmekte zorlanabilirler.



Vücut Pozisyonunu Öğretmek

Uygulama

Antrenör, sporcunun mümkünse duvar, tutma ayakları veya ray ile temasını sürdürmesine yardımcı olur. Parmaklarınızı parmaklıkların altına asın. Sırt üstü uzan; yanlarda kollar.

Öğretim Noktaları

1. Mide yukarı.
2. Normal nefes alın.
3. İtme ve arkada kayma alıştırmaları yapın.
4. Suyu doğru ilerleyin; kulaklar su altında.

Arkada süzülme alıştırmaları

Öğretim Noktaları

1. Düz yatın
2. Rahatla

Bacak Hareketini Öğretmek

Her kolun altında bir şamandıra ile pratik yapın, itin ve kayın, bacak hareketi ekleyin

Öğretim Noktaları

1. Kalçadan tekme.
2. Uzun düz bacaklar, sivri parmaklar.

Mide veya göğüste tek bir şamandıra tutmayı deneyin, bacak hareketi ekleyin

Öğretim Noktaları

1. Rahat, sarkık bilekler.

Kalçaların üzerinde tek bir şamandıra tutmayı deneyin, bacak hareketi ekleyin.

Öğretim Noktaları

1. Şamandırayı karşılamak için kalçayı yukarı itin.
2. Uzun düz bacaklar, birbirine yakın.

İtme ve kayma pratiği yapın, kolları yan yana, bacak hareketi ekleyin.

Öğretim Noktaları

1. Su yüzeyine yükselin.
2. Su yüzeyini ayak parmaklarınızla kırın.



Kürekle bacak hareketi uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Dizlerinizi yüzeyin altında tutun.
2. Uzun düz bacaklar.

Başın üzerine uzatılmış kollarla itme ve kayma alıştırmaları yapın

Öğretim Noktaları

1. Uzun düz gövde.
2. Uzun bacaklar.

Karada sırtüstü vuruş antrenmanı yapın

Öğretim Noktaları

1. Mat veya bank üzerine yatırın. Yüzücünün bacakları suda olacak şekilde havuz güvertesinde uzanmasını sağlayın.
2. Bacakları bir arada tutun, ayak parmakları hafifçe güvercin parmaklıdır.
3. Ayak parmakları su yüzeyinin hemen altında olacak şekilde tekme atın.

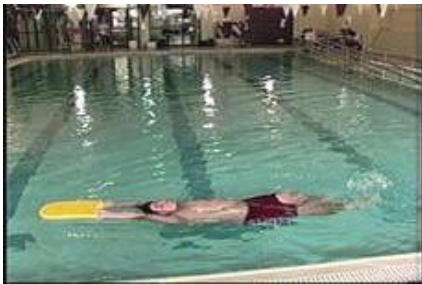
Antrenör İpuçları

- Yüzücünün ayaklarını, ayak parmakları hafifçe içe doğru tutun.
- Yüzücünün kalçalarından tekme atmasını sağlayın.
- Yüzücünün tekme atmasını ve suyu ayaklarıyla hissetmesini sağlayın.

Suda sırtüstü vuruş çalışması yapın

Öğretim Noktaları

1. Küçük bir kickboard kullanarak, belin derin sularında arka yüzer pozisyonu alın.
2. Kolları / tahtayı başın veya dizlerin üzerine uzatın, çünkü bu, yüzücünün abartılı bir diz hareketiyle tekmelemesini engelleyecektir.
3. Çoğunlukla kalçadan tekme atın. Hareketin rahat olmasını sağlayarak dizlerinizi hafifçe bükün.
4. Ayak parmakları hafifçe içe dönük olacak şekilde bacakları bir arada tutun.
5. Ayak parmakları su yüzeyinin hemen altında olacak şekilde tekmeleyin.





Antrenör İpuçları

- Baş veya dizlerin üzerinde bir kickboard tutarak, yüzücünün dizlerini suyun altında tutmasını sağlayın. Yüzücünün çok fazla bükülmüş diz hareketini azaltmak için düz kollarını dizlerinin üzerinde tutmasını sağlayın.
- Gerekirse, yüzücünün kalçalarını yukarıda tutmasına yardımcı olun. Yüzücüye kalçalarını suda yukarı doğru itmesini hatırlatın.
- Suya yaklaşık 45 derecelik bir açıyla başla, tekme atarken yüzücünün ayaklarına bakmasını sağlayın. Unutmayın, çok fazla kafa kaldırma yüzücünün kaldırma kuvvetini değiştirecektir.
- Vuruşu sabit / sürekli tutun.
- Yüzücüye, ayak parmakları su yüzeyini zorlukla kırarak şekilde motorlu tekne tarzında tekme attırın. Yüzücülere hızlı ve rahat bir şekilde tekme atmalarını hatırlatın.

Bir havuz uzunluğu için sırtüstü flutter vuruşu yapın

Öğretim Noktaları

1. Havuz kenarını (eğer su seviyesindeyse), bir yüzdürme cihazını veya serbest şamandırayı kavrayarak bel derin sularında arka yüzer pozisyonu alın.
2. Kafayı 45 derecelik bir açıyla, gözler ayaklara bakacak şekilde yerleştirin.
3. Vücudunuzu ve bacaklarınızı suda aynı hizada tutun.
4. Dizlerinizi bir arada tutun, ayak parmakları güvercin parmaklı.
5. Ayakları su altında tutun.
6. Sırtüstü vuruşunu yapın, kollar başın üzerinde bir kickboard olsun veya olmasın.
7. Sırt üstü vuruşunu kollar dizlerin üzerine uzatılmış olarak gerçekleştirin ve kendinizden emin olduğunuzda, yüzücü vuruşunu kollarını vücudunun arkasına uzatarak (yani düz çizgi pozisyonunda) sağlayın.
8. Durmadan havuzun bir uzunluğunu tekmeleyin. Kısa bir mesafe atın ve bu becerinin gelişmesiyle yavaş yavaş artırın.

Antrenör İpuçları

- Yüzücünün arka yüzerde hareket etmesini sağlayın.
- Gerekirse, omuzların ve kalçaların altına destek sağlamak için yüzücünün yanında durun.
- Gerekirse destek sağlayarak yüzücüye yardımcı olun. Yardımı yavaş yavaş ortadan kaldırın.
- Gerekirse, rahatlamak için yüzücünün beline bir yüzdürme cihazı yerleştirin.
- Başını bir yandan diğer yana çevirirken yüzücü tekme atсын.
- Su yüzeyinin hemen altında ayak parmaklarıyla sabit bir vuruş yapın.
- Kalçadan tekme. Dizler hafifçe bükülmüş, bacaklar ve ayak bilekleri gevşemiş olabilir.



Sırtüstü Yüzme Öğretimi - Kol Vuruşu

İtme ve kayma alıştırmaları yapın, kol hareketi ekleyin

Bu egzersiz, sporcu beceriyi bağımsız olarak gerçekleştirene kadar koç yardımı ile de yapılabilir.

Öğretim Noktaları

1. Kolunuzu omzunuzun üzerinden düz tutun.
2. Kulağı kolun üst kısmıyla fırçalayın.
3. Önce parmaklarınızı kaldırın.



Tek kol hareketiyle şerit ipi boyunca çekme alıştırmaları yapın. Bu, bükülmüş bir kol hareketini teşvik eder.

Öğretim Noktaları

1. Geri uzanın ve uyluğa doğru çekin.
2. Düz - Eğimli - Düz.



Karada sırtüstü kol vuruşunu uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Sporcu havuz güvertesinde duruyor.
2. Her iki kolunuzu da başınızın üzerinden düz bir şekilde uzatın.
3. Baş 45 derecelik bir açıyla öne doğru eğilir.
4. Her iki elinizle vücuda olabildiğince yakın düz bir çizgide ayaklara doğru başlayın.
5. Parmak uçlarınızı su yüzeyine doğru tutun.
6. Bilek hafifçe bükülmüş.
7. Elinizi kalçayı geçerek üst uyluğa doğru bastırın.
8. Kolu ve eli düz bir şekilde başlangıç pozisyonuna getirin.
9. Aynı hareketi diğer kolla tekrarlayın.
10. Sırtınızı, kalçalarınızı ve bacaklarınızı düz tutun.










Antrenör İpuçları

- Yakalamanın doğru olduğundan emin olmak için yüzücüyü suya küçük parmakla girmeye teşvik edin.
- Suda yüzücü kalçalarını yukarı doğru itmeye teşvik edilir.
- İlk kol / el, dirsek düz olarak başla aynı düzlemde "suya" girer.
- Elin ve küçük parmağın aşağı baktığından emin olun.
- El vücuda mümkün olduğunca yakın olacak şekilde, parmak uçları yukarı bakacak şekilde düz bir çizgi çizilir.
- Yüzücünün eli omuz genişliğine göre suya girecektir.
- Sırtüstü yüzücüler, vücudun yuvarlanmasına neden olacağından, merkez çizgilerini geçmemenin farkındadır.



Sığ suda sırtüstü kol vuruşu yapın
Öğretim Noktaları

1. Suda daha iyi bir denge sağlamak için kollar yüzücünün yanında tamamen uzatılmıştır.
2. Her iki elinizle de, eli sudan kaldırarak başlayın, başparmağınız önce elin yan tarafıyla, bilek hafifçe bükülmüş.
3. El havuzun dibine doğru bastırırken omuz hafifçe döner.
4. Elinizle mümkün olduğunca vücuda yakın, parmak uçları su yüzeyini gösterecek şekilde düz bir çizgi çizin.
5. Elinizi ayaklara doğru bastırın ve kalçayı bitirin.
6. Kolu düz tutarak başlangıç pozisyonuna dönün.
7. Diğer elinizle aynı hareketi tekrarlayın.

	Önce başparmağınızla sudan çıkın.
	Uzatılmış kolu düz yukarı kaldırın ve omuzu döndürmeye başlayın.
	Omuz rotasyonuna devam edin ve küçük parmağınızla suya girin.
	Elinizi ayağa bastırarak düz bir çizgi çizin.
	Kalçaları geçerek elinizle bitirin.
	



Antrenör İpuçları

- Yüzücünün ayaklarını ve bacaklarını yüksekte tutmak için gerekirse bir şamandıra kullanmasını sağlayın.
- Yüzücüyü arka şamandıradan destekleyin. Yüzücü, vuruş düzelene kadar tek koluyla pratik yapın. Diğer kolla değiştirin ve pratik yapın.
- Yüzücünün elini vücut boyunca, kalçaları geçerek, kolu tamamen uzatarak bitirerek. El uyluğun yanında olacak.
- Yüzücünün omuzlarını geride tutmasını, başını 45 derecelik açıyla öne eğmesini ve gözleri ayaklara bakmasını sağlayın.
- Gövde hafifçe kol vuruşunun yanına döner.
- Yüzücüyü kalçalarını yukarı itmeye teşvik edin.

Hem kol vuruşunu hem de tekme kullanarak tam sırtüstü egzersiz yapın ve 15 metre boyunca sırtüstü yüzmeye ilerleyin

Öğretim Noktaları

1. Sırtın bel derinliğinde suda yüzdüğünü varsayın.
2. Kollar başın üzerine uzatılır.
3. Gözler ayaklara doğru bakacak şekilde baş sabit tutulur
4. Sırtüstü vuruşu ile tekmelemeye başlayın ve sürdürün.
5. Tekme atarken kol vuruşunu gerçekleştirin.
6. Kollar birbirine zıt olarak döner.
7. Kurtarma elini yönlendirmeye yardımcı olmak için omuzu kaldırın.
8. Başınızı sabit tutarak omuzlarınızı döndürün, bu da iyileşmeye öncülük etmeye yardımcı olacaktır.
9. Yüzücüye üç ila beş tam vuruş boyunca sırtüstü vurmasını sağlayın.
10. Yüksek vücut pozisyonunu korumaya yardımcı olmak ve kol hareketi üzerinde çalışmaya yardımcı olmak için yüzücü tekmesi ile yüzgeçleri kullanın.

Antrenör İpuçları

- Kalça ve omuz her vuruşta hafifçe döndürün.
- Solunum paterni: Sağ kol kurtarma sırasında nefes alın. Sol kol kurtarma sırasında nefes verin.
- Koç, yüzücü vuruş yaparken kalçalarını yukarı kaldırarak yardımcı olabilir veya yüzücünün paletleri kullanarak beceriyi gerçekleştirmesini sağlayabilir.
- Cankurtaran bir eliyle karnına küçük bir kickboard tutabilir ve tekme atarken her seferinde bir koluyla pratik yapabilir.

İtme ve kayma alıştırmaları yapın, bacak hareketini başlatın, kol hareketi ekleyin

Öğretim Noktaları

1. Sürekli vuruş.
2. Normal nefes alın.



Tam vuruş uygulayın, kulaç geliştikçe mesafeyi artırın

Öğretim Noktaları

1. Sürekli kol hareketi.
2. El ile yönlendirin.
3. El, suyun altında yan tarafına bir "S" çizer.
4. Gözler açık - tavana doğru bakın (çatı / gökyüzü).

Sırtüstü - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diriller / Test Referansı
Tekme sırasında dizler çok fazla bükülüyor.	<ul style="list-style-type: none">• Yüzücüyü bacaklarını ve ayak bileklerini gevşetmeye teşvik edin.• Kalçadan tekme.	<ol style="list-style-type: none">1. Tahtayı kullanarak ve tahtayı ve kolları dizlerin üzerine uzatarak vuruş alıştırmaları yapın.2. Kısa mesafeler atın. Yazı tahtası çok fazla diz bükülmesini durdurmaya yardımcı olur.
Ayaklar ve kalçalar suda çok düşük.	<ul style="list-style-type: none">• Yüzücülerin vücut pozisyonunu kontrol edin.• Yüzücüyü kalçalarını suyun üstüne çıkarmaya teşvik edin.• Biraz sıçrayan ayaklarla sürekli bir tekme teşvik edin.• Yüzücülerin kafa pozisyonunu kontrol edin. Baş çok yüksek ise kalçalar düşecektir.	<ol style="list-style-type: none">1. Yüzgeçlerin kullanılması yüzücüyü kalçaları yukarı itmeye teşvik edecektir.2. Kickboard ile veya kickboard olmadan vuruş alıştırmaları yapın.3. Yüzücüyü aerodinamik bir vuruş çalışması için teşvik edin.4. Başınızı arkaya doğru eğip gözleriniz çatıya bakacak şekilde tekme uygulaması yapın.
Yüzücünün vücudu suda yuvarlanıyor.	<ul style="list-style-type: none">• Yüzücü aşırı dönüyor.• Doğru el girişini kontrol edin.• Yüzücünün ellerinin vücudun orta çizgisini geçmediğini kontrol edin.	<ol style="list-style-type: none">1. Özel tatbikatlar yapın ve yüzücüyü suya doğrudan kollarıyla girmeye teşvik edin.2. Aşırı büyütülmüş el girişi.3. Yüzücüye omuz genişliği veya daha geniş girmesini isteyin.
Eller suya girdiğinde çok fazla sıçrama.	<ul style="list-style-type: none">• Doğru el girişini kontrol edin.• Yüzücüyü önce küçük parmağıyla suya girmeye teşvik edin.	Spesifik el giriş matkabı, başparmak yukarı / elin döndürülmesi / küçük parmağın içeri alınması.



Sırtüstü İçin Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Tüm vuruşun öğretisini parçalayın.
2. Üst vücut hareketi / kol hareketi geliştirmeye yardımcı olması için kanatçıklardan yararlanın.



Beceri İlerlemesi – Kurbağalama

Sporcunuz Yapamaz:	Asla	Bazen	Sık Sık
Önde kurbağalama yüzün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir ila iki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki kurbağalama turu yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Kurbağalama

Kurbağalama, dört rekabetçi vuruştan biridir. Aynı zamanda değerli bir hayatta kalma felci. Kurbağalama yüzerken yüzücü suya meyillidir ve kol ve bacak hareketleri simetriktir. Yüzücü her kol vuruşunun başında nefes alır.

Kurbağalama, kol kurtarma işleminin su altında gerçekleştirildiği ve daha fazla miktarda ön direncin yaşandığı tek rekabetçi felçtir. Kol hareketi, aerodinamik bir pozisyonda kurtarma ile dışarı süpürme, aşağı süpürme, süpürme ve yukarı süpürmedir.

Kurbağalamadaki bacak vuruşu, yüzücüler için ustalaşması için muhtemelen tüm vuruşların en zorudur ve biraz zaman alabilir. Bacak hareketi eşzamanlıdır ve bazen "kırbaç tekmesi" olarak tanımlanır. Nefes almanın yanı sıra kol ve bacakların doğru zamanlaması çok önemlidir.

Yüzücüler kurbağalama yaparken iyi düzenek oluşturma becerileri geliştirmeye teşvik edilir ve doğru dönüşler ve bitişlerin güçlendirilmesi gerekir. Yüzmenin başlama ve dönme aşamalarında "bölünmüş kulaç" öğretilmesi çok önemlidir.

Kurbağalama Tekmeyi Öğretmek

Havuz güvertesinde kurbağalama vuruşu çalışması yapın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü havuz güvertesinde yüzü aşağı bakar.
2. Bacaklar tamamen uzatılmış, dizler ve ayak bilekleri birlikte, ayak parmakları sivri.
3. Topuğu kalçaya doğru düz bir şekilde yukarı çekin.
4. Ayak parmaklarını dışarı çevirin.
5. Topuklarınızı kalçalarınızla aynı genişlikte tutun.
6. Dümdüz geri vurun.
7. Sivri uçlu olarak bitirin.

Havuz kenarında kurbağalama vuruşunu çalışın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücüyü, bacakları birlikte, topuklarını duvara gelecek şekilde havuz kenarında oturtun.
2. Cankurtaran ayakları dışarı doğru çevirerek bir "V" şekli yapar - dorsi-fleksiyon.
3. Dizlerinizi bir arada tutarak topuklarınızı duvar boyunca hareket ettirin.
4. Yüzücünün ayak parmakları yukarı bakacak şekilde her iki ayağı öne doğru uzatılıncaya kadar "kırbaç" yapmasını sağlayın.
5. Topukları duvara yaslayın.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü havuz güvertesinde karnı üzerine yattığında dizlerinin midenin altına gelmesini engeller.
- Başlangıçta, ayak parmaklarınızı dışa doğru bükmek için ayakları tutmanız gerekebilir; Topukları kalçaya kadar getirin.
- Yüzücünün dizlerinde 90 derecelik bir açı tutmasına yardımcı olun.



Sudayken kurbağalama vuruşu çalışması yapın

Öğretim Noktaları

1. Göğüs kadar derin suda durun, mümkünse havuzun yan tarafını su seviyesinde tutun.
2. Havuzun kenarında tutarak, vücudu yüzüstü pozisyona uzatın.
3. Bacaklar uzatılır, dizler ve ayaklar birlikte.



4. Topuklarınızı kalçaya kadar çekin.
5. Topuklar kalçalarla aynı genişlikte olacak şekilde ayakları dışarı çevirin.



6. Topukları su yüzeyine yakın tutarak geriye doğru itin.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü bel hizasında suda durur, havuzun kenarını tutar ve oluğa tutunur.
- Gerekirse yüzücüye tekme egzersizi yaparken kalçalarını yukarıda tutması için yardım edin.
- Topukları kalçaya kadar kaldırarak dizlerin midenin altına gelmediğinden emin olun.
- Ayak parmaklarını dışarı çevir. Gerekirse ayakları tutun ve yüzücünün ayak parmaklarının dışa dönük olduğunu hissetmesine yardımcı olun.
- Topuklar kalçanızdayken, yaklaşık olarak kalça genişliğinde aralıklarla, ayaklar bacaklarla birlikte tamamen uzanmaya kadar geriye doğru tekmeleyin.
- Yüzücünün ayakları dışarıya çevirmesine yardım ederken dizlerinizi aşırı döndürmediğinizden emin olun.

Kurbağalama vuruşunu 15 metre boyunca uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü göğsün derinliklerinde suda duruyor.
2. Cankurtaran, her iki tarafta birer eliyle, kollar tamamen uzatılmış bir kickboard tutar.



3. Yüzücü 15 metre kurbağalama vuruşunu gerçekleştirir.



4. Cankurtaran yüzü suda iken arka arkaya iki ila üç vuruş yapar.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü, göğsün derinliklerinde suda duruyor.
- Yüzücü, kolları düz tutarak, her iki yanında ellerin bulunduğu bir tekme tahtası tutar.
- Yüzücü kurbağalama vuruşunu 15 metre boyunca uygular.
- Yüzücünün arkasını takip edin, ayaklarını tutun ve gerekirse uygun hareket için onlara rehberlik edin.
- Daha iyi denge için her kolun altında bir tane olmak üzere iki kickboard kullanılabilir.
- Yüzücü göğsüne bir tahta tutabilir. Bu, bacakları bir arada tutarak kaldırma kuvvetine yardımcı olacaktır.
- Aerodinamik bir pozisyonda, yüzücünün duvarı itmesini sağlayın, iki ila üç kurbağalama vuruşu yapın, sonra ayakta durma pozisyonuna geçin.
- Yüzücünün elleri yanındayken, yüzücünün sırtındaki duvarı itmesini ve sırtına kurbağalama vuruşu yapmasını sağlayın. Bu aynı zamanda hayatta kalma sırtüstü tekme olarak da bilinir.






VEYA

- Yüzücünün dizlerini bükerek topuklarını kalçalarına doğru geri getirmesini sağlayın.
- Ayakları dışarı çevirin.
- Dizleri bir arada tutarak, bir "kırbaç" vuruşu yapın, ayakları bir araya getirin ve vücutla aerodinamik bir pozisyonda bitirin.



Kurbağalama kol vuruşunu kuru zeminde uygulayın

Öğretim Noktaları

	<ol style="list-style-type: none">1. Havuz güvertesinde ayakta durun, belden bükün ve kolları başınızın önünde uzatın. Avuç içlerini aşağı bakacak şekilde tutun.2. Bilekleri hafifçe bükün, parmaklar biraz aşağıyı gösterir.
	<ol style="list-style-type: none">3. Kolları dışa doğru bastırarak inmeye başlayın ve aşağı doğru.4. Baskı devam ederken dirsekler eğilerek yüksek dirsek pozisyonu.
	<ol style="list-style-type: none">5. Kolları ve elleri omuzlara kadar itin. Eller içe doğru eğilir ve birbirine bastırılır.6. Kollar ve eller birlikte sıkıldığında, kollar mümkün olduğunca ileri doğru gerilerek aerodinamik bir pozisyona getirilir.
	

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü, aerodinamik bir pozisyonda kolları tamamen ileri uzatır.
- Yüzücünün arkasındaki güvertede durun. Kollarını uygun kol hareket paterni boyunca birkaç kez hareket ettirin.
- Geriye doğru bastırma sırasında dirseklerin yüksek ve vücuda yakın tutulmasına önem verilir.
- Eller, bir sonraki çekmeye hazır olarak kurtarma pozisyonuna doğru ileri atılır.
- Yüzücü, göğüs derinliğinde suda durur ve yukarıdaki tekniği uygular. Yüzücüyü her kol çekişinde "suyu hissetmeye" teşvik edin.



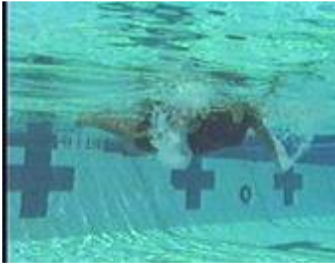
Tekme olmadan göğüs derinliğindeki suda kurbağalama çekme pratiği yapın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, göğsün derinliğinde suda durur ve bacak arasına bir kickboard veya çekme şamandırası yerleştirir.
2. Yüzüstü yüzer pozisyonu varsayın.
3. Yüzücü kurbağalama çekme işlemini gerçekleştirir.
4. Ellerinizle gövdeyi öne doğru bastırın.
5. Eller omuzdayken, suyu “bırakın” ve ellerinizi başlangıç pozisyonuna “ateş edin”.
6. Vücut yukarı ve öne doğru kayarken havuzun ucu ile göz teması kurulur.
7. Felç tamamlandığında gözler havuzun dibine bakar.
8. Çene nefes almak için öne doğru itilir.



Omuzlardan biraz daha geniş olacak şekilde ellerinizi dışarı doğru itin.



Ellerinizi aşağı doğru sürün, vücudu öne ve dışarı doğru itin.



Eller bir araya gelir, birbirlerine bakar ve itici gücü tamamlar kulaç aşaması.





Antrenör İpuçları

- Doğru kol hareketini geliştirmeye yardımcı olmak için, yüzücünün kurbağalama vuruşu yerine yüzgeçleri takmasını ve çok nazik bir sinek tekmesi kullanmasını sağlayın. Yüzgeçler, iyi kol vuruş tekniğinin geliştirilmesine ve sürdürülmesine önem verilen kurbağalama tatbikatlarında kullanılabilir.
- Yüzücü, bacaklar arasında bir yüzdürme cihazı ile yüzüstü yüzdürme pozisyonunu alır.
- Kollar tamamen uzatılır, ellerin arkasıyla birlikte kulaklara bastırılır; vücut aerodinamiktir.
- Gözler havuzun dibine odaklanmıştır.
- Yüzücü, dirsekleri vücudun yan tarafına getirerek elleri dışarı, aşağı ve içeri doğru bastırır, ardından kolları öne doğru iter, omuzlarla aynı hizada, aerodinamik bir konuma getirir.
- Yüzücü, dengeyi korumak için varsa yüzgeçleri kullanarak küçük bir yunus tekmesi kullanabilir.
- Koç ayrıca yüzücüyü belinden tutabilir veya yüzücüye bir yüzdürme cihazı kullanmasını sağlayabilir.
- Ritmi geliştirmeye ve "suyu hissetmeye" yardımcı olmak için yüzücüyü üç ila beş çekiş yapmaya teşvik edin.
- Öne doğru çekerken dirsekler vücudun yanlarına temas eder.
- Dirseklerinizle değil, ellerinizle bastırmaya odaklanın.
- Yüzücünün "suyu hissetmesini" sağlayın.



Kurbağalama Solunum Öğretimi – Zamanlama

15 metre boyunca düzenli nefes alarak kurbağalama egzersizi yapın

Öğretim Noktaları



1. Belden bükülerek göğüs derinliğinde suda durun.
2. Nefes alın.
3. Yüzünüzü suya koyun ve aerodinamik bir pozisyon alın.

4. Kol vuruşu başladığında, çeneyi yeterince ileri itin. yüzeyi temizlemek için ağız ve eller olarak nefes al omuzlarınızın altına gel.

5. Ellerinizi toparlanmak için ileri "zıpla".

6. Her vuruşta bir nefes alarak kurbağalama yapın, yukarıda açıklandığı gibi 15 metre





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü yüzüstü yüzer pozisyonu alsın.
- Kolları tamamen başın üzerine uzatarak başlayın - aerodinamik.
- Gözler havuzun dibinde biraz ileriye bakıyor.
- Ellerin arkası birlikte ve avuç içi aşağı bakacak şekilde vuruşa başlayın.
- Dirsekler bükülürken avuç içlerine başlamak için yukarı ve yukarı bastırılır.
- Topuklar, ellerin basmaya başladığı noktada vuruşlarına başlar.
- Eller ileri "zıplarken", ayaklar geriye doğru itilir ("kırbaçlanır").
- Zamanlama ritmi - çek - tekme - elleri öne doğru kayma şeklindedir.

Kurbağalama - Arıza ve Düzeltme Tablosu

Hata	Düzeltme	Diriller/ Test Referansı
Solunum zamanı / kol vuruşu yanlış.	<ul style="list-style-type: none">• Çekme sırasında yüzücünün kollarının pozisyonunu kontrol edin.• Genelde, eller / kollar göğüs altına değil kalçaya çekildiği için solunum zamanlaması yanlış olacaktır.	<ol style="list-style-type: none">1. Yüzgeçleri kullanarak doğru kol hareketini uygulayın.2. Bu tatbikatı gerçekleştirirken hafif bir sinek tekmesi kullanın.
Solunum zamanlaması yanlış.	İyileşme sırasında başın konumunu kontrol edin.	<ol style="list-style-type: none">1. Yüzü suya sadece saç çizgisine yerleştirmenin önemini vurgulayın.2. Başınızın üstünü ıslatmayın.
Vücut pozisyonu açılı veya bir tarafa doğru çekiliyor.	Hem bacak hem de kol vuruşlarının aynı anda olduğunu ve her iki tarafta aynı miktarda çekme / tekme yapıldığını kontrol edin.	<ol style="list-style-type: none">1. Tahtalı / tahtasız bacak vuruşunu uygulayın; özel tekme dirilleri tanıtın.2. Kanatlı / kanatsız doğru kol çekme pratiği yapın.
Gövde, başlama / dönüşte su altında hızlı veya yeterince uzağa hareket etmiyor. Kollar ayrılacak.	Yüzücünün aerodinamik bir konumda olduğundan emin olun.	<ol style="list-style-type: none">1. Modern bir pozisyonda duvardan birçok itme alıştırmaları yapın.2. Yüzücünün görmesini sağlamaya çalışın suyun altında ne kadar ileri gidebileceği.
Yüzme sırasında bir tarafta düzensiz bacak vuruşu / veya kalçalar.	Her iki ayağın da doğru şekilde çevrildiğinden ve bacak vuruşunun eşit ve aynı anda olduğundan emin olun.	Doğru bacak vuruşunu ve vücut pozisyonunu teşvik etmek için özel diriller uygulayın.



Kurbağalama için Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Yüzücünün düzenli bir vücut pozisyonunu koruyabilmesini sağlayın.
2. Yüzücünün incinmeden ayaklarını dışarı çevirebildiğini kontrol edin.
3. Yüzücünün diz rotasyonunun iyi olup olmadığını kontrol edin.
4. İyi bir kol hareketi geliştirmeye ve sürdürmeye yardımcı olmak için yüzgeçleri kullanın.
5. Bacak vuruşu, kol hareketi ve tüm vuruşta yardımcı olacak özel matkapları tanıttın.
6. Beceri kırın.
7. Bacak tekme / kol hareketi ve nefes almanın doğru zamanlamasını kontrol edin.
8. Yüzücüyü, iki eliyle dokunarak her zaman duvarda bitirmeye teşvik edin.

Rekabet için İpuçları

1. Çok sayıda başlangıç ve bitiş alıştırmaları yapın.
2. Yüzücünün split vuruş yapabileceğinden emin olun; değilse, iyi bir düzene koymayı teşvik edin.
3. Her zaman tam bir vuruşta bitirmeyi ve iki elinizle duvara dokunmayı deneyin.
4. Yüzücüye yarışırken etrafa bakmamasını hatırlatın. Bunu yapmak diskalifiye olmasına ve kalçaların bir tarafa düşmesine neden olabilir.



Beceri İlerlemesi – Kelebek

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Ön tarafta kelebek yüzmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 metre boyunca yunus tekmesi kullanarak kelebek yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca kelebeği ritmik solunumla gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelebek yüzdükten sonra durmadan kelebek dönüşü yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki kelebek dönüşü yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Kelebek

Kelebek vuruşu genellikle yüzücü diğer üç rekabetçi vuruşta temel becerileri edindikten sonra öğretilir. Kelebek vuruşu, iyi zamanlamaya ve eş zamanlı kol ve bacak hareketlerine dayanır. Vuruşu en iyi üç aşamaya ayırarak öğretilir: tekme, kol hareketi ve nefes alma.

1. Yüzücünün suda hareket etmesine yardımcı olmak için "yunus" tekmesi adı verilen itici bir vuruş kullanılır. Yüzücünün bacakları bir arada kalır ve aynı anda hareket eder. Vuruş, bir düşük ve bir iyimser hareketten oluşur.



2.Kol hareketi, her iki kolun su hattı üzerinde iyileşmesiyle eşzamanlıdır. Yüzücünün elleri omuz genişliğine göre suya girer. Kol çekme / hareket, giriş ve yakalama, dışarı süpürme, süpürme, yukarı süpürme ve kol kurtarmadan oluşur.







3.Vuruşun nefes alma aşaması, yakalama sırasında kollar dışarı doğru hareket etmeye başladığında başlar ve yüzücü, kol kurtarma işleminin başlangıcı sırasında nefes almış olacaktır. Yüzücünün başı öne doğru bakacak ve yüzücüyü her ikinci kol döngüsünden sonra (yani, her ikinci vuruş) nefes almaya teşvik etmek iyidir.



Kelebeği Öğretmek - Kol Vuruşu

Kuru zeminde kelebek kol vuruşunu uygulayın

Öğretim Noktaları

	<ol style="list-style-type: none">1. Havuz güvertesinde durun, belinizi bükün ve kolları düz bir şekilde uzatın kolları kulaklara bastırılmış kafa.2. Avuç içleri aşağı bakacak şekilde ellerinizi bastırın, parmaklar hafifçe aşağı dönük ve yakalama pozisyonuna hazır.
	<ol style="list-style-type: none">3. Ellerinizi omuzların dışında dışarıya ve aşağıya doğru bastırın.
	<ol style="list-style-type: none">4. Çekmeyi eller kalçanın altına ve arkasına bastırarak tamamlayın.
	<ol style="list-style-type: none">5. Dirsekleriniz yüksekte ellerinizi kurtarın.6. Ellerinizi rahat bir şekilde başınızın üzerinden geçirin.
	<ol style="list-style-type: none">7. Başlangıç konumuna dönün. <div data-bbox="617 1690 812 1795" style="text-align: center;"><p>WATCH VIDEO</p></div> <div data-bbox="1031 1690 1291 1816" style="text-align: center;"></div>

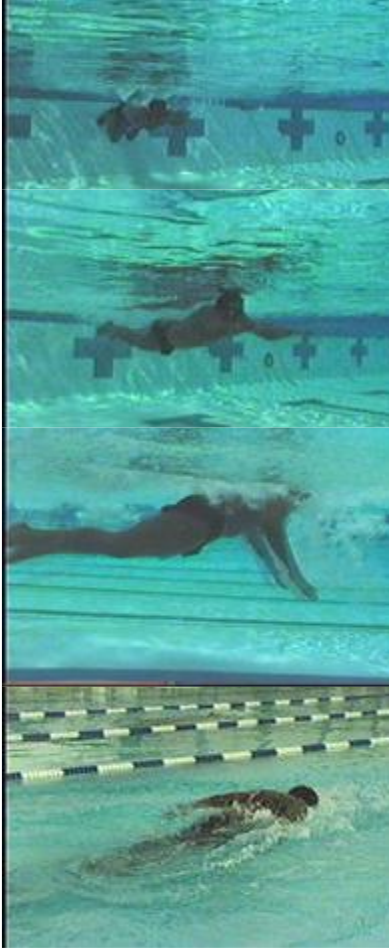


Antrenörlük İpuçları

- Kollar, eller omuz genişliğinde açık olacak şekilde vuruşa başlar.
- Başparmak ve işaret parmağı elleri yönlendirir.
- Ellerin oluşturduğu suda dirsekler ve omuzlar aynı delikten geçer.
- İbrelere vuruş boyunca hareket ederken, kum saati (veya anahtar deliği) şeklinde hareket ederler.
- Vuruş ilerledikçe kolların hızı artar.
- Eller kalçaları geçerek iyileşme aşamasına geçer.
- Eller toparlanırken, dirsekler hafifçe bükülmüş olarak kollar su yüzeyinin hemen hemen üzerinde olacaktır.
- Yüzücünün arkasında durun, her bir kolunu tutun ve doğru kol düzeninde onlara rehberlik edin.

Kelebek vuruşunu göğüs derinliğindeki suda uygulayın

Öğretim Noktaları



1. Havuz tarafından iterek, yüzüstü pozisyon alın, kollar başın üzerinden düz uzatıldı.

2. Harekete, kollar başın üzerinde tamamen uzatılmış olarak başlayın ve ellerin arkası birlikte dışa ve aşağı doğru bastırarak, parmaklar hafifçe aşağıya bakıyor.

3. Her iki kolu aynı anda kum saati hareketiyle hareket ettirin.

4. İşlem tamamlandığında eller düz dirseklerle sudan çıkar.

5. Tekrar tekme atın ve elleriniz nefes almak için çeneyi öne doğru itin.

6. Kolları gevşeterek kolları suyun üzerinde gezdirin.

7. Çekme şamandırası olmadan üç ila beş kol vuruşunu tamamlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Mümkünse bel çevresine yüzdürme cihazı yerleştirmekten kaçının. Bu daha fazla sürüklenme yaratacaktır.
- Her seferinde bir kolunuzla, diğeriyle küçük bir kickboard tutarak pratik yapmak faydalı olabilir.
- Yüzücünün nefes almadan önce en az iki vuruş yapmasını sağlayın.

Kelebek Tekmeyi Öğretmek

Sığ suda kelebek vuruşunu uygulayın.

Öğretim Noktaları

1. Göğüs-derin suda durun, yüzüstü pozisyon alın.
2. Serbest stil flutter vuruşu ile aynı şekilde, her iki bacağı birlikte hareket ettirin.
3. Kırbaç benzeri düşük vuruşta dizlerinizi bükün.
4. İyimser tempoda bacakları düz tutun.
5. Parmaklarınızı hafifçe içe doğru tutun.
6. Topuklarınızı suyun altında tutun.
7. Üç ila beş kez tekrarlayın.



Antrenörlük İpuçları

- Tüm vücut hareketini öğretirken yardımcı olacağından ilk önce tekneyi öğretmek daha kolay olabilir.
- Yüzücü, göğsün derinliklerinde suda durur ve havuz dibinden iterek bir yunus gibi davranır.
- Yunus vuruşu sırtta da yapılabilir.
- Yüzücünün kalçalarını oldukça düz tutmasını sağlayın.
- Yüzücünün kickboard tutarken tekneyi öğrenmesi daha kolay olabilir.
- Hissetmek için, yüzücü sıçrayarak pratik yapmak isteyebilir - önce dibi itmek, yukarı, dışarı ve su kafasının üzerinden atlamak.
- Yüzücünün çok derine inmemesine ve kafasını havuzun dibine vurmamasına dikkat edin.
- Varsa, tekme ile oluşturulan tekme hareketini ve tüm vücut hareketini geliştirmeye yardımcı olmak için kanatları kullanın.



15 metrelik bir mesafe boyunca kelebek vuruşunu çalışın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü bel hizasında suda durur ve hangisi tercih edilirse, kolları uzatılmış veya kolları uzatılmış bir tahta olmadan tekmelerle bir kickboard tutar.
2. Yüzüstü yüzer pozisyonu varsayın.
3. Kelebek vuruşunu bir metre boyunca tekmeleyin.
4. Varsa kanatları kullanın.

Antrenörlük İpuçları

- Ayak parmaklarının hafifçe içe dönük olduğundan emin olun (güvercin parmaklı).
- Topuklar yüzeyi zar zor kırarak ayakların suyun altında kaldığından emin olun.
- Yüzücü aynı zamanda sırtında sırtında bir kickboard tutarak bu tekme uygulayabilir.
- Varsa, hızlı, "küçük" tekmeleri teşvik eden yüzgeçlerin kullanımını ekleyin.

Kelebek Kol Vuruşunu Tekme İle Öğretme

15 metre boyunca periyodik nefes, kol vuruşu ve tekme ile kelebek vuruşu uygulayın

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, göğsün derinliklerinde suda durur ve yüzüstü pozisyon alır, kol başın üzerine doğru uzatılır.
2. İki kelebek tekmesi ile vuruşa başlayın.
3. İlk vuruşa eller dışarı ve aşağı doğru bastırarak başlayın.



4. Kolları kum saati hareketi — "S" şeklinde hareket ettirin.
5. Eller sudan çıkarken nefes almak için çeneyi öne doğru itin.
6. Eller sudan çıktığında tekrar tekme at.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü, doğru zamanlamanın geliştirilmesini sağlamak için vuruşun başlangıcında nefes almaya başlaması için teşvik edilir.
- Koç gerekirse yüzücüyü belinin altından destekleyebilir.
- Yüzücü her tam vuruş için iki vuruş yapar.
- İlk vuruş eller suya girdiğinde gerçekleşir. Eller kalçaları geçerken ikinci vuruş yapılır.
- Yüzücü, ilk kol vuruşunun başlangıcında nefes almak için çeneyi ileri ve yukarı iter.
- Yüzücü, tıpkı eller suya girdiği anda çeneyi geriye doğru katlar.
- Cankurtaran yüksek sesle: Eller suya girerken "içeri (eller içeri)" ve eller sudan çıkarken "dışarı (eller dışarı)" diyor.
- Tam kol döngüsü başına iki vuruş. Ellerinizi neredeyse midenin altına değene kadar dışarı ve sonra içeri doğru itmeye odaklanarak havuz güvertesinde vuruş yapın. Yüzücü, iyileşmeye yardımcı olmak için ellerini kalçadan geçerek "patlatma" alıştırmaları yapmalıdır.

Kelebek - Hata ve Düzeltme Tablosu

Hata	Düzeltme	Diril / Test Referansı
Düzensiz vuruş.	Yüzücünün bacaklarının ve kollarının aynı anda hareket ettiğinden emin olun.	1. Paletli / kanatsız ve kickboardlu fly kick alıştırmaları yapın; yüzeyde ve yüzey altında aerodinamiktir. 2. Kanatlar ile kol hareketini uygulayın. 3. Havuz güvertesinde kol rotasyonları uygulayın.
Çok geç nefes almak.	Yüzücü daha erken nefes almaya başlasın.	1. Özel diriller kullanın. 2. Yüzücü her üç veya dördüncü vuruşta bir nefes alır.
Vuruş düşük, vücut düzensiz ve zayıf vuruş hareketi.	<ul style="list-style-type: none">• Yüzücüyü güçlü bir ikinci vuruş yapmaya teşvik edin.• Yüzücüyü sadece bacaklarını değil tüm vücudunu hareket ettirmeye teşvik edin.	Yüzücü, yüzgeçlerle tüm vücut hareketini uygular.
Yüzücü, gövdesi dik olarak kısa, hızlı vuruşlar yapıyor (yani, ayaklar ve kalçalar çok alçak).	<ul style="list-style-type: none">• Yüzücü, toparlanma aşamasından önce bacaklarından geçmiyor olabilir.• Her kol döngüsü için iki vuruş kontrol edin.	1. Hızlı tekme atma alıştırmaları yapın kısa mesafeler var / yok yüzgeçler. 2. Yüksek vücudu teşvik edin pozisyon ve ayaklar kırılıyor su hattı. 3. Çekme kolları alıştırmaları yapın bacakların yan tarafına; başparmaklara dokunmayı vurgulamak koldan önce bacakların yanına sudan çıkar. 4. Nefes almadan pratik yapın kısa mesafeler için nefes almak bunun bir parçası değil inne.



Kelebek için Koçlar İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Kanatlı / kanatsız kelebek tekme alıştırmaları yapın.
2. Hızlı, küçük vuruşları teşvik edin.
3. Tüm vücut hareketini teşvik edin.
4. Yüzücüyü bacaklarını bir arada tutmaya, ayak bileklerini gevşetmeye ve tekme sırasında dizini hafifçe bükmeye teşvik edin.
5. Her iki kolunuz uzatılmış olarak tekmeleme alıştırmaları yapın, yüzünüz dibe dönün, dört tekme tamamladıktan sonra nefes almak için çenenizi su hattına kaldırın.
6. Kalçalardan hareketi teşvik edin.
7. Kolun sudan çekildiğini ve toparlanmadan önce başparmakların bacakların yanlarından itildiğini kontrol edin.
8. Omuz genişliğine göre kol kurtarma alıştırmaları yapın.
9. Yakalamaya hazır doğru el yerleşimini kontrol edin.
10. Solunum / kol hareketinin zamanlamasını kontrol edin.

Rekabet için İpuçları

1. Yüzücünün kelebek yapmasını engelleyebilecek herhangi bir tıbbi durumu kontrol edin.
2. Girişte ve dönüşte iyi bir düzeneği teşvik edin.
3. Güçlü kelebek tekmesi kullanarak blokları / duvarı düzleştirmeyi teşvik edin.
4. Yüzücüyü her iki vuruşta bir nefes almaya teşvik edin.
5. Bitişte ve dönüşlerde iki elle dokunma olup olmadığını kontrol edin.
6. Yüzücüyü yarışırken etrafına bakmamaya teşvik edin, çünkü bu kalçaların düşmesine ve bacakların düzensiz bir şekilde tekmesine neden olabilir.



Bireysel karışık

Bireysel karışık, tüm yüzme etkinliklerinin en zorlularından biridir. Ancak yüzücü için en eğlenceli olanlardan biri de olabilir. Yüzücü, her kulaç için doğru dönüşleri ve tempoyu kullanarak yarış boyunca kulaçları değiştirmelidir. Bireysel karışık yarışmanın mesafesine bakılmaksızın, yüzücü, doğru sırayla dört yarışçı kulaç kullanarak yarışını yümelidir. Atlet, yarışın dörtte biri boyunca her vuruşta yüzer. Yüzücü yarışa aşağıdaki sırayla ayakta veya suda starttan başlar:

- Kelebek
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Serbest stil (diğer vuruşlar, genellikle serbest stil).

Bireysel karışık yarışmalar için antrenman yapmak için, koç dört vuruşun tümünü ve uygun dönüşleri öğretmelidir. Bir yarışa daha iyi hazırlanmak için, sporcunun en zayıf vuruşuna daha fazla odaklanın. Yarış sırasında koç, yüzücünün tüm enerjisini yarışın belirli bir aşamasında harcamadan en zayıf vuruşa konsantre olmasını sağlamak isteyecektir.

Antrenörlük İpuçları

- Her vuruşu ayrı ayrı uygulayarak olayı parçalayın.
- Uygulama bir vuruştan diğerine döner.
- Bir seferde iki vuruş uygulayın. Örneğin, kelebek sırtüstü, sırtüstü kurbağalama veya kurbağalama serbest stilde.
- Karışık yüzücünün en zayıf vuruşunu uygulamaya daha fazla önem verin.
- Yüzücüyü dönüşleri hızlı ve doğru bir şekilde yapması için teşvik edin.
- Yüzücüyü dönüşlerde etrafa bakmaması için teşvik edin.
- Doğru vuruş sırasını hatırladığından emin olmak için sporcu ile etkinlik boyunca konuşma alıştırmaları yapın.

Bireysel Karışık - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltme	Diril / Test Referansı
Yüzücü, dönüşten sonra yanlış vuruş yüzmeye başlar.	Eğitim oturumları sırasında uygulama etkinliği.	Sporcudan vuruşların doğru sırasını söylemesini isteyin.
Yüzücü, kelebekten sırtüstü sırtüstü mideye (eğilimli) döner.	Etkinliğin kelebek ayağında yüzücünün duvara dokunduktan sonra sırtında olması gerektiğini vurgulayın.	Yüzücünün duvara yüzmesini, bayraklardan kelebeği, iki eliyle duvara dokunmasını, aerodinamik pozisyonda duvardan arkaya iterek ve olayın sırtüstü ayağına iki dizini yukarı ve ayakları duvara getirmesini sağlayın.
Kelebek ve kurbağalama dönüşlerinde yüzücü iki eliyle duvara dokunmaz.	Yüzücünün kelebek ve kurbağalama dönüşünde duvara iki eliyle dokunması gerektiğini vurgulayın.	Bayraklardan duvara, kelebeğe ve kurbağalama yüzmeye ve iki elinizle dokunmaya çalışın.



Bireysel Karışık İçin Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Her vuruşu ayrı ayrı uygulayarak olayı parçalayın.
2. Her bacak dönüşünü ayrı ayrı uygulayarak olayı parçalayın.
3. Kelebek bacakta hem suda başlatma hem de blok başlangıcı alıştırmaları yapın.
4. Dönüşte bir vuruştan diğerine doğru geçişi uygulayın.
5. Sırtüstü vuruşta bayraklardan duvara vuruşları sayma alıştırmaları yapın.

Rekabet için İpuçları

1. Yüzücüyü dönüş yaparken etrafına bakmaması için teşvik edin.
2. Yüzücüyü, kelebek ve kurbağalama ile iki elle dokunarak duvarda bitirmeye teşvik edin.
3. Yüzücüyü her vuruşunu duvara tam bir vuruşta bitirmeye teşvik edin.
4. Yüzücüyü, kelebekten sırtüstü dönerken öne eğilimli konuma dönmemesi için teşvik edin.
5. Yüzücüyü olabildiğince hızlı ve düzenli bir şekilde dönmeye teşvik edin.



Yüzme Başlıyor

Bir yüzücünün başlangıç yapabileceği üç farklı yol vardır.

Başla



Açık



Su içinde



Kepçe veya parkur başlangıcı gibi ayakta başlangıçlar, bloklarda veya havuzun kenarından yapılabilir. Ayakta start yapamayan veya sırtüstü yarışmalarında yarışan bir yüzücü, su başlangıcı gerçekleştirecektir.

Tüm başlangıçlar, yüzücüleri blokların üzerine veya suya sokacak olan başlangıç pilotu tarafından belirtilir. Başlatıcı daha sonra yüzücülere "İşaretlerinizi alın" komutunu verecektir. Başlatıcı bir silah veya düdük ile işaret verdiğinde yüzücüler havuzun blokunu veya sonunu terk ederler.

Başlangıç, rekabetçi yüzmenin çok önemli bir yönüdür ve büyük yarışmalarda bir başlangıç kuralı uygulanabilir; bu nedenle, yüzücüye bu beceride düzenli olarak eğitim verilmesi önemlidir. Yüzücülerin sudan çıkış yapmasını engelleyebilecek bazı tıbbi koşulların farkında olun. Başlamayı öğretirken, beceriyi kırmayı ve eğlenceli hale getirmeyi unutmayın.

Suda Başlar - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek

Serbest stil, kurbağalama ve kelebek suda başlangıçlar benzerdir. Aşağıdaki öğretim noktaları bu vuruşların her birine uygulanabilir.

Öğretim Noktaları

1. Suyun içindeyken her iki elinizle havuzun kenarına tutun.
2. Her iki ayağınızı, ayak parmakları yan duvara bakacak şekilde duvara yerleştirin.
3. Her iki dizinizi de hafifçe bükün.
4. Diğer elinizi suyun içinde havuzun diğer ucuna doğru uzatın.
5. Yüzücünün havuzun diğer ucunu dört gözle beklediğinden emin olun.
6. Uygun bir yerde tekme atarak, aerodinamik vücut pozisyonunda yan tarafı yüzüstü pozisyona itin.
7. Vücut tamamen açılır açılmaz uygun vuruşa başlayın.



Serbest Stil Suda Başlangıç



Kurbağalama Suda Başlangıç



Başlangıç pozisyonu - başlangıç bloğuna tutun

Modern bir pozisyon elde edin

Harekete başlayın





Suda Kelebek Başlangıcı



Başlangıç pozisyonu - başlangıç bloğuna tutun



Yüzüstü pozisyona itin, düzene koyun



Tekme başlayın



Tam kelebek vuruşuna başlayın



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücünün ayaklarını duvara karşı vücudun altına yerleştirin.
- Duvarı tutmayan eli havuzun diğer ucuna doğru çevirin.
- Bir başlangıç sinyali sağlayın.
- Yüzücünün duvardan sertçe yüzüstü pozisyona itmesini sağlayın.
- Serbest stil ve kelebek için, vücut tamamen uzatıldığında - aerodinamik hale gelir gelmez vuruşa başlayın.
- Kurbağalama için yüzücü yüzeye gelmeden önce bir su altı çekimi ve bir tekme atabilir. Bu aynı zamanda bölünmüş vuruş olarak da bilinir.



Güvenlik notları

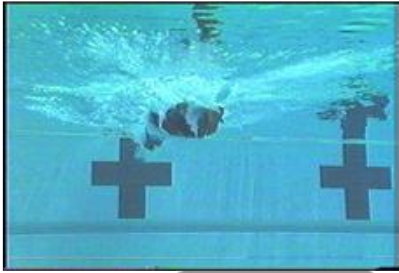
Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına göre, kelebekte eğitime başlamadan önce, antrenör her sporcunun tıbbi bilgi formunu inceler ve atletin Atlantoaksiyel Subluksasyon için taranıp taranmadığını belirler. Atlantoaksiyel Subluksasyon hakkında bilgilendirilmiş bir doktor tarafından boynun tam ekstansiyonu ve fleksiyonu röntgenleri dahil olmak üzere sporcu muayene edilene kadar yukarıdaki olaylara katılım kısıtlamaları geçerlidir.

Havuz dışından dalışa başlamayı öğretmeden önce su derinliği en az 1,80m derinliğinde olmalıdır.

Suda Başlar - Sırtüstü

Suda sırtüstü egzersizi yapın.

Öğretim Noktaları



WATCH
VIDEO



1. Havuzun başlangıç tarafına bakacak şekilde suda durun.
2. Her ikisi eller ile havuz kenarına veya başlangıç bloğunun sonuna tutun.
3. Dizlerinizi bükün.
4. Her iki ayağınızı duvara dayayın.
5. Ayak parmaklarını düz bir şekilde yüzeye doğrultun. Ayak parmakları su hattının altında kalsın.
6. Başlangıç sinyalinden sonra her iki elinizi dışarı ve arka tarafa doğru atın.
7. Bacaklarla itin.
8. Kolları başın üzerinde uzatın ve bir flutter tekmesi veya Vücut düz olana kadar kelebek tekme.
9. Yüzücü, vücut tamamen uzatılana kadar sert bir şekilde bacaklarla iter. Yüzücü başlangıç boyunca sabit bir vuruş sağlar.
10. Eller kırıldıktan sonra sırtüstü yüzmeye başlayın.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü için bir başlangıç sinyali sağlayın.
- Yüzücünün ellerini dışarı ve geri atarken sırtını eğmesine yardım edin.
- Yüzücüye bacaklarıyla sertçe itmesini söyleyin. Bacak hareketini "yay gibi olmak" olarak tanımlayın.

Su Sporları Becerilerini Öğretme - Kulaç Gelişimi Yüzme Başlangıçları



Havuz Kenarı Başlıyor - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek
Havuzun kenarında dururken serbest stil, kelebek ve kurbağalama başlayın.

Öğretme Noktaları



1. Havuzda durun, ayak parmaklarınızı kenara kıvrın.
2. Belinizden hafifçe bükün..



3. Her iki kolunuzu da gövdenin arkasına uzatın.
4. Havuzun diğer ucuna doğru bakın.



5. Her iki kolunuzu aynı anda öne doğru atın.
6. Kollar uzatılırken havuz kenarından dışarı doğru itin.
7. Suya girmeden hemen önce kolları sıkarak başınızı aşağı indirin yüzücünün kafasına yakın, aerodinamik bir vücuda sahip durum.



8. Serbest stil veya kelebek için vuruşa hemen başlayın.
9. Bölünmüş vuruş yapın, ardından aşağı çekin ve kurbağalama.
10. Eller / vücut suyu kırdıktan sonra yüzmeye başlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü havuzun uzak ucuna bakmaya devam ediyor. Yüzücü görme engelli ise, startere doğru bakması gerekir.
- Yüzücüye öne doğru eğilirken dengeli hissetmesi için yardımcı olun, böylece yanlış başlangıç olmaz.
- Bir başlangıç sinyali sağlayın.
- Yüzücüye kollarını öne atmasını ve kenarını itmesini söyleyin.
- Yüzücünün mümkün olduğunca uzanmasını sağlayın.
- Suya girmeden önce yüzücünün başını düşürmesini sağlayın — sporcunun belini hafifçe bükmesine yardımcı olur, böylece yüzücü göbek flopu yapmaz.
- Yüzücüyü vücudu düzleştirdikten hemen sonra tekmelemeye teşvik edin.

Başlangıç-Blok Başlıyor - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek

Bir başlangıç bloğunda dururken serbest stil, kelebek ve kurbağalama başlangıcı alıştırmaları yapın. Aşağıdaki başlangıçları aşağıda göstereceğiz. Başlatma yöntemlerinin her biri, aşağıda açıklanan temel başlangıç tekniklerini kullanır.

- Serbest Stil Kepçe Başlangıcı
- Serbest Parkur Başlangıcı
- Kurbağalama Dalışı Başlangıcı
- Kelebek Kepçe Başlangıcı

Öğretim Noktaları

1. Başlangıç bloğunun üzerinde durun ve ayak parmaklarını başlangıç bloğunun ön kenarı üzerinde kıvrın. Pistin başlangıcı için yüzücü, diğer bacak / ayak gerideyken, ayak parmaklarıyla blok kenarının üzerine bir ayağını öne koyar.
2. Kepçe başlangıcı için yüzücünün ayakları birlikte veya biraz ayrı olabilir, ancak yüzücünün omuzlarından daha geniş olamaz.
3. Komut üzerine başlangıç bloğunun önünü kavrayın.
4. Başınızı eğin.
5. Dizlerinizi hafifçe bükün.
6. Kalçanızı ayaklarınızın üzerinde tutun.
7. Başı kaldırın, kolları öne doğru atın ve komut üzerine bloğu itin.
8. Yüzücü ayaklarıyla bloktan hareket eder.
9. Yüzücü suya girmeden hemen önce kafasını düşürür.
10. Suya girip su yüzeyine ulaştıktan sonra doğru vuruş ve tekme başlatın.

Su Sporları Becerilerini Öğretme - Hareket Gelişimi

Yüzme Başlangıçları



Antrenörlük İpuçları

- Denge için yüzücüye fiziksel olarak yardımcı olun.
- Yüzücü, kepçe veya parkur başlangıcıyla bloğun önünü veya yanlarını tutabilir.
- Yüzücüyü, havuza düşmeden mümkün olduğu kadar ileriye doğru dengesini ayarlarken sabitleyin.
- Yüzücü için bir başlama komutu verin.
- Tüm vücudunun sudaki aynı delikten girmesi için yüzücüyle birlikte çalışın.
- Yüzücüyü suya aerodinamik bir pozisyonda girmeye teşvik edin.
- Bloğu kavrayarak, ileri start, sporcunun biraz daha öne eğilmesini sağlar. Umarım bu, başlangıç sinyaline daha hızlı bir tepki verecektir.



Serbest Stil Başlama

Öğretim Noktaları

1. Başlangıç bloğunun üzerinden ayak parmaklarınızı kıvrırın. Ayaklar birlikte veya biraz ayırık.
2. Baş aşağı.
3. Dizler hafifçe bükülmüş



4. Bloğu iterken kolları öne doğru atarak kafayı kaldırın
5. Bacaklarla bloktan sürün.
6. Suya girmeden hemen önce kafayı düşürün.



7. Akım çizgisi konumunu üstlenin..



8. Suya girip su yüzeyine ulaştıktan sonra doğru vuruş ve tekme başlatın.



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Hareket Gelişimi

Yüzme Başlangıçları



Serbest Parkur Başlangıcı

Öğretim Noktaları

1. Başlangıç bloğunun üzerinden parmaklarınızı kıvrın. Bir ayak öne doğru, diğer ayak geride iken blok kenarının üzerinde.
2. Baş aşağı.
3. Dizler hafifçe bükülmüş..



4. Bloğu iterken, kolları öne doğru atarak kafayı kaldırın
5. Bacaklarla bloktan sürün.
6. Suya girmeden hemen önce kafayı bırakın.



7. Akış çizgisi konumunu üstlenin.



8. Suya girdikten ve su yüzeyine ulaştıktan sonra doğru vuruş ve tekme başlatın.





Kurbağalama Dalışı Başlangıcı

Öğretim Noktaları

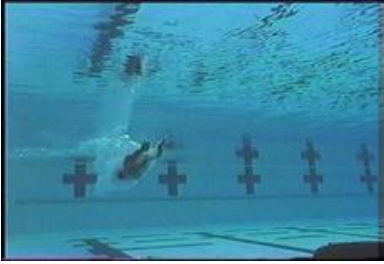
Başlangıç bloklarını itin.



İlk vuruşa başlayın, ayakları bir araya getirin.



Kolları öne doğru uzatın.



Bacakları uzatın.



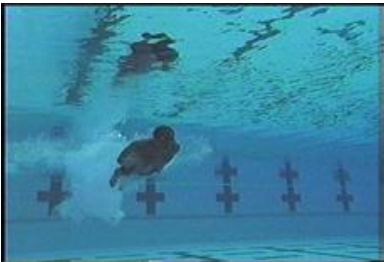
Kolları yanlara doğru çekin.



İkinci vuruşa başlayın, kafa su yüzeyine çıkarın.



Kolları bacaklara doğru iterek vücudu ileri doğru itin.



İnmeye devam edin.





Kelebek Başlangıcı

Öğretim Noktaları

Başlangıç bloğunun üzerinden parmaklarınızı kıvrın. Ayaklar birlikte veya biraz ayrı, omuz genişliğinden büyük değil

İlk vuruşa başlayın, vücudu ileri doğru itin.



Akım çizgisi konumunu üstlenin.

Kolları öne getirin.



Baş ve omuzlar su yüzeyini kırar.

Çizgi desenine devam edin.





Yüzme Başlarken - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Tatbikat / Test Referansı
Yüzücü, havuzun kenarından veya bloğundan kayıyor.	Yüzücünün ayak parmaklarının blok veya kenar üzerinde kıvrıldığından emin olun.	Blok üzerinde ayak parmaklarıyla blok üzerinde ayakta durma alıştırmaları yapın
Yüzücü suya bir açıyla girer.	Yüzücünün dengeli olmasını ve kenar / bloktan çıkma hareketinin eşit olmasını sağlayın.	1. İleri atlama alıştırmaları yapın blok dışında. 2. Yüzücüyü ileriye bak, içeri atla önce ayaklar.
Yüzücünün kolları suya girerken birbirinden ayrılır.	Düzgün bir vücut pozisyonu sağlayın - girişte eller birlikte, kollar kulaklara / kafaya sıkışarak.	1. Suya giriş alıştırmaları yapın bir elin üstünde diğer. 2. Tercihen daha güçlü bunun gibi altına el el / kol olacak önce çekecek.

Yüzme Başlangıçları İçin Koçlar İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları
1. Hangisinin uygun olduğunu bulmak için hem yakala hem de parkurda pratik yapın.
2. Suyun içinde ve dışında aerodinamik bir vücut pozisyonu uygulayın.
3. Doğru başlatma komutlarını kullanarak dalış alıştırmaları yapın.
4. Sırtüstü vuruşta, çırpınan tekme veya kelebek tekmesi kullanarak duvardan düzeltme alıştırmaları yapın.
5. Kurbağalama için su altında ayrı bir vuruş kullanarak duvardan itme alıştırmaları yapın.
6. Kurbağalama için su altında ayrı bir vuruş kullanarak kenardan / bloktan başlamayı deneyin.



Yüzme Dönüşleri
Serbest Dönüşü Öğretmek
Serbest Stil Pivot Dönüşü
Öğretim Noktaları



1. Havuz kenarından yaklaşık 10 metre uzakta göğüs derinliğinde suda durun.
2. Duvara serbest yüzün.
3. Havuz oluğunun kenarını tutmak için duvardan önceki son vuruşta kolu uzatın.
4. Gövdeyi havuzun kenarına doğru çekin

5. Bacakları vücudun altına çekin ve dönmeye başlayın.

6. Nefes alın ve tam dönüş yapın.

7. Kollarınızı kulaklara bastırarak her iki elinizi başınızın üzerine uzatın.
8. Serbest vuruşa başlamadan önce üç ila beş vuruş yapın.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücünün duvarı tutabileceği bir yer bulmasına yardım edin.
- Yüzücünün ayakları duvara paralel olacak şekilde yönlendirerek ayakları vücudunun altına kaldırmasına yardımcı olun.
- Yüzücü, ayaklar duvardan çıktıktan hemen sonra tekme atmaya başlayarak itiyor.



Serbest Dönüş / Dönüşü
Eller duvara temas etmiyor.

Öğretim Noktaları

1. Duvardan yaklaşık 10 metre uzakta göğüs derinliğinde suda durun.
2. Duvarın 3 metre yakınında serbest yüzün.
3. Son vuruşu yapmadan önce nefes alın.
4. Duvardan önceki son vuruşunuzu iki elinizi kalçalara yakın tutarak bitirin.
5. Ayakları, dibe paralel olarak su yüzeyinin yaklaşık 6-8 inç altına yerleştirin.
6. Üst kolları kulaklara doğru bastırarak kolları başınızın üzerine uzatın.
7. Bir vuruş yapmadan önce dört kez veya gerektiği kadar çok tekme atarak duvarı itin.
8. Daha iyi vücut pozisyonu için nefes almadan önce en az bir tam vuruş yapın.
9. Yüzücü bacakları sert bir şekilde tekmeliyor ve baş düştüğünde kalçayı kaldırıyor.
10. Yüzücü dizleri hafifçe bükür.



Duvardan önceki son darbeyi eller yanlara yakın olacak şekilde tamamlayın.



Çeneyi gerin, vücudu öne doğru döndürmeye başlayın ve kolları uzatın kafa.



Her iki ayağınızla duvardan kuvvetlice itin.



Assume streamline position, breathe, then begin stroke.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü, son vuruştan sonra çok uzaktaysa duvara tekme atar.
- Çok sığ veya çok derin olmaması için yüzücüye uygun ayak yerleştirme konusunda yardımcı olun.
- Yüzücü orta dönüşlü bir tatbikat uygular. Yüzücü yaklaşık sekiz vuruş yüzer ve sonra suda takla atar. Bu tatbikat 25 metreden fazla yapılabilir.

Serbest Dönüşler - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diriller / Test Referansı
Duvara çok erken dönüyorum.	Yüzücü, takla atmadan önce tek eliyle duvara dokunuyor.	Ellerinizi duvara dayayın, sert bir şekilde tekmeleyin, sonra takla atarak aerodinamik bir pozisyonda duvardan itin.
Duvardan tek ayakla itiliyor.	Yüzücüyü iki ayağıyla itmeye teşvik edin.	1. Yüzücü dikey bir takla atar ve ayakları havuzun dibinden ittiğini hisseder. 2.Yüzücü, ayakların havuzun kenarından ittiğini hissediyor daha sonra aerodinamik bir konuma geçer.



Sırtüstü Dönüşleri Öğretmek

Doğru sırtüstü dönüşü yapın, üç beş defa.

Öğretim Noktaları

1. Göğsü derin suda durun ve yüzer pozisyona geçin. Atlet ayrıca duvara da yüzebilir.
2. Arkada süzülün.
3. Bir elinizi dirsek hafifçe bükerek duvara doğru uzatın.
4. Sırtüstü duvara yüzün.
5. Duvara dokunmak ve dönüşe başlamak için elinizden birini kullanın.
6. Su yüzeyinin yaklaşık 15 ila 20 cm altından her iki elinizle duvara dokununuz.
7. Dizlerinizi neredeyse göğsünüze getirin.
8. Başınızı ve omuzlarınızı düz tutun.
9. El duvara dokunduktan sonra her iki yönde iterek döndürme işlemi gerçekleştirin.
10. Her iki kolunuzu da aerodinamik bir pozisyona doğru başınızın üzerinden uzatın.
11. Duvarı ayaklarla itin.
12. Düzgün bir konumda duvara tekme atarak dönüşü bitirin; çarpıntı veya kelebek tekme kullanarak tekme.
13. Ayaklar duvardan çıktıktan hemen sonra bir flutter veya kelebek tekmesi kullanarak tekme atmaya başlayın.

Antrenörlük İpuçları

- Gerekirse yüzücüyü kalçalarının altında tutun.
- Yüzücünün dizlerini kaldırmasına yardım edin.
- Yüzücünün üst bacakları ve kalçalarıyla 90 derecelik bir açı oluşturmasına yardımcı olun.
- Yüzücünün eliyle duvardan iterken sırtüstü dönmesine yardımcı olun.



Sırtüstü Pivot Dönüşü



Tek elle havuz duvarına doğru uzanın.



Havuz duvarını kavrayın, dizlerinizi göğsünüze getirin ve vücudunuzu döndürmeye başlayın.



Ayakları havuz duvarına getirin.



Her iki ayakla duvarı itin ve kolları başınızın üzerine uzatın.



Düzenli pozisyonu üstlenin ve kontura başlayın.





Sırtüstü Takla Dönüş

Eller duvara temas etmiyor



Bir kolu havuz duvarına doğru uzatın. Ulaşın duvar, duvara dokunmayın.

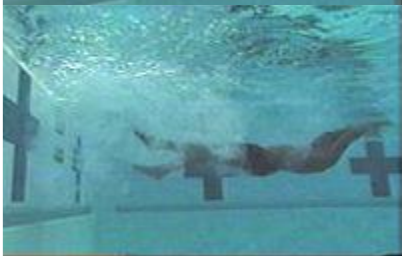


Dönmeye başladıktan sonra, her iki kolu da yanlara getirin ve sıkıştırın baş çeneye.

Dizlerinizi göğsünüze getirin, kolları yanlara doğru sallayın.



Havuz duvarına her iki ayağınızla dokunun ve itin. Uzat başın üstünde kollar.



Bir aerodinamik pozisyon alın ve vuruşa başlayın.





Kelebek ve Kurbağalama Dönüşlerini Öğretmek

Kelebek ve kurbağalama dönüşleri çok benzer. Tek fark, kurbağalama dönüşünde, dönüşten hemen sonra su altında bölünmüş bir vuruş yapılmasıdır. Bölünmüş bir vuruş, su altında 1,5 vuruştur. Dönüşte ve bitişte duvara ulaşırken, yüzücü duvara iki eliyle dokunmalıdır. Eller yukarı, aşağı veya su hattına dokunabilir. Ellerin aynı yükseklikte olması gerekmez. Ancak omuzların yatay kalması hayati önem taşır.

Yüzücü, vücut çizgisi boyunca hareket edecek bir ön kol kullanacak ve yüzücünün vücudunun bir dönüşü meydana gelecektir. Yüzücünün aerodinamik bir vücut pozisyonunu koruması önemlidir. Yüzücünün kafası, kol vuruşu yapılmadan önce su yüzeyini kırmalıdır.



Kelebek ve Kurbağalama Pivot Dönüşleri

Öğretim Noktaları

1. Duvardan bir kol mesafesi uzaklıkta, göğüs kadar suda durun. Yüzücünüz ayrıca duvara doğru yüzebilir.
2. Belden bükün. Yüzerken duvara doğru uzanın.
3. Havuz oluğunu veya havuz kenarını iki elinizle kavrayın.
4. Omuzlarınızı düz tutun.
5. Bacakları duvarda gövdenin altına sokun. Ayaklar havuz dibine paraleldir.
6. Alt elle havuz kenarını bırakın.
7. Diğer elinizi havuzun uzak ucuna doğru atın.
8. Her iki kolunuzu başınızın üzerine uzatın.
9. Duvarı itin.

	İki elinizle havuz duvarına doğru uzanın.
	Dizlerinizi göğsünüze getirin ve dönmeye başlayın.
	Her iki ayağınızı havuz duvarına getirin ve her iki ayağınızla itin.
	Bir aerodinamik konum üstlenin

WATCH
VIDEO



Reach toward pool wall with both hands.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüye ya kurbağalama dönüşü ya da duvara kelebek şeklinde yüzmesini söyleyin.
- Yüzücüyü, son vuruştan sonra her iki eli duvardan çıkana kadar yüzünü suda tutmaya teşvik edin.
- Yüzücüye, vücudun yüzüstü pozisyonda dönerken itmenin yan tarafta olduğunu hatırlatın.

15 Metre Yüzdükten Sonra Kelebek ve Kurbağalama Dönüşleri Yapın

Öğretim Noktaları

1. Duvardan 15 metre uzakta göğüs derinliğinde suda durun.
2. Her iki vuruştan birini suyun kenarına kadar yüzün.
3. Omuzlarınızı düz tutarak havuzun kenarına iki elinizle dokunun.
4. Yüzü suda tutun.
5. Dizlerinizi hafifçe bükün ve vücudunuzu herhangi bir yönde döndürün.
6. Bacakları kalçanın altına sıkıştırın.
7. Bir elinizi duvardan çekin.
8. Diğer elinizi başınızın üzerine getirin.
9. Her iki kolunuzu başınızın üzerinden uzatın.
10. Duvarı itin.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüyü son vuruştan sonra iki eli de sudan çıkana kadar yüzünü suda tutmaya teşvik edin.
- Yüzücüye, vücudun yüzüstü pozisyona dönerken itmenin yan tarafta olduğunu hatırlatın.
- Kurbağalama için, yüzücünün su altında bir aşağı çekmesine ve bir tekme atmasına, bölünmüş kulaç veya su altında 1.5 vuruşa izin verilir. Cankurtaran, bölünmüş bir vuruş yaparken vücudunu olabildiğince düzenli hale getirmelidir.
- Kelebek için, yüzücü ayakları duvardan çıkar çıkmaz vurmaya başlar.



İnme Geliştirme Seviyesi Eğitim Planı – Örnek

Belirli bir noktayı öğretmek için bu programdaki herhangi bir bölümü, beceriyi veya alıştırmayı kullanmaktan çekinmeyin. Beceriler öğrenilene kadar, sporcularınızın programını ihtiyaçlarını karşılamak için düzenli olarak değerlendirmek ve gözden geçirmek de önemlidir. Darbeyi daha küçük becerilere ayırmayı unutmayın. Bu, vuruşun her bölümünün doğru şekilde öğretilmesini sağlayacaktır.

Önerilen Giriş Düzeyi

Serbest stil

1. 25 metre yüzün.
2. Kolların su üzerinde rahat bir şekilde toparlandığını gösterin.
3. Uzun su altı çekişi.
4. Rahat bacaklarla, ayaklar su yüzeyinin hemen altında olacak şekilde sürekli tekme atın.
5. Kol kurtarma ile koordineli solunum.

Sırtüstü

1. Rahat bacaklarla, su yüzeyinin hemen altında ayaklarla ve su yüzeyinde kabarcıklar oluşturan ayak parmaklarıyla 25 metre tekme atın.
2. Bir turun sonuna yaklaşırken bir kolunuzu başınızın üzerinde duvara dokunacak şekilde öne doğru uzatın.

Su güvenliği

Özellikle derin sularda su güvenliği becerileri konusunda biraz bilgi sahibi olun.

Program Uzunluğu

16 eğitim seansı, haftada bir, 16 haftalık sezon veya haftada iki kez, sekiz haftalık bir dizi için geliştirilmiştir.

Eğitim Seanslarının Uzunluğu

Seans başına 10 dakika karada ve 45 dakika suda kalma süresi.

Yetenek Gruplaması

Buldukları her yerde şerit halatlarını kullanın. Sporcuları yüzme yeteneklerine göre kulvarlara ayırın. Uygulama için oluşumu açıklayın. Örneğin, bir duvardan başlayarak ve mümkün olduğunda havuzun diğer ucundaki duvara dokunarak her turu bitirerek, şeridin ortasından birbirini takip edin.

- Programı çevrenize ve sporcularınızın ilgi, ihtiyaç ve becerilerine uyacak şekilde değiştirmeye hazır olun.
- Esnek ve duyarlı olun.



Su Sporları Becerilerini Öğretme -Hareket Geliştirme Hareket Geliştirme Eğitim Planı

Hareket Geliştirme Programı Planı

Eğitim Oturumu 1	Tanıtın: Serbest vuruş, kollar, nefes alma, düzene sokma, sırtüstü tekme
Eğitim Oturumu 2	1. Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin Tanıtın: Serbest stil başlar ve bitişler, sırtüstü kollar
Eğitim Oturumu 3	1. ve 2. Eğitim Oturumlarını Değerlendirin ve Revize Edin Tanıtın: Sırtüstü, başlangıçlar ve bitişler
Eğitim Oturumu 4	Zaman denemeleri 15 metre / 25 metre Serbest ve Sırtüstü Yüzme
Eğitim Oturumu 5	Eğitim Oturumlarını Değerlendirme ve Revize Etme 1-3 Tanıtın: Serbest stil kickboard, yuvarlanma, serbest stil dönüşleri, sırtüstü dönüşler olmadan yetişin
Eğitim Oturumu 6	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 5 Tanıtın: Serbest stilde inme eğitimi, düzene sokmak için duvarı kapatın
Eğitim Oturumu 7	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 6
Eğitim Oturumu 8	Zaman denemeleri 15 metre / 25 metre / 50 metre Serbest ve Sırtüstü Yüzme
Eğitim Oturumu 9	Tanıtın: Kurbağalama vuruşu
Eğitim Oturumu 10	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 9 Tanıtın: Kurbağalama çekme ve bitirme
Eğitim Oturumu 11	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 10 Tanıtın: Kurbağalama başlar ve döner
Eğitim Oturumu 12	Tanıtın: Kelebek tekmesi
Eğitim Oturumu 13	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 12 Tanıtın: Kelebek kollar ve kaplamalar
Eğitim Oturumu 14	Eğitim Oturumunu Değerlendirin ve Revize Edin 13 Tanıtın: Kelebek döner ve başlar
Eğitim Oturumu 15	Tüm vuruşları, başlangıçları, dönüşleri ve bitişleri değerlendirin ve revize edin
Eğitim Oturumu 16	Uygulama Yarışması 15 metre / 25 metre / 50 metre Serbest Stil ve Sırtüstü 15 metre / 25 metre Kurbağalama ve Kelebek



Eğitim Oturumu 1

Hedef Serbest stil ve sırtüstü becerilerini tanıtmak.
Serbest stil 1. Tahta ile vurun. 2. Tek kol, bir kickboard'u yakalar, baloncuklar uygular ve kafayı kullanılan kolla aynı tarafa çevirir. 3. Alternatif kol bir kickboard'u yakalar, baloncuklar uygular ve her iki taraftan nefes almak için başınızı döndürür. 4. Matkabı itin ve kaydırın - duvardan düzleştirerek - düzgün bir şekilde doğru yüzme konumuna hareket ettirin.
Sırtüstü 1. Bir kickboard ile vurun. 2. Kickboard olmadan vuruş yapın.
Isınma hareketleri
Esnetmeler
Kara dirilleri
Suda Isınma
Su Uygulaması 1. Serbest stil vuruş egzersizlerini öğretin. 2. Sırtüstü kol vuruşlu dirilleri öğretin.

Serbest Stil Tekme Dirillrti

Elleriniz tahtanın uzak ucunda olacak şekilde önde tutulan bir kickboard ile yeteneğinize bağlı olarak 15-25 metre boyunca tekme atın.

Antrenörlük İpuçları

- Ayak parmakları "beyaz su" yapmak için su yüzeyini kırar. Bacaklar gevşemiş, dizler hafifçe bükülmüş, bilekler gevşek.
- Kalçalar suda yüksek.
- Yüzücü daha yetkin hale geldiğinde, tahtayı en yakın ucundan kolları düz, başparmakları yukarıda ve parmakları aşağıda olacak şekilde tutun. Bu, kolların omuzlarla doğru hizada olmasını sağlar. Aynı zamanda daha düzenli bir vücut pozisyonu sağlamaya yardımcı olur ve kalçaları yüksek tutmaya yardımcı



Kol Dirilleri

Kickboard ile Tek Kol Yakalama

Vurgu: Baloncuk yapma ve kullanılan kolla aynı tarafa baş çevirme alıştırmaları yapın

Öğretim Noktaları

1. Kickboard'u iki eliyle, kolları tamamen öne doğru uzatılmış halde tutan yüzücüler, kabarcıklar yapmak için suda nefes verirken bacaklarının altı vuruşunu tamamlar (yani sayarak, 1-2-3, 1-2-3).
2. Daha sonra, sol kolu çekin ve nefes almak için başınızı sola çevirin, stroku tekrar tutma pozisyonuna tamamlayın.
3. Sağ tarafta tekrar edin.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü, doğru kol / nefes alma eylemi geliştirmek için kanatlı ve kanatsız uygulamaları.

Alternatif Kol Eylemi Kickboard ile Yakala

Vurgu: Baloncuk yapma ve her iki taraftan nefes almak için başınızı çevirme alıştırmaları yapın - iki taraflı nefes.

Öğretim Noktaları

1. Kickboard ile Tek Kol Yakalama ile aynı
2. Kolları dönüşümlü olarak kullanın ve farklı taraflarda nefes almak için çevirin.

Antrenörlük İpuçları

- Her iki tarafa doğru nefes almayı öğrenmek, eşit, sıvı bir vuruş geliştirmeye yardımcı olacak ve vücudun üst kısmının eşit şekilde gelişmesini sağlayacaktır.
- Yüzücüyü "iki taraflı" gibi terimleri öğrenmeye teşvik edin.
- Yüzücü, doğru kol / nefes alma eylemi geliştirmek için kanatlı ve kanatsız uygulamaları.

İtmeli ve Kaymalı Diriller - Modernizasyon

Beceriler geliştikçe, yüzücüler rekabete dayalı yüzmeye hazır bir şekilde yüzeye çıkmadan önce sırtüstü bayraklarını geçmek için düzeneklerini geliştirebilecekler.

Öğretim Noktaları

1. Bir el diğerinin üzerine yerleştirilir.
2. Kollar dirsekler kulakların arkasında olacak şekilde düz tutulur (kulak sandviçi olarak da adlandırılabilir).
3. Nefes alınır.
4. Tüm tatbikatların başında bir su altı itme duvarı teşvik edilir. Bu diril torpido olarak bilinir.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücülere, suya girerken kafalarını her zaman yüksekliklerden ve kalkışlardan ve ayrıca duvardan verimli bir yüzme için koruma alışkanlığı edinmeleri için aerodinamik çizgiler öğretilir.



Sırtüstü Tekme Dirilleri

Kickboard ile Sırtınızı Tekmeleyin

Öğretim Noktaları

1. Kickboard'u tutun. Tahtanın her iki yanında bir el var. Tahtanın altında başparmak yukarı ve parmaklarınızı gösterin.
2. Kollar dizlerin üzerine gerilir; bacaklar sürekli tekme atıyor.
3. Omuzlar ve baş geri döndü ve rahat.
4. Göğüs ve kalçalar yukarı doğru itiliyor.
5. Dizler aşağı vuruşta hafifçe bükülür ve yukarı vuruşta ayak parmakları doğal olarak içe dönük şekilde düzleşir.
6. Ayakları su yüzeyinin hemen altında tutarak yüzeyde baloncuklar / sıçramalar oluşturun.



Kickboard Olmadan Geri Vurun

Öğretim Noktaları

1. Kolların yanlarda tutulması dışında yukarıdaki gibidir.
2. Dengeyi korumaya ve havuz boyunca hareket etmeye yardımcı olmak için eller nazikçe yukarı ve aşağı eğilir.



Antrenman Oturumu 2

Hedef 1. Eğitim Oturumu 1'de tanıtılan serbest stil ve sırtüstü becerilerini değerlendirmek ve revize etmek. 2. Aşağıdaki sırtüstü becerilerini tanıtmak. <input type="checkbox"/> Her iki kol da sürekli tekme ile dönüşümlü olarak kullanılıyor. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Paletleri kullanarak beceri alıştırmaları yapın.
Isınma hareketleri
Esnetmeler
Kara dirilleri
Suda ısınmalar
Su Uygulaması 1. Serbest stil ve sırtüstü antrenmanları gözden geçirin. 2. Sırtüstü kol vuruşunu tanıtır.

Sırtüstü - Sürekli Tekme ile Her İki Kol Dönüşümlü Olarak Kullanılır

Öğretim Noktaları

1. Önce her kol kaldırılır ve kulağın yanındaki kol ile suya girer.
2. Önce küçük parmak girer; başparmak önce suyu terk eder.
3. Kol daha sonra su yüzeyinin yaklaşık 15-20 cm altından doğrudan bacağa doğru çekilir.

Antrenörlük İpuçları

- Avuç içi dışa dönük olacak ve kol suya doğru çekilecek şekilde küçük parmağın suya önce girdiğinden emin olun. Kol / el yüzücünün bacağına dayandığında vuruş tamamlanır.
- Kol daha sonra başparmağınız olmak üzere yüzeye geri döner.
- Vuruş, kol vuruşu boyunca sürekli olmalıdır.
- Kol vuruşunun gelişmesine yardımcı olacağından yüzgeçleri kullanarak beceri alıştırmaları yapın.



Anrenman Oturumu 3

Eğitim Seansı 3, dalış bölümü eklenmesi dışında Eğitim Seansı 2 ile aynıdır. Eğitimden önce dalış kısıtlamalarını onayladığınızdan emin olun. Su ile çalıştırma tekniklerinde dalış kısıtlamaları olan herkese öğretin.

Hedef

1. Eğitim Seansı 2'de uygulanan serbest stil ve sırtüstü becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek.
2. Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıtmak.
 - Dalış başlar ve düzene sokulur (mümkünse kepçe ile başlar) - sadece uygun havuz alanı mevcutsa.
 - Dalış kısıtlamaları olan sporcular için su içinde başlar.
 - Her fırsatta duvarı bitirmenin önemi.
3. Aşağıdaki sırtüstü becerilerini tanıtmak.
 - Sırtüstü başlama.
 - Sırtüstü bitişler - sırtüstü yarışı bitirmek için doğru karar.

Isınma hareketleri

Esnetmeler

Kara dirilleri

Su Isıtmaları

2 Eğitim seansı su uygulama planlarını kullanın ve aşağıdaki dalış başlangıç uygulamasını ekleyin. Programın bu aşamasına başlamadan önce sporcularınızın dalış izni olmasını sağlamanız zorunludur. Suda başlatma tatbikatı aşağıda açıklanmaktadır.

Dalış Başlangıç Uygulaması

Yüzmeyi Öğrenin veya Kulaç Geliştirme Seviyesi sırasında, temel diz çökme veya oturma biçimlerinde dalışı tanıttın. Vurgu, çenenin göğsün içine sıkışmış halde tutulmasıdır. Dalış boyunca kollar kulakların arkasına uzatılmalıdır. Yüzücü, önce suya parmaklarla girmesi için teşvik edilir.

Antrenörlük İpuçları

- Dalış başladığında yüzücünün aerodinamik bir konumda olduğundan daima emin olun.
- Yüzücüler, havuzun kenarında, ayakları kalça veya omuzlardan daha geniş olmayacak şekilde, ayak parmakları güvenli bir tutuş için kenarın üzerinden kıvrılmış olarak dursun.
- Dizlerinizi hafifçe bükün, aerodinamik kollar havuzda yüzücünün yaklaşık üç metre uzağındaki bir noktayı işaret eder ve dirseklerin altına kulakları sıkıştırın.
- Yüzücü, giriş yapılanaya kadar başını veya kollarını hareket ettirmeden öne doğru eğilir ve dizlerini düzleştirir.
- Yeterlilik arttıkça, hızlı bir başlangıç teşvik edilir.



Serbest Stil Başlangıçları için Başlayın

Yüzücüler, her dalıştan önce başlangıç bloklarının arkasında topuklarla durmaya teşvik edilir. "İşaretlerinizi alın" da ayakların bloğun ön kenarına yerleştirilmesine izin vermek için bir adım ileri atılır. Dizler bükülmüş ve vücut gevşemiştir. Yüzücü bloğun önünü iki eliyle kavrayacak veya tutacaktır. Eller bacak arasına yerleştirilir.

"Git" komutunda yüzücü suya girmek için aşağıdaki sırayı yürütür.

Öğretim Noktaları

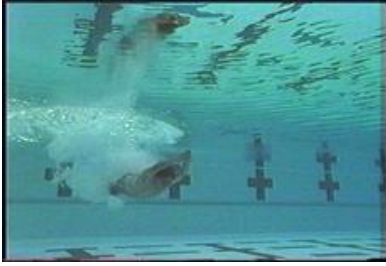
1. Üst vücut suya doğru aşırı dengeler.
2. Kollar öne doğru itilir.
3. Bacaklar düzleştirilir ve vücudu ileri doğru itin. Kollar ve baş aerodinamiktir.
4. Yüzücüler önce suyu kırar, ardından vücut ve ayaklar en son olarak gelir.
5. Vücut, ellerin yaptığı aynı delikten suya girer; vücut düz ve aerodinamiktir.
6. Su altında altı çarpıntı tekme; ilk vuruş vücut yüzeye çıkarken başlar, bir kol suyun üzerinde iyileşir.



Başlangıç bloğunu tutun ve dengeli gövdeyi suya doğru eğin.



Bacakları ve kolları uzatın - başlangıç bloğunu düzene koyun ve itin.



Vücut, elleri takip ederek suyun içine giriyor.



Vücut su yüzeyine yükselir ve felç başlar.





Antrenörlük İpuçları

- ❑ Bir yüzücü önce parmaklarını girmekte sorun yaşıyorsa, bir çemberi havuz kenarından yaklaşık bir metre uzakta tutun. Yüzücüleri çembere dalmaya teşvik edin, ardından düzene koyun - yukarıda olduğu gibi önce bir kolunu tekmeleyin - çekin.
- ❑ Bu program için dalışlar için planlanmış tek uygulama budur; ancak dalışlar, zaman ve havuz alanı elverdiğinde yapılabilir ve zaman denemesi ve Eğitim Seansı 16 - Yarışma Uygulaması için kullanılacaktır.

Suda Başlar - Serbest Stil, Kurbağalama, Kelebek

Herhangi bir rekabet seviyesinde su içinde starta izin verilir. Yüzücü, başlangıç işaretinde duvar veya başlangıç bloğu ile temas halinde en az bir eli olmalıdır.

Dalış Sırası

Antrenörlük İpuçları

- ❑ Yüzücü, rayı başlangıç bloğu veya havuz kenarında tutar.
- ❑ Yüzücü, yüzmek istediği yöne bakar ve diğer eli bu yönü gösterir.
- ❑ Ayaklar kıvrılır, havuz duvarına bastırılır ve su seviyesinin altında tutulmalıdır.
- ❑ "Git" komutunda yüzücü, vücudu aerodinamik bir pozisyona getirmek için duvardan kuvvetlice iter, başını aşağı iter ve tutan elini diğeriyle buluşmak için hareket ettirir.
- ❑ Yüzücü, vücut havuz yüzeyinin hemen altında veya üzerinde kayarken aerodinamik bir pozisyon sağlar.
- ❑ Yüzücü dalıştan itibaren vuruşa başlar.



Serbest Bitiş

Serbest yüzücü, belirlenen mesafeyi tamamladıktan sonra yüzücünün herhangi bir parçası duvara dokunduğunda yarışı bitirir.

Antrenörlük İpuçları

- ❑ Yüzücüleri ileri doğru uzanmaları ve tekme yavaşlatmadan duvara doğru kararlı bir şekilde sürmeleri için eğitin.
- ❑ Beş metre mesafeden nefes almadan duvara doğru yüzmeyi deneyin, tamamen uzanmış bir elinizle duvara doğru sürün.
- ❑ Nefes almadan beş metre mesafeden duvara doğru yüzerek, duvara doğru sürerek, hafif yanal pozisyonda vücudunuzla tamamen gerilmiş kolunuzu uzatın.



Sırtüstü Başlıyor

Sırtüstü ve karışık bayrak yarışları, yüzmede zorunlu suda yapılan tek başlangıçlardır. Yüzücü duvara dönüktür, sırtüstü tutamağını kavrar ve ayaklarını her iki ayağı su yüzeyinin altında olacak şekilde duvara yerleştirir. Ayakların havuz oluşuna veya başka bir destek üzerine yerleştirilmesine izin verilmez.

Öğretim Noktaları

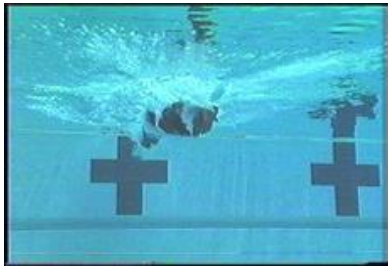
1. "İşaretlerinizi alın" komutunda yüzücü çömelme pozisyonuna geçer.
2. "Git" komutunda yüzücü, bacakları duvardan çıkarken başını ve kollarını tekrar başının üzerine atar.
3. Suya girdikten sonra aerodinamik pozisyonda bacaklar tekme atmaya başlar ve ardından bir kol bacağa doğru çekmeye başlar.
 1. 4. Sırtüstü vuruşun sürekli kol hareketi aşağıdaki gibidir.



Başlangıç bloğunu tutarak çömelme pozisyonu alın.



Kollarınızı ve başınızı geriye doğru hareket ettirerek havuz duvarından kuvvetlice itin.



Akım çizgisi konumunu varsayın ve kontura başlayın.





Sırtüstü Bitirir

Sırtüstü yüzücüler, bir tatbikatı, yarışı bitirirken veya bir dönüşe yaklaşırken güvenlik nedenleriyle duvara dokunmayı öğrenmelidir. Bu nedenle, sırtüstü bayrakları havuzun sonundan beş metre uzağa bir yönetmelik yerleştirilir ve varsa, sırtüstü içeren tüm uygulamalar için uygulanır.

Öğretim Noktaları

1. Tekme Yaklaşımı. Bir kol yanda ve bir kol başın üzerine uzatılmış olarak, parmaklar havuzun dibine doğru ve avuç içi duvara bakacak şekilde duvara doğru tekme at. El duvara dokunduğça dirseğin bükülmesine izin vererek duvara yaslanın. İtme.
2. Duvara bakmadan ulaşmak mümkün olana kadar sırtüstü bayraklardan duvara vuruş sayısını sayma alıştırmaları yapın.
3. Yavaş ve hızlı bir tempoda yüzerken sırtüstü bayraklardan duvara yapıp yapmanın alıştırmaları yapmak.





Antrenman Oturumu 4

Hedef

1. Yüzücülerin sadece kendilerine ve saate karşı yarıştığı zamana karşı yarışların eğlencesi. Vurgu, hem zamanın hem de inme tekniklerinin kişisel gelişimidir.
2. Vuruş, başlama, dönme ve bitirme teknikleri bu bağlamda yerleştirildiğinde yeni bir anlam kazanır ve öğrenme canlandırılmalı ve sporcular bu deneyimle motive edilmelidir.

Isınma hareketleri

Esnetmeler

Kara dirilleri

Suda ısınma

Su Uygulaması

Zamana Bağlı Beceriler Eğitimi

Zaman denemeleri

Antrenörlük İpuçları

- Zaman denemelerinin başlamasından önce yüzücülere başlangıç mekanizmasını tanıttın.
- Yüzücülerini yeteneklerine uygun etkinliklere yerleştirdin.
- Sadece yüzücüler havuzun sonuna gelene kadar değil, bir etkinlik bittiğinde yüzücülerin sıkı gözetiminin sürdürülmesi gerekir.
- Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, zamana karşı deneme seanslarının temel bileşenleri olarak eğlence ve şevkle yürütülmesi ve mümkün olduğunca teknik olmayan ve rekabetçi olmayan şekilde tutulmasıdır.
- Hem zamanda hem de teknikte kişisel gelişime vurgu yapılır.
- Kayıtların tutulması gerekir ve her yüzücünün eve götürmesi için her yüzücüye zamanlarının bir kaydı ile birlikte her yüzücü için bir tablo teşvik edilir.
- Kaydedilen süreler, yarışma için ilk rekorunuz olur.



Antrenman Oturumu 5

Hedef

- 1-3 arasındaki eğitim oturumlarında uygulanan serbest stil ve sırtüstü becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek.
- Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıtmak.
 - Alternatif kol, kickboard olmadan yakalar - her iki tarafa nefes alır (iki taraflı).
 - Tam serbest stil vuruş - her iki tarafa nefes alma (iki taraflı).
 - Takla dönüşü - yerinde takla (duvardan uzakta).
- Aşağıdaki sırtüstü becerilerini tanıtmak.
 - Sırtüstü dönüş - su altı itme ve düzene sokma dahil.

Isınma

Esnetme

Kara dirilleri

Suda ısınma

Su Uygulaması

- Serbest stil vuruş antrenmanını 1. antrenman seansından değerlendirin ve revize edin.
- Aşağıdaki serbest stil alıştırmaları tanıttın.
- 1-3 eğitim oturumlarından sırtüstü egzersizlerini değerlendirin ve revize edin.
- Aşağıdaki sırtüstü egzersizlerini tanıttın.



Kickboard Olmadan Alternatif Kol Yakalama

Öğretim Noktaları

1. Tahta olmadan alternatif kol yakalama, bir kol öne uzatılmış olarak yapılırken, diğer kol bacakların sürekli tekmelenmesiyle birlikte bir vuruş tamamlar.
2. Kol, ön kolu yakalar ve pozisyonu korurken bacaklar altı vuruş yapar ve yüzücü tüm baloncuklarını verir.
3. Diğer kol bir vuruş tamamlar.
4. Döngüyü tekrarlayın.



Antrenörlük İpuçları

- Her tatbikatın başında duvardan iterken 1. eğitim seansındaki torpido becerisini kullanın. Bu, aerodinamik yapmanın tüm yüzücüler için ikinci doğa haline gelmesini sağlar.
- Dengeli bir vücut pozisyonu sağlamak için yüzücünün yüzgeçleri takmasını önerin.

Serbest Stil - Tam Vuruş

Öğretim Noktaları

1. Su altı itme ve aerodinamik yöntemini kullanarak, vücut yüzeye çıkarken yaklaşık altı kez tekme atın.
2. Bir kol daha sonra çekmeye başlarken diğeri öne doğru uzatılmış halde kalır.
3. İlk vuruş tamamlandığında (yani, ilk el su üzerinde iyileşmeye başladığında), ikinci vuruşa alternatif kolla başlayın.

Antrenörlük İpuçları

- Serbest stil sırasında yüzücüler her iki taraftan nefes almada ateral iki taraflı solunumda - yetkin olmaya teşvik edilir. Bu, eşit, sıvı bir inme geliştirmeye yardımcı olabilir ve üst vücudun eşit şekilde gelişmesini sağlayabilir.
- Bu beceriyi kanatları kullanarak geliştirin.



Takla Dönüş - Yalnızca Takla

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, hareket boyunca çeneyi göğsün içine sokar.
2. Dizler göğsün üzerine doğru kıvrılır ve burundan vücut rotasyondan sonra kendine düzeline kadar düzenli bir şekilde serbest bırakılır. Koç yardımı gerekli olabilir.

İleri takla



Dizlerinizi hafifçe bükün ve her iki kolunuzu da su yüzeyine doğru hareket ettirerek iki ayağınızla itin.



Çeneyi bükün, başınızı havuzun dibine doğru çevirin, bacakları getirin havuz dibine paralel. Sporcu baş aşağı olacak.



Bacakları düz tutarak başınızı su yüzeyine doğru döndürün ve kollar yanlara doğru.



Sporcu artık havuzda oturuyormuş gibi dik duruyor alt. Bacaklar uzatılmış ve havuz dibine paraleldir çene göğse doğru kıvrılmış ve kollar dışarıda biraz geride.



Ayakları vücudun altına getirin ve her ikisiyle de havuzun dibine in ayaklar.





Antrenörlük İpuçları

- ❑ Yüzücüleri yuvarlanma dönüşünün temel hareketi konusunda cesaretlendirmek ve alıştırmak için mümkün olan en kısa sürede öne takla atılır. Daha genç yüzücüler için takla atmaya giriş, bel veya göğüs derinliğindeki suda havuz dibinde durabiliyorlarsa genellikle daha kolaydır.
- ❑ Yüzücü başlangıç programından geçmişse, ayakta takla atma üzerine iki veya üç beş dakikalık seans bu beceriyi geliştirmelidir.
- ❑ Yüzücüler, ne kadar hızlı takla atabileceklerini görmek için ayakta başlangıçtan itibaren kıvrımlı pozisyona dalmaya teşvik edilebilir.

Dört Serbest Strok - Tuck and Tumble

Öğretim Noktaları

1. Yüzücüler dört serbest stil kol vuruşu yapar.
2. Öne doğru takla atıp yuvarlanın.
3. Gittikleri yöne bakacak şekilde tekrar yukarı gelin.
4. Devam edin ve dört vuruş daha yapın.

Antrenörlük İpuçları

- ❑ Bunlardan çok fazla olması yüzücünün başını döndürebileceğinden dikkatli olun.



Sırtüstü Dirilleri

Sırtüstü Dönüş

Devrilme dönüşü, sporcunun yetenek seviyesine göre öğretilir. Pivot dönüşü, takla atamayan sporcular için kabul edilebilir. Her iki dönüş de yasaldir; ancak, yuvarlanma dönüşü daha hızlıdır.

Pivot Dönüş

Yaklaşım için Öğretim Noktaları

1. Gövde dokunulduğunda arkadadır ve bu sırayla itin.
2. Cankurtaran duvara tam hızla yaklaşır.
3. Öndeki kol geriye doğru uzatılır ve elin ayası, su yüzeyinin hemen altında parmak uçlarıyla duvara dokunur.
4. Diğer kol normal bir vuruşta olduğu gibi su altı kolunu çekmeye devam eder. Bu, vücudun dengelenmesine ve duvara yaklaşmasına yardımcı olur.
5. Baş suya biraz geri döndü.



Dönüş İçin Öğretim Noktaları

1. İkinci kol hala dengeye yardımcı oluyor.
2. Dizler sıkışmış. Yüzücülere "dizler çeneye" deyin; asla, "dizlere çene", yaygın bir hata, öne dönme hatasına neden olur.
3. Yüzücü hafifçe sırt üstü kıvrık bir pozisyondadır.
4. Sıkışmış bacaklar, yüzücü bir tabakta oturuyor ve bir tarafa dönüyormuş gibi ön kolun yan tarafına su yüzeyinin yakınında sallanır.
5. Eller başın yanında, avuç içleri yukarıda toplanmıştır.





Ayakla Duvardan Uzaklaşma için Öğretim Noktaları

1. Vücut hala sıkışmış, ayakları duvara biraz ayrı yerleştirilmiş ve sürmeye hazır.
2. Kollar, ellerin en üst avuç içi olarak geriye doğru uzatılır.
3. Kollar uzadıkça aynı anda bacaklar ve vücut gerilir.
4. Gövde artık aerodinamiktir ve duvardan uzaklaşır.



Takip için Öğretim Noktaları

Süzülmeden sonraki takip, başlangıçtan sonraki takip ile aynıdır.



Antrenörlük İpuçları

- ❑ Yüzücülere, sıralarını ne zaman hazırlayacaklarını bilmeleri için sırtüstü bayraklardan vuruşlarını saymayı öğretin.
- ❑ Sporcuların kalkış aşamasında kollarını suda tutmalarını sağlayın. Bu, birçok sporcunun kollarını sudan dışarı sallamasının yaygın olduğu bir aşamadır.



Takla dönüşü

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü sırtüstü yüzerek duvara yaklaşır.
2. Yüzücü duvardan bir vuruşta mideye yuvarlanır ve öne doğru yuvarlanır, her iki ayağını da getirir ve duvara sıkıca yerleştirir, su yüzeyine doğru bakar ve itmeye hazırdır.
3. Altı güçlü bacak vuruşuyla modern bir pozisyonda arkaya doğru itin.
4. Tek kolla vurmaya başlayın ve duvardan 10 metre uzakta yeniden yüzeye çıkın.



Bir kolu havuz duvarına doğru uzatın. Ulaşın duvar, duvara dokunmayın.



Her iki kolu yanlara getirerek dönmeye başlayın ve başınızı Çene.



Dizlerinizi göğsünüze getirin, kolları yanlara doğru sallayın.



Havuz duvarına her iki ayağınızla dokununuz ve itin. Kolları uzatın başın üstünde.



Antrenörlük İpuçları

- ❑ Yüzücü, ileri yuvarlamayı yapmaya hazır olana kadar mide üzerine yuvarlanmamalıdır. Kurallara göre, sporcular yalnızca sürekli dönüş hareketinde bir dönüş gerçekleştirirken sırtlarını terk edebilirler (yani, duraklama ve duvara kayma yok).
- ❑ Yüzücü sırtını terk ettikten sonra, kendisine herhangi bir şekilde yardımcı olmak için tekme atmamalı veya kolunu çekmemelidir.
- ❑ Darbeler, duvardan beş metre uzaklıkta bir yönetmelik olan bayraklardan sayılır.
- ❑ Yüzücülere yaklaşırken duvarı aramamalarını öğretin.



Geriyeye takla

Kolları vücudun arkasına getirerek dizleri hafifçe bükün



Her iki ayağınızla itin ve geri dönerken kolları yukarı kaldırın.



Kolları başınızın üzerine sürün ve dizlerinizi göğsünüze getirin



Vücudun dönmeye devam etmesine izin verin.



Vücudu sıkıca sarın ve bacakları göğsünüzde tutun.



Her ikisinde de dizleri bükülmüş olarak havuzun dibine arazi ayaklar.



Ayağa kalk.





Antrenman Oturumu 6

Hedef <ol style="list-style-type: none">1-3 ve 5. eğitim oturumlarında uygulanan serbest stili değerlendirmek ve gözden geçirmek.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tahta ile vuruş, tek ve alternatif kol yakalama, tam serbest stil vuruş ve dönüşler.1-3 ve 5. eğitim oturumlarında uygulanan sırt üstü yüzme becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tahtalı / tahtasız ve kanatlı / kanatsız, kolları sırtüstü ve dönüşler.Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıtmak.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Serbest stil vuruş uzunluğu - alternatif kollu diril kullanarak<input type="checkbox"/> Düzgün bir itme ile duvara dönmeyi öğretin.<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Dönüş becerilerine hazır olmayan yüzücülere pivot dönüşü öğretin.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri
Su Uygulaması <ol style="list-style-type: none">1-3 ve 5. eğitim oturumlarında uygulanan revize edilmiş serbest stil becerileri olarak pratik yapın.Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıttın.1-3 arasındaki eğitim oturumlarında uygulanan sırt üstü yüzme becerilerini değerlendirin ve gözden geçirin.

Kickboard Olmadan Alternatif Kol Çekme

Vurgu: vuruş uzunluğu

Öğretim Noktaları

3. antrenman seansında alternatif kolu yakalamayı kullanarak, yüzücü kolunu başının önüne uzatarak serbest stil vuruşuna başlar.
- Kolu "S" deseninde gövdenin altına çekin.
- Bacağı uyluktan geçtikten sonra el su bırakır.
- Yüzücüyü vücudun merkez çizgisini geçmemesi için teşvik edin.



Serbest Stil Pivot Dönüşü

Serbest yüzücünün vücudunun herhangi bir yeriyle havuzun sonuna dokunmasına izin verilir. Bir pivot turner genellikle dokunuşta ellerini kullanır.

Yaklaşım için Öğretim Noktaları

1. Yüzücü duvara tam hızla yaklaşır.
2. Yüzücünün başı duvardan yaklaşık olarak bir kol boyu uzakta olduğunda, öndeki kol duvara dokunmaya hazır şekilde uzanır.
3. Parmak uçları yana bakacak şekilde (yani, dönüş yönünü işaret ederek) elinizin avuç içi dokunur.
4. Diğer kol normal strokta olduğu gibi geriye doğru iter.
5. Vücut duvara yaklaşır ve ön kol kıvrılır.
6. Yüzücünün kafası artık duvara yakın, yüzü suya bakıyor, gözleri biraz ileriye bakıyor.



Dönüş İçin Öğretim Noktaları

1. Vücut sıkıca, dizler göğse doğru sıkıştırılır.
2. Diğer kol bir kürek görevi görür ve pivota yardımcı olmak için gereklidir.
3. Bu elin avuç içi bel boyunca vücudun diğer tarafına doğru uzanır ve vücudun kendi ekseninde dönmesini sağlar.
4. Önde gelen el duvara sertçe bastırır ve omzun arkasından dışarı iter, bu da dönüşü tamamlar.





Kalkış için Öğretim Noktaları

1. Vücut bu noktada suda biraz daha aşağıdadır ve yukarı doğru kıvrılır.
2. Kollar vücudun yanlarına, avuç içi aşağıya doğru ve eller kulakların yan tarafına sıkıştırılır.
3. Ayaklar kalça genişliğinde duvara yerleştirilir. Ayak topları sürücüye hazırlanır.
4. Bacaklar geriye doğru giderken aynı anda kollar öne doğru uzanır. Gövde artık aerodinamik bir kayma pozisyonundadır.
5. Pozisyon, süzülme hızı yüzme hızına düşene kadar kollar arasına sıkıştırılmış olarak tutulur.



Takip için Öğretim Noktaları

Takip, uzatılmış bir pozisyonda bir kayma ile başlangıç için takip ile aynıdır. Hız azalır azalmaz strok başlar.



Antrenörlük ipuçları

- ❑ Yüzücülere, ileri hareketi engelleyebileceğinden, kol hareketi başlamadan önce aşırı vuruş yapmamalarını öğretin.

Duvara Takla - İtme Yok

Öne doğru takla atıldıktan sonra, yüzücünün duvarın yarım metre yakınına geldiği duvara bir yaklaşım yapılır. Koçun yüzücünün yaklaştığı havuzun sonunda diz çökmesi ve yüzücünün başına uzanıp dokunması, dönme zamanının geldiğini belirtmek için kolaydır.

Öğretim Noktaları

1. Su yüzeyine doğru bakarken ayakları öne doğru getirip sıkıca duvara yerleştirerek ileri yuvarlanma gerçekleştirilir.
2. Bu yüzücülerin gittiği kadardır. Ayaklarını duvara dayamada ustalaştıklarında, bir itme uygulanabilir.



Takla Duvara Dönüş - İtme Kapalı - Devrilme Yok

Öğretim Noktaları

Yukarıdaki egzersizden, yüzücüler, gerçekte sırtlarında ve hala aerodinamik pozisyondayken düz bir pozisyonda duvarı iterler.

Takla Duvara Dönüş - İtme ve Devrilme ile

Yukarıdaki rutin tamamlandıktan sonra, yüzücü takla atmanın son aşamasına geçer.

Öğretim Noktaları

1. Geri itme işleminden aerodinamik konuma geçerek mide üzerine dönmeye devam edin.
2. Atlet artık serbest stil vuruşuna başlamak için doğru pozisyondaydır.

Antrenörlük İpuçları

- Bu itme bazen duvara yuvarlanmadan önce daha kolay öğretilir, böylece yüzücüler itme sırasında nereye gideceklerini bilirler.
- Suyun yüzücünün burnundan yukarı çıkmamasını sağlamak için sırtın su altında itilmesi sırasında burundan kabarcıklar dışarı verilir.



Antrenman Oturumu 7

<p>Hedef</p> <ol style="list-style-type: none">1-3, 5 ve 6. eğitim oturumlarında uygulanan serbest stili değerlendirmek ve gözden geçirmek.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Alternatif kol yakalama, tam vuruş ve serbest stil vuruş uzunluğu, pivot ve tambur dönüşleri.1-3 ve 5. eğitim oturumlarında uygulanan sırt üstü yüzme becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tahtasız, kanatlı / kanatsız, kolları sırtüstü ve dönüşler.Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıtmak.<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Serbest stil vuruş uzunluğu - alternatif kollu diril kullanarak.<input type="checkbox"/> Düzgün bir itme ile duvara dönmeyi öğretin.Takla dönüş becerilerine hazır olmayan yüzücülere pivot dönüşü öğretin.
<p>Isınma hareketleri</p>
<p>Esneme (Stretching)</p>
<p>Kara hareketleri</p>
<p>Suda ısınma dirilleri</p>
<p>Su Uygulaması</p> <ol style="list-style-type: none">Yukarıdaki hedefteki 3, 5 ve 6. antrenman seanslarında uygulanan revize edilmiş serbest stil ve sırtüstü becerileri olarak pratik yapın.Aşağıdaki serbest stil becerilerini tanıttın.1-3 arasındaki eğitim oturumlarında uygulanan sırt üstü yüzme becerilerini değerlendirin ve gözden geçirin.



Antrenman Oturumu 8

<p>Hedef</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yüzücünün sadece kendisine ve saate karşı yarıştığı zamana karşı yarışların eğlencesine devam etmek. Vurgu, hem zamanın hem de tekniğin kendini geliştirmesidir.2. Yüzücülere bir yüzme yarışmasının görgü kurallarını ve protokollerini ve yarış öncesi prosedürleri öğretmek.
<p>Isınma hareketleri</p>
<p>Esneme (Stretching)</p>
<p>Kara hareketleri</p>
<p>Suda ısınma dirilleri</p>
<p>Su Uygulaması Zaman Deneme 2</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 15 metre Serbest<input type="checkbox"/> 15 metre Sırtüstü<input type="checkbox"/> 25 metre Serbest<input type="checkbox"/> 25 metre Sırtüstü<input type="checkbox"/> 50 metre Serbest Stil *<input type="checkbox"/> 50 metre Sırtüstü * <p>* Yüzücüler bu standartta ise, bu etkinlik onlar için 15 metre yüzmenin yerini alacaktır.</p>

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüler yalnızca yeteneklerini karşılayan etkinliklere yerleştirilir. Sadece yüzücüler havuzun sonuna gelene kadar değil, bir etkinlik bittiğinde yüzücülerin sıkı gözetiminin sürdürülmesi gerekir.
- Zaman deneme seanslarının en önemli yönleri eğlenceli olmaları ve coşku uyandırmalarıdır. Mümkün olduğu kadar teknik ve rekabetçi olmamalıdır.
- Olayları başlatmak için Zaman Denemesi 1'den zamanları kullanın.
- Hem zamanda hem de teknikte kendini geliştirmeye önem verilmelidir. Kayıtların tutulması gerekir ve her yüzücüye eve götürmesi için bir kayıt verilerek her yüzücü için bir çizelge teşvik edilir.



Antrenman Oturumu 9

Hedef Kurbağalama becerilerini tanıtmak.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri Yeni başlayanlara doğru vuruş tekniğine kısa bir giriş yapılır. Bir video veya gösteri buna yardımcı olabilir. Öncelikle bir bankta / oturakta ya da havuz kenarında uzanarak sudan çıkma deneyimini yaşayabilirler.
Suda ısınma hareketleri

Kurbağalama Kara Dirilleri

Kara dirilleri

Bazı sporcular her iki ayağını aynı anda kavrayabilir. Diğerlerinin her seferinde bir ayağını tutması gerekebilir.

Öğretim Noktaları

1. Atlet, bir bankta veya havuzun kenarında karın üstü yatar.
2. Ayak parmakları dışarıya doğru, topuklar kalçaya kadar getirilerek dizler bükülür.
3. Cankurtaran geriye uzanır ve topukları her iki yanda kavrar.

Ayaklar Rotasyon Dirilleri

Yüzücü bu tatbikatta sorun yaşarsa, koç ayaklarını tutarak ve istenen düzende hareket ettirerek yardımcı olabilir. Yüzücünün suyun direncine karşı ayaklarının yolunu hissetmesi için avuç içi ile ayak tabanına direnç sağlanarak daha fazla yardım da sağlanabilir.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, havuz kenarında veya bankta yatıyor.
2. Ayak parmakları dışarı dönük olarak topuklarınızı kalçaya doğru kaldırın.
3. Dizler tamamen esnetildikten sonra ayakları yukarıda alıştırma pozisyonuna çevirin; Bir araya gelmek ve sivri uçlu parmaklarla tamamen uzatmak için etrafta ve geriye doğru tekmeleyin.



Duvar Dirilleri

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, duvara en yakın ayağı kullanarak bir tarafı duvara gelecek şekilde durur.
2. Dizini büker ve topuğu kalçaya doğru kaldırır.
3. Ayak parmaklarınızı dışarı çevirin ve ayak parmaklarınızı duvardan geriye ve aşağı doğru çalıştırın.
4. Ayaklarla birlikte bitirin.
5. Her iki tarafta birkaç kez pratik yapın.

Kurbağalama Su Dirilleri

Kurbağalama Tekme Dirili

Öğretim Noktaları

1. Dizleri bir arada tutarak, yüzücünün ayak parmakları yukarı bakacak şekilde topuklar hala duvarda olacak şekilde dışarı doğru hareket etmesini sağlayın.
2. Komut üzerine, yüzücü vuruşları - kırbaç ileri pozisyona doğru dışarı doğru tekmeler.
3. Bacaklar yan yana ve ayak parmakları yukarı dönük.
4. Cankurtaran topukları duvara geri getirir.
5. Tatbikatı tekrarlayın.

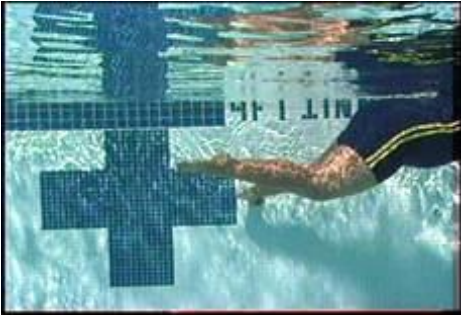




Öğretim Noktaları

Yüzücüler bu konuda ustalaştıktan sonra, her vuruşta ayak parmaklarını duvarda kullanarak dibi itip duvar boyunca tekmeleyebilirler. Her iki bacak da duvar tarafında bir araya geliyor. Duvarın yanında kalmayı ve her vuruşta duvarı kullandıklarından emin olun. Birkaç tekme yapın ve ardından diğer bacak duvara karşı dönün.

1. Yüzücüler, ön tarafta bir kickboard tutarak havuzda ayakta dururlar ve elleri ön tarafta - bir tarafı duvara gelecek şekilde.
2. Duvara en yakın bacağı kullanarak dizinizi bükün ve topuğu kalçaya doğru kaldırın.
3. Ayak parmaklarınızı dışarı çevirin ve ayak parmaklarınızı duvardan geriye ve aşağı doğru çalıştırın.
4. Ayakları birlikte havuzun dibinde bitirin.



Antrenörlük İpuçları

- Bu aşamada vuruşun zamanlamasını vurgulamak da önemlidir. Yüzücülerin her vuruş sırasında "tekme atıp süzülmelerini" sağlayın.
- Diğer matkap seçenekleri için kurbağalama egzersizlerini öğretme bölümüne bakın.
- Sırtüstü pozisyonda suda egzersiz yapın (sırt üstü), dizler üzerine binin, topuklarınızı kalçaya geri getirin.
- Tahta olmadan sırtüstü pozisyonda eller yanlardan veya aerodinamik pozisyonda çalışın.
- Tahta ile yüzüstü pozisyonda pratik yapın.



Antrenman Oturumu 10

Hedef 1. Eğitim Seansı 9'dan kurbağalama becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek. 2. Aşağıda kurbağalama becerilerini tanıtmak.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri
Su Uygulaması Aşağıya bakınız

Kickboard olmadan tekme

Her iki ayak da dışarı çıkmamışsa duvarı kullanmaya devam edin. Bu tatbikatın amacı, vücudu eller üzerinde ileri doğru itme hissini geliştirmektir.

Öğretim Noktaları

1. Kolları aerodinamik pozisyonda tutun.
2. Eller üst üste tutulur ve hareket etmez.
3. Tatbikatın zamanlaması aşağıdaki gibidir:
 - Nefes al
 - Suya geri dönün
 - Kick ve süzül
 - "Bir, iki" sayın
4. Başlığı kaldırmadan önce nefes verin.

Sudan Çıkmış Kol Vuruşu

Kol hareketinin ilk anlaşılması, eller ve kollarla dairesel bir desen çizmek olarak tanımlanabilir.

Öğretim Noktaları

1. Sporcular, kol hareketini sudan ilk olarak denerler. Hareketi şekillendirmek için gerekirse kollara yardım edin.
2. Sporculara vuruş egzersizi yaparken ellerinin ve kollarının hareketini izlemelerini sağlayın.



Kurbağalama Kol İnme

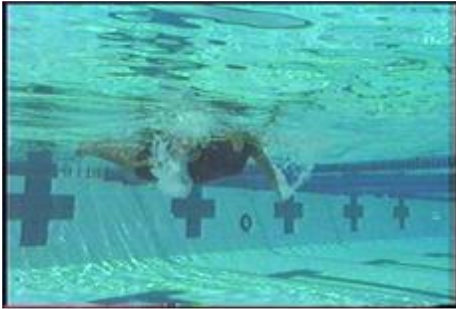
Kurbağalama kol hareketini öğretirken göz önünde bulundurulması gereken en önemli husus, kolların aynı anda hareket etmesi ve başlangıçtan sonraki ilk vuruş ve her dönüş dışında kalça çizgisinin ötesine geri getirilmemesidir.

Öğretim Noktaları

1. Kol hareketi, kollar tamamen uzatılmış ve eller birbirine yakın, avuç içi açık ve su yüzeyinin yaklaşık 15 santimetre altında olacak şekilde başlar.
2. Kolların ilk hareketi, eller omuzlardan daha geniş olana kadar dışa doğru bir itmedir.
3. Kolları indirin ve başlangıçta ayaklara bakmak için bilekleri içe doğru döndürün.
4. Bilekler, vuruşun itici aşamasını tamamlayarak birbirlerine dönük bir pozisyonda bir araya gelmeye devam eder.
5. Suyun basıncı ellerin avuçlarından serbest bırakıldıktan sonra, dirsekler, avuç içleri aşağıya, başlangıç konumlarına geri tam olarak uzanmış bir konuma uzanmadan önce birbirine doğru sıkışır.



Bacaklar arasında çekme şamandırası ile aerodinamik pozisyonu alın.



Kolları dışarı ve aşağı doğru sürün.



Elleri bir araya getirerek kolları çekin.





Kol Vuruş - Suda Sürekli

Öğretim Noktaları

1. Kol vuruşu suda ayakta da yapılabilir.
2. Cankurtaran, denge sağlamak için bir ayağı öne ve bir arkaya gelecek şekilde duruyor. Kollar su yüzeyinin altındadır.
3. Sporcu, kolların omuzların arkasına doğru geri itilmesini önlemek için vuruş pratiği yaparken ellerini izler.

Kurbağalama vuruşunu tamamla - Tekme ve Kol Vuruşunu Birleştir

Yeni başlayanlar, geliştirildikten sonra bu sekansla kendilerini rahat hissederler. Genellikle, rekabet deneyimleri için yalnızca iyileştirme gerekir.

Öğretim Noktaları

1. Nihai sıralama - Çek - Nefes - Kick - Kaydır. Kayma bir ila üç saniye uzatılır.
2. Duvardan itmeyi takiben, bir kol vuruşunu tamamlayın. İnme sırasında nefes almak için başınızı kaldırın.
3. Tekme ve ardından kollar uzatılmış olarak kayma.
4. Tüm sıralamayı başka bir Çek - Nefes - Tekme - Kayma ile takip edin.



Çek.



Nefes almak.



Tekme ile kayma





Kurbağalama Yarışı Bitişi

Bir yarışın sonunda, her iki elinizle aynı anda bir dokunuş yapılmalıdır. Omuzlar aynı seviyede olmalıdır.

Öğretim Noktaları

1. Son beş metreyi duvarın içine doğru yüzerek, tam bir vuruşta bitirerek ve aynı anda duvara dokunarak pratik yapın.
2. Bu tatbikat sırasında sporcuların birbirlerini izlemelerini sağlayın.





Antrenman Seansı 11

Hedef 1. 9, 10 numaralı eğitim oturumlarından kurbağalama becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek. 2. Kurbağalama hareketini tanıtmak için aşağıdaki becerileri başlar ve döndürür.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri
Su Uygulaması Aşağıya bakınız

Kurbağalama Başlangıcı - Çekme İnme

Kurbağalama için, dalış başlangıcı serbest stilden daha derindir. Bu, yüzücünün güçlü bir vuruş yapmasını sağlar kollar ile, ardından güçlü bir bacak tekmesi, vücut tamamen su altında iken. Bu eylemlerin zamanlaması kural, ikinci kol vuruşundan önce başın bir kısmının su yüzeyinin üzerinde olmasını gerektirdiğinden önemlidir.





Su Sporları Becerilerini Öğretme - Hareket Geliştirme Hareket Geliştirme Eğitim Planı

Dalışın ardından, süzülüştten ileri momentum azaldığından, kollar çekmeye normalden daha düz ve daha geniş bir yolda başlar ve aşağıda gösterildiği gibi uyluklara ulaşıncaya kadar geriye doğru itmeye devam eder.



Bu çekme-itme hareketi, ayaklardan yasadışı bir vuruşla karıştırılabilecek yuvarlanan yunus tipi bir reaksiyonu önlemek için mümkün olduğunca su yüzeyine paralel yapılır. Bu güçlü kol hareketinden gelen momentum, kayma aşamasını uzatacaktır.

Öğretim Noktaları

1. İleri hareketin hızı azalmaya başladığında, kollar vücuda yakın bir yerde toplanır ve daha sonra uzanmış bir pozisyona doğru itilir.
2. Bu aşamada bacaklar kalçaya yakın topuklarla toparlanmıştır.
3. Yüzücü daha sonra tekme atar ve başının ve ellerinin pozisyonunun ince bir şekilde ayarlanmasıyla vücut kuvvetle yüze çıkar.
4. Vücut yüzeyi kırdığında, ancak o zaman ikinci kol çekişi başlar.



Koçluk İpuçları

Aşağıdaki üç nokta, su altı çekme ve tekme için önemlidir ve sürüşün ardından su altı aşamasından maksimum fayda elde etmek için uygulama sırasında vurgulanması gerekir.

- Çekmeye başlamadan önce dalıştan kazanılan ivmeden tam olarak yararlanın.
- Tekme atmadan önce güçlü kol vuruşuyla kazanılan ivmeden tam olarak yararlanın.
- Tekme ve baş ve el konumlarının ayarını zamanlayın, böylece vücut güçlü bir şekilde yüze vararak ilk kol çekmeye başlarken, kayma yüzme hızına doğru yavaşlarken.

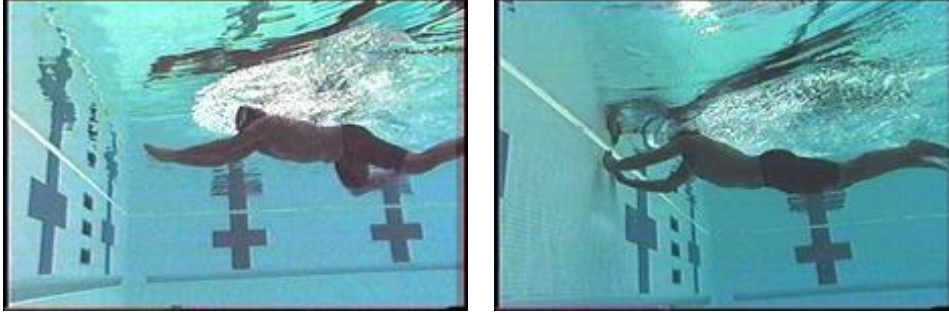


Suda Başlatma - Kurbağalama

Bir yüzücü, dalış kısıtlamaları nedeniyle dalış yapamıyorsa, dalış pozisyonunu mümkün olduğu kadar çoğaltmaya yakın bir derinlikte aerodinamik pozisyonda su içinde iterek başlar. Dalışa bu pozisyondan başlayın. Serbest Stil, Suda Başlatma Dersine bakın.

Kurbağalama Dönüşü

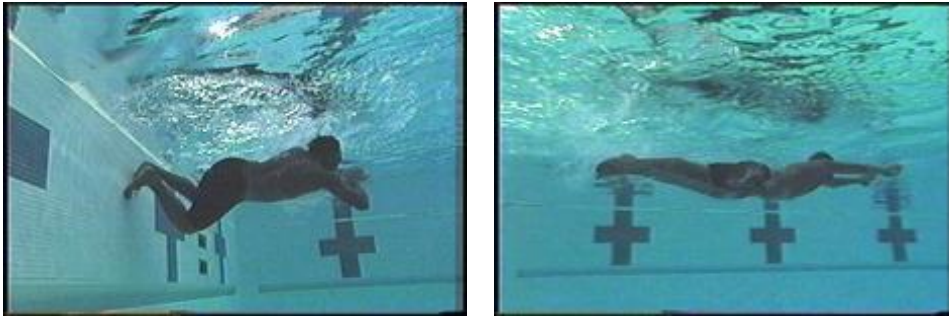
Dönerken ve bitişte, omuzlar seviyesinde eş zamanlı olarak ellerle dokunulur.



Once the arms have touched the wall, the swimmer allows the elbows to bend slightly, giving the swimmer leverage to push into the turn. As the elbows bend, the legs are drawn up underneath the body to the wall and the upper body drops backwards in to the water.



The upper arm is brought over and meets with the lower arm and extends into the streamline position as the legs drive off the wall.



The pull-out stroke, as described above in breaststroke start, is then executed before resuming the breaststroke stroke.



Antrenman Oturumu 12

Hedef Kelebek becerilerini tanıtmak.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri

Su Uygulaması

Kelebek bazen ustalaşması zor bir vuruş olarak algılanır. Bu ille de böyle değildir ve bazı sporcular bunu hemen kabul eder. Kelebek vuruşu çoğu yüzücü için ulaşılabilir bir meydan okuma sağlar. Kelebeği tanıtmaya başlamadan önce, ilk önce tekme geliştirildiği ölçüde kurbağalamaya benzer.

Kelebek tekmesi genellikle yunus tekmesi olarak adlandırılır ve güçlü bir harekettir. Tekme hareketi sırasında bacaklar aynı anda yukarı ve aşağı hareket eder. Vuruş, sürekli bir şekilde yapılan bir yukarı vuruş ve bir aşağı vuruştan oluşur.

Kelebek vuruşunu ilk kez öğrenen yeni başlayanlar, önce su dışında yapılan bir gösteri ile yardım edilir ve vuruşun kalçalardan geldiğini vurgular.

Öğretim Noktaları

Suyun dışında - kalçalardan kelebek tekme hareketinin gösterilmesi

1. Yüzücünün bir bankta veya havuzun kenarında uzanmasına izin verin ve yüzücü gevşeyinceye ve bunu yapabilece kadar kalçalarının dalga hareketini - ileri, geri, ileri, geri - deneyin.

Suda – Su içinde sadece ayak vuruşu ile ilerlemek

2. Yüzücüler aerodinamik pozisyonda su altında ilerler, kollarını yanlarına getirirler ve kısa bir mesafe için havuzun sığ ucu boyunca yunus tekmeleri.



Suda - arkadaki yunus tekmesi

3. Yüzücüler, elleri suda sürüklenerek arka yüzer pozisyonda sırt üstü uzanırlar ve kalçalarının büküldüğünü ve düzleştiğini ve suyun ayaklardan yukarı doğru itildiğini hissederek yunus tekmesi egzersizi yaparlar.



Antrenörlük İpuçları

- 2 ve 3 numaralı tatbikatları kanatlı ve kanatsız olarak uygulayın.
- Suda - yunus torpido tatbikatı.
- Bu, "Atlantisli Adam" tatbikatıyla aynı şekilde, kolları aerodinamik pozisyonda öne doğru uzatılmış şekilde gerçekleştirilir. Nefes almadan önce su yüzeyinin altına minimum dört vuruş yapılmalıdır.
- Yunus vuruşunun kalçalardan geldiğini ve ayakların birbirine yakın tutulduğunu ve aynı anda hareket ettiğini vurgulayın..



Antrenman Oturumu 13

Hedef 1. Eğitim seansından kelebek becerilerini değerlendirmek ve gözden geçirmek 12. 2. Kelebek kol vuruşunu tanıtmak için, aşağıda vuruş ve doğru bitirme becerilerini uygulayın.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri
Su Uygulaması Aşağıya bakınız

Kol İnme - Suda Durmak

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, omuz derinliğinde suda durur, bir itme başlatır ve süzülür.
2. Eller suya omuz genişliğinde, avuç içleri dışarıya doğru girerek ellerin suya yavaşça kaymasını sağlar.
3. Eller omuzlardan daha geniş olana kadar dışarı ve aşağı doğru hareket eder.
4. Eller, vücudun orta hattına yakın göğsün altına gelene kadar, anahtar deliği tipi bir hareketle aşağı, içe ve yukarı doğru devam eder.
5. Eller su yüzeyinde serbest bırakılmaya ve toparlanmaya hazır uylukların yanında yüzeye yaklaşmaya kadar geriye, dışa ve yukarı süpürme hareketine geçin.
6. Serbest bırakma, kollar tamamen açılmadan hemen önce ve eller yüzeye ulaşmadan önce gerçekleşir. Sudan çıkış sırasında yukarı, dışa ve öne doğru bir dairesel hareketin oluşmasına izin vermek için kollar uzatılmalıdır.
7. Eller ve kollar, giriş yapılanaya kadar su yüzeyinin üzerinde hareket eder.

Antrenörlük İpuçları

- Sualtı çekme genellikle bir anahtar deliği veya kum saati şekli olarak tanımlanır.
- Kolun / elin, mayonun bacak çizgisiyle bile başparmağımızla bitmesini sağlayın.



Nefes

Kelebek vuruşu sırasında, yüzücü kollarını çekerken ağızından nefes almak için öne bakar.

Öğretim Noktaları

1. Yakalama aşamasında kollar dışarı ve aşağı doğru hareket ederken baş kaldırılmaya başlar.
2. Yüz, kolların yukarı kıvrılmasında yüzeyi kırar ve iyileşme aşamasının ilk yarısında nefes alınır ve tamamlanır.
3. Kollar iyileşmeyi tamamladığında baş suya düşer ve ekshalasyon gerçekleşir.

Antrenörlük

- Kelebek için doğru zamanlamayı elde etmek için, yeni başlayanlara her iki vuruşta bir nefes almayı öğretmek çok önemlidir.
- "Baş yukarı, bire aşağı" ifadesini kullanmak yüzücünün anlamasını kolaylaştırır.

İpuçları

Bütün Vuruş

Dört yunus tekmesi uygulayın, çekin ve nefes alın.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücüler, kolları kulakları örten ve bir eli diğerinin üzerinde olacak şekilde duvarın dışına doğru hareket eder.
2. Bacaklarla dört yunus tekmesi yapılırken kollar bu pozisyonda kalır. O zaman kolların çekilmeye başlama zamanıdır. Aynı zamanda, bir nefes alınır ve bitirilir ve kollar iyileşmeyi bitirmeden önce kafa suya geri döner. Dört yunus tekmesi daha için modern pozisyonda kalın.
3. Her vuruşta başlangıçta nefes alınabilir. Ancak, her iki vuruşta bir öğretin. Yeterlilik geliştirilir geliştirilmez yüzücü, "bire bir aşağı, bire bir kafa" yapmaya başlayabilir.

Kelebek - Doğru Bitiş

Öğretim Noktaları

1. Bir yarışın bitiminde dokunma su yüzeyinin üstünde veya altında aynı anda yapılmalıdır.
2. Kurbağalamada olduğu gibi eller aynı hizadadır.



Antrenman Oturumu 14

Hedef 1. 12. ve 13. eğitim oturumlarından becerileri değerlendirmek ve gözden geçirmek için. 2. Kelebek başlangıç ve dönüş becerilerini aşağıda tanıtmak.
Isınma hareketleri
Esneme (Stretching)
Kara hareketleri
Suda ısınma dirilleri
Su Uygulaması Aşağıya bakınız

Yeni başlayan kelebek için bir kol vuruşu, bir nefes ve iki vuruş tek vuruş oluşturur. Doğru kelebek tekniği aşağıdadır. Zamanlama yüzde 100 doğru olmasa da teknik olarak doğru ve form yüzücülerin kelebek yüzmeye doğru bir şekilde katılabilmesi için yeterince iyi.

Öğretim Noktaları

1. Kollar kulakları kapatırken ve bir el diğerinin üzerinde olacak şekilde düzene pozisyonunda başlayın. İki vuruş için orada kalın.
2. İki vuruş için çekin ve nefes alın.
3. İki vuruş için başınızı aşağı doğru çekin ve tutun.
4. Çekin ve nefes alın.

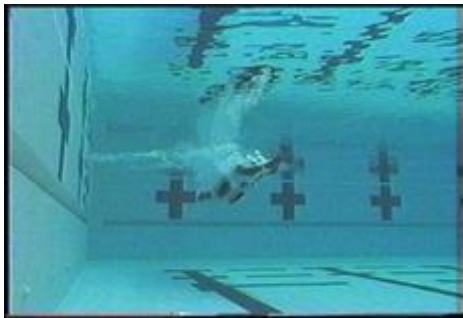


Kelebek Dalışı Başlangıcı

Dalış yapamayan yüzücüler, serbest stil ile aynı suda startı kullanırlar. Kelebeğin başlangıcı, serbest stilde çok benzer.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücüler, kulakları örtecek şekilde, her iki kolu öne doğru uzatılmış şekilde düz çizgi pozisyonunda suya girer.
2. Süzülme azalmaya başladığında, bacaklar iki ila dört güçlü yunus tekmesi yaparak vücudu yüzeye çıkarır ve kollar uzatılmış olarak aerodinamik pozisyonu korur.
3. Yüzeye çıktığında, her iki kol da su altında ilk geriye doğru çekmeye başlar.
4. Kelebek başlar.





Kelebek Dönüşü

Kelebek dönüşü kurbağalama dönüşüne benzer şekilde yapılır.

Öğretim Noktaları

1. Duvara bir dönüşte ve bitişte dokunulduğunda, dokunma aynı anda iki elle yapılır.
2. Bacaklar kurbağalama dönüşünde olduğu gibi yukarı çekilir ve duvardan çıkıldığında, bacaklar vücudu yüzeye çıkarmak için iki ila dört güçlü yunus tekmesi verir.
3. Kollar su altı çekişini başlatır ve normal vuruş paterni başlar.



Antrenman Oturumu 15

Hedef 1. Aşağıdaki becerileri gerektiği şekilde revize etmek. □ Serbest, Sırtüstü, Kurbağalama, Kelebek 2. Her yüzücünün tam bir değerlendirmesini yapmak.
Isınma hareketleri
Strecing-Esneme hareketleri
Kara Dirilleri Kara hareketlerini programınızda daha fazla yer veriniz
Suda ısınma dirilleri Tüm programdaki vuruşları kullanın.
Su Uygulaması Aşağıdaki becerileri gözden geçirin. Her adımı, onu gerektiren aşamalarda zaman geçirerek sıralı bir şekilde ilerleyin.

Serbest stil	Sırtüstü	Kurbağalama	Kelebek
Atmak	Atmak	Atmak	Atmak
Silâh	Silâh	Silâh	Silâh
Nefes		Nefes	Nefes
Bütün İnme	Bütün İnme	Bütün İnme	Bütün İnme
Başlıyor	Başlıyor	Başlıyor	Başlıyor
Döner	Döner	Döner	Döner
Bitirir	Bitirir		Bitirir

Her yüzücünün tam bir değerlendirmesini yapmak için, her yüzücü için programların sonuçlarını gözden geçirmek üzere değerlendirme formunu kullanın. Uzaktan yüzme kontrolleri için sonraki egzersiz seansının zaman denemelerini kullanın. Her birey için bir sonraki dönem için hedefler belirlemek için bu değerlendirmeyi kullanın.



Antrenman Oturumu 16

<p>Hedef</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yüzücülere 16 seanslık program boyunca başarılarını kutlamaları için eğlenceli bir fırsat sağlamak.2. Yüzücülere antrenmanlarını uygulamaya koymaları için bir fırsat sağlamak.3. Yüzücülerin mesafe yeteneklerini test etme fırsatı sağlamak.4. Gelecekteki yüzme etkinlikleri için zaman kazanmak.1. 5. Yüzücülerin takımlara ilerlemeye hazır olup olmadıklarını test etmek.
<p>Isınma hareketleri</p>
<p>Strecing-Esneme hareketleri</p>
<p>Kara Dirilleri Kara hareketlerini programınızda daha fazla yer veriniz</p>
<p>Su ısınma dirillrine ağırlık veriniz</p>

Uygulama Yarışması

50 metrelik yarışmalara giren yüzücüler 15 metrelik yarışmalarda yarışmayacaktır. Serbest stil ve sırtüstü olayları başlatmak için önceki zaman denemesini kullanın.

- 15 metre / 25 metre / 50 metre Serbest Stil
- 15 metre / 25 metre / 50 metre Sırtüstü
- 15 metre / 25 metre Kurbağalama
- 15 metre / 25 metre Kelebek



Su Sporları Sporcu Becerileri Hareket Gelişim Değerlendirmesi

Sporcunun Adı _____

Başlangıç tarihi _____

Antrenörün Adı _____

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç beceri seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Sporcu beceriyi beş seferde üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Değerlendirme oturumlarını programınıza dağıtın.
5. Yüzücüler becerileri herhangi bir sırayla başarabilirler. Sporcular bu listeyi tüm olası öğeler elde edildiğinde tamamlamışlardır.

Serbest stil

- Önde yüzmeyi dener
- Bel boyu suda serbest stil uygular
- 15 metre boyunca flutter vuruşunu kullanarak serbest stil gerçekleştirir
- 15 metre periyodik nefes alarak serbest stil uygular
- Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik solunumla serbest stil uygular

Serbest Başlangıç

- Havuzdan başlamayı dener
- Havuzda uygun bir başlangıç gerçekleştirir
- Havuz kenarında düzgün bir başlangıç yapar
- Bir başlangıç bloğu kullanarak uygun başlatma gerçekleştirir
- Bloktan başladıktan sonra uygun bir serbest stil yüzmeye devam eder

Serbest Dönüş

- Durmadan geri dönme girişiminde bulunur
- Bel derinliğinde suda açık bir dönüş yapar
- Serbest stilde yüzdükten sonra durmadan açık dönüş yapar
- Bel derinliğinde suda bir dönüş yapar
- 15 metre serbest yüzerek ters dönüş yapar
- İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki çevirme dönüşü gerçekleştirir



Sırtüstü

- Sırt üstü yüzmeyi dener
- Bel derinliğinde suda sırtüstü hareket eder
- 15 metre sırtüstü hareket eder
- Bir havuz uzunluğu kadar bir mesafe boyunca doğru şekilde sırt üstü vuruş yapar

Sırtüstü Başlatma

- Arka taraftan başlamak için bir girişimde bulunur
- Performs backstroke start, holding the side of pool with one hand
- Her iki el bir başlangıç bloğunda olmak üzere, başlangıç ucuna bakarken sırtüstü başlangıcı gerçekleştirir
- Doğru sırtüstü başlangıcını gerçekleştirir ve bir havuz uzunluğunda yüzer

Sırtüstü Dönüş

- Geri dönme girişiminde bulunur
- Sırtüstü dönüşü gerçekleştirir - destekli
- Göğüs-derin suda sırtüstü dönüşü gerçekleştirir - bağımsız
- Sırtüstü dönüşü yapar ve bir havuz uzunluğu boyunca yüzmeye devam eder

Kurbağalama

- Önde kurbağalama yüzmeye teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kurbağalama yapar
- 15 metre boyunca doğru kurbağalama vuruşunu kullanarak kurbağalama yapar
- 15 metre boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama yapar
- Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama gerçekleştirir

Kurbağalama Dönüşü

- Durmadan kurbağalama dönüşü yapmaya teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kurbağalama dönüşü gerçekleştirir
- 15 metre yüzdükten sonra kurbağalama dönüşü yapar
- İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki kurbağalama dönüşü gerçekleştirir



Kelebek

- Ön tarafta kelebek yüzmeyi dener
- Performs butterfly in waist-deep water
- 15 metre boyunca yunus tekmesi kullanarak kelebek yapar
- 15 metre ritmik soluma ile kelebek gerçekleştirir
- Bir havuz uzunluğu için kelebeği ritmik solunum ile gerçekleştirir

Kelebek Dönüşü

- Durmadan kelebek dönüşü yapmaya teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kelebek dönüşü yapar.
- Kelebek yüzdükten sonra durmadan kelebek dönüşü yapar.
- 15 metre yüzdükten sonra kelebek yapar
- İki havuz boyu yüzdükten sonra arka arkaya iki kelebek dönüşü gerçekleştirir



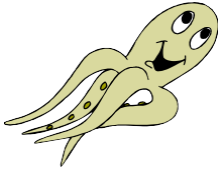
**Special
Olympics**

Congratulations

Tebrikler

Harika Yüzücü

Olmak için gereken TÜM becerileri öğrendiniz



Artık Kadro Eğitim Seviyesine
katılmaya hazırsınız.

Aferin

Antrenör _____

Tarih _____



**Özel
Olimpiyatlar**

SU SPORLARI ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Su Sporları Becerilerini Öğretmek

Kadro Eğitim Seviyesi



İçindekiler

Örnek Kadro Eğitim Programı	216
Özel Hareket Dirilleri	219
Serbest Diriller	220
Serbest Stil Düzeni	220
Serbest Stil Yan Dirilleri	221
Serbest Stil İlave Dirilleri	222
Serbest Stil Ölçüm Dirilleri	224
Sırtüstü Dirilleri	226
Sırtüstü Bacak Vuruş Dirilleri	226
Sırtüstü Omuz Dirilleri	227
Sırtüstü Omuz Rotasyon Dirilleri	228
Sırtüstü Tek Kollu Çekme Dirilleri	228
Sırtüstü El Rotasyon Dirilleri	230
Kurbağalama Egzersizleri	232
Kurbağalama Bacak Vuruşu Havuz Dışı Dirilleri	232
Suda Kurbağalama Bacak Vuruş Alıştırmaları	233
Elleri Kalça Üzerinde Kurbağalama Vuruşu	234
Kurbağalama Kol Çekme Dirilleri	234
Kelebek Dirilleri	236
Paletli ve Kickboard ile Kelebek Vuruşu Drilleri	236
Sualtı Kelebek Tekme Vuruş Dirilleri	236
Solunumsuz Kelebek Kollu Çekmeli Dirilleri	238
Solunumlu Kelebek Kol Çekmeli Dirilleri	238
Örnek Egzersizler	240
Üç Haftalık, Dokuz Seans Egzersizi	241
8 Haftalık Eğitim Programı	250
Takım Seviyesi için Ölçme ve Değerlendirme Yönergeleri	266
Örnek Sertifika	267



Örnek Kadro Eğitim Programı

Aşağıdaki eğitim programı, Özel Olimpiyatlar su sporları sporcuları için örnek bir plan sağlar. Program, antrenörlere yüzme becerilerinin ilerlemesi için temel bir konsept sağlar. Elbette, her koç antrenman programını sporcularının özel ihtiyaçlarına ve yetenek seviyelerine göre, mevcut tesisleri ve zaman kısıtlamalarını hesaba katarak yürütmek isteyecektir.

Program, yüzücüleri dört rekabetçi kulaç ve bireysel karışıklığın farkında olarak suya girişten alıyor. Çoğu durumda, bu seviyeye ulaşmak sekiz haftadan fazla sürer. Mümkünse, sporcular daha yüksek teknik yeterlilik ve uygunluk seviyelerine ulaşmak için yıl boyunca su sporları programına katılmaya çalışmalıdır. Bu eğitim programına başlamadan önce aşağıdaki koşullar varsayılmıştır.

1. Plan, suda 60 dakikalık eğitim seanslarına dayanmaktadır.
2. Plan, tesisin haftada üç veya daha fazla kez kullanılabilir olmasına dayanmaktadır.
3. Plan, tüm yüzücülerin yardım almadan 25 metrelik serbest stil ve sırtüstü yüzebileceğini ve tüm becerileri Stroke Geliştirme Bölümünden öğrenmiş olacağını varsaymaktadır.
4. Bu eğitim örneğinde kullanılan havuz boyutu 25 metredir. Ancak 50 metrelik bir havuz kullanılabilir.

Belirli takım / kadro durumuna bağlı olarak tüm programda ayarlamalar gerekli olabilir. Bir koç olarak, havuz zamanınız yoksa veya sporcularınız plan düzeyinde değilse, bunu bir örnek ve üzerinde çalışmak için bir hedef olarak kullanın. Antrenman planının parçalarını almaktan ve kendi takımınız / takımınız için uygun şekilde kullanmaktan çekinmeyin, yavaş yavaş gelişmeyi ve sporcularınıza yüksek düzeyde sorumluluk ve özen göstermeyi unutmayın.

Antrenörlük İpuçları

- Sporcunun yeteneği dahilinde çalışın.
- Hedefler belirleyin, bunlar sporcu veya grup için bireysel olabilir.
- Hedeflerinizin sizin için ulaşılabilir ve sporcular için gerçekçi olmasını sağlayın.
- Yüzücü ile çalışırken, özellikle öğrenme aşamasında övgülerin tekrarı önemlidir. Program, yüzücüleri dört rekabetçi branşta ve bireysel karışık farkında olacak şekilde antrene edin.
- Antrenör olarak, her yüzme branşının temel tekniğini eksiksiz öğretin.
- Bazı sporcuların dikkat süresi kısadır. Talimatları kısa ve basit tutun. Tüm talimatları netleştirin.
- Yeni bir hareket öğretirken, hareketi çeşitli beceri bileşenlerine ayırın.
- Her seferinde hareketin küçük bir bölümünü düzeltin. Bu eğitim örneğinde kullanılan havuz boyutu 25 metredir. Ancak 50 metrelik bir havuz kullanılabilir.
- Her eğitim seansını yeniden değerlendirin ve gerekirse programları değiştirin.
- Her eğitim seansını olumlu bir notla bitirin.
- Sporcularınızı gözlemleyin yorgunluk faktörleri: kramplar, yüzde kızarıklık, nefes darlığı, ürperme, titreyen ve esneme gibi durumlara karşı uyanık olun.
- Mümkünse, bir hız saati kullanın sporcuların dinlenme ve çalışma saatlerini süreli yapın.
- Yüzücüleri her antrenman seansına kendi su şişelerini ve ekipmanlarını getirmeleri için teşvik edin.
- Yüzücülerinize yüzgeçler, kürekler, çekme şamandıraları gibi eğitim yardımcıları hazırlayın. Her yüzücünün sahip olması gereken yedek bir çift gözlük ve bere sağlayın.

Lütfen aklınızda bulundurun

Sporcular havuz alanındayken havuz kenarında her zaman sertifikalı bir cankurtaran bulunmalıdır. Tüm güvenliğin sağlanması, önlemlerin alınması ve tüm sporculara yüksek düzeyde özen gösterin.



Su Sporları Becerilerini Öğretme - Takım Seviyesi Antrenmanı Takım Eğitim Programı

Herhangi bir program yapılmadan önce, gruplarınızın bir parçası olacak yüzücülerin seviyeleri ve yetenekleri hakkında çok iyi bir fikriniz olması tavsiye edilir. Yüzücüleriniz için hangi seviyelerin en uygun olduğunu belirlemek için bazı "deneme" veya "değerlendirme" seansları yapmak bir öneri olabilir. Bunu yaparak haftalık programlarınızı hazırlamaya başlamaya hazır olacaksınız.

- Yüzücülerinizin yaşlarının farkında olun. Gruplarınızda çeşitli yaşlara sahip olabileceğinizi unutmayın, bu nedenle faaliyetlerin yaşa uygun programlanması önemlidir.
- Farklı beceri seviyelerinde birden fazla grubunuz veya manganız varsa, her grubu / mangayı adlandırmanız önerilir; örneğin, Seviye 1 veya Seviye 2 veya Manga 1 veya Manga 2 ya da grupları ayırt etmek için tanınmış bir yüzücüyle ilgili bir isim verin.

Aşağıdaki örnek egzersizler, üç farklı grup / takım düzeyini ifade eder ve her biri için sekiz haftalık bir süre boyunca egzersizler verir. Bu antrenmanlar, geliştirilebilecek program türlerine yalnızca bir örnektir ve yüzücülerinizin sayısına ve beceri düzeyine göre değişiklik gösterecektir. Aşağıdaki eğitim programını kullansanız da kullanmasanız da, birkaç alanda tutarlı olun.

Bakım görevi

Herhangi bir Özel Olimpiyatlar su sporları antrenman programını geliştirirken her atletin güvenliği ve sağlığı birinci önceliğiniz olmalıdır. Olası tehlikelerin en kısa sürede tanımlanması ve önlem alınması gerekir.

Isınmak

Suya girmeden önce ısınma süresinin eğitim seansına programlanması gerekir. Vurgu, yüzücünün kalp atış hızını yükseltmek, kas gruplarını ısıtmak ve temel kas gücünü oluşturmaktır. Yüzücülere doğru ısınma alıştırmaları öğretilmesi de önemlidir. Isınma seanslarının denetlenmesi gerekir.

Antrenman Ekipmanları

Yüzücülerin her antrenman seansında yanlarında gerekli tüm antrenman ekipmanlarını bulundurmaları önerilir, örn. Su şişesi, palet, kürek, yedek gözlük ve başlık.

Seans Programlama

Farklı seviyeler ve yetenek grupları için geliştirilen eğitim programlarının düzenli olarak değerlendirilmesi gerekir. Program hedeflerinin ulaşılabilir olduğundan emin olun. Gerçekçi olmayan hedefler koymayın.

Antrenman programı ile ilgili tüm bilgiler sporcuya, aile üyesine veya bakıcıya verilmelidir. Eğitim seanslarının sayısı, tarihleri ve saatleri gibi bilgiler dahil edilmelidir.

Kulaç Tekniği

Eğitim oturumlarını programlarken, iyi kulaç tekniğinin geliştirilmesine güçlü bir vurgu yapılmalıdır. Bu, her eğitim seansında uygulanan darbeye özel alıştırmalar ayarlayarak başarılabılır.

Eğlence yoluyla öğrenmek

Sporcular eğlenceli aktivitelerle öğrenirler, bu yüzden antrenman programınıza geliştirmeye çalıştığınız becerilerle alakalı eğlenceli aktiviteler ekleyin.

Pozitif takviye

Bir koç olarak, sporcunuza olumlu pekiştirme vermeniz önemlidir. Daima her sporcuyla bireysel olarak konuşmaya çalışın ve bireysel kişiliklerin ve grup dinamiklerinin farkında olun.



Hedef Belirleme

Belirlenen tüm hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olmasını sağlayın. "Beceri Başarı Ödülleri" veya "Beceri İlerleme Ödülleri" gibi bir tür takdiri uygulamaya koyun.

Sınırların Belirlenmesi

Sporcuların, antrenman programınızın sorunsuz işlenmesini sağlamak için sınırlarının ne olduğunu bilmeleri ve her sporcuya yüzde 100 öğrenme fırsatı verildiğini bilmeleri gerekir. Açık, özlü ve tutarlı talimatların verilmesi önemlidir.

Hazırlıklı Olun - Esnek Olun

Eğitim programınızı belirledikten ve sorunsuz çalışacağından emin olduktan sonra, değişiklik yapmaya hazır olun. Bir koç olarak esnek olmalı ve sporcularınız için alternatif programlar uygulayabilmelisiniz.



Kontura Özgü Dirillar

Aşağıda açıklanan tatbikatlar, bir program sırasında uygulanabilecek yalnızca darbeye özgü tatbikat örnekleridir. Doğru vuruş tekniğini geliştirirken ve sürdürürken dirillar çok önemlidir. Her seansta özel tatbikatlar yapılır. Birkaç yüzücünün bazı alıştırmaları doğru şekilde ustalaşması diğerlerinden daha fazla zaman alsa da lütfen sabırlı olun. Sonuçlar zamanla görünecektir.

Koçların, kullanılabilir farklı tatbikatlar hakkında araştırma yapmaları ve diğer koçlardan bilgi almaları önemlidir.

Unutmayın, egzersizler de eğlencelidir ve bir sporcunun yüzme programına çeşitlilik katar.

Serbest stil

1. Başparmak kaydırın parmak ucuyla sürükleyin
2. Yakala
3. Tavuk kanadı

Sırtüstü

1. Sudan 45 derece açıyla kollarla tekmelemek
2. Suyu çekmeden alternatif kol hareketi

Kurbağalama

1. Tekme / çekme matkabının değişimi
2. Sırtüstü kurbağalama tekme

Kelebek

1. Tek kollu çekmeli diril
2. Kelebek arkada tekme
3. Önde, arkada bantları kullanan kelebek tekme



Serbest Dirilleri

Serbest Stil Düzeni

Dirilleri Amacı

- Suda yatay bir vücut pozisyonu geliştirin.
- Yüzücünün vücudunu suda olabildiğince pürüzsüz hale getirin.
- Sürtünme direnci miktarını azaltın.

Öğretim Noktaları

Bu diril, başlangıçta kanatçıklar kullanılarak da gerçekleştirilebilir. Yüzgeçler, yüzücülerin düzenli vücut pozisyonunu korumaya odaklanmalarına yardımcı olacaktır. Yüzücüleri bir sinek tekmesi kullanarak bu alıştırmayı uygulamaya teşvik edin.

Su Dışında

1. Havuz güvertesinde, eller üst üste gelecek şekilde, kollarınızı olabildiğince başınızın arkasına uzatarak ayakta pratik yapın.
2. Yüzücüyü bacaklarını bir arada tutarak kollarıyla kulakları sıkması için işaret edin.

Suda

1. Suda yüzücü iki ayağıyla duvardan iter, yüzeyin üstünde kalır, aerodinamik pozisyonda kalır, tekme atmaz.
2. Yukarıdaki gibi, yüzücü bir flutter tekmesi kullanarak, tek nefeste mümkün olduğu kadar uzağa tekme atarak.
3. Yukarıdaki gibi, yüzücü duvardan iterek.
4. Yarım havuz derinliğine batırır.
5. Yüze çıkar ve ayakta durur.

Antrenörlük İpuçları

- Bir elinizi diğerinin üzerinde tutun; elleri ayırmayın.
- Kolları kulaklara sıkıştırın ve olabildiğince uzağa gerin. "Vücudunuzu bir mızrak şekli veya roket gemisi yapın" deyin. Bu, şeklin hızlı ve pürüzsüz bir şekil olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir.
- Başınızı eğin, gözlerinizi havuzun dibine doğru tutun.
- Hızlı bir serbest stil flutter veya kelebek vuruşu sürdürün.
- Eller yüzeyi kırar kırmaz yüzücü durur ve ayakta durur.



Serbest Stil Yan Dirilleri

Dirillerin Amacı

- Vuruşun nefes alma fazı sırasında yüzücüye suda doğru vücut pozisyonunu gösterin.
- Suda iyi bir vücut pozisyonu geliştirin.
- İyi nefes alma becerileri geliştirin.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü yüzgeçlerle havuz güvertesinde yan yatar.
2. Alt kolu gövdeyle aynı hizada gerilmiş şekilde, avuç içi yere düz, üst kol uyluğa sıkıca oturacak şekilde yerleştirin.
3. Baş omzun alt kısmında durur, yüz yana bakar.
4. Üst omuz yukarı bakmaktadır.
5. Karşı tarafta yatma alıştırmaları yapın.
6. Cankurtaran, suda bacaklar ile bir makas vuruş hareketi kullanır.
7. Yüzgeçler üzerindeyken ve kickboard kullanarak, yüzücü sağ tarafa (yanal) uzanmış sağ eliyle kickboard'u tutarak yatar.
8. Sağ kulak sağ omuzda rahattır. Sol kol, sol uyluğun üzerine gerilmiştir. Bacaklar düz.
9. Yüzücüye makas vuruşunu kullanarak tekme atmasını söyleyin.
10. Yüzücünün üst omuz tavanı gösterecek şekilde yan vücut pozisyonunu koruduğundan emin olun.
11. Kısa mesafeler için pratik yapın.
12. Nefes almayı tanıttın: yüzücü altı vuruş yapar, nefes alır, yüzü suya bakarak havuzun dibine bakar, nefes verir, sonra yüzü dışarı çıkar, kulağı omzuna. Yüzücünün vücudunun yuvarlanmadığından ve omuzlarının tavana doğru baktığından emin olun.
13. Kısa mesafeler için tekrarlayın.
14. Kickboard olmadan tekrarlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücü her zaman yan yatmalı, alt kolu uzatılmış, avuç içi aşağıda, üst kolu uyluğun üst kısmına gerilmiş, kulak / kafa alt kolda gevşek durumda olmalıdır.
- Üst omuz tavana dönük kalmalı ve nefes alırken devrilmemelidir.
- Paletli makasla vuruş hareketi.
- Kickboard ile ve olmadan pratik yapın.
- Bu tatbikatı, vuruşun solunum aşamasında yüzücünün vücut pozisyonunu simüle ettiği için düzenli olarak kullanın.

Serbest Stil Yan Diril Uzantısı

Dirillerin Amacı

- Suda doğru vücut pozisyonu geliştirin.
- Doğru nefes alma düzeni geliştirin.
- İki taraflı nefes almayı geliştirin.



Öğretim Noktaları

1. Yüzücü yüzgeçlerle sağ tarafından (yandan) başlar.
2. Altı tekme yapın, yavaşça öne doğru dönerken (yüzüstü pozisyon) yüzünüzü suya koyun, üst kolu omuzlarla aynı hizada öne doğru itmeye başlayın.
3. Bu aşamada, iki kol ileri ve bacaklar arkaya doğru uzatılmıştır. Vücut yüzüstü pozisyonundadır.
4. Sol kolunuzdan başlayarak üç vuruş yapın, ardından sağ kol su içinden çekilirken ve uyluğun üstünde bitirilirken sol yanal pozisyona döndürün.



5. Sol kolunuzdan başlayarak üç vuruş yapın, ardından sağ kol çekilirken sol yanal pozisyona döndürün.
su ve uyluğun üstüne bitirme.



6. Cankurtaran yana bakıyor, sağ omuz tavanı gösteriyor.
7. Sol bacak havuzun dibinde olacak ve baş sol omzunda rahat olacak.
8. Sırayı 25 metre boyunca tekrarlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Önceki sırayı gösterin.
- Alıştırma yapmak ve geliştirmek için zaman ayırın.
- Yüzücüye omzunu tavanın tepesine doğru tutarak yana (yanal) kalmasını hatırlatın.
- Yüzücüye rahat hissetmesini ve eşit bir makas vuruşu yapmasını hatırlatın.
- Dönmeye ve üç vuruş yapmaya başlamak için yüzünü suya koymadan önce yüzücünün nefes alıp almadığını kontrol edin.
- Bu matkapla kanatları kullanın.
- Yüzücüyü her seferinde elleri omuz genişliğine uygun olacak şekilde toparlamaya teşvik edin.
- Yüzücünün kafası sadece yandan, aşağı bakacak şekilde havuzun dibine doğru hareket eder. Kafayı kaldırmayın.
- Sabırlı olun. Yüzücü bu tatbikatta ustalaşacak. Bazı yüzücülerin gelişmesi diğerlerinden daha fazla zaman alabilir. Yüzücü olduğunda, yapılacak eğlenceli ve ilginç bir tatbikattır.
- Yanal konumdayken sudan çıkması için omuzdan tavana vurgu yapın.
- Başın omuz üzerinde gevşediğinden ve kolun altının uzatıldığından, avuç içi düz olduğundan ve bacakların makas hareketi yaptığından emin olun.

Serbest Stil Test Deilleri

Dirillerin Amacı

- Hızlı bir Kulaç vuruşunun gelişmesini teşvik edin.
- Sırt ve kalçayı yüksekte tutmayı teşvik edin.
- İyi eğlenceler.
- Yüzücülerin zaman ilerlemesinin kaydını tutun.

Öğretim Noktaları

1. Havuzun sığ ucundan başlamak.
2. Yüzücüyü baş parmakları yukarıda, parmakları tahtanın altında olacak şekilde tahtaya tutmaya teşvik edin.
3. Yüzücüyü dirseklerini bükmeden kollarını uzatmaya teşvik edin.
4. Yüzücüyü, "gitmeye" işaret edildiğinde 25 metre boyunca olabildiğince hızlı tekme atması için yönlendirin.
5. "Başla" konumunda kronometreyi başlatın ve 25 metreden fazla yüzücünün vuruşunu yapın.
6. Yüzücünün vuruş zamanını kaydedin.
7. Bu alıştırma her hafta tekrarlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Kolları düz tutun, dirsekleri bükmeyin.
- Hızlı, sürekli bir flutter vuruşu sağlayın.
- Yüzücünün havayı tekmelemediğinden emin olun.
- Vücudunu daha düzenli hale getirmek ve daha hızlı gitmek için yüzücüyü kalçalarını yukarı doğru itmeye teşvik edin.
- Yüzücüyü kalçalarını kaldırmaya yardımcı olması için yüzünü suya sokmaya teşvik edin.
- Yüzücüye ne zaman başladığını bildirin. Yüzücüye ulaşmak için çabalaması için bir hedef verin.
- Yüzücülerinizin kendi sonuçlarını görmeyi sevdikleri şekilde ilerleyen zamanlarının haritasını çıkarın.



Sırtüstü Dirilleri

Sırtüstü Aerodinamik Bacak Dirilleri

Dirillerin Amacı

- İyi bir aerodinamik vücut pozisyonu geliştirin.
- Kalçayı ve göğüs pozisyonunu suda kaldırın.
- İyi vuruş becerileri geliştirin.

Öğretim Noktaları

1. Havuz güvertesinde, eller üst üste gelecek şekilde, kollarınızı olabildiğince başınızın arkasına uzatarak ayakta pratik yapın.
2. Yüzücüye kollarını, bacaklarını birlikte kulaklarıyla sıkmasını isteyin.
3. Havuzun sığ ucunda yüzücü aerodinamik pozisyonda sırt üstü yatar.
4. Yüzücüyü tekmelemeye ve kalçalarını ve göğsünü yükseğe itmeye teşvik edin.
5. Cankurtaran, bu matkabı geliştirmeye yardımcı olmak için yüzgeçler takabilir.
6. Kısa bir mesafe atın.



Antrenörlük İpuçları

- Bir elinizi diğerinin üzerinde tutun; elleri ayırmayın.
- Kolları kulaklara sıkıştırın ve olabildiğince uzağa gerin. "Vücudunuzu bir mızrak şekli veya roket gemisi yapın" deyin. Bu, şeklin hızlı ve pürüzsüz bir şekil olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir.
- Yüzücünün baş pozisyonunu kontrol edin. Başınızı arkaya ve gözleri tavana doğru teşvik edin.
- Kaldırma başlığı kalçaların batmasına neden olur.
- Yüzücüyü kalçaları ve göğsü yukarı itmeye teşvik edin.
- Yüzücüyü, dizini küçük bir bükme ile sürekli, hızlı bir flutter vuruşu sürdürmeye teşvik edin.
- Yüksek kalçaları / göğsü korumaya ve vücut pozisyonunu iyi bir düzene sokmaya yardımcı olmak için yüzücüyü yüzgeçleri kullanmaya teşvik edin.



Sırtüstü Omuz Rotasyon Dirilleri

Dirilin Amacı

- Sırtüstü vuruşta iyi bir omuz dönüşü geliştirin ve koruyun.
- Baş pozisyonunu koruyun.

Öğretim Noktaları

Yüzücüler bu tatbikatı havuzun dışında boydan boya bir aynanın önünde yapabilirler. Aynayı kullanarak, omuzlarını döndürürken kendilerine bakabilir ve düz bir kafa tutabilirler.

Su Dışında

1. Yüzücü havuz güvertesinde, bacaklar yan yana ve kollar her iki tarafta duruyor.
2. Yüzücünün kafası sabit kalmalıdır, gözler tek noktaya odaklanır.
3. Cankurtaran bir omzunu geriye döndürürken diğeri öne doğru döner.
4. Baş düz kalmalıdır.

Suda

1. Sığ suda yüzücü, kollarıyla vücudun her iki yanında sırt üstü yatar.
2. Yüzücü, yüzgeçleri kullanarak yavaşça tekme atmaya başlar.
3. Yüzücü altı vuruştan sonra yavaşça bir omzunu yukarı döndürürken diğeri aşağı doğru döner.
4. Bu pozisyonu yaklaşık üç ila beş vuruş boyunca tutun, ardından seviyeye geri dönün.
5. Altı kez vurun, ardından karşı tarafa döndürün.
6. 25 metre boyunca yukarıdaki gibi tekrarlayın.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüyü kafasını düz tutmaya ve omuzları ile birlikte hareket ettirmemeye teşvik edin.
- Yüzücüyü bu alıştırmayı yavaşça yapmaya teşvik edin.
- Yüzücüyü omzunun çatıya bakmasını sağlayın.
- Yavaş, eşit bir tekme sürdürün.
- Duvara doğru yüzüyorsanız, yüzücünün bayraklardan duvara vurmasını sağlayın veya duvara girerken bir kolunu başının arkasında tutun.



Sırtüstü Omuz Döndürme Dirilleri

Dirillerin Amacı

- Omuzlar dönerken başınızın düz olmasını sağlayın.

Öğretim Noktaları

1. Sırtüstü omuz döndürme tatbikatını takip edin.
2. Yüzücünün alnına içi su dolu plastik bir kap yerleştirin.
3. Yüzücüye, bardağı suya düşmeden omuz dönüşü alıştırmaları yaptırın.
4. Yüzücünün bardak düşmeden ne kadar ileri gidebileceğini görün.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüyü dengeli bir vücut pozisyonu sağlamaya teşvik edin.
- Yüzücüyü yavaşça tekmelemeye ve her iki tarafa yavaşça dönmeye teşvik edin.
- Bu tatbikatla iyi eğlenmeler.

Sırtüstü Tek Kolla Çekme Dirilleri

Dirillin Amacı

- Omuz dönüşü geliştirin.
- Her kolla ayrı ayrı “suyu hisset” geliştirin.
- Her kolun ayrı ayrı uyguladığı “çekışı hissedin” geliştirin.
- Kolun / elin iyileşmesini ve girişini geliştirin.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü arkada, her iki kolun yanında.
2. Yüzücü vuruşları, sadece 25 metre sağ kol kullanılarak.
3. Yüzücü vuruşları, sol kolu sadece 25 metre kullanarak.
4. Cankurtaran sağ kolundan beş, sonra sol kolundan beş atış yapar.
5. 25 metre / 50 metre için tekrarlayın.



Antrenörlük İpuçları

- Baş konumunun düz olduğunu ve her kol çekişinde hareket etmediğini kontrol edin.
- Omuz dönüşünü kontrol edin.
- Sürekli, hatta tekmeleri teşvik edin.
- Yüzücüyü “suyu hissetmesi” ve her bir kola uygulanan çekme miktarını teşvik edin.
- Başlangıçta yüzgeçler kullanılır. Yüzücünün tekme ve kol vuruşu güçlendiğinde, yüzgeçler olmadan pratik yapın.



Sırtüstü El Döndürme Dirili

Dirilin Amacı

- Düz kol kurtarma eylemi geliştirin.
- Suyu doğru el girişi geliştirin.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü yüzgeçlerle dengeli bir pozisyonda sırt üstü, vücudunun her iki yanında, başı arkada, bacakları yavaş ve eşit bir şekilde tekmeliyor.
2. Yüzücünün sağ kolunu sudan yukarı, düz, başparmağı yukarı, avuç içi içeride, parmakları birlikte ve gevşeterek kaldırmasını sağlayın.



3. Yüzücünün kolu yaklaşık 90 derecedeyken, avuç içi dışarı bakacak şekilde elinizi döndürün.
4. Kolu yavaşça hareket ettirmeye devam edin ve önce küçük parmağınızla suya girmesini sağlayın.
5. El suya girdiğinde, yüzücü balığı "hissetmek" ister.



6. Vuruşu yana doğru çekin.
7. Vücut yeniden dengelendiğinde, sol kol için yukarıdakileri tekrarlayın.





Antrenörlük İpuçları

- Yüzücünün elini, suya önce küçük parmağın girmesi için döndürdüğünü kontrol edin.
- Yüzücüleri bu alıştırmayı çok yavaş yapmaya teşvik edin.
- Elin omuz hizasında suya girdiğini kontrol edin.
- Bu tatbikatı suya girmeden önce havuz güvertesinde ayakta çalışın.
- Bu tatbikatta kanatçıklar kullanın; yüzücülerin yüzmesine yardımcı olur.



Kurbağalama Egzersizleri

Havuz Kenarı Kurbağalama Bacak Vuruşu Dirilleri

Yüzücüler ayrıca sırt üstü yatarak ve aşağıdaki aynı sırayı tekrarlayarak bu alıştırmayı uygulayabilirler. Bir element daha ekleyebilir ve bu tatbikatı yaparken yüzücülerin gözlerini kapatmasını sağlayabilirsiniz.

Dirilin Amacı

- Suya girmeden önce temel bacak vuruşu geliştirin.
- Öne geçmeden önce arkaya bacak tekme pratiği yapın.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü bacakları / ayakları suda olacak şekilde havuzun kenarında oturur.
2. Yüzücünün bacakları / dizleri yan yana ve topuklar havuz duvarına bastırıyor.
3. Ayak parmakları yukarı dönük.
4. Dizlerinizi bir arada tutarak topuklarınızı duvar boyunca rahat bir konuma kaydırın.
5. Dizleri bir arada tutarak, bacakları / ayakları dışa ve ileriye doğru hareket ettirin, ayak parmaklarınızı yukarı doğru tutun ve kırbaç tekmesi yaratın.
6. Bacaklar ve ayaklar düz bir şekilde, ayak parmakları hala yukarı bakacak şekilde birlikte satın alınır.
7. Yüzücü dizlerini büker ve ayakları / topukları tekrar duvara getirir.
8. Yüzücü bu eylemleri isteka üzerine tekrarlar.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücünün, dışa doğru ve tekme aşaması sırasında dizlerini her zaman bir arada tuttuğunu kontrol edin.
- Topukların havuz boyunca kaydığını ve rahat bir noktada diz dönüşünün gerçekleştiğini kontrol edin.
- Tatbikat boyunca yüzücünün ayak parmaklarının yukarıyı gösterdiğini kontrol edin.
- Yüzücüye gözleri kapalıyken bu egzersizi yapmanın nasıl bir his olduğunu sorun.



Suda Sırt Üsü Kurbağalama Bacak Vuruş Dirilleri

Tatbikatın Amacı

- Kurbağalama bacak vuruşunu suda uygulayın.
- Daha iyi yüzdürme için kickboard kullanarak bacak tekme pratiği yapın.

Öğretim Noktaları

1. Yüzücü, tahtayı dizlerin üzerine uzatılmış olarak tutar, bacaklar düz ve ayak parmakları yukarı bakar.
2. Yüzücü dizleri bükerek onları bir arada tutar, topuklarını rahat olduğu kadar kalçalara doğru geri getirir ve ayak parmakları yukarı bakar.
3. Dizleri bir arada tutarak, ayaklar dışa ve hızla yukarı doğru hareket ederek bir kırbaç-tekme hareketi yaratır.



4. Bacaklar birlikte, ayak parmakları yukarı doğru ve hafifçe sudan dışarı dönüktür.
5. Yüzücü, yukarıdaki diziyi tekrar etmeden önce yalnızca kısa bir süre kayar.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüye, tahtayı dizlerinin üzerinde tutarken kollarını düz tutmasını hatırlatın.
- Yüzücüyü kalçalarını yukarı itmeye teşvik edin.
- Tatbikat boyunca yüzücünün ayak parmaklarının yukarı doğru baktığını kontrol edin.
- Her iki bacağın eşit yüksekliklerde aynı anda hareket ettiğini kontrol edin.
- Yüzücüyü başı arkaya ve gözleri çatıya bakacak şekilde gevşemeye teşvik edin.



. Elleri Yanda Kurbağalama Bacak Vuruşu

Tatbikatın Amacı

- Topukların / ayakların mümkün olduğunca kalçaya kadar geri geldiğini hissedin.
- Güçlü bir tekme hareketi geliştirin.

Öğretim Noktaları

Bu diril yüzüstü (önde) veya sırtüstü (arkada) konumda yapılabilir. Genel olarak, özellikle yeni başlayanlar için bu matkabı arkada yapmak çok daha kolaydır. Daha ileri düzey bir yüzücü, cephedeyken bu talimi başarıyla yapabilir.

1. Yüzücünün sırt üstü yatmasını sağlayın.
2. Kollar ve eller kalçanın her iki yanında.
3. Yüzücü, sırtüstü kurbağalama tekmesi yapar ve topuklarını ellere değdirmeye çalışır



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüleri kalçalarını ve göğüslerini suda yukarı doğru itmeye teşvik edin.
- Yüzücüleri başlarını geriye, gözleri çatıya bakmaya teşvik edin.
- Yüzücüleri, tekme aşamasının tamamı boyunca dizlerini bir arada tutmaya teşvik edin.
- Tekme aşamasının tamamı boyunca yüzücülerin ayak parmaklarının yukarı baktığını kontrol edin.
- Yüzücülere topuklara ellerini değdirmede başarılı olup olmadıklarını sorun.

Kurbağalama çekme- Bacak Vuruş Dirilleri

Tatbikatın Amacı

- Doğru nefes alma zamanlamasını teşvik edin.
- Doğru kol hareketini teşvik edin.
- Yüzücüleri aerodinamik pozisyonda iyileşmeye teşvik edin.
- Yüzücüleri doğru tekme hareketi yapmaya teşvik edin.



Öğretim Noktaları

1. Diril sırasını gösterin ve açıklayın.
2. Yüzücülerin havuz güvertesinde sıralamayı simüle etmelerini sağlayın. Sözlü ipuçlarını da kullanabilir.
3. Suda yüzücüler duvarı itecek ve bir tam vuruş yapacak.
4. Yüzücülerin duvara dönmelerini sağlayın ve bu sefer kollarını açık bırakarak bir tam vuruş yapın.
5. Yüzücülerin duvara dönmelerini ve yukarıda tekrar etmelerini sağlayın; sadece bacak vuruşunu uygulayın.
6. Yüzücüler sıralamayı anladığında, kısa bir mesafe yüzmelerini bir tam vuruş ve ardından yalnızca bir vuruş yaparak sağlayın.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücünün nefesini / zamanlamasını kontrol edin.
- Yüzücüyü doğru kol hareketini kullanarak çekmeye teşvik edin.
- Yüzücünün sadece kolları açıkken tek vuruş yapıp yapmadığını kontrol edin.
- Yüzücüyü sert tekme atmaya teşvik edin.
- Kurbağalama sırasında duvara herhangi bir bitişte, yüzücüyü iki eliyle duvara dokunmaya teşvik edin.
- Her iki vuruşta bir kol çekişi kullanarak bu matkabı çalışın.



Kelebek Dirilleri

Paletli ve Kickboard ile Kelebek Hareketi Drilleri

Dirillerin Amacı

- Kelebek vuruş becerilerini teşvik edin ve geliştirin.
- Kalça hareketini teşvik edin.
- Suyun içindeki hareketi hissedin.
- İleri nefes alma hareketi uygulayın.

Öğretim Noktaları

1. Havuz güvertesinde, kalçadan bacak hareketini gösterin.
2. Yüzücüler yüzüstü havuz kenarında ve bacakları suda yatsın.
3. Aynı anda tekme hareketini teşvik ederek bacak vuruşunu uygulayın.
4. Suda, yüzgeçler ve tahta uzanmış olarak, yüzücüye kelebek tekme pratiği yapın.
5. Yüzücüyü, kalçalarını kaldırmaya ve tüm vücut hareketini kullanmaya yardımcı olması için yüzünü suya sokmaya teşvik edin.

Antrenörlük İpuçları

- Kalçadan bacak tekme atmaya teşvik edin ve tüm vücut hareketini kullanın.
- Yüzücülere başarmaya çalıştıkları hareketi göstermek için açıklayıcı kelimeler / eylemler kullanın.
- Yüzünüz suda iken kolları uzatılmış halde kalmaya teşvik edin.
- Yüzücüleri çene suyla öne doğru nefes almaya teşvik edin.

Kelebek Bacak Vuruşu Sualtı Dirilleri

Dirilin Amacı

- Suda hareketi hissedin.
- Eşzamanlı, hızlı bir flutter vuruşunu teşvik edin.
- Paletli / kanatsız alıştırma yapın.



Öğretim Noktaları

1. Bu tatbikat aynı zamanda yüzücünün kolları aerodinamik bir pozisyondayken suyun üstünde tekrarlanması da iyidir. Çenenizi suyun üzerinde tutarak ileriye doğru nefes almayı teşvik edin. Kısa mesafeler için yapın. Herhangi bir kelebek egzersizi yapmadan önce yüzücülerin sağlık durumlarını kontrol edin.
2. Yüzücülere kollarını yan yana koydurun.
3. Derinliği koruyarak duvarı itin ve dönen bir hareketle hareket ettirin.
4. Suda tüm vücut hareketini teşvik edin.
5. Cankurtaran tek nefeste olabildiğince ileri gider.
6. Ayakta durma pozisyonuna geçin.



Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüleri tüm vücudu kullanmaya teşvik edin.
- Eşzamanlı bacak vuruşu hareketini teşvik edin.
- Hızlı bir tekme teşvik edin.
- Başlangıçta, suda tekme ve his gelişimine yardımcı olmak için yüzgeçleri kullanın.
- Paletli / kanatsız alıştırmaya yapın.





Solunumsuz Kelebek Kollu Çekmeli Dirilleri

Dirilin Amacı

- Doğru kol hareketini geliştirin.

Öğretim Noktası

1. Havuz güvertesinde yüzücü öne doğru eğilir ve kol hareketi uygular.
2. Yüzgeçli suda yüzücü nefes almadan kol hareketini uygular.
3. Kısa mesafeler için tekrarlayın.

Antrenörlük İpuçları

- Yüzücüleri yüzgeçlerle nazik, aynı anda vuruş yapmaya teşvik edin.
- Yüzücüleri göğüslerine doğru aşağı ve içeri doğru bastırmaya ve baş parmaklarını uyluklarından geçirmeye teşvik edin.
- Kollar yüzücünün omuz genişliğiyle aynı hizaya gelir ve başparmak aşağıya doğru yönlendirilir.

Solunumlu Kelebek Kollu Çekmeli Dirilleri

Bu Dirilin Amacı

- Yüzücüyü, kol hareketinin basma aşamasında başını kaldırmaya teşvik edin.
- Yüzücüyü nefes alırken yüzü ileriye bakmaya teşvik edin.
- Doğru nefes alma / kol hareketi zamanlamasını teşvik edin.

Öğretim Noktası

1. Havuz güvertesinde, doğru nefes alma / kol hareketi zamanlamasını gösterin.
2. Yüzücü tatbikatı gösterildiği gibi uygular.
3. Suda, kanatçıklar kullanarak, doğru kol çekme ve nefes alma alıştırmaları yapın.

Havuz güvertesinde duran yüzücü belden bükülür, kollarını başının üzerine uzatarak kollarını kulaklara bastırır. Eller, avuç içleri aşağı bakacak şekilde bastırılır, parmaklar hafifçe aşağı bakar, yakalama pozisyonu için hazırdır

Eller omuzların dışında dışa ve aşağı doğru bastırılır.





Ellerin altına bastırarak çekme işlemi tamamlanır ve geçmiş kalçalar.



Eller yüksek dirseklerle iyileşir.



Eller gevşemiş ve başın üzerinden ileri doğru süpürülmüştür..



Başlangıç pozisyonuna dönün



Antrenörlük İpuçları

- Strokun çekme aşamasında kafa kalkmalıdır.
- Yüzücünün yüzü nefes sırasında öne doğru bakmalıdır.
- Suyu doğru el girişini kontrol edin.
- Yüzücünün göğsünün altına bastığını kontrol edin, ardından iyileşme için geriye ve dışa doğru.



Örnek Egzersizler

Aşağıdaki örnek egzersizler aşağıdaki varsayımlara dayanmaktadır:

1. Havuz uzunluğu 25 metredir.
2. 15 dakikalık arazi ısınma süresi
3. 60 dakikalık havuz içi seans süresi



Üç Haftalık, Dokuz Seans Egzersizi

1. Hafta - 1. Seans

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Koşu yapmak Esnetmeler	Koşu yapmak Esnetmeler
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
50 metre serbest stil - yavaş	100 metre serbest stil - yavaş	200 metre serbest stil - yavaş
50 metrelik serbest vuruş - yavaş	100 metre serbest vuruş - yavaş	100 metre serbest vuruş - yavaş
50 metrelik sırtüstü - yavaş	100 metre sırtüstü - yavaş	100 metre sırtüstü - yavaş
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none">♦ Serbest stil düzene vuruşu tanıtın♦ 25 metre serbest — yavaş♦ 25 metrelik sırtüstü yüzmeler♦ Strok düzeltme♦ Dalış başlar - derin son	<ul style="list-style-type: none">♦ 100 metrelik serbest diril♦ 30 saniyelik dönüşlerde 4x50 metrelik serbest stil deparları♦ 100 metre — yavaş, vuruş seçin♦ 30 saniyelik dönüşlerde 4x50 metrelik sırtüstü sprintler♦ 100 metre sırtüstü - yavaş	<ul style="list-style-type: none">♦ 200 metrelik serbest diril♦ 30 saniyelik dönüşlerde 4x100 metrelik serbest stil deparları♦ 200 metre sırtüstü - yavaş♦ 6x50 metre sırtüstü sert 15 saniyelik dönüşlerde
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
50 metre serbest stil, sırtüstü - yavaş	100 metre serbest, sırtüstü	200 metre serbest, sırtüstü
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
Yaklaşık 800 metre	Yaklaşık 1.1 km	Yaklaşık 1.5 km
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none">♦ Yeni matkabı tanıtın♦ Strok düzeltme♦ Bölüm sonunda deneme dalışları yapın	<ul style="list-style-type: none">♦ Strok düzeltme♦ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin♦ Antrenmandan sonra yüzücülerle konuşun	<ul style="list-style-type: none">♦ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin♦ Strok düzeltme♦ Dönüşleri kontrol edin



1. Hafta - 2. Oturum

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Koşu yapmak Esnetmeler	Koşu yapmak Esnetmeler
Havuzda Isınma 100-meter freestyle, backstroke 100-meter freestyle, backstroke kick—easy	Havuzda Isınma 200 metre serbest, sırtüstü 200 metre serbest stil, sırtüstü — kolay	Havuzda Isınma 200 metre serbest stil - dönüşleri vurgulayın 100 metre serbest vuruş estyle kolay
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Serbest yanal, vücut pozisyonunu kontrol edin ♦ 25 metrelik serbest stil vuruş testi ♦ Sırtüstü akış çizgisi tatbikatını tanıtır ♦ Yeni diril alıştırmaları yapın ♦ Serbest stil, sırtüstü başlar, 15 metre geri yürüme 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 100 metre sırtüstü tekme— düzeneği ♦ 50 metre serbest stil vuruş testi ♦ 100 metrelik kurbağalama diril ♦ 100 metre kurbağalama — kolay ♦ Başlar, tüm vuruşlar, 15 metrelik geri yürüme 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 200 metrelik sırtüstü diril ♦ 30 saniyelik dönüşlerde 4x50 metrelik sırtüstü sprintler ♦ 50 metre serbest stil vuruş testi ♦ 200 metre serbest stil, kurbağalama — kolay ♦ 200 metrelik kurbağalama dirili ♦ Başlar, tüm vuruşlar, 15 metrelik geri yürüme
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
100 metre serbest, sırtüstü	200 metre, vuruş seçin	200 metre, vuruş seçin
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
Yaklaşık 800 metre	Yaklaşık 1 kilometre	Yaklaşık 1,5 kilometre
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Yeni matkabın gövde konumu ♦ ♦ Rekor vuruş testi ♦ Kontrol başlar ♦ Gerektiğinde kanat kullanın 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Felç, kurbağalama, sırtüstü kontrol edin ♦ Rekor vuruş testi ♦ Kontrol başlar ♦ Gerektiğinde kanat kullanın 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Kurbağalamada dönüşleri kontrol edin ♦ ♦ Rekor vuruş testi ♦ Kurbağalama tatbikatını kontrol edin ♦ Kontrol başlar



1. Hafta - 3. Oturum

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Esnetmeler	Esnetmeler
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
100 metre serbest stil — kolay 100 metre sırtüstü — kolay 100 metre serbest vuruş estyle kolay	200 metrelik sırtüstü vuruş — kolay 100 metrelik kelebek tekme — kolay, yüzgeçler	400 metre serbest stil, sırtüstü — kolay 200 metre sırtüstü, kelebek tekme, palet
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none">♦ Sırtüstü vuruş düzeneğini revize edin♦ 100 metrelik sırtüstü Omuz Döndürme Diril, kanatçıklar♦ 15 metre sırtüstü başlar	<ul style="list-style-type: none">♦ 25 metrede 2x100 metre kurbağalama — sert, 25 metre — kolay♦ 4x50 metrelik kurbağalama, 15 saniyelik geri dönüşlerde sert yüzüyor♦ 100 metrelik sırtüstü diril, kanatçıklar ♦ 6x50 metrelik sırtüstü sprintleri, geri yürüyün♦ <input type="checkbox"/> Her vuruşta 2 kez yüzmeye başlar, 15 metre	<ul style="list-style-type: none">♦ 2x100 metrelik kelebek♦ Dirilleri, yüzün2x200 metre serbest stil — kolay, dönüşleri vurgulayın, modernize edin♦ 30 saniyelik geri dönüşlerde 4x100 metrelik kurbağalama yüzme♦ Her vuruşta 2 kez yüzmeye başlar, 15 metre
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
100 metre serbest — yavaş	100 metre kurbağalama — yavaş	200 metre serbest stil, kurbağalama— yavaş
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
Yaklaşık 800 metre	Yaklaşık 1,2 kilometre	Yaklaşık 1,6 kilometre
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none">♦ <input type="checkbox"/> Omuz dönüşlü matkabı kontrol edin♦ <input type="checkbox"/> Sırtüstü akış çizgisi konumunu kontrol edin♦ <input type="checkbox"/> Strok düzeltme♦ <input type="checkbox"/> Başlangıçlarda iyi bir düzeneği vurgulayın	<ul style="list-style-type: none">♦ <input type="checkbox"/> Sırtüstü tatbikatını kontrol edin, yüzücü bayraklardan duvara yüzüyor♦ <input type="checkbox"/> Tüm vuruşları kontrol edin♦ <input type="checkbox"/> Gerekirse programı azaltın	<ul style="list-style-type: none">♦ Check butterfly leg action♦ Check drill and hand entry♦ Check butterfly two hand touch♦ Reduce program if necessary



Hafta 2 – Oturum 4

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Esnetmeler	Esnetmeler
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
100 metre serbest vuruş — kolay 100 metre sırtüstü vuruş — kolay 100 metre serbest stil, sırtüstü — kolay	200 metrelik kurbağalama vuruşu — kolay 100 metre kurbağalama vuruşu — kolay 100 metre kelebek tekme — kolay	200 metre serbest stil — kolay 100 metrelik kurbağalama diril 100 metre kurbağalama — kolay
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none"> ♦ 100 metre serbest stil yanal diril ♦ Yeni dirili tanıtın ♦ Serbest stil yanal uzatma ♦ Yeni diril alıştırmaları yapın ♦ 4x25 metrelik serbest stil sprintler yapın. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 100 metrelik kelebek diril ♦ 30 saniyelik dönüşlerde 4x25 metrelik kelebek diril ♦ 100 metrelik kurbağalama diril ♦ Kurbağalama dönüşleri yapın, bacak vuruşu yapın ♦ 4x25 metrelik bireysel karışık çıkış sprintleri 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 200 metrelik sırtüstü diril ♦ 30 saniyelik rotasyonlarda 4x100 metrelik sırtüstü sprintler ♦ 100 metre serbest stil yavaş tempo ♦ 4x100 metrelik bireysel karışık (tempolu) ♦ Alıştırma dönüşleri
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
100 metrelik sporcu seçimi	200 metre serbest stil — kolay	200 metre serbest stil — kolay
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
Yaklaşık 800 metre	Yaklaşık 1,2 kilometre	Yaklaşık 1.7 kilometre
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Yeni kulaç diril tanıtın, ♦ Yeni alıştırmalara zaman ayırın, ♦ Hareketleri düzeltin. ♦ Düzenlemeyi kontrol edin. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Kelebek bacak vuruşunu kontrol edin, ♦ Bireysel karışıkta doğru bitişleri kontrolden edin, ♦ Kurbağalama hareketlerini kontrol edin, ♦ Düzenlemeyi kontrol edin. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Bireysel karışıkta doğru dönüşler ♦ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin ♦ Uygulama sığ uçta döner ♦ Düzenlemeyi kontrol edin



Haftada 2 – Oturum 5

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Esnetmeler	Esnetmeler
Havuzda Isınma <ul style="list-style-type: none">◆ 100 metrelik sırtüstü bacak vuruşu,◆ 100 metre sırtüstü — kolay◆ 100 metrelik serbest stil kulaç tempolu.	Havuzda Isınma <ul style="list-style-type: none">◆ Sırtüstü 200 metrelik kurbağalama bacak egzersizi◆ Tahta ile 100 metre kurbağalama bacak egzersizi,◆ 100 metre kurbağalama — kola◆ Dönüşleri vurgulayın, hataları düzeltin.	Havuzda Isınma <ul style="list-style-type: none">◆ 200 metre serbest stil,◆ Tahta kullanmadan kulaç düzeltme dirilleri,◆ 100 metrelik kurbağalama bayraklardan duvara yüzün — yavaş
Ana Set <ul style="list-style-type: none">◆ 100 metre serbest stil kulaçı uzatarak diriller,◆ 100 metre serbest yavaş, 25 metre hızlı, 25 metre yavaş,◆ 4x25 metrelik serbest stil sprintleri, aerodinamik çizgiyi kontrol edin.◆ Serbest stil duvara 5 metre bitiriş için kolu uzatma çalışmaları.	Ana Set <ul style="list-style-type: none">◆ 100 metre serbest stil kulaçı uzatarak diriller,◆ 100 metre serbest stil — kolay, çekmeli vuruş◆ 100 metre kelebek diril, 25 metre sağ kol çekme, 25 metre sol kol çekme,◆ 8x25 metrelik kelebek hızlı yüzme.	Ana Set <ul style="list-style-type: none">◆ 100 metre serbest stil kulaçı uzatarak diriller,◆ 100 metre serbest yüzme — zor◆ 4x100 metre serbest stil deparları,◆ 100 metre sırtüstü — yavaş◆ 8x25 metrelik bireysel karışık.
Yavaş tempoda <p>200 metre serbest stil, sırtüstü — kolay</p> <p>Dönüşleri kontrol edin, kol hareketine dikkat çekin</p>	Yavaş tempoda <p>200 metre serbest, kurbağalama — kolay</p> <p>Kurbağalama vuruşunu kontrol edin, dönüşleri nizami olmasını uyarın.</p>	Yavaş tempoda <p>200 metre serbest stil — kolay</p> <p>Dönüşleri kontrol edin, düzene sokun</p>
Toplam mesafe <p>Yaklaşık 900 metre</p>	Toplam mesafe <p>1 kilometre</p>	Toplam mesafe <p>1.6 km</p>
Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none">◆ Yanal uzatma matkabını kontrol edin◆ Duvara bitişler üzerinde çalışın◆ Serbest stilde kalçaları kontrol edin◆ Tekmeyi kontrol edin, yüksek kalçaları vurgulayın◆ Düzenlemeyi kontrol edin	Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none">◆ Yanal uzatma matkabını kontrol edin◆ Kelebek matkapta el girişlerini kontrol edin◆ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin◆ Kurbağalama iki elle dokunuşu kontrol edin	Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none">◆ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin◆ Yanal uzatma matkabını kontrol edin◆ Dönüşleri kontrol edin, düzene sokun◆ Tüm vuruşlarda doğru bitiş vurgulayın



Hafta 2 – Oturum 6

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler Kol Rotasyonları	Esnetmeler Kol Rotasyonları	Esnetmeler Kol Rotasyonları
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
100 metre sırtüstü - kolay 100 metre sırtüstü diril, 25 metre sağ kol çekme, 25 metre sol kol çekme 100 metre serbest stil - kolay	200 metre serbest stil - kolay 100 metrelik kurbağalama bacak vuruşu modernize etme 100 metre kurbağalama - kolay	200 metrelik sırtüstü vuruş — kolay 100 metrelik kelebek bacak kol kordinasyonu 100 metre serbest stil — kolay
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none"> 25 metrelik serbest stil testi Kurbağalama bacak vuruşunu tanıtın Havuz kenarında kurbağalama vuruş egzersizi yapın Kickboard ile sırt üstü suda kurbağalama vuruşu yapın Kısa mesafeli düz bir pozisyonda kurbağalama tekme pratiği yapın, dinlenin 15 metre tempolu yüzün, geri dönüşte yavaş yüzün 	<ul style="list-style-type: none"> 50 metre serbest stil testi 2x100 metrelik kurbağalama bacak dirilleri, Tahta ile 1x100 metrelik bacak çalışması, Dönüşlerde ayakları kontrol edin ve süzülme çalışması, 30 saniyede 4x50 metrelik kurbağalama sprintleri Bloktan 4x50 metrelik sırtüstü sprintler, başlangıç pozisyonunun açık ve kapalı bloğunu kontrol edin 	<ul style="list-style-type: none"> 50 metre serbest stil testi 100 metre kurbağalama — kolay, 4x100 metrelik kurbağalama süratli, 200 metre serbest stil yavaş tempoda yüzme,
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
200 metrelik serbest stil kolay, duvardan dönüşler nizami	200 metrelik farklı dönüşleri vurgulayın, sporcuya en uygun dönüşü belirleyin düzene sokun,	200 metrelik sırtüstü veya kurbağalama kolay, dönüşleri vurgulayın, düzene sokun
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
800 metre yaklaşık	1.3 km	1.5 km
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none"> Kick testi, zaman ve kayıt Kurbağalama vuruşunu tanıtın Kurbağalama vuruşu yapın Başlar, bloklardaki veya duvardaki ayakların konumunu kontrol edin 	<ul style="list-style-type: none"> Kick testi, zaman ve kayıt Kurbağalama vuruşunu kontrol edin Kurbağalama dönüşlerini, dokunuşları kontrol edin Sırtüstü hareket başlar, bloklar dışındaki ayakların pozisyonunu kontrol edin 	<ul style="list-style-type: none"> Kick testi, zaman ve kayıt Tüm dönüşleri kontrol edin Kurbağalama dirilleri güçlü bacak vuruşunu vurgulayın Yüzücüyü dönüş sonrası kontrol edin.



Hafta 3 – Oturum 7

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Esnetmeler	Esnetmeler
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
Yapılan testlerin yorumu, 100 metre sırtüstü kolay, kontrol kolu hareketi, sürekli vuruş	Yapılan testlerin yorumu, 200 metre kurbağalama yüzmek — kolay Paletli 100 metre serbest stil kol çalışması,	Yapılan testlerin yorumu, 400 metre: 50 metre serbest, 25 metre sırtüstü 100 metre serbest kulaç — kolay,
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none">♦ Kurbağalama bacak vuruşunu revize edin♦ Kurbağalama bacak vuruş egzersizi yapın♦ 4x15 metrelik kurbağalama bacak vuruşları♦ Dönüş ve sonrası tempolu çıkış uygulayın	<ul style="list-style-type: none">♦ 100 metre serbest tip dirilleri,♦ 100 metrelik serbest stil kulaç uzatmalı çalışmalar,♦ 100 metre serbest çift taraflı paletle siprint çalışması,♦ 100 metre kurbağalama vuruşu — kolay♦ Dönüş ve sonrası tempolu çıkış uygulayın	<ul style="list-style-type: none">♦ 100 metrelik sırtüstü omuz rotasyon çalışmaları,♦ 200 metre sırtüstü dirilleri, 25 metre sağ kol, 25 metre sol kol♦ 200 metre sırtüstü yüzmek, dönüşleri kontrol edin♦ 4x25 metrelik kelebek sprint 30 saniye dinlenme♦ Dönüş ve sonrası tempolu çıkış uygulayın
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
100 metre, hareket seçin	200 metre, hareket seçin	200 metre, hareket seçin
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
600 metre yaklaşık	1km	1.4 km
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none">♦ Kurbağalama vuruşunu revize edin♦ Duvar dönüşlerini modernize edin♦ Dönüş ve sonrası tempolu yüzmek,	<ul style="list-style-type: none">♦ Serbest stilde iki taraflı solunumu kontrol edin♦ Dönüş ve sonrası tempolu yüzmek,	<ul style="list-style-type: none">♦ Sırtüstü omuz salınımlı kulaç çalışması♦ Dönüş ve sonrası tempolu yüzmek,



Hafta 3 – Oturum 8

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma Esnetmeler	Havuz dışında ısınma Esnetmeler	Havuz dışında ısınma Esnetmeler
Havuzda Isınma 100 metre serbest yüzme, 50 metre serbest stil hızlı, 100 metrelik sırtüstü, 50 metre sırtüstü,	Havuzda Isınma 100 metre serbest yüzme, 50 metre serbest stil hızlı, 100 metrelik sırtüstü, 50 metre sırtüstü,	Havuzda Isınma 100 metre serbest yüzme, 200 metre serbest stil hızlı, 100 metrelik sırtüstü, 100 metre sırtüstü,
Ana Set <ul style="list-style-type: none"> ♦ 50 metrelik serbest stil kol uzatma dirilleri, ♦ İyi teknik 2x25 metre serbest stil, ♦ Havuz kenarında kurbağalama tekme dieilleri ile revize edin ♦ Kurbağalama bacak vuruşu, yüzüstü, sırtüstü uygulama ♦ 25 metre serbest stil, zamana karşı deneme 	Ana Set <ul style="list-style-type: none"> ♦ 100 metre serbest stil kol uzatma dirilleri, ♦ 50 metre serbest stil, iyi teknik, dönüşler ♦ 100 metrelik sırtüstü omuz dönüşlü diriller, ♦ 100 metre sırtüstü, 25 metre sağ kol çekme, 25 metre sol kol çekme, dönüşler ♦ 4x50 metrelik hızlı sırt üstü yüzme 30 saniye dinlenme 	Ana Set <ul style="list-style-type: none"> ♦ 100m serbest stil iki taraflı nefes alma uygulamaları, ♦ 4x100m serbest stil 3 dakika 30 saniye dinlenme ♦ Tahta ile 100 metrelik kelebek bacak uygulamaları, ♦ 100 metrelik kelebek bacak, sırtüstü düz çizgi, duvara doğru yüzün ♦ 4x25 metrelik hızlı sırt üstü yüzme 30 saniye dinlenmeli,
Yavaş tempoda 150 metre serbest stil, sırtüstü — kolay	Yavaş tempoda 200 metre serbest stil, sırtüstü — kolay	Yavaş tempoda 200 metre serbest, sırtüstü, kurbağalama — kolay
Toplam mesafe Yaklaşık 800 metre	Toplam mesafe Yaklaşık 1,3 kilometre	Toplam mesafe Yaklaşık 1,4 kilometre
Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kurbağalama vuruşunu kontrol edin ♦ Serbest stil tekniğini kontrol edin ♦ 25 metrelik serbest stil deneme süresi, zaman, rekor, yüzme mesafelerini artırın 	Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none"> ♦ Temel teknikleri kontrol edin ♦ Serbest stil tekniğini kontrol edin ♦ Sırtüstü omuz dönüşünü ve kol çekmeli dirilleri kontrol edin 	Kontrol listesi <ul style="list-style-type: none"> ♦ Tempo saatinin kullanımını kontrol edin ♦ Kelebek vuruşunda bacak hareketini kontrol edin ♦ Bitişi kontrol edin, kelebek dönüşleri,



Hafta 3 – Oturum 9

Seviye 1	Seviye 2	Seviye 3
Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma	Havuz dışında ısınma
Esnetmeler	Esnetmeler	Esnetmeler
Havuzda Isınma	Havuzda Isınma	Havuzda Isınma
Tahta ile 50 metrelik kurbağalama bacak çalışması, Tahta ile 50 metrelik kurbağalama bacak çalışması, 100 metre sırtüstü yavaş yüzme,	100 metre kurbağalama bacak çalışması, Yavaş 100 metre kurbağalama -100 metrelik sırtüstü omuz dönüşlü diriller.	100 metre serbest stil yavaş 100 metre kelebek yavaş-100 metre serbest stil, 100m kelebek yavaş.
Ana Set	Ana Set	Ana Set
<ul style="list-style-type: none">♦ Havuz dışında nefes alarak kurbağalama kol hareketini tanıttın.♦ Sığ suda nefes alarak kurbağalama kol hareketi uygulayın.♦ Çekme şamandırası veya yüzgeçlerle kurbağalama kol hareketi uygulayın.♦ 25 metrelik serbest stil vuruş testi♦ 100 metrelik serbest stil dirilleri. ♦ 100 metre serbest stil yavaş.	<ul style="list-style-type: none">♦ 4x50 metrelik kurbağalama, 30 saniye dinlenmede hızlı yüzme.♦ 4x50 metrelik kurbağalama hızlı 30 saniye dinlenin, bitişi kontrol edin.♦ 100 metrelik kelebek yavaş.♦ 2x50 metrelik kelebek yavaş.♦ 2x100 metrelik bireysel karışık yavaş-zor.♦ 100 metre sırtüstü yavaş dönüşleri kontrol edin.	<ul style="list-style-type: none">♦ 4x50 metrelik kurbağalama, 30 saniye dinlenmede tempolu yüzme.♦ 4x50 metrelik kurbağalama hızlı, 30 saniye dinlenin, bitişi kontrol edin.♦ Palet ile 100 metrelik kelebek başak vurusu,♦ Sırtüstü, bayraklardan duvara yüzün ♦ 4x100 metrelik bireysel karışık yüzme — iki sert, iki kolay, 60 saniye 100 metre arasında dinlenin, dönüşleri kontrol edin, bitirin.
Yavaş tempoda	Yavaş tempoda	Yavaş tempoda
100 metre — yavaş,	100 metre — yavaş,	200 metre — yavaş,
Toplam mesafe	Toplam mesafe	Toplam mesafe
Yaklaşık 800 metre	Yaklaşık 1,3 kilometre	Yaklaşık 1,4 kilometre
Kontrol listesi	Kontrol listesi	Kontrol listesi
<ul style="list-style-type: none">♦ Kurbağalama kolunu ve nefes alma eylemini tanıttın, zaman ayırın.♦ Yüzde 100 doğru olduğunu gösterin.♦ 25 metre serbest stil test kaydı.♦ Serbest stil tekniğini kontrol edin.♦ Soğuma modunda seçeneği not edin	<ul style="list-style-type: none">♦ Bireysel karışık yüzmeleri tekniği kontrol edin.♦ Karışık yüzmeleri, dönüşleri kontrol edin.♦ Kurbağalama bacak vuruşunu kontrol edin.♦ Soğuma modunda seçeneği not edin.	<ul style="list-style-type: none">♦ IM yüzdüğü dönüşlerini kontrol edin♦ Kelebek tekme hareketini kontrol edin♦ Kurbağalama vuruşunu kontrol edin♦ Soğuma modunda seçeneği not edin



Örnek 2: 8 Haftalık Eğitim Programı

1. Hafta	
1. Gün	<p>Karada Isınma (10 dakika) Kollu Sallamaları, çekme ve itme hareketleri</p> <p>Oturarak (beş kez) ayak parmak dokunuşları ,yerinde koşma kol çevirmeleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Seans başlamadan önce yüzücüler / aile üyeleri / bakıcılarla güvenlik ve her zaman bir şişe su getirmenin önemi hakkında konuşun.<input type="checkbox"/> Herkesin ayakta durabileceği sığ uçtaki havuza girmeyi deneyin. Suya uyum sağlamak için burada kısaca oynayın. Su püskürtün ve beş ila 10 dakika eğlenin. <p>Suda Isınmalar (Sporcu yetenek seviyesini kontrol edin) Sporcuları yeteneklerine göre - uygun şeritlerde gruplayın.</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yüz suda iken dört tur serbest stil (dinlenme)2. Kickboard ile dört tur serbest stil vuruş (dinlenme)3. Yüz suda iken dört tur serbest stil (dinlenme)4. Kickboard ile dört tur serbest stil vuruş <p>Soğuma Egzersizleri</p>
2.Gün	<p>Karada Isınma (10 dakika) Kollu Salıncaklar Atlama Krikoları</p> <p>Oturarak (beş kez) Ayak Parmak Dokunuşları Yerinde koşma Kol Halkaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 6x25 metre serbest stil — kolay<input type="checkbox"/> Yüzücüyü yüzünü suya sokmaya ve her iki veya üç vuruşta bir, yüzücü için hangisi daha rahatsa, yanlara doğru nefes almaya teşvik edin.<input type="checkbox"/> Serbest stil alıştırmaya tatbikatları - yüzünüzü suyla yüzleştirin, yanlara doğru nefes alın ve bacakları düz tutun <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kickboard ile 6x25 metre serbest stil2. 4x25 metre sırtüstü3. 4x25 metre serbest <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Havuzun dibine ayaklarınızı sürerek suda yerinde koşma alıştırmaları yapın.<input type="checkbox"/> Seansın sonunda daima yüzücülerle konuşun ve seanstaki çabaları için onları övün.



1. Hafta	
3.Gün	<p>Karada Isınma (10 dakika) Kollu Salıncaklar Atlama Krikoları Oturarak (beş kez) Ayak Parmak Dokunuşları Yerinde koşma Kol Halkaları</p> <p>Suda Isınmalar (1. ve 2. Gün ile aynı)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 6x25 metre serbest<input type="checkbox"/> Bacakları düz tutmaya odaklanan kickboard ile 6x25 metre serbest stil <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 6x25 metre sırtüstü2. 6x25 metre serbest <p>Soğuma Egzersizleri Yüzücülerle seansı bitirmek için röleler</p>



2. Hafta	
1.Gün	<p>Kara Isınmaları Güverte Şınavlarında Esneme Zıplama Krikoları Yerinde Çalışıyor Kol Halkaları</p> <p>Suda Isınmalar Suda koşmak</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tempo saati kapalı çalışma2. 50 saniye dinlenme ile 4x25 metre serbest stil3. 4x25 metre sırtüstü 50 saniye dinlenme4. Gemide 4x25 metrelik serbest stil vuruş5. Yüzücülerin göğsünde kickboard bulunan 4x25 metre sırtüstü6. 4x25 metre serbest stil, 50 saniye dinlenme <p>Soğuma Egzersizleri Serbest stilde yılanları tamamlayın, bir şerit yukarı, bir sonraki, bir sonraki, bir sonraki.</p>
Day 2	<p>Kara Isınmaları Esneme Küçük bir topla koşmak Koniler arasında koşmak</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none">□ 60 saniye dinlenme ile 4x25 metre serbest stil□ Yüz suyla nefes almaya ve yana doğru nefes almaya konsantre olun. <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x25 metrelik kurbağalama / serbest stil geri2. Kurbağalama yüzücüler bacaklarına konsantre olmalıdır.3. 4x25 metrelik aerodinamik, yüzüstü pozisyonda, kollar önde, baş suda ve yana doğru nefes alarak yüzüyor4. 4x25 metrelik kurbağalama / serbest stil geri <p>Soğuma Egzersizleri 4 x 25 metre serbest stil — kolay</p>



2.Hafta	
3.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>6 x 25 metrelik yüzücünün en sevdiği kulaç</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gün Kurbağalama2. Suda yüzünüze konsantre olun, tekmeleyin - kayın - çekin3. Tekme antrenmanı yapın, havuzun yanında tutun4. 4x50 metre serbest stil - 45 saniye dinlenmeyle orta düzeyde efor5. 4x25 metre kurbağalama — 45 saniye dinlenmeyle kolay6. Ayağa konsantre olun.7. 4x25 metre sırtüstü / serbest stil geri <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>100 metre serbest stil — kolay, yüksek kollar ve düz bacaklar</p>



3.Hafta	
1. Gün	<p>Kara Isınmaları Kol Salıncakları Ayak Dokunuşları Yerinde çalışan Zıplama Krikoları Sit-Ups (10 kez) Şınav (en fazla 5 kez)</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre serbest stil — kolay<input type="checkbox"/> Suda yüzünüze konsantre olun ve yana doğru nefes alın. <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teknede 6x25 metrelik serbest stil tekme, bacakları düz tutarak2. 6x25 metre serbest3. Gemide 4x25 metrelik kurbağalama vuruşu4. Bacaklarla kurbağa vuruşuna konsantre olun5. 40 saniye dinlenmede 6x50 metre serbest stil6. 60 saniye dinlenmede 4x25 metrelik serbest stil koşusu (hızlı)7. 60 saniye dinlenmede 4x25 metrelik kurbağalama8. 60 saniye dinlenmede 2x50 metrelik kurbağalama <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre serbest stil - kolay<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Yüzünüze su içinde konsantre olun ve yana doğru nefes alın.
Day 2	<p>Kara Isınma (10 dakika) Su Isınma</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 2x100 metre serbest stil — kolay<input type="checkbox"/> Gemide 2x100 metre serbest stil tekme <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x25 metrelik serbest stil çevirme dönüşleri2. Yana doğru nefes almaya odaklanın, suda yüzünüzle yüzün3. 4x50 metrelik serbest stil <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>Takım oturumu bitirmek için geçiş yapar</p>



Week 3	
Day 3	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>6 x 50 metre serbest stil - kolay</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 15 saniye dinlenmede 4x25 metre serbest stil2. 30 saniye dinlenmede 4x50 metrelik kurbağalama3. 15 saniye dinlenmede 4x50 metrelik serbest stil çevirme dönüşleri ile4. 30 saniye dinlenmede 4x50 metre sırtüstü5. 15 saniye dinlenmede 4x50 metrelik serbest stil çevirme dönüşleri ile <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 6x50 metre serbest stil — kolay<input checked="" type="checkbox"/> Yüzücüleri oturtun ve onlarla yüzme karnavalları, yarışma görevlileri hakkında konuşun.



4.Hafta	
1.Gün	<p>Karada Isınma Hareketleri Esneme Üzerine Yoğunlaşıyor</p> <p>Suda Isınmalar 150 metre — kolay strok seçimi</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gemide 4x50 metrelik serbest stil vuruş2. 60 saniye dinlenmede 4x50 metre serbest stil, yüzde 50 çaba3. Gemide 4x50 metrelik kurbağalama4. 60 saniye dinlenmede 4x50 metrelik kurbağalama, yüzde 50 çaba5. 60 saniye dinlenmede 4x50 metrelik sırtüstü, yüzde 50 efor6. 4x50 metrelik sırtüstü matkap, her iki kol gerilmiş halde düzene sokulur7. 4x100 metrelik serbest stil, çevirmeli dönüşler kullanarak ve duvardan iterek <p>Soğuma Egzersizleri 4 x 50 metre — kolay — strok seçimi</p>
2.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 6x50 metre sırtüstü<input type="checkbox"/> 6x50 metre serbest<input type="checkbox"/> Suda ve düz bacaklarda yüzünüze konsantre olun <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kurbağalama egzersizleri2. Sırtüstü matkaplar3. 10x50 metre serbest stil durmaksızın4. Havuzun her iki ucundaki dönüşleri çevirin <p>Soğuma Egzersizleri Takım röleleri</p>



4.Hafta	
3.Gün	Kara Isınmaları Suda Isınmalar 6x50 metre serbest stil - kolay Eğitim <ol style="list-style-type: none">1. 4x50 metre sırtüstü2. 4x25 metrelik sırtüstü matkap, kafayı geride tutar ve tekme atar3. Yüzücünün alnına bir bozuk para koyun4. Sırtüstü bayraklarının olduğu yerlerde, sporculara duvarın sonuna kadar vuruşlarını saymayı öğretin5. 4x50 metre serbest Soğuma Egzersizleri Takım röleleri



5.Hafta	
1.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar 8x25 metrelik kurbağalama / serbest stil geri</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x100 metre serbest, suda yüzünüze konsantre olun ve bacaklar düz2. 4x50 metrelik sırtüstü, dizler hafifçe bükülerek başın arkasına konsantre olunarak3. 2x50 metre sırtüstü4. 2x100 metre serbest stil, doğru nefes alma5. 2x50 metre serbest stil, hız üzerinde çalışıyor6. 2x100 metre serbest stil, doğru nefes alma7. 2x50 metre serbest stil, hız üzerinde çalışma <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Takım röleleri<input type="checkbox"/> Kurbağalama ve serbest stil röleleri
2.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar 4x100 metre serbest — kolay</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 3x25 metrelik kelebek2. Yüzücülere yunus gibi yüzmeyi öğretin3. Takımdaki yüzücü kelebek konusunda iyiye, yüzücüden kadroyu göstermesini isteyin4. Her bir kol vuruşu için iki vuruş, çırpınmaya izin verilmez5. 1x200 metrelik serbest stil <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre - yüzücünün kulaç seçimi<input type="checkbox"/> Erişte rölesi



Week 5	
Day 3	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Yüzücülerin mekik / şınav sayısını artırdığından emin olun</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>200 metre serbest stil</p> <p>Eğitimi</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x50 metrelik kurbağalama / sırtüstü sırt üstü2. Kickboard ile 4x25 metrelik kelebek vuruşu3. 4x25 metrelik kelebek matkap (Kollar yunus tekmesi ile yan tarafta)4. 2x25 metrelik kelebek5. 2x50 metre sırtüstü6. 2x50 metrelik kurbağalama7. 2x50 metre serbest <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>200 metre serbest stil</p>



6.Hafta	
1.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>200 metre - Yüzücünün vuruş seçimi</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x50 metrelik kurbağalama / sırtüstü sırt üstü2. Gemide 200 metrelik serbest vuruş3. 200 metre sırtüstü4. 200 metrelik serbest stil5. Gemide 200 metrelik serbest vuruş <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 150 metre sırtüstü / kurbağalama / serbest stil<input type="checkbox"/> Takım röleleri
2.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>Çevirmeli dönüşlerle 200 metre serbest stil</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gemide 1. 100 metre serbest vuruş2. 100 metrelik serbest matkap3. 100 metre serbest stil4. 4x50 metrelik kelebek — kolay, sırtüstü — hızlı, kurbağalama — kolay, serbest stil — hızlı5. 100 metre sırtüstü çekme, dizler arası tahta6. 4x50 metrelik kelebek — hızlı, sırtüstü — kolay, kurbağalama — hızlı, serbest stil — kolay <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>200 metre serbest stil</p>



Week 6	
Day 3	Kara Isınmaları Suda Isınmalar <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre - Yüzücünün kulaç seçimi Eğitim <ol style="list-style-type: none">1. 4x50 metrelik sırtüstü matkap2. 2x50 metre serbest — kolay3. 4x50 metrelik serbest stil aerodinamik matkap4. 2x50 metre serbest stil — kolay5. 4x50 metrelik kurbağalama matkap6. 2x50 metre serbest stil — kolay7. 2x50 metrelik kelebek matkap Soğuma Egzersizleri <p>200 metre serbest stil</p>



7.Hafta	
1.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 2x75 metre sırtüstü<input type="checkbox"/> 2x50 metre kurbağalama<input type="checkbox"/> 2x25 metrelik kelebek<input type="checkbox"/> 100 metre serbest stil <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x50 metre serbest stil, nefes almaya yoğunlaşıyor2. 4x50 metrelik sırtüstü, başınızı geride tutun, her iki kol vuruşunda nefes alın3. 4x50 metrelik kurbağalama, her vuruştan sonra süzül, her kol vuruşundan sonra kay, çekme sırasında yüzünü suda tut4. 4x25 metrelik kelebek, her kol vuruşunda iki vuruş tekmesi, her vuruştan sonra nefes alın, çarpıntı yok <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre serbest stil<input type="checkbox"/> Takım röleleri
2.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre - Yüzücünün kulaç seçimi<input type="checkbox"/> 4x50 metrelik kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest stil <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 30 saniye dinlenmede 4x50 metre serbest stil2. 2x25 metrelik kelebek 45 saniye dinlenmede3. 50 saniye dinlenmede 2x50 metre sırtüstü4. 50 saniye dinlenmede 2x50 metrelik kurbağalama5. 30 saniye dinlenmede 2x50 metre serbest stil <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>Doğru nefes alma ve çevirme dönüşleri ile 400 metre serbest stil</p>



7.Hafta	
3.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar</p> <p>2x100 metre serbest stil, dönüşlere konsantre olun ve duvardan itin</p> <p>Eğitim</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x25 metrelik bireysel karışık2. 2x100 metre sırtüstü3. 2x100 metrelik kurbağalama4. 2x50 metrelik kelebek5. 2x100 metre serbest6. 10 dakika başlar ve döner <p>Soğuma Egzersizleri</p> <p>150 metre serbest stil</p>



8.Hafta	
1.Gün	Kara Isınmaları Suda Isınmalar Eğitimi <ol style="list-style-type: none">1. 400 metre serbest stil2. 100 metre sırtüstü3. 200 metre serbest stil, dönüşlere konsantre olun ve duvardan itin4. 100 metre kurbağalama5. 2x25 metrelik bireysel karışık6. 200 metre serbest stil7. Başlar ve döner Soğuma Egzersizleri 200 metre serbest stil
2.Gün	Kara Isınmaları Suda Isınmalar 100 metre serbest stil - kolay Eğitim <ol style="list-style-type: none">1. 200 metre serbest stil yüzme / 50 metre serbest vuruş2. 150 metre serbest yüzme / 50 metre serbest vuruş3. 50 metre serbest yüzme / 50 metre serbest vuruş4. 50 metre serbest stil yüzme / 50 metre vuruş5. 200 metre serbest vuruş / 50 metre serbest yüzme6. 150 metre serbest vuruş / 50 metre serbest yüzme7. 100 metre serbest vuruş / 50 metre yüzme8. 50 metre serbest vuruş / 50 metre yüzme Soğuma Egzersizleri 100 metre serbest — kolay



8.Hafta	
3.Gün	<p>Kara Isınmaları</p> <p>Suda Isınmalar 400 metre serbest stil</p> <p>Eğitimi</p> <ol style="list-style-type: none">1. 25 saniye dinlenmede 4x25 metre serbest stil2. 60 saniye dinlenmede 8x50 metre serbest stil3. 30 saniye dinlenmede 4x50 metrelik kurbağalama4. 45 saniye dinlenmede 4x50 metre sırtüstü5. Gemide 200 metrelik serbest vuruş <p>Soğuma Egzersizleri</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 200 metre serbest stil — kolay<input type="checkbox"/> Karışık sırayla takım geçişleri



Kadro Seviyesi için Ölçme ve Değerlendirme Yönergeleri

Takım seviyesindeki yüzücülerin ilerlemesi, sürelerine ve mesafelerine göre değerlendirilir. Kişisel olarak en iyi zamanlar, ilerlemeyi belirlemede en önemli olanlardır.

Eğitim seansları sırasında kazanılan her yeni beceri ve en iyi şekilde elde edilen her kişisel için küçük bir takdir sertifikası, yüzücülerin gelişmeye çabalamaları için bir katalizör sağlar. Yüzücüleri sertifikalarla ödüllendirmek, aynı zamanda sezon boyunca yüzücülerin ilerlemesinin de bir kayıttır.

Sezon boyunca, yüzücülere kendileri için belirlenmiş belirli hedeflere ulaşmaları için sertifika vermeyi unutmayın. Yüzücü aşağıdakileri başarıyla ve doğru bir şekilde tamamladığında oluşturulabilecek sertifikalar için bazı fikirler aşağıdadır.

- Tekmeyi Kolaylaştırın
- Kelebek Tekmesi - Eşzamanlı Tekme Hareketi
- Kurbağalama Tekme
- Freestyle Lateral Uzatma Matkabı
- Başlıyor
- Bitirir
- Dönüşler
- İyi dinleme
- Mükemmel Katılım
- Sekiz Haftada Kick Testi Sonuçlarında İyileştirmeler
- Bireysel Karışık Becerileri
- Sırtüstü Akış Çizgisi
- Sırtüstü Matkaplar
- Kelebek Kol Hareketi - Doğru Teknik
- Kurbağalama ve Kelebek Doğru Zamanlama



**Special
Olympics**

[[Program Adını Girin]

Serbest stil Diril Sertifika

Ödüllendirildi

[Yüzücünün Adını Girin]

Antrenör

Tarih

İyi iş!



***Special
Olympics***

SU SPORLARI ANTRENÖR REHBERİ

Su Sporları Kuralları, Protokolleri ve Görgü Kuralları



İçindekiler

Su Sporlarının Kurallarını Öğretmek	270
Su Sporları için Bölme Örnekleri	270
Birleşik Spor Kuralları	270
İtiraz Prosedürleri	270
Sportmenlik	271
Su Sporları Sözlüğü	273



Su Sporlarının Kurallarını Öğretmek

Su Sporları için Bölme Örnekleri

Adalet ve başarıyı sağlamak için su sporlarında bölünme sürecine dahil olan birçok faktör vardır. Sınırlayıcı bir faktör, olayın boyutudur. Sporcuların çoğunun yaklaşık aynı yaş ve beceride olduğu yerel bir buluşma ise, bölümler yerine oturacaktır. Bununla birlikte, farklı yaş ve yeteneklere sahip birçok sporcu varsa, daha fazla bölümün olması gerekecek ve bu da belirli yarışlarda daha küçük olaylara veya elemelere neden olacaktır. Nihai hedef, hepsi aynı zaman dilimi içinde yarışan bir yarışta altı ila sekiz sporcuya rekabet etmektir. Bu, yalnızca okul toplantıları gibi aşırı büyük veya yaş sınırı olan toplantılarda gerçekleşebilir.

Antrenörlerin yüzücülerin her biri için mevcut en iyi zamanı (PB - kişisel en iyi) girmeleri, doğru bölmeyi sağlamak ve yüzde 10 kuralını ihlal etme ihtimalini sınırlamak için önemlidir. Zaman denemelerinin yapıldığı yerlerde, yüzücüleri ayarlanmış zamanlarına göre yeniden kadro kurma fırsatı olacaktır.

Su sporlarında yüzmek için birçok farklı bölüm varsa ve zaman bir faktörse, birden fazla bölümden yüzücüleri içeren yarışlar yapılabilir. Bölüm birlikte yüzecek ve ayrı ayrı ödüllendirilecektir.

Birleşik Spor Kuralları

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtildiği gibi Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar yarışması kurallarında ve kurallar kitabında ana hatları verilen değişikliklerde birkaç farklılık vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır.

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur. Kadro noktalarının kesin dağılımı belirtilmese de, sekiz atlet ve iki partnerden oluşan bir basketbol kadrosu, Özel Olimpiyatlar Birleşik Spor Programının hedeflerini karşılamıyor.
2. Su sporları için, bir Birleşik Sporlar takımı, 25 metre ve 50 metre serbest stil veya karışık bayrak yarışlarında yarışan iki atlet ve iki eşit yetenekli partnerden oluşur.
3. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir koç bulunmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Protesto Prosedürleri

Protesto prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcunuz Resmi Su Sporları Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz yarışırken herhangi bir eylemi veya olayı protesto etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir olaydan istediğiniz sonucu alamadınız. Protesto yapmak, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır.

Bunun için protesto prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yönetimi ekibiyle görüşün.



Sportmenlik

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algılama ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve koçluk yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz. Örnek olun.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman bir yarışı veya etkinliği bitirin - Asla pes etmeyin.

Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

Antrenörlerin Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve etiği en önemli öncelikler haline getirmelerini talep edin.
3. Yarışma görevlilerinin muhakemesine saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
4. Muhalif koçlara, yönetmenlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Kamuoyunda görevliler ve rakip antrenörle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Partnerlerin Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın; yarışmalardan önce ve sonra el sıkışmak.
4. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
5. Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, koçlar veya direktörler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Koçunuz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

Antrenörlük İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakibi tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek ve her zaman öfke ve davranışları kontrol etmek gibi yüzme yarışmasını tartışın.
- Hakem düdüğü çalınana kadar sudan çıkmamak gibi doğru yarışma kurallarını tartışın.
- Her buluşma veya uygulamadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirleri verin.
- Sporcuları sportmenlik gösterdiklerinde daima övün.

Hatırlamak

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın havuzda nasıl davrandığınıza göre gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın veya kızgın hissediyor olsanız bile daima kontrol altında kalın.



Su Sporları Sözlüğü

Terim	Tanım
Aerobik	Oksijen varlığına veya varlığına ilişkin.
Anaerobik	Oksijenle ilgili veya yetersiz
Sırtüstü	Yüzücünün başlangıçtan itibaren sırtüstü kaldığı veya yarışın tamamlanmasına kadar duvardan ittiği yer.
Sırtüstü Başlatma	Cankurtaran suda başlar, her iki el de bloğa tutunur, her iki ayak da su hattının altında.
İkili Solunum	Her iki tarafı da nefes almak. Serbest stil nefes alırken her üç vuruşta bir.
Vücut	Omuzlar ve kalçalar dahil gövde.
Kurbağalama	Yüzücünün göğsü havuzun dibine yatay olacak şekilde kulaç tamamen yatay düzlemde yapılır. Başlangıçtan sonraki ilk kol vuruşunun başlangıcından ve her dönüşten sonra vücut göğüs üzerinde tutulmalıdır. Kol ve bacak hareketi eşzamanlıdır. Vuruş, su seviyesinin altında gerçekleşir.
Yüzdürme	Bu, aşağı doğru yerçekimi kuvvetine karşı koyan suyun yukarı doğru destekleyici gücüdür. Kaldırma kuvveti suyun yoğunluğu ile belirlenir; yoğunluk arttıkça kaldırma kuvveti de artar. Bir yüzücünün yüzmeye ve yüzme pozisyonunu etkileyen faktörler şunlardır: yaş, vücut yapısı ve kemik boyutu, kas gelişimi ve ağırlık dağılımı, yağlı doku miktarı, akciğer kapasitesi ve su yoğunluğu.
Kelebek	Vuruş tamamen yatay düzlemde gerçekleştirildi. Başlangıçtan sonra ve her dönüşten sonra, yüzücü göğsün üzerinde kalmalıdır ve her vuruş döngüsü başına en fazla iki bacak vuruşuna izin verilir. Kol hareketi ileri ve eşzamanlıdır. Bacak vuruşu eşzamanlıdır.
Tutmak	Suya elle girildiğinde oluşur. El suyu "yakalar" veya "yakalar".
Vücudun merkez çizgisi	Vücudun uzun ekseninden aşağıya çekilen hayali çizgi.
Kontrol Listesi	Koçun program içinde bakması gereken becerilerin listesi.
Soğuma Egzersizleri	Eğitim seansının sonunda yapılır. Atık ürünlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.
Koordinasyon	Suda tutarlı hareket. Örnek: kelebeğin bile bacak tekmesi.
Ders	Yarışmanın yürütüldüğü belirlenmiş mesafe. Uzun Parkur: 50 metre (55 yarıda 50 metre olarak kaydedilecek) Kısa Parkur: 25 metre veya 25 yarıda
Bölümler / Bölümleme	Sporcuların eşitlikçi bölümlerde benzer yeteneklere sahip diğer sporcularla rekabet ettiği yerler. En hızlı ve en yavaş zaman arasındaki fark yüzde 10'dan fazla değildir.
Matkap	İnme tekniğini geliştirmek ve sürdürmek için kullanılan beceri.
İkili Müsabaka	İki kulüp arasındaki rekabet.
Etkili İnme Tekniği	En az çabayla en iyi sonuçların elde edildiği yer.

Terim	Tanım
Etkinlik	Belirli bir strok veya mesafedeki herhangi bir yarış veya yarış dizisi. Yarışma limitleri için bir etkinlik, bir ön elemeye veya bir ön elemeye ve bununla ilgili final veya bir süreli finale eşittir.
Yorgunluk	Kısa süreli yorgunluk hissi ve düşük performans.
Final	Bir etkinlikte son yerleri ve zamanları belirleyen herhangi bir yarış.
Finalist	Final yarışında yüzen sporcular.
Finaler	Her bir olayın son yarışının yapıldığı yer.
Flutter Kick	Hızlı serbest stil veya sırtüstü vuruşlar.
Serbest stil	Sırtüstü, kurbağalama veya kelebek dışındaki felç.
Serbest Bayrak Yarışı	Tüm yüzücüler serbest yüzer.
Ön Direnç	Bu, yüzücünün veya vücudun herhangi bir yerinin hemen önündeki suyun ileri doğru ilerlemeye karşı gösterdiği dirençtir. Bu dirence yüzücünün sudaki şekli neden olur.
Başla	Yüzücü blok / kenarda durur, parmakları kenarda kıvrılır, elleri bloğa tutunur.
Isıtır	Bir seferde yarışamayacak kadar çok yüzücünün bulunduğu bir etkinliğin bölümü.
Yatay	Suyun yüzeyine paralel.
Hipotermi	Vücudun iç sıcaklığı çok düştüğünde ortaya çıkar.
Suda Başlatma	Yüzücü suda başlar, bir eliyle bloğa tutunur, diğerini yüzme yönünü işaret eder ve iki ayağıyla duvardan dışarı iter.
Bireysel karışık	Yüzücünün belirtilen mesafe ve vuruşlarda aşağıdaki sırayla yüzmesi gereken yarışma: kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest stil.
Davet Yarışması	Ev sahibi tarafından tüm yarışmaların ve / veya takımların davet edildiği yarışma.
Şerit İşaretleri	Havuzun dibinde ve şeritlerin ortasında, havuzun başlangıç ucundan bitiş / dönüş sonuna kadar uzanan kılavuzlar.
Yanal	Cankurtaran onun tarafında.
Uzunluk	Bir uçtan diğerine kursun kapsamı.
Kayıt Defteri	Yüzücünün ilerlemesinin ve faaliyetinin kaydı.
Ana Set	Bir programın ana eğitim kısmı. Zamanlanmış set çalışmasıyla birlikte yeni beceriler tanıtılabilir, beceriler gözden geçirilebilir.
Karışık Bayrak Yarışı	Dört yüzücü sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve serbest stil sırasıyla eşit mesafede yüzer
Tanışın	Bir programda düzenlenen bir dizi etkinlik.
Tempo Saati	Yüzücüler tarafından belirlenen her mesafe için geçen süreyi kontrol etmek için kullanılır. Tekrar başlamadan önce dinlenme süresini sayar.
Havuz	Yarışmanın yürütüldüğü fiziksel tesis.



Terim	Tanım
Havuz Güvertesi	Havuzun hemen etrafındaki alan.
Ön hazırlık	Elemelerin düzenlendiği toplantı oturumu; ayrıca bölme olarak da adlandırılır.
Yüzüstü Pozisyon	Yüzücü önde yatıyor.
Tahrik	Bu, yüzücüyü ileri doğru iten kuvvettir ve yüzücünün kolları ve bacakları tarafından yaratılır.
Nitelikli Eleme	Etkinliğin final sıralamasının belirleneceği finaller için en hızlı simmerleri kalifiye etmek için bir dizi elemenin yüzdüğü yarışma. Bölme olarak da adlandırılabilir.
Yarış	Herhangi bir yüzme yarışması; yani ön, nihai, zamanlı final.
Röle Ayağı	Bayrak yarışında bir yüzücünün sırası / pozisyonu.
Röleler	Her takımda dört yüzücü, her biri istenen herhangi bir kulaç kullanarak belirlenen mesafenin dörtte birini yüzebilir.
Döndür / Döndür	Vücudun ekseninin bir satırında hareket etme.
Makas tekme	Yan taraftayken yapılan vuruş.
Saniye Dinlenme	Setler arasında verilen dinlenme süresi.
Eşzamanlı	Aynı zamanda hareket ediyor.
Streamline - Kolaylaştırma	Mümkün olan en az direnci sunan sudaki vücut şekli.
Sırtüstü	Yüzücü sırt üstü yatıyor.
Toplam mesafe	Programda kapsanan toplam sayaç miktarı.
Parça Başlangıcı	Yüzücü blok / kenarda durur, bir ayağı önde, parmakları kenarda, diğer ayağı geride, eller bloğa tutunur.
Birleşik Spor Takımı	Orantılı sayıdaki atlet ve partnerleri ifade eder.
Isınmak	Vücudu hazırlamak için kullanılan bir dizi egzersiz / tatbikat. Karada ısınma, koşu ve esnemenen oluşabilir. Suda ısınmalar, yavaş ve kolay yüzmeyi içerir.
Kırbaç Tekmesi	Kurbağalamada bacak hareketinin tanımı.



SU SPORLARI

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi



Özel
Olimpiyatlar



İçindekiler

Eğitim Oturumu Güvenlik Yönergeleri.....	2
Güvenli Eğitim Oturumlarını Yürütmek İçin İpuçları.....	4
Günlük Performans Rekoru.....	6
Su Sporları Kıyafetleri.....	8
Bir Bakışta Genel Yüzme Ekipman Listesi.....	9
Genel Koçluk Noktaları.....	9
Değişiklikler ve Uyarlamalar	10
Su Sporları Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	11
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri.....	13
Isınma.	14
Esneme	14
Soğuma Egzersizleri.....	16
Ev Eğitim Programı.....	17
Beceri İlerlemesi - Yüzmeyi Öğrenin.....	18
Koçlar Su Alıştırma İpuçları - Bir Bakışta	19
12 Hafta Yeni Başlayanlar Programı - Örnek	20
Vuruşlar	21
Beceri İlerlemesi - Serbest Stil.....	22
Serbest / Ön Tarama	22
Beceri İlerlemesi - Sırtüstü.....	25
Sırtüstü / Geri Tarama	25
Beceri İlerlemesi - Kurbağalama.....	28
Kurbağalama.....	28
Beceri İlerlemesi - Kelebek.....	30
Kelebek.....	30
Bireysel karışık.....	31
Yüzme Başlıyor	32
Yüzme Turns	33
Su Sporları Sporcu Becerileri İnme Gelişim Değerlendirmesi	34
Örnek Kadro Eğitim Programı.	36
Beslenme	38
Su Sporları Yarışması.....	42
Su Sporları Sözlüğü.....	43
Olay Raporu Talimatları	46



Eğitim Oturumu Güvenlik Yönergeleri

Koçlar, su sporları programlarının önemli bir parçasıdır. Acil durum eylem planlarını takip etme, kaza raporlarını tamamlama ve dosyalama ve görev başındayken meydana gelebilecek bir olayı takip prosedürlerine uyma gibi tüm tesis prosedürlerinde iyi bilgilendirilmeli ve eğitilmelidir.

Elektrik Güvenliği

Yüzme havuzlarının işletilmesinde elektrik çarpması çok gerçek bir tehlikedir. Aşağıdaki ekipmanla kullanılan kalıcı veya geçici elektrik bağlantıları ve teller, aşağıdakiler dahil olmak üzere suyla temas edebilir:

1. Sualtı ışıkları
2. Kayıt cihazları
3. Oyuncuları kaydedin
4. Otomatik zamanlama cihazları
5. Saatleri yerleştirin
6. Elektronik hoparlörler
7. Başlatma sistemleri
8. Havuz elektrikli süpürgeler
9. Yarış pisti civarındaki hat voltajlarında çalışan diğer birçok elektrikli cihaz, havuz güvertesi boyunca gerilmiş kabloları içerir. Bu cihazlar güç kaynağına bağlıdır.

Elektrik çarpması veya elektrik çarpması durumunda, acil durum personelini arayın ve tesisin acil durum eylem planını izleyin. Güç kaynağını kapatın ve yüzücünün hava yolunu, nefesini ve dolaşımını hemen kontrol edin. Güç kapatılmazsa yüzücüyü elektrik kaynağından çıkarmak için iletken olmayan ekipman kullanın.

Asistler ve Kurtarmalar

Yüzücüler kafa travması, kalp krizi, felç, bayılma, aşırı efor, nöbet veya güçsüzleştiren krampların yanı sıra diğer nedenlerden dolayı boğulma tehlikesi altında olabilir.

Antrenör Nasıl Yardımcı Olabilir?

Yüzücülere paniğe kapılırlarsa şerit çizgilerine ulaşmaları ve destek için çizgileri kullanmaları gerektiğini öğretin. Bir su acil durumunda bir yüzücüye yardımcı olmak için aşağıda açıklanan uzanma, fırlatma veya su altında kalma yöntemlerini kullanabilirsiniz. Çoğu durumda, bu önlemlerden en az biri başarılı olacaktır. Siz bir yardım yapmaya çalışırken, grubunuzdan biri kurtarılan yüzücüyle ilgilenmek için gerekirse acil durum personelini hemen aramaya hazır olmalıdır.

Boğulma Durumları

Bu durumda yüzücü yardım isteyemez veya kollarını sallayamaz. Yüzücü herhangi bir nedenle yüzmeye devam edemediğinde, bir sıkıntı durumu boğulma durumuna dönüşebilir. Boğulma durumları pasif veya aktif olarak sınıflandırılabilir.

Pasif

Pasif bir boğulma durumunda, sporcu bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Yüzücü aniden suyun altına kayabilir, yardım istemeye kalkışmaz ve yüzüstü su yüzeyinin yakınında yüzebilir. Pasif bir boğulma durumu aşağıdaki nedenlerden herhangi birinden kaynaklanabilir:

- Kalp krizi veya felç
- Başka bir yüzücünün veya kickboard gibi bir nesnenin kafasına kazara vurması
- Hiperventilasyon ve bayılma
- Soğuk suya ani daldırıldıktan sonra soğuk su şoku. Sporcu güçlü bir nefes nefese kalma dürtüsü hissedebilir. Nefes nefese kalmak yüzücünün suyu almasına neden olabilir ve bu da paniğe ve sonunda boğulmaya neden olabilir.



Aktif

Pasif boğulma durumunun aksine, aktif boğulma durumundaki sporcu bilinçlidir. Sporcunun sahip olduğu enerji miktarına bağlı olarak eylemler şiddetli veya zayıf olabilir. Aktif bir boğulma sporcunun kaldırma kuvveti nötr ve negatif arasında değişecektir. Sporcunun kolları, öne doğru ilerlemeye izin vermeyecek şekilde suda yukarı ve aşağı fırlatılarak yanlarından dışarı doğru uzatılabilir. Bunun yerine, sporcu dönüşümlü olarak suda kendini kaldırıp indirecektir.

Sporcu yüzeyin altına her girdiğinde yüzdürme kaybolabilir. Sporcu daha az hava alabilir hale gelir ve yüzeyde kalmak için daha çok çalışması gerekir. Süreç sırasında panik başlayacak ve sporcu tüm çabalarını nefes almaya yoğunlaştırdığı için yardım çağıramayacaktır. Yüzücüler, ilk temastan sonra ve güvenli bir yere taşıma sırasında rahatça nefes alabilmeleri için desteklenmelidir. Tehlike veya boğulma durumlarında, koç güvenli ve etkili kurtarma biçimleri kullanılmalıdır.

Kendinizi Tehlikeye Atmayın

Unutmayın, başınız belada olan bir yüzücüye yardım etmenin tek yolu, güvenli bir pozisyonda olduğunuz ve durumu kontrol edebildiğiniz zamandır. Bu bölümde sunulan uzanma, fırlatma ve batma yöntemleri sizi güvende tutmanıza ve kontrolü elinizde tutmanıza yardımcı olacaktır. Sıkıntılı bir yüzücüyü güvenli bir yere getirmek için yüzmek özel eğitim gerektirir. Güvenlik eğitimi almamış bir antrenör, sıkıntılı bir yüzücüye yaklaşırsa, iki hayatı riske atacaktır. Birine yardım etmek için suya atlamak cesur görünebilir, ancak burada açıklanan yöntemlerden birini seçmek - uzanma yardımı, atma yardımı, halka şamandıra, serbest yüzer destek ve su altında kalma yardımı - başarılı bir yardımla sonuçlanma olasılığı çok daha yüksektir.

Erişim Asistleri

Direk, kickboard veya başka bir nesneyle uzanın. Kendinizi havuz güvertesine sıkıca sarın ve direk, kickboard, kurtarma tüpü, gömlek, kemer veya havlu gibi erişiminizi uzatacak herhangi bir nesne ile sporcuya ulaşın. Sporcu uzatılmış nesneyi kavrayabildiğinde, yavaşça ve dikkatlice sporcuyu güvenli bir yere çekin.

Kolunuz veya bacağınızla uzanın. Suda, havuz merdiveni, taşma teknesi veya diğer güvenli nesneyi sağlam bir şekilde kavramak için bir elinizi kullanın; sonra serbest elinizi veya bacaklarınızdan birini sporcuya uzatın. Kavrayışınızı su kenarında tutun. Suyu yüzmeyin.

Atma Asistleri

Sporcunun kapması ve güvenli bir yere çekilmesi için halka şamandıra, fırlatma çantası, kurtarma tüpü veya başka bir cihaz atabilirsiniz. Bu adımları takip et:

1. Güvenli ve dengenizi korumanıza izin veren bir pozisyona geçin. Dizlerini bük. İpin fırlatmayan ucuna basın.
2. Cihaz atletin hemen ötesine ve ulaşılabilir bir yere düşecek şekilde atışınızı hedefleyin.
3. Sporcu cihazı kavradığında, siz çekerken vücut ağırlığınızı sporcudan uzaklaştırarak, sporcuyu yavaşça güvenli bir yere çekerken güven verici bir şekilde konuşun.

Halka Şamandıra

Halka şamandıra, yüzer mantar, kapok veya köpük kauçuktan yapılmıştır. Şamandıranın ucunda limon veya başka bir cisim bulunan 20-25 metrelik hafif bir çizgi olmalıdır. Bu, suya düşerse ipi yüzer ve halka şamandırayı attığınızda ipin ayağınızın altından kaymasını engeller. Şamandıra ve sarmal halat, herkesin çabucak kavrayabilmesi için kolayca erişilebilen bir yere asılır.

Serbest Yüzer Destek

Bir kurtarma şamandırası, kickboard, kurtarma tüpü ve halka şamandıra, serbest yüzen destekler olarak kullanılabilir. Serbest yüzen bir destek kullanmak için, sporcuya doğru itin ve onu desteği kavramaya ve güvenliğe doğru tekme atmaya teşvik edin.

Sığ Asist

Su sığsa (bel derinliğinin üzerinde değilse), bir acil durum cihazı veya yüzer bir cisim ile içeri girebilir ve sporcuya uzatabilirsiniz. Bu tür bir yardım için, bir kurtarma borusu, halka şamandıra, yüzgeç veya çekme şamandırası kullanın.



Ekipmanı suda desteklemek için kullanabilirsiniz ve sporcu diğer tarafını kavrayabilir. Daha sonra sporcuyu güvenli bir yere çekebilir veya ekipman parçasını bırakıp atlete güvenliğe doğru tekme atmasını söyleyebilirsiniz.

Ekipman parçasını daima sizinle sporcu arasında tutun. Sporcu paniğe kapılır ve sizi yakalarsa, siz de tehlikede olabilirsiniz.

Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

1. Açık havuzdaysanız, şimşek tehlikesi varsa sporcuları tahliye etmek için bir plan yapın.
2. Sporcuların diğer yüzücüleri engellememesi için her zaman yüzme alanlarından ip yapın.
3. Sporcuların özellikle daha sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiklerinden emin olun.
4. İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
5. Uygulama sırasında erişilebilen en yakın telefonu belirleyin.
6. Uygulama sırasında soyunma odaları ve / veya tuvaletlerin mevcut ve temiz olduğundan emin olun.
7. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
8. Sporcuların saat, bilezik veya küpe dahil takı takarken yüzmesine izin vermeyin.
9. Her uygulamanın başlangıcında, ısıdıktan sonra uygun germe egzersizleri yapın.
10. Genel zindelik düzeylerini de geliştiren etkinlikler sağlayın. Formda olan sporcuların yaralanma olasılığı daha düşüktür.

Havuz Hazırlama

Yüzmeden önce, alanın güvenli ve nesnelere uzak olduğundan emin olmak çok önemlidir. Yüzme yardımcıları ve diğer tüm havuz ekipmanları belirlenmiş bir yerde olmalıdır. Güverte alanında hiçbir ekipman veya malzeme bırakılmamalıdır.

Birçok Özel Olimpiyat sporcusu halka açık bir havuzda antrenman yapar, bu nedenle yüzücülerin antrenman amacıyla kendilerine tahsis edilmiş alanlardan / şeritlerden haberdar olmaları önemlidir.

Çoğu Özel Olimpiyat sporcusu yüzme için özel tesislere ihtiyaç duymasa da, güvenlik nedenleriyle bazı değişiklikler ve uyarlamalar gerekli olabilir. Bir yüzme antrenmanı seansı planlarken dikkate alınması gereken gerekli faktörler aşağıda verilmiştir.

- Havuz içi ve çevresindeki mimari engeller
- Girişler
- Girişler
- Tuvalet ve duşlar
- Kilitli dolap veya soyunma odaları
- Havuz terasları ve tabanı
- Su derinliği ve durumu
- Su ve hava sıcaklığı
- Merdiven, basamaklar, merdivenler ve rampalar
- Aydınlatma
- Acil durum planını gözden geçirin ve tesis içinde bir acil durumun tanımlanmasında kullanılan belirli sinyalleri belirleyin
- Kaygan güverte koşullarını kontrol edin ve durgun suyu çıkarın
- Başka görevi olmayan sertifikalı cankurtaranlar olduğundan emin olun.
- Tekerlekli sandalye erişimini kontrol edin

- Halka açık bir havuzdaysa, grup için gözcü olarak hareket etmesi için bir yetişkin / gönüllü



belirleyin. Cankurtaranlar, grubunuzu / takımınızı her zaman özellikle izlemiyor olabilir

- Havuz çevresinde acil kullanım için güvenlik ekipmanının yerini kontrol edin
- Kompleksteki diğer kullanıcılardan haberdar olun.

Gerekirse hem programınızda hem de tesisinizde uyarlamalar ve değişiklikler yapmaya her zaman hazır olun. Unutmayın, herhangi bir yüzme eğitimi ve eğitimi sunmamaktansa programı tesise uyarlamak her zaman daha iyidir.



Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcuların bir spor becerisini öğrenirken günlük performanslarının doğru bir kaydını tutmak için tasarlanmıştır. Koçun Günlük Performans Kaydını kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir.
2. Rekor, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmaya yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve koçluk seansı sırasında esnek olmasına izin verir, çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Kayıt, antrenörün sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretme yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Kaydını Kullanma

Rekorun tepesinde koç kendi adını, sporcunun adını ve su sporları etkinliğini girer. Bir sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Eğitim oturumu başlamadan önce koç hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması veya açıklaması olmalıdır. Koç beceriyi sol sütunun en üst satırına girer. Sonraki her beceri, atlet önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarısına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Ustalaşma Becerileri için Koşullar ve Kriterler

Koç beceriyi girdikten sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullar ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örneğin, "gösteri yapıldığında ve yardımla." Antrenör, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla her zaman hareket etmelidir. İdeal olarak, koçun beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi gerçekleştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Koçun, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir. Örneğin, "sürenin yüzde 60'ı olan 30 santimetrelilik bir mesafe gerçekleştirin." Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında, kriterler, zaman miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standardı içerebilir.

Oturum Tarihleri ve Kullanılan Eğitim Düzeyleri

Antrenör bir görev üzerinde birkaç gün çalışabilir ve bu süre içinde sporcunun görevi komuta üzerine ve yardım almadan gerçekleştirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli talimat yöntemleri kullanabilir. Sporcu için tutarlı bir müfredat oluşturmak için koç, belirli görevlerde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan eğitim yöntemlerini girmelidir.



Etkinlik: _____ Sporcunun Adı: _____

Beceril: _____ Antrenörün Adı: _____

Beceri Analizi	Koşullar ve Kriterler	Tarihler ve Öğretim Yöntemleri	Tarih



Su Sporları Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun su sporları kıyafetleri gereklidir. Bir koç olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında belirli türden kıyafetleri giymenin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlar ve gömlekler herhangi bir etkinlik için uygun su sporu kıyafetleri değildir. Yüzücülerin hareketlerini kısıtlayan uzun pantolonlar veya gömlekler giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacaklarını açıklayın.

Sporcuları liseye veya kolej toplantılarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenmana ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun olmayan şekilde giyinen sporcuları ödüllendirmeyerek bile örnek teşkil edebilirsiniz.

Kıyafet, ilgili faaliyetlere uygun olmalıdır. Çok az spor, yüzmekten daha az ekipman gerektirir. Gözlük ve şapka gibi ekipmanların tavsiye edilmesine rağmen, bir Özel Olimpiyat sporcusu katılmak için sadece bir mayoya ihtiyaç duyar.

Mayo

Mayo, fit ve his olarak cilde çok benzeyen herhangi bir şey olabilir. Erkekler için, naylon veya likra gibi pürüzsüz, çabuk kuruyan kumaştan yapılmış herhangi bir kısa mayo uygundur. Bele tam oturan bel bantlı spor şortları ikame edilebilir.

Kadınlar için tek parça bir takım elbise önerilir. Hareketleri engellemeyecek şekilde giysinin dar olması ve kesilmesi gerekir. Mayo, antrenman sırasında sporcunun vücudunda kalacak kadar sağlam olmalıdır.

Yarış kıyafetleri, ister erkek ister kadın olsun, daha az direnç sağlar ve suda daha fazla verim sağlar.

Bone

Sıkı oturan, esnek bir yüzücü şapkası tavsiye edilir. Yüzme boneleri, saçların yüzücünün yüzüne düşmesini önleyecek ve böylelikle daha az dikkat dağınıklığı sağlayacaktır. Yüzücünün saçını kuru tutmanın yanı sıra, başlık ayrıca su direncini ve direncini de azaltır.

Gözlük

Yüzme gözlüğü tavsiye edilir. Gözlükler, yüzücülerin yüzlerini suya rahatça koymalarına izin vererek daha iyi vücut pozisyonu ve daha fazla verimlilik sağlar. Bu ekipmanın kullanımında güvenliğe dikkatle uyulması gerekir. Her yüzücünün yüzüne bağlı olarak seçime izin veren çeşitli gözlükler vardır.

Burun Klipsleri

Burun klipsleri nefeslerini kontrol etmekte güçlük çeken veya sinüs problemleri olan sporcular için faydalıdır. Bu tür klipsler yalnızca gerektiğinde kullanılmalıdır.



Antrenörlük

- Her zaman görev başındaki cankurtarana danışın.
- Yüzücülerinizin sayımını yapın ve katılımlarını kaydedin. Cankurtarana numaralar verin.
- Yüzücülerin tıbbi veya davranışsal koşulları nedeniyle ortaya çıkabilecek olası acil durumlardan cankurtaranı haberdar edin.
- Grup için bir “gözcü” belirleyin; bu bir ebeveyn / gönüllü olabilir.
- Yüzücülere tahsis edildikleri alanı gösterin.
- Herhangi bir oturum başlamadan önce kuralları belirleyin. Yüzücülerin sınırlarını bildiklerinden emin olun.
- Açık bir havuzdaysanız, hava ve rüzgar koşullarının yanı sıra su sıcaklığını da kontrol edin.
- Yüzücülerin acil bir durumda kullanılacak özel işaretler veya ipuçları hakkında bilgilendirildiğinden emin olun.
- Yüzücülere suya girmeleri gereken doğru giriş noktasını ve gerekli giriş türünü gösterin.
- Seansınızı başlama zamanından 15 dakika önce hazırlayın. Gerekli tüm ekipmanı havuz güvertesinde uygun ve güvenli bir konuma yerleştirin.

İpuçları



Bir Bakışta Genel Yüzme Ekipman Listesi

Güderi	Bir havlu ile birlikte kullanılabilir.
Yüzgeçler	Öncelikle, özellikle matkap çalışmalarında iyi vuruş tekniğinin geliştirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olmak için kullanılır. Egzersiz seansınızda eğlenceli bir aktivitede kullanılabilir.
Bayraklar	Havuzun bitimine beş metre uzaklıktadır. Özellikle sırtüstü yüzerken kullanılır; sırtüstü yüzücüye dönüş veya bitiş için havuzun sonundan olan mesafeyi gösterir. Havuz içi eğitim seansları sırasında kullanılabilir.
Gözlük	Yüzücüleri antrenmana ve yarışmaya katılırken her zaman gözlük takmaya teşvik edin. Gözlükler, yeni başlayanların yüzlerini suya sokmalarına ve güveni teşvik etmelerine yardımcı olur. Bazı yüzücülerin reçeteli gözlükleri olabileceğini ve yüzücülerin bunların bakımını ve bakımını nasıl yapacaklarını öğrenmeleri gerektiğini unutmayın.
Kickboard'lar	Eğitim seansları sırasında kullanılır.
Burun Klipsleri	Burun deliklerinden su çeken bazı yüzücüler tarafından, özellikle dönüş yaparken kullanılır.
Tempo Saati	Yüzücüler tarafından antrenman sırasında dinlenme ve gitme sürelerini kontrol etmek için kullanılır. Kronometre olmadığında koç tarafından kullanılabilir. Yüzücülere tempo saati kullanımının öğretilmesi gerekir.
Çekme Şamandıraları	Yüzdürmeyi korumaya yardımcı olmak için bir eğitim seansı sırasında ve üst vücut hareketini ve gücünü geliştirmek için belirli matkaplarda kullanılabilir.
Saatleri Durdur	Koç tarafından zaman denemeleri sırasında yüzücülerin zamanlarını kontrol etmek için kullanılır. Tempo saati yoksa da kullanılabilirler.
Yüzmek Kapaklar	Yüzücüleri şapka takmaya teşvik edin. Ancak her zaman gerekli değildir. Müsabaka seviyesindeki yüzücülerin şapka takması gerekebilir; bu nedenle, yüzücünün giymeye alışması iyi bir fikirdir. Ayrıca saçın yüzün dışında kalmasına yardımcı olur ve sürtünmeyi azaltır.
Havlu	Yüzücülerin antrenmanlarda yanlarında temiz bir havlu bulundurmaları tavsiye edilir.

Genel Antrenörlük Noktaları

Yüzdürme cihazlarının kullanımına ilişkin görüş farklılıkları vardır. Koçlar kendi kararlarını vermelidir. Bununla birlikte, yüzdürme cihazları kullanılıyorsa, bir yüzücünün suda kendi yüzdürme kabiliyetini ve yönünü geliştirmenin bir yolu olarak bunları eşit süre boyunca kullanmamayı düşünün. Sonunda yüzücü bir yüzdürme cihazına ihtiyaç duymayabilir.

Fiziksel farklılıklara uyum sağlamak için yardımların ve ekipmanın değiştirilmesi gerekebilir. Ancak birey bunlara bel bağlamamalıdır.

Antrenörlerin, bakımları altındaki her yüzücünün belirli bir engelli grubu için rekabet kurallarını bilmeleri gerekir. Örneğin, FINA (La Fédération Internationale de Natation), çok engelli bir etkinlikte belirli bir yüzücü veya yüzücülerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek belirli engellilik sınıflandırmaları için belirli kurallara sahiptir. Sınıflandırmadan sonra, o yüzücü için tüm istisnaları listeleyen bir kart verilir. Bu, herhangi bir geçerli olayın başlamasından önce üretilmelidir. Daha fazla ayrıntı, kendi ulusal yüzme kurumunuzdan alınmalıdır.



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Ortopedik Bozukluklar

- Sporculara yardım etmek için havuz asansörü veya rampa kullanın.
- Sporculara yüzme bel kemeri taktırın.
- Havuzun sığ tarafını kullanın.
- Uygun şekilde eğitilmiş cankurtaranlar veya yardımcı koçlar kullanın.
- Uygulama süresini kısaltın.
- Çok sığ suda ısınma egzersizleri yapın.
- Bir fizyoterapistten danışman olarak hareket etmesini isteyin.



Su Sporları Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının hedefine, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir. Bu unsurlar hakkında daha derinlemesine bilgi ve rehberlik için bu kılavuzdaki özel bölümlerine bakın.

Isınma	25-30 dakika
Spesifik Etkinlik Egzersizi	15-20 dakika
Kondisyon veya Fitness Egzersizi	15-20 dakika
Soğuma Egzersizleri	15-20 dakika

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını seçmektir. Unutmayın, temel bileşenleri içeren bir egzersiz seansı oluştururken, ilerlemenin fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verdiğini unutmayın.

- ♦ Kolaydan zora
- ♦ Yavaştan hızlıya
- ♦ Bilinmiyor
- ♦ Genelden özele
- ♦ Bitirmeye başlayın

Ekibi etkili öğretme ve öğrenme deneyimleri için organize ederken, koç oturumu her zaman şu şekilde düzenlemelidir:

- ♦ Sporcunun güvenliği sağlanır.
- ♦ Talimatları herkes duyabilir.
- ♦ Gösteriyi herkes görebilir.
- ♦ Herkesin maksimum pratik yapma fırsatı olacaktır.
- ♦ Herkesin becerilerinin geliştirilmesi için düzenli olarak kontrol edilme fırsatı olacaktır.

En önemli faktör sporcunun güvenliğini sağlamaktır. Bir kazanın meydana gelmesini önlemek için her türlü çaba gösterilmelidir. Tüm su sporları aktiviteleri sırasında sertifikalı bir cankurtaran görevde olmalıdır. Koşmamak, smaç atmamak, at oynamamak ve sığ suya dalmamak gibi kurallar açıklanmalı ve uygulanmalıdır. Olası tehlikelere dikkat çekilmelidir. Tüm sporcular bir periyodun başında, periyot boyunca düzenli aralıklarla ve antrenmanın bitiminde hesaba katılmalıdır. Antrenörler antrenmanın sonuna kadar havuz alanında kalmalı ve tüm yüzücüler hesaba katılarak alanı terk etmiş olmalıdır. Bir cankurtaran, yüzücülerin güvenliğini her zaman gözetecek konumda olmalıdır. Koçun nöbetler gibi özel tıbbi durumlardan haberdar olması gerekir.

Sudaki becerileri öğrenmek ve uygulamak için kullanılan prosedürler, öğrenilecek beceri, yüzücülerin beceri düzeyi, tesisin büyüklüğü ve şekli, uygulama için mevcut sığ ve derin su

alanlarının kapsamı ve sayısı ile belirlenir. sporcuların boyutları ve yaşları. Aşağıda, uygulanan öğretim yaklaşımının türüne bakılmaksızın başarılı öğrenmeyi sağlayacak faktörler yer almaktadır.

1. Sporcular, mümkünse, gösteriler sırasında güneşten, pencerelerden gelen parlak ışıktan veya dikkat dağıtıcı etkilerden uzak durmalıdır.
2. Sporcular, gösteriler ve antrenman seansları sırasında talimatları görebilmeli ve duyabilmelidir.
3. Sporcular şu fırsatlara sahip olmalıdır:
 - öğrenilecek beceriye göre suya fiziksel ve zihinsel uyum sağlamak;
 - öğrenilecek becerinin belirlediği şekilde suda iyi bir çalışma pozisyonu bulup sürdürmek; ve,
 - Doğruluk, koordinasyon, hız ve enerji harcaması için azami pratiğe sahip olmak. Bu uygulama her sporcunun hareketlerinin bir analizini ve antrenör, bir antrenör yardımcısı veya bir arkadaş tarafından iyileştirilmesi için uygun ve zamanında önerileri içermelidir.
4. Yüzücüler, diğer sporcuların müdahalesi olmaksızın antrenman yapabilecekleri geniş alana sahip olmalıdır.

İyi Bir Eğitim Seansı Düzenlemek İçin İpuçları

1. Havuzu en iyi şekilde kullanın.
2. İstasyonları becerilere göre düzenleyin. Renk kodu yetenek grupları (ör.Yeşil-Başlangıç; Mavi-Çaylak vb.). Siz işleri ayarlarken kimse ortalıkta durmamalı. Herkesi meşgul edin.
3. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
4. Sporcuları birbirleriyle tanıştırmayı ve onları eğitim ortamına yönlendirin.
5. Spor becerisini olabildiğince sık gösterin.
6. "Eğlenceyi" temelde tutun. Bir oyun yaklaşımı kullanın.
7. Her eğitim oturumunun bir bölümünü grup etkinliğine ayırın.
8. Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
9. Bir yüzücü takıma antrenman başladıktan sonra katılırsa, sığ suda beceri değerlendirmesi yapılmalıdır.



Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri

Sporcunun dikkatini çekin	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, özlü hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınız birlikte ilerliyorsunuz.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler - can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Eğitim ve rekabet eğlencelidir; Siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyenlerle tanınıyor - yeni şeyler başarıyla keşfediliyor• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden "ben" çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Isınma

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma, yavaş ve sistematik olarak başlar ve yavaş yavaş sporcuyla antrenman ve rekabete hazırlayan tüm kasları ve vücut parçalarını içerir. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın çeşitli fizyolojik faydaları da vardır.

- Vücut ısısını yükseltir
- Metabolizma hızını artırır
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma dönemi, aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik hareket	Isı kasları	5 dakika
Esneme	Hareket aralığını artırın	5-10 dakika
Etkinliğe Özel TatbikatlarEğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı		10 dakika

Yavaş Aerobik Hareket

Yüzücülerin yetenek seviyelerine özel jogging, spesifik olmayan hareketler (“tamamen titreme”) veya diğer yavaş aerobik hareketler kullanılabilir. Bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular üç ila beş dakika hareket ederek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Hareket yavaşça başlamalı ve ardından yavaş yavaş tamamlanarak hızlanmalıdır; ancak sporcu, aktivite sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine bile asla ulaşmamalıdır. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının temel amacı kanı dolaştırmaktır. Her grup için örnek programlar: başlangıç, felç düzeltme ve takım - ısınmanın bu bölümü için uygun olabilecek belirli aktiviteleri tanımlar.

Esneme

Germe, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve sporcunun yaralanmasını önlemeye yardımcı olur. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen bu bölümdeki "Uzatma" bölümüne bakın.

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada en iyi performansı için önemli bir unsurdur. Esneklik, ısınmanın kritik bir bileşeni olan gerdirme yoluyla elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başlangıcında yapılan kolay aerobik koşuyu takip eder.

Germe noktasına kadar kolay bir esneme ile başlayın ve çekme azalana kadar bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca tutun.

Gerilim azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerilme (gelişimsel gerilme) içine doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha basılı tutun. Her germe, vücudun her iki tarafında dört ila beş kez tekrarlanmalıdır.



Esneme sırasında nefes almaya devam etmek de önemlidir. Esneme eğilirken nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Esneme, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, tutarlı, günlük esnemenin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket açıklığını artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut farkındalığını geliştirir
5. Dolaşımı artırır
6. Kendinizi iyi hissettirir

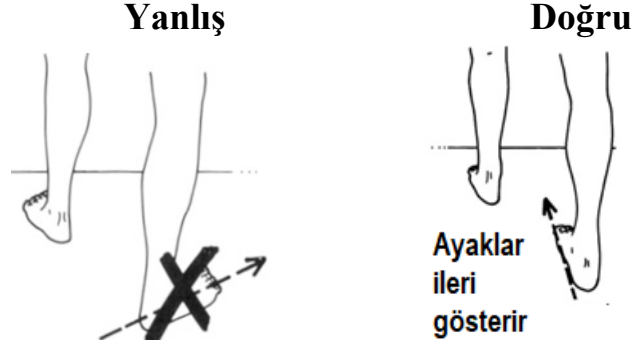
Down sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Bu güvenli olmayan uzantılar aşağıdakileri içerir

- Boyun Geriye Eğilme
- Gövde Geriye Eğilme
- Omurga hareketleri

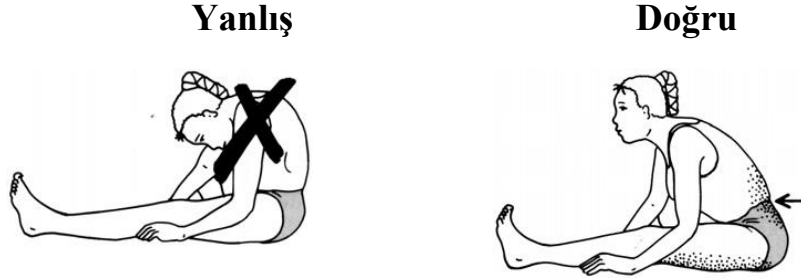


Esneme

Germe, yalnızca gerdirme doğru bir şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu koştuıkları yönde ayakları öne doğru tutmaz.



Sporcuların esneme yaptıkları bir diğer yaygın hata, kalçalardan daha iyi bir esneme elde etmek için sırtı bükme. Bir örnek, basit bir ileri oturma bacak germe.



Tahmin edebileceğiniz gibi, hedeflerinize ulaşmak için bir dizi uzantı ve varyasyon vardır. Bununla birlikte, ana kas gruplarını vurgulayarak bazı temel uzantılara odaklanacağız. Yol boyunca, bazı ortak noktalara da işaret edeceğiz.

Soğuma Egzersizleri

Soğuma Egzersizleri, ısınma kadar önemlidir. Özellikle üst düzey felç düzeltme grubu ve tüm takım grupları için önemlidir. Oyunlar ve aktiviteler, gerekli etkiyi sağladıkları sürece, daha geleneksel Soğuma Egzersizleri rutinlerinin yerini alabilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca sporcular için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma Egzersizleri, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansından veya yarışma deneyiminden önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma Egzersizleri, antrenör ve sporcunun seans veya yarışma hakkında konuşmak için iyi bir zamandır.

Faaliyet	Amaç	Süresi (minimum)
Yavaş aerobik yüzme veya aktivite	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak azaltır	5 dakika
Hafif esneme	Kaslardan atıkları giderir	5 dakika



Ev Eğitim Programı

1. Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yapıyorlarsa ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Evde pratik yapmak için ihtiyaç duyacağınız ekipmanların çoğunu içeren çoğu spor için antrenman kiti satın alınabilir.
2. Su sporları sporcusu, belirli su sporları becerilerini uygulayabilir ve havuz dışındayken karada egzersiz yapmaya teşvik edilebilir.
3. Direnç Germe İpleri, havuz dışındayken belirli yüzme hareketlerini simüle etmek için kullanılabilir. Bu eğitim aracı ucuzdur ve kullanımı öğrenmesi kolaydır. Gözetim altında, sporcu aynı anda vuruşları simüle edebilecek ve güç oluşturabilecektir.
4. Kara bazlı egzersizler ve germe, koşma, spor salonu çalışması, hafif ağırlık çalışması ve belirli izometrik egzersizleri içerebilir.



Beceri İlerlemesi - Yüzmeyi Öğrenin			
Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Havuz kenarında oturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarında oturun ve tekme atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla suya girin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suyu bağımsız olarak girin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suya üfle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sürekli nefes alma ve ekshalasyon modelini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla suda durun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak suda durun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yüzü suya koyun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla sığ suda (bel derinliğinde) havuzda yürüyün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuzda bağımsız olarak yürüyün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sığ suya bağımsız olarak atlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla sudan çıkın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sudan bağımsız olarak çıkın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desteklenir, ayaklar altta, ileri ve geri hareket eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla göğüs derinliğindeki suya dalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak göğüs derinliğindeki suya dalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözlüklü veya gözlüksüz su altında gözleri açın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs derin suda havuz dibine dokunun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs derin suda havuz dibine oturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla öne süzülün (eğilimli yüzer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önde bağımsız olarak yüzer (eğilimli yüzer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan yardımla kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan bağımsız olarak kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön yüzdürme gerçekleştirin ve ayakta durma konumuna geçin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flutter kick ile ön float gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla ön şamandıradan arka şamandıraya kadar kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön şamandıradan arka şamandıraya bağımsız olarak kurtarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka şamandıradan öne geçin ve yardımla geri dönün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Arka yüzerden öne geçin ve bağımsız olarak geri dönün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardımla öne / arkaya itin ve kayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öne / arkaya bağımsız olarak itin ve kaydırın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küçük veya tam kol hareketleri kullanarak kürek çekme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarına / oluğa tutarken tekme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka taraftaki kickboard ve flutter kick kullanarak ileri hareket edin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bağımsız olarak arka flutter vuruşunu kullanarak ileri hareket edin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantar şamandıra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka yüzerden mantar yüzer ve toparlanın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			

Bir Bakışta - Su Alıştırmaları Antrenör İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Eğer yeni bir yüzücü endişeliyse, havuzun yanında sessizce oturun ve dikkatini dağıtın, başka şeyler hakkında konuşun veya başka şeylere bakın.
2. Havuz ortamının ilginç görünmesini sağlayın - yüzen ve batan nesnelere ekleyin.
3. Büyük, açık bir havuz alanı yerine küçük bir kapalı alan kullanın.
4. Faaliyetler başlangıçta suyu hissetmeyi, yüzme rampasında yürümeyi veya sürünmeyi, sığ suda hareket etmeyi, suda yürüme ve yüzdürme ve batma fethedilene kadar tüm ilk aşamalarda ilerlemeyi içerir.
5. Suda yürüme, “yumurta” veya masa tenisi topları üfleme alıştırmaları yapın - diğer yüzücülere karşı yarışlara doğru ilerleyin.
6. Akran bir yarışmacı grubuyla uyluktan bele kadar suda antrenman yapın.

Rekabet için İpuçları

1. Yardımlı yürüyüş, bu aşamaya henüz ulaşmış yüzücü için başarılı bir aktivite olabilir.
2. Başlangıçta duvarı tutmayı ve sinyalle başlamayı öğretin.
3. Mesafeyi tamamlama ve bitiş noktasına ulaşma konusunda antrenman yapın.
4. Başarı duygusu geliştirmek için tüm yüzücüleri bitiş noktasına ulaşır ulaşmaz ödüllendirin.



12 Hafta Yeni Başlayanlar Programı – Örnek

1. Hafta	Havuzu, personeli, sporcuları, aileyi ve bakıcıları tanıyın Suya alışma, girişler, çıkışlar, havuz kuralları, görgü kuralları
2. Hafta	1. haftayı güçlendirin Beceri değerlendirmelerine başlayın Nefes almayı tanıttın
3. Hafta	Beceri değerlendirmelerini tamamlayın - sezon için her birey için hedef belirleme Uğultu, hareketlilik, dönme kontrolü, yüzer ve düşmeler
4. Hafta	Önceki oturumların becerilerini inceleyin Bireysel programları belirlemeye ve geliştirmeye başlayın Kol hareketlerini tanıttın, nefes alıp vermeye devam edin
5. Hafta	Önceki oturumları inceleyin Zayıf noktalar üzerinde çalışın - oyunlar ve aktiviteler yoluyla güçlendirme Ekip ve grup aktivitelerini tanıttın - röleler
6. Hafta	Önceki haftadan belirlenen sorunlar üzerinde çalışın - zayıf noktalar üzerinde çalışın Bireysel hedefleri inceleyin - gerektiği gibi ayarlayın
7. Hafta	Beceri değerlendirmeleri yapın Belirlenen beceriler üzerinde çalışın Önceki oturumun çalışmasını inceleyin ve ilerleyin.
8. Hafta	Yeni beceriler geliştirin - geriye süzülün, itin ve süzülün, hazır olun Takım çalışmasına ve geçişlere devam edin
9. Hafta	Her grup için belirlenen rekabet olaylarını tanıttın Rekabetçi olmayan bir oyun ortamında pratik yapın
10. Hafta	Olayların ırk yönünü tanıttın İyi sportmenlik uygulayın - röleler kullanın ve arkadaşlarınıza tezahürat yapın
11. Hafta	Sezon için son beceri değerlendirmesini yapın Tam beceri ilerlemesini uygulayın - etkinliklerle, eğlenceli oyunlarla bitirin
12. Hafta	Ödüllü eğlenceli yarışma galası Sezon Başarı Sertifikaları



Vuruşlar

Herhangi bir yüzme programının temel hedeflerinden biri, tüm yüzücülere serbest stil, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek olmak üzere dört kulaçta da iyi yüzme teknikleri geliştirme fırsatı sağlamaktır. Özel Olimpiyatlar su sporları koçlarının bu vuruşlarda ustalaşmak için gereken temel ilkeler hakkında iyi bir bilgiye sahip olması gerekir. Bu ilkeler, bu koçluk kılavuzundaki çeşitli ilerici uygulamalarla geliştirilmiştir.

Bu bölümde, dört vuruşun vücut pozisyonu, bacak hareketi, kol hareketi ve nefes alma yönlerine bakacağız. Ayrıca inme öğretimine bakıp Öğretim Noktası ve uygulamaları vereceğiz. Bu alıştırma kapsamlı değildir. Deneyimli antrenörler, sporcunun yüzme programının geliştirilmesine dahil edilebilecek daha fazla Öğretim Noktası ve uygulamalara sahip olabilir.

Buna ek olarak, öğretim sürecini genellikle kara tatbikatlarından havuz tatbikatlarına ve sığ sulardaki faaliyetlerden göğüs derinliğindeki sulara taşıyacağız. Bazen aktiviteye, ilgili vuruşla birlikte tam vuruş - kol vuruşunu içeren bir mesafe eklenir.





Beceri İlerlemesi - Serbest Stil

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Önde yüzmeyi dene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 metre boyunca flutter kick kullanarak serbest stil gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefesle serbest stil gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuzun içinden başlamak için bir girişimde bulunun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havuz kenarında durarak düzgün bir başlangıç yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir başlangıç bloğu kullanarak uygun başlatma gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durmadan geri dönmeye çalışın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serbest stilde yüzdükten sonra durmadan açık dönüş yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bel derinliğinde suda bir dönüş yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir ila iki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra ters dönüş yapın			
Toplamlar			

Serbest / Ön Tarama

Serbest stil, tüm rekabetçi yüzme vuruşlarının en hızlısı olarak kabul edilir ve başlangıçtaki yüzücüye öğretilen ilklerden biridir. Vuruş eylemi, bacakların vuruş boyunca sürekli tekme atmasıyla kolların dönüşümlü olarak ilerlemesini içerir. Yüzücünün vücudu, her tam kol döngüsünden sonra nefes almak için yüzücünün başı bir tarafa dönmüş olarak suda yatay ve aerodinamik bir şekilde kalır. İnmenin öğretilmesi ve geliştirilmesi, beceriyi çeşitli bileşenlerine ayırarak sağlanabilir.

Vücut pozisyonu

Vücut pozisyonu neredeyse düz. Değişen kol ve bacak hareketlerinden gelen sürekli itme, onu çok etkili ve verimli bir vuruş yapar.

Anahtar noktaları

- Kalçalara doğru hafif eğimli düz. Su çizgisi, kaşlar ve saç çizgisi arasındadır.
- Gözler ileriye ve biraz aşağıya bakar.
- Kalçalara doğru hafif eğim, tekmenin suda kalmasını sağlar.
- Omuzlar, güçlü göğüs kaslarını kullanarak ve güçlü bir itme kuvveti oluşturarak felce doğru yuvarlanır.
- Hafif kafa ayarları bacakların konumunu değiştirir. Baş, sudan yüksekte tutulursa, bacaklar düşer ve suya daldırılırsa bacaklar sudan yükselir.
- Bacaklar neredeyse vücut derinliği içinde çalışır. Bu, ileri harekete karşı en az direnci yaratır.



Bacak Hareket

Serbest / öne sürünen bacak hareketi, vücudun yatay konumda kalmasına yardımcı olur ve kol hareketini dengeler. Aynı zamanda inme içindeki itme kuvvetine de katkıda bulunabilir.

Anahtar noktaları

- Bacak hareketi kalçalarda başlar.
- Dönüşümlü eylem gereklidir.
- Dizlerde hafif bir bükülme var.
- Ayaklar yüzeye tekme atar ve suyu sıçratmadan karıştırır.
- Ayak bilekleri, ayak parmaklarının işaret etmesine izin vermek ve doğal bir iç içe geçme etkisi vermek için gevşetilir.
- Bacak vuruşlarının sayısı her kol döngüsü için değişebilir.

Kol Hareketi

Sürekli, değişen kol hareketi, strok içindeki güçtür ve sürekli itme sağlar. Tam vuruş boyunca dikkat edilmesi gereken beş ana alan vardır: giriş, aşağı süpürme, süpürme, yukarı süpürme ve kurtarma.

Anahtar Noktalar - Giriş

- Başparmakla giriş için avuç içi yarı dışa bakacak şekilde el döndürülür.
- El, kolda hafif bir bükülme ile baş ve omuz çizgisi arasına girer.
- Daha sonra el yüzeyin altından öne doğru uzanır. Not: Bu, aşırı uzanma değil, doğal bir esnemedir.

Anahtar Noktalar – Etki Alanı

- El yakalama konumuna doğru aşağı ve hafifçe dışarı doğru süpürür.
- El bu taramayı aşağı ve dışa doğru devam ettirir.
- Dirsek bükülmeye başlar. Dirseğin yüksekte tutulması önemlidir.

Anahtar Noktalar - Taramada

- El perdesi değişiklikleri ve vücudun merkez çizgisine doğru içe doğru kıvrılır. Bu bir kürek çekme eylemine benzer.
- Dirsek 90 derecelik bir kıvrıma sahiptir.
- El hızlanır.

Anahtar Noktalar - Etki Alanı

- El vücudun merkez çizgisine ulaştığında, el perdeyi yukarı, dışa ve geri olarak değiştirir.
- Bu, kalçalara doğru hızlanmayı sağlar.
- Daha sonra el önce sudan küçük parmakla çıkar.

Anahtar Noktalar - Kurtarma

- Bu hareket gevşetilir ve yukarı taramadan itibaren momentumu kullanır.
- Dirsek önce çıkar ve elden yüksekte tutulur.
- El mümkün olduğunca vücuda yakın bir yerden geçer. Bu, yüzücünün esnekliğine bağlıdır.
- El omuz seviyesinden geçtiğinde, kol ileri giriş pozisyonuna ulaşacaktır.



Anahtar Noktalar - Solunum

- Vücudun doğal yuvarlanması ile baş, zamanla düzgün bir şekilde döndürülür.
- Baş döndürülmüş, kaldırılmış değil.
- Nefes alma, solunum kolu yukarı taramayı tamamladığında alınır.
- Nefes almayan kol nefes alındığında suya girer.
- Nefes alınır alınmaz baş yumuşak bir hareketle merkeze geri çevrilir.
- Nefes yavaş yavaş serbest bırakılır veya bir sonraki nefesin hemen öncesine kadar tutulur.
- Solunum her iki kol çekişinde gerçekleşir (bir vuruş döngüsü). Bu tek taraflı nefes almaktır. Her üç kol çekişinden sonra da alınabilir (1.5 vuruş döngüsü). Bu iki taraflı nefes almaktır.

Anahtar Noktalar - Zamanlama

Genellikle bir kol döngüsünde altı bacak vuruşu vardır. Bu yüzücüler arasında değişebilir. Orta ve uzun mesafeli yüzmeyi tercih eden yüzücüler daha az vuruş yapma eğilimindedir.

Serbest Stil - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltme - Diriller/ Test Referansı
Çekmenin kurtarma aşamasında sıkışma eksikliği.	Yüzücüye kollarını sıkarken ellerini çırpmasını söyleyin.
Çok geniş tekme.	Yüzücü şamandıralı tekme atsın. Düşerse dizler çok geniş.
Mide altına gelen dizler.	Yüzücünün sırtına tekme atmasını ve dizlerini su yüzeyinde veya altında tutmasını sağlayın.
Yüzücü çekme sırasında vücudun altına ellerini tutmuyor.	Ellerinizi neredeyse midenin altına değene kadar dışa ve sonra içe doğru eğin. Eller şimdi bir üçgen oluşturuyor.
Cankurtaran ellerini kalçalardan geçmiyor.	Kıyafet çizgisinin altındaki bacaklara yapışkan bant koyun ve yüzücüye banda dokunmasını söyleyin.
Cankurtaran, sudaki vuruş şeklini hissedemez.	Yüzücünün bir seferde sadece iki veya üç vuruş yüzmesini sağlayın. Uygun kalıbı inceleyin.



Beceri İlerlemesi – Sırtüstü

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Sırt üstü yüzün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu kadar bir mesafe boyunca doğru şekilde sırtüstü vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkadan başla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başlangıç ucuna bakarken sırtüstü başlangıç gerçekleştirin; iki elin üzerinde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başlangıç bloğu			
Doğru sırtüstü başlangıcını gerçekleştirin ve bir havuz uzunluğunda yüzün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geri dön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sırtüstü dönüşü gerçekleştirin - destekli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs-derin suda sırtüstü dönüşü gerçekleştirin - bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			

Sırtüstü / Geri Tarama

Sırtta gezinme olarak da bilinen sırtüstü, yüzün suda, nefes alıp ve kolda olduğu serbest stilin aksine yüzücünün kafasını sudan çıkardığı için öğretmesi ve öğrenmesi gereken tüm rekabetçi vuruşların muhtemelen en kolayıdır. koordinasyon hakim olmalıdır.

Bazı öğrenciler sırtüstü yüzmeyi tercih ediyor çünkü yüzleri sudan çıktı ve nefes almak sorun değil. Sırtüstü ve öne sürünmenin benzerlikleri vardır. Bu benzerlikler, yeni başlayan yüzücülere aşına olabilecekleri bir beceri veya becerinin bir parçası hatırlatıldığında yararlıdır.

Vücut pozisyonu

Anahtar noktaları

- Sırtüstü, yatay ve aerodinamik.
- Kulaklar su yüzeyinin hemen altına batırılmıştır.
- Baş sabit durur, gözler yukarı veya hafifçe aşağıya doğru ayak parmaklarına doğru bakar.
- Bacakların suda kalmasını sağlamak için çene sıkıştırılır.
- Kalçalar yüzeye yakın tutulur.
- Omuzlar vuruşla birlikte yuvarlanır.
- Bacakları suda tutmak için baştan kalçaya doğru hafif bir eğim vardır.



Atmak

Bacak hareketi, yatay vücut pozisyonunu korumaya ve kol hareketini dengelemeye yardımcı olur. Bu, bacakların bir yandan diğer yana sallanmasını en aza indirecektir. Ayrıca bir miktar itiş gücüne de katkıda bulunabilir.

Anahtar noktaları

- Sürekli yukarı ve aşağı dönüşümlü hareket kalçalardan başlatılır.
- Bacaklar birbirine yakındır.
- Bacaklar neredeyse düz tutulur ve dizler yüzeyin altında kalır.
- Rahat ayak bilekleri, ayak parmaklarının işaret etmesine izin verir.
- Sıçramamaya çalışarak ayaklar iyimser vuruşun sonunda yüzeyi kırar.

Kol Hareketi

Kol hareketi sürekli ve değişkendir. Kol hareketi, sabit itme sağlar. Bükülmüş kol hareketi, düz kol hareketinden daha etkilidir. Düz kol hareketi, gelişimin erken aşamalarında tercih edilebilir.

Anahtar Noktalar - Giriş

- Küçük parmak önce suya girer, düz kol ve omuz hattına yakın.

Anahtar Noktalar - İlk Aşağı Süpürme

- Kol, mandala doğru aşağı ve dışarı doğru süpürür. Bu, doğal bir omuz rulosu ile desteklenir.
- El, avuç içi tarafından aşağı ve dışa doğru eğilir.

Anahtar Noktalar - Yukarı Tarama

- İç ve yukarıya doğru hareket etmek için el eğimi değiştirilir.
- Kollar dirsekte 90 derecelik açıyla bükülür.

Anahtar Noktalar - Son Aşağı Süpürme

- Kol uyluğa doğru iter.
- Parmaklar yana doğru işaret ediyor ve avuç içi aşağı bakıyor.

Anahtar Noktalar - Kurtarma

- Önce el başparmak çıkar.
- Küçük parmağın girişe hazır olmasını sağlamak için kol kademeli olarak döner.
- Kol boyunca düz ve rahat kalır.

Anahtar Noktalar - Solunum

- Nefes almak doğaldır. Kural olarak, her vuruş döngüsünü soluyun.

Anahtar Noktalar - Zamanlama

- Altı bacak tekme ile tek vuruş çevrimi.



Sırtüstü - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Tatbikat / Test Referansı
Tekme sırasında dizler çok fazla bükülüyor.	<ul style="list-style-type: none"> • Yüzücüyü bacaklarını ve ayak bileklerini gevşetmeye teşvik edin. • Kalçadan tekme. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahtayı kullanarak ve tahtayı ve kolları dizlerin üzerine uzatarak vuruş alıştırmaları yapın. 2. Kısa mesafeler atın. Tahta, çok fazla diz bükülmesini durdurmaya yardımcı olacaktır.
Ayaklar ve kalçalar suda çok düşük.	<p>Yüzücülerin vücut pozisyonunu kontrol edin.</p> <p>Yüzücüyü kalçalarını suyun üstüne çıkarmaya teşvik edin.</p> <p>Biraz sıçrayan ayaklarla sürekli bir tekme teşvik edin.</p> <p>Yüzücünün baş pozisyonunu kontrol edin. Baş çok yüksek ise kalçalar düşecektir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yüzgeçlerin kullanılması yüzücüyü kalçaları yukarı itmeye teşvik edecektir. 2. Kickboard ile veya kickboard olmadan vuruş alıştırmaları yapın. 3. Yüzücüyü aerodinamik bir vuruş çalışması için teşvik edin. 4. Başınızı arkaya doğru eğip gözleriniz çatıya bakacak şekilde tekme uygulaması yapın.
Yüzücünün vücudu suda yuvarlanıyor.	<p>Yüzücü aşırı dönüyor.</p> <p>Doğru el girişini kontrol edin.</p> <p>Yüzücünün ellerinin vücudun orta çizgisini geçmediğini kontrol edin.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Özel tatbikatlar yapın ve yüzücüyü suya doğrudan kollarıyla girmeye teşvik edin. 2. Aşırı abartılı el girişi. 3. Yüzücüye omuz genişliği veya daha geniş girmesini isteyin.
Eller suya girdiğinde çok fazla sıçrama.	<ul style="list-style-type: none"> • Doğru el girişini kontrol edin. • Yüzücüyü önce küçük parmağıyla suya girmeye teşvik edin. 	<p>Spesifik el giriş matkabı, başparmak yukarı / elin döndürülmesi / küçük parmağın içeri alınması.</p>



Beceri İlerlemesi – Kurbağalama

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Önde kurbağalama yüzün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir veya iki havuzda yüzdükten sonra arka arkaya iki kurbağalama turu yapın uzunluklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			

Kurbağalama

Kurbağalama, dört rekabetçi vuruştan biridir. Aynı zamanda değerli bir hayatta kalma felci. Kurbağalama yüzerken yüzücü suya meyillidir ve kol ve bacak hareketleri simetrik. Yüzücü her kol vuruşunun başlangıcında nefes alır.

Kurbağalama, kol kurtarma işleminin su altında gerçekleştirildiği ve daha fazla miktarda ön direncin yaşandığı tek rekabetçi felctir. Kol hareketi, aerodinamik bir pozisyonda kurtarma ile dışarı süpürme, aşağı süpürme, süpürme ve yukarı süpürmedir.

Kurbağalamadaki bacak vuruşu, yüzücülerin ustalaşması için muhtemelen en zor olanıdır ve biraz zaman alabilir. Bacak hareketi eşzamanlıdır ve bazen "kırbaç tekmesi" olarak tanımlanır. Nefes almanın yanı sıra kol ve bacakların doğru zamanlaması çok önemlidir.

Yüzücüler kurbağalama yaparken iyi düzene sokma becerileri geliştirmeye teşvik edilir ve doğru dönüşler ve bitişlerin güçlendirilmesi gerekir. Yüzmenin başlama ve dönme aşamalarında "bölünmüş kulaç" öğretilmesi çok önemlidir.



Kurbağalama - Hatalar ve Düzeltme Tablosu

Hata	Düzeltme	Diriller / Test Referansı
Solunum zamanı / kol vuruşu yanlış.	• Çekme sırasında yüzücünün kollarının pozisyonunu kontrol edin.	Yüzgeçleri kullanarak doğru kol hareketini uygulayın. Bu tatbikatı gerçekleştirirken hafif bir sinek tekmesi kullanın.
Solunum zamanlaması yanlış.	• Genel olarak, eller / kollar göğüs altına değil kalçaya çekildiği için solunum zamanlaması yanlış olacaktır.	Yüzü suya sadece saç çizgisine yerleştirmenin önemini vurgulayın. Başınızın üstünü ıslatmayın.
Vücut pozisyonu açılı veya bir tarafa doğru çekiliyor.	İyileşme sırasında başın konumunu kontrol edin.	Tahtalı / tahtasız bacak vuruşunu uygulayın; özel tekme matkapları tanıttın. Kanatlı / kanatsız doğru kol çekme alıştırmaları yapın.
Gövde, başlama / dönüşte su altında hızlı veya yeterince uzağa hareket etmiyor. Kollar ayrılacak.	Hem bacak hem de kol vuruşlarının aynı anda olduğunu ve her iki tarafta aynı miktarda çekme / tekme yapıldığını kontrol edin.	Modern bir pozisyonda duvardan çok sayıda itme pratiği yapın. Yüzücünün görmesini sağlamaya çalışın su altında ne kadar ileri gidebileceği.
Yüzme sırasında bir tarafta düzensiz bacak vuruşu / veya kalçalar.	Yüzücünün aerodinamik bir konumda olduğundan emin olun.	Doğru bacak vuruşunu ve vücut pozisyonunu teşvik etmek için özel matkaplar uygulayın.



Beceri İlerlemesi – Kelebek

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sık sık
Ön tarafta kelebek yüzmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 metre boyunca yunus tekmesi kullanarak kelebek yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir havuz uzunluğu boyunca kelegeği ritmik solunumla gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelebek yüzdükten sonra durmadan kelegek dönüşü yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki kelegek dönüşü yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			

Kelebek

Kelebek vuruşu genellikle yüzücü diğer üç rekabetçi vuruşta temel becerileri edindikten sonra öğretilir. Kelebek vuruşu, iyi zamanlamaya ve eş zamanlı kol ve bacak hareketlerine dayanır. Vuruşu en iyi, üç aşamaya ayırarak öğretilir: tekme, kol hareketi ve nefes alma.

Kelebek - Hata ve Düzeltme Tablosu

Hata	Düzeltme	Diriller / Test Referansı
Düzensiz vuruş.	Yüzücünün bacaklarının ve kollarının aynı anda hareket ettiğinden emin olun.	1. Paletli / kanatsız ve kickboardlu fly kick alıştırması yapın; yüzeyde ve yüzey altında aerodinamiktir. 2. Kanatlar ile kol hareketini uygulayın. 3. Havuz güvertesinde kol rotasyonları uygulayın.
Çok geç nefes almak.	Yüzücü daha erken nefes almaya başlasın.	1. Özel matkaplar kullanın. 2. Yüzücü her üç veya dördüncü vuruşta bir nefes alır.
Tekme düşük, vücut düzene sahip değil ve zayıf tekme hareketi.	• Yüzücüyü güçlü bir ikinci vuruş yapmaya teşvik edin.	Yüzücü yüzgeçlerle tüm vücut hareketini uygular.
Cankurtaran vücut düz olarak kısa, hızlı vuruşlar yapıyor (yani, ayaklar ve kalçalar çok aşağıda).	• Yüzücüyü sadece bacaklarını değil tüm vücudunu hareket ettirmeye teşvik edin.	1. Paletli / kanatsız kısa mesafelerde hızlı vuruş alıştırması yapın. 2. Yüksek vücut pozisyonunu ve ayakları su hattını kırmayı teşvik edin. 3. Kolları bacakların yan tarafına çekme alıştırması yapın; kol sudan çıkmadan önce başparmakların bacakların yan tarafına dokunduğunu vurgulayın. 4. Kısaca nefes almadan pratik yapın mesafeler, böylece solunum felcin bir parçası değildir.



Bireysel karışık

Bireysel karışık, tüm yüzme etkinliklerinin en zorlularından biridir. Ancak yüzücü için en eğlenceli olanlardan biri de olabilir. Yüzücü, her kulaç için doğru dönüşleri ve tempoyu kullanarak yarış boyunca kulaçları değiştirmelidir.

Bireysel karışık yarışmanın mesafesine bakılmaksızın, yüzücü, doğru sırayla dört yarışçı kulaç kullanarak yarışı yüzmelidir. Atlet, yarışın dörtte biri boyunca her vuruşta yüzer. Yüzücü yarışa aşağıdaki sırayla ayakta veya suda starttan başlar:

- Kelebek
- Sırtüstü
- Kurbağalama
- Serbest stil (diğer vuruşlar, genellikle serbest stil).

Bireysel karışık yarışmalar için antrenman yapmak için, koç dört vuruşun tümünü ve uygun dönüşleri öğretmelidir. Bir yarışa daha iyi hazırlanmak için, sporcunun en zayıf vuruşuna daha fazla odaklanın. Yarış sırasında koç, yüzücünün tüm enerjisini yarışın belirli bir aşamasında harcamadan en zayıf vuruşa konsantre olmasını sağlamak isteyecektir.

Bireysel Karışık - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Tatbikat / Test Referansı
Yüzücü, dönüşten sonra yanlış vuruş yüzmeye başlar.	Eğitim oturumları sırasında uygulama etkinliği.	Sporcudan vuruşların doğru sırasını söylemesini isteyin.
Yüzücü, kelebekten sırtüstü sırtüstü mideye (eğilimli) döner.	Etkinliğin kelebek ayağında yüzücünün duvara dokunduktan sonra sırtında olması gerektiğini vurgulayın.	Yüzücünün duvara yüzmesini, bayraktan kelebeği iki eliyle duvara dokundurmasını ve her iki dizini yukarı ve ayaklarını duvara getirerek, aerodinamik pozisyonda arkadan duvara ve olayın sırtüstü bacağına doğru itmesini sağlayın.
Cankurtaran, kelebek ve kurbağalama dönüşlerinde iki eliyle duvara dokunmaz.	Yüzücünün kelebek ve kurbağalama dönüşünde duvara iki eliyle dokunması gerektiğini vurgulayın.	Bayraklardan duvara, kelebeğe ve kurbağalama yüzmeye çalışın ve iki elinizle dokunun.



Yüzme Başlıyor

Bir yüzücünün başlangıç yapabileceği üç farklı yol vardır.

Kapalı Çıkış



Yüksek Çıkış



Su İçinde Çıkış



Kepçe veya parkur başlangıcı gibi ayakta başlangıçlar, bloklardan veya havuz kenarından yapılabilir. Ayakta start yapamayan veya sırtüstü yarışmalarında yarışan bir yüzücü, su başlangıcı gerçekleştirecektir.

Tüm başlangıçlar, yüzücüleri blokların üzerine veya suya sokacak olan başlangıç pilotu tarafından belirtilir. Başlatıcı daha sonra yüzücülere "İşaretlerinizi alın" komutunu verecektir. Başlatıcı bir silah veya düdük ile işaret verdiğinde yüzücüler havuzun blokunu veya sonunu terk ederler.

Başlangıç, rekabetçi yüzmenin çok önemli bir yönüdür ve büyük müsabakalarda, bir başlangıç kuralı uygulanabilir; bu nedenle, yüzücüye bu beceride düzenli olarak eğitim verilmesi önemlidir. Yüzücülerin su dışında start almasını engelleyebilecek bazı tıbbi koşulların farkında olun. Unutmayın, öğretim başladığında beceriyi yıkın ve eğlenceli hale getirin.

Güvenlik Notları

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına göre, kelebekte eğitime başlamadan önce, koç her sporcunun tıbbi bilgi formunu inceler ve atletin Atlantoaksiyel Subluksasyon için taranıp taranmadığını belirler. Atlantoaksiyel Subluksasyon hakkında bilgilendirilmiş bir doktor tarafından boynun tam ekstansiyonu ve fleksiyonu röntgenleri de dahil olmak üzere, atlet muayene edilene kadar yukarıdaki olaylara katılım kısıtlamaları geçerlidir. Güverteden dalışa başlamayı öğretmeden önce su derinliği en az altı fit derinliğinde olmalıdır.

Başlangıç-Blok Başlıyor - Serbest Stil, Kurbağalama ve Kelebek

Serbest stil alıştırmaları, kelebek ve kurbağalama başlangıç bloğunda dururken başlar. Başlatma yöntemlerinin her biri, aşağıda açıklanan temel başlangıç tekniklerini kullanır.

- Serbest Stil Kepçe Başlangıcı
- Serbest Parkur Başlangıcı
- Kurbağalama Dalışı Başlangıcı
- Kelebek Kepçe Başlangıcı



Yüzme Başlarken - Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Tatbikat / Test Referansı
Yüzücü, havuzun kenarından veya bloğundan kayıyor.	Yüzücünün ayak parmaklarının blok veya kenar üzerinde kıvrıldığından emin olun.	Blok üzerinde ayak parmaklarıyla blok üzerinde ayakta durma alıştırmaları yapın.
Yüzücü suya bir açıyla girer.	Yüzücünün dengeli olmasını ve kenar / bloktan çıkma hareketinin eşit olmasını sağlayın.	1. Bloktan ileri atlama alıştırmaları yapın. 2. Yüzücüyü ileriye bakmaya ve atlamaya teşvik edin önce ayaklar.
Yüzücünün kolları suya girerken birbirinden ayrılır.	Düzenli bir vücut pozisyonu sağlayın - girişte eller birlikte, kollar kulaklara / kafaya sıkışarak.	1. Üst üste bir elinizle suya giriş alıştırmaları yapın. 2. Tercihen altındaki daha güçlü el, çünkü bu el / kol olacaktır. önce çekecek.

Yüzme Dönüşler

Serbest Dönüşler - Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diriller / Test Referansı
Duvara çok erken dönüyorum.	Yüzücü, takla atmadan önce tek eliyle duvara dokunuyor.	Ellerinizi duvara dayayın, sert bir şekilde tekmeleyin, sonra takla atarak modern bir pozisyonda duvardan itin.
Duvarın tek ayakla itiliyor.	Yüzücüyü iki ayağıyla itmeye teşvik edin.	Yüzücü dikey bir takla atar ve ayakların havuzun dibinden ittiğini hissedebilir. Yüzücü, ayakların havuzun kenarından ittiğini hissediyor daha sonra aerodinamik bir konuma geçer.

Kelebek ve Kurbağalama Dönüşlerini Öğretmek

Kelebek ve kurbağalama dönüşleri çok benzer. Tek fark, kurbağalama dönüşünde, dönüşten hemen sonra su altında bölünmüş bir vuruş yapılmasıdır. Bölünmüş bir vuruş, su altında 1,5 vuruştur. Dönüşte ve bitişte duvara ulaşırken, yüzücü duvara iki eliyle dokunmalıdır. Eller yukarı, aşağı veya su hattına dokunabilir. Ellerin aynı yükseklikte olması gerekmez. Ancak omuzların yatay kalması hayati önem taşır.

Yüzücü, vücut çizgisi boyunca hareket eden bir ön kol kullanacak ve yüzücünün vücudunun bir dönüşü meydana gelecektir. Yüzücünün aerodinamik bir vücut pozisyonunu koruması önemlidir. Yüzücünün kafası, kol vuruşu yapılmadan önce suyun yüzeyini kırmalıdır.



Su Sporları Sporcu Becerileri hareket Gelişim Değerlendirmesi

Sporcunun Adı _____

Başlama Tarihi _____

Antrenörün Adı _____

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç beceri seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Eğer sporcu beceriyi beşte üçte doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Değerlendirme oturumlarını programınıza dağıtın.
5. Yüzücüler becerileri herhangi bir sırayla başarabilirler. Sporcular bu listeyi tüm olası öğeler elde edildiğinde tamamlamışlardır.

Serbest stil

- Önde yüzmeyi dener
- Bel boyu suda serbest stil uygular
- 15 metre boyunca flutter vuruşunu kullanarak serbest stil gerçekleştirir
- 15 metre periyodik nefes alarak serbest stil uygular
- Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik solunumla serbest stil uygular

Serbest Başlangıç

- Önde yüzmeyi dener
- Bel boyu suda serbest stil uygular
- 15 metre boyunca flutter vuruşunu kullanarak serbest stil gerçekleştirir
- 15 metre periyodik nefes alarak serbest stil uygular
- Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik solunumla serbest stil uygular

Serbest Dönüş

- Durmadan geri dönme girişiminde bulunur
- Bel derinliğinde suda açık bir dönüş yapar
- Serbest stilde yüzdükten sonra durmadan açık dönüş yapar
- Bel derinliğinde suda bir dönüş yapar
15 metre serbest yüzerek ters dönüş yapar
- İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki çevirme dönüşü gerçekleştirir



Sırtüstü

- Sırt üstü yüzmeyi dener
- Bel derinliğinde suda sırtüstü hareket eder
- 15 metre sırtüstü hareket eder
- Bir havuz uzunluğu kadar bir mesafe boyunca doğru şekilde sırt üstü vuruş yapar

Sırtüstü Başlatma

- Arka taraftan başlamak için bir girişimde bulunur
- Tek elle havuzun yan tarafını tutarak sırtüstü başlatma gerçekleştirir
- Her iki el bir başlangıç bloğunda olmak üzere, başlangıç ucuna bakarken sırtüstü başlangıcı gerçekleştirir
- Doğru sırtüstü başlangıcını gerçekleştirir ve bir havuz uzunluğunda yüzer

Sırtüstü Dönüş

- Geri dönme girişiminde bulunur
- Sırtüstü dönüşü gerçekleştirir - destekli
- Göğüs-derin suda sırtüstü dönüşü gerçekleştirir - bağımsız
- Sırtüstü dönüşü yapar ve bir havuz uzunluğu boyunca yüzmeye devam eder

Kurbağalama

- Önde kurbağalama yüzmeye teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kurbağalama yapar
- 15 metre boyunca doğru kurbağalama vuruşunu kullanarak kurbağalama yapar
- 15 metre boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama yapar
- Bir havuz uzunluğu boyunca ritmik nefes alarak kurbağalama gerçekleştirir

Kurbağalama Dönüşü

- Durmadan kurbağalama dönüşü yapmaya teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kurbağalama dönüşü gerçekleştirir
- 15 metre yüzdükten sonra kurbağalama dönüşü yapar
- İki havuz uzunluğunda yüzdükten sonra arka arkaya iki kurbağalama dönüşü gerçekleştirir

Kelebek

- Ön tarafta kelebek yüzmeyi dener
- Bel derinliğinde suda kelebek yapar
- 15 metre boyunca yunus tekmesi kullanarak kelebek yapar
- 15 metre boyunca ritmik nefes alarak kelebeği gerçekleştirir
- Bir havuz uzunluğu için kelebeği ritmik solunum ile gerçekleştirir

Kelebek Dönüşü

- Durmadan kelebek dönüşü yapmaya teşebbüs eder
- Bel derinliğinde suda kelebek dönüşü yapar
- Kelebek yüzdükten sonra durmadan kelebek dönüşü yapar.
- 15 metre yüzdükten sonra kelebek yapar
- İki havuz boyu yüzdükten sonra arka arkaya iki kelebek dönüşü gerçekleştirir



Örnek Kadro Eğitim Programı

Aşağıdaki eğitim programı, Özel Olimpiyatlar su sporları sporcuları için örnek bir plan sağlar. Program, antrenörlere yüzme becerilerinin ilerlemesi için temel bir konsept sağlar. Elbette, her koç antrenman programını sporcularının özel ihtiyaçlarına ve yetenek seviyelerine göre, mevcut tesisleri ve zaman kısıtlamalarını hesaba katarak yürütmek isteyecektir.

Program, yüzücüleri dört rekabetçi kulaç ve bireysel karışıklığın farkında olarak suya girişten alıyor. Çoğu durumda, bu seviyeye ulaşmak sekiz haftadan fazla sürer. Mümkünse, sporcular daha yüksek teknik yeterlilik ve uygunluk seviyelerine ulaşmak için yıl boyunca su sporları programına katılmaya çalışmalıdır. Bu eğitim programına başlamadan önce aşağıdaki koşullar varsayılmıştır.

1. Plan, suda 60 dakikalık eğitim seanslarına dayanmaktadır.
2. Plan, tesisin haftada üç veya daha fazla kez kullanılabilir olmasına dayanmaktadır.
3. Plan, tüm yüzücülerin yardım almadan 25 metrelik serbest stil ve sırtüstü yüzebileceğini ve "Kulaç Gelişimi" bölümünden tüm becerileri öğrenmiş olacağını varsayar.
4. Bu eğitim örneğinde kullanılan havuz boyutu 25 metredir. Ancak 50 metrelik bir havuz kullanılabilir.

Belirli takım / kadro durumuna bağlı olarak tüm programda ayarlamalar gerekli olabilir. Bir koç olarak, havuz zamanınız yoksa veya sporcularınız plan düzeyinde değilse, bunu bir örnek ve üzerinde çalışmak için bir hedef olarak kullanın. Antrenman planının bölümlerini alıp kendi takımınız / takımınız için uygun şekilde kullanmaktan çekinmeyin, yavaş yavaş gelişmeyi ve sporcularınıza yüksek düzeyde sorumluluk ve özen göstermeyi unutmayın.

Lütfen Dikkat: Sporcular havuz alanındayken havuz güvertesinde her zaman sertifikalı bir cankurtaran bulunmalıdır. Tüm güvenlik önlemlerinin alındığından ve altındaki tüm sporculara yüksek düzeyde özen gösterildiğinden emin olun. talimat.

Herhangi bir program yapılmadan önce, gruplarınızın bir parçası olacak yüzücülerin seviyeleri ve yetenekleri hakkında çok iyi bir fikriniz olması tavsiye edilir. Yüzücüleriniz için hangi seviyelerin en uygun olduğunu belirlemek için bazı "deneme" veya "değerlendirme" seansları yapmak bir öneri olabilir. Bunu yaparak, haftalık programlarınızı planlamaya başlamaya hazır olacaksınız.

- Yüzücülerinizin yaşlarının farkında olun. Gruplarınızda çeşitli yaşlara sahip olabileceğinizi unutmayın, bu nedenle faaliyetlerin yaşa uygun programlanması önemlidir.
- Farklı beceri seviyelerinde birden fazla grubunuz veya manganız varsa, her grubu / mangayı adlandırmanız önerilir; örneğin, Seviye 1 veya Seviye 2 veya Manga 1 veya Manga 2 ya da grupları ayırt etmek için tanınmış bir yüzücüyle ilgili bir isim verin.

Aşağıdaki örnek egzersizler, üç farklı grup / takım düzeyini ifade eder ve her biri için sekiz haftalık bir süre boyunca egzersizler verecektir. Bu antrenmanlar, geliştirilebilecek program türlerine yalnızca bir örnektir ve yüzücülerinizin sayısına ve beceri düzeyine göre değişiklik gösterecektir. Aşağıdaki eğitim programını kullansanız da kullanmasanız da, birkaç alanda tutarlı olun.

Bakım görevi

Herhangi bir Özel Olimpiyatlar su sporları antrenman programı geliştirirken her atletin güvenliği ve sağlığı birinci önceliğiniz olmalıdır. Olası tehlikelerin en kısa sürede tanımlanması ve önlem alınması gerekir.

Isınmak

Suya girmeden önce ısınma süresinin eğitim seansına programlanması gerekir. Vurgu, yüzücünün kalp atış hızını yükseltmek, kas gruplarını ısıtmak ve temel kas gücünü oluşturmaktır. Yüzücülere doğru ısınma alıştırmaları öğretilmesi de önemlidir. Isınma seanslarının denetlenmesi gerekir.

Eğitim Ekipmanları

Yüzücülerin her antrenman seansında yanlarında gerekli tüm eğitim ekipmanlarını bulundurmaları teşvik edilir, örn. Su şişesi, palet, kürek, yedek gözlük ve başlık.



Oturum Programlama

Farklı seviyeler ve yetenek grupları için geliştirilen eğitim programlarının düzenli olarak değerlendirilmesi gerekir. Program hedeflerinin ulaşılabilir olduğundan emin olun. Gerçekçi olmayan hedefler koymayın.

Antrenman programı ile ilgili tüm bilgiler sporcuya, aile üyesine veya bakıcıya verilmelidir. Eğitim seanslarının sayısı, tarihleri ve saatleri gibi bilgiler dahil edilmelidir.

Hareket Tekniği

Eğitim seanslarını programlarken, iyi kulaç tekniğinin geliştirilmesine güçlü bir vurgu yapılmalıdır. Bu, her eğitim seansında uygulanan darbeye özgü alıştırmalar ayarlayarak başarılabilir.

Eğlence yoluyla öğrenmek

Sporcular eğlenceli aktivitelerle öğrenirler, bu yüzden antrenman programınıza geliştirmeye çalıştığımız becerilerle alakalı eğlenceli aktiviteler ekleyin.

Pozitif takviye

Bir koç olarak, sporcularınıza olumlu pekiştirme vermeniz önemlidir. Daima her sporcuyla bireysel olarak konuşmaya çalışın ve bireysel kişiliklerin ve grup dinamiklerinin farkında olun.

Hedef Belirleme

Belirlenen tüm hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olmasını sağlayın. "Beceri Başarı Ödülleri" veya "Beceri İlerleme Ödülleri" gibi bir tür takdiri uygulamaya koyun.

Sınırların Belirlenmesi

Sporcuların, antrenman programınızın sorunsuz bir şekilde ilerlemesini sağlamak için sınırlarının ne olduğunu bilmeleri ve her sporcuya yüzde 100 öğrenme fırsatı verildiğini bilmeleri gerekir. Açık, özlü ve tutarlı talimatların verilmesi önemlidir.

Hazırlıklı Olun - Esnek Olun

Eğitim programınızı belirledikten ve sorunsuz çalışacağından emin olduktan sonra değişiklik yapmaya hazır olun. Bir koç olarak esnek olmalı ve sporcularınız için alternatif programlar uygulayabilmelisiniz.

Beslenme

Bu bölümde yediğimiz yemeğin başarılı antrenman ve rekabeti nasıl etkilediğini göreceğiz. Beslenme, temelde yediğimiz tüm yiyecekler ve tükettiğimiz içecekler anlamına gelir. Yiyecek, vücudumuzun enerji kaynağıdır ve bize "kalk ve git" i verir. Onsuz atletik performans düşer.

Özel Olimpiyatlar Su Sporları Antrenörlük Hızlı Başlangıç Rehberi



Hidrasyon - Vücutta Su Tutmak

Egzersiz sırasında vücut, soğuk havalarda veya suda bile öncelikle ter yoluyla su kaybeder. Vücudun kendisini dehidrasyonun olumsuz etkilerinden korumak için çeşitli mekanizmaları vardır, ancak kişi zaten susuz kalana kadar susuzluk gerçekleşmez! Vücut ağırlığının yüzde 4'ü kadar küçük bir kayıp (100 kiloluk bir kişide 4 kilo) performansı ciddi şekilde etkileyebilir.

Amaç, sporcuyu sulu tutmak ve susuz kalmasına izin vermemek. En kolay yol, tüm sporcularımızın takip edeceği basit, rutin bir sistem oluşturmaktır:

Su Ne Zaman İçilir	Su Ne Kadar İçilir
Egzersiz veya yarışmadan önceki gece	Bir bardak su (8 ons / 250 mililitre)
Etkinlikten dört saat önce	Bir bardak su (8 ons / 250 mililitre)
Etkinlikten 15 dakika önce	Yarım bardak su (4 ons / 125 mililitre)
Bir saatten daha kısa süren olaylar sırasında	Bir su molası
Bir saatten fazla olay sırasında	Her 20 dakikada bir buçuk bardak
Olaydan sonra	Ertesi güne kadar her üç saatte bir bardak su

Sporculara "istedikleri kadar su içmeleri" konusunda talimat verilmelidir. Bununla birlikte, çok fazla sudan birkaç ciddi tıbbi durum ortaya çıkabilir. Sıcak ortamlarda egzersiz yapıyorsanız, su molalarının sıklığını artırmanız gerekebilir. Sporcu çeşitli sıvı türleriyle nemlendirebilir; ancak, çoğu olay için en iyi ikame sade sudur.

- Su
- Karbonhidratlı içecekler (PowerAde, Gatorade)
- Etkinlik bir saatten uzun sürdüğünde en iyi üçte bir meyve suyu ve üçte iki su karışımı kullanılır.

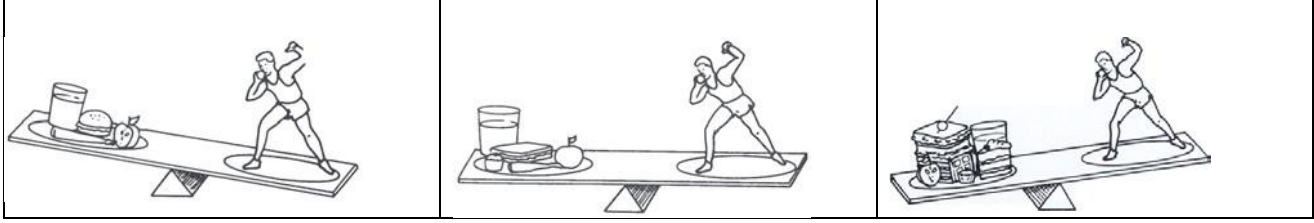
Kalori

Vücudun aldığı enerji kalori ile ölçülür. Farklı yiyecekler farklı miktarlarda enerji sağlar, bu nedenle değişen miktarlarda kalori sağlar. Bir kişinin ihtiyaç duyduğu kalori miktarı birçok faktöre bağlıdır. Metabolizma hızımız, yiyeceği enerjiye dönüştürdüğümüz hızdır. Bu oran, sporcuya bağlı olarak hızlı, yavaş veya orta olabilir. Örneğin, genç sporcular günde yaklaşık 3.000 kaloriye ihtiyaç duyar. Bu, daha az sıkı eğitim ve yarışma programlarına sahip bazı yaşlı sporcular için düşebilir. Tüm bu faktörler bir sporcunun diyetini belirler. Yetersiz kalori tüketilmezse, bir sporcunun performansı olumsuz etkilenecektir.

Enerji dengesi

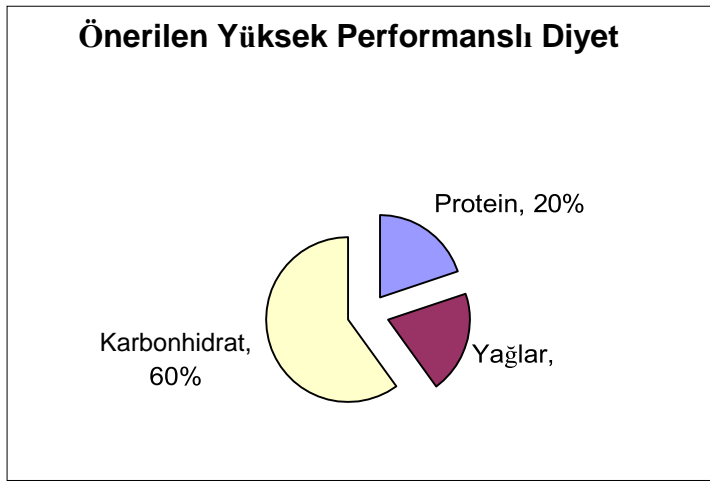
Başarılı eğitim ve rekabet için enerji dengesi önemlidir.

Enerji Alımı < Enerji Çıkışı	Enerji Alımı = Enerji Çıkışı	Enerji Alımı > Enerji Çıkışı
--	-------------------------------------	--



Besin Dengesi

Besinlerin farklı işleri vardır, ancak birlikte çalışmaları veya düzgün çalışmaları için birbirlerinin varlığına ihtiyaç duyarlar. Besin denge, enerji dengesi gibidir. Sporcular sağlıklı ve güçlü olmak için ihtiyaç duydukları tüm besinleri almalıdır. eğitim ve rekabet. Bir sporcu için tipik bir yüksek performanslı diyet, enerjinin çoğunu karbonhidratlardan sağlar. düşük ve neredeyse eşit miktarda yağ ve protein içerir.



Besin Türleri

Protein — ana vücut geliştirme besin maddesi

- Düzenli alım için sürekli ihtiyaç
- Yüksek kalite: yumurta, süt, balık, et
- Düşük kalite: fındık, mercimek, fasulye
- Çok fazla protein, enerji kaynağına dönüşür veya vücut yağı olarak depolanır



Karbonhidratlar - enerji besinimiz

- Vücudun ana enerji kaynağı
- Sindirim sisteminde çabuk ve kolay parçalanır
- İyi kaynaklar (karmaşık): pirinç, mısır, patates, fasulye, meyveler
- Zayıf kaynaklar: beyaz şeker, bal, alkolsüz içecekler, çikolata
- Karmaşık karbonhidratların diyetin ana parçası olması gerekir

Yağlar - yavaş enerjili yiyecek

- Karbonhidratların iki katı konsantre enerji kaynağı
- Çok yavaş parçalanır ve enerji oluşturmak için daha fazla oksijen kullanır
- Optimal sağlık için küçük miktarlara ihtiyacınız var
- Görünür yağlar: tereyağı, margarin, bitki ve balık yağları, et üzerindeki yağ
- Görünmez yağlar: süt, peynir, sert kabuklu yemişler, bazı sebzeler (bitkisel yağ bizim için daha iyidir)

Vitaminler - dengeli beslenme yoluyla en kolay tüketilir

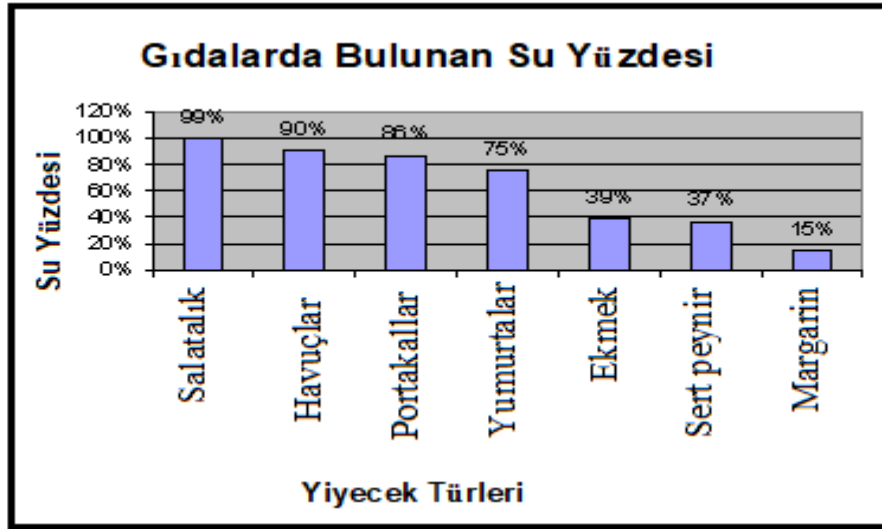
- Günlük küçük miktarlara ihtiyacınız var
- Düşük seviyeler performansı düşürebilir
- Doğal, taze gıdalarda en yüksek oranlar
- Yağda çözünür: vücutta depolanır ve kullanıma hazırdır
- Suda çözünür: depolanamaz, günlük besin alımında olmalıdır
- C vitamini demir olmadan kullanılamaz

Mineraller - dengeli beslenme yoluyla en kolay tüketilir

- Günlük küçük miktarlara ihtiyacınız var
- Temeller: kalsiyum, sodyum, potasyum, demir, iyot
- Demir, vücutta oksijen taşınması için gereklidir
- C Vitamini olmadan demir kullanılamaz
- İyot, enerjinin açığa çıkma oranını kontrol eder
- Kalsiyum, kasların normal şekilde tepki vermesine ve egzersizden sonra iyileşmesine yardımcı olur

Su - hayatta kalmak için vücut tarafından gerekli

- Özellikle su sporları sporcuları için su ihtiyacı karşılanmazsa performans hemen etkilenir
- Ne kadar çok antrenman ve egzersiz yaparsanız, o kadar çok suya ihtiyacınız olur
- Müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında sık sık ve az miktarda su için
- Yiyecekler düşündüğümüzden daha fazla su içerir



Lif - önemli olsa da çoğu zaman göz ardı edilir

- Vücut tarafından emilmez
- Yüksek lifler: doğal bitki besinleri
- İyi lifler (kepek): buğday, yulaf, esmer pirinç
- Az lifli (işlenmiş gıdalar): beyaz un, beyaz şeker, beyaz pirinç, beyaz makarnalar
- Şişmanlamadan tok hissettirir



Su Sporları Yarışması

Sizin ve sporcularınızın yaşadığı rekabet birçok farklı faktöre bağlı olacaktır. Buluşma, bir antrenman, bölgesel bir etkinlik veya eyalet Oyunları için küçük, üç ila dört takımlı bir etkinlik olabilir. Ne kadar çok yüzücü dahil olursa, buluşma o kadar fazla zaman alır.

Ne bekleyeceğiniz konusunda ekiplerinizin gönüllüleri ve ebeveynleriyle iletişim kurun.

- Etkinliğin ne kadar süreceği.
- Sporculardan ne beklenmeli.

Yalnızca belirli etkinlikler sunulabilir. Bazı karşılaşmalar elektrik zamanlamasına sahip olabilir, diğerleri saat kullanabilir. Bu bilgiler genellikle barındırma ekibinden gelen buluşma bilgilerine dahil edilir.

Takım etkinlikten en az bir saat önce gelmelidir. Sporcuların ısınmak ve buluşmanın akışını öğrenmek için zamana ihtiyaçları vardır (yani, yarışma ve ödüller için sahneleme). Sporcular programda etkinliklerinin ne zaman gerçekleşeceğini farkında olmalıdır.

Su Sporları Yarışmasının Bileşenlerini Öğretmek

1. Bir uygulama toplantısı yapın.
2. Düdük ve komutları kullanın.
3. Isınma egzersizleri yapın.

Su Sporları Yarışması için Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Yarışmadan önce her sporcuya hangi müsabakalarda yarışacağı konusunda tavsiyede bulunun.
2. Bir önceki buluşmanın videosunu gösterin.
3. Sporcuların bayrak takımındaki kişilerle antrenman yapmasını sağlayın.
4. Antrenman sırasında sporcuları videoya kaydedin; kendilerini izlemelerini sağlayın.
5. Kulaçların, başlangıçların ve dönüşlerin yüzme eğitici videolarını edinin.
6. Sporculara her yarışma kafalarında prova etmeyi, "olayı hayal et" i öğretin.



Su Sporları Sözlüğü

Terim	Tanım
Aerobik	Oksijen varlığına veya varlığına ilişkin.
Anaerobik	Oksijenle ilgili veya yetersiz
Sırtüstü	Yüzücünün başlangıçtan itibaren sırtüstü kaldığı veya yarışın tamamlanmasına kadar duvardan ittiği yer.
Sırtüstü Başlatma	Cankurtaran suda başlar, her iki el de bloğa tutunur, her iki ayak da su hattının altındadır.
İkili Solunum	Sağdan sola dönüşümlü nefes alma. Serbest stilde, her üç vuruşta bir nefes alır.
Vücut	Omuzlar ve kalçalar dahil gövde.
Kurbağalama	Yüzücünün göğsü havuzun dibine yatay olacak şekilde vuruş tamamen yatay düzlemde yapılır. Başlangıçtan sonraki ilk kol vuruşunun başlangıcından ve her dönüşten sonra vücut göğüs üzerinde tutulmalıdır. Kol ve bacak hareketi eşzamanlıdır. Vuruş, su seviyesinin altında gerçekleşir.
Yüzdürme	Bu, aşağı doğru yerçekimi kuvvetine karşı koyan suyun yukarı doğru destekleyici gücüdür. Kaldırma kuvveti suyun yoğunluğu ile belirlenir; yoğunluk arttıkça kaldırma kuvveti de artar. Bir yüzücünün yüzme ve yüzme pozisyonunu etkileyen faktörler şunlardır: yaş, vücut yapısı ve kemik boyutu, kas gelişimi ve ağırlık dağılımı, yağ dokusu miktarı, akciğer kapasitesi ve su yoğunluğu.
Kelebek	Vuruş tamamen yatay düzlemde gerçekleştirildi. Başlangıçtan sonra ve her dönüşten sonra, yüzücü göğsün üzerinde kalmalıdır ve her vuruş döngüsü başına en fazla iki bacak vuruşuna izin verilir. Kol hareketi ileri ve eşzamanlıdır. Bacak vuruşu eşzamanlıdır.
Tutmak	Suya elle girildiğinde oluşur. El suyu "yakalar" veya "yakalar".
Vücudun merkez çizgisi	Vücudun uzun ekseninden aşağıya çekilen hayali çizgi.
Kontrol Listesi	Koçun program içinde bakması gereken becerilerin listesi.
Soğuma Egzersizleri	Eğitim seansının sonunda yapılır. Atık ürünlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.
Koordinasyon	Suda tutarlı hareket. Örnek: kelebeğin bile bacak tekmesi.
Ders	Yarışmanın yürütüldüğü belirlenmiş mesafe.
Bölümler / Bölümleme	Uzun Parkur: 50 metre (55 yada 50 metre olarak kaydedilecek)
Matkap	Kısa Parkur: 25 metre veya 25 yada
İkili Müsabaka	Sporcuların eşitlikçi bölümlerde benzer yeteneklere sahip diğer sporcularla rekabet ettiği yerler. En hızlı ve en yavaş zaman arasındaki fark yüzde 10'dan fazla değildir.
Etkili İnme Tekniği	İnme tekniğini geliştirmek ve sürdürmek için kullanılan beceri.



Terim	Tanım
Etkinlik	Belirli bir strok veya mesafedeki herhangi bir yarış veya yarış dizisi. Yarışma limitleri için bir etkinlik, bir ön elemeye veya bir ön elemeye ve bununla ilgili final veya bir süreli finale eşittir.
Yorgunluk	Kısa süreli yorgunluk hissi ve düşük performans.
Final	Bir etkinlikte son yerleri ve zamanları belirleyen herhangi bir yarış.
Finalist	Final yarışında yüzen sporcular.
Finaller	Her bir olayın son yarışının yapıldığı yer.
Flutter Kick	Hızlı serbest stil veya sırtüstü vuruşlar.
Serbest stil	Sırtüstü, kurbağalama veya kelebek dışındaki felç.
Serbest Bayrak Yarışı	Tüm yüzücüler serbest yüzer.
Ön Direnç	Bu, yüzücünün veya vücudun herhangi bir yerinin hemen önündeki suyun ileri doğru ilerlemeye karşı gösterdiği dirençtir. Bu dirence yüzücünün sudaki şekli neden olur.
Başla	Yüzücü blok / kenarda durur, parmakları kenarda kıvrılır, elleri bloğa tutunur.
Isıtır	Bir seferde yarışamayacak kadar çok yüzücünün bulunduğu bir etkinliğin bölümü.
Yatay	Suyun yüzeyine paralel.
Hipotermi	Vücudun iç sıcaklığı çok düştüğünde ortaya çıkar.
Suda Başlatma	Yüzücü suda başlar, bir eliyle bloğa tutunur, diğerini yüzme yönünü işaret eder ve iki ayağıyla duvardan dışarı iter.
Bireysel karışık	Sporcunun aşağıdaki sırayla belirtilen mesafe ve vuruşlarda yüzdüğü yarışma: kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest stil.
Davet Yarışması	Ev sahibi tarafından tüm yarışmaların ve / veya takımların davet edildiği yarışma.
Şerit İşaretleri	Havuzun dibinde ve şeritlerin ortasında, havuzun başlangıç ucundan bitiş / dönüş sonuna kadar uzanan kılavuzlar.
Yanal	Cankurtaran onun tarafında.
Uzunluk	Bir uçtan diğerine kursun kapsamı.
Kayıt Defteri	Yüzücünün ilerlemesinin ve faaliyetinin kaydı.
Ana Set	Bir programın ana eğitim kısmı. Zamanlanmış set çalışmasıyla birlikte yeni beceriler tanıtılabilir, beceriler gözden geçirilebilir.
Karışık Bayrak Yarışı	Dört yüzücü sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve serbest stil sırasıyla eşit mesafede yüzer
Tanışım	Bir programda düzenlenen bir dizi etkinlik.
Tempo Saati	Yüzücüler tarafından belirlenen her mesafe için geçen süreyi kontrol etmek için kullanılır. Tekrar başlamadan önce dinlenme süresini sayar.
Havuz	Yarışmanın yürütüldüğü fiziksel tesis.



Terim	Tanım
Havuz Güvertesi	Havuzun hemen etrafındaki alan.
Ön hazırlık	Elemelerin düzenlendiği toplantı oturumu; ayrıca bölme olarak da adlandırılır.
Yüzüstü Pozisyon	Yüzücü önde yatıyor.
Tahrik	Bu, yüzücüyü ileri doğru iten kuvvettir ve yüzücünün kolları ve bacakları tarafından yaratılır.
Nitelikli Eleme	Yarışmanın final sıralamasının belirleneceği finallere en hızlı yüzücüleri kalifiye etmek için bir dizi elemenin olduğu yarışma. Bölme olarak da adlandırılabilir.
Yarış	Herhangi bir yüzme yarışması; yani ön, nihai, zamanlı final.
Röle Ayağı	Bayrak yarışında yüzücünün sırası / pozisyonu.
Röleler	Her takımda, her biri istenen herhangi bir kulaç kullanarak belirlenen mesafenin dördte birini yüzen dört yüzücü.
Döndür / Döndür	Vücudun ekseninin bir satırında hareket etme.
Makas tekme	Yan taraftayken yapılan vuruş.
Saniye Dinlenme	Setler arasında verilen dinlenme süresi.
Eşzamanlı	Aynı zamanda hareket ediyor.
Streamline - Kolaylaştırma	Mümkün olan en az direnci sunan sudaki vücut şekli.
Sırtüstü	Yüzücü sırt üstü yatıyor.
Toplam mesafe	Programda kapsanan toplam sayaç miktarı.
Parça Başlangıcı	Yüzücü blok / kenarda durur, bir ayağı önde, ayak parmakları kenarda, diğer ayağı geride, eller bloğa tutunur.
Birleşik Spor Takımı	Orantılı sayıdaki sporcu ve partnerleri ifade eder.
Isınmak	Vücudu hazırlamak için kullanılan bir dizi egzersiz / tatbikat. Karada ısınma, koşu ve esnemenin oluşabilir. Suda ısınmalar, yavaş ve kolay yüzmeyi içerir.
Kırbaç Tekmesi	Kurbağalamada bacak hareketinin tanımı.



Olay Raporu Talimatları

Bir Kaza Olduğunda:

Program ofisinizden bir olay raporu alınabilir ve derhal doldurulmalı ve formda gösterilen adrese postalanmalıdır. Bu, ilgili kişinin bir katılımcı veya bir seyirci olup olmadığı veya olayın bir hak talebiyle sonuçlanıp sonuçlanmayacağını hissedip hissetmediğiniz için geçerlidir.

Tüm soruları yanıtlamak için yeterli bilgiye sahip olamasanız da, formun olabildiğince eksiksiz doldurulması önemlidir. Rapor formunun gönderimini geciktirmeyin; eksik bir form hiç olmamasından iyidir. Formda belirtilen yere her zaman adınızı ve gündüz telefon numaranızı ekleyin.

Form, kişilerin yaralanması ve mülke zararla ilgili bilgileri içeren bölümler içerir.

Acil müdahale	
İlk Yardım Ekipmanı Kontrol Listesi: <ul style="list-style-type: none">• Özel durumu olan (astım, diyabet, alerji vb.) Sporcuların listesi• Acil durum telefon numaralarının listesi• Gazlı bezli yapışkan bandajlar - çeşitli boyutlar• Antiseptik• Kol askısı (üçgen bandaj yeterlidir)• Bandaj makası• Kelebek kapamalar• Pamuklu çubuklar• Elastik bant• Beyaz bant• Elastik sargılar• Acil durum battaniyesi• Lateks eldivenler (birden fazla çift)• Buz paketleri için plastik torbalar ve torbalar• Sterilize Su• Resüsitasyon (CPR) maskeleri / yüz siperi Düzeltilici İşlem Gerekli:	Acil Hizmete Erişim: <ol style="list-style-type: none">1. Telefonlara ve uygun acil durum numaralarına erişilebilir Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>2. Acil durum araçları için yeterli geçiş var Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>3. Sporcuların tıbbi geçmiş formları sahadadır Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>4. Sporcuların acil durum irtibat listeleri sahadadır Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Düzeltilici İşlem Gerekli: Düzeltilici aksiyon alındı:
Düzeltilici aksiyon alındı:	

