

**İSTANBUL
GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**

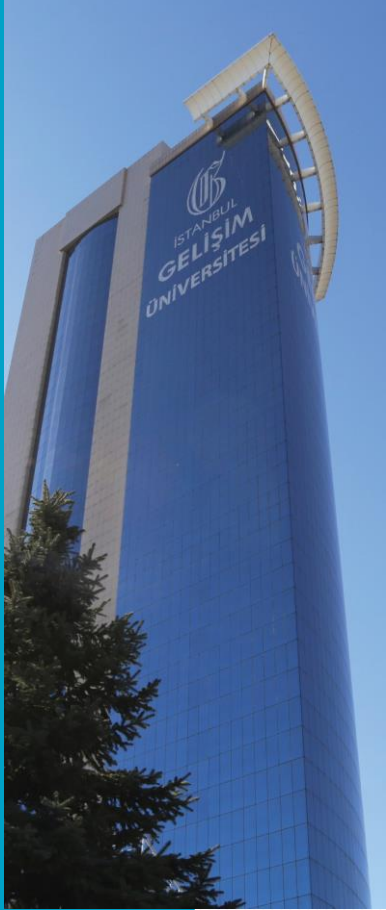
YÜZME TEKNİK DERSİ

3. HAFTA SIRTÜSTÜ STİL

İHTİSAS SINIFI

2020-21 GÜZ

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN



Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **9. Hafta**

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: **Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN**

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

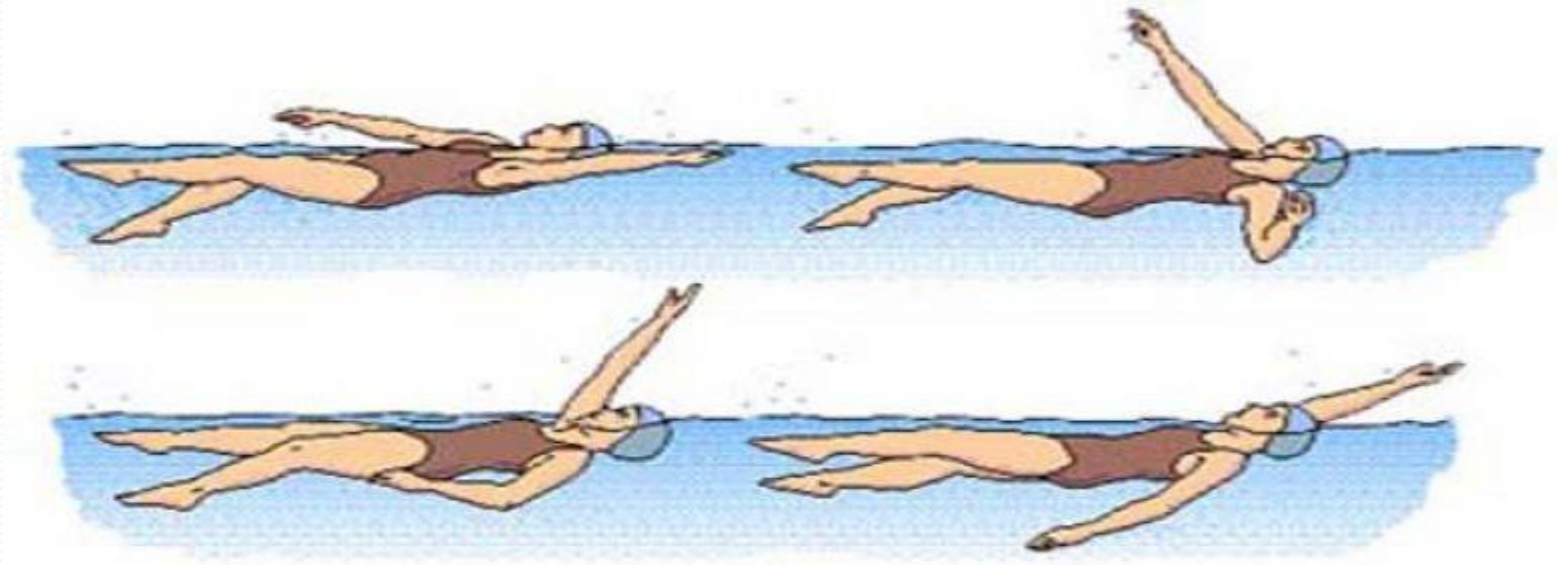
www.gelisim.edu.tr



YÜZME TEKNİK DERSİ

SIRT ÜSTÜ STİL

- Günümüzde sırtüstü sırt üstü stilinin mekaniği, vücut sırtın üstünde bir konumda uygulanıyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer.



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

SIRT ÜSTÜ STİL

- Serbest stil ve sırt stil arasındaki en önemli fark vücut pozisyonudur.
- Sporcunun yüzü yukarı bakması sebebi ile serbest stildeki nefes sıkıntısı yoktur.
- Bu sebeple diğer branşlara oranla daha kolay uygulanır.
- Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak kol çeker ve büyük bir çoğunlukla her kulaç döngüsünde, altı ayak vuruşu tamamlar.

SIRT ÜSTÜ STİL

- Teknik uygulanırken dizlerin su üstüne çıkması ve kalçanın aşağı batması genelde rastlanan temel problemdir. Bu durum yüzmeyi yavaşlatır.
- Bu stil uygulanırken en önemli durumlardan biri baş ve boyunun rahat bir pozisyonda olmasıdır. Baş yukarı kaldırılmaya çalışılırsa, ağırlık merkezi ayaklara doğru kayar ve vücut batma eğilimi gösterir.

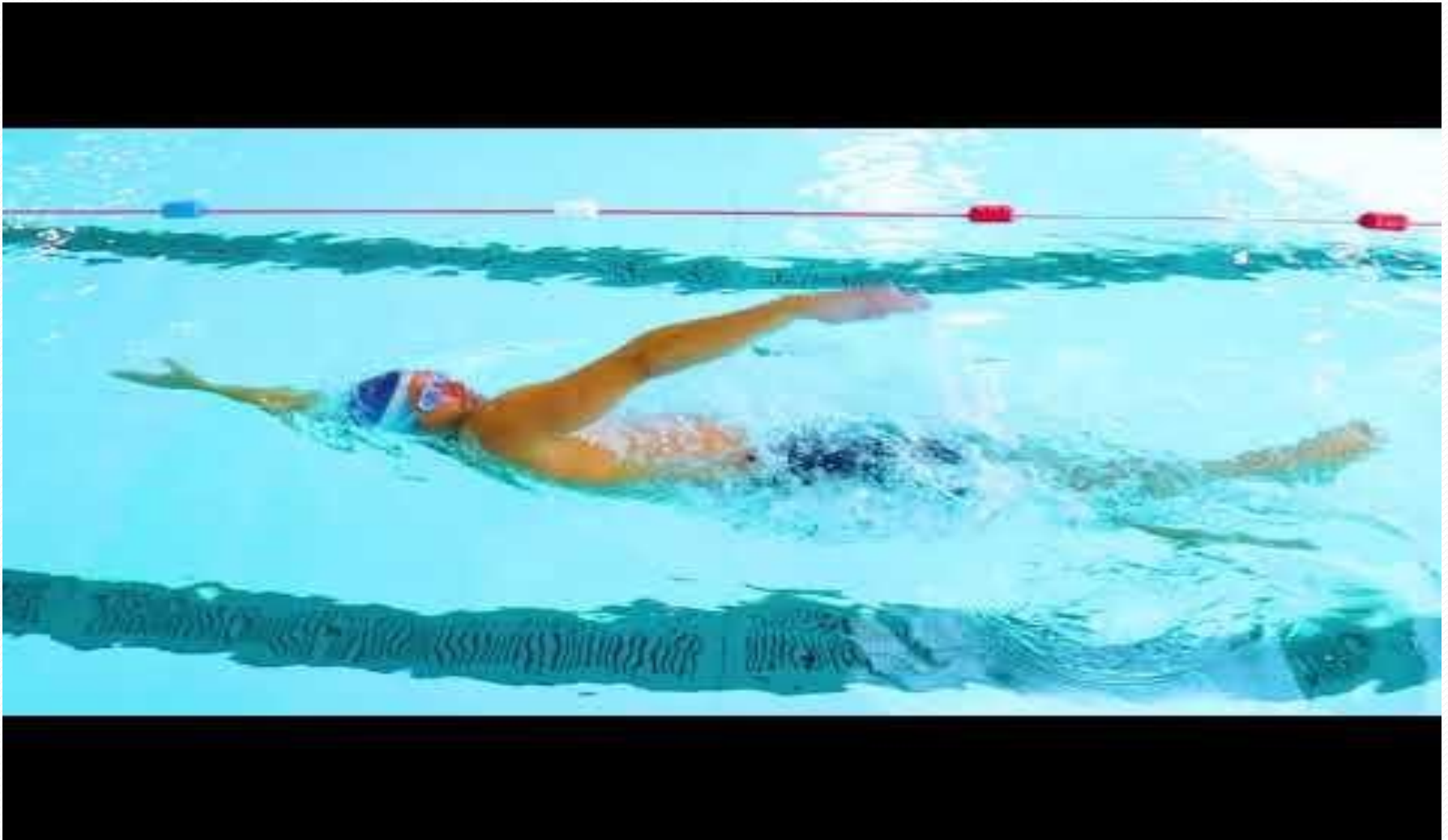


SIRT ÜSTÜ STİL

- Başımız kulak hizasına kadar suya batmalı ve gözler yukarı bakmalıdır.
- Her kol atışında vücudun bir salınım hareketi olur. Dolaysı ile sırt sağa ve sola doğru bir eksenle rotasyon yapar.
- Kol hareketinde omuz orijin durumunu bozmadan kolla bir bütün olarak(sudan çıkarken) hareketi gerçekleştirir.
- Kol su içinde bükülmeden fakat suyu çekerken bükülerek hareket yapar.

SIRT ÜSTÜ STİL

<https://www.youtube.com/watch?v=VYLb1MRIyko>



SIRT ÜSTÜ STİL

- Bacağın yanından çıkan kol kulak hizasından geçer ve çıkış simetrisi ile aynı doğrusalda suya girmelidir.
- Dışarıdan gelen kol suya giriş anında avuç içi dışa dönüktür ve su ile ilk teması serçe parmak yapar.
- El suya girdiğinde çekiş yapılmadan önce uzanma hareketi gerçekleşir.(uzanma yapılmadan çekiş yapılırsa ivmelenme yavaşlatılır)
- İlk çekme durumunda avuç içi havuz tabanına bakar.

SIRT ÜSTÜ STİL

- Bu süreci takiben dirsek bükülerek su içinde bir S hareketi çizilir.
- Bu izlenen yolun sonuna doğru (S hareketi sonu) elimiz bacağa doğru yaklaşır, el avuç içi yere bakacak şekilde döner, suya son bir basma yaparak başlangıç noktasına gelir. (turu tamamlar)

SIRT ÜSTÜ STİL

<https://www.youtube.com/watch?v=89Hxafulzyl>



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

- Her kol çekişini sekiz ayrı bölümde incelemek gerekir
 1. Giriş ve uzatma
 2. İlk aşağıya süpürme
 3. Kavrama
 4. İlk yukarı süpürme
 5. İkinci aşağıya süpürme
 6. İkinci yukarı süpürme
 7. Suyu bırakma ve çıkış
 8. Toparlanma

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

Kol çekişi ve ayak vuruşu ilişkisinde yüzücüler **altı vuruş ritmi** kullanır.

Komple bir kol hareketi süresinde altı ayak vuruşu meydana gelir.

Kol ve bacak hareketleri **nefes temposu** ile koordine ettirilmelidir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

1-GİRİŞ VE UZATMA

- Çeken kol, ikinci aşağıya süpürmeyi tamamlarken diğer kol suya girmelidir.
- Kol suyun üzerinde uzanmış bir şekilde toparlandığı için il olarak üst-kol suya girecektir,
- Onu alt kol takip edecek ve son olarak da el girecektir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

1-GİRİŞ VE UZATMA

- Hepsi suya girişte suyu ileri itiyor olacaktır.
- Bu nedenle giriş, kolu ileriye doğru daha hızlı itmek için kuvvet harcamadan mümkün olduğunca yumuşak yapılmalıdır.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

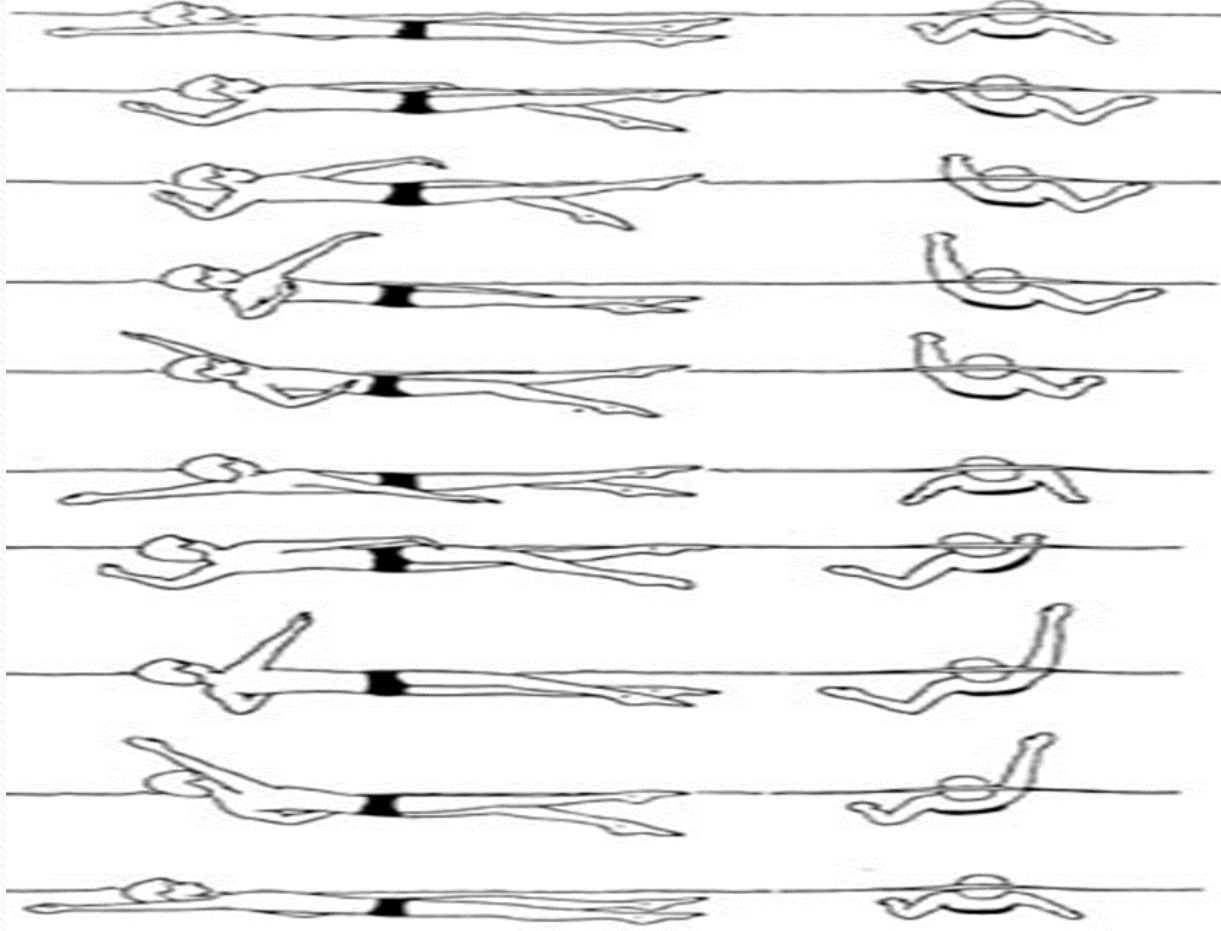
1-GİRİŞ VE UZATMA

- Girişten sonra diğer kol ikinci yukarı süpürmeyi tamamlarken kol ileriye uzatılarak hidrodinamik konumda tutulmalıdır.
- Serbest stilde kullanılan uzatma ile kıyaslandığında bu uzatma çok kısa süreli olacaktır.
- Aşağı süpürmeye başlamadan önce kol, ileriye doğru sadece küçük bir mesafe kat edecektir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

1-GİRİŞ VE UZATMA



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

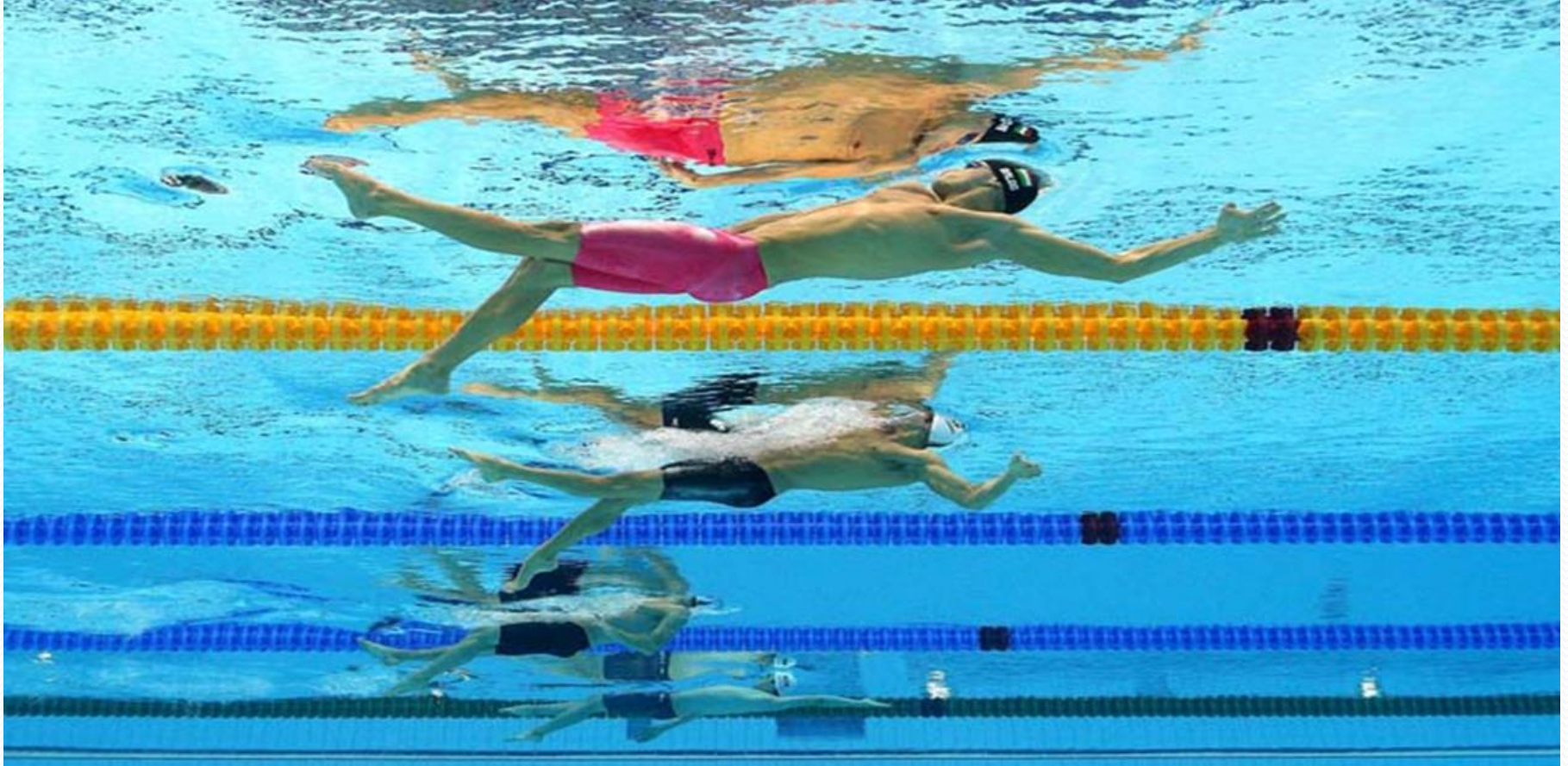
2-İLK AŞAĞIYA SÜPÜRME

- İlk aşağıya süpürme yüzücüler diğer kolla suya geriye basmayı sonlandırdıkları anda, hemen başlamalıdır
- Kol kavrama konumuna gelene kadar devam etmelidir.
- Suya karşı geriye bakan bir konuma gelene kadar kolu, ileri aşağıya ve dışarıya doğru süpürmelidir.
- İlk aşağıya süpürme itici değildir, amacı kolu itiş kuvveti uygulayabileceği bir konuma getirmektir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

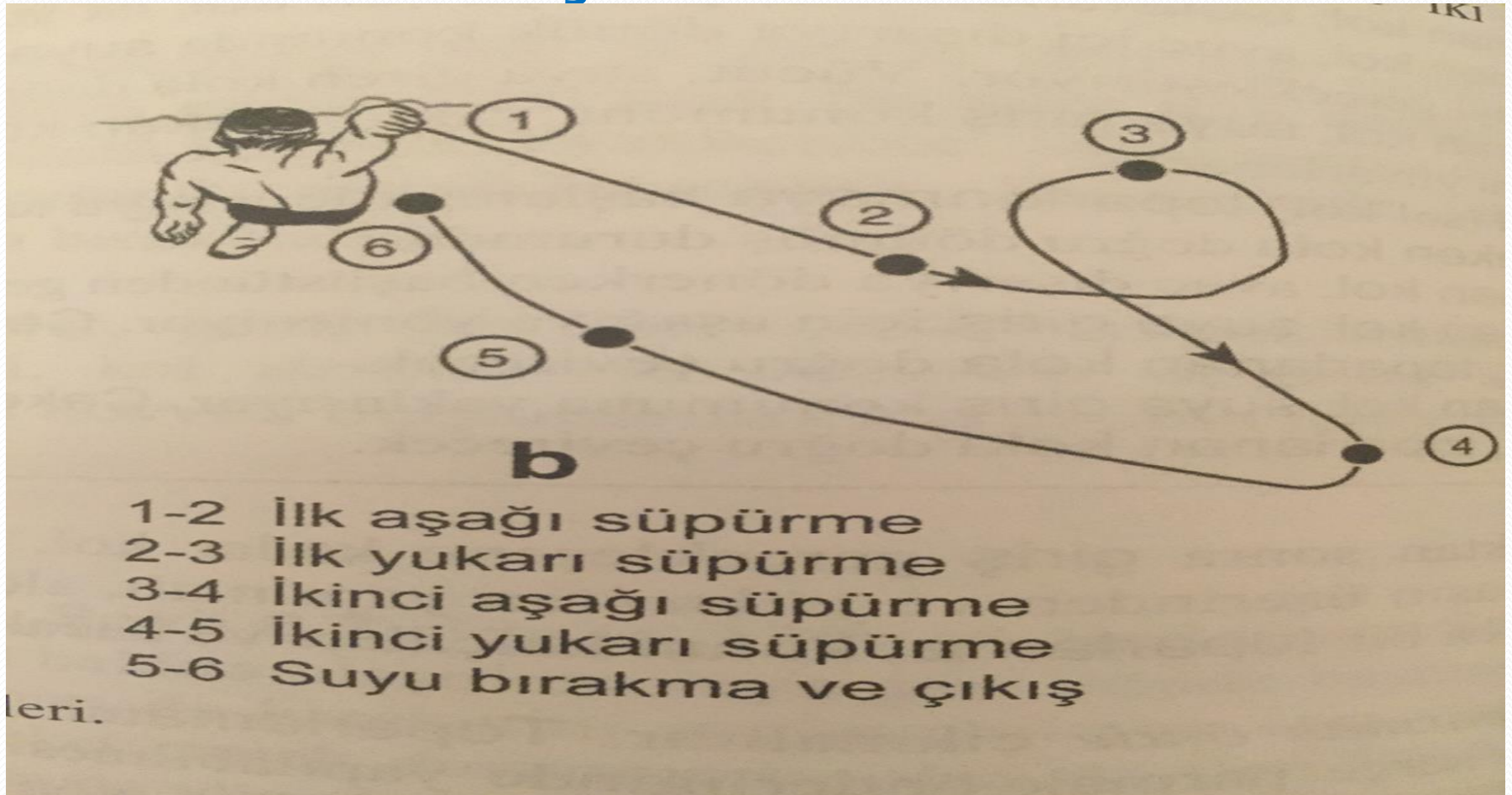
2-İLK AŞAĞIYA SÜPÜRME



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

2-İLK AŞAĞIYA SÜPÜRME



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

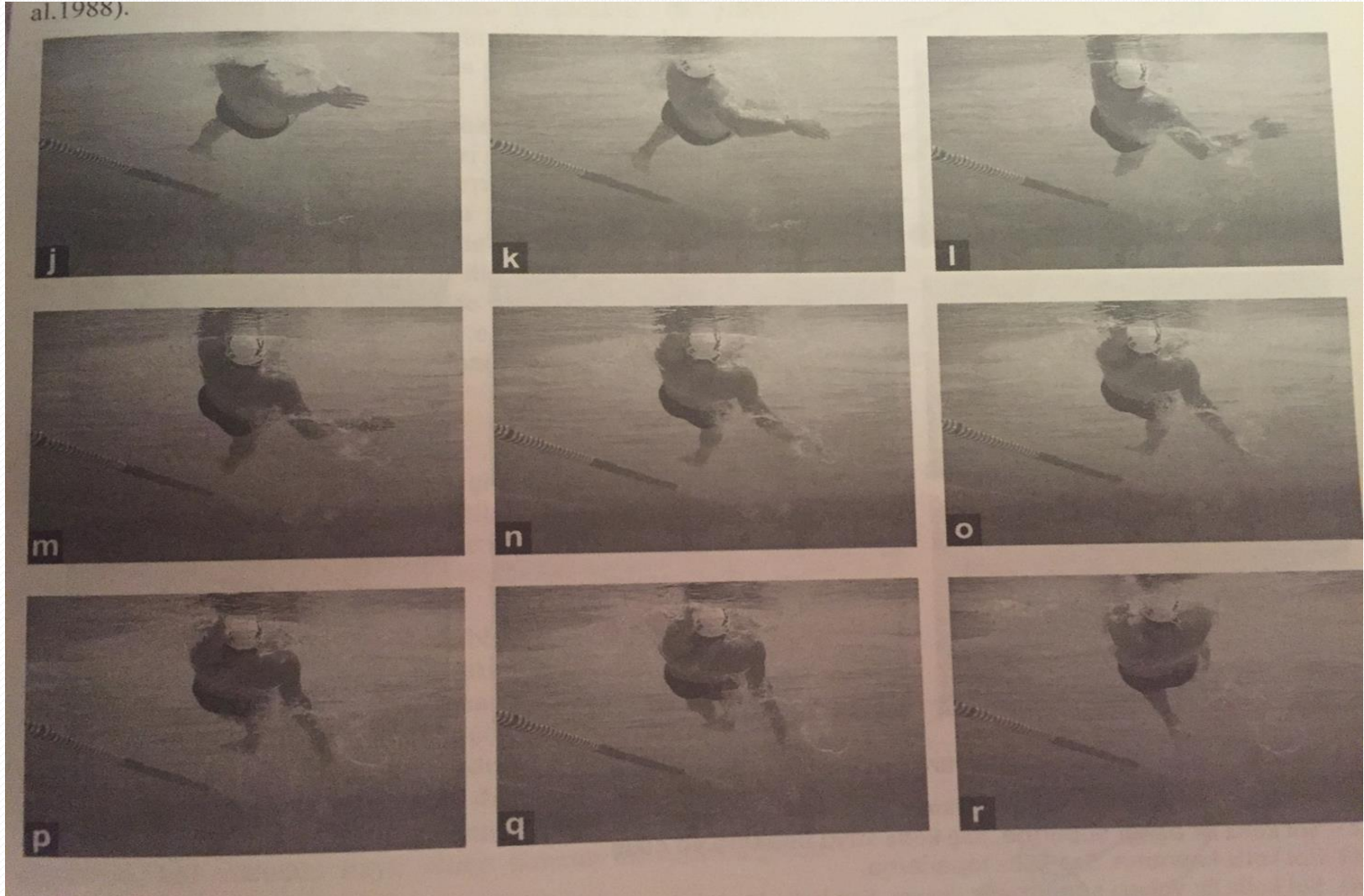
3- KAVRAMA

- Kavrama, el ve kol aşağı-dışarıya hareket edip suya karşı geriye bakan bir konumu aldıklarında gerçekleşir.
- Kavrama noktasında el, yaklaşık 45-60 cm derinlikte ve yaklaşık 60 cm omuzdan açıktadır.
- Kavrama yapıldığında kol yaklaşık 90 derece bükülü olmalıdır.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

3- KAVRAMA



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

4-İLK YUKARI SÜPÜRME

- Sırtüstü kol çekişinin ilk itici süpürmesidir.
- Bu süpürme kavramada başlayıp kol omuzun karşısında yüzeye yaklaştığında sonlanan, tüm kolun yarım dairesel bir hareketidir.
- Tüm kolu omuzdan geriye, içeriye ve yukarıya yüzücünün yanına doğru çekerek gerçekleştirilir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

4-İLK YUKARI SÜPÜRME

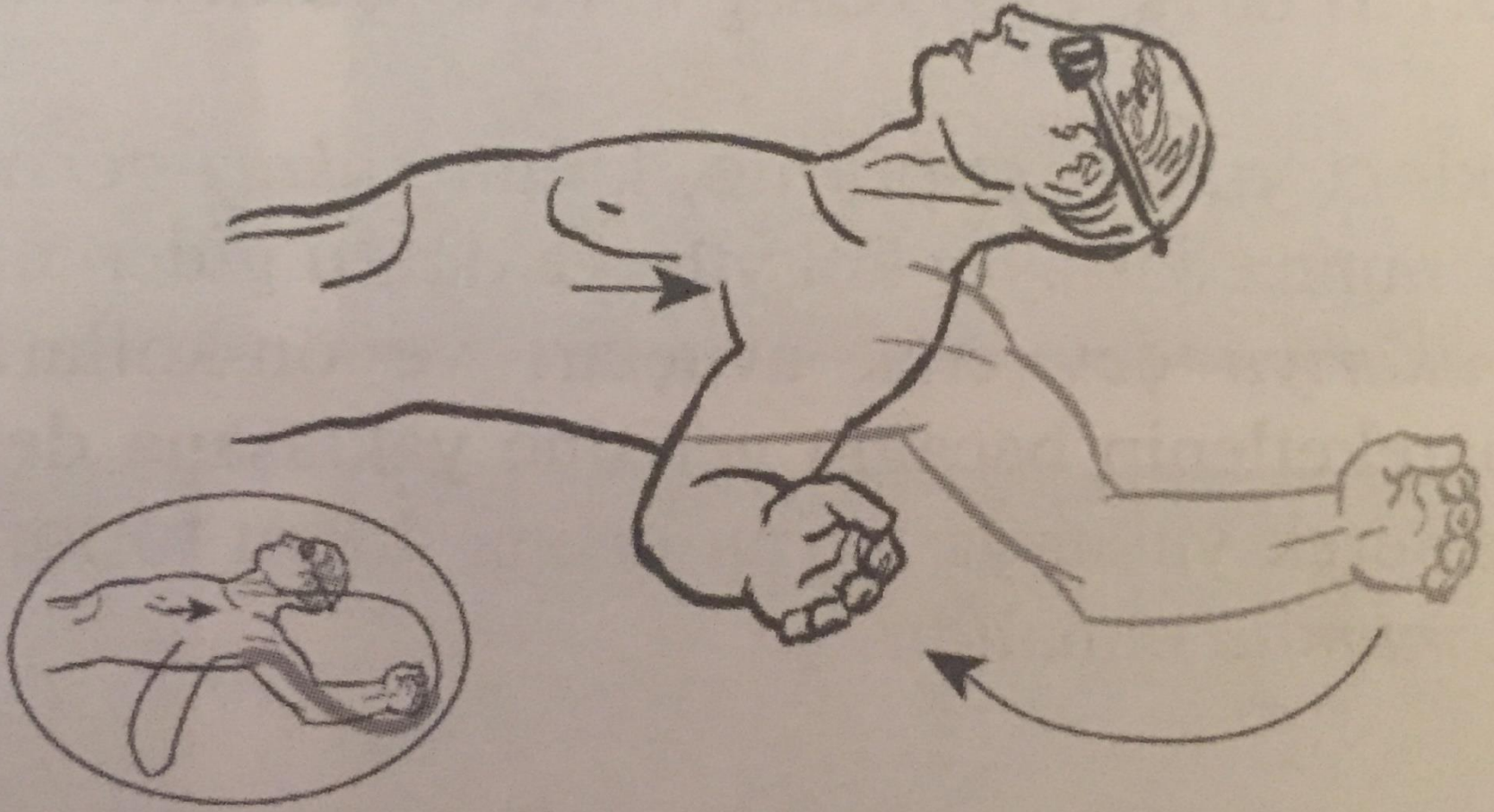
- Üst kol ve önkolun ve avuçları ile suya geriye ve yukarıya basmaya başlarlar.
- İlk yukarı süpürme başladığında kol dirsekten yaklaşık 90 derece bükülmüş olmalıdır.
- Süpürme boyunca bu bükülme açılmasında önemli bir değişme olmamalıdır.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

4-İLK YUKARI SÜPÜRME

- Bu etabın yarısında kol, ilk aşağı süpürmede izlenen yönlerde aşağı- dışarıya hareketine devam etmelidir.
- Ancak kol yukarı- içeriye dairesel hareketine başladığında, bu durum çok çabuk değişir.
- Kol yüzeye yaklaştığında ve omzu geçerken sonlanır.



Şekil 6.9 Sırtüstü kol çekişinin ilk yukarı süpürmesi sırasında ileri itiş.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

5-İKİNCİ AŞAĞI SÜPÜRME

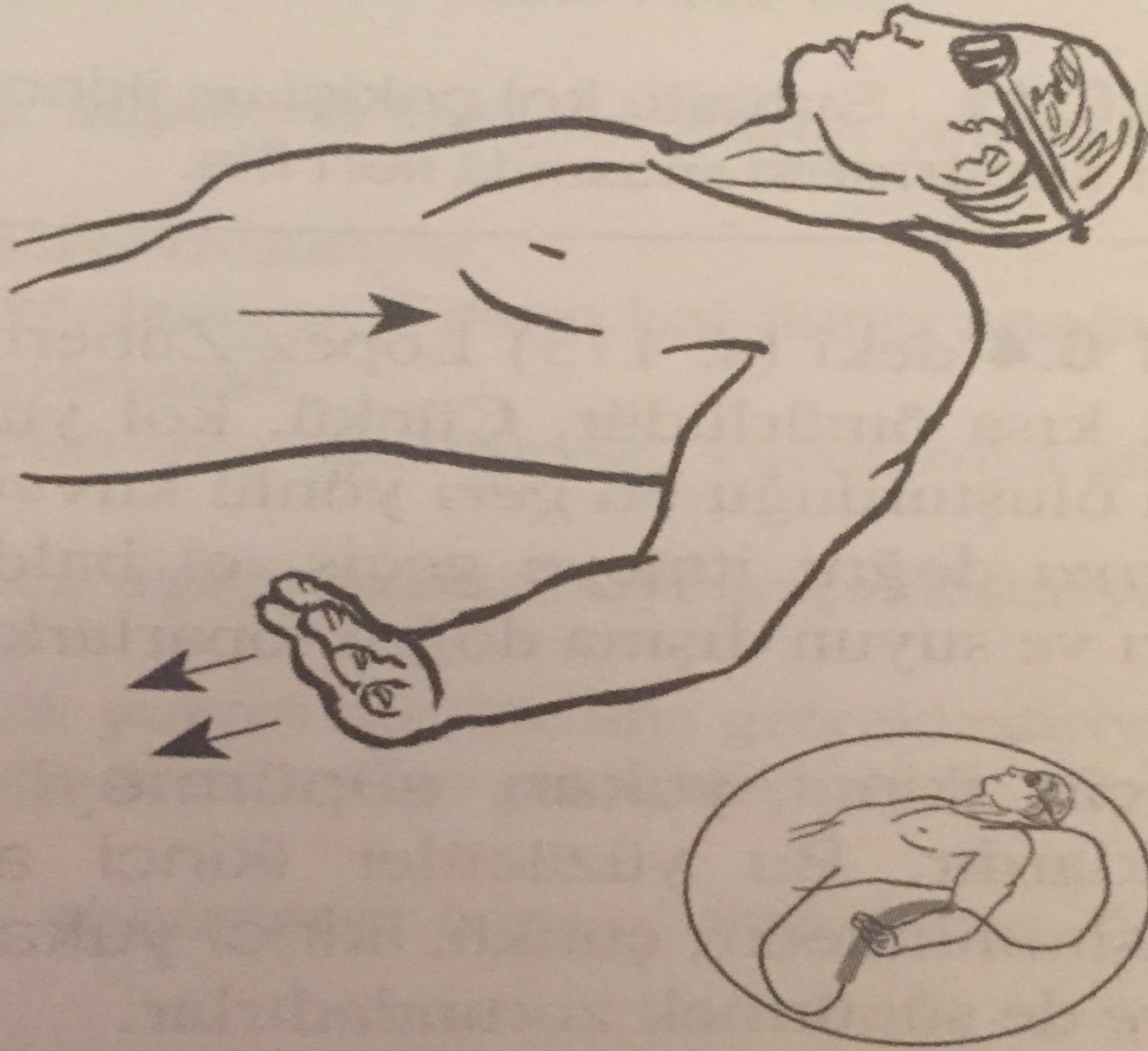
- İkinci aşağı süpürme, bir önceki süpürmeden geçişle başlayıp kolun vücudun oldukça altına kadar ve tamamı ile uzatılmasıyla devam eden geri-aşağı ve bir miktar dışarı yönlü hareketidir.
- Yukarı bölümünde yüzücüler suyu yaklaşık yatay bir yönde geriye doğru itmelidir.
- Bu itiş, el omzu geçerken başlayıp göğsün karşısına gelene kadar sürmelidir.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

5-İKİNCİ AŞAĞI SÜPÜRME

- Yüzücüler bu süreç içerisinde kolu çok az uzatarak ön kolun alt yanı ve avuçları ile suya geri yönde basmalıdır.
- Bu çekiş etabının ikinci bölümünde kol dirsekten sert bir şekilde uzatılarak geriye ve aşağıya yönlendirilmelidir.
- Kol vücudun hayli altına tamamı ile uzatıldığında sonlandırılmalıdır.



Şekil 6.10 Sırtüstü kol çekişinin ikinci aşağı süpürmesi sırasında ileri itiş.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

6- İKİNCİYUKARI SÜPÜRME

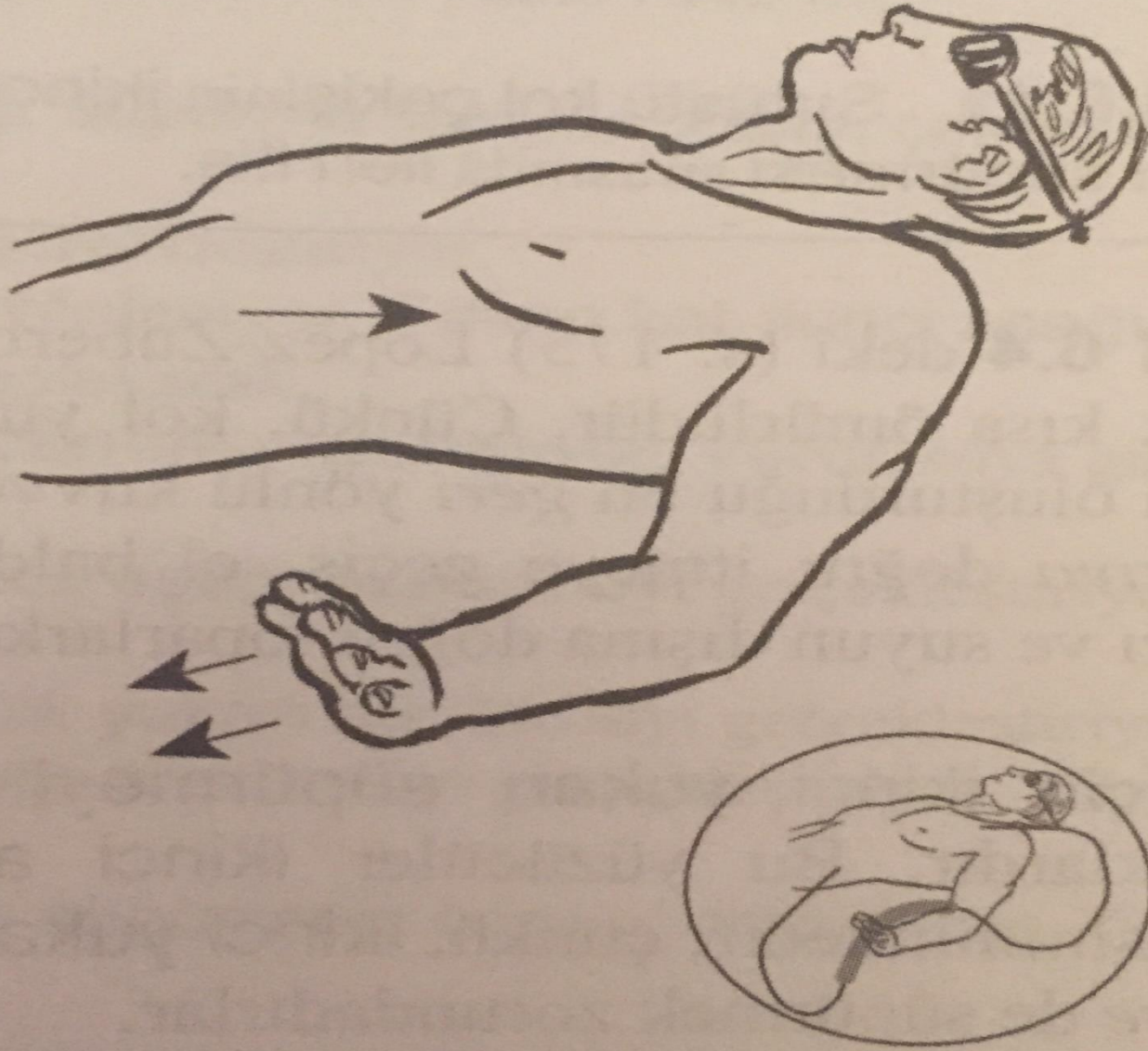
- Kolun yukarı ileri ve içeri doğru süpürmesidir.
- Kol yüzeye doğru giderken baldıra ulaşana kadar devam eder.
- Yüzücüler avuçlarını çok çabuk yukarıya çevirerek avuçları ve ön kolların altı ile suya karşı geriye basarlar.
- Bu, kol yukarı hareketlenip bacağın gerisine yaklaşıp dek çok kısa bir mesafe için devam eder.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

6- İKİNCİYUKARI SÜPÜRME

- Bu noktada suya basmayı keserek yukarıya suyun dışına doğru toparlanmaya başlarlar.
- İkinci yukarı süpürme boyunca kol, uzatılmış konumda olmalıdır.



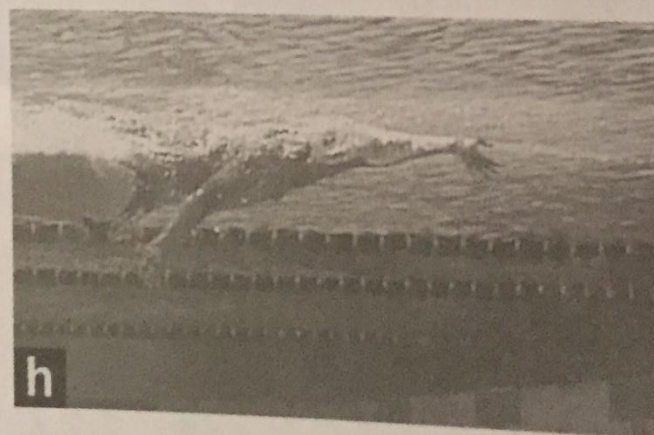
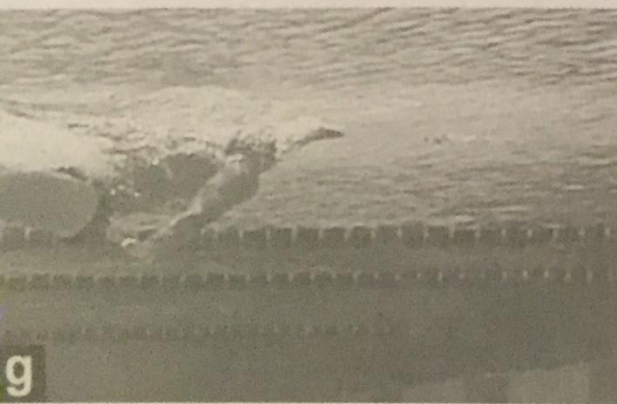
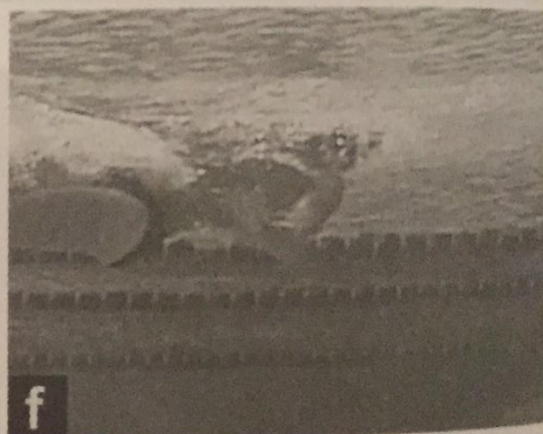
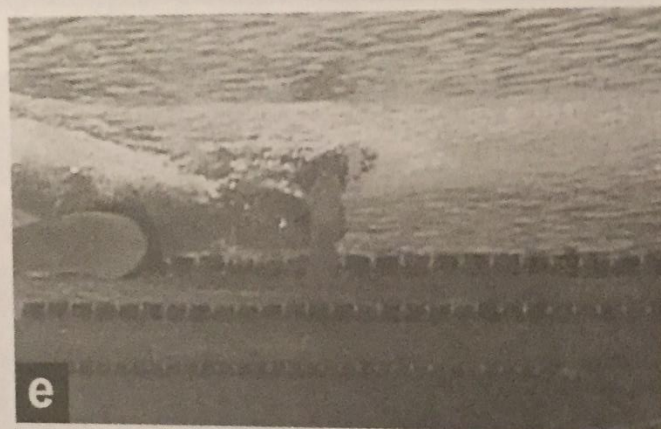
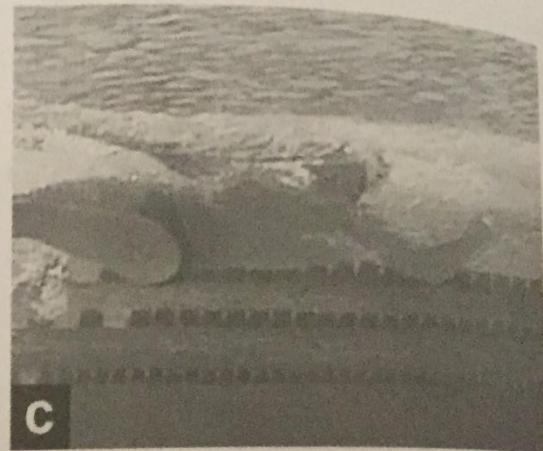
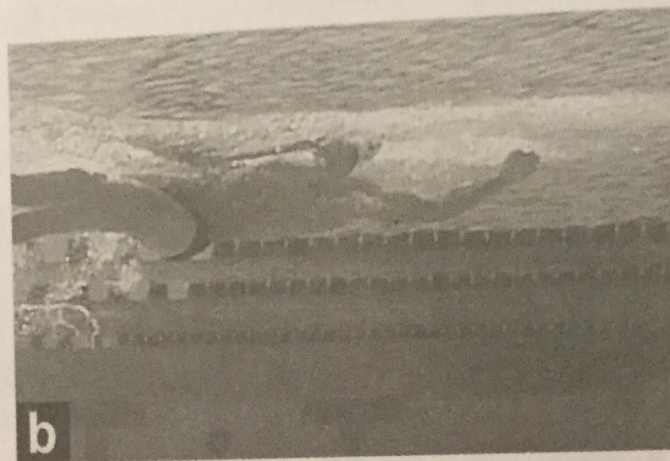
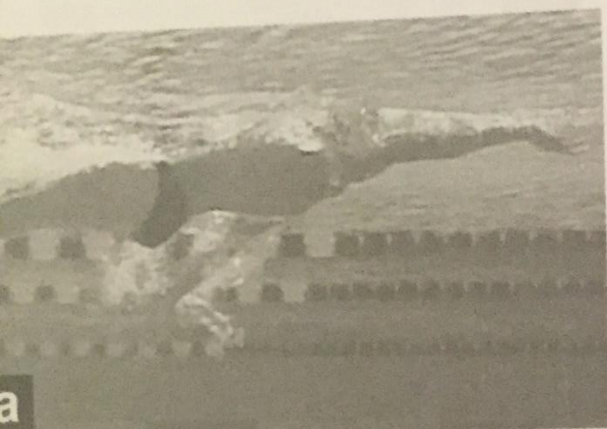
Şekil 6.10 Sırtüstü kol çekişinin ikinci aşağı süpürmesi sırasında ileri itiş.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

7- SUYU BIRAKMA VE ÇIKIŞ

- Suyu bırakma el baldırın gerisine ulaşırken gerçekleşir.
- Kol baldıra ulaşırken suya geri yönde baskı kesilmelidir.
- Elin suyun içinde minimum direnç sürümesi için kenarı ile hareketini sağlayabilmek için yüzücüler avuçlarını içeriye doğru çevirmelidir.
- Baş parmak önde çıkmalıdır.



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

8- TOPARLANMA

- Başın üzerinden ve yüksekte yapılmalıdır.
- Toparlanmanın ilk yarısında, avuç içi içeriye ve aşağıya bakmalıdır.
- Toparlanmanın ikinci yarısında avuç içi dışarıya döndürülmelidir.
- Avuç içinin içeriden dışarıya yön değiştirme işlemi kol başın üzerinden geçerken toparlanmanın zirvesinde hızlı gerçekleştirilmelidir.

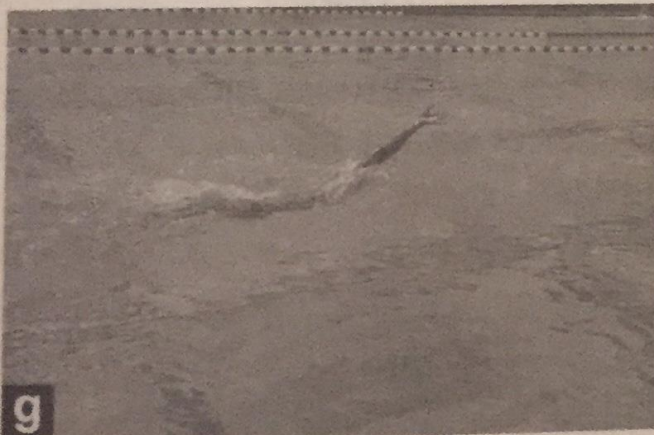
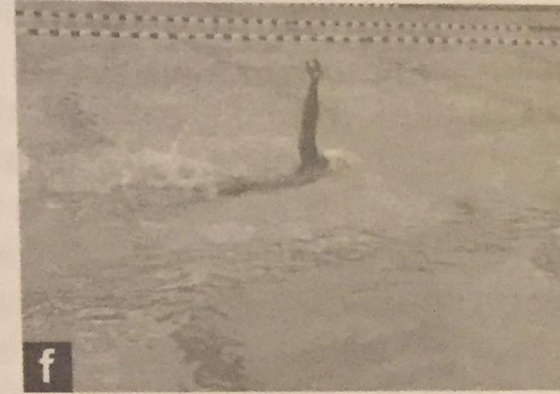
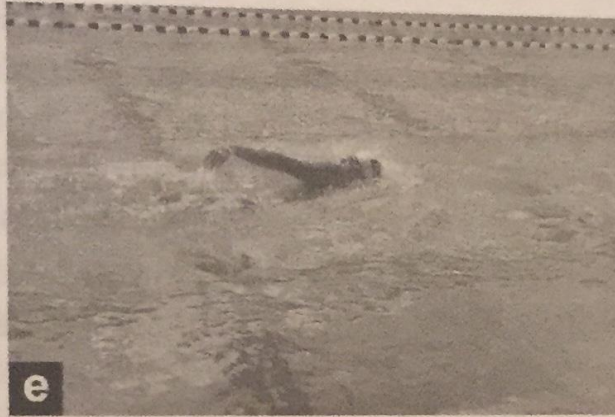
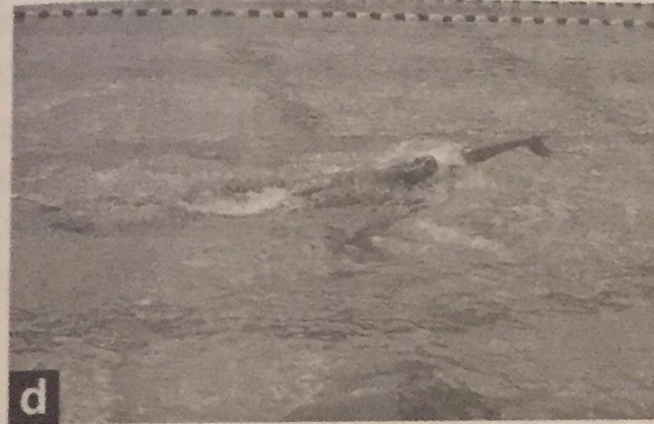
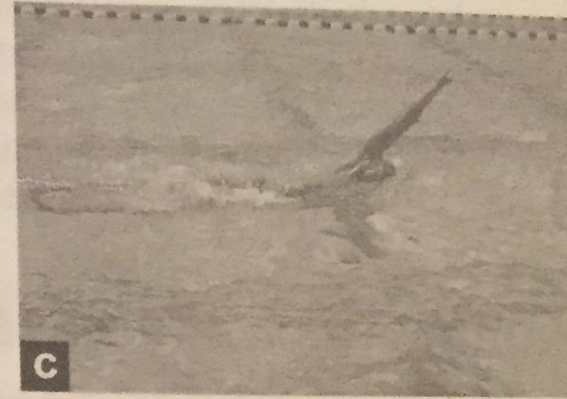
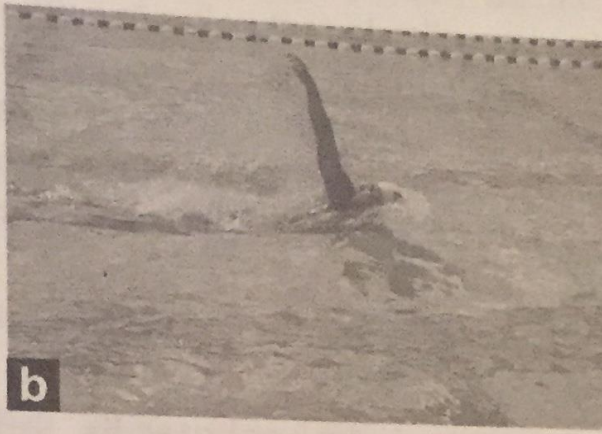
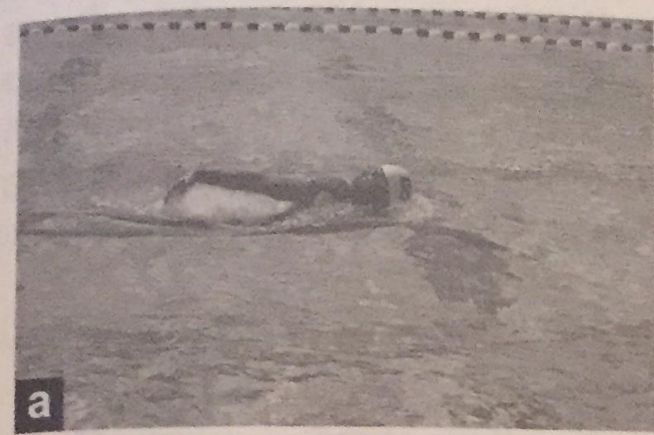


SIRT ÜSTÜ STİL

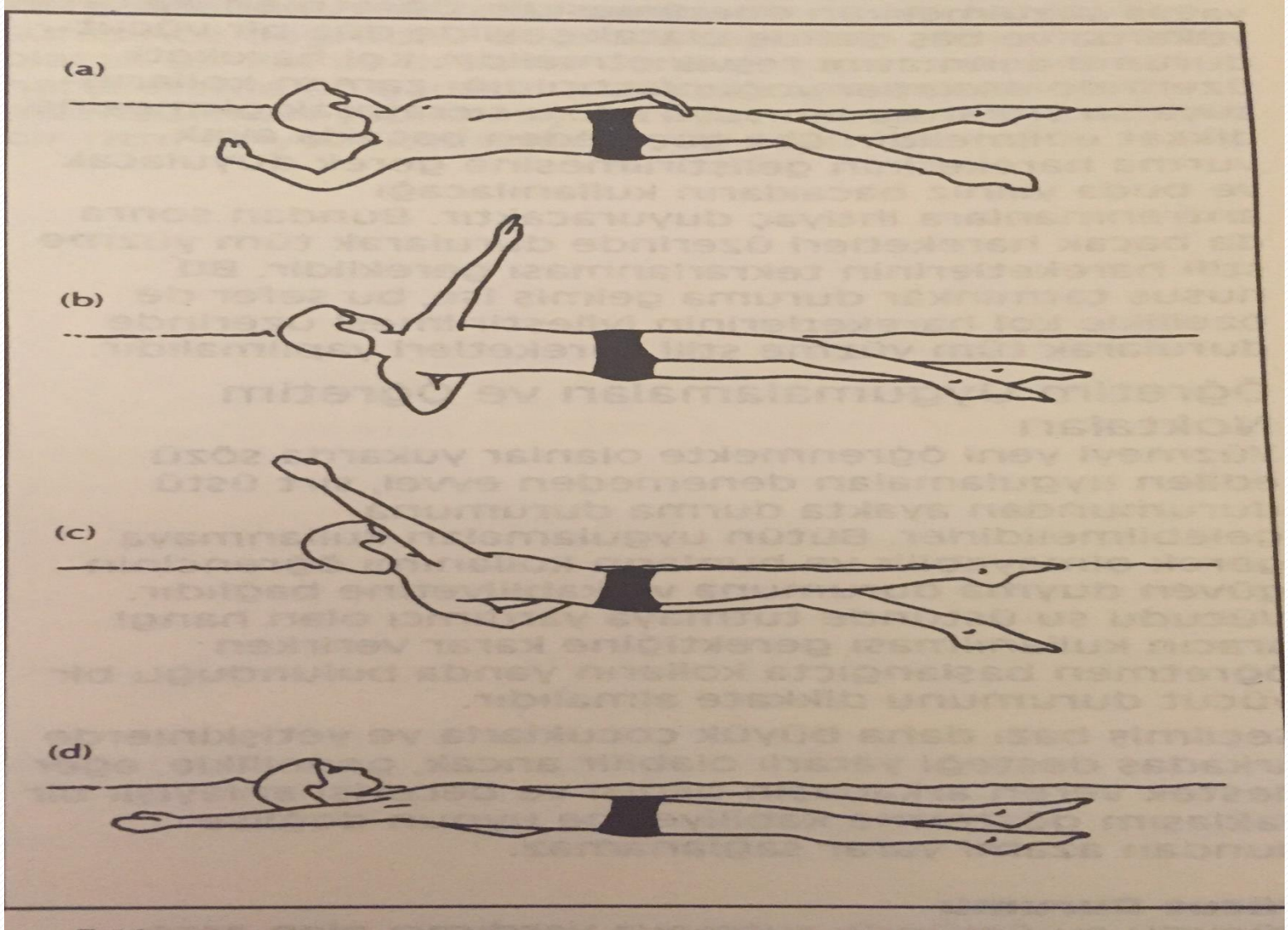
KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

8- TOPARLANMA

- Kol toparlanması çabuk fakat yumuşak yapılmalıdır.
- Kasların biraz dinlenmesi için el ve kol mümkün olduğunca gevşek olmalıdır.
- Toparlanma süresinde omuz yüksek taşınmalı ve kol başın üstünden geçene kadar bu yüksek omuz konumunu korumalıdır.



Şekil 6.12 Sırtüstü kol toparlamasının su üstü görünümü
Yüzücü, Pablo Abal'dır.



<https://www.youtube.com/watch?v=4PLwpHy86IM>



SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

KOL ÇEKİŞİNDE OMUZ ROTASYONU

- Her kol çekişinde uzanma hareketi uygulanırken bir eksen üzerinde (baş ve ayak uçları arasında uzanan doğrusal bir eksen) iki omuz arasında bir rotasyon gerçekleşir.
- Bu rotasyon bize iki önemli avantaj sağlar:
 - ✓ su daha uzak bir noktadan yakalanır,
 - ✓ Diğer kolun itiş ve ayal vuruşlarının sağladığı ivmelenmes yavaşlatılmamış olur.

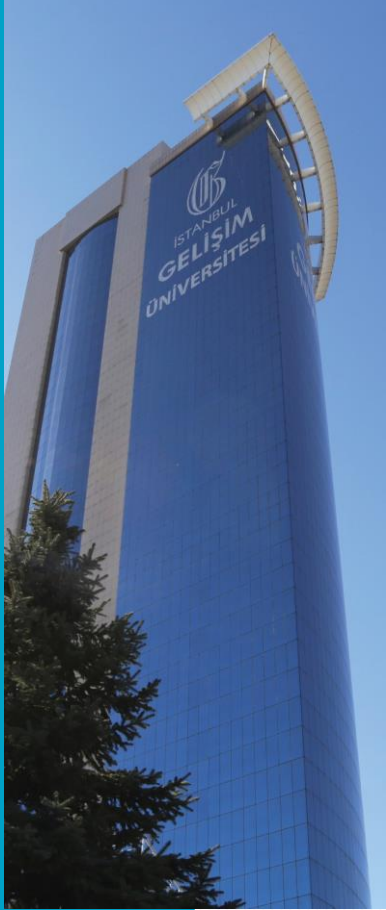
SIRT ÜSTÜ STİL

KOLÇEKİŞİNİN BİYOMEKANİK ANALİZİ

KOLÇEKİŞİNDE OMUZ ROTASYONU

https://www.youtube.com/watch?v=KI_suSO8sEA





Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **10. Hafta**

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: **Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN**

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

www.gelisim.edu.tr



SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU BİYOMEKANİK ANALİZİ

ÇIRPMA AYAK VURUŞU

- Bacaklar birbirine yakındır.
- Bacakların diyagonal olarak gerçekleştirdikleri değişimli yukarı ve aşağı süpürmeleri kapsar.
- Bu hareketler yukarı vuruş ve aşağı vuruş olarak adlandırılır.
- Ayak vuruşunda ayaklar hafif bükülür fakat gereken kuvvet kalçadan sağlanır.
- Ayak bileklerinin esnek olması gerekir.

SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU BİYOMEKANİK ANALİZİ

ÇIRPMA AYAK VURUŞU

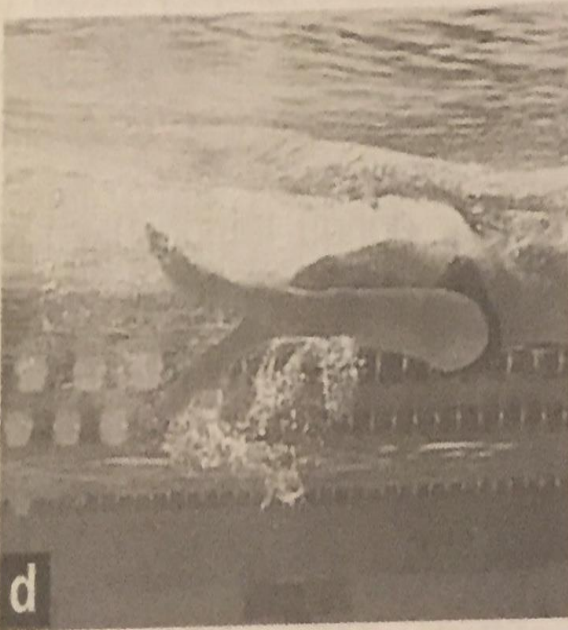
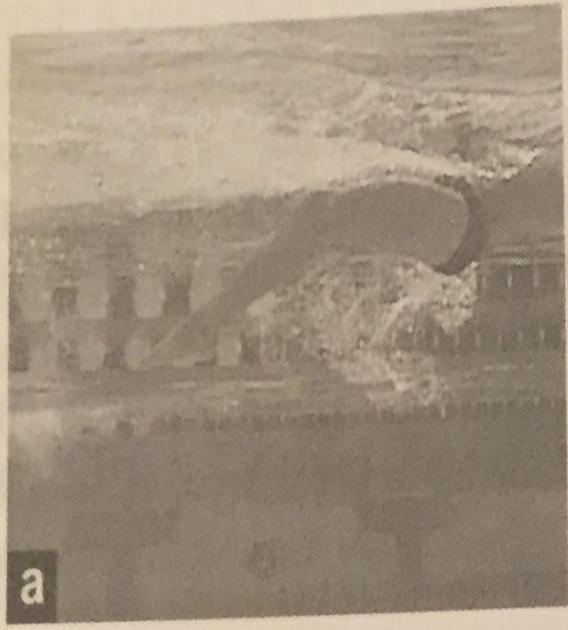
- Yukarı vuruş sırtüstü çırpma ayak vuruşunun itici etabıdır.
- Bacağın kamçılama benzeri hareketidir.
- Bu hareket kalçalarda hafif bir bükülme ile başlar, onu dizlerden uzatma izler ve ayağın kısmen bükülmesi ile sonlanır.

SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU BİYOMEKANİK ANALİZİ

ÇIRPMA AYAK VURUŞU

- Aşağı vuruş, yukarı vuruş sonlanmak üzereyken başlayan bacağın bir tür çarpıp geri gelme eylemidir.
- Aşağı vuruş sürecinin büyük bölümünde, uzatma ve bükülme arasında bacak uzatılmış ve ayak doğal konumunda olmalıdır.
- Bu aşama iler itici değildir.
- Bu vuruşun amacı, bacağa başka bir yukarı vuruş için konum aldırmasıdır.



Şekil 6.14 Sırtüstü çırpma ayak vuruşu.

SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU BİYOMEKANİK ANALİZİ

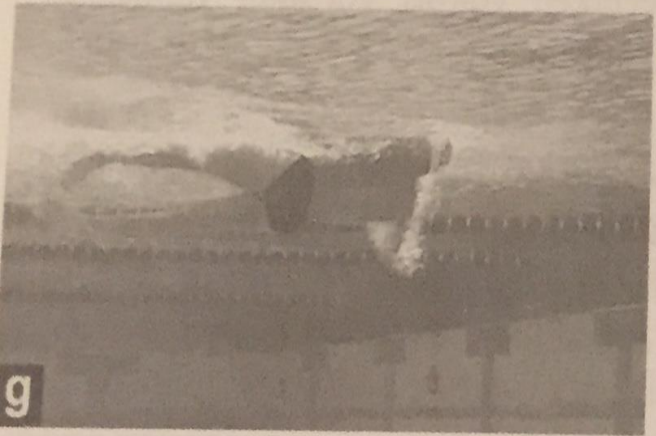
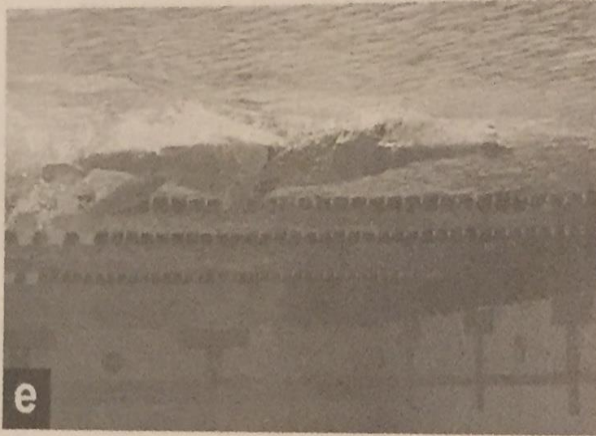
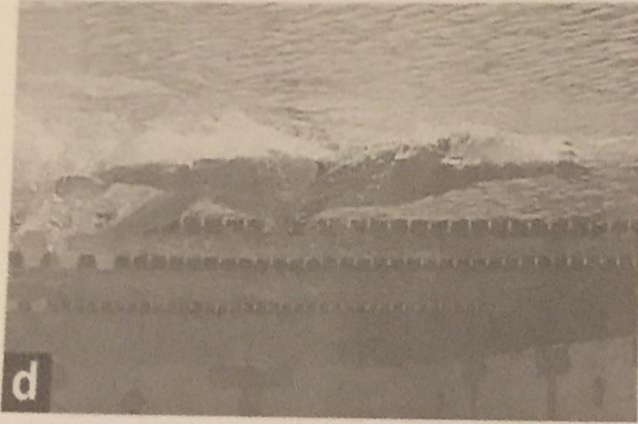
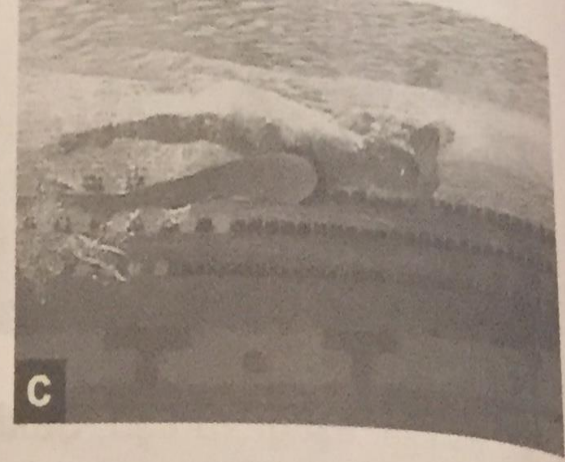
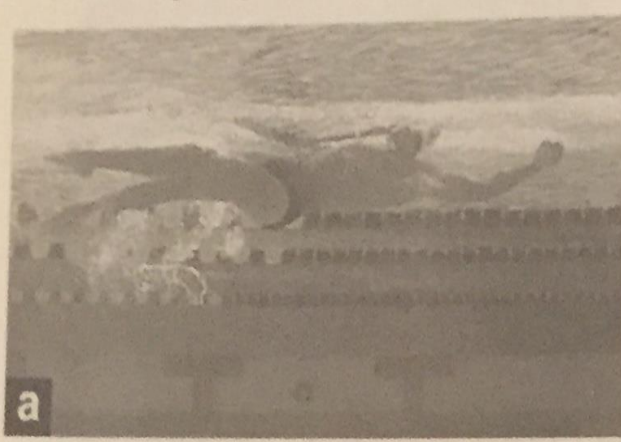
<https://www.youtube.com/watch?v=TvCvdIQLbaA>



SIRT ÜSTÜ STİL

KOL VE BACAKLARIN ZAMANLAMASI

- Tüm sırt üstü yüzücüleri yarışlarında altılı vuruş ayak vuruşu gerçekleştirirler. (altı yukarı vuruş, altı aşağı vuruş)
- Her su altı kol çekişi, üç ayak vuruşu ile eşleşmiştir.
- Uzun mesafe yüzücülerinde daha az sayıda ayak vuruşu tercih edilir.



Şekil 6.15 Sırtüstü altılı ayak vuruşu zamanlaması.

SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU

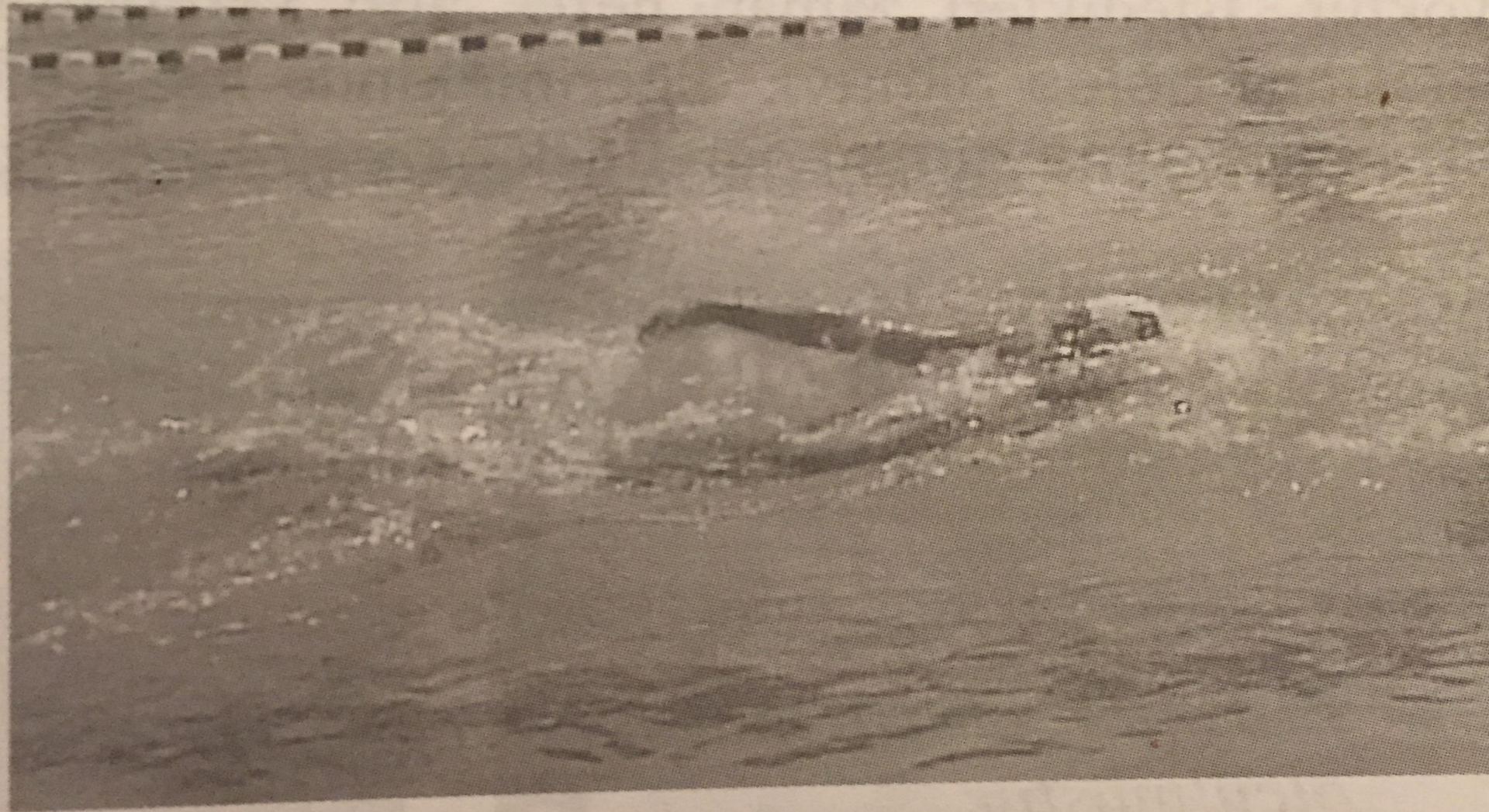
- Vücudu su yüzeyinde yaklaşık yatay bir konumda tutarak direnç sürümesini azaltabiliriz.
- Vücut tam yatay olmamalıdır; etkili ayak vuruşu için kalçaların biraz indirilmesi esastır.
- Sırtüstü yüzücülerinin vücut pozisyonunun hem yatay hem yanal unsurları vardır.

SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU

YATAY HİZA

- Vücut, yüzeyle yaklaşık yatay pozisyonda olmalıdır.
- Baldırların çırpma ayak vuruşunun yukarı sırasında su yüzeyine çıkışı önlemek için belin küçük bir miktar kavis yapması gerekir.
- İçeriye gömülü çene ve geriye ve yukarıya odaklanmış gözler ve baş, omurganın üzerinde doğal bir konumda olmalıdır.
- Su çizgisi kulakların hemen altından geçecek şekilde ve başın arkası suyun içinde olmalıdır.



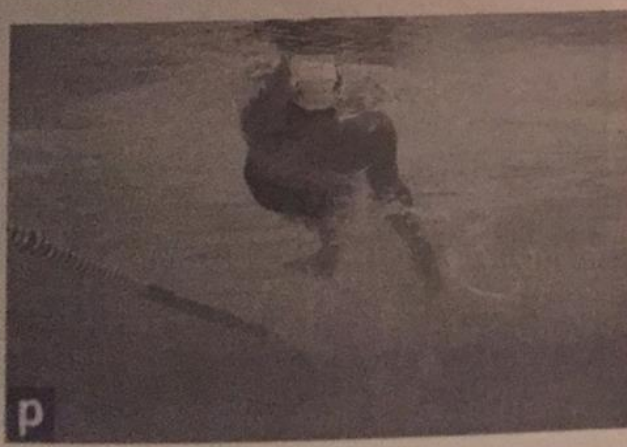
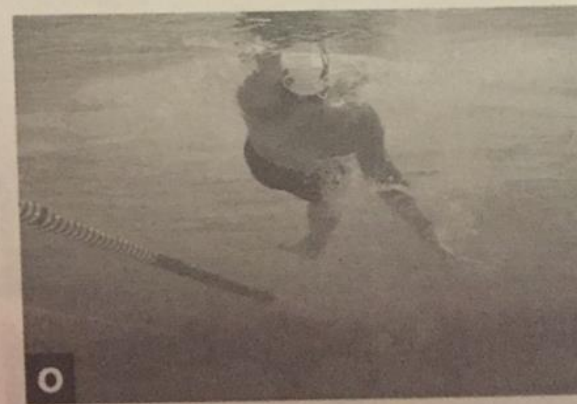
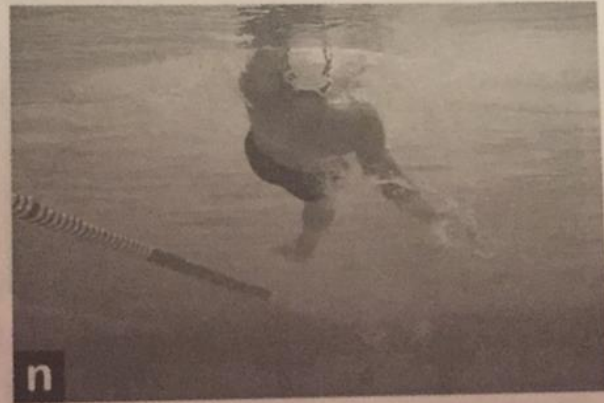
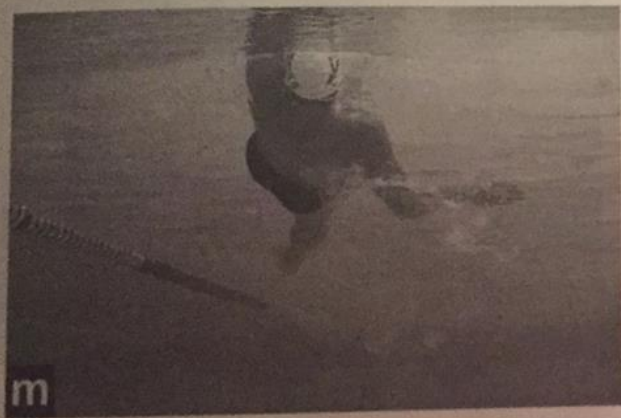
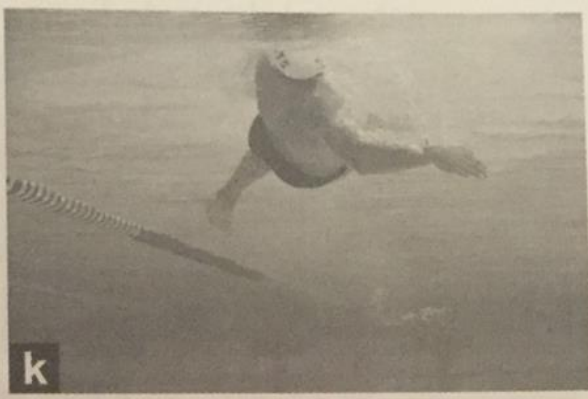
Şekil 6.16 Yatay hiza gösteren bir sırtüstü yüzücüsünün yandan görünümü.

SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU

YANAL HİZA

- Kalçalar ve bacak her zaman omuz genişliğinin içinde kalmalıdır.
- Kolların su altı kol çekişi ve toparlanma sürecindeki yanal hareketleri suda yüzen vücudu bir yandan diğerine itme eğilimindedir.
- Bu kolların aşağıya yukarıya hareketleri ile vücudu bir yandan diğerine doğru yuvarlayarak karşılanabilir.



SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU / ROTASYON

VÜCUT YUVARLANMASININ ÖNEMİ

- Sırtüstü yüzücülerin her iki yana da 45 derece dönmeleri gerekir.
- Sol kol suya girerken sola yuvarlanmalıdır.
- Sağ kol suya girerken sağa yuvarlanmalıdır.
- Yuvarlanmayı kolaylaştırmak için bacaklar yeni yönde diyagonal olarak ayak vurmalıdır.

SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU / ROTASYON

<https://www.youtube.com/watch?v=W6o6oJKUmbU>



SIRTÜSTÜ YÜZMEDE

UZANMA - SALINIM - ROTASYON DRİLLERİ

SIRT ÜSTÜ STİL

NEFES ALMA

- Yüzerken yüzleri suyun üstünde tuttuklarında nefeslerini kısıtlama gereksinimleri yoktur.
- Bununla birlikte bazı uzmanlar, bir kolun toparlanması sırasında nefes almayı, diğerininkinde ise nefes vermeyi önermektedir.
- Yüzücülerin mesafe için en verimli nefes alma temposunu, deneme ve yanılma yöntemi ile kendileri saptayacaklardır.

SIRT ÜSTÜ STİL

DÖNÜŞ TEKNİĞİ

- Sırt üstü yüzme stilinde dönüş tekniği serbest stil ile aynıdır.
- Yüzücü 5 metre uyarı bayraklarını gördüğünde 2-3 kulaç atarak yüzüstü pozisyona geçer.
- Sol kolu çekerek başını gövdesine doğru çekerek bir düz salto ile taklayı atar.
- Bu noktada dönüş sonrası sırt pozisyonunu korunması önemlidir.
- İtiş sonrasında önce dolfın vuruşu takiben sırt ayak vuruşunu yüzeyde kol çekişi takip eder.

SIRT ÜSTÜ STİL

DÖNÜŞ TEKNİĞİ

<https://www.youtube.com/watch?v=YNB5o6lXgro>



SIRT ÜSTÜ STİL

ÇIKIŞ TEKNİĞİ

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZdZhSq26So>

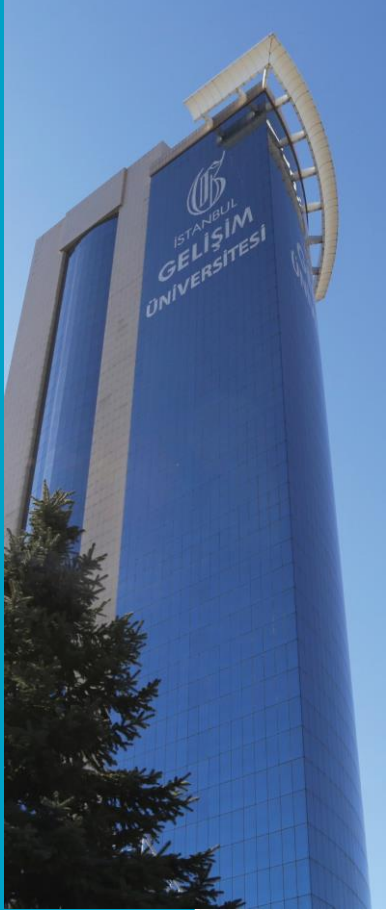


SIRT ÜSTÜ STİL

STİLİN GENEL UYGULAMASI

<https://www.youtube.com/watch?v=FtL5Dr-xHL4>





Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **11. Hafta**

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: **Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN**

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

www.gelisim.edu.tr



SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

GİRİŞ SIRASINDAKİ HATALAR

1. Uzun giriş
2. Kısa giriş
3. Elin tersini suya çarpmak
4. Parmak uçlarını koldan önce suya sokmak

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

İLK AŞAĞI SÜPÜRME SIRASINDA YAPILAN HATALAR

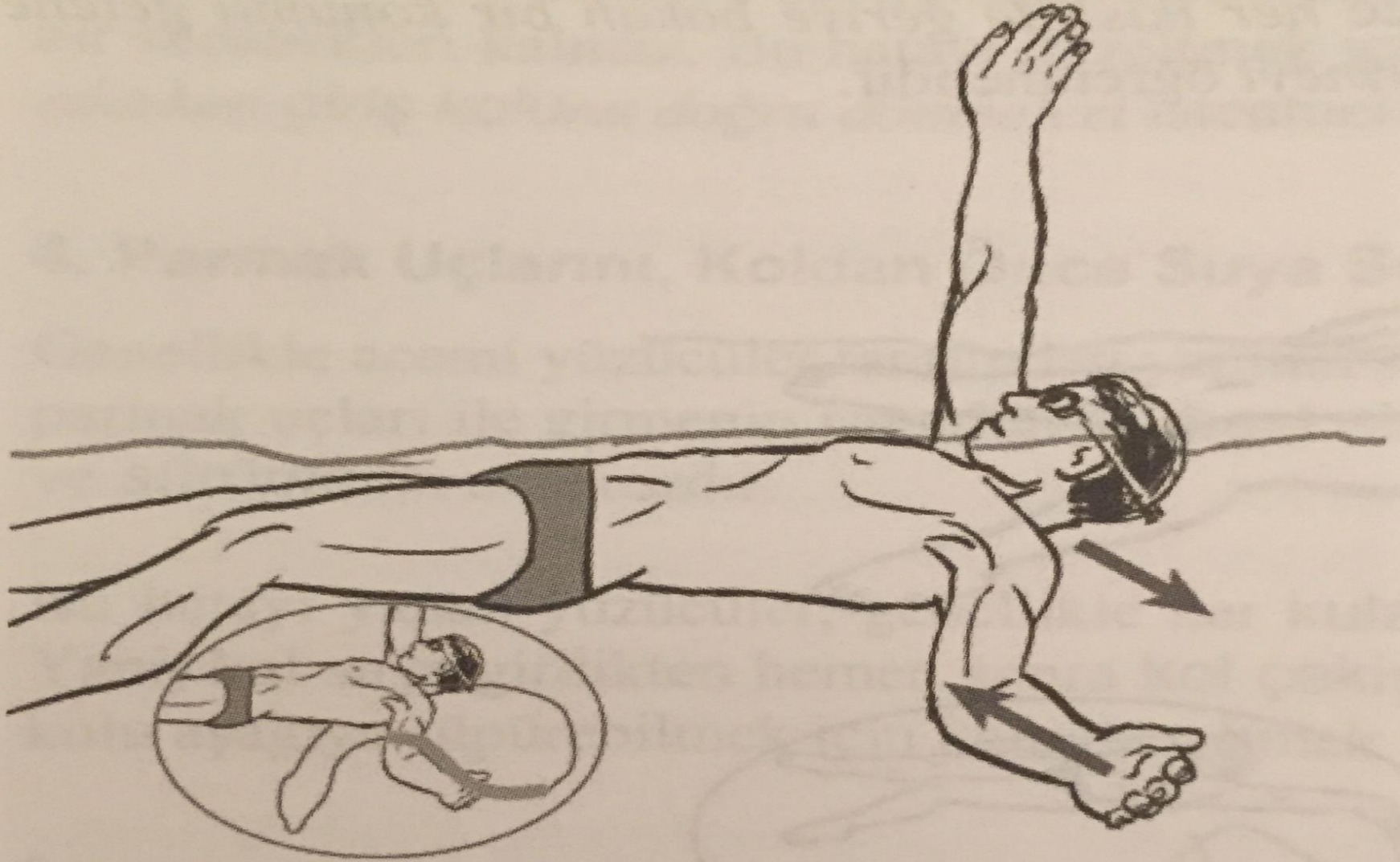
1. Suyu aşağıya itmek
1. Suyu yan itmek

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

İLK YUKARI SÜPÜRME SIRASINDA YAPILAN HATALAR

1. Düz bir kolla çekmek
2. Eli avuç içi ile suya yukarı yönde basmak



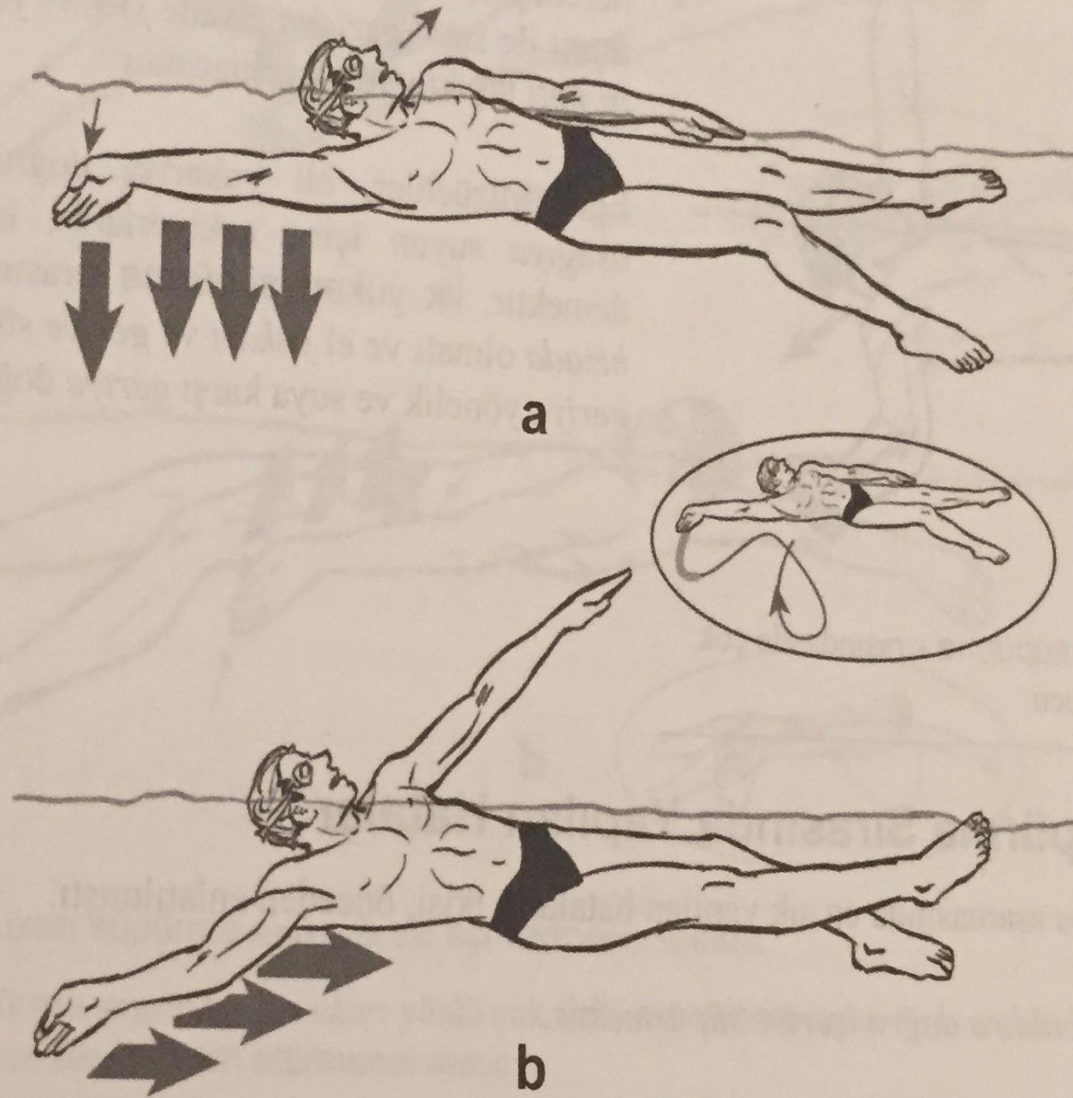
Şekil 6.19 İlk yukarı süpürme sırasında ele çok fazla eğim vermenin sonucu.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

İKİNCİ AŞAĞI SÜPÜRME SIRASINDA YAPILAN HATALAR

1. Eli ileriye ve baldıra doğru içeriye süpürmektir.
2. Parmak uçları yana dönük olması



Şekil 6.18 Kol çekişi sırasında çok erken kuvvet uygulamaya çalışmanın sonucu.

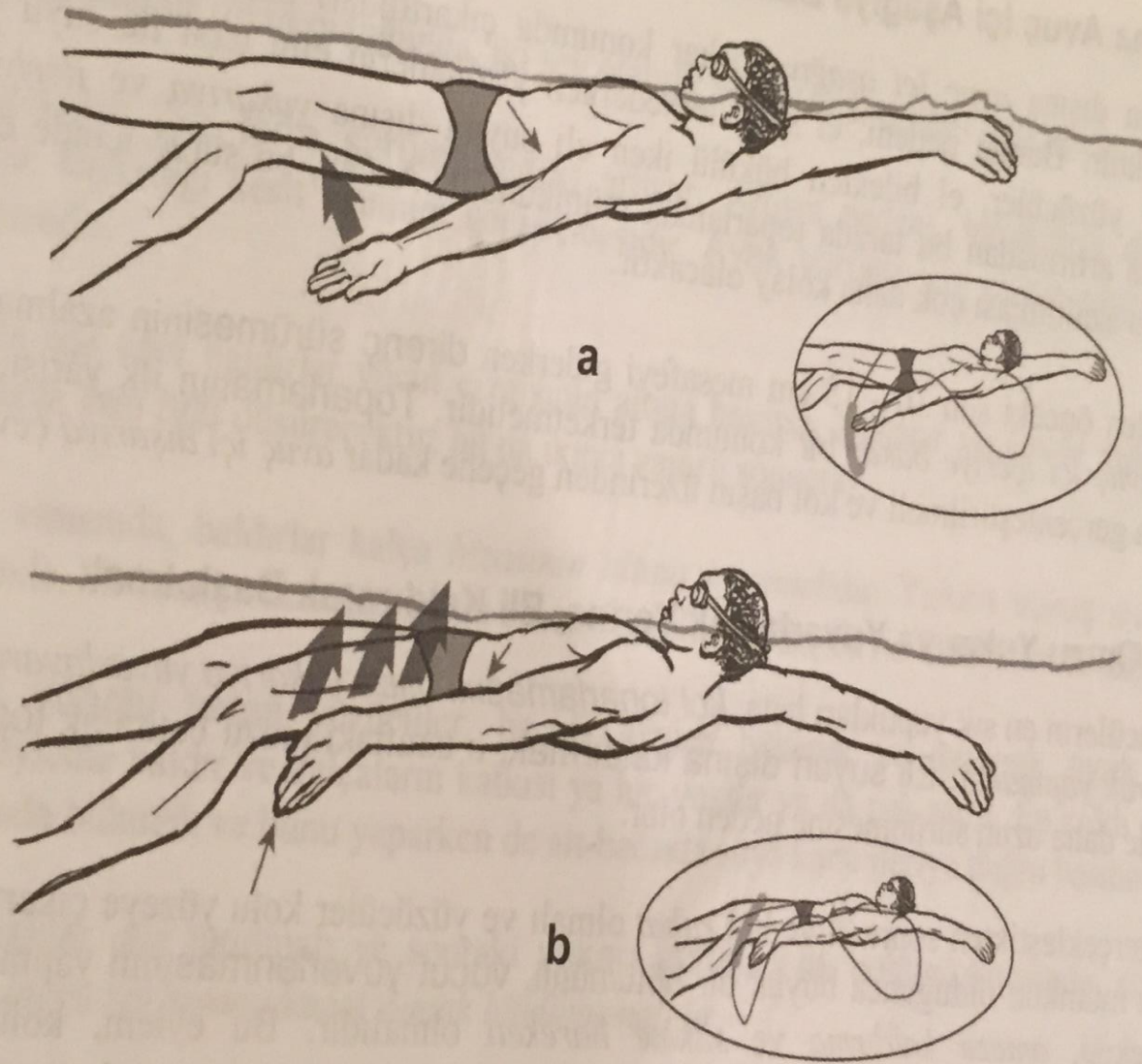
- (a) Yüzücü, elleri suya girer girmez suya basmaya çalışıyor. Bu, onun aşağıya basmasına ve ileri hızının düşmesine neden oluyor.
- (b) Yüzücü, suyu geriye basmak için kolun yeterince derine inmesini bekliyor.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

İKİNCİ YUKARI SÜPÜRME SIRASINDA YAPILAN HATALAR

1. Ele geri yerine yukarıya dönük açı vermek
2. Kol yüzeye doğru hareket ederken suya gereğinden uzun bir mesafe boyunca basmak
3. Ele geri yerine içeriye dönük açı vermektedir.



Şekil 6.20 İkinci yukarı süpürme sırasında ele aç vermenin sonucu.

- (a) İkinci yukarı süpürme sırasında ele *yukarı* yönlü çok *fazla* aç vermenin ve
 (b) bu hareketi çok *uzun süre* devam ettirmenin sonucu.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ HATALARI

SUYU BIRAKMA VE TOPARLANMA SÜRECİNDE YAPILAN HATALAR

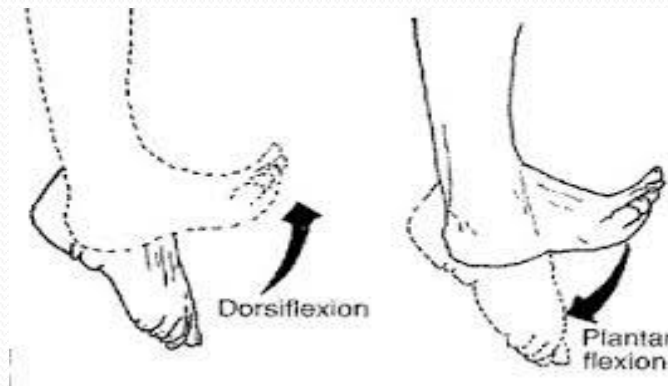
1. Kolu suyun dışına serçe parmak yukarıda ve avuç içi dışarıya bakar konumda çıkarmak
2. Eli suyun dışına avuç içi aşağıya bakar konumda çıkarmak
3. Toparlamayı omzu yukarıya yuvarlamak yerine eli kaldırarak başlatmak
4. Kolu açıktan ve yana sallamak



SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU HATALARI

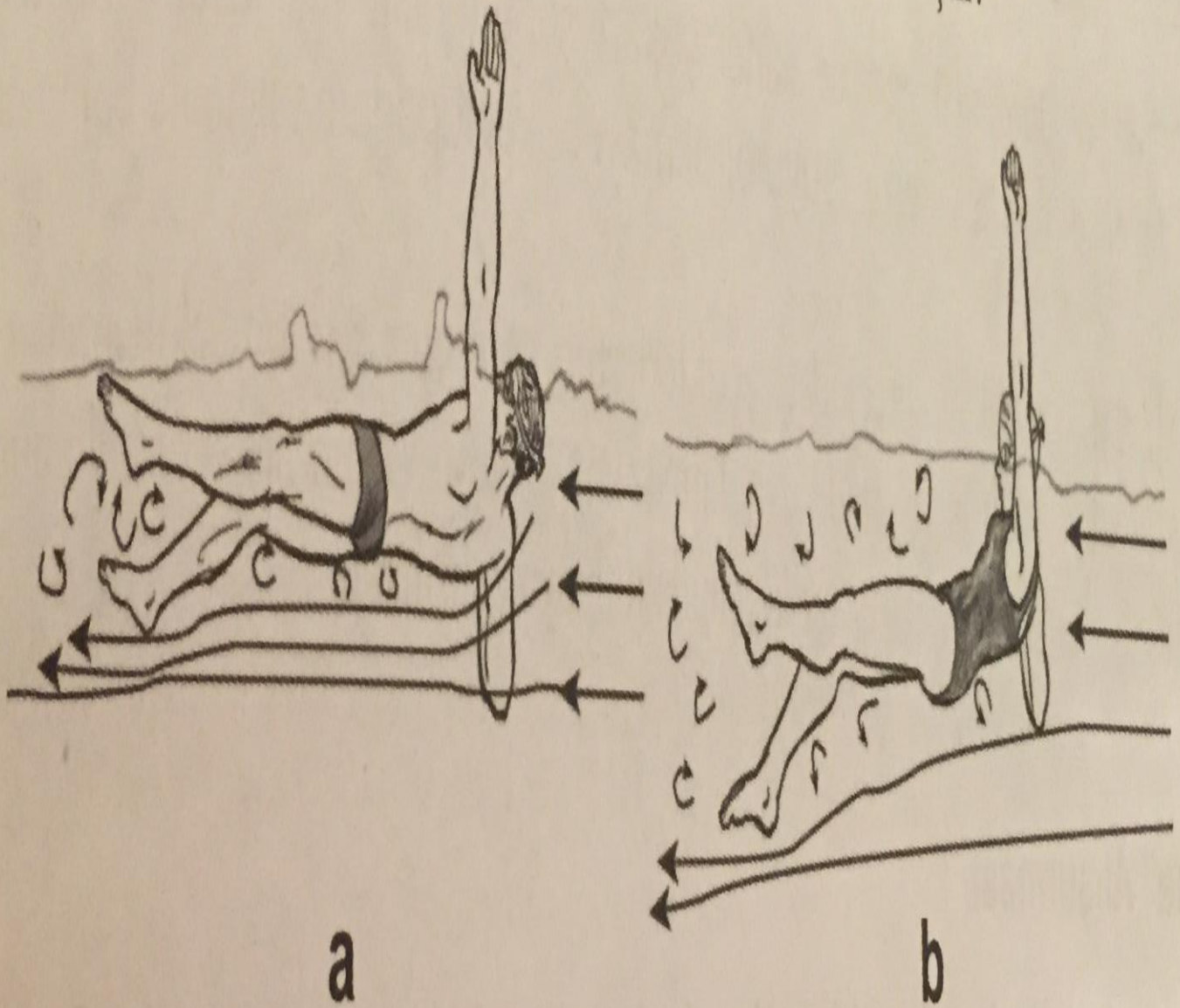
1. Bacaklarla pedal çevirmek
2. Çok derine ayak vurmak
3. Kalçadan kuvvet almak yerine dizleri kullanmak.
4. Ayak bileklerini dorsal fleksiyon yerine planter fleksiyon'da tutarak vuruş yapmak.



SIRT ÜSTÜ STİL

VÜCUT POZİSYONU HATALARI

1. Baş çok yukarıda bir konumda yüzmek
2. Bele aşırı kavis vermek



Şekil 6.21 Sırtüstünde *doğru* ve *yanlış* yatay hiza.



<https://www.youtube.com/watch?v=mJMs4BoouoI>

<https://www.youtube.com/watch?v=7LKcGsapCm8>

OLİMPİYAT

KADINLAR/ ERKEKLER 200 METRE SIRT FİNALİ

<https://www.youtube.com/watch?v=EY8SVFr13mo>

https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK_W4



SIRT ÜSTÜ STİL

BAŞLANGIÇ ÇALIŞMALARI

Su Dışında Sırt Pozisyon Çalışmaları

- ✓ Öncelikle su dışında sırt pozisyon anlatılır ve uygulatılarak, suda yapılacak çalışmanın bölümleri anlatılarak hedef gösterilir ve motivasyon sağlanır.
- ✓ Bu uygulamada önce ayakta sonra bank kullanılarak yatay pozisyonda (sırtüstü) çalışma yaptırılır.
- ✓ Uygulama sırasında başın, kolların, ayakların, bacakların ve vücudun genel duruş pozisyonu anlatılır ve uygulatılır.
- ✓ Yaş grubu ve formasyona bağlı olarak doğru iletişim ve öğretim yöntemleri uygulanmalıdır.

SIRT ÜSTÜ STİL

BAŞLANGIÇ ÇALIŞMALARI

Statik Vücut Pozisyonu Sağlama Çalışmaları

- 1- **Eğitmen destekli** sırtüstü yatış pozisyonu çalışmaları
 - ✓ Havuz kenarında tutunarak
 - ✓ Suda tutunmadan
- 2- **Bord destekli** duruş çalışmaları.
 - ✓ Bord bel bölgesinde
 - ✓ Çift el karında sarılarak
 - ✓ Sağ/Sol Kol ayrı ayrı yana açarak tek kol destekli
- 3- **Desteksiz** sırt pozisyonunda kollar baş üstünde nefes dirilleri.

SIRT ÜSTÜ STİL

BAŞLANGIÇ ÇALIŞMALARI

Sırt Pozisyonunda mesafe alma çalışmaları

1. Öncelikle su dışında ayak vuruşu anlatılır ve uygulatılır.
2. Havuz kenarına tutunarak ayak vuruşu uygulaması.
3. Bord karında yardımlı kısa mesafe alma çalışmaları.
4. Bord karında ayak vuruşu çalışmaları.
5. Bu pozisyonunda tek kol arkada çalışma. (sağ ve sol kol)
6. Bord iki elde arkada ayak vuruşu çalışmaları.
7. Bord kullanmadan çift kol arkada ayak vuruşu çalışmaları.

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ ÇALIŞMALARI

1. Su dışında kol çekişi ayakta dikey ve bank üzerinde sırt pozisyonunda uygulanır.
2. Çift kol çekiş çalışmaları.
3. Bir kol arkada bir kol hazır ol pozisyonunda çeyrek daire toparlanma çalışması. (sağ ve sol kol ayrı ayrı uygulanır)
4. Bir kol arkada diğer kol sudan çıkış yaparak yarım daire toparlanma hareketini yapma çalışması. (sağ ve sol kol ayrı ayrı uygulanır)

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ ÇALIŞMALARI

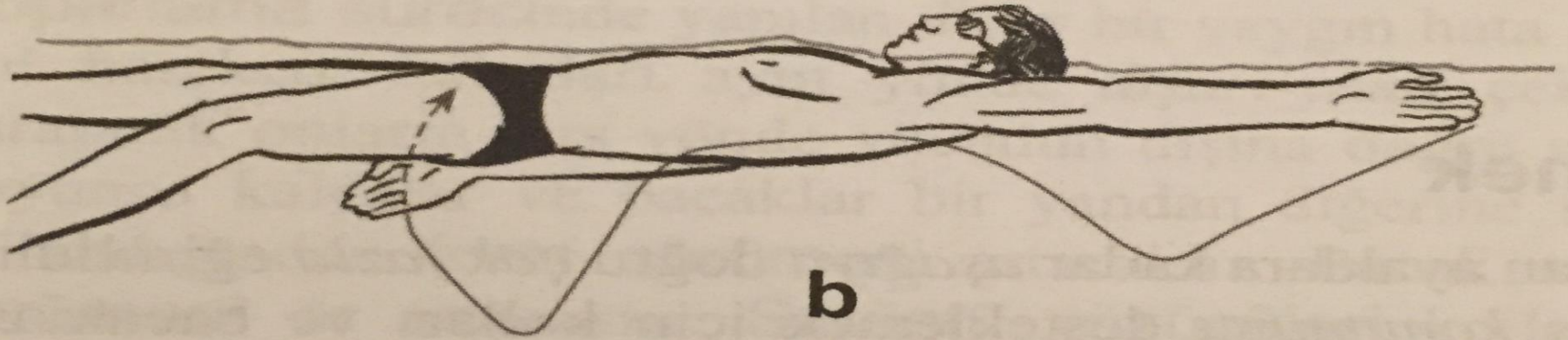
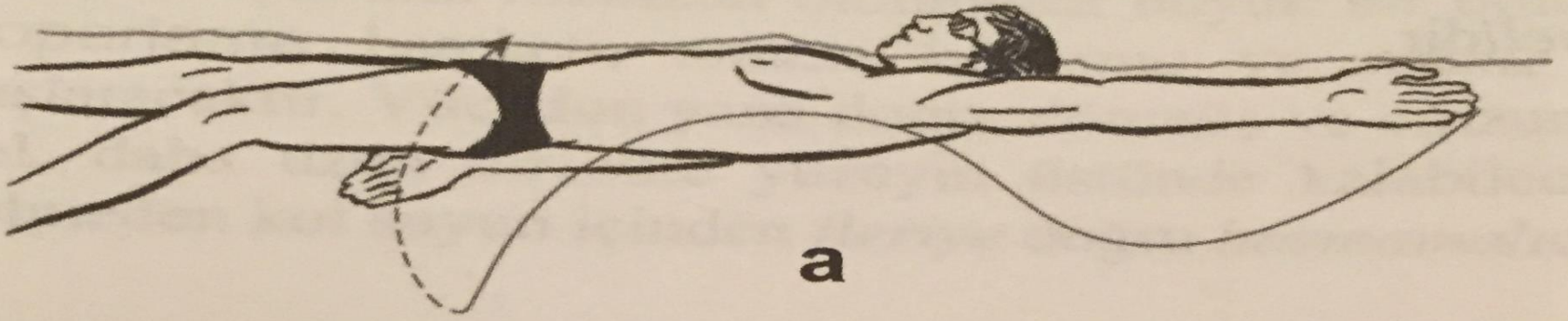
1- Bord destekli tek kol yüzme alıştırmaları.

✓ Sağ kol gidiş sol kol geliş.

✓ 3 Sağ kol – 3 sol kol

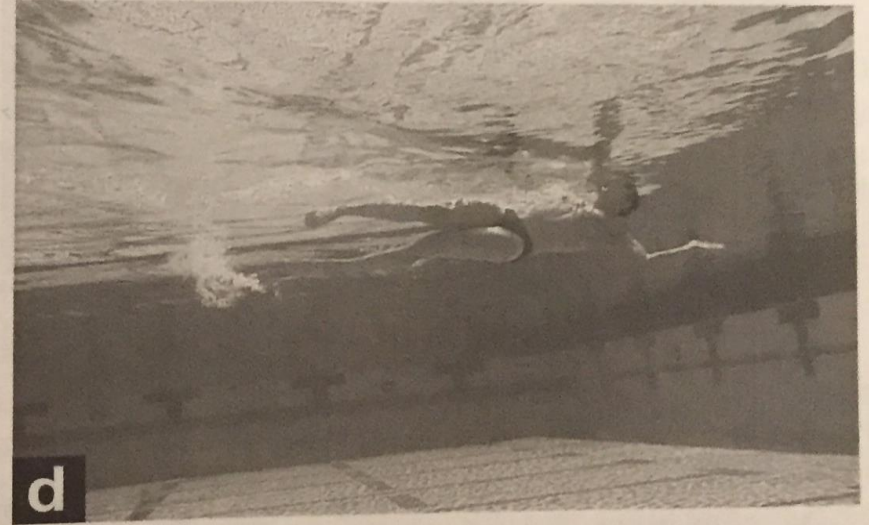
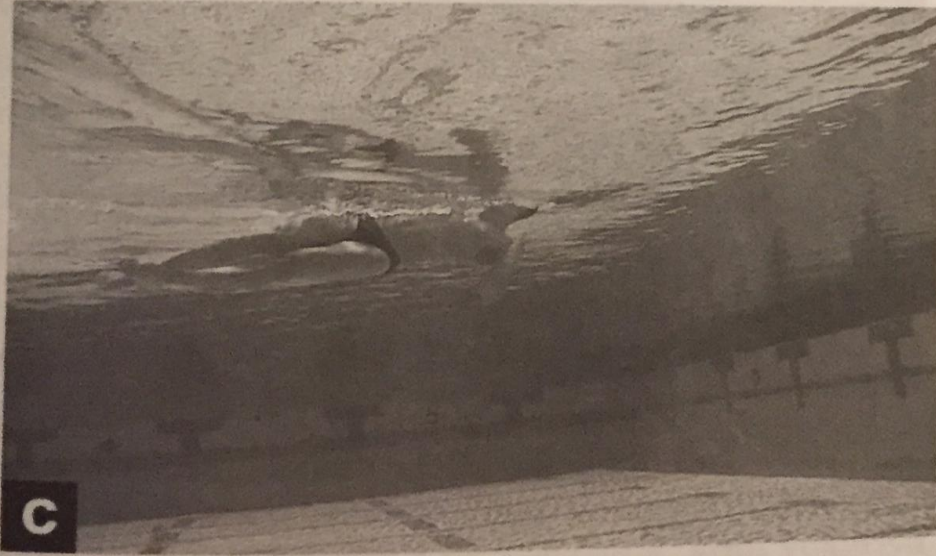
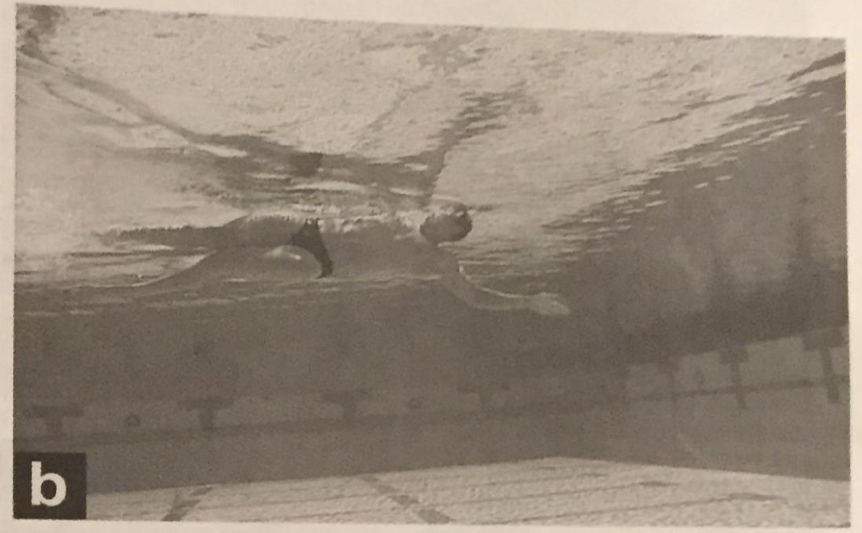
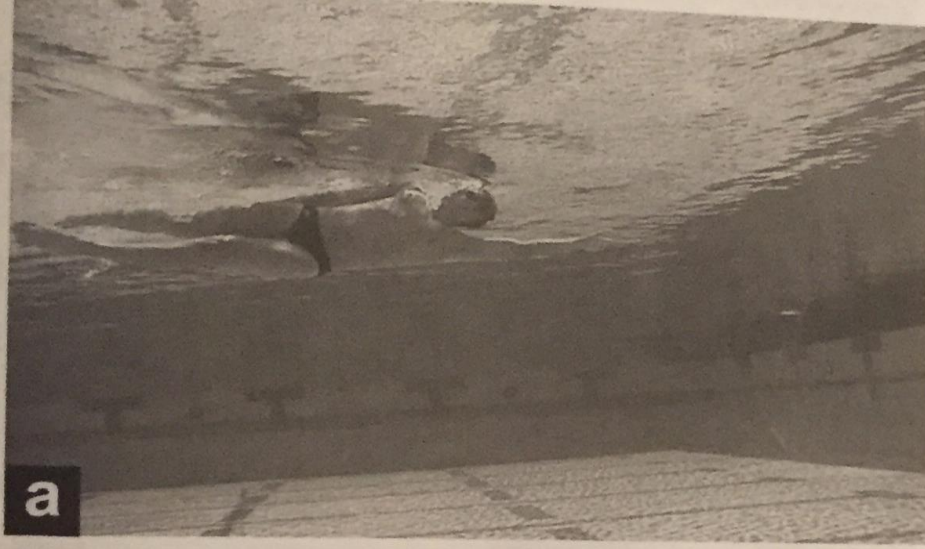
2-Bord destekli bir sağ kol bir sol kol çekiş çalışması.

3-Omuz hareketi ve tek kol çekişi (sağ ve sol kol ayrı ayrı uygulanır).



Şekil 6.22 Hareket eden vücuda göreceli olarak çizilmiş sırtüstü kol çekişi şekilleri.

- (a) İki tepe hız şekli kullanan sırtüstü yüzücüleri için geleneksel S şekli.
- (b) Üç tepe hız şekli kullanan sırtüstü yüzücüleri için daha az geleneksel W kol çekişi.



Şekil 6.23 Yarım yan çekiş alıştırması.

(a) Sol kolla öne uzama.

(b) Sol kolla kavrama konumu.

(c) Sol kolla yana kol çekiş.

(d) Başka bir kol çekişinden önce sol kolun su altında toparlanması.

SIRT ÜSTÜ STİL

AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI

1. Yan ayak vuruşu alıştırmaları
2. Sırtüstü ayak vuruşu alıştırmaları
3. Bir el dışarıda alıştırmaları
4. Tahtalı ayak vuruşu alıştırmaları



SIRT ÜSTÜ STİL

ÇİFT KOL ÇEKİŞ ÇALIŞMALARI

https://www.youtube.com/watch?v=Ny_JGLDAd8Y



SIRT ÜSTÜ STİL



SİRT ÜSTÜ STİL

PALET DESTEKLİ KOL DİRİLLERİ

<https://www.youtube.com/watch?v=aaQbhvlBJUI>



SİRT ÜSTÜ STİL

POSTÜR VE GENEL DİRİLLER

<https://www.youtube.com/watch?v=bPyLoflxaZ4>



SIRT ÜSTÜ STİL

BORD DESTEKLİ KOL ÇALIŞMALARI

<https://www.youtube.com/watch?v=Eo3gpXioMFA>

A swimmer is shown in a pool, performing a backstroke kickboard rotation drill. The swimmer is lying on their back, holding a kickboard with both hands, and their arms are extended upwards. The water is blue, and lane lines are visible in the background.

Backstroke
Kickboard Rotation Drill

SIRT ÜSTÜ STİL

OMUZ ROTASYONU ÇALIŞMALARI

<https://www.youtube.com/watch?v=aB-A3LM-k7E>



Backstroke:
Kickboard Slap Rotation Drill

SIRT ÜSTÜ STİL

KOL ÇEKİŞİ GENEL ÇALIŞMA DİRİLLERİ

https://www.youtube.com/watch?v=CZmm6fab_vQ



Backstroke "Soldier"
Core Rotation Drill

SIRT ÜSTÜ STİL

BAŞ VE SIRT POZİSYONU ÇALIŞMA DİRİLLERİ

<https://www.youtube.com/watch?v=o3alXtOqSAs>



Backstroke:
Head Position Pillow Drill

<https://www.youtube.com/watch?v=7LKcGsapCm8>



SIRT ÜSTÜ STİL

TEK KOL OMUZ ROTASYONU DİRİLLERİ

https://www.youtube.com/watch?v=jjRbnLc_zSU

SIRT ÜSTÜ STİL

KARA AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI

<https://www.instagram.com/p/B-YfBeGhmwF/?igshid=17ed1zgxiHPoa>