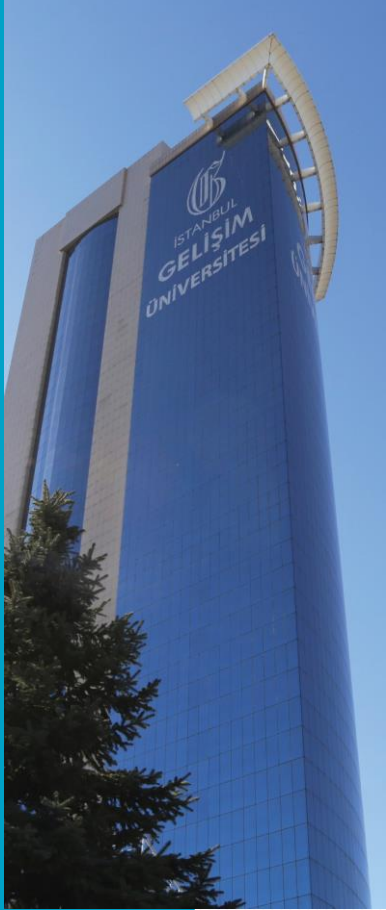


Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

İstanbul Gelişim Üniversitesi

www.gelisim.edu.tr





Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **1. Hafta**

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

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:



DERS BİLGİLERİ

Ders Günü ve Saati

8 Ekim 2020 Perşembe

Dersin Kredisi

GBS Linki

at

Görüşme Gün ve Saatleri

CUMA günü 09.00 12.00

Dersin Öğretim Üyesinin Konumu

BESYO İdari kat

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

YÜZME BRANŞINDA TEKNİK KURBAĞALAMA STİLİ

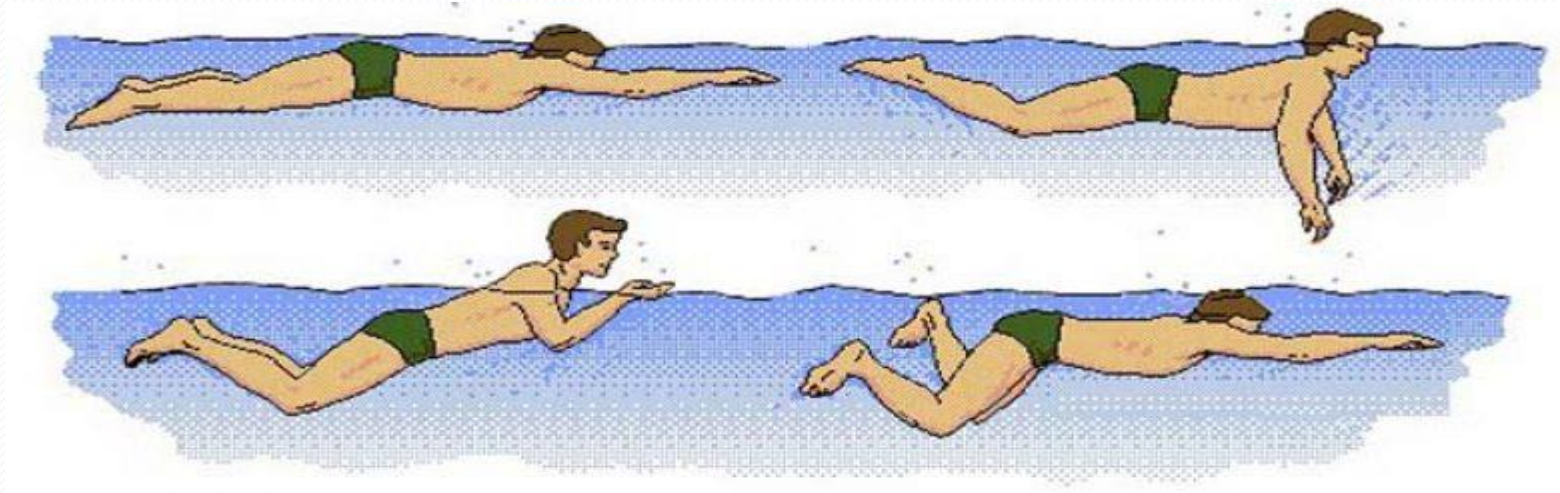
İHTİSAS SINIFI

**Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN
(2020)**

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

- Kurbağa yüzücüleri kısa ve uzun daire şeklinde bir kol çekişi ile bir çok isimle adlandırılan genellikle kırbaç ayak vuruşu denilen bir ayak vuruşu kullanılır.



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

- Her bir kulaç döngüsü sırasında ileri hızda oluşan büyük düşüş ve artışlar yüzünden yüzme stilleri arasında en yavaş olanıdır.
- Her ne kadar kulaç döngülerinin itici etaplarında büyük miltarda kuvvet üretseler de bir sonraki ayak vuruşuna hazırlık için bacaklarını toparlarken belirgin bir şekilde yavaşlar.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

DÜZ VE DALGALI KURBAĞALAMA STİLLERİ

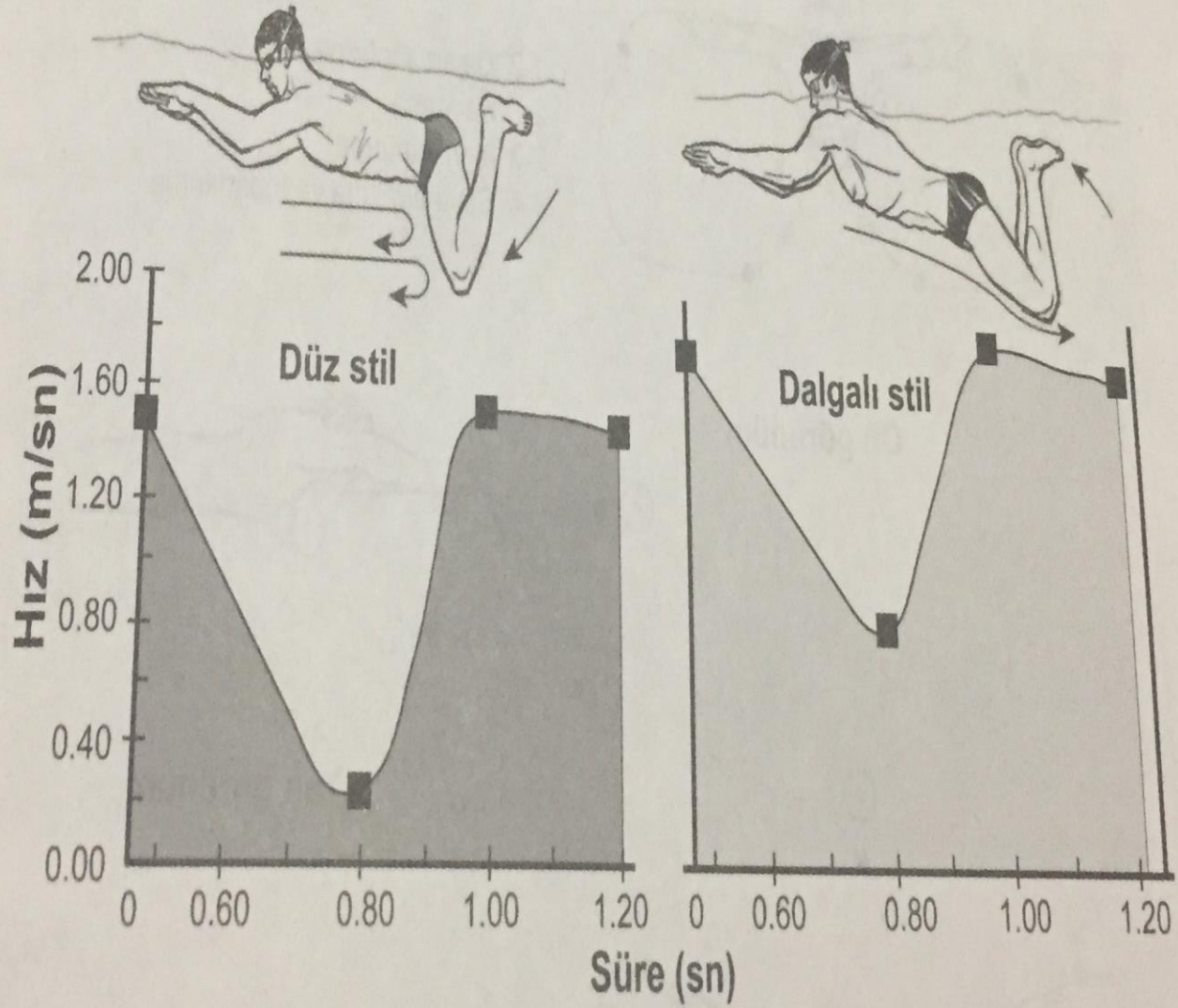
- **Düz kurbağalama stili:** tüm kulaç döngüsü boyunca kalçaların yüzeyde veya yüzeye yakın kaldığı yatay bir vücut konumlaması ile karakterize edilmiştir.
- Gövdenin düz yatay konumlamasının bozulmaması için yüzücüler başlarını sudan çıkarıp suya sokarak nefes alırlar.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

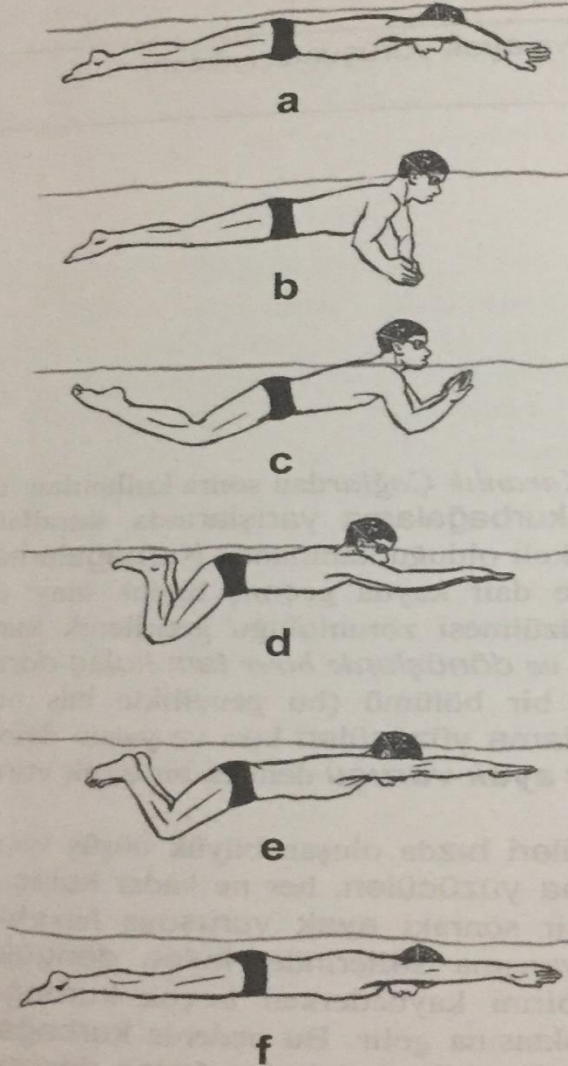
DÜZ VE DALGALI KURBAĞALAMA STİLLERİ

- **Dalgalı kurbağa stilinde** ise yüzücüler nefes alırken baş ve omuzlar suyun dışına doğru yükselir ve öne bacak toparlanması esnasında kalçalar alçalır.

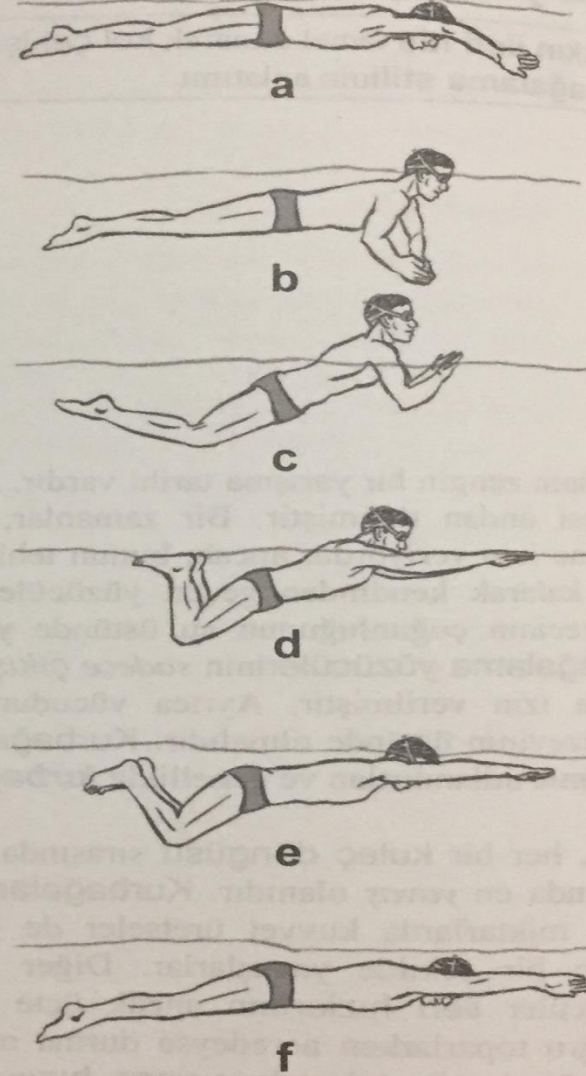


Şekil 7.2 Kurbağalamanın düz stil ve dalgalı stillerinde bacak toparlamaları sonucunda oluşan direnç sürümünün karşılaştırılması.

Düz Stil



Dalgalı Stil



Şekil 7.1 Düz kurbağalama ve dalgalı kurbağalama stillerinin karşılaştırması.

KURBAĞALAMA STİL

- <https://www.youtube.com/watch?v=zMarGZ4EenI>

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

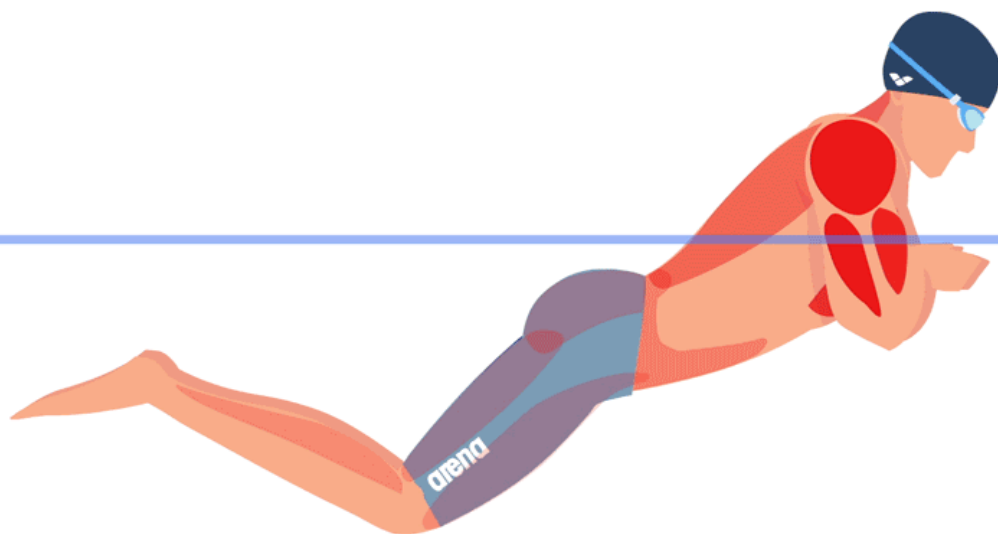
- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

Kol çekışı dört etaba bölünmüştür:

- Dışa süpürme
- Kavrama
- İçeri süpürme
- Suyu bırakma ve toparlanma

© macaia studio



WATER INSTINCT

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

- **Dışarı süpürmede**, kurbağalama yüzücüleri kolları dışarı ve ileri süpürür.
- Bazı yüzücüler kollarını hafifçe yukarı yöne doğru yönlendirir. Bu durum özellikle, kurbağalama yüzerken vücutlarını dalgalandıran yüzücüler için doğrudur.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

Dışarı süpürme

- Döngünün ileri itici etabıdır.
- Amacı; vücudu ileri yönde ivme kazandıracak olan bir sonraki içeri süpürme aşaması için kollara konuma hazırlamaktır.
- Toparlanmanın sonuna yakın kollar tam uzanmış olduğunda kolların dışarı ve öne kaydırarak başlar.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

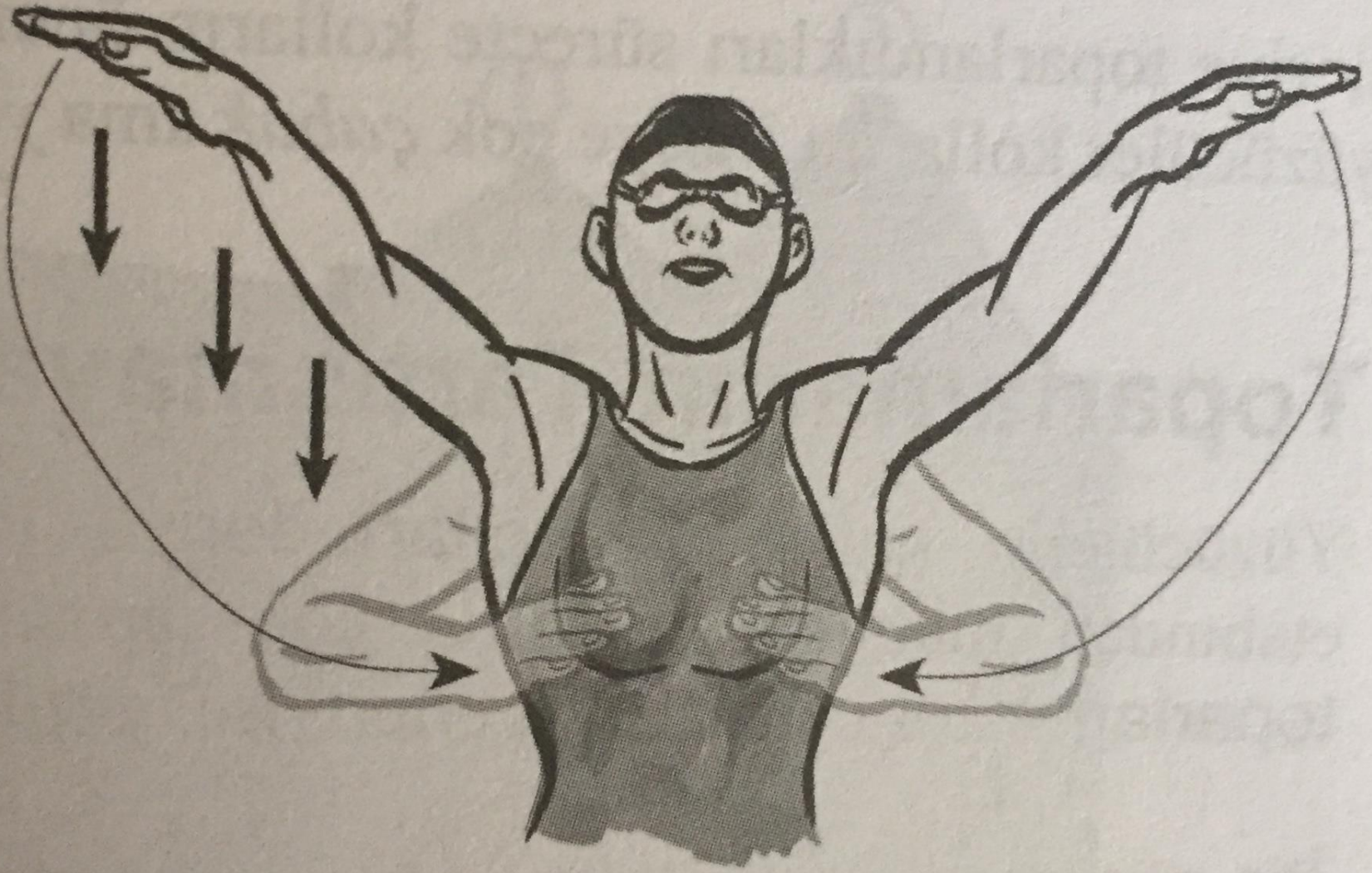
- **Kavrama**, kollar omuzların dışında hareket ederken geriye yönelebilecek bir konumda gerçekleşir.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

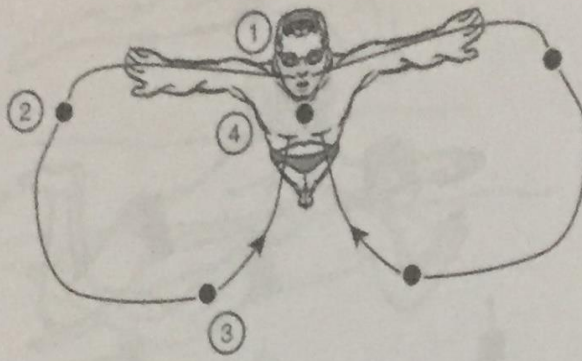
- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

- **İçeri süpürme**, ellerin vücut altına getirildiği bir yarım daire hareketidir.
- İçeri süpürmenin ilk kısmında, eller süre durumu kademeli olarak alt etmek için dışa doğru hareketine devam ederken geriye ve aşağıya çekişine de başlar
- Eller omuzların altında bir araya gelirken geriye olan yönleri ileriye döner ve içeri süpürmenin ileri itici etabıdır.
- Bu noktadan sonra kollar yukarı, içeri ve ileri yönde yüzeyi bulur ve sonraki kol çekişi için ileriye uzatılır.

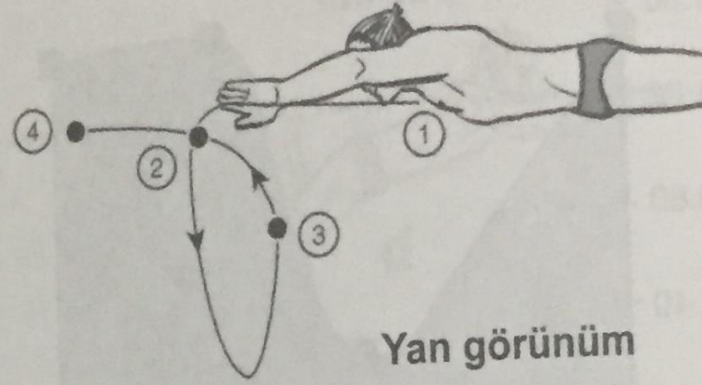


Şekil 7.11 Kurbağalama stilinde içeri süpürme.

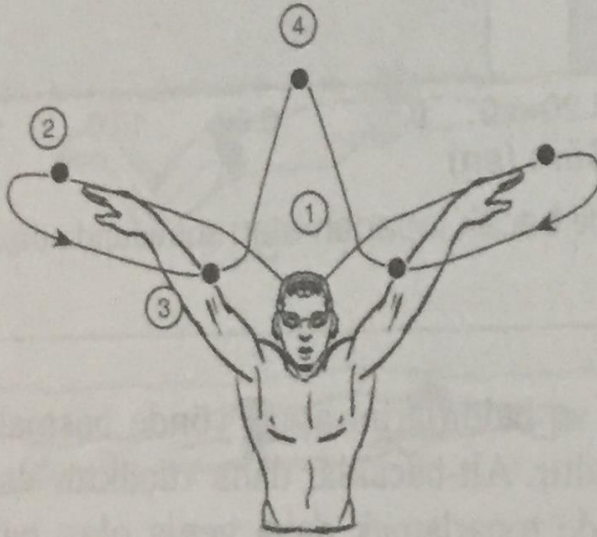


- 1-2 Dışarı süpürme
- 2 Kavrama
- 2-3 İçeri süpürme
- 3-4 Suyu bırakma ve toparlanma

Ön görünüm

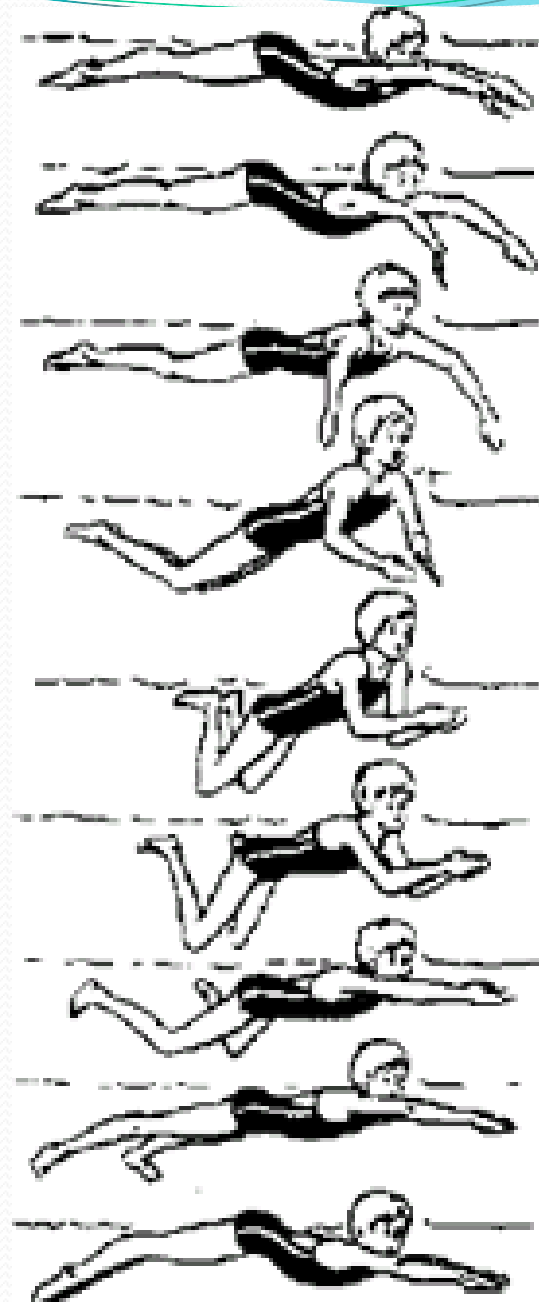
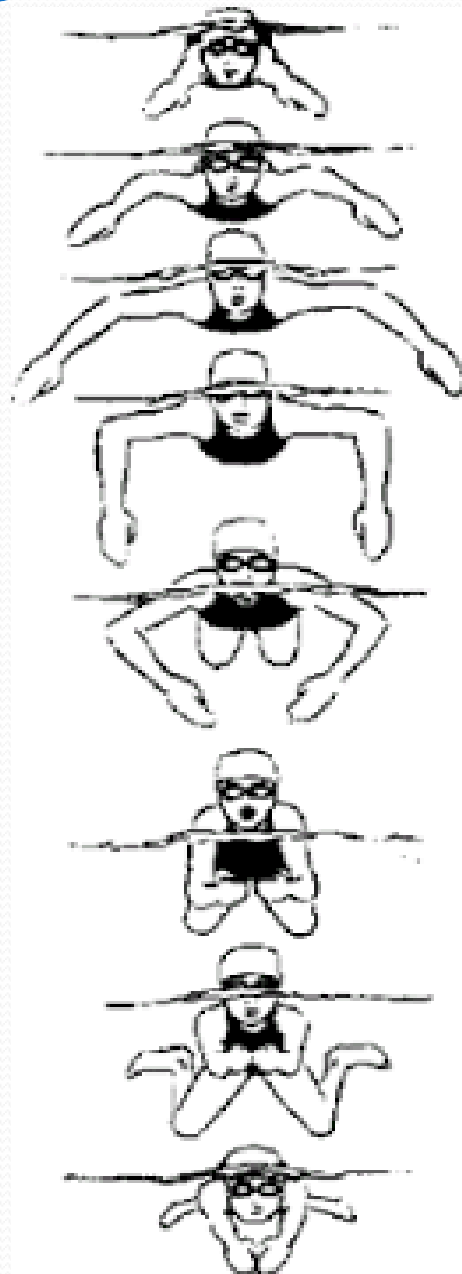


Yan görünüm



Alt görünüm

Şekil 7.3 Kurbağalama stilinde kol çekişi şekillerinin ön, yan ve alt görünümleri.



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kol çekişleri ve hız şekilleri

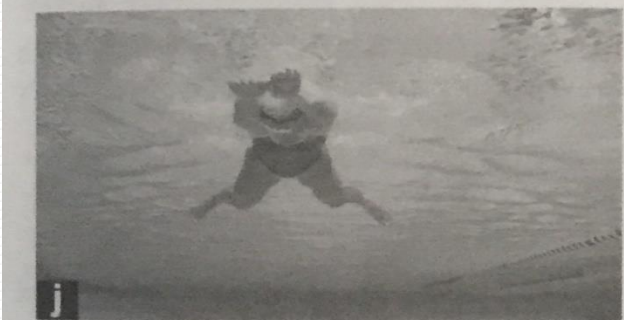
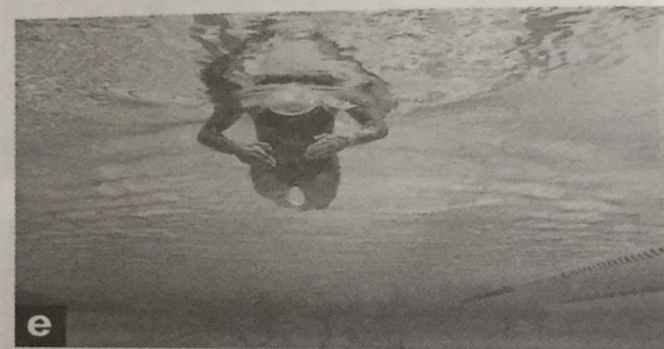
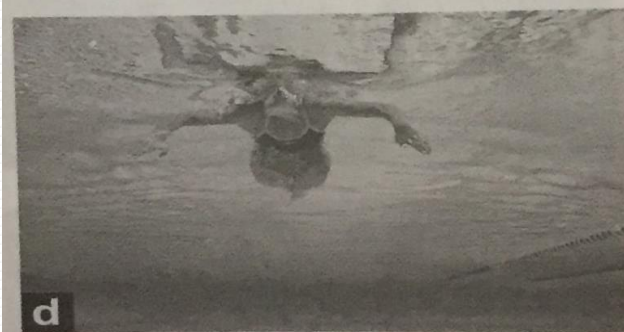
Toparlanma

- Eller, yukarı ve ileri yönlerdeki hareketine, suyun yüzeyine ve yüzün hemen önüne çıkana kadar devam etmelidir.
- Her iki el, su yüzeyine avuç içleri hafifçe yukarıya bakacak şekilde beraber çıkmalıdır.
- Yüzücüler kollarını ileriye çok çabuk ama yumuşak ve hidrodinamik bir tarzda kaydırmalıdır.



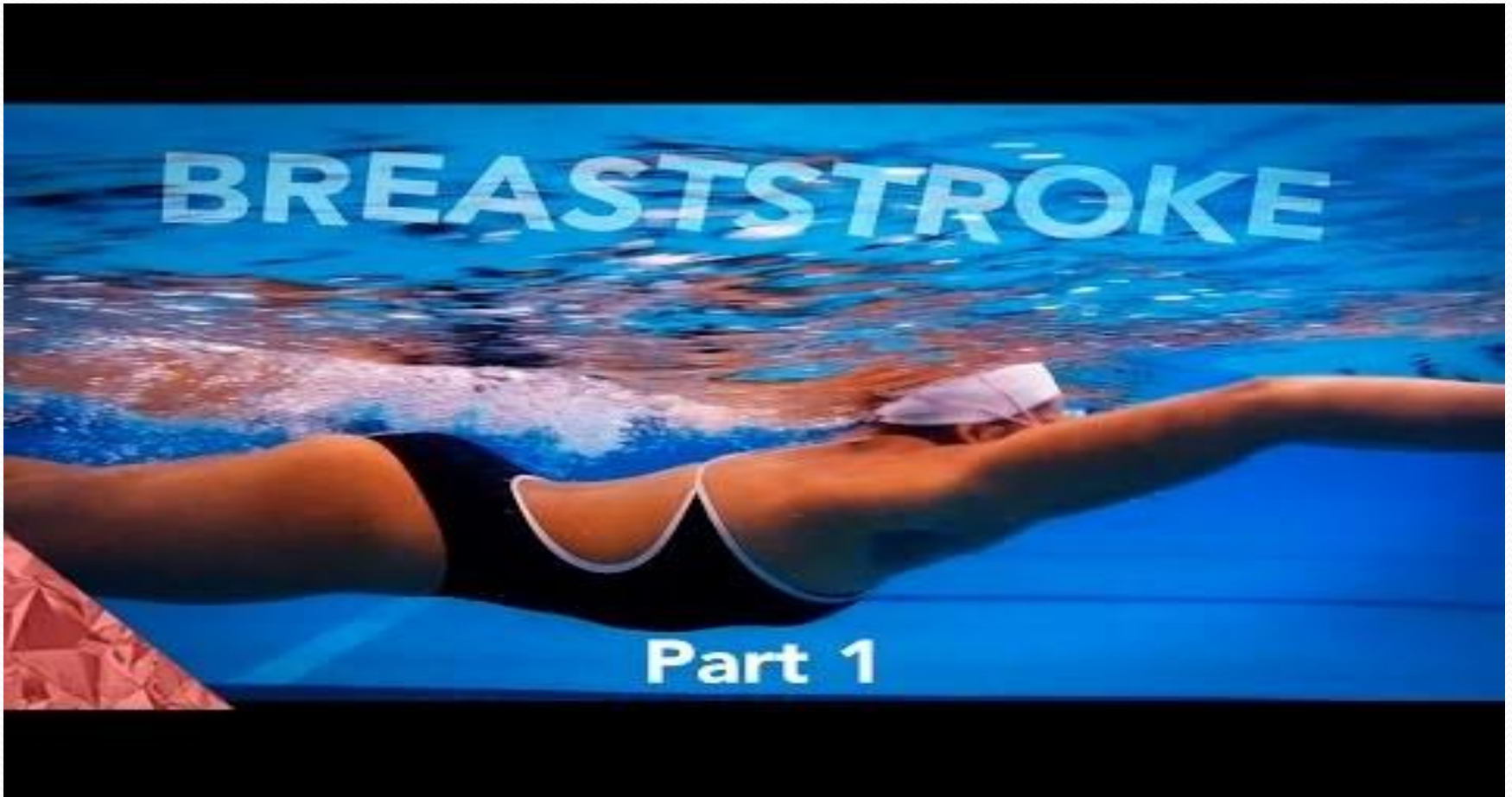
Şekil 7.12 Su üzerinde kollarını toparlayan bir yüzücü.

Suya karşı itilen kolların etrafında çalkantı (türbülans) oluşmaktadır.



KURBAĞALAMA YÜZME KOL ÇEKİŞİNDEN SONRA UZANMA

<https://www.youtube.com/watch?v=qgID-bQQTOg>

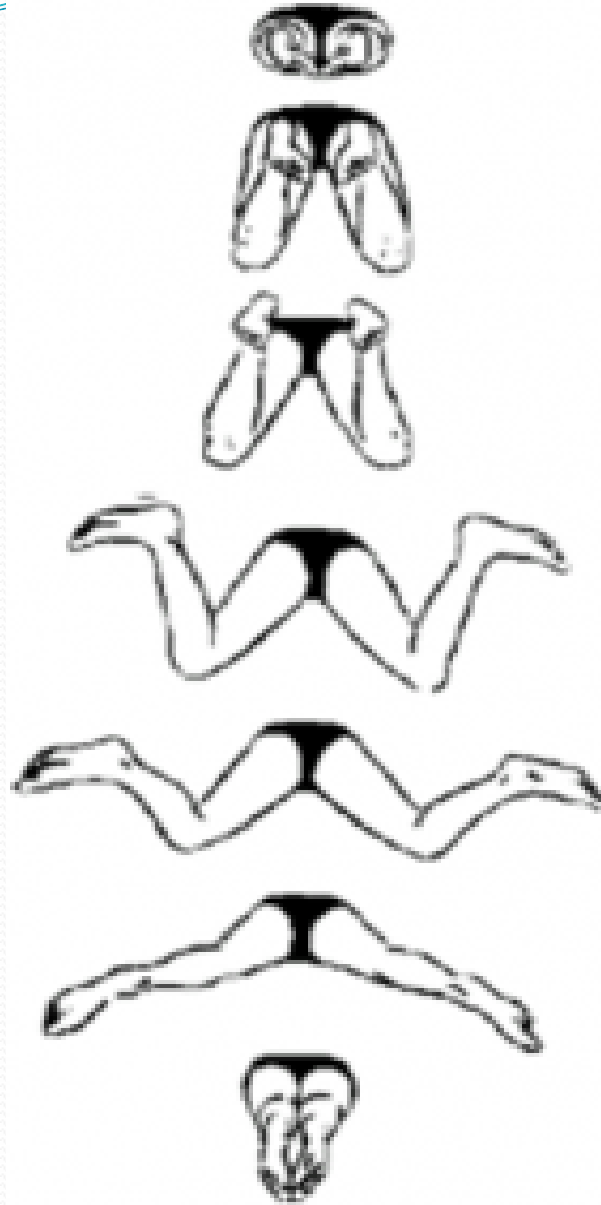


YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

- Kurbağa ayak vuruşu anlatım amacıyla beş bölüme ayrılmıştır;
- Toparlama
- Kavrama
- Dışarı süpürme
- İçeri süpürme
- Bacak yükseltme ve kayma



KURBAĞALAMA



Vücut streamline pozisyonundan hafif açılı pozisyondadır. Gözler öne ve aşağı bakar.



Kollar yana, geriye ve aşağı doğru suya çeker. Eller omuz hizasını geçmez.



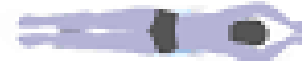
Eller göğsün altına geldiğinde kafa dışarı çıkar ve hızlıca nefes alır.



Eller çekiş hareketini tamamlar ve ileriye doğru hareketine başlarken ayaklar kalçaya doğru çekilir.



Kollar ileriye doğru uzatılır. Ayaklar dışarı doğru açılır ve kalçaya çekilir.



Ayaklar kalçaya çekildikten sonra hızlıca geriye doğru ayak vuruşu yapılır ve ileri doğru suyun içinde kayılır.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Toparlama

Toparlamanın iki aşaması ;

1. Diz bükme
2. Kalça bükme

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Toparlama

- Kol çekişi etabını tamamladıktan sonra yüzücüler kol ve bacaklar toparlanırken gerçekleşen ani yavaşlamanın getirdiği dalga itişisi ile giderken bacakların dizlerden büküp alt bacaklarını yukarıya taşımalıdır.
- Toparlamayı tamamlamak için yüzücüler bacaklarını kalçadan bükerek ve kaba etlerine yaklaştıkça ayaklarını kaldırmaya devam eder.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Toparlama

- Sonra ayaklarını dışa doğru çevirerek kavrama konumuna bacaklarını dışarıya omuz genişliğinde süpürürler.
- Bacakları toplarken dizleri bir miktar açmalıdır. Buda alt bacaklar öne gelirken alt bacaklar ve ayaklarını vücut sınırları içinde tutmalarını sağlayacaktır.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Kavrama

- Yüzücüler ayakları kaba etlerine ulaştığında bacaklarını dışarıya süpürmeye başlamalıdır.
- ayaklar, tabanları suya geriye doğru basabilecekleri bir konumda geriye bakıncaya kadar dışarı yanlara doğru süpürmelidir.
- Bu konum sağlandığında kavrama gerçekleşir.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Dışarı süpürme

- Bacakların kalça ve diz eklemlerinden geriye ve bir miktar da dışarıya uzamasıdır.
- Uzamanın sonuna doğru, ayaklar aşağı ve içeri yönlerde dönmeye başlar ve bu noktada, bir sonraki aşama olan içeri süpürme başlar.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

İçeri süpürme

- Yüzücüler bacak uzatmayı sonlandırırken bacaklarını aşağıya doğru döndürmeli ve ayaklarını, ayak tabanları birbirini görecek şekilde çevirmelidir.
- Sonra, ayakları omuzlarının içine gelene kadar içeri yöbde karşıya doğru süpürmelidirler.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

İçeri süpürme

- İçeri süpürme, bacaklar tamamen uzamış olarak bir araya gelirken sonlanır.
- O noktada bacaklar, ve ayaklar suya geriye doğru basmayı bırakır ve ayaklar tamamıyla birleşirken yüzücüler içeri süpürmenin momentumunu bacakları yukarıya, yüzeye doğru taşımasına izin verir.
- Ayak vuruşunun itici etabı sonlanana kadar hızla ivme kazanmalıdırlar.

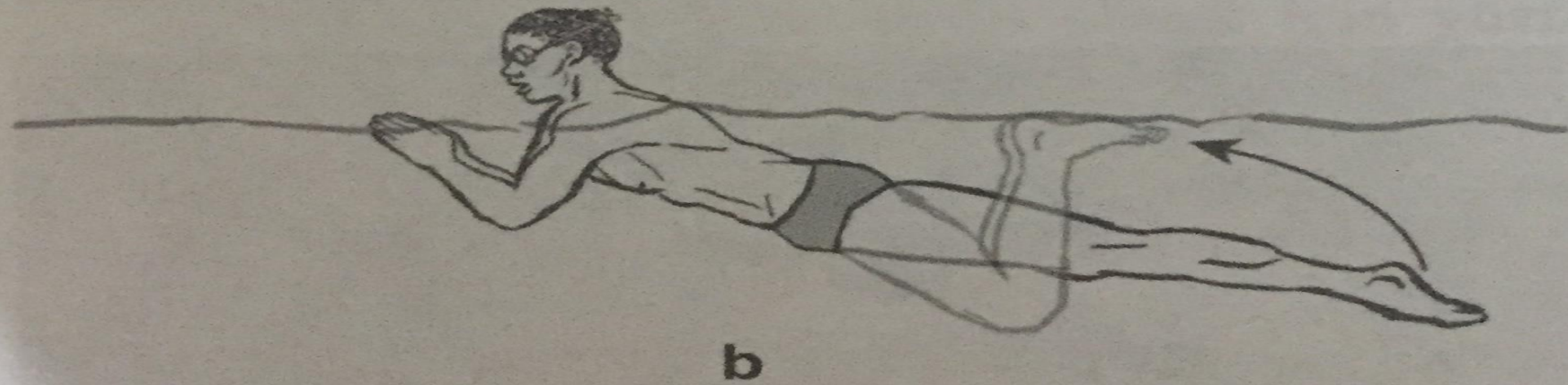
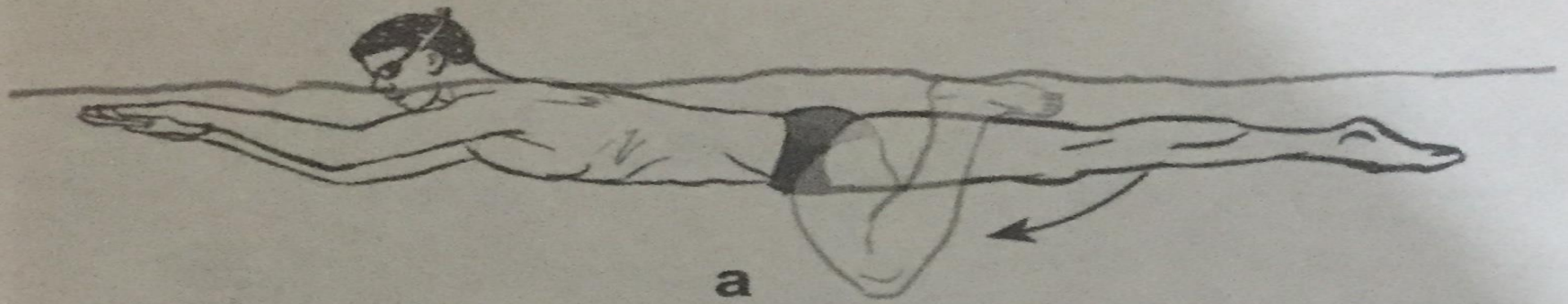
YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Bacak yükseltme ve kayma

- **Kayma** sırasında bacaklar, kalçalardan ayak parmaklarına kadar tümüyle uzamış ve ayaklar bileklerden geriye uzatılmış olmalıdır.
- Bacaklar birbirine yakın, gözde ile aynı çizgide; fakat yukarıya eğimli olmalıdır.
- Bacaklar, kol çekişi ile vücutla beraber çekilmeye başlayana kadar ayaklar **yükselme** sırasında yavaşlamalıdır.



Şekil 7.21 Kurbağalamada bacak toparlama stili.

- (a) Yüzücü bacaklarını *yanlış* toparlıyor; çünkü, bacaklarını kaldırmak için baldırlarını suya karşı *aşağıya ve ileriye* itiyor.
- (b) Yüzücü, bacaklarını ileriye toparlarken sadece *dizlerden bükmekle* yetiniyor. Böylece, bacaklarıyla daha az suyu *ileriye* itmiş oluyor.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

<https://www.youtube.com/watch?v=BJj9z4noSTk>



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Ayak bileği ve kalça esnekliği

- İyi bir kurbağalama ayak vuruşu için kalça ve ayak bileği esnekliğinin bir çok unsurunun olması esastır.
- Kurbağalama yüzücüleri bacaklar dizlerden bükülmüş iken kavrama yapmak için ayakları ve alt bacakları dışarı yöne döndürmeye ve bunu yapmak için de iyice esnek bir çok ekleme gereksinimleri vardır.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Ayak vuruşu

Ayak bileği ve kalça esnekliği

- Kurbağalama yüzücülerinin kalça eklemlerinde baldırları içeri yöne çevirmek için ve diz eklemlerinde alt bacakları dışarı döndürmek için ortalamanın üstünde bir yeteneğe gereksinimleri vardır.
- Ayaklarını yukarıya çekme (dorsi-flex) , dışarıya döndürme (eversion) yeteneklerinin ortalama bir insandan çok daha fazla olması gerekir.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kolların ve bacakların zamanlaması

- Kurbağalama stili zamanlamasının çeşitli yüzme uzmanları tarafından savunulan üç genel stili vardır. Bunlar:

1. Sürekli zamanlama (continuous timing)
2. Kayma zamanlaması (glide timing)
3. Çakışan zamanlama (overlapping timing)

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kolların ve bacakların zamanlaması

<https://www.youtube.com/watch?v=Y Ei46GkyHLY>



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Kolların ve bacakların zamanlaması

- **Sürekli zamanlama** kullanıldığında, ayakları bir araya gelir gelmez yüzücüler kollarını dışarıya süpürmeye başlar.
- **Kayma zamanlamasında**, ayak vuruşunun tamamlanması ile kol çekişinin başlaması arasında yüzücülerin bacak ve kollarının hidrodinamik konumda uzamış olarak kaydığı kısa bir ara vardır.
- **Çakışan zamanlamada**, yüzücüler bacaklar bir araya gelmeden evvel kollarını dışarıya süpürmeye başlar. Bu son yöntem günümüzün çoğu dünya klasmanı yüzücülerin kullandığı bir yöntemdir.

KURBAĞALAMA



Vücut streamline pozisyonundan hafif açılı pozisyonudadır. Gözler öne ve aşağı bakar.



Kollar yana, geriye ve aşağı doğru suyu çeker. Eller omuz hizasını geçmez.



Eller göğsün altına geldiğinde kafa dışarı çıkar ve hızlıca nefes alır.



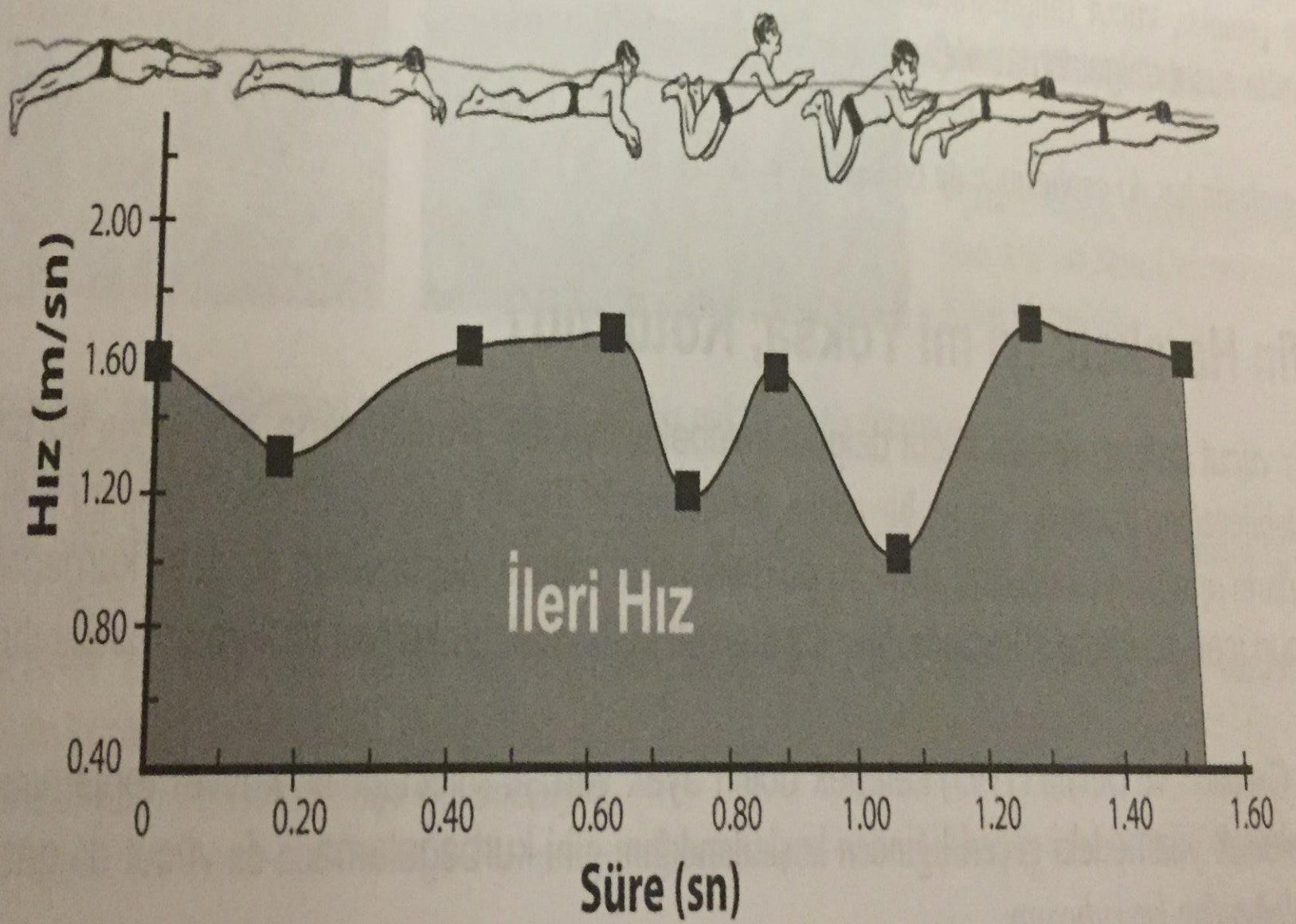
Eller çekiş hareketini tamamlar ve ileriye doğru hareketine başlarken ayaklar kalçaya doğru çekilir.



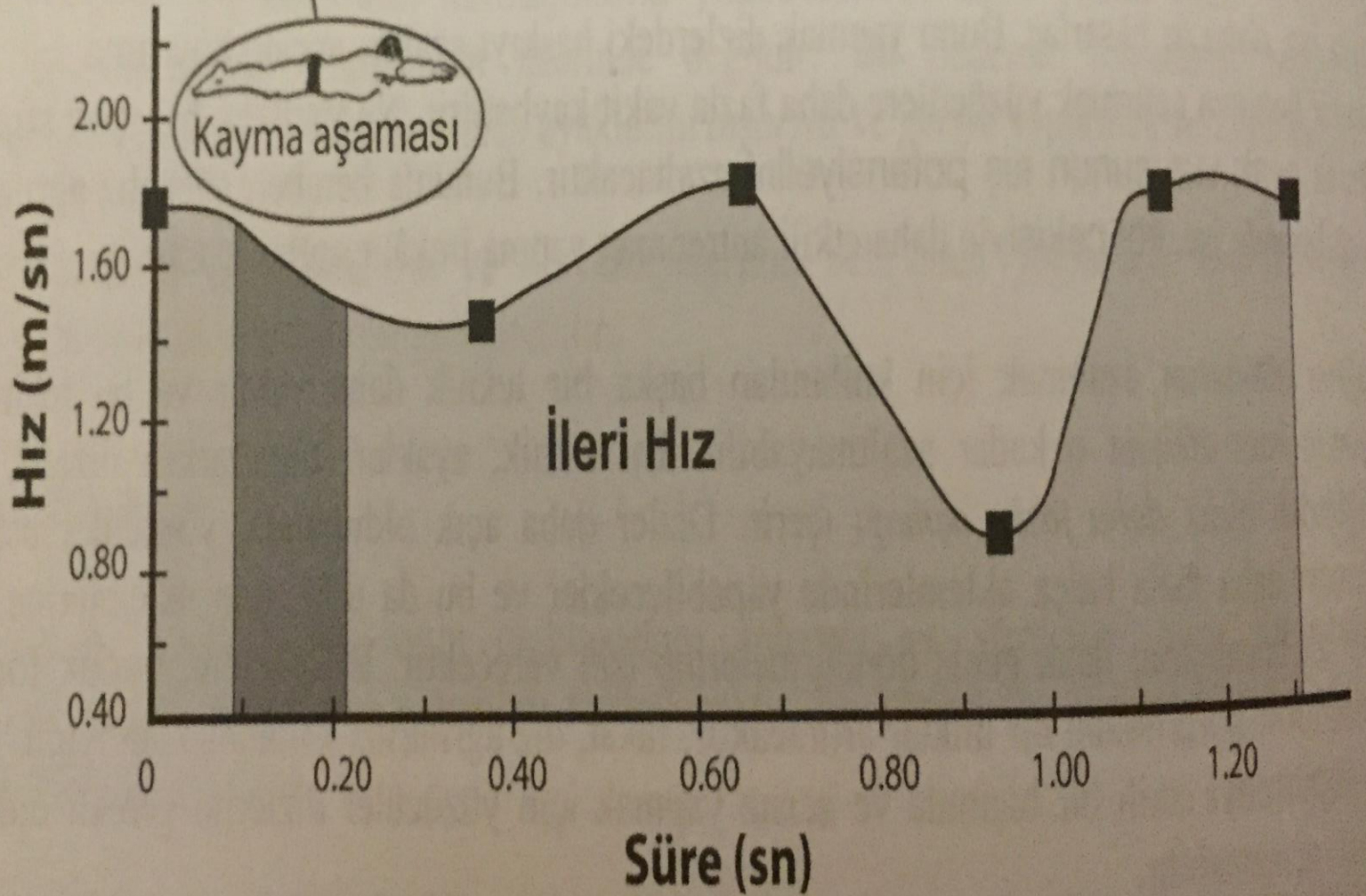
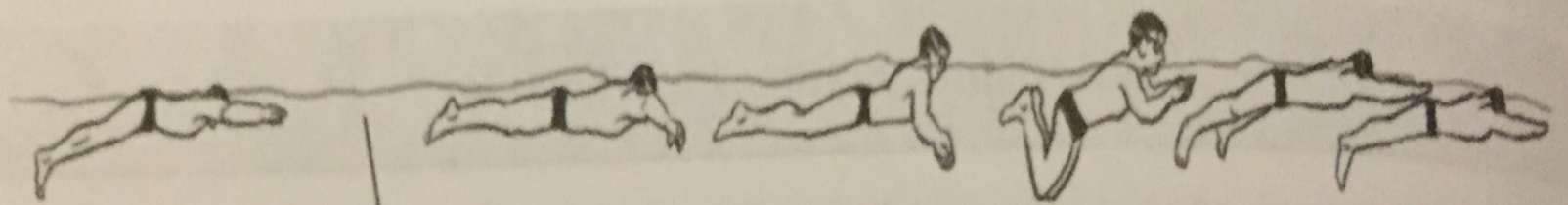
Kollar ileriye doğru uzatılır. Ayaklar dışarı doğru açılır ve kalçaya çekilir.



Ayaklar kalçaya çekildikten sonra hızlıca geriye doğru ayak vuruşu yapılır ve ileri doğru suyun içinde kayılır.



Şekil 7.18 Çakışan zamanlamaya bir örnek.



Şekil 7.17 Kayma zamanlaması kullanan bir yüzücünün ileri hız şekli.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Dolfin hareketi iyi mi kötü mü ?

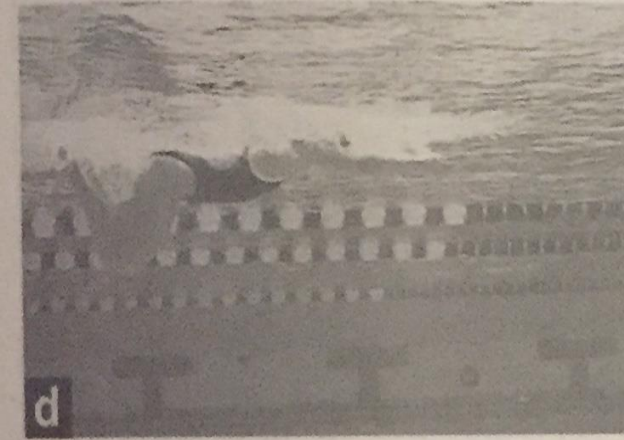
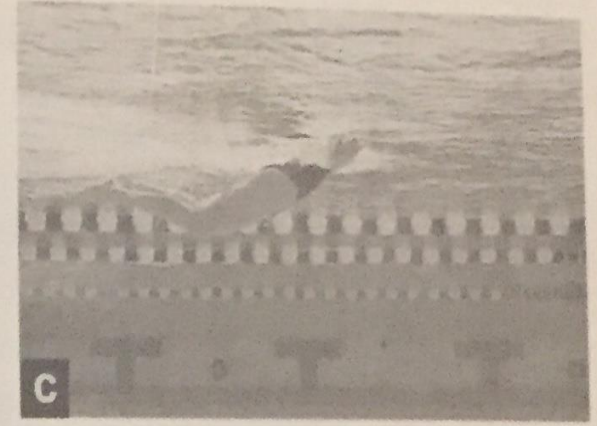
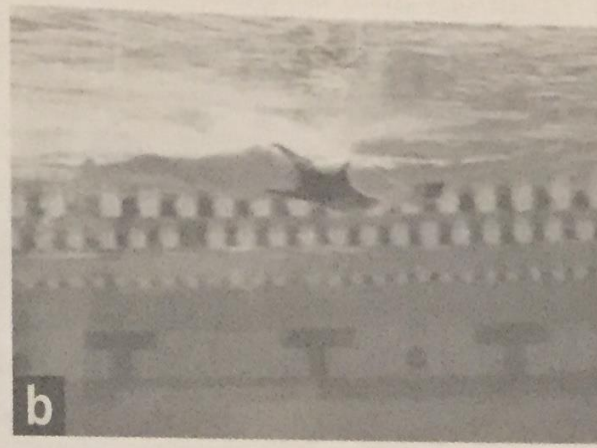
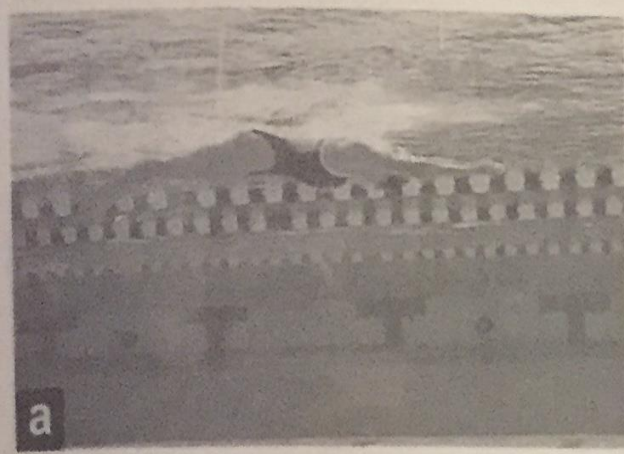
- Dalgalanmanın kurbağalama stilinde ileri itişini arttırabileceği inancı muhtemelen, vücut dalgası ve ters vücut dalgasının itici mekanizmalar olarak kabul edilmesiyle bağlantılıdır.
- Ter vücut dalgasının büyük bir ihmalle itişe önemli katkıları olduğunu düşündüğüm için dalgalı kurbağalama yüzüşünü önerilir.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Dolfin hareketi iyi mi kötü mü ?





Şekil 7.19 Kurbağalamada delfin stili.

Yüzücü, NCAA Amerika Şampiyonu olan Arizona State Üniversitesi'nden Riley Mants'dır.

- (a) Ayak vuruşu, içeri süpürmeyi tamamlıyor (Kalçalar bir miktar pikeli durumda).
- (b) Bacaklar hidrodinamik konuma kaldırılıyor.
- (c) Kulaç döngüsünün dalga itiş aşaması (baş ve omuzlar suyun üzerine yükselmiş, kalçalar düşürülmüş ve bacaklar dizlerden bükülmeye başlıyor).
- (d) Hidrodinamik konuma dönüş (kollar baş üzerinden uzatılmış ve baş kolların arasında, ayak vuruşunun itiş aşamasına hazırlar).
- (e) Bir delfin hareketi ile ayak vuruşu tamamlanıyor.

YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

Nefes alma

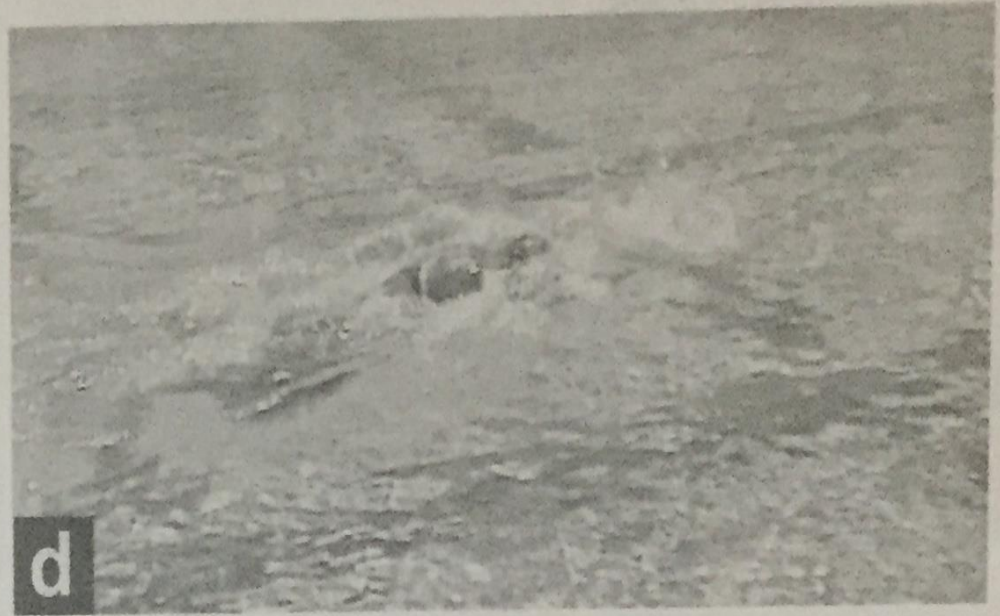
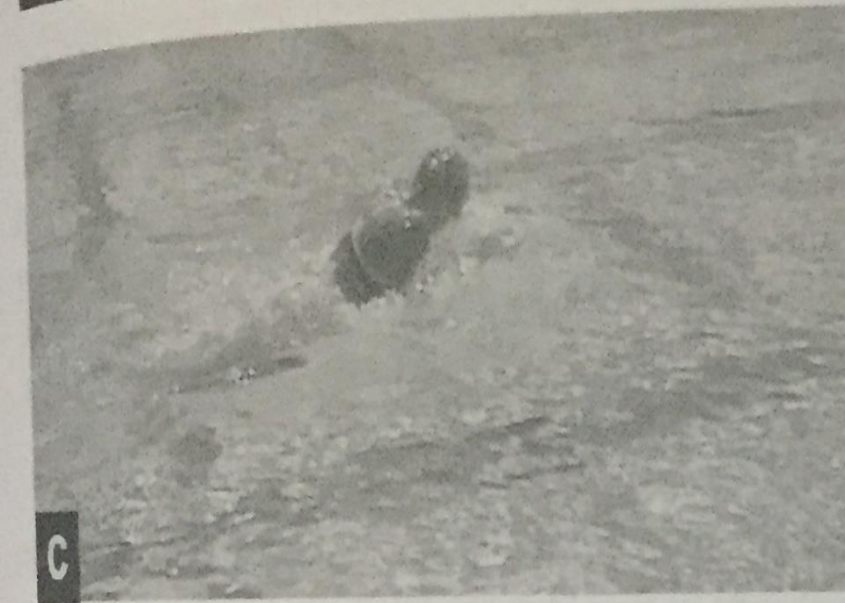
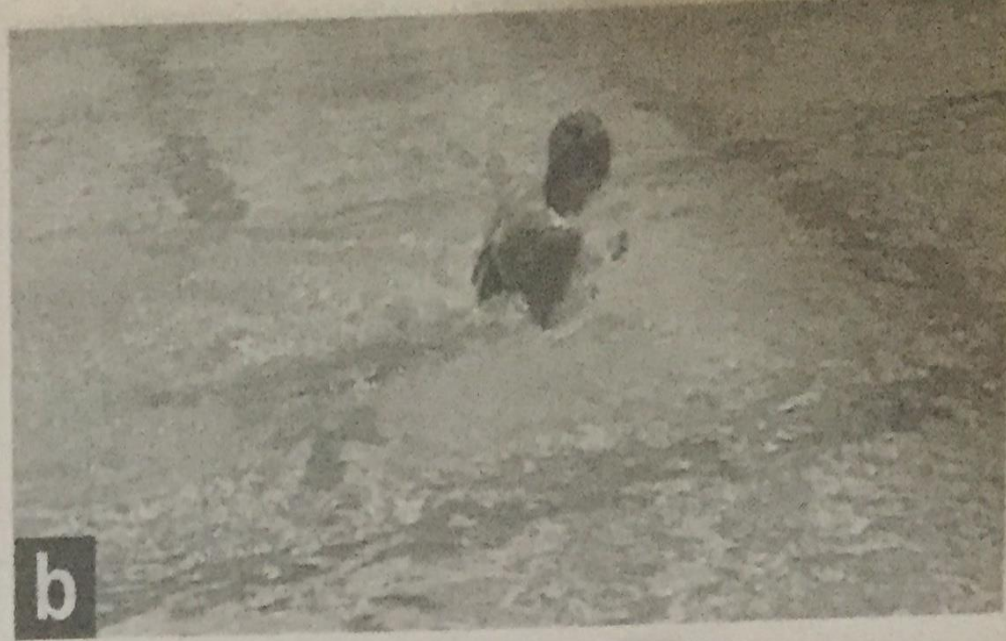
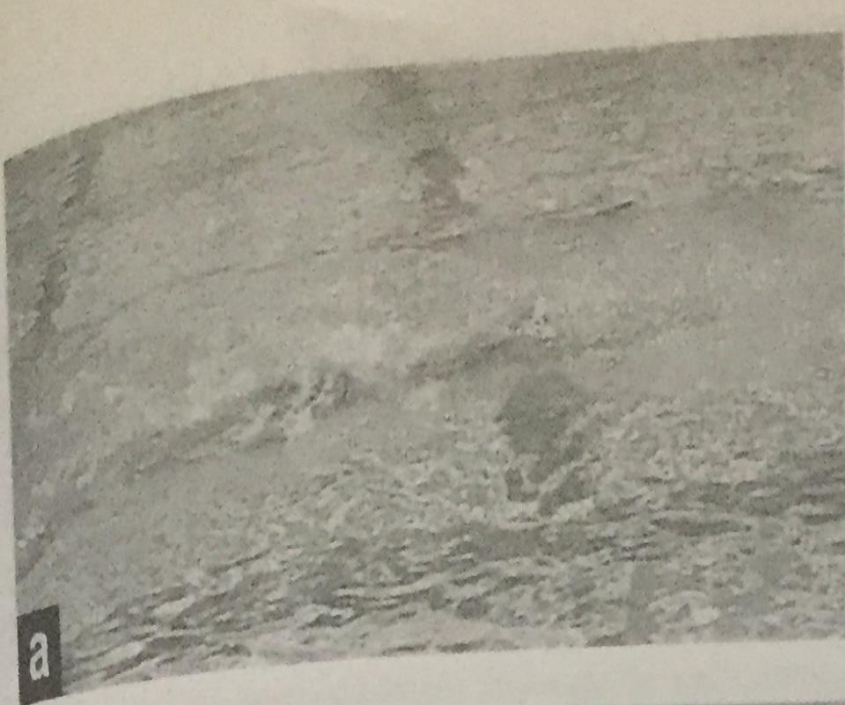
- Yüzücüler, nefes alırken ileriye hareketlerine mutlaka devam etmelidir.
- Bu nedenle yüzücüler, başlarını suyun üstüne çıkarmak için yukarı ve geri kaldırmamalıdır.
- Baş, omurgaların üstünde doğal bir konumda, çene içeriye gömülü durmalı ve yüzlerini nefes almak üzere suyun dışına çıkartmak omuzlar ve gövdeyi kaldırmalıdır.
- Yüzücüler nefes almak için yüzlerini sudan çıkarttıkları sırada gözlerini hemen önlerindeki suya odaklatarak orada kalmalarını sağlamaktır.

KURBAĞALAMA YÜZME STİLİ

NEFES ALMA NEFES VERME

- <https://www.youtube.com/watch?v=RBs2sPifsq8>
- https://www.youtube.com/watch?v=5n_KunPapek





Şekil 7.20 Kurbağalamada nefes almanın bir yüzey görünümü. Yüzücü, Anita Nall'dır.

KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE NEFES ALMA



YÜZME TEKNİK-TAKTİK DERSİ

- KURBAĞALAMA STİL

SUALTI KOL ÇEKİŞİ

İLK KAYMA

DIŞARI SÜPÜRME VE KAVRAMA

İÇERİ SÜPÜRME

YUKARI SÜPÜRME

İKİNCİ KAYMA

KOL TOPARLAMASI VE YÜZEYE AYAK VURUŞU

KURBAĞALAMA STİLDE DÖNÜŞ

https://www.youtube.com/watch?v=6tHLCKgH_78



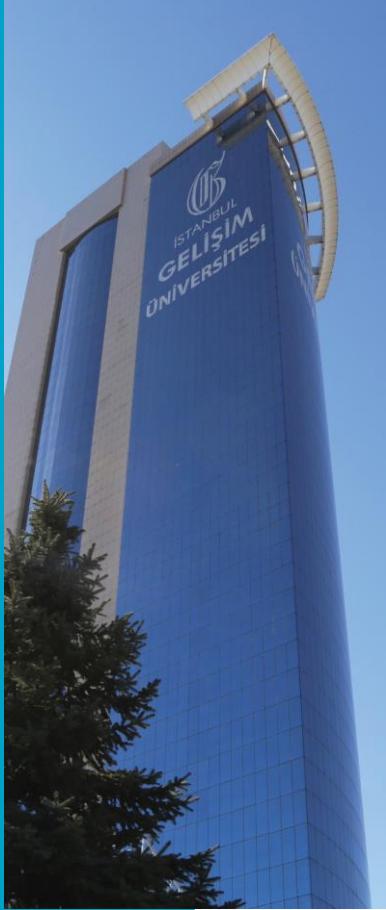


Haftalık Öğrenim Kazanımları

- Kurbağalama Stilde kol çekişi basamakları.
- Ayak vuruşu basamakları.
- Nefes alma ve zamanlama
- Genel koordinasyon
- Dönüş ve Kayma tekniği

1.HAFTA SORULARI

- ✓ Kurbağalama yüzücülerişeklinde bir kol çekişi ile birçok isimle adlandırılan genellikledenilen bir ayak vuruşu kullanılır.
- ✓ Kurbağalama stilde Kol çekişi dört etaba bölünmüştür:
Dışa süpürme, Kavrama, İçeri süpürme,
- ✓ Kurbağa ayak vuruşu anlatım amacı ile beş bölüme ayrılmıştır;
....., Kavrama, Dışarı süpürme, İçeri süpürme , Bacak yükseltme ve kaymadır.
- ✓ Kurbağalama yüzücüleri bacaklar dizlerden bükülmüş iken kavrama yapmak için ayakları ve alt bacakları dışarı yöne döndürmeye ve bunu yapmak için de iyice esnek bir çok ekleme gereksinimleri vardır. Ayaklarını yukarıya çekme (dorsi-flex) , dışarıya döndürme (eversion) yeteneklerinin ortalama bir insandan çok daha fazla olması gerekir. Bu ifadeye göre hangi eklemlerin mobilizasyonu çok iyi olmalıdır?



Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **2. Hafta**

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

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

www.gelisim.edu.tr



KURBAĞALAMA STİL YAYGIN KULAÇ HATALARI

Kol çekişi hataları

Dışarı süpürme hataları

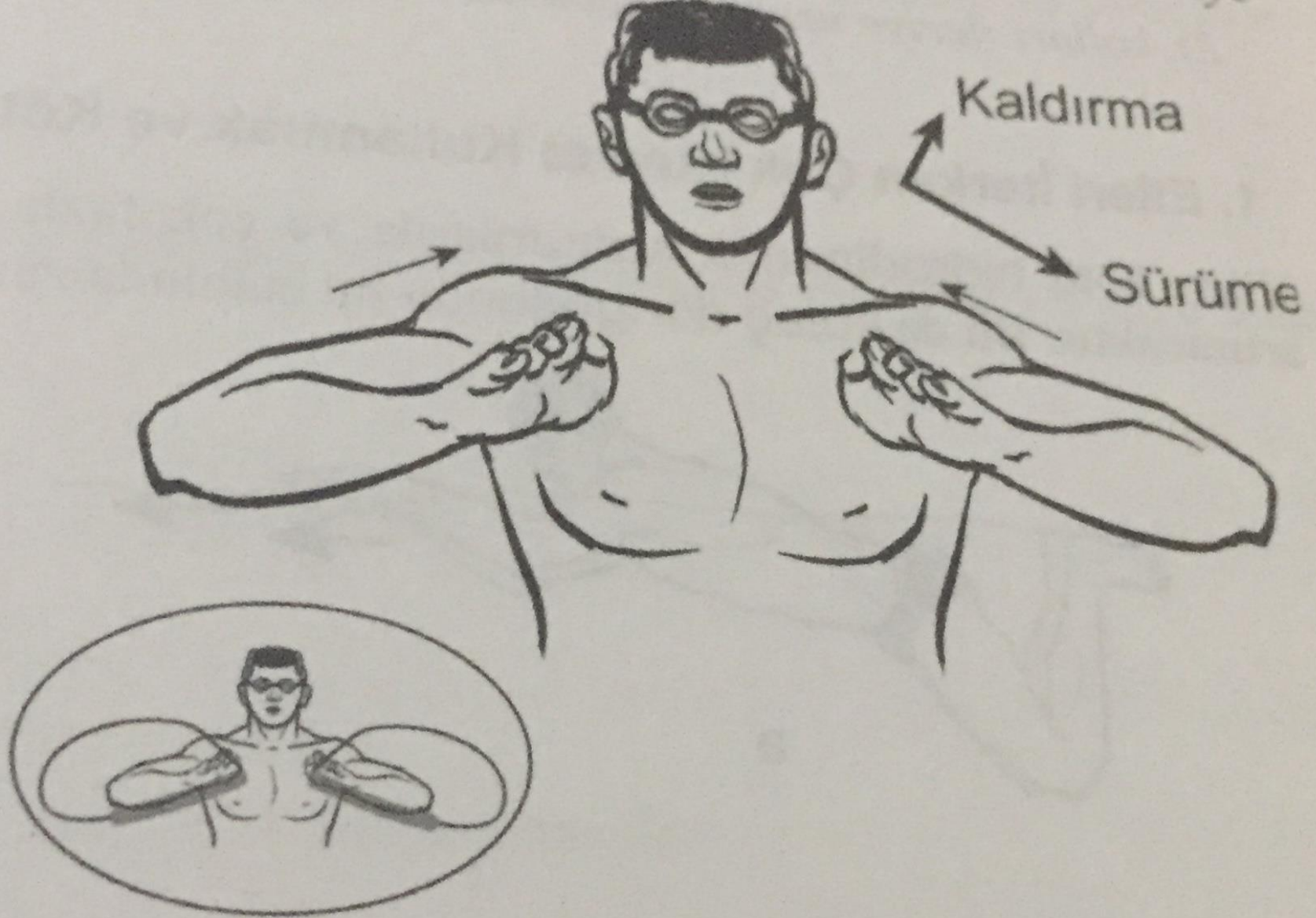
- Kolları dışarıya çok az süpürme
- Kolları dışarıya çok fazla süpürme
- Dışarı süpürmeye çok fazla efor harcamak

KURBAĞALAMA STİL YAYGIN KULAÇ HATALARI

Kol çekişi hataları

İçeri süpürme hataları

- Dirseklerin omuz gerisine gitmesini engelleme kaygısı
- Kol toparlama sürecinde elleri hızla öne getirme konusunun üzerinde abartılı bir şekilde durulmasıdır.



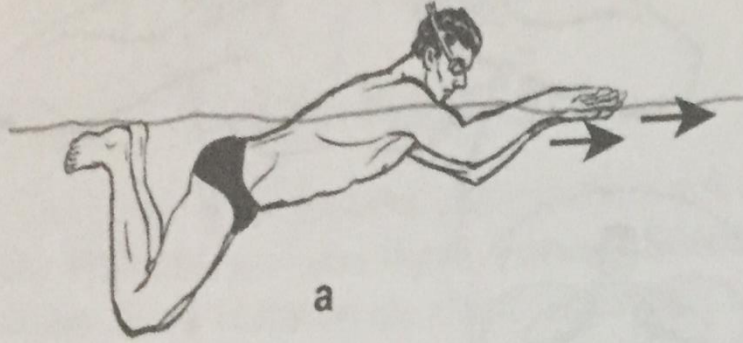
Şekil 7.23 İçeri süpürmede, elleri *ileriye* süpürmenin sonucu.

- KURBAĞALAMA STİL
YAYGIN KULAÇ HATALARI
Kol toparlama hataları

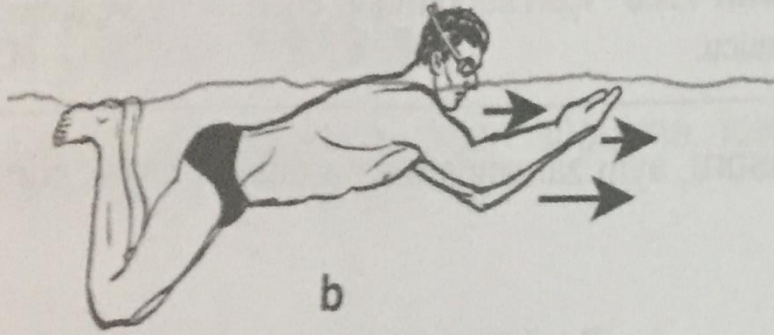
- İleri iterken çok kuvvet kullanmak ve kötü hidrodinamik konum aldirmek
- Kolları ileri uzatırken çok derine itmek

1. Elleri İterken Çok Kuvvet Kullanmak ve Kötü Hidrodinamik Konum

Elleri kötü hidrodinamik konumlarda ve çok fazla kuvvet kullanarak itmek, geriye doğru itiş sürümelerini artıracaktır. Bu da kulaç döngüsünün bu etabında zaten düşmekte olan ileri hızı daha da düşürecektir.



a



b

Şekil 7.24

- (a) Yüzücü kol toparlamasını doğru yapıyor.
- (b) Yüzücü kollarını ileriye toparlamaya başlarken, ileri ve yüzeye doğru itme hatasını yapıyor. Bu, sürümeyi önemli ölçüde arttıracaktır.

Kulacın bu aşamasında yüzücülerin en sık yaptığı hatalardan biri, *kolları ileriye toparlarken suya karşı çok fazla yüzey alanı kullanarak kolları ileriye itmektir.*

Şekil 7.24.b'de bu hatayı yapan bir yüzücü görülmektedir. Bu yüzücü suda hâlâ çok derinde iken kolları itmeye başlamıştır. Bunun sonucu olarak kolları yüzeye doğru uzatırken, ön ve üst kollarıyla suyu ileriye itecektir.

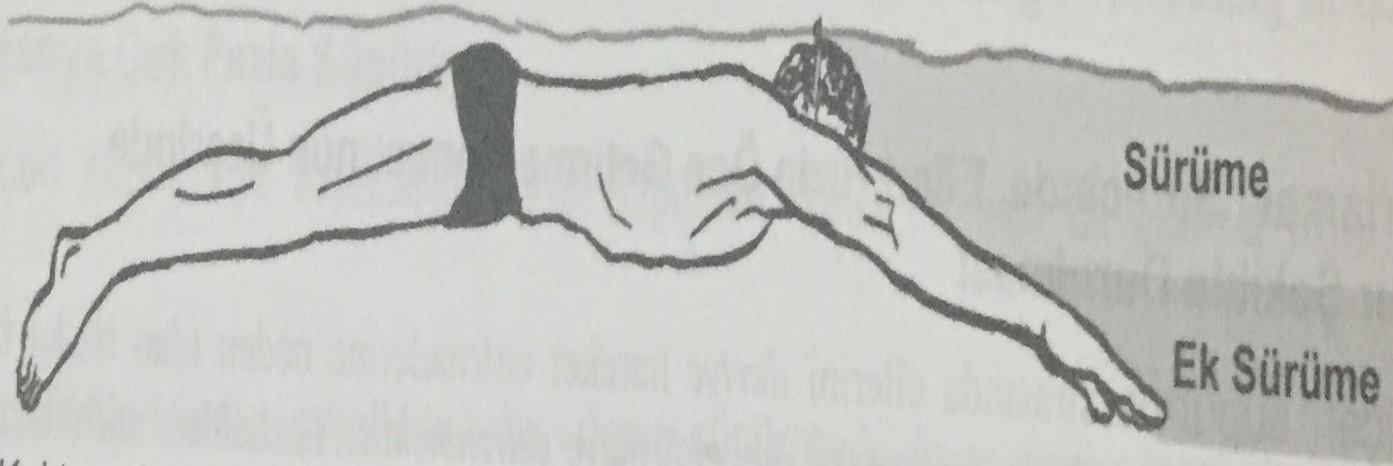
Yüzücüler, ileriye uzatmaya başlamadan önce, kolları yüzeye çıkarmalıdır. Sonra avuçlarını aşağı yöne çevirerek suya en az yüzey alanı vermek için ön parmak uçlarını sonra el ve kolları su yüzeyi boyunca ileriye kaydırmalıdır.

Şekil 7.24.a'daki yüzücü kolları bu şekle toparlamaktadır.

2. Kolları ileriye uzatırken çok derine itmek

Son sorun, *ileriye uzarken kolların çok derine inmesidir*. Kollar, gövdenin eğimi ile aynı çizgide ileriye uzamalıdır. Bir dalgalı stil kurbağalama yüzücüsü için bu yön, *ileriye ve çok az aşağıya*dır.

Şekil 7.25'teki çizim, kollarını ileriye uzatırken çok fazla derine giden bir yüzücüyü göstermektedir. Dikkat ederseniz, kollar *aşağıya doğru gövdeden daha fazla eğilmiştir*.



Şekil 7.25 Kol toparlaması sırasında çok derine uzanma hatası.

Yüzücünün kolları, suyu, vücut çizgisinin altından ileriye iteceğinden *aşağıya ve ileriye* uzanma, form sürümesini arttıracaktır.

- KURBAĞALAMA STİL
Ayak vuruşu hataları

Toparlanma hataları

- Bacakları çok açık dizlerle toparlamak
- Kötü hidrodinamik konumdaki ayaklarla toparlamak
- Yüksek kavrama yapmak için esnekliğin olmaması
- Bacakları uzatmadan önce ayaklara yaygın kavrama konumu aldırmamaktır.

- KURBAĞALAMA STİL
Ayak vuruşu hataları

Dışarı süpürme hataları

- Bacakları aşağı yönde çok derine itmek
- Ayakları dışarı çevirmeden geriye itmek
- Dışarı süpürmeyi ayaklar düzeltilmiş olması gerekirken sivriltilmiş olarak yapmaktır.

- KURBAĞALAMA STİL
Ayak vuruşu hataları

İçeri süpürme ve bacakları yükseltme hataları

- Ayakları içeri süpürme bitmeden uzatmak
- İçeri süpürme sonlandıktan sonra bacakları yükseltmemek
- Bacakları birbirine çok yaklaştırmaktır.

- KURBAĞALAMA STİL
Nefes alma hataları

- Erken nefes alma
- Nefes alma için yüzeye çok dik bir açıyla çıkış
- Ayak vuruşu sürecinde başı su üstünde tutmaktır.

- KURBAĞALAMA STİL
Alıştırmalar
Kol çekişi alıştırmaları

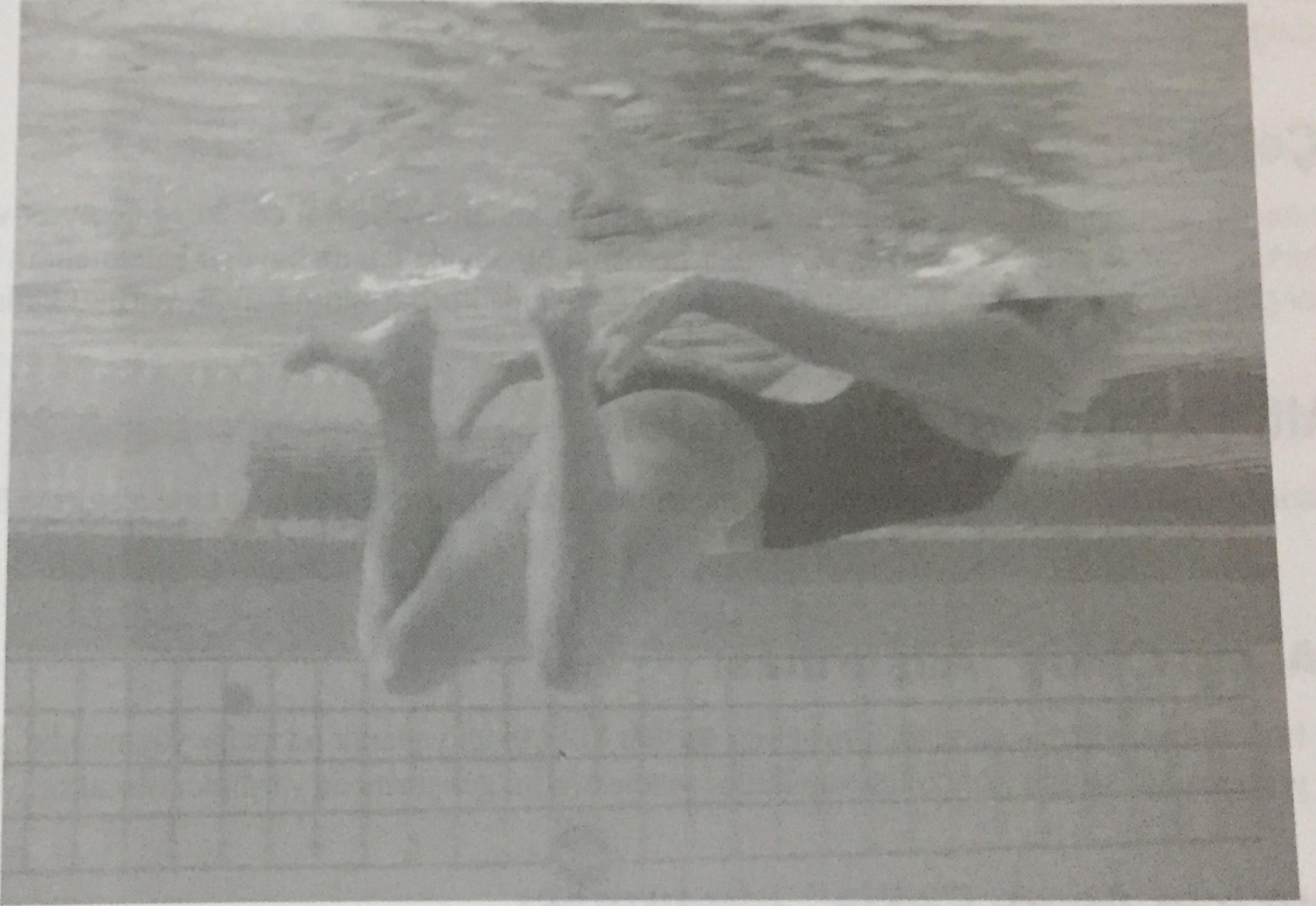
- Tek kol kurbağalama alıştırmaları
- Yumruk çekme alıştırmaları
- Dışarı yavaş-içeri hızlı alıştırmaları

- KURBAĞALAMA STİL
Aalıştırmalar

- Ayak vuruşu alıştırmaları

- Ayak vuruşu mesafesi alıştırması
 - Dolfın ayak vuruşu alıştırması
 - Sırt üstü ayak vuruşu alıştırması
 - Eller arkada ayak vuruşu alıştırması
 - Bacak toparlaması alıştırması

Şekil 7.27'de bu alıştırmayı yapan bir yüzücü görülmektedir.



Şekil 7.27 Eller arkada ayak vuruşu alıştırması. Yüzücü, Minda Bacht'tır.



- KURBAĞALAMA STİL

Alıştırmalar

Vücut pozisyonu ve zamanlama alıştırmaları

- Ayak vurma ve uzatma alıştırması
- Dolfın kol çekiş alıştırması
- İki çekiş- bir ayak alıştırması

KURBAĞALAMA STİL BASAMAKLARI İLE TEMEL ÖĞRETİM

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



- KURBAĞALAMA STİL
Alıştırmalar

Su altı kol çekişi alıştırmaları

- Çift aşağı çekiş alıştırması
- Mesafe için aşağı çekiş alıştırması
- Hız için aşağı çekiş alıştırması

- KURBAĞALAMA STİL

Alıştırmalar

Su altı kol çekişi alıştırımları

<https://www.youtube.com/watch?v=PWq8yMfsurI>



KURBAĞALAMA STİL TEMEL ÖĞRETİM DİRİLLERİ

<https://www.youtube.com/watch?v=8x7Zgpidnjo>



Brust – Methodische Übungsreihe



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

KURBĞALAMA YÜZME STİLİNDE KARA ÇALIŞMASI ÖRNEKLERİ

- **Ayak vuruşunda dışa ve içe süpürme çalışması**

https://www.instagram.com/p/B8x55_WBsJF/?igshid=117p3x7iiavi4

- **Kol çekişi çalışması**

<https://www.instagram.com/p/B9SjvXohOWS/?igshid=1vhq8mcs603q1>

- **Dinamik ayak vuruşu çalışması**

https://www.instagram.com/p/B-QoJK_Br-o/?igshid=atnlqsiyqubb

- **Kol çekişi ve ayak vuruşunda etkili içe süpürme (dışa dönük ayak bileği ve plantar fleksiyon) çalışması**

<https://www.instagram.com/p/B-TVbdghO6g/?igshid=17kbaygi95uhu>

- **Etkili bir Üst ekstremité ve Kol çekişi çalışması**

<https://www.instagram.com/p/B-PPPOTgU2x/?igshid=rf2vhm9pehoy>

KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE HAVUZ ÇALIŞMASI ÖRNEKLERİ

- **Kol çekişinde dışa süpürme çalışması**

<https://www.instagram.com/p/B87dUeDhIEE/?igshid=koe55oek5ama>

- **Dönüş sonrası kayma ve kurbağalama kol çekişi ve ayak vuruşu (Su altı görüntüsü)**

<https://www.instagram.com/p/B9ePi-ghkMq/?igshid=ti8n6ipvhvcg>

- **Dönüş sonrası kurbağalama stil (su altı ve su üstü çekim)**

<https://www.instagram.com/p/B9gqTXAhWWV/?igshid=12irsqrqk3scu>

- **Kol çekişinde dışa süpürme çalışması**

<https://www.instagram.com/p/B9l1igbhDnU/?igshid=uxfzkkgtxk0o>



Haftalık Öğrenim Kazanımları

- Kurbağalama Stilde kol çekişi, ayak vuruşu, nefes ve koordinasyon hataları
- Genel öğretim ve alıştırma örnekleri

2.HAFTA SORULARI

✓ K