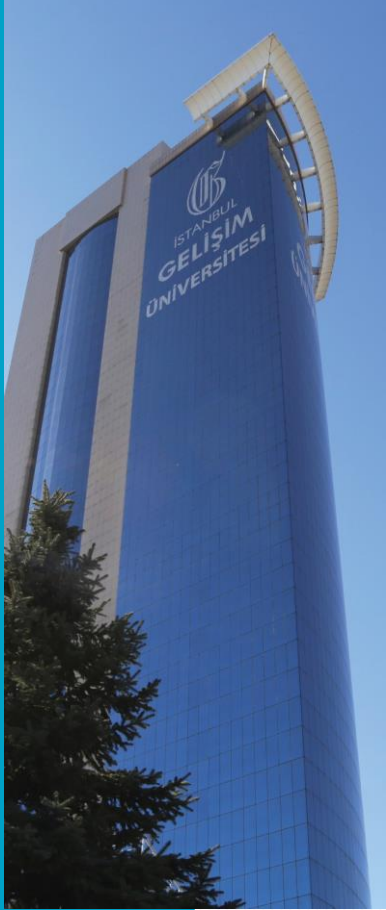




Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **3. Hafta**

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

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

www.gelisim.edu.tr



YÜZME TEKNİK DERSİ

KELEBEK STİL

İHTİSAS SINIFI

2020-21 GÜZ DÖNEMİ

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

FINA (Fédération Internationale de Natation)

FINA uluslararası yüzme yarışmalarını düzenleyen kuruluştur.

1908 yılında Londra'da kurulan federasyonun merkezi Lozan'dır.

FINA güncel olarak, beş suya ait sporda yarışa bakar.

- Yüzmek,
- Dalmak,
- Yüzmeyi senkronize etti,
- Su polosunu ve
- Açık su yüzmesi.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.1 Tüm bireysel yarışmalar ayrı cinsiyet olarak yapılmak zorundadır.
- SW 10.2 Bir yüzücünün yarışının geçerli sayılabilmesi için tüm yarış mesafesini kendi başına tamamlamalıdır.
- SW 10.3 Yüzücü yarışa başladığı aynı kulvarda kalmalı ve bitirmelidir.
- SW 10.4 Bütün yarışlarda, bir yüzücü dönerken havuzun veya kulvarın bitişine fiziksel temasta bulunacaktır. Dönüşler havuz duvarından yapılmalı ve ayak veya adımla havuzun dibinden güç alınmamalıdır.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.5 Serbest stil yarışlarında veya karışık yarışlarının serbest stil bölümlerinde havuzun dibinde durmak bir yüzücünün diskalifiye nedeni değildir ancak yürümemelidir.
- SW 10.6 Kulvar ipinin çekilmesine izin verilmez.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.7 Bir yüzücü kendi kulvarından diğer kulvara geçerek diğer yüzücünün yüzmesine engel olur veya onu rahatsız ederse diskalifiye edilir.
- Eğer bu hata kasıtlı yapılmışsa baş hakem konuyu yüzücünün bağlı olduğu organa ve yarışma tertip komitesine bildirir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.8 Hiçbir yüzücü hızına, suda batmamasına, yüzme kabiliyetine veya yarışta dayanıklılığına yardımcı olacak (perdeli eldiven, palet, yelek ve bunun gibi) hiçbir alet kullanamaz veya giyemez. Yüzücü gözlüğü kullanabilir. FINA Tıp Komitesi tarafından onaylanmadıkça vücut üzerindeki bandın hiçbir türüne izin verilmez.
- SW 10.9 Kendisini ilgilendirmeyen bir yarışta bütün yüzücüler yarışı bitirmeden yani yarış devam ederken suya giren yüzücü katılacağı ilk yarışta diskalifiye edilmiş olacaktır.
- SW 10.10 Her bayrak takımında 4 yüzücü olacaktır. Mixed bayrak yarışları yüzülebilir. Bunlar 2 bayan ve 2 erkek sporcudan oluşmalıdır. Bu yarışlarda elde edilen dereceler giriş yada rekor amaçlı kullanılamaz.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.11 Bayrak yarışlarında bir önceki takım arkadaşı varış duvarına dokunmadan ayakları çıkış platformundan ayrılan yüzücünün takımı hatalı yüzücü başlangıç noktasına geri dönmezse diskalifiye edilir.
- SW 10.12 Bir bayrak takımının öngörülen mesafeyi yüzmek için belirlenen yüzücülerinden başka bir elemanı bütün takımlar yarışı tamamlamadan, yarış esnasında suya girerse o bayrak takımı diskalifiye edilir.
- SW 10.13 Yarış başlamadan önce bayrak takımının yüzücüleri ve yarışma sıraları belirlenmelidir. Takımı oluşturan yüzücülerden her biri yarışta sadece bir kez yüzebilir. Bayrak yarışına katılacak yüzücülerin sırası bu yarışlar için sekreteryaya verilen listelerin dışına çıkmamak koşulu ile seçmelerle final yarışları arasında değişiklik yapılabilir. Verilen sıraya göre yüzülmemesi diskalifiye nedenidir. Yedekler, sadece sağlık ilkyardım belgesi (rapor) ile yarışta yer alabilir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

- SW 10.14 Yarışını tamamlamış veya bayrak yarışında kendi mesafesini tamamlamış bir yüzücü henüz yarışını bitirmemiş diğer yüzücüyü engellemeden mümkün olan en kısa zamanda havuzu terk etmelidir. Aksi taktirde hatayı yapan yüzücü veya onun takımı diskalifiye edilir.
- SW 10.15 Her hangi bir hata yüzünden bir yüzücünün başarılı olma şansı tehlikeye sokulmuşsa, baş hakem bu yüzücüyü bir sonraki seride yüzdürmeye veya hata finalde ya da seçmelerin son serisinde meydana gelmişse finalin veya seçmelerin son serisinin tekrarlanmasına karar verme yetkisine sahiptir.
- SW 10.16 Kuvvetlendirici, hız yapıcı herhangi bir alet veya bunun için hazırlanmış bir plan kullanılmaz.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

ZAMANLAMA

- SW 11.1 Otomatik donanımın kullanımı resmi görevlilerin denetiminde olur. Elektronik kronometre ile kaydedilen zamanlar yarışmayı kazananı, ve diğer kulvarların dereceleri ve tüm sıralamayı belirler. Bu şekilde tespit edilen dereceler ve sıralamalar vakit hakemlerinin kararlarından üstündür. Elektronik kronometrenin bozulduğunda veya yanlış çalıştığının tespit edilmesi halinde veya yüzücünün aygıtı çalıştırmayı başaramadığı durumlarda vakit hakemlerinin dereceleri geçerlidir.(Bakınız SW 13.3.)

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

ZAMANLAMA

- SW 11.2 Elektronik kronometrenin kullanıldığı zaman sonuçlar sadece saniyenin yüzde biri ($1/100$) olarak kaydedilecektir. Dereceler saniyenin binde biri ($1/1000$) olarak tespit edilse bile üçüncü basamak kaydedilmeyecek veya sıralamanın belirlenmesinde kullanılmayacaktır. Derecelelerin saniyenin yüzde biri bazında eşit olması halinde yüzücüler aynı sırada yer alacaktır. Elektronik skorbordda saniyenin yüzde birine kadar olan dereceler gösterilecektir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

ZAMANLAMA

- SW 11.3 Görevli tarafından durdurulabilen herhangi bir zamanlama cihazı kronometre olarak kabul edilir. Bu şekilde elle tutulan derecelerin yarışmanın yapıldığı ülkenin federasyonunun atadığı veya onayladığı 3 vakit hakemi tarafından tespit edilmesi gerekir. Bütün kronometrelerin doğruluğunu onaylayan bir belge organizasyon komitesine verilmelidir. Elle tutulan dereceler saniyenin yüzde biri olarak kaydedilecektir. Elektronik Kronometrenin kullanılmadığı durumlarda elle tutulan resmi dereceler aşağıda belirtilen şekillerde tespit edilecektir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

ZAMANLAMA

- SW 11.3.1 Üç kronometreden ikisi aynı üçüncüsü farklı derece kaydettiye, iki aynı derece resmi derece olarak kabul edilecektir.
- SW 11.3.2 Tüm üç kronometrede farklı dereceleri kaydettiye ortadaki zaman resmi derece olarak kabul edilecektir.
- SW 11.3.3 Üç kronometreden ikisi çalışıyorsa derecelerin ortalaması resmi derece olarak kabul edilecektir.
- SW 11.4 Bir yüzücünün yarış esnasında veya yarışı takiben diskalifiye edilmesi halinde bu resmi sonuçlara kaydedilir ancak derecesi ve sıralaması kayıt edilmez veya anons edilmez.
- SW 11.5 Diskalifiye bayrak yarışında verilmişse, diskalifiye anına kadar kurallara uygun dereceler resmi sonuçlara kaydedilir.
- SW 11.6 Bayrak yarışlarında ilk başlayan yüzücünün 50 metre ve 100 metre dereceleri kaydedilerek resmi sonuçlarda açıklanır.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.1 50 metrelik kulvarlarda aşağıda belirtilen stiller ve mesafelerde her iki cinsiyet için dünya rekoru onaylanacaktır.
Serbest stil 50,100,200,400,800 and 1500 metre Sırtüstü 50,100
ve 200 metre kurbağalama 50,100 ve 200 metre kelebek 50,100
ve 200 metre ferdi Karışık 200 ve 400 metre Serbest Bayrak 4x100
ve 4x200 metre Karışık Bayrak 4x100 metre Mixed Bayrak 4 x
100 metre Serbest ve 4 x 100 metre Karışık
- SW 12.2 25 metrelik kulvarlarda aşağıda belirtilen stiller ve mesafelerde her iki cinsiyet içinde dünya rekorları onaylanacaktır.
serbest stil 50,100,200,400.800 ve 1500 metre Sırtüstü 50,100
ve 200 metre Kurbağalama 50,100 ve 200 metre Kelebek
50,100 ve 200 metre Ferdi Karışık 100,200 ve 400 metre Serbest
Bayrak 4x50, 4x100 ve 4x200 metre Karışık Bayrak 4X50 ve 4x100
metre Mixed Bayrak 4 x 50 metre Serbest ve 4 x 50 metre Karışık

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.3 Bayrak takımının yüzücülerinin uyrukları aynı olmalıdır.
- SW 12.4 Bütün rekorlar çekişmeli yarışlarda veya zamana karşı yapılan ferdi yarışlarda kırılmalıdır. Rekor denemeleri en az üç gün önce kamuoyuna ilan ile duyurulur. Zamana karşı yapılan ferdi yarışlarda derece denemesi olarak kırılan ve bir federasyon temsilcisi tarafından onaylanan rekorlarda en az üç gün önceden kamuoyuna duyurulma şartı gerekli değildir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.5 Her kulvarın uzunluğu yarışmanın yapılacağı ülke federasyonunun atadığı bir resmi görevli tarafından onaylanmış olmalıdır.
- SW12.6 Taşınabilir bariyer kullanıldığında, seansın sonunda, elde edilen derecelerde kulvar uzunluğunun doğruluğu kontrol edilmelidir.
- SW 12.7 Dünya rekorları dereceleri sadece tam otomatik ekipman ile veya tam otomatik ekipmanın çalışmadığı durumda yarı otomatik ekipman ile kaydedilmiş olursa geçerlidir.
- SW 12.8 Sadece FINA tarafından uygun bulunan yüzücü mayosu giyen yüzücülerin Dünya Rekorları kabul edilebilir.
- SW 12.9 saniyenin 1/100 i bazında eşit derecelerle kırılan rekorlarda eşit dereceyi elde eden yüzücüler "Ortak rekor sahibi" olarak nitelendirilecektir. Sadece yarışı kazananın derecesi Dünya Rekoru olarak açıklanacaktır. Bir rekor denemesi yarışında iki yüzücünün aynı dereceyi yapması halinde her iki yüzücüde birinci olarak ilan edilecektir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.10 Sadece tatlı sudaki Dünya Rekorları kabul edilebilir. Deniz veya Okyanus suyunda kırılan Dünya Rekorları onaylanamaz.
- SW 12.11 Bayrak takımının ilk yüzücüsü (mixed bayrak yarışları hariç), Dünya Rekoru için başvurabilir. Bayrak yarışında kendine düşen mesafeyi rekor bir zamanda, kurallara uygun olarak tamamlamasından sonra meydana gelen ihlaller sonucunda bayrak takımının diskalifiye edilmesi rekoru geçersiz kılmaz.
- SW 12.12 Bir yüzücünün ferdi yarışta eğer antrenörü veya menajeri tarafından başhakeme ara mesafe derecesinin tutulması özel olarak istenmişse veya otomatik ekipman ile ara mesafe tespit edilmiş ise ara mesafede Dünya Rekoru kabul edilebilmesi için yüzücünün yarışmanın asıl mesafesini tamamlaması gerekir.
- SW 12.13 Dünya rekoru için başvurular, yarışmanın yetkili organizasyon komitesi veya yüzme komitesi tarafından , yüzücünün ülkesindeki yetkili herhangi bir FINA temsilcisinin bütün kurallara uygun doldurulmuştur diye onaylayıp imzaladığı FINA resmi formu ve doping yapılmadığını gösteren doping testi ile birlikte FINA onursal sekreterliğine rekor kırıldıktan sonra 14 gün içinde yapılır.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.14 Bir Dünya Rekoru talebi rekor iddiası olarak performanstan sonraki 7 gün içinde telgraf, teleks veya faks ile FINA onursal sekreterliğine gönderilir.
- SW 12.15 Bu performansı gerçekleştiren yüzücünün memleketindeki FINA üyesi eğer gerekli görürse resmi başvurunun uygun organa uygun bir şekilde teslim edildiğinden emin olmak için performansı FINA onursal sekreterliğine mektup ile bildirebilir.
- SW 12.16 Resmi başvuru alındıktan ve başvuru formunda negatif doping testini de içeren bilgilerin doğru olduğu anlaşıldıktan sonra FINA onursal sekreterliği yeni Dünya Rekorumu açıklar, bu bilginin ilan edilmesini ve başvuru formları kabul edilen yüzücülerin sertifikalarının gönderilmesini sağlar.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

DÜNYA REKORLARI

- SW 12.17 Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonaları ve Dünya Kupası müsabakalarında kırılan tüm rekorlar otomatik olarak onaylanır.
- SW 12.18 SW 12.13 daki prosedür izlenmezse, yüzücünün ülkesindeki FINA temsilcisi süresi geçmiş Dünya Rekoru başvurusunda bulunur. Buna bağlı yapılan inceleme sonucunda iddia doğru bulunursa FINA onursal sekreterliği bu rekoru kabul etme yetkisine sahiptir.
- SW 12.19 Eğer Dünya Rekoru başvurusu FINA tarafından kabul edilirse, FINA başkanı ve Onursal sekreteri tarafından imzalanmış bir diploma Onursal sekreter tarafından yüzücünün ülkesindeki FINA temsilcisine yüzücüye taktim edilmek üzere gönderilir. Dünya Rekoru kıran bayrak takımının federasyonuna 5 adet diploma gönderilir. Bunlarda biri federasyonca alıkonulur.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

OTOMATİK ZAMANLAMA KURALLARI

- SW 13.1 Otomatik Ekipmanın kullanıldığı herhangi bir müsabakada tespit edilen dereceler, yapılan sıralama ve bayrak yarışlarındaki ara mesafe dereceleri karar ve vakit hakemlerinin tespit ettiklerinden önceliklidir.
- SW 13.2 Bir müsabakada otomatik ekipman ile bir veya birden fazla yüzücünün derece ve sıralamasının tespit edilemediği durumlarda :
 - SW 13.2.1 Otomatik ekipmanın tespit ettiği tüm derece ve sıralama kayıt edilir.
 - SW 13.2.2 Elle tutulan derece ve sıralamalar kayıt edilir.
 - SW 13.2.3 Resmi sıralama aşağıdaki gibi belirlenir:

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

OTOMATİK ZAMANLAMA KURALLARI

- SW13.2.3.1 Otomatik Ekipmanla derece ve sıralaması belirlenen bir yüzücünün sıralaması, yarıştaki diğer otomatik ekipmanla derece ve sıralamaları belirlenmiş yüzücülerle kıyaslama yolu ile göreceli olarak belirlenecektir.
- SW 13.2.3.2 Bir yüzücünün otomatik ekipmanla derecesi belirlenmiş ancak sıralaması belirlenememişse, diğer yüzücülerin otomatik ekipman ile tespit edilmiş dereceleri ile karşılaştırılarak sıralaması belirlenecektir.
- SW 13.2.3.3 Bir yüzücünün otomatik ekipman ile hem derecesi hemde sıralaması belirlenememişse, yan otomatik ekipman ile veya dijital üç kronometre ile belirlenen derecesine göre sıralamaya yerleştirilir.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

OTOMATİK ZAMANLAMA KURALLARI

- SW 13.3.1 Yüzücülerin otomatik ekipman tarafından belirlenmiş resmi dereceleri aynen kabul edilir.
- SW 13.3.2 Otomatik Ekipman ile belirlenmiş dereceleri olmayan tüm yüzücülerin dereceleri yan otomatik ekipman ile veya 3 dijital kronometre ile tespit edilecektir.
- SW 13.4 Bir yarışta birleştirilmiş serilerin göreceli bitiş sırasını belirlemek aşağıdaki şekilde olacaktır:
- SW 13.4.1 Tüm yüzücülerin sıralaması onların resmi derecelerinin kıyaslanması sonucunda belirlenir.
- SW 13.4.2 Bir yüzücünün resmi derecesi, bir veya daha fazla yüzücünün derecesine eşit ise bu dereceye sahip tüm yüzücüler aynı sırada yer alır.

YARIŞ (GENEL KURALLAR)

Federasyonlar FINA teknik kurallarını kendi yaş grupları kurallarına adapte ederek kullanabilirler.

TESİS KURALLARI

Tesis kuralları yarışmalar ve eğitim için en iyi ortamı sağlamaya yöneliktir. Bu kurallar genel kamu sorunlarını yönetmeye yönelik değildir.

FINA Standart Olimpik Havuzlar.

Bütün Dünya Şampiyonası Müsabakaları ve Olimpik Müsabakalar; FR 3, FR 6, FR 8, ve FR 11 kurallarına uygun havuzlarda yapılmalıdır.

Genel Standart Havuzlar.

Diğer FINA müsabakaları FINA Olimpik Standart Havuzları'nda yapılabilir. Ancak, müsabakalara göre FINA bu havuzlar için yeni kurallar belirleyebilir.

Minimum Standart Havuzlar.

Diğer tüm müsabakalar, bu bölümde anlatılan FINA'nın belirlediği tüm asgari standartlara uygun havuzlarda yapılmalıdır.

Kamu havuzlarının ve sadece yarışma-eğitim amaçlı kullanılan havuzların yöneticileri, yüzme tesislerini boş zamanlarını değerlendirmek, eğitim ve müsabakalar için kullanan kişilerin sağlık ve güvenliklerini korumak için havuzun bulunduğu ülkelerde belirlenen kanun ve yasalara uymak zorundadırlar.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

UZUNLUK

FR 2.1.1 Havuzun boyu 50 metredir. Eğer başlangıç kısmında veya ona ek olarak dönüş kısmında otomatik resmi ekipmanların dokunma panellerinden kullanılıyorsa, iki panelin arasında gerekli olan mesafeyi sağlayabilmek için havuzun 50 metre uzunluğa sahip olması gereklidir.

FR 2.1.2 Havuzun eni 25 metredir. Başlangıç kısmında veya ona ek olarak dönüş kısmında otomatik resmi ekipmanların dokunma panelleri kullanılıyorsa iki panelin arasında gerekli olan mesafeyi sağlamak için havuzun eni 25 metre olmalıdır.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

FR 2.3 DERİNLİK- Başlangıç bloklarına sahip olan havuzlar için gerekli olan ölçüler ise şöyledir; bitiş duvarından itibaren bir metreden en az altı metreye dek uzayan; en az 1.35 metre derinlik. Diğer havuz tiplerinde ise en az 1.0 metre ölçüsü gereklidir.

FR 2.4 DUVARLAR:

FR 2.4.1 Bitiş duvarları birbirine paralel olmalı ve yüzme yönüne dik açılar oluşturacak biçimde katı maddeden yapılmış olmalıdır. Ayrıca, su yüzeyinden 0.8 metre derine dek uzanan ve kaygan olmayan yüzeylere sahip olmalı sporcunun tehlikeye imkan bırakmayacak biçimde kendisine dokunup geri gitmesini sağlayabilecek olanağı verebilmelidir.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

FR 2.4.2 Havuz boyunca dinlenme yerlerinin olmasına izin verilmektedir; bu yerler suyun yüzeyinden 1.2 metreden daha az derine gidemez. Ve 0.1 ila 0.15 metre genişliğinde olabilir.

FR 2.4.3 Oluklar havuzun dört duvarında da yer alabilir. Eğer bitiş duvarı olukları mevcutsa, bunlar su yüzeyinden 0.3 metre yukarıda, dokunma panellerine ek olabilmeye izin verecek biçimde yer almalıdır. Bu oluklar uygun biçimde bir kafes ya da mazgalla kapatılmış olmalıdır.

FR 2.5 Kulvaralar en az 2.5 metre genişliğinde olmalı ve ilk kulvar ile son kulvar arasında 0.2 metre genişlik bulunmalıdır.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

KULVAR HALATLARI:

FR 2.6.1 Kulvar halatları yüzme yönü boyunca devam etmeli ve bitiş duvarlarının içinde yer alan demirler ile her bir bitişe iyice tutturulmuş olmalıdır. Her kulvar ipi en az 0.05 metre ve en çok 0.15 metre çapa ve havuzun bir ucundan diğerine uzanan dubalara sahip olmalıdır. Her kulvar arasında birden fazla halat yer almamalıdır. Kulvar iplerinin sıkıca tutturulmuş olması da çok önemlidir.

FR 2.6.2 Havuzun her bitiş duvarından 15 metre çizgileri diğer dubalardan açık ve net biçimde ayrılabilen bir renge sahip olmalıdır.

FR 2.6.3 50 metrelik havuzların dubaları 25 metre yi ifade eden diğer dubalardan ayrılabilen farklı bir renge sahip olmalıdır.

FR 2.6.4 Kulvar numaralarının yumuşak yapıdaki göstericileri kulvar halatlarının üzerinde, havuzun başlangıç ve dönüş kısımlarında yer alabilir.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

BAŞLANGIÇ PLATFORMLARI:

Başlangıç platformları sağlam olmalı ve yaylanıyormuş hissi vermemelidir. Platformun sudan yüksekliği 0.5 ila 0.75 metre arasında yer almalıdır. Platformun yüzey alanı en az 0,5.0,5 metre olmalı ve kaygan olmayan bir madde ile kaplı bulunmalıdır. Maksimum eğim derecesi %10'dan fazla olamaz.

Platform, start ile birlikte yüzücü harekete geçtiğinde kendisine yaylanıyormuş hissi vermemelidir.

Eğer start platformu 0.04 metreyi geçerse her bir kenarda 0.01 metre ve önde de 0.4 metre genişlikte yaylanmalar oluşur ve bunlar platformun yüzeyini 0.03 metre keser.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

BAŞLANGIÇ PLATFORMLARI:

Start hareketi için tutma yerleri başlangıç platformlarına monte edilebilir. Geri hareketi için olanlar ise dik ve yatay olarak su yüzeyinden 0.3 ila 0.6 metre yukarıya yerleştirilmelidir.

Bu kısımlar, bitiş duvarına paralel özellikte olmalı ve bitiş duvarının ötesine çıkıntı oluşturmamalıdır. Bitiş duvarından 1.0 ila 6.0 metre uzağa dek suyun derinliği başlangıç platformlarının yerleştirildiği yerden itibaren en az 1.35 metre olmalıdır.

Elektronik okuma bordları blokların altına yerleştirilebilir. Panolarda yanıp sönmeye işleme izin verilmemektedir. Geri dönüş işlemi başladığında bu esnada şekiller hareket etmemelidir.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

NUMARALANDIRMA:

Her başlangıç bloğu dört taraftan da açık ve net biçimde görülecek gibi numaralandırılmalıdır.

Bir nolu kulvar, başlangıç tarafından yüzme yönüne doğru bakarken sağ tarafta yer almalıdır.

Ancak 50 metrelik yarışmalar ters yönden başlayabileceğinden bu kural o tür karşılaşmalarda geçersiz olmaktadır.

Dokunma panelleri üst kısımdan da numaralandırılabilir.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

GERİ DÖNÜŞ İŞARETLERİ:

Havuzun bir ucundan diğerine uzanan bayraklı halatlar su yüzeyinden en az 1.8 en fazla 2.5 metre yukarıda ve her bitiş duvarından 5 metre uzağa sabit standartlar çerçevesinde yerleştirilmelidir.

Havuzun her iki tarafına da açık işaretler konmalı ve mümkün olduğu yerlerde her bitiş duvarı ile kulvar halatının arası 15.0 metre olmalıdır.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

FR 2.11 SU SICAKLIĞI: Su sıcaklığı 25 ila 28 santigrat derece olmalıdır. Yarışma süresince havuz suyu sıcaklığı belli bir seviyede tutulmalı herhangi bir değişime izin verilmemelidir. Pek çok ülkede zorunlu olarak uyulması gereken sağlık kuralları uyarınca dalga veya türbülans yaratmadan havuzun temizlenme işlemi sürebilir.

FR 2.12 IŞIKLANDIRMA: Işık yoğunluğu başlangıç platformları üzerine ve dönüşlere 600 lux'ten daha az gelmemelidir.

TESİS KURALLARI

YÜZME HAVUZLARI ÖLÇÜLERİ

FR 2.13 KULVAR İŞARETLERİ:

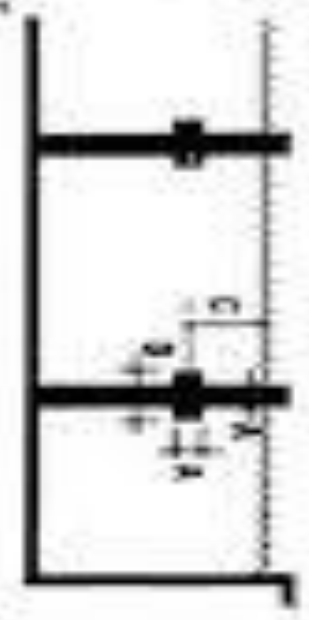
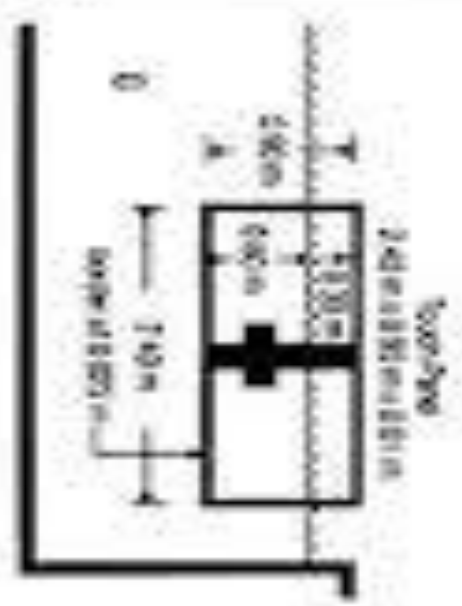
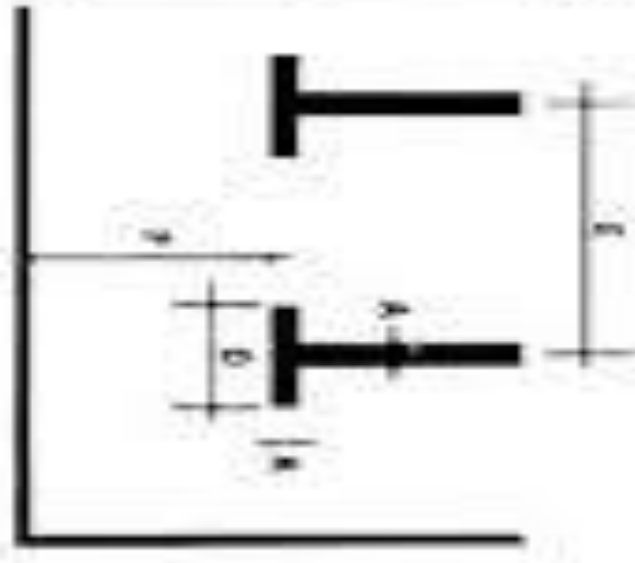
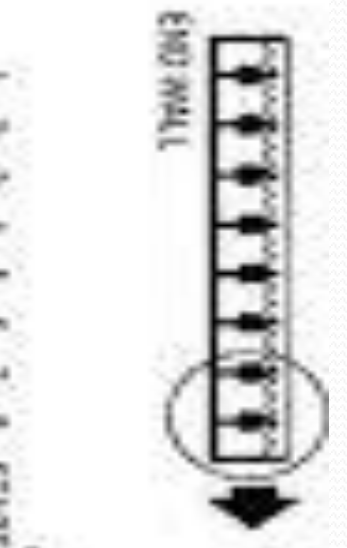
Kulvar işaretleri koyu, yüzeye zıt bir renkte olmalı ve her kulvarın merkezinde; havuzun tabanına yerleştirilmiş olmalıdır. Genişlik: en az 0.2 metre en çok 0.3 metre Uzunluk: 50 metre uzunluktaki havuzlar için 46.0 metre

25 metre uzunluktaki havuzlar için 21.0 metre Her kulvar çizgisi bitiş duvarından 2.0 metre sonra bitmeli ve 1.0 metre uzunluğu ve 1.0 metre eninde belirgin bir biçimde kulvar çizgisini kestiği gibi kesmelidir.

Hedef çizgileri bitiş duvarlarında yada dokunma panellerinde yer almalı bunlar her kulvarın merkezinde kulvar çizgileriyle aynı genişliğe sahip olmalıdırlar.

Bu uzunluklar havuzun yüzeyine kenardan taşmayacak biçimde aşılabılır. 0.5 metre uzunluğundaki kross çizgisi su yüzeyinden 0.3 metre aşağıda yer almalıdır ve kross çizgisinin merkez noktasına doğru ölçülür.

5 lanes are shown, but 10 are required for Olympic Games and World Championships



YÜZME HAVUZU ÖLÇÜLER

- Kulvar İşaretlerinin Ve Hedeflerin Geniřlięi A 0,25m + 0,5m
- Bitiş Duvarı Hedeflerinin Boyu B 0,50 M
- Bitiş Duvarı Hedefleri Merkezine Olan Derinlik C 0,30 M
- Artı İşaret Çizgisi Boyu D 1,00 M
- Yarış Kulvarının Geniřlięi E 2,50 M
- Kulvar Çizgisinin Sonundan Bitiş Duvarına Kadar Olan Mesafe F 2,00 M
- Dokunma Paneli G 2,40 M X 0,90 X 0,01

YÜZME TEKNİK DERSİ

• KELEBEK STİL

- Kelebek stili, yarışma stilleri arasında ikinci en hızlı olanıdır.
- Yüzücülerin kolları suyun altından çok üstünde toparladıklarında daha hızlı gidebileceklerini anlamaları sonucunda kurbağalama stilden evrimleşmiştir.



YÜZME TEKNİK DERSİ

- KELEBEK STİL

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Kelebek kol çekişi beş aşamadan oluşur bu aşamalar;

1. Giriş ve uzatma
2. Dışarı süpürme ve kavrama
3. İçeri süpürme
4. Yukarı süpürme
5. Çıkış ve toparlanma



Şekil 5.3 Yüzücünün hareket halindeki vücuduna göreceli olarak çizilmiş bir kelebek kol çekişi şeklinin alt görünümü.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- KELEBEK STİL

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Giriş ve Uzatma

- Kol girişi ayakların aşağı vuruşuyla eş zamanlı olmalıdır.
- Böylece ayak vuruşu sonucu oluşan ileri itiş, kolların suya girerken oluşturduğu itiş sürümesini karşılayabilmektedir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- KELEBEK STİL

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Giriş ve Uzatma

- Kollar suya vücudun önünde omuz genişliğinde veya biraz içeride girmelidir.
- Eller suya hafif eğimli girmelidir.
- Girişten sonra ilk delfin ayak vuruşunun aşağı vuruşu etabı tamamlanırken kollar ileriye ve bir miktarda dışarıya uzatılmalıdır.
- Eller suyun yüzeyinin çok az altında olmalıdır.
- Ayaktan gelen itiş en yüksek seviyede tutabilmek için aşağı vuruş tamamlana kadar kollar omuz açıklığında kalmalıdır.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- KELEBEK STİL

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Dışarı süpürme ve Kavrama

- Dışarı süpürme su altı kol çekişinin ileri itici etabı değildir.
- Amacı, bir sonraki etap olan içeri süpürmede ileri itiş sağlamak için kolları doğru konuma getirmektir.
- Dışarı süpürme sırasında yüzücüler dirseklerini bükmelidir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- Ayak vuruşu tamamlanarak içe yönelik süre durum karşılanmıŝsa, yüzücüler başlarını yüzeye doğru kaldırmaya devam etmelidir.
- ayrıca kollarını ileri ve dışarı yönde omuz genişliğini geçene kadar ve kavramanın yapıldığı noktaya kadar süpürmelidir.
- Kavrama yapıldığında geriye yönelik bir konum oluşması için dışarı süpürmede avuç içleri dışarıya dönmelidir.
- Kavrama yapıldığında alt kol ve üstkolun yanları geriye bakmalıdır.
- Kavrama yapıldığında dirsekler yaklaşık 90 derece bükülmüş olmalıdır.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

İçeri süpürme

- Kavrama yapıldığında yüzücüler kollarını geriye, dışarıya, aşağıya ve içeriye doğru ivme kazandırarak eller vücudun altında birbirine yaklaştığında sona eren büyük bir yarım dairelik süpürmeyi gerçekleştirir.
- Kavrama yapıldığında dirsekler 90 derece bükülü olmalıdır ve kollar kaburgalara doğru çekilirken tüm içeri süpürme sürecinde bükülü kalmalıdır.

ilmiştir.



Şekil 5.11 Kelebekte içeri süpürme.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Yukarı süpürme

- Yukarı süpürme başladığında elin avuç içleri ve ön kolların alt yanları, kollar dışarıya, geriye ve su yüzeyine yukarıya hareket ederken suya baskı uygulayan birer kürek gibi kullanılmalıdır.
- Yukarı süpürmede kollar fazla uzatılamamalıdır.
- Kollar yukarı süpürmede değil toparlanmada uzatılır.
- Yukarı süpürme eller baldırlara ulaştığında sona erer.
- El hızı içeri süpürmeden yukarı süpürmeye geçerken düşer



a



b

Şekil 5.12 Kelebekte yukarı süpürme.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

Çıkış ve toparlanma

- Toparlanma önceki yukarı süpürmeyle aynı yönde olmalıdır.
- Kollar dışarı ve su yüzeyine kadar yukarı yönde süpürmeye devam etmelidir.
- Ancak suyu geri yönde basmayı bırakmalıdır.
- Avuç içlerinin suyu en az itiş sürümesi için elimn içeri yöne çevirip sudan kenarı ile çıkışını sağlaması gerekir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KOL ÇEKİŞİ VE HIZ ŞEKİLLERİ

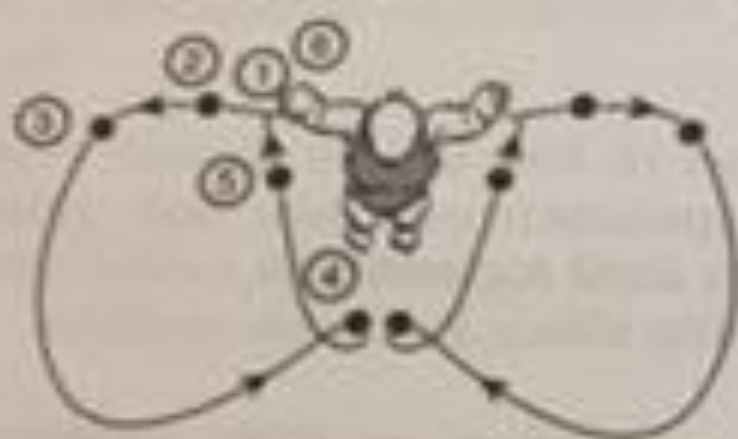
Çıkış ve toparlanma

- Sudan ilk olarak üst kollar ve dirsekler çıkar.
- Onları ön kollar ve eller izler.
- Yukarı süpürmede yavaşça uzayan kollar yukarı yüzeye çıkarken hızla uzatılır.
- Sudan yukarıya ve yan dışarıya çıkış yaparlar.
- Suyu terkederken kolların yana doğru uzatmak geri yöndeki süredurumun üstesinden gelmeye yardımcı olur.
- Sudan çıktıktan sonra girişin gerçekleştiği omuzların önüne gelene kadar kollar su üstündeki dairesel hareketine devam etmelidir.





Şekil 5.2 Ellerin vücut altında biraraya getirildiği bir kelebek kol çekişinin alt görünümü.

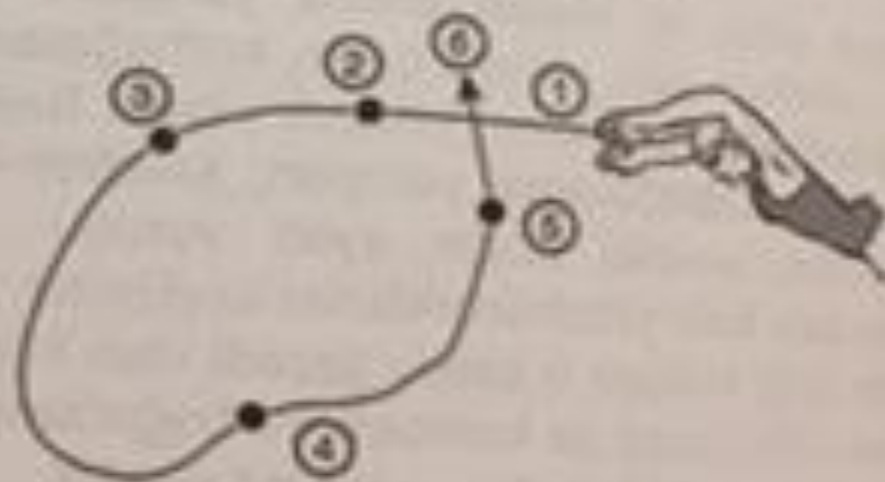


Ön görünüm

- 1-2 Giriş ve uzatma
- 2-3 Dışarı Süpürme
- 3 Kavrama
- 3-4 İçeri Süpürme
- 4-5 Yukarı Süpürme
- 5-6 Suyu bırakma ve Çıkış



Alt görünüm



Yan görünüm

<https://www.youtube.com/watch?v=cjtDCMXLTC4>



YÜZME TEKNİK DERSİ

DOLFİN AYAK VURUŞU

Yukarı vuruş

- Aşağı vuruş bir çarpma tepkisini başlatarak yukarı vuruş etabını başlatmak için baldırları yukarı iter.
- Kalçaların devam eden uzaması, bacakların, vücut hizasını geçinceye kadar yukarı yönde süpürmesini sağlar. Burada yukarı vuruş sonlanır ve sonraki aşağı vuruş başlar.

YÜZME TEKNİK DERSİ

DOLFİN AYAK VURUŞU

Yukarı vuruş

- Yukarı vuruşun büyük bölümü, bacaklar uzatılmış olarak yapılmalıdır.
- Yukarıdaki suyun basıncının bacakları uzamış olarak tutabilmesi için alt- bacaklar ve ayaklar rahat ve pasif konumda olmalıdır.
- Bir sonraki aşağı vuruşa hazırlanmak amacıyla, ayaklar tam kalçaları geçerken bacakları dizlerden yumuşak bir şekilde bükmelidir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

DOLFİN AYAK VURUŞU

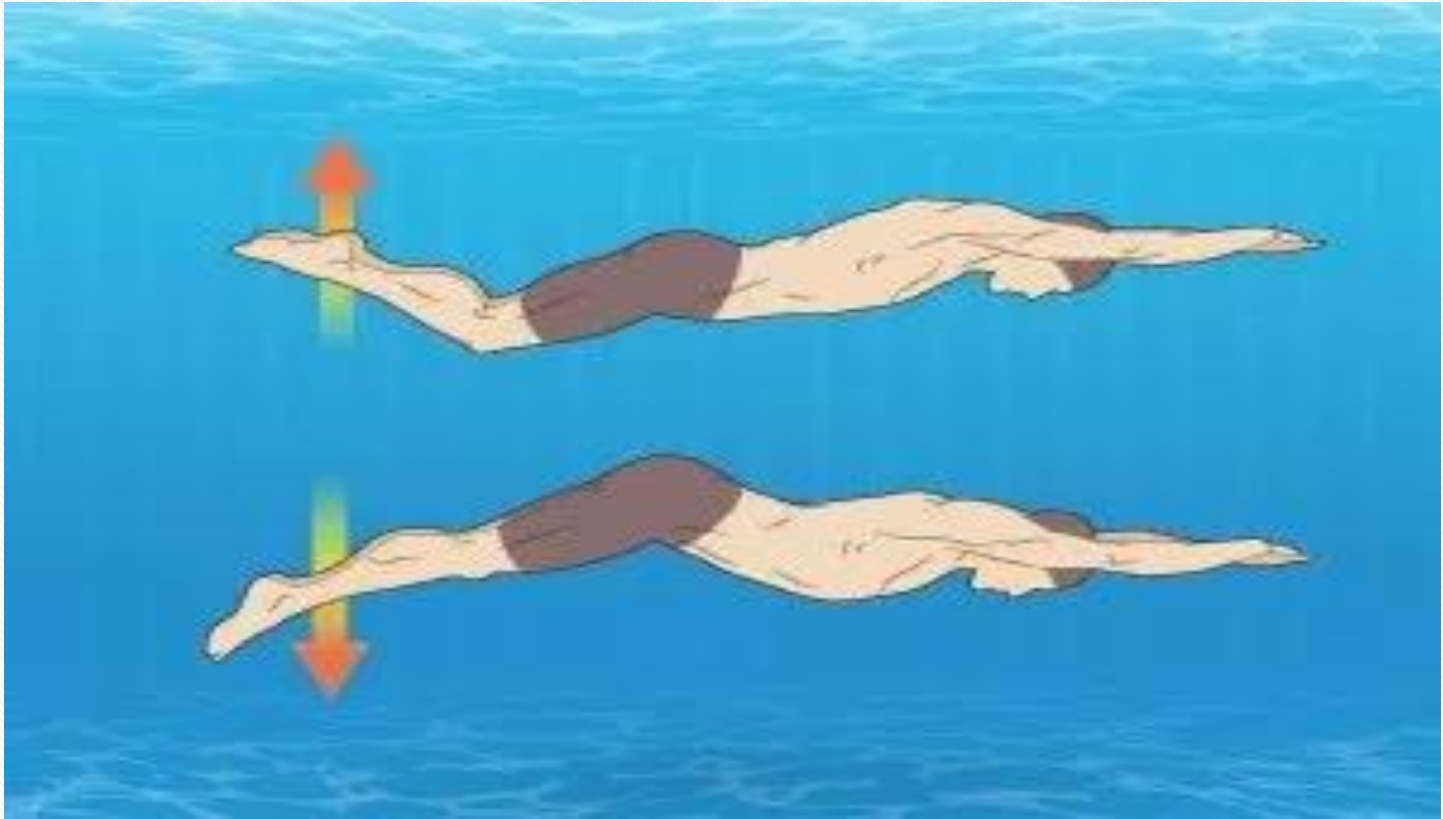
- Bir dolfın ayak vuruşu yukarı vuruş ve aşağı vuruş etabından oluşur.
- Yüzücüler her kulaç döngüsünde iki ayak vuruşu yapar.

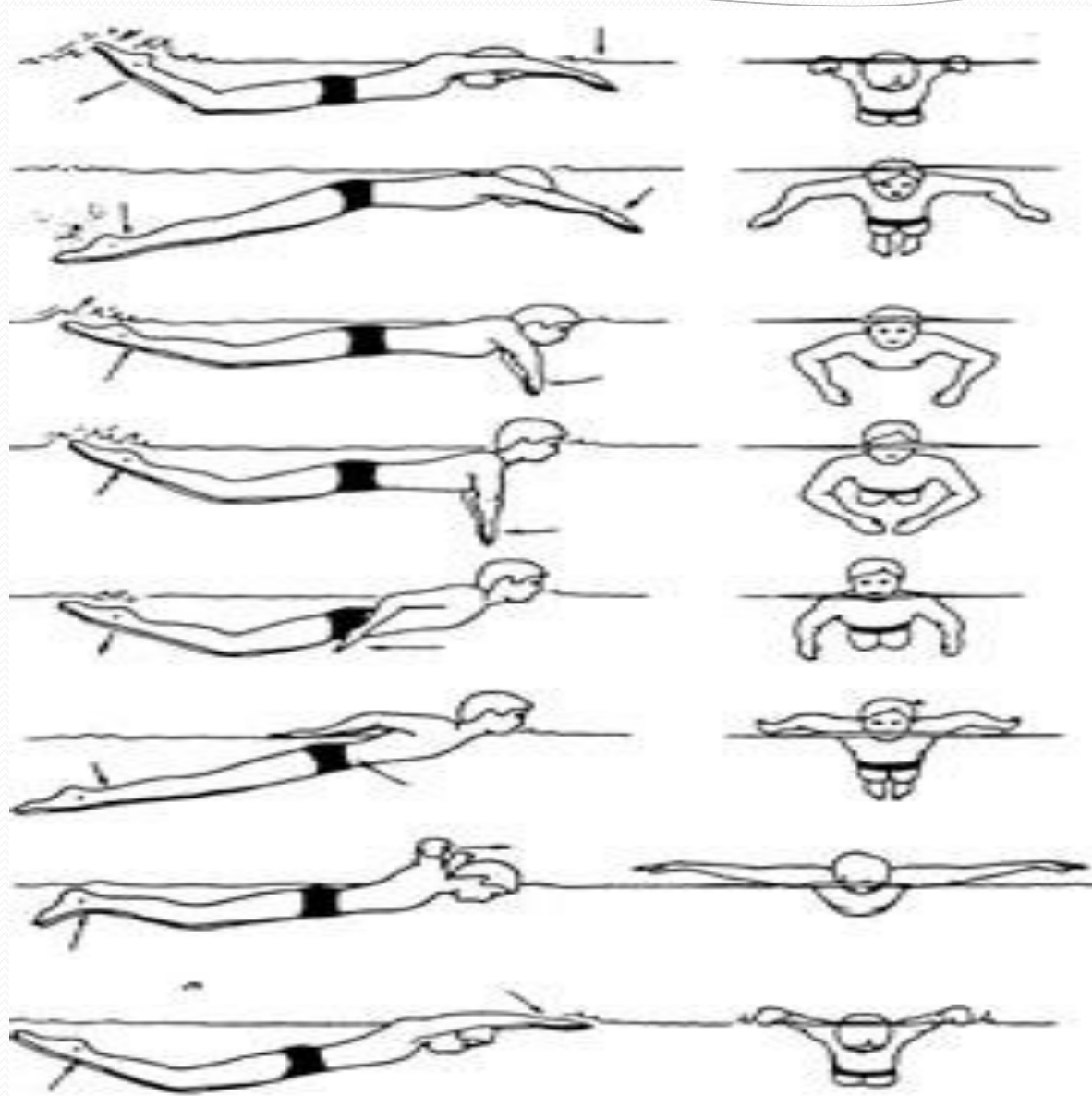
YÜZME TEKNİK DERSİ

DOLFIN AYAK VURUŞU

Aşağı vuruş

- Kalçalardan bükme ile başlayıp dizlerden uzatma ile devam eden kamçılama benzeri bir harekettir.
- Aşağı vuruş, önceki yukarı vuruşta ayaklar vücut hizasını geçerken yüzücülerin baldırlarıyla aşağıya bastıkları anda başlar.
- Baldırlar aşağıya çok uzun süre baskı yapmaz.
- Baldırlar aşağıya basmaya başladıklarında hareket, dalga benzeri bir şekilde baldırın aşağısına, ordanda alt bacaklara geçer ve sonra bacaklar dizlerden güçlü bir şekilde uzatılır.
- Aşağı vuruş bacaklar tamamen uzatıldığında ve ayaklar gövde seviyesinin biraz altında olduğunda sonlanır.





https://www.youtube.com/watch?v=2Zp_5za4TVM



YÜZME TEKNİK DERSİ

KOL ÇEKİŞİ VE AYAK VURUŞLARININ
ZAMANLAMASI

YÜZME TEKNİK DERSİ

VÜCUT DALGALANMALARI

- Tam bir dalgalanma sağlama çabası içinde kalçaları yukarı ve aşağı yönlerde itmemelidir. Bunun yararı olmaz
- Yukarı yöndeki kalça hareketlerinin, ilk dolfın ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı ve kolların girişı ve uzaması sırasında baş ve omuzların aşağıya hareketinin bir sonucu olduğu görölmektedir.
- Sonra gelen aşağı yöndeki hareketi ise sadece yer çekimi ve dolfın ayak vuruşlarının yukarı vuruşları sonucudur.

<https://www.youtube.com/watch?v=fguQ26gDzi0>



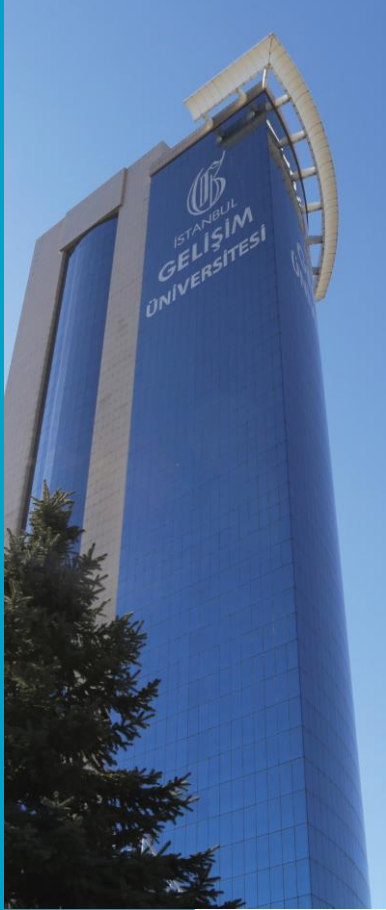


Şekil 5.15 Kelebekte vücut dalgası.

YÜZME TEKNİK DERSİ

• NEFES ALMA

- Omuzlar ve gövdeyi suyun üstüne yükselterek nefes alınmalıdır.
- Baş yüzeyden dışarı çıkarken bükülmeden ve boyundan uzatılmadan doğal konumunda kalmalıdır.
- Çene aşağıda ve gözler yüzücünün hemen önündeki suyun üzerine aşağıya ve ileriye odaklanmalıdır.



Bölüm Adı

- **BESYO ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ / YÜZME İHTİSAS**

Dersin Adı

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

Dersin Haftası: **5. (4.) Hafta**

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

E-Posta: kcimen@gelisim.edu.tr

Telefon:

www.gelisim.edu.tr



YÜZME TEKNİK DERSİ

- YAYGIN KULAÇ HATALARI
- Kol çekişi hataları;
 1. Giriş ve uzatma hataları
 2. Dışarı süpürme hataları
 3. İçeri süpürme hataları
 4. Yukarı süpürme hataları
 5. Toparlanma hataları;

Kolları çok yüksekte toparlamak

Çok fazla kuvvet harcayarak toparlama

Kolları suyun içinden sürümek

YÜZME TEKNİK DERSİ

- **Ayak vuruşu hataları**

1. Çok derine ayak vurma
2. Yukarı vuruş etabı içinde bacakları bükmek

- **Zamanlama hataları**

1. Toparlanma sırasında ayak vuruşunu çok erken yapmak
2. Girişten sonra çok uzun kaymak
3. Her kulaçta sadece bir kere ayak vurmaktır.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- **Vücut konumu hataları**

1. Kulaç döngüsünde vücudu çok az veya çok fazla dalgalandırma

- **Nefes alma hataları**

1. Başı suyun yüzeyine gereğinden fazla yükseltme
2. Kulaç döngüsünde çok erken veya çok geç nefes alma

YÜZME TEKNİK DERSİ

- **KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI**
- Kelebek Yüzme Tekniğı Gelişimi Yüzme tekniklerinin arasında en yeni olan, kelebek yüzme, 1935 yılında Uluslararası Yüzme Federasyonu'nun kurbağalama – kelebek kural ayırımı yapıldığında meydana çıkmıştır.
- Aynı yılda ABD'de AMERİKAN antrenörün David Armbuster yüzücüsü Jack Sieg ilk defa 100 yard kelebek mesafesini 1:00.2 derecesi ile yüzmüştür, fakat tekniğın resmi bir dayanağı olmadığı için bu derece kabul edilmemiştir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- **KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI**

Kelebek yüzmede hareketlerin koordinasyonu

Kelebek yüzmede hareketlerin koordinasyonu, kol-bacak hareketinin ve vücut yalpalanması karışımından ortaya çıkmaktadır.

Daha kolay anlaşılabilmesi için, kol hareketini ikiye böleceğiz: Kolların suyu çekmesi ve suyun çekilmesi, hazırlanması.

Bu iki bölümde bacak hareketlerinden oluşan birer yalpalanma yapılıır.

Böylece, kolların suyu çekmesinden sonra ilk yalpalanma gerçekleşirken, kolların suya girmesiyle ikinci yalpalanma gerçekleşir.

Nefes alma suyun çekilmesinden sonra meydana geldiği için hareketin koordinasyonu şöyle ifade edilebilir. Bir kol çekişinde iki yalpalanma ve bir nefes hareketi yapılıır.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- **KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI**

Pratikte Başka Koordinasyon

- ✓ İki kol hareketine 4 yalpalanma ve bir nefes hareketi veya bunların karışımı.
- ✓ Yüzmeye yeni başlayanlar yukarıda bahsedilen koordinasyonları gerçekleştiremiyorlar.
- ✓ Bunun için çocukların kullandığı bir kol hareketine bir yalpalanma hareketidir.
- ✓ Yalpalanma hareketi ise su çekimi bitiminde veya kolların suya girmesi sırasında değil, kolların suyu çekmesi esnasında gerçekleşir.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI

Kelebek bacak hareketlerini öğretmek için kullanılabilen egzersizler

- ✓ Suyun dışında, ayakta kol hareketinin uygulanması.
- ✓ Suyun dışında, belden bükülü olarak kol hareketinin uygulanması

Havuzun kenarında oturarak

- ✓ Çift bacakla bacak hareketinin uygulanması.
- ✓ Havuzun duvarından iterek, tahtalı veya tahtasız kelebek bacak hareketleri ile ilerleme.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI

- ✓ Havuzun kenarından iterek, sırt üstü yatay pozisyonda kelebek bacak hareketinin uygulanması.
- ✓ Tahtalı veya tahtasız ayak paletleri kullanarak bacak hareketleri ile ilerleme.
- Kelebek Bacak Hareketlerinin Teknik Uygulaması
1951 yılında kelebek tekniği Avrupa'da ilgi toplamaya başlamış ve 1953 yılında Uluslararası Yüzme Federasyonu yeni kelebek tekniğin resmi olarak kabul etmiştir.
- Kelebek Bacak Hareketlerinin Teknik Uygulaması Aktif Hareket; Hareket kalça ekleminden yapılır.
- Dizlerin bükülmesi ile birlikte, üst bacak suya iner ve ayak parmak uçları sivri olarak içe doğru rotasyon yapar. İlerlemenin gerçekleşmesi için, alt bacak bir "kırbaç" hareketi yapar. Krawl stilinden farklı olarak bu "kırbaç" hareketinin daha kuvvetli olması gereklidir. Çünkü bu hareketten vücudun yukarıya kalkması için destek alınır.

YÜZME TEKNİK DERSİ

- ✓ Pasif Hareket: Bacaklar düzeldikten Sonra, gevşek bir şekilde yukarıya kaldırılır.
- ✓ Genel Hatalar: Pasif harekette dizlerin fazla fleksiyim yapması. Aktif harekette dizlerin karına fazla çekilmesi
- ✓ Kelebek kol hareketini öğretmek için kullanılabilen egzersizler.
 - Suyun dışında, ayakta kol hareketinin uygulanması
 - Suyun dışında, belden bükülü olarak kol hareketinin uygulanması.
 - Jimnastik sehpasında yatay pozisyonda kol çekme hareketinin uygulanması.
 - Sığ havuzlarda, kol hareketi yaparak 'dolphin atlaması'.
- ✓ Bir yardımcının uygulayanın bacaklarından tutarak, kol hareketinin uygulanması.
- ✓ Mesafenin arttırılarak, kol hareketinin uygulanması.
- ✓ El paletleri ile kol hareketinin uygulanması.
- ✓ Kurbağalama bacak hareketi ile kelebek kol hareketinin uygulanması.

YÜZME TEKNİK DERSİ

KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI

- **Kelebek kol hareketinin teknik uygulanması**
- ✓ Aktif hareket 3 evreden oluşmaktadır:
 - Kolun suya girişi ve suyun tutulması evresinde, eller dışa doğru rotasyon yapar.
 - Kolun suyu çekme evresinde ise, kollar hafif yana açılır ve hafif dirsekten fleksiyon yaparak, suyu çekmeye başlar.
 - Kolun suyu itme evresinde, kollar suyu bacaklara doğru iter ve vücudun yanına yaklaşınca kadar devam eder.
- **Suyun çekişinin gevşek bilekle yapılması. (Kol hareketinin kısa olması)**
- ✓ Pasif Hareket

Kolun suyu itiş hareketi bittikten sonra kollar sudan çıkar ve hafif yandan bir yol izleyerek tekrar suya girer.

Genel Hatalar: Suyun çekişinin gevşek bilekle yapılması. Kol hareketinin kısa olması

YÜZME TEKNİK DERSİ

KELEBEK YÜZME TEKNİĞİ VE ÖĞRETİM BASAMAKLARI

- **Kelebek yüzmede nefes alıp-verme tekniğinin uygulanması**
Kurbağalama yüzme tekniğindeki gibi, kelebek tekniğinde de nefes alıp verme başın yukarıya kaldırılması ile gerçekleştirilir. Ancak, bazı yüzücüler yandan (Krawl'daki gibi) nefes almayı tercih ederler.
Nefes alma zamanı kolların aktif hareketinin bitiminde meydana gelir. Bu durumda suyun itilmesi bittiğinde başın sudan kaldırılması için yeterince destek sağlanmış olur. Özellikle yeni başlayanlarda başın suyun dışına fazla çıkarılması ve dolayısıyla suya fazla batması sık görülen bir hatadır.
- **Kelebek yüzmede hareketlerin koordinasyonu**
- **Kelebek bacak hareketinin teknik uygulaması**
- **Kelebek bacak hareketlerini öğretmek için kullanılabilen egzersizler**
- **Kelebek kol hareketinin teknik uygulanması**

YÜZME TEKNİK DERSİ

- KULAÇ ALIŞTIRMALARI
 - Kol çekişi ve zamanlama alıştırmaları
1. Tek kol kelebek alıştırması
 2. Kelebek kol çekişi alıştırması
 3. Paletli yüzme alıştırması
 4. Bir kulaç stop alıştırması

YÜZME TEKNİK DERSİ

- AYAK VURUŞU ALIŞTIRMALARI

1. Tahtalı ayak vuruşu alıştırmaları
2. Su altı ayak vuruşu alıştırmaları
3. Yüzeyde ayak vuruşu alıştırmaları
4. Sırt üstü ayak vuruşu alıştırmaları
5. Üç aşağı iki yukarı ayak vuruşu alıştırmaları

YÜZME TEKNİK DERSİ

Dolfin çalışması

<https://www.youtube.com/watch?v=Wsa1ct5FpqA>



YÜZME TEKNİK DERSİ

Çeşitli çalışma dirilleri

<https://www.youtube.com/watch?v=UO5SjniLVWw>



YÜZME TEKNİK DERSİ

Tek kol çalışma ve serbest ayak vuruşu kelebek kol

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



YÜZME TEKNİK DERSİ

Tek kol ve çift kol çalışması su altı kamerası

https://www.youtube.com/watch?v=w6n_SrjLypA



YÜZME TEKNİK DERSİ

Üst ekstremité mobilizasyon çalışması

<https://www.instagram.com/p/B9obUr1hdCb/?igshid=15satjt10euv3>

Kelebek Stil Çalışma Öncesi Kara Isınma Egzersizi

