

Sport4All

Paralimpik Yüzücülerin Sınıflandırılması

(Engelli Bireylerle Çalışan ve Çalışmayan Yüzme Antrenörleri İçin)

- Paralimpik Yüzücülerde Ölçme, Değerlendirme ve Sınıflandırma
- Paralimpik Yüzücülerde Ölçme
 - Antropometrik Testler
 - Kuvvet Testleri
 - Sürat ve Çabukluk Testleri
 - Laktat Testleri
 - Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi
 - Denge Testleri
 - Esneklik Testleri
 - Reaksiyon Süresi Testleri
 - Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi
- Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme
 - Sporcu Hikayesi İle İlgili Değerlendirme
 - Fiziksel Değerlendirme
 - Teknik Değerlendirme
 - Gözlem Değerlendirmesi
 - Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirme
 - Sporun Dinamik ve Statik Özelliklerine Göre Değerlendirme
- Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma
- Sınıflandırmanın Tarihi
- Sınıflandırmanın Amacı
- Sınıflandırma Süreci
- Fiziksel (bedensel) Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma
- Görme Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma
- Zihinsel Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Paralimpik yüzücülerde ölçme, sporcuların fiziksel özelliklerini, performanslarını ve gelişimlerini değerlendirmek amacıyla yapılan sistematik bir süreçtir. Paralimpik yüzücüler için ölçme, onların ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun olarak tasarlanmış özel yöntemler ve testler içermektedir. Yapılan bu ölçüm testleri ile sporcuların mevcut durumlarının belirlenmesi ve mevcut durumları ile hedefledikleri konum arasındaki farkın analiz edilmesi sağlanmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Paralimpik yüzücülerde ölçme, hem fiziksel hem de psikolojik boyutları dikkate alarak, sporcuların performanslarını artırmalarına ve gelişim süreçlerini optimize etmelerine yardımcı olur. Bu durum onların başarılarını desteklemek ve engellerini aşmalarına katkıda bulunmak için kritik bir araçtır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

➤ Fiziksel Özelliklerin Ölçülmesi:

- ✓ **Antropometrik Ölçümler:** Vücut ağırlığı, boy, vücut kitle indeksi (VKİ) gibi ölçümler yapılır. Bu veriler, sporcuların fiziksel durumlarını değerlendirmek için kullanılır.
- ✓ **Esneklik, Kuvvet ve Dayanıklılık Testleri:** Yüzücünün esnekliği, kas gücü ve dayanıklılığı gibi fiziksel özellikleri değerlendirilir. Testler, yüzücünün engeline uygun olarak düzenlenir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

➤ Performans Ölçümleri:

- ✓ **Zaman Ölçümleri:** Yarışlarda veya antrenmanlarda yapılan yüzme süreleri kaydedilir. Bu, sporcunun performansını ve gelişimini izlemek için temel bir yöntemdir.
- ✓ **Teknik Analiz:** Yüzme stili, dönüşler ve çıkışlar gibi teknik beceriler gözlemlenir ve değerlendirilir. Bu analiz, sporcuların teknik gelişimlerini destekler.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

➤ Rehabilitasyon ve Adaptasyon Süreçleri:

- ✓ **Engel Değerlendirmesi:** Paralimpik yüzücülerin engelleri ve sınırlılıkları belirlenir. Bu değerlendirme, antrenman programlarının kişiye özel olarak düzenlenmesine yardımcı olur.
- ✓ **Gelişim İzleme:** Paralimpik yüzücülerin fiziksel ve teknik gelişimleri düzenli olarak izlenir. Bu, onların performanslarını artırmalarına ve yaralanma risklerini azaltmalarına yardımcı olur.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

➤ Psikolojik ve Sosyal Ölçümler:

- ✓ **Psikolojik Dayanıklılık:** Yüzücünün stres yönetimi, motivasyonu ve genel psikolojik durumu değerlendirilir.
- ✓ **Sosyal Destek ve Entegrasyon:** Sporcuların sosyal çevreleri, destek sistemleri ve takım içindeki ilişkileri ölçülerek, genel iyilik halleri ve motivasyonları analiz edilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Paralimpik yüzücülerde ölçme aşağıdaki testlerle yapılmaktadır:

- ✓ Antropometrik Testler
- ✓ Kuvvet Testleri
- ✓ Sürat ve Çabukluk Testleri
- ✓ Laktat Testleri
- ✓ Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi
- ✓ Denge Testleri
- ✓ Esneklik Testleri
- ✓ Reaksiyon Süresi Testleri
- ✓ Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Antropometrik Testler

➤ Vücut Ağırlığı ve Boy Ölçümü:

Vücut Ağırlığı: Yüzücünün genel vücut ağırlığını ölçmek, antrenman programlarının ve beslenme düzenlerinin etkisini değerlendirmek için önemlidir.

Boy Ölçümü: Yüzücünün boyunu, büyüme ve gelişim süreçlerini takip etmek için kullanılır. Ayrıca, yarışma kategorilerinde sınıflandırma için de gereklidir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Antropometrik Testler

➤ Vücut Yağ Oranı:

Bioelektrik İmpedans Analizi (BIA): Vücut yağ oranını ölçmek için kullanılır. Bu yöntem, vücut kompozisyonunu belirlemek için oldukça yaygındır.

Cilt Katlaması Kaliperleri: Triseps, bacak ve karın gibi bölgelerde cilt katlaması ölçülerek yağ oranı belirlenir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Antropometrik Testler

➤ Kas Çevresi Ölçümleri

Kol Çevresi: Kol kaslarının gelişimini değerlendirmek için ölçülür.

Bacak Çevresi: Alt vücut kas gelişimini takip etmek için önemlidir. Düzgün bir yüzme tekniği ve kuvvet için kas gelişimi kritik öneme sahiptir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Antropometrik Testler

➤ Vücut Kitle İndeksi (VKİ):

VKİ Hesaplama: Ağırlık ve boy oranını kullanarak genel sağlık durumu hakkında bilgi verir. Ancak, sadece yüzme performansı için yeterli bir gösterge olmayabilir. Hesaplama: $VKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2 (\text{m}^2)$

➤ Hacim Ölçümleri Vücut Hacmi:

Suya batırma veya hacim ölçüm cihazları kullanılarak belirlenebilir. Bu, yüzücünün yüzme verimliliği hakkında bilgi sağlar.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Antropometrik Testler

➤ Omuz Genişliği ve Göğüs Çevresi:

Omuz Genişliği: Yüzücünün su içinde hareket kabiliyetini etkileyen önemli bir ölçüdür.

Göğüs Çevresi: Kalp ve akciğer kapasitesinin yanı sıra, yüzme performansı ile ilgili olan nefes alma kapasitesini değerlendirmeye yardımcı olabilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Pull-Up (Barfiks) Testi:

Tanım: Üst vücut kuvvetini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Sporcu, bir barı tutarak kendini yukarı çekmeye çalışır. Yapılan maksimum tekrar sayısı kaydedilir. Yüzücüler için özellikle sırt ve kol kaslarının gücünü ölçmek açısından önemlidir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Push-Up (Şınav) Testi:

Tanım: Üst vücut kuvvetini ve dayanıklılığını ölçen bir testtir.

Uygulama: Sporcu, belirli bir süre içinde (genellikle 1 dakika) mümkün olan en fazla şınavı yapar.

Bu, göğüs, omuz ve kol kaslarının gücünü değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Squat Testi:

Tanım: Alt vücut kuvvetini ölçen bir testtir.

Uygulama: Sporcu, ayakta durarak en derin pozisyona kadar çömelir ve ardından tekrar dik duruma geçer. Yapılan tekrar sayısı kaydedilir. Bu test, bacak kaslarının güçlenmesini ve dayanıklılığını değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Dinamik Kuvvet Testleri:

Yüzücüler, özel kuvvet ölçüm cihazlarıyla (örneğin, isokinetik kuvvet test cihazları) belirli kas gruplarının kuvvetini ölçebilirler. Bu cihazlar, kas kuvvetini daha hassas bir şekilde değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Kano Testi:

Tanım: Çekme kuvvetini ölçmek için kullanılır.

Uygulama: Yüzücüler, suya benzer bir ortamda (örneğin, kayar bir platformda) çekme hareketleri yaparak kuvvetlerini test ederler. Bu test, özellikle kolların ve sırtın kuvvetini ölçer.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Kuvvet Testleri

➤ Yüzme Yüğü Testi:

Tanım: Yüzme sırasında suya karşı uygulanan kuvveti değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücüler, farklı mesafelerde ve hızlarda yüzerek, yüzme yükü ve kuvvet ölçümleri yapılabilir. Bu test, antrenman yüklerini ve yüzme performansını değerlendirmede yardımcı olur.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Sürat ve çabukluk testleri, sporcuların hız ve ani hareket yeteneklerini değerlendirmek için kullanılan önemli araçlardır.

- Sürat: Belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat etme kapasitesidir. Genellikle düz koşul testleri ile ölçülür.
- Çabukluk: Ani hareketleri hızlı bir şekilde gerçekleştirme yeteneğidir. Yön değiştirme ve hızlanma becerilerini içerir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Sürat Testleri

➤ 50 Metre Serbest Yüzme Testi:

Tanım: Yüzücünün 50 metre mesafeyi en hızlı şekilde yüzmesini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 50 metreyi en kısa sürede tamamlamaya çalışır. Zaman ölçülür ve en iyi sonuç kaydedilir.

➤ 100 Metre Serbest Yüzme Testi:

Tanım: 100 metre mesafede yüzücünün hızını değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 100 metreyi en hızlı sürede yüzerek tamamlar. Zaman kaydedilir ve performans izlenir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Sürat Testleri

➤ 200 Metre Serbest Yüzme Testi:

Tanım: Daha uzun mesafede yüzme performansını ölçer.

Uygulama: Yüzücü, 200 metreyi en kısa sürede tamamlamaya çalışır. Bu test, dayanıklılık ile sürat arasındaki dengeyi değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Çabukluk Testleri

➤ T-Testi:

Tanım: Çabukluk ve yön değiştirme yeteneğini ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir düzen içinde koniler etrafında koşarak zaman kaydeder. Bu test, yüzücünün ani yön değiştirme becerisini değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Çabukluk Testleri

➤ Illinois Çabukluk Testi:

Tanım: Hız ve yön değiştirme yeteneğini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, belirlenen parkurda hızla koşarak koniler etrafında dolaşır. Zaman kaydedilir ve en iyi sonuç alınır.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Sürat ve Çabukluk Testleri

Çabukluk Testleri

➤ Shuttle Run Testi:

Tanım: Hız ve çabukluk testidir.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir mesafeyi ileri geri koşarak tamamlar. Zaman kaydedilir ve performans değerlendirilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Laktat Testleri

Laktat, vücutta anaerobik enerji üretimi sırasında oluşan bir yan üründür. Yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında, vücut oksijen ihtiyacını karşılayamadığında laktat birikir. Bu, yorgunluk hissine yol açabilir.

- Kan Laktat Ölçümü: Sporcu, belirli bir egzersiz yoğunluğuna maruz kalır ve egzersiz sırasında belirli aralıklarla kan örnekleri alınarak laktat seviyeleri ölçülür.
- Laktat Eşiği Testi: Bu test, sporcuların hangi yoğunlukta laktatın birikmeye başladığını belirlemek için yapılır. Laktat eşiği, dayanıklılık antrenmanlarının planlanmasında kritik öneme sahiptir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ 30 Metre Sprint Testi:

Tanım: Yüzücünün kısa mesafede (30 metre) maksimum hızını ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, en hızlı şekilde 30 metreyi yüzmeye çalışır. Zaman ölçülür ve en iyi sonuç kaydedilir. Bu test, anaerobik güç ve hızın değerlendirilmesine yardımcı olur.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ 50 Metre Serbest Yüzme Testi:

Tanım: Yüzücünün maksimum performansını değerlendirir.

Uygulama: Yüzücü, 50 metreyi en hızlı sürede yüzmeye çalışır. Zaman kaydedilir ve performans izlenir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ 100 Metre Serbest Yüzme Testi:

Tanım: Kısa mesafede yüzme performansını ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 100 metreyi en hızlı sürede tamamlar. Zaman kaydedilir. Bu test, yüzücünün anaerobik kapasitesini değerlendirir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme 200 Metre Testi:

Tanım: Anaerobik dayanıklılığı değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 200 metreyi en hızlı sürede yüzerek tamamlamaya çalışır. Bu, kısa süreli yüksek yoğunluklu performansı ölçer.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Anaerobik Güç Testi (Wingate Testi):

Tanım: Genellikle bisiklet üzerinde yapılan, fakat yüzme için uyarlanabilen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir süre boyunca (genellikle 30 saniye) maksimum çaba gösterir. Bu süre içinde elde edilen güç ve tork verileri kaydedilir. Test, yüzücünün anaerobik gücünü belirlemede kullanılır.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Anaerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme Kısa Süreli Setler:

Tanım: Belirli mesafelerde (örneğin, 25 metre veya 50 metre) kısa süreli sprintler yapılır.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir dinlenme süresi ile tekrarlanan yüksek yoğunluklu setler yapar. Her bir setin zamanı kaydedilir ve toplam süre ile karşılaştırılır.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Denge Testleri

➤ Tek Ayak Denge Testi:

Tanım: Yüzücünün bir ayak üzerinde durabilme yeteneğini değerlendirir.

Uygulama: Yüzücü, bir ayak üzerinde durarak belirli bir süre (örneğin, 30 saniye) dengeyi korumaya çalışır. Süre kaydedilir ve iki ayakla da test yapılabilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Denge Testleri

➤ Denge Tahtası Testi:

Tanım: Denge tahtası üzerinde dengeyi koruma yeteneğini ölçer.

Uygulama: Yüzücü, denge tahtası üzerinde belirli bir süre kalmaya çalışır. Denge tahtası, yüzücünün denge kontrolünü zorlaştıracak şekilde tasarlanmıştır.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Denge Testleri

➤ Su Denge Testi:

Tanım: Yüzücünün su üzerindeki dengesini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, su içinde belirli bir pozisyonda (örneğin, sırtüstü veya yüzüstü) kalmaya çalışır. Bu test, suyun kaldırma kuvvetini kullanarak dengenin nasıl korunduğunu ölçer.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Denge Testleri

➤ Denge ve Koordinasyon Testi:

Tanım: Yüzücünün genel denge ve koordinasyon yeteneğini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir parkurda veya alan içinde çeşitli hareketleri (örneğin, dönüş, sıçrama, kayma) gerçekleştirerek dengesini test eder. Zaman kaydedilir ve başarı oranı değerlendirilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Denge Testleri

➤ Kendi Kendine Denge Testi:

Tanım: Yüzücünün su içinde kendi dengesini bulma yeteneğini ölçer.

Uygulama: Yüzücü, su içinde gözleri kapalı veya belirli bir noktaya odaklanarak belirli bir pozisyonda kalmaya çalışır. Bu, denge ve proprioseptif kontrol yeteneğini test eder.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

Sporcuların, eklem ve eklem serilerine yönelik esneklik testlerinin uygulanmasını ve çıkan sonuçlara göre sporcuların gonyometrik eklem hareket açıklığının, postur bozukluklarının, biyomekanik ve asimetric farklılıklarının ya da kas uzunluğunun/kısalıklarının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Böylece, aşırı ya da sınırlı esneklik özelliğine sahip eklemler belirlenmekte ve buna yönelik tedavi ya da egzersiz önerileri yapılabilmektedir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

➤ Sit-and-Reach Testi:

Tanım: Alt vücut esnekliğini ölçen basit bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, yere oturarak bacaklarını düz bir şekilde uzatır. Ayak parmaklarına ulaşmaya çalışır. Ulaşabildiği maksimum mesafe kaydedilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

➤ Omuz Esnekliği Testi:

Tanım: Üst vücut esnekliğini değerlendirir.

Uygulama: Yüzücü, bir kolunu başının üzerinden yukarı doğru uzatırken diğer kolunu belinin arkasında aşağı doğru uzatır. İki parmağın birbirine ne kadar yaklaştığı ölçülür. Bu test, yüzücünün kol ve omuz hareketliliğini belirlemeye yardımcı olur.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

➤ Bacak Esnekliği Testi:

Tanım: Bacak kaslarının esnekliğini ölçer.

Uygulama: Yüzücü, ayakta durarak bir bacağı öne doğru uzatır ve dizini düz tutarak öne doğru eğilir. Ulaşabildiği mesafe kaydedilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

➤ Torso Dönüşü Testi:

Tanım: Bel ve üst vücut esnekliğini değerlendirir.

Uygulama: Yüzücü, ayakta durarak kollarını yanlara açar ve belini döndürerek bir yöne bakmaya çalışır. Her iki yönde ne kadar dönebildiği ölçülür.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Esneklik Testleri

➤ Diz Yüksekliği Testi:

Tanım: Alt vücut esnekliğini değerlendiren bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, bir dizini yukarı doğru kaldırır ve dizin ne kadar yükseğe ulaştığı kaydedilir.

Bu test, kalça ve bacak esnekliğini ölçer.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Reaksiyon Süresi Testleri

Sporcuların, görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin test edilmesidir.

➤ Başlama Dalışı Reaksiyon Süresi Testi:

Tanım: Yüzücünün başlangıç işaretine (ses, ışık vb.) verdiği tepkilerin hızını ölçer.

Uygulama: Yüzücü, su kenarında belirlenen bir mesafeden dalış yapmadan önce, bir ses sinyali veya ışık sinyali alır. Yüzücünün işaretten dalışa kadar geçen süre ölçülür.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Reaksiyon Süresi Testleri

➤ Hızlı Tepki Testi:

Tanım: Yüzücünün ani değişikliklere yanıt verme yeteneğini değerlendirir.

Uygulama: Antrenör, belirli aralıklarla (örneğin, sesle veya işaretle) yüzücüye farklı görevler verir. Yüzücünün her bir görev için verdiği tepki süresi ölçülür.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Reaksiyon Süresi Testleri

➤ Ses Sinyali ile Reaksiyon Süresi Testi:

Tanım: Sesli uyarana verilen tepki süresini değerlendirir.

Uygulama: Yüzücü, bir ses sinyali (örneğin, bir düdük veya ton) aldığında hemen suya dalar.

Tepki süresi kaydedilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Reaksiyon Süresi Testleri

➤ Görsel Reaksiyon Süresi Testi:

Tanım: Görsel uyarana verilen tepki süresini ölçer.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir görsel işaret (örneğin, bir ışık) gördüğünde suya dalar. Tepki süresi kaydedilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

Aerobik güç, kapasite ve dayanıklılık testleri, sporcuların kardiyovasküler sisteminin performansını değerlendirmek için kullanılır.

- Aerobik Güç: Vücudun oksijen kullanarak enerji üretme kapasitesidir. Genellikle VO2 max (maksimal oksijen tüketimi) ile ölçülür.
- Aerobik Kapasite: Uzun süreli fiziksel aktiviteleri sürdürebilme yeteneğidir. Yüksek aerobik kapasite, dayanıklılığı artırır.
- Aerobik Dayanıklılık: Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijen kullanarak uzun süreli fiziksel aktiviteyi sürdürebilme kapasitesidir. Bu, dayanıklılık sporları için temel bir özelliktir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme 400 Metre Testi:

Tanım: Yüzücünün dayanıklılığını ve aerobik kapasitesini ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 400 metreyi en hızlı sürede yüzmeye çalışır. Zaman kaydedilir ve performans değerlendirilir.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme 800 Metre Testi:

Tanım: Aerobik dayanıklılığı daha iyi değerlendirmek için kullanılan bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 800 metreyi en kısa sürede tamamlamaya çalışır. Bu test, dayanıklılığın yanı sıra yüzme verimliliğini de ölçer.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme 1500 Metre Testi:

Tanım: Uzun mesafe dayanıklılığını ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, 1500 metreyi en hızlı sürede yüzmeye çalışır. Bu test, sporcuların dayanıklılık kapasitesini ve aerobik güçlerini değerlendirir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme Yoğunluk Testi (Submaksimal Test):

Tanım: Yüzücünün belirli bir hızda (örneğin, %70-80 maksimum hız) ne kadar süre yüzebileceğini ölçen bir testtir.

Uygulama: Yüzücü, belirli bir mesafeyi (örneğin; 200 metre veya 400 metre) sabit bir hızda yüzerek, kalp atış hızı ve zaman kaydedilir. Bu, aerobik dayanıklılığı değerlendirmeye yardımcı olur.

Paralimpik Yüzücülerde Ölçme

Aerobik Güç, Kapasite ve Dayanıklılık Testi

➤ Yüzme VO2 Max Testi:

Tanım: Yüzücünün maksimum oksijen alım kapasitesini belirlemek için kullanılır.

Uygulama: Bu test genellikle laboratuvar ortamında, yüzücünün yoğun bir yüzme seansı sırasında oksijen alımı ölçülerek yapılır. VO2 max değeri, aerobik güç ve kapasitenin en iyi göstergelerinden biridir.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

Sporcuların yüzme açısından değerlendirilmesi üç aşamadan oluşur:

1. Sporcunun yüzme için uygun bir engele sahip olup olmadığının belirlenmesi
2. Sporcunun yüzme için minimal engel kriterlerine uygun olup olmadığının belirlenmesi
3. Sporcunun yüzme branşına ilişkin temel fonksiyon ve aktiviteleri ne ölçüde yerine getirebildiğine yönelik olarak değerlendirilmesi

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

Bu değerlendirme, sporcunun engel derecesinin ve yapmış olduğu spor için gerekli olan görevlerin ne kadarını gerçekleştirebileceğinin belirlenmesini içerir ve sporcu hikâyesi, fiziksel, teknik, müsabakada gözlem, sporcu ve sporun dinamik ve statik yapısının değerlendirmesi şeklinde planlanır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporcu Hikayesi İle İlgili Değerlendirme

Sporcuların spora katılım kararı ve periyodik değerlendirilmeleri spor hekimlerinin ve alanında uzman antrenörlerin sorumluluğundadır.

Engel ve engelin oluş sebebi veya şekli ile ilgili değerlendirmeler;

- ✓ Engelin oluş zamanına,
- ✓ Engelin oluş şekline,
- ✓ Engelin etkilerine bakılarak yapılır.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporcu Hikayesi İle İlgili Değerlendirme

Sporcu ile ilgili değerlendirmeler sporcunun;

- ✓ Mental Kapasitesine,
- ✓ Yaşına,
- ✓ Cinsiyetine göre yapılmaktadır.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Fiziksel Değerlendirme

Bireyin fiziksel değerlendirilmesi; spor ile ilgili minimal engel kriterlerini karşılayıp karşılamadığını tespit etme, manuel kas testi, hareket açıklığı ölçümü, kas tonusu değerlendirmesi ve kas duyu testlerini içermektedir.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Teknik Değerlendirme

Teknik değerlendirme; sınıflandırmacıların sporcunun yapacağı spora ait belirli işlev ve aktiviteleri yerine getirebilmedeki fiziksel becerisinin değerlendirmesini içermektedir.

Sınıflandırmacı, teknik değerlendirmede istenilen başla ilgili, sporcunun yeteneğini en iyi şekilde değerlendirebilmek için, branşa özgü aktiviteleri gerçekleştirip gerçekleştiremediği ile ilgili branş antrenöründen yardım almalıdır.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Gözlem Değerlendirmesi

Sporcunun fiziksel ve teknik olarak değerlendirilmesi sonucunda, verilen değerlerin sporcunun müsabaka performansı ile örtüşüp örtüşmediğini tespit etmek amacı ile yapılmaktadır. Yapılan bu gözlem, yarış gününde başlar ve yarış bitimine kadar devam eder.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirme

Fiziksel aktivite kısıtlamasına yönelik değerlendirme yapılırken aşağıdaki başlıklar dikkate alınır;

- ✓ Kısıtlama yok.
- ✓ Hafif kısıtlama var.
- ✓ Belirgin kısıtlama var
- ✓ Herhangi bir aktivite yapması olanaksız.

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirme

Fiziksel aktivitelere ve belirti düzeyine yönelik değerlendirme yapılırken aşağıdaki başlıklar dikkate alınır;

- ✓ Belirti yok
- ✓ Belirti var
- ✓ Belirti az
- ✓ Herhangi bir aktivitede belirti

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirme

İstirahat halindeki durum değerlendirmesi yapılırken aşağıdaki başlıklar dikkate alınır;

- ✓ Rahat
- ✓ Belirti var

Paralimpik Yüzücülerde Değerlendirme

➤ Sporu Dinamik ve Statik Özelliklerine Göre Değerlendirme

➤ Düşük Dinamik Sporlar

➤ Düşük Statik Sporlar: Orta Dinamik Sporlar

Orta Statik Sporlar

➤ Yüksek Dinamik Sporlar

➤ Yüksek Statik Sporlar

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırmanın Tarihi

Spor branşını sınıflara ayırma fikri ilk olarak, 1950'lerde, spinal kord yaralanmalı bireyler için, eşit yarışma şartlarını sağlayabilmek adına ortaya atılmıştır.

1992 yılında Barselona Paralimpik Oyunları Organizasyon Komitesi, paralimpik oyunları bir sosyal rehabilitasyon niteliğinden çıkarıp, üst düzeyde sportif bir faaliyet şeklinde değerlendirme kararı almıştır.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırmanın Tarihi

Buna göre 1992'den itibaren yapılacak tüm oyunlarda;

Sınıflandırma yapılmasına ve benzer sakatlığı olan ve yarışma performansı birbirine yakın olan farklı sınıflardaki sporcuların gruplandırılmasının yapılmasına karar verilmiştir. Paralimpik oyunlar olarak kabul edilen tüm spor branşları için ayrı sınıflandırma cetvellerinin yapılması ve fazla katılım olmayan spor branşlarının iptal edilmesi gibi hususlara dikkat edilmesi kararlaştırılmıştır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırmanın Tarihi

İlk başlarda, engelli bireyin medikal durumuna göre sınıflandırma yapılırken, 1980'lerde, organizasyon komiteleri sınıflandırma sisteminin, müsabakalara katılan sporcu sayısını düşürdüğü yönündeki iddiaları ve talepleri doğrultusunda, medikal sınıflandırma, fonksiyonel sınıflandırmaya dönüştürülmüştür.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırma (klasifikasyon); sporcunun fonksiyonel kapasitesi, oyun içindeki performansı, tekniği ve patolojisi dikkate alınarak, sporcular arasında fırsat eşitliği sağlamak için yapılan tüm değerlendirme ve uygulamalar olarak tanımlanabilir. Sınıflandırma sistemleri ve yöntemlerinin amacı; sporcunun antrenman düzeyine ve beceri derecesine bakmaksızın, engelin neden olduğu fonksiyonel kısıtlamaları ölçmektir.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Günümüzde sınıflandırma yapılırken, engelli bireylerin, fonksiyonel kapasitesinin değerlendirilmesi ile her spor için spor sınıfları oluşturulmuş ve Uluslararası Paralimpik Komite (International Paralympic Committee-IPC) tarafından uluslararası kodlar belirlenmiştir. Her spor branşının gereklilikleri farklıdır bu nedenle, spora özel fonksiyonel sınıflar ve sınıflandırma kuralları, özel spor kurallarına göre ayrı ayrı tanımlanmıştır.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Her spor dalı için sınıf sayısı, sporun yapılması için gereken özel ihtiyaçlara ve farklı engellere sahip sporcunun mümkün olan fonksiyonel kabiliyetine uygun olarak belirlenir. Sınıflandırma sistemleri dinamik bir yapıdadır ve ihtiyaca göre düzenlemelere açıktır. Sınıf sayısında bir değişikliğe ihtiyaç olduğu zaman, performanstaki fonksiyonel değişiklikler ve her bir sınıftaki sporcu sayısı temel alınarak, sınıflandırma sistemi gözden geçirilerek yeniden şekillendirilir.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Sınıflandırma süreci sırasında sınıflandırıcılar, bir yüzücünün, fiziksel kısıtlamaları sebebi ile yarışmaya sudan veya depar taşı çıkışıyla başlamasının gerekip gerekmediği ve yarışmada suya nasıl girdiği gibi faktörleri değerlendirirler. Sınıflandırıcıların, sınıflandırdıkları engellilik türü (fiziksel, görme veya zihinsel) konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Yapılan sınıflandırmalar; gözlem, geçici, ulusal ve uluslararası olmak üzere 4 farklı nitelik taşımaktadır.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Gözlem sınıflandırması; sporcuya genel engel özelliğine göre verilen bir değerdir ve sporcunun yüzme esnasında değerlendirilmesi yapılarak gerçek sınıflandırılması belirlenir. Geçici sınıflandırma, kulüp düzeyindeki yarışmalar için kullanılır.

Üçüncü sınıflandırma ulusal yarışmalar için ve dördüncü sınıflandırma uluslararası yarışmalar için kullanılmaktadır. Gözlem, geçici ve ulusal sınıflandırılması yapılan sporcular, uluslararası yarışlar öncesinde yeniden sınıflandırılmaktadırlar.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Uluslararası alandaki, tüm sınıflandırmalar İngilizce olarak yapılır ve sınıflandırma esnasında sporcuların yanında bir tercüman bulundurmalarına izin verilir. Sınıflandırma esnasında yüzücülerin düzenli olarak kullandıkları ilaçları açıklamaları ve sınıflandırıcının bu ilaçlarla ilgili tıbbi reçeteleri istemesi durumunda sporcuların bu evrakları ayrıntılı bir şekilde sınıflandırma komisyonuna vermesi zorunludur. Sınıflandırma süreci fiziksel değerlendirme, gözlem değerlendirmesi ve havuzdaki performansı içerebilen işlevsel değerlendirmeleri içermektedir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Görme engelli yüzücülerde değerlendirmenin işlevsel ve gözlem aşamalarına ihtiyaç yoktur. Bir yüzücü engelliliğini kasıtlı olarak yanlış beyan ederse, en az iki yıl boyunca sınıflandırma sürecinden men edilir ve bu süreç boyunca hiçbir yarışta yarışamaz. Yüzücüler kendileri için yapılan sınıflandırma için sınıflandırmacı ile aynı fikirde değillerse, IPC sınıflandırma temyiz kurulu aracılığıyla itirazda bulunabilir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

Para yüzme, fiziksel (bedensel), zihinsel ve görme engel grubuna sahip sporcular tarafından yapılmaktadır. Yüzmede spor sınıflandırılması “S” veya “SB” harf kodları veya bir numara (1, 10, 11, 13, 14) ile tanımlanmaktadır. Harf kodları, stilleri ve numaraları ise spor sınıflarını belirtir.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Sınıflandırma Süreci

S-Harf Kodu: Serbest stil, kelebek ve sırtüstü stil yarışan sporculara verilir.

SB- Harf Kodu: Kurbağalama stil yarışan sporculara verilir.

SM- Harf Kodu: Bireysel karışık stil yarışan sporculara verilir.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Fiziksel (bedensel) Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

Spor Sınıfları: S1-S10 / SB1 – SB9 / SM1- SM10

Fiziksel (bedensel) engelleri olan sporcular için, 1-10 arası numaralandırılan 10 farklı spor sınıfı bulunur. Numara ne kadar düşükse, aktivite sınırlandırması o kadar fazladır.

Farklı engellere sahip sporcular birbirlerine karşı yarışmalar çünkü spor sınıfları engelin kendisi üzerine değil, engelin yüzme üzerindeki etkisine göre belirlenmiştir. Toplam puan sporcunun S veya SB spor sınıfında olmasını belirler.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Görme Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

Spor Sınıfları: S/SB11-13

Görme engeli bulunan sporcular, üç spor sınıfında yarışırlar. Bu sınıflar S/SB11 ile S/SB13 arasındır.

S/SB11: Bu sporcular çok düşük görme yetisine sahiptir ve/veya ışığa hiç duyarlı değildir.

S/SB12: Bu sınıftaki sporcular, S/SB11 sınıfında yarışanlara göre daha yüksek görme yetisine sahiptir ve/veya 5 derecelik yarıçaptan daha düşük bir alanı görebilirler.

Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Görme Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

S/SB13: Bu sınıftaki kişiler paralimpik sporlardaki en yüksek görme yetisine sahiptirler ve/veya 20 derecelik yarıçaptan daha düşük bir alanı görebilirler.

Yarışmanın adil bir şekilde yapıldığına emin olmak için, S/SB11 sınıfındaki sporcuların karartma maskeleri takmaları gerekir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Görme Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

Yüzme esnasında güvenliği sağlamak için tüm S/SB11 yüzücülerin dönüşlerde ve bitirişlerde vuruşla uyaran bir tapper kullanması gerekmektedir. S/SB12 ve S/SB13 sınıfındaki sporcular ise tapper (Tapper görme engelli yüzücülerin antrenman veya yarışmaları sırasında yönlerini bulmalarına yardımcı olan kişidir. Tapper, genellikle havuzun kenarında bulunan bir yardımcıdır ve yüzücünün dönüş yapması gerektiği anda ona sesli veya fiziksel sinyaller verir.) kullanıp kullanmama konusunda tercih yapabilirler.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzücülerde Sınıflandırma

Zihinsel Engelli Yüzücülerde Sınıflandırma

Spor Sınıfları: S/SB14

S14: Bu sınıftaki yüzücülerin genellikle, kulvar belirleme, düzgün ilerleme, hafıza konularında zorluk yaşamalarına veya yavaş tepki vermelerine sebep olan, genel olarak spor performanslarını etkileyen zihinsel bir engelleri vardır.

TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Alpar, R. (1988).Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri.Ankara: Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu. 4. Atabeyoğlu, C. (1993). Türk Yüzme Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları, İstanbul. 5.

Atasoy H. (2018). Yüzme Antrenmanlarının 8-10 Yaş Performans Grubu Yüzücülerinin Serbest Stil Dereceleri İle Bazı Antropometrik Ve Motorik Özellikler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

.Çelebi, Ş. (2008). Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9–13 Yaş Gurubu İlköğretim Öğrencilerinde Vücut Yapısal Ve Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Kayseri.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Kaya M. (2014). Ankarada Performans Sporu Yapan Yüzme Sporcularının Yüzmeye Başlama Nedenleri Ve Beklentileri, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Kılınç F., (2003). Performansı Etkileyen Bazı Faktörlerin Analizi Sonucu Hazırlanan Antrenman Programının Etkinliği. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmit, 55. 18. Kraemer, J W., Fleck, Js., (2005). Strength Training For Young Athletes, Human Kinetics, (2), 267- 268



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Selçuk, H., (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle Yüzme Performansına Etkileri. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 62. 28.

Soydan S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Kılınç F., (2003). Performansı Etkileyen Bazı Faktörlerin Analizi Sonucu Hazırlanan Antrenman Programının Etkinliği. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmit, 55.

Kraemer, J W., Fleck, Js., (2005). Strength Training For Young Athletes, Human Kinetics, (2), 267-268.

Maglischo, E.W. (1993). Swimming Fastest (M. Yararcın, Çev.) İstanbul :Ekin Grubu 20. Maglischo Ew. Swimming Fastest: The Essential Reference On Technique, Training And Program Design: Human Kinetics; 2003



Co-funded by
the European Union

