

Sport4All

Engelli Bireylerle Çalışan Yüzme Antrenörlerine Verilecek Teknik ve Taktik Eğitimler

Engelli Bireylerle Bireylerle Çalışmış Yüzme Antrenörü

- Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi
 - Bireyselleştirilmiş Antrenman Programları Hazırlanması
 - Teknik Geliştirme
 - Direnç Antrenmanları
 - Kondisyon Geliştirme
 - Denge ve Koordinasyon Çalışmaları
 - Esneklik ve Mobilite Çalışmaları
 - Psikolojik Hazırlık
 - Rehabilitasyon ve İyileşme
 - Teknoloji ve İzleme
- Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri
 - Engel Gruplarına Göre İleri Öğretim Teknikleri
 - Fiziksel (Bedensel) Engelliler
 - Görme Engelliler
 - Zihinsel Engelliler

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik yüzmede ileri antrenman teknikleri ve metodolojisi, sporcuların fiziksel yeteneklerini geliştirmek, performanslarını artırmak ve engellerini aşmalarına yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmış ve multidisipliner yöntemlerden faydalanmaktadır. Bu yöntemler, her bireyin ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre özelleştirilmiş programlardan oluşmaktadır.

Paralimpik yüzmede ileri antrenman teknikleri ve metodolojisi, bireyselleştirilmiş programlar, teknik geliştirme, kondisyon artırma ve psikolojik hazırlık gibi unsurlar, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur. Bu metodolojiler, paralimpik yüzücülerin hedeflerine ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik yüzmede uygulanan temel metodolojik programlar aşağıdaki gibidir.

- Bireyselleştirilmiş Antrenman Programları Hazırlanması:
 - ✓ Değerlendirme Aşaması: Sporcuların fiziksel durumları, yetenekleri ve engelleri belirlenir. Bu, antrenman programının kişiye özel olarak tasarlanmasına olanak tanır.
 - ✓ Hedef Belirleme Aşaması: Her sporcu için kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenir. Bu hedefler, sporcunun motivasyonunu artırır ve gelişimini izlemek için bir temel sağlar.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Teknik Geliştirme:

- ✓ Drill Egzersizleri: Belirli yüzme tekniklerine odaklanarak yapılan alıştırmalar. Örneğin, tek kol ile yüzme veya ayak tekniği üzerinde çalışmak.
- ✓ Sürüklenme Çalışmaları: Yüzücünün su içinde daha iyi bir kayma elde etmesini sağlamak için yapılan alıştırmalar.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Direnç Antrenmanları:

- ✓ Palet Kullanımı: Paletler, ayaklara ek direnç sağlar ve yüzücünün bacak kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur.
- ✓ Direnç Bantları: Direnç bantları ile yapılan egzersizler, kasları hedef alarak güç ve dayanıklılığı artırır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Teknik Geliştirme:

- ✓ Video Analizi: Yüzme tekniklerinin detaylı analizi için video kayıtları kullanılır. Bu, yüzücünün stili, dönüşleri ve çıkışları üzerinde geri bildirim sağlayarak teknik gelişimi destekler.
- ✓ Simülasyonlar: Yüzme yarışlarının simülasyonları, sporcuların yarış stresini yönetmelerine yardımcı olur. Bu, gerçek yarış koşullarına benzer bir deneyim sunar.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Kondisyon Geliştirme:

- ✓ Anaerobik ve Aerobik Çalışmalar: Hem dayanıklılık hem de güç antrenmanları, sporcuların hem aerobik hem de anaerobik kapasitelerini artırmaya yönelik olarak tasarlanır.
- ✓ Hız ve Güç Antrenmanları: Sprint setleri, interval çalışmaları ve güç antrenmanları ile yüzücünün hız ve gücü geliştirilir.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

- Denge ve Koordinasyon Çalışmaları:
- ✓ Denge Tahtası Egzersizleri: Yüzücülerin denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmek için yapılan çalışmalardır.
- ✓ Fonksiyonel Egzersizler: Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler, yüzücülerin su içindeki hareketlerini destekler.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Esneklik ve Mobilite Çalışmaları:

- ✓ Dinamizmi Arttırma: Düzenli esneme ve mobilite çalışmaları, yüzücünün genel esnekliğini ve eklem hareketliliğini artırır.
- ✓ Fonksiyonel Egzersizler: Günlük hareketleri ve yüzme tekniklerini destekleyen egzersizler, sporcunun genel performansını artırmaya yardımcı olur.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Psikolojik Hazırlık:

- ✓ Mental Antrenman: Görselleştirme ve nefes teknikleri gibi psikolojik hazırlık yöntemleri, yüzücülerin yarış öncesi ve sırasında zihinsel dayanıklılıklarını artırır.
- ✓ Stres Yönetimi: Yarış stresiyle başa çıkma yöntemleri öğretilir. Bu, sporcuların performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

- Rehabilitasyon ve İyileşme:
 - ✓ Yaralanma Önleme Protokolleri: Yaralanma riskini azaltmak için düzenli olarak rehabilitasyon programları ve önleyici egzersizler uygulanır.
 - ✓ İyileşme Stratejileri: Antrenman sonrası iyileşme yöntemleri (masaj, soğuk tedavi, aktif dinlenme) ile sporcuların toparlanma süreçleri desteklenir.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Teknoloji ve İzleme:

- ✓ Performans İzleme: Antrenman ve yarış verileri (zaman, mesafe, kalp atış hızı vb.) kullanılarak sporcuların gelişimi sürekli olarak izlenir.
- ✓ Giyilebilir Teknolojiler: GPS ve kalp atışı izleyicileri gibi teknolojiler, antrenman sırasında performansın ve sağlık durumunun izlenmesine yardımcı olur.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

Paralimpik yüzmede antrenman teknikleri, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmış, etkili bir antrenman süreci sunar. Bu tekniklerin kapsamlı bir şekilde uygulanması, sporcuların performanslarını artırmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.

Antrenman teknikleri, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmış, etkili bir antrenman süreci sunmalıdır. Bu tekniklerin kapsamlı bir şekilde uygulanması, sporcuların performanslarını artırmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

Paralimpik yüzmede uygulanan genel ileri antrenman teknikleri aşağıdaki gibidir:

- ✓ Yüzme sporunun nasıl yapıldığının ve yapılacak eğitimin nasıl uygulanacağını sporcuya anlatılması, sporcuya güvende olacağı ve antrenörünün her zaman yanında olacağı hissini verir ve bu antrenör tarafından sporcuya ve aileye anlatılması gereken eğitimin ilk aşamasıdır.
- ✓ Sporcuya havuz kenarına oturarak, yatarak, havuz kenarını tutarak serbest ve sırtüstü drilleri (belirli bir yüzme tekniğinin gelişimine odaklanan, parçalanmış ve tekrarlayan egzersizleri) yaptırılır.
- ✓ Sporcuya sandalye üzerinde, mat üzerinde veya havuz kenarında egzersizler gösterilip yaptırılır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun su içerisinde çift kolla, kollarını sudan dışarıya çıkartarak çekiş drilleri yapması sağlanır.
- ✓ Antrenör çocuğu sırtüstü pozisyonda suya yatırırken suda kullanacağı malzemeleri tespit eder (boyun desteği, bel desteği, bacak desteği, flot, pulboy vb.).
- ✓ Sporcunun su içerisinde sırtüstü pozisyonda en iyi kullanabildiği organı (kol veya ayak) ile hareketin yapılması sağlanır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcu kollarını kullanabiliyorsa çift kol sırtüstü pozisyonda hareketi yaparak ilerleme, ayaklarını kullanabiliyorsa koordineli ayak hareketleri yaparak ilerleme yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun, karada gözlük, burunluk ve monopalat şnorkeli takarak nefes alma egzersizleri yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun, sırtüstü pozisyonda, baş, boyun ve sırtı destekleyerek suda yatırma ve farklı yönlere salınım egzersizlerini yapması sağlanır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun, burunluk takarak suya avuç içine üfleme, sudaki cisme üfleme, suya üfleme egzersizlerini yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun, karada burunluk takarak ağızdan nefes alma egzersizleri yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun, havuz duvarına tutunarak bulunduğu yerde yukarı-aşağı salınım egzersizlerini yapması sağlanır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun, havuz duvarına tutunarak öne ve arkaya ilerleme egzersizlerini yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun, havuz duvarına tutunarak sağa ve sola doğru ilerleme egzersizlerini yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun su içerisinde sıra ile bir sağ, bir sol kol drilleri, kollarını sudan dışarıya çıkartarak çekiş drilleri yapması sağlanır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun bacakları yok ise, çift kolla su içi ve kolları sudan çıkartarak çekiş drilleri yapması sağlanır.
- ✓ Sporcunun bacakları yok ise, önce mat üzerinde sonra havuz kenarında su içi kol çalışması gösterilip yapması istenmelidir.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcu havuz içerisinde ayak tahtasına tutunarak, bir kol önde, bir kol yanda nefes egzersizi yaparak 15 m ilerleme yapar.
- ✓ Sporcunun, havuz içerisinde ayak tahtasına tutunarak, 6 ayak vuruşu ve 1 kol çekerek yandan nefes alır, 15 m el, ayak koordinasyonuna yönelik nefes çalışması yapması sağlanır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Antrenör havuzun kenarında sporcunun ağzını kontrollü bir şekilde suya sokarak şnorkelle nefes egzersizi yapmasını sağlar.
- ✓ Antrenör havuzun kenarında sporcunun kafasını kontrollü bir şekilde suya sokarak şnorkelle nefes egzersizi yapmasını sağlar.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcu su içerisinde nefes egzersizi yapabiliyorsa, sporcunun koordineli bir şekilde nefes egzersizi yaptırılarak sırtüstü kol hareketlerini yapması sağlanır.
- ✓ Sporcu nefes egzersizi yapamıyorsa, sporcuya soru sorularak konuşturulmalı ve nefes egzersizi yapması sağlanmalıdır.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun, koordineli ayak drilleri yaparak, ayak tahtasıyla, kollar önde, bir kol önde bir kol yanda, her iki kol yanda duvar kenarına yakın 10-15 m suda ilerleme yapması sağlanır.
- ✓ Yapılacak egzersizler belirli bir sayı ve sırayla yapılmalıdır.
- ✓ Sporcunun serbest stilde beline uygun bir malzeme takarak suda yatay kalması sağlanır, ayak paleti ile beraber köpekleme kol hareketi ile suda 3-5 m ilerlemesine yardımcı olunur.

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Paralimpik Yüzmede İleri Antrenman Teknikleri

- ✓ Sporcunun suda olmaya karşı çok fazla kaygısı varsa, yüzülecek mesafe küçültülebilir, suyun ısısından etkilenmemesi ve suda durması için sporcuya dalış mayosu giydirilebilir ve sporcunun paletle ilerlemesi hızlandırılabilir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

Engel Gruplarına Göre İleri Öğretim Teknikleri

Yüzmede engel gruplarına göre özel öğretim teknikleri, farklı engel türlerine sahip sporcuların ihtiyaçlarına uygun şekilde tasarlanmalıdır. Bu teknikler, her bireyin fiziksel ve zihinsel özelliklerini göz önünde bulundurarak, etkili bir öğrenme ve gelişim süreci sağlamayı amaçlar.

Özel öğretim teknikleri ile sporcuların bireysel ihtiyaçlarını karşılamak ve öğrenme süreçlerini en iyi şekilde desteklemek için tasarlanmalıdır. Bu yöntemlerin etkili bir şekilde uygulanması, engelli yüzücülerin performanslarını artırmalarına ve su sporlarına olan katılımlarını teşvik etmeye yardımcı olacaktır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

- ✓ Havuz Kenarı Destek: Koltuk değneği veya tekerlekli sandalye gibi yardımcı ekipmanlarla, sporcuların havuz kenarına güvenli bir şekilde ulaşmaları sağlanır.
- ✓ Havuz İçi Destek Sistemleri: Yüzme sırasında denge ve stabiliteyi artırmak için su altı destek cihazları kullanılabilir.
- ✓ Hareket Modifikasyonu: Yüzme tekniklerinin, sporcunun fiziksel yeteneklerine göre uyarlanması. Örneğin, tek kol ile yüzme için özel teknikler geliştirmek.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

Bedensel engelli bireylerde, yüzme için özel öğretim teknikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Yüzme eğitimine her zaman sırtüstü stille başlanmalıdır.
- ✓ Eğitimler bilinenden bilinmeyene doğru ilerlemelidir.
- ✓ Diriller çiftten teke doğru yapılmalıdır.
- ✓ Eğitim esnasında boyun ve kalça mutlaka desteklenmelidir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

- ✓ Çocuğu tutarken ve bırakırken yavaş hareket edilmeli sporcu sözel olarak uyarılmalıdır.
- ✓ Özellikle sırtüstü stilde sporcunun konuşması sağlanarak nefes alması sağlanmalıdır. Nefes alması sporcunun kasılmasını azaltacaktır.
- ✓ Eğitimlerde pulboy kullanılırken bacağın dış kısmına lastik takılmalıdır.
- ✓ Kasılan kasın ters yönündeki kaslara dokunularak kaslar uyarılmalı ve hareketler yapılmalıdır.
- ✓ Sırtüstü stilde yüzmeye başlamak çocuğun denge ve koordinasyonu sağlaması açısından avantaj olacaktır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

- ✓ Eğitimler bilinenden bilinmeyene doğru ilerlemelidir.
- ✓ Diriller tekten çifte doğru yapılmalıdır.
- ✓ Çift bacak amputelerde önce çift sonra diriller yapılmalı, sonra tek kol dirillere devam edilmelidir.
- ✓ Bacak amputeli bireyler için ilk etapta pulboy ve kol amputeli bireylerde başı destekleyen antrenman malzemeleri kullanılmalıdır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

- ✓ Kol amputeli bireylere, sırtüstü yüzme tekniği öğrettikten sonra mutlaka yan ayak vuruşu uzun süre tekrar edilmeli, nefes koordinasyonu öğretilmelidir. Bu bireylerin serbest stile daha kolay geçmelerini kolaylaştacaktır.
- ✓ Tek ayak amputelerde sağ ayak eksikse sol taraftan nefes alınması öğretilmelidir.
- ✓ Tek kol amputelerde sağ kol eksikse, sağ taraftan nefes alınması öğretilmelidir.
- ✓ Tek bacağı olan bireylerin ayak vuruşu, delfin ayak vuruşu şeklinde olmalıdır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Fiziksel (Bedensel) Engelliler

- ✓ Çapraz amputeli bireylere yüzme öğretirken önce ayak, sonra kol dirilleri öğretilmelidir.
- ✓ Serbest stilde öğretim yaparken sporcunun kalça ve bacaklarını tutarak kol ve nefes drilleri yapılmalı sonra ayakla ilgili diriller eklenilerek öğretilmelidir.
- ✓ Sırtüstü ayak vuruşu ve germanyaya kol ile yüzme eğitimleri başlatılmalıdır.
- ✓ Eğitim esnasında el paleti kullanılmalıdır.
- ✓ Serbest stil öğretilirken nefes alışı sağlam kol tarafından yapılmalıdır.
- ✓ Kelebek öğretilirken tek kol başta gösterilmeli daha sonra çift kol dirilleri yapılmalıdır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Görme Engelliler

- ✓ Sesli Yönlendirme: Yüzme sırasında sporculara sesli komutlar verilerek yönlendirme sağlanır. Antrenör, belirli mesafelerde sesle rehberlik edebilir.
- ✓ Fiziksel Temas: Antrenörler, sporcunun yönünü ve pozisyonunu belirlemek için hafif dokunuşlar kullanabilir.
- ✓ Özelleştirilmiş Eğitim Materyalleri: Braille veya sesli materyaller kullanarak, teknik bilgiler ve stratejiler öğretilebilir

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Görme Engelliler

Görme engelli bireylerde, yüzme için özel öğretim teknikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Soyunma odası, havuz kenarı ve çevre ile aşinalık sağlamak için havuz dahil olmak üzere tüm su ortamının tanıtılması ile ilk ders yapılmalıdır.
- ✓ Havuz içi tutunma yerleri ve çıkış yerleri tanıtılmalıdır.
- ✓ Kulvar kenarı ve duvar kenarı kullanılmalıdır.
- ✓ Kollar yakalama yapılarak gösterilmelidir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Görme Engelliler

- ✓ Serbest stille yüzmeye başlamak avantajlı olacaktır.
- ✓ Bireyler gideceği mesafeyi göremediğinden sürekli kol sayısına göre mesafeler ayarlanmalıdır.
- ✓ Bireyler sırtüstü yüzdürülürken omzun kulvara değmesi ve yönün bu şekilde ayarlanması istenmelidir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Zihinsel Engelliler

- ✓ Basit ve Açık İletişim: Talimatlar, basit ve anlaşılır bir şekilde verilir. Karmaşık kavramlardan kaçınılmalıdır.
- ✓ Tekrar ve Pekiştirme: Öğrenilen tekniklerin düzenli olarak tekrarlanması, hafızada kalıcı hale getirilmesine yardımcı olacaktır.
- ✓ Olumlu Geri Bildirim: Küçük başarıların kutlanması ve pozitif geri bildirim verilmesi, motivasyonu artıracaktır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

- Zihinsel Engelliler
- Çeşitli Engellerin Kombinasyonu
- ✓ Kişisel Yaklaşımlar: Her sporcunun benzersiz ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, özel eğitim programları oluşturulur.
- ✓ Multidisipliner Ekip: Farklı uzmanların (fizyoterapist, psikolog, özel eğitimci) bir araya gelerek, bütünsel bir yaklaşım sunması.
- ✓ Yarışma Simülasyonları: Gerçek yarış ortamlarını simüle ederek, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmek.
- ✓ Grupla Öğretim Eşli Antrenmanlar: Engelleri olan sporcuların, destekleyici bir grup içinde eğitim alması, sosyal etkileşimi artırır.
- ✓ Rol Model Kullanımı: Başarılı paralimpik sporcuların deneyimlerinin paylaşılması, motivasyonu artırır ve ilham verir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

- Zihinsel Engelliler
- Grupla Öğretim:
 - ✓ Eşli Antrenmanlar: Engelleri olan sporcuların, destekleyici bir grup içinde eğitim alması, sosyal etkileşimi artırır.
 - ✓ Rol Model Kullanımı: Başarılı paralimpik sporcuların deneyimlerinin paylaşılması, motivasyonu artırır ve ilham verir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Zihinsel Engelliler

Zihinsel engelli bireylerde, yüzme için özel öğretim teknikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Eğitimin ilk basamağında her zaman aynı eğitmenle çalışılmalıdır.
- ✓ Havuz içerisindeki ses, ışık, koku gibi uyaranlar değiştirilmemelidir.
- ✓ Sözel uyaranlar verilirken mutlaka öncesinde göz kontağı kurulmalıdır.
- ✓ Verilen sesli uyaranlar kısa, anlaşılır, net ve ses tonu çevredeki uyaranlardan ayırt edilecek yükseklikte olmalıdır.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Zihinsel Engelliler

- ✓ Öğrencinin her zaman aynı yerde oturarak beklemesi, düdükle veya benzeri uyararla çalışılacak olan bölgeye getirilmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Aynı anda birden fazla bildirimde bulunulmamalıdır.
- ✓ Hareketler öğrencinin yapabileceği sayı, süre ve ölçekler içinde gerçekleştirilmelidir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Zihinsel Engelliler

- ✓ Otizmlili bireylerin hareketin ne zaman biteceğini ve yapılacak hareketlerin ne olduğunu bilmemelerine bağılı olarak kaygı düzeyleri yükselebilir. Bu durumu önlemek için seyyar bir tahtaya yapılacak dirillerin ve sayıların yazılması bu kaygıların önüne geçilebilir.
- ✓ Renkler eğitimin tüm aşamalarında kullanılabilir, örneğin; mavi tahta verildiğinde serbest ayak vurusu, kırmızı tahta verildiğinde sırtüstü ayak vurusu yaptırılabilir. Böylece farklı renkler ve materyaller gösterilerek diriller tekrarlanabilir.

Paralimpik Yüzmede İleri Özel Öğretim Teknikleri

➤ Zihinsel Engelliler

- ✓ İstenilen beceriye yönelik herhangi bir komut verildiğinde çocuğa adıyla hitap edilmelidir. Öğrencinin adı dışındaki hitap şekilleri, öğrencinin aklını karıştırabilir.
- ✓ Hareketleri gösteren görsel materyaller, resimler veya semboller eğitimde mutlaka kullanılmalıdır.
- ✓ Her ders bitiminde çocuğa kullandığı materyalleri toplaması ve onları yerlerine yerleştirmesi görevinin verilmesi, eylemin tamamını öğrenmesi açısından mutlaka yapılmalıdır.

TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Adıyaman Y. 10-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Farklı Çıkış Tekniklerinin Kopma Süresi Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Ö. (2007). Üst Düzey Türk Paletli Yüzme İle Yüzme Sporcularının Fiziki Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Alpar, R. (1988). Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri. Ankara: Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

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.

Bozdoğan A., (2000). Yüzme Kitabı. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 142- 243. 7. Bozdoğan, A. (2003). Yüzme Fizyoloji, Mekanik, Metot. İlpress Basım Ve Yayın, İstanbul.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Akman, N., Sürenkök, Ö. (2006). Hidroterapi ve Akuatik Rehabilitasyon Ders Kitabı:

American College of Sports Medicine. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(3), 687-708.

Anadolu Ajansı. (2021, Kasım 29). Kasım 29, 2021 tarihinde <https://www.aa.com.tr/tr/gundem/turkiyenin-yasli-nufus-orani-2060ta-avrupa-seviyesine-gelecek/2382233> adresinden alındı

Ascensão, A., Leite, M., Rebelo, A. N., Magalhães, S., & Magalhães, J. (2011). Effects of cold water immersion on the recovery of physical performance and muscle damage following a one-off soccer match. *Journal of Sports Sciences*, 29(3), 217–225. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.52613>



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Belkadi, A. D. E. L., Mokhtar, M., Abdelkader, B., Mohamed, S., & Othman, B. (2019). Effects of tow protocol cold water immersion on the post-match recovery and physical performance in youth handball players. *International*

Journal of Sport Culture and Science, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.14486/intjscs.2019254980>

Brody, L.T., & Geigle, P.R. (2009). *Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Bure, A. (2019). *Physical Activity in the Water and the Human Body*. Christodoulaki, E., Chandolias, K., & Hristara-Papadopoulou, A. (2018). The effect of hydrotherapy–Halliwick concept on the respiratory system of children with cerebral palsy. *BAOJ Pediat*, 4(3), 063.



Co-funded by
the European Union

