



Daha Önce Engelli Bireylerle Çalışmamış Yüzme Antrenörlerine Verilecek Teknik ve Taktik Eğitimler

Engelli Bireylerle Bireylerle Çalışmamış Yüzme Antrenörü

- Engelli Tanımları
- Engel Türleri ve Oluş Nedenleri
 - Doğum Öncesi Nedenler
 - Doğum Sırasındaki Nedenler
 - Doğum Sonrası Nedenler
- Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması
 - Görme Engelliliğin Tanımı
 - Görme Engelliliğin Sınıflandırılması
- Paralimpik Sporların Tarihçesi
- Paralimpik Spor Branşları
 - Paralimpik Yüzme ve Sınıflandırma
- Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi
- Serbest Stil
- Sırtüstü Stil
- Kurbağa Stil
- Kelebek Stil
- Paralimpik Yüzmede Özel Öğretim Teknikleri

Engelli Tanımları

Dünyada engelli tanımı konusunda bir kavram kargaşası olduğu bilinmektedir. Yapılan engelli tanımları ülkelere, yasalara, yönetmeliklere, örgütlere ve hatta kişilere göre farklılık göstermektedir.

Engellilik üzerine Uluslararası örgütlerin yapmış oldukları tanımlar:

Dünya Sağlık Örgütü (WHO-World Health Organization) hastalık sonuçlarına dayanan, sağlık yönüne ağırlık veren tanımlama yaparken, Birleşmiş Milletler (UN-United Nations) ve Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO-International Labour Organization) toplumsal temelli bir yaklaşımla engellilik tanımı yapmışlardır.



Co-funded by
the European Union



Engelli Tanımları

Yapılan tüm bu evrensel tanımlardan yola çıkarak engel ve engelliği aşağıdaki gibi tanımlamak mümkündür:

Doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmesi nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişi olarak tanımlanmaktadır.

Engelli Tanımları

Ne kadar iyi bir tanım yapılırsa yapılsın, yapılan tanımın kaçınılmaz olarak bir eksiklik içerdiği düşünülmektedir. Dolayısıyla engellilik tanımının yapılmasının zorunlu olduğu hallerde, yapılan tüm tanımların tüm engellileri kapsayıcı olması ve engelli lehine yorumlanması gerektiği açıkça bilinmelidir.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Engel türleri; zihinsel engelli, işitme engelli, görme engelli, bedensel (ortopedik) engelli, dil ve konuşma engelli, ruhsal ve duygusal hastalığı, süregen hastalığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanlar olarak sekiz gruba ayrılmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Engel türlerini aşağıdaki gibi açıklayabiliriz:

- Zihinsel Engelli: Çeşitli derecelerde zihinsel yetersizliği olan kişilerdir. Zeka geriliği olan bireyleri tanımlamaktadır.
- İşitme Engelli: Tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan bireyleri tanımlamaktadır.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Görme Engelli: Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. Görme kaybı ile birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavukkarası) olanlar da bu gruba girmektedir.
- Bedensel (Ortopedik) Engelli: Kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan bireyleri tanımlamaktadır. Kol, ayak, bacak, parmak ve omurgalarında kısalık, eksiklik, fazlalık, yokluk; hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlar, felçliler, spastikler, serebral palsi ve spina bifida olanlar bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Dil ve Konuşma Engelli: Herhangi bir nedenle konuşamayan veya konuşmanın hızında, akıcılığında, ifadesinde bozukluk olan ve ses bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. İşittiği halde konuşamayanlar, gırtlığı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, afazi hastaları, dil-dudak, damak ve çene yapısında bozukluk olanlar bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Ruhsal ve Duygusal Hastalığı Olanlar: Duygu, düşünce ve davranışlarındaki normalden farklı görüntüler nedeni ile günlük yaşam aktivitelerini tamamlamada, kişiler arası ilişkilerini devam ettirmede güçlük yaşayan bireyleri tanımlamaktadır. Depresyon ve şizofreni gibi hastalıklar bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Süreğen Hastalık: Kişinin çalışma kapasitesinin ve fonksiyonlarının engellenmesine neden olan, sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıkları tanımlamaktadır. Kan hastalığı, kalp damar hastalığı, solunum sistemi hastalığı, sindirim sistemi hastalığı, idrar yolları ve üreme yolları hastalığı, cilt ve deri hastalığı, kanser hastalığı, endokrin ve metabolik hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları, HIV hastalıkları bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu: Yedi yaşından önce başlayan, en az iki ortamda (ev, okul) altı ay süreyle yaşa ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri görülen bireyler bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Genel olarak bedensel, zihinsel ve duygusal olmak üzere üç ana başlığa ayırdığımız engelliliğe neden olan etmenleri ise; doğum öncesi nedenler, doğum sırasındaki nedenler ve doğum sonrasındaki nedenler olarak üç başlıkta inceleyebiliriz.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Öncesi Nedenler

Akraba evlilikleri, kromozom anormallikleri, metabolik bozukluklar, kan uyuşmazlığı, annenin sistemik hastalıkları, gebelik sırasında geçirilen hastalıklar, anne yaşı, sık ve çok doğum, ilaç alkol ve sigara kullanımı, radyasyona maruz kalma, yetersiz beslenme ve travmalar doğum öncesinde engelliliğe neden olan sebeplerdir.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Sırasındaki Nedenler

Doğumun olacağı andan başlayıp doğum sonrası bebek 10 günlük oluncaya kadar geçen süreyi kapsar.

Doğumun geç ve güç olması, zor doğum nedeniyle bebekte meydana gelen zedelenmeler, sağlık personeli yardımı olmadan doğum yapma, sağlığa uygun olmayan doğum koşullarında doğum yapma, doğum sırasında engelliliğe sebep olan nedenlerdir.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Sonrasındaki Nedenler

Beyin ve beyin zarı iltihaplanmaları, çocuk felci, çeşitli kaza ve travmalar (özellikle çocuğun yüksekten düşmesi), trafik kazaları, yüksek ateş, havale, şiddetli gribal enfeksiyonlar, zatürre, enfeksiyonlar, solunum yollarında ve organlarında meydana gelen ve beyni etkileyen iltihaplanmalar ve zehirlenmelerdir.



Co-funded by
the European Union



Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Görme Engelliliğin Tanımı

Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. Görme kaybı ile birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavukkarası) olanlar da bu gruba girmektedir.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

➤ Görme Engelliliğin Sınıflandırılması

Görme engellilerin sınıflandırılması diğer engel guruplarından farklı yapılmaktadır. Bu sınıflandırmanın farklı yapılmasının nedeni bireylerin yaşamış oldukları görme kaybından dolayı maruz kaldıkları zihinsel ve bedensel kısıtlılıkların etkilerinden dolayıdır.

Bu sınıflandırmalar; oluş zamanına göre, yasal, eğitsel ve sportif sınıflandırma olarak üç grupta yapılmaktadır.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

➤ Oluş Zamanına Göre Sınıflandırma

Görme engellilik çok farklı nedenler sonucu meydana gelebilmektedir. Bu nedenler arasında yaralanmalar, zehirlenmeler, tümörler, diyabet, glokom, katarakt, trahom, retina dekolmanı gibi göz hastalıkları sayılabilir. Bireylerin görme engelli olmasında en yaygın ve sık kullanılan sınıflama doğum öncesi, doğum sırası ve doğumdan sonra meydana gelen sebepleri içeren sınıflamadır.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

➤ Yasal ve Eğitsel Açıdan Sınıflandırma

Yasal sınıflandırmada görme keskinliği ve görme alanı dikkate alınırken, eğitsel sınıflamada ise görme duyusunun öğrenmeye olan etkisi dikkate alınarak sınıflandırılma yapılmaktadır.

Bu sınıflandırma ise kendi içerisinde üç farklı sınıflandırılmaya ayrılmaktadır.

Görme Engelliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

➤ Yasal ve Eğitsel Açıdan Sınıflandırma

- ✓ **Hiç Görmeyenler:** Bütün düzeltmelere rağmen iki gözle görmesi 1/10'dan ve görüş açısı 20 dereceden aşağı olan, eğitim-öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanması mümkün olmayan kişidir.
- ✓ **Az Görenler:** Bütün düzeltmelere rağmen iki gözle görmesi 1/10 ile 3/10 arasında olan ve özel bir takım araç ve yöntemler kullanmadan eğitim öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanması mümkün olmayan kişidir.
- ✓ **Görme Yetersizliği Olanlar:** Tüm düzeltmelere rağmen bireyin görmesindeki bozukluğun eğitim performansını olumsuz yönde etkilemesidir.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

➤ Sportif Açıdan Sınıflandırma

Bu sınıflandırma ise kendi içerisinde üç farklı sınıflandırılmaya ayrılmaktadır.

- ✓ **B1:** Tamamen göremeyenleri ifade etmektedir. Işık algısına sahip olabilirler ama herhangi bir mesafeden herhangi bir şekli ve nesneyi tanıyamazlar.
- ✓ **B2:** Herhangi bir şekli ve nesneyi algılayabilirler, ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha az olan bireylerdir.
- ✓ **B3:** Görme açıları 5-20 derece arasındadır. 20/600-60/600 görme gücüne sahiptirler. Kısmi görüşe sahip olan bireylerdir.

Paralimpik Sporların Tarihçesi

1948 Londra Olimpiyatının açılış törenini takiben İngiltere’ de Stoke Mandeville Rehabilitasyon Merkezi’nde Dr. Guttman tarafından engelli sporcular için spor oyunları düzenlenmiştir. “Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları” Hollandalı savaş gazilerinin katılımı ile 1952’de İngiltere’de başlamıştır. "Paralimpik" ve “Stoke Mandeville Oyunları” bu tarih itibariyle birlikte anılmaya başlamıştır.



Paralimpik Sporların Tarihçesi

Oyunlarda 1949 yılı itibariyle okçuluk ve netbol gibi branşların da yer alması ile gelişimi devam etmiş ve 1960'lardan itibaren "Paralimpik Oyunlar" adını almıştır.

1949 yılında ilk tekerlekli sandalye basketbol turnuvası Galesburg, Illinois'de düzenlenmiştir. Tekerlekli sandalye basketbolu ve diğer sporlar daha sonraki yıllarda engelli yaşam tarzının ve kültürünün önemli bir parçası haline gelmiştir.

1949'da Timothy Nugent tarafından Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Birliği'ni kurmuştur.

Paralimpik Sporların Tarihçesi

1960 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi'nin himayesinde ilk Uluslararası Paralimpik Oyunları, Roma'da düzenlenmiştir.

1960 yılında Dünya Gaziler Federasyonu bünyesinde engeli olan kişiler için sporun sorunlarını incelemek üzere Uluslararası Engelliler için Spor Çalışma Grubu kurulmuştur. Bu sayede 1964 yılında da Uluslararası Engelliler Spor Örgütü kurularak, Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları'na katılamayan görme engellilerin, amputelerin, serebral palsi hastalarının ve paraplejiklerin de oyunlara katılması sağlanmıştır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi'nin kurulmasıyla oyunların organizasyonu ve diğer engelli federasyonlarla birlikte engelli spor branşları olarak tek çatıda toplanmış ve günümüz Paralimpik Oyunları olarak bugünkü halini almıştır.

Uluslararası Paralimpik Komitesi (International Paralympic Committee-IPC) 22 Eylül 1989'da Almanya'nın Duesseldorf kentinde kurulmuştur.

Komite, kuruluş tarihinden itibaren engelliler sporunun ve engelliler spor oyunlarının gelişimindeki inisiyatifi üstlenmiştir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

Uluslararası Paralimpik Komitesi, Uluslararası Spor Federasyonlarının ve Ulusal Organizasyonların birlikte çalıştığı bir kuruluştur.

Uluslararası Paralimpik Komitesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (International Olympic Committee-IOC) ile sıkı bağlantı içerisinde.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

Merkezi Lozan'da bulunan Uluslararası Olimpiyat Komitesi ile merkezi Bonn'da bulunan Uluslararası Paralimpik Komitesi arasındaki anlaşmaya göre, Olimpiyat Oyunları hangi şehirde yapılıyorsa, oyunlardan sonra o şehir Paralimpik branşlara de ev sahipliği yapacaktır.

Paralimpik branşlar ilk kez 1960'da Roma'da yapılmıştır. O zamanki ismi "Dünya Felçliler Oyunu"dur. 16 sene sonra 1976'da ilk Kış Paralimpik Oyunları İsveç'te organize edilmiştir. O tarihten itibaren Kış Paralimpik Oyunları, Kış Olimpiyat Oyunlarına paralel olarak dört yılda bir yapılmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

1998 yılında ilk kez Paralimpik Kış Oyunları bir Avrupa Ülkesi dışında Nagano/Japonya'da yapılmıştır. 18-29 Ekim 2000 tarihlerinde düzenlenen olimpiyat oyunlarına 19 spor branşında 123 ülkeden 3.879 sporcu katılmıştır.

2004 yılında bayanlar judo ve voleybolun ilk kez düzenlendiği Atina Paralimpik Oyunları'na 135 ülkeden 3.808 sporcu katılmıştır. 19 spor branşında 304 dünya rekoru ve 448 Paralimpik rekoru kırılmıştır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

2008 Pekin Paralimpik Oyunları, yeni eklenen kürek sporu ile toplam 20 disipline ev sahipliği yapmıştır. 146 ülkeden 3.951 sporcunun yarıştığı oyunlarda 211 madalya kazanan Çin Halk Cumhuriyeti, madalya sıralamasında birinci sırada yer almıştır.

2012 Paralimpik Oyunları Londra'da gerçekleştirilmiştir. 164 ülkeden 4.237 sporcunun yer aldığı bu paralimpik olimpiyat birçok çevre tarafından organizasyon açısından tarihin en iyisi olarak adlandırılmıştır. Oyunlarda 251 dünya rekoru ve 314 Paralimpik rekoru kırılmıştır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

2016 Paralimpik Oyunları, Brezilya'nın Eau De Janeiro kentinde düzenlenmiştir. 22 spor branşında 528 madalya müsabakasına toplam 4328 sporcu katılmıştır.

2016 Rio Paralimpik Oyunlarında, ilk kez kano ve triatlon, okçuluk, atletizm, bisiklet, binicilik, B1 futbolu (5'e 5 sistem), CP (Cerebral Palsy) futbolu (7'ye 7) oyunlara dahil edilmiştir. Goalball, Judo, Halter, Kürek, Yelken, Okçuluk, Oturarak Voleybol, Yüzme, Masa Tenisi, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Tekerlekli Sandalye Rugby ve Tekerlekli Sandalye Tenis dallarında rekorlarının kırıldığı oyunlar olarak tarihe geçmiştir.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Sporların Tarihçesi

2020 Paralimpik Oyunları, Japonya'nın Tokyo kentinde kentinde 24 Ağustos-5 Eylül 2021 tarihleri arasında düzenlenmiştir ve 162 ülkeden 4.403 engelli sporcunun katılımı ile gerçekleşmiştir.

2024 Paralimpik Oyunları ise 26 Temmuz - 11 Ağustos 2024 ve 28 Ağustos - 8 Eylül 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Oyunlara 169 ülkeden 4 bin 400 sporcu katılım sağlamıştır ve oyunlar 22 spor dalında yapılmıştır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Spor Branşları

Bedensel Engelli Spor Branşları

- | | | | |
|---------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------|
| ✓ Atletizm | ✓ Buz hokeyi | ✓ Masa Tenisi | ✓ Ts Curlig |
| ✓ Oturarak Voleybol | ✓ Dans | ✓ Okçuluk | ✓ Ts Eskrim |
| ✓ Alp Disiplini | ✓ Binicilik (Para Dresaj) | ✓ Snowboard | ✓ Ts Rugby |
| ✓ Atıcılık | ✓ Halter(Powerlifting) | ✓ Taekwondo | ✓ Ts Tenis |
| ✓ Badminton | ✓ Kano | ✓ Triatlon | ✓ Boccia |
| ✓ Biatlon | ✓ Kürek | ✓ Yüzme | |
| ✓ Bisiklet | ✓ Kuzey Disiplini | ✓ Ts (tekerleki sandalye) Basketbol | |



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Spor Branşları

Görme Engelli Spor Branşları

- ✓ Atletizm
- ✓ Bisiklet (Tandem)
- ✓ Binicilik (Para Dresaj)
- ✓ Futbol (B1 ve B2-B3 Futbolu)
- ✓ Kürek
- ✓ Judo
- ✓ Alp Kayağı
- ✓ Yelken
- ✓ Yüzme
- ✓ Goalball

Paralimpik Spor Branşları

Zihinsel (Özel Gereksinimli) Engelli Spor Branşları

- ✓ Atletizm
- ✓ Yüzme
- ✓ Masa tenisi



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Spor Branşları

➤ Paralimpik Yüzme ve Sınıflandırma

Paralimpik yüzme 1960 Roma Paralimpik Oyunları'ndan bu yana, sırtüstü kurbağalama, kelebek, serbest, karışık ve bayrak yarışları kategorilerinde kadın ve erkek sporcuların katıldığı bir branştır.

Bedensel engelli bireylerin katılımı ile başlayan paralimpik yüzmeye daha sonra görme ve zihinsel engelli bireyler 1976 Toronto Paralimpik Oyunları'na dahil edilmiştir.



Paralimpik Spor Branşları

Paralimpik Yüzme ve Sınıflandırma

S: Serbest stil, kelebek ve sırtüstü kategorilerini kapsamaktadır.

SB: Kurbağalama kategorisindeki sporcuları kapsamaktadır.

Ayrıca spor sınıfı olmayan ancak bireysel karışık yarışmalardaki kategori tanımlamak için S ve SB sınıfından hesaplanarak elde edilen **SM kodu** kullanılmaktadır.

Bu kodların yanında ayrıca spor sınıflarını belirten rakam kodları bulunmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Spor Branşları

Bedensel Engelli Bireylerin Spor Sınıflandırması

Bedensel engelli bireyler için 1'den 10'a kadar rakamlarla kodlanmış 10 tane spor sınıfı bulunmaktadır. Rakamların değeri düştükçe engel durumu oranı artmaktadır.

Bedensel engelli bireylerin spor sınıflandırması: S1-S10 / SB1-SB9 / SM1-SM10

Paralimpik Spor Branşları

Görme Engelli Bireylerin Spor Sınıflandırması

S-SB11: Görme keskinliğı ve ışık algısı neredeyse olmayan sporcuları kapsamaktadır.

S-SB12: Bu kategorideki sporcuların görme yetenekleri S-SB11'den daha iyidir.

S-SB13: Bu kategorideki sporcuların görme açıları 20 dereceden daha azdır ve görme yetenekleri olan sporcuları kapsamaktadır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Spor Branşları

Zihinsel Engelli Sporcuların Spor Sınıflandırması

S-SB14: Normal gelişim gösteren sporculara oranla düşük performans sergileyen ve daha yavaş tepki süresi olan örüntü oluşturma, sıralama, hafıza veya kognitif becerilerde sorun yaşayan zihinsel engelli bireyleri kapsamaktadır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

Serbest stil, yüzme yarışlarında en yaygın ve en hızlı stil olarak bilinir. Yüzücüler, serbest stilde istedikleri teknikle yüzebilirler; ancak genellikle bu stil, en hızlı ve en etkili olan "kol ve bacak vuruşları" ile yapılır.

- ✓ Vücut Pozisyonu: Yüzücünün vücudu suya paralel ve düz bir pozisyonda olmalıdır. Baş, suyun üzerinde ve rahat bir pozisyonda tutulmalıdır.
- ✓ Kol Hareketi: Kol hareketleri, alternatif olarak öne doğru uzanır ve suya girerken parmaklar önce gelir. Kol, suyun altında bir "S" şekli çizerken, suyun itme gücünden yararlanır.
- ✓ Bacak Hareketi: Bacaklar, birbirine paralel olarak düz bir şekilde hareket eder. Bacak vuruşları, küçük ve hızlı dalgalar şeklinde yapılır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

- ✓ Bacak Hareketi: Bacaklar, birbirine paralel olarak düz bir şekilde hareket eder. Bacak vuruşları, küçük ve hızlı dalgalar şeklinde yapılır.
- ✓ Nefes Alma Pozisyonu: Yüzücü, başını yana çevirerek nefes alır. Bu, su yüzeyine yakın ve vücudu dengeleyerek yapılmalıdır. Nefes alırken, yüzücü suyun altında kalmalı ve çabuk bir şekilde nefesini vermelidir.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

- Serbest Stilde Suya Giriş ve Uzanma
 - ✓ Kolun suya giriş noktası omuz hizasıdır.
 - ✓ Kol suya girdiği anda hemen çekiş başlamaz ve su derinden ve biraz aşağıdan çekilmelidir.
- Serbest Stilde Suyu Yakalama
 - ✓ Suyu yakalayıp, dirsek pozisyonunu alarak, avuçiçi ile su yakalanır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

➤ Serbest Stilde Suyu Çekiş

- ✓ Suyu yakaladıktan sonra tam vücudun ortasından bir çekiş olmalıdır.
- ✓ Çekişte gitgide hızlanarak suya bastırış vardır.
- ✓ S çekiş yapılır.

➤ Serbest Stilde Suyu İtiş

- ✓ Kol suyun içinde dik bir vaziyette olduğu zaman itiş başlar.
- ✓ En hızlı aşamadır.
- ✓ Eller bacağın yanından çıkar.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

➤ Serbest Stilde Toparlanma

- ✓ Yüksek dirsek pozisyonu ile özleştirebiliriz. Kolun dinlendiği aşamadır.
- ✓ Toparlanma esnasında parmak uçları suya ve vücuda yakın olmalıdır.

➤ Serbest Stilde Vücut Pozisyonu

- ✓ Suda yatay kalınmalıdır.
- ✓ Baş alın seviyesinde suda olmalı, kafa her nefesten sonra esas yerine geri gelmelidir.
- ✓ Vücut gergindir.
- ✓ Omuz ve kalçalar kol çekişi ile aynı anda yana eğilir (yatmalı, yuvarlanmalı).

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Serbest Stil

➤ Serbest Stilde Ayak Vuruşları

✓ Kalçadan başlar-parmak uçları gergin (makas), bilek biraz içeri dönüktür.

1. Aşağı vuruş,

2. Yukarı vuruş,

3. Yanlara vuruş (Nefes alırken vücut yana döner. Böylece yan vuruş ortaya çıkmıştır.)

➤ Serbest Stilde Nefes Alma

✓ Her iki taraftan alınmalıdır. (3 kol)

✓ Çene göğüse yakın olmalıdır.

✓ Bir kol çıkarken ve diğer kol girerken nefes alınır.

✓ Başın hareketi biraz geriye ve yandan olmalıdır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Sırtüstü Stil

- ✓ Baş Pozisyonu: Yüzücünün başı suyun üzerinde, boyun düz bir pozisyonda olmalıdır. Gözler yukarı bakar.
- ✓ Vücut Pozisyonu: Vücut düz ve su yüzeyine paralel olmalıdır. Vücudun merkezi, suya eşit bir şekilde dağılmalıdır.
- ✓ Kolların Kullanımı: Kollar, alternatif olarak suya sokulmalı ve geriye doğru çekilmelidir. Her iki kol da aynı anda hareket etmez; bir kol suya girerken diğeri su altındadır.
- ✓ Bacakların Hareketi: Bacaklar hafifçe açılmalı ve birbirine paralel olarak yukarı doğru hareket etmelidir. Düz bir vücut pozisyonu sağlamak için bacaklar suyun altında olmalıdır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Sırtüstü Stil

➤ Suya Giriş

- ✓ Kollar gergin ve omuz hizasındadır ve küçük parmak suya önce girer.
- ✓ Sudan ilk olarak omuz çıkar sonra el gelir.
- ✓ Kol hareketi bir yarım daire şeklindedir.

➤ Çekiş

- ✓ Suyu yakaladıktan sonra aşağıya doğru bir çekiş vardır.
- ✓ Bent arm (bükülü kol çekişi) ve kolun çekildiği tarafa doğru vücuda eğim verilir.
- ✓ Çekiş mekaniği kalça hizasında sonlanır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Çekiş

✓ Suya giriş ve sonraki aşamaları;

a) Aşağı süpürme

b) Yukarı süpürme

c) Aşağı süpürme

d) Yukarı süpürme

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kurbağa Stil

Kurbağa stili, yüzme teknikleri arasında en eski ve en temel olanlardan biridir. Bu stil, çoğunlukla eğitimde başlangıç seviyesi yüzücüler için kullanılır ve temel yüzme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.

- ✓ Vücut Pozisyonu: Yüzücü, su yüzeyine paralel ve düz bir pozisyonda olmalıdır. Baş, suyun yüzeyinde rahat bir pozisyonda tutulur.
- ✓ Kol Hareketi: Kollar, suya önden girerken dairesel bir hareket yapar. Kollar, suyun yüzeyinde açılır ve sonra vücuda doğru çekilir. Her iki kol aynı anda hareket eder.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kurbağa Stil

- ✓ Bacak Hareketi: Bacaklar, dizlerin üzerinden fleksiyona geçerek, bacaklar açılır ve sonra kapatılarak itme kuvveti oluşturulur. Bacak hareketi, bir kurbağanın hareketini taklit eder.
- ✓ Nefes Alma Pozisyonu: Yüzücü, kollarını suya çekerken başını yukarı kaldırarak nefes alır. Bu, yüzücünün başının suya yeniden daldırılmadan önce yapılmalıdır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kurbağa Stil

➤ Vücut Pozisyonu ve Baş Pozisyonu

- ✓ Düz stilli,
- ✓ Dolfin stilli,
- ✓ Kaymayla geçirilen boş zaman, dolfin yapılarak doldurulabilir.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

➤ Kurbağa Stilde Kol Çekişi

- ✓ Kol uzanmış durumdayken avuçları dışarıya bakar.
- ✓ Yanlara doğru dışarı doğru su süpürme yapılır.
- ✓ Su çekilir.
- ✓ Ve içe doğru su süpürme gerçekleştirilir.
- ✓ Toparlanıp aynı şeyler yeniden gerçekleştirilir.
- ✓ Yakaladığımız suyu göğüs altından presleyip toparlanmaya geçeriz.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

Kelebek stili, yüzme teknikleri arasında en zorlu ve en etkileyici olanlardan biridir. Bu stil, iki kolun aynı anda yukarı doğru kaldırıldığı ve bacakların dalga hareketi ile hareket ettiği bir tekniktir.

- ✓ Vücut Pozisyonu: Yüzücü, su yüzeyine paralel ve düz bir pozisyonda olmalıdır. Vücudun suda dengeli bir şekilde tutulması gerekir.
- ✓ Kol Hareketi: Her iki kol aynı anda suya girer ve yüzerken suyun altında simetrik bir şekilde hareket eder. Kol, suya girdiğinde parmaklar önde, avuç içleri aşağı bakacak şekilde olmalıdır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

- ✓ Bacak Hareketi: Bacaklar, "dalgalar" şeklinde hareket eder; bu, vücudun merkezinden başlayarak topuklara kadar uzanır. Bacaklar su altında, ayak parmakları geride olmalıdır.
- ✓ Nefes Alma Pozisyonu: Yüzücü, kol hareketi sırasında başını öne doğru kaldırarak nefes alır. Nefes alırken, vücut pozisyonu bozulmamalıdır; bu nedenle başın sudan çıkması ve hemen ardından suya geri dönmesi önemlidir.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

➤ Kelebek Stilde Kol Çekişi

- ✓ Suya girişte eller omuz hizasında, dirsekler bükülü olabilir (ama çok değil).
- ✓ Önce baş, sonra kollar suya girer (ilk önce baş parmak).
- ✓ Kol suya girişte uzanır, vücut gergindir.
- ✓ Kolları suda dışarı doğru açılır (dışa süpürme), su yakalanır ve içe süpürme pozisyonu uygulanır.

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

➤ Kelebek Stilde Kol Çekişi

- ✓ Vücudun altından, göğüsten aşağıya doğru suya bastırılır.
- ✓ Çekişin sonuna doğru hızlanılır.
- ✓ Anahtar deliği çekişi uygulanabilir.
- ✓ Eller yukarıya doğru dışarıdan çıkar (sudan önce küçük parmak çıkar) ve tekrar toparlanma noktasına gelir.
- ✓ Toparlanma her zaman gevşektir, kollar rahat bir şekilde toplanır (yakalanılan su göğüs altından preslenip toparlanmaya geçilir).

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

➤ Kelebek Stilde Ayak Vuruşu

Bir kol devrinde 2 ayak vuruşu vardır; eller suya girdiğinde ve eller mayo altından çıktığında

✓ 1. Ayak Vuruşu; Vücudun kollar ile suda mesafe kat etmesine yöneliktir.

✓ Suyun altındadır. Dışa süpürme

➤ Aşağı vuruş

➤ Yukarı vuruş

➤ Kelebek Stilde Ayak Vuruşu

✓ 2. Ayak Vuruşu; toparlanmayı sağlar,

✓ Aşağı vuruş,

✓ Yukarı vuruş

Paralimpik Yüzmede Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Kelebek Stil

➤ Kelebek Stilde Nefes Alma

- ✓Yukarı süpürme aşamasında nefes alınır (bu noktada ayak vuruşu ikinci ayak vuruşudur).
- ✓Baş, sudan kollar çıkmadan önce çıkar, kollar suya girmeden önce girer.
- ✓Kafa ileri bakar, çene ileri itilir.
- ✓Yüzücü, kol hareketi sırasında başını öne doğru kaldırarak nefes alır.

Paralimpik Yüzmede Özel Öğretim Teknikleri

Paralimpik Yüzmede Genel Öğretim Teknikleri

- ✓ Adaptasyon seansında, güvenlik ekipmanları ve ekip üyeleri öğrenciye tanıtılır. Yüzme yardımcı ekipmanları ve antrenörler eşliğinde öğrenci su içine alınarak, çocuğun suya olan tepkisi gözlemlenir. Bu aşamada çocuğun verdiği tepkiler önemlidir.
- ✓ Çocuk havuz kenarına oturtularak yüzüstü ve sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu yapılır. Baş suyun içerisinde vücut dışarıda olacak şekilde nefes egzersizleri yapılır. Antrenör görsel, sözel ve dokunarak düzeltmeler yapar.

Paralimpik Yüzmede Özel Öğretim Teknikleri

Paralimpik Yüzmede Genel Öğretim Teknikleri

- ✓ Öğrenciye, havuz kenarında oturarak, yatarak ve su içerisinde duvarı tutarak ayak vuruşları egzersizleri yaptırılır. Antrenörle beraber ayak tahtası kullanarak ayak vuruşu dirilleri çalıştırılır.
- ✓ Öğrenciye oturarak, yatarak havuz kenarında ayak vuruşları yaptırılır. Serbest stil ayak vuruş ve sırtüstü ayak vuruşu ayak tahtası ile uygulanır.
- ✓ Su içerisinde duvar tutarak ayak vuruşu ve nefes egzersizleri yapılır. Bağımsız ayak tahtası ile serbest ve sırtüstü ayak vuruşu uygulaması istenir.
- ✓ Bağımsız ayak tahtasıyla serbest ve sırtüstü ayak vuruşu yaptırılır. Antrenörle suda kayma ve ayak vuruşu dirilleri yapılır.



Co-funded by
the European Union



Paralimpik Yüzmede Özel Öğretim Teknikleri

Paralimpik Yüzmede Genel Öğretim Teknikleri

- ✓ Tahta ile bağımsız sırtüstü ve serbest ayak vuruşları yaptırılır. Havuz kenarına oturtularak diz üstünde depar (çıkış) çalıştırılır.
- ✓ Ayak tahtası ile serbest ve sırtüstü ayak vuruşu yaptırılır. Kayma ile beraber 5 metre boyunca suda ayak vuruşu yaparak öğrencinin ilerlemesi istenir. Aynı diril eller yanda sırtüstü pozisyonda da yaptırılır.
- ✓ Havuz kenarına yatarak köpekleme kol hareketi nefesle beraber uygulanılır. Öğrencinin, 10 metre boyunca antrenör ile beraber ayak vuruşu ve köpekleme kol hareketi yaparak ilerlemesi istenir.
- ✓ Köpekleme ayak ve kol hareketinin tekrar edilmesi istenir. Sırtüstü yüzme tekniğinde 6 ayak sağ kol, 6 ayak sol kol dirilleri antrenör eşliğinde yapılır. 15 metre köpekleme yüzme dirilleri yaptırılır.

Paralimpik Yüzmede Özel Öğretim Teknikleri

Paralimpik Yüzmede Genel Öğretim Teknikleri

- ✓ Havuz kenarında yatarak ya da tahtaya tutunarak, 6 ayak sağ kol yandan, 6 ayak sol kol yandan nefes dirileri yapılır. Sırtüstü 6 ayak sağ kol, 6 ayak sol kol diril egzersizleri yapılır.
- ✓ Tahta ile 6 ayak sağ kol nefes, 6 ayak sol kol nefes tekrarı yapılır. Sırtüstü koordineli yüzme yaptırılır. Köpekleme 10 metre boyunca yüzme drilleri uygulanır.
- ✓ Serbest stilde bağımsız koordineli 2 kol 1 nefes dirilleri uygulanır.

TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Prokop, L.(1983). Spor Hekimliği Giriş. Hekim Sporcu ve Antrenörler için 3. Düzenlenmiş baskı. Bayer Türk Kimya San Ltd. Şti. İstanbul.

Selçuk, Z. (2001). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.

Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Ankara: Ertem Matbaacılık.

Taşkıran, Y.(2016). Klasik Antrenman Teorisi, Ergün Yayınevi, İstanbul.

Ulusoy, A. (Editör) (2002). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Anı Yayıncılık

Ülgen, G. (1995). Eğitim Psikolojisi Birey ve Öğrenme, Ankara: Bilim Yayınları.

Ün, K. ve Ö. Demirel (1987). Eğitim Terimleri, Ankara: Şafak Matbaası.

Wade, C. ve C. Tavis (1990). Psychology, Second Edition, New York: Harper and Row.

Yaman, M.(1992). Çoşkuntürk, O. S: Sportif Performans Sınırları. Ankara.

Yararlanılan Kaynaklar

Koç, M. ve Diğerleri (2001). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.

Letzelter, M.(1978). Trainingsgrundlagen, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Morehouse, E. L; Miller, T. A: Egzersiz Fizyoloji. C. V .(1973). Mosby Com. çev:Necati Akgün. Ege Üniversitesi Matbaası. Bornova.

Morgan, C. T. (1981). Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, (Çev. Hüsnü arıcı vd), Ankara: Meteksan Yayınları

Muratlı, S.(1992). Antrenman Bilgisi Ders Notları.

Muratlı, S.(1992). Yüksek Lisans İleri Antrenman Bilgisi Ders Notları.

Muratlı, S.(1997). Çocuk ve Spor Bağırhan Yayınmevi. Ankara.

Muratlı, S; Şahin, G; Kalyoncu, O. (2005). Antrenman ve Müsabaka, Yayım Yayıncılık, İstanbul.

Yararlanılan Kaynaklar

Fidan, N. (1982). Öğrenme ve Öğretme Kuramlar-İlkeler-Yöntemler, Ankara: Tek Işık Matbaası.

Fidan, N. (1985). Eğitim Psikolojisi Okulda Öğrenme ve Öğretme, Ankara: Alkım Yayınları

Fidan, N. ve M. Erden (1998). Eğitime Giriş, İstanbul: Alkım Yayınları.

Fleck, J. S;Kraemer, J. W .(1987). Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics Books.

Fox, L. (1984). Edward: Sports Physiology. CBS College Publishing.

Gagne, R. M. ve L. J. Briggs (1974). Principles of Instructional Design, USA:Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Harre, D .(1982). Principles of Sports Training. Sportverlag Berlin.

Harre, D. (1979). Trainingslehre, Sportverlag Berlin.