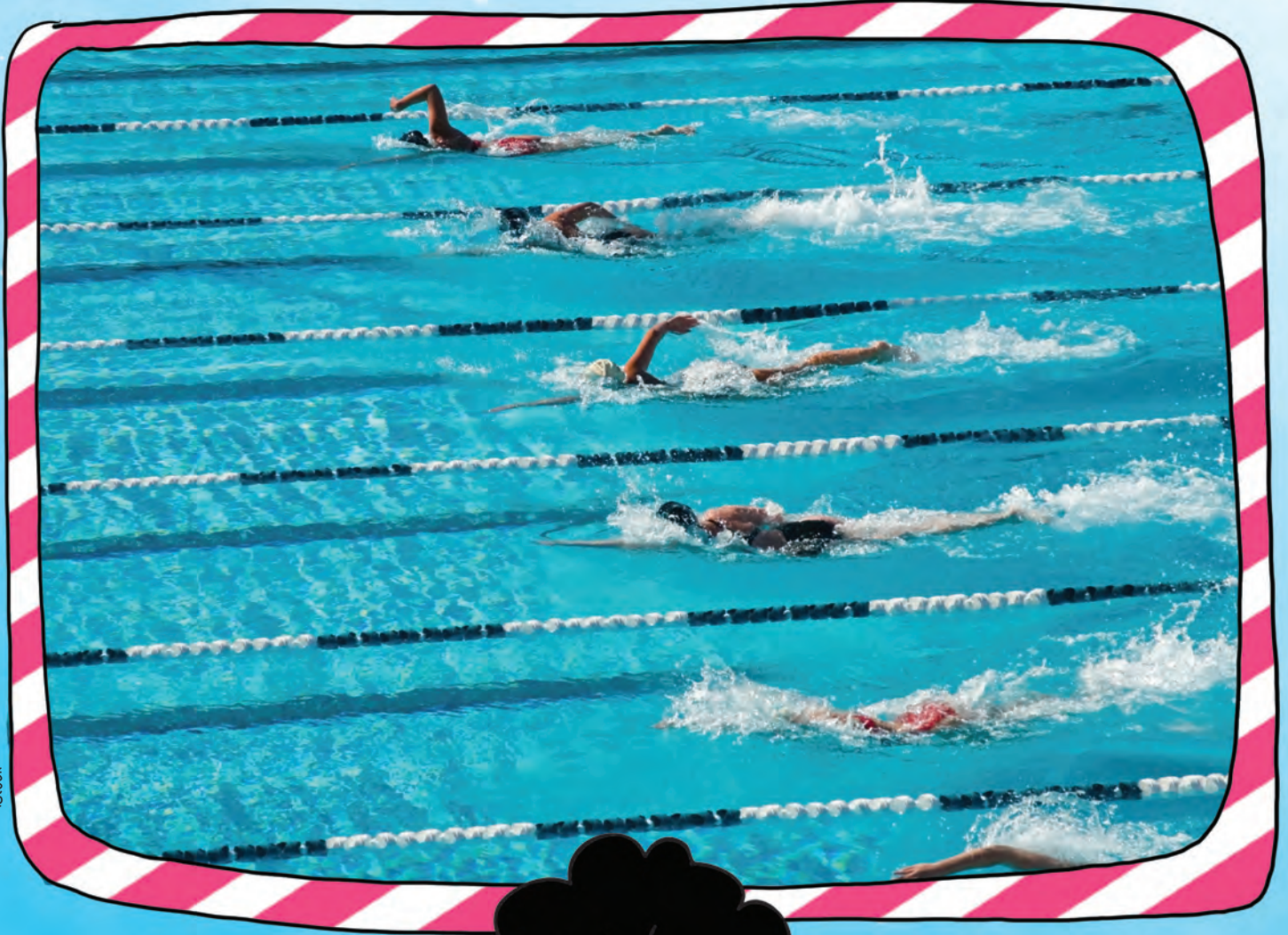


# Şap Şup Şap Şup... Haydi Yüzmeye!

Yüzme kolların ve ayakların hareketinden yararlanarak suda ilerlemeye dayanan bir spor. Bu sporu her yaştan kişi rahatlıkla yapabiliyor. Sağlığımız için çok yararlı, aynı zamanda da çok eğlenceli olan bu sporu yakından tanımaya ne dersiniz?



Arkeolojik bulgular yüzmenin insanlık tarihi kadar eski olduğunu gösteriyor. Eski Yunanların zaman zaman yüzme yarışları düzenlediğine, Eski Romalıların hamamların yanı sıra yüzme havuzları yaptığına ilişkin kayıtlar var. Ancak yüzmenin spor olarak yaygınlaşması 19. yüzyıla dayanıyor. Yüzme 1896 yılından beri Yaz Olimpiyat Oyunları'nda yer alıyor.

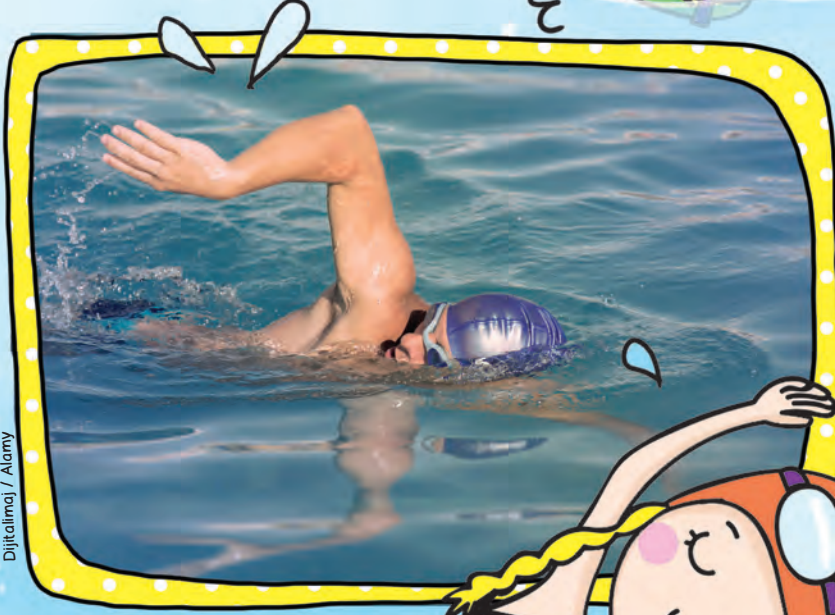
Yaz Olimpiyat Oyunları'nda düzenlenen yüzme yarışlarında amaç belirli bir mesafeyi en kısa sürede yüzmektir. Yarışlar sırtüstü, kurbağa, kelebek ve serbest stillerde yapılır. Ayrıca art arda bu dört stilde yüzülen bireysel karışık yarışlar ve karışık bayrak yarışları da vardır. En hızlı yüzerek bitişe ilk ulaşan sporcu yarışını kazanır.

Yüzme sağlıklı kalmak ve eğlenmek amacıyla da yapılır. Bunun için de en azından bir yüzme stilini öğrenmekte fayda vardır. Yüzme öğrenmek için spor kulüplerinde verilen yüzme kurslarına katılabilirsiniz. Eğitim aldığınız zaman yüzmenin farklı stillerini de öğrenirsiniz.

Yüzme kulaç atılarak ve ayak çırpılarak yapılan bir spordur. İlerleme esas olarak kulaç atılarak sağlanır. Kulaç atmak kolları, öne doğru uzatıp sonra avuçlarla suyu arkaya doğru çekmektir.

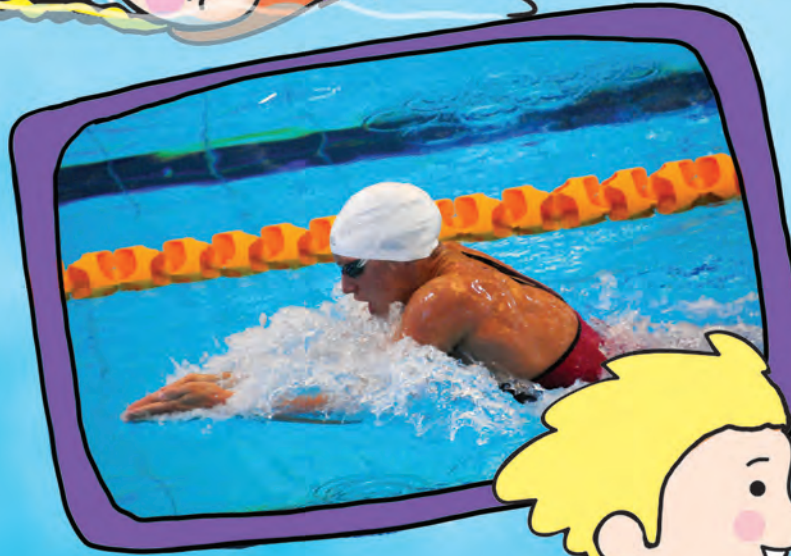


Serbest stil yüzme, yüzme stillerinden biridir. Serbest stilde vücut suyun üzerinde yüzüstü durumdadır ve ayaklar hafifçe suya gömülüdür. Kollar sırayla hareket ettirilir. Vücudun ilerlemesini sürekli kılmak için kollardan birinin çekiş hareketi biterken diğerinin çekiş hareketi başlar. Bu şekilde kulaç atılırken ayaklar makas şeklinde çalışır, aşağı yukarı vuruş yapar. En hızlı yüzülebilen stil, serbest stildir.



Dijitalimaj / Alamy

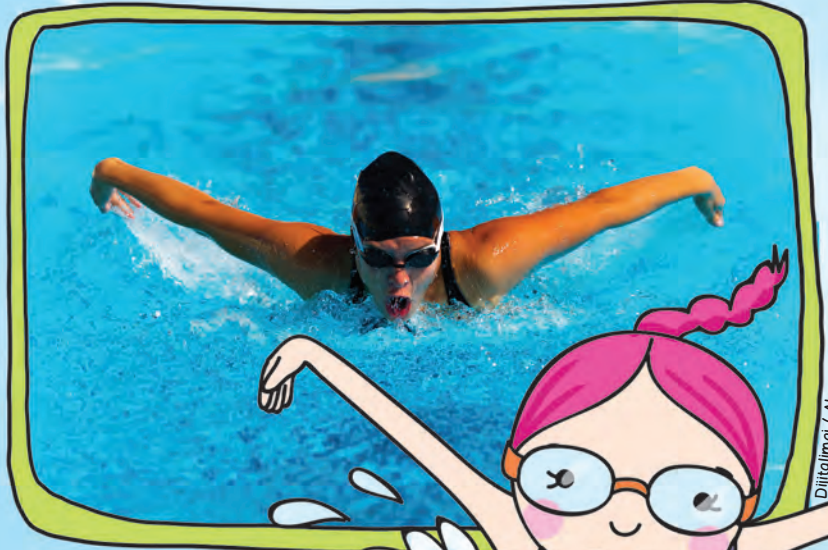
Kurbağa stilinde yüzerken vücut yine yüzüstü durumdadır. Su içinde ilerlerken kollar ve ayaklar aynı anda hareket ettirilir. Kollar omuz genişliğinde ileriye doğru uzatılabildiği en uç noktaya uzatılır, yanlara doğru açılarak suyu çeker. Daha sonra çenenin altında birleştirilir. Bacaklar dizlerden bükülü karına doğru çekilir. Ayak tabanlarıyla su itilir. Su ayaklarla itirildikten sonra vücut bir süre su altında ilerler. Ardından hareketler tekrarlanır. Bu stil özellikle dalgalı sularda ilerlemek için uygundur.



Dijitalimaj / Alamy

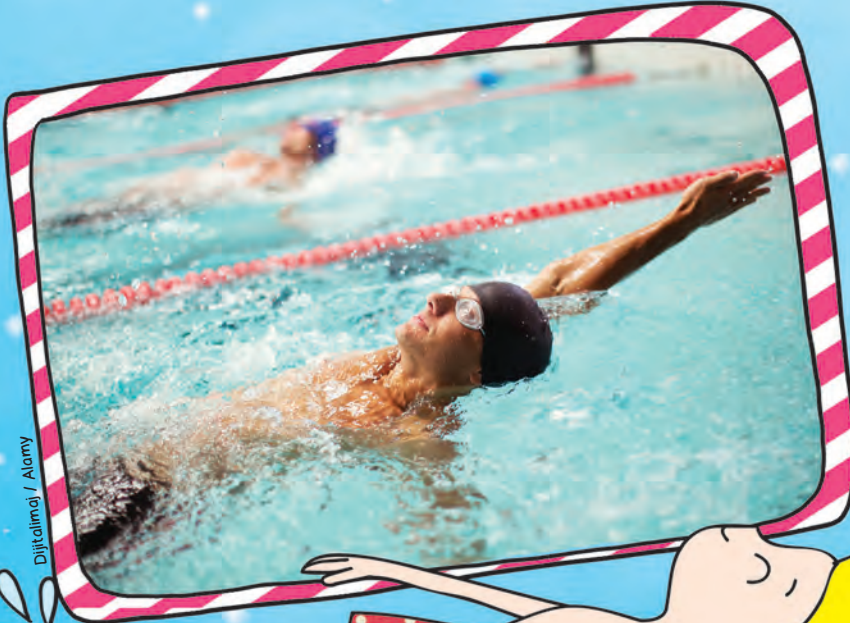


Kelebek stilinde “dolphin” adı verilen bacak vuruşu öne çıkar. Bacaklar bitişik tutulur ve aynı anda hareket ettirilir. Bu sırada, ayakların vücuda kazandırmış olduğu ileriye doğru hareketin etkisiyle kollar suyun dışına çıkarılarak ileri atılır. Baş ve gövdeyle beraber suya daldırılır. Kollar suyun içinde S harfi çizerek suyu çeker. Sonra karın bölgesinde bir araya getirilirler. Ayaklar vuruş yaparken birbirinden uzaklaştırılarak su dışına çıkarılır ve kollar yine ileri atılır.



Dijitalimaj / Alamy

Sırtüstü stilde yüzücü sırtüstü durumda, vücut olabildiğince düzdür. Kollar dönüşümlü olarak başın üzerinden geriye atılır ve suya daldırılır. Suyu önce serçe parmak girer ve avuç içi dışarıya bakar. Kollar suyun içinden kalçaya kadar geri çekilir ve suyu ayaklar yönünde iter. Ayaklar serbest stilde olduğu gibi makas şeklinde çalışır, aşağı yukarı vuruş yapar.



Dijitalimaj / Alamy

Yüzme yarışları genellikle 50 metre uzunluğundaki, sekiz kulvarlı yüzme havuzlarında yapılır. Yarışlarda yüzücü havuzu birden fazla kez kat eder. Bu nedenle kulvarın sonuna gelindiğinde, yüzme stiline bağlı olarak değişen dönüş hareketi de yarışlarda önem taşır.



Dijitalimaj / Alamy

Yüzerken kullanılacak bir takım araçlar da var. Bone, yüzücü gözlüğü, palet gibi. Bone, saçların suya düşmesini önlemek için takılan bir başlıktır. Yüzücü gözlüğü, gözleri havuzdaki kimyasal maddelerden ya da deniz suyunun tuzundan korumak için takılır. Yüzme eğitimi alanlar, eğitmenlerinin hareketlerini su altında rahatlıkla görebilmek için de yüzücü gözlüğü takarlar. Profesyonel yüzücülerse düz bir hat üzerinde yüzmek ve kulvarlarının dışına çıkmamak için. Palet hızlı yüzmeyi sağlamak için ayaklara takılır. Palet kullanarak ayak vuruşlarını güçlendirmek ve daha fazla su itmek mümkündür.



Yüzme vücuttaki tüm kasları çalıştırır. Bir yüzücünün kalbi ve akciğerleri de daha iyi çalışır. Tüm kasları çalışan bir vücudun sinir sistemi de olumlu yönde etkilenir.

Ülkemizde yüzme sporunun tanıtılması, sevdirmesi ve yaygınlaştırılması amacıyla Türkiye Yüzme Federasyonu faaliyet gösteriyor. Bu federasyon tarafından yüzme etkinlikleri ve yarışmaları düzenleniyor.