

Yüz yüzebildiğin kadar!

24 saat yüzme yarışlarıyla ilgili izlenimler

Genco Perçinel

İTÜ Masters Yüzme, 2018

İTÜ Sualtı-rugby antrenörü, 1999

Sualtı-rugby Milli oyuncusu, 1997

Cmas Dalış eğitmeni, 1996

Bu yazı ile, ülkemizde henüz olmayan ama yurtdışında sıkça yapılan bir yüzme „yarışı“ - daha çok organizasyonu hakkındaki tecrübelerimi ve görüşlerimi paylaşmak istedim. Başka spor dallarında da sevilerek yapılan, 24 saat boyunca süren bu yarışlarda, kişi kendi güç ve performansına göre, kendi suda kalma zamanını belirleyip, kendi sınırları dahilinde yüzebildiği kadar yüzüyor. 24 saat içinde dilediği kadar sudan çıkarak, kurallara uygun geri girerek, dilediği kadar süre dinlenme, uyku, ihtiyaç molası verebiliyor. Sudan çıkmadan (özellikle bonesini çıkarmadan) havuz kenarında bıraktığı sıvı ya da katı besin destekleri alabiliyor, havuz kenarına dayanarak kısa molalar verebiliyor. Uygun bir kayıt ücreti karşılığında, organizasyon bu yarışları organize ediyor ve tesisle birlikte içindeki imkan ve hizmetleri sunuyor.

7'den 70'e yüzebilen herkesin katılabildiği ve dilerlerse aile/sınıf/takım gibi beraber yüzüşlerin yapılabildiği bu eğlenceli yüzme organizasyonlarında, sonuçlar hem bireysel olarak hem de oluşturulan gruplar bazında açıklanıyor. Örneğin 250 kişinin katıldığı yarışta, siz bireysel sonucunuzla 15. olabilirsiniz. Ya da ailenizde ya da takımınızda yüzen herkesin yüzdüğü mesafeler birbirine toplanır ve aile ya da takım klasmanında toplam mesafeniz ile 5. olabilirsiniz. Şu ana kadar katılabildiğim yarışlarda 24 saatte 500mt yüzen de gördüm, 56km de! Bu tarz organizasyonlar 48 saat ya da 50 saat olarak da düzenleniyor ve her kesimden sporsever tarafından büyük ilgi çekiyor.

Yapmanız gereken kendi kapasitenize ve hedefinize göre sadece YÜZMEK!



Peki kim sayıyor ne kadar yüzüldüğünü? Saat takmak serbest, tabii kendiniz de sayabilirsiniz ! (ben 450 metre kadar şaşmışım- o kadar takla atınca). Ama işin püf noktası, yine 24 saat boyunca kulvarların başındaki „sayıcılar“. Organizasyon görevlileri, gönüllüler ya da takımlardan seçilen bu kutsal ve sabırlı kişiler, nöbetleşerek kulvarlardaki yüzücüleri 24 saat boyunca „sayıyor“, ve onların saydığı sonuç geçerli. Her kulvarın bone rengi ve her bonenin numarası farklı. Böylece, sayıcı, kulvarındaki yüzücüyü dikkatle takip ediyor ve performansını birazdan anlatacağım metotlarla kaydediyor. Genelde, imkan varsa, yardımcısı da oluyor. Çünkü özellikle kısa kulvar (25mt) yarışta, kulvarda çok yüzücü (16?!) olduğu zaman, takip etmek gerçekten zorlaşıyor.



24 saatlik yüzmenin başlangıç anı

Performans nasıl kayıt altına alınıyor?... Şu ana kadar katıldığım yarışlarda iki adet yöntem tecrübe ettim. Birincisi daha manuel; kartla ve kalemle. İkincisi barkodlu bant ile; tablet üzerinden otomatik takip sistemiyle. Organizasyon girişinde kaydınız kontrol ediliyor ve size ya bir kart ya da elektronik takip bandı veriliyor- bileğinize taktığınız. Suya girmek istediğinizde, görevliler sizden hızınıza göre kulvar seçmenizi istiyor ve o kulvarın bonesini alıp kulvara geçiyorsunuz. Kulvar görevlisi “sayıcı”, ya kartınızı alıyor ya da bileğinizdeki bandı elindeki tablette işaretliyor, ve kulvar müsaitliğine göre suya girmenize izin veriyor. Performansınız bittiğinde, kulvardan çıkarken bonenizi çıkarıyor ve görevlilere geri veriyorsunuz. Yüzdüğünüz mesafe ya kartınıza işlenmiş oluyor ya da tablette otomatik kayıt altına alınıyor. Bir sonraki girişinize kadar durum böyle kalıyor. Bir daha suya girmek istediğinizde prosedür tekrarlanıyor.



Kartlı kayıt sistemi



Dijital takip sistemi

Havuz ve Kulvarlar... Profesyonel yüzücülerin de, keyif için gelenlerin de katıldığı bir yarıştan bahsediyoruz. O yüzden kulvarlar arasında belirgin performans farkları oluşuyor doğasıyla. En hızlıdan, en yavaşaya kadar, sadece serbest yüzülenden, dileyenlerin kurbağa, sırt gibi stilleri de denediği seçenekler mevcut- tabii havuzun büyüklüğüne göre. Bazı kulvarlarda, yavaş tempoda saatlerce yüzen sporcular oluyor mesela. 50 metrelik havuzda yüzücülerin dağılımı daha uniform olabiliyor- 10 yüzücü bir kulvarda rahatsız etmiyor. Ama 25mtlik havuzda – özellikle başlangıçta ve “yoğun” saatlerde kulvar çok kalabalık oluyor. El kol çarpışmaları, birbirini geçerken karpışmalar, sürtmeler, kulvar bitiminde takla atarken vuruşmalar çok sıradan hale geliyor. 50mt 'lik havuzun uzun yüzme avantajı olduğu gibi, 25mt`liğin de dönüş avantajı var, kendinizi bunlara göre ayarlamamız gerekiyor. En güzeli organizasyonun iki havuz imkanının da olduğu bir tesiste yapılması.



Suya girince... Suya girince, hedefinize uygun tempoda kulvardaki “döngü”ye katılıyorsunuz. Size uygun olmayan tempolu kulvarı seçip, diğer yüzücüleri devamlı geçmeye çalışmak, ya da sizi geçenlerin köpüğünü yutmak iyi olmayabilir. Bir şekilde su yolunu buluyor tabii ve genelde, sıralı takipli döngü devam ediyor. Bazı takım oluşumları, anlaşmalı olarak, açık su yarışlarından da bildiğimiz topuk takibiyle takımdaşlarını “çekecek” şekilde yüzyorlar. Bisiklette olduğu gibi başı çeken oluyor, devamında değişebiliyor. Dönüşlerde vakit kaybetmemek, takla atmak ve kulvar duvarından kendinizi ittirip, hız alarak 4-5 mt avantaj sağlamanın faydası uzun dönemde çok fazla. Bu yüzden 25mt'lik havuzu seçenler/sevenler çok sayıda. Herkesin kendi tarzı/planı olacaktır, ama uzun süre yüzmeye geldiği için, bu sürede sizi yolda bırakmayacak tempoyu seçmek gerekiyor. Planlama örneklerinden bahsedeceğim.



Wir gratulieren dem Teilnehmer
Genco Percinel
zu einer geschwommenen Gesamtstrecke von
20300 Meter



24-Stunden-Schwimmen 1/2023

URKUNDE



Genco Percinel

19. Platz

AK Erwachsene / männlich

Geschwommene Strecke: 24450 Meter

Haar, 26.03.2023



DLRG OV Haar e.V.

M. Böhme

Unterschrift



Suda dinlenme, beslenme... Planladığınız performans sürecinize göre, havuz kenarına/kulvar sonuna sıvı ya da katı besin maddeleri bırakabiliyorsunuz. Bunlar genelde su, isolyte, kuruyemiş, barlar, muz vb gibi oluyor. Bunları tüketmek, ve bu sebeple durmak, havuzdan çıkmamak ve boneyi çıkarmamak şartıyla serbest. Suyun içinde daha uzun molalar da verenler oluyor ama bunun artıları/eksileri her yüzücü için farklı olacaktır. Kramp girdiği zaman, gerekiyorsa havuzun kenarına çıkabiliyorsunuz – kramp geçene kadar, bone kafanızda kalabiliyor. Daha uzun süreli dinlenme, uyku, yemek yeme ve zaruri ihtiyaçlar için boneyi çıkarıp kulvarı terketmek gerekiyor.

Günün planlaması... Bu konuda doğru ya da yanlış yok. Herkes kendinden sorumlu olacak şekilde, planladığı, istediği mesafeyi yüzmek için hareket edecektir. Ekte ilk yarışına hazırladığım planı ve gerçekleşme durumunu örnek olarak veriyorum. 20km hedef koymuştum, 4 etapta (4 x 2 saat) ulaştım. İkincisinde 22 km hedef koydum, bu sefer bir girişteki yüzmeye mesafemi arttırdım, 3 etapta (3 x 3 saat) 24 km'ye ulaştım. Hedefi belirledikten sonra, ona nasıl ulaşacağınız tamamıyla sizin tasarrufunuz. Tabii takım olarak ulaşılmak istenen bir hedef olabilir, o zaman “çekici”ler devreye girebilir, menzili az olanlara destek olabilirler. İlginç ve cazip bir düşünce de, normalde sabah/öğlen saatlerinde başlayan bu organizasyonlarda, gece nispeten havuz boşaldığı için, “gecenin içinden yüzmek”. Özellikle iyi ışıklandırılmış bir havuzda meraklısına bu çok keyif verici olacaktır.



Gecenin içinden yüzmek

Stratejiler... yine bireysel karar ve seçimler olmak üzere, herkes kendi yolunu çizebilir. Sadece geceleyin gelip, 10 saatte 36 km yüzen arkadaşımız oldu. Start ile başlayıp son düdükle çıkan bir Yunanlı sporcu oldu (60km!). Keyif için/takımıyla beraber gelen 1-2 km yüzenler vardı. 4 kişilik aile toplam 30 km yüzdüler...benim de misafir olduğum takım toplam 1250km yüzerek, kürsünün tamamını aldı... Gözlemlediğim, ilk startla beraber kulvarların çok kalabalık olduğu... biraz itişme, kakışma olabiliyor, ama hedefinize ulaşmak için de vakit kaybetmemek gerekiyor. Başta hızla yüzmek, devamında uzun dönemde performans kaybına ve krampların artmasına sebep olabiliyor. Vücutta arıza çıkarmayacak tempoda en az 2-3 saat yüzmek optimal olabilir.

St.	Uhr	1. Plan	2. Plan
0	15		
1	16	SW	SW
2	17		
3	18	R	R
4	19		
5	20		
6	21		
7	22		
8	23	SW	SW
9	0		
10	1		
11	2		
12	3	R	R
13	4		
14	5		
15	6		
16	7		
17	8	SW	SW
18	9		
19	10		
20	11		
21	12	R	R
22	13		
23	14		
24	15	SW	SW

1. P	km	St.
1.	5	2,5
2.	5	3
3.	5	3,5
4.	7	7
15+7		9+7

2. P	km	St.
1.	4	2
2.	4	2,5
3.	4	2
4.	4	2,5
16		97

1.	2.	3.	4.	Σ
5,6	2			
5,4	2,4			
5,3	2,4			
4	7,93			
20,31	8			



Planlama ve gerçeker...



Sudan çıkınca... Planlamanıza göre isteğiniz dahilinde ara vermek için sudan çıktığınızda, bonenizi teslim edip, dinlenme alanlarına geçebilirsiniz. Bunlar tesise göre sizler için tahsis edilmiş olan tribün, beden salonu, soyunma odaları vb sekinde olacaktır. Deplasmandaysanız ya da evinize gidip dinlenmek için vakit kaybetmek istemiyorsanız, yanınızda uyku tulumu, altınıza mat, örtünecek havlu vb gibi malzemelerin olması gerekiyor. Araç içinde uyumak da bir alternatif. Ben katıldığım yarışlardan birinde tribünde mat üzeri havluyla, diğerinde beden salonunda şilte üzerinde uyku tulumuyla birkaç saat uyudum. Yanınızda getirdiğiniz, size uygun besinler olacaktır ama genelde büfe gibi çay, kahve sandviç sağlayan yerler de oluyor. Duş, tuvalet, soyunma odası imkanlarının mevcut olduğunu varsayıyoruz.



Nasıl hazırlanılır?... Böyle bir yarışta iddiali bir mesafe yüzölmek isteniyorsa, antrenmanlı olmakta fayda var. Sadece diğer sporlarda değil, yüzme branşında öncelikle. Çünkü suda hareketli geçirilen uzun sürelerin sonunda yüzmeyi engelleyecek kramplar oluşabiliyor ve kalıcı oluyorlar. Önceden rutin magnezyum takviyesi ve yüzerken tuzlu su içmek faydalı olacaktır. Genelde haftada 3-4 sefer antremanda 3 - 4 km yüzen yüzücüler için, uygun bir programlamayla 20 km'ye ulaşmak zor olmayacaktır. Uzun açık su yarışlarına hazırlanır gibi hazırlanabilirsiniz. Son 1-2 gün dinlenmek, akşamında iyi niyetli protein ve karbonhidrat almak, sabahında hafif bir kahvaltı etmek, biraz parasetamol ve su içmek iyi gelecektir. Ara dinlenmelerde muz, hurma, sade sandviç ve de en çok çubuk kraker! Gün içinde ikinci girişlerde üşümeye karşı hazırlıklı olmalı; vazelin sürmek, zencefilli ballı çay gibi... Bu yarış, ilerleyen saatlerde güç testinden çok, bir „sabır ve acı yönetimi“ne dönüşüyor; buna hazırlıklı olmakta fayda var.



Umarım yakın zamanda ülkemizde bu tarz organizasyonlar yapılmaya başlanır ve her yaştan insanımızın yüzme sporuyla tanışmasına, bu sporu sevmesine, sevdirmesine yardımcı olur.

Denize kıyısı olmayan ülkelerde bile bu kadar çok sevilmesine rağmen, ülkemizde bu kadar az yüzme sever ya da yüzme gönüllüsü olması konusunda hepimiz üzerimize düşenleri yapmalıyız kanaatindeyim.

Bu spora gönül verenler adına ben elimden gelen her türlü desteği vermeye gayret edeceğim. Mottomuz 100 sene önce verilmiştir:

“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur”

Mustafa Kemal Atatürk

