

YÜZÜCÜLER İÇİN, SPOR VE YAŞAM KALİTESİNİ ARTTIRACAK TAVSİYELER:

Düzenli olarak antrenmanlara katıl
Yanında her zaman bir su matarası taşı
Antrenman sabahsa akşamdan çantayı hazırla
Daha az yağ tüket
Daha çok taze meyve ye
Hergün esnetme yap, antrenmanın olmadığı günlerde bile
Ayak vuruşu çalış
Antrenmandan sonra antrenörüne teşekkür et
Küçük yüzücülerle arkadaş ol, sana saygı duyarlar
Kelebek yüzerken her kulaçta nefes almak yerine iki yada üç kulaçta bir nefes al
Kurbağa ve kelebekte bitirişi iki elle yap
Bayraklardan sonra nefes alma
Daha az kola ve gazoz iç
Gözlüğün için yedek parçalar taşı
Antrenmana giderken ve dönüşte çorap ve ayakkabı giy
Sabah antrenmanına giderken kendi alarmini kendin kur
Islak eşyalarını kurutma görevini üstlen
Antrenmana biraz daha erken git ve kendin esnetme yap
Daha çok uyu
Daha az TV seyret
Tüm stillerde bayrağa kadar streamline yap
Kulvarlara tutunma, çekme
Antrenörün bakmıyorken havuzun dibinde bulunma
Tüm yüzme eşyalarına ismini yaz
Sana söylenmesine gerek kalmadan kulaçlarını say
Antrenmandan sonra duş al ve saçların için krem kullan
Eğer uygunsa antrenmana yürüyerek yada bisiklete binerek git
Bir antrenman defteri tut
Her hafta en az üç kez antrenörüne kulvarda ilk sırada çıkmak istediğini söyle
Su mataranı başkalarıyla paylaşma
Antrenmandan hemen sonra hafif birşeyler atıştır
Hergün evde şınav ve mekik çalışması yap, beşer taneyle başla, hergün bir sayı arttır
Seni motive edecek beş cümle öğren ve hergün hatırla
Antrenörüne daha zorlaştırmasını söyle, kolaylaştırmasını değil
Duvara dokunmadan bitirme; 48 metre yüzerek kazanabileceğin bir madalya yok
Eğer Milli Takımda bir kahramanın varsa, ona yaz ve bilmesini sağla
Hedef belirle
Hedeflerini gözden geçir
Daha fazla hedef belirle
Asla ve asla vazgeçme
Büyük yaş grubu yüzücüleri yarış öncesi ısınma ve antrenmanlarda izle
Yarışlarda rakiplerin ve takım arkadaşlarıyla selamlaş
Kendine inan
Kurbağalama antrenmanında her dönüşte nizami sualtı yap
Daha fazla taze sebze ye

Hakemlere gülümse ve onlara selam ver
Türkiye, Avrupa ve Dünya rekorlarını takip et
Eğer uzakta bir yarışa gidiyorsan, yola çıkarken yanına ilk iki öğününü al
Kendine güven
Yarış öncesi diğer yüzücülerin sana söylediklerinin %90'ını duymazdan gel
Seni geçenleri tebrik et
Yüzme dışında başka bir ilgi alanın olsun
Antrenörünle asla takım arkadaşlarının önünde tartışma
Kulüp ve takım kaptanlarını destekle
Antrenmanda önündeki yüzücüyü çok yakından takip etme
Sırtüstü yüzerken başını hareket ettirme
Bir hedefi olan ayak vuruşu setleri yap
Antrenörünün doğumgünüünü unutma!
Dönüşlerini geliştir
Deparlarını geliştir
Bitirilerini geliştir
Kolay yollar arama
Yavaş yüzmeyi öğren
Herzaman ısınma yap
Kara antrenmanını sudaki antrenman kadar ciddi yap
Kelebekte her iki yönde de güçlü ayak vurmaya öğren
Uzun mesafe sırtüstü antrenmanları yap – erken yakalama ve iyi vücut rotasyonu yapmayı öğrenirsin
Zayıflıklarını gidermek için çalış
Lolipop, cips, çikolata ve kurabiyeleri bırak
Yarıştan önce kendin seçtiğin müzikleri dinle
Kulübündeki küçük yüzücülere nasıl daha iyi yüzeceklerini öğret
Yüzme çantayı temizle ve tarihi geçmiş, kokan yada bozulmuş şeyleri at...

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İTÜ)