

# Hangi Yüzme Stili Daha Hızlı?

Dr. Tuba Sarıgül

**O**limpiyatlardaki rekorları ve madalyaları ile yakından tanıdığımız Michael Phelps'in onu diğer yüzücülerden ayıran bir özelliği var. Sualtı kameralarıyla Phelps'i izlerseniz, yarışlara başlarken ve dönüşlerde suyun altında uzun süre bir yunus gibi hareket ettiğini görebilirsiniz. 2003 yılından beri yunusların ve diğer deniz memelilerinin suyun içindeki hareketlerini inceleyen George Washington Üniversitesi'nden Rajat Mittal'a göre, yunus vuruşu (dolphin kick) olarak bilinen bu hareket yüzücülerin diğer yüzme stillerine göre suyun içinde çok daha hızlı ilerlemesine imkân sağlıyor.

Yunus vuruşu, isminden de anlaşılacağı gibi, yunusların ve diğer deniz memelilerinin sualtındaki hareketlerinden uyarlanmış bir yüzme stili.

Bu hareket sırasında vücut sualtında bir dalga gibi hareket eder. Vücutlarının oluşturduğu dalganın yüksekliği ve bu hareketi yapma sıklığı yüzücülerin hızını etkileyen faktörlerdendir.

Bu yüzme stili suyun yüzeyine çıkmadan tamamen suyun altında gerçekleştirildiğinde yüzücülere hız ve enerji verimliliği açısından büyük avantajlar sağlıyor. Çünkü yüzücüler kulaç atarken ya da ayak vuruşu sırasında suyu iterrek ileri doğru hareket eder. Dolayısıyla bu hareketler tamamen suyun altında gerçekleştirildiğinde daha fazla itiş gücü oluşturur. Ayrıca yüzücüler yüzeye yakın hareket ettiklerinde suyun yüzeyinde dalga oluştururlar. Dalga oluşması için gerekli enerjinin kaynağı ise yüzücünün kendisidir. Yani yüzücü suyu iterken harcadığı enerjinin bir kısmını itiş gücü değil yüzey dalgası oluşturmak için kullanır.

Yunus vuruşu, yüzücülerin özellikle yarışların başlangıcında ve dönüşlerde kazandıkları momentumu uzun süre korumalarını sağlasa da Uluslararası Yüzme Federasyonu (FINA) tarafından yüzücülerin sualtında 15 metreden daha fazla yüzmelerine izin verilmiyor.

# Yüzdükten Sonra Neden Çok Acıkırız?

Pınar Dündar

**P**ek çoğumuz havuzdan ya da denizden çıktuktan sonra bir fili yiyecek kadar aç olduğumuzu hissederiz. Peki, diğer sporlara göre yüzmenin bizi bu kadar acıktırmasının nedeni ne olabilir?.

Kalp, akciğerler ve kaslar için iyi bir egzersiz olan yüzme aynı zamanda vücudumuzun normal sıcaklığını korumak için fazladan efor sarf etmesine neden olur. İçinde yüzdüğümüz suyun sıcaklığı genellikle normal vücut sıcaklığımızdan yaklaşık 20°C düşüktür. Uzmanlara göre böyle bir durumda vücudun normal sıcaklığını korumak için kan damarları büzülür, bu da açlık hissini bastıran hormonların vücuda yayılmasını engeller. Üstelik suyun sıcaklığı da bu konuda etkilidir. Nitekim *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*'de yayımlanan bir çalışmada soğuk suda antrenman yapan öğrencilerin iştahlarının, sıcak suda antrenman yapanlara oranla daha açık olduğu ve sıra yemeğe geldiğinde %44 oranında daha fazla kalori tüketmeye ihtiyaç duydukları gözlenmiş.

Bu yüzden uzmanlar sudan çıktıktan sonra duyduğunuz o karşı konulamaz iştahla bir şeyler yemeye başlamadan önce, vücut sıcaklığınızı düzenlemek için bir süre yürüyüş yapmanızı öneriyor.

## Kaynaklar

<https://curiosity.com/topics/its-not-just-youswimming-really-does-make-you-hungrier-than-other-forms-of-exercise-curiosity/>

<http://mentalfloss.com/article/83268/why-am-i-so-hungry-after-swimming>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2005/05/050504225732.htm>

