

İSTANBUL ve YILDIZLARI SPOR KULÜBÜ



(2020-2021)

BİZ KİMİZ? MİSYON ve VİZYONUMUZ

İSTANBUL ve YILDIZLARI SPOR KULÜBÜ 2011 yılında kurulmuş olup hem çocuk hem yetişkin olarak 7'den 77'ye tüm yaş gruplarına yüzmeyi öğretmektedir.

Sporun birey yetiştirmedeki öneminin bilincinde bir kadroya sahip olan kulübümüzün öncelikli amaçları arasında;

- Çağın gerektirdiği yöntemlerle sistematik bir eğitim anlayışıyla, ülke sporuna katkıda bulunabilecek sağlıklı bireyler yetiştirmek
- Gerek bireysel gerekse de takım halinde ulusal ve uluslararası müsabakalarda temsili başarılar elde etme azmini aşılacak bulunmaktadır.

Spor hayatta kazanmanın ve kaybetmenin en iyi öğrenilme yöntemidir. Sporla birlikte sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı bir kişiliğe kavuşulacağı gibi sosyal yaşamda da bireye avantajlar sağlar. Profesyonel veya hobi olarak yüzme sporunun daha hızlı yayılabilmesi, sevdirebilmesi ve sporun bireylere kazandırabileceği yetenek ve avantajların kazandırılabilmesi, belli ideallerimizi gerçekleştirmek için profesyonel eğitimlerimizle birlikte hizmet sunuyoruz.

Unutmayın ki sağlıklı yaşam için her yaşta sporu bir kültür olarak hayatımızda bulundurmak çok önemlidir.

EKİBİMİZ

Eğitim kalitesine sonsuz önem veren kulübümüz tam donanımlı ve Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından sertifikalı olan dinamik bir eğitmen kadrosuna sahiptir.

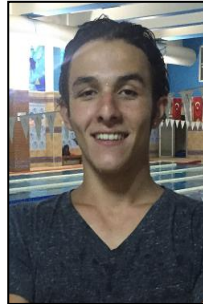
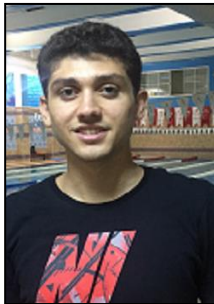
Kulübümüz, çocuklarımızın sağlıklı bireyler olarak yetişmesinin sağlanmasında spor yapmayı en önemli etkenlerden biri olarak görmektedir. Kariyerlerinde yetkinliği yüksek antrenörlerimizle çocuklarımızın profesyonel bir yüzücü olmasını sağlamaya çalışıyoruz. Yüzme sporu büyük fedakarlıklar isteyen bir spor dalıdır. Antrenörlerimiz yüzme sporunu gerçekten severek yapmış ve şimdiye kadar edindiği bilgileri ilk günkü heyecanla aktarabilmeyi becerebilen bir alt yapıya sahiptir. Yüzme için gerekli fedakarlıklardan biri de sabırdır. Hepimiz bu eğitimi alırken hem kendi gösterdiğimiz hem de bize gösterilen sabrın bilincinde olduğumuzdan gerek çocuklar gerekse de yetişkinlerin eğitiminde karşılaşılabilecek zorlukları aşabilecek kapasiteye sahiptirler.

YÖNETİCİ KADROSU



GÖKHAN ZORER

ANTRENÖR KADROSU



GRUPLARIMIZ

2-4 yaş

Bu gruplarda amaç çocuğunuza suyu sevdirmek ve korkmadan suya girme alışkanlığını kazandırmaktır. Belirli bir süre sonra oyunlarla ve aktivitelerle yapılan dersler sonucunda suyun üzerinde durabilme alışkanlıkları kazanan çocuklar ileriki aşamalar için sağlıklı bir ortam adaptasyon süreci geçirmelidir.

4-6 yaş

Yüzme bilen ve yüzme bilmeyen olarak ayrılabilcek bu yaş gruplarında çocuğunuzun temel yüzme becerilerini kazanması sağlanır. Yüzme bilmeyen çocuklarda yine su alışkanlığı, nefesini kontrol edebilme ve kabaca su üzerinde kendi hakimiyeti ile ilerlemesi sağlandıktan sonra yüzme bilen aynı yaş grup öğrencilerle adaptasyonu sağlanır ve bu grupla birlikte tekniklerin temelini oluşturan hareketler çalışılmaya başlanır.

6-10 yaş

Bu yaş gruplarında çocuklar yine yüzme bilmeyen, bilen olarak ayrılırlar. Hatta yüzme bilenler de, seviyelerine göre gruplandırılabilir. Yüzme bilmeyen çocuklar yine önceki yaş gruplarında olduğu gibi aynı aşamalardan geçtikten sonra ileri seviyede yüzen grupların seviyelerine yetiştirilmeye çalışılır. Bu aşamadan sonra çocuklar kendi özgüvenlerini sağlamak, tecrübe kazanmak düşüncesiyle lisans çıkartılarak sporun vazgeçilmez amaçlarından olan teşvik müsabakalarına katılırlar. Bu yarışmalarda uzun dönemli sporcu olma motivasyonunun sağlanması öncelikli amaçtır.

10-14 yaş

Çocukların önceki dönemlerinin de gözlemlenerek artık biraz daha takım olma duygusuyla antrenman yapma seviyesine gelmeleri hedeflenir ve başarı kazanmaları için en doğru sistem ve antrenman şekliyle çalışma yapması sağlanır. Yarışma olgusunun biraz daha aşılandığı bu yaş grupları çocukların devam edip etmeme kararı aldıkları en önemli yaş evresidir. Bu dönem en doğru analizlerle yönlendirilerek doğru kararın verilmesi için çocuklar bilgilendirilir.

14 yaş ve üzeri

Bu noktadan sonra sporculuk dönemi başlamış bulunmaktadır. Her yaşta sağlığı için yapıyor olması gereken sporu birey artık bir yaşam biçimi haline getirmeye başlamıştır. Daha profesyonelce müsabakaların başladığı bu yaş gruplarından sonra milli takım seçmeleri için hazırlanan sporcular ulusal ve uluslararası yarışmalarda profesyonelliğin gerektirdiğı şekilde müsabakalara katılır başarıyı kovalar.

Yetişkin yaş grupları

Sporu profesyonel olarak yapmayı düşünmeyen 14 yaş ve üzeri bireylerin ve 65 yaş üzerine kadar olan yetişkinlerin olduğu bu gruplarda amaç sağlık için spor yapan bireylerle çalışmaktır. Yüzme bilmeyen yetişkinlere yüzme tekniklerini kazandırılması ve yine yüzme bilenler için tekniklerinin geliştirilmesi, doğru yerde doğru miktarda enerji harcayarak nefes kontrollerini yapıp daha az yorulmalarını ve daha uzun mesafeler yüzebilmeleri sağlanmaktadır.

Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi İçin Basamaklar

Birçok spor dalında gerek velilerin gerek antrenörlerin gerekse de tüm ülkemizin sorunu olarak gözüken sporcularımızın belirli bir yaştan sonra sporu bırakmaları konusuna kişinin bireysel gelişimini en iyi şekilde gerçekleştirmesi için yapılan periyotlama ile doğru yol kullanılarak başarıya ulaşılabilir.

- **Aktif olarak başlama**

Yüzme öğrenme, su ortamında, nefes kontrolü de dahil olmak üzere su ortamında fiziksel bilgilenme, suya batmama, su üzerinde durma ve süzülme, ayak vurma, kol çalıştırma, koordinasyon, birtakım su içerisindeki güvenlik aktivitelerinin öğrenilmesi. Kronolojik yaşlar; 0-6.

- **Temel eğitim**

Temel eğitim becerilerinin geliştirildiği, erkeklerde 6-9 yaş arası, bayanlarda 5-8 yaş arası 1. seviye çalışma dönemidir. Bu seviyede aktiviteler sonraki aşamaların temelini oluşturmali ve eğlence temelli olmalıdır. Tüm teknikleri öğrenme ve tekniğin inşa edilmeye başlanması ana hedeftir.

- **Antrenman yapmayı öğrenme**

Kronolojik yaşlar; bayanlarda 8-11, erkeklerde 9-12'dir. Bu büyüme öncesi yükseliş döneminde, branş mekanizmaları konusunda yeterlilik kazanmak adına becerilerin tekrarına ve yavaş yavaş da yarışma becerilerinden olan; çıkış, dönüş ve bitiriş hareketlerinin en iyi şekilde yapılmaya başlanmasına yoğunlaşılır.

- **Antrenman yapmak için antrenman yapmak**

Performans için makinenin inşa edilmesi olarak düşünülebilir. Kronolojik yaşlar; bayanlarda 11-14, erkeklerde 12-15 arasındır. Antrenman yapmak için antrenman döneminde, aerobik kondisyonun hızlanma çalışmalarıyla ve anaerobik kapasitenin arttırılmasıyla kombine edilmesine vurgu yapılır. Bu periyotta, daha fazla bireysel olarak fitness, doğru ağırlıkların kaldırılma tekniklerinin öğrenilmesi ve çalışılmasına başlanabilir.

- **Yarışmak için antrenman yapmak**

Makineyi optimize etmek! Kronolojik yaşlar; bayanlarda 14-16, erkeklerde 15-18 yaş arası. Yarışmak için antrenman yapmak sürecinde daha fazla antrenman yapılarak fiziksel kondisyona, yarış dereceleri baz alınarak antrenmanlar yapılmasına ve anaerobik sistemin geliştirilmesine devamlı olarak vurgu yapılmalıdır. Bu seviyede yüzücülerin bireysel kuvvetlerinin arttırılması ve branşların mesafeleriyle birlikte seçimi gerçekleştirilir. Çalışmalarda kuvvetin, vücut merkez kuvvetinin arttırılması ve esnekliğin korunmasına devam edilir. Hem ulusal açık yaş hem de yaş grubu yarışmalarında hedef milli takımla uluslararası müsabakalara katılma için çaba gösterme konusunda tecrübe ve özgüven kazanmadır.

- **Kazanmak için yarışmak**

İki veya üç olimpiyat boyunca süregelen bir katılım başarısının gösterilmesidir.

- **Yaşam boyu aktif olma**

Tüm yaşantı boyunca fiziksel aktivitelerle sağlıklı bir yaşam sürdürme.

Sosyal Medyada Biz

www.istanbulyildizlari.net

www.yuzmekursuatasehir.com

www.atasehiryuzmekursu.com

www.facebook.com/istanbulyildizlari

www.instagram.com/istanbulyildizlarisporkulubu

www.twitter.com/iysk2014

www.youtube.com/istanbulyildizlarisk

tr.foursquare.com/iysk2014

www.linkedin.com/istanbulyildizlarisporkulubu

Direk İletişim

0530 529 08 18

info@istanbulyildizlari.net