İSTANBUL ve YILDIZLARI SPOR KULÜBÜ

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

(2018 - 2019)

BİZ KİMİZ?

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 aşılamak 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, sevdirilebilmesi ve sporun bireylere kazandırabileceği yetenek ve avantajların kazandırılabilmesi, belli ideallerimizi gerçekleştirmek için profesyonel eğitmenlerimizle 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.

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 ayrılabilecek 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 gerektirdiği 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 oluşturmalı 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 arasıdır. Antrenman yapmak için antrenman döneminde, aerobik kondisyonun hızlanma çalışmalarıyla ve anaerobik kapasitenin arttırılmasıyla kombine edilmesine vurgu yapılır. Bu periyodda, 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.

Bir Antrenör Ebeveynlerden Ne İster?

Sporcunun birden fazla konuda gerek kendi benliğiyle, gerekse de çevresel etkenlerle yaşadığı mücadelede antrenörü kadar velilerine de çok iş düşer. İyi bir sporcu yetiştirmek için zincirin birçok halkasının birleştirilmesi gerekir ve sporcunun sportif kariyerindeki bu zincirleri birleştirmesi gereken kişi antrenörüdür ve birçok konuda da ebeveynlere yol göstermek, onların desteğini alması gerekir.

Peki nasıl olur bu destek? Bir antrenör velilerinden ne ister?

- Çocuğunuzu cesaretlendirin ve destekleyin ama bunu yaparken baskı uygulamayın.
- Çocuğunuzu antrenmana zamanında getirin.
- Çocuğunuzun takım elemanlarından sadece biri olduğunun farkında olun.
- Kendi malzemelerinin sorumluluğunu çocuğunuza verin. Çantasını hazırlamak, taşımak ve antrenman sonunda eksiksiz olmalarını sağlamak gibi....
- Gerekli konularda yardımınız istendiğinde destek olun.
- Sportmenlik konusunda çocuğunuzun rol modeli olmaya çalışın, onun sporcu olmasını isterken siz de sporcu gibi davranmalısınız.
- Hislerinizi çocuğunuzun hem başarısında hem de başarısızlığında içinizde tutun. Her başarıdan sonra bir mükafatla motive etmeyin-ki hedefsizliğe sürüklenmesin.
- Gerçekçi beklentiler içerisinde olun.
- Kaygılarınızı uygun bir dille belirtin.
- Çocuğunuzun performansını eleştirmeyin, özellikle antrenman ve müsabakanın hemen ertesinde.
- Spor dalı hakkında bilgi edinin ancak antrenörün siz olmadığınızın farkında olun.
- Bırakın antrenörlüğü antrenör yapsın.

Her çocuk 'olimpik bir sporcu' olmayacaktır hatta bir sporcunun olimpik bir sporcu olma ihtimali oldukça zayıftır ama sporun ona öğrettiği hayati dersler onun kazanacağı maddi ödüllerden çok daha fazla yararlı olacaktır.

Bu şekilde hareket etmeye özen gösterirseniz sporcunun sportif başarısına katkıda bulunabilirsiniz. Fakat etmezseniz başarılı olacak olan bir sporcuyu küstürmeniz kaçınılmaz olacaktır.

Unutmayın başarılı olacak özelliklere sahip olan bir çocuk zaten belirli bir vadede başarılı olacaktır. Sizin tercihiniz ise ona destek olduğunuzu zannederken kötülük yapmakla ona gerçekten destek olmak arasında olacaktır.

Nasıl Beslenmeli?

Yüzücülerin beslenme şekilleri dönemsel olarak farklılık gösterir. Antrenman olduğu günler, müsabaka günleri ve dinlenme günleri olarak ayrılırlar.

Yüzmede harcanan enerjinin yerine koyulabilmesi ancak sağlıklı bir beslenme ile olur ama kaldı ki sihirli bir beslenme reçetesi de yoktur. Sporcunun renkli sebzeler tüketmesi ve tek yönlü beslenmemesi gerekir. Öğün sayısı konusunda kesinlikle çok tüketim yapılan 3 öğün alışkanlığının yerine vücudun enerji alımının ve tüketiminin rahat dengeleneceği en az 5 öğünle beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.

Antrenman olan bir günde

- Güçlü bir kahvaltı yapılmalıdır; zeytin, peynir, yumurta, reçel muhakkak tüketilmelidir. Antrenman sabah değilse içecek olarak süt tercih edilmelidir. Ekmek abartılmamalı ve doyum noktasının ne aşağısında kalınmalı ne de tıka basa mide doldurulmalıdır.
- Kahvaltı ve öğle yemeği arasında çok küçük, atıştırmalık bir öğün olmalı. Çocuklar genellikle okulda olduklarından takip edilme konusunda sıkıntılar yaşanabilir. Bu nedenle güvenilir bir çikolata bar ile bu konuda teşvik edilebilir.
- Öğle yemeğinde protein ve karbonhidrat tüketimi çok önemlidir. Köfte veya tavuk gibi bir protein desteği muhakkak olmalı, olmadığı günlerde yine aynı besin değerine sahip olan yeşil mercimek gibi besinler tercih edilmeli. Ekmek yine abartısız bir şekilde tüketilebilir. Öğle yemeklerinde salata önemli bir yer tutmaktadır. Yine bol renkli bir salata muhakkak olmalıdır. İçecek olarak gazlı içekler kesinlikle tüketilmemelidir. Taze meyve suları hem güç depolarının arttırılması hem de lezzet açısından oldukça doğru bir tercihtir.
- Yine öğle yemeği ile akşam yemeği arasında ara bir öğün olabilir. Burada kuruyemiş, kuru meyve gibi besinlere başvurulabilir.
- Antrenmanın saat 19:00'da olduğu günlerde akşam yemeği en geç saat 18:00'da bitirilmiş olmalıdır. Karbonhidrat ve proteinle karıştırılmış bir öğün olması gerekmektedir. Makarna ya da pilav gibi bir karbonhidrat öğesi kesinlikle bulunmalıdır. Antrenmandan önceki son öğünde salata tüketilmemeli ki antrenman sırasında rahatsızlıkla karşılaşılmasın. İçecek olarak ayran gibi uyku getiren bir içecek olmamalı yine taze meyve suyu, komposto gibi sıvılar tüketilmelidir. Akşam yemeği daha erken alındıysa ve açlık hissi varsa antrenman öncesinde (en az 45 dakika) küçük bir tost yenebilir.
- Antrenman sırasında su kaybını önlemek için çocukların yanında muhakkak su bulundurulmalıdır. En az 50ml'lik su antrenman süresince tüketilmelidir.
- Antrenman sonrasında ilk 20 dakika muz, elma gibi besinler muhakkak yenmelidir. Ufak bir porsiyon olması şartıyla son bir öğün tüketilebilir; ancak bu da yine bir ara öğün çokluğunda olmalıdır. Renkli meyveler tercih edilebilir.

Lisans Nasıl Çıkartılır?

Lisans çıkartabilmek için öncelikle 8 yaşını doldurmak gerekmektedir. Sonrasında kulübümüzce sizden istenecek evraklarla birlikte sicil lisans yönetmeliğinin gerektirdiği koşullarla birlikte lisan çıkartma işlemi tarafımızca yapılır.

- **Lisans çıkartmak için gerekli evraklar**
    - 2 adet fotoğraf
    - Durum bildirir tek hekim sağlık raporu
    - Nüfus cüzdanı fotokopisi
    - Tescil fişi (tarafımızca doldurulup daha sonra sizin imzanızla başvuru yapılacaktır.)

İstanbul Yıldızları Spor Kulübü Ödül Yönetmeliği

Çocuklarımızın motivasyonu için gerekli gruplarda ödül sistemi geliştirdik. Belirli günlerde azimlerinin artması için kullandığımız bu renkli kağıtlardan oluşan ödüllerden

- Ders içerisinde hareketleri en iyi yapan öğrenciye kırmızı ‘başarı’ kağıdı,
- Ders düzenini bozmadan en özverili şekilde çalışmayı tamamlatan öğrenciye sarı ’saygı’ kağıdı
- Ders devam isteklerini, oyalanmadan zamanında derse katılımlarını arttırmaya yönelik mavi ‘sorumluluk’ kağıtları kullanıyoruz.

Bizi Takip Edin

www.istanbulyildizlari.net

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