

METU SHARKS TAKIM YAPISI

METU SHARKS suda atılan ilk kulaçtan, elit yüzücüye, her yaş ve yetenek seviyesinde sporcuya kapsamlı bir yüzme programı sunmaktan büyük bir gurur duymaktadır. Yüzme çalışmalarımız, yarışma amaçlı yüzmenin temellerinden ve mekaniğinden başlayarak, genç yüzücülere planlı bir antrenman programı oluşturmayı ve sonrasında yüzmenin en üst seviyesinde rekabet eden sporcular yetiştirmeyi hedeflemektedir.

Aşağıda belirtilen şartlar sadece genel bilgi amaçlıdır. Gruplara uygunluk, antrenör grubunun tavsiyelerine dayanarak yapılmaktadır

Kurs Grupları - (yunuslar)

Kurslarımıza 6-11 yaş aralığındaki çocuklar katılabilmektedir. Kurslar haftada 2 gün yapılmakta ve katılımcıların suda kalma süresi 45-60 dakika arası olmaktadır. Bu programın amacı, küçük katılımcılara yüzme becerisini pozitif bir ortamda kazandırmaktır. Bu gruplardan sportif bir beklenti yoktur. Sporcu olma isteği ve becerisi gösteren katılımcılar, aile & antrenör işbirliği ile antrenman gruplarına yönlendirilmektedir.

D Grubu - (Mürenler)

Yüzme kurslarına yüksek devamlılıkla katılmış, en az serbest ve sırtüstü stillerinde 25 metre mesafeyi düzgün şekilde yüzebilen sporcular, Mürenler Grubu'na katılabilirler. Bu programda dört stilde yüzme tekniklerinin temelleri öğretilir. Genellikle 11 yaş ve daha küçük sporculardan oluşan bu grupta tüm yüzücüler için eğlenceli, dostça, ve rekabetçi bir ortam oluşturulmaya çalışılmaktadır.

C Grubu - (Piranalar)

Bu grup, dört stilde 25 metre mesafeyi kurallara uygun olarak yüzebilen, takla ile dönüş yapabilen ve yarışma çıkısını genel hatları ile uygulayabilen 7-12 yaş sporcular için tasarlanmıştır. Bu program yüzme mekaniğini geliştirirken, kondisyon çalışmalarına ve yarışma hazırlığına kademeli bir giriş yapmaktadır.

B Grubu - (Barakudalar)

Bu grup, gelişmiş bir takım becerilere sahip; yarışçı bir yüzücü olma arzusunda, planlı, antrenmanlara ve yarışma programına uyabilen, yüksek bir isteklilik gösteren 9-13 yaş sporculara yöneliktir. Bu program süresince de yüzme mekaniği en önemli odak noktası olarak benimsenirken, kondisyonun geliştirilmesine, yarış tekniklerinin ve hedef belirleyebilme yetilerinin aşılmasına çalışılmaktadır.

A Grubu - (Metu Sharks)

A Grubu sporcularımız, Haftada 6 gün ve yılda 11 ay antrenman yapmaktadır. Bu program yerel, bölgesel veya ulusal düzeyde rekabet edebilmeye aday, motivasyonu yüksek 11-15 yaş yüzücülere yöneliktir. Bu gruptaki yüzücüler, hedefe odaklı bir ortamda, teknik gelişime açık, zihinsel olarak mücadeleci ve fiziksel yeteneğe sahip sporculardan oluşmaktadır. Bu grubun, kendini geliştirmek için yüksek bir kararlılık sergileyebilecek sporculardan oluşması hedeflenmektedir. Güçlü bir sporcu - antrenör - aile ve takım işbirliği, bu düzeyde bir yüzücünün başarısı için önemlidir.

Not: METU-SHARKS genç bir takım olması sebebi ile 2015 yılına kadar 15 yaş üstü sporculara yönelik programlar oluşturmayı planlamamaktadır.