



ENKA SPOR KULÜBÜ

YÜZME ŞUBESİ

EL KİTABI

ENKA SPOR KULÜBÜ YÜZME ŞUBESİ EL KİTABI

Hoş geldiniz!

ENKA Yüzme Şubesi, ENKA Spor Kulübünün bir parçası olarak; FINA (Dünya Yüzme Komitesi), LEN (Avrupa Yüzme Komitesi) ve Türkiye Yüzme Federasyonu kuralları çerçevesinde yarışma amaçlı yüzücüler yetiştiren bir kurumdur.

Yüzme Şubesi deneyimli Teknik Direktörümüz Suha Tokman tecrübesi ile Türkiye’de eşsiz olan kadrosu;

Anka Damıyanidis, Sebla Talı, Ender Kalpak, Murat Naimoğlu, Hande Atasoy, Müge Konucuk, Can Dinç, Hande Ülgüner, Metin Oğuz, Can Karakaş ve Erda Gökalp ile takımımızı başarılarla taşımakla görevlidirler.

Takımımız genç sporcularımıza Yüzme sporunu en iyi şekilde öğretmek için kurulmuştur. Bizler, yüzücülerimizin yarışma, artı hayatlarında emin, sağlıklı, ve neşe dolu bir spor ile uğraşmaları taraftarıyız....bu sporun adı Y Ü Z M E.

MİSYONUMUZ

Misyonumuz, mümkün olduğu kadar çok sayıda yüzücümüzün Bölge, Türkiye Şampiyonaları Barajları geçmeleri ve Milli Takımda yer alıp Türkiye Rekorları kırarak adlarını Avrupa ve Dünyada dolayısı ile Olimpiyatlarda duyurmalarıdır.

VİZYONUMUZ

Bizler bu misyonu, doğru hedefler, saygı ve sevgi, diğer insanlara karşı anlayış, ağır çalışma ve kırılması imkânsız bir takım ruhu öğretmekle gerçekleştireceğiz.

SLOGANIMIZ

“HER AİLEYE BİR ENKA’LI”

Bizler geleceğin Yüzme Takımıyız. Bizim Yüzücülerimiz, iyi bir yüzücü olmakla beraber, topluma yararlı insanlar olmayı da öğrenmektedirler.

Bizler ENKA’da hedeflerimizi gerçekleştirip, doğru gıdalar ile beslenip, diğer insanlara saygı göstererek, kazanmayı ve daha önemlisi kaybetmeyi de öğretmekteyiz. Ama en önemlisi bizler yüzücülerimize, bu spor ile ileriki hayatlarında karşılaşacakları zorlu ve stresli anları, nasıl pozitif bir şekilde ve başarı ile göğüsleyebileceklerini de öğretmekteyiz.

ENKA YÜZME’ ye nasıl katılırım?

Yüzme takımımızın en önemli kaynağı ENKA Spor Okullarıdır. Ayrıca Enka Okulları ve civar okullardan da seçmeler yapılmaktadır. Yüzücülerimizin büyük bir yüzdesini YAZ ve KIŞ halkımıza açılan bu okullardan sağlamaktayız. Kayıtlarımız her yıl Haziran ve Eylül aylarında Sadi Gülçelik Spor Sitesinde yapılmaktadır. Daha geniş bilgiyi 0212-276-22-97 yi arayarak ya da www.enkaspor.com a girerek edinebilirsiniz.

Bu arada, Yüzme takımımıza, diğer takımlardan veya yüzme seviyesi üstün olan ve hiç takımda yüzmemiş olanlarda katılabilirler. Bu sporcularımızı, Yüzme Şubesi Teknik Direktörümüz yada onun tavsiye edeceği bir başka antrenör, suda kısa bir analiz yaparak takıma girip girmeyeceğini belirler.

Yüzme Şubesi Teknik Direktörümüz Suha Tokman’a, suha.tokman@enka.com mail adresinden ve 0212-276-22-97 / 110 dan ulaşabilirsiniz. Yüzme antrenörlerimize de 153 dahili hattından ulaşabilirsiniz.

Sorumluluk Kapsamı

- Saha içinde satışına izin verilen yiyecek ve içeceklerle, Site içerisinde bulunan Enka Cafe de üretim ve dağıtımı yapılan tüm yiyecek ve içeceklerden kaynaklanan gıda zehirlenmeleri,
- Sporcuların veya 3. kişilerin evlerinden alınıp, tekrar evlerine bırakılıncaya kadar veya Spor sitesini terk edene kadar saha içindeki geçen sürelerinde oluşacak hasarlar,
- Spor Kulübünün ve işletmelerinin kira sözleşmesi ile çalıştırılan servis araçları ile sporcuların getirilip, götürülmeleri sırasında ve spor kulüpleri ve organizatörlerin düzenlemiş olduğu sportif faaliyetler esnasında oluşabilecek sporcu ve 3. şahıs hasarları,
- Sportif amaçlı yarışmalar ve geziler esnasında oluşacak sporcu ve 3. şahıs hasarları Site sınırları dahilinde oyun ve spor etkinlikleri esnasında sigortalının hukuki sorumluluğundaki haller, teminat altındadır.

Çok önemli nokta:

Enka Spor Kulübü Yüzme Şubesi Sporcularının, ENKA Antrenörleri dışında başka biri ile çalışmaları, antrenman yapmaları veya özel ders almaları kesinlikle kurallarımız dışındadır. Sporcularımızın ve velilerinin bu konuya hassasiyet göstermelerini önemle rica ederiz.

Yüzme Şubesi Antrenman Aidat kuralları:

- 10–11 yaş sporcuları; 31 Aralık tarihine kadar normal aidat ödenir. Bu sürede ENKA Kulüp barajlarını geçen sporcular, Ocak ayından itibaren 65.-TL öderler.
- 12–19 yaş sporcularından 31 Aralık tarihine kadar Federasyonunu o yıl için belirlediği en az iki ayrı mesafe barajını geçen sporcular, Ocak ayından itibaren aidat ödemezler. Bir baraj geçen sporcular, Ocak ayından itibaren 65.-TL öderler. Bu yaş gurubundaki sporcular belirlenmiş olan aidatlarını Ocak-Aralık ayları arasında (Ağustos, Eylül hariç) öderler.
- Aidatlar her ayın ilk haftasında, kredi kartı ile otomatik ödeme talimatı verilerek veya havuz resepsiyonundaki görevliye nakit olarak makbuz karşılığı yapılabilir. **Aidatlarını bir sonraki ayın ilk hafta sonuna kadar ödemeyen sporcular çalışmalara alınmaz.**
- Enka Spor Kulübü Sporcularının Uyması Gereken Davranış Kurallarına, aksi davranışta bulunan sporcular Enka Spor Kulübü Disiplin Kuruluna sevk edilir.
- Uygulama takibinden Havuz İdare Amiri sorumludur.
- Maddi durumu yeterli olmayanlar gelirlerini gösteren belge ve dilekçeyle Yüzme Teknik Direktörümüze başvururlar. Kulüp idaresince uygun bulunanlar aidat ödemezler.

Aidat tablomuz:

Antrenman aidatı	120 TL
Kardeş	110 TL
Baraj geçen sporcular	65 TL

Bu uygulamaların takibinden Havuz İdare Amirimiz sorumludur.

ENKA BARAJLARI KRİTERLERİ

2010 yılı Temmuz ayından itibaren başlamak üzere ENKA Yüzme Branş Değerlendirmeleri yılda 2 defa Temmuz ve Ocak aylarında yapılacaktır.

Baraj kriterlerini geçemeyen sporcuların kulübümüzde yüzme sporuna devam edemeyeceklerini üzümlere bildiririz.

Sporcuların, gruplarına devam edebilmeleri ve Aidatlar için belirlenen Barajlar;

ALT YAPI

Tamamen stil tekniğine bakılacak. Teknik Direktör tarafından değerlendirilecek.

10 YAŞ ÖZEL GRUPLAR

SADECE 100 KARIŞIK

ERKEK 1:40.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

BAYAN 1:42.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

11-12-13 YAŞLAR GEÇİŞ GRUPLARI

SADECE 100 KARIŞIK

ERKEK 1:34.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

BAYAN 1:35.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

ÜST YAPI (14 YAŞ VE ÜZERİ)

200m KARIŞIK

ERKEK 2:50.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

BAYAN 2:55.00 (4 Stilde Diskalifiye Olmadan Yüzülecek)

ARTI;

SEÇME TARİHİNDEN EVVEL YAPILMIŞ OLAN EN YAKIN TÜRKİYE ŞAMPİYONASI TÜRKİYE BARAJINI EN AZ 1 ADET YARIŞTA GEÇMEK.

ENKA BARAJLARI HER SENE BAŞ ANTRENÖRÜMÜZ TARAFINDAN YENİLENEREK SPORCULARIMIZA AÇIKLANIR.

Yüzme Antrenmanlarında ne gibi malzemeler gerekmektedir:

Tüm ENKA yüzücülerinin antrenmanlara,

2 adet Su gözlüğü, 2 adet havlu ya da bornoz, ayak ve el paleti (el paletleri çok küçük yaşlara şart olmayabilir), 2 adet bone. su şişesi ve 2 adet mayo ile gelmeleri gerekmektedir.

Yüzücülerimizin yanlarında elma, kuru üzüm veya diğer sağlıklı yiyecekler getirerek aç karnına yüzmeleri veya bunları antrenman sonunda atıştırmaları tavsiye edilir. Yüzücülerin malzemelerinin üzerine isimlerini yazmaları önemle rica olunur.

***Tüm ENKA Yüzücülerinin yüzme yarışlarında ENKA bonesi ile yüzmeleri şarttır.**

Yüzücü Lisans işlemleri:

Bir yıl evvel ENKA' dan lisanslı olan sporcularımızın:

3 fotoğraf, TC kimlik numarası ile nüfus cüzdanı fotokopisi, tescil fişi, taahhütname ve sağlık raporu getirerek lisanslarını en geç 1 Kasım a kadar yenilemeleri gerekir.

Kulübümüze yeni gelen sporcuların, geldikleri kulüpten alınan ilişki kesme belgesi (gerekliyorsa bonservis), 4 fotoğraf, TC kimlik no su ile nüfus cüzdanı fotokopisi, tescil fişi, taahhütname ve sağlık raporu getirerek yeni ENKA lisanslarını bir an önce çıkartmaları gerekir.

ENKA Yüzme Şubesini çalışma sistemini tanıyalım:

ALT YAPI

ÖZEL GRUP

GEÇİŞ GRUPLAR

ÜST YAPI

7,8,9,10 YAŞLAR

10 YAŞ ÖZEL GRUP

11,12,13 YAŞLAR

14 VE YUKARISI (UZUN MESAFECİLER/SPRİNTÇİLER/KARIŞIK ve BRANŞÇILAR

ALT YAPI:

7, 8, 9 ve 10 Yaşları kapsayan Alt Yapımızdaki yüzücülerimiz tamamı ile başlangıç seviyesindeki sporcularımızdır. Tabii ki aralarında seviye farkları olacaktır. Bu bölümdeki sporcularımız, bizimle çalıştıkları süreye paralel olarak teknik açıdan gelişmektedirler ve bu gelişme her sporcu için değişik olmaktadır.

Gelişmelerinin seviyesine göre yüzücülerimiz Bronz, Gümüş ve Altın gruplar olmak üzere ayrılırlar. Bu gruplardaki yüzücülerimizin çoğu henüz yarışmalara katılmazlar.

Teknik olarak, bu seviyede sporcularımız 4 ana yarışma stili olan SERBEST, SIRTÜSTÜ, KELEBEK VE KURBAĞALAMA yı ve bu stillerin dönüş / depar tekniklerini öğrenirler. Ayrıca takım ruhu, centilmenlik, kazanmak ve kaybetmek, malzemelerine sahip olmak, zamanında antrenmana gelmek, hocalarına ve büyüklerine saygı göstermek, kulüp bina ve eşyalarına özen göstermek gibi ana hayat tecrübelerini de bu aşamada öğrenmeye başlarlar. Bu saydıklarımızı öğrenme süreci sporcularımızın yaşları ve seviyeleri ne olursa olsun devam edecektir.

ALT YAPI ANTRENÖRLERİMİZ:

HANDE ÖZGE ÜLGÜNER
ERDA GÖKALP
METİN OĞUZ

ÖZEL GRUP:

Bu grup, alt yapıda üstün başarı sağlayıp sivrilen 10 yaş yüzücülerimizden oluşmaktadır. Sporcular bu grupta bir sene süre ile **Ara Grup**lara geçmek için hazırlanmaktadır. Bizim için son derece önemli olan bu grup, genellikle teknik çalışmalara ve sporcuların aerobik kapasitelerinin geliştirildikleri bir seviyedir.

GEÇİŞ GRUBU ANTRENÖRÜMÜZ

MÜGE KONUCUK

GEÇİŞ:

Çalışma filozofimize göre bu gruplar ENKA Yüzme şubesinin kalbini teşkil eder. Sporcuları 11 yaşında **Geçiş** grubundan devir alan antrenör yüzücüleri ile 3 sene geçirir. 14 yaşında da **Üst Yapı** ya yollar.

Bu seviyede sporcularımız artık ciddi yüzme antrenmanları yapmayı öğrenirler. Metraj artar, yarışma teknikleri, testler, tempolar, kara çalışmaları ve beslenme işin içine girer ve sporcularımıza bu seviyede yüzme sporunu severek, zevk alarak ve neşe içinde yaptırmak kulübümüzün en önem verdiği unsurlardan biridir.

ARA GRUP ANTRENÖRLERİMİZ

SEBLA TALİ / HANDE ATASOY
MURAT NAİMOĞLU

ÜST YAPI

Türkiye Şampiyonalarına katılan ve Milli Takıma eleman veren yüzücülerimizin bulunduğu seviyedir. Bu gruplar, dünya standartlarında antrenmanlar yapıp, rakibimiz olan diğer kulüplere karşı büyük şampiyonalarda yarışır. Milli Takıma seçilen sporcularımız, Balkan Şampiyonaları, Karadeniz Oyunları, COMEN ülkeleri Şampiyonası, Multinationals, Güneydoğu Avrupa Oyunları, Akdeniz Oyunları, Avrupa Şampiyonaları ve Dünya Şampiyonalarında EKNA Sporcuları olarak Türkiye'yi temsil ederler.

Bu gruplarda sporcu ruhu, centilmenlik, saygı, yarışma teknikleri, stil teknikleri, beslenme, kuvvet çalışmaları ve haftada 12 defaya çıkan antrenman sayıları ile yüzücülerimiz hazırlanmaktadır.

ÜST YAPI ANTRENÖRLERİMİZ

ANKA DAMYANİDİS/ERDA GÖKALP.....UZUN MESAFECİLER GRUBU
ENDER KALPAK/CAN DİNÇ.....KARIŞIK ve BRANŞÇILAR GRUBU
CAN KARAKAŞ/HANDE ÜLGÜNER.....KISA MESAFECİLER GRUBU

*ENKA Yüzme Şubesindeki yüzücülerin gruplarını saptamak sadece Teknik Direktörümüz tarafından yapılır.

Yüzme Sezonları nedir?

Dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye’de de Yüzmenin Sezonları vardır.

Kış Sezonu: 25 metre havuzlarda yapılan yarışların yapıldığı sezondur. Eylül başı ile Mart sonu arasında kalan aylarda olur.

Yaz Sezonu: 50 metre havuzlarda yapılan yarışların yapıldığı sezondur. Nisan başı ile Ağustos ortası arasında kalan aylarda olur.

Yüzme Antrenmanlarında Uyulması Gereken Kurallar:

- 1-Antrenmanlara zamanında gelinmelidir. Sporcuların antrenman saatinden 10 dakika evvel havuzda hazır olmaları gerekmektedir.
- 2-Bayan yüzücülerin bonelerini havuz kenarına gelmeden soyunma odalarında takmaları rica olunur.
- 3-Yüzücülerin antrenmana getirdikleri malzemeler içinde bizce en önemlisi olan su şişelerini kesinlikle unutmamalıdır.
- 4-Antrenman sırasında antrenör konuşurken yüzücüler sessiz bir şekilde onu dinlemelidirler.
- 5-antrenman sırasında kulvarların üzerine kesinlikle oturulmaz.
- 6-Kulüp tesis ve malzemelerine dikkat edilmelidir. Soyunma odalarındaki dolaplar, saç kurutma makineleri ve duşlar tahrip edilmeden kullanılmalıdır.

ANTRENMANLARA DEVAMLILIK GELMEK YÜZME SPORUNDA BAŞARININ ANAHTARIDIR. EĞER ANTRENMANDA YOKSANIZ, SİZE GELİŞMENİZDE YARDIM EDEMEYİZ.

ENKA Spor Kulübü Sporcularının uyması gereken kurallar:

ENKA sporcuları;

- 1-İnsani değerlere önem verir, insanlara sevgiyle yaklaşır.
- 2-Spor başarısıyla birlikte eğitim ve kültüre de vazgeçilmez değerler olarak önem verir.
- 3-Başarı ve başarısızlığı kabullenir.
- 4-Kulüp amaçlarını kendi çıkarlarının üstünde tutar.
- 5-Yönetici, idareci, antrenör ve sporcularla iyi ilişkiler kurar.
- 6-Kulüpte mevcut tesis ve birimlerin kurallarına uyar.
- 7-Tesis ve malzemeyi korur.
- 8-Türk gelenek ve göreneklerine uygun davranışlar sergiler.
- 9-Bulunduğu çevreyi temiz tutar.
- 10-Doping içeren maddeler kullanmaz.
- 11-Kendi sağlığını korumaya dikkat eder.
- 12-Antrenörlerinin söylediklerini uygular ve antrenman programlarına uyar.
- 13-Bütün takım yarışmalarında kulüp eşofmanı, forması vs. giyer.
- 14-Sporun dostluk, centilmenlik ve paylaşım olduğunu unutmaz.
- 15-Sağlıkla ilgili sorunlarını kulüp doktoruna iletir.. Doktorun aldığı tedbirler doğrultusunda hareket eder.
- 16-İhtiyaç ve taleplerini antrenör aracılığı ile kulübe iletir.
- 17-Sporda başarılı olmak için çok çalışır.

ENKA YÜZMENİN ÇATISINDA DEĞİŞİK GRUPLAR OLMASINA KARŞIN, BİZ BİR TAKIMIZ VE DAİMA TAKIM RUHU İLE BİRLİK, BERABERLİK İLKESİYLE BAŞARILI OLMAYA ÇALIŞMAKTAYIZ.

Yüzme Müsabakaları:

ENKA yüzücüleri yıl boyunca müsabakalara katılırlar. **ENKA yüzücüleri Teknik Direktörün haberi olmadan kendi başına herhangi bir müsabakaya katılamaz.**

Katılacağımız müsabakalar Türkiye Yüzme Federasyonunun sezon başında açıkladığı takvimden alınır. Sezon boyunca Federasyon müsabakaları dışında resmi olmayan ve biz dahil kulüplerin organize ettiği yarışlara da katılabiliriz.

Müsabakalara gidiş gelişler ve İstanbul dışındaki yarışlarda otel ve yemek ihtiyaçları kulüp tarafından karşılanır. Uçak ile gidilmesi halinde sporcu velilerinin katkıda bulunması istenebilir.

Yarışlarda yüzücülerin ne yüzeceğine antrenörler karar verir. Bayrak yarışlarına hangi 4 yüzücünün gireceğini de, yine antrenörler saptar. Yüzücülerin ve Yüzücü Velilerinin bu kararlara etki etmemeleri önemle rica olunur.

Yarışlar esnasında:

Yüzücüler gerekli olan tüm malzemelerini getirmelidirler;

2-3 gözlük, ekstra mayo, 2-3 havlu, özellikle kış aylarında bere ve kalın ceket, çorap, su şişesi, antrenörün tavsiye ettiği hafif ara öğünler, ENKA bonesi, üzerine yatacak mat, ENKA eşofmanları ve tişörtleri.

Madalya alacak yüzücülerimizin şeref kürsüsüne mutlaka ENKA eşofmanıyla çıkmaları gerekmektedir.

Müsabakalarda sporcularımızın bir arada oturması her açıdan çok gereklidir. Antrenörlerin yüzücülerimizi kolayca bulması, sporcularımızın birbirlerine destek olmaları, arkadaşlık ve ENKA'lılar yüzerken destek yönleri bizim için çok önemlidir. Geç kalan kulüpler genellikle bu avantajı sağlayamazlar. Sporcularımızın erken gelip kendilerine yarışlar boyunca rahat edecekleri iyi bir yer tutmaları önemle önerilir. Bu konuda çoğu zaman velilerimizden yardım almaktayız.

Müsabakalardan önce yapılan ısınma çok önemlidir. Isınmaya geç kalınmaması, ısınma başlama saatinden en az 15-20 dakika önce havuzda olmak gerekir. Bu özellikle yaşı büyük yüzücüler için çok önemlidir. Küçük yaş yüzücüleri büyükler kadar uzun ısınma yapmazlar fakat onların erken yaşlarda yarış ısınma alışkanlıklarını edinmeleri açısından yukarıda belirtilenlere uymalıdır.

Isınmayı takım beraber ve antrenör eşliğinde yapar. Antrenöre sormadan yüzücüler kendi kafalarına göre ısınma yapamazlar. Antrenör havuz başında olmadan ısınma yapılmaz. Bazı özel durumlarda **antrenör müsaadesi alınarak** değişik ısınma yapılabilir.

Isınmalar esnasında kulvarlar çok dolu olmaktadır. Bu yüzden sporcuların gereksiz yere durmaları, duvarda konuşmaya dalmaları ve kulvar kurallarına uymadan yüzmeleri, önce kendileri sonrada kulübümüzün prestiji açısından yakışık almaz.

Isınma esnasında gürültü oranı yüksek olduğundan antrenöre yardımcı olup, ona ekstra dikkat verilmelidir. Daha yarışlar başlamadan ısınmada çıkacak anlaşmazlıklar hem antrenöre hem de sporcuya negatif etki edebilir ve bu sporcunun performansını etkiler. Bu konuya özel özen gösterilmesi yararımızdır.

Müsabakalarda, yüzücülerin yarışlarından önce ve sonra antrenörleri ile konuşma mecburiyetleri vardır. Bu, sporcunun performansı açısından çok önemlidir.

*Yaşı büyük yüzücülerimizin yarışlarını yüzdükten sonra eğer varsa başka bir havuzda yumuşak yüzmeye yapmaları çok yararlıdır.

*Müsabakalardan herhangi bir sebeple ayrılmak isteyen yüzücülerin mutlaka antrenörlerine haber vermeleri gerekir.

*Antrenörler genellikle ısınmadan sonra kısa bir takım toplantısı yaparlar. Bu çok önemlidir ve tüm sporcuların bu toplantıya katılmaları gerekmektedir.

Hedef Belirleme

Hedef belirleme hem sporda hem de hayatımızda başarıya etki edecek en önemli unsurlardan birisidir. Bu sebepten de yüzücülerimizin kişisel hedefler belirlemelerini istiyoruz.

Bu hedeflerin saptanmasında yüzücülerimiz antrenörlerinden yardım alabilirler. Hedeflerin, gerçek ve mantık çerçevesinde, kısa ve uzun vadeli olarak, zaman, teknik, alışkanlıklar ve davranışlar kategorilerinde saptanmaları gerekir.

Yüzücü velilerine yardımcı konular:

Yüzücü velileri programımızın önemli bir parçasıdır. Onların desteği olmadan çalışmalarımızı yürütmek imkansız hale gelir.

Diyelim herhangi bir konuda probleminiz var, ne yapmalısınız?

- 1- Önce Yüzme Şubesi Teknik Direktörümüzden randevu alıp onunla konuyu paylaşın.
- 2- Bu konuşmadan sonuç alınamaması halinde Kulüp Spor Koordinatörümüze konuyu iletebilirsiniz.
- 3- Bu da sonuç getirmez ise o zaman Kulüp Genel Müdürümüze müracaat edilebilir.

Bu konuda bize yardımcı olduğunuz ve probleminizi özellikle önce Teknik Direktörümüzle paylaştığınız için çok teşekkür ederiz.

Önemli Terimler:

Diskalifiye: Yüzme yarışları esnasında sporcular, yüzdükleri her stil için ayrı ayrı depar, dönüş, bitiriş ve stil tekniği kurallarına uymak zorundadırlar. Bu kurallara uymayan sporcular sertifikalı Federasyon görevlisi hakemler tarafından diskalifiye edilirler. Bu küçük yaştaki yüzücüler için dünyanın sonu demek değildir. Dünyada her yüzücü diskalifiye olabilir. Sporcular yaptıkları hatalar neticesinde öğrenirler ve hatanın tekrar edilmemesi önemlidir.

Seri: Müsabakalarda, bir yarışa 6 ya da 8 yüzücünden fazla katılması halinde yapılan kümelendirilme sistemi.

Kulvar: Müsabakalarda ya da antrenmanda, yüzücülerin havuzlarda rahat yüzebilmeleri için yapılan ayırım.

Karışık Ferdi: Bir yarışta 4 yarışma stiline aynı anda: kelebek, sırtüstü, kurbağalama ve serbest sırası ile yüzülmesi.

Karışık Bayrak: Bir kulüpten 4 ayrı yüzücünün takım oluşturarak, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve serbest sırası ile yarışması.

Serbest Bayrak: Bir kulüpten 4 ayrı yüzücünün takım oluşturarak, her birinin serbest stilde yarışması.

Fodepar: Yarışma başlangıcında yapılan çıkışta bir yarışmacının, diğerlerinden depar hakeminin komutasından önce çıkarak diskalifiye olması. Bu durumda hakemler yarış durdurmayıp, yüzücüye diskalifiye kararını yarış sonunda söyleyebilirler.

Yarış Programı / Start Listesi: Yarışlar yapılmadan önce takımlar sporcularının müsabakalarda neler yüzeceklerini bildirirler. Bu bildirim sonucu ortaya her yarış için kulvar ve seri düzenlemesi yapılır. Sıralama genellikle bilgisayar tarafından belirlenir. Düzenlemenin basılarak yarışlar sırasında antrenörlere ve ilgililere dağıtılan haline Yarış Programı/Start Listesi denir. Yüzücüler ona bakarak, rakiplerini, serilerini ve kulvarlarını öğrenirler.

Yarışma Seansları: Müsabakalar 2 çeşit halinde yapılır. Direk final ya da seçme final. Direk final yüzülen müsabakalarda sabah ve akşam seansları vardır ve yüzücülerin yüzdüğü dereceler harmanlanıp dereceye girenler ortaya çıkarılır.

Yarışlar esnasında beslenme:

Yarışma sabahı yüzücüler iyi bir kahvaltı etmelidirler, fakat özellikle fazla yenmesi de gerekmez. En ideali; tost üzerine hafif margarin ve reçel olabilir. Yumurta, pastırma, sucuk, süt, çok sulu şeyler önerilmez.

Yüzücüler, bir yarıştan çıkar çıkmaz 20 dakika gibi bir pencere içinde mutlaka hafif bir gıda almalıdırlar.

Yarışlarda yanlarında elma, ceviz, kuru meyveler ve yağsız beyaz peynirli sandviç bulundurmalarıdır.

Koka Kola, gazoz, sprite gibi asitli sodalar kesinlikle içilmemeli, onların yerine saf meyve suyu ve su içilmelidir.

Öğlen yemeklerinde yine ağır yiyeceklerden kaçıp, yağsız et / patates / makarna / pilavdan oluşan menüler seçilmelidir.

Teknik Direktörden bir esinti.....

Sevgili yüzücülerim ve velilerimiz. Kulübümüze hoş geldiniz. Sizlerle birlikte yüzme dünyasında çıkmış olduğumuz yolculukta hepimize başarılar diliyorum.

Bu çizgide sizlere yapacağım en faydalı tavsiye şu olacaktır.

Sporda, kazanmak her şey değildir.

Kazanmak tabî ki güzel bir şey, fakat gerçek şu ki her yarışta sadece bir kişi kazanacaktır. Burada esas, sporda kazanılan hissi zaferdir. Bu şu demektir; çocuğunuz bir spor dalı seçerek kendine fayda sağlayacak bir aktivite yapmaktadır. Bu takdir edilecek bir harekettir. Burada önemli olan sporcunun kazanıp kazanmadığı değil, bu sürede iyi, faydalı ve güzel vakit geçirip, yaptığı şeyden övünç duymuş olmasıdır.

Veliler çocukları için hep en iyisini isterler. Diyelim ki bu – kazanmak – olsun. Çocuğunuz en sonuncu gelse dahi, ondan bu sporda centilmence yapabileceğinin en iyisini denediği için övünç duymalısınız. Sarılıp sevmelisiniz. O her ne olursa olsun sizin onun yanında olduğunu bilmesi gerekir.

Sizin onu devamlı kritik etmeniz sonucunda spordan soğuyacaktır.

Biz ENKA Spor Kulübünde sporcularımızın EN İYİ DERECELERİNİ yapmalarını büyük bir başarı olarak kabul ediyoruz. Bunu başardıklarında onlar gözümüzde dünya şampiyonu oluyorlar ve bu hisle yollarına spordan zevk alarak devam ediyorlar.

Yüzme sporunda sporcular erken yaşlarda hemen hemen her yarışta derece düşürmelerine karşın, yaşları büyüdükçe derece düşürmek zorlaşır. Hatta çoğu zaman bir platoya dahi girerek aylarca iyi performans gösteremezler. Bu çok normal ve paniğe kapılmaya gerek olmayan bir durumdur. Yüzücü, antrenmanlara düzenli geldiği ve sporu severek yaptığı sürece mutlaka başarılı olacaktır.

HAZIRLAYAN

**ENKA SPOR KULÜBÜ
YÜZME TEKNİK DİREKTÖRÜ
SUHA TOKMAN**