



**ENKA SPOR KULÜBÜ**

**SUTOPU ŞUBESİ**

**EL KİTABI**

## ENKA SPOR KULÜBÜ SUTOPU ŞUBESİ EL KİTABI

Hoş geldiniz!

ENKA Sutopu Şubesi, ENKA spor kulübünün bir parçası olarak FINA, LEN ve Türkiye Sutopu Federasyonu kuralları çerçevesinde yarışma amaçlı sutopçular yetiştiren bir kurumdur. Sutopu Şubesinde Emre Veri, Emir Tekerek ve Ersin Özdurak takımlarımızı çalıştırmaktadırlar.

### MİSYONUMUZ

Öncelikle kulübümüze adını vermiş olan büyük sporcu Sadi Gülçelik'in spora bakış açısı olan alt yapı sporunun önemini şubemize aktarmak ve en ufak yaşta almış olduğumuz sporcuları Enka Spor Kulübü saygı ve sevgi kuralları içerisinde Türk sporuna ve kulübüne faydalı birer birey haline getirmek. Kazanmanın değil kazanmak için her şeyi yapmış olmanın kazanmak olduğunu sporcularımıza benimsetmek.

### VİZYONUMUZ

Enka spor kulübü sutopu şubesi sportif başarısının dışında eğitimsel yönde de çok iddialı bir şubedir. Bugün A takımını oluşturan sporcularımızın eğitimsel durumu Türkiye'de çok hatırı sayılır noktalardadır. Ve bu durum aşağıdan gelen sporcularımızı da o şekilde etkilemektedir. Sportif başarılarımızın yanında hayata eksiksiz koşullarda insan hazırlamak hem eğitim hem öğretimi bir arada yürütüp Türk sporuna sporculuk kalitesiyle beraber eğitim düzeyi de yüksek insan hazırlamak en önemli amacımızdır.

### SLOGANIMIZ

Waterpolo is life another just details.

### ENKA SUTOPUNA NASIL KATILIRIM

Sutopu takımının en önemli kaynağı Enka spor okullarıdır. Sutopçularımızın büyük bir yüzdesini yazın ve kışın açılan bu okullardan sağlamaktayız Kayıtlarımız Sadi Gülçelik spor sitesinde yapılmaktadır. Daha geniş bilgiyi 0 212 705 60 74'ü arayarak veya [www.enkaspor.com](http://www.enkaspor.com) web sayfamıza girerek edinebilirsiniz.

## SORUMLULUK KAPSAMI

- Saha içinde satışına izin verilen yiyecek ve içeceklerle, Site içerisinde bulunan Enka Cafe de üretim ve dağıtım 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 dâhilinde oyun ve spor etkinlikleri esnasında sigortalının hukuki sorumluluğundaki haller, teminat altındadır.

## ENKA SPOR KULÜBÜ SUTOPU ŞUBESİ ANTRENMAN AİDATI KURALLARI 2014-2015

1. Ekli listede belirtilen aidatlar **Eylül** ayı hariç her ay ödenir.
2. Aidat ödemeleri; 01.10.2014 Tarihi itibarıyla tüm ödemeler gerçekleştirilmelidir. **Aidat Ödemesi yapılmamış sporcularımız antrenmanlara alınamayacaktır.**

**Ödemeler kredi kartıyla ya da peşin olarak aşağıdaki şartlarla** Sutopu havuz resepsiyonundan yapılabilir.

- **Ekim – Ağustos aylarını kapsayan 11 aylık tüm sezon** ; Kredi kartına 12 taksit / peşin ödemede %10 indirim
  - **Ekim – Mayıs aylarını kapsayan 8 aylık kış dönemi** ; Kredi kartına 10 taksit / peşin ödemede %6 indirim
  - **Haziran-Ağustos aylarını kapsayan 3 aylık yaz dönemi** ; Kredi kartına 4 taksit / peşin ödemede %3 indirim
3. Mevcut indirimlerimiz haricinde herhangi bir indirim uygulamamız bulunmamaktadır.
  4. Maddi durumu yeterli olmayanlar gelirlerini gösteren belge ve ilgili dilekçeyle birlikte Sutopu Baş Antrenörlüğüne 20.09.2014 tarihine kadar başvururlar. Enka Spor Kulübü Genel Müdürlüğünün görüş ve onayı doğrultusunda aidat durumları belirlenir.
  5. Tüm Sporcularımız; Enka Spor Kulübü Sporcularının Uyması Gereken Davranış Kurallarına uymakla yükümlüdürler.
  6. Uygulama takibinden Havuz İdare Amiri sorumludur.

## ENKA SPOR SUTOPU ŞUBESİ AİDAT TABLOSU

2014 – 2015 sutopu aidatı (TL)	Aylık	Toplam	Peşin
Tüm Sezon Antrenman Aidatı ( Ekim-Ağustos / 11 Ay)	205	2255	%10 indirim
Tüm Sezon Antrenman Aidatı Kardeş İndirimli ( Ekim-Ağustos / 11 Ay) (İndirim Kardeşlerden birine uygulanır.)	190	2090	
Kış Sezonu Antrenman Aidatı (Ekim-Mayıs / 8 Ay)	175	1400	%6 indirim
Kış Sezonu Antrenman Aidatı Kardeş İndirimli ( Ekim-Mayıs / 8 Ay) (İndirim Kardeşlerden birine uygulanır)	165	1344	
Yaz Sezonu Antrenman Aidatı Sutopu (Haziran-Ağustos / 3 Ay)	300	900	%3 indirim
Yaz Sezonu Antrenman Aidatı Kardeş İndirimli (Haziran-Ağustos / 3 Ay) (İndirim Kardeşlerden birine uygulanır)	285	855	

### ENKA SUTOPU ŞUBESİ ANTRENMAN GRUPLARI

A Takımı  
Genç Takım  
Ümit Takım  
Yıldız Takım  
Küçük Takım  
Minik Takım

#### Hazırlık Grupları ve SAATLERİ;

**E1:** Pazartesi 17.00; Salı 18.00; Çarşamba 16.30; Cuma 16.30; Cumartesi ve Pazar 16.00

**E2:** Cumartesi ve Pazar 14.30

**E3:** Cumartesi ve Pazar 13.30

Her yaş grubu antrenmanında şubemizin antrenörlerinin hepsi bulunmaktadır.

#### Sutopunu Yakından Tanıyalım

##### Nasıl Bir Spor Bu?

Sutopu öyle ilginç bir spor ki sutopunu futbol, basketbol, güreş ve yüzme sporlarının bir karışımı olarak tarif edebiliriz. Kale ve kaleciden dolayı futbola, gol atabilmek için yapılan atışlardan dolayı basketbola, suyun üstüne ve altındaki mücadeleden dolayı güreşe ve en önemli özelliği yüzmek olduğu için yüzmeye çok benziyor. Sutopu, eğlenceli olduğu kadar zor da bir spordur. Şu anda buz hokeyi ile birlikte en zor spor olarak kabul ediliyor. Ayrıca şu anda suda yapılabilen sporlar arasında en popüler olanı ve tüm spor dalları arasında oyuncuların eğitim seviyelerinin en yüksek olanı. Ülkemizde popülaritesi çok yüksek olmamakla birlikte Avrupa'da çok bilinen ve takip edilen bir spor. Bunaltıcı yaz aylarının stresini üzerinden atmak ve biraz olsun hem spor yapıp hem serinlemek için yapılabilecek muhteşem bir spor.

## **Sutopunun Tarihi**

Var olan kaynaklara göre sutopunu ilk olarak İngilizler ve İskoçyalılar 1870'li yıllarda nehirlerde ve göllerde oynamaya başlamışlar. Tüm kurallarıyla birlikte ise ilk kez 1890 yılında İngiltere ile İskoçya arasında oynanmış. 1900 olimpiyatlarına diğer birçok takım sporuyla birlikte dâhil edilmiş. Bayanlar sutopu ise 2000 yılında Olimpiyat Oyunları'na dâhil edilmiş. Uluslararası Sutopu Yönetim Kurulu 1908'de kurulmuş, 1920'li yıllarda ise daha derin havuzlar kullanılmaya başlanmış ve bu spor daha fazla güç ve yetenek gerektiren bir spor dalı olmuş. 1937 yılında da sutopunun çok şişirilmiş, çok pas yapılabilen bir topla oynanmasına karar verilmiş. Şu an Türkiye'de çok fazla bilinmiyor ama özellikle Amerika, İngiltere, İtalya, İspanya, Küba ve Macaristan'da çok popüler bir spor. Bizim güreşimiz neyse, Macarlarda da sutopu odur.

## **Türkiye'de Sutopu**

Türkiye'de ilk sutopu çalışmaları yüzme antrenörü Tegethoff'un çabalarıyla başlamış ancak bu çalışmalar havuz yetersizliği yüzünden gelişememiş. İlk maç açılışının yapıldığı yıl olan 1931'de Büyükdere Yüzme Havuzu'nda yapılmış ve daha sonraki karşılaşmalara Beylerbeyi, Deniz Lisesi, Galatasaray ve Beykoz katılmış. Fenerbahçe ise sutopu takımını 1932 yılında kurmuş. Yurt dışındaki ilk maçımız 1934'de Sovyetler Birliği ile, yurt içinde ise 1937'de Macaristan ile oynanmış. 1966'da takımımız Avrupa Şampiyonası'nda elenmiş, Avrupa Şampiyon Kulüpler Turnuvası'na katılan ilk takımımız ise 1975 yılında Galatasaray olmuş. Ardından 1979'da İYİK (İstanbul Yüzme İhtisas Kulübü) büyük başarıya imza ederek Avrupa Şampiyon Kulüpler Turnuvası'nda en başarılı sekiz takım arasına girebilmiş. 1985 yılında İstanbul'da düzenlenen Balkan Büyükler Sutopu Şampiyonası'nda takımımız başarılı olamazken, 1992'de Türkiye Büyükler Sutopu Ligi deplasmanlı hale getirilmiş. 1994 yılında yapılan Avrupa Sutopu Birliği Şampiyonası elemelerinde ise 2. olan Türkiye, play-off'a kalmayı başarmış ve aynı yıl federasyon tarafından düzenlenen Uluslararası İspolo Gençler Sutopu Şampiyonası'nda Ümit Genç Milli Takım birinci olmuş. Şu anda Göztepe, Galatasaray, İYİK, ESTİ, Adalar Su Sporları Kulübü, ENKA ve Yeşilyurt bu spor dalında başarılı kulüplerimizdir.

## **Oynamaya başlamadan önce nelere dikkat etmeli?**

Bu sporu yapmaya başlamadan önce birçok şeye dikkat etmelisin. Hali hazırda bütün sporlar arasında zorluk derecesi en yüksek spor olarak kabul ediliyor ve ciddi anlamda vücut gücü gerektiriyor. Bu yüzden basketbol veya futbol gibi istediğin zaman sutopu oynayamazsın. Örneğin profesyonel sporcular çalışmalara 7–8 yaşlarında başlıyorlar çünkü erken başlamak bu spor için vücut ve kas yapısının gelişebilmesi açısından çok önemli. Erken yaşlarda başlayarak ciğer kapasitelerini ve su içinde hareket etme yeteneklerini geliştiriyorlar. En az altı yıllık bir antrenman dönemi sonunda sutopçu olabilmek için belirli bir seviyeye gelmiş oluyorlar.

Ama eğer diyorsan ki ben profesyonel değil de amatör olarak eğlenmek ya da serinlemek için bu sporla ilgilenmek istiyorum, o zaman sana birkaç önerimiz var. Her ne kadar eğlence amaçlı oynayacak olsan da çok iyi yüzebilmelisin, su şakaya gelmez. Sudan korkmamalısın, suyun altında nefessiz kalabilmelisin, panik yapmamalısın. Suyu girmeden önce ısınma hareketleri yaparak vücudunu iyice ısıtmalısın ki olası kramp ya da sakatlıklara karşı önlemini

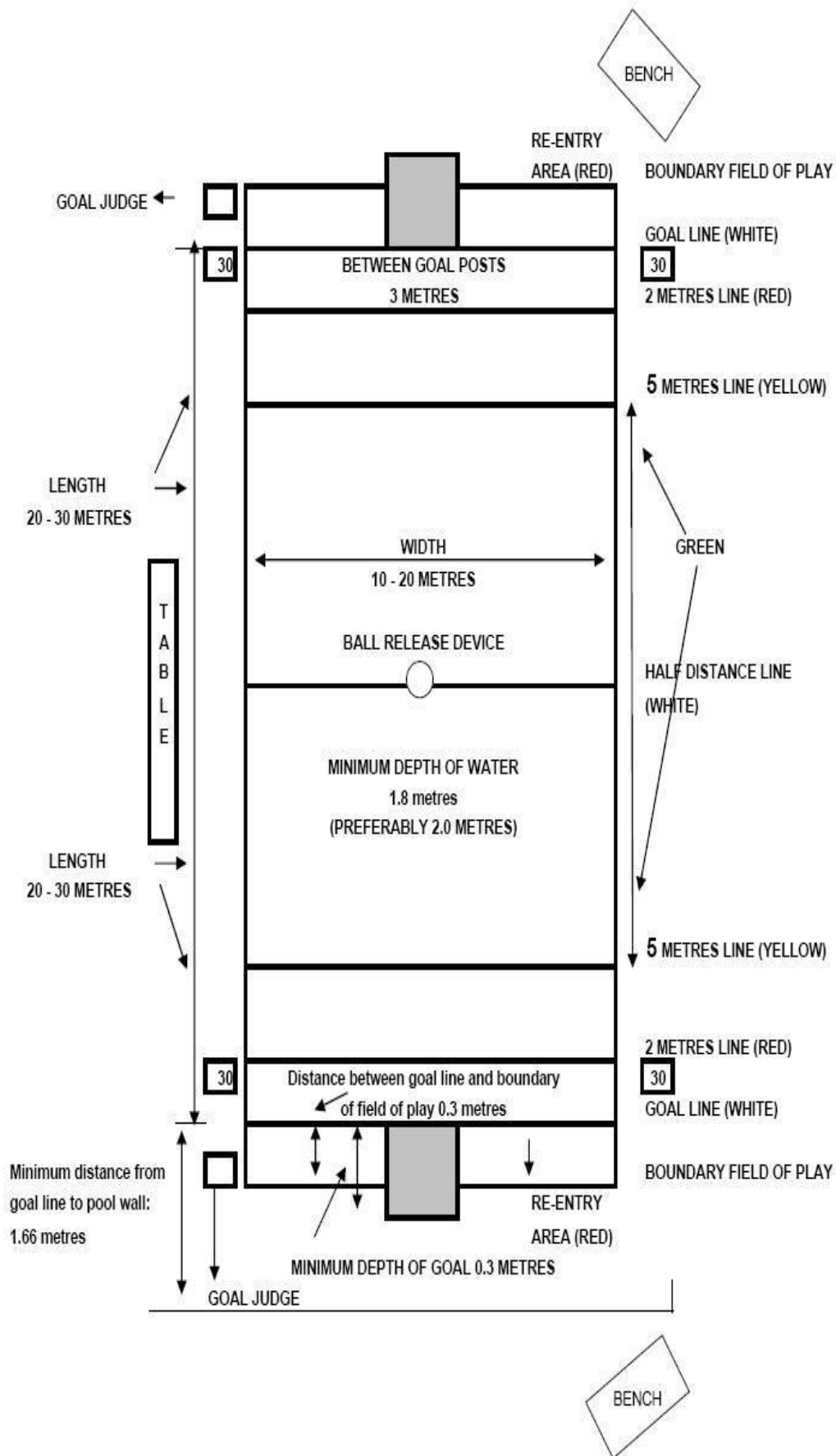
almış olasin. Tüm bunları yaptın, peki geriye ne kaldı? Şimdi yapman gereken şey sutopu kıyafetlerini giymek ve kendini korumak. Başına kulaklarını koruyacak bir bone takmalısın ki oluşabilecek ciddi çarpışma, yaralanma ya da kazalardan kendini koruyabilesin.

## **Bu Sporun Kuralları**

### **Genel Kurallar:**

- Her takım toplam olarak 13 oyuncudan oluşur. Bu oyunculardan 1 tanesi kaleci 6 tanesi oyuncu olmak üzere oyuna başlar. Diğerleri yedekte beklerler.
- Takımlar hakemlerin daha rahat iletişim kurmaları için üzerinde 1 ile 13 arasında numaralar bulunan boneler giyerler. Takımlardan biri mavi ve diğeri de beyaz bone takmak zorundadırlar.
- Havuzun boyu 33 metre (minik takımlar ve kadınlar için 25 metre) ve eni 20 metredir. .Sutopu derinliği en az 1.90 ile 2.00 metre arasındaki havuzlarda oynanır.
- Kaleler yükseklik olarak 90 santimetre ve iki yan direğin arası 3 metre olarak yapılmıştır.
- Sutopu maçları dört tane 8 dakikalık devre olmak üzere toplam 32 dakikadan oynanır. Bu devreler arasında 2 dakikalık molalar vardır. Bu molaların dışında takımların 1er dakikalık iki mola alma hakları daha vardır. Eğer bir oyunun mutlaka bir kazananı olması gerek ise ve durum beraber ise iki tane 3'er dakikalık devre oynanır. Eğer beraberlik hala bozulmamışsa altın gol devreleri oynanır. Ve maç bir takım gol atana kadar uzar.
- Her takım mola alma hakkına sahiptir. Molalar ancak antrenörler tarafından istenir. Oyuncular istedikleri biçimde dizildikten sonra havuzun ortasındaki kalecinin pası atmasıyla oyun tekrar başlar.
- Her devre oyuncuların kaleyi yan kulvarlara bağlayan kulvarlara dizilmesiyle başlar. Hakem düdükle çalıp topu tam ortaya bırakır. Hakemin düdüğü ile yüzmeye başlayan en hızlı oyunculardan hangisi topu ilk olarak alırsa o oyuncunun takımı devreye başlar.
- Her takımın atak yapabilmesi için 30 saniyesi vardır. Bu zaman havuzun kenarlarındaki oyuncular, antrenörler, hakemler ve seyirciler tarafından rahatça görüntülenen kronometrelerle belirtilir. Bu süre bittiği zaman kronometreden "gonk" sesi gelir ve hakem topu diğer takıma verir.
- Bir atağın gol değeri görmesi için topun tamamı kale çizgisini geçmelidir.
- Oyuncu değişikliği oyun durduğu anlarda yani sadece molalarda, gollerde ve devre aralarında yapılabilir. Eğer bir oyuncu çok kötü durumda ise hakeme belirterek kalenin arkasına geçer ve onun yerine biri girer. Bir takım istediği kadar oyuncu değiştirebilir. Hakem tarafından verilen işaretle oyuncu bir daha oyuna girer. Eğer aynı oyuncu 3 kere atılma cezası alırsa oyundan tamamen çıkar ve onun yerine başka oyuncu girer. Bunun adı "değişmeli atılma" dır.
- Eğer bir oyuncu diğer oyuncuya kasti ya da sakatlayıcı bir biçimde müdahalede bulunursa hakem o oyuncuyu oyundan atar. Böylece oyuncu bir daha oyuna giremez, fakat yerine biri de giremez. Buna da "değişmesiz atılma" denir.
- Futbolda olduğu gibi sutopunda da penaltı var. Eğer gol atma şansı fazla olan bir oyuncuya 4 metre çizgisi içinde sert bir faulde bulunulursa hakem tarafından penaltı ile ödüllendirilir. Penaltı 4 metre çizgisinden kullanılır. Penaltı sebepleri şunlardır:

- Gol atma şansı olan oyuncuyu tutmak ve onu engellemek,
- Kalecinin topu suya batırması
- Kaleci ya da oyuncunun kale ile oynaması



## SUTOPU TEMEL EĞİTİMİ

### YAŞ DÖNEMLERİ:

#### 7-8 YAŞ;

Teknik çalışmalar en önemli. Özellikle serbest teknik önemsenmeli.

Ayak çalışmaları önemli. Serbest ayak, kurbağalama ayak, makas ayak uygulamaları.

Antrenman başı ve sonu mutlaka nefes verme çalışması olmalı. Dalma çalışmaları eklenmeli.

Serbest ayak çalışmalarında nefes uyumu önemli. Her iki yönden nefes alınması ve karşıdan nefes alma çalışmaları ve nefesin suya üflenmesi çalışılmalı.

Kurbağalama ve makas ayak hem yatay hem de dikey yönlerde çalışılmalı. Ayak bileklerinin çalışmada durumu önemli.

Bu dönemde bir saat durmadan çalışma sürmeli. Çok dinlenme ve vakit kaybı olmamalı. Mesafe önemli değil.

#### 9-10 YAŞ;

Her antrenmanda mutlaka yüzme bölümü olmalı. Beş stil eşit olarak düşünülmeli ve yaptırılmalı. ( dört yüzme stili ve sutopu yüzmesi ) Kelebek yüzme ne kadar sık kullanılırsa german sırt yüzme de o kadar olmalı.

Suda kaymanın öğrenilmesi gereken dönemdir. Karın üstü suda kayma ve sonraki dönemde dört yönde kaymalar yapılmalı.

Yüzme antrenmanı en az 800 metre ve maximum 1.600 metre olmalıdır. Stil her zaman önemlidir.

Topla yüzme, sabit kaleci makası ve bu şekilde dört yönde ilerlemenin öğretilmesi önemli. Stilller arası geçiş önemli özellikle serbest teknikten sırt tekniğe dönüş ve tersi önemli.

Yüzerken durma ve sudan hareketlenme önemli sudan çıkışta başlama ve vücudun duruşu önemli.

Stretching antrenman öncesi ve sonrası yapılmalı.

Temel pas çeşitleri, her iki el ile pas yapılmalı.

Bacak çalışmaları hem vertical ve hem de horizontal olarak yapılmalı.

Top antrenmanı her çalışmada olmalı ve toplu oyunlar ve top ile yüzmeler ve yarışmalar önemli.



### **11-12 YAŞ;**

Antrenmanlarda % 40 yüzme ve % 60 oranda sutopu olmalı.

Streching bu yaşta önemli. Ama aktif gerdirme olmalı, pasif ve eşli çalışmalar yapılmamalı.

Yüzme mesafesi en fazla 400 metre olmalı.

Haftada bir gün sadece yüzme çalışması yapılmalı, çalışmada bacak çalışmaları ve beş stil çalışılmalı.

Bu yaşta hız çalışmaları çok önemlidir. Uzun değil, kısa mesafeler ama max yüzme yapılmalı ve dinlenmeler uzun olarak. Haftada en az iki çalışma hız çalışmaları olmalı.

### **13-14 YAŞ;**

Çalışma içeriğinde % 50 yüzme ve % 50 sutopu çalışmaları dengeli olmalı. Bu yaşta endurans çalışmaları önemli ve haftada üç kez yapılmalı ve haftada iki çalışmada hız çalışması ile devam etmeli.

Kaleci ve çakılı ile çakılı savunma için özel çalışmalar eklenmeli.

Top ile ve topsuz yön değiştirmeler, durup kalkmalar önemsenmeli.

Kafa içeride ve dışarıda yüzmeler top sürmeler yapılmalı.

Zıplamalar ve her yöne sıçramalar ( öne,geri, sağa, sola) yapılmalı.

Suda kaymalar yapılmalı ( karın üstü, ters ve yan ).

Pas çeşitleri çalışmalarda yer almalı, ikili, üçlü ve dördü gruplarla çalışmalarda yapılmalı, paslar hareketli ve sabit olarak çeşitlendirilmeli.

Şut çalışmalarında eşli çalışma, tek başına şut ve şut tahtasına şut çalışmaları yapılmalı. Kalecili ve bloklu olarak çeşitlendirilmeli. Karşı karşıya şut, çaprazdan şut ve savunma hücum uygulamaları ile şut çalışmaları yapılmalı.

Maç içi pres ve adam paylaşımı çalışmaları önemli. Bazen yardım ama genel olarak adam adama önemsenmeli. Basit bloklu alan savunması anlatılabilir ve yapılabilir.

Maç çalışmalarda 4-4 veya 5-5 ya da 6-6 yapılabilir. Korner ve santra olmadan oynatılabilir.

Basit olarak 6-5 hücum çalışması 1-2 değişik örnek ile anlatılarak yapılabilir.

Temel olarak 6-5 savunma çalışılmalı ve en az iki çeşit ile savunma gösterilmeli.

## **15-16 YAŞ;**

Çalışma içeriğinde % 50 yüzme ve % 50 sutopu çalışmaları dengeli olmalı. Sutopu oyununa yönelik eksiklikler tamamlanarak maç deneyimi kazanması sağlanmalı. Bu yaşta haftada dört-beş çalışma yapılmalı ve düzenli maç çalışmalara eklenmeli. Yıllık düzende daha fazla maç ve turnuva oynaması için çalışmalar yapılmalı.

Bu yaş grubunda özellikli sporcu çalışmaları daha önem kazanır. Kaleci ve çakılı ile çakılı savunma için ortak ısınma çalışması üzerine özellikli çalışmalar ayrılarak yaptırılabilir. Bu özellikli sporcuların teknik eğitimleri yapılmalı ve yeni teknik beceri çalışmaları çalışmalarında bulunmalı.

Maç içi pres bu yaşta artık eksiksiz yapılır hale gelmeli ve adam paylaşımı hatasız yapılabilir olmalı. Takım çalışmalarında adam paylaşımı hatası olmadan savunma yapılması ve setten özellikle beş metre içinden gol yemeden savunma yapılması önemli. Bu yaş grubunda yapılan istatistik çalışmalar antrenmanları yönlendirir. Maçlarda hızlı hücum sayısının az olması, çok hızlı hücum savunması yapılmak zorunda kalınması, özellikle yüzme çalışmasının az olduğunu ve doğru yerde şut atma konusunda sorunların olduğunu açıklar.

Basit olarak 6-5 hücum çalışması üzerine takım taktik çalışmaları yapılır. Bu yaşa özel bir iki taktik çalışma öğretilmeli ve adam fazla hücumun temel kuralları uygulanabilir olmalı. Temel olarak 6-5 savunma çalışılmalı ve bu yaşta üç ve fazla sayıda savunma yapabilir olmak durumundadırlar.

Merak edilen diğer konularda bilgi edinebilmek için [www.sutopu.gov.tr](http://www.sutopu.gov.tr)'den istifade edebilirsiniz.

**ENKA Spor Kulübü**  
**Sutopu Şubesi**