

چند کلمه درمورد آموزش کانوپولو

آموزش شامل ترکیبی از تمرینات فیزیکی، تاکتیکی و تکنیکی می باشد. در کار کردن با نسل در حال رشد دو جنبه مطرح است؛ تئوری و عملی، که به ترتیب عبارتند از کارکردن در داخل فضای بسته ساختمان و روی آب. این کار در فضای بسته با شرایط ماکزیموم روی آب تدوین شده است.

آموزش (تمرینات) فیزیکی

تمرینات فیزیکی شامل عملکرد های عمومی و اختصاصی، با تاکید و فشار بر روی عضلات درگیر و فعال در فرآیند پارو زنی (paddling)، می باشد. برای یک پاروزن (paddler) داشتن استقامت حائز اهمیت است. استقامت به معنی توان انجام بیشترین کوشش برای مدت زمان طولانی می باشد. پایداری نیرو (استقامت) توسط روش تکرار همراه با وزنه ی کوچک و تکرارهای بیشتر (حداقل ۱۵ تکرار) رشد و پرورش می یابد. ما مسابقات دو سراسری کشوری به طول ۸ کیلومتر را در شرایط مساعد آب و هوایی، برگزار می کنیم و همچنین فوتبال بازی می کنیم، هر چند بهتر است کانوپولو بازی کنیم.

Paddle fartleck (پارو زنی استقامتی)

Fartleck ورزش استقامتی ورزش خوبی برای یک پاروزن می باشد که می تواند مطابق با عملکرد خود آن را به صورت مسافتی یا slalom (آب های خروشان) (سرعتی در مسیر پرپیچ و خم) انجام دهد. این تمرین بیشتر به صورت پارو زنی در سرعت های متفاوت است. برای مثال:

زمان	روش پارو زنی (paddling)
۵ دقیقه	پارو زنی آرام جهت گرم کردن
۳ دقیقه	مجموعه هایی از پارو زنی شدید رو به جلو و ضربات معکوس سریع (reverse sweep)، ضربات draws (کششی یا برابر) و ضربات C
۱ دقیقه	پارو زنی شدیدتر رو به جلو
۲ دقیقه	پارو زنی آرام تر معکوس
۳ دقیقه	پارو زنی رو به جلو با سرعت متوسط همراه با ۴-۵ قسمت ۱۵ ثانیه ای با سرعت بالا
۱ دقیقه	پارو زنی سریع با شتاب (با افزایش سرعت)
۲ دقیقه	پارو زنی آرام معکوس همراه با سری های ضربات power braking
۱ دقیقه	پارو زنی سریع رو به جلو با پاروی سنگین
۴ دقیقه	سری های ضربات سریع (sweep) که هر سری با یک ضربه سکانی (rudder) ختم شود و همه ی اینها در ضمن پارو زنی آرام رو به جلو انجام شود

پاروزنی رو به جلو با بازده های زمانی از سرعت بالا و پایین	چهار بازه ی (وقفه) ۱ دقیقه ای
پاروزنی رو به جلو با سرعت متوسط همراه با مهارت های تکنیکی متنوع	۵ دقیقه

آموزش تاکتیکی و تکنیکی

آموزش تاکتیکی شامل دروس تئوری می باشد که در ادامه با تمرینات، شرکت در رقابت ها و سفرها تکمیل می شود.

آموزش تکنیکی به سه مرحله تقسیم می شود: تئوری، تمرین با شبیه سازها (با شرایط و ابزار شبیه سازی شده)، تمرین در آب. گاهاً پیش می آید که مباحث تئوری مستقیماً در روی آب ارائه شد و با انجام تمرینات با شبیه سازها تکمیل می گردد.

ادیات اصلی برای دروس تئوری "هارمونی آب های سفید(آب های خروشان)"(White Water (Solfeggio) نوشته ی والنترین یورین و "مکتب آب های سفید (آب های خروشان)" نوشته ی کنت فورد می باشد. تمامی شبیه سازهای ویژه شامل سیستم نیمکت های نصب شده بر روی صفحات قابل تنظیم و پاروهای نواریچی شده با نوارهای لاستیکی، می باشند. باید تا حدودی خود را با آنچه در اختیار داریم سازگار نماییم.

یک جنبه ی قابل ذکر دیگر از آموزش وجود دارد و آن، کمک به بروز شخصیت می باشد؛ غیر از توان (قدرت) فیزیکی که ورزش آن را می پرورد، پرورش اراده و سایر ویژگی های پهلوانانه ی وجود انسان است که پسران جوان، مردان واقعی و دختران جوان، زنانی درخور احترام می شوند.