

کانوپولو

راهنمایی برای شروع

گردآوری: راستین هاشمی نژاد

مربی تیم کانوپولوی استان مرکزی

کانوپولو راهنمایی برای شروع



- مدیریت
- آموزش
- بازی

مدیریت

- مکان
- تجهیزات
- امنیت، مسؤلیت و بیمه





- هر مکانی با آب آرام و عمق بیشتر از ۳ متر برای شروع مناسب است.
- یک استخر سرپوشیده ترجیحاً مناسب تر می باشد چون:
 - الف) نصب دروازه ها آسان تر است.
 - ب) داوران به راحتی میتوانند در کناره زمین بازی حرکت کنند.

مکان

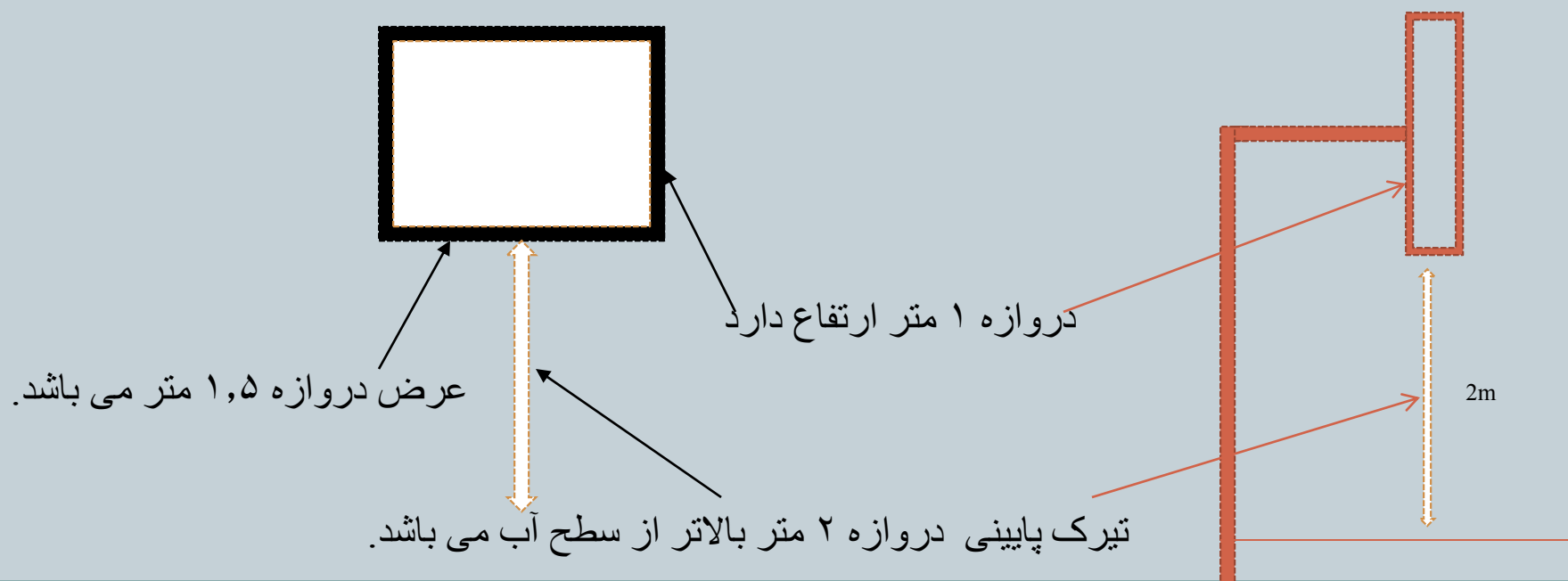


- بر طبق قوانین : زمین بازی یک مستطیل به عرض ۲۳ متر و طول حداقل ۲۵ و حداکثر ۴۰ متر می باشد.
- آب زمین بازی باید راکد (آرام) باشد و حداقل ۹۰ سانتیمتر عمق داشته باشد.

مکان – دروازه ها



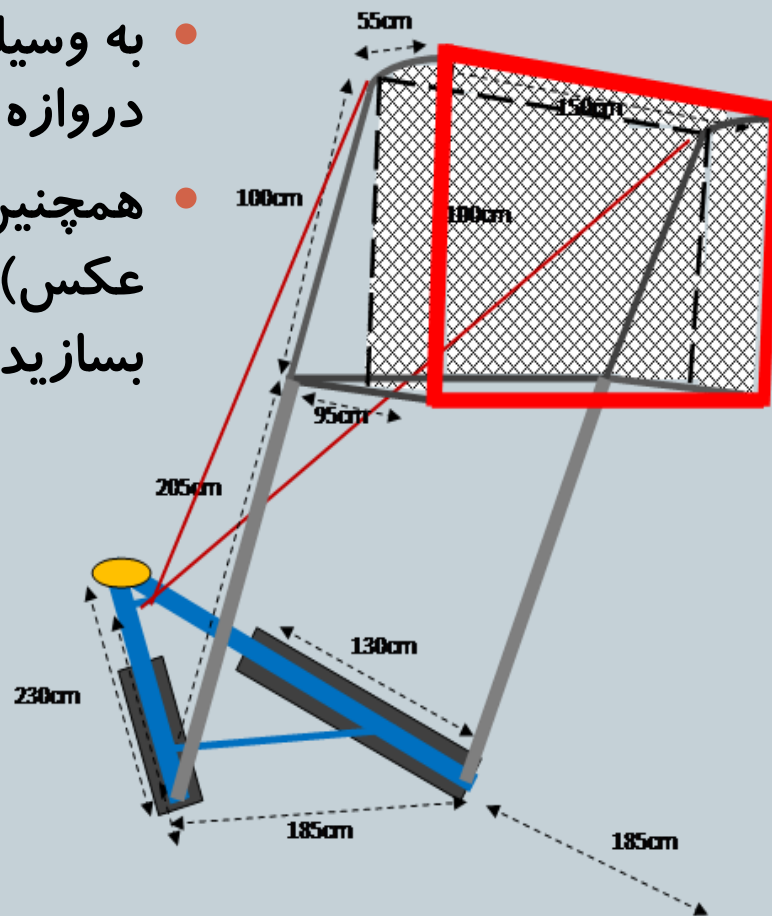
- بر طبق قوانین دروازه ها می بایست در قسمت بالا و وسط هر خط دروازه قرار گیرد به طوری که تیرک پایینی آن ۲ متر از سطح آب فاصله داشته باشد.
- فریم دروازه ها ۱ در ۱,۵ متر می باشد و باید به صورت عمودی آویزان شود.



مکان - دروازه ها



- به وسیله ی لوله ی PVC به آسانی می توان فریم دروازه ها را ساخت.
- همچنین شما می توانید یک دروازه شناور (همانند عکس) برای بازی در اماکن سرپوشیده و سر باز بسازید



تجهيزات – توپ ها



- توپ باید یک توپ قانونی واترپولو و یا توپی از همان جنس با محیط ۷۱ سانتی متر و وزن ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم باشد.



تجهيزات (لوازم) شخصی



- تجهيزات رسمی (قانونی): قایق کانوپولو، پارو



- تجهيزات دیگر: لایف، کاور (روکش قایق)، گارد (کلاه ایمنی)



تجهیزات - قایق ها



- قوانین ICF برای قایق کانوپولو : طول حداکثر ۳ متر و حداقل ۲ متر و عرض حداکثر ۶۰ سانتیمتر و حداقل ۵۰ سانتیمتر.
- ضربه گیرهای انتهایی قایق، ضربه گیری که شعاع آن در هیچ نقطه ای کمتر از ۱۰ سانتیمتر نشود. در عقب و نوک قایق یک ضربه گیر وجود دارد که ضخامت آن نباید در هیچ نقطه ای کمتر از ۵ و ۳ سانتیمتر شود.
- ضربه گیر باید محکم به عقب و نوک همه ی قایق ها بچسبد. وزن قایق حداقل ۷ کیلو گرم می باشد.

تجهیزات – پاروها

- قوانین ICF برای پارو : یک پاروی دو کفه برای هر بازیکن.
- کفه ها نباید بزرگتر از ۵۰ در ۲۵ سانتیمتر باشد و شعاع میله نباید در هیچ قسمتی کمتر از ۳ سانتیمتر باشد.
- پارو ها نباید هیچ برآمدگی تیزی و یا قسمت خطرناک دیگری داشته باشد.





- عناصر یک بازی ایمن عبارتند از :
 - ✓ شناخت و اجرای قوانین بازی
 - ✓ تجهیزات ایمن : هر بازیکن باید لباس محافظ (لایف) بپوشد و تجهیزات خود را با محافظ مناسب بپوشاند (مخصوصاً قایق و پارو ها را)



- در نهایت یک سرپرست مسئول ایمنی بازی می باشد و باید قوانین را بداند.
- هر بازیکن باید بتواند بدون کمک گرفتن از دیگران در حالت خیس از آب بیرون بیاید. و شنا نیز بلد باشد.
- همه ی بازیکنان لازم است قلت اسکیمویی و قلت با دست را بلد باشند.
- همه ی بازیکنان باید قوانین را بدانند در جهت یک بازی ایمن آن را به کار گیرند.

بازی ایمن



- اغلب بازیهای خطرناک به علت عدم آگاهی بازیکنان از قوانین می باشد.
- خطای پارو
- خطای تکل قایق (تکل غیر قانونی قایق)
- خطای تکل با دست (تکل غیر قانونی با دست)

امنیت قوانین مهم و خطاهای رایج



- خطای پارو
- برخورد پارو با یار حریف
- برداشتن توپ با پارو در زمانی که توپ در محدوده ی دست حریف باشد و حریف در صدد برداشتن توپ با دستش باشد. (توجه : ضربه زدن با پارو بر طبق قوانین قدغن است و هرکس از این قانون سرپیچی کند می بایست اخطار بگیرد).
- تلاش برای گرفتن توپ با پارو از روی قایق حریف در حالی که توپ در محدوده ی دست حریف باشد.
- نزدیک کردن پارو به دست حریفی که توپ در دستش است. دروازه بان از این قانون مستثنی می باشد و می تواند مستقیماً در برابر شوت حریف دفاع کند به شرط آن که پارو را به سمت حریف نبرد و حرکت خطرناکی نکند.

خطای پارو



- یکی از رایج ترین و خطرناک ترین خطاها خطای پارو می باشد.
- بر طبق قوانین خطای پارو زمانی رخ می دهد که یک بازیکن تلاش برای گرفتن توپ با پارو را دارد در حالی که توپ در محدوده ی دست حریف است و حریف برای برداشتن توپ با دست تلاش می کند.
- به خاطر داشته باشید: به محض اینکه دست بازیکنی به سمت توپ برود، بازیکن دیگر که در صدد برداشتن توپ با پارو بوده بایستی پاروی خود را کنار بکشد.

در عکس سمت راست بازیکن با قایق زرد در حال برداشتن توپ توسط پارو میباشد در حالیکه بازیکن با قایق قرمز به توپ رسیده است. بنابراین بازیکن با قایق قرمز مرتکب خطای پارو شده است.



امنیت قوانین مهم و خطاهای رایج



خطای تکل با قایق

هر تکل (ضربه) شدیدی به دیواره ی قایق اگر با زاویه ی بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه باشد و تماس آنی باشد. (توجه: فشار عمود پیاپی به قایق حریف بر طبق این قانون ممنوعیت دارد و بازیکنی که از این قانون سرپیچی کند باید متوقف شود.)

هر تکل قایقی که در آن قایق با بدن حریف تماس پیدا کند و یا بازیکن را در معرض خطر قرار دهد. دست بازیکن اگر دور از تنه وی باشد نباید جزء بدن وی محسوب شود.

هر تکل قایقی که قایق در تماس با کاور حریف باشد نباید خطا گرفته شود مگر اینکه بازیکن به تکل روی کاور ادامه دهد.

امنیت

قوانین مهم و خطاهای رایج

- قوانین کانوپولو به مدافع این اجازه را می دهد که بازیکن حریف مالک توپ را تکل کند. تکل کننده فقط می تواند از یک دست باز استفاده کند و از پشت یا بالای بازو یا پهلوی حریف، وی را تکل کند.
- خطای تکل با دست (بازیکنی که از این قوانین سرپیچی کند باید اخطار بگیرد).
- هر گونه تکل با دست در حالی که تکل شونده مالک توپ نباشد.
- هر گونه تماسی به جز دست کاملاً باز به پشت یا بالای بازو یا پهلوی حریف.
- هر تکلی که تکل شونده را به خطر بیاندازد. (توجه : بخصوص اشاره دارد بر هر تکلی در یک متری از دیواره ی استخر یا هر شیء دیگری مثل یک قایق دیگر، بازیکنی که از این قوانین سرپیچی کند باید اخطار بگیرد).
- بازیکن نمی تواند با دست یا بازوی خویش ویا حرکت آرنج در مقابل تکل کننده دفاع کند(و مانع از تکل شود)

امنیت

قوانین مهم و خطاهای رایج



- قبل از شروع بازی، بازیکنان باید مشخص کنند که آیا اجازه تکل دارند و آیا قلت زدن را بلد هستند یا نه.
- اگر بازیکنان قلت را بلد نیستند، و یا بازیکنی قادر به قلت زدن نیست، بازی باید متوقف شود و بازیکنان بایستی به بازیکن واژگون شده کمک کنند.
- این مخصوصاً برای بازیکنان جدیدی حائز اهمیت است که می ترسند و فراموش می کنند به درستی خارج شوند.
- یک راهنمای کلی این است که به جز در مواردی که همه ی بازیکنان قلت قابل اطمینانی دارند و همگی موافق واژگون شدن در حین بازی هستند، هر بازیکنی باید قبل از بازی آموزش ببیند که باید فوراً بازی را متوقف کند و به کمک بازیکنان واژگون شده برود.

تعهد (مسئولیت)



- توضیح درباره ی همه ی قوانین سرپرستی یک ورزش ذاتاً خطرناک مثل کانوپولو فراتر از هدف این متن است. سرپرستان تیمها باید از بیمه بودن ورزشکاران مطمئن شوند، سلب مسئولیت کنند و همه ی بازیکنان باید با وسایل مناسب آشنا باشند و قوانین بازی را بدانند.
- استخرها باید قبل از اجاره دادن تایم به کانوپولو بیمه نامه داشته باشند.

آموزش

- مهارت های پاروکشی
- مهارت های پاس کاری
- تمرین های پاس کاری
- تمرین های شوت زدن
- تمرین های تاکتیکی
- قلت زدن

10.10.2013

مهارت های پاروکشی



- تمرینات پاروکشی به بهبود مهارت های پاروکشی بازیکنان کمک می کند.
- تقویت پاروکشی می تواند به کنترل قایق و افزایش سرعت در یک مسیر مستقیم کمک کند.
- بازیکنان در دو گروه در دو طرف استخر می ایستند، یک بازیکن از گروه اول به سمت گروه دوم می رود و یک بازیکن هم از گروه دوم به سمت گروه اول می آید. هر دو گروه دو ست رقابت می کنند تا ببینیم کدام گروه سریع تر همه ی بازیکنانش را از سمتی به سمت دیگر می برد.

مهارت های پاروکشی



- پاروکشی دایره ای می تواند به پیشرفت کنترل قایق در دور زدن کمک کند.
- بازیکنان پشت سر هم می ایستند و به صورت دایره ای به یک جهت پارو می زنند. در فواصل معین به همه بگویید جهت پاروکشی را عوض کنند.

مهارت های پاروکشی



- تقویت پاروکشی رفت و برگشتی می تواند سرعت و مهارت های دور زدن را افزایش دهد— بازیکنان هر دو گروه از یک سمت استخر شروع می کنند، یک نفر از هر گروه با حد اکثر سرعت به سمت دیگر استخر می رود دور می زند و برمی گردد سپس بازیکن بعدی استارت می زند.
- بازیکنان باید دور محوری را یاد بگیرند تا پاروکشی رفت و برگشتی خود را تقویت کنند. برای انجام دور محوری، پاروزن استارت میزند تا سرعت خود را بالا ببرد و سپس یک استروک رفت و برگشتی در حالی که به سمت عقب تکیه داده است می زند (برای فرو بردن عقب قایق به زیر آب) و سمتی از قایق را بر خلاف سمتی که پارو زده می شود پایین می آورد. زمانی که قایق چرخید و استروک رفت و برگشتی به قسمت جلوی قایق رسید پاروزن استروک رفت و برگشتی را متوقف می کند و با استروک رو به جلو به سمت جلو حرکت می کند.

مهارت های پاس کاری



- بازیکنان باید همیشه قبل از بازی با پاس های کوتاه و زیاد کردن تدریجی فاصله ، خود را گرم کنند.
- بازیکنان باید حداقل ۵۰ پاس با هر دست و دو دست (پاس سینه ای) برای گرم کردن قبل از بازی بدهند.
- به دادن پاس های خوب و توی دست بازیکنان دیگر تاکید کنید.

تمرین های پاسکاری



• برای ساختن تمرین های خوب پاسکاری می توان پاسکاری را با پاروکشی ترکیب نمود. رایج ترین آن ها عبارتند از:

○ Give and Go: بازیکنان دو گروه در دو طرف استخر تشکیل می دهند. یک بازیکن از گروه اول یک پاس بلند به گروه دوم می دهد و به سمت دیگر استارت می زند. در گروه دوم بازیکنی که توپ را دریافت کرده یک پاس بلند به گروه یک بر می گرداند و با استارت به آن گروه می پیوندد. این چرخه با توپ ادامه پیدا می کند و بازیکنان از سمتی به سمت دیگر حرکت می کنند.

○ Give and Go II: بازیکنان دو گروه در دو طرف استخر تشکیل می دهند. یک بازیکن از گروه اول یک پاس بلند به گروه دوم می دهد و به سمت دیگر استارت می زند. در گروه دوم بازیکنی که توپ را دریافت کرده یک پاس کوتاه به بازیکنی که از گروه اول استارت زده بر می گرداند (زمانی که بازیکن استارت زن به نیمه ی راه رسیده). بازیکنی که از گروه اول استارت زده توپ را دریافت می کند به همان بازیکن از گروه دوم مجدداً پاس می دهد و به مسیرش برای ملحق شدن به گروه اول ادامه می دهد. بازیکن گروه دوم که حالا صاحب توپ می باشد یک پاس بلند به گروه اول می دهد و این چرخه تکرار با توپ ادامه پیدا می کند و بازیکنان از سمتی به سمت دیگر حرکت می کنند.

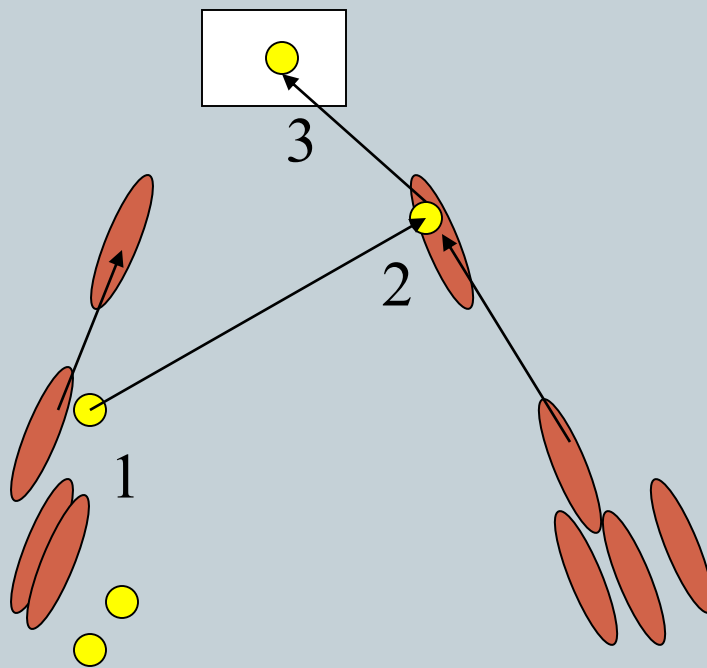
تمرین های پاسکاری



- Give and Go (نوع دوم) – نزدیکترین بازیکن به دورین توپ را به بازیکنی که در انتهای استخر است می دهد و سپس به سمت دیگر می رود. در نیمه ی استخر پاس را از بازیکنی که به سمت بازیکن در انتهای استخر بازگشته پس می گیرد. بازیکن در انتهای استخر یک پاس بلند به بازیکن نزدیکش می دهد و می رود.

تمرین های شوت زدن

• دو گروه از بازیکنان از فاصله ی ۶ متری دروازه از کناره های زمین استارت می زنند. یک گروه با تمام توپ ها شروع می کند(این تمرین با ۳ توپ یا بیشتر بهتر است). یک نفر از هر گروه به سمت دروازه پارو می زند. یک گروه (گروه سمت چپ تصویر) شروع به حمل توپ می کند در حالی که نفر سمت دیگر مستقیماً به سمت دروازه می رود. بازیکن صاحب توپ به بازیکن سمت مخالف در ۳ متری دروازه پاس می دهد. بازیکنی که پاس را می گیرد به سمت دروازه شوت می کند. بازیکنان توپ را بر می دارند و به سمت مخالف جایی که شروع کرده بودند باز می گردند.



تمرین های شوت زدن



- بازیکنان یکی یکی به سمت دروازه پارو می کشند و بعد از دریافت پاس شوت می زنند.

تمرین های تاکتیکی



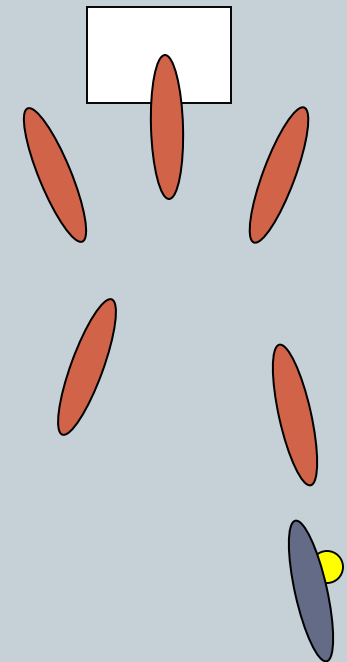
- بازیکنان می توانند 1 به 1, 1 به 2, 2 به 2 (یا بیشتر) بازی کنند تا پاسکاری و مهارت های حفظ توپ خود را تقویت کنند.
- بازیکنان مالک توپ باید برای پیدا کردن فضای خالی تمرکز کنند و خوب پاس بدهند.
- بازیکنان مدافع باید بازیکنان مالک توپ را تحت فشار قرار دهند، نزدیک هم یکدیگر را پوشش دهند و مانع پاس ها شوند.

تمرین های تاکتیکی



- زمانی که بازیکنان به پاروکشی، پاس کاری و شوت زدن مسلط شدند، می توانند شروع به پیشرفت در فن های بازی کنند.

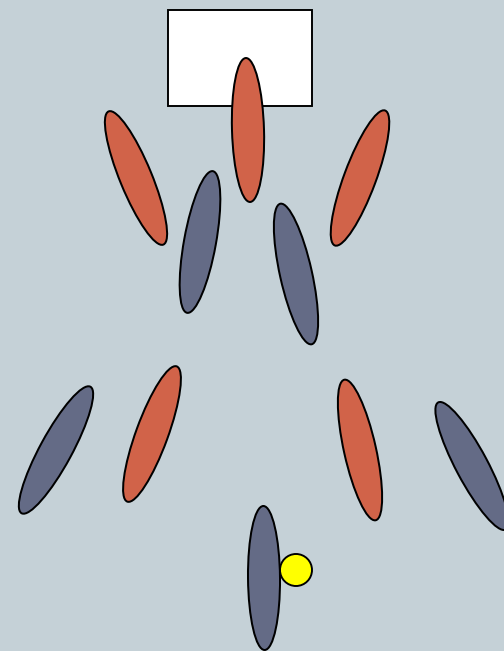
- یکی از شیوه های دفاع (در سمت راست نشان داده شده است) آرایش دفاعی 2-2-1 می باشد. دروازه بان (۱) زیر دروازه قرار می گیرد. ۲ بازیکن در دو جناح دروازه بان برای دفاع از منطقه ی دروازه قرار می گیرند. دو بازیکن دیگر، بازیکنان تیم مقابل را دنبال می کنند و برای تغییر تصاحب توپ تلاش می کنند.



تمرین های تاکتیکی



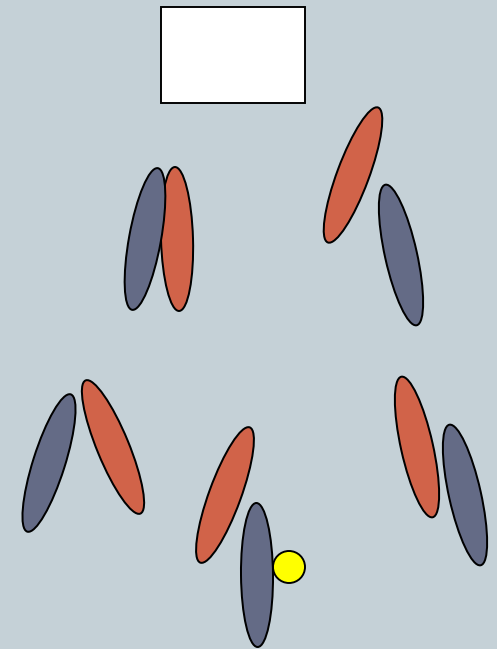
• یک سیستم حمله (در سمت راست، مهاجم با رنگ قرمز نشان داده شده است) آرایش حمله 1-2-2 می باشد. بازیکن point در مرکز زمین قرار می گیرد، دو بازیکن ۴۵ در گوشه های زمین به سمت دروازه (با زاویه ی ۴۵ درجه) قرار می گیرند، و دو بازیکن برای باز کردن بازیکنان مدافع در نزدیکی دروازه بان تلاش می کنند. بازیکنان جای خود را با بازیکنان گوشه های زمین عوض می کنند و به سمت دروازه حرکت می کنند تا پاس بگیرند و شوت کنند. بازیکنان داخل منطقه ی دفاع تلاش می کنند برای ایجاد فضا برای استارت بدون برخورد با دروازه بان (که منجر به خطا می شود).



تمرین های تاکتیکی



- یک سیستم دفاعی دیگر press کردن می باشد که هر بازیکن دفاع با یک بازیکن حمله رویارویی می کند.



قلت زدن

- از آن جایی که قوانین کانوپولو اجازه ی تکل با دست و قایق را می دهد، یک مهارت مفید برای بازیکنان قلت زدن می باشد.

- مقالات و فیلم های مفیدی برای آموزش مهارت قلت زدن توسط کمیته کانوپولوی استان مرکزی تهیه شده که با مراجعه به سایت www.CANOEPOLO.ir می توانید آنها را تهیه نمایید.

- شما همچنین می توانید بازی بدون تکل را انجام دهید که احتمال واژگون شدن بازیکن را کاهش می دهد.

بازی

- شرایط بازی
- چگونگی بازی



بازی شرایط بازی



- برای بازی کانوپولو، به یک مکان نیاز دارید (مثلاً: استخر، دریاچه، خلیج کوچک، کانال، امتداد آرام یک رود)، دو دروازه (آویزان، فیکس شده در جایگاه یا دروازه ی معلق) یک توپ و بین ۶ تا ۱۶ بازیکن با وسایل ایمنی (مانند : لایف، گارد و پاروی مخصوص و قایق یا پاروی بدون تیزی و قایق با ضربه گیر)

بازی



- شما می توانید کانوپولو را بدون صرف زمان زیاد برای تقویت سیستم ها بازی کنید اما یادآوری مسائل ایمنی ضروریست و به همان اندازه مواردی که خاص مکان یا تیم شما می باشد باید یادآوری شود.
- زمانی که تیم شما بر طبق قوانین ICF شروع به بازی می کند، تعدادی مسابقات استانی و ملی وجود دارد که تیم شما می تواند در آن شرکت کند و سطح بازی شما بالا برود.

با سپاس از:



- شرکت تعاونی ورزشی ستاره های آبی
- تیم های کانوپولوی استان مرکزی

تماس با ما



- برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه شود :

[HTTP://WWW.CANOEPOLO.IR](http://www.canoepolo.ir)

[HTTP://WWW.WSSCO.IR](http://www.wssco.ir)