



Kano

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

Ekim 2012

Özel
Olimpiyatlar





Özel Olimpiyatlar

KANO ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Öğr. Gör. Dr. Ramazan BAYER

ISBN: 978-625-8278-03-3

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



Teşekkürler

Özel Olimpiyatlar hareketi, koçların mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'nın desteğine son derece minnettar.

ANNENBERG VAKFI

Halkın refahını, onaylanmış bir uyumlulukla ilerletmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca *Kano Koçluğu Kılavuzunun* yapımına yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Onlar zihinsel engelli 8 yaş ve üstü kişilere çeşitli olimpiik sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar vermek, cesaret göstermek, neşe sağlamak aileleri ve diğer Özel Olimpiyat sporcuları toplumla hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılmak için Özel Olimpiyatların misyonunu yerine getirmeye yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir kabulün yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Roza Zaranska
Malgorzata Petryna
Piotr Ciesielski
Mara Lazdins

Kaynaklar

Engelli İnsanlar için Kano, Geoff Smedley
Jay Evans'ın *Kayaking Kitabı*
International Canoe Federation web sitesi

Tüm Yardım ve Destekleri İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

2011 Özel Olimpiyatlar Dünya Yaz Oyunları Kano Sporcuları Tomasz Biesek, Antrenör
Małgorzata Petryna, Antrenör
Pearse O'Toole, Koç
Georgia Griva, Spor Müdürü
Makis Kasampalis, Baş Görevli
Christopher Seivard, Videografi
Paul Whatard, Video Düzenleme, Özel Olimpiyatlar, Inc.
Aldis Berzins, Özel Olimpiyatlar, Inc.
Nxtbook Media



Özel Olimpiyatlar

KANO ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Kano Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



İçindekiler

Amaçlar ve Hedefler	5
Hedef Belirlemenin Faydaları	5
Hedeflerin Belirlenmesi	7
Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi	9
Kano Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama	10
Örnek Eğitim Oturumu	10
Bir Kano Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	11
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri	12
Başarılı Eğitim Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	13
Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	14
Kano Becerileri Değerlendirmesi	15
Kano Uygulama Yarışmaları	16
Takım Üyelerinin Seçilmesi	17
Cinsiyet Gruplaması	17
Yaş Gruplaması	17
Yetenek Gruplaması	17
Birleşik Sportlarda Anlamlı Katılım Oluşturma®	17
Spor Becerileri Değerlendirme Kartı	18
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi	19
Kano Kıyafetleri	21
Kano Ekipmanları	23



Amaçlar ve Hedefler

Her sporcuyla gerçekçi ama zorlu hedefler koymaya teşvik etmek, antrenman ve rekabet için çok önemlidir. Hedefler, eğitim ve rekabet planlarını oluşturur ve yönlendirir.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- Sporcunun fiziksel uygunluk ve yetenek düzeyini artırır.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.

Hedef Belirleme Yoluyla Özgüven Geliştirme

Müsabaka ortamına benzer ortamlarda antrenman sırasında hedeflere ulaşmak, sporcuya güven aşılayacaktır. Güven, spora katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritiktir. Hedef belirlemek, sporcular ve antrenörler arasında ortak bir çaba olmalıdır. Hedefler:

1. Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmalıdır.
2. Başarıya giden adım taşları olarak görülmelidir.
3. Sporcu tarafından kabul edilecektir.
4. Zorluk derecesi - kolayca ulaşılabilirlikten zorlayıcıya kadar.
5. Ölçülebilir olun.
6. Sporcunun antrenman ve müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır.

Zihinsel engeli olan veya olmayan sporcular, uzun vadeli hedeflere göre kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive edilebilir; ancak, sporculara meydan okumaktan korkmayın. Sporcuları kişisel hedeflerini belirlemeye dahil edin. Örneğin, sporculara "Bu egzersiz seansında odak noktanız nedir?" Diye sorun. Bu, her uygulama seansında hedef belirlemeyi teşvik eder. Sporcunun neden katıldığının bilinmesi, hedefler belirlenirken de önemlidir. Motivasyonu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek birkaç katılım faktörü vardır:

- Yaş uygunluğu
- Yetenek seviyesi
- Hazırlık seviyesi
- Atlet performansı
- Aile etkisi
- Akran etkisi
- Sporcu tercihi



Performans Hedefleri ve Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler sonuçlara değil performansa odaklanır. Performans, sporcunun kontrol ettiği şeydir. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir ve diğer sporcular daha da iyi performans gösterdiği için bir yarışma kazanamayabilir. Tersine, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve diğer tüm sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse yine de kazanabilir.

Hedef Belirleme Yoluyla Motivasyon

Hedef belirleme, basit ve etkili bir motivasyon aracıdır. Motivasyon, ihtiyaçları belirlemek ve bu ihtiyaçları karşılamaya çalışmakla ilgilidir. Bir sporcunun motivasyonunu şu şekilde artırabilirsiniz:

1. Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi gösterilmesi.
2. Beceri düzeyinde küçük başarı kazanımlarını ödüllendirmek.
3. Kazanmanın dışında başka başarı ölçütleri geliştirmek.
4. Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını göstermek.
5. Sporcularınıza onlarla gurur duyduğunuzu ve yaptıkları konusunda heyecan duyduğunuzu göstermek.
6. Sporcularınızı öz değerle doldurmak.

Hedefler yön verir ve bize neyin başarılması gerektiğini söyler - çabayı, ısrarı ve performans kalitesini artırır. Hedeflerin belirlenmesi aynı zamanda sporcu ve antrenörün bu hedeflere nasıl ulaşılacağına ilişkin teknikleri belirlemesini gerektirir.

Ölçülebilir ve Spesifik

Etkili hedefler spesifik ve ölçülebilirdir. “Olabildiğimin en iyisi olmak istiyorum” veya “Performansımı geliştirmek istiyorum” şeklinde belirtilen hedefler belirsiz ve ölçülmesi zor. Ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmek zordur. Ölçülebilir hedefler, gerçekçi olmaları için son bir veya iki hafta boyunca kaydedilen bir performans temelini oluşturmalıdır.

Zor ama Gerçekçi

Etkili hedefler tehdit edici değil zorlu olarak algılanır. Zor bir hedef, zor olarak algılanan ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba veya yetenekle ulaşılabilir olandır. Tehdit edici hedef, kişinin mevcut kapasitesinin ötesinde algılanmasıdır. Gerçekçi, yargılamanın dahil olduğunu ima eder. Son bir veya iki hafta içinde kaydedilen temel performansa dayalı hedefler muhtemelen gerçekçi olacaktır.

Uzun ve Kısa Vadeli Hedefler

Hem uzun hem de kısa vadeli hedefler yön sağlar, ancak kısa vadeli hedefler en büyük motivasyon etkisine sahip gibi görünmektedir. Kısa vadeli hedeflere daha kolay ulaşılabilir ve daha uzak, uzun vadeli hedefler için atlama taşlarıdır. Gerçekçi olmayan kısa vadeli hedeflerin tanınması, gerçekçi olmayan uzun vadeli hedeflere göre daha kolaydır. Bu gerçekçi olmayan hedefler, değerli yarışma süresi kaybedilmeden önce değiştirilebilir.

Pozitif ve Negatif Hedef Belirleme

Olumlu hedefler, neyin yapılmamasından çok ne yapılacağını yönlendirir. Negatif hedefler, dikkatimizi kaçınmak veya ortadan kaldırmak istediğimiz hatalara yönlendirir. Olumlu hedefler ayrıca antrenörlerin ve sporcuların bu belirli hedeflere nasıl ulaşacaklarına karar vermelerini gerektirir. Hedef belirlendikten sonra, sporcu ve antrenör, bu hedefe başarılı bir şekilde ulaşılmasını sağlayan belirli stratejiler ve teknikler belirlemelidir.

Öncelikleri Belirleyin

Etkili hedefler sayı olarak sınırlıdır ve sporcu için anlamlıdır. Sınırlı sayıda hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli ve temel olduğuna karar vermelerini gerektirir. Dikkatlice seçilmiş birkaç hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin kayıt tutmaya boğulmadan doğru kayıtlar tutmalarına da olanak tanır.



Karşılıklı Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcular bu hedeflere ulaşmaya kararlı olduklarında etkili bir motivasyon aracı haline gelir. Sporculardan önemli bir girdi olmaksızın hedefler empoze edildiğinde veya belirlendiğinde, motivasyonun artması olası değildir.

Belirli Zaman Çizgilerini Ayarlayın

Hedef tarihler, bir sporcunun çabalarına aciliyet sağlar. Belirli hedef tarihler, arzulu düşünceyi ortadan kaldırmaya ve hangi hedeflerin gerçekçi hangilerinin olmadığını netleştirme eğilimindedir. Zaman çizelgeleri, korkunun genellikle yeni beceriler öğrenmede ertelemeyi teşvik ettiği yüksek riskli sporlarda özellikle değerlidir.

Resmi ve Gayriresmi Hedef Belirleme

Bazı antrenörler ve sporcular, hedeflerin müsabaka dışındaki resmi toplantılarda belirlenmesi gerektiğini ve karar verilmeden önce uzun süreli düşünceli değerlendirmeler gerektirdiğini düşünürler. Hedefler, koçların yıllardır kullandığı, ancak şimdi belirsiz, geliştirilmiş sonuçlar yerine ölçülebilir performans terimleriyle ifade edilen, kelimenin tam anlamıyla ilerlemelerdir.

Hedef Belirleme Etki Alanları

Hedefler koymaları istendiğinde sporcular genellikle yarışmalarda yeni becerilerin veya performansların öğrenilmesine odaklanırlar. Koçun önemli bir rolü, sporcunun algısını genişletmek ve hedef belirlemenin etkili bir araç olarak hizmet etmesini sağlamaktır. Zindeliği artırmak, katılımı artırmak, yoğunluğu artırmak, sportmenliği teşvik etmek, takım ruhunu geliştirmek, daha fazla boş zaman bulmak veya tutarlılık sağlamak için hedefler belirlenebilir.

Hedeflerin Belirlenmesi

Hedef belirleme, sporcu ve antrenör arasında ortak bir çabadır. Aşağıda, hedef belirlemenin ana bileşenleri yer almaktadır:

Yapılandırılmış kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler

- Başarıya giden basamak taşları.
- Sporcu tarafından kabul edilmelidir.
- Zorluk derecesi - kolayca ulaşılabilirden zorlayıcıya değişir.
- Ölçülebilir olmalıdır.

Kısa Vadeli Hedef

Kanoda uzun vadeli hedeflere ulaşmak için ulaşılması gereken kısa vadeli hedeflerin birkaç örneği şunları içerebilir:

- Kürek ve kano yapısını tanımak.
- Kano sporunun güvenlik kurallarını öğrenmek.
- Kanala doğru ve güvenli bir şekilde girip çıkmayı öğrenmek.
- Dengeyi korumayı öğrenmek
- Kanoyu çevirmeyi öğrenmek.
- İskeleye kadar çizim yapmayı öğrenmek.

Uzun Vadeli Hedef

Kano sporunda uzun vadeli genel hedeflerin birkaç örneği şunları içerebilir:

- Fiziksel uygunluğun artırılması.
- Motor koordinasyonunu ve genel motor verimliliğini artırmak.
- Karar verme yeteneğini artırmak.



Kanoyla ilgili birkaç uzun vadeli hedef şunları içerebilir:

- Kano kurallarını ve prensiplerini öğrenmek.
- Kano ekipmanlarının kontrolünü etkili bir şekilde almayı öğrenmek.
- Kürek çekerken gücü ve dayanıklılığı artırmak.
- Uygulama ve yarışma sırasında teknik becerinin geliştirilmesi.



Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef beyanı yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Amaç olumlu olarak belirtilmiş mi? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef sporcunun kontrolünde mi?
5. Hedef sporcu için önemli mi?
6. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
7. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
8. Sporcunun neyi öğrenmesi gerekir?



Kano Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama

Bir sezon boyunca sporculara öğretmek için birçok farklı beceri olacaktır. Sezonluk bir eğitim planı, bir koçun becerilerini sistematik ve etkili bir şekilde sunmasına yardımcı olacaktır.

Örnek Antrenman Seansı

Bir antrenman seansı planlarken, gençler için ideal Antrenörlük seansının, sporcuların yaşına ve yetenek düzeyine bağlı olarak 45 ila 75 dakika arasında süreceğini unutmayın. Bu eğitim seansı planı bir saatlik bir seansa dayalıdır ve mevcut zamana ve katılan grubun yaşına ve becerisine göre değiştirilebilir. Eğitim seansından önce ve sonra teknikleri hazırlamak için ek süre gerekeceğini dikkate alın, bu nedenle tüm eğitim seansı yaklaşık 120 dakika olacaktır.

Kürek çekme ve kürek çekme egzersizlerinin çoğu, latissimus dorsi, rhomboids ve bicepslerin çekme kasları dahil olmak üzere omuz eklemi çevresinde yer alan kasların kuvvetine, dayanıklılığına ve bütünlüğüne ve ayrıca çekirdek kaslara (karın ve oblik, gövdeyi ve ön kolları (kavrama ile ilgili) döndürmemize ve bükmemize izin verin. Yeterince eğitilmemiş veya bir şekilde ihmal edilme eğiliminde olan kaslar, pektoral ve triseps dahil itici kaslar, temel sağlık ve bütünlük için çok önemli olan alt sırt kasları ve önkol ekstansörleridir.

Örnek bir eğitim seansı şunları içerebilir:

1. Isınma - vücudun üst kısmına özel dikkat göstererek kuru zeminde egzersiz yapın.
2. Karada küreklerle ısınmaya devam edin, egzersizleri seansın genel amacı ile birleştirin (örneğin doğru ileri vuruş pratiği yapmak).
3. Belirli bir mesafe kürek çekerek, belirli bir seansla ilgili egzersizlere girerek kanolara girin.
4. Limana dönün, uzanmaları tamamlayın, ekipmanı temizleyin.
5. Antrenman seansını sporcularla özetleyin.

Sezon Planı — Karada

Mevsimden bağımsız olarak antrenman her zaman ısınma ile başlar. Karada eğitim, motor kontrolü ve yeteneği oluşturmaya yöneliktir. Koç esas olarak ağırlık antrenmanı ve dayanıklılık oluşturmaya odaklanmalıdır.

Kış sezonunda takım oyunları ve enstrümanlarla jimnastik ile genel verimliliği ve çevikliği artırmaya odaklanılmalıdır.

Sezon Planı - Suda

Su eğitimi sırasında aşağıdaki unsurlar ele alınmalıdır:

- Güvenlik kurallarının hatırlatılması.
- Önceki sezonda ulaşılan hedeflerin ve ulaşılan yetenek seviyesinin tartışılması.
- Kürek çekme tekniğini geliştirmek.
- Artan dayanıklılık.
- Yüzme yeteneğini geliştirmek.
- Başlangıç ve bitiş yeteneğinin yanı sıra test başlangıcını iyileştirme.

Sezon Sonrası

Sezon sonrası genellikle şunları içerecektir:

- Ekipman bakımı.
- Herhangi bir yaralanmanın bakımı ve rehabilitasyonu.



Bir Kano Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının hedefine, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun antrenman programına dahil edilmesi gerekir.

- ☐ Isınma
- ☐ Önceden öğretilen becerileri uygulayın
- ☐ Yeni beceriler öğrenin ve uygulayın
- ☐ Rekabet deneyimi kazanın
- ☐ Geri bildirim alın ve performans için tartışın

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir eğitim oturumu oluştururken, bir eğitim oturumunun temel bileşenlerini kullanın, böylece oturum boyunca ilerleme, fiziksel aktivitenin kademeli olarak birikmesine izin verir.

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Bilinmiyor
4. Genelden özele
5. Bitirmeye başlayın



Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, özlü hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve öz talimatlar verin	Göster - talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydet	Antrenör ve sporcular birlikte ilerler.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Egzersizizi değiştirin - can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir — siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: • Bilinmeyenler tarafından biliniyor - yeni şeyleri başarıyla keşfetmek. • Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek. • Genelden özele — bu yüzden bu kadar çok çalışıyorum.
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Başarılı Eğitim Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- ☐ Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
- ☐ Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
- ☐ Antrenörleri ve sporcuları tanıttın ve takdir edin.
- ☐ Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- ☐ Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
- ☐ Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlense bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- ☐ Uygulamanın sonunu hem zorlayıcı hem de eğlenceli olan eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın.
- ☐ Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- ☐ Oturumu özetleyin ve bir sonraki oturum için düzenlemeleri duyurun.
- ☐ Eğlenceyi temelde tutun.

Kış mevsiminde alternatif eğitim örneği





Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da antrenörlerin sporcuların kanonun risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Kano tehlikeli bir spor değildir, ancak koçlar güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların en aza indirilmesi koçun sorumluluğundadır.

- ☐ İlk muayenehanenizde açık davranış kuralları belirleyin ve bunları uygulayın.
 1. Koçu dinleyin.
 2. Düdük sesini duyduğunuzda, Durun, Bakın ve Dinleyin.
 3. Oyun alanını terk etmeden önce koça sorun.
- ☐ Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- ☐ Sporcuların, özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirmelerini sağlayın.
- ☐ İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
- ☐ Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- ☐ Güvenli bir su alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek kayaların olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Sadece sporculara engellerden kaçınmalarını söylemek yeterli değildir.
- ☐ Güvenli olmayan nesneleri kontrol etmek ve kaldırmak için su alanını kürek çekin. Kulüp tesislerini, mekâna ulaşım, su kenarına erişim ve tekneye binmek ve inmek için erişim noktası hakkında bilgi edinin.
- ☐ İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve yarışmalar sırasında su üzerinde veya çok yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- ☐ İlk muayenehanenizde davranış için net kurallar belirleyin.
- ☐ Kas yaralanmalarını önlemek için her uygulamanın başında ısının ve uygun şekilde gerin.
- ☐ Sporcularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak formda olan sporcuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
- ☐ Tüm sporcularınızın antrenmanlarda ve yarışlarda yüzdürme ceketleri giymesini isteyin.

Hava

Suya girmeden önce havayı bilmek hayati bir güvenlik önlemidir. Rüzgar özellikle bir kanocu için tehlikeli olabilir. Kuru veya ıslak bir elbise giymek ve güneş kremi kullanmak, sporcuları hava koşullarından kaynaklanan tehlikelerden koruyacaktır. Bir kanoya çıkmadan önce her zaman ayrıntılı, yerel hava durumu raporu alın.

Su

Sporcularınızın çeşitli su koşullarında kanolarında manevra yapmalarına yardımcı olacak kürek becerilerini öğretip uyguladığınızdan emin olun.

Kanolar

İlk kano eğitimine başlamadan önce sporcular yüzme konusunda yetenekli olmalıdır. Ayrıca kano ekipmanı ve kullanımı hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Sporcunun becerilerini geliştirmenin önemli bir adımı, temel bilgilerle başlamaktır. Bu, doğru tekne, kürek, kürek çekme tekniğini ve uygun ekipmanı belirlemeyi ve kullanmayı içerir. Kano ve raketin boyutu, sporcunun boyu, gücü ve beceri seviyesine göre seçilmelidir.



Kano Becerileri Değerlendirmesi

	Temel Düzeydeki Sporcular	İleri Düzey Sporcular	Gönüllüler ve Ebeveynler	Rekabet Rakipler
Yüzebilme Yeteneği	Evet, can yelekleri olsun veya olmasın	Evet can yelekleri olmadan	Evet can yelekleri olmadan	Yüzme testi: 25 metre
Küreklerin Kullanımı	Dar Ağızlı Simetrik kürek	Simetrik veya asimetrik Gezinti veya profesyonel küreği	Simetrik veya asimetrik kürek	Simetrik veya asimetrik Gezinti veya profesyonel Kendi küreklerini kullanmaya izin verilir
Kanoların Kullanımı	Gezinti, çift kano TK-2	Gezinti, çift kano TK-2 Tur, tek kano TK-1 Profesyonel çift ve tek kano K-1, K-2	Gezinti, çift kano KT-2	Gezinti, çift kano TK-2 Tur, tek kano TK-1 Profesyonel çift ve tek kano K-1, K-2

Su Konusunda Güvenli ve Başarılı Bir Eğitim Gerçekleştirmenin İpuçları

- Bir koç olarak suya girmeden önce her zaman hava koşullarını kontrol edin.
- Tüm katılımcıların (antrenörler, sporcular, gönüllüler, ebeveynler) uygun kıyafet ve can yelekleri giydiğinden emin olun.
- Koç, diğer katılımcılarla (genellikle en zayıf sporcuyla eşleştirilmiş) bir teknede olmalıdır.
- Tüm sporcular, gönüllüler ve ebeveynler acil durum ve ilk yardım prosedürleri konusunda eğitilmelidir.
- Mümkünse, yeni başlayan sporcularla antrenman yaparken güvenli, sakın ve sıg su seçin.
- Yaralanmaları önlemek için her egzersizin başında ısının ve gerin.
- Güvenliği sağlamak için koçta bir atma çantası bulunmalıdır.

Not: Personel oranı, sporcuların yeteneklerine ve deneyimine bağlıdır. Sporcular su antrenmanına başlarken, oran 1: 1 olmalıdır, ancak daha gelişmiş kürekçilerle antrenman yaparken 1: 4 olabilir.



Kano Uygulama Yarışmaları

Ne kadar çok sporcu yarışmaya çalışırsa, gerçek yarışmalar sırasında o kadar iyi olurlar. Özel Olimpiyatlar kanosu için stratejik planın bir parçası, yerel düzeylerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin. Ek öneriler şunları içerir:

1. Bitişik yerel programlarla yarışlara ev sahipliği yapın.
2. Yerel liseye sporcularınızın onlarla yarışlarda antrenman olarak rekabet edip edemeyeceğini sorun.
3. Yerel topluluk kano kulübüne ve / veya derneklere katılın.
4. Haftalık yarışlara ev sahipliği yapın.
5. Topluluğunuzda bir spor ligi veya kulüp oluşturun.
6. Her eğitim seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.

Tekne Temelleri

Engelliler için kanoya uyarlanırken, etkinliklerin çoğu için turist kanoları kullanılır. Yarışmacılar 200 ve 500 metrelik mesafelerde tek ve çift kanolarla yarışırken, ileri düzey sporcular (tipik olarak en az iki veya daha fazla eğitim almış) profesyonel kano kullanabilirler. Tekne yarışları aşağıdakilerden oluşacaktır:

- Mesafeler: 200 metre, 500 metre.
- Tekne türleri: KT (gezi tekneleri), K (profesyonel tekneler).
- Tekler, Çiftler, Çiftler-Birleştirilmiş.
- Kategoriler: erkek kayağı ve kadın kayağı.
- Sınıflar: K1, K2, KT1, KT2.
- Etkinlikler: ör. K-2 200 metre, kadınlar; K-1500 metre, beyler.

Profesyonel tekneler Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) spesifikasyonuna sahip olmalıdır.

Kürekler, sporcunun boyu ve yetenek seviyesine göre seçilir (yani, yeni başlayanlar tipik olarak düz kanatlı kürekler kullanır). Yarışmacı, yarışma sırasında kullanacağı aynı kürekle antrenman yapmalıdır. Ancak, küreklerin taşınmasıyla ilgili sorunlar bir sorun olabilir ve tekne yarışları organizatörlerinin ellerinde fazladan kürekleri olmalıdır.

Tekne yarış parkuru, profesyonel tekne yarış parkurunun tüm minimum standartlarını karşılamalıdır. Başlangıç ve bitiş çizgilerini şamandıralarla işaretlemek gerekir.

Yarışlar



Motorbot ile Kurtarma



Sudaki Kurtarma





Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir.

Cinsiyete Göre Gruplama

Takımlar mümkün olduğunda cinsiyete göre gruplandırılmalıdır. Karma takımlara izin verilirken, mümkün olan her durumda kadın sporcular, isterlerse sadece kadınlara özel bir bölümde oynama seçeneğine sahip olmalıdır. Tüm programlar kadın bölümleri sunmaz; lütfen yerel programınızla iletişime geçin.

Yaşa Göre Gruplama

Tüm ekip üyeleri, mümkün olduğunca yaş olarak eşleştirilmelidir:

- 21 yaş ve altı sporcular için 3 ila 5 yaş arası.
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10 ila 15 yıl içinde.

Yeteneklere Göre Gruplama

Birleşik ekipler, tüm ekip üyeleri benzer atletik yeteneklere sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar rekabeti kontrol edecek ve başkalarının kendi potansiyelleri için rekabet etmesine izin vermeyecektir. Bu durumda etkileşim ve takım çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

Özellikle kano sporunda benzer yeteneklere sahip takım üyelerinin birbirleriyle yarışması idealdir. Çift kanoda, etkin bir şekilde kürek çekmek için bir atlet "yolcu" olamazken, Unified Sports® ortağı kanonun "motoru" olur.

Birleşik Sportlarda Anlamlı Katılım Oluşturma®

Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar®, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Unified Sports® takımınızı seçerken spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamlı bir katılım elde etmek istersiniz. Tüm sporcular ve ortaklar için anlamlı katılım sağlamak için birleşik takımlar düzenlenir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamlı katılım aynı zamanda bir Unified Sports® takımı içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamlı katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamlı Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riski oluşturmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışırlar.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasını sağlar.

Ekip üyeleri aşağıdaki durumlarda anlamlı katılım sağlanamaz:

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahiptir.
- Takım arkadaşı yerine koç olarak hareket edin.
- Yarışın kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman yapmayın veya pratik yapmayın ve sadece yarışma gününde gelin.
- Başkalarına zarar vermemeleri veya tüm rekabeti kontrol etmemeleri için yetenek seviyelerini önemli ölçüde azaltın.



Spor Becerileri Değerlendirme Kartı

Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, antrenörlere bir sporcunun spordaki yetenek seviyesini katılmaya başlamadan önce belirlemede yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Koçlar bu değerlendirmeyi birkaç nedenden ötürü yararlı bir araç bulacaktır:

1. Sporcunun hangi yarışmalarda yarışacağını belirlemeye yardımcı olur.
2. Sporcu için temel eğitim alanlarını belirler.
3. Benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplama konusunda antrenörlere yardımcı olur.
4. Sporcunun ilerlemesini ölçer.
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur.

Değerlendirmeyi uygulamadan önce, antrenörlerin sporcuyu gözlemlerken aşağıdaki analizi yapması gerekir:

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşına olun.
- Her görevin doğru bir görseline sahip olun.
- Görevi yerine getiren yetenekli bir sporcuyu gözlemlediniz.

Değerlendirmeyi yönetirken koçlar sporcularının en iyi analizini alma fırsatına sahip olacaklar. Değerlendirmeye, gözlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak ve mümkün olduğunda beceri veya görevi göstererek başlamayı unutmayın.



Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi

Sporcunun Adı _____

Tarih _____

Antrenörün Adı _____

Tarih _____

Talimatlar

1. Sporcunun becerisini birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Eğer sporcu beceriyi beş seferden üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.

Yarışlardan Önce

- ☐ Sporcu kayıkta otururken dengesini koruyabilir
- ☐ Sporcu küreği doğru şekilde tutar
- ☐ Sporcu alabora olması durumunda kendine yardım edebilir
- ☐ Sporcu kanoya girip çıkabilir
- ☐ Atlet kanoya doğru pozisyonda oturur
- ☐ Çiftlerde / Birleşik takımlarda sporcular doğru sırayla oturur
- ☐ Atlet, kanoya kürek çekme ve manevra yapma becerisini gösterir.
- ☐ Atlet, başlangıç çizgisine ulaşma becerisini gösterir.

KT-1 200 m, KT-1 500 m

- ☐ Sporcu başlangıç prosedürünü bilir
- ☐ Atlet, başlangıç çizgisinde bir küreği veya elini kaldıracaktır.
- ☐ Atlet, başlangıç sırasında hareketsiz bir pozisyonda kalma yeteneğini gösterir.
- ☐ Atlet, başlangıç başladıktan sonra hızlı kürek çeker
- ☐ Sporcu, başlangıçtan bitiş çizgisine kadar tahsis edilen parkurda kalabilir.

KT-2 200 m , KT-2 500 m, KT-2 birleşik

- ☐ Atlet, partneriyle aynı anda kürek çekebilir



Temel teknik beceriler: ileri kürek çekme

- ☐ Sporcu kayıkta otururken iyi bir duruş sergiler (geriye yaslanmadan düz dik oturarak)
- ☐ Sporcu, kayığının içindeki ayak dayama yerine doğru ayaklarını hareket ettirebilir
- ☐ Atlet, küreği kontrol edebilir ve suya ayakların yakınından girer
- ☐ Atlet, kayak kürek üzerinde rahat bir tutuş kullanabilir
- ☐ Sporcu kürek kayığın yakınına koyma becerisini gösterir
- ☐ Atlet, vuruşları kontrol etme yeteneğini gösterir (vuruşlar yeterince derine gidiyor ve suyu pruvadan kış tarafa çekiyor)

Temel teknik beceriler: ters kürek çekme

- ☐ Atlet, ileri kürek çekerken olduğu gibi, rahat bir tutuşla raketi hafifçe tutma yeteneğini gösterir.
- ☐ Atlet, kürek bıçağının arkasını kullanma becerisini gösterir
- ☐ Atlet bıçağı kalçalarına yakın suya koyar
- ☐ Atlet, vücudunun gövdesini döndürürken küreği kanonun pruvasına doğru iter
- ☐ Atlet kürek çekerken dirseklerini bükülü tutar



Kano Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun kano kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez kıyafet tiplerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde oturan kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, kot pantolon veya mavi kot şortlar uygun kano kıyafetleri değildir. Sporcuların hareketi kısıtladıkları için kot giyerken performans gösteremeyeceğini açıklayın. Sporcuları antrenman sırasında veya yarışmalar sırasında kulübe veya kano yarışlarına götürün ve giydiğiniz kıyafetleri belirtin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun şekilde giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyerek örnek teşkil edebilirsiniz.

- Kıyafetler hava şartlarına uygun olmalıdır.
- Sporcular yarışma ve antrenman seansları sırasında uygun kano sporu kıyafetleri giymelidir.
- Özel kano ayakkabıları tavsiye edilir.
- Sporcu tipik olarak bir kask ile antrenman yapıyorsa kask takılabilir.
- Çift kanoda, tüm mürettebat üyeleri aynı kıyafeti giymelidir (yani şapka, tişört, ceket, kollar aynı uzunlukta)
- Her zaman can yeleği giyilmelidir.

Giyim (Çeşitli Hava Koşullarına Hazır Kürekçiler)



Uygun Kano Ayakkabısı



Giyim (Çeşitli Hava Koşullarına Hazır Kürekçiler)



Kıyafetler hava şartlarına uygun olmalıdır. Sporcular yarışma ve antrenman seansları sırasında uygun kano sporu kıyafetleri veya tişört ve şort giymelidir. Kano ayakkabısı tavsiye edilir.



KASK



Sporcunun yaralanma riski daha yüksekse, yeni başlayan sporcular için veya nehir gibi daha dengesiz suda antrenman yapılıyorsa kullanılabilir.

Eldivenler - Elleri yağmur, rüzgar, soğuk ve sudan koruyun.



Kano Ekipmanları

Kano sporu, aşağıda gösterilen spor ekipmanı türünü gerektirir. Sporcuların, belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini anlayıp anlayabilmeleri önemlidir. Gösterdiğiniz her ekipman parçasının adını sporcularınıza söyleyin ve tarif edin. Öğrenmelerine yardımcı olmak için, etkinlikleri için uygun ekipmanı seçmelerini sağlayın.

Genel Kano Ekipmanları

Kano Kano açıklaması 	Kano tipi, sporcunun yetenek seviyesine bağlıdır. Kano sabit, nispeten kısa ve manevra kabiliyeti kolay olmalıdır. Tur tekneleri GOC veya COC tarafından sağlanırken, profesyonel tekneler GOS tarafından sağlanır veya sporcuya aittir ancak ICF spesifikasyonlarına sahiptir. Aşağıda gösterilen örnekler.
Tek Tur Teknesi KT+1 	
Çift Tur Tekneleri KT + 2, KT + 2 Birleşik Uç KT-2  	



Tek Profesyonel Tekneler K-1

WATCH
VIDEO



GOS veya sporcunun kendi tarafından sağlanan ancak ICF spesifikasyonlarına sahip profesyonel tekneler.

Çift Profesyonel Tekne K-2

GOS veya sporcunun kendi tarafından sağlanan ancak ICF spesifikasyonlarına sahip profesyonel tekneler.

Kürekler



Çeşitli kanatçıklar mevcuttur ve boyut, ağırlık, yapı, malzemeler, tüy ve / veya bıçak simetrisine göre sınıflandırılır.
Kürek Şekli: Simetrik veya Asimetrik
Tüy: Bir Küreğin tüyü, her bir kanadın birbirinden uzaklaştığı açıyı ifade eder. Bir küreğin diğer tüye açısı genellikle 15 derecelik artışlarla ölçülür ve en yaygın olanı 45 derecelik tüydür.



Yüzdürme Yardımcıları / Can Yelekleri

WATCH
VIDEO 1



Tüm antrenman ve yarışma seanslarında yüzdürme can yelekleri giyilmelidir. Kolların her yöne sürtünmeden serbestçe hareket edebildiğinden emin olun. Yüzdürme can yelekleri, ISO 12402-5 ve / veya ABD Sahil Güvenlik Tip III sertifikalı (60 Newton yüzdürme ile) mevcut endüstri normlarına uygun olmalıdır.

Spraydecks (kano yaparken kanoya suyun girmesine engel olan ekipman)

WATCH
VIDEO 2



Kokpiti bir spraydeck ile korumak, yalnızca kürekçiler gemiden güvenli bir çıkış yapabildiğinde kullanılmalıdır.

Spraydecks sporcu su yağmur, rüzgar ve güneşten korur.





Özel Olimpiyatlar

KANO ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Kano Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

Isınma ve Soğuma	29
Isınmak	29
Soğumak	32
Esneleme	33
Üst vücut	35
Uzatma - Hızlı Başvuru Yönergeleri.	38
Kano Becerilerini Öğretmek	39
Suya Güven	39
Yüzme Yeteneği Değerlendirmesi	39
Kano Hazırlama	39
Beceri İlerlemesi: Kayık Hazırlama	40
Kanoya Giriş ve Çıkış	40
Beceri İlerlemesi: Kanoya Giriş ve Çıkma	41
Kano Konumlandırma	42
Beceri İlerlemesi: Kano Konumlandırma	42
Kürek Çekme Tekniği	43
Beceri İlerlemesi: Kürek Çekme Tekniği	44
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	44
Kanoda Dengenin Korunması	45
Kano ile Manevra Yapmak	46
Alabora	46
Temel Teknik Becerileri Öğretmek	47
Beceri İlerlemesi: İleri Kürek Çekme	48
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	48
Ters Kürek Çekme / Geri Kürek Çekme	49
Başlangıç Prosedürü	50
Şamandıralar Arasında Kürek Çekme	51
KT-1 200 Metre Yarış	51
Çiftlerde Kürek Çekme (KT-2, K-2)	52
Örnek Egzersizler	54
Değişiklikler ve Uyarlamalar	55
Uyarlamalar	55
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	56
Kano Sporunda Çapraz Eğitim	56
Ev Eğitim Programı	57



Isınma ve Soğuma

Isınma

Genel olarak, ısınmanın iki aşaması vardır:

1. Kıyıda ısınma
2. Suda ısınma (kano içinde)

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve tüm kasları ve vücut kısımlarını içeren kademeli olarak ilerler. Sporcuyu zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da birçok fizyolojik faydası vardır.

Bir kanocunun vücudunun tüm bölümlerinin ısıtılması gerekir, ancak en önemlisi üst vücut en çok işi yapacağı için üst vücuttur.

Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısınıp yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Isınmak:

- Vücut ısınıp yükseltir
- Metabolizma hızını artırır
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Süre (En az)
Yavaş aerobik yürüyüş / hızlı yürüyüş / koşma	Kalp kaslarını ısıtır	5 dakika
Esname	Hareket aralığını artırın	10 dakika
Etkinliğe Özel Driller	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Yürüme, hafif koşu, kol çemberi yaparken yürüyüş, zıplama gibi aktiviteler.

Yürüme

Yürümek en temel ısınma aktivitesidir, ancak bir sporcunun rutininin ilk egzersizi olmalıdır. Sporcular üç ila beş dakika yavaş yavaş yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Isınmanın tek amacı, daha yorucu bir aktivite için kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.



Koşu

Koşmak, bir sporcunun rutinindeki bir sonraki egzersizdir. Sporcular üç ila beş dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak, sporcu koşu sonunda asla maksimum çabasının yüzde 50'sinden fazlasına ulaşmamalıdır. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktiviteye hazırlanmak için kasları ısıtmaktır ve sporcu antrenman veya müsabaka öncesinde yormamalıdır.

Esname

Esname, ısınmanın en kritik kısımlarından biridir ve bir sporcunun performansını doğrudan etkileyebilir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen germe bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Driller

Spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük bir yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcu mümkün olan en yüksek seviyelerine ilerlemeye teşvik edin. Alıştırmalar ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her Antrenörlük seansı, sporcunun bir olayı oluşturan tüm becerilere maruz kalması için tüm ilerleme boyunca sporcu ele almalıdır.

Spesifik Isınma Aktiviteleri

- Diğer sporlardan daha fazla kol ile egzersiz.
- Kürekle ve kürek olmadan teknikler arasında yürümek.
- Belirtilen varış noktasına kürek çekmek (örneğin başlangıç çizgisi) sadece eğitim ve yarışmanın bir parçası değil, aynı zamanda kano ısınmasının da bir parçasıdır.

Kalça Isınma





Omuz Isınma



Kanoda Isınma Egzersizleri



WATCH
VIDEO 1

WATCH
VIDEO 2



Soğuma

Soğutma, ısınma kadar önemlidir, ancak genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi deneyimden önce iyileşme sürecini hızlandırır.

Soğuma aynı zamanda antrenör ve sporcu için seans veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır. Sakinleşmenin de esneme yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve esneme hareketlerine açıktır. Soğuma, kanocular hızlı kürek çekmeyi bitirdikten hemen sonra başlamalıdır. Eğitim seansının veya yarışın ana kısmı, belirli bir mesafeyi çok az çabayla kürek çekerek soğumaya geçmelidir. Bu soğuma aktivitesi, yürüyüş veya koşmanın yerini alabilir. Soğuduktan sonra hafif germe şiddetle tavsiye edilir.

Activite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik kürek çekme	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	5 dakika
Hafif esneme	Kaslardaki atıkları giderir	5 dakika



Esname

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik esnetilerek elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başlangıcında yapılan kolay aerobik koşuyu takip eder.

Sporcuların gerginlik noktasına kadar kolay bir esneme ile başlamasını sağlayın ve çekme azalınca kadar bu pozisyonu 15 ila 30 saniye basılı tutun. Gerilim azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginliğe doğru ilerleyin. Sporcular bu yeni pozisyonu 15 saniye daha yapmalıdır. Her germe, vücudun her iki tarafında dört ila beş kez tekrarlanmalıdır.

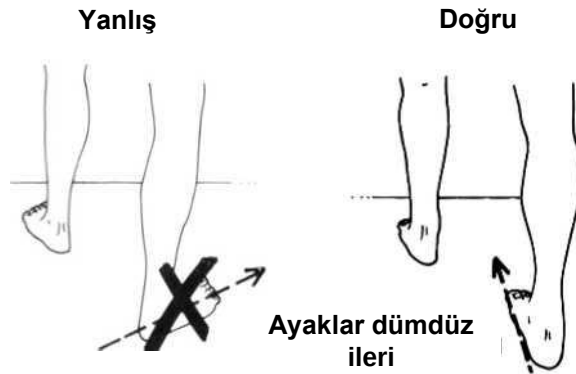
Esname sırasında nefes almaya devam etmek de önemlidir. Sporcular gerginliğe yaslanırken nefes vermelerini sağlayın. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam etmelerini sağlayın. Esneme, herkesin günlük rutininin bir parçası olmalıdır. Düzenli, günlük esnemenin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir:

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket açıklığını artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut farkındalığını geliştirir
5. Dolaşımı artırır
6. Kendinizi iyi hissettirir

Down Sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilir. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Bu güvenli olmayan uzantılar aşağıdakileri içerir

- Boyun Geriye Eğilme
- Gövde Geriye Eğilme
- Bel Çevirme

Germe, ancak gerdirme doğru şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu koştukları yönde ayakları öne doğru tutmaz.





Gerilmedeki diğer bir yaygın hata, kalçadan daha iyi bir gerilme elde etmek için sırtı bükmektir. Bir örnek, basit bir ileri oturma bacak germe.

Yanlış



Doğru



Kılavuzun bu bölümünde, büyük kas grupları için bazı temel esneme hareketlerine odaklanacağız. Yol boyunca ayrıca bazı yaygın hatalara dikkat çekeceğiz, düzeltmeleri göstereceğiz ve daha özel olaylara özel uzatmaları belirleyeceğiz. Vücudun tepesinden başlayıp bacaklara ve ayaklara doğru ilerleyeceğiz.



Üst Vücut

Göğüs Açma



Ellerinizi arkadan sıkın.
Avuç içi içeri bakıyor.
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin.

Yana Esnetme



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın.
Önkolları kapat.
Bir tarafa doğru bükün.

Yan Kol Germe



Kollarınızı başınızın
üzerine kaldırın. Ellerinizi
sıkın, avuç içi yukarı.
Ellerinizi gökyüzüne doğru
itin

Sporcu ellerini
kenetleyemezse, yine de
ellerini gökyüzüne doğru
iterek iyi bir esneme
yapabilir.

Gövde Çevirme



Duvara yaslanın. Avuç içi duvara uzanın.



Triceps Esnetme



Omuz Triceps Esnetme



Her iki kolunuzu da başınızın üzerine kaldırın. Sağ kolunuzu bükün, elinizi arkaya getirin. Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve hafifçe sırtın ortasına doğru çekin. Diğer kolla tekrarlayın.



Dirseğinizi elinize alın.
Karşı omuza doğru çekin. Kol düz veya bükülmüş olabilir.



İleri Eğilme



Ayağa kalkın, kolları yukarı doğru uzatılmış halde.
Belinizi yavaşça bükün.
Ellerinizi bileğinize veya düz bir seviyeye getirin.
Ayakları göster.



Uzatma - Hızlı Başvuru Yönergeleri

Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın.

Sistematiik Olun

Vücudunuzun tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin.

Genelden Özeiliğe İlerleme

Genel başlayın ve ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin. **Gelişimden Önce Kolay Esneme** Yavaş, aşamalı esnemeler yapın.

Daha fazla germek için zıplamayın veya sarsmayın.

Çeşitliliği Kullan

Aynı kasları çalıştırmak için eğlenceli ve farklı egzersizler yapın. Doğal Nefes Al

Nefesinizi tutmayın, sakın ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler.

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma için zaman ekleyin.

Evde gerin.



Kano Becerilerini Öğretmek

Suya Güven

Kanoya antrenörlük yaparken geliştirilecek en önemli beceri, sporcunun suya olan güvenini geliştirmektir. Antrenman ve müsabaka sırasında kurtarma hizmetleri mevcut olsa da, bir sporcunun planlanmamış bir durum ortaya çıktığında (yani alabora olması) kendisine yardım edebilmesi son derece önemlidir. Bir sporcunun su üzerinde kano eğitimine başlayabilmesi için yüzmeye yeteneği değerlendirilmelidir. Özellikle yeni başlayanlar için değerlendirme sırasında can yelekleri giyilmelidir. Değerlendirme sırasında sporcular, sığdan (sporcu dibe ulaşabilir, yaklaşık 1.10 ila 1.20 metre) ve daha derine (yaklaşık 2 metre, bir tekne yarışı parkurunun derinliğini simüle eden) 25 metre yüzmelidir. Aşağıdaki tablo, sporcunun yüzmeye yeteneğini değerlendirmeye yardımcı olur:

Yüzme Yeteneği Değerlendirmesi

	Sporcuların Temel Seviyesi	Sporcuların İleri Seviyesi	Gönüllüler ve Aileler	Rekabet Rakipler
Yüzme Yeteneği	Evet, can yelekleri olsun veya olmasın	Evet can yelekleri olmadan	Evet can yelekleri olmadan	Yüzme testi: 25 metre

Kano Hazırlama

Kanoya girmeden önce, sporcu için uygun şekilde ayarlandığından emin olmak için tekne kontrol edilmelidir. Çoğu sporcu için tek tekne kullanıldığından ayaklıklar kontrol edilmeli ve uygun şekilde takılmalıdır. Uygun ayak dayanağı hizalaması, iyi bir duruş ve etkili kürek çekmeyi sağlar.



İçine Girme Hazırlığı



Koltuğun Sabitlelmesi



Kalkış





Beceri İlerlemesi: Kano Hazırlama

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Ayak desteklerini kontrol edin ve ayarlayın	☐	☐	☐
Koltuğun doğru konumda olup olmadığını kontrol edin	☐	☐	☐
Teknenin güvertesini kontrol edin	☐	☐	☐
Teknedeki numaranın şerit numarasıyla aynı olup olmadığını kontrol edin	☐	☐	☐
Toplam			

Antrenörlük İpucu

Sporculara tekneyi antrenmana veya rekabete hazırlamayı öğretmek, antrenörler tarafından genellikle gözden kaçan bir beceridir. Koçlar genellikle tekneleri yeni başlayanlar için uygun olan sporcular için hazırlarlar, ancak sporcular ilerledikçe, özellikle bir müsabaka öncesinde kanoyu nasıl hazırlayacaklarını öğrenmelidirler.

Kanoya Giriş ve Çıkış

Her kanocunun bir zamanlar kanala binmeye çalışırken zorlukları vardır. Giriş ve çıkış yöntemi büyük ölçüde teknenin tasarımına ve sporcunun nereden girip çıktığına bağlıdır. Genellikle iki giriş noktası vardır: kıyıdan (kara) veya bir iskeleden. Her iki durumda da kano, kürekle veya tekneyi tutan atanmış yardımcıları ile dengelenmelidir. Kanocunun bir ayağını kano merkez hattına yakın kokpite koyması, ardından bir eliyle kokpiti tutarken diğer eli iskelede veya yardımcıları tarafından sabitlenmelidir. Düşük, çömelme pozisyonunu korurken, atlet kalçalarını yavaşça koltuğa doğru hareket ettirmelidir.

Sporcular çıkarken bu adımları tersten takip etmelidir. Dışarı çıkarken dizlerini göğsüne doğru çekmeli, ardından küreği önlerine koymalı, bir eliyle şaftı ve kokpiti, ikinci eliyle de sahili tutmalıdır. Yavaşça kalçalarını kaldırmalı ve iskelede oturmak için dikkatlice hareket etmeli ve bacaklarını teknedan dışarı sallamalıdır.

Bir hatırlatma olarak, K-2 kanosunda tekneye ilk giren kişi iki sporcunun daha az tecrübeli olmasıdır.

İçeri girmek	Giriş ve Çıkış	Kayağa Binmek	İleri Düzeyde Başlarken	Koçun Yardımı ile Giriş Yapın



Beceri İlerlemesi: Kayağa Giriş ve Çıkma

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Kanoyu paralel ve bankanın yanına yerleştirin	☐	☐	☐
Bir bıçağı kıyıya koyarken küreği iki elinizle (güverteye) önünde tutun.	☐	☐	☐
Kanala girmeden önce çömelin	☐	☐	☐
Bir ayağınızı doğrudan koltuğun önüne koyun	☐	☐	☐
İkinci ayağı ilk ayağın yanına koyun	☐	☐	☐
Kalçaları sallayın ve koltuğa oturun	☐	☐	☐
Toplam			

Antrenörlük İpuçları

Kanoya giriş veya çıkış sırasında alabora olmak sporcuyla yarışmadan alıkoymasa da başlangıcı geciktirebilir ve sporcuların stresine neden olabilir. Yarışma sırasında sporcuların genellikle sahada yardımcıları olacaktır, ancak antrenörler sporcuların kendi başlarına uygun giriş ve çıkışlarda ustalaşmalarına yardımcı olmalıdır.

Sporcular için faydalı ipuçları:

- ☐ Gereksiz manevraları önlemek için kanoyu kürek çekme yönünde yerleştirin.
- ☐ Kayağa girip çıkarken alçak çömelme pozisyonunu koruyun.
- ☐ Kayağa girip çıkarken dengeyi kontrol edin.
- ☐ Her zaman kanonuzla teması sürdürün.



Kayık Konumlandırma

Bir sporcu kanoda her zaman iyi bir duruş sergilemelidir. Sporcunun gövdesi dikey olmalı veya öne doğru 10 derece eğimli olmalıdır. Kürek çekerken arkaya yaslanmamalı veya öne eğilmemelidir. Bacakların ve dizlerin konumu ekipmana ve kürek çekme tipine bağlı olacaktır, ancak bacakların daha fazla serbest kalması daha etkilidir. Kolayca hareket edebilen bacaklar ile doğru itme, sporcunun vuruşuna yaklaşık yüzde beş daha fazla güç katacaktır. Maksimum güç için en uygun konumlandırma, dizlerin birbirine daha yakın (yaklaşık bir inç uzakta) ve yukarı ve aşağı hareket özgürlüğü ile hafifçe bükülmesidir. Yarış kanolarının kokpit açıklıkları bu diz pozisyonunu ve hareketini kolaylaştırmak için uzun ve dardır. Seyir kanolarının kokpit açıklıkları ise dizleri uyluk tellerinin altında yerine kilitlemek için tasarlanmıştır. Bu tekniğin özellikle ileri düzey sporcular için kullanılması, sporcunun suda kürek bıçağıyla aynı taraftaki bacakla itmesine olanak tanıyacak ve böylece kanoyu ilerletmek için daha fazla güç sağlayacaktır.



Beceri İlerlemesi: Kano Konumlandırma

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Otururken gövdesini dikey veya öne eğik konumda tutun	☐	☐	☐
Dizlerinizi doğru pozisyonda tutun	☐	☐	☐
Ayakları ayak desteklerine yerleştirin	☐	☐	☐
Başınızı dik tutun ve ileriye bakın	☐	☐	☐
Toplam			

Antrenörlük İpuçları

- ☐ Yanlış konumlandırma, kötü kürek çekme tekniğine ve sırt ağrısına neden olabilir.
- ☐ Eğer sporcu geriye yaslanma veya öne eğilme eğilimi gösteriyorsa, antrenörler sporcunun pozisyonunu kontrol etmek ve düzeltmek için çalışmalıdır.
- ☐ Sporcunun kürek çekerken nereye baktığına da dikkat edilmelidir.
- ☐ Çoğu zaman sporcular pruva üzerinden ileriye bakarken aşağıya veya pruvaya bakarlar.



Kürek Çekme Tekniği

İyi bir ileri vuruşun anahtarı, doğru vücut rotasyonunu kullanmak ve kol kaslarının kullanımını en aza indirmektir. Kollar asla 90 dereceden fazla bükülmemelidir - eğer böyle olursa, kollar çok sıkı çalışır ve atlet çabuk yorulur. Eller arasındaki kavrama aralığı, kürek başın üzerine yatay olarak yerleştirildiğinde dirsekler 75 ila 90 derecelik bir açıda olacak şekilde olmalıdır. Omuz genişliğinde kavrama, etkili bir güç darbesi için çok dardır. Aşağıdaki adımlar uygun kürek tutuşunu ve manevra tekniğini özetlemektedir:

- Kürek şaftı üzerindeki kavrama gevşetilmelidir — sıkı bir "ölüm tutuşu" ciddi bilek sorunları yaratabilir.
- Vuruşun itme aşamasında üst elin parmaklarını serbest bırakın.
- Üst el tamamen açılarak şaftın baş ve işaret parmağı arasında dinlenmesini sağlar. Alternatif olarak, diğer üç parmak açıkken başparmak ve işaret parmağı raketi tutabilir.
- Alt el de gevşek bir tutuşla tutulmalıdır, böylece şaft, vuruş sırasında kürek şaftının açısı değişirken bileği bükmeye zorlamak yerine parmaklar arasında dönebilir.
- Öne doğru kürek çekerken elinizi göz seviyesinden daha yükseğe kaldırmayın.
- Günümüzde tüm kano küreklerinin çoğu tüylüdür ve çoğunlukla sağ elle kontrol gerektirir.



Çevirme

WATCH
VIDEO 1

Sıkı Tutma ve Hareketi Açıklama

WATCH
VIDEO 2



Beceri İlerlemesi: Kürek Çekme Tekniği

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Avuç içleri aşağı bakacak şekilde iki elinizle kürek üzerinde bir tutuş sağlayın	☐	☐	☐
Kanadı doğru şekilde tutun (bıçak şekline göre hizalayarak)	☐	☐	☐
Kanadı kollar 90 dereceden fazla bükülmeyecek şekilde tutun	☐	☐	☐
İkinci elinizle sıkıca tutarken bir elinizle döndürün	☐	☐	☐
Vuruşun itme aşamasında rahat bir tutuş kullanın	☐	☐	☐
Tüylü bir kürek kullanın	☐	☐	☐
Toplam			

Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltme	Drill/Test Örnekleri
Çok dar veya çok geniş tutuş	Karada doğru tutuş pratiği yapmak Mil üzerinde doğru hizalamayı (renkli bantla) işaretleyin	Koç tarafından ustalaşana / görsel gözlem yapana kadar pratik yapın
Küreği çok güçlü veya çok hafif tutmak	Karada doğru kavrama pratiği yapmak Sporcudan küçük parmağı düzeltmesini istemek	Küçük toplar vb. ile elle kavrama egzersizleri, parmakları gevşetme ve kavrama, elleri ve parmakları gerdirme çalışmaları
Uygun olmayan bilek pozisyonu (bilek düz olmalı, bükülmemelidir)	Karada alıştırma yapmak, kürek aşağıdan değil yukarıdan kavrama	Düz kollarla egzersizler (dirsekler) / koç tarafından görsel gözlem
Yanlış dirsek pozisyonu (düz değil bükülmüş)	Dirsekleri yanlarda tutarken küreksiz ve bükmeden egzersizler Kürek tutarken bükme	Koç tarafından ustalaşana / görsel gözlem yapana kadar pratik yapın

Antrenörlük ipuçları

Yanlış konumlandırmaya benzer şekilde, yanlış kürek tutuşu kötü kürek tekniğine ve ağrıya neden olabilir. Sporcular, tutuşlarını değiştirip uygun tutuştan yanlış tutuşa geçebileceklerinden, antrenörler kürek çekerken sporcuların kürek tutuşunu kontrol etmeli ve düzeltmelidir.



Kayıtta Dengenin Korunması

Dengeyi korumak için sporcular her zaman vücudunun üst kısmını gevşek ve suya dik tutmalıdır. Çekirdek ve sırtın alt kısmı gevşetilmeli ve sporcular, kanonun suda hareket ederken serbestçe eğilmesine izin vermelidir. Gözleri ufukta tutmak da dengenin korunmasına yardımcı olacaktır. Bir sporcu dengesini kaybederse ve bir yerden destek alması gerekiyorsa, onlara kürek bıçağının arka yüzü ile su yüzeyini hızla tokatlamalarını söyleyin.

Kano türü izin veriyorsa, özellikle yeni başlayanlar için karada denge egzersizleri yapmak en iyisidir. Bu, gövdeye zarar vereceğinden sprint kanoları için mümkün değildir.

Karada egzersiz yaptıktan sonra, dengeleme egzersizlerini suya taşıyın ve sporculara ellerini kullanarak tekneyi hareket ettirmek için kürekle ve kürek olmadan denge sağlamalarını söyleyin. Sporcuların kanoda olabildiğince çok egzersiz yapmasını sağlayın (örneğin, yay, bükülme, sallanma).



WATCH
VIDEO 1

WATCH
VIDEO 2



Kano ile Manevra Yapmak

Sporcuların rekabete katılmaları için manevra teknikleri ustalaşmak için çok önemlidir. İleri kürek çekmenin yanı sıra, sporculara sırtüstü kürek çekme ve döndürme tekniğini öğretmek de gereklidir. Anahtar, sporculara bir tarafta nasıl ileri ve geri kürek çekileceğini öğretmektir. Bir başka kullanışlı teknik, kıyıya veya iskeleye paralel bir pozisyonda yaklaşırken kullanılan çekmedir.

**WATCH
VIDEO 1**

Alabora

Seyirciler için kano gerçekte olduğundan daha tehlikeli görünüyor. Gerçekte, kano güvenli bir spordur, ancak alabora olmak herkesin başına gelebilir, bu nedenle antrenörler sporcuları paniğe kapılmamaları ve alabora olma durumunda kendilerine yardım etmeleri için eğitmelidir. Eskimo Roll, tekne yarışları sırasında sıklıkla gördüğümüz bir kurtarma tekniğidir, ancak genellikle düz su kanolarında kullanılmaz. Düz su kanosunda, kanocu suya düşerse, tekneyi sağ tarafa çevirmeli, küreği güverte içine koymalı ve pruvayı tutarken tekneyi kıyıya çekmeli veya sadece kurtarma ekibinin yardımını beklemelidir.



**WATCH
VIDEO 2**

**WATCH
VIDEO 3**



Temel Teknik Becerileri Öğretmek

İleri Kürek Çekme

İleri kürek çekmek, tüm kanocuların öğrenmesi gereken temel bir beceridir. İyi bir duruşa ek olarak, öne doğru kürek çekerken aşağıdaki kurallara uyulmalıdır:

- Sporcular kayıkta otururken arkalarına yaslanmak yerine dik oturmalıdır. Bu şekilde, tüm kürek vuruşlarını mümkün olduğunca güçlü hale getirebilecekler. Ayaklar ayak dayama yerine dayanmalıdır, bu da daha güçlü bir vuruş yapmaya yardımcı olur.
- Sporcuların küreğin suda nereye girdiğine dikkat etmelerini sağlayın. Ayakların kano içinde olduğu yere göre suya girmelidir.
- Kürek çekme hızını korumayı kolaylaştıracağından ve yaralanmaları önleyebileceğinden, raketin düzgün ve rahat bir şekilde kavrandığından emin olun.
- Kanoya yakın kürek çekin ve kulaçların derinleştiğinden emin olun. Bu, en verimli ve güçlü kürek çekme vuruşlarını üretir.
- Bir antrenör olarak, sporcuların vücutlarının en hızlı şekilde yoran kısımlarını güçlendirmelerine yardımcı olun - bu onların ileri kürek çekmelerine yardımcı olacaktır.





Beceri İlerlemesi: İleri Kürek Çekme

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Kayıtta iyi bir duruş sergileyin (oturarak değil, geriye yaslanarak)	☐	☐	☐
Ayakları kanonun içindeki ayak dayama yerine tam olarak yerleştirin	☐	☐	☐
Ayakların olduğu yere yakın suya girerek küreği kontrol edin	☐	☐	☐
Kano üzerinde rahat bir kürek tutuş sergileyin	☐	☐	☐
Kanoya yakın kürek çekin	☐	☐	☐
Kontrollü, derin vuruşlar gösterin	☐	☐	☐
Güçlü vuruşlar üreten kasları etkinleştirmek için kürek çekerken gövdeyi çevirin	☐	☐	☐
Toplam			

Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Drill/Test Örnekleri
Kayıtta geriye yaslanma (yanlış duruş)	Sandalyede otururken karada doğru duruş pratiği yapmak	Koç tarafından duruş / görsel gözlem alıştırmaları yapın
Bacaklar stabildir (bir sporcu kürek çekmeyi desteklemek için bacakları kullanmaz)	Kıyıda egzersiz yapmak (alt vücut bozuklukları hariç)	Koordinasyon egzersizleri / koç tarafından gözlem
Kısa vuruş (kürek suya çok yaklaşır)	Bir sporcunun suyu nerede "tutması" gerektiğini göstermek için kanoya görsel işaretler yerleştirin.	Düz kollarla (dirseklerle) egzersizler / gözlem
Bir atlet bir küreği çok güçlü tutuyor	Sporcudan küçük parmağı düzeltilmesini isteyin	Elleri ve parmakları gevşetme ve germe egzersizi yapın
Yanlış vuruş derinliği (çok sık veya çok derin)	Küreğin bıçağına görsel işaretler yerleştirin	Farklı derinliklerde su ile kayıtta kürek çekmek
Bir atlet yarışırken / kürek çekerken bıçağına bakar	Sporcunun uzaktaki bir noktaya (örneğin şamandıra) bakmasını sağlayın	Bisiklete binmek, bir antrenöre bakmak
Sporcunun gövdesi yan yana hareket eder ve bükülmez	İyi bir duruş ve uygun bükme tekniği uygulayın	Twist egzersizleri

Kalkış ve İleri İnme



İleri Kürek Çekme Bitirmek için başla



İleri İnme Arkadan Bitir



İleri Kürek Çekme





Ters Kürek Çekme / Geri Kürek Çekme

Ters kürek çekmek için önemli ipuçları şunları içerir:

- Küreği, ileri doğru kürek çekerken olduğu gibi rahat bir şekilde tutun.
- Kürek bıçağının arkasını kullanın — küreği çevirmeyin.
- Küreği kalçalara yakın suya girin.
- Vücudun gövdesini döndürürken küreği kanonun pruvasına doğru itin.
- Kürek çekerken dirseklerinizi bükülü tutun.



**İleri ve
Geri Kürek Çekme**

**WATCH
VIDEO 1**

Geri Kürek Çekme

**WATCH
VIDEO 2**

**İleri Kürek Çekme,
Dirsekleri Eğik Tutma**

**WATCH
VIDEO 3**



Başlangıç Prosedürü

Antrenman sürecinde antrenörler bazen sporcuları yarışma için eğitmenin gerekliliğini unutabilirler. Bir yarışma sırasında bir start yapmak belirli bir yetenek seviyesi gerektirir ve bir sporcunun yarış sırasındaki başarı seviyesini belirleyebilir.

Kano yarışmasında, genellikle Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) başlangıç prosedürü kullanılır. Kanoya başlama oldukça karmaşıktır ve sporculardan belirli bir beceri seviyesi gerektirir (örneğin, başlangıç çizgisine yaklaşmak için kanoya manevra yapabilmek, başlangıç için beklerken hareketsiz pozisyonda kalmak veya başlangıç oyuncularını startı kontrol ederken raketin kaldırılması).

Koçlar aşağıdaki başlangıç prosedürü ipuçlarına uymalıdır:

- Başlamadan beş dakika önce, aynı bölümdeki tüm katılımcılar başlangıç alanında olmalıdır. Sporcular tek bir yerde kalabilir veya hafifçe kürek çekebilirler (kürek çekmek kasları sıcak tutar ve yarışma öncesi stresi veya endişeyi gidermeye yardımcı olabilir).
- Başlamaya iki dakika kala, tüm katılımcıların başlangıç alanında olduğundan emin olmak için bir kontrol tamamlanır. Sporcular, varlıklarını ve hazır olduklarını kabul etmek için ellerini kaldıracak veya kürek çekeceklerdir.
- Tüm kanolara başlamak için bir dakika, tasarlanan şeritlerine göre başlama pozisyonunu almalıdır. Başlangıç makineleri (botlar) yerine dubalarda tutucu kullanılması tavsiye edilir.
- "Hazır" komutu, sporcuların uygun başlangıç pozisyonunda olduğunu gösterir (sporcular hareketsiz kalmalıdır ancak dengeyi korumak için raketlerini hareket ettirebilirler).
- "Set" komutu kürekçilere hareketsiz bir pozisyon almaları gerektiğini hatırlatır.
- "Git" komutu gerçek başlatma sinyalidir. "Git" alternatif bir sinyal ile değiştirilebilir (örn. Atış). Ancak eğitim sırasında tipik olarak bir sesli komut kullanılır, bu nedenle kanoculara "başla" sesli komutuyla başlamayı öğretmek önerilir.



Başlangıç Çizgisine Kürek Çekme

WATCH VIDEO 1

Başlangıç Prosedürü

WATCH VIDEO 2

Yarışma Başlangıcı

WATCH VIDEO 3

Yan Yana Başlar

WATCH VIDEO 4



Şamandıralar Arasında Kürek Çekme

Başlatma sinyalinden hemen sonra sporcu, tekneyi ileri hareket ettirmek için hızlı kürek çekmeye başlamalıdır. Yaklaşık 50-80 metreden sonra (bireysel yeteneklere bağlı olarak) daha yavaş ama maksimum güçle kürek çekmek zorundadır. Bitiş çizgisinden yaklaşık 80-50 metre önce son vuruşlara başlamalıdır. Antrenman, sporcuların yarışma sırasında gerekli kürek çekme tekniğini ölçmelerine yardımcı olmalıdır. Şamandıralar arasında kürek çekerken, sporcular kendilerine verilen şeritte kalmalıdır, bu da büyük bir çaba gerektirebilir. Buna ek olarak, sporcular ters kürek çekmek yerine tek taraflı kürek kullanmalıdır.



KT-1 200 Metre Yarış

Özel Olimpiyatlar kano yarışında, KT-1 200 çoğu sporcunun katıldığı yarışır. Çoğu zaman antrenörler ve sporcular bunu en basit etkinlik olarak görürler, ancak diğer tüm kano etkinlikleri gibi beceri ve yetenekler gerektirir.

Atlet Hazırlığı

KT-1 200 gibi bir etkinlikte yer alabilmek için, bir sporcunun dengesini koruyabilmesi, kanoya düzgün bir şekilde girip çıkabilmesi, ileri ve geri kürek çekmesi, tekneyi kontrollü manevra yapması ve start prosedürünü anlayabilmesi gerekir.

Sporcuların Yarışmaya Hazırlanması

Bir sporcu yarışmaya hazırlamanın en iyi yolu, daha kısa, simüle edilmiş bir parkurda (örneğin, 50 metre veya daha az mesafe) pratik yapmasını sağlamaktır. Profesyonel bir tekne yarış parkuru kullanmak idealdir, ancak antrenman seanslarının çoğu şamandırasız göllerde ve nehirlerde gerçekleştiğinden, antrenör başlangıç ve bitiş çizgileri oluşturmalı ve sporcunun bu noktalardan haberdar olmasını sağlamalıdır.

Öğretim Noktaları

Kano yarışmasında, sporcular birbirleriyle yarışır, bu nedenle eğitim sırasında küçük gruplar halinde rekabet başlatmak en iyisidir (örneğin, iki ila üç kano). Ayrıca sporculara yarışma sırasında ne kadar hızlı kürek çekmeleri gerektiğini öğretmeyi unutmayın (örneğin, hızlı bitirme).

Tekne Yarışı Yönetimi, KT1 500M



Güçlü Bitirme



KT1 Becerileri, 200M



Bitiş Çizgisini Geçerken Kano



Antrenörlük ipuçları

- ☐ Sporcunun güvenliğini her zaman bir öncelik haline getirin.
- ☐ Bir koç olarak, sporcularınıza örnek ve rol modeli olarak hizmet ediyorsunuz ve onlarla kürek çekmelisiniz.
- ☐ Kıyıda kalmayın. Sporcularınızla kürek çekerek sporcunun hareketlerini görebilir ve tekniklerini geliştirmeye yardımcı olabilirsiniz.



Çiftlerde Kürek Çekme (KT-2, K-2)

Sporcular tekli teknelerde deneyim kazandıktan sonra, bir sonraki aşama onlara çiftler halinde kürek çekmeyi öğretmektir. Sporcular, çiftlerde kürek çekmenin partnerleriyle aynı anda kürek çekmeleri gerektiği anlamına geldiğini öğrenmelidir. Kano, Özel Olimpiyat sporcusu bir "yolcu" değil, takımın girişiminde eşit bir ortak olması koşuluyla ideal bir Birleşik Spordur.



Çiftlerde Kürek Çekme



Çiftler Tekniği



Amaç

Eğitim sürecinin başlangıcında koçlar, öğretimi daha etkili hale getirmek için genellikle çiftleri kullanır. Çiftlerde deneyimli sporcular, yeni başlayan sporcuların gerekli becerileri kazanmalarına yardımcı olur. Sporcular belirli bir yetenek seviyesine ulaştığında, tekli teknelere geçeceklerdir. Tekli teknelerde ustalaştıktan sonra, sporcular genellikle çiftlere geri dönecekler, ancak başladıklarından daha yüksek bir seviyede kürek çekecekler. Bazı daha güçlü ve daha hızlı sporcular teklerde daha başarılı olabilir.

Öğretim Noktaları

- Daha deneyimli sporcu KT-2'de oturan ikinci kişi olmalıdır.
- İkili kürek çekerken doğru tekniği vurguladığınızdan ve aynı anda kürek çekmenin önemine dikkat çektiğinizden emin olun.

Vurgu Noktaları:	Paralel kürek çekmek, çiftlerde tek bir teknede olduğundan çok daha zordur.
Ne Zaman Kullanılmalı:	Öğrenme başlangıcında gösteri yapın ve öğretin, kano sporunu iki katına çıkarır ve bir sporcu çift kanoda uygun anlayış seviyesine ulaştığında derse geri dönün.



Sporcu Ağıştırma İpuçları

- ☐ Koçu dinleyin
- ☐ Her zaman çiftler halinde partnerinize konsantre olun
- ☐ Isındığınızdan ve germe egzersizlerini tamamladığınızdan emin olun
- ☐ Etkinliğin hedeflerini ve kurallarını anladığınızdan emin olun
- ☐ Bakiyenizi koruyun ve kontrol edin
- ☐ Takım arkadaşlarınıza saygı gösterin

Müsabaka için Atlet İpuçları

- ☐ Tekne yarışı kurallarına saygı gösterin
- ☐ Elinizden gelenin en iyisini yapın
- ☐ Diğer rakiplere saygı gösterin
- ☐ Yetkililere saygı gösterin
- ☐ Ekipman kanolarınıza, küreklerinize dikkat edin



Örnek Egzersizler

Isınma ve esneme aşamalarından sonra koç, ileri kürek çekme tekniğini uygulamaya yönelik bir seans başlatmalıdır. Aşağıdaki örnek antrenmanı izleyin:

- Üst gövdeye özel dikkat göstererek karada ısının, karada küreklerle ısınmaya devam edin.
- Sporcuların kanolara binmelerini sağlayın ve egzersiz seansının hedefleri hakkında onları bilgilendirin.
- Sporcular, belirli bir mesafeyi birer birer kürek çekerek başlayacaklardır (lideri ve son kanocuyu seçin ve sporcuların başlangıç ve bitiş noktalarının tamamen farkında olduklarından emin olun).
- Sporcular daha sonra egzersiz yapmak için dururlar.
- Sporcuların hem küreklerle hem de kürekler olmadan doğru vücut pozisyonunu alıştırmalarını sağlayın.
- Sporculara küreği döndürme ve kavrama pratiği yaptırın.
- Sporculardan, doğru vücut pozisyonunu gösterirken (tek tek) belirli bir (kısa) mesafede kürek çekmelerini isteyin
- Geri bildirimde bulunun.
- Sporcuların dip, beraberlik ve geri çekilme alıştırmaları için verilen ikinci bir noktaya kadar kürek çekin.
- Sporculara bu teknikleri kürekleri olmadan alıştırtın.
- Sporcuların kürekleriyle ileri vuruş alıştırmalarını sağlayın ancak suya dokunmamalarını isteyin.
- Sporculardan, doğru ileri vuruş tekniğini (tek tek) gösterirken belirli bir (kısa) mesafeyi kürek çekmelerini isteyin.
- Geri bildirimde bulunun.
- Deneme seansını kıyıya doğru kürek çekerek, gerekerek, gelgide yukarı kaldırarak ve ekipmanı kaldırarak kapatın.

Sporu Anlamak

- Kano, ömür boyu sürecek bir spor olabilir.
- Yeni başlayan sporcuları rekabete hazırlamak uzun zaman alabileceğinden, kano antrenörün kendini adanmasını gerektirir.
- Koç potansiyel risklerin farkında olduğu ve sporculara planlanmamış durumlarda nasıl davranacaklarını öğrettiği sürece en güvenli sporlardan biridir.
- Koçlar, kano sporunun sıcak havalarda bir mevsim sporu olduğunu dikkate almalıdır, ancak eğitim ve kondisyon yıl boyunca devam etmelidir.
- Kano, kolların ve omuzların bisiklet hareketine dayalıdır, bu nedenle koçlar, kanoda başarı için doğru teknik hayati önem taşıdığından, sporcu tekniğine çok dikkat etmelidir.
- Herhangi bir kano eğitimine devam etmeden önce sporcuların yüzmede ustalaşmalarını sağlayın.



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, iletişimlerini ve spor ekipmanlarını değiştirebilirler.

Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersize dahil olan becerileri değiştirin. Örneğin, bacak bozukluğu olan kişiler için kanoya binmek ve inmek antrenör yardımı veya özel cihazlar ile yapılabilir. Görme engelli sporcular için antrenman sırasında zil sesini kullanın.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen egzersizleri öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcular egzersiz veya becerinin bir açıklamasını görmek, duymak ve hatta okumak için bir kombinasyona ihtiyaç duyabilir.

Örneğin, bir yarışta, sporculara görsel bir başlangıç işareti sağlamak için bir bayraklı bir görevli başlangıç alanında bulunacaktır.

Ekipmanı Değiştirme

Bazı sporcular için başarılı katılım, özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde ekipman değişiklikleri gerektirir. Kano sporunda, genel değişiklik, yarışlar için gezi tekneleri kullanmaktır.

Uyarlamalar

Kano için özel uyarlamalar aşağıda listelenmiştir.

Ortopedik Bozukluklar

Sporcuların kanala girip çıkmasına yardımcı olun.

İşitsel Bozukluklar

Başlamak için bayrak veya el sinyallerini kullanın.

Görme bozuklukları

KT-2'ye katılabilirler.



Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcu için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'ten Bruce D. Hale'in "Terlemesiz Pratik" olarak adlandırdığı zihinsel imgeler çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, birkaç dikkat dağıtıcı unsurun olduğu sakın bir yerde rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmini yapmasını söyleyin. Her biri kendilerini bir tekne yarışı parkurunda büyük bir film ekranında görüyor. Onları beceride adım adım ilerletin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyuyu ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak olabildiğince fazla ayrıntı kullanın. Atletten resmi tekrar etmesini isteyin, resim beceriyi başarılı bir şekilde prova eder.

Bazı antrenörler, sporcuların kürek çekme konusunda daha emin olmalarına yardımcı olmak için başarılı kanocuların yer aldığı filmler gösterebilir veya bir yarıştan önce bir antrenör yarış pisti hakkında bir sunum yapabilir ve / veya yarış alanında bir tur düzenleyebilir.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri icra etmek ile tekne yarışı parkurundaki becerileri gerçekleştirmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Bununla birlikte, bir beceriyi doğru bir şekilde tamamladığını ve bunun doğru olduğuna inandığını defalarca hayal eden sporcunun bunu gerçekleştirmesi daha olasıdır. Birinin aklına ne girerse ve yaptıklarında yüreği ortaya çıkar.

Kano Sporunda Çapraz Eğitim

Çapraz eğitim, bir olayın performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin ikame edilmesini ifade eden modern bir günlük terimdir. Çapraz eğitim, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılıyor. Koşucular bacaklarında veya ayaklarında koşmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında, sporcunun aerobik ve kas gücünü devam ettirebilmesi için başka aktiviteler değiştirilebilir.

Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapabilmektir. Çapraz antrenman, sporcuların daha büyük bir coşku ve yoğunlukla etkinliğe özgü antrenman antrenmanları yapmalarına olanak sağlarken, aynı zamanda daha az yaralanma riski sağlar.

Kano, kardiyovasküler dayanıklılık gerektirdiğinden, dağ bisikleti ve koşma gibi yüksek yoğunluklu aerobik egzersizler kullanarak haftada iki gün çapraz egzersiz yapmak yararlıdır. Bisiklete binme veya koşma için hareket modelleri kanoya benzemese de, dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcuların suda mahsur kalmamasını, güvenliğe veya kıyıya dönemeyecek kadar yorgun olmamasını sağlar.

Çoğu ülkede kano, sıcak hava mevsiminde yapılan bir spordur, bu nedenle sporcuların suda antrenman yapamadığı kış aylarında çapraz antrenman çok önemlidir.



Ev Eğitim Programı

1. Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yapıyorlarsa ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Sporcuların evde çalışmak için ihtiyaç duyacağı ekipmanların çoğunu içeren satın alınabilecek çoğu spor için eğitim kitleri mevcuttur.
2. Hiçbir şey sporcunun spor yeteneğini oynamak kadar geliştiremez! Ebeveynler / veliler, sporcuyu ek egzersiz veya sadece sosyal geziler için aile yarışmalarına davet edebilir.
3. Etkili olabilmek için, koçlar aile üyeleri ve / veya eğitim ortakları için bir ev eğitimi oryantasyonu yürütmelidir. Bu, ortakların farklı etkinliklerle uygulamalı deneyim kazandıkları aktif bir oturum olmalıdır.
4. Motivasyon aracı olarak bir koç, sezon boyunca belirli sayıda ev antrenmanı seansını tamamlayan sporculara ve antrenman ortaklarına bir başarı sertifikası vermek isteyebilir.



Özel Olimpiyatlar

KANO ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Kano Kuralları, Protokol ve Etik



İçindekiler

Isınma ve Soğuma	29
Isınmak	29
Soğumak	32
Esneyme	33
Üst vücut	35
Uzatma - Hızlı Başvuru Yönergeleri.	38
Kano Becerilerini Öğretmek	39
Suya Güven	39
Yüzme Yeteneği Değerlendirmesi	39
Kano Hazırlama	39
Beceri İlerlemesi: Kayık Hazırlama	40
Kanoya Giriş ve Çıkış	40
Beceri İlerlemesi: Kanoya Giriş ve Çıkma	41
Kano Konumlandırma	42
Beceri İlerlemesi: Kano Konumlandırma	42
Kürek Çekme Tekniği	43
Beceri İlerlemesi: Kürek Çekme Tekniği	44
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	44
Kanoda Dengenin Korunması	45
Kano ile Manevra Yapmak	46
Alabora	46
Temel Teknik Becerileri Öğretmek	47
Beceri İlerlemesi: İleri Kürek Çekme	48
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	48
Ters Kürek Çekme / Geri Kürek Çekme	49
Başlangıç Prosedürü	50
Şamandıralar Arasında Kürek Çekme	51
KT-1 200 Metre Yarış	51
Çiftlerde Kürek Çekme (KT-2, K-2)	52
Örnek Egzersizler	54
Değişiklikler ve Uyarlamalar	55
Uyarlamalar	55
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	56
Kano Sporunda Çapraz Eğitim	56
Ev Eğitim Programı	57

Özel Olimpiyatlar Kano Antrenör Rehberi Kayak Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları



Özel Olimpiyatlar Kano Koçluğu Rehberi - Ekim 2012

59

Kano Kurallarını Öğretmek

Kano kurallarını öğretmek için en iyi zaman alıştırmaya sırasındadır. Bir kano yarışmasının amacı, bireylerin kanolarda birbirleriyle kurallara göre mümkün olan en kısa sürede açıkça tanımlanmış engelsiz bir parkurda yarışmasıdır ve bir antrenör olarak bunu antrenmanınız sırasında uygulamalısınız. Uluslararası bir spor programı olarak Özel Olimpiyatlar, Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) Kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar, Inc. tarafından değiştirilen ve onaylanan kano kuralları için www.specialolympics.org adresinde bulunan resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın. Kano kurallarını anlamınıza ve öğretmenize yardımcı olmak için aşağıda listelenen, kano sporunu yöneten seçilmiş kurallardır.

Kano Tipi

Touring övünme, daha çok kano sporunu engelli insanlara uyarlamak için kullanılır. Profesyonel kanolar ile genellikle manevra yapmak zordur, ancak bazı ileri düzey sporcular profesyonel kano kullanabilirler. Sporcular tek ve çift kanolarda 200 ve 500 metre mesafelerde yarışacaklar.

Dersler

Bir tekne yarışı sırasında regülasyon boyutunda bir parkur kullanılması tavsiye edilir. Bununla birlikte, Özel Olimpiyatlar değişikliği, daha az şerit ve daha kısa mesafelerin kullanılmasına izin verir. Özel Olimpiyatlar yarışlarında, geleneksel bir tekne yarışının aksine parkurun sadece bir kısmı kullanılır. Standart olmayan bir parkurda antrenörler, parkurun mesafeler boyunca ayrı, paralel şeritlerde yarışan maksimum sekiz mürettebat için adil ve eşit yarış koşulları sağlaması gerektiğini ve parkurun teknik donanım ve ekipman içermesi gerektiğini hatırlamalıdır. Yarış pisti, şamandıralara monte edilmiş açıkça görülebilen bayraklarla ölçülmeli ve işaretlenmelidir. Çizgilerin parkurun dış sınırlarıyla kesiştiği noktalarda hem başlangıç hem de bitiş çizgileri kırmızı bayraklarla işaretlenmelidir. Başlangıç ve bitiş çizgileri parkura dik açıda olmalıdır. Normal parkur dokuz şeritten oluşur, ancak Özel Olimpiyatlarda sekiz şeride kadar tekne yarışları kullanılır. Her şerit en az dokuz metre genişliğinde, düz ve engelsiz olmalıdır. Tüm parkurdaki su derinliği en az iki metre olmalıdır. Şeritler şamandıra veya şamandıralarla işaretlenmeli ve şamandıralar numaralarla işaretlenmelidir.

Standart olmayan parkurlar da farklı parametrelere sahip olabilir, örneğin: rota genişliği, su derinliği, şamandıra sayısı. Rota ayrıca bir nehir üzerinde veya belirsiz şekilli su yolunda da olabilir. Bununla birlikte, tüm kurslar Özel Olimpiyatlar tarafından kontrol edilir ve onaylanır.





Özel Olimpiyatlar Kano Antrenör Rehberi Kayak Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları

Yetkililer

Görevli sayısı yarışmanın seviyesine bağlı olabilir. Tüm seviye yarışları sırasında gerekli tüm pozisyonlar (yani başlangıç çizgisi, bitiş çizgisi) kapsanmalıdır. Oyunlar sırasında bir pozisyondaki görevlilerin sayısını artırmak gerekebilir.

Özel Olimpiyatlar yarışları aşağıdakiler tarafından denetlenir:

Baş Görevli

Yarışları düzenler ve Teknik Delege ile birlikte gerçek yarışma sırasında ortaya çıkan tüm hususlara karar verir.

Baş Hakem

Baş Hakem, Baş Görevli ile birlikte çalışır ve gerekirse Baş Görevli'nin yerine geçer. Baş Hakem, görevliler grubu arasındaki kâğıt ve bilgi akışından sorumludur.

Yarışma Yöneticisi

Ortaya çıkabilecek sorunları çözmek için yarış organizatörleri ile sürekli iletişim halinde kalır. Yarışları denetler ve programın gereksiz gecikmeler olmaksızın izlenmesini sağlamaktan sorumludur.

Kimlik Denetleyicileri

Kimlik kontrolörleri, sporcuları kanala binmeden ve başlangıç çizgisine geçmeden önce kontrol etmekten sorumludur.

Başlangıç (lar)

Yarışların başlamasıyla ilgili tüm soruları ele alır ve kararlardan tek başına sorumludur. Müsabaka Komitesiyle iletişim kurar ve hazır sinyali aldıktan sonra yarışmacıların yerlerine gitmelerini emreder ve yarış kurallarına göre startı gerçekleştirir.

Hizalayıcı (lar)

Hizalayıcı tekneleri başlangıç çizgisine getirir. Tüm tekneler hizalandığında, hizalayıcı, yarışmacıya sporcuların başlamak için pozisyonda olduklarını belirten beyaz bir bayrak kaldıracaktır. Hizalayıcılar ayrıca yarışmacıların kıyafetlerini kontrol eder ve yarışmacıların numaralarının ve kanolarının üzerindeki numaranın eşleşmesini sağlar.





Parkur Hakem (ler)i

Parkur Hakemi, sporcuların ve antrenörlerin yarış kurallarına uymasını sağlar. Kuralların ihlal edilmesi durumunda, Hakem ihlali derhal Müsabaka Komitesine bildirecektir.



Bitiş Çizgisi Hakem (ler)i

Bitiş Çizgisi Hakemleri, yarışmacıların bitiş çizgisini hangi sırayla geçtiğine karar verir. Mümkünse, bitiş çizgisine gelen sipariş kanoları da Photo Finish Sistemi ile kararlaştırılabilir.



Spiker

Spiker her yarışın başladığını, başlama sırasını ve yarışmacıların yarış sırasındaki konumunu duyurur. Yarış bittikten sonra sonuçları açıklayacak.

GMS Operatörü

Özel Olimpiyatlar yarışlarında tüm belgeler (yani, program başlangıç listeleri, sonuç raporları), ICF Görevlisi olmayan eğitimli bir kişi tarafından işletilen Oyun Yönetim Sistemi (GMS) tarafından hazırlanır.



Özel Olimpiyatlar Kano Antrenör Rehberi Kayak Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları

SOOPA

Sporcular için Özel Olimpiyat Görevlileri Programı (SOOPA), Özel Olimpiyat sporcularının çeşitli sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kano sporunda SOOPA'lar belirli bir işlevde asistan olarak yardımcı olabilir (yani, kimlik kontrolörünün asistanları).

Başlangıç Çizgisine Kürek Çekme



Atletik Akış





Tekne Yarışı Öncesi Aktiviteler

Yüzme Testi

Bir sporcunun kano pratiği veya rekabete girmeden önce ustalaşması gereken en önemli beceri yüzmektir. Sporcuların özellikle alabora olması durumunda suya güvenmeleri gerektiği için önemlidir. Yüzme testi bir yüzme havuzunda veya göl veya deniz gibi açık sularda yapılabilir, ancak açık suda iyi hava ve çevre koşullarına (kabul edilebilir su ve hava sıcaklığı, düşük rüzgâr, küçük dalgalar, çok derin olmayan su) sahip olmanız gerektiğini unutmayın. Yüzme testi sırasında sporcular 25 metrelik bir mesafe yüzmelidir. Sporcuların yüzme testi sırasında can yeleği giymelerine izin verilir.

Uygulama Oturumu / Eğitim Oturumu

Sporcuların gerekli yüzme becerilerine hakim oldukları belirlendikten sonra antrenmana başlayacaklar. Sporcuların ve antrenörlerin tekne yarışı alanı, ekipmanı ve parkuru hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak için egzersiz seansları düzenlenir. Antrenman seansları sırasında soyunma odaları, duşlar, tıbbi tesis ve sporcu salonu gibi destekleyici tesisler sporcuların hizmetinde olmalıdır. Ayrıca, önemli sayıda kurtarma botu ve uygun kurtarma ekibi üyeleri görevde olmalıdır.

Antrenman seansları sırasında sporcular başlangıç dubalarını kullanabilirler. Ek olarak, sporcuların tekne yarışı başlangıç prosedürünü öğrenmeleri için her antrenman seansında bir dizi başlangıç yapılmalıdır.

Baş Koçlar Toplantısı

Koçlar toplantısı sırasında kano yarışı ile ilgili detaylı bilgi verilmeli ve tartışılmalıdır. Toplantılar genellikle etkinlik alanında yer alan Baş Koçlar Toplantı Odası'nda yapılır. Toplantı konaklama hizmetlerinin yanı sıra spora özgü bilgileri de kapsamalıdır.

Teknik Yetkilinin Toplantısı

Teknik yetkilinin toplantısı, özellikle Özel Olimpiyatlar kano yarışlarına katılan yetkililere ayrılmıştır. Yetkililerin görevleri hakkındaki bilgileri içermelidir. Yarışmadan günler önce teknik görevli toplantılarının yapılması tavsiye edilir.



Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® Kuralları

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları ve Değişiklikler kuralları kitabında belirtildiği gibi Birleşik Sporlar® yarışması kurallarında birkaç farklılık vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır:

1. Bir liste, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur.
2. Müsabaka sırasındaki bir diziliş yarı sporculardan ve yarı partnerlerden oluşur. Tek sayıda oyuncuya sahip takımların (örneğin 11-A-Side Futbolu) her zaman oyunda veya müsabakada partnerinden bir sporcu daha vardır.
3. Takım sporlarında, bölüm ataması tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir koç bulunmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® yarışlarında aynı tip kanolar, çiftler için Özel Olimpiyatlar sporcuları için kullanılır (KT-2, K-2). Bu ekipler iki kişiden oluşuyor. Birleşik ortağın ikinci pozisyonda oturması ve Özel Olimpiyatlar sporcusunun ilk güvertede oturması tavsiye edilir. Çiftlerde kürek çekmek eşit katılım düzeyini zorlar, bu nedenle kano yapmak ideal bir Birleşik Spordur.

Birleşik Sporlar Kano, zihinsel engelli bireyleri ve aynı ekipte bulunmayanları eşit ortaklar olarak bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, takım arkadaşları aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve beceriye sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Birleşik Sporlar Kano eğitimi ve yarışması için çok önemlidir. Birleşik Spor ortaklarının takımındaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Ortaklar ve sporcular için kano eğitim sürecine birlikte başlanması önerilir.

**WATCH
VIDEO**



İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınız yarışırken meydana gelen ve Resmi Kano Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eylemi veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz istenen sonucu almadınız. İtirazlar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yöneticisine danışın.

Bir itiraz durumunda, baş antrenör Spor Danışma Masasında bulunması gereken İtiraz Formunu doldurmalıdır. İtiraz, yarışmanın bitiminden sonra en geç 20 dakika içinde Spor Bilgi Masasına (SID) sunulmalıdır.

İtiraz ve Temyiz Prosedürleri

Sadece teknik direktör veya kayıtlı antrenör (antrenörün yokluğunda) itiraz edebilir. Tüm formlar tam olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

- Tarih
- Gönderilme zamanı
- Spor, Etkinlik, Yaş Grubu Bölümü
- Sporcunun adı, Delegasyon
- İtiraz nedeni (Resmi Özel Olimpiyatlar Yaz Sporları Kuralları 2010-2011, Gözden Geçirilmiş Baskı veya ICF Kurallarındaki belirli kural ihlalini belirtin)
- Koçun imzası

Yalnızca bu gereksinimleri karşılayan itirazlar dikkate alınacaktır. İtiraz gönderildikten sonra, Teknik Delege, Spor Müdürü ve Baş Görevliden oluşan Spora Özel Jüri tarafından bir karar verilecektir. Jüri kararını verdikten sonra, koç kararı kabul edebilir veya Dünya Oyunları Jüri Temyizine itiraz edebilir. Jüri Temyizleri, Oyunun Organizasyon Komitesinin (GOC) bir temsilcisi, bir Özel Olimpiyatlar temsilcisi ve bir Teknik Yetkiliden oluşacaktır. Temyiz Jürisi tarafından verilen tüm kararlar nihai olacaktır. Başkan Hakeminin kararını içeren herhangi bir itiraz dikkate alınmayacaktır.

Dürüst Çaba Kuralı

Kano sporunda sporcular, bir bölümleme yarışmasından veya koç tarafından sunulan mevcut en iyi performans süresini kullanmalıdır.

Resmi bir yarışmada yarışan ve yarışmayı bölümleme veya bildirilen zamandan yüzde 15 daha iyi bir zamanda tamamlayan herhangi bir sporcu diskalifiye edilmeye tabi olacaktır. Bu durumda jüri her zaman ön ve son rauntlarda hava koşullarını göz önünde bulundurmalı ve aralarındaki bir farkın sporcunun diskalifiye olmasına neden olup olmadığını incelemelidir. Finallerden önce Teknik Delege hava koşullarını kontrol etmeli ve yüzdeyi değiştirip değiştirmemeye karar vermelidir.



Kano Protokolü ve Görgü Kuralları

Uygulama Sırasında

Uygun kano protokolüne ve görgü kurallarına hakim olmak pratikte başlar. Takımınıza iyi sportmenliği öğretmek ve görevlilere, takım arkadaşlarına, diğer yarışmacılara ve gönüllülere saygıyı gerçek rekabete taşıyacaktır. Bir koç olarak siz bir rol modelisiniz ve her zaman iyi bir örnek olmaya çalışmalısınız.

Pratik yaparken, grubunuzun yarışma sırasında uygulatmasını bekleyeceği kurallara uyduğundan emin olun. Sporcularınız kuralları ne kadar iyi anlarsa, o kadar iyi sonuçlar elde ederler. Bir açık hava sporu olarak kano, hava koşulları ve bunun eğitim ve rekabet üzerindeki etkisi hakkında farkındalık gerektirir. Sporcularınıza güvenli olmayan hava koşullarına saygı göstermeyi ve planlanmamış bir durum meydana geldiğinde hazır olmayı öğretin.

Kano bireysel bir spor olsa da açık suda dışarı çıktıklarında meydana gelebilecek diğer planlanmamış veya tehlikeli durumlarda sporcularınıza birbirlerine yardım etmeyi öğretmeyi unutmayın. Sporcular ortak su yollarında antrenman yaparken güvende kalmak için onlara kanoların her zaman diğer el sanatlarına geçiş hakkı vermesi gerektiğini hatırlatın.

Buna ek olarak, birçok sporcu genellikle aynı kano ekipmanını kullanır, bu nedenle sporcularınıza uzun süre iyi durumda tutmaları için kano, kürek ve diğer ekipmanlara bakmayı öğretin.

Yarışma Sırasında

Kano, çok sayıda olumlu duygu ile en iyi şekilde gerçekleştirilen oldukça rekabetçi bir bireysel spordur. Bu duyguyu kontrol altında tutmak ve iyi bir sportmenliğe kanalize etmek, bazen bir koç için zor olabilir. Aşağıda sporcularla paylaşabileceğiniz bazı önemli ipuçları verilmiştir:

- Başlangıç çizgisine zamanında varmak için evreleme alanına erken gelin.
- Kıyafetin kurallara ve hava şartlarına uygun olduğundan emin olun.
- Doğru kişisel numaraya sahip olduğunuzdan ve kanonuzdaki numaranın atadığınız kulvarla eşleştiğinden emin olun.
- Kişisel raketinizi ve can yeleğinizi yanınıza aldığınızdan emin olun.
- Kanoya gereksiz personel almayınız.
- Daima en iyi yeteneğinizi gösterin.
- Diğer rakiplere, partnerinize, koçunuza ve görevlilere saygı gösterin.
- Antrenman veya yarışmaya başlamadan önce daima ısınmayı yapın.
- Size tahsis edilmiş şeritte yarışın ve yarışan diğer kişileri rahatsız etmeyin.

Genel olarak, kanoculuk iyi sportmenlik konusunda büyük bir üne sahiptir ve yarışmacılar, antrenörler ve görevliler arasında saygı görür. Bir koç olarak, lütfen bunu grubunuza vurguladığınızdan ve kendinize iyi bir örnek oluşturduğunuzdan emin olun. Sporcular, antrenör tarafından belirlenen örneği takip edecekler. Bir koç hakemlere bağırırsa, kürekçileri de aynısını yapacaktır. Hakemlere, diğer oyunculara ve diğer antrenöre saygı duyan ve olumlu kalabilen bir antrenör, takımı ve davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. Bir sporcu tekne yarışması sırasında veya ısınma sırasında kötü davranırsa, o sporcuyla konuşmak ve iyi bir sportmenliğin beklendiğini ve kötü davranışlara müsamaha gösterilmeyeceğini bildirmek koçun sorumluluğundadır.



Sportmenlik



“Kazanmama izin ver. Ama kazanamazsam, girişimde cesur olmama izin verin.”

İyi sportmenlik, antrenörlerin ve sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algılama ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Kayak yaparken veya başka sporlarda oynarken adil, cömert ve kibar olmanın kalitesi, sportmenliği iyi olan bir sporcudan beklenen bir özelliktir. Kano hayat boyu süren bir spor olduğundan, sporcuların sportmenlik davranışı konusundaki farkındalıkları baştan öğretilmelidir. Aşağıda sporcularınıza iyi sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve Antrenörlük yapacağınızla ilgili öneriler yer almaktadır.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Eğitimde becerilerinizi yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Yarışı bitirmeye çalışın ve bırakmayın.
- Becerilerinizi ve bilginizi geliştirmek için kendinize meydan okuyun.

Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin kararlarına her zaman saygı gösterin.
- Desteğinize ihtiyaç duyduklarında başkalarına yardım edin.



Koçların Beklentileri

- Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Sporcularınızla aktif olun ve kürek çekin. Sadece eğitmen ve gözlemci olmayın, meşgul bir katılımcı olun.
- Her yarışta kazanan bir mürettebat ve kaybeden bir mürettebat olacaktır. Katılımcıların iyi sportmenliği anladığından emin olun ve sportmenliği ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
- Sporcu performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
- Yarış görevlilerinin kararlarına saygı gösterin.
- Tüm sporculara, yarışmacılara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Ortakların Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın.
4. Yarış görevlilerinin yargılarına saygı gösterin, yarış kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
5. Adil bir yarış yürütmek için yetkililer, koçlar veya direktörler ve diğer katılımcılarla iş birliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Antrenörünüzün belirlediği yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

Antrenörlük İpuçları

- Sporcularınıza, onlarla aynı fikirde olmasalar bile görevlilere ve kararlarına her zaman saygı duymalarını öğretin.
- Kürekçilere sert oynamayı öğretin, ancak her zaman kurallara uyun.
- Antrenman sırasında veya yarışlardan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirleri verin.
- Sporcuları iyi sportmenlik sergilediklerinde daima övün.
- Kızgın veya sinirli hissediyor olsanız bile her zaman kontrol altında kalın - iyi bir örnek olmak çok önemlidir.
- Spor sahasının içinde ve dışında iyi sportmenlik önemlidir.
- Rekabet konusunda olumlu olun ve her zaman elinizden gelenin en iyisini yapın.
- Sporonuz, takımınız ve ülkeniz için iyi bir elçi olun.
- Etkinliğinizde seyircilere ve halka saygı gösterin.
- En önemlisi, keyfinize bakın!

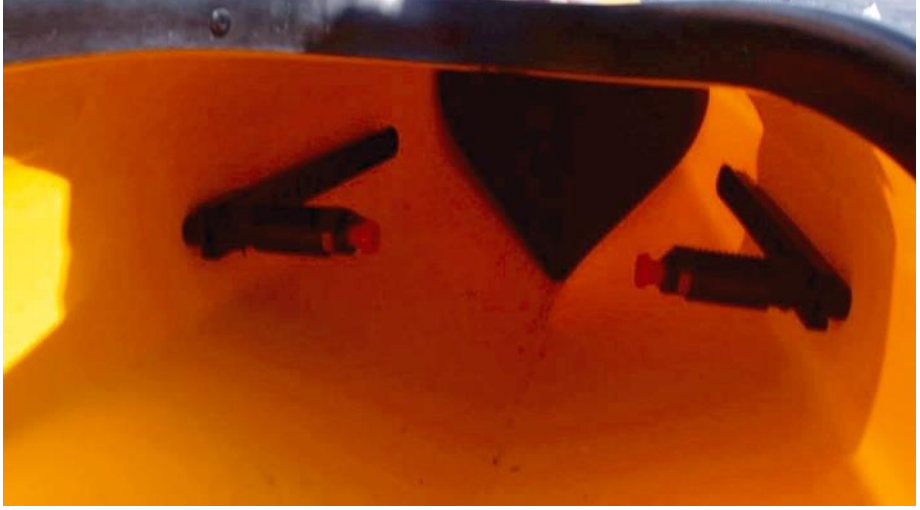


Kano Sözlüğü

Dönem	Tanım
Ballast	Dengeyi artıracak ve tekneyi kontrol edecek şekilde kanonun altına yerleştirilmiş ağır madde
Işın	Kanonun en vahşi bölümünde enine ölçüm
Yüzdürme	Bir can yeleği veya bir kano için iyi yüzdürme sağlayan özellikler
Ağırlık merkezi	Bir kayıktaki tüm ağırlıkların tek noktadan çözünürlük
Kokpit	Kürekçiyi barındırmak için bir kanonun güvertesindeki açık delik
Güverte	Suyun girmesini önlemek için bir kano gövdesi kaplaması
Bölme	Rekabetçi parantez veya havuzlarda eşitlik sağlamak amacıyla sporcuları (kürekçileri) değerlendirme süreci
Taslak	Bir kanonun altından su hattına dikey mesafe
Kontur Çiz	Kürekçinin küreğini kanodan uzağa ve uzağa yerleştirdiği ve tekneyi rakete doğru çektiği temel bir kayak vuruşu
Eskimo Roll	Kanocunun alabora olmuş kanosunu düz tutarak onu ve kendisini dik konuma getirdiği bir kendini kurtarma manevrası
Kuş tüyü	Rüzgâr veya su direncini azaltmak için bir kenarla önde ilerleyerek vuruş tamamlandıktan sonra raketi kurtarmak için
Tüylü Bıçaklar	Birbirlerine yaklaşık olarak dik açılarla ayarlanmış bir kano küreği üzerindeki bıçaklar
Düz su	Güçlü veya akıntının olmadığı göl, nehir veya okyanus suyu



Özel Olimpiyatlar Kano Antrenör Rehberi Kayak Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları

Dönem	Tanım
Ayak Teli	Bir kanonun ayaklarını desteklemek için tasarlanmış bir kanonun iç destek sisteminin parçası 
Gunwale	Tüm yol boyunca bir kayak gövdesinin en üst konumu
Hull	Kayık bölümünün ana kısmı ve kayak ve kanonun gövdesinin boyuna çizgileri iç bükey olmayacaktır.
Kayık	Kelime, bir avcının teknesi için Eskimo ifadesinden gelişti. Çift kanatlı kürekler kullanan insanlar tarafından kürek çeken modern bir tekneyi anlatıyor
Omurga	İzlemeyi iyileştirmek ve yana kaymayı önlemek için gövdenin dışında bulunan bir kanonun alt kısmı boyunca koruyucu bir şerit
Dizlik	Güvertenin hemen önünde dizler için iç destek
Sol Yokuş	Nehrin sol tarafı / akış aşağıya bakan yol
Güçsüz Yüz	Suyu itmek için kullanılmayan bıçağın yüzü
Portage	Bir kanoyu iki su parçası arasında taşıma veya karada hızlı bir şekilde taşıma eylemi
Güçlü Yüz	Kürek bıçağının içbükey tarafı. Bazen küreğin iş tarafı olarak adlandırılır
Yarış	Tüm yol boyunca bir kano gövdesinin en üst konumu



Dönem	Tanım
Tekne yarışı kursu	Kano mekânı 
Sağ ve Sol Kontrol	Sağ kontrol, kanocunun sağ elinin normal ileri vuruş sırasında sabit kaldığını gösterir. Sol kontrolde kanocunun sol tutacağı sabit kalır
Sağ Banka	Nehrin / parkurun sağ tarafının akış aşağısına bakış Kanatlar arasında bir kano küreğinin sapı
Şaft	Güverte üzerine ve kanocunun etrafına oturan, kanoyu su geçirmez yapan neopren bir malzeme
Püskürtme Kapağı / Püskürtme platformu	Kürek şaftının bıçağın hemen üzerindeki bölümü
Boğaz	Kürek şaftının bıçağın hemen üzerindeki bölümü



Özel Olimpiyatlar Kano Antrenör Rehberi Kayak Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları

ICF	Uluslararası Kano Federasyonu
IOC	Uluslararası Olimpik Komitesi
ECA	Avrupa Kano Derneği
KT-1 200	Kayak Touring Tekler 200 metrelik mesafe 
KT-2 200	Kayak Turu Çiftler 200 metre mesafe 
KT -1 500	Kayak Touring Tekler 500 metre mesafe
KT- 2 500	Kayak Turu 500 metre mesafeyi Çiftler
K-1 200	Profesyonel kayak tek 200 metrelik mesafe
K-2 200m	Profesyonel Kayık 200 metrelik mesafeyi ikiye katlar
SOOPA	Sporcular için Özel Olimpiyat Görevlileri Programı