

## Il "metodo Sorin"

Scritto da CANOAPOLO.IT

Mercoledì 18 Aprile 2012 18:53 - Ultimo aggiornamento Giovedì 17 Maggio 2012 08:57

---



Con grande orgoglio vogliamo pubblicare questo lavoro frutto di attenti studi e rivisitazioni di metodologie derivanti da altri sport e discipline riunite in un metodo di allenamento specifico per la canoa polo.

Autore del metodo è Sorin Vrancianu, già atleta della nazionale rumena, allenatore di canoa olimpica e polo e preparatore atletico. Opera al laghetto dell'eur da oltre 12 anni seguendo dai principianti ad atleti di interesse nazionale.

Come lui stesso afferma, "ciascuno nel proprio campo ha provato come me a portare qualcosa di nuovo, di utile per questo sport e credo che tutti quanti noi possiamo far crescere ancora di più il movimento della canoa polo italiana sia con dei lavori ad alto contenuto scientifico che con altri, come il mio, più grossolani e con strumenti "di rimedio" ma con diversi elementi innovativi ed originali."

Il metodo comprende una parte di lavoro a terra ed una parte in acqua. Trovate in attach la prima parte dove si introduce il metodo, si definiscono gli obiettivi e le finalità dello stesso e si accenna ad alcuni esempi di esercizi che vengono effettuati a "secco". Seguirà nei prossimi giorni la seconda parte dove si illustreranno i lavori in canoa. Buona lettura!