

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: profesor fizičke kulture)

JOSIP KAURIN

**SELEKCIJA I METODIKA PODUKE KANUISTA NA MIRNIM
VODAMA
(Diplomski rad)**

Mentor:
Prof.dr.sc.Goran Oreb

Zagreb, ožujak 2008.

SELEKCIJA I METODIKA PODUKE KANUISTA NA MIRNIM VODAMA

SAŽETAK

U ovom radu prikazana je selekcija (odabir) početnika za bavljenje kanuistikom te metodička poduka (metodičke vježbe) tipičnih kretnih struktura u kanuu na mirnim vodama. Početnicima se metodička poduka može učiniti laganom, no ona je fizički i mentalno vrlo zahtjevna.

Kod edukacije mladih sportaša (početnika) potrebno je puno vježbe, konstantne prakse, iskustva kao i razvoj motivacije za njihovu spremnost opterećenjima i učinkovitosti da bi se ostvario zadani cilj, a to je naučiti upravljati kanu na mirnim vodama.

KLJUČNE RIJEČI

Kanuistika, mirne vode, početnici, poduka, selekcija, oprema.

SELECTION AND METODICS OF LESSON FOR FLATWATER CANOEISTS

SUMMARY

This work represents education of typical moving structures for beginners in canoe on flatwater and selection of beginners who want to participate in flatwater canoe.

This methodic lessons may seem easy for beginners, but it's physicaly and mentaly very demanding.

At the education of young beginners it is required to have lots of practise, constante praxis, expirience and also development of motivation for their readiness to loads and efficiency in the meaning of achieving given objective, which is learning how to make control of flatwater canoe.

KEY WORDS

Canoe, flatwater, beginners, lesson, selection, equipment.

SADRŽAJ:

1. UVOD	5
1.1. Kanu na mirnim vodama	5
1.2. Objekti i oprema u kanuizmu	6
1.3. Terminologija	6
2. CILJ RADA	7
3. SELEKCIJA U KANUISTICI	7
3.1. Dob za početak bavljenjem kanuistikom	8
3.2. Okvirne mjere tijela i tjelesna visina	8
3.3. Težina i građa tijela.....	9
4. METODE UČENJA U KANUISTICI.....	10
4.1. Poduka kanuista (početnika)	10
4.1.1. Sintetička metoda učenja	10
4.1.2. Analitička metoda učenja	11
4.1.3. Kombinirana metoda učenja	11
4.1.4. Ideomotorička metoda.....	11
5. METODIČKI POSTUPCI PODUKE KANUISTA NA MIRNIM VODAMA.....	12
5.1. UPOZNAVANJE POČETNIKA S OPREMOM	12
5.1.1. Čamac (kanu).....	13
5.1.2. Podna daska	14
5.1.3. Podloga za koljeno	14
5.1.4. Veslo za kanu.....	15
5.1.5. Tehničko veslo.....	15
5.2. METODIČKI POSTUPCI PODUKE POČETNIKA NA SUHOM (TLU).....	16
5.3. SIGURNOST POČETNIKA I SPAŠAVANJE OPREME	16
5.3.1. Osobna sigurnost.....	16
5.3.2. Osobna oprema za plutanje.....	17
5.3.3. Oprema	17
5.3.4. Spašavanje	18
5.4. METODIČKI POSTUPCI PODUKE POČETNIKA NA VODI (U KANUU).....	18
6. OSNOVE KANUISTIČKE TEHNIKE ZA POČETNIKE.....	19
6.1. Ravnoteža	19
6.2. Zaveslaj	20
6.2.1. Prijenos snage	20
6.2.2. Obnavljanje/regeneracija.....	20
6.3. Koordinacija pokreta.....	21
6.4. Ritam	21
6.5. Osobni (individualni) stil	21
7. METODIČKE VJEŽBE PODUKE KANUISTA NA MIRNIM VODAMA.....	22
7.1. Osnovni klečeći položaj na tlu	22
7.2. Određivanje pravilne veličine vesla za početnike	23
7.2.1. Određivanje veličine vesla u normalnom stojećem stavu	23
7.2.2. Određivanje veličine vesla u osnovnom klečećem položaju.....	23
7.3. Držanje vesla	24
7.4. Razmak ruku na veslu	24
7.5. Imitacija veslanja u stojećem stavu (iskoraku).....	25
7.6. Rotacija trupa u osnovnom klečećem položaju.....	25
7.7. Nošenje vesla prema naprijed u osnovnom klečećem položaju	26
7.8. Veslanje na klupici i korekcija uz pomoć trenera.....	26

7.9. Veslanje na pontonu ili pristaništu s tehničkim veslom.....	27
7.10. Držanje vesla na vodi ili "plat" na pontonu.....	27
7.11. Veslanje na pontonu s obrnutim veslom	28
7.12. Zahvat vode s potiskom trenera na potisnu ruku početnika	28
7.13. Imitacija "J" zaveslaja ili usmjeravanja na pontonu	29
7.14. Rukovanje i nošenje kanua.....	29
7.15. Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-sjedeći	30
7.16. Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-klečeći.....	30
7.17. Ulaženje u kanu	31
7.18. Osnovno držanje i položaj tijela početnika u kanuu	31
7.19. Veslanje držanjem kanua za krmu	32
7.20. Veslanje držanjem kanua za pramac.....	32
7.21. Veslanje kanua uz pomoć "stabilizatora"	33
7.22. Zaveslaj-plat-zaveslaj.....	33
7.23. Održavanje ravnoteže-veslo u zraku	34
7.24. Održavanje ravnoteže-stojeći u kanuu	34
7.25. Okretanje kanua suprotno strani veslanja.....	35
7.25. Okretanje kanua prema strani veslanja	35
7.26. Veslanje u ekipnom kanuu	36
7.27. Kanu ergometar	36
7.28. Veslački bazen ili veslaona	37
8. ISPRAVLJANJE POGREŠAKA – POSAO TRENERA	38
8.1. Ispravljanje pogrešaka.....	38
8.2. Posao trenera	38
9. ZAKLJUČAK	39
10. LITERATURA	40

1. UVOD

Kanuistika je jedan od najstarijih i jedan od najtrofejnijih sportova koji kod nas ima izrazito dugu tradiciju. S obzirom na to predmet rada obuhvaća selekciju, metodička poduku te metodičke vježbe početnika koje za cilj imaju osposobiti početnike za bavljenje kanuistikom, odnosno za dotičnu disciplinu. Kao, vjerojatno i mnogi prije mene suočio sam se s problemom prenošenja prakse u pisanu formu jer koliko god je detaljno opisan proces poduke, opis nikada nije potpuno vjerodostojan u prenošenju žive prirode pokreta. No prije nego što počnemo govoriti o selekciji i metodici poduke početnika, a da ne spominjemo povijesni razvoj kanua, moramo se osvrnuti na neke karakteristike i elemente koje obuhvaća današnja natjecateljska kanuistika, a to je:

- što je kanu na mirnim vodama
- objekti i oprema
- terminologija

1.1. Kanu na mirnim vodama

Kanu na mirnim vodama je monostrukturalna ciklička sportska aktivnost, a prema dominaciji energetske procesa spada u grupu aerobno-anaerobnih sportskih disciplina. Kanuizam je tehnički izokinetički / dinamički sport koji uključuje asimetrične ritmične pokrete. Karakteristično za kanu je da se kanuist nalazi u visokom klečećem položaju i vesla samo s jedne strane čamca, a veslo ima samo jednu lopaticu.



Slika 1: Kanu / C-1 / jednoklek

Sloboda pokreta ne smije biti ograničena, a veslo ne smije ni u kojem slučaju biti pričvršćeno za kanu. U programu natjecanja Međunarodne kanu federacije (ICF-u) kanu utrke su samo za muškarce, dok u nekim zemljama veslaju i žene (Kanada, Amerika).

1.2. Objekti i oprema u kanuizmu

Kao i u svakom drugom sportu tako i za bavljenje kanuistikom potrebno je imati odgovarajuće objekte i opremu.

Pod objektima podrazumijevamo, osim infrastrukture, da moramo imati otvorenu vodenu površinu (jezero, sporu rijeku, kanal, mirna zaštićena površina mora, itd.) gdje je voda mirna, sigurna i dovoljno duboka za veslanje (minimalno 70-80 cm).

Oprema u kanuizmu osim čamca (kanua) obuhvaća i njegove sastavne dijelove, a to su: podna daska, podloga za koljeno te veslo. Sa svakim dijelom opreme ćemo se detaljnije upoznati u daljnjem tijeku rada.

1.2. Terminologija

Kanuistika, poput ostalih sportova, ima svoj specifični jezik ili specifične jezične izraze. To se posebno odnosi na termine i izraze koji se koriste u kanuistici a odnose se na: radne dijelove tijela u kanuista, pokrete pri zaveslaju kod kanua te dijelove čamca kanua i opreme.

Tablica 1: Prikaz specifičnih termina i izraza koji se koriste u kanuistici

Radni dijelovi u kanuu : (odnosi se na tijelo)	Pokreti pri zaveslaju kod kanua : (odnosi se na veslo)
- ruka kojom se privlači	- zahvat ili ulaz
- rame kojim se privlači	- privlačenje ili povlačenje
- ruka kojom se potiskuje	- izlaz ili vađenje vesla
- rame kojim se potiskuje	- obnavljanje ili odmor
- tijelo ili trup (položaj rotacije)	- učvršćivanje
- pokreti kuka	- potisak ili pritisak
- potporna (noseća) ili prva noga	- rotacija
- klečeća noga	- prijenos snage
- klečeće koljeno	- usmjeravanje

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada je jasno prikazati selekciju i metodičke postupke poduke kanuista na mirnim vodama te ostale elemente koji su potrebni za uspješno provođenje istih. Objasniti će se svaki metodički postupak učenja kanuista na mirnim vodama i posebno popratiti ih foto dokumentacijom.

3. SELEKCIJA U KANUISTICI

"Visoki i najviši rezultati u sportu mogu se ostvariti u uvjetima programiranog trenažnog procesa s djecom i mladeži koja su selekcionirana za vrhunski sport" (Milanović, 1999).

Dinamičnim i djelomično skokovitim razvojem rezultata na najvišim sportskim natjecanjima u kanuistici, javlja se činjenica da vrhunske rezultate postižu sve mlađi sportaši, donosi procesu selekcije i odabira naročiti značaj.

Ipak selekcija u kanuistici predstavlja problem, jer nema nekih točnih testova pomoću kojih se može s visokom pouzdanošću utvrditi nazočnost najvažnijih sposobnosti i osobina djece, potencijalnih sportaša. Nadalje problem selekcije se javlja i unutar samog sporta ili discipline, a odnosi se na odabir strane s koje će početnik veslati te da li će biti svrstan u pojedinačnu konkurenciju (C-1) ili ekipnu (C-2, C-4).

Zbog toga, selekcija i odabir početnika u kanuistici se vrši u nekoliko etapa:

- izvanškolskim putovima koji privode zainteresiranu djecu na organizirani trening: pozivi u novinama, plakatima u školi, osobna traženja trenera, preuzimanjem iz drugih sportova u organizirani trening.

- izlučivanje sportski zainteresirane djece. Kao kriteriji pri tome mogu vrijediti: interes za tu vrstu sporta, dosadašnje sportsko iskustvo, biološka dob i očekivana tjelesna visina.

- trening sa odabranom djecom i kontrola očekivajućih rezultata te sposobnosti djece.

Najvažnije kod provođenja selekcije u kanuistici da se polazi od specifičnih zahtjeva, koji između ostalog uzimaju u obzir dob u kojoj treba započeti s podukom početnika, kako bi se od početka unapređivanja do dobi za vrhunske učinke osigurao odgovarajući vremenski prostor za razvoj. Također se obraća pažnja na morfologiju odabranih početnika, koji su vezani na određeni konstitucijski tip, koji u smislu veličine tijela i odnosa poluga izdrži naročite zahtjeve.

3.1. Dob za početak bavljenjem kanuistikom

Dob je pokazatelj fizičke, spolne i mentalne zrelosti pojedinca. Preporučena dob za početak bavljenja kanuistikom je 11-12 godina (cca. 6-7. razred osnovne škole), međutim svakako prije 14 godina, jer ovaj sport zahtijeva specifične fizičke sposobnosti.

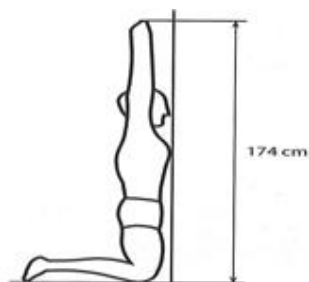
Razlikujemo tri vrste dobi: kronološka-biološka-sportska.

Postoje prepoznatljive razlike između "biološke dobi" i "kronološke dobi". Dok ova druga označava nečiju dob prema kalendaru, prva može biti veća ili manja od kronološke dobi, ovisno o tome je li konkretni mladi početnik previše ili nedovoljno razvijen. Tako da se rad s početnicima određuje prema biološkoj i sportskoj dobi. "Sportska dob" označava broj godina koliko se početnik aktivno bavi sportom ili se možda natječe u nekom drugom sportu. Ako imamo 13-godišnjaka koji se 4 godine bavio plivanjem bit će fizički mnogo razvijeniji od početnika koji se nikada nije bavio nijednim sportom.

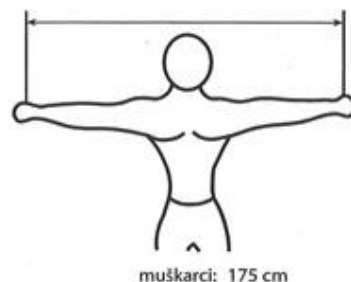
3.2. Okvirne mjere tijela i tjelesna visina

Posebne mjere tjelesnog okvira opisuju "idealni" tjelesni okvir kanuista. Okvirne mjere tijela uglavnom se odnose na odnos trupa i ruku, tzv. "aktivnu skupinu" u kanuizmu. Kod početnika je važna klečeća visina s ispruženim rukama u uzručenju te raspon ruku. Ove se mjere odnose na kanuističku vještinu izvedbe i spremu tjelesnog sustava.

Crtež 1: Klečeća visina za kanuiste



Crtež 2: Raspon ruku kod kanuista



Tjelesna visina kanuista svjetske klase značajno varira. Neki su vrhunski kanuisti bili visoki jedva 170 cm, dok su drugi dosegli visinu od 200 cm. Ovo jasno pokazuje da tjelesna visina u postupku selekcije nije jedini dominantni faktor koji će biti presudan u konačnici. Ipak prednost dajemo visokim početnicima.

3.3. Težina i građa tijela

Težina je statička mjera tijela. Međutim, ukupna težina tijela nije pravi pokazatelj individualne mišićne mase. Težinu treba uspoređivati s visinom i građom tijela. Kako je ranije spomenuto, prednost se daje visokim početnicima kojima je naglašena atletska građa (fibrozna konstitucija): široka ramena, dobro razvijeni mišići, snažan trup i ruke i relativno vitke noge.

Iz ovog jasno vidimo da na osnovu antropometrijskih značajki ne možemo sa sigurnošću utvrditi talentirane, odnosno netaalentirane početnike. Tako da se sve svodi na objektivnu procjenu stručnjaka koji djeluju u kanuistici.

Već je spomenut još jedan problem vezan uz odabir strane s koje će početnik veslati. Većina trenera prilikom prvog dolaska početnika, odrediti na kojoj će strani početnik veslati, a samim time odmah u početku limitirali početnike. Znamo da je dob za početak bavljenja kanuistikom 11-12.godina, prve 2-3.godine s početnicima se provode simetrične vježbe za razvoj obje strane tijela kako bi se izbjegao asimetričan razvoj muskulature i deformaciju kralježnice. Na samim početnicima je da odluče s koje će strane veslati, a treneri trebaju paziti na njihov daljnji sportski razvoj.

Odabir početnika za veslanje u ekipnim čamcima (C-2, C-4), ima nekih dodatni zahtjeva kao što su usklađenost, sinkroniziranost, ritam koji su neophodni u ekipnom kanu. Usklađenost dva ili više početnika u čamcu znači da se fizičke, biološke, tehničke i psihološke značajke početnika nadopunjuju kako bi se postiglo jedinstvo. Pravo je pitanje tko će od početnika biti prvi u kanuu? Ako netko od početnika ima bolji ritam, pokazuje sklonost vođe, žešće je naravi, stabilnost u kanuu, izbor je jasan.

4. METODE UČENJA U KANUISTICI

4.1. Poduka kanuista (početnika)

Kada govorimo o poduci početnika možemo reći da je to izrazito složen i dugotrajan proces. Do rezultata će doći tek kada početnik savlada tehniku i taktiku, razvije snagu, izdržljivost, spretnost, usvoji znanja iz teorije i metodike kanuistike i još mnogo toga. Sve što se podučava na treningu mora biti dostupno i razumljivo početnicima. Oni jednostavno moraju shvatiti suštinu, značaj i efikasnost pojedinih pokreta u kanuistici, odnosno konkretnoj situaciji. Upravo zbog toga često se početniku zada da objasni izvođenje nekog dijela (npr. zahvata vode) pred drugim početnicima. Motorička navika se ne može steći bez velikog broja ponavljanja. Ponavljanja treba početi iz povoljnijih situacija (olakšani uvjeti), a tek onda se prelazi na složenije uvjete. Da bi početnici dobili pravilnu predodžbu prilikom podučavanja, objašnjenje treba biti kratko, jasno i razumljivo, a zatim ispravno demonstrirati objašnjeno. Također, demonstracija se prvo izvodi u cjelovitosti kao u konkretnoj situaciji, a zatim sporo ili ako je potrebno raščlani se na pojedine dijelove, usmjeravajući pažnju početnika na osnovne položaje i karakteristične detalje, a zatim se demonstracija ponovo izvodi u cijelosti.

Određeni crteži, kinogrami, filmovi i ostala vizualna i audio-vizualna sredstva mogu izvrsno poslužiti u metodici poduke početnika. Ipak, u procesu poduke početnika, odnosno svladavanju određenog motoričkog gibanja, jednako kao i u fazi njegovog usavršavanja u kanuistici najčešće korištene metode učenja su: sintetička metoda, analitička metoda, kombinirana metoda i ideomotorička metoda.

4.1.1. Sintetička metoda učenja

"Podrazumijeva usvajanje i usavršavanje metodičkog zadatka u cjelini. Sportaš zadatak realizira u cjelini, koncentrirajući se da najpravilnije izvede najvažniju fazu globalne motoričke aktivnosti" (Milanović, 1999).

Kod primjene ove metode poučavanja u radu s kanuistima (početnicima) treba najprije objasniti razloge učenja, pripremiti skupinu za demonstraciju, demonstrirati ukupnu vještinu (tehniku), motivirati početnike za uvježbavanje te dati učinkovitu povratnu informaciju čim prije nakon izvedbe i što je češće moguće.

4.1.2. Analitička metoda učenja

"Podrazumijeva postupak u kojem se globalna struktura kretanja podijeli na više faza, odnosno elemenata, pa se svaka faza usvaja posebno. Nakon određenog vremena, kada se pojedini dijelovi nauče, integriraju se, povezuju u jednu cjelinu" (Milanović, 1999).

Važno je osnovne elemente odnosno osnove veslanja za početnike najprije poučavati na tlu, u bazenu za veslanje, na kanu-ergometru a ne u kanuu. U suprotnom, početnik neće usvojiti pravilne pokrete u kanuu te je zbog toga analitička metoda poučavanja najprimjerenija u radu s njima.

4.1.3. Kombinirana metoda učenja

Postoje različiti načini kombiniranja metoda poučavanja, ali u kanuistici je najčešće korištena metoda sintetičko-analitičkog poučavanja. Karakteristično je za ovu metodu poučavanja da se greške ispravljaju analitičkim pristupom, npr. u fazi usvajanja novog motoričkog programa gdje se formira osnovna predodžba o kretanju, početnik uz pomoć trenera analitičkim pristupom uočava, shvaća i ispravlja motoričke pogreške.

4.1.4. Ideomotorička metoda

"Sastoji se u tome da sportaš misaono reproducira zadani motorički zadatak. Značaj misaonih aktivnosti dolazi do izražaja u osmišljavanju izvedbe motoričkog zadatka kroz povezivanje percipiranih i izvedenih gibanja" (Milanović, 1999).

To znači da početnik neko vrijeme nakon treninga "u glavi" ponavlja ono što je bilo predmetom motoričkog učenja na treningu, za što je potrebno da trener kroz razgovor da jasne i kratke informacije o važnosti i osobitostima elemenata koji se uči.

5. METODIČKI POSTUPCI PODUKE KANUISTA NA MIRNIM VODAMA

Promatrajući visok stupanj kompleksnosti i koordinacijske složenosti natjecateljske kanuistike možemo je svrstati u izuzetno zahtjevne sportove. Upravo iz toga razloga je potrebno tijekom podučavanja početnika koristiti različite metodičke postupke kojima će se ostvariti zacrtani cilj. U kanuistici metodički postupci učenja početnika se dijele na:

- upoznavanje početnika s opremom
- metodički postupci poduke početnika na suhom (tlu)
- sigurnost početnika i spašavanje opreme
- metodički postupci poduke početnika na vodi (u kanuu)

Niže navedene sadržaje metodičkih postupaka učenja kanua na mirnim vodama ne treba shvatiti kao "gotova rješenja" ili nešto što je nedodirljivo, već samo kao presjek metodičkog slijeda. To znači da svaki stručnjak samostalno odlučuje za koje će se sadržaje opredijeliti, koji su najpogodniji sadržaji uz pomoć kojih se može najuspješnije naučiti, odnosno realizirati zacrtani cilj.

5.1. UPOZNAVANJE POČETNIKA S OPREMOM

Prije početka prvog treninga, trener treba zatražiti medicinski karton početnika, dopuštenje roditelja i provjeriti njihovo znanje plivanja.

Početicima se najprije trebaju dati osnovne informacije o kanuistici. Glavni je cilj da se početnik vizualno sveobuhvatno upozna s kanuistikom jer prilikom podučavanja početnika za većinu njih to će biti prvi susret s kanuistikom, osim ako nemaju iskustva u sličnim sportovima (veslanje, kajakaštvo). Trener bi prilikom prvog dolaska početnika trebao dati neke osnovne informacije o opremi koja obuhvaća: čamac (kanu), veslo, podnu dasku, podlogu za koljeno, veslo te tehničko veslo, koje će početnicima u daljnjem tijekom podučavanja kanua na mirnim vodama biti od značenja.

5.1.1. Čamac (kanu)



Slika 2: Kanu jednoklek (C-1)

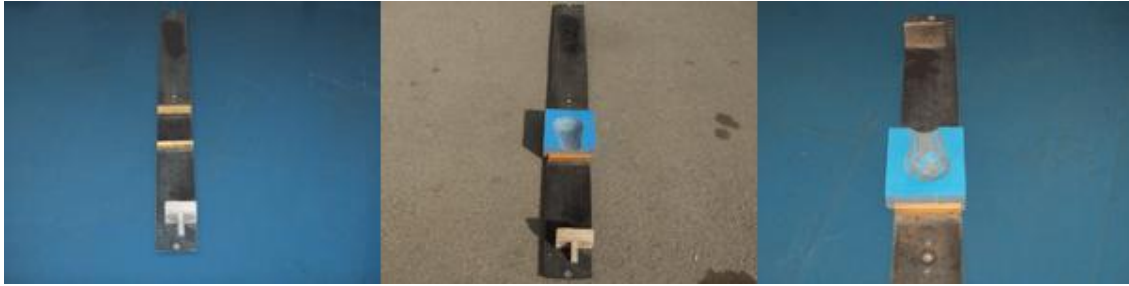
Kanuistički se čamci kolokvijalno označavaju prvim slovom "C", kojemu se pridružuje broj mogućih članova posade. Pa tako postoje kanu jednoklek (C-1), kanu dvoklek (C-2), te kanu četveroklek (C-4). Natjecateljski kanui su uski, nestabilni čamci. Kanu je kroz povijest ubrzano evoluirao, do 1998.g. postojala su pravila ICF-a koja su se odnosila na neke karakteristike kanua kao što je bila minimalnu širinu kanua (u jednoj točki je bila 75 cm), visina i pozicija najšireg dijela s obzirom na dubinu kanua je bila prepuštena projektantu.

Dužina prednje palube je bila 150 cm, a stražnje 75 cm. To su bila pravila kojih se moralo pridržavati. Međutim težnja za brzinom te pronalaženje načina da proizvođači mimođu pravila, dovelo je do ukidanja istih. Slijedeći natjecateljska pravila noviji su projekti čini se dosegli optimalan oblik kanua. Ipak prema ICF-u postoje određena pravila za proizvođače čamaca, koja se na samim natjecanjima provjeravaju a to su: maksimalna dužina i minimalna težina kanua te simetričnost s obzirom na uzdužnu os. Dok su sve ostale karakteristike kanua prepuštene projektantu odnosno proizvođaču.

Tablica 2 : Pravila dimenzija kod kanua (prema ICF-u)

KANU	C-1	C-2	C-4
Maksimalna duljina /cm /	520	650	900
Minimalna težina /kg/	16	20	30

5.1.2. Podna daska



Slika 3: Podna daska

Podna daska osigurava ravnu površinu na dnu korita, na nju se stavlja podloga za koljeno i uporište za stopala te se tako raspoređuje težina kanuista u koritu. Ona i štiti korito odnosno kanu od oštećenja i deformacija. Na podnoj dasci je uporište za stopala ili držač prstiju koje kanuistu daje čvrst dodir s kanuom. Ponekad se, da bi se spriječilo pomicanje stopala prema gore, dodaje i remen. Neki modeli kanua imaju ugrađene fiksne podne daske.

5.1.3. Podloga za koljeno



Slika 4: Podloga za koljeno

Podloga za koljeno je potpuno individualizirani sastavni dio natjecateljskog kanua u kojem je koljeno čvrsto smješteno na podnoj ploči. Obično je načinjena (izdubljena) iz nekog trajnog, laganog pjenastog materijala. Posebno je važna optimalna visina kleka jer klek omogućuje veću stabilnost. Općenito, koljeno bi trebalo biti 5-12 cm iznad korita kanua.

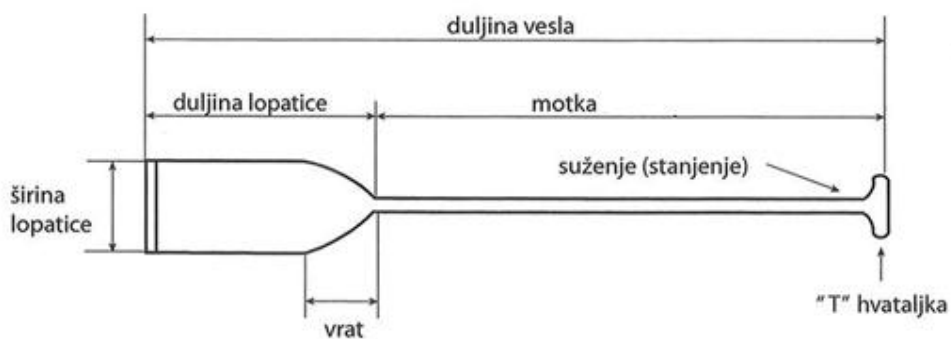
5.1.4. Veslo za kanu



Slika 5: Kanu veslo

Veslo za kanu ima jednu lopaticu, te nemaju ograničene dimenzije. Veslo za kanu je izrađeno od drveta, fibreglasa, karbon kevlera. Danas su u upotrebi kanu vesla najčešće izrađena iz kombinacije tih materijala. Gledano od vrha veslo se sastoji od "T" hvataljke na koju se nastavlja motka ili drška, zatim ide proširenje ili vrat vesla iz kojega proizlazi lopatica što čini ukupnu dužinu vesla.

Crtež 3: Prikaz dijelova kanu vesla



5.1.5. Tehničko veslo

"Tehničko veslo" tzv. "TIP SZANTO" (Szanto, 2003) karakteristično je po tome što se sastoji od "T" hvataljke i motke ili drške, te nema lopaticice. Ovo je veslo korisno za početnike pri vježbanju te za zagrijavanje. Stariji uzrasti (juniori, seniori) koriste ga i za vježbanje tehnike. Njegova je prednost u tome da za njega nije potrebna voda, odnosno koristi se većinom za vježbanje na tlu.

5.2. METODIČKI POSTUPCI PODUKE POČETNIKA NA SUHOM (TLU)

U radu s početnicima (ne samo s djecom) najvažnija je sigurnost, sve ostalo je sekundarno. Poučavanje početnika znači primjenjivati metodu "korak po korak" kako bi se izbjegao rani neuspjeh ili gubitak samopouzdanja. Osnove kanuistike treba najprije podučavati na tlu (na klupici, kanu ergometru, u bazenu za veslanje ili na doku), zato što zbog nedostatka ravnoteže nije pogodno započeti s podukom u natjecateljskom kanuu. Najprije se prilikom poduke početnike mora naučiti osnovni klečeći položaj u kanuu, osnove zaveslaja te orijentaciju vesla. U početku je bolje sporo napredovati ali s puno vježbanja osnovnih stvari kako bi se dugoročno postiglo više.

5.3. SIGURNOST POČETNIKA I SPAŠAVANJE OPREME

Kanuistika za početnike koji još nemaju iskustva u praksi i tehnici spašavanja može predstavljati potencijalnu opasnost. Evo nekih važnih aspekata osobne sigurnosti početnika koji ranije nisu spomenuti, a koji će u daljnjoj metodičkoj poduci (na vodi) biti od velikog značenja. A to su:

- osobna sigurnost
- osobna oprema za plutanje
- oprema
- spašavanje

5.3.1. Osobna sigurnost

Polaznici moraju znati plivati! Premda je ranije samo spomenuto početnici koji se namjeravaju baviti kanuistikom moraju znati plivati. Početnici ne trebaju biti brzi nego sigurni plivači koji se u neočekivanoj situaciji neće uspaničiti. Plivačka vještina je ta koja kod početnika može učiniti razliku između manje nezgode i tragedije. Trener bi trebao osigurati da na vodi gdje će podučavati početnike nema turbulencija, vrtloga, nenadanih brzaka, nepredviđenih brana, podvodnih zapreka (stijena, panjeva ili drugih naplavina) koje mogu biti pogubne. Početnike treba upoznati s vodom, pogotovo ako se trenira na rijeci da se upoznaju s obalom ako bi u slučaju nužde trebali pristati. Poduku početnika provoditi obavezno po danu, a nikako u sumrak ili mraku, jer treptajuća ili reflektirana svjetla mogu

kod početnika prevariti osjećaj ravnoteže i veslanje učiniti opasnim ili nemogućim iako veslaju na poznatoj vodi.

5.3.2. Osobna oprema za plutanje



Slika 6: Prsluk za spašavanje

Pod osobnom opremom za plutanje se misli na prsluk za spašavanje, premda su oni praktički nepoznati kao oprema u natjecateljskoj kanuistici. Relativno kratka udaljenost i održavanje(kontrola) natjecateljske staze od strane sudaca i čamaca za spašavanje, osobnu opremu za plutanje čine u utrkama bespotrebnom. Ipak, nijedno pravilo utrkiivanja na mirnim vodama ne propisuje niti zabranjuje korištenje osobne opreme za plutanje. Međutim kod poduke početnika gdje njihova ravnoteža i samopouzdanje u kanuu još nisu zadovoljavajući, preporučljivo je korištenje osobne opreme za plutanje odnosno prsluka za spašavanje.

5.3.3. Oprema

Jedno od pravila sigurnosti je poznavati svoju opremu. Treba provjeriti je li kanu takav da može ploviti na tipu vode na kojem će se veslati. I mirna voda s velikim valovima može biti opasna za natjecateljski kanu. Početnici trebaju provjeriti i podnu dasku, podlogu za koljeno i osigurati da su dobro pričvršćeni te ima li kanu mogućih oštećenja kroz koja bi voda mogla prodrijeti u kanu. Također treba provjeriti i veslo da slučajno nema kakva nevidljiva napuknuća, a to se provjerava na način da ga se lagano savije, jer ako veslo pukne dok se koristi, neminovno je prevrnuće.

5.3.4. Spašavanje



Slika 7: Spašavanje

Kanu će se, posebno u početničkim godinama, često prevrtati i to početnike ne treba zbuniti. Ipak, to je za većinu početnika neugodna situacija i, ako ne znaju pravilnu tehniku spašavanja sebe i opreme, može doći do ozljede ili oštećenja. Kada početnik izgubi ravnotežu i više se ne može upirati, ispast će iz kanua, međutim u najvećem broju slučajeva to neće izazvati i prevrtanje kanua. Prvi pokret samospašavanja jest da početnik otpliva do kanua, stavi veslo u njega i držeći se za krmu ili vrh otpliva na obalu ili pristanište (splav, ponton). Držeći se, gura kanu plivajući snažnim pokretima nogu. Za početnike je posebno važno da su stalno uz kanu, posebice ako trebaju preplivati veliku udaljenost.

Plutajući čamac (kanu) će početnicima pomoći da se lakše održe na površini!

5.4. METODIČKI POSTUPCI PODUKE POČETNIKA NA VODI (U KANUU)

Ako su početnici prikladno prošli ranije navedene metodičke postupke, sljedeći korak jest poduka početnika na vodi tj. u kanuu. Ipak, bolje je, umjesto u prilično nestabilnom natjecateljskom kanuu (C-1), poduku početnika započeti u turističkom ili rekreativnom kanuu. U toj vrsti čamca bi početnici trebali prvo veslati u sjedećem položaju kako bi lakše naučili kontrolirati čamac. Ako su u stanju održavati potreban smjer i manevrirati, trebali bi u istom čamcu ako je moguće veslati u visokom klečećem položaju. Nakon vježbanja u turističkom kanuu te što steknu stabilnost i ovladaju tehnikom zaveslaja, početnici bi trebali prijeći na veslanje u natjecateljskih kanuima. Najprije samo u singlovima (jednoklecima), a zatim ekipnih kanua (mogućnost da početnik u natjecateljskom C-2, kleči ispred iskusnog veslača).

Kojom će brzinom početnik naučiti upravljati s C-1 ovisi o njegovom talentu ili detaljnije o:

- spretnosti (vještini)
- živčano-mišićnoj koordinaciji
- muskulaturi i temperamentu
- učestalosti i trajanju treninga
- uvjetima na vodi i vremenskim uvjetima
- učiteljskoj sposobnosti trenera.

6. OSNOVE KANUISTIČKE TEHNIKE ZA POČETNIKE

"U trenutku pogona zaveslaj je tehnički savršen ako lopatica vesla ostane čvrsto u vodi u točki zahvata ili, točnije, u točki u kojoj je površina lopatice uronila, i čamac se privuče do nje" (Szanto, 2003).

To znači da se veslo ne miče zajedno s kanuom-kao što se čini-nego se kanu privlači naprijed do vesla. Razumijevanje ove koncepcije je osnova učenja i poduke početnika. Drugim riječima, početnici trebaju naučiti osnovnu tehniku kanuistike!

Prije no što se počnemo detaljnije baviti osnovnom tehnikom kanuistike, navest ćemo njezine glavne sastavnice, koje su ujedno i faktori ograničenja prilikom poduke početnika, a to su:

- ravnoteža
- zaveslaj
- koordinacija pokreta
- ritam
- osobni (individualni) stil

6.1. Ravnoteža

Jedna od najvećih poteškoća pri učenju veslanja u kanuu je ravnoteža. Naučiti osjećati vodu i održavati ravnotežu dugo traje, problem je što su svi tipovi natjecateljskih kanua nestabilni te stoga vještina održavanja ravnoteže u kanuistici za početnike igra veoma važnu ulogu. Također, logično se nameće da ja klečeći položaj manje siguran jer je težište (središte gravitacije) mnogo više nego u npr. sjedećem kanuu.

Međutim, početnici ravnotežu jednostavno postižu s mnogo vježbanja.

6.2. Zaveslaj

Prilikom poduke početnika, zaveslaj spada među zahtjevnije elemente osnovne tehnike kanuistike. Ipak, svaki zaveslaj možemo podijeliti na sljedeće osnovne elemente:

Zaveslaj:

- prijenos snage (veslo je u vodi)
- obnavljanje/regeneracija (veslo je u zraku)

6.2.1. Prijenos snage

Za vrijeme zaveslaja prijenos snage započinje zahvatom vode i završava u trenutku izlaska vesla iz vode. U ovom razdoblju ruke koje drže veslo stvaraju pokret koji se prenosi do lopatice, a zatim se sila iz vesla treba prenijeti na kanu. Zato je rad tijela dominantna komponenta zaveslaja. Prijenos snage je najvažniji dio zaveslaja i ima sljedeće faze:

- zahvat vode
- povlačenje ili privlačenje
- usmjeravanje

6.2.2. Obnavljanje/regeneracija

Drugi važni dio zaveslaja, u ovom je dijelu zaveslaja putanja vesla u zraku od izlaza do sljedećeg zahvata vode. Dijeli se na sljedeće faze:

- izlaz
- opuštanje
- učvršćivanje

Tablica 3 : Sažetak faza zaveslaja u kanuu

ZAVESLAJ	
PRIJENOS SNAGE (veslo je u vodi)	OBNAVLJANJE/REGENERACIJA (veslo je u zraku)
- zahvat vode - povlačenje ili privlačenje - usmjeravanje	- izlaz - opuštanje - učvršćivanje

6.3. Koordinacija pokreta

Svim mišićima koje svjesno pokrećemo upravlja živčani sustav. U osnovi, to je urođena sposobnost koja određuje spretnost svakog pojedinca. Međutim, vježbanjem se spretnost može poboljšati. Zato početnici najprije moraju postati dobri u izvođenju osnovnih pokreta pri zaveslaju odnosno u kanuistici, a zatim će te pokrete (brže ili sporije) usvojiti i automatski izvoditi. Trajanje ovoga razdoblja znatno ovisi o njihovoj individualnoj spretnosti, odnosno živčano-mišićnoj kontroli.

6.4. Ritam

Dobro veslanje u kanuu ima jedan ritam između uzastopnih zaveslaja, a drugi unutar zaveslaja, što znači da pojedini dijelovi zaveslaja imaju različitu duljinu trajanja unutar zaveslaja. Na ritam veliku ulogu igra i ravnoteža, odnosno od početnika je teško očekivati savršeni ritam zaveslaja. Jednostavno potrebno je mnogo vježbanja.

6.5. Osobni (individualni) stil

Stil je početnikov individualizirani oblik osnovne tehnike kanuistike, odnosno stil se temelji na tehnici ali se ostvaruje individualnim pokretima (kombinacijom spretnosti, snage mišića, ravnoteže) te ovisi o veličini i proporciji tijela.

Kao sažetak ovoga vidimo da tehnika kanua podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura pokreta koji se nalaze u sadržaju ovoga sporta. Racionalna kanuistička tehnika omogućuje početniku potpuno izražavanje osobnih funkcionalnih i motoričkih potencijala. Kanuističku tehniku čini bogatstvo motoričkih programa za izvođenje strukture kretanja. Posljedica je dugotrajnog procesa učenja velikog broja motoričkih struktura. Naučeni stereotipi pokreta znače sposobnost ponavljanja kretanja u istim ili varijabilnim uvjetima. To učenje traje duže vrijeme, a rezultat je velikog broja ponavljanja dok se ne dovede do refleksnog djelovanja u konkretnoj situaciji (natjecanju).

7. METODIČKE VJEŽBE PODUKE KANUISTA NA MIRNIM VODAMA

Pri poduci metodičkih vježbi prvi je cilj da kretanje početnika budu automatske i kontinuirane. Manje pozornosti treba obratiti na detalje tehnike, u umjesto toga pokušati postići stupanj neuromuskularne koordinacije. Nakon demonstracije treba raditi sa svakim početnikom posebno, pomažući da što pravilnije oponašaju pokrete, čak i vodeći im tijelo i ruke ako je potrebno. Zbog toga ćemo prikazati slijed metodičkih vježbi, počevši od metodičkih postupaka poduke na suhom do metodičkih postupaka poduke početnika na vodi. Također važno je da početnici razvijaju obje strane, odnosno izvode vježbe s obje strane.

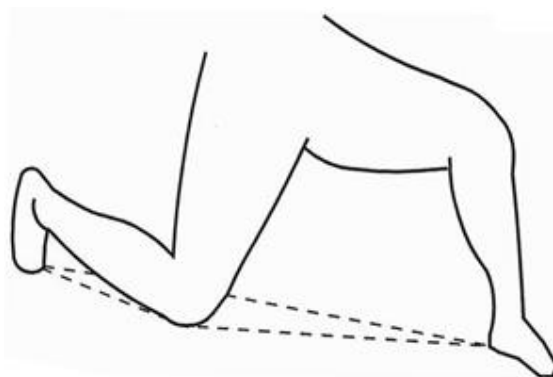
7.1. Osnovni klečeći položaj na tlu



Slika 8: Osnovni klečeći položaj na tlu

Prva je zadaća početnike naučiti pravilnom klečećem položaju koji će u daljnjoj poduci osigurati optimalnu stabilnost kanua. Kako je prikazano (Crtež 2.), oba stopala i koljeno na kojemu se kleči leže na vrhovima tupokutnog trokuta. Položaj potpornog stopala također je važan. Ono bi trebalo biti lagano okrenuto prema unutra tako da su prsti okrenuti u smjeru strane na kojoj se vesla. Prsti druge noge trebaju biti na podlozi i savijeni.

Crtež 4. Pravilan klečeći položaj u kanu jednokleku



7.2. Određivanje pravilne veličine vesla za početnike

Za početnike-kanuiste veliku ulogu u podučavanju ima pravilno određena veličina (dužina) vesla, jer bi u slučaju prevelikog ili premalog vesla bilo znatno otežano provođenje metodičkih postupaka poduke početnika. Na početku bi trener za svakog početnika individualno trebao odrediti veličinu vesla, a za to postoje dva načina:

- određivanje veličine vesla u normalnom stojećem stavu, i
- određivanje veličine vesla u osnovnom klečećem položaju

7.2.1. Određivanje veličine vesla u normalnom stojećem stavu



Slika 9: Veličina vesla u normalnom stojećem stavu

Za svakog početnika veličina vesla je individualna, trebala bi dosezati do njegovih obrva ako se nalazi u normalnom stojećem stavu.

7.2.2. Određivanje veličine vesla u osnovnom klečećem položaju



Slika 10: Veličina vesla u osnovnom klečećem položaju

U osnovnom klečećem položaju početnika, veličina vesla se određuje na način da se veslo nalazi između njegove potporne i klečeće noge, a ispružena ruka kojom se potiskuje nadvati veslo za "T" hvataljku.

7.3. Držanje vesla

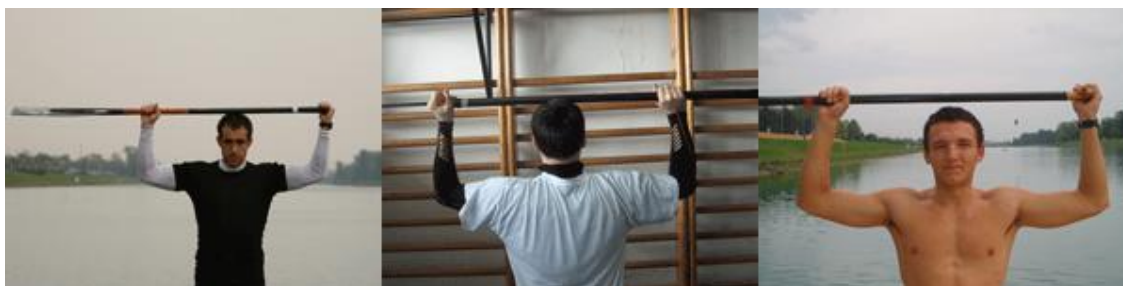


Slika 11: Držanje vesla

Početničke je važno naučiti pravilno držati veslo. Za držanje vesla je bitno da ruka kojom se privlači drži veslo takozvanim "hammer" hvatom (palac unutra), dok ruka kojom se potiskuje drži veslo nadhvatom za "T" hvataljku malo više prema strani s koje se vesla.

Moguće pogreške: kod "hammer" hvata palac se nalazi s ostalim prstima pa nemamo puni hvat, te ruka kojom se potiskuje ne drži veslo za "T" hvataljku, nego za motku ili dršku.

7.4. Razmak ruku na veslu



Slika 12: Razmak ruku na veslu

S obzirom da je veslo "produžena ruka" kanuista, važno je početnike naučiti pravilan (optimalan) razmak ruku na veslu. Određivanje razmaka ruku na veslu se provodi na način da početnik u normalnom stojećem stavu držeći veslo ispred sebe podigne ruke zajedno s veslom iznad glave, tako da su mu nadlaktice paralelne s tлом a podlaktice su okomite na njih. Zatim se ruka kojom se privlači pomiče za jednu šaku prema "T" hvataljci, odnosno prema ruci kojom se potiskuje tako da sada nadlaktica i podlaktica ruke kojom se privlači tvori kut otprilike 80-85° a koji je individualan za svakog početnika.

7.5. Imitacija veslanja u stojećem stavu (iskoraku)



Slika 13: Imitacija veslanja u stojećem stavu (iskoraku)

Pri učenju zaveslaja za početnike preporučljivo je da prvi put pokušaju izvesti zaveslaj u stojećem stavu i to na način da nakon demonstracije pokušaju da oponašaju pravilne pokrete trenera. Veslanje u stojećem stavu za početnike se izvodi na način da se nalaze u stojećem raskoračnom stavu s tim da je naprijed noga koja je suprotna strani s koje se izvodi zaveslaj. Zatim početnici koristeći "tehničko veslo" pokušavaju ispravno izvoditi pravilne pokrete kod zaveslaja (Sliku 13). Za početnike prilikom prvih pokušaja prvi je cilj da pokušati sebi dočarati kretanje tijekom zaveslaja, tako da se manja pozornost treba obraća na detalje.

7.6. Rotacija trupa u osnovnom klečećem položaju



Slika 14: Rotacija trupa u osnovnom klečećem položaju

Početak se nalazi u osnovnom klečećem položaju na tlu, a vježba se izvodi na način da veslo, pravilno držeći, stavi na gornji dio leđa iza glave. Kukovi su fiksni odnosno u položaju mirovanja, nakon toga početnik vrši rotaciju trupa oko okomite osi odnosno rame kojim se privlači rotira prema prvoj ili potpornoj nozi. Pri rotaciji glava ostaje u mirovanju, odnosno ne vrši rotaciju a pogled je usmjeren prema naprijed. Zatim se vraća u početni položaj.

Moguće pogreške: nedostatak ravnoteže zbog nestabilnog položaja, rotacija glave zajedno s trupom, spuštanje pogleda odnosno glave na prsa.

7.7. Nošenje vesla prema naprijed u osnovnom klečećem položaju



Slika 15: Nošenje vesla prema naprijed u osnovnom klečećem položaju

U osnovnom klečećem položaju početnik drži "tehničko veslo" između klečeće i potporne noge. Iz ovoga položaja početnik pruženom rukom kojom potiskuje podiže veslo okomito prema gore, do trenutka kad je ruka u produžetku leđa. Istovremeno pri podizanju vesla ruka kojom se privlači ide prema naprijed uz rotaciju trupa do potpunog opuštanja ruke. Pri tome bi klečeća noga, leđa i ruka s kojom se potiskuje s jedne strane i veslo s druge strane te ruka s kojom se privlači između njih trebali tvoriti oblik velikog slova "A", odnosno veslo bi trebalo s tlom zatvarati kut cca. 45°.

Moguće pogreške: potisna i ruka koja privlači nisu opuštene, nema rotacije trupa, nošenje vesla rukom kojom se privlači prema naprijed, spuštanje glave na prsa.

7.8. Veslanje na klupici i korekcija uz pomoć trenera



Slika 16: Veslanje na klupici i korekcija uz pomoć trenera

Za izvođenje ove vježbe potrebno je imati klupicu, odnosno neko povišenje koje će omogućiti nesmetan pokret za tehničko veslo (povišena stepenica i sl.). Ova vježba je logičan slijed prethodne vježbe, tako da iz položaja kad je veslo naprijed početnik spušta ruku kojom potiskuje prema dolje uz istovremeno privlačenje vesla prema sebi odnosno rotacija trupa u početni položaj, uz kontrolirane pokrete. Preporučljivo je da trener držeći za ruke početnika pomogne prvih nekoliko pokušaja u izvođenju pokreta.

7.9. Veslanje na pontonu ili pristaništu s tehničkim veslom



Slika 17: Veslanje na pontonu ili pristaništu s tehničkim veslom

Ako ne postoji ponton ili pristanište može poslužiti bilo kakav objekt gdje početnici mogu nesmetano veslati a to može biti splav, bazen, stepenica kraj vode itd.

Ova metodička vježba slična je vježbi veslanja na klupici, no ovdje se početnici prvi put susreću s vodom. Podlogu za koljeno stavimo uz sami rub pontona sa strane s koje se vesla. Nakon toga početnici izvode zaveslaj uz što veću kontrolu pokreta.

Moguće pogreške: zbog nedostatka ravnoteže moguće je da padnu u vodu, zbog strah od pada u vodu i da ne kontroliraju izvođenje pokreta pri zaveslaju.

7.10. Držanje vesla na vodi ili "plat" na pontonu



Slika 18: Držanje vesla na vodi ili "plat" na pontonu

To je jedna od osnovnih vježbi za održavanje ravnoteže u kanuu. Početni položaj je da se početnik nalazi u osnovnom klečećem položaju uz rub pontona. Nakon toga početnici pravilno držeći veslo, postavljaju veslo pljoštimice tako da je lopatica vesla paralelna s površinom vode i nalazi se na njoj, a ruke koje drže veslo su ispred tijela ili trupa. Iz toga položaja pokušavaju polagano prebacivati težinu tijela na veslo i zatim se vraćaju u početni položaj. Zatim to isto ponavljaju, ali sad žmireći.

Moguće pogreške: rukom kojom potiskuju držeći veslo naslanjaju naslanjaju je na prvu ili potpurnu nogu, lopatica vesla nije pljoštimice na vodi nego je okomita.

7.11. Veslanje na pontonu s obrnutim veslom



Slika 19: Veslanje na pontonu s obrnutim veslom

Obrnuto veslo podrazumijeva da je stražnja strana lopatice, koja je blago zaobljena, sada s prednje strane. To se radi da bi početnicima olakšali privlačenje vesla kroz vodu jer pravilno držanje vesla zahtijeva veliku silu iz nepomičnog-statičkog položaja.

Početak iz osnovnog klečećeg položaja uz rub pontona, držeći veslo na vodi izvodi imitaciju zaveslaja s privlačenjem vesla kroz vodu i dolazeći u položaj kad je veslo opet navodi.

Moguće pogreške: prilikom zaveslaja početak odlazi za veslom (tijelom prema vodi), skraćivanje zaveslaja.

7.12. Zahvat vode s potiskom trenera na potisnu ruku početnika

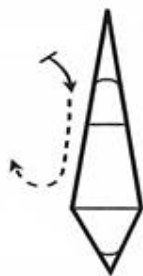


Slika 20: Zahvat vode s potiskom trenera na potisnu ruku početnika

Početak je u položaju zahvata vode, a trener se nalazi ispred njega. Iz ovoga položaja početak ide u zahvat vode i u trenutku kad je lopatica uronila u vodu, trener vrši potisak na početnikovu potisnu ruku. Reakcija početnika na potisak trenera je privlačenje vesla prema sebi odnosno ponovno uspostavljanje ravnoteže.

Moguće pogreške: puštanje potisne ruke s "T" hvataljke, sjedanje početnika na klečeću nogu.

7.13. Imitacija "J" zaveslaja ili usmjeravanja na pontonu



Slika 21: Imitacija "J" zaveslaja ili usmjeravanja na pontonu

Mada je pokret usmjeravanja u kanuu jedva vidljiv, on ipak čini vitalnu fazu zaveslaja. Odvija se u završnoj fazi svakog privlačenja i bez njega bi na kanu djelovala sila obrtanja. Drugim riječima, kanu se ne bi kretao ravnim smjerom već bi se postupno okretao u velikom krugu.

Počtnik se nalazi u osnovnom klečećem položaju te držeći veslo ispred sebe okomito u vodi tako da je lopatica okomita na ponton. Nakon toga lagano privlači veslo s istodobnim okretanjem "T" hvataljke u smjeru kazaljke na satu zapešćem potisne ruke, pri kojemu lopatica vesla više nije okomita na ponton već je pod kutom od 30° do 40°. Cijeli taj pokret vesla opisuje oblik slova "J". Početniku je to obično teška zadaća, te je zbog toga mora uvježbavati dok pokret na postane dinamičan.

7.14. Rukovanje i nošenje kanua



Slika 22: Rukovanje i nošenje kanua

Za početnike samostalno rukovanje i nošenje kanua zahtijeva određenu snagu i ravnotežu. Najbolji način je da ga se dignu na rame u točki ravnoteže, te da ga se objema rukama drži za rub. Druga mogućnost je da dvoje početnika rukuju s kanuom, ovo je posebno preporučljivo kako bi se prilikom vremenskih utjecaja (jakog vjetra) izbjegla oštećenja.

7.15. Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-sjedeći



Slika 23: Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-sjedeći

Nakon što smo s početnicima odradili prethodne metodičke vježbe, početnik bi trebao biti spreman istu rutinu izvesti u čamcu. Za početnike je preporučljivo da umjesto u prilično nestabilnom natjecateljskom kanuu (C-1), započnu veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu. U ovoj vrsti kanua početnik bi za početak trebao veslati sjedeći te ponavljajući sve prethodne vježbe, steći vještinu kontroliranja čamca.

7.16. Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-klečeći



Slika 24: Veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-klečeći

Ako je početnik na zadovoljavajući način svladao veslanje u rekreacijskom (turističkom) kanuu-sjedeći, vrijeme je da također svlada veslanje u visokom klečećem položaju. Početnik treba biti uz sami rub rekreacijskog kanua tako da veslo bude što okomitije na vodu. Nakon nekoliko sati uvježbavanja u rekreacijskom kanuu, početnik bi trebao biti u stanju održavati potreban smjer i manevrirati u istom čamcu.

Prednost rekreacijskog (turističkog) kanua je što početnicima osigurava ravnotežu te olakšava izvođenje metodičkih vježbi a samim time povećava im osjećaj sigurnosti i stabilnosti nakon što pređu u natjecateljski kanu.

7.17. Ulaženje u kanu



Slika 25: Ulaženje u kanu

Početicima je najvažnije držati kanu u sigurnom položaju ("usidren") uz pomoć vesla držeći ga poprijeko kanua tako da je jednim svojim dijelom na pontonu. Nakon toga stave klečeću nogu u podlogu za koljeno, dok je prva ili potporna noga još na pontonu. Zatim pravilno držeći veslo na vodi stave i prvu ili potpornu nogu u kanu. Također za prvih nekoliko pokušaja preporučljivo je da trener pridrži kanu, što će početnicima dati veću sigurnost.

Moguće pogreške: klečeći položaj s pogrešnom nogom, drže veslo s krive strane kanua.

7.18. Osnovno držanje i položaj tijela početnika u kanuu



Slika 26: Osnovno držanje i položaj tijela početnika u kanuu

Početik se u kanuu nalazi u osnovnom klečećem položaju i blago nagnutim tijelom prema naprijed. Načelno, težište (središte gravitacije) početnika treba biti u geometrijskom središtu kanua. Blaga odstupanja od ovog pravila su ponekad potrebna zbog visine ili težine početnika. Uglavnom visoki i teški početnici trebaju klečati malo iza težišta, dok oni lakši trebaju klečati malo ispred težišta.

Moguće greške: početik se trupom saginje prema vodi što mu daje prividan osjećaj

stabilnosti, a posljedica toga je sjedanje na klečeću nogu i gubitak ravnoteže te samim time i prevrnuće.

7.19. Veslanje držanjem kanua za krmu



Slika 27: Veslanje držanjem kanua za krmu

Trener drži kanu za krmu, početnik se nalazi u kanuu u osnovnom (visokom) klečećem položaju i drži veslo na vodi. Iz ovoga položaja početnik izvodi zaveslaj, a trener pridržavajući kanu osigurava ravnotežu. Nakon što početnik napravi zaveslaj vraća se u prvobitni položaj te opetovano ponavlja pokret.

Moguće pogreške: za sve početnike kad se nalaze u klečećem položaju u kanuu je

karakteristično puštanje potisne ruke s "T" hvataljke i hvatanje za bližu stranicu kanua-posljedica toga je prevrnuće.

7.20. Veslanje držanjem kanua za pramac



Slika 28: Veslanje držanjem kanua za pramac

Početak se nalazi u osnovnom klečećem položaju u kanuu te drži veslo na vodi. Kanu je pramcem okrenut prema pontonu a trener ga drži za vrh. Nakon toga trener lagano gurne kanu od sebe a početnik se veslajući se vraća u početni položaj.

Moguće pogreške: vidi 7.19.

7.21. Veslanje kanua uz pomoć "stabilizatora"



Slika 29: Veslanje kanua uz pomoć "stabilizatora"

Pod "stabilizatorom" se misli na improvizirano pomagalo koje se sastoji od nekog materijala koji ne tone (stiropor, kanister) i jedne letvice (oko 1 m). Ti se materijali učvrste na oba kraja letvice, a letvica se fiksira na krmu kanua (slično pomoćnim kotačima na biciklu). Ovakvo pomagalo je odlično u poduci jer osigurava dovoljno ravnoteže te početnicima omogućava nesmetano veslanje.

7.22. Zaveslaj-plat-zaveslaj



Slika 30: Zaveslaj-plat-zaveslaj

Plat zaveslaj je jedan od izraza u kanuistici kod poduke početnika. Dok se još uče pravilno upravljanje kanuom uz pomoć "J" zaveslaja, a kako bi ipak održavali potreban smjer kanua, početnicima je preporučljivo da nakon svakog zaveslaja, stavljajući veslo na vodu ili plat usmjere kanu u potreban smjer. Početnici koji su dobro ovladali kanuom te mogu samostalno klečati i održavati ravnotežu uz pomoć vesla na vodi, sljedeći korak u njihovoj poduci je samostalno upravljanje kanuom.

7.23. Održavanje ravnoteže-veslo u zraku



Slika 31: Održavanje ravnoteže-veslo u zraku

Jedna od metodičkih vježbi za usavršavanje ravnoteže u kanuu je držanje vesla u zraku. Izvodi se na način da početnik koji se nalazi u klečećem položaju s veslom na vodi, podigne veslo u zrak te taj položaj pokuša zadržati što duže. Ova vježba se može izvoditi na način da početnik tijekom njenog izvođenja žmiri. Također ako ima više početnika ova vježba može poslužiti kao odlična igra, npr. koji će početnik više zadržati veslo u zraku.

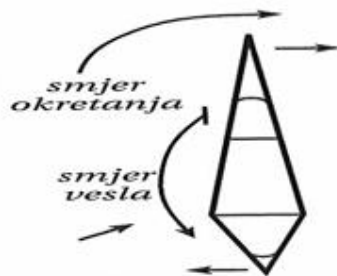
7.24. Održavanje ravnoteže-stojeći u kanuu



Slika 32: Održavanje ravnoteže-stojeći u kanuu

Još jedna vježba za usavršavanje ravnoteže početnika u kanuu je stajati u kanuu. Izvodi se na način da početnik koji se nalazi u klečećem položaju s veslom na vodi, uz pomoć vesla ustane iz klečećeg položaja te sada stoji uspravno u kanuu a ravnotežu i dalje osigurava držanjem vesla na vodi. Ovaj položaj pokušava zadržati što duže, a nakon toga se vraća u početni položaj.

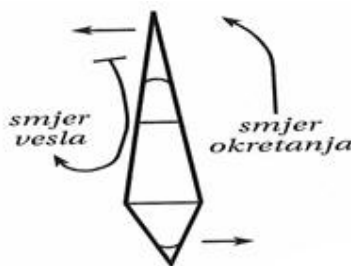
7.25. Okretanje kanua suprotno strani veslanja



Slika 33: Okretanje kanua suprotno strani veslanja

Idući korak u poduci početnika je učenje okretanja ili manevriranja kanuom. Okretanje kanua suprotno strani veslanja (off side) spada među teže elemente u kanuistici. Izvodi se na način da početnici tijekom zaveslaja u fazi privlačenja ne usmjeravaju kanu tzv. "J" zaveslajem, nego zaveslaj opisuje oblik luka od zahvata vode pa prema krmu, što dovodi do polukružnog kretanja kanua suprotnog strani veslanja. Ovo je najbrži način okretanja kanua. Moguće pogreške: početnici tijekom zaveslaja zadržavaju veslo u vodi što uzrokuje usporavanje kanua te je potreban veći luk za okretanje.

7.25. Okretanje kanua prema strani veslanja



Slika 33: Okretanje kanua prema strani veslanja

Kada su početnici dobro ovladali okretanjem kanua suprotno strani veslanja, vrijeme je za poduku okretanja kanua prema strani veslanja. Za izvođenje ovog potrebno je dovoljno mjesta na vodi (slučaj s početnicima). Okretanje početnici izvode dugim zaveslajima u obliku slova "J" i blago povlačeći veslo prema krmu kanua. Ovom tehnikom početnici okreću kanu u širokom luku, ali isto tako ne gube brzinu tijekom okretanja.

Moguće pogreške: jedna od najčešćih pogrešaka prilikom ove vježbe jest prevrnuće, zbog toga što tijekom zaveslaja početnicima veslo završi pod kanuom.

7.26. Veslanje u ekipnom kanuu



Slika 34: Veslanje u ekipnom kanuu

Načelno veslanje u ekipnim čamcima (C-1, C-4) jednako je onoj kod kanua jednokleka. Jedina razlika je što su dva (C-2), odnosno četiri (C-4) kanuista smještena jedan iza drugog i veslajući na suprotnim stranama. Međutim kod poduke početnika veslanje u ekipnim čamcima je od velikog značenja. Za početnike je korisno ako se u ekipnom čamcu nalaze sa iskusnijim kanuistom koji će im dati dodatnu sigurnost, a ujedno i korigirati izvođenje njihovih pokreta. Također i za trenera je lakše kad se obraća dvojici ili četvorici početnika od jednom koji se nalaze u ekipnom kanuu, nego svakom posebno. Za početnike su ekipni kanui odlično mjesto za veslanje na obje strane. Uostalom ekipni kanui su načelno stabilniji od singlova te vježbanje u njima daje dodatni motiv početnicima za daljnjim usavršavanjem.

7.27. Kanu ergometar



Slika 35: Kanu ergometar

U metodici poduke početnika odnosno ako postoji prilika za to može se iskoristiti i kanu ergometar. Kanu ergometar je konstruiran i napravljen tako da se prilagodi svakom pojedincu pa samim time i početnicima. Za većinu metodičkih postupka koje smo opisali ranije mogu se provesti i na kanu ergometru, osim toga kanu ergometar omogućuje još podešavanje opterećenja te je za vrijeme nepovoljnih vremenski uvjeta (hladnoća, kiša,

snijeg itd.) te zbog njegove praktičnosti, moguće ga je lako smjestiti u primjerenu prostoriju i odraditi trening.

Napomena: Početnike ne treba izlagati dugotrajnom radu na kanu ergometru jer on daje prividan osjećaj ravnoteže što je kontradiktorno pokretu u kanuu. U kanuu, kanuist se privlači prema veslu dok se na kanu ergometru veslo se privlači prema kanuisti.

7.28. Veslački bazen ili veslaona



Slika 36: Veslački bazen ili veslaona

Za početnike po svojim efektima, veslanje u veslačkom bazenu je najbližije pravom veslanju. Da bi početnici proizveli zadovoljavajući pokret na vodi u veslaoni, lopatice vesla moraju biti nešto uže nego kod pravog vesla, dok je duljina ista kao za veslanje u kanuu. Prednost veslaone je u tome što u njoj voda cirkulira (kružni tok vode) pa nema veslanja iz statičkog-nepomičnog položaja. Također u veslaoni može i više početnika odjednom veslati (do deset početnika). Za većinu veslaona karakteristična su ogledala na zidovima koja mogu znatno povećati učinkovitost treninga početnika, jer upute i obraćanje trenera mogu sami korigirati u ogledalu. Međutim, ako ne postoji veslački bazen možemo koristiti i zatvoreni bazen za plivanje.

8. ISPRAVLJANJE POGREŠAKA – POSAO TRENERA

8.1. Ispravljanje pogrešaka

Tijekom poduke početnika dolazi do pogrešaka prilikom izvođenja pojedinih vježbi, koje su neizbježni dio treninga čiji se uzroci mogu tražiti u više situacija (nedovoljno objašnjavanje, loša demonstracija, nerazumijevanje bitnog o elementu od strane početnika). Takve pogreške mogu ostati trajna smetnja i limitirati domet pojedinih početnika u kasnijim uzrasnim kategorijama.

Zbog svega navedenog trener mora poznavati razloge koji mogu prouzročiti neispravno izvođenje pojedine metodičke vježbe, a zatim s početnikom ponovo oblikovati trening radi ispravljanja uočenih pogrešaka.

Također trener mora stalno promatrati početnika u izvođenju vježbe te registrirati uspješnost prvih pokušaja. Ukazivati početniku na glavne pogreške koji su očigledne bilo kopiranjem njegovih pokreta ili objašnjenjem. Početnicima treba objasniti na jednostavan, precizan, razumljiv, uvjerljiv način pokrete izvođenja objašnjavajući potrebne radnje. Ako je potrebno ponovo demonstrirati te pratiti reakcije početnika i sve to raditi polako, pažljivo s obostranim razumijevanjem.

Prema početnicima treba zauzimati pozitivan stav, biti strpljiv i pozitivno usmjeren, te ih pohvaliti ako su zaslužili.

8.2. Posao trenera

Uspješan trener u radu s početnicima mora biti prilagodljiv, tolerantan, povjerljiv, pravedan. Također se mora stalno usavršavati radi kvalitetnijeg prenošenja znanja na početnicima, i biti primjer početnicima, po znanju i ponašanju. Trening i sve ostalo mora biti dobro organizirano, što će početnici znati prepoznati i cijiniti. Trener se mora koristiti informacijama koje dobiva od početnika, one mogu biti vrlo korisna povratna informacija.

Mnogi uspješni treneri uspjeli su izgraditi blizak odnos s početnicima, a taj odnos je često ključ njihova uspjeha.

9. ZAKLJUČAK

Premda se inzistiranjem na kontinuiranom i postupnom metodičkom pristupu neupućenom promatraču čine pretjeranim, kroz ovaj rad dokazao sam kako takav pristup ima konkretnu svrhu. Selekcija i metodička poduka kanuista na mirnim vodama je kompleksan proces koji iziskuje usklađeno i koordinirano sudjelovanje početnika s jedne strane i trenera s druge strane da bi rezultiralo što efikasnijom izvedbom. Pod efikasnošću ne podrazumijevam samo pozitivan cilj u konačnici već i maksimalnu sigurnost svakog pojedinog početnika.

Pogrešno usvojene metodičke vježbe dovode do stvaranja motoričkih stereotipa koje je kasnije teško ispraviti, odnosno činimo pogreške pri selekciji i odabiru početnika za bavljenje kanuistikom.

Stoga naglašavam da je od samih početaka treniranja ključna uloga stručno osposobljene osobe (trenera) koji će početnike podučiti pravilnim osnovama kanuistike i uputiti u najvažnije detalje koji će jednog dana tijekom njegove sportske karijere imati možda i presudan značaj.

10. LITERATURA

1. Findak, V. (1990). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Hrvatski kajakaški savez. (1993). Sedamdeset godina kajakaštva u hrvatskoj. Zagreb: Giro "Naša djeca" Oour offset.
3. Lenz, J. (1994). Metodika treninga kajakaša i kanuista. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
4. Međunarodni seminar. (1998). Vrhunski trening kajakaša/kanuista (teorija i praksa). Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
5. Mijočević, V. (1980). Vrhunska tehnika i taktika u C-1 i C-2 na mirnim i divljim vodama. (Diplomski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Mijočević, V. (2001). Prijedlog smjernica rada sa kajakašima i kanuistima od mlađih kadeta do seniora. Kanu, 53(1-2), 4-8.
7. Milanović, D. (ur.) (1999). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Szanto, C. (2003). Natjecateljska kanuistika. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
9. Internetske stranice: www.canoeicf.com
www.canoe-europe.org
www.kajak.hr
www.flatwater.info.com
www.kajakinfo.com