

Zvezdan Savić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu

OSNOVNE KARAKTERISTIKE I TEHNIKA VESLANJA U TURISTIČKOM KANU ČAMCU

1. UVOD

Da bi savladao neku vodenu površinu bilo da je to reka, jezero, zaliv, more ili nešto slično čovek je od davnina smišljao različite načine. U tim svojim pokušajima koristio je različita prirodna sredstva. U početku je to bila odvaljena grana sa drveta, pa neko polomljeno stablo, kora od drveta, da bi kasnije počeo sa izgradnjom određenih čamaca koje je počeo da prilagođava određenoj nameni. Veslanje predstavlja ustvari plovidbu po vodenoj površini pri čemu se čamac pokreće veslima različitog oblika, koristeći snagu mišića ruku, ramenog pojasa, kao i delova gornjeg dela tela, sa osloncem na samoj vodenoj površini. Danas postoje različite tehnike veslanja, kao i organizovana veslačka takmičenja. Međutim, u prirodi se veslanje najčešće koristi u praktične svrhe, kao mogućnost prelaska na drugu obalu, za ribolov ili uživanje i boravak u prirodnim lepotama.

Jedan od specifičnih oblika veslanja je i veslanje u kanu čamcima – kanuistika. Kanuistika je zajednički naziv sa sportsku granu veslanja u posebnim čamcima kanuima, gde su veslači okrenuti licem u smeru kretanja čamca i vesla nemaju oslonac. Kanuistika je prevashodno nastala kao sportska grana iz potrebe čoveka da koristi čamce u izletničke ili turističke svrhe.

Za uspešno savladavanje veslačke tehnike neophodan je dobar osećaj za ravnotežu, zatim dobro razvijene ruke, rameni pojas i muskulatura trupa, kao i dobro pripremljen i kardiovaskularni i respiratorni sistem. Kod veslanja na mirnim vodama zaveslaji moraju biti što duži, a veslo u momentu propulzivnog kretanja što vertikalnije. Svaki ulazak vesla u vodu mora biti mekan, sa što manje trzaja i prskanja. Širina hvata vesla zavisi od poluga veslača i individualnih sposobnosti istih. Najčešće se veslo drži u širini ramenog pojasa.

Međutim, situacija u praksi je nešto drugačija. Sve je veći broj zaljubljenika u veslanje koji na različite načine dolaze do čamaca i sami pokušavaju da nauče veslati. To im donekle uspeva, mada u tom procesu obuke stiču puno tehničkih grešaka koje im ostaju u daljem veslanju. Nije retka situacija da se i određene

nesreće – prevrtanja ili utapanja, dešavaju upravo zbog neadekvatne tehnike veslanja i nedovoljnog poznavanja osnovnih karakteristika određenih čamaca. Stoga smatramo da će ovo teorijsko izlaganje o osnovnim karakteristikama i tehnici veslanja u turističkom kanuu, u mnogome doprineti da se ovi nedostaci lakše prevaziđu, kao i to da će ovo štivo poslužiti budućim profesorima sporta i fizičkog vaspitanja kao i trenerima da steknu pojedine osnovne informacije o tehnici veslanja.

2. PREDMET I CILJ RADA

Celokupna problematika realizacije praktične nastave programa Aktivnosti u prirodi, koja se realizuje sa studentima treće godine fakulteta Sporta i fizičkog vaspitanja, ali i sa učenicima osnovnih i srednjih škola, bazira se na aspektima uspešnosti realizacije planirane nastave. Da bi se to u potpunosti realizovalo u praksi, neohodno je zadovoljiti određene uslove i kriterijume koji se postavljaju pred same realizatore praktične nastave. Jedan od kriterijuma koji treba zadovoljiti jeste i primena adekvatnih metodskih postupaka, kao i najracionalnije tehnike demonstracije i veslanja u turističkim kanu čamcima.

Predmet rada sagledan je kroz adekvatni prikaz osnovnih karakteristika i same tehnike veslanja u turističkom kanuu. Dakle, ovako postavljeni predmet rada možemo sagledati i u daljoj savremenijoj organizaciji i operacionalizaciji tehnike veslanja u sklopu ostalih aktivnosti na vodi. Predmet rada je fleksibilan sa aspekta dalje usavršavanja tehnike veslanja.

Cilj rada istaknut je isticanjem određenih karakteristika i same tehnike veslanja u kanu čamcima, sa zajedničkim efektom primene adekvatne, racionalne i bezbednosne tehnike veslanja u sklopu aktivnosti na vodi. Dalje, cilj rada možemo posmatrati u fokusu upoznavanja šire čitalačke javnosti sa navedenom tehnikom veslanja i osposobljavanje za primenu u praksi. Kontekst pravilne tehnike veslanja ogleda se i u smanjenju mogućnosti povređivanja i samopovređivanja, kao i neželjenih efekata utapanja u svakodnevnoj primeni u praksi.

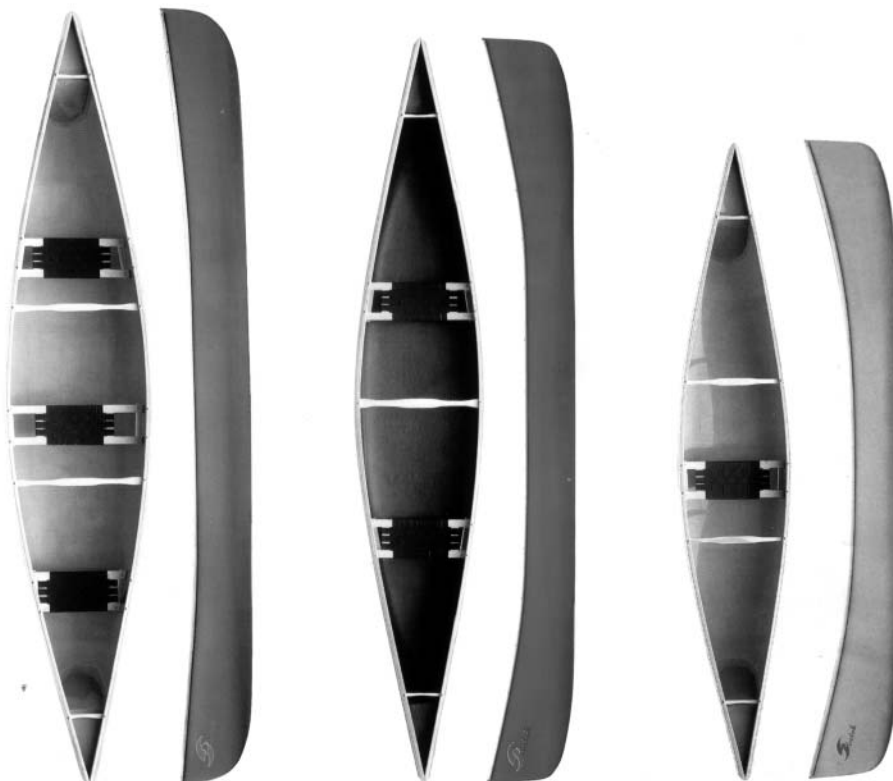
Generalni cilj možemo definisati kao mogućnost osposobljavanja studenta i rekreativaca za primenu najracionalnije tehnike veslanja u navedenim čamcima.

3. OSNOVNE KARAKTERISTIKE I FUNKCIJA

Po svome izgledu kanu čamci razlikuju se od kajaka. Osnovna razlika je u dužini, širini i izgledu čamca. Kanu čamci koriste vesla sa jednim listom – lopaticom, dok kajak čamci koriste vesla sa dva lista koji su postavljeni pod

uglom od 90 stepeni i manje. Na osnovnu osnovne funkcije, kanu čamci dele se na: **1) takmičarske i 2) rekreativne–turističke**. Na osnovnu plovnog puta na: kajake koji se koriste **1) na mirnim** i na kajake koji se koriste **2) na divljim – brzim vodama**. Na osnovnu broja veslača dele se na: **1) takmičarski C1, C2 i C3, i 2) turistički C1, C2 i C3.** (slika 3)

Slika 3.



OSNOVNE KARAKTERISTIKE:

Tip	C3	C2	C1
Dužina	470 cm	460 cm	400 cm
Širina	89 cm	80 cm	72 cm
Težina	30 kg	27 kg	22 kg
Zapremina	850 l	650 l	480 l
Nosivost	370 kg	260 kg	180 kg



Slika 4.

Turistički kanu čamac sa dva mesta za sedenje (dve daske - C2) u mnogome podseća po svom izgledu na indijanski kanu čamac od koga i vodi poreklo. Kod nas se za ove čamce odomaćio izraz „Kanu Morava“ ili „Indijanski kanu“. Ovaj čamac spada u turističke čamce za mirne vode, mada se u izuzetnim situacijama može njime veslati i na brzim - divljim vodama. Veoma je stabilan i omiljen kod sportista, izletnika, avanturista i svih ljubitelja prirode. Izrađen je od nezasićene poliesterske smole laminirane sa staklenim vlaknima. Primena ovog materijala čini ga izuzetno otpornim na atmosferske uticaje, što obezbeđuje njegovo lako održavanje uz minimalne troškove. Eventualna oštećenja na čamcu mogu se popraviti lako i bez problema (Poliester set - tečna plastika).

Povoljan odnos mehaničkih osobina i srazmerno mala težina čamca omogućava mu dobru pokretljivost i manevrisanje u vodi. Kanu Morava poseduje sledeće karakteristike: dužina 4.70 m, širina 0.90 m, visina 0.65 m, gaz 0.05 m, masu od 40 kg i nosivost 2 osobe. (slika 4)

4. TEHNIKA VESLANJA

Tehnika veslanja, predstavlja osnovni način pokretanja kanua silom veslača u određenom pravcu i smeru. To je, ujedno, način pomoću koga se kanu održava u sigurnom položaju na površini vode. Tehnika veslanja je identična tehnici veslanja u takmičarskim čamcima. Veslači koriste vesla sa jednim listom, lopaticom. Prednji pramčani veslač sedi levim bokom na prednju levu stranu daske za sedenje, sa savijenim i upretim desnim kolonom u desni bok i dno čamca, dok zadnji krmni veslač sedi na desnoj starni zadnje daske sa levim savijenim kolonom i upretom u levi bok i dno čamca. Prednji veslač vesla levu stranu (leva ruka bliža lopatici a desna je na vrhu vesla - puž), a zadnji vesla desnu stranu (desna ruka je bliža lopatici a leva je na vrhu vesla - puž).

Ovakvim rasporedom postiže se dobra stabilnost i ravnoteža u toku veslanja. Preporučuje se da veslači posle izvesnog vremena zamene mesta, da bi savladali veslanje na obe starne čamca i rasteretili ruke. Postoji mogućnost da

oba veslača sede u sredinu čamca i veslaju naizmenično sa obe strane zajedno, a pritom mogu i biti oslonjeni na oba kolena na dno čamca, čime delimično povećavaju stabilnost u toku vožnje spuštanjem sopstvenog težišta (slika 5).

Slika 5.



Zaveslaji treba da budu mirni, tehnički sinhronizovani i dovoljno dugi, usklađeni sa kretanjem kanua i kretanjem vode. Takođe, trebaju biti tehnički dobro izvedeni, da bi se kanu kretao u željenom pravcu. U toku samog veslanja ne smeju se menjati hvatovi. Osnovni хват vesla je: jedna ruka hvata veslo na 10 cm od lopatice, a druga se nalazi na vrhu vesla ili „t“ profilu (puž). U odnosu na dubinu vode - uranjanje vesla, postoje tri osnovne vrste zaveslaja: 1) *plitki zaveslaj*, zatim 2) *zaveslaj srednje dubine* i 3) *duboki zaveslaj*. Osnovi zaveslaj u kanuu je „**zaveslaj srednje dubine**“.

Kretanje kanua **pravo** postiže se na sledeći način: oba veslača, svako na svoju stranu pored čamca, veslaju duge zaveslaje srednje dubine. Kada je lopatica završila prolazak kroz vodu, prenosi se kroz vazduh u položaj novog zaveslaja. To prenošenje treba da bude bez dodirivanja površine vode, kako bi se izbeglo nepoželjno prskanje i remećenje ravnoteže u čamcu. U koliko se želi postići aktivniji i brži zaveslaj, preporučuje se u toku zaveslaja blagi pretklon tela i opružanje obe ruke, čime se dalje zahvata lopaticom površina vode pod ugklom od 90 stepeni. U toku samog veslanja neophodno je da zadnji veslač prati prednjeg i time uskladi ritam veslanja. Zadnji veslač je po pravilu uvek teži i

iskusniji jer ga očekuje veće umeće i sposobnost kod tehnike zaveslaja okretanja čamca. On u praksi uvek svojim veslanjem koriguje tehniku veslanja prednjeg veslača.

Okretanje kanua u **levu stranu** postiže se na dva načina: 1) prednji veslač levo, vesla plitki kontra zaveslaj - ili privlačenje, dok desni zadnji veslač vesla zaveslaj u širinu i nazad (do ose tela) i 2) prednji veslač podigne veslo i ima pasivnu ulogu u okretanju a zadnji vesla zaveslaj u širinu (do ose tela). Ovo treba ponoviti više puta da bi se okrenuo čamac.

Okretanje kanua u **desnu stranu** postiže se u praksi na dva načina: 1) prednji veslač levo, vesla zaveslaj u širinu i nazad, dok desni zadnji veslač vesla plitki kontra zaveslaj-šire, i 2) retko, zadnji veslač podigne veslo i ima pasivnu ulogu u okretanju a prednji vesla zaveslaj u širinu. I kod ovog okretanja, ovaj veslač ovo ponovi više puta da bi okrenuo čamac.

Kretanje kanua u **rikverc** postiže se kada oba veslača vesaju srednje rikverc zaveslaje. Veslači postavljaju lopatice vesla nazad u odnosu na čamac i provlačenjem vesla (sinhronizovano), pored čamca i prema napred, postižu efekat rikverc kretanja ili kretanja unazad. Kod ove tehnike položaj lopatica je u odnosu na uzdužnu osu čamca 90 stepeni.

Kretanje kanua **bočno** (pariranje) u jednu stranu, postiže se tako što oba veslača veslaju istovremeno na istoj strani, tehniku zaveslaja bočnog privlačenja vesla do čamca. Veslo se postavlja što dalje od kanua. Savijanje ruke u laktu koja izvodi zaveslaj, kao i potiskivanjem i vođenjem vesla druge ruke, veslač realizuje provlačenje lopatice kroz vodu pariranjem (cik-cak) prema boku kanua, i time se kanu kreće bočno. Kod ove tehnike lopatice vesla se nalaze paralelno u odnosu na uzdužnu osu čamca (*autorizovano predavanje: Savić, Z. 2006. Niš*).

5. ZAKLJUČAK

Aktivnosti na vodi i u vodi posebno su pozitivno prihvaćene kod studenata Sporta i fizičkog vaspitanja u procesu realizacije sadržaja praktičnih aktivnosti. To je i razumljivo iz razloga privlačnosti vode kao sredine koja omogućava specifičnije sadržaje u odnosu na kopno. Efekti nastave u vodi i na vodi su sadržajniji i efektivniji, pa ih stoga studenti i ostali učesnici u prirodi više preferiraju.

Veslanje u kanu čamcima je samo jedna u nizu aktivnosti koje studenti, učenici i ostali učesnici aktivnosti u prirodi realizuju na vodi. Zbog samog izgleda i karakteristika čamca turistički kanu je posebno interesantan za veslanje. Svoju popularnost je stekao zahvaljujući izgledu ali relativno pristupačnoj tehnici

veslanja. Neophodno je napomenuti da je obavezno u metodici obučavanja i samom prikazu tehnike veslanja, tehnički ispravan prikaz od starne samih demonstratora.

Ukazivanjem na pravilne elemente tehnike veslanja, kao i na određene greške u toku veslanja, postiže se brža, racionalnija i bezbednija tehnika veslanja koja omogućava potpuni užitek u toku veslanja na različitim vodenim površinama. Pravilno savladana tehnika veslanja je ujedno i povećanje bezbednosti u toku samog veslanja za sve veslače. Posebno treba insistirati u tehnici veslanja da zaveslaji veslača trebaju biti mirni, sinhronizovani i dovoljno dugi, usklađeni sa kretanjem kanua i kretanjem vode. Takođe, trebaju biti tehnički dobro izvedeni, da bi se kanu kretao u željenom pravcu. Pravilna tehnika veslanja u turističkim kanu čamcima, predstavlja pravo zadovoljstvo i užitek za svakog veslača ako se realizuje pravilo i bezbedno. Na tome treba posebno insistirati u toku same obuke tehnike veslanja.

REFERENCE

1. **Vučković, S.** (2000). *Aktivnosti u prirodi*. Pirot: Grafika Pirot.
2. **Vučković, S., Mikalački, M.** (1999). *Teorija i metodika rekreacije*. Niš-Novi Sad: Fakultet fizičke kulture Niš.
3. **Vučković, S., Savić, S.** (2002). *Aktivnosti u prirodi*. Knjaževac: GIP -Timok.
4. **Žeželj, A.** (1987). *Veslanje*. Beograd: Sportska knjiga.
5. **Zirić, M., Zirić, R.** (1987). *Vodič po rijekama Jugoslavije*. Zagreb: Sportska tribina.
6. **Nešić, Lj., i Živanović, Ž.** (1970). *Zdravlje i zabava u prirodi*. Beograd: NIPRO Partizan.
7. **Savić, Z., & Đorđević, M.** (2002). *Takmičarski mikrociklusni plan za seniore kajakaše*. Sport i nauka. (pp 275-280). Glaven urednik Stanka Videnova. Sofija: Nacionalna sportska akademija.
8. **Lisavac, S.** (1998). *Taborovanje*. Beograd: Savez izviđača Srbije.

*BASIC CHARACTERISTICS AND ROWING TECHNIQUES
WITH TOURIST CANOE BOATS*

Abstract

By its appearance canoe boats, both competitive and tourist, differ from kayak boats. Main differences are in length, width and the physical appearance of the boats. Canoe rowers use one-leaf paddle, while kayak rowers use two-leaf paddles which are set at the angle of 90 degrees or less. By their main functions, canoe boats can be divided into two groups: 1) competitive and 2) recreational – tourist. Tourist canoe, by its characteristics is a recreational boat for calm waters, though it could be used in the fast – wild waters, in extreme situations. This boat is very stable and a favorite among athletes, campers, adventurers, and all nature lovers. Rowing technique in the tourist boat represents the main way of setting canoe in motion by using the rowers force in specific direction. It is, also, the way to keep the canoe stable on the surface. Rowing technique is the same as the rowing mechanics with the competitive canoes. Rower's strokes should be calm, synchronized and long enough, harmonized with the canoe and water movement. They, also, should be mechanically well performed so that the canoe would move in the desired direction. Rowing technique understands following strokes: stroke for moving canoe straight ahead, turning canoe left, right, reverse and for moving sidewise. This paper describes and explains characteristics and mechanics of rowing in the tourist canoe boat.

Key words: *mechanics, rowing, canoe, boat, paddle, rower.*



*Sa otvaranja I međunarodne naučne konferencije
Crnogorske sportske akademije u Baru*