

Dr Milomir Trivun

Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu

RELACIJE KAJAKARENJA, PLIVANJA I TRČANJA KAO VID AKTIVNOSTI U PRIRODI

1. UVOD

Pokreti veslanja u kajaku sastoje se od niza istih kretnji vršenih u jednakim vremenskim razmacima pa prema tome spadaju u ciklična kretanja. Kao svako ciklično kretanje ovo kretanje sadrži relativno malo kretno-tehničkih elemenata, ali ipak za ostvarenje lične tehnike, odnosno stila, pruža mnogovrsne mogućnosti. Kretanje vesla kroz vazduh i vodu može biti raznovrsno i baš zbog toga kod raznih naroda i takmičara i raznih konstrukcija čamaca možemo vidjeti bezbroj formi stila veslanja. U tehnici veslanja u kajaku razlikujemo dva osnovna kretna elementa i to kretanje vesla kroz vodu i vazduh. Elementi tehnike veslanja u kajaku zavisno od rada u vodi i vazduhu su sledeći: osnovni položaj, zahvat vode, provlak-povlačenje i guranje, vađenje vesla iz vode, okretanje vesla i ponovni zahvat vode.

Plivanje je skup usklađenih pokreta koji omogućavaju čovjeku da se održi na površini vode i da se u njoj kreće naprijed uz pomoć ekstremiteta. U toku usvajanja određene tehnike i znanja plivanja ljudsko tijelo prolazi kroz fazu plutanja, a to je sposobnost održavanja tijela na površini vode, bez pomoći pomagala. Pošto se tijelo plivača nalazi u vodenoj sredini koja je nestabilna, odnosno bez čvrstog oslonca, onda u takvim okolnostima čovjek koristi veći broj različitih pokreta koje ne upotrebljava pri kretanju na suvom. Pored četiri osnovne sportskih tehnika plivanja, čovjek je tokom evolutivnog razvoja koristio nekoliko varijanti plivanja koje su mu bile neophodne tokom primjenjene prakse pri savladavanju velikih prirodnih vodenih prepreka. Savremeni čovjek koristi plivanje i u sportsko-rekreativne svrhe.

Trčanje je prirodno ciklično kretanje, koje za razliku od hodanja ima i fazu leta. Osim po atletskoj stazi na stadionu, a koja može biti od tartana, rupkora, može da se trči i u prirodi po livadama i drugim terenima.

1.1. Dosadašnja istraživanja

Darijević (2005) opisujući jedinstvenu ekspediciju avanturističkog tima iz Srbije, govori, kada bi avanturistički duh imao granice, mnogo toga ostalo bi nedokučivo. Četveročlani tim avanturista iz Srbije krenuo je u jedinstvenu ekspediciju na Himalajima. Cilj je popeti se biciklom na najviši trekning vrh na svijetu Kala Patthar, 5.545 metara nadmorske visine. Prolazeći živopisnim prostranstvima, ali i suočavajući se sa strašnim teškoćama, ostvarili su ono što su naumili. Svako je u svojoj glavi imao muku sa kojom se borio. Sekunde su bile predugačke. Ipak, podigli su poglede i bilo je jasno da su spremni probiti svoje granice. Još neki metar... i najviši trekning vrh na svetu, Kala Patthar, sa 5.545 m je osvojen. Biciklom!

Paunić (1999) izlažući svoje impresije uspona na Njeguše (podno Lovćena) iz

Kotora starim (gotovo zaboravljenim) Crnogorskim putem (kojim se vjekovima saobraćalo između brda i primorja) koji počinje od vrela rijeke Škudre ispod bedema Kotora, autor citira opise ovog puta i davnih putovanja od Nike Lukovića, Isidore Sekulić, Ljube Nenadović i drugih domaćih i inostranih putnika ovim živopisnim krajem.

Paunić(2001) izlažući svoj putopisni osvrt “Planinarenje: Zevsu u pohode” uz sve fizičke i psihičke napore koje prate jednog odvažnog zaljubljenika planinarskih aktivnosti u osmoj deceniji života, a povodom 100-godišnjice Planinarskog saveza Srbije (1901-2001) i uspona na najvišu planinu Grčke, drugu po visini na Balkanu. Opisujući detaljno, literalno, epski sa protkanošću mitskih junaka Antičke Grčke i Boga nad bogovima-Zevsa, po kome je mitska planina Olimp i poznata. Napore u toku 24-o časovnog kretanja sa nivoa mora u Paraliji i osvajanjem vrhova Olimpa (Mitikas 2917 i Skolia 2911) sa gotovo od tri hiljade metara visinske razlike, pojave planinske bolesti, kriza koje nastaju i prate tokom uspona i povratka. Sve je to opisano u jednom dahu dječaćkog poleta, mladalačke duše, jednog zaljubljenika prirodnih ljepota, koje su čežljivo i sanjalački zaokupirale jednog Mačvanina, ravničarskih predjela, željnog vrhova gdje “Zemlja dotiče nebo”.

2. PREDMET I PROBLEM ISTRAŽIVANJA

2.1. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja predstavlja organizovanje takmičenja u plivanju, kajakarenju i trčanju na Tjentištu na lokaciji jezera.

2.2. Problem istraživanja

Problem istraživanja predstavlja rezultatske uspješnosti specifično motoričkih sposobnosti dionica, u plivanju na 100 m, kajakarenju na 200 m i trčanju 400 m oko jezera na Tjentištu.

3. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja predstavlja takmičenje studenata Fakulteta fizičke kulture na Tjentištu, njihova kauzalnost i različitost rezultatske uspješnosti specifično motoričkih sposobnosti u plivanju na 100 m, kajakarenju na 200 m i trčanju 400 m.

4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

U skladu sa ciljem i operativnim zadacima mogu se postaviti sledeće hipoteze:

H-Rezultatske uspješnosti plivanja 100 m, kajakarenju na 200 m i trčanju 400 m, ne pokazuju statistički značajna odstupanja u kauzalnosti rezultata.

H₁- Rezultatske uspješnosti u plivanju 100 m kraul tehnikom studenata Fakulteta fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu homogeniji su unutar same grupe.

H₂- Rezultatske uspješnosti u kajakarenju 200 m studenata Fakulteta fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu statistički pokazuju manju homogenost rezultata

H₃- Rezultatske uspješnosti u trčanju 400 m studenata Fakulteta fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu statistički neznatno odstupaju od homogenosti unutar same grupe.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

U istraživanju se koristila deskriptivna statistika.

5.1. Uzorak ispitanika

Populacija iz koje je ekstrahovan uzorak ispitanika predstavlja 24 studenta Fakulteta fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu, školske 2003/04. i 2004/05. godine koji su se plasirali na završnom dijelu takmičenja u plivanju, kajakarenj i trčanju tokom planinarenja i logorovanja kao vid aktivnosti stacioniranog kampa Tjentišta.

5.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli primjenjenih u ovom radu, odabran je tako da reprezentativno pokrije područje i pruži informaciju o znanju i specifično motoričkim sposobnostima plivanja na 100 m kraul tehnikom, 200 m kajakarenju i trčanju 400 m.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

Tabela 1, 2004. godine

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
PL100	12	87,7000	58,25000	148,0200	28,01985
KA200	12	126,6142	97,01000	186,2800	24,61022
TR400	12	98,8375	73,21000	135,3700	16,50180

Inspekcijom tabele 1, u kojoj su prikazane mjere centralne tendencije rezultatske uspješnosti studenata školske 2003/04. godine, imaju sledeće varijable: najbolji rezultat u plivanju (PL100) je (Min=58,25), srednju vrijednost (Mean=87, 70), a najlošiji je (Max=148,02); u kajakarenju (KA200) najbolji rezultat je (Min=97, 01), srednja vrijednost (Mean=126, 61), a najlošiji rezultat (Max=186, 28); dok varijabla TR400 ima najbolji rezultat (Min=73, 21), srednja vrijednost (Mean=98,83), a najlošiji rezultat (Max=135, 37), što se može konstatovati da najmanje odstupanje unutar grupe imaju varijable trčanja (TR400) i plivanja (PL100), dok je varijabla kajakarenja (KA200) pokazala najveće odstupanje, pravdajući to nedovoljnim vrmenom (svega sedam dana od obuke) za automatizaciju stilizovanih pokreta kretne aktivnošću vožnje kajaka u odnosu na varijable plivanja (PL100) i trčanja (TR400). Kretne aktivnosti plivanja i trčanja su ranije stečene i dostigle su svoj automatizam pokreta pa su pokazale i bolji rezultat.

Tabela 2, 2005. godine

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
PL100	12	89,3150	65,7200	124,7700	19,82472
KA200	12	125,1592	100,6200	153,5600	15,72489
TR400	12	99,4625	57,3300	116,9400	15,62135

Uvidom tabele 2, u kojoj su prikazane mjere centralne tendencije rezultatske uspješnosti studenata školske 2004/05. godine, imaju sledeće varijable: najbolji rezul-

tat u plivanju (PL100) je (Min=65,72), srednju vrijednost (Mean=89, 31), a najlošiji je (Max=124,82); u kajakarenju (KA200) najbolji rezultat je (Min=100, 62), srednja vrijednost (Mean=125, 15), a najlošiji rezultat (Max=153, 56); dok varijabla TR400 ima najbolji rezultat (Min=57, 33), srednja vrijednost (Mean=99,46), a najlošiji rezultat (Max=116, 94), što se može konstatovati da najbolje rezultate imaju varijable trčanja (TR400) i plivanja (PL100), dok je varijabla kajakarenja (KA200) pokazala nešto lošije, pravdajući to nedovoljnim vrmenom (svega sedam dana od obuke) za automatizaciju stilizovanih pokreta kretne aktivnošću vožnje kajaka u odnosu na varijable plivanja (PL100) i trčanja (TR400). Kretne aktivnosti plivanja i trčanja su ranije stečene i dostigle su svoj automatizam pokreta pa su pokazale i bolji rezultat.

7. ZAKLJUČAK

Na uzorku od 24 ispitanika muškog pola prestavnika grupe studenata Fakulteta fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu, školske 2003/04. i 2004/05. godine koji su se plasirali na završnom dijelu takmičenja u kajaku, plivanju, trčanju tokom planinarenja i logorovanja kao vid aktivnosti stacioniranog kampa Tjentišta. Dobijeni rezultati deskriptivne statističke analize ukazuju na kauzalnost i različitost rezultatske uspješnosti specifično motoričkih sposobnosti studenata. Specifične motoričke sposobnosti iskazane na dionicama: 100 m plivanjem kraul tehnikom, 200 m kajakarenjem i trčanjem na 400 m pokazuju široku lepezu rezultata mjera centralne tendencije (minimum, maksimum, mean, Std.dev.) kao vid različitih stilizovanih oblika kretanja studentske populacije. U obje grupe studenata rezultati plivanja (PL100) i trčanja (TR400) pokazali su statistički bolje vrijednosti u odnosu na rezultate u varijabli kajakarenje (KA200). Zbog ne standardne podloge (kakva se nalazi na stadionima) očekivalo se da će rezultati trčanja (TR400) imati statistički manje značajnosti, ali to se nije pokazalo u ovom istraživanju.

LITERATURA

1. Darijević, S. (2005): Biciklom uz Himalaje. Centurion br. 2. godina I. Beograd 58:62
2. Gomčić-Cole, S. (1998): Dnevnik Planinara. Planinarski savez Srbije. Služba vodiča izleta i pohoda. Beograd 23:53
3. Paunić, S. (1999): Planinarenje: jedan stari put. Fizička kultura. Vol 53 No 1-4. Fakultet za fizičku kulturu Univerzitet u Beogradu. 77:90
4. Paunić, S. (2001): Planinarenje-Zevsu u pohode. Fizička kultura. Vol 55 No 1-4. Fakultet za fizičku kulturu Univerzitet u Beogradu. 163:176
5. Vučković, S., Savić, Z. (2002): Aktivnosti u prirodi. Univerzitet u Nišu, Fakultet fizičke kulture. Niš 82-111
6. Vuković, S., Trivun, M. (2002): Plivanje, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.

SUMMARY

RELATIONS BETWEEN THE KAYAKING, SWIMMING AND RUNNING LIKE AN ASPECT OF THE ACTIVITIES IN THE NATURE

At the sample of 24 tested male students of the Faculty of Physical Education at the University in East Sarajevo, in 2003/04 and 2004/05 who took part at the final part of the competition in kayaking, swimming and running during the mountaineering and camping like an aspect of the activities at the camp located on Tjentiste. The results of the descriptive statistic analysis point to the causality and the difference between the results success in specific mobility abilities of the students. Specific mobility abilities showed at 200m kayaking, 100m swimming the crawl and 400m running show a great variety of the central tendency measures (minimum, maximum, mean, Std. Dev.) like the form of different stylistic ways of students' population movement.

Key words: kayaking, swimming, running, students, nature, descriptive statistics

“Arena”, 23. februar 2008.

**NA KONGRESU
SPORTSKE
AKADEMIJE**

**Rekordan
broj
učesnika**

PODGORICA - Predstojeći Kongres Crnogorske sportske akademije, koji će se početkom aprila održati u hotelu "Delfin" u Bijeloj, biće do sada, najbrojniji, kako po broju učesnika tako i po broju prijavljenih stručnih radova. Naime, prema riječima prof. dr. **Duška Bjelice**, predsjednika Crnogorske sportske akademije, u Bijeloj će nastupiti naučnici iz 17 evropskih zemalja, njih preko 300, a prihvaćeno je 155 radova iz oblasti novih tehnologija i metodologije u sportu, kao i veći broj radova i sportske dijiagnostike i nastave fizičkog vaspitanja.

Prema tome, već sada se može reći da će ovo biti najveći naučni skup iz oblasti sporta koji je ikada održan u cijelom regionu.

Očigledno je da je Crnogorska sportska akademija, u minulih nekoliko godina od kada je formirana, stekla ogromni ugled ne samo u zemljama u okruženju, već i u čitavoj Evropi, a to potvrđuje i sve veći broj učesnika koji žele da učestvuju u radu ovog eminentnog skupa.

Priznanje za Kongres u Bijeloj privode se kraju i nema sumnje da će sve proteći u najboljem redu. **D.P.**