

Veslanje na dasci - metodika poučavanja i primjena u sportskoj rekreaciji

Nikolovski, Ivor

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:575775>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

IVOR NIKOLOVSKI

VESLANJE NA DASCİ – METODIKA
POUČAVANJA I PRIMJENA U SPORTSKOJ
REKREACIJI
(DIPLOMSKI RAD)

Mentor:
Doc.dr.sc. Drena Trkulja-Petković

Zagreb, rujan 2015.

VESLANJE NA DASCI – METODIKA POUČAVANJA I PRIMJENA U SPORTSKOJ REKREACIJI

SAŽETAK: U ovom diplomskom radu prikazan je sažetak informacija o veslanju na dasci. Sistematski se prikazala povijest ovog sporta, opisala oprema koja se koristi, predložio postupak metodičkog poučavanja tehnike veslanja te nabrojali načini primjene u sportskoj rekreaciji. Problem koji rješava ovaj diplomski rad je nepostojanje literature za primjenu veslanja na dasci u sportskoj rekreaciji te relativnu nepoznatost ovog sporta i aktivnosti u kineziološkim krugovima u Hrvatskoj i šire. Vodila se briga o svim informacijama koje su potrebne za provođenje ovakvih aktivnosti te su dani konkretni prijedlozi za primjenu raznolikog rekreacijskog sadržaja upotrebom daske i vesla.

KLJUČNE RIJEČI: SUP, kineziologija, rekreativne aktivnosti, izleti, fitness, yoga

STAND UP PADDLING – METHODS OF TEACHING AND APPLICATION IN SPORTS RECREATION

SUMMARY: In this thesis the information about stand up paddling are presented and summarized. The systematic overview of history, used equipment and various methods of teaching are applied in the sports recreation. This thesis solves the lack of literature about this study and relative obscurity of this sport and activities in Croatia and beyond. All the information about applying stand up paddling activity are presented and tangible for variety of recreational content.

KEY WORDS: SUP, kinesiology, recreational activity, trip, fitness, yoga

Sadržaj

1. UVOD	4
2. CILJ RADA.....	5
3. POVIJEST VESLANJA NA DASCİ.....	6
4. OPREMA ZA VESLANJE NA DASCİ	8
4.1. DASKA	9
4.2. VESLO	11
4.3. DODATNA OPREMA.....	13
5. METODIČKI POSTUPAK USVAJANJA TEHNIKE VESLANJA NA DASCİ.....	14
I. FAZA - DRŽANJE VESLA I PRAVILNA TEHNIKA VESLANJA	15
II.FAZA - KLEČANJE NA OBJE NOGE NA DASCİ I VESLANJE.....	16
III.FAZA - KLEČANJE NA JEDNOJ NOZI NA DASCİ I VESLANJE.....	18
IV.FAZA STOJEĆI POLOŽAJ I VESLANJE	19
6. UTJECAJ VESLANJA NA DASCİ NA PSIHOFIGIČKO STANJE	22
7. PRIMJENA VESLANJA NA DASCİ U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	24
7.1. FITNES NA DASCİ.....	25
7.2. YOGA NA DASCİ.....	28
7.3. IZLETI VESLANJEM NA DASCİ.....	31
7.4. PRIMJENA VESLANJA NA DASCİ U RADU S DJECOM SA POSEBNIM POTREBAMA I OSOBA S INVALIDITETOM	32
8. ZAKLJUČAK.....	34
9. LITERATURA.....	35

1. UVOD

Uvidom u dosadašnju literaturu na hrvatskom jeziku te analizom literature i primjerima prakse iz svijeta očito je da ne postoje dovoljno dobri naputci za provođenje aktivnosti veslanja na dasci u rekreaciji. Sažeta metodika poučavanja nije jasno navedena u nijednom pregledanom radu te bez takvog postupka nije moguće očekivati kvalitetno provođenje u praksi. Veslanje na dasci je izrazito atraktivni sport koji svakodnevno prakticiraju mnogi rekreativci, te na jednostavan način promovira zdrav život i kretanje u prirodi te očuvanje iste. Osim rekreacijskog aspekta u svijetu je popularan i natjecateljski, profesionalni dio, koji neće biti pobliže opisivan u ovome radu zbog slabijeg značaja za opću populaciju.

2. CILJ RADA

Ovim diplomskim radom će se sistematski opisati povijesni razvoj veslanja na dasci te opisati oprema koja se koristi tijekom treninga i rekreacijskih sadržaja. Istaknuti će se utjecaj ove i motorički sličnih aktivnosti na opće zdravlje osoba te razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Nadalje, dati će se jasne upute za metodičko poučavanje te lako i brzo usvajanje veslanja na dasci. Detaljno će se predložiti različiti načini primjene u rekreacijskom vježbanju u nekoliko smjerova - fitness, yoga, izleti i rad s djecom s posebnim potrebama i osobama s invaliditetom. Cijelokupni rad trebao bi značajno olakšati primjenu veslanja na dasci u rekreaciji te približiti ovu aktivnost što većem broju kineziologa i rekreativaca.

3. POVIJEST VESLANJA NA DASCIMA

Veslanje na dasci (eng. Stand Up Paddle – kratica SUP) je relativno novi, ali jako popularan sport koji podrazumijeva stajanje na posebno oblikovanoj dasci te kretanje pomoću dugog vesla.

Prema povijesnim izvorima (Casey, R. 2011.) na prvim daskama veslali su Peruvijanski ribari nazivajući ih *caballitos de totora*. Koristili su duge bambusove štapove kako bi se vratili na obalu nakon cijelodnevnog lovljenja ribe. Na Havajima su domorodci davne 1778. godine koristili štapove drveta *koa* kako bi odveslali prema pučini te nakon okreta, lovljenja valova za surfanje. Spominju se mnoge slične upotrebe daske i štapa kroz Afriku i Južnu Ameriku a nama bliži primjer dolazi iz Engleske gdje je P.H. Emerson 1886. godine prvi zabilježio upotrijebu štapa nalik veslu za veslanje u stajaćem položaju – Slika 1.



Slika 1. Quanting the Marsh Hay: P.H.Emerson, 1886 – skinuto s interneta:

http://www.geh.org/ne/mismi2/m198112860006_ful.html

Moderni početci veslanja na dasci kao sporta ponovno su na Havajima (Addison, C. 2010.) gdje su 1940ih godina instruktori Leroy i Bob AhChoy veslali na dasci dok su davali upute polaznicima tečaja za surfanje.

Sve to dovelo je do prvog natjecanja 2003. godine gdje se na *Buffalo Big World* natjecanju na Makaha plaži prijavilo 49 natjecatelja za disciplinu veslanja na dasci. Od tog natjecanja, veslanje na dasci proširilo se u Californiju a vrlo brzo nakon toga i cijeli svijet. Konačna potvrda značajnosti ovog novog sporta bila je 2008 godine kada je "Američka obalna straža definirala dasku za veslanje kao plovilo te ju svrstala u rang s kajacima i kanuima"(Casey, R. 2011.) što govori da je sport postao masovan i često prakticiran.

Privlačnost ovog sporta možda najbolje može opisati podatak da je 2013. godine *The Outdoor Foundation* u svom godišnjem izvješću navela da je "veslanje na dasci među najpopularnijim sportovima sa 56% od ukupno ispitanih rekreativaca"(grupa autora, 2013), pobjeđujući tako jedrenje na dasci i bliske sportove. Također je zanimljivo da je "prosječan ispitanik imao 28 godina te da su korisnici koji su se odlučivali za veslanje na dasci bili 6:5 u odnosu muškaraca naspram žena"(ibidem.).

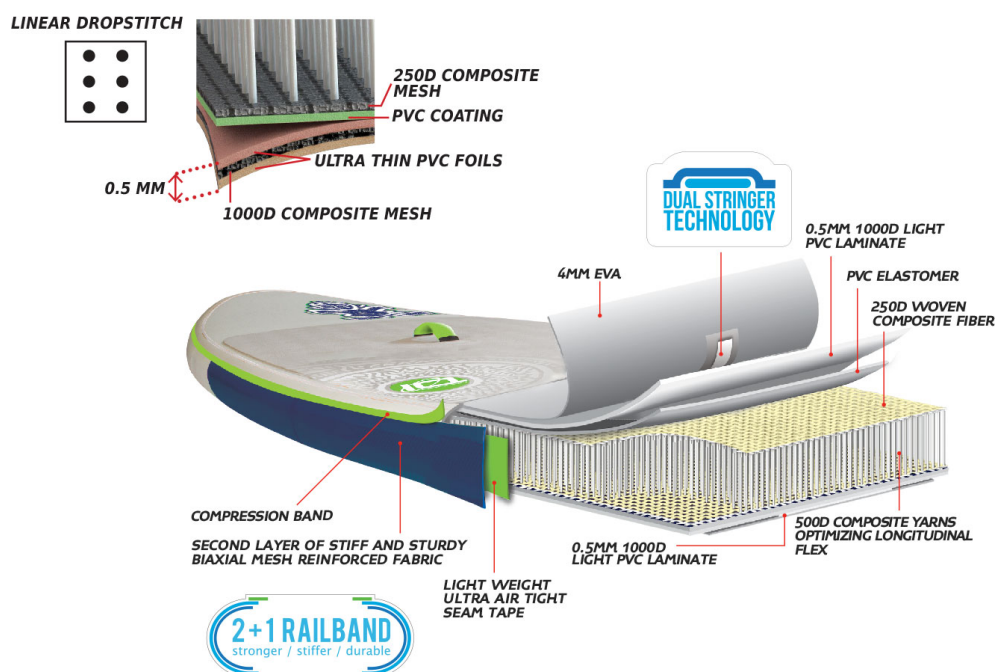
Danas je ovo sport koji privlači veliki broj ljudi te su osnovane mnoge federacije. Treba istaknuti ISA koja kao krovna organizacija veslanja na dasci organizira svijetska prvenstva, te je prepoznata od Internacionalnog Olimpijskog Odbora. Sport je toliko napredovao da je bilo govora i o uvođenju veslanja na dasci na Olimpijske igre, no to bi se moglo dogoditi tek kroz 10tak godina. Također, postoje različite organizacije povezane s veslanjem na dasci, pa tako prepoznamo Europsku federaciju (EuroSUPA), Austrijsku federaciju(ASF) i slične organizacije u svim većim zemljama. Hrvatska nažalost zaostaje za ovim trendom i razvojem sporta.

4. OPREMA ZA VESLANJE NA DASCI

Osnovna oprema potrebna za veslanje na dasci sastoji se od daske i samog vesla. Razlike u opremi mogu biti vrlo velike, od samog materijala koji se koristi za izradu daske (drvo, fiberglass, epoxy, karbon) ili vesla (aluminij, carbon, epoxy, stakloplastika) te načina primjene (tvrda daska, daska na napuhavanje) i oblika i primjene (whitewater daska, touring daska, surf veslo, crousing veslo). Također treba navesti dodatnu opremu poput prsluka, vezica, neoprenskih odijela, rukavica, cipela te suhih vreća, kompasa i slično. Izbor opreme najviše ovisi o namjeni iste pa tako prepoznajemo rekreacijsku opremu te profesionalnu opremu.

4.1.DASKA

Najgrublja podjela dasaka svodila bi se na sami materijal od kojeg su izgrađene. Trenutno na tržištu postoje dvije najveće razlike – tvrda daska i daska na napuhavanje. Za primjenu u rekreaciji dasaka na napuhavanje je postala najčešći izbor jer je laka za transport i skladištenje a nudi prosječnom korisniku jednake mogućnosti kao i tvrda daska. Daske na napuhavanje izgrađene su u kvalitetnijoj varijanti uglavnom od kombinacije materijala kao što su PVC laminati, PVC elastomeri i različite pjene (npr. EVA)sa vlaknima koja daju longitudinalnu čvrstoću – Slika 2.



Slika 2. SUP materijal, Starboard, 2015, skinuto s interneta:

http://star-board-sup.com/2015/wp-content/uploads/2014/09/astro_deluxe-tech.jpg

Daske na napuhavanje obično dolaze u ruksaku sa ručnom pumpom te su vrlo jednostavne za transport i skladištenje. Daska se pumpa ručnom pumpom na 15-20psi (1-1.4bara) te je spremna za upotrebu unutar desetak minuta. Tvrde daske izgrađene su najčešće od fibreglassa, epoxya, drva i karbona. Nešto su veće težine (u istoj litraži) od dasaka na napuhavanje ali nude i veću nosivost. Profesionalni veslači koriste uglavnom karbonske daske jer im pružaju idealan omjer težine i čvrstoće koji omogućava najbolja vremena i rezultate na utrkama. Daska za veslanje u pravilu nije kraća od 250cm dok krajnja dužina može doseći 550cm i više. Širina daske kreće se od 65cm za natjecateljske varijante do 150cm. Kao i kod drugih rekvizita za veslanje dužina joj određuje brzinu

(duže=brže) dok širina određuje stabilnost (šire=stabilnije). Debljina daske varira 10-16cm te ima utjecaja na "litražu" a samim time i nosivost. Nosivost se definira maksimalnom težinom koju daska može podnijeti prije gubljenja svojih specifikacija i plovnosti, a varira između 60 kilograma pa sve do 600tinjak kilograma daska za 8 korisnika. Oblik same daske može se dijeliti u izrazito mnogo kategorija i podkategorija te je zbog jednostavnosti i razumijevanja uputno izdvojiti pet najvažnijih (Grupa autora, 2015): *surf*, *whitewater*, *allround*, *crousing* i *race* – Slika 3.



Slika 3. Tipovi dasaka, Supboardermag 2015, skinuto s interneta:

<http://www.supboardermag.com/what-sup-board/>

Surf daske pogodne su zbog svoje manje dužine i specifičnog oblika za veslanje na dasci te surfanje na valovima. *Whitewater* modeli se odlikuju većim brojem perajica (5-7) te širim i oblijem oblikom što omogućuje kretanje na bržim rijekama i ekstremnijim uvjetima. *Allround* modeli najpogodniji su za većinu korisnika, odlikuje ih dobra stabilnost i upravljivost. Ovo je daska najčešće preporučena za rekreativne korisnike te cijelu obitelj. *Crousing* modeli napravljeni su za dulje ture i višednevne izlete te omogućavaju postizanje veće brzine uz zadržavanje dobre stabilnosti. *Race* modeli namjenjeni su za profesionalce za korištenje na utrkama. Mala širina i specifičan oblik omogućuju najveću brzinu ali najmanju stabilnost. Cijenom daske variraju od 3000 kn pa do više desetaka tisuća kuna.

4.2. VESLO

Vesla se, kao i daske, najočitije razlikuje po materijalima koja su korištena za njihovu izradu. Postoje aluminijska vesla koja mogu biti u jeftinijim varijantama i 1.5kg težine, vesla od stakloplastike koja su težinom ispod kilograma te na kraju natjecateljska vesla od karbona koja mogu težiti samo 500g. Oblik i veličina same lopatice najviše diktira primjenu vesla – pa tako najlakše prepoznamo *surf* i *crousing* oblik – Slika 4.



Slika 4. Tipovi vesla, Starboard, 2015, skinuto s interneta:

<http://star-board-sup.com/2015/paddle-overview/>

Surf oblik definiraju veća površina te obliji oblik i kontura, što povećava silu koja se stvara te samim time i brzinu, ali i uzrokuje brži umor u rukama. *Crousing* oblik koristi se dominantno za daljinske utrke te dugotrajno veslanje zbog svoje manje površine koja smanjuje stres na ruke i omogućuje dulje korištenje. Veličina lopatice može varirati od 400cm² do 700cm². Veća lopatica obično proizvodi veću silu i brzinu ali uzrokuje i veći umor, dok je manja lopatica dobra za kontinuirano veslanje i koristi se u treningu za razvoj mišićne izdržljivosti.

Dalje treba napomenuti da vesla mogu biti jednodjelna, dvodjelna i trodjelna. Jednodjelna vesla izabiru se za profesionalne korisnike ili rekreativce koji znaju da će jedino oni koristiti dasku, jer se reže na željenu visinu. Dvodjelna opcija je odlična za rekreativne

korisnike koji dijele dasku s obitelji i prijateljima, jel se veslo može podešavati po visini, dok su trodjelna vesla najbolja opcija za lagani transport i skladištenje (rastavljena zauzimaju prostor od cca. 70cm). Sva vesla uglavnom plutaju određeni vremenski period, dok se ne napune vodom što je poželjna specifikacija pri padovima s daske i sličnim nezgodama gdje bi veslo moglo potonuti.

Visina vesla određuje se na nekoliko načina te varira s obzirom na željenu primjenu. Često korišten način (Wright, M., 2013) je sljedeći: u stojećem stavu ruku kojom veslate (hvatate držak vesla) stavite u uzručenje s blagim kutom od 170° u zglobu lakta te prislonite veslo uz cijelu ruku i tijelo. Lopatica vesla dodiruje pod. Visina vesla se prilagođava na pola duljine podlaktice – rekreativna postavka (dugotrajno veslanje), ili točno na članku zgloba šake – profesionalna postavka (veća brzina i snaga veslanja) – Slika 5.



Slika 5. Rekreativna i profesionalna postavka vesla

Veslo se reže ili prilagođava na željenu visinu, koja se naravno može dodatno mjenjati zavisno od iskustva veslača i uvjetima u kojima se vesla. Vesla koštaju od 300tinjak kuna do nekoliko tisuća kuna.

4.3. DODATNA OPREMA

Dodatne opreme za veslanje na dasci ima jako puno pa će u ovom radu biti navedena samo bitnija oprema koja se može koristiti u rekreaciji za povećanje sigurnosti, ugodnosti i atraktivnosti.

Plutajući prsluci – plovna pomagala koja se nose u blizini vode kako bi u opasnoj situaciji unesrećeni plutao na površini vode te tako lakše dočeka pomoć. Koriste se u pri vožnjama brodom, kajakom, kanuom, daskanjem i skijanjem na vodi i slično. Pregled radova je pokazao (Gunatilaka, A., Ozanna-Smith, J. 2004) da od preko 300 vrsta pomagala za plovnost sve vrste značajno umanjuju mogućnost utapljanja i ozbiljnijih povreda pri nesreći na vodenim površinama. Veslanje na dasci ne uključuje često padove koji bi mogli rezultirati nesvješću veslača tako da se prsluk preporuča samo mlađim korisnicima ili lošijim plivačima.

Neoprenska odijela, cipele, rukavice i kape – neoprenska odijela omogućavaju dulji boravak u vodi te jednako kao i plutajući prsluci povećavaju plovnost korisnika. Za veslanje na dasci nisu često potrebna, osim za početnike koji još nisu savladali ravnotežu te u zimskim mjesecima ili ekstremno valovitim uvjetima kada je mogućnost padanja u hladnu vodu veća te postoji opasnost od podhladjivanja. Neoprenske cipele su također preporučene za zimske uvjete ili tvrde daske, koje su zbog svoje hrapavosti ponekad neugodne za stopala korisnika. Rukavice i neoprenske kape se preporučaju za zimske uvjete.

Vezica – vezica je čvrsta spona između daske i veslača, veže se za kuku na dasci koja je obično na krmi te veslačevu nogu. Upotrebljava se pri valovitim uvjetima kako nebi pri padu u more izgubili puno energije pokušavajući doći do daske ili u ekstremnim uvjetima potpuno izgubili dasku i ugrozili vlastitu sigurnost

Suhe vreće – vreće namjenjene za vodene sportove, potpuno nepropusne i otporne na kišu, snijeg, blato i slične nepovoljne uvjete. Dobar dodatak za dulje izlete i ture jer mogu sadržavati suhu odjeću, hranu, tekućinu, mobilne aparate i slično.

Kompas, GPS, karta – navigacijska sredstva koja se preporučaju za dulje ture i ozbiljnije izlete. Vodič izleta uvijek mora biti siguran gdje se nalazi i kamo ide kako bi iskustvo ostalih veslača bilo što ugodnije i bezbrižnije. Naravno da je poželjno da je vodič vrlo dobro upoznat sa samom rutom i da ju je prošao već puno puta.

5. METODIČKI POSTUPAK USVAJANJA TEHNIKE VESLANJA NA DASCI

Za razliku od mnogih sportova, usvajanje veslanja na dasci je u praksi jednostavnije nego se na prvi pogled čini. Metodički postupak koji će biti opisan kroz četiri faze koje osiguravaju da potpuni početnik u roku od 30 minuta stoji uspravno na dasci te se veslanjem kreće u željenom pravcu. Navedeni metodički postupci su kombinacija viđenih tehnika poučavanja, pročitane literature te osobnog iskustva. Po skromnom mišljenju autora opisi koji slijede osiguravaju najbrže savladavanje osnovne veslačke tehnike na dasci. Iako su motorički zadatci dosta jednostavni ukazane su najčešće pogreške i metodičke vježbe za njihovo ispravljanje jer je svaki polaznik zasebna jedinka s posebnom razinom motoričkih znanja i mogućnosti.

Također, u želji popularizacije i primjene daske za veslanje kod što većeg brojeg korisnika, podrazumijeva se da će djeca s poteškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom biti uključene u ovakve aktivnosti te se ovakvim opisima željelo što lakše omogućiti usvajanje vještina potrebnih za veslanje na dasci i podučavanje istog. Prateći upute te navedenih četiri faze moguće je usvajanje tehnike u kratkom roku što je dostatno za opću rekreacijsku primjenu – izleta, tura i ostalih sličnih aktivnosti. Također, točno slijeđenje naputka osigurati će početniku koji je samouk lakše sagledavanje pogrešaka i brže usvajanje svih elemenata tehnike. Svaku fazu prati jedna ili više fotografija koja treba pomoći vizualnoj percepciji samog elementa.

Za učenje veslanja na dasci potrebno je imati prikladnu odjeću (kupaće gaće, hlačice ili neoprensko odijelo u slučaju hladnijih uvijeta), dasku koja specifikacijama odgovara kilaži te veslo također dužinom prilagođeno polazniku (po mogućnosti podesivo). Osoba koja želi naučiti veslati biti će u daljnjem tekstu oslovljavanja kao polaznik a osoba koja podučava tehniku instruktor.

I. FAZA - DRŽANJE VESLA I PRAVILNA TEHNIKA VESLANJA

Ovaj postupak se odvija na obali, instruktor pokazuje polazniku pravilno držanje vesla te imitira par zamaha "u prazno" sa svake strane tijela. Poželjno je da se izvodi na ravnoj podlozi, malo višoj od tla kako bi stvorilo prostor za lopaticu vesla – može se koristiti klupica, drvena kutija ili slično.

Desna ruka drži veslo za dršku u uzručenom položaju s kutem u laktu oko 170° ili manje dok lijeva ruka u predručenju drži veslo oko sredine same cijevi. Veslo se u ovom slučaju spušta na lijevu stranu tijela te vrši preklon trupa i zamah aktivacijom trbušnih mišića, nogu i kukova a zatim manjim mišićima ramena, ruku i leđa. Kod veslanja s lijevom rukom na dršci, desna ruka je na cijevi te se veslo spušta na desnu stranu tijela. Veslo se prilagođava polazniku na prije naveden način, preporučeno rekreativna postavka (Slika 5.). Polaznik imitira veslanje na obje strane uz ispravljanje instruktora – Slika 6.

POGREŠKE: loše držanje vesla, kriva strana pozicije vesla u odnosu na ruke, nema preklona, korištenje prvo manjih pa onda većih mišića pri veslanju
METODIČKE VJEŽBE: analitički način učenja (po fazama), snimanje tehnike i ukazivanje na pogreške, davanje otpora veslu elastičnom trakom radi ukazivanja na pogreške



Slika 6. Držanje vesla i pravilna tehnika veslanja – I. Faza

II.FAZA - KLEČANJE NA OBJE NOGE NA DASCI I VESLANJE

Instruktor pridržava dasku jednom rukom u plitkoj vodi (razina vode između koljena i kukova). Polaznik staje nasuprot instruktoru te ruku bližu dasci stavlja na dalji kraj daske i pokušava planirati da smjesti svoje tijelo u centar težišta daske za što veću stabilnost. Podiže bližu nogu te polaže potkoljenicu na dasku u blizini ruke dok instruktor istovremeno slobodnom rukom pomaže polazniku da održi ravnotežu prihvaćajući ga za leđa i rame.

Kada je zadatak uspješno obavljen polaznik bližu ruku stavlja na dasku paralelno s prvom te pridružuje potkoljenicu na jednakoj udaljenosti od centra težišta kao i prvu nogu, dok instruktor slobodnu ruku stavlja također na dasku stabilizirajući je tako dodatno. Sada se polaznik nalazi u klečećem položaju – Slika 7. Uz upute polako se ispravlja u zglobu kuka te uspostavlja uspravan položaja trupa, ruke uz tijelo .

Nakon uspostavljanja ravnoteže polaznik se može polako pomicati prema krmi i provi četveronoške kako bi dobio osjećaj za samu dasku i njeno ponašanje. Nakon malog istraživanja vraća se u središnju točku te mu instruktor daje veslo koje je kraće nego inače kako bi polaznik mogao, uz pravilno držanje, veslati.

Polaznik ispravlja trup te zauzima pravilnu veslačku poziciju i primjenjuje veslanje prije naučeno dok instruktor blago usmjerava dasku kako se nebi previše udaljio – Slika 8. Uputno je veslati 1-1 ili 2-2 (jedan zamah na desnoj strani, jedan na lijevoj ili dva-dva) kako bi dodatno usavršio mjenjanje ruku i osjećaj za veslo. Nakon što je polaznik dobio osjećaj za tehniku instruktor može primiti dasku na krmi te mu dati instrukciju da proba 10 sekundi maksimalno veslati na jednu stranu, kako bi dobio dojam o težini takve aktivnosti. Kada je polaznik dovoljno savladao tehniku veslanja i shvatio kretanje daske može ga se potaknuti da napravi mali krug te se kroz 3-4 minute vrati do instruktora.

POGREŠKE: duboko/plitko uranjanje vesla, gubljenje ravnoteže, naginjanje na stranu lopatice vesla, pognut trup u zglobu kuka

METODIČKE VJEŽBE: veslanje samo na jednu stranu kako bi daska išla u krug, precizno obilaženje poput obilaženja bova ili slično, analitički način učenja (po fazama), snimanje tehnike i ukazivanje na pogreške



Slika 7. Početna pozicija druge faze



Slika 8. Konačna pravilna pozicija II. Faze – Klečanje na obje noge na dasci i veslanje

III.FAZA - KLEČANJE NA JEDNOJ NOZI NA DASCI I VESLANJE

Instruktor pridržava dasku i drži veslo te upućuje polaznika da zauzme položaj klečanja na jednoj nozi uz pomoć ruku. Pokušava se zauzeti stav kao u kajaku jednokleku – prednja noga u zglobu koljena pod 90° , stopalo čvrsto cijelom površinom na dasci dok je stražnja natkoljenica okomita na dasku a potkoljenica cijelom površinom na dasci. Za razliku od jednokleka za rekreativne svrhe u metodičkom putu učenja zauzima se malo širi stav (kukovi i ramena potpuno paralelni jedni s drugim) kako bi se postigao stabilniji položaj i osigurala ravnoteža. Instruktor uručuje veslo (koje je malo dulje nego kod klečanja na obje noge) te polaznik vesla samo na jednu stranu i to suprotnu stranu od prednje noge (desna prednja noga, desna ruka u uzručenju, lijeva u predručenju te lopatica uranja na lijevu stranu). Nakon nekoliko minuta veslanja polaznik mjenja poziciju nogu i ruku te vesla na drugu stranu. Nakon dovoljno dobro usvojene tehnike instruktor pušta polaznika da odvesla u krug na obje strane te se vrati za izvođenje zadnje faze.

POGREŠKE: gubljenje ravnoteže, trup nije potpuno uspravan pri iniciranju niti ide u blagi pretklon pri zaveslaju, nakon par zaveslaja pad "na sve četiri", nedovoljna aktivacija trupa, **METODIČKE VJEŽBE:** izmjenjivanje dubokog i snažnog zaveslaja te više kratkih i brzih zaveslaja kako bi polaznik uočio razlike u kretanju daske, držanje pozicije kleka s rukama i veslom u uzručenju – predručenju / pretklonu-zaklonu, snimanje tehnike i ukazivanje na pogreške



Slika 9. Modificirana pozicija jednokleka i pravilna tehnika veslanja u III. Fazi

IV.FAZA STOJEĆI POLOŽAJ I VESLANJE

Instruktor pridržava dasku objema rukama dok polaznik postupno iz pozicije klečanja dolazi u poziciju dubokog čučnja te zatim polako u uspravan stojeći položaj – Slika 10. Instruktor lagano okreće dasku i opterećuje joj krmu i provu kako bi polaznik uspostavio ravnotežu i dobio osjećaj za dasku u ovom novo uspostavljenom položaju. Također može ga se uputiti na kretanje prema krmu ili provu sa kratkim koracima kako bi dodatno osvjestio proprioceptore i aktivirao vestibularni aparat. Nakon kratkog istraživanja vraća se u središnji položaj te prima veslo (podešeno za stojeći položaj).

Upućujemo ga da blago pogrči noge u koljenom zglobu te vesla kao što smo vježbali u I. Fazi. Pokušava veslati - prvo kratko i plitko uranja veslo zatim dugo i plitko uranja veslo te mijenja stranu veslanja po ranije opisanom principu 2-2 ili 3-3 (tri zaveslaja lijeva strana, tri zaveslaja desna strana) – Slika 11. Nakon usvojenog veslanja daju mu se upute za kratko i duboko uranjanje vesla te dugo i duboko uranjanje. Ovakvim redoslijedom i postupkom veslanja se osigurava da se ravnoteža narušava postupno – od malog pomaka do velikih oscilacija zbog sila koje djeluju na veslo te se time prenose na samog veslača.

POGREŠKE: gubljenje ravnoteže pri izlasku vesla iz vode, trup ne ide u pretklon pri veslanju, korištenje manjih mišića prije velikih, noge su potpuno opružene i pasivne što otežava održavanje ravnoteže i generiranje snage zaveslaja

METODIČKE VJEŽBE: promjene strane veslanja na zvučni znak, kretanje između bova, okretanje u mjestu, pokušaj veslanja unatrag, šprint na određenoj dionici, snimanje tehnike i ukazivanje na pogreške

Ovom, posljednjom fazom završen je metodički postupak učenja veslanja na dasci te polaznik može koristiti daljnje sadržaje sportske rekreacije u grupi s instruktorom ili samostalno primjenjivati ova znanja.



Slika 10. Pravilan uspravni položaj na dasci



Slika 11. Veslanje u uspravnom položaju – IV. Faza

6. UTJECAJ VESLANJA NA DASCI NA PSIHOFIZIČKO STANJE

U ovom poglavlju biti će proučen znanstveno dokazani utjecaj veslanja na dasci i sličnih sportova na psihofizičko stanje pojedinca. Najprije će biti promatrana aktivacije mišića skeleta te fiziološki utjecaj kroz poboljšanje rada srca, krvožilnog sustava i ostalih općih zdravstvenih dobrobiti. Nadalje, biti će promatran kinantropološki utjecaj veslanja na dasci na sastav tijela, razvoj snage, izdržljivosti i te motorički razvoj. Na kraju biti će opisan pozitivan psihički utjecaj veslanja na dasci kao sadržaja koji se provodi u prirodi te omogućava udaljšavanje od svakodnevice i gradskog života te provođenje ugodne i relaksirajuće sportske aktivnosti.

Ruess, C. i suradnici (2013) dokazali su površinskom elektromiografijom pri veslanju na dasci aktivaciju mišića trupa – od kojih dominantno rectus abdominis, transversus abdominis i latissimus dorsi te trapezius i adductor. Nadalje, ustvrdili su da iako se zaveslaj dominantno pokreće iz gornjih ekstremiteta vrlo snažno rade stabilizatori kuka i koljena te proizvode veliku snagu i jakost u ukupnom pokretu. Zaključili su da je veslanje na dasci idealna vježba za cijelo tijelo gdje se agonisti i antagonisti prednjeg i stražnjeg kinetičkog lanca stalno izmjenjuju te tako aktiviraju cijeli mišićni sustav. Svaka aktivnost koja poboljšava stabilnost trupa korisna je u prevenciji ozljeda i razvoju opće jakosti.

Provođenje vježba snage na nestabilnim površinama dokazana je (Willardson, J.M. 2007.) kao odlično sredstvo za "razvoj izdržljivosti mišića trupa.. te proprioceptivnih i reakcijskih mogućnosti, što smanjuje mogućnost ozljede donjih ekstremiteta". Kao finalni dokaz primjerenosti veslanja na dasci u uspravnom položaju za aktivaciju mišića trupa dovoljno je istaknuti zaključak istraživanja (Seaterbakken, A.H., Fimland, M.S., 2012) koji glasi: "da bi povećali neuromuskularnu aktivaciju površinskih mišića trupa trebaju se koristiti vježbe u stajanju umjesto u sjedu, te unilateralne vježbe umjesto bilateralnih". A veslanje na dasci je upravo opisano – stojeći položaj tijela s dominantno bilateralnim kretnjama pri veslanju.

Činjenicu da veslanje odlično aktivira mišiće potvrdili su u istraživanju So i suradnici (2007) koji su promatrajući EMG signal prednje i stražnje strane tijela pri veslanju ustvrdili da se kod iskusnijih veslača "mišići naizmjenično aktiviraju i deaktiviraju te tako dijele opterećenje" dok se manje iskusni veslači brže umaraju zbog "ne

postojanja biodinamičke kompenzacije" odnosno jednake i optimalne raspodjele opterećenja.

Pozitivan fiziološki utjecaj veslanja na dasci dokazan je kroz istraživanje (Schram, B. i suradnici, 2015.) gdje su 13 ispitanika, koji su završili osnovni program treninga i tehnike, provodili veslanje 1 sat - tri puta tjedno u vremenskom periodu od šest tjedana. Značajne promjene su se dogodile u domeni aerobne izdržljivosti (+23.57%) i anaerobne izdržljivosti (+41.98%) te ukupnog zdravlja (+18.99%). Također naveden je napredak od 17,89% u psihološkim testovima i upitnicima o zadovoljnosti kvaliteta života. Daljnje pozitivne učinke prikazuju podatci (Tablica 1.) iz istog istraživanja, te se potvrđuju pozitivan napredak u samoj izvedbi veslanja kao i anaerobnim pokazateljima snage i izvedenica snage.

Tablica 1. Fiziološki rezultati, *=statistička značajnost ($p < 0,05$)

Prevedeno na hrvatski jezik i prilagođeno

	Inicijalno mjerenje	Finalno mjerenje
Aerobna Izvedba		
VO2 Max (ml/kg/min)	20.25±3.92	24.32±4.22*
HRpeak (bpm)	171.46±16.72	171.23±15.14
Aerobna snaga (W)	10.52±3.05	15.20±3.13
Dužina zaveslaja (m)	2.38±0.46	2.52±0.40
Frekvencija zaveslaja (z./min)	41.15±9.10	43.77±4.71
Pređena udaljenost (m)	366.68±71.90	486.80±134.64*
Max brzina (m/s)	1.51±0.15	1.72±0.12*
Anaerobna izvedba		
Apsolutna snaga (W)	14.08±6.68	23.54±7.91*
Relativna snaga (W/kg)	0.16±0.06	0.27±0.07*
Brzina (m/s)	1.60±0.32	1.98±0.22*
Pređena udaljenost (m)	14.90±2.96	17.17±2.48*

Vrlo pozitivna odlika veslanja na dasci je što se aktivnost uvijek provodi na otvorenom prostoru (jezero, more, rijeka), što je puno korisnije od tjelovježbenih aktivnosti u zatvorenim prostorima - dvoranama, teretanama i slično. Otvoreni prostori i priroda su dokazano (Brown, P.J., Kelly, J.R. 1981) "pozitivnog psihološkog učinka na

sudionike.. koji u aktivnostima koji se provode na taj način poboljšavaju različita psihička obilježja". Također prema tvrdnjama raznih istraživanja(Sibthorp, 2003; Daniel, B., i suradnici, 2014) u "aktivnostima na otvorenom prostoru sudionici razvijaju svoju samodostatnost" odnosno shvaćaju da mogu samostalno rješavati životne probleme.

Astrand P.O. (2003) sažeo je zašto bi se veslanje na dasci i slična sportska aktivnost trebala provoditi što češće jednako kod djece i odraslih: "Učestala fizička aktivnost djece i odraslih ključna je za normalan rast i razvoj te veliki utjecaj na opće zdravlje u razvojnim godinama i kasnijem životu." Također ističe važnost aktivnosti u prirodi za psihičku dobrobit i zdravlja te zaključuje: "Zato bi se djeca trebala igrati minimalno 60 minuta dnevno u prirodi te provoditi tome slične aktivnosti u vrtićima, školama i ostalim ustanovama."

7. PRIMJENA VESLANJA NA DASCI U SPORTSKOJ REKREACIJI

Nakon što smo opisali povijest i opremu za veslanje na dasci, sam metodički postupak te utvrdili dobrobite koje takva aktivnost nudi rekreativcima proučiti ćemo načine na koje se veslanje na dasci može primjeniti u sportskoj rekreaciji. Zbog toga prvo moramo definirati rekreaciju te možemo citirati Relca i Bartolucia(1987) koji kažu da "rekreacija predstavlja cjelokupnu čovjekovu aktivnost izvan profesionalnih obaveza, izabranu po želji, koja pridonosi razvoju stvaralaštva, očuvanju tjelesnog i društvenog zdravlja, održavanju vitalnosti, odmoru, osvježanju i razonodi". Također, "Rekreacija je ono što iznova stvara, što oporavlja. Ona znači višu, slobodnu, nesputanu razinu načina življenja..podrazumijeva slobodu izbora"(Andrijašević, M., Omrčen, D., & Štefčić, L., 2007).

Veslanje na dasci se odlično uklapa u ovakvu interpretaciju pojma rekreacije te je zasigurno zaslužila mjesto u rekreativnim aktivnostima. Kao što je već prije utvrđeno, veslanje na dasci je vrlo jednostavno za poučavanje, metodički postupak učenja je vrlo brz te se kroz 30tak minuta s potpunim početnicima može krenuti s veslanjem u željenom smjeru i prema izvedbi željene rekreacijske aktivnosti. Aktivnosti će biti navedene u daljnjem tekstu prema redoslijedu kompliciranosti provedbe. To znači da će prvo biti navedene aktivnosti koje se mogu primjenjivati samostalno ili s malom grupom i minimalnom opremom dok će se u daljnjem tekstu potrebna oprema i broj sudionika povećavati ili sama složenost provedbe željenog programa.

7.1. FITNES NA DASCİ

Najjednostavnija primjena veslanja na dasci u rekreaciji bio bi fitnes na dasci. Fitnes se definira kao "sposobnost pojedinca da obavlja rad(vježbanje) određenog intenziteta i trajanja"(Anshel, M.E., 1991). Da bi definirali jedan fitnes program vježbanja na dasci moramo razumjeti zašto ljudi na taj način odlučuju vježbati.

Sivrić i Lopac(2011) ustvrdili su kako "Briga za vlastito tijelo i svijest da je zdravlje najvažniji dio čovjekovog života, potaknuli su ljude različite dobi i spola da rekreativno vježbaju na različite načine. Jedan od tih načina su upravo fitnes programi." Fitnes vježbe programirane na inteligentan način ne zahtijevaju veliko predznanje ni motoričke sposobnosti a ako se provode kontinuirano imaju odličan utjecaj na opće zdravlje.

Program fitnesa na dasci se može provoditi sa svim dobnim skupinama te bi frekvencija od 2-3 puta tjedno bila dovoljna za značajne pomake u zdravlju i sposobnostima korisnika. Osim kinantropološkog utjecaja ovakav program aktivno bi sudjelovao u eliminaciji stresa i poboljšanja psihičkog statusa pojedinca, zbog ranije navedenih razloga. Koristeći fitnes na dasci povećala bi se zanimljivost programa fitnesa, koji se često provodi u zatvorenim prostorima. Polaznici takvog programa imali bi mogućnost mjenjati okruženje u kojem se provodi vježbanje te samim time izbjegli monotoniju koja je često razlog odustajanja od vježbanja. Fitnes na nestabilnoj komponenti (dasci) otežava svaku vježbu što povećava aktivaciju mišića te prema istraživanju (de Bruin,E.D., Murer,K., 2007) "kod starijih ljudi omogućava bolji razvoj ravnoteže i pravilnije funkcije donjih ekstremiteta što puno znači za prevenciju ozlijeda".

U nastavku je prikazan kratki program rada koji bi se, uz varijacije iz treninga u trening, mogao provoditi tri puta tjedno 12 tjedana. Program rada sadrži postupak zagrijavanja, glavnog dijela i relaksacije – istezanja te obuhvaća informacije o korištenjoj vježbi, utjecaju vježbe, broju ponavljanja i serija (trajanju) te odmoru između serija odnosno ponavljanja. Preporuka bi bila da se ovakav trening provodi sa manjom grupom rekreativaca (do 6) kako bi se moglo kvalitetno nadgledati vježbanje i davati upute.

Tablica 2. Program rada fitnesa na dasci u sportskoj rekreaciji – primjer treninga, vlastita izrada

Ime vježbe	Broj pon. x ser./ Trajanje	Utjecaj vježbe i odmor između serija
1.Kontinuirano veslanje na dasci	10min	Zagrijavanje lokomotornog sustava te pripremanje mišića za rad; bez odmora
2. Čučnjevi na dasci s veslom u predručenju	10 pon. x 4	Jačanje mišića nogu, ramena i trupa te razvoj ravnoteže; 60 sekundi odmora
3. Sklekovi na dasci	10 pon. x 4	Jačanje mišića ruku, ramena, trupa te stabilizatora mišića ramena; 60 sekundi o.
4. Prednji upor podlakticama na dasci	30 sekundi x 3 serije	Jačanje mišića trupa te stabilizatora mišića ramena, 45 sekundi odmora
5. Podizanje trupa kratko s veslom u predručenju	30 sekundi x 3 serije	Jačanje trbušnih mišića; 45 sekundi odmora
6. Skokovi u vis iz čučnja	5 pon. x 4	Jačanje mišića nogu, stabilizatora koljena i kuka te razvitak eksplozivne snage donjih ekstremiteta
7. Sprint 100m veslanjem na dasci maskimalnim tempom	1 pon x 8	Razvoj anaerobne snage, snažne izdržljivosti te mišića ruku i ramenog pojasa, trupa i nogu; 90 sekundi odmora
8. 500m intervalno veslanje na dasci umjerenim do srednjim tempom	1 pon x 3	Razvoj anaerobne izdržljivosti te mišićne izdržljivosti ruku i ramenog pojasa i trupa; 120 sekundi odmora
9. Duboki pretklon veslo u uzručenju	20 sekundi x 3 ponavljanja	Istezanje zadje strane nogu; 10 sekundi odmora
10. Iskorak i zaklon trupa, veslo u uzručenju	20 sekundi x 2 ponavljanja svaka noga	Istezanje iliopsoasa te mišića trbušne stjenke; 10 sekundi odmora između ponavljanja
11. Istezanje mišića ruku u sjedu uz pomoć druge ruke	20 sekundi x 2 ponavljanja svaka ruka	Istezanje mišića ruku; 10 sekundi odmora između ponavljanja
12.Uvinuće leđa u ležanju na trbuhu	30 sekundi x 1 ponavljanje	Istezanje mišića trbušne stjenke te relaksacija
13. Veslanje do obale sporim tempom	-	Finalna relaksacija i smirivanje fizioloških reakcija



Slika 12. Čučnjevi na dasci s veslom u predručenju



Slika 13. Sklekovi na dasci



Slika 14. Podizanje trupa s veslom u predručenju



Slika 15. Skok u vis iz čučnja



Slika 16. Duboki pretklon veslo u uzručenju



Slika 17. Uvinuće leđa u ležanju na trbuhu

7.2. YOGA NA DASCI

Istraživanja yoge kao aktivnosti pokazala su da su pozitivni utjecaji koje ima na ljudsko tijelo mnogobrojni. Slovacek, Tucker i Pantoja (2003) izmjerili su da su učenici koji su se bavili yogom statistički značajno ($p \leq 0.01$) poboljšali zdravlje za 23-28%, iskusili povećanu samozadovoljnost, neprimjereno ponašanje na nastavi se smanjilo te su poboljšale ocjene u direktnoj korelaciji s provođenjem ove aktivnosti. Također autor Fubing (2004) navodi kako yoga "kroz posture tijela, tehnike disanja i meditacije .. direktno utječe na endokrini sustav, probavu i imunitetni sustav čovjeka". Kada pridružimo tome informaciju prije navedenu o pozitivnom utjecaju nestabilnih površina na povećanje utjecaja vježbi, dolazimo do zaključka da bi ovakva aktivnost, provedena na dasci, bila vrlo utjecajna i svrsishodna.

Yoga na dasci povećane je zanimljivosti za promatrače i sudionike te, kao i kod fitnesa na dasci, nudi mogućnost svakodnevnog mjenjaanja okruženja te izbjegavanje monotonije koja često sprječava kontinuiranost vježbanja yoge. U rekreacijske svrhe na dasci se mogu provoditi početne pozicije iz yoge koje zbog nestabilnosti daske predstavljaju još veći izazov za vježbača – kako početnika tako i naprednih vježbača. U nastavku je ispisan kratki program rada – Tablica 3 - popraćen sa fotografijama nekih yoga položaja. Program je napisan uz sugestije i pomoć Nataše Moskaljov, RYT200 i RYT500 certificirane trenerice yoge koja se također pojavljuje na fotografijama.

Tablica 3. Program rada yoge na dasci u sportskoj rekreaciji – primjer treninga, izrada uz pomoć

Ime vježbe – sankrt po Krishnamacharyi nazivljima	Broj ponavljanja/ Trajanje	Utjecaj vježbe, bez odmora između serija
1.Kontinuirano veslanje na dasci	5 min	Zagrijavanje lokomotornog sustava te pripremanje mišića za rad
2. Položaj planine – Tadasana	5 min	Osvježavanje disanja i mišića
3. Položaj stolca - Utkatasana	4 ponavljanja x 10 sekundi	Zagrijavanje trupa i istezanje leđnih mišića i zadnje lože
4. Mačka i krava - Parsvottansana	6 ponavljanja x 3 sekunde	Fleksibilnost donjeg dijela leđa te jačanje trupa
5. Visoki upor - Adho Mukha Svansana	4 ponavljanja x 10 sekundi	Jačanje trupa i mišića ruku/ramena, istezanje zadnje lože
6. Ratnik III – Eka Pada Ardha Uttanasana	5 ponavljanja x 8 sekundi	Jačanje mišića nogu, razvoj ravnoteže i statične jakosti trupa
7. Pretklon sjedeći – Jannu Sirsasana	6 ponavljanja x 5 sekundi	Istezanje zadnje lože i pregibača kuka, krojačkog mišića
8. Mali most – Dvipada Pitham	6 ponavljanja x 8 sekundi	Jačanje mišića leđa i stražnje strane nogu
9. Položaj mrtvaca - Savasana	6 ponavljanja x 20 sekundi	Opuštanje svih mišića i relaksacija
10. Koljena na prsa - Apanasana	5 ponavljanja – 10 sekundi	Opuštanje mišića leđa o ostezanje mišića nogu
11. Pas prema dolje – Eka Pada Adho Mukhva	3 ponavljanja – 8 sekundi	Jačanje mišića ramena i leđa te istezanje zadnje lože
12. Pretklon u stajanju - Uttanasana	3 ponavljanja – 10 sekundi	Istezanje zadnje lože
10. Veslanje do obale sporim tempom	-	Finalna relaksacija i smirivanje fizioloških reakcija



Slika 18. – Ratnik III



Slika 19. – Pretklon u stajanju



Slika 20. – Pas prema gore



Slika 21. – Položaj planine

7.4. PRIMJENA VESLANJA NA DASCI U RADU S DJECOM SA POSEBNIM POTREBAMA I OSOBA S INVALIDITETOM

U istraživanju (Menear, K. 2007) roditelji djece s Down sindromom izrazili su svoja mišljenja u vezi s bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Svi roditelji vjerovali su kako bavljenje tjelesnim vježbanjem ima dugoročni pozitivan utjecaj na zdravlja, dok je većina roditelja shvatila i socijalne dobrobiti bavljenja tjelesnom aktivnošću. Izrazili su želju da djete nauči individualni sport kako nebi ovisilo o okolini te istaknuli negativne strane grupnih aktivnosti – uspoređivanje s ostatkom (uglavnom) motorički spremnije djece. Heah i suradnici (2007) istraživanjem su utvrdili da djeca s invaliditetom i neurološkim smetnjama uživaju u istim aktivnostima kao i djeca bez tih smetnji. Fizičke aktivnosti koje izazivaju sreću osiguravaju želju takve djece za sudjelovanjem i dugotrajno zanimanje za bavljenje istom. Roditelji djece sa posebnim potrebama trebaju poticati bavljenje sportskim aktivnostima te sudjelovati u njima zajedno sa djetetom, kada je to moguće.

Veslanje na dasci može se provoditi uz pasivno sudjelovanje djece sa posebnim potrebama i osobama s invaliditetom ili aktivnim sudjelovanjem prema njihovim individualnim motoričkim mogućnostima. Pasivno sudjelovanje značilo bi sjedenje, ležanje ili stajanje na dasci (ili prikladni položaj) dok druga osoba vesla. Kao drugu osobu uvijek bi preporučljivo bilo da je to roditelj ili netko blizak djetetu kako bi se ono osjećalo ugodno i zaštićeno. Ako dijete ima motoričke i kognitivne mogućnosti za aktivno provođenje aktivnosti veslanja treba ga poticati na akciju te provođenje takve aktivnosti. Veslanje na dasci, po svim pokazateljima, moglo bi ponuditi alternativu terapijskom jahanju i sličnim programima te unjeti nove mogućnosti u rehabilitaciju djece sa posebnim potrebama.



Slika 18. – Primjena programa veslanja na dasci u radu s djecom sa posebnim potrebama, skinuto s interneta: <http://surfmania.net/vijesti/kod-nina-besplatni-tecajevi-surfa-za-klince/1115/>

Osobe s invaliditetom mogu sudjelovati u veslanju na dasci zavisno o svojim motoričkim mogućnostima te se može prilagoditi veslo ili sama daska za njihovo lakše korištenje. Generalno, osobe s deformitetom donjih ekstremiteta lakše će sudjelovati u ovakvoj aktivnosti jer je kretanje daskom bazirano na veslanju rukama te može ponuditi način održavanja tjelesne težine te naravno mnoge psihičke dobrobiti navedene ranije. Osobe s invaliditetom s kroničnim motoričkim kretnjama mogu sudjelovati kao pasivni putnik na dasci te tako ostvarivati psihičke dobrobiti koji su od iznimne važnosti u sprječavanju depresije i sličnih negativnih stanja. Ponovno, preporučeno je da druga osoba na dasci bude netko blizak kako bi iskustvo bilo što pozitivnije i zabavnije.

8. ZAKLJUČAK

U ovom diplomskom radu prikazan je model primjene veslanja na dasci u rekreaciji te jednostavnih metodičkih postupaka za usvajanje tehnike veslanja. Vodila se pažnja o sažimanju što više korisnih informacija o djelovanju različitih aktivnosti na zdravlje i sposobnosti korisnika te pokušalo omogućiti provođenje ovakvih atraktivnih sadržaja u praksi. Također, navedena je vrijednost ovakvih programa u svakodnevnom životu ljudi te navela mogućnost korištenja u terapijske svrhe sa djecom sa posebnim potrebama i osobama s invaliditetom. Uz izmjene i dopune predloženih postupaka od strane znanstvene javnosti iz područja kineziologije i sportske javnosti ovakav program, nadam se, mogao bi postati temelj aktivne primjene veslanja na dasci na nacionalnoj razini.

9. LITERATURA

1. **Addison, C. (2010).** The History of Stand up Paddling, Annual special issue Vol. 1 *Sup World Mag 2010*
2. **Andrijašević, M., Omrčen, D., & Štefić, L. (2007).** Sport, rekreacija i fitnes—analiza odabranih kinezioloških naziva. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja*, (4-5), 943-964.
3. **Anshel, M.E., (1991).** *Dicionary of Sport and Recreational Sciences*, Champaign, Human Kinetics Book, 60
4. **Bonacin, D., Bilić, Ž. (2008).** Kanoničke relacije indikatora rekreacijskog turizma I indikatora lokacija turističke ponude; Str. 3
<http://www.sposci.com/dbonacin.com/DOBROMIR/PDFS/Travnik2008-1.pdf> (Skinuto s interneta 16.7.2015)
5. **Brown, P.J., Kelly, J.R. (1981).** Psychological benefits of outdoor recreation, Social benefits of outdoor recreation. 1981 pp. 13-17
6. **de Bruin,E.D., Murer,K.(2007).** Effect of additional functional exercises on balance in elderly people. *Clinical rehabilitation*, 21(2), 112-121.
7. **Casey, R. (2011).** Stand up paddling : flatwater to surf and rivers, Seattle, WA : Mountaineers Books, 2011.
8. **Daniel, B., Bobilya,A.J.,Kalich,K.R.,McAvoy,L.H., (2014).** Autonomous Student Experiences in Outdoor and Adventure Education, *Journal of Experiential Education*, 2014, Vol. 37(1) 4-7
9. **Fu-bing, Q.I.U. (2004).** Effects of Yoga to the Functions of Psychology and Physiology [J]. *Journal of Shandong Physical Education Institute*, 5, 020.

10. **Gunatilaka, A., Ozanna-Smith, J. (2004).** A survey of inventions aimed at preventing drowning: Study report, Monash University Accident Research Centre, Melbourne, Montreal, 4-20.
11. **Heah, T., Case, T., McGuire, B., & Law, M. (2007).** Successful participation: The lived experience among children with disabilities. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 38-47.
12. **Menear, K. (2007).** Parents' perceptions of health and physical activity needs of children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 12(1), 60-68.
13. **Neljak, B. (2013).** Kineziološka Metodika u Osnovnom i Srednjem Školstvu, priručnik, Duga print d.o.o., kolovoz 2013
14. **Prskalo, I. i Babin, J. (2010).** Individualizacija rada u području edukacije U: V. Findak (ur), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske – Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Poreč. 2010. (str. 22-35) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. **Relac, M., Bartoluci, M. (1987).** Turizam i sportska rekreacija. Organizacija i ekonomika sportsko-rekreacijskih sadržaja u turizmu, Zagreb:informator, 35
16. **Ruess, C. i suradnici (2013).** Activity of Trunk and Leg Muscles during Stand up Paddle Surfing, *Procedia Engineering*, Volume 60, 2013, Pages 57–61
17. **Seaterbakken, A.H., Fimland, M.S., (2012).** Muscle activity of the core during bilateral, unilateral, seated and standing resistance exercise, *European Journal of Applied Physiology*, May 2012, Volume 112, Issue 5, pp 1671-1678
18. **Shram, B., Hing, W., Climstein, N., (2015.)** The Physiological, Musculoskeletal and Psychological Effects of Stand Up Paddle Boarding, World Confederation of Physical Therapists Congress. Singapore. May. 2015

19. **Sibthorp, J., (2003).** An empirical look at Walsh and Golins' adventure education process model: Relationship between antecedent factors, perceptions of characteristics of an adventure education experiences, and changes in self-efficacy. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 80-106
20. **Sivrić, S., Lopac, T., (2011).** Praktični Model Fitnes Programa za Rekreativce, ZBORNIK RADOVA 20. LJETNE ŠKOLE "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije"; 491-495
21. **Slovacek, S. P., Tucker, S. A., & Pantoja, L. (2003).** A study of the yoga ed program at the accelerated school. *Program Evaluation and Research Collaborative, Charter College of Education: Los Angeles.*
22. **So R.C., Tse M.A., Wong S.C. (2007).** Application of surface electromyography in assessing muscle recruitment patterns in a six-minute continuous rowing effort, *J Strength Cond Res* 21(3):724-30.
23. **Vukonić, B., Čavlek, N. (2001).** Rječnik turizma, Masmedija, Zagreb
24. **Vulić, J., Kučkar, K. (2002).** Programiranje rada u nastavi planinarenja za studente Prirodoslovno-Matematičkog Fakulteta, 11 ljetna škola kineziologa, 2002 godina http://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/112-Vulic.pdf (skinuto s interneta 7.7.2015)
25. **Wright, M. (2013).** The new rules of determing your ideal SUP paddle length, <http://www.ridingbumps.com/2013/08/25/the-new-rules-of-sup-paddle-length-determination/> (skinuto s interneta 14.7.2015)
26. **Willardson, J.M. (2007).** Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength & Conditioning Research: Volume 21, Issue 3*

27. **Grupa autora, (2013)** Outdoor participation report 2013, The Outdoor foundation, <http://www.outdoorindustry.org/images/researchfiles/ParticipationStudy2013.pdf?193> (skinuto s interneta 4.7.2015)

28. **Grupa autora, (2015.)** What SUP board?, <http://www.supboardermag.com/what-sup-board/> (Skinuto s interneta 12.8.2015)

TABLICE

Tablica 1. Prevedena na hrvatski jezik i prilagođena iz: **Shram, B., Hing, W., Climstein, N., (2015.)** The Physiological, Musculoskeletal and Psychological Effects of Stand Up Paddle Boarding, World Confederation of Physical Therapists Congress. Singapore. May. 2015.

Tablica 2. Program rada fitnesa na dasci u sportskoj rekreaciji – primjer treninga, vlastita izrada

Tablica 3. Program rada yoge na dasci u sportskoj rekreaciji – primjer treninga, izrada uz pomoć

SLIKE:

Slika 1. Quanting the Marsh Hay: P.H.Emerson 1886,
http://www.geh.org/ne/mismi2/m198112860006_ful.html

Slika 2. SUP materijal, Starboard, 2015
http://star-board-sup.com/2015/wp-content/uploads/2014/09/astro_deluxe-tech.jpg

Slika 3. Tipovi dasaka, Supboardermag 2015
<http://www.supboardermag.com/what-sup-board/>

Slika 4. Tipovi vesla, Starboard, 2015
<http://star-board-sup.com/2015/paddle-overview/>

Slika 5. – 17. Vlastite fotografije, na slikama Ivor Nikolovski i Nataša Moskaljov

Slika 18. Primjena programa veslanja na dasci u radu s djecom sa posebnim potrebama –
<http://surfmania.net/vijesti/kod-nina-besplatni-tecajevi-surfa-za-klince/1115/>