



Majerič Matej

Osnove veslanja na deski stoje

Izvleček

Veslanje na deski stoje je novejši šport, ki ima tudi v Sloveniji veliko navdušencev; še več pa opazovalcev. V prispevku smo predstavili osnovni metodični postopek za učenje. Predstavili smo glavne mejnike razvoja tega športa in njegove značilnosti. Pozornost smo namenili varnostnim priporočilom ter izbiri in pripravi opreme. Na osnovi analize tehnike veslanja na deski stoje smo pripravili metodiko učenja in jo predstavili. S tem smo podali osnovne informacije za varen začetek ukvarjanja s tem priljubljenim športom. Želimo si, da bi opisani metodični postopek koristil v praksi čim večjemu številu novih športnih navdušencev nad veslanjem na deski stoje.

Ključne besede: veslanje na deski stoje, učenje, metodika.

The basics of Stand Up Paddling (SUP)

Abstract

SUP is a newer sport, which has more and more enthusiasts also in Slovenia. In the paper we presented the basic methodical procedure for learning. We presented the main features and milestones of the development of this sport. We also presented safety recommendations. We paid attention to the selection and preparation of equipment and the analysis of the technique. The main part of the contribution is the methodical procedure of learning SUP. In this way, we presented basic information for a safe start to engaging with this popular sport. We wish that the described methodological procedure would be useful in practice to the greatest possible number of new sports enthusiasts on SUP.

Key words: SUP, learning, methodics.

Uvod

Najprej deskarji na valovih, nato jadralci na deski, kasneje pa še kajtarji so v dneh brez vetra in valov od nekdaj iskali nadomestek njihovega priljubljenega športa. Nihče pa si ni predstavljal, da bodo iskali tako dolgo, pa čeprav so imeli vse, kar rabijo, ves čas »pred nosom«. Izkazalo se je, da za zapolnitev čakanja do naslednjega vetra in valov rabijo le desko in veslo ter vodno gladino za drsenje.

Nekateri pravijo, da je veslanje na deski stoje, ki ga pogovorno imenujemo SUP (*stand up paddling*), začelo nastajati leta 1990, ko je legendarni deskar Lard Hamilton s svojo desko za valove z največjo prostornino in veslom za kanu iskal nove točke za jezdenje »morskih pošastik«, kot jim pravijo deskarji, ki jezdijo valove, višje od deset metrov. Drugi pa pravijo, da je nastal, ko je Hamilton na isti deski z veslom za kanu treniral moč za tekmovanja. Večina pa jih meni, da je SUP uradno nastal, ko je leta 2001 Hamilton naročil svojo prvo desko za veslanje na deski stoje pri oblikovalcu desk s Havajev Malama Chunu. Vendar pa je resnica ta, da je šport, ki je doživel tako hiter razvoj z vidika množičnega ukvarjanja kot noben šport pred njim, nastajal že več kot tisoč let, ko so starodavne kulture iz Havajev, Polinezije in Afrike uporabljale različne oblike plovil, s katerimi so se iz otokov podajale na odprto morje, nato pa se nazaj na njih vračale z valovi. Ker so bili valovi visoki, so morale za varen pristanek ujeti val in ga jezdit do obale. To jim je bilo tako zanimivo, da so kasneje izdelali deske in na valovih drseli za zabavo. Da so ujeli val, so na deski sprva veslali leže, nato pa najbolj spretni tudi vstali in stoje jezdili val. V zvezi z veslanjem na deski



Avtor s SUP opremo pred fotografiranjem za ta prispevek.

stoje pa so si poznavalci enotni, da so bili po zgodovinskih virih Havajci prvi, ki so uporabljali veslo, da so ujeli val in ga jezdili na obalo. Havajci imajo za opis deskanja na valovih z veslom v svojem jeziku poseben izraz za ta šport »Hoe He'e Nalu«.

Za veslanje na deski stoje so sprva uporabljali deske iz podobnih materialov, kot jih uporabljajo za izdelavo desk za jadranje. Večinoma so to plastični kompoziti, ki so na najbolj občutljivih mestih prevlečeni z ojačitvami iz ogljikovih ali drugih vlaken. Te deske so bile zelo dolge in težke. Zato so bile neprimerne za vsakodnevni daljši transport z vozili. Od leta 2005 so izdelovalci začeli ponujati tudi napihljive deske. Te so imele na začetku številne pomanjkljivosti (npr. ob temperaturnih spremembah so se zaradi segrevanja zraka v njih zaradi sončnih žarkov zvijale; zaradi spremembe tlaka so pokale in izpuščale zrak ...). Vendar pa jim jih je leta 2007 uspelo izpopolniti do te mere, da so njihove plovne značilnosti primerljive s klasičnimi SUP deskami. Imajo pa celo dve prednosti. Prva je, da za transport ne vzamejo veliko prostora, saj jih skupaj s smernikom, veslom in tlačilko za zrak lahko zložimo v srednje velik nahrbtnik. Druga pa je, da so v primerjavi s klasičnimi deskami še boljši vadbeni pripomoček za stabilizatorje trupa.

Slika 1.1. prikazuje transport klasičnih SUP desk, ki so imele maso, ki je bila težja od 15kg, in so bile daljše od 4 m. Slika 1.2. pa prikazuje zloženo novejšo SUP desko s tlačilko za zrak, smerniki in zložljivim



Slika 1.1. Transport klasičnih – starejših SUP desk.



Slika 1.2. Transport napihljivih SUP desk.

Slika 1. Transport klasičnih in napihljivih SUP desk.



Slika 2. Študenti Fakultete za šport pri Tromostovju na Ljubljani.

veslom, ki so shranjeni v srednje velikem nahrbtniku s skupno maso 12 kg.

Ocene kažejo, da je bilo v Ameriki v letu 2014 v programe za veslanje na deski stoje vključenih 2,8 MIO Američanov (Outdoor Industry Association, 2014). Podatkov za Slovenijo nismo zasledili, dejstvo pa je, da je veslanje na deski stoje tudi v Sloveniji zelo priljubljeno. Z njim se lahko posebej na morju ukvarjamo celo leto.

Vidimo ga lahko ob sončnih dneh celo pozimi sredi Ljubljane na Ljubljani. Sicer pa se s tem športom ukvarjajo na vseh vodnih površinah, ki jih v Sloveniji ni malo. Na Sliki 2 so prikazani študenti Fakultete za šport pri veslanju na deski stoje. Ta šport lahko preizkusijo in se ga naučijo pri Izbirnem predmetu Jadranje na deski.

Glavni namen tega prispevka je opisati osnove veslanja na deski stoje. Menimo, da je ta šport primeren za vse, posebej pa za tiste, ki imajo radi drsenje na vodni gladini ter iščejo obliko športne rekreacije, ki jim bo poleg telesne vadbe in uživanja v naravnem okolju, nudila še pomirjujočo psihično sprostitev na način, ki ga lahko ponudi le voda.

■ Oprema

Za ukvarjanje z veslanjem na deski stoje rabimo le desko in veslo. Uporabimo lahko klasično jadrnalno desko z veliko prostornino (več kot 160 l). Pri tem lahko za izbiro velikosti deske glede na telesno maso vadečega uporabljamo pri veslanju na deski stoje podobna priporočila, kot veljajo za izbiro jadrnalnih desk. Upoštevati je treba,

Tabela 1

Prporočljiva prostornina in dolžina SUP deske za začetnike glede na njihovo telesno maso

Mere deske	Masa jadrarca (v kg)					
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Prostornina (l)	< 160	< 170	< 180	< 200	< 210	< 220
Dolžina (cm)	> 290	> 300	> 310	> 320	> 330	> 340



3.1. SUP komplet.



3.2. Polnjenje SUP deske z zrakom.



3.3. SUP smernik.



3.4. SUP varnostna vrvica.

Slike 3. SUP komplet; SUP deska, pripravljena za polnjenje z zrakom; smernik in varnostna vrvica.

da so novejšje jadrnalne deske krajše in širše kot klasične – starejše deske, ki so bile dolge in ozke. Tako, da bo v resnici za veslanje na deski primernejše, če bomo izbrali starejše deske, saj so ožje in bomo na njih na začetku lažje veslali. Te deske pa imajo slabost, ker so težje (cca. 15 kg), zato veslanje na njih ne bo takšen užitek, kot je to na napihljivih deskah, ki imajo le cca. 10 kg. Zaradi napolnjenosti z zrakom pa dajejo občutek, da so še lažje.

Tabela 1 prikazuje priporočljivo prostornino in dolžino deske za veslanje na deski stoje za začetnike glede na njihovo telesno maso. Iz tabele je razvidno, da bi bilo najbolje, da bi za začetnika s telesno maso 80 kg izbrali desko s prostornino, ki je večja od 200 l in ima dolžino cca. 320 cm.

Slika 3.1. prikazuje SUP desko s smernikom in veslom, ki je priročno zložena skupaj s tlačilko za zrak v nahrbtniku. Komplet v nahrbtniku ima maso 12 kg. Slika 3.2. prikazuje zgornjo stran SUP deske, ki je primerna za otroke, odrasle in športne rekreativce, ki je pripravljena za polnjenje z zrakom. Deska ima dolžino 319 cm, prostornino 318 l in maso 10,5 kg. Iz slike je razvidno, da ima deska na sprednji strani ventil za polnjenje z zrakom in ročaj za nošenje. Pred ročajem ima še sistem za privijanje zgloba za jadro. To pomeni, da desko lahko uporabimo tudi za učenje jadrnanja na deski ali pa za križarjenje v šibkem vetru. Deska je primerna za osebe z manjšo in večjo tele-

sno maso. Slika 3.3. prikazuje smernik, ki ga privijemo v kaseto za smernik na spodnji strani deske. Na Sliki 3.4. pa je prikazana varnostna vrvica. Zgornji del varnostne vrvice z zanko pričvrstimo na spodnji obroček na zgodnji strani zadnjega dela deske; spodnji del vrvice pa si pritrdimo s trakom okoli gležnja ene noge. Na ta način v razburkani vodi preprečimo, da bi nam valovi ali veter desko odnesli stran.

Za veslanje na deski stoje rabimo veslo, ki je na prvi pogled podobno podaljšanemu veslu za kanu. Priporočljiva osebna oprema je ob primernih oblačilih glede na temperaturo (kopalka, neoprenska obleka, kapa, klobuk, sončna očala ...) še piščalka in za daljša križarjenja plastenka z vodo ter mobilni telefon.



4.1. Priprava na SUP na oceanu.



4.2. Jezdenje valov s SUP desko.



4.3. Uporaba SUP deske za jadrnanje na deski.



4.4. Križarjenje s SUP desko na mirni vodni gladini.

Slike 4. SUP deska je uporabna za različne aktivnosti.

Slika 4 prikazuje, da je SUP deska uporabna za različne aktivnosti. S SUP desko lahko jezdimo valove (4.1. in 4.2.), jo uporabimo za jadrnanje na deski v šibkem vetru (Slika 4.3.) ali pa z njo veslamo na mirni vodni gladini (Slika 4.4.).

■ Varnost

Z vidika varnosti je zelo pomembno, da poznamo točko, kjer želimo veslati na deski stoje. O lokalnih posebnostih (npr. morskemu toku, plimovanju, podvodne čeri, spreminjanje smeri in hitrosti vetra ...) se je treba zanimati pri lokalnih športnih društvih, šoli jadrnanja, ribičih ali pa pri lokalnih prebivalcih. Za učenje moramo vedno izbrati varno točko, ki naj bo po možnosti zaprt zaliv ali pa manjše jezero (v nobenem primeru pa ne reka). Pred veslanjem na deski stoje moramo preveriti stanje opreme in vremensko napoved (vreme, smeri in hitrosti vetra, plimovanje, tokovi ...). Med vesla-

njem moramo ves čas opazovati okolico ter vremenske pojave. Po možnosti ne veslamo sami in domače vedno obvestimo o času odhoda in prihoda, točni lokaciji ter opišemo opremo, ki jo bomo uporabljali. Ob nepredvidenih dogodkih ali nevarnosti ostanemo mirni. Vedno ravnamo preudarno. Ne ravnamo v paniki. S seboj imamo vedno piščalko. V kolikor smo v resnih težavah in rabimo pomoč, uporabimo mednarodni znak za pomoč v nevarnosti – klečimo na deski in soročno zamahujemo iz vzročnega v odročeno dol. Dobro je tudi, da imamo še pred odhodom na veslanje na deski stoje »varnostni načrt«, o katerem obvestimo znanca ali prijatelje na obali. Dobro je, da imamo s seboj tudi mobilni telefon.



Slika 5. Primer varne točke za veslanje na deski stoje in križarjenje od izhodiščne do ciljne točke.

Slika 5 prikazuje primer varne točke za učenje veslanja na deski stoje. Iz slike je razvidno, da se točka nahaja blizu obale, v zalivu z mirno vodno gladino brez valov. Pri mirni vodni gladini lahko iz izhodiščne do ciljne točke veslamo naravnost. V primeru vetra, morskoga toka ali valov, pa bi bilo to najlažje s križarjenjem, kot to prikazuje Slika 5. Zato je križarjenje oz. veslanje na deski »cik-cak« osnova, ki jo mora začetnik osvojiti čim prej. S tem se začetnik nauči, da glede na izhodiščno točko (v primeru čelnega vetra, toka ali valov) najlažje pridobi višino, če vesla pod manjšim ali večjim kotom glede na veter, valove ali tok. Veslati čelno je mnogo težje. Ko doseže ciljno točko, se lahko nato z vetrom, tokom in valovi varno vrne na izhodiščno točko.

Za prve zaveslaje na deski stoje je najbolje, da začetnik izbere mirno vodno gladino, kjer ni veliko »prometa« (kopalcev, čolnov ipd.).



Slika 6.1. Polnjenje SUP deske na obali na varni točki.

Slike 6. Polnjenje SUP deske na varni točki za učenje in nastavitve vesla glede na telesno višino.

Veslanje na deski stoje v območju, kjer so kopalci, je prepovedano. Dobro je, da je na obali mivka ali prod. Izogibamo se vhoda v vodo na obali z ostrimi skalami. Najlepše bo, če izberemo topel sončni dan brez vetra in valov. V primeru vetra vedno veslamo najprej proti vetru. Dobro je, da prvič veslamo v družbi oseb, ki imajo z veslanjem na deski stoje izkušnje. Za prvi dan bo dovolj, če bomo veslali eno uro.

■ Priprava in nastavitve opreme

Slika 6 prikazuje, da je oseba za učenje za veslanje na deski stoje izbrala varno točko, ki jo predstavlja zaprt zaliv s prodnatimi in peščenimi plažami. Veter piha s hitrostjo od 2 do 3 vozle (kar je zelo šibak veter) na obalo. Vodna gladina je mirna z redkimi zelo nizkimi valovi, ki prihajajo na obalo. Za veslanje na deski stoje zložimo desko iz nahrbtnika na obali blizu vode ter jo napolnimo z zrakom s tlačilko za zrak (Slika 6.1). Napolnimo jo na predpisan tlak zraka, kot ga priporoča proizvajalec (običajno 15 Psi). Za posamezne modele je navodilo največkrat napisano pri zračnem ventilu na sprednjem delu deske. Na ta način bo deska imela ustrezno trdnost in bo primerljiva s klasičnimi »trdimi« deskami. Večina rekreativnih vesel za veslanje na deski stoje je teleskopskih, to pomeni, da jih lahko nastavimo glede na telesno višino. Pravilna nastavitve dolžine vesla je takrat, ko nam v stoji vzročeno z dominantno roko zgornji ročaj vesla (T ročaj) sega do zapestja (Slika 6.2).

■ Ravnotežni položaj

Glede na izkušnje pri učenju veslanja na deski stoje ocenjujemo, da ima ne glede na spol, starost, telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, kondicijsko pripravljenost in vremenske ter druge pogoje približno 30 % posameznikov na začetku resen izziv vzpostaviti ustrezni ravnotežni položaj za veslanje. Analiza tehnike veslanja na deski stoje kaže, da je smiselno, da poučujemo veslanje na deski najprej polkleče, saj je težišče nižje in zato vzpostavljanje ravnotežja lažje (Slika 7.1). Zaradi nižjega težišča in manjše mobilnosti v kolku in ramenih, je nihanje težišča v smeri naprej-nazaj manjše oz. ga na mirni vodi praktično ni. Položaj za veslanje je polklek, z nogami v širini bokov. Zaveslaj izvedemo z iztegnjenimi rokami iz ramen. Pri počasnem veslanju na deski stoje (Slika 7.2) težišče telesa v ramenih že niha naprej-nazaj. Zato moramo vzpostavljati ravnotežni položaj z mišicami trupa in nog. Stoja mora biti stabilna na sredini deske (ročaj deske imamo med stopali), stopala pa so v



Slika 6.2. Nastavitve vesla.





7.1. Veslanje polkleče.



7.2. Počasno veslanje stoje.



7.3. Hitro veslanje stoje.

Slike 7. Vzpostavlanje ravnotežnega položaja glede na težišče telesa in način veslanja.

širini bokov. Zaveslaj izvajamo z iztegnjenimi rokami iz ramen. Pri hitrem veslanju na deski stoje (Slika 7.3.) težišče telesa niha v smeri naprej-nazaj ter gor-dol. Ravnotežni položaj vzpostavljamo prav tako predvsem z mišicami trupa in nog, še dodatno pa se vključijo tudi stopala. Zaveslaj izvajamo z iztegnjenimi rokami iz ramen, vendar si zaradi velike sile pri zaveslaju pomagamo tudi z nogami. Zaveslaj začnemo cca. dve stopali pred stojiščem na sprednjemu delu deske. Krilo vesla započimo v vodo in izvedemo zaveslaj z iztegnjenimi rokami. Ko je zaveslaj v ravnini gležnja, začnemo krčiti noge. Ob koncu zaveslaja cca. dve stopali za telesom proti zadnjemu delu deske, pa se odrinemo v smeri naprej (kot pri sonožnem skoki naprej). Sledi nov zaveslaj. Iz analize tehnike je razvidno, da so pri hitrem veslanju oz. veslanju na moč stoje vključene mišice celega telesa.

Veslanje



8.1. Pravilna postavitev krila vesla v vodo.



8.2. Nepravilna postavitev krila vesla v vodo.

Sliki 8. Pravilna in nepravilna postavitev krila vesla v vodo, glede na smer veslanja

V praksi pogosto vidimo začetnike, ki veslajo na deski stoje z narobe obrnjenim krilom vesla glede na smer vožnje. Slika 8.1. prikazuje pravilno, Slika 8.2. pa nepravilno postavitev krila vesla v vodo glede na smer veslanja.

Pri veslanju na deski stoje uporabljamo različne zaveslaje. Ker veslanje (posebej na vzvalovani ali razburkani vodni gladini) ruši ravnotežje, je mnogim na začetku zaveslaje najlažje vaditi na nizkem pomolu. Na pomolu stojimo trdno na tleh in nimamo težav z vzpostavljanjem ravnotežja. Pri učenju zaveslajev upoštevamo zahtevnost vzpostavljanja ravnotežja glede na položaj telesa (Slika 7.1.–7.3.), zato vse zaveslaje najprej učimo polkleče. Slika 9.1. prikazuje zaveslaj naprej. Uporabljamo ga za upočasnjevanje, zaustavljanje in obračanje deske. Krilo vesla postavimo v vodo ob robu zadnjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od srednjega dela

deske. Kadar zaveslaj izvajamo na desni strani v smeri vožnje, je desna roka (ki jo imenujemo druga roka) iztegnjena in z viličastim nadprijemom drži veslo na sredini, leva roka (ki jo imenujemo prva roka) pa je upognjena not in drži zgornji ročaj (T ročaj) prav tako z viličastim nadprijemom. V vodo moramo započiti celo površino krila. Nato se upremo z veslom v vodo, pri čemer zaveslaj izvajamo s suki trupa. Rame so vzravnane in stabilizirane, veslo pa prenašamo v začetni položaj s suki trupa v nasprotni smeri vožnje. Pri veslanju naprej na desni strani, obrača sprednji del deske v desno in obratno. Slika 9.2. prikazuje zaveslaj nazaj, ki premika desko naprej. Krilo vesla započimo v vodo ob robu sprednjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od sredine deske. Kadar veslamo na desni strani, veslo držimo na sredini z iztegnjeno desno roko z viličastim nadprijemom. Leva roka je iztegnjena in drži zgornji ročaj (T ročaj) vesla z viličastim nadprijemom. S celotno površino krila vesla se upremo v vodo in ga potisnemo proti zadnjemu delu deske. Roke so ves čas iztegnjene. Zaveslaj izvajamo v prvi fazi (od vboda do gležnjev) iz rame, v drugi fazi pa tudi s sukanjem bokov (od gležnjev do prenosa naprej). Ko je krilo vesla v ravnini gležnjev, ga potegnemo iz vode in prenesemo naprej proti sprednjemu delu deske. Rame so vzravnane in stabilizirane, veslo prenašamo naprej s suki trupa v smeri vožnje. Pri zaveslaju poskušamo aktivneje vključiti mišice zgornje (tokrat leve) roke, ki potiska veslo v vodo. Pri veslanju nazaj,



9.1. Zaveslaj naprej polkleče.



9.2. Zaveslaj nazaj stoje.



9.3. Krožni zaveslaj nazaj stoje.



9.4. Zaviranje z veslom stoje.

Slike 9. Različni zaveslaje za veslanje na deski stoje.

deska spreminja smer. Ko veslamo na desni strani, se sprednji del deske obrača v desno. Zaradi tega moramo smer večkrat popraviti z menjavo strani veslanja. Zato veslamo izmenično na desni in levi strani deske. Za držanje smeri veslanja ni pravila; običajno pa naredimo 3–4 zaveslaje na eni in 3–4 zaveslaje na drugi strani. Bolj pravokotno, kot bomo zapičili krilo (glede na smer vožnje) in bolj uravnoteženo kot bomo veslali na levi in desni strani, bolj naravnost bomo veslali. Slika 9.3. prikazuje polkrožni zaveslaj, ki ga uporabljamo, ko želimo desko obrniti na mestu ali pa med veslanjem v večjem loku. Pri veslanju na desni strani zasukamo trup tako, da je desna stran ramen obrnjena proti sprednjemu delu deske. Krilo vesla potisnemo v vodo ob robu sprednjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od srednjega dela deske. S krilom vesla se upremo v vodo in naredimo z rameni in iztegnjenimi rokami velik polkrožni zaveslaj proti zadnjemu delu deske. Zaveslaj naredimo z aktivnim sukanjem trupa. Polkrožni zaveslaj na desni strani bo obračal sprednji del deske v levo in obratno. Polkrožnega zaveslaja ne izvajamo (kot pri zaveslaju naprej in nazaj) ob robu, temveč v polkrožnem loku. Pri veslanju na deski stoje zaviramo tako, da ob koncu druge faze zaveslaja nazaj vesla ne izvlečemo, temveč se vanj upremo z iztegnjeno spodnjo roko, zgornjo pa zadržimo v položaju predročeno, upognjeno not (Slika 9.4.).

Metodični postopek začetne šole veslanja na deski stoje



Slika 10.1. Nošenje SUP deske v vodo.



Slika 10.2. Veslanje na deski sede.



Slika 10.3. Veslanje na deski kleče.



Slika 10.4. Vstajanje na deski.



Slika 10.5. Postavljanje deske na rob.



Slika 10.6. Vzpenjanje na desko.

Slike 10. Metodični postopek začetne šole veslanja na deski stoje.

Slika 10.1. prikazuje nošenje SUP deske v vodo. Desko primemo z eno roko za ročaj in si jo upremo v bok; z drugo pa primemo veslo na sredini. Desko nesemo v vodo do kolen. Nekaterim je na začetku najlažje veslati na deski sede (Slika 10.2.). Najlažje sedemo na desko, ko nam globina vode sega do kolen. Z eno roko primemo veslo, nato pa sedemo na sredino deske (tam, kjer je ročaj za nošenje) in dvignemo iztegnjene noge na sprednji del deske. Težišče je v sedu najnižje, zato je tudi ravnotežni položaj najlažje vzdrževati. V tem položaju nato preizkusimo opisane zaveslaje (Slike 9.1.–9.4.). Večina najprej najprej vesla na deski pol kleče ali pa kleče (Slika 10.3.). Tudi tu se povzpemo na desko, ko nam globina vode sega do kolen. Veslo položimo pravokotno na desko; najbolje tam, kjer je ročaj za nošenje deske. Z veslom primemo z rokami na vsaki strani desko za rob. Po kolenih se vzpemo na sredino deske. Veslati lahko poizkusimo na različne načine kleče in polkleče. Ko osvojimo ravnotežni položaj, poskusimo vstati na deski. V opori na rokah, kjer se z rokami držimo na obeh straneh za rob deske, desko najprej umirimo (Slika 10.4.), nato pa postavimo stopalo ene noge na mesto, kjer je bilo prej njeno koleno. Roke imamo uprte v desko, da stabiliziramo ravnotežni položaj. Ko vzpostavimo ravnotežni položaj, enako ponovimo še z drugo nogo. Ravnotežje telesa ohranjamo na sredini deske. Iz čepa oporno na deski vstanemo tako, da iztegnemo noge. Težišče telesa mora biti pod stopali na sredini deske. Vstanemo tako, da se ramena gibljejo le v vertikalni smeri, tako bo nihanje ravnotežja naprej-nazaj in levo-desno najmanjše. Stopala so vzporedno v širini bokov in usmerjena naprej. Kolena so rahlo pokrčena, trup je vzravnan. Pogled je usmerjen naprej, ravnotežni položaj in težišče telesa pa uravnavamo s pomikanjem bokov v smeri naprej-nazaj. Izogibamo se gledanju dol, saj se deska premika. Za dobro ravnotežje namreč rabimo mirujočo točko, za katero je najbolje, da jo poiščemo nekje na obali ali pa na horizontu. Pri veslanju na deski stoje začetniki pogosto pretirano prenašajo težišče telesa levo-desno in naprej-nazaj. Posledica tega je rušenje ravnotežnega položaja in neizbežen padec. Slika 10.5. prikazuje zaveslaj s prevelikim sukrom v bokih, zaradi česar vadeči prenese težišče preveč na eno nogo, kar postavi desko na rob. To je tudi najpogostejši razlog za padec v vodo. Mnogim je to prav zabavno, saj je veslanje na deski stoje vodni šport. Pri padcih pazimo, da ne pademo na desko, temveč levo ali desno v vodo. V kolikor pri padcu izgubimo veslo, plavamo najprej do deske in nato leže na deski veslamo z rokami do vesla. Po padcu se iz vode na desko vzpenjamo na sredini. Pri tem primemo ročaj na deski z eno roko, z nogami pa udarimo oz. se odrinemo od vodne gladine in se potegnemo z vlečenjem za ročaj na desko (Slika 10.6.). Na desko



Slika 11. Ravnotežni položaj za križarjenje z veslanjem na deski stoje.

nato vstanemo, kot smo napisali pri Sliki 10.4. Glavni cilj vadbe na tej ravni znanja je vzpostavljanje optimalnega ravnotežnega položaja za veslanje.

Najpomembneje pri veslanju na deski stoje je vzpostaviti optimalni ravnotežni položaj telesa. Pri tem moramo razumeti, da položaj telesa pri veslanju na deski stoje nikoli ni pasiven, temveč vedno aktiven. Stabilizatorji trupa so ves čas aktivni, zato je značilno, da osebe v slabši telesni kondiciji na začetku (tudi na mirni vodi) ne zmorejo veslati dlje od ene ure. Osebe v dobri telesni kondiciji pa največkrat tožijo nad bolečinami v stopalih. Slika 11 prikazuje optimalni ravnotežni položaj za križarjenje z veslanjem na deski stoje, kjer oseba stoji na sredini deske in ima stopala v širini bokov. Težišče je na sredini deske, kolena so rahlo pokrčena, trup pa rahlo predklonjen. Z iztegnjenimi rokami se upiramo v desko in pri tem ohranjamo težišče ves čas na sredini deske. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 12. Ravnotežni položaj za hitro veslanje na deski stoje.

Napihljiva SUP deska je odličen pripomoček za vadbo moči. Uporablja se lahko v različne namene. V kontekstu začetne šole veslanja na deski stoje izpostavljam predvsem vadbo moči stabilizatorjev trupa. Slika 12 kaže, da kadar želimo veslati na deski hitro oz. na moč, moramo znižati težišče telesa z upogibanjem kolen. Sila, s katero se bomo upirali v veslo, bo velika, zato si pomagamo tako, da stabiliziramo rame in aktivno vključimo mišice nog. V kolikor bomo želeli povezati prenos sile iz zgornjega dela telesa na noge, bomo morali tudi močno aktivirati mišice trupa. Le tako bomo lahko veslali hitro.

■ Sklep

SUP deska je nepogrešljiva »igračka« za preživljanje poletnih počitnic za vso družino. Izkušnje kažejo, da je v uporabi cel dan. V tišini jutra na mirni vodni gladini, ko je poleti ob vodi najlepše, bo svoje najbolj priljubljene položaje joge izvedla mama, ki se bo nato zadovoljna predala sončnim žarkom. Nato jo bodo za nekaj ur zaplenili otroci v družbi prijateljev, ki bodo skakali, se metali, porivali, veslali ..., da bo njihovo veselje odmevalo daleč naokoli. Zvečer pa bo na vrsto prišel oče, ki bo odveslal svojo večerno seanso in se nato ves zadovoljen vrnil na večerjo. Če pa ne razmišljate o počitniški obliki veslanja na deski stoje, pa ni lepšega kot veslati en krog na domačem ribniku ali jezeru. Splača se preizkusiti, saj je zanimivo. Opremo za veslanje na deski stoje izposojajo številni ponudniki za ceno od 15 do 30 eur/dan.

Želimo si, da bi opisani metodični postopek koristil v praksi čim večjemu številu novih športnih navdušencev nad veslanjem na deski stoje.

Iskrena hvala g. Marku Rolcu, fotografu, slikarju, umetniku, popotniku in surfaču iz Gorenjske za potrpežljivost in odlične fotografije.

■ Literatura

1. SUP (2018). SUP. Pridobljeno s <https://www.supthemag.com/complete-short-history-sup/>
2. Outdoor Industry Association (2014). Research – Outdoor Participation – Outdoor Recreation Participation Report 2013 – Outdoor Industry Association. Pridobljeno s https://outdoorindustry.org/wp-content/uploads/2017/05/2017-Outdoor-Recreation-Participation-Report_FINAL.pdf

doc. dr. Matej Majerič
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
matej.majeric@fsp.uni-lj.si