

## OSNOVNA TEHNIKA

### 4 faze zaveslaja

Poznaj pomen faz, njihov zunanji videz in prave občutke v telesu med zaveslajem pri: vbodu, potegu, izvleku in prenosu.

### Občutek za oprijem vode

Osvoji kako veslo dobro sidraš v vodi neglede na hitrost veslanja.

Pazi, da zaradi prevelike napetosti v telesu ne izgubiš občutka za sidranje.

### Povezanost nog, rotacija in blok

Noge so preko trupa vedno povezane z zgornjim delom telesa.

Rotacijo celega telesa začneš z oporo na nožniku.

Telo v rotaciji deluje kot ena celota (blok).

Telo rotira okoli dobro zasidranega vesla.

Uporabi pritisk na nožniku in na sidranem veslu, da bi lahko z nogami proizvajal potisno moč

### Čoln premakni mimo vesla

Uporabi celo telo kot blok, da bi čoln pravilno premaknil mimo vesla (naprej) - in ne vesla premikal mimo telesa (nazaj).

### Občutek za drsenje

Vedno zasleduj občutek, ko čoln drsi mirno in enakomerno, ko je čoln lahek in se zdi, da drsi nad vodo. Najdi pravilno delfinovo gibanje čolna, usklajeno z ritmom nog in ritmom zaveslajev. Najdi občutek kdaj je prvi trenutek za naslednji zaveslaj.

### Timing

Vskladi delo rok in nog.

Vedno zaključi eno fazo zaveslaja preden začneš z naslednjo.

Uskladi ritem dihanja in ritem zaveslajev.

### Ravnotežje

Ravnotežje potrebuješ, da lahko v čolnu izraziš vso svojo moč s kopnega. Dobro ravnotežje potrebuješ, da porabljaš čim manj energije zato, da se ne preverneš. Z dobrim ravnotežjem si učinkovit tudi v vetru in valovih.

### Drža in poravnava

Uporabljaljaj pravilno držo in poravnave telesa v čolnu, tako ustvariš še več moči in ravnotežja.

### Dihanje

S pravilnim dihanjem si zagotoviš več energije, med naporom lažje ostaneš sproščen in se tudi lažje zakleneš v blok.

### Tempo

Nauči se izbrati za dano hitrost najbolj učinkovito frekvenco zaveslajev.

### Ritem

Izberi čim bolj enakomeren ritem, tako bo tvoje gibanje simetrično, sproščeno, tekoče in še bolj učinkovito.

## Upravljanje čolna

### Dviganje čolna (angl. heave)

Čoln je najnižje v vodi tik pred vbodom in najvišje v vodi med potegom (idealno delfinovo gibanje). Poskrbi za prvilen timing gibov, da se bo tudi tvoj čoln premikal kot delfin in se boš čim manj boril z uporom vode.

### Zibanje čolna v stran (angl. sway)

To gibanje čim bolj zmanjšaj.

### Premik naprej (angl. surge)

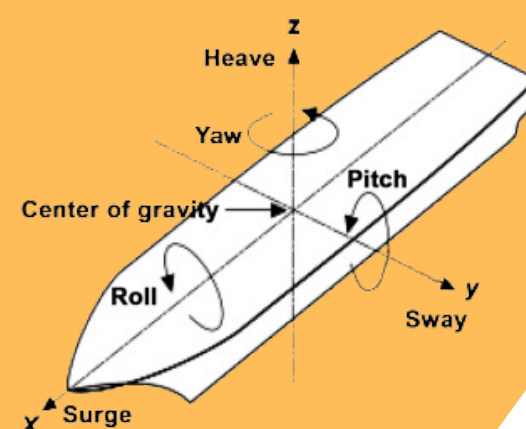
Največ premika skušaj doseči med fazo potega, doseži ga z enakomernim potiskom čolna od vboda do izvleka. Premik naj bo enak na obeh straneh.

### Naklon čolna (angl. pitch)

Naklon ima lahko kljun, rep ali oba. S pravo kombinacijo naklona in dviganja čolna dosežeš optimalno delfinovo gibanje čolna. Vsak drugačen naklon bo čoln ustvljal.

### Odkloni čolna (angl. yaw)

Nekaj odklona kljuna in repa čolna v stran je vedno prisotnega. Spremljaj kakšen odklon kljuna in repa je značilen za tvojo najboljšo izvedbo.



### Nagibi čolna (angl. roll)

Privošči si toliko nagiba čolna, kolikor je nujnega pri dobremu delu nog in premikanju težišča telesa med rotacijo.

## Upravljanje sil

### Prenos sil

Sposobnost prenesti čim večji delež sil z lopate v sile, ki potiskajo čoln naprej tako, da se jih čim manj porazgubi po telesu.

### Izkoristi inercijo vode

Izkoristi inercijo vode tako, da z veslom v njej ustvariš trdno sidrišče in oporo.

### Ustvarjati inercijo telesa

Čoln premikaš z delom, ki ga ob krčenju opravljajo mišice. S pravilno rotacijo trupa, ki ustvarja dodatno inercijo, pa lahko v zaveslaj vložiš še več ('zastonj') energije.

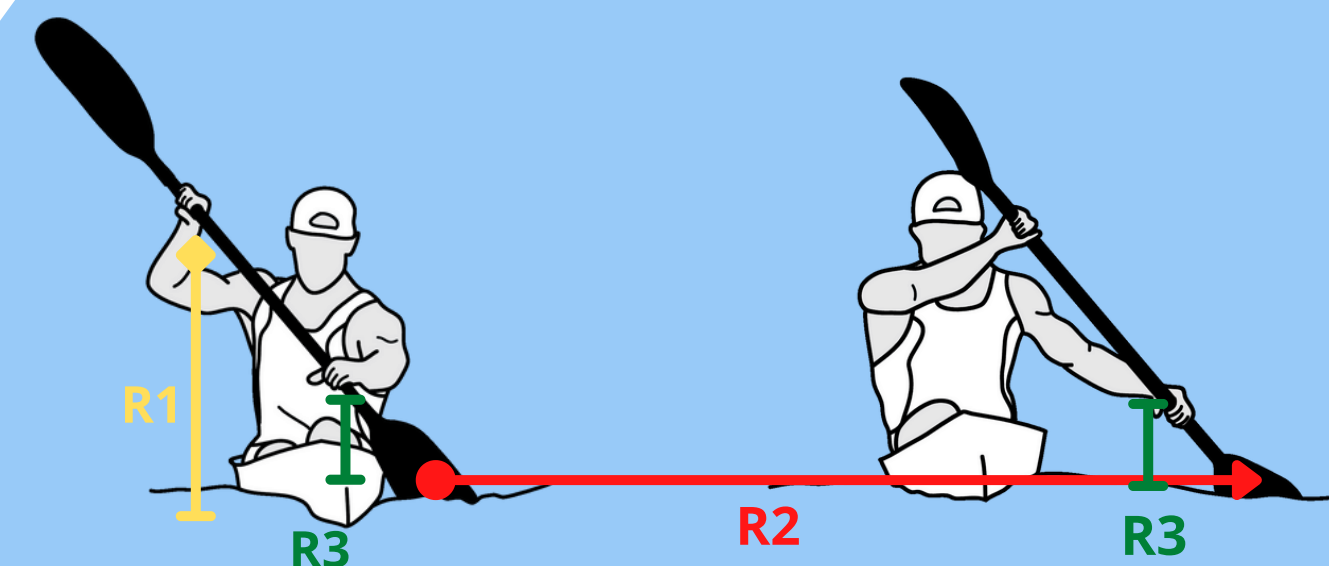
### Spereminjanje inercije

Če je inercija telesa manjša od inercije vode na veslu, se ti bo zdelo, da si s čolnom težak in počasen. Če bo inercija telesa večja od inercije vode na veslu, boš povzročal zdrs vesla v vodi (kopal luknje). Za počasno veslanje potrebuješ manj inercije telesa in manj inercije vode za oporo. A hitreje kot veslaš, več inercije moraš ustvariti s telesom in več inercije vode moraš znati izkoristiti za oporo..

### Ohranjanje inercije

Svoje zaveslaje skušaj navezati v nepretrgano gibanje. Iz konca enega se odrini v nov zaveslaj. Tako največ energije preneseš v naslednji zaveslaj.

## Upravljanje vesla



### Radiusi 1, 2, & 3

**R1** - Razdalja med vodo točko v kateri se veslo obrača v bočni ravnini. Z daljšim žarkom lahko na veslo delujemo z več sile ne da bi povzročili zdrs. Za visoke hitrosti pa potrebuješ velike sile. R1 lahko primerjaš z velikostjo kolesa s katerim se premikaš naprej.

**R2** - Razdalja med čolnom in veslom v čelni ravnini. Med zaveslajem nepretrgano narašča (diagonala).

**R3** - Razdalja med zapestjem vlečne roke in vodo. Od vboda do izvleka se ta razdalja ne spreminja.

### Delavni kot

Kot ki ga veslo med potegom opiše v bočni ravnini. Delovni kot je lahko manjši (pri šprintu) ali večji (med veslanjem daljših razdaljah).

### Zdrs vesla

Gledano v bočni ravnini bi moralo veslo vstopati in izstopati iz vode v isti točki. Poskrbi, da vesla v vodi ne premikaš nazaj - to bi bilo, kot da se kolesa pri avtu vrtijo v prazno.

### Čas v vodi (% cikla)

Delež cikla, ko je veslo v vodi. Dlje je veslo v vodi višjo hitrost dosežemo z isto silo na veslu (opravimo več dela). Čoln lahko pospešujemo le z veslom v vodi, ko je v veslo v zraku se čoln neizbežno ustavlja.

### Hitrost vesla v zraku in vodi

V vodi gibanje vesla skušaj zamrzniti, v zraku pa naj potuje čim hitreje. Izogibaj se ustavljanju vesla v zraku.

## MIKRO TEHNIKA

### Drža

Pravilna drža pomaga: bolje dihati, ohranjati učinkovitejši blok med zaveslajem (več moči in boljši prenos sil), ohranjati sproščenost in preprečiti poškodbe.

### Togost telesa

Prava mera togosti telesa, je koristna pri prenosu sil med zaveslajem in pri tem, da se zmanjšajo izgube energije gibanja v telesu.

### Anatomija

Učinkovit lastni stil veslanja, prilagojen meram telesa in mišičnim značilnostim.

### Fiziologija

Učinkovit lastni stil, ki pomagal izraziti posameznikove fiziološke prednosti. Oziroma stil veslanja prirejen športni formi in fiziološkim sposobnostim.

## ZAKAJ JE TEHNIKA POMEMBNA

### Doseči svoj maksimum

Šele ko tehnika postane zares učinkovita, lahko športnik v čolnu začne odkrivati resnične meje lastnih fizičnih sposobnosti.

### Tehnične spretnosti poudarjajo fizične sposobnosti

Pomemben del optimalne tehnike je sposobnost ustvarjati dodatno inercijo z lastnim telesom tako, da za veslanje ne uporabljamo le moči svojih mišic.

### Iti preko svojih meja

Učinkovita tehnika ti pomaga izogniti se lokalni mišični utrujenosti (to je takrat ko se med tekmo 'zabiješ v zid') in ti pomaga aktivirati vse tvoje skrite rezerve energije.

### Nadzor v vsaki situaciji

Visok tehnični nivo izvedbe pomaga veslanje prilagoditi katerikoli zunanji (veter, valovi, tok) ali notranji (utrujenost, nervoza, forma) pogoju.

# Tehnika zaveslaja kajak šprint

## Block Zero / Osnovne Vaje

### Specifična gibljivost in stabilizacija

#### Gibljivost

Ramenski obroč

- Odpiranje prsnega koša (zaročenja)
- Odpiranje ramen (vzročjenja)
- Rama - 4 vaje ob steni

Prsni del hrbtenice

- Strešica → Zasuki v strešici
- Zasuki trupa - 2 vaji v izpadnem koraku

Boki in rotacije trupa

- Odpiranje bokov sede - 2 položaja ('90')
- Rotacije - prosto, ob zidu, v čepu
- Presta
- Rotacije - 3 vaje s palico

#### Stabilizacija

Pripravljalne vaje (splošne)

- KB serija vaj za ramo/trup (1RSW., 2RSW, 1&2N RDL, počep z vzroč.)
- Elastika - serija 6 gibov (Y, W, T, X, face pull, zunanja rotacija)
- Položaj na 4ih (->kocka, bird dog), leža s spustom nog/rok (->dead bug)
- Upiranje upogibu v čelni ravnini (bočna deska k-k, nošenje kovčka-ista roka, 'D')

Pripravljalne vaje (specifične)

- Zasuk v predklonu z vzročanjem
- Predklon 2N → 1N Predklon → '4 1N vaje'
- Stegno na prsa na 1N

#### Drže in položaji

Pripravljalne vaje

- Drža (stopala, kolena, križ, lopatice, prsa, ramena, glava, dihanje)
- Blok (koncept: noge vodijo, kvadrat, prenos teže)
- Okvir za vbod (varen - logičen - močan)

Predvaje - analitično

- Nataša → Anja
- Hoja po vodi - 3 vaje
- Zasuk bokov in delo nog sede (naz, nap, dol-nap)

Predvaje - sintetično

- 5 rotacij na kajak deski (prsa, komolci, dve pištoli, za vratom, ikona)
- Rotacije z elastiko (enoročno in soročno)
- Rotacije z utežjo

sposobnost lahkotno dosegati potrebne položaje

sposobnost učinkovitega doseganja, ohranjanja in kontrolore OSNOVNIH položajev

ozaveščanje KLJUČNIH drž in položajev ter prehodov med njimi

### 5 delov zaveslaja

Predvaje - analitično

- Prenos (roke proste, prostor, hitrost)
- Vbod (samo roke, 'over the barrel catch', vertikalno, naslanjanje)
- Potisk noge (noga dol & ne nazaj, začne prenos teže, potisk druge noge)
- Zasuk trupa (zaključni poteg, odpiranje, potisk stopala-boka-trupa)
- Izvlek (zapestje vodi, podlajšek potega, neprekinjen gib)

Predvaje - sintetično

- Preslikava okvirja
- Dotik vode L-D
- Over the barrel catch
- Prenos - Vbod
- Poteg (potisk noge+zasuk)
- Vbod - Poteg
- Prenos - Vbod - Poteg
- Poteg - Izvlek
- Izvlek - Prenos

Jasna mentalna SLIKA posameznih delov

### 3 polžaji moči

Predvaje (statično)

- Začetek potega (ista noga)
- Sredina potega (izenačitev pritiska)
- Konec potega (potisk nasprotne strani)

Zdravi, logični in močni položaji med fazo potega

### Zaporedje gibov

Predvaji

- Zaporedje super visokih FZ z lahko palico
- Zaporedje super visokih FZ s težko palico

Čisti gibi brez nepotrebnih шумov

### Inercija

Predvaje na:

- Palica z elastiko
- Voziček
- YoYo
- Tsunami

Upravljanje in ustvarjanje inercije

## DRŽE IN POLOŽAJI

## GIBALNI VZORCI

## RITEM

### Ravnotežje v mirujočem čolnu

- Ležanje daleč naprej in daleč nazaj
- Dinamično zibanje repa in špice gor/dol
- Nagibanje čolna z boka na bok iz pasu (hitro in počasi)
- Sedenje z visoko držo in rokami iztegnjenimi v različne smeri
- Zaevsaji v prazno (nad vodo)
- Položaji izvleka, prenosa in vboda ter prehodi med njimi v različnih zaporedjih
- 3 položaji moči (statično, lopata v vodi)
- Preigravanje faze potega z lopato v vodi - naprej in nazaj, lopata zasidrana
- Variacije rotacij

Ravnotežni položaj omogoča da izrazimo moč

### Ravnotežje med veslanjem

- Sukanja: s soročno držo vesla v predročenu, s soročno držo vesla v vzročenu iztegnjeno, z veslom na ramenih ipd.
- Različne frekvence: NF, pretirane frekvence, ABC vaje pri nizki in zelo nizki FZ
- Različne moči: Power Strokes (4-2-1"), samo agresiven vbod in izvlek ipd.
- Različni ritmi: Izmenjevanje dvo in enostranskih zaveslajev (2-2-2, 3-2-3, 1-2-1)
- Sprenostni izzivi: ozek in zelo širok prijem vesla, dotik vode na drugi strani čolna pred vbodom, vsak tretji zaveslaj nad vodo, prehod v držo vesla na ramenih med dvema zaveslaji, ustavljanje v polni rotaciji tik pred vbodom-zgornja ali spodnja roka izpusti veslo in se odpre

Iskanje ravnotežja med dinamičnim gibanjem

## Ravnotežje

6 vaj

1. Okvir za vbod
2. Odpiranje zgornje roke
3. Sukanje L-D
4. Sukanje N-N
5. Šepavček
6. Indijanček (L+D)

Izhodišča za pravičen osnovni zaveslaj

## ABC vaje

8 vaj

1. Drža
2. Sidranje
3. Višina-seda, zg.roke, vertikala
4. Zaklepanje - bok, trup, rama
5. Rotacija - nazaj, naprej
6. R2 (ozko/široko veslanje)
7. R1 (višina in hitrost zg.roke)
8. Dolžina impulza - pot in čas
9. Rotacija - nasprotna stran, prenos teže, okoli vesla
10. Odpiranje /Zapiranje
11. Delo nog - obe stopali, koleno gor, zadrži bok
12. Odriv v nov zaveslaj

Občutki potrebni za napredno tehniko

## META vaje

Osnovna lestvica:

- n32 - n36 - n40 - n44 (zaveslajev na 100m, moški elite)
- (ženske elite: +4-5\* mladinci moški: + 3-4\* )

\*okvirno, potrebna individualizacija

4 prestave za vse razdalje

## LB vaje

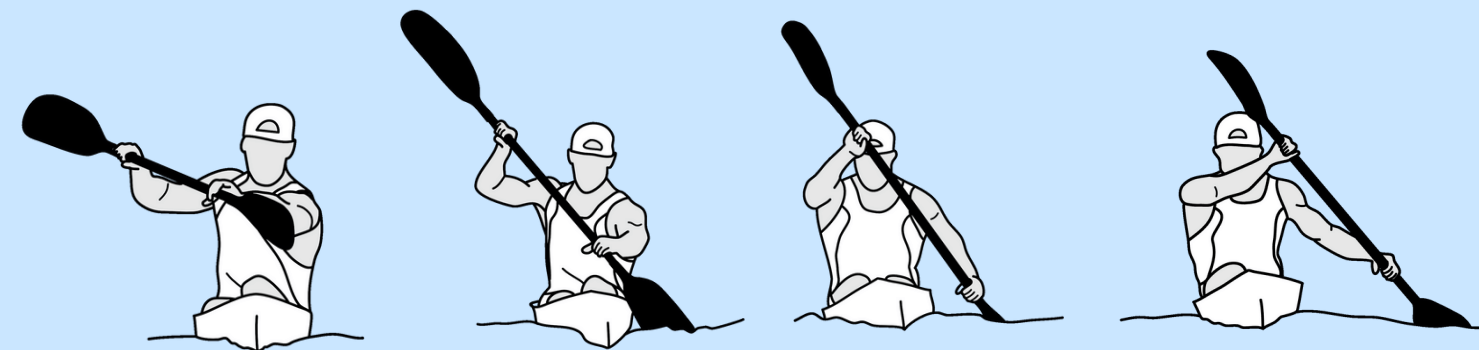
Predvaje:

1. Lahkotna Hitrost
2. 3 Valovi (posp, pir, obr.pir)
3. Hitre Roke - Močne Noge
4. Power stroke - 4-2-1"
5. Valčki
6. ABC+META vaje -dinamično
7. Serije po 12Z z feedbackom
8. Štarti 1-2-3Z
9. Štarti - 4 varijante
10. Veslanje v obalo

Obvladovanje pospeška, pojemka in ohranjanja hitrosti

## HITROSTI in MOČI

# Tehnika zaveslaja kajak šprint



## Koncepti in Iztočnice

