

KAJAKAŠTVO



Tehnika upravljanja i veslanja
kajak čamcem



Veslanje

- Veslanje predstavlja plovidbu po vodenoj površini pri čemu se čamac pokreće veslima, koristeći snagu mišića ruku a oslonac za kretanje predstavlja sama vodena površina.



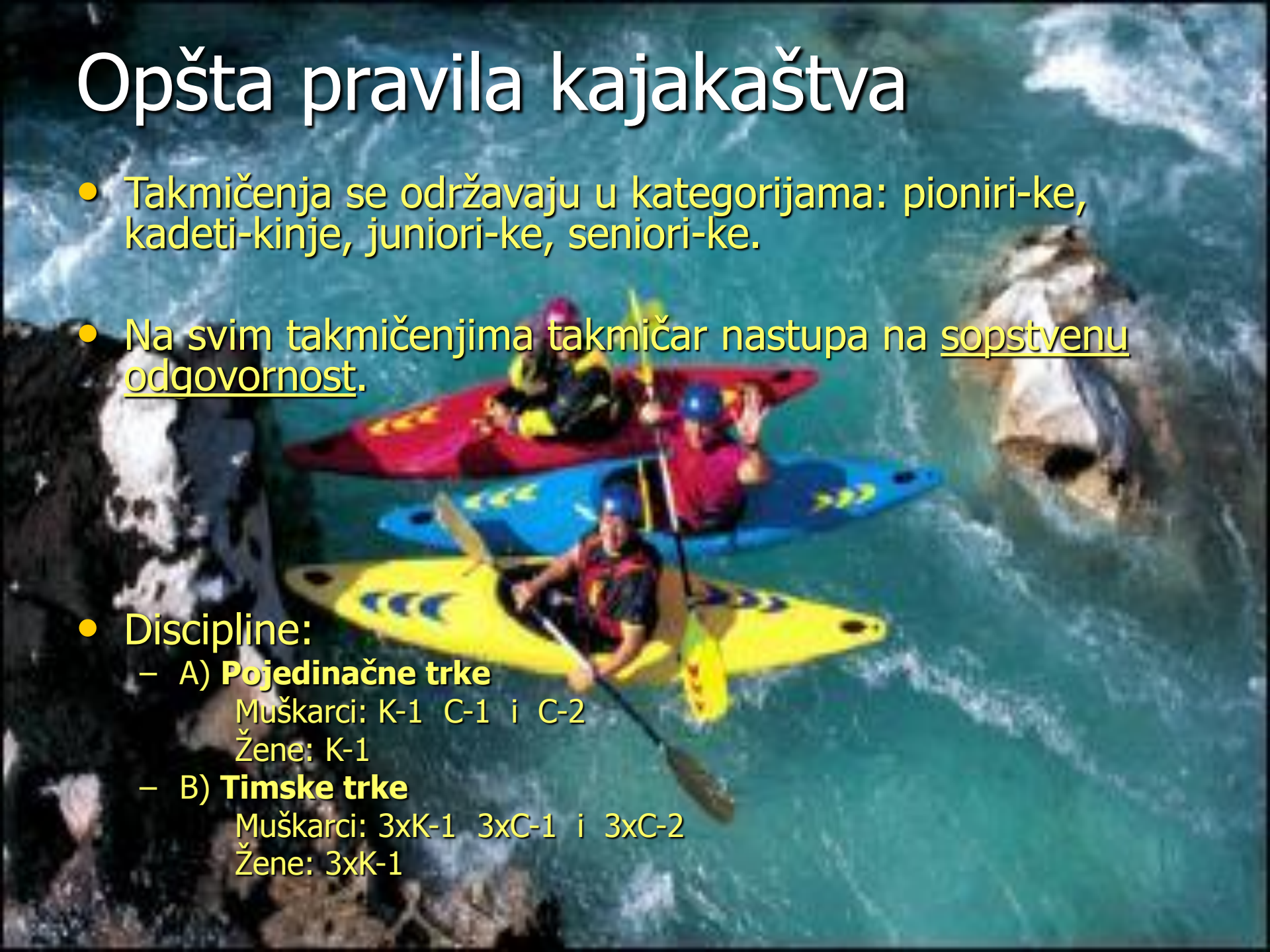
- Kajakaštvo je zajednički naziv za sportsku granu veslanja na posebnim čamcima, kajacima i kanuima gde su veslači okrenuti licem u smeru kretanja čamcima a vesla pri tom nemaju oslonac

Istorijski razvoj kajakaštva

- Preteče današnjih kajaka i kanua su prototipovi domorodačkih čamaca, eskimskog kajaka i kanua severoameričkih indijanaca.
- 1865. škot J. MekGregor je preveslao niz evropskih reka na svom krutom kajaku "ROB ROJ"
- 1866. "ROYAL KANOE KLUB"
- 1836. kajakaštvo uvršteno u program OI
- 1919. u Zagrebu osnovan jugoslovenski kajak klub
- 1948. organizovano prvenstvo Jugoslavije na Ohridskom jezeru

Opšta pravila kajakaštva

- Takmičenja se održavaju u kategorijama: pioniri-ke, kadeti-kinje, juniori-ke, seniori-ke.
- Na svim takmičenjima takmičar nastupa na sopstvenu odgovornost.
- Discipline:
 - A) **Pojedinačne trke**
Muškarci: K-1 C-1 i C-2
Žene: K-1
 - B) **Timske trke**
Muškarci: 3xK-1 3xC-1 i 3xC-2
Žene: 3xK-1




Opšta pravila kajakaštva

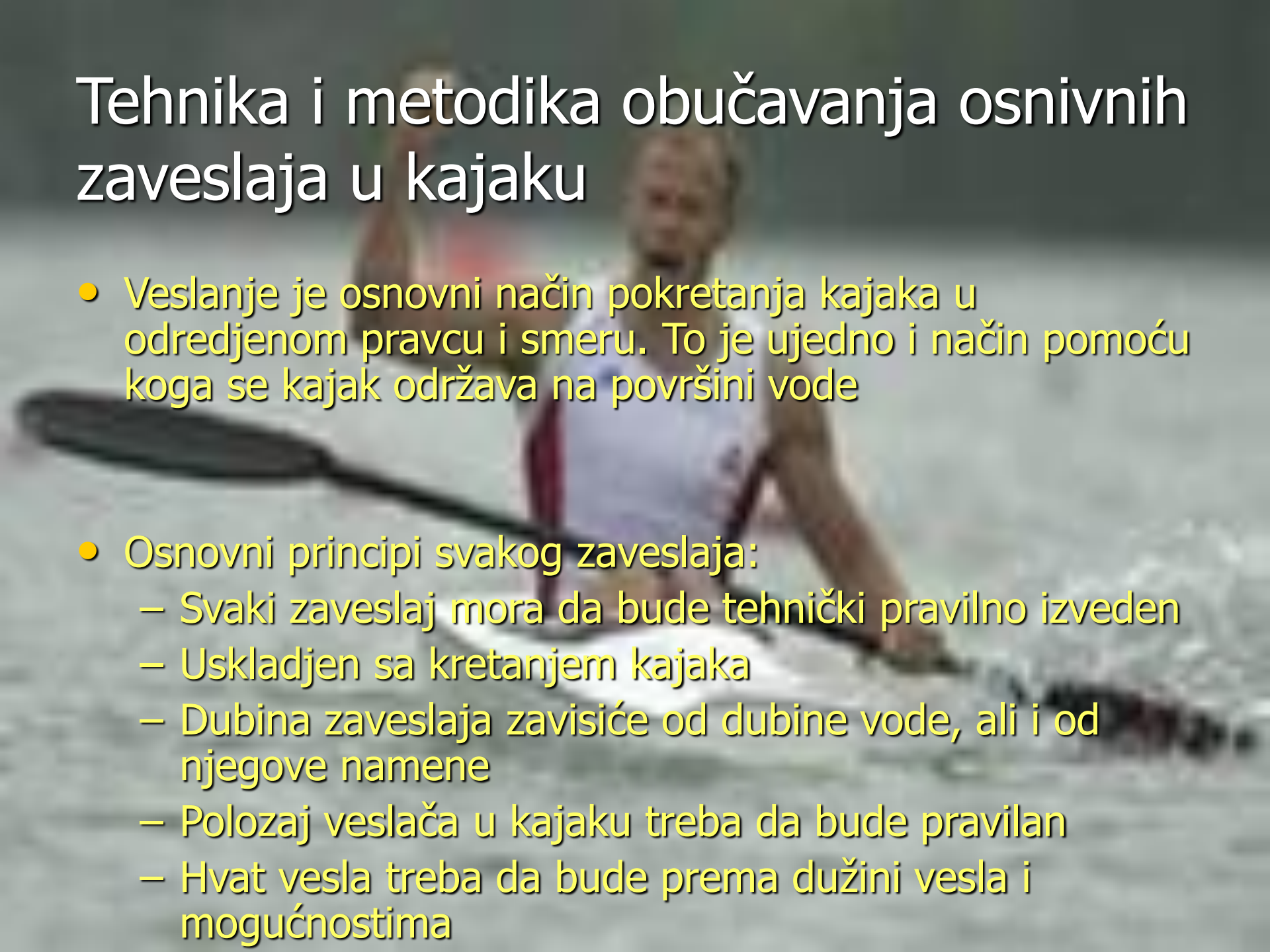
- Dužina staze ne sme biti kraća od 300m i ne duža od 500m.
 - Vreme provoza staze od 100 do 130sek
 - Prirodne i veštačke prepreke sa 20 do 25 kapija
- 
- A photograph of three kayakers navigating a turbulent section of a river. The kayakers are wearing helmets and life jackets. The kayaker in the foreground is in a yellow kayak, the middle one in a blue kayak, and the one in the background in a red kayak. The water is a deep blue-green color with white foam from the rapids. The banks are rocky and dark.

Vrste čamaca i ograničenja

Model	Dužina	Širina	Težina
K - 1	4.00 m	0.60 m	9 kg
C - 1	4.00 m	0.70 m	10 kg
C - 2	4.58 m	0.80 m	15 kg

K - 1	K - 2	K - 4	C - 1	C - 2	C - 7	
520	650	1100	520	650	1100cm	Najmanja dužina
51	55	60	75	75	85cm	Najmanja širina
12	18	30	16	20	50 kg	Najmanja težina

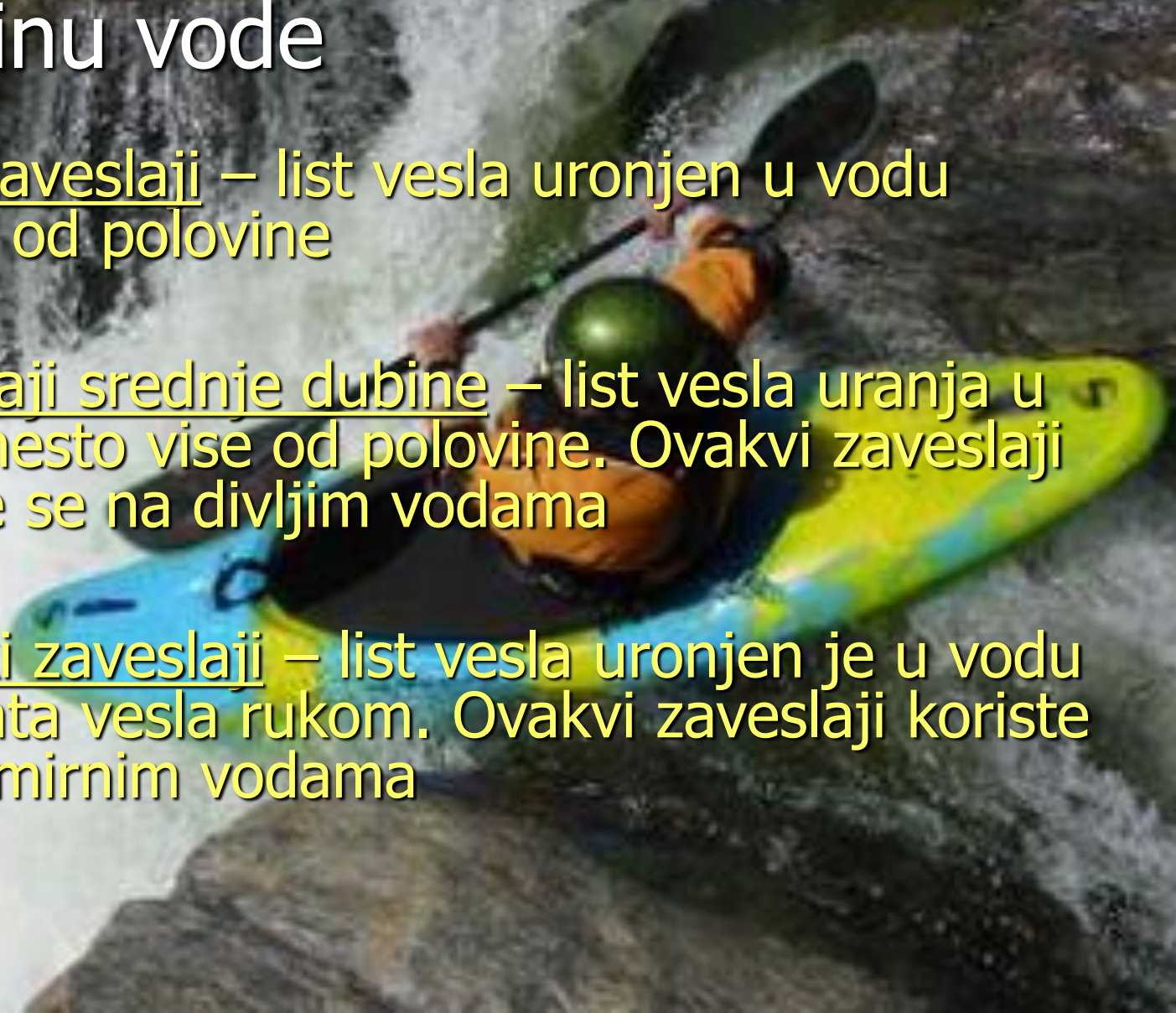
Tehnika i metodika obučavanja osnovnih zaveslaja u kajaku



- Veslanje je osnovni način pokretanja kajaka u odredjenom pravcu i smeru. To je ujedno i način pomoću koga se kajak održava na površini vode
- Osnovni principi svakog zaveslaja:
 - Svaki zaveslaj mora da bude tehnički pravilno izveden
 - Uskladjen sa kretanjem kajaka
 - Dubina zaveslaja zavisiće od dubine vode, ali i od njegove namene
 - Položaj veslača u kajaku treba da bude pravilan
 - Hvat vesla treba da bude prema dužini vesla i mogućnostima

Osnovne vrste zaveslaja u odnosu na dubinu vode

1. Plitki zaveslaji – list vesla uronjen u vodu manje od polovine
2. Zaveslaji srednje dubine – list vesla uranja u vodu nešto više od polovine. Ovakvi zaveslaji koriste se na divljim vodama
3. Duboki zaveslaji – list vesla uronjen je u vodu do hvata vesla rukom. Ovakvi zaveslaji koriste se na mirnim vodama



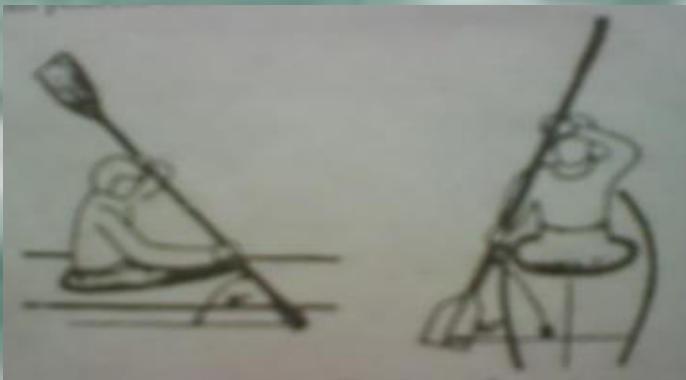
Podela zaveslaja u odnosu na pravac, smer i namenu

1. Osnovni zaveslaj za smer kretanja kajaka napred
2. Osnovni zaveslaj za smer kretanja kajaka nazad – “rikverc” zaveslaj
3. Zaveslaj za promenu pravca i smeru kretanja kajaka – zaveslaj u širinu i nazad
4. Zaveslaj za održavanje i promenu pravca i smeru kretanja kajaka – zaveslaj privlačenja vesla do kajaka
5. Zaveslaj za bočno kretanje kajaka – bočno privlačenje vesla do kajaka
6. Zaveslaj za održavanje ravnoteže – zaveslaj “pariranja”

Tehnika osnovnog zaveslaja za pravac kretanja kajaka napred

- **Tehnika izvodjenja**

- Početnik pravilno sedi u kajaku
- List vesla se uroni u vodu napred i pored kajaka pod uglom od 50°

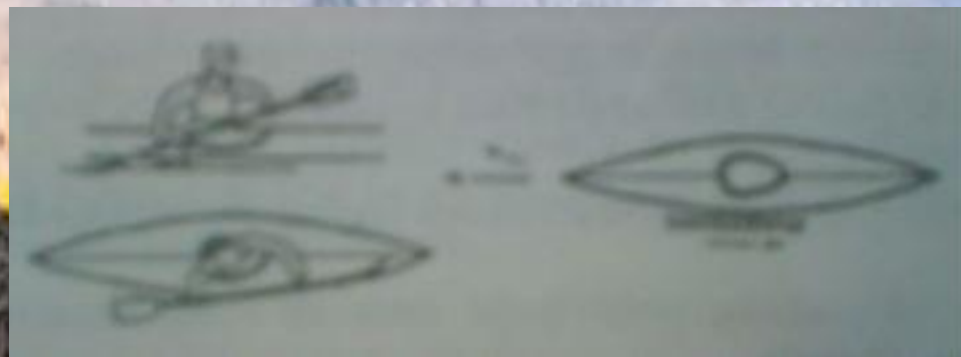


postavljanje vesla

- Zaveslaj se izvodi grčenjem u laktu ruke koja izvodi zaveslaj i opružanjem druge ruke
- Kretanje zaveslaja prati se, od početka do završetka putanje, pokretima tela i održavanjem ravnoteže
- Kada je list vesla završio provlak na jednu stranu, vadi se iz vode i vrši preхват, i najkraćim putem vesla postavi list vesla u početni položaj

Tehnika "rikverc" zaveslaja

- Položaj u kajaku i držanje vesla je isto kao kod prethodnog zaveslaja
- Veslač postavlja veslo nazad i pored kajaka tako da je veslo po uglom od 20 stepeni u odnosu na vodu




postavljane vesla i tok izvodjena zaveslaja

- Opružena ruka kojom se izvodi zaveslaj vrši provlak lista vesla kroz vodu a druga ruka se grči vuče i vodi veslo
- Pokretima tela i održavanjem ravnoteže prati se tok izvodjenja zaveslaja

Tehnika zaveslaja u širinu i nazad

- Držanje vesla je isto kao kod prethodnog zaveslaja, položaj takodje isti samo se vrši veće upiranje na uporinke kajaka
- Veslo se postavlja što više napred i neposredno pored kajaka pod uglom od 50* a list vesla tako da konveksna strana lista bude okrenuta prema kajaku
- Veslo se vuče i vrši se provlak lista vesla kroz vodu polukružnom putanjom u širinu i nazad
- Zaveslaji se izvode na istu stranu veslanja

Zaveslaj privlačenja vesla do kajaka

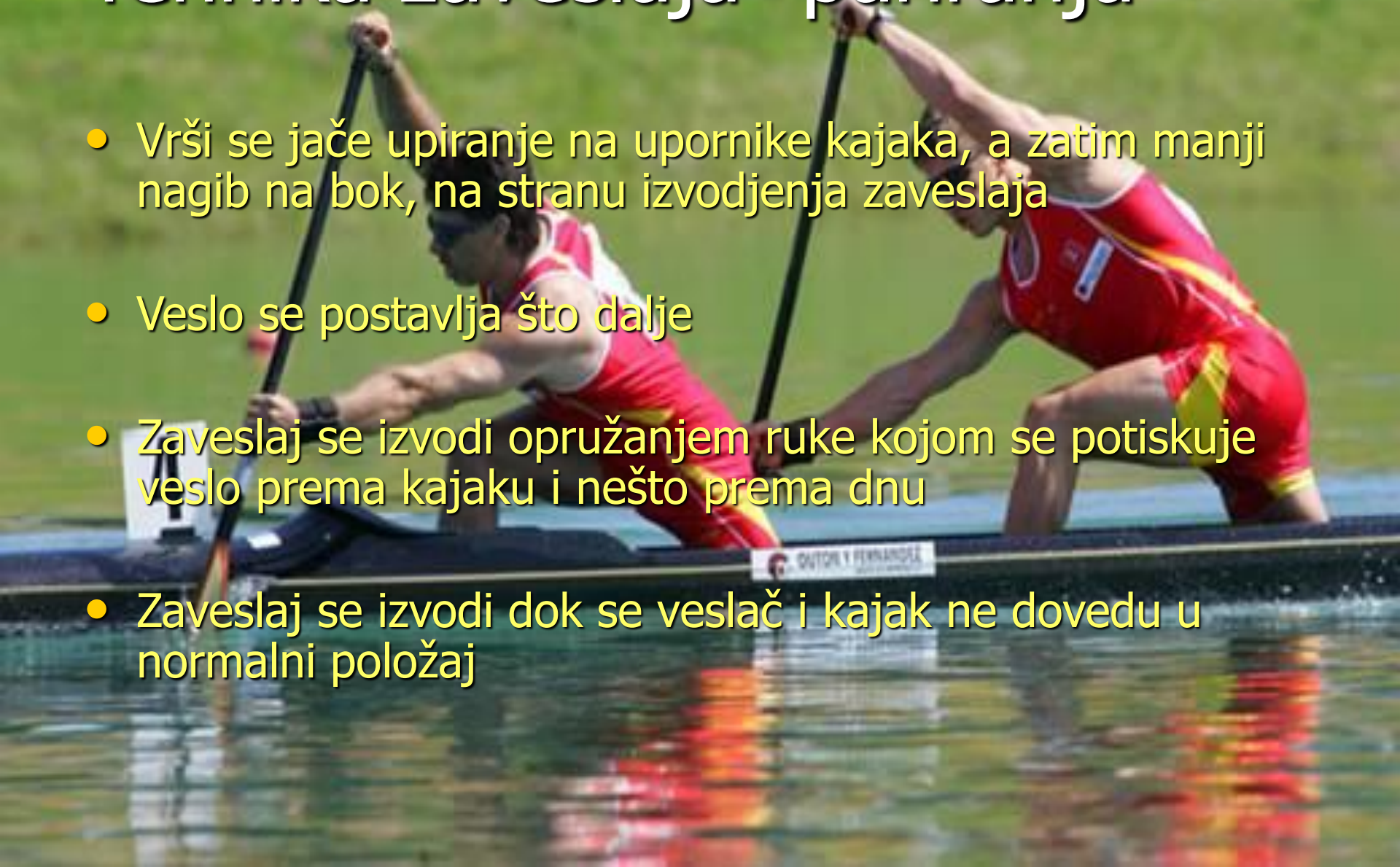
- Položaj tela i držanje vesla isti kao kod prethodnog
 - Veslo se postavlja napred i van, dalje od kajaka pod uglom od 60 stepeni u odnosu na vodu
 - Grčenjem u laktu i privodjenjem ruke koja vrši provlak a zadržavanjem vesla ispred tela druge ruke vrši se zaveslaj
 - Vršiti se veće upiranje na upornike kajaka na stranu izvodjenja zaveslaja
- 
- A kayaker in a red kayak is shown on a body of clear blue water. The kayaker is wearing a red life vest and is positioned in the middle ground. The water is very clear, showing the rocky bottom. In the background, there are dark, forested hills under a blue sky with some clouds. The foreground shows a rocky shoreline on the left.

Zaveslaj bočno privlačenje vesla do kajaka

- Hvat i sed su pravilni
- List vesla je okrenut prema kajaku i postavlja se što dalje od kajaka
- Zaveslaj se izvodi grčenjem u laktu ruke koja izvodi zaveslaj i potiskivanjem i vodjenjem vesla druge ruke
- Zaveslaji se izvode na istu stranu kretanja

Tehnika zaveslaja "pariranja"

- Vršiti se jače upiranje na upornike kajaka, a zatim manji nagib na bok, na stranu izvodjenja zaveslaja
- Veslo se postavlja što dalje
- Zaveslaj se izvodi opružanjem ruke kojom se potiskuje veslo prema kajaku i nešto prema dnu
- Zaveslaj se izvodi dok se veslač i kajak ne dovedu u normalni položaj



Okretanja kajaka

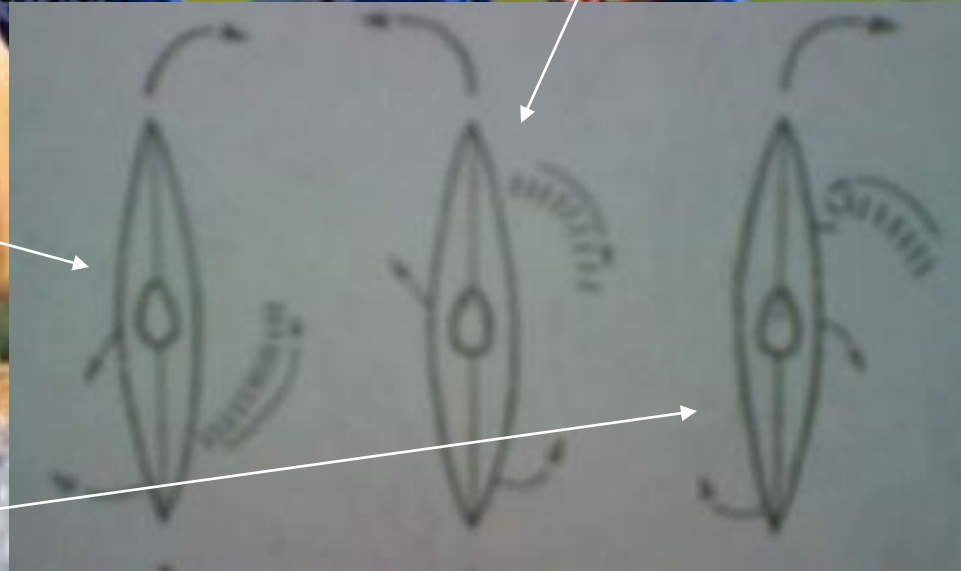
- Okretanje kajaka izvodi se osnovnim zaveslajima
- U toku okretanja kajaka potrebno je voditi računa o tome da:
 - Zaveslaji budu tehnički pravilno izvedeni
 - Zaveslaji budu koordinisani
 - Sed u kajaku bude sa većim upiranjem na upornike kajaka
 - Položaj kajaka na vodi bude pravilan

Osnovni zaveslaji za okretanje kajaka -

1) modifikovani "rikverc" zaveslaj

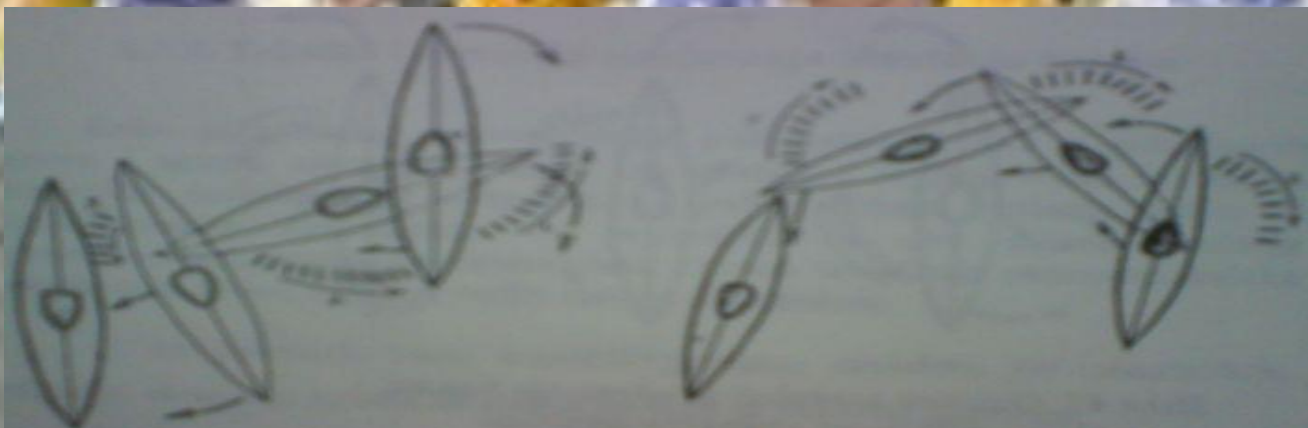
3) zaveslaj privlačenja vesla do kajaka napred

2) zaveslaj u širinu i nazad



• Okretanje kajaka na mirnoj i divljoj vodi

- Izvodimo zaveslajima koji su namenjeni promeni pravca i smeru kretanja kajaka:
 - Osnovnim zaveslajem za pravac kretanja kajaka nazad "rikverc"
 - Zaveslajem u širinu i nazad
 - Zaveslajem privlačenja vesla do kajak napred
- Okretanja mozemo podeliti i u odnosu na stranu izvodjenja zaveslajaprilikom okretanja kajaka:
 - Okretanje kajaka veslanjem s jedne strane veslanja
 - Okretanje kajaka veslanjem na obe strane veslanja



okretanje "rikverc" zaveslajem

okretanje zaveslajima u širinu i nazad

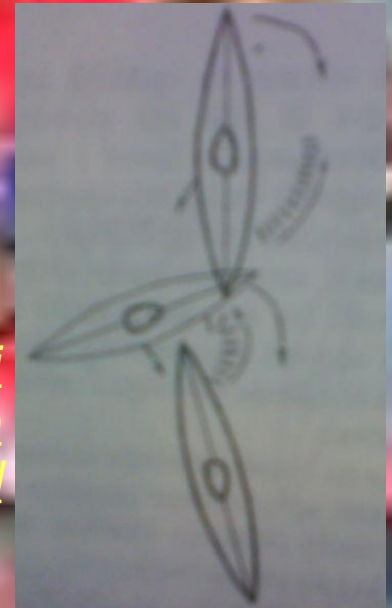
- Tehnika okretanja kajaka veslanjem s
jedne strane kajaka

- Najpre se vrši veće upiranje na upornike kajaka, okretanje kajaka se vrši veslanjem sa jedne strane veslanja sa dva ili više zaveslaja
- Nakon izvedenog zaveslaja veslo (list vesla) se vraća u početni položaj i izvede se isti zaveslaj
- Malim nagibom, pokretima tela i održavanjem ravnoteže prati se izvodjenje zaveslaja u toku okretanja
- Za okretanje kajaka koristimo i modifikovani "rikverc" zaveslaj i zaveslaj privlačenja vesla do kajaka napred



okretanje zaveslajima privlačenja vesla

okretanje zaveslajima: "rikverc" i
zaveslajem privlačenja vesla do
kajaka napred



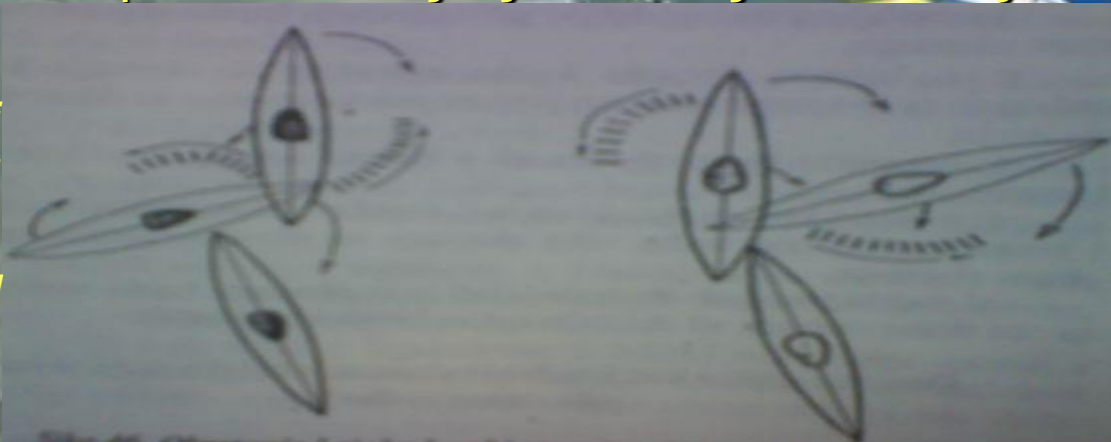
- **Osnovne greske kod izvodjenja okretanja kajaka veslanjem na jednu stranu:**
 - Nepravilno izvodjene zaveslaja
 - Nekoordinisani zaveslaji
 - Povećani nagib kajaka na bok na stranu izvodjenja okretanja kajaka
 - Nepravilni sed i neupiranje na upornike kajaka



- Tehnika okretanja kajaka veslanjem sa obe strane veslanja

- Okretanje se vrši modifikovanim “rikverc” zaveslajem i zaveslajem u širinu i nazad
- Vrši se veće upiranje na upornike kajaka
- Velso i list vesla se postavlja za izvodjenje “rikverc” zaveslaja i nakon zaveslaja list vesla se postavlja na drugu stranu za izvodjenje zaveslaja u širinu i nazad
- Malim nagibom kajaka na bok, pokretima tela i održavanjem ravnoteže prati se izvodjenje zaveslaja i okretanje kajaka

modifikovani
“rikverc” zaveslaj
i zaveslaj u širinu
i nazad



zaveslaj u širinu i
nazad i
modifikovani
“rikverc” zaveslaj

- Greške kod izvodjenja okretanja kajaka veslanjem na obe strane veslanja su identične kao kod okretanja kajaka veslanjem na jednu stranu veslanja



Značaj kajakaštva

- Kajakaštvo predstavlja jedan od vidova aktivnosti na vodi
- Kajakaštvo može pozitivno uticati na rast i razvoj organizma, i na smanjenje pojave hipokinezije
- Kajakaštvo može predstavljati značajan faktor u očuvanju zdravstvenog statusa organizma
- Kajakaštvom se mogu preduprediti određene bolesti koje nastaju na kardiovaskularnom, mišićnom, respiratornom, nervnom sistemu
- Kajakaštvom se u velikoj meri mogu sprečiti i nastanak deformiteta i nepravilnog držanja tela



Dragan Zorić



20.05.1979.

KK "Sintelon" Bačka Palanka

European Championship Zagreb '99 K-4 1000 m 9. place

World Championship Milano 1999. K-4 1000 m 9. place, K-4 500 m 7. place

Europe Championship Poznan '00 K-4 500 m 8. place

OI 2000 Sidney K-4 1000 m 9. place

European Championship Szeged 2001. K-2 500 m 6. place

European Championship for younger seniors "Zagreb 2002" K-2 1000m 2. place

Mediterranean Games Almeria 2005. K-2 500 m 3. place

European Championship Poznan 2005. K-2 200 m 3. place

World Championships Zagreb '05 K-2 200 m 1. place

Ognjen Filipović

17.10.1973.

KK "Čačak" Čačak

World Championship Szeged '98 K-1 200 m 3. place

European Championship Zagreb '99 K-1 200 m 2. place

Olimpic game 2000 K-1 500 m semi-final

Olimpic game 2004 K-2 500 m semi-final

Mediterranean Games Almeria 2005. K-2 500 m 3. place

European Championship Poznan 2005. K-2 200 m 3. place

World Championships Zagreb ' 05 K-2 200 m 1. place

Igor Kovačić



27.10.1979.

KK "Panonija" Apatin

Junior's World Championship ' 97 K-1 1000 m 4. place

European Championship Zagreb '99 K-4 1000 m 9. place

World Championship Milano 1999. K-4 1000 m 9. place, K-4 500 m 7. place

Europe Championship Poznan '00 K-4 500 m 8. place

OI 2000 Sidney K-4 1000 m 9. place

Antonija Nađ



08.05.1986.

KK "Vojvodina" Novi Sad

Juniors World Championship 2003. Komatsu K1 1000 m 6. place.

Marathon World Cup 2005. Milano K-2 1. place.

European Championships 2005. Poznan K-1 1000 m 7. place

European Championships 2005. Poznan K-4 1000 m 5. place

World Championships Zagreb 2005. K-1 1000 m B final 2. place

European Championships Under 23 Athena 2006. K-1 1000 m 1. place















Oprema





Liquid Logic Remix - production model 8/9/2007



The Fluid "Nemesis" large prototype 8/9/2007



The Fluid "Nemesis" production model 8/9/2007





Literatura

- "Aktivnosti u prirodi" mr Zvezdan Savić
- WWW.PLAYAK.COM
- WWW.KAJAKSS.ORG.YU
- www.ogrinec.com