

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE



PROGRAM RADA SA NESELEKTIRANIM
VESLAČIMA U VESLAČKIM KLUBOVIMA

Završni rad

Student:

Boris Skender

Mentor:

Prof. dr Darko Mitrović

Beograd, 2021

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE



PROGRAM RADA SA NESELEKTIRANIM
VESLAČIMA U VESLAČKIM KLUBOVIMA

Završni rad

Student: **Boris Skender**

Mentor: red. prof. dr **Darko Mitrović**

1. Član: vanred. prof. dr **Željko Rajković**

2. Član: docent dr **Vladimir Miletić**

Beograd, 2021.

Sažetak

Selekcija u sportu služi za odabir talentovanih pojedinaca i njihovo dalje usmeravanje ka vrhunskom sportu. Ipak, broj odabranih sportista je mnogo manji od broja onih koji ne ispunjavaju kriterijume selekcije. Ovaj rad se bavi pitanjem veslača koji nisu selektirani i koji, u nedostatku odgovarajućeg programa za neselektirane veslače, prestaju da se bave veslanjem ili nastavljaju da treniraju rekreativno, u nekim neformalnim grupama ili sami. Cilj rada je da se programski podigne nivo rada sa onim kategorijama veslača koji ne prolaze strogu selekciju u veslanju i da se na taj način podigne nacionalni nivo ovog sporta kao i u drugim veslački razvijenim zemljama.

Ključne reči: Neselektirani veslači, selekcija, kategorije veslača, program rada

SADRŽAJ

1. Uvod	5
2. Metod rada	6
2.1. Predmet rada	6
2.2. Cilj rada	6
2.3. Zadaci rada	6
2.4. Metode rada	6
3. Selekcija u sportu	7
3.1. Neselektirani veslači	15
4. Značaj veslanja	16
4.1. Zdravstveno-higijenski značaj veslanja	16
4.2. Vaspitno obrazovni značaj veslanja	17
5. Veslačke kategorije u svetu i u Srbiji	19
5.1. Reprezentativno veslanje	20
5.2. Klupsko veslanje	21
5.3. Univerzitetsko veslanje	21
5.4. Veslanje u osnovnim i srednjim školama	22
5.5. Para-veslanje	22
5.6. Rekreativno veslanje	22
6. Vrste veslačkih čamaca i varijante veslanja	23
6.1. Veslanje u čamcima sa pokretnim sedištem	23
6.2. Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem	26
6.3. Veslanje na ergometrima	27
7. Veslački događaji	28
8. Tehnika veslanja u rimen i skul čamcima	31
9. Predlog programa rada sa neselektiranim veslačima u veslačkim klubovima	38
Zaključak	51
Literatura	52

1. Uvod

Put do vrhunskih rezultata u sportu je dug i veoma zahtevan. Otvoren je onim pojedincima koji imaju izuzetne predispozicije za određeni sport, specifične karakterne osobine, snažnu motivaciju, radne navike i dobru stručnu podršku. Od velikog broja polaznika, vrlo mali procenat njih uspeva da ispuni kriterijume selekcije. Doktrina rada sa veslačima u veslačkim klubovima u Srbiji je da samo oni koji ispunjavaju kriterijume reprezentacije mogu da veslaju u kategorijama mlađih seniora i seniora. Taj broj je izuzetno mali. Ako se uzme u obzir da je u Srbiji registrovano samo oko 300 veslača i veslačica u svim starosnim kategorijama, možemo izvesti zapažanje da se princip rane selekcije i specijalizacije primenjuje neselektivno na sve uzrasne kategorije. Do toga je dovela politika finansiranja sportskih saveza, a ne klubova koji su osnovna jedinica razvoja veslanja u Srbiji.

Problem je što se odbacuje veliki broj članova veslačkih klubova svih uzrasta koji se ne uklapaju u kriterijume reprezentativnih selekcija i na taj način se ugrožava razvoj veslačkog sporta na nacionalnom nivou. Možemo reći da nacionalno veslanje u Srbiji liči na kuću koja nema temelj i zidove, ima samo krov. Osnovna intencija sporta, međutim, isključuje odbacivanje, jer se teži prikladnom usmeravanju u sportsku aktivnost svake osobe. Stoga procena stručnjaka treba da određivanjem prikladnog nivoa sportskih aspiracija, usmeri mladu osobu na angažovanje jednom ili drugom sportskom disciplinom, jednim ili drugim oblikom sportskog angažovanja (rekreativno, takmičarski, u masovnom, u vrhunskom sportu), a nikako da jednostavno eliminiše bilo kog potencijalnog sportistu.

Na osnovu ovakvih teorijskih zapažanja ovaj rad ima za cilj da se programski podigne nivo rada sa onim kategorijama veslača koji ne prolaze strogu selekciju u veslanju i da se na taj način podigne nacionalni nivo ovog sporta kao i u drugim veslački razvijenim zemljama.

2. Metod rada

2.1. Predmet rada

Predmet rada je definisanje programa rada sa neselektiranim veslačima u veslačkim klubovima.

2.2. Cilj rada

Cilj rada je da se kreira predlog programa rada sa svim uzrasnim i drugim kategorijama veslača koji čine članstvo u klubovima, a nisu selektirani za najviši nivo takmičarskih rezultata.

2.3. Zadaci rada

Operativni zadaci rada su:

1. Definirati nivo tehnike veslanja koji veslači treba da ispunjavaju na klupskom nivou.
2. Utvrditi standardizovan metodski postupak obučavanja veslača, koji najefikasnije dovodi do nivoa tehnike veslanja na klupskom nivou.
3. Definirati organizacione aspekte rada sa neselektiranim veslačima.
4. Definirati biološke razvojne efekte veslačkog treninga neselektiranih veslača.
5. Definirati sociološke i pedagoške efekte rada sa neselektiranim veslačima.
6. Utvrditi koristi koje veslački klub ima od razvoja svog članstva i brige o njemu.

2.4. Metode rada

U radu je primenjena metoda teorijske analize. Teorijski metod u ovom radu se sastoji u tehnici pregleda literature, na osnovu toga su identifikovani teorijski činioci fenomena koji su istraživani, a to su različiti aspekti kroz koje se opisuje veslački sport.

3. Selekcija u sportu

Široko rasprostranjen termin selekcija podrazumeva optimalno odabiranje, usmeravanje i usavršavanje potencijalnog sportiste u određenoj sportskoj grani. Uspešnost u sportu zavisi od mnogih faktora koji potiču od samog sportiste ili njegove okoline. Genetski potencijal sportiste i njegov razvoj, adekvatni i sistematični proces treninga, visok stepen motivacije, dobar stručni i pedagoški rad su faktori koji na kraju omogućuju uspeh u sportu. Selektivnost je jedna od osnovnih karakteristika sporta (Čoh,2019).

Selekcija u sportu podrazumeva višestepeni proces koji započinje identifikacijom sportskog talenta (odabir, rani izbor), a nastavlja se karakterizacijom sportskog talenta (usmeravanje, određivanje sportske osobenosti) (Izvor: <http://www.chess.edu.rs/>)

Identifikacija - prvi, ili primarni vid selekcije, koji se naziva identifikacija talenata, ima za cilj prepoznavanje sportskih talenata iz što je moguće veće početne grupacije nesportske populacije. Pod nesportskom populacijom se podrazumevaju deca koja još uvek nisu pod uticajem, planski i programski određenog trenažnog procesa, dakle deca starijeg predškolskog i najmlađeg školskog uzrasta. Brojnost početne grupacije (baze) je pitanje sa kojim se suočava svaka sredina i zajedno sa kvalitetnim stručnim kadrom je najveći problem celokupnog procesa selekcije. Na ovom nivou, problemom selekcije se u poslednje vreme bave tzv. sportske škole, sportski kampovi, višestране dečije sportske škole itd.

Karakterizacija - drugi, ili sekundarni nivo selekcije, karakterizacija ima za cilj prepoznavanje sportske osobenosti (visokospecifičnih potencijala) talenta na osnovu kojih se sprovodi usmeravanje prema konkretnim sportskim disciplinama ili njihovim grupacijama. Na ovom nivou, selekcija se sprovodi u specijalizovanim sportskim školama koje se nalaze pri određenim sportskim društvima ili klubovima.

Prolongirana selekcija - selekcija u sportu ima uslovno treći i uslovno finalni korak (tercijarni nivo) koji se najčešće naziva prolongirana selekcija. Njen zadatak je, za razliku od prva dva koraka, u kojima se talenat prepoznaje, otkriva i karakteriše, usmerava, da svakom već selektiranom pojedincu, odredi punu specifičnost, posebno u ekipnim sportovima.

Sistem realizacije selekcije u sportu (Izvor: <http://www.chess.edu.rs/>)

- Naučnim metodama, precizno utvrđena, jednačina specifikacije sportske discipline,
- Takođe naučnim metodama utvrđene modelne karakteristike vrhunskog sportiste u toj sportskoj disciplini,
- Baterija mernih instrumenata, izuzetno visoke pouzdanosti i faktorske valjanosti, za procenu relevantnih antropoloških obeležja dece koja su potencijalni kandidati za ostvarenje vrhunskih sportskih dostignuća u toj sportskoj disciplini.
- Izvršiti prognozu, odnosno utvrditi očekivani trend sportskih rezultata, koje mladi sportista može ostvariti u budućnosti.

Jednačina specifikacije (jednačina predviđanja) sportske discipline je hijerarhijski uređen skup bazičnih i specifičnih antropoloških sposobnosti i karakteristika od kojih zavisi vrhunski sportski rezultat u toj sportskoj disciplini.

Modelne karakteristike, vrednosti (model šampiona, uzor, ideal, genije) se dobijaju na osnovu analize sposobnosti i karakteristika znatnog broja najuspešnijih pojedinaca određene sportske discipline. Model predstavlja rezultate vrhunskih sportista svetskog nivoa u toj sportskoj disciplini, izrežene u numeričkim vrednostima, koje su rezultati dijagnostikovanja antropoloških segmenata, bazične i specifične orijentacije.

Baterija testova odstupa od jedne do druge sportske discipline, iako pojedini merni instrumenti veoma često mogu biti upotrebljeni u selekciji za različite sportske discipline. Poslednjih se godina nastoji doći do što preziznijih i specifičnijih mernih instrumenata koji će i proces selekcije učiniti pouzdanijim. Prednost baterije testova u odnosu na jedan test je u tome što daje složeniju povratnu informaciju o stanju sportiste i omogućava procenu više sposobnosti. Baterija testova može biti sastavljena iz različitih testova, ne samo testova performansi. Na primer, veslanje je sport u kome je potreban visok stepen izdržljivosti, snage, jačine, koordinacije, brzine i ravnoteže. Naravno da nije korisno testirati sve te parametre uvek zajedno, ali u nekim slučajevima je korisno.

Antropometrija i veslanje

Postoji nekoliko glavnih fizioloških osobina koje su važne za uspeh u veslanju, kao što su anaerobni i aerobni kapacitet. Pored toga, veličina i sastav tela su takođe važni u uspehu veslača. Generalno veslači zahtevaju nizak nivo telesne masti i veću telesnu visinu sa dobrim dosegom. Duge poluge ruku i nogu su važne za dobijanje maksimalnog pogona. Sportisti sa rasponom ruku većim od njihove visine ukazuju na veću dužinu poluge. Nizak procenat telesnih masti poboljšava snagu u odnosu na težinu. Antropometrijski testovi: visina, sedeća visina, raspon ruku, telesna masa i kožni nabori.

Tabela 1. Antropometrijske karakteristike seniorskih veslača i veslačica (Kleshnev, 2010).

Pol	Kategorija	Tip čamca	Broj	Telesna visina (m)	Telesna masa (kg)
Muški	Teška	Rimen	46	1.943	91.5
Muški	Teška	Skul	45	1.915	90.7
Muški	Laka	Rimen	36	1.830	73.0
Muški	Laka	Skul	29	1.833	73.4
Ženski	Teška	Rimen	52	1.804	74.1
Ženski	Teška	Skul	44	1.794	74.2
Ženski	Laka	Skul	42	1.702	59.1

Primer Australijskog nacionalnog programa za identifikaciju talenata (Australian National Talent Identification Program – NTID) iz 2010. godine koji je iskorišćen za uspešnu identifikaciju budućih svetskih prvaka i olimpijskih veslača (izvor: <https://www.topendsports.com/>)

Ovo su testovi koji se sprovode za NTID program za veslanje:

- Antropometrija: Telesna visina, telesna masa i raspon ruku.
- Snaga: Concept II dinamo testovi, nožna presa, vežbe vučenja i potisaka rukama.
- Izdržljivost: Test na bicikli za noge i ruke sproveden tako što se tempo povećava svakog minuta, dok subjekat ne može da održi postavljenu brzinu.
- Analize: Neke od analiza koje su urađene sa navedenim rezultatima testa uključuju određivanje odnosa nogu prema gornjem delu tela, raspon ruku u odnosu na visinu kako

bi se ukazalo na dužinu poluge, kao i promatranje mentalne čvrstine sportiste tokom izvršavanja testa izdržljivosti. Ovi rezultati testova upoređivani su sa ocenama elitnih veslača i drugih sportista koji su završili proces identifikacije talenata i nastavili sa uspehom u tom sportu.

Nacionalni program identifikacije i razvoja talenata (NTID) je takođe razvio onlajn alat za identifikaciju talenata (eTID). Preko eTID sajta pojedinci su u mogućnosti da dostave rezultate fitnes testova urađenih kod kuće, a ukoliko su rezultati do određenog nivoa pozvaće ih da se dodatno testiraju i smeste u program za identifikaciju talenata. Ovo su testovi koji se sprovode za eTID program za veslanje. Navedeni testovi se koriste za testiranje identifikacije veslačkih talenata u Australiji.

- Telesna visina
- Telesna masa
- Raspon ruku
- Test na 500 metara na veslačkom ergometru
- Test na 2000 metara na veslačkom ergometru

Kada su u pitanju aktivni veslači, primer dvodnevne baterije za testiranje može izgledati. ovako (izvor: <https://academy.sportlyzer.com/>)

Dan 1

1) 5 zaveslaja maksimalnim intenzitetom na veslačkom ergometru da bi se utvrdila maksimalna snaga.

2) 2000 metara test na vodi za određivanje specifičnih performansi veslanja

Dan 2

1) 20 zaveslaja maksimalnim intenzitetom za testiranje laktatne komponente anaerobne izdržljivosti

2) Trka na 6000 m za određivanje aerobnog kapaciteta

Prognoza se zasniva na standardima koji se oslanjaju na kvalitativnosti pokazatelja, koji su dobijeni merenjima početnog stepena sposobnosti i karakteristika i mogućnosti razvijanja istih. Preciznije, u zavisnosti od početnog stepena, koji se uslovno označava kao nizak srednji i visok, kao i razvijanja, koje se takođe može odvijati u tri nivoa kvaliteta (nizak, srednji i visok), samo pojedinac sa visokim početnim nivoom svojih kvaliteta (potencijala) i visokim stepenom usavršavanja svojih sposobnosti, može doći do vrhunskog sportskog nivoa. Sve ostale strukture sportskog razvitka (početni nivoi i kvalitet usavršavanja) ne mogu dovesti do formiranja vrhunskog sportiste.

Uobičajena je podela selekcije na njena tri osnovna varijeteta (Paranošić, Savić 1977)

- Sportska orijentacija
- Formiranje timova i ekipa
- Reprezentativna selekcija

Svaki od ovih varijeteta proizilazi iz drugog budući da se međusobno oslanjaju, oni treba da budu shvaćeni kao integralni sistem. Put do vrhunskih rezultata u sportu je dug i veoma zahtevan. Otvoren je onim pojedincima koji imaju izuzetne predispozicije za određeni sport, specifične karakterne osobine, snažnu motivaciju, radne navike i dobru stručnu podršku. Rad sa mladim talentovanim pojedincima zahteva specifičan pristup. Pre svega, važan je humani rad, koji se temelji na ličnom i socijalnom razvoju mladih sportista

Ako se termin selekcija posmatra sa aspekta istorije ljudske civilizacije, onda ga nalazimo naročito naglašenim u periodu antičke Grčke, koji nam je poznat po širokoj primeni nekih zapažanja o nasleđu u pokušajima da se obezbedi zdravo i sposobno potomstvo. Sparta je poznata po drastičnim principima odbacivanja “nesposobnih”, tako da se prvo selekcioniranje u ljudskoj civilizaciji zasnivalo na negativnim eugeničkim principima. Stoga selekcija (odabir) neposredno asocira na drugu stranu svoje medalje – odbacivanje. Osnovna intencija sporta, međutim, isključuje odbacivanje, jer se teži prikladnom usmeravanju u sportsku aktivnost svake osobe. Stoga procena stručnjaka treba da određivanjem prikladnog nivoa sportskih aspiracija, usmeri mladu osobu na angažovanje jednom ili drugom sportskom disciplinom, jednim ili drugim oblikom sportskog angažovanja (rekreativno, takmičarski, u masovnom, u vrhunskom sportu), a nikako da jednostavno eliminiše bilo kog potencijalnog sportistu. Na taj način

eliminacija iz selekcije koja ima za cilj vrhunska sportska dostignuća treba da istovremeno znači usmeravanje potencijalnog sportiste ka drugom nivou ili drugom obliku bavljenja sportom (Paranošić V, Savić S. 1977).

Proces selekcije vodi čitav tim stručnjaka iz različitih oblasti. Pošto se tema ovog rada bavi neselektiranim veslačima, ovde ćemo napomenuti da veslanjem može da se bavi svako, bez obzira na prirodne predispozicije tj. nadarenost i uzrast. Jasno je da svako ima slobodu da odabere sport po sopstvenoj volji, bez obzira da li je za njega nadaren. U tom smislu selekcija treba da bude pomoć pri odabiranju sporta a da pritom nikoga ne odbaci od namere da se sportom bavi.

Kada je u pitanju prvi stadijum selekcije, u Srbiji je praksa da treneri iz veslačkih klubova u saradnji sa nastavnicima fizičkog vaspitanja u osnovnim školama organizuju da u jednoj (najčešće u završnoj) fazi časa fizičkog vaspitanja učenici isprobaju veslanje na veslačkom ergometru. To najčešće izgleda ovako: Nakon kratkog uputstva od strane trenera, svaki učenik (ili samo oni koji žele) vesla 100m na ergometru i to maksimalnom brzinom. Nakon toga treneri pozovu neke od učenika koji im se učine talentovanim (obično učenike koji su krupniji i razvijeniji), da dođu i učlane se u njihov veslački klub. S jedne strane, jasno je da ovo nije dobar vid selekcije jer se zanemaruje čitav niz bitnih faktora kao što su biološka starost, funkcionalne sposobnosti i potencijali učenika, pa čak i činjenica da u veslanju postoje i težinske kategorije. Sa druge strane, ujedno i mnogo značajnija je činjenica da je ovaj vid saradnje između klubova i profesora fizičkog vaspitanja, odnosno škole, poprilično skroman i da u velikom broju škola postoje mnogo veće mogućnosti za saradnju, tako da učenici mogu da imaju pravu obuku na vodi, o čemu će biti reči kasnije.

Kategoriju pionira u početku karakteriše veliki broj polaznika škole veslanja, gde se ispoljavaju brojne različitosti koje se postepeno uticajem treninga manje ispoljavaju. Pored značajnog uticaja puberteta, kategorija kadeta je karakteristična i po uvođenju stroge selekcije (Lukač i saradnici 1995; Grujić i saradnici 1995, prema Rajković 2015) treninga sa velikim opterećenjem, kao i po specifičnom metodu otkrivanja talenata, gde se u program saveza u kontrolisane uslove uvodi veći broj kandidata za stipendije koji predstavljaju mešavinu dinarskog i dalmatinskog tipa koje karakteriše veća telesna visina i masa u odnosu na druge tipove, kao i nešto veće konstantno lučenje muškog hormona testosterona, što pogoduje zahtevima za maksimalno ispoljavanje na veslačkim takmičenjima. Od navedenih kandidata

samo mali broj opstane u ispunjavanju normi i standarda i dospeva do kategorije juniora, u kojoj klubovi i savez ponovo vrše nemilosrdnu selekciju, protežiranjem akceleranata, a sve to zbog ostvarenja značajnog rezultata na internacionalnim takmičenjima juniora i posledičnog upisivanja rano uspešnih juniora na inostrane univerzitete, gde će zbog veslačkih stipendija biti vezani za visok nivo treninga i odlične trenažne uslove sledećih 4 ili 5 godina. Veliki broj dece u tom periodu prestaje sa treninzima zbog povreda, usled nepravilne tehnike veslanja, prenaprezanja ili rane specijalizacije (Kosinac i saradnici 2001). Postavlja se pitanje odbačenih retardanata koji nisu prepoznati u navedenom sistemu i koji odmah po neispunjavanju norme bivaju odbačeni i premeštani u kategoriju rekreativaca, a koji po teoriji mogu da ostvare veći nivo rezultata u odnosu na akcelerate, koji već na početku seniorske kategorije vrlo brzo dostižu svoj plato (Harre 1973, Taylor 2010, prema Rajković 2015).

- Reprezentativna selekcija.

Za formiranje sastava reprezentacije koriste se izborna takmičenja koja su uvrštena u godišnji plan rada veslačkog saveza Srbije. U daljem tekstu je deo uzet iz programa rada juniorske reprezentacije Srbije za 2020. Godinu.

PLAN IZBORA

JUNIORSKE VESLAČKE REPREZENTACIJE SRBIJE

OD 1.5. DO 18.10.2020. GODINE

Planom izbora juniorske veslačke reprezentacije obuhvaćen je plan nastupa na dva zvanična takmičenja u 2020. godini i to hronološkim redom Balkanski šampionat i Evropsko prvenstvo, kao i plan obaveznih testova i takmičenja na kojima moraju da nastupe svi kandidati za reprezentaciju. Norma za odlazak na ova dva prvenstva ispunjava se osiguravanjem vremenske i plasmanske norme kroz planirana takmičenja.

KRITERIJUMI ZA NASTUP NA PRVENSTVU EVROPE

Kao kriterijumi uzeće se rezultati i plasman na tri regate na osnovu čega će biti određene posade koje će koordinator predložiti za odlazak na Evropsko prvenstvo.

1.trka Vojvodina Open (18-19.7.2020.)

1.dan 1h, 2-

2.dan 2h, 4-, 4h

2.trka Izborna regata na Srebrnom jezeru (7-8.8.2020.)

1.dan 1h, 2-

2.dan 2h, 4-, 4h

3.trka Izborna regata u Beogradu (5.9.2020.) u slobodnim disciplinama,
majstorica u diciplinama gde je to neophodno

VREMENSKE NORME :

NOME SU DATE ZA IZBORNU REGATU U JULU MESECU

JUNIORI

Discipline	Vreme
1x JM	7.08
2- JM	6.46
2X JM	6.32
4- JM	6.32
4X JM	6.04
4+ JM	6.24
8+ JM	5.50
Disciplina	Vreme
1x JW	7.48
2- JW	7.26
2X JW	7.12
4X JW	6.44
4- JW	6.52
8+ JW	6.29

A norma: Posade koje ispune norme kroz kriterijumske regate.

B norma: Posade koje nemaju A normu ali ih koordinator i programski direktor predlože na osnovu rezultata.

Koordinator će pratiti i sa ostalim trenerima koji imaju posade verifikovati izmerena vremena na ovim regatama.

Trener posade koja ispuni kriterijum za odlazak na Evropsko prvenstvo ima pravo da, u dogovoru sa Sportskom komisijom, zameni do 50% posade, ukoliko želi da pojača posadu ili iz bilo kog drugog razloga.

Sportska komisija može da, na predlog koordinatora za juniorsku reprezentaciju, i u dogovoru sa programskim direktorom, u diciplinama u kojima nije ispunjen kriterijum, odredi

posade koje su perspektivne, pod uslovom da su pokazale dovoljan kvalitet. (Preuzeto sa: <http://serbian-rowing.org.rs/>)

3.1. Neselektirani veslači

U veslanju, kao u ostalim sportovima i uopšte u bilo kojoj profesiji, oni koji su najuspešniji su malobrojni. Od velikog broja dece početnika, samo mali broj ostane u sportu i njime se uspešno bavi. Najuspešniji sportisti su važni za zemlju iz koje dolaze. Ljudi često emotivno doživljavaju njihove uspehe i neuspehe. Oni mogu da šalju u svet pozitivnu sliku o svojoj domovini. Predstavljaju uspešne mlade ljude koji su veoma vredni i posvećeni svom cilju i kao takvi predstavljaju dobar uzor mladima. Ipak, broj ljudi koji se bave sportom, ali ne na elitnom nivou, je mnogostruko veći. Pogrešno je zanemariti ove ljude i isključiti ih iz sistema takmičenja ili sporta uopšte, samo zato što ne ispunjavaju kriterijume selekcije. Svakom treba omogućiti da se takmiči na nekom sebi prikladnom nivou. Oni koji su najbolji, ostaće najbolji i bez odbacivanja drugih sportista koji ne mogu da postižu visoke rezultate. Što je veća baza, odnosno što je veći broj onih koji učestvuju u sportu, veća je i verovatnoća da se među njima nađu oni koji su sposobni za visoke rezultate. Pomenućemo i najpoznatiju parolu u sportu, koju je propagirao jos osnivač modernog olimpizma - Pjer De Kuberten: “Nije važno pobediti, važno je učestvovati”. Stim što bi možda prikladniji izraz bio: “Važno je pobediti, ali je još važnije učestvovati”. Zato treba svima omogućiti da učestvuju, jer je veoma pogrešno da je pobeda jedini smisao bavljenja sportom. Nažalost, u poslednje vreme sve je više onih koji ne misle tako. To je razlog zbog kojeg se u sportu koriste mnogobrojne nedozvoljene, nezdrave i nehumane metode od strane trenera i samih sportista i svih ostalih koji od rezultata očekuju ličnu korist, u koje često spadaju i roditelji, a sve u svrhu postizanja rezultata. Došlo se do toga da se sportisti često tretiraju kao mašine, odnosno kao potrošna roba.

S druge strane, veslanje kao sport pruža obilje mogućnosti za organizovanje različitih manifestacija, koje mogu biti masovnog karaktera. Postoji mnogo različitih tipova veslačkih događaja. Od lokalnih zabavnih takmičenja, sve do međunarodnih višestaznih regata na Olimpijskim i Paraolimpijskim igrama. U poglavlju broj 6 navodimo različite varijante veslanja koje postoje u svetu, a u poglavlju broj 7 različite veslačke manifestacije koje mogu biti privlačne ali i pristupačne široj populaciji ljudi.

4. Značaj veslanja

4.1. Zdravstveno higijenski značaj veslanja

Smatra se da je veslanje jedan od najzdravijih vidova telesne aktivnosti, kako zbog higijenskih uslova u kojima se izvodi, tako i zbog različitog dejstva koje ono na organizam vrši. Boravak na čistom vazduhu, na vodi i suncu, pozitivno se odražava na zdravstveno stanje čoveka, a sistematski fizički napor pri veslanju samo uvećava ovaj učinak. Veslanje umerenim naporom, za razonodu, kao i veslački treninzi i takmičenja, zasnovani na uzrasnim osobinama pojedinca, pozitivno će uticati na razvoj njihovih morfofizioloških i psihofizičkih osobina, a posebno na razvoj izdržljivosti i snage.

Kao i druge sportske aktivnosti koje uključuju značajan fizički napor i veslanje, pravilno sprovedeno, izaziva značajne promene fizioloških funkcija organizma, što postepeno dovodi do povećanja funkcionalnih sposobnosti. Veslanje doprinosi razvoju i jačanju svih osnovnih mišićnih grupa tela, naročito mišića nogu, mišića leđa, trupa i ramenog pojasa, te utiče na dobru posturu. Značajan fizički napor, kojim se odlikuje sportsko veslanje, često dovodi do povećanja srca veslača. Pored toga, kod ovakvog srca se menja i način njegovog rada u mirovanju, pri opterećenju i posle njega, uz ukupno poboljšanje funkcionalnih sposobnosti.

Frekvencija srca za vreme mirovanja, kod dobro utreniranih veslača sa dužim veslačkim stažom, obično se kreće od 40-50 otkucaja u minuti. Za vreme napora kakav je veslačka trka, minutni volumen srca kod veslača dostiže vrednosti koje su među najvećim u sportista. Maksimalna plućna ventilacija kod intenzivnog treninga ili takmičenja, može dostići vrednost od 90 – 150 litara u minuti. Veslači se ubrajaju u sportiste sa najvećim vrednostima vitalnog kapaciteta pluća.

Navedene fiziološke vrednosti odnose se samo na elitne veslače sa dugogodišnjim veslačkim stažom koji su svoj organizam podvrgavali intenzivnim naporima. U okviru rekreativnog veslanja, gde su napori manji i ređi, ove promene su ograničenog obima, ali je njihova zdravstvena vrednost od nesumnjivog značaja. Iz zdravstvenog aspekta jedino se za umerene napore sa sigurnošću može tvrditi da blagotvorno deluju na zdravlje, dok se ekstremne vrednosti nekih parametara kao što je veličina srca, kao i sami iscrpljujući treninzi koji predstavljaju značajan stres za organizam, ne mogu smatrati pogodnim za zdravlje. Dakle, može

se reći da veslanje na neelitnom nivou, u kojem su sumarno manja trenažna opterećenja, ima izuzetno povoljan, svestrani uticaj na zdravstveni status pojedinca.

Veslači spadaju među vrlo razvijene sportiste, što nam svedoče prosečne vrednosti antropometrijskih mera (tabela 1). Veslanje utiče značajno na razvoj izdržljivosti, a izdržljivost je sposobnost koja je najviše povezana sa zdravljem i zajedno sa niskim procentom telesnih masnoća kod veslača u velikoj meri smanjuje rizik od kardiovaskularnih oboljenja. Međutim, pored korisnog dejstva veslanja na organizam treba imati u vidu, slično kao i u drugim sportskim disciplinama, izvesnu mogućnost negativnih efekata koja su uslovljena prvenstveno propustima i nepravilnostima u procesu treninga.

Povrede kod veslača su relativno retke. Među njima se najčešće zapažaju plikovi i žuljevi na dlanovima. Sitne pukotine kože u tom predelu ili otkidanje plikova i žuljeva, predstavljaju potencijalnu opasnost nastajanja infekcije. U predelu međice i sedalnom predelu, česte su ekzorijacije kože sa infekcijom i čirevima. Otuda je neophodno posvetiti potrebnu pažnju čistoći ruku, tela, sportskih gaćica i samog čamca.

4.2. Vaspitno obrazovni značaj veslanja

U razmatranju uticaja veslanja na čoveka, neophodno je istaći značajan vaspitno obrazovni uticaj. Vaspitno obrazovni zadaci su međusobno organski povezani i isprepletani pa ih možemo označiti kao pedagoški zadaci, odnosno vaspitne, gde mislimo na sticanje moralnih i karakternih osobina ličnosti i obrazovni, gde mislimo pre svega na usavršavanje kretanja (motorike). Kao i u drugim sportskim disciplinama tako i u veslanju pomoću rešavanja konkretnih vaspitnih zadataka dolazi do formiranja moralnog lika pojedinca. Jedan od osnovnih zadataka je vaspitanje volje, karaktera i svesne discipline kroz smišljeno plansko vežbanje, odnosno kroz stvaranje takvih situacija u trenažnom procesu koje navode čovekovu volju na određene pozitivne postupke. Veslanje u velikoj meri pokazuje akt volje i to akt koji je potpomognut raznim uticajima kao postojanjem vidnih opažaja, brzog uočavanja, dobrog pregleda prostora (vodene površine), koji omogućuje da se vide ostali veslači kao i prostor koji treba da se pređe. Kroz veslanje se mora sistematski navikavati na urednost, tačnost i disciplinu, odnosno disciplinovan i svestan odnos prema kolektivu – posadi čamca u kojoj se vesla. Disciplina predstavlja jedan od osnovnih zadataka u radu sa početnicima, što ima pozitivan

transfer na ostale delatnosti pojedinca u njegovom svakodnevnom životu, učenju i radu. Vaspitavanje u duhu kolektivnosti vodi do zdravog drugarstva i prijateljstva, tj. do odnosa međusobnog pomaganja radi postizanja što većeg zajedničkog uspeha. U veslanju je posebno potrebno razvijati pozitivan odnos prema društvenoj imovini, odnosno veslači moraju shvatiti potrebu za čuvanjem i održavanjem plovniha objekata, čamaca i vesala, odnosno svih materijalnih dobara kluba, koja su u veslanju dosta skupa. Kroz veslanje, uporedo sa razvijanjem snage, brzine, izdržljivosti, okretnosti i spretnosti, kako bi svaki pojedinac bio u stanju da savlada napore koje iziskuje ovaj sport, formiraju se i motorne navike – automatizovano izvođenje određenih kretanja, koje su potrebne u svakidašnjem životu. Razvija se koordinacija pokreta i podiže opšta fizička sposobnost svakog pojedinca, što stvara veću mogućnost za efikasnu primenu motornih znanja, umenja i navika u praksi.

5. Veslačke kategorije u svetu i u Srbiji

Veslanje ima svoje sinonime, akademsko veslanje i veslanje u rimenu i skulu. Ovi nazivi su u upotrebi, a posebno akademsko veslanje, jer je sportsko veslanje nastalo kao univerzitetski sport (Mitrović, Rajković 2020).

Autori iz različitih zemalja su na različite načine klasifikovali kategorije veslača. Tako postoje klasifikacije na osnovu uzrasta i na osnovu nivoa kvaliteta veslača, dok u nekim klasifikacijama veslača imamo i pomešane kvalitete sa kategorijama veslača. Veslanju, zbog svoje specifičnosti, možda najviše pogoduje kombinovana klasifikacija i to na taj način da je prva podela izvršena na kategorije prema uzrastu, a da se zatim uzrasne kategorije dele prema nivoima kvaliteta veslača. Na primer, Sovjetski Savez je zbog izuzetno velikog broja veslača imao osam nivoa kvaliteta veslača raspoređenih i u posebne takmičarske nivoe pa su Sovjeti tako imali veslače juniore prvog i drugog razreda, seniore prvog, drugog i trećeg razreda, kandidate za majstore sporta, majstore sporta i internacionalne majstore sporta. Pored toga razvijena su bila i takmičenja u kategorijama narodnog veslanja, i u morskim veslačkim čamcima (Фомин 1966, prema Rajković 2015).

Pri definisanju obima treninga za različite nivoe kvaliteta veslača pominju se internacionalni veslači, nacionalni veslači, veslači na koledžima i regionalni veslači, zatim veslači u srednjim školama i klupski veslači kao i rekreativci (McNeely 2005a). Jasno je da broj i sadržaj kvalitativnih kategorija u prvom redu zavisi od ukupnog broja veslača, a u drugom redu od kvaliteta svih veslača. U ovom trenutku (2021. godina) u Srbiji ima manje od 300 registrovanih veslača, od toga 28 kategorisanih veslača (16 seniora, 1 seniorka i 11 juniora). Od tih 28 veslača, dva nose rang “zasluženi sportista”, tri veslača nosi rang “međunarodni sportista” dok ostali nose rang “nacionalni sportista”.

Kod seniora u Srbiji je glavni problem njihov veoma mali broj, zbog potreba zasnivanja radnog odnosa i ostalih svakodnevnih obaveza. Opstaju samo profesionalci, pa se čak dešava da veslački klubovi ne prijavljuju ekipe od kojih ne očekuju osvajanje medalje već na nivou državnog prvenstva. Dešava se da u nekim disciplinama na državnom prvenstvu ne bude prijavljeno više od 3 posade. Navedena činjenica objašnjava i nepostojanje jasnih razlika između klupskih i nacionalnih veslača koja je otežana činjenicom da u Srbiji aktivno vesla oko 250 veslača od kojih se kao što je pomenuto, značajno manji broj i takmiči (Rajković 2015). Ovako

mali broj veslača takmičara je, između ostalog, posledica odbacivanja onih veslača koji nisu zadovoljili kriterijume selekcije u kadetskom i juniorskom periodu.

U veslanju se maksimalni rezultati postižu u proseku između 27. i 30. godine. Odbacivanje veslača kod kojih se još nije okončao period biološkog rasta i razvoja, je u potpunom neskladu sa teorijom sportskog treninga, a samo jedna od posledica su kvalitativno i kvantitativno značajno slabiji rezultati od onih koji bi se postizali da su se ispoštovali svi principi selekcije.

Uprkos tome što je veslanje, s jedne strane, veoma zahtevno kao sport, s druge strane, ono se može upražnjavati do duboke starosti, što nije čest slučaj u sportu. Kako se u svetu veći novac troši na rekreativno veslanje u odnosu na takmičarsko, gde su sve zastupljenija i popularnija takmičenja veterana, pažnja se sve više posvećuje i starijim starosnim kategorijama.

U daljem tekstu je predlog za klasifikaciju veslanja koja bi bila primerena trenutnim uslovima za organizaciju veslačkih sadržaja u Srbiji:

1. Reprezentativno veslanje
2. Klupsko veslanje
3. Univerzitetsko veslanje
4. Veslanje u osnovnim i srednjim školama
5. Para - veslanje
6. Rekreativno veslanje

5.1. Reprezentativno veslanje

Reprezentativno veslanje predstavlja najviši nivo veslanja i podrazumeva internacionalna takmičenja kao što su Svetski kup, Evropsko i Svetsko prvenstvo i Olimpijske igre. Na Olimpijskim igrama veslanje je prvi put održano još 1900. godine u Parizu, dok će u istom gradu 124 godine kasnije, u program Olimpijskih igara prvi put biti uključeno obalsko veslanje i sprint sa plaže, koji se u poslednje vreme veoma brzo razvijaju. Veslanje je jedno od sportova koji se odžavaju na Olimpijskim igrama mladih. Takođe, u program Paraolimpijskih igara uključeno je i para veslanje. Svetska prvenstva u veslanju se održavaju svake godine u konkurenciji seniora, mladih seniora i juniora. Takođe se održavaju u obalskom veslanju i sprintu sa plaže, kao i u

veslanju na ergometrima. Sastav reprezentacije određuje se najčešće na izbornim takmičenjima na osnovu normi i pravila koje definiše veslački savez.

5.2. Klupsko veslanje

Klupsko veslanje predstavlja najširu oblast i obuhvata sve kategorije i nivoe kvaliteta veslača. Članstvo jednog kluba mogu da čine i reprezentativci i rekreativci, ali kad kažemo klupsko veslanje, pre svega mislimo na neselektirane veslače i klupska takmičenja na nacionalnom i regionalnom nivou. Takmičenja koja se održavaju na ovom nivou u Srbiji su: Kup Srbije, Omladinska liga Srbije, Prvenstvo Srbije i Državno prvenstvo na ergometrima, kao i nekoliko internacionalnih regata u Srbiji i regionu. Možemo da primetimo da je izbor takmičenja na ovom nivou dosta siromašan, kako bročano, tako i po pitanju raznovrsnosti. Dok u svetu postoje klubovi koji nude različite varijante veslanja, koje stvaraju veoma različite doživljaje i usudićemo se da kažemo da su zanimljiviji od klasičnog veslanja, u veslačkim klubovima u Srbiji vesla se samo u standardnim takmičarskim i školskim čamcima, te još uvek ne postoji ni jedna druga vrsta veslanja, što je velika šteta. Doktrina rada sa veslačima u veslačkim klubovima u Srbiji je da samo oni koji ispunjavaju stroge kriterijume reprezentacije mogu da veslaju u kategorijama mlađih seniora i seniora, a taj broj je izuzetno mali.

5.3. Univerzitetsko veslanje

Univerzitetsko veslanje se po opremi ne razlikuje od standardnog klupskog i reprezentativnog veslanja, ali su ga njegove specifičnosti svrstale u ovu posebnu grupu veslanja. Uostalom, sportsko veslanje je i počelo da se razvija na univerzitetima u Velikoj Britaniji i SAD (Mitrović, Rajković 2020). U Srbiji je univerzitetsko veslanje samo skromni pokušaj veslačkih klubova bez ikakve pažnje univerziteta, dok u drugim, uglavnom zapadnim zemljama, veslanje je tradicija više od 100 godina, kojom se hvali na univerzitetima. Najbolji univerzitetski veslači se biraju za nastup na svetskom prvenstvu. Mnogi elitni veslači su prvo počeli da se takmiče na univerzitetu. Najpoznatija univerzitetska trka je trka osmeraca Oksford - Kembridž u Velikoj Britaniji i datira još iz 1829. godine.

5.4. Veslanje u osnovnim i srednjim školama

Veslanje je jedno od sportova uključenih u program fizičkog vaspitanja za osnovnu i srednju školu i predstavlja veoma pogodno sredstvo za realizaciju zadataka fizičkog vaspitanja. Naročito je korisno za vaspitno delovanje jer zahteva disciplinu i međusobnu saradnju i usaglašenost. Mogućnost primene veslanja na časovima fizičkog vaspitanja imaju škole koje se nalaze u blizini veslačkih klubova. Veslanje se u nastavi fizičkog vaspitanja može primenjivati kroz nekoliko formi rada: u okviru redovne nastave; u okviru školskih sekcija; u okviru sportskog dana; u okviru izleta i logorovanja. Od 2013. godine u Čukaričkom rukavcu Beogradska hronika, RTS i veslački klub Crvena zvezda organizuju akciju “Veslam za svoju školu”. U njoj učestvuju maturanti svih beogradskih gimnazija i po jedna stručna škola. Ovo je jedan pozitivan primer kako škole mogu uključiti svoje đake u svet veslanja. Nažalost, osim ove akcije, veslanje praktično ne postoji u okviru predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje u osnovnim i srednjim školama u Srbiji.

5.5. Para – veslanje

Para - veslanje je veslanje za osobe sa invaliditetom koje ispunjavaju kriterijume utvrđene pravilima o klasifikacije para - veslača/ica i lokalnim zakonskim regulativama. U paraolimpijski program veslanje je uvedeno 2005. Godine, a takmičenje je prvi put održano 2008. Godine na paraolimpijskim igrama u Pekingu. Para – veslanje je integrisano u svetsku veslačku federaciju (FISA), pa para - veslači/ce zajedno sa drugim veslačima/cama učestvuju na nekim svetskim kupovima i svetskom prvenstvu u veslanju svake godine.

5.6. Rekreativno veslanje

Rekreativno veslanje podrazumeva bavljenje veslačkim aktivnostima radi aktivnog odmora i rekreacije, unapređivanja zdravlja ili unapređivanja sopstvenih rezultata, u svim segmentima populacije. Kod ove vrste veslanja ne bi trebalo da bude ograničenja u kontekstu starosti početnika. Osnovna tehnika veslanja se relativno lako i brzo usvaja, tako da treba ohrabrivati ljude koji su u zreлом dobu i one koji nisu fizički dovoljno aktivni da počnu da se bave veslanjem. Rekreativno veslanje pruža obilje mogućnosti za zabavu, upoznavanje, druženje i učenje.

6. Vrste veslačkih čamaca i varijante veslanja

Specifičnost veslanja je u tome da ono pripada korpusu takozvanih vitalnih veština, što znači da je nastalo i razvijalo se kao potreba i uslov bez kojeg se ne može. Najranija naselja su po pravilu nastajala blizu ili neposredno na obalama reka. Različiti motivi od egzistencijalnog značaja naveli su čoveka da se otisne na vodu u nekoj vrsti plovila. Neki od tih motiva bili su lov, ribolov, istraživanje novih oblasti, trgovina, selidba, osvajanje, bežanje od opasnosti, ratovanje itd. Vremenom je čovek sve više uočavao dobrobiti od plovidbe a njegovi zahtevi su rasli, što ga je navelo da se posveti izgradnji što boljih, većih, bezbednijih, izdržljivijih i bržih plovila. Iz navedenih razloga veslanje se razvijalo nezavisno u različitim delovima sveta, a konstruktori čamaca i brodova su, u skladu sa potrebama i mogućnostima, dolazili do različitih graditeljskih ideja. Veslanje ima bogatu i raznovrsnu tradiciju, a danas se pojavljuje u različitim varijantama. Ono što je zajedničko svim varijantama je da se vesla koriste po principu proste poluge drugog reda i da su pričvršćena za čamac. Taj način veslanja, za razliku od drugih načina, gde vesla nisu pričvršćena za čamac, zovemo zavozno veslanje. Sve varijante zavoznog veslanja možemo podeliti u tri osnovne grupe:

1. Veslanje u čamcima sa pokretnim sedištem (Sliding seat rowing)
2. Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem (Fixed seat rowing)
3. Veslanje na ergometrima (Indoor rowing)

6.1. Veslanje u čamcima sa pokretnim sedištem

U veslanje sa pokretnim sedištem se ubraja:

Sportsko veslanje (veslanje u rimen i skul čamcima)

Ovde ubrajamo veslanje u takmičarskim čamcima, odnosno čamcima olimpijske klase. U rimen čamcima svaki veslač ima po jedno veslo, dok u skul čamcima svaki veslač koristi dva vesla. U takmičarske čamce spadaju skul čamci: skif, dubl skul, četverac skul; i rimen čamci: dvojac bez kormilara, dvojac sa kormilarom, četverac bez kormilara, četverac sa kormilarom i osmerac (uvek sa kormilarom). Na tabeli broj 2 prikazane su klase takmičarskih čamaca. Oznaka “O” označava discipline zastupljene i na Olimpijskim igrama i Svetskom prvenstvu, oznaka “SP” označava discipline zastupljene samo na Svetskom prvenstvu.

Čamac	Oznaka	Muškarci	Muškarci laka kategorija	Žene	Žene laka kategorija
Skif	1x	O	SP	O	SP
Dubl skul	2x	O	O	O	O
Dvojac bez kormilara	2-	O	SP	O	SP
Dvojac sa kormilarom	2+				
Četverac skul	4x	O	SP	O	SP
Četverac bez kormilara	4-	O		O	
Četverac sa kormilarom	4+				
Osmerac	8+	O		O	

Tabela broj 2: klase takmičarskih čamaca

Osim takmičarskih postoje i školski čamci, koje odlikuje veća širina i masa od takmičarskih čamaca, što utiče na veću stabilnost čamca, takođe napravljeni su od jeftinijih materijala, jer ne služe za trke već pre svega za obuku. U školske čamce spadaju:

- Galija - može da primi do 16 veslača, zapravo 12 početnika koji veslaju i po dva na krmenom i pramačnom delu da samo sede.
- Gig – odgovara takmičarskom četvercu sa kormilarom, samo je od njega kraći, širi i teži. Može biti i rimen i skul čamac.
- Jola – odgovara takmičarskom četvercu sa kormilarom ali je širi i teži i od Giga. Veslači sede raspoređeni u cik-cak jer Jola nema izbočnike, već su vesla u viljuškama koje su na valobranu.
- Klinker osmerac – istih dimenzija kao takmičarski osmerac samo što je preklopne građe.
- Mini skif – skul čamac za jednu osobu, širi, kraći i teži od takmičarskog skifa.

- Obalsko veslanje (Coastal rowing)

Obalsko veslanje je ekstremnija, avanturistička strana veslanja. Uključuje veslanje duž morske obale i izlazak dublje u more. Čamci za obalsko veslanje se koriste i u unutrašnjosti kontinenata, na jezerima i rekama gde voda uglavnom nije mirna. Obalsko veslanje takođe postoji u skul i rimen varijanti. Veslanje na talasima se prilično razlikuje od programa veslanja na mirnoj vodi na regatnoj stazi, ali su principi tehnike veslanja uglavnom isti. U obalskom veslanju staza nije pravolinijska već ima oblik mnogorougla, a start i cilj trke su na istom mestu. Trke u obalskom veslanju se uglavnom veslaju na distancama od 3000 do 6000 metara. Postoji i disciplina “sprint sa plaže” (Beach sprint) u kojoj takmičari startuju sa plaže i trče ka svojim

čamcima, zatim veslaju do bove koja se nalazi ne više od 250 metara od obale, obilaze je i vraćaju se ka obali ulazeći u cilj takođe trčeći. Čamci u obalskom veslanju su dosta širi, kraći i teži od čamaca za mirne vode, kako bi odgovorili zahtevnim okolnostima koje uzrokuju vetar, talasi, strujanja vode i drugi veslači, jer u ovoj vrsti veslanja ne postoje odvojene staze kao što je slučaj u klasičnim veslačkim regatama.



Slika broj 1. Obalsko veslanje na moru (preuzeto sa: <https://www.pinterest.com/>)

Ova vrsta veslanja za sad ne postoji u Srbiji ali njena popularnost u svetu raste velikom brzinom, pre svega u zemljama koje imaju izlaz na more. Iako Srbija nema idealne uslove u vidu mora ili velikih jezera, ipak postoje uslovi za uvođenje ove vrste veslanja na pojedinim jezerima kao što su Paličko, Gružansko, Perućaćko, Vlasinsko, Potpečko i eventualno na velikim rekama Dunavu i Savi. Uvođenje ove vrste veslanja u veslačke klubove ili osnivanje novih klubova specijalizovanih za obalsko veslanje, zasigurno bi bilo osveženje za srpsko veslanje.

- Veslanje na dasci

Od ostalih vrsta veslačkih plovila sa pokretnim sedištem, interesantno i primenjivo u našim uslovima može biti veslanje na dasci (Oar board). SUP daska (stand up paddle) je relativno nova vrsta aktivnosti na našim prostorima i predstavlja veslanje jednim veslom stojeći na dasci. “Oar board” je takođe noviji izum koji uključuje šine na kojima se nalaze klizeći odupirač za noge i izbočnici za vesla a takođe ima i fiksirano veslačko sedište (slika broj 2). Ovaj mehanizam može se fiksirati sa dve gurtne na dasku i na taj način dobiti praktično identičan mehanizam kao u veslačkom čamcu. Veslanje na dasci može biti solo i u dvojcu. Daska svakako ne može zameniti osećaj veslanja u čamcu ali je veoma stabilna, pokretljiva, bezbedna i što je najvažnije, ceo paket koji uključuje dasku na naduvavanje i veslački mehanizam sa rasklopivim

veslima može se spakovati u relativno malu zapreminu u dve torbe na točkiće, tako da se može lako prenositi i koristiti i na onim rekama i jezerima gde nema veslačkih klubova niti veslačkih čamaca. Ova vrsta veslanja se može uključiti u već postojeće SUP klubove u Srbiji i na taj način doprineti srpskom veslanju.



Slika 2. “Oar Board” (preuzeto sa <https://www.oarboard.com/>)

6.2. Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem.

Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem odvija se u tradicionalnim širokim čamcima koji se mogu veslati na različitim vodenim površinama. Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem je prisutno kao vid transporta otkako su ljudi prvi put počeli da putuju preko velikih vodenih površina još u starom veku. Danas, ono dolazi u mnogim oblicima sa bogatim istorijskim značenjima za mnoge lokalne zajednice. Tehnika veslanja kao i broj veslača varira od samog tipa čamca, pa tako u nekim čamcima veslači imaju po jedno veslo, u nekim po dva, dok su neki kombinovani. Događaji koji uključuju ovu vrstu veslanja su najčešće lokalnog karaktera, dok su čamci u kojima se vesla uglavnom karakteristični za određena geografska područja, iz tog razloga se ovakve vrste veslanja nazivaju narodnim veslanjem. U nekim krajevima sveta narodno veslanje je veoma popularno i ima dugu tradiciju. U Srbiji ovakve varijante veslanja i dalje ne postoje, kao što je slučaj sa prethodno navedenim varijantama. Uslovi za njihovo odvijanje postoje, ali je problem isti kao i u prethodnim slučajevima: U klubovima i veslačkom savezu ne posvećuje se pažnja popularizaciji veslačkog sporta kroz proširivanje spektra aktivnosti u vidu implementacije novih varijanti veslanja, već je sva pažnja usmerena ka sportskom, takmičarskom veslanju. Takav pristup u kombinaciji sa nepravilnom i nesistematičnom selekcijom i ranom

specijalizacijom ne doprinosi razvoju veslačkog sporta u Srbiji, već naprotiv, dovodi do njegove degradacije.

Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem je veoma pogodno za turističke ture i obilaske. Veslački klub bi imao velike koristi ako bi uložio barem u jedan turistički atraktivan čamac i zatim sklopio saradnju sa nekom turističkom agencijom. Agencija bi u svojoj ponudi nudila mogućnost turističkog obilaska grada ili okoline i to veslajući u čamcu, a za vođenje tura bili bi zaduženi turistički vodič i trener veslanja.

6.3. Veslanje na ergometrima

Veslanje na ergometrima je prema pravilniku Veslačkog saveza Srbije takođe sportska disciplina u veslanju. Veslački ergometri se dugi niz godina koriste u obuci, rekreaciji i treningu, kao i u testiranjima veslača. Pored primene u veslačkom sportu, veslački ergometar ima široku primenu u zdravstvenim ustanovama kao aparat za rehabilitaciju bolesnika i animaciju osoba sa invaliditetom, a kod šireg građanstva kao izvanredna sprava za rekreativne delatnosti. Svetsko dopisno prvenstvo u veslanju na ergometrima je danas dostiglo ogromnu popularnost, jer omogućuje učestvovanje bez obzira na pol, uzrast i prethodno iskustvo. Pored toga, na prvenstvu se učesnici takmiče u čak 113 različitih kategorija, što je fenomen u svetu sporta. Prvenstvo Srbije na ergometrima održava se svake godine krajem februara/početkom marta. Norme na ergometru često predstavljaju sredstvo selekcije veslača.

Veslački trenažer koji proizvodi firma “Concept II” je zvanično prihvaćen od strane veslača sportista za potrebe treninga i takmičenja. Sva takmičenja na veslačkim trenažerima u svetu organizuju se na Concept II trenažeru. Najveći broj fitnes centara u svetu opremljen je ovim trenažerima, a dosta vežbača u fitnesu vežba na njima i kod kuće. Ono što Concept II značajno razlikuje od ostalih proizvođača sportske opreme, trenažera i ergometara je veoma aktivan motivacioni pristup svojim potrošačima u smislu kreiranja brojnih akcija, izazova, takmičenja, realnih ili virtuelnih, uz uobičajena uputstva za korišćenje aparature i planiranje i kreiranje vežbanja za najrazličitije klijent grupe. Neke od akcija su: Izveslaj 14km za dan zaljubljenih/februar; izveslaj 5 ili 10km svaki dan u kontinuitetu 25 dana/mart; Povećavaj distancu veslanja svaki dan/1. Do 15. April; Izveslaj maraton (42195m), polumaraton (21097m), ili 50km ili 100km/maj za što kraće vreme; itd.

7. Veslački događaji

Postoji puno različitih tipova veslačkih događaja. Neki od njih su takmičarskog, a neki rekreativnog - zabavnog karaktera. Klasične veslačke regate u kojima se takmičari trkaju na distanci od 2000m su samo jedna od mogućih formi takmičenja. U daljem tekstu navodimo vrste veslačkih događaja koji se održavaju u Velikoj Britaniji, kao jednoj od veslački najrazvijenijih zemalja: (izvor: <https://www.britishrowing.org/>)

1. Regate
2. Hronometri
3. Turing i rekreativno veslanje
4. Veslački izazovi
5. Događaji zabavnog karaktera

- Regate

Verovatno najpoznatiji oblik veslanja, regate se tradicionalno održavaju u toplijim letnjim mesecima. Regate dolaze u širokom spektru stilova, veličina i razdaljina. Od lokalnih gradskih regata ili privatnih trka do nacionalnih i međunarodnih takmičenja. Navodimo nekoliko različitih oblika regata koje se održavaju u Velikoj Britaniji:

- Višestazne regate (multi-lane)
- “1 na 1” regate (side by side)
- Surferske regate (surf regattas)
- Sprint sa plaže (Beach sprints)
- Obalske regate (Coastal)
- “Offshore” regate
- Regate u veslanju sa fiksiranim sedištem (fixed seat)

- Hronometri

Održavaju se uglavnom na većim distancama nego regate. Posade startuju jedna po jedna, a rezultati se dobijaju na osnovu vremena izmerenog na cilju. Najveći događaj ovog tipa u Velikoj Britaniji je Head of the River Race, prvi put održan 1925. godine, koji redovno privlači do 420 osmeraca iz Velike Britanije i iz inostranstva.

- Turing i rekreativno veslanje

Turing i rekreativno veslanje nude mnogi klubovi širom Velike Britanije kao odličnu alternativu takmičarskom veslanju. Oba nude mogućnost da grupa ljudi izađe na vodu kako bi čamcem istražili novu oblast. Generalno se vesla u stabilnijim čamcima. Ture mogu biti bilo koje dužine, od nekoliko sati do nekoliko dana pa čak do nedelju dana.

- Veslački izazovi

Ovaj tip događaja se najlakše može opisati kao događaj koji izaziva veslača. Događaji se uglavnom održavaju na mnogo dužim distancama i jedinstveni su po svom konceptu. Bostonski veslački maraton se, na primer, održava preko 50 kilometara i jedinstven je po tome što posade u određenom trenutku moraju da prenesu svoj čamac preko brane.

- Događaji zabavnog karaktera

Obično se održava sa minimalnom strukturom i sa čamcima koje obezbeđuje domaćin. Mnogi klubovi su danas domaćini “Scratch” regata na kojima se veslači izvlače u nasumične posade ili klubovi formiraju tim koji će učestvovati u više rundi na mnogo kraćoj udaljenosti. Neki događaji uključuju i stanice na kojima posada treba da izvede određenu veštinu kako bi nastavila dalje.

Kao što možemo videti, u Velikoj Britaniji se organizuju veslački događaji najrazličitijih sadržaja. Ono što je najvažnije je upravo to da su većina učesnika zapravo neselektirani veslači, koji se bave veslanjem više radi održavanja kondicije i zdravlja, zabave, druženja i ličnog zadovoljstva nego radi sportskog rezultata. Nesumnjivo je da Britanci imaju mnogo bogatiju veslačku tradiciju i da u ravnici, kao i na moru imaju pogodnije uslove za veslanje, ali i u Srbiji postoje uslovi za organizaciju raznih događaja koji nisu klasične višestazne regate, koje su gotovo jedini tip takmičenja u godišnjem kalendaru. U veslački razvijenim zemljama takmičenja se održavaju u gotovo svim tipovima čamaca. Takmičenja na kojima se vesla u većim i stabilnijim čamcima sa pokretnim ili fiksiranim sedištem su veoma popularna i pružaju mogućnost učešća velikog broja ljudi. Za ovakav vid veslanja nije neophodna naročito dobra tehnička i fizička pripremljenost, kao što je slučaj u brzim i uskim takmičarskim čamcima. Oprema, tj čamci i vesla, ne moraju biti visokog kvaliteta izrade i prateće visoke cene. Mogu se

koristiti i jeftiniji čamci za koje je lakše priuštiti novčana sredstva ili se čak mogu i restaurirati stariji čamci za obuku koji su u glavnom u lošem stanju. U Srbiji se, generalno, ne posvećuje dovoljno pažnje ovakvoj vrsti veslanja, već se ulaže uglavnom u reprezentaciju. U budućnosti bi više pažnje trebalo posvetiti promociji i razvoju veslačkog sporta koji će biti dostupan široj populaciji ljudi. Za to je neophodno da se povisi saradnja klubova međusobno i saradnja klubova i saveza, zarad zajedničkog interesa. Potrebno je sastaviti dugoročni plan kojim će se sistematično raditi na popularizaciji veslačkog sporta, o čemu će biti reči u poslednjem poglavlju.

8. Osnove tehnike veslanja u rimen i skul čamcima

Tehnička osposobljenost igra vrlo važnu ulogu kako kod profesionalnih veslača, tako i kod rekreativnih veslača. Trening tehnike u veslanju treba da zauzima prvo mesto. Upravo je kvalitetna tehnika ono što čini izvrsnog veslača, a ne fizička pripremljenost, kao što bi neko pomislio. Naravno, na elitnom nivou oba vida pripremljenosti moraju biti na najvišem nivou. Kada su u pitanju neselektirani veslači i rekreativno veslanje, dostizanje zadovoljavajuće tehničke forme je prvi i osnovni cilj kome treba težiti kod svakog pojedinca, dok nivo fizičke pripreme može biti stvar individualnih intencija. Jedna od velikih vrednosti veslanja je upravo njegov pozitivan uticaj na fizičke i funkcionalne sposobnosti i telesni sastav pojedinca. Budući da se savremene tendencije u svetu sporta i fitnesa sve više odnose na skladan fizički izgled, odnosno na razvijeno i muskulozno telo, o čemu svedoči i ekspanzija novih fitnes klubova i raznih grupnih i individualnih programa, veslanje predstavlja idealan spoj lepog i korisnog. Čest je slučaj da pojedinci počinju da se bave veslanjem da bi postali razvijeni i snažni. Treneri i instruktori veslanja bi trebalo da nastoje da se kod takvih pojedinaca razvije jedno dublje, duhovnije shvatanje veslanja kao fenomena koji ima sveobuhvatan pozitivan uticaj na čoveka.

Ideja ovog rada je da se obuhvate različiti tipovi veslanja, odnosno sve one discipline koje po strukturi kretanja spadaju u veslanje, tu mislimo na veslanje sa pokretnim ali i sa fiksiranim sedištem. Naravno, svaki tip veslanja i svaka veslačka disciplina zahteva specifičnu tehniku, ali smatramo da pojedinac koji dobro ovlada osnovnom tehnikom tzv akademskog veslanja, lako može da se prilagodi bilo kojoj drugoj vrsti veslanja zato što su osnovni principi isti za sve. U daljem tekstu opisane su osnove tehnike akademskog veslanja.

Veslanje spada u grupu sportova cikličnog karaktera što znači da se kretanje zasniva na ponavljanju ciklusa istovetnih pokreta (Macanović 1975). Za vreme jedne veslačke trke veslač izvrši od 200 do 250 zaveslaja. Zbog toga veslanje spada u sportove tipa izdržljivosti (Rajković 2015).

Sportsko veslanje se deli na rimen i skul veslanje. Rimen veslanje je veslanje u kome svaki veslač ima po jedno veslo i drži ga sa dve ruke. U rimen veslanje spadaju discipline: dvojac bez kormilara, dvojac sa kormilarem, četverac bez kormilara, četverac sa kormilarem, i osmerac sa kormilarem. U skul veslanju svaki veslač ima po dva vesla i drži svako veslo jednom rukom. Discipline koje spadaju u skul veslanje su skif, dubl skul i četverac skul.

Veslački zaveslaj (ciklus) se sastoji iz aktivne (propulzivne) faze i pasivne (retropulzivne) faze. Zaveslaji po svojoj strukturi treba da budu homogeni, ali se njegov izgled nekad razlikuje u odnosu na veslačku disciplinu, fazu trke, individualni stil veslača, morfološke karakteristike veslača i dr. Brzina sistema čamac – veslač – veslo je određena pre svega odnosom između propulzivnih i retropulzivnih sila (Baudouin, Hawkins, 2004). Trajanje ovih faza zaveslaja nije jednako i varira u zavisnosti od discipline i tempa. Retropulzivna faza zaveslaja traje duže, kako se ne bi usporila postignuta brzina kretanja čamca. Ritam kretanja se u teoriji izražava kao odnos između faza kretanja u jedinici vremena (Kukolj, 2006), a tokom veslanja na malom tempu on treba da iznosi 1:1.5.

Ritam u veslanju igra važnu ulogu u postizanju i održavanju ravnomernog pravolinijskog kretanja, jer se čamac kreće efikasno i svrsishodno samo kada odnos faza zaveslaja nije poremećen. U slučaju da dođe do značajne promene ritma zaveslaja, narušava se brzina kretanja čamca zbog pojave kočećih sila suprotnih od smera kretanja čamca.

Zaveslaj se sastoji iz četiri faze koje se izvode jedna za drugom kontinuirano. Jedan ciklus se sastoji iz:

1. Faze zahvata vode odnosno ubacivanje kašika u vodu
2. Faze provlaka vesla kroz vodu
3. Faze kraja zaveslaja, odnosno vađenja kašika iz vode
4. Faze kretanja u početni položaj, odnosno priprema za novi zaveslaj

Vremenski odnosi ove četiri faze predstavljaju ritam kretanja tokom zaveslaja, koji je jako bitan jer obezbeđuje visoku srednju brzinu čamca tokom jednog ciklusa zaveslaja, kao i tokom veslanja na stazi (Mitrović 2003)

- Zahvat vode

U zahvatu je cilj da se kaška vesla blagovremeno i na pravilan način spusti u vodu. U početni položaj treba doći opušteno. Noge treba da su potpuno savijene i sedište postavljeno do kraja šina. Pogled je uprt ispred sebe, preko krme čamca i glava je u produžetku kičmenog stuba. Grudni koš je nagnut ka kolenima, a ramena su isturena prema napred. Ruke su potpuno ispružene (slika broj 3). Da bi veslo čisto ušlo u vodu trebalo bi podići šake i dopustiti da veslo svojom težinom padne u vodu, na taj način se postiže da veslo ulazi u vodu onom brzinom kojom se kreće i čamac. Veslo treba potopiti toliko da se cela kaška nalazi pod vodom ali ne dublje od toga.



Slika 3. Položaj tela pri zahvatu vode

○ Provlak vesla kroz vodu

Provlak je aktivna (propulzivna) faza u zaveslaju i u toj fazi se ostvaruje pritisak kašike vesla na vodu. Provlak možemo podeliti u tri aktivne faze kretanja segmenata tela i to:

- Odupiranje nogama o odupirač
- Otvaranje leđa
- Savijanje ruku

Ova podela je samo uslovna radi lakšeg razumevanja sleda pokreta u provlaku, ali ga moramo posmatrati kao ujednačeno, neprekidno (kontinuirano) kretanje.

Na početku provlaka, kada je kašika vesla potpuno uronjena u vodu, veslač se odupire o odupirač i počinje sa ispravljanjem nogu, odnosno sa ekstenzijom kolena, u ovom delu zaveslaja se ne menja položaj trupa i ruku već je on fiksiran. Ruke i trup u ovom delu služe samo da prenesu dejstvo nogu do kašike vesla i vode (slika broj 4)



Slika 4. Prvi deo provlaka

U nastavku provlaka kontinuirano sa otvaranjem nogu započinje se opružanje trupa. Trup se opruža u zglobov kuka do uspravne pozicije u sredini zaveslaja, dok se noge i dalje aktivno odupiru o odupirač. Zapravo trup se svom svojom težinom kači na veslo, onom brzinom kojom veslač ispravlja noge. U ovom delu provlaka ruke su još uvek ispružene i samo prenose rad nogu i trupa na veslo. Veslo tokom provlaka sve vreme treba da pritiska vodu celom površinom kašike. Ukoliko je veslo uspostavilo pravilan kontakt sa vodom u toku provlaka iza kašike se stvara talas koji nikada do kraja zaveslaja ne popunjava rupu (vir) koja se stvorila odmah iza kašike vesla.

U drugom delu provlaka, kada veslo prođe položaj od 90° u odnosu na čamac, noge se i dalje opružaju, a leđa prelaze vertikalnu i naginju se unazad u zaklon, ni jednog trenutka ne ubrzavajući, odnosno ne gubeći kontakt vesla i vode. U ovom trenutku ruke su i dalje ispružene, ramena zategnuta (slika broj 5). Kada se noge potpuno ispruže i leđa dođu pod ugao od 15° od vertikale, ruke se savijaju i završavaju zaveslaj. Završetak zaveslaja rukama treba izvršiti tako da veslo i dalje ima pun kontakt sa vodom, tj. da kašika bude na istoj dubini kao i tokom ostalog dela provlaka. Na završetku provlaka pogled je i dalje uprt preko krme čamca, ramena su opuštena, a laktovi prolaze pored tela, dok šake idu gore ka grudima. Putanja vesla kroz vodu treba uvek da bude na istoj dubini, od početka do kraja zaveslaja. To se postiže kontinuiranim pritiskom kašike vesla na vodu, odnosno horizontalnim kretanjem rukohvata vesla od zahvata do kraja zaveslaja. Ukoliko bi pritisak kašike vesla bio promenljiv (jači pa sporiji), kašika vesla bi se tada kretala dole gore kroz vodu, što umanjuje efikasnost provlaka.



Slika 5. Drugi deo provlaka

- Vađenje vesla iz vode

Veslo se vadi se iz vode odmah posle kraja zaveslaja. Po završetku provlaka podlaktice se opružaju i pritiskaju šake dole ka butinama. Posledica tih pokreta je vađenje kašike vesla vertikalno na gore. Odmah po izlasku kašike vesala iz vode, ona se okreće u horizontalan položaj. Kašika vesla treba da izađe čista, tj. da ne povuče vodu za sobom. Povalčenje vode se događa kada veslač zakasni sa prestankom horizontalnog vučenja rukohvata vesla prema sebi i ne stigne da blagovremeno pritisne šake vertikalno na dole, a nema mesta da i dalje vuče veslo ka sebi. Tada kažemo da veslač “čupa” veslo iz vode. Čisto i blagovremeno vađenje vesla iz vode preduslov je da čamac ostane u balansu (ravnoteži) posle kraja zaveslaja.



Slika 6. Vađenje vesla iz vode

- Slobodna faza (vraćanje u početni položaj)

Po vađenju vesla iz vode, započinje uslovno rečeno, poslednja faza zaveslaja, vraćanja veslača i vesla u početni položaj (retropulzija). Kretanje prema napred možemo uslovno podeliti na dva dela: 1) Prvi deo, brzog kretanja ruku i trupa prema napred do sredine (slika broj 6). 2) Drugi deo sporijeg, ravnomernog kretanja sedišta do krajnjeg početnog položaja (slika broj 7). U prvom delu se ruke i trup kreću brzo do sredine, dok se u drugom delu sedište čamca kreće ravnomerno i sporije do krajnjeg položaja. Čamac je najbrži u prvom delu slobodne faze zaveslaja. Kretanje sedištem od sredine do početnog položaja treba da bude usporeno i ravnomerno. Redosled kretanja segmenata tela je ovde veoma bitan. Prvo se potpuno opružaju ruke, njih slede ramena, odnosno gornji deo tela se u sredini kretanja prema početnom položaju postavlja u položaj za zahvat vode. Ova akcija se kako smo rekli izvodi relativno brzo, a potom

kreću kukovi, odnosno savijanje nogu dok se ne dovede celo telo u već opisan položaj za zahvat vode.



Slika 7. Prvi deo slobodne faze zaveslaja



Slika 8. Drugi deo slobodne faze zaveslaja

Slike preuzete sa: <https://rowingbiomechanics.weebly.com/>

Tehnika veslanja u skul i rimen čamcima je u velikoj meri slična, ali postoje i određene specifičnosti. Rimen je veslanje u kome svaki veslač ima po jedno veslo i drži ga obema rukama tako što su obe šake postavljene na unutrašnjem kraku vesla na razmaku od 15 do 25 centimetara, pri čemu je spoljašnja ruka postavljena na samom kraju vesla. Šake drže rukohvat vesla opušteno, nathvatom sa palčevima na donjoj strani rukohvata vesala. Okretanje vesla u plat poziciju, tokom kretanja u početni položaj se vrši unutrašnjom rukom, okretanjem u zglobu šake. U odnosu na skul veslanje, kod rimen vesla postoji mala specifičnost koja se ogleda u blagoj rotaciji oko vertikalne ose trupa. Telo prati unutrašnji krak vesla, odnosno dršku, tako da je osa koja prolazi

kroz oba ramena gotovo paralelna sa njom. Kolena su otvorena kako bi omogućila stvaranje prostora za duži zaveslaj i to tako da je unutrašnje koleno postavljeno između ruku. Skul vesla se drže sa obe šake (levo veslo levom, a desno desnom šakom), s tim da se oba palca nalaze na početku drške vesla, a sva četiri prsta obuhvataju dršku vesla sa gornje strane. Kako su unutrašnji krakovi skul vesla duži od raspona viljušaka dolazi do preklapanja drški vesala. Veslač jednu šaku drži iznad druge (obično leva iznad desne) sve do momenta razilaženja (razdvajanja) šaka u kretanju vesla napred-nazad. Pravilno držanje skul vesla je ako je leva šaka ispred (ka krmenom delu) i vrlo malo iznad desne (u kretanju u zaveslaj, a i tokom kretanja vesla kroz vodu). Da bi se primenila tehnika držanja leva ili desna šaka gore, odnosno ispred, treba podesiti I visinu viljuški (auslegera).

9. Predlog programa rada sa neselektiranim veslačima u veslačkim klubovima

Postoje tri nivoa u kojima se sport pojavljuje kao organizaciona celina, to su:

1. Bazični (masovni) sport
2. Sport mlađih kategorija (neko ga naziva i perspektivnim sportom) i
3. Vrhunski sport

Bazični (masovni sport) je pre svega školski sport, studentski sport, sport u vojsci, policiji, samostalno bavljenje sportom itd. Trenažna i takmičarska aktivnost nije usmerena na postizanje maksimalnih rezultata, već na optimalni nivo fizičke i tehničko-taktičke pripremljenosti kao dobru osnovu za uspešnu radnu aktivnost, očuvanje zdravlja i slično, uz niz pozitivnih psiholoških i socijalnih efekata, koji su posledica bavljenja sportom. Bitno je da se takmičenja i trening usklađuju sa školskim i radnim obavezama sportiste. Pošto takav pristup često onemogućava racionalno izgrađivanje sportskog treninga, odgovarajući režim takmičenja i slično, jasno je da je sportista ograničen u pogledu mogućnosti da postigne vrhunski rezultat (Koprivica 2013).

Sport mlađih kategorija obuhvata mlađe sportiste koji su prošli odgovarajuću selekciju i za koje postoje realne pretpostavke da će jednog dana biti vrhunski sportisti. Reč je o tzv. talentima; onima koji na osnovu dijagnostike i prognoze poseduju osobine i sposobnosti (fizičke, tehničko-taktičke i psihološke) koje se mogu treningom razviti do nivoa modelnih karakteristika najboljih sportista. S druge strane, poželjno je da se svi mladi ljudi bave sportom bez obzira da li su talentovani ili ne. Od velikog broja mladih neki će zbog svojih karakteristika, sposobnosti i motivacije biti sposobni da postanu vrhunski sportisti i krenuće tim putem; drugi će se odlučiti da se takmiče u bazičnoj formi sporta i neće težiti ka maksimalnom rezultatu; treći će nastaviti da samostalno vežbaju; četvrti će potpuno prestati sa vežbanjem.

Vrhunski sport je orijentisan ka najvećim rezultatskim dostignućima koja imaju međunarodni značaj.

Osnovni cilj ovog programa jeste popularizacija veslačkog sporta u Srbiji. Da bi se taj cilj ostvario, neophodno je da se unapredi bazični nivo ovog sporta, u koji se ubrajaju neselektirani

veslači. Program predviđa 3 različita stadijuma u sportskom razvoju veslača, koji su određeni po hronološkoj starosti. Treba odmah napomenuti da ne postoji jasna granica između ova 3 stadijuma, već da su oni osmišljeni u skladu sa prirodnim izmenama u razvitku čoveka, kako bi se na prigodan način zadovoljile njegove biološke i sociološke potrebe u određenim životnim dobima.

Orijentaciono, doba pogodno za početak bavljenja veslanjem je od 11. do 14. godine, period pogodan za specijalizaciju je od 16. do 18. godine, dok je za postizanje vrhunskog rezultata od 22. do 25. godine (Bompa, 2009).

Prvi stadijum ili stadijum bazične pripreme, obuhvata veslače do 18 godina, počev od najmlađih početnika, pa do starijih juniora. Sistem dugoročne pripreme sportista (LTAD), sportski razvoj od rođenja do osamnaeste godine deli na 5 faza:

1. Faza aktivnog starta (od 0 do 6 godina)
2. Faza izgradnje fundamentalnih sposobnosti (od 6. do 8. godine kod devojčica i od 6. do 9. godine kod dečaka)
3. Faza učenja treniranja (od 9. do 12. godine)
4. Faza treniranja radi treniranja (za devojčice od 12. do 15. godine i za dečake od 12. do 16. godine)
5. Faza treniranja radi takmičenja (Početak ove faze je 15 za devojčice i 16 godina za dečake, a kraj nije tačno definisan, već zavisi od mnoštva fizičkih i psiholoških komponenata (Balyi, 2013).

Veslanje je sport kasne specijalizacije, iz tog razloga, veslanje kao sport ne nalazi svoje mesto u prve dve faze sportskog razvoja. Zadaci iz ove dve faze, kao i iz faze učenja treniranja mnogo bolje se mogu realizovati u nekim drugim sportskim granama i aktivnostima, kao što su sportske igre, plivanje, gimnastika i slično. Najranije što bi početnik trebalo da krene sa treniranjem veslanja je u fazi učenja radi treniranja (između 9. i 12. godine). Trening u ovoj fazi treba da ima za cilj pre svega usavršavanje opštih motoričkih zadataka, koji su zastupljeni u velikom broju sportskih grana, a takođe i uvođenje osnovnih tehničkih zadataka iz veslanja. Dete bi godišnje trebalo da se bavi trima sportskih aktivnosti. Kraj treće faze označen je pubertetom i pikom brzine rasta, a kod devojčica i menarhom, što ukazuje na kraj faze koja je najpovoljnija za razvoj osnovnih sportskih kretnji, kao i fundamentalnih sposobnosti poput koordinacije i brzine.

Deca koja kasnije sazrevaju imaju prednost jer im ova faza traje i do nekoliko godina duže i imaju više vremena da ispune ove ciljeve. Trener mora da vodi računa o tome da je svako dete, pre nego što prvi put sedne u čamac, psiholški i fizički pripremljeno za to. Izuzetno je važno da oprema bude prilagođena uzrastu dece, tj. da su čamci manjih dimenzija i mase i da se koriste vesla sa takozvanom „Kapljica“ kašikom (Macon blade). Ova vrsta vesala svojom konstrukcijom omogućuju pionirima da savladaju kvalitetniju tehniku zaveslaja. A sa druge strane manja površina kašike u odnosu na „Big blade“ tj. „Sekire“ kašiku, smanjuju opterećenje, pa samim tim i čuvaju od povređivanja, pre svega lumbalni deo leđa koji predstavlja kritičnu oblast za povrede u veslanju.

Najveći broj dece počinje da se bavi veslanjem u periodu od 12. do 15. godine, što odgovara fazi treniranja radi treniranja. Možemo reći da je ovo optimalno doba za početak bavljenja veslanjem, pod uslovom da su zadaci prethodnih razvojnih faza ispunjeni. U današnje vreme, sve zastupljeniji problem kod dece jeste hipokinezija. Deca koja su propustila prethodnih nekoliko faza, ili nisu dovoljno i kvalitetno radili, u periodu opredeljivanja za sportsku granu kojoj će posvetiti vreme, zbog nedostatka mogućnosti, odlučuju se za veslanje. Treneri u takvim okolnostima, dosta vremena moraju posvetiti utvrđivanju osnovnih kretnji, poput hodanja i trčanja, da bi mogli da pređu na obučavanje same veslačke tehnike (Ivković 2019). U ovom periodu, između 12. i 15. kod devojčica i 12. i 16. kod dečaka, poželjno je da se deca bave makar dvema sportskim granama (Balyi, 2013). Uz veslanje, poželjno bi bilo uključiti dete u sportsku granu ili disciplinu koja obiluje motoričkim zadacima, usled monotonije veslačkog zaveslaja. Takođe, postoji mogućnost da se u okviru samih veslačkih klubova, u čijoj se okolini ili u samom sastavu kluba, nalaze sportski tereni, povremeno organizuju trenažne jedinice nevezane za veslačku aktivnost.

Ovaj period se poklapa sa pionirskom i kadetskom uzrasnom kategorijom u veslanju. Kada su u pitanju motoričke sposobnosti, u okviru ove faze su senzitivni periodi razvoja aerobne izdržljivosti, sile i snage, kao i brzina. Aerobna izdržljivost i snaga su jedni od presudnih faktora sportskog rezultata u veslanju i prave osnovu za dalji, specifični napredak. Ako se kvalitetno radi na razvoju navedenih sposobnosti, u kasnijim kategorijama će se više prostora ostavljati razvoju specifične, kombinovane izdržljivosti, kao i rada na izdržljivosti u snazi, a i procesi oporavka će biti znatno brži.

Deca u navedenom periodu moraju probati sve discipline, sa mnogobrojnim partnerima, kako bi se uvidelo u kojoj su najkorisniji i u kojoj se najbolje osećaju. Posebnu pažnju treba posvetiti tehnici veslanja. Za obuku dece preporučuje se takmičarska disciplina skif. U disciplini skif veslač je u stanju da ovlada dobro sa tehnikom samostalno pre nego što se uključi u neku od ekipnih disciplina. Takođe, u skifu je, s obzirom na to da je čamac dosta nestabilan, moguće razviti dobar osećaj za pokretanje čamca, osećaj za ravnotežu itd.

Veslačka takmičenja se u ovom uzrastu ne poklapaju sa senzitivnim periodima razvoja sposobnosti, jer se organizam u velikoj meri energetski sabdeva iz anaerobnog sistema. Iz tog razloga trke u pionirskoj konkurenciji ne bi trebalo da se održavaju na distanci od 1000 metara kao što je slučaj u praksi, već bi pravilnije bilo da se trke veslaju na distanci od 2000 metara ili više, jer se u tom slučaju više energije dobija iz aerobnih izvora, što ne predstavlja opasnost po mladi organizam u razvoju. Bitna stavka je da pripremni mora da dominira u odnosu na takmičarski period, kao i da rezultat ne sme da bude jedino merilo uspešnosti, već pre svega lični napredak i uloženi trud.

Faza treniranja radi takmičenja je faza u kojoj počinje proces selekcije talenata. Velikom broju dece koja se takmiče u prethodnom periodu postaje sve teže da usklade dugotrajne veslačke treninge sa svojim privatnim obavezama. Iz tog razloga, u ovoj fazi dolazi do podele na selektirane i neselektirane veslače. Obim, intenzitet i učestalost treninga značajno rastu u ovoj fazi, a takmičenja dobijaju sve veći značaj, o čemu svedoči i postojanje Svetskog i Evropskog juniorskog prvenstva u veslanju. Kada su u pitanju sposobnosti koje se razvijaju u navedenom periodu, pored opštih, čiji su temelji postavljeni u prethodnim fazama, počinje se i na razvoju sport-specifičnih.

Često se usled poteškoća koje se odnose na nastavak intenzivnog treninga i usklađivanja drugih obaveza, pred mlade sportiste postavlja izbor: ili će se posvetiti daljem razvoju sportske karijere, ili će se posvetiti obrazovanju, tj. razvoju akademske karijere. Usled nedostatka odgovarajućeg programa za neselektirane veslače u Srbiji, mladi sportisti odlaze na studije na stranim univerzitetima, gde su veslačke i fakultetske obaveze veoma dobro usklađene, a sami veslači su vrlo cenjeni u akademskom svetu. Oni koji ne žele da studiraju u inostranstvu ili nemaju odgovarajuće veslačke norme za upis na strane univerzitete, najčešće prestaju da se bave veslanjem. Dakle, u Srbiji ne postoji univerzitetsko veslanje, ne postoji odgovarajući program za neselektirane veslače, sistem identifikacije talenata i selektiranje veslača su nesistematični, dok

samu selekciju čini veoma mali broj veslača. Zato je neophodan program koji će zadržati mlade u sportu i omogućiti im da paralelno sa sportskom razvijaju i akademsku karijeru.

Kao što je rečeno, program se sastoji od 3 stadijuma, a prvi stadijum obuhvata veslače do 18 godina. Taj period obuhvata tri gore opisane faze sportskog razvoja veslača. Kada je u pitanju takmičarski aspekt ovog sporta, program predviđa sledeće kategorije veslača:

- Kategorija mlađih pionira i pionirki (do 12. godine). U ovoj kategoriji održavaju se takmičenja na klupskom nivou, kao i državno prvenstvo. Na takmičenjima se ne meri vreme, već se ocenjuje tehnika veslanja na distanci od 500 metara. Discipline u kojima se održavaju takmičenja su skif, dubl skul i četverac skul za dečake i za devojčice. Pravilima se definišu manje dimenzije čamaca i manji obimi kašike vesla, tako da maksimalna dozvoljena težina za skif iznosi 15kg, za dubl skul 28kg I za četverac skul 54kg.

Konačna ocena veslačke tehnike u skifu sastoji se od zbira tri posebne ocene, to su:

1. Ocena za ritam (odnos aktivne i pasivne faze zaveslaja, odnos dužine i frekvencije zaveslaja, redosled izvođenja faza zaveslaja)
2. Ocena za kretanje vesala (zahvat vode, kretanje vesala kroz vodu, vadjenje vesla iz vode, kretanje vesala u pasivnoj fazi zaveslaja, simetrija u kretanju oba vesla)
3. Ocena za mehaniku veslanja (držanje kičmenog stuba, glave i ramena, položaji segmenata tela, slivenost i ekonomičnost pokreta, stabilnost i varijativnost tehnike)

U konačnu ocenu kod dubl skula i četverac skula, osim navedene tri ocene, ulazi i četvrta: ocena za praćenje, sinhronizovanost ekipe. Svaka od ove tri, odnosno četiri ocene nosi maksimalno 10 bodova, tako da maksimalan broj bodova za tehniku u skifu iznosi 30, a u dubl skulu i četverac skulu 40 bodova po čamcu. Tehniku ocenjuju tri sudije, a računa se srednja ocena.

- Kategorija pionira i pionirki (13 i 14 godina). U ovoj kategoriji, na takmičenjima se ocenjuje tehnika u istim disciplinama kao u kategoriji mlađih pionira, a vesla se u dužini od 1000 metara. Osim tehničkih disciplina, uvodi se trka osmeraca na 3000 metara. Ovakvim pristupom utiče se na to da se potencira pravilna tehnika u periodu kada deca ionako nisu spremna za veće napore, koji bi po njih bili više škodni nego korisni. Veoma je bitno da se deca i treneri motivišu da rade na tehnici veslanja, kao i na fundamentalnim kretnjama iz drugih sportova, kako bi se sve sposobnosti optimalno razvijale i kako bi se izbegle moguće

povrede i deformacije. Na taj način se postiže dobra osnova za dalji rad koji uključuje veća opterećenja i sve specifičniji trening. Od ključnog značaja je da deca usvoje pravilnu tehniku, jer je mnogo teže ispravljati automatizovane greške, nego ih korigovati u toku obučavanja. U ovoj kategoriji u pogledu dimenzija čamaca važe ista pravila kao i u prethodnoj kategoriji, osim za osmerac gde važi samo pravilo da se koriste vesla sa manjim kašikama.

- Kategorija kadeta i kadetkinja (15 i 16 godina). Za ovaj uzrast specifično je da su velike razlike između dece u pogledu biološkog uzrasta. Takođe, u ovom uzrastu se javljaju razlike u pogledu veslačkog iskustva, pa treba omogućiti i početnicima da mogu da se takmiče i osvajaju medalje. Iz tog razloga, kadetska kategorija je podeljena na dve podkategorije:
 1. Kadeti i kadetkinje početnici (veslaju kraće od dve godine)
 2. Kadeti i kadetkinje koje veslaju duže od dve godine

Tako će se izbeći situacija da se međusobno takmiče, na primer, dete od 15 godina koje trenira veslanje od 14-e godine i dete koje ima 16 godina, a trenira veslanje od 11-e godine. Kadetima početnicima je dozvoljeno da učestvuju u takmičenjima iskusnijih kadeta, dok obrnuto nije dozvoljeno. Ove dve kategorije se razlikuju u pogledu disciplina, kao što je prikazano na tabeli broj 3. Kadeti početnici se takmiče i u disciplini skif gde se ocenjuje tehnika veslanja na 1000m kao što je slučaj kod pionira. S druge strane, početnici ne učestvuju u disciplinama dvojac bez kormilara, dvojac sa kormilarom i četverac sa kormilarom.

	1X	2X	4X	2-	2+	4-	4+	8+
Kadeti (P)	x (t)	x	x (m)					x (m)
Kadeti (I)	x	x	x	x (m)			x (m)	x
Juniori (P)	x	x	x	x (m)			x	x
Juniori (I)	x	x	x	x	x (m)	x	x (m)	x

Tabela 3. Kadetska i juniorska kategorija, raspored po klasi čamca i polu. Oznaka “t” se odnosi na discipline u kojima se ocenjuje tehnika, oznaka “m” se odnosi na discipline u kojoj učestvuju samo muškarci. Oznake “P” i “I” se odnose na početnike, odnosno na iskusne veslače.

- Kategorija juniora i juniorki (17 i 18 godina). Ovaj period karakteriše se specijalizacijom kao i selektiranjem najboljih. Po prvi put se pojavlju neselektirani veslači, koji takođe treba da budu uključeni u program takmičenja. Juniorska kategorija ima dve podkategorije:
 1. Juniori koji treniraju do tri godine
 2. Juniori koji treniraju više od tri godine

Navedene podkategorije će donekle omogućiti da oni koji su kasnije počeli da treniraju i nisu spremni za visoke rezultate ipak mogu da se takmiče i osvajaju medalje u konkurenciji početnika.

Discipline u juniorskoj konkurenciji prikazane su na tabeli broj 3. Kada je u pitanju bodovanje rezultata na takmičenjima, kategorija juniora koji veslaju do 3 godine boduje se duplo manje od kategorije iskusnih juniora.

Sportisti koji su prošli prethodne faze razvoja i stekli odgovarajuću fizičku, tehničku i psihološku bazu, kao i znanja iz veslačkog sporta, spremni su za povećanje obima metoda, sredstava i opterećenja sport-specifičnog karaktera.

Veslači u ovom periodu počinju da se priključuju nacionalnim selekcijama. Da bi se tako nešto ostvarilo, potrebno je da postoji sistem koji će povezivati sve klubove u okviru nacionalnog saveza, kako bi treneri mogli da rade sa sportistima bez kompleksne provere prethodno ostvarenog rada, a i da bi sportisti mogli da nastave svoj razvojni put bez većih promena.

Veslači koji nisu ispunili zadatke iz prethodnih faza i koji nemaju zadovoljavajuću bazu za dalju specijalizaciju, treba da nastave sa treningom u kojem dominiraju opštepripremna sredstva, uz poseban akcenat na usavršavanje tehnike i ispravljanje grešaka. Tek kada se stekne odgovarajuća baza, može se potepeno pristupiti specijalizaciji. U suprotnom, previše rana specijalizacija će negativno uticati na dalji razvoj sportiste. Preuranjeno iskorišćavanje maksimalnih potencijala sportiste će umanjiti njegov potencijal za visoka dostignuća u kasnijoj, seniorskoj fazi, može dovesti do pretreniranosti, povreda i prezasićenja sportom koje sportistu može udaljiti od sporta, a to je najnepoželjnije što može da se desi. Princip individualizacije, kao i princip postupnosti i sistematičnosti se moraju ispoštovati.

- Veslanje u osnovnim i srednjim školama.

Naveli smo u kojim sve formama rada se veslanje može uključiti u program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Činjenica je da se veslanje u okviru nastave fizičkog vaspitanja u stvarnosti ne realizuje u zadovoljavajućoj meri. Razlozi za to su tehničke i organizacijske prirode, kao i činjenica da izlazak na vodu nosi određeni rizik, a nastavnici često nisu dovoljno osposobljeni za vođenje obuke veslanja. Zato je neophodno da postoji određeni sistem koji

povezuje škole sa veslačkim klubovima, kako bi učenici mogli da koriste opremu i prostor u veslačkom klubu, a da treneri veslanja budu uključeni u obuku učenika.

Veslački klub od ovakvog vida saradnje ima nesumnjive koristi. Najvećem broju učenika ovo je prvo iskustvo veslanja, tako da imaju priliku da osete čari ovog sporta. Veslački klub ima priliku da uz pomoć svojih trenera privoli učenike da počnu da se bave veslanjem. Nesumnjivo je da će uz kvalitetan i posvećen rad sa učenicima, znatan broj njih želeti da počne da se bavi ovim sportom. Takođe veslačka sekcija koju vodi nastavnik može biti most između fizičkog vaspitanja i veslanja u veslačkom klubu. Program za osnovnu školu predviđa školska takmičenja za učenike 7. i 8. razreda. Učenici se trkaju u galijama na distanci od 500 metara. U srednjim školama, takmiče se učenici 1. i 2. razreda i učenici 3. i 4. razreda. Učenici se trkaju u osmercima, na distanci od 1000 metara. Takmičenja se održavaju na dva nivoa: regionalnom i republičkom. Na školskim sportskim takmičenjima, kao i na takmičenjima iz drugih školskih oblasti, najbolji rezultati na republičkom nivou donose učenicima bodove koji se sabiraju sa bodovima koje su ostvarili na osnovu školskog uspeha po završetku škole. Na taj način se učenici dodatno podstiču da pohađaju veslačku sekciju koju vodi nastavnik fizičkog vaspitanja.

Drugi stadijum u razvoju sportske karijere obuhvata period od 19. do 30. Godine. Ovaj period se karakteriše dostizanjem maksimalnih performansi i zatim održavanjem na dostignutom nivou uz blage varijacije. U juniorskoj fazi najčešće dolazi do selektiranja veslača i do značajnih razlika u trenažnom procesu selektiranih i neselektiranih veslača. U periodu oko 18. i 19. godine osoba ulazi u fazu u kojoj je rezultat najvažnije merilo rada (Balyi, 2013). Opterećenje, sredstva i metode koje se primenjuju su najspeifičnije i najefikasnije. Periodizacija dobija pun značaj i najčešće se planira u četvorogodišnjim ciklusima.

S druge strane, trening sa neselektiranim veslačima zahteva sasvim drugačiji pristup. Osnovna razlika u radu sa neselektiranim veslačima je u tome što glavni cilj nije rezultat na najvažnijim takmičenjima kao što je slučaj u vrhunskom sportu, već je glavni cilj biti deo sporta, na taj način da se zadovolje potrebe za kretanjem, druženjem, zdravim životom i ostale lične potrebe, i takmičiti se na nivou koji ne zahteva maksimalno fizičko i psihološko iscrpljivanje, već naprotiv, uliva novu energiju i čini svojevrsni odmor od ostalih svakodnevni obaveza.

U ovom stadijumu su generalno velike razlike među samim neselektiranim veslačima u pogledu fizičke i tehničke pripremljenosti, veslačkog iskustva i uopšte sportskog iskustva. Posao

trenera je da ispoštuje individualne karakteristike svakog sportiste tako što će da prilagodi sredstva, metode i opterećenja svakom pojedincu.

U ovom stadijumu akcenat treba da bude na formiranju ekipa što homogenijih po sastavu, koje će se takmičiti u dužem vremenskom periodu. Trener treba da eksperimentiše sa različitim posadama, kako bi utvrdio koje najbolje funkcionišu. Kada jednom utvrdi odgovarajuću postavu, ne treba previše da menja njen sastav već treba da se usmeri na uveslavanje ekipe i stvaranje pozitivne timске kohezije.

Stvaranje kvalitetnih međuljudskih odnosa je veoma bitno za razvoj kluba i njegovog članstva. Većina članova kluba svih uzrasta će potvrditi da im je važniji aspekt koji se odnosi na prijateljski nastrojen, gostoljubiv i društven klub nego drugi aspekti kao što su kvalitet objekata, koučing i standard takmičenja. Neselektirani veslači su uglavnom poslovni ljudi i studenti koji veslaju radi sopstvenog zadovoljstva i druženja. Njih ne obavezuje nikakav ugovor niti im je veslanje izvor zarade. Čar veslanja na neselektiranom nivou je upravo u tome što povezuje ljude različitih profila i zanimanja. Ustaljene posade koje učestvuju na mnogim takmičenjima u zemlji i inostranstvu omogućavaju sklapanje čvrstih veza među ljudima. U veslačkom klubu se mogu steći prijateljstva za čitav život, dok veslačka zajednica u klubu mnogima može postati kao druga porodica. Velika je korist, kako za same veslače tako i za veslački klub, ako u svojim redovima ima lekara, pravnika, inženjera, ekonomistu itd. Ljudi sa različitim zanimanjima mogu pomagati klubu na različite načine. Takođe, mogu koristiti svoje veze i kontakte sa prijateljima, kolegama i poslovnim partnerima u tu svrhu. Sve u svemu, poslovanje kluba se može značajno unaprediti uz pomoć uticaja njegovih članova, što je dodatni razlog da klub vodi brigu o njima i da organizuje različite društvene aktivnosti koje će povezivati ljude i uticati na jačanje veza i prijateljstava. Neki od takvih sadržaja mogu biti takmičenja zabavnog karaktera, klupske regate, revijalne regate, veslački izleti, proslave, “team building”, dobrotvorni projekti i slično. Svakako klub treba da se zalaže da neselektirani veslači učestvuju na različitim takmičenjima u zemlji i inostranstvu.

U kategorije neselektiranih veslača u ovom stadijumu spadaju:

1. Kategorija početnika (veslaju do 3 godine)
2. Kategorija srednje iskusnih veslača (veslaju od 3 do 6 godina)
3. Kategorija iskusnih veslača (veslaju duže od 6 godina)

U konkurenciji lakih seniora postoji samo kategorija početnika (do 3 godine veslanja) i kategorija iskusnih veslača (preko 3 godine veslanja).

Veslački staž se meri na sledeći način: Godina u kojoj se početnik učlanio u veslački klub se računa kao prva godina. Do navršetka naredne dve kalendarske godine veslač pripada kategoriji početnika, a do navršetka narednih pet godina pripada kategoriji srednje iskusnih veslača. Veslačima iz kategorije početnika dozvoljeno je da se takmče u sve tri kategorije; veslačima iz kategorije srednje iskusnih dozvoljeno je da se, osim u svojoj, takmiče i u kategoriji iskusnih veslača; dok je iskusnim veslačima dozvoljeno da se takmiče samo u svojoj kategoriji. Na taj način se omogućava da konkurencija bude što ujednačenija i da svako ima svoje mesto u sistemu takmičenja. Seniorske discipline u veslačkim takmičenjima prikazane su u tabeli broj 4.

	1X	2X	4X	2-	2+	4-	4+	8+
Seniori (P)	x	x	x	x (m)			x (m)	x
Seniori (SI)	x	x	x	x	x (m)	x	x (m)	x
Seniori (I)	x	x	x	x	x (m)	x	x (m)	x
Laki seniori (P)	x	x		x				
Laki seniori (I)	x	x	x	x		x (m)		x (m)

Tabela 4. Seniorske discipline u veslanju, raspored po klasi čamca, polu i težini.

U kategoriji iskusnih seniora, veslači se takođe takmiče u obalskom veslanju i u sprintu sa plaže. Za ove vrste veslanja su neophodna temeljnija veslačka znanja i veštine, tako da su takmičenja dostupna samo iskusnijim veslačima.

U obalskom veslanju su sledeće discipline: Za muškarce: CM1x, CM2x i CM4x; za žene: CW1x, CW2x i CW4x; i mešovito: CMix2x. U sprintu sa plaže discipline su sledeće: Muškarci: CM1x, CM2x; Žene: CW1x, CW2x; i mešovito: CMix2x, CMix4x.

Predlog je da se državno prvenstvo iz ove dve discipline održava u mesecu junu kada su topliji vremenski uslovi i kako bi veslači imali dovoljnu pauzu do državnog prvenstva u veslanju u septembru. Ova vrsta veslanja zahteva specifičnu opremu i uslove. Iako Srbija nema izlaz na more, što bi bilo idealno za ovu vrstu veslanja, ono se ipak može uspešno realizovati na jezerima poput Paličkog, Perućackog, Vlasinskog, Gružanskog, Potpečkog i eventualno na rekama Savi i Dunavu. U izmenjenim uslovima može se realizovati i na manjim vodenim površinama kao što je Savsko jezero u Beogradu.

- Univerzitetsko veslanje

Već smo pomenuli da je sportsko veslanje počelo da se razvija upravo na univerzitetima, te se zbog svoje veoma duge tradicije može smatrati akademskim sportom.

Program predlaže sledeći sistem univerzitetskog sporta u Srbiji:

Na fakultetima i višim školama u Srbiji se uvodi izborni predmet pod nazivom “Sport”, u okviru kojeg će studenti moći da se opredele za jednu ili više od ponuđenih sportskih grana, među kojima je i veslanje. Nastavu sprovode diplomirani profesori fizičkog vaspitanja u saradnji sa studentima sa fakulteta iz oblasti fizičke kulture i fakulteta iz drugih srodnih oblasti, koji ta taj način realizuju svoju stručnu praksu. Takođe je neophodna saradnja sa sportskim klubovima i trenerima, radi realizacije sportskih sadržaja.

Osnovni cilj ovog predmeta je da se unapredi i popularizuje univerzitetski sport u Srbiji i da se studentima pruži mogućnost učešća na univerzitetskim sportskim takmičenjima u zemlji i inostranstvu. Ideja je da univerziteti imaju spostvena sportska udruženja i klubove iz različitih sportova među kojima je i veslanje.

Univerzitetski sport se finansira jednim delom iz budžeta Republike Srbije, a delom od samih studenata kroz tzv. “sportski dinar”. Studenti univerziteta pri upisu svake studijske godine uplaćuju po 12 evra u fond za razvoj studentskog sporta. Iz fonda se finansira pre svega izgradnja univerzitetskih sportskih klubova i/ili zakup prostora za vezbanje, kao i sportski radnici.

Kada je u pitanju veslanje na univerzitetima, zamisao je da svaki univerzitet ima sopstveni veslački klub ili da koristi prostor postojećih veslačkih klubova. Na primer, veslački klub Beogradski univerzitet treba da okuplja sve studente Beogradskog univerziteta koji su se opredelili za ovaj sport. Neophodno je da se promeni postojeća praksa da se na univerzitetskim takmičenjima međusobno nadmeću veslački klubovi, a ne univerziteti. Fakulteti mogu da sastavljaju sopstvene ekipe koje će se takmičiti na međufakultetskim regatama. Na ovim takmičenjima studenti veslaju u disciplinama skif, dubl skul i četverac skul. Jedan fakultet može imati i više ekipa.

U okviru univerzitetskog veslačkog kluba selektiraju se sportisti koji veslaju za univerzitet i učestvuju na univerzitetskim takmičenjima u disciplinama osmerac i četverac skul. Na godišnjem nivou Univerzitetski sportski savez Srbije u saradnji sa fakultetima i veslačkim klubovima treba da organizuje barem jednu međufakultetsku regatu u manjim čamcima i jednu univerzitetsku regatu u većim čamcima. Poželjno je da se univerzitetsko veslanje proširi na

internacionalnom nivou, tj. da univerzitetske ekipe iz Srbije gostuju na raznim internacionalnim takmičenjima, a najbolje bi bilo da jedna takva regata bude organizovana od strane nekog univerziteta u Srbiji. Univerziteti mogu na godišnjem nivou da organizuju i “jedan na jedan” trke po ugledu na poznate strane univerzitetske trke, kao što su trka osmeraca između univerziteta Oksford i Kembridž. Na primer, Beogradski i Novosadski univerzitet mogu organizovati trku osmeraca tako da se svake godine menja domaćin takmičenja.

Treći stadijum obuhvata veslače starije od 30 godina, odnosno ovaj stadijum čine kategorije veterana. Nakon 30. Godine najčešće dolazi do opadanja sportskih rezultata kod elitnih veslača, što je posledica promena u mnogim fiziološkim varijablama, kao što su aerobna moć (VO₂max), maksimalna srčana frekvencija, minutni volumen, sastav krvi i smanjena mišićna masa i snaga. U ovom stadijumu dolazi do postepenog stapanja selektiranih i neselektiranih veslača. Veslanje je sport koji na elitnom nivou zahteva iskorišćavanje maksimalnih fizičkih i psiholoških potencijala, kao i podvrgavanje svih ostalih van-sportskih želja i interesovanja sportskim ciljevima. Iz tog razloga, nakon napuštanja svakodnevnog rigoroznog sportskog režima po završetku profesionalne karijere, kod mnogih veslača može se pojaviti jedna velika praznina u životu. Čini se da je najbolje rešenje nastavak bavljenja sportom na nekom nižem nivou, više rekreativnom nego takmičarskom.

Sa druge strane, čovek može da počne da se po prvi put bavi veslanjem i u zrelom dobu, pa čak i u starosti. Veslanje nije aktivnost koja uključuje eksplozivne pokrete, skokove, energične promene pravca, kontakte i udarce. Za razliku od mladih, kojima više pričaju aktivnosti koje se odvijaju u dinamičnom okruženju, kao što su sportske igre u kojima taktika i kreativnost igraju znatnu ulogu, starijim ljudima uglavnom više prija mirnije okruženje i aktivnosti u prirodi i na vodi, kao što je veslanje. Iz zdravstvenog aspekta veslanje je jedna od najboljih aktivnosti koje mogu uticati na poboljšanje i održavanje zdravlja i fizičke radne sposobnosti u zrelom dobu, a takođe može usporiti proces starenja.

Veslanje u kategorijama veterana se u svetu zove “Masters Rowing”. Veslač može da se takmiči kao veslač mastera od početka godine tokom koje on ili ona puni 27 godina. Masters veslači se zatim svrstavaju u kategorije od A do M, 'A' je u proseku 27 godina ili više, a 'M' u proseku 89 godina ili više. Zavisno od uzrasta, veslač mastersa će se potom takmičiti protiv

drugih sa istom prosečnom starošću u toj kategoriji. Prosečna i minimalna starost posade koja se takmiči ne uključuje kormilare.

Cilj masters veslača može biti sve, od rekreativnog veslanja do takmičenja na regatama. Master World Rowing događaj je Svetska veslačka regata. Trke se odvijaju na razdaljini od 1000 metara, a regata može da privuče preko 3.000 veslača.

Masters veslanje se takođe fokusira na zdravstvene i fitnes prednosti veslanja, druženja i formiranja prijateljstava.

Događaji u masters veslanju se održavaju u sledećim starosnim kategorijama posade:

- A. Minimalna starost: 27 godina
- B. Prosečna starost: 36 godina ili više
- C. Prosečna starost: 43 godine ili više
- D. Prosečna starost: 50 i više godina
- E. Prosečna starost: 55 godina ili više
- F. Prosečna starost: 60 i više godina
- G. Prosečna starost: 65 godina ili više
- H. Prosečna starost: 70 i više godina
- I. Prosečna starost: 75 i više godina
- J. Prosečna starost: 80 i više godina
- K. Prosečna starost: 83 godine ili više
- L. Prosečna starost: 86 godina ili više
- M. Prosečna starost: 89 godina ili više

Veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem može biti naročito pogodno za starije osobe kojima je veslanje u čamcima sa pokretnim sedištem suviše zahtevno ili njihov lokomotorni aparat ima neka ograničenja koja onemogućavaju ovu vrstu veslanja. Zato bi bilo veoma korisno u postojeće klubove uvrstiti i veslanje u čamcima sa fiksiranim sedištem za starije osobe i sve ostale koji žele da se bave ovim tipom veslanja.

Zaključak

Veslanje je veoma zahtevan sport. Visoki zahtevi koji se postavljaju se kreću u više pravaca. Jedan pravac je finansijski, potom slede visoki zahtevi u prostoru motorike, fiziologije i morfologije. Uzevši sve u obzir, od velikog broja dece početnika, mali je broj onih koji mogu da ispune kriterijume selekcije i priključe se nacionalnim timovima.

Osnovni problem predstavlja postojeći sistem u kojem se odbacuju oni koji ne zadovoljavaju stroge kriterijume selekcije koja se vrši u kadetskom i juniorskom dobu. Veliki broj dece u tom periodu prestaje sa treninzima zbog povreda, usled nepravilne tehnike veslanja, prenaprezanja ili rane specijalizacije (Kosinac i saradnici 2001). Postavlja se pitanje odbačenih retardanata koji nisu prepoznati u navedenom sistemu i koji odmah po neispunjavanju norme bivaju odbačeni i premeštani u kategoriju rekreativaca, a koji po teoriji mogu da ostvare veći nivo rezultata u odnosu na akcelerate, koji već na početku seniorske kategorije vrlo brzo dostižu svoj plato (Harre 1973, Taylor 2010, prema Rajković 2015).

Takav sistem za identifikaciju i selektiranje veslača u kombinaciji sa nepostojanjem odgovarajućeg programa rada sa neselektiranim veslačima, rezultuje veoma malim brojem seniora. Opstaju samo profesionalci, pa se čak dešava da veslački klubovi ne prijavljuju ekipe od kojih ne očekuju osvajanje medalje već na nivou državnog prvenstva.

Možemo izvesti zaključak da se uspešni sistemi rada koji se sprovode u veslački razvijenim zemaljama, poput Velike Britanije, Sjedinjenim Američkim Državama, Australiji i drugim, značajno razlikuju od sistema koji se sprovodi u Srbiji, gde su neselektirani veslači u najvećoj meri zanemareni, odnosno izostavljeni iz programa takmičenja.

U radu je iznet primer klasifikacije veslača prema nivou kvaliteta. Dat je kritički osvrt na postojeću praksu u radu veslačkog saveza i klubova u Srbiji i izvršeno je upoređivanje sa uspešnim sistemima iz drugih veslački razvijenih zemalja.

Opisane su različite varijante veslanja koje postoje u svetu i iznet je predlog za njihovu implementaciju u srpsko veslanje.

Na kraju, iznet je predlog programa rada sa neselektiranim veslačima koji obuhvata različite uzrasne kategorije veslača na klupskom i nacionalnom nivou, kao i školsko, univerzitetsko i rekreativno veslanje. Cilj programa je da predloži ideje za unapređenje rada sa neselektiranim veslačima koje bi doprinele razvoju i popularizaciji srpskog veslanja.

Literatura

1. Aberthy, B., Kippers, V., Hanrahan, SJ (2013) - Biophysical Foundations of Human Movement. USA: Human Knetics.
2. Baly, I., Way, R., Higgs, C. (2013). Long term athlete development. USA: Human Kinetics.
3. Baudoin A, Hawkins D. (2004): Investigation of biomechanical factors affecting rowing performance, Journal of Biomechanics, 37, 969 - 976.
4. Bompa, T. (2009). Periodizacija teorija i metodologija treninga. Zagreb.
5. Čoh M.(2019). Problemi identifikacije I razvoja talenata u savremenom sportu. Fakultet za sport, Univerzitet u Ljubljani.
6. Ivković, A. (2019). Planiranje sportskog razvoja veslača (Završni rad). Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Kleshnev, V. (2010). Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology, 224(1), 63-74.
8. Koprivica, V. (2013). Teorija sportskog treninga. Beograd: 3D.
9. Kukolj, M. (2006). Antropomotorika. Beograd. Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja.
10. Mitrović D., Rajković Ž. (2020). Tehnika I metodika akademskog veslanja. Beograd. Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja.
11. Mitrović, D. (2003). Skripta veslanje. Beograd.
12. Paranosić V., Savić S. (1977). Selekcija u sportu. Beograd. Partizan.
13. Rajković Ž. (2015). Promena biomehaničkih varijabli zaveslaja pod uticajem veslanja 2000 m maksimalno mogućom brzinom na veslačkom ergometru (Doktorska disertacija). Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
14. Stanić, M. (1991). Veslanje u rimen I skul čamcima. Beograd. Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja.

Internet linkovi:

1. <https://www.oarboard.com/>
2. <http://serbian-rowing.org.rs/>
3. <https://worldrowing.com/>
4. <https://www.britishrowing.org/>
5. <https://www.topendsports.com/>
6. <https://www.chess.edu.rs/>
7. <https://academy.sportlyzer.com/>
8. <https://www.pinterest.com/>
9. <https://rowingbiomechanics.weebly.com/>