

PREDNOSTI I MOGUĆNOSTI PRIMJENE VESLANJA KAO SADRŽAJA SPORTSKE REKREACIJE U DOMICILU I TURIZMU

1. UVOD

Počeci veslanja kakvog danas poznajemo sežu tisuće godina u prošlost. Čak i prije nego što se jedro počelo koristiti da bi se iskoristila snaga vjetra, mnogi su narodi koristili veslanje u svrhu pokretanja prijevoznih sredstava, bilo za transport ljudi i roba, bilo u ratnim sukobima. Vremenom su ljudi sve više spoznavali izniman pozitivan utjecaj veslanja na psihofizičke sposobnosti, te su se osnivale udruge i savezi u kojima su se građani mogli baviti veslanjem, rekreacijski s primarnim ciljem poboljšanja zdravlja, ili natjecateljski, s primarnim ciljem postizanja što boljih natjecateljskih rezultata.

Engleska, koja se često spominje kao kolijevka suvremenog sporta, smatra se i kolijevkom sportskog veslanja. Posebno su se tu istaknuli studenti engleskih fakulteta koji su se veslanjem bavili rekreacijski u slobodno vrijeme, a također su se tamo dogodila i prva veslačka natjecanja. Najpoznatije među njima, koje i danas privlači desetke tisuća ljudi na obale rijeke Themse u Londonu uz još milijune televizijskih gledatelja diljem svijeta, je veslački dvoboj sveučilišnih osmeraca Oxforda i Cambridgea koji se tradicionalno održava svake godine uoči Uskrsa.

Rekreacijsko veslanje u svijetu danas je rašireno i popularno među populacijom svih životnih dobi. U svijetu postoje veslački klubovi koji isključivo propagiraju veslanje u svrhu rekreacije, odnosno poboljšanja ljudskih osobina i sposobnosti koje tvore osnovu ljudskog zdravlja. Veslački klubovi u kojima treniraju natjecatelji najčešće imaju znatno više članova – rekreativaca. Jedan od dokaza iznimne popularnosti i korisnosti veslanja kao sadržaja velikog zdravstveno – preventivnog učinka su fitness centri u svijetu, ali i u Hrvatskoj. Gotovo da i ne postoji suvremeni fitness centar koji u svojoj ponudi nema određeni broj veslačkih simulatora u sklopu tzv. kardio sekcije.

2. STRUKTURALNE, FUNKCIONALNE I MOTORIČKE KARAKTERISTIKE VESLANJA KAO SPORTSKO – REKREACIJSKE AKTIVNOSTI

Veslanje pripada grupi cikličnih monostrukturnih aktivnosti pri čemu su, u dinamičkom režimu rada, angažirane sve mišićne skupine i regije tijela. Posebno su aktivni mišići ekstenzori potkoljenice i natkoljenice, ekstenzori trupa te mišići fleksori ruku – mišićne skupine koje izravno sudjeluju u etapi zaveslaja. Mišićne skupine aktivne u etapi slobodnog kretanja čamca su mišići fleksori potkoljenice i natkoljenice, fleksori trupa te ekstenzori ruku. Pored iznimnog pozitivnog utjecaja na jakost i repetitivnu snagu navedenih mišićnih skupina, veslanje razvija fleksibilnost svih zglobnih sustava te utječe na poboljšanje koordinacijskih sposobnosti, posebno ravnoteže i koordinacije u ritmu. Na kraju, vjerojatno je najveća korisnost rekreacijskog veslanja, barem što se tiče osobina i sposobnosti koje tvore temelj ljudskog zdravlja, u velikom pozitivnom utjecaju na sustav za transport kisika, tj.

srčano – žilni i dišni sustav. Veslanje u aerobnom režimu rada (a rekreacijsko veslanje gotovo se u potpunosti odvija u aerobnim uvjetima) poboljšava funkcioniranje transportnog sustava za kisik, utječe na ubrzavanje metabolizma masti i redukciju potkožnog masnog tkiva, poboljšava čvrstoću skeletnog sustava te povoljno utječe na rad unutarnjih organa. Doda li se svemu tome vrlo mala mogućnost ozljede pri bavljenju veslanjem, mogućnost doziranja intenziteta i trajanja opterećenja prema vlastitim sposobnostima i željama, velike mogućnosti socijalizacije i druženja kroz treninge u ekipnim čamcima (dva, četiri ili osam veslača u čamcu), mogućnost veslanja do kasne životne dobi, dobiva se odgovor na pitanje zašto je rekreacijsko veslanje u svijetu toliko popularno.

3. PRIMJENA VESLANJA KAO SPORTSKO – REKREACIJSKOG SADRŽAJA

Danas je u Hrvatskoj veslanje je pretežno natjecateljski sport kadeta, juniora i seniora. Relativno je mali broj rekreacijskih veslača i to su uglavnom bivši veslači natjecatelji koji na vodu izlaze, bilo individualno bilo ekipno, iz vlastitog zadovoljstva. Također u nas postoje, u svijetu iznimno popularne i raširene, tzv. veteranske regate, što su u biti natjecanja veslačkih rekreativaca koja se mogu održavati u sklopu većih ili manjih veslačkih natjecanja, ili zasebno. Karakteristika takvih natjecanja je sudjelovanje srednje, ali i starije životne dobi, što baš i nije slučaj kod mnogih sportova.

Ranije navedene komparativne prednosti veslanja moguće je iskoristiti u sredinama u kojima postoje povoljni uvjeti za veslanje, a to znači dovoljno velika vodena površina (jezera, prirodna ili umjetna; rijeke, mora) s pratećom infrastrukturom (čamci, spremišta za čamce, pontoni za pristajanje čamaca). Također, vodene površine moraju biti zaštićene od jakog vjetera i visokih valova (zaljevi, rukavci...). Kod nas tako rekreativci koriste u Zagrebu jezero Jarun, u Osijeku rijeku Dravu, u Karlovcu rijeku Kupu, primorski gradovi zaljeve na moru itd. Iako su rekreacijski veslači pretežno bivši natjecatelji, prisutan je trend (barem što se tiče zagrebačkih veslačkih klubova) izlaska na vodu i ljudi koji uz pomoć stručnog voditelja svoje prve zaveslaje uče u srednjoj pa i starijoj životnoj dobi.

Korištenje veslanja kao sadržaja ponude u turizmu odn. turističkim centrima u ovom trenutku u Hrvatskoj još ne postoji. Ponuda sportova na vodi uglavnom se sastoji od iznajmljivanja sandolina, pedalina, vodenih skutera, iznajmljivanja i obuke jedrenja i jedrenja na dasci itd. U pogledu mogućnosti transformacije antropoloških obilježja veslanje ima niz prednosti, i stoga bi bilo opravdano uvrštavanje tog sadržaja u ponudu turističkih centara koji za to imaju uvjete, čime bi se također i poboljšala atraktivnost ponude dotičnog centra. Osnovni preduvjet za to je stručna osoba, koja bi animirala i educirala goste o veslanju, omogućila im svladavanje u najmanju ruku osnova ispravne tehnike veslanja, prvo na veslačkom simulatoru, a potom u čamcu. Imajući u vidu to da su sportsko – rekreacijski sadržaji sve više razlog dolaska gostiju u određenu turističku destinaciju, jasna je važnost bogate i kvalitetne sportsko – rekreacijske ponude, a upravo tu veslanje može imati vrlo važnu ulogu.

4. LITERATURA

1. Bartoluci, M. i N. Čavlek (1998): Turizam i sport. Fakultet za fizičku kulturu, Ekonomski fakultet, Zagrebački velesajam, Zagreb.
2. Koerner T, Schwanitz P: Rudern. Sportvelag Berlin, 1985. (Prijevod u izdanju VSH 1989.)