

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKA NALOGA**

ZALA ROBEŽNIK

LJUBLJANA, 2013



**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA ŠPORT**  
Športna rekreacija

**OSNOVE UČENJA DESKANJA NA VALOVIH**  
DIPLOMSKA NALOGA

**MENTOR:**

doc. dr. Boris Sila

**SOMENTOR:**

asist. dr. Matej Majerič

**RECENZENT:**

doc. dr. Primož Pori

**Avtorica:**

Zala Robežnik

Ljubljana, 2013

## *Zahvala*

*Zahvaljujem se vsem, ki so kadarkoli deskali z mano.*

**Ključne besede: deskanje na valovih, deska, oceanografija, poučevanje, program učenja**

## **OSNOVE UČENJA DESKANJA NA VALOVIH**

**Zala Robežnik**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Športna rekreacija**

**79 strani; 0 grafi, 45 slik, 28 virov**

### **IZVLEČEK**

Zaradi vedno večjega števila šol, ki poučujejo deskanje na valovih, so se pojavile tudi večje potrebe po izobraženem strokovnem kadru, ki lahko poučuje tudi v slovenskem jeziku. Glavni cilj diplomske naloge je predstaviti teoretično znanje, ki je potrebno za poučevanje osnov deskanja. Druga dva cilja diplomskega dela sta: širjenje deskarske subkulture na slovenskih tleh in delitev izkušenj slovenskih učiteljev. Kljub temu, da obstaja veliko gradiva v tujih jezikih, ga v slovenskem še ne zasledimo toliko.

Podatki so zbrani s svetovnega spleta, kjer je na to tematiko napisanega veliko. Zaradi velike količine podatkov na internetu pa trpi njihova kakovost, zato je bilo diplomsko delo po večini napisano s pomočjo tuje literature v angleškem in portugalskem jeziku. Od slovenske literature je bil uporabljen učbenik za učitelje deskanja, ki je prevod angleške različice in tri že obstoječa diplomska dela, ki prav tako obravnavajo deskanje. V veliko pomoč pri pisanju so mi bile tudi triletne izkušnje učenja deskanja, pridobljene na Portugalskem v slovenski šoli, kasneje pa izpopolnjene v portugalski šoli.

Po pregledu tuje in slovenske literature je bilo ugotovljeno, da je veliko gradiva napisanega nestrokovno, saj je le-to namenjeno predvsem promociji športa. Diplomsko delo z naslovom Osnove učenja deskanja na valovih odpira nova vprašanja. Predvsem, kako bi lahko bil videti program za nadaljevalno deskanje na valovih, saj je slovensko znanje iz dneva v dan širše. Prav tako bi lahko raziskovali o tem, kakšna je primerna kondicijska priprava za rekreativne deskarje. Prihodnost deskanja v Sloveniji je spodbudna, vendar bi lahko kljub temu šport še bolj približali več starostnim skupinam, saj ima večina še vedno predstavo, da je to adrenalinski šport, s katerim se ne more spoznati vsak. Še ena izmed priložnosti za Slovenijo so bazeni z umetnimi valovi, ki v svetu niso več redkost.

**Key words: surfing, surfboard, oceanography, teaching, learning program**

## **OSNOVE UČENJA DESKANJA NA VALOVIH**

**Zala Robežnik**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013**

**Sports recreation**

**79 pages; 0 graphs, 45 pictures, 28 sources**

### **ABSTRACT**

Because of a growing number of wave surf schools in Slovenian market there is a need for more educated experts who can give lessons in Slovenian language. The main objective of this work is to present the theoretical knowledge required to teach the basics of surfing. Other also important objectives are to expand surf subculture and share experiences of Slovenian teachers. Despite the fact that there is a lot of material in foreign languages we can not find much in Slovenian jet.

The data in this assignment are collected from the internet where we can find a lot of information about surfing. Because amount of information is enormous we ask our self about its quality, therefore the study was mostly written with the help of international literature in English and Portuguese languages. From Slovenian literature was used textbook for teachers of surfing, which is a translation of the English version and the existing three theses refer to surfing. Very helpful for writing this work were three years experiences of working and teaching in Slovenian and Portuguese surf schools.

After reviewing foreign and Slovenian literature, it was found that a lot of material is written unprofessionally, designed just to promote the sport. Thesis about learning the basics of surfing opens new questions. Above all how would look like a program for advanced surfing as knowledge of Slovenian surfer is better day by day. One more question refer to physical preparation of recreational surfers. Slovenia is encouraging in surfing, but we can still work to get sport closer to several age groups, as most still have image that it is an extreme sport, which they can not involve. Another of opportunities for Slovenia are pools with artificial waves that are more and more common in other countries in the world.

## KAZALO

1	UVOD .....	9
2	CILJI.....	11
3	METODE DELA.....	12
4	ZGODOVINA DESKANJA NA VALOVIH .....	13
4.1	Svetovna zgodovina.....	13
4.2	Evropska zgodovina .....	14
4.3	Slovenska zgodovina .....	15
5	ZNAČILNOSTI DESKANJA NA VALOVIH .....	18
5.1	Splošni opis športa.....	18
5.2	Rekreativno in tekmovalno deskanje na valovih.....	18
5.3	Opis aktivnosti.....	19
5.4	Intenzivnost deskanja .....	19
6	OPREMA ZA DESKANJE NA VALOVIH.....	21
6.1	Tipi desk .....	21
6.2	Deli deske .....	24
6.3	Ostala oprema .....	25
6.4	Izbira primerne opreme .....	25
7	OCEANOGRFIJA .....	27
7.1	Vplivajoči naravni pojavi .....	27
7.2	Nastanek valov .....	28
7.3	Tipi obal in valov.....	31
7.4	Dnevni pogoji in lokalni vplivi.....	31
7.5	Primeri napovedi za plažo Matosinhos v Portu.....	33
8	METODIČNI KORAKI DESKANJA NA VALOVIH .....	37
8.1	Osnovni koraki .....	37
8.1.1	Predpriprava .....	37
8.1.2	Ravnanje z desko in varnostno vrvico.....	39
8.1.3	Pravilen položaj na deski in veslanje leže .....	40
8.1.4	Ustavljanje deske in ravnanje ob padcu .....	41
8.1.5	Vstop v vodo .....	42
8.1.6	Lovljenje pene vala .....	42
8.1.7	Vstajanje na pesku.....	44
8.1.8	Ponovite vstajanja – popestritev z igro .....	45
8.1.9	Lovljenje in vstajanje na peni vala .....	47
8.1.10	Vstajanje na peni vala – popestritev z igro .....	47
8.1.11	Elementi za prehod preko valov .....	47

8.2	Napredni koraki .....	49
8.2.1	Osnovna pravila deskanja.....	49
8.2.2	Prehod na odprto (ang. line-up).....	51
8.2.3	Pozicija na odprtem in obrat za 180 stopinj .....	52
8.2.4	Lovljenje vala in drsenje naravnost.....	53
8.2.5	Določanje smeri vala in drsenje levo ali desno smer po steni vala .....	54
8.3	Nadaljevalni koraki.....	55
8.3.1	S zavoj.....	57
8.3.2	Spodnji zavoj.....	57
8.3.3	Zavoj nazaj k valu .....	58
8.3.4	Zgornji zavoj .....	59
8.3.5	Ostali nadaljevalni elementi .....	60
9	DESETURNI PROGRAM UČENJA DESKANJA NA VALOVIH.....	62
9.1	Sestava vadbene enote (učne ure).....	62
9.1.1	Pripravljalni del .....	62
9.1.2	Glavni del .....	66
9.1.3	Sklepni del.....	66
9.2	PROGRAM .....	67
9.2.1	Prva vadbena enota.....	67
9.2.2	Druga vadbena enota.....	68
9.2.3	Tretja vadbena enota .....	69
9.2.4	Četrta vadbena enota .....	69
9.2.5	Peta vadbena enota .....	69
9.2.6	Šesta vadbena enota .....	70
9.2.7	Sedma vadbena enota .....	70
9.2.8	Osma vadbena enota.....	71
9.2.9	Deveta vadbena enota.....	71
9.2.10	Deseta vadbena enota .....	72
10	SKLEP.....	73
11	LITERATURA.....	75
12	DODATKI.....	78



## 1 UVOD

Deskanje na valovih je eden izmed vodnih športov, pri katerem deskar drsi po steni vala in na deski stoji v ravnotežnem položaju. Deskanje se začne, ko deskar izbere primeren val, ga ujame ter potuje z njim proti obali. Ko ga val pobere s seboj, ta vstane na deski in se spusti po steni vala navzdol ter se nahaja pred delom, kjer se val lomi in izkorišča njegovo potisno moč za drsenje diagonalno proti obali. Uspešno deskanje je sestavljeno iz kombinacije različnih gibalnih in psihičnih aktivnosti, ki deskanje opredelijo kot enega težjih in kompleksnejših športov (Kilduff, Cook, Manning, 2011).

Učenje deskanja ni enostavno. Na začetku nas zmede že sama izbira pravilne opreme. Spoprijateljiti se moramo s popolnoma novim naravnim okoljem – oceanom, tudi zelo izkušeni športniki morajo za aktivnost uporabiti neobičajne mišične skupine, vzpostaviti ravnotežje in osvojiti mnogo novih veščin. Čeprav je učenje težko, pa si lahko veliko pomagamo z že pridobljenimi deskarskimi izkušnjami drugih in literaturo, ki je napisana na to tematiko.

Kot začetniki se sprašujemo, katera deska je primerne dolžine in kakšna naj bi bila njena plovnost, kakšna naj bo neoprenska obleka in ali potrebujemo poleg nje tudi druge pripomočke, na katero stran deske se nanese vosek, kakšen val lahko ujamemo, kako je deskanje sploh videti, kako pravilno veslamo na deski v ležečem položaju, kako se gibamo v vodi, da ne oviramo drugih deskarjev, kako vstati na deski in kako ravnati, ko nam to uspe? Za deskarje, ki so to znanje že usvojili, so odgovori na vprašanja samoumevni in velikokrat pozabijo, da začetnik teh izkušenj še nima. Učenje deskanja na valovih je spoznavanje samega sebe in naravnih danosti oceana ter v končnem produktu združitve teh dveh znanj. Da usvojimo znanje, pa potrebujemo čas, ki ga lahko skrajšamo s pomočjo učiteljev deskanja na valovih, ki nam bodo podali vse potrebne informacije, da bomo napredovali hitreje in se ob tem še bolj zabavali.

Deskanje na valovih je eden izmed najstarejših športov na svetu. Trenutne raziskave kažejo na to, da se z deskanjem na valovih ukvarja približno med 5 in 7 milijonov ljudi po celem svetu, od tega 2 milijona ljudi v ZDA. V Avstraliji se z deskanjem ukvarja kar 14 odstotkov prebivalstva. Čeprav je bilo v preteklosti in še danes veliko deskarjev samoukov, se v svetu pojavlja trend odpiranja deskarskih šol oziroma najemanja učiteljev za začetnike (Loveless in Minaham, 2010).

Deskanje postaja popularno tudi v državah, kjer ni pogojev za izvajanje tega športa, med njih štejejo tudi Slovenijo. Začetek organiziranega deskanja na valovih v Sloveniji predstavlja ustanovitev Ujusansa surf kluba v letu 2000. Tekom dvanajstih let organiziranih deskarskih taborov deskarskega kluba Ujusansa se je za deskanje v Sloveniji začelo zanimati vedno več ljudi. Večje zanimanje je povzročilo ustanavljanje novih deskarskih šol in društev, tako smo dobili še dve šoli na Kanarskih otokih (Manawai in Surf akademija) ter tri šole na Portugalskem (Surfventura, Tribu in Surf to smile).

Zaradi vedno večjega števila šol pa so se pojavile tudi večje potrebe po izobraženem strokovnem kadru, ki lahko v slovenskem jeziku poučuje deskanje na valovih. Že nekaj let je mogoče preko »Surf zveze Slovenije« opraviti izpit in si z le-tem pridobiti licenco za učitelja deskanja na valovih prve stopnje. Dober učitelj deskanja na valovih mora imeti, poleg

praktičnega, tudi kar nekaj teoretičnega znanja, ki ga bo lahko le z dobrim poznavanjem prenesel na svoje učence.

Glavni cilj diplomske naloge je predstaviti teoretično znanje, ki je potrebno za poučevanje deskanja. Prav tako želimo, da bi se širila deskarska subkultura na slovenskih tleh in delile izkušnje slovenskih učiteljev, ki na poučevanje gledamo iz drugačnega zornega kota, kot učitelji iz držav, kjer je deskanje del vsakdanjika. Kljub temu, da obstaja veliko gradiva v tujih jezikih, ga v slovenskem jeziku še ne zasledimo toliko.

Izrazoslovje, ki se uporablja na področju deskanja, je v večini v angleškem jeziku, saj deskanje in njemu podobni športi izhajajo iz angleško govorečih držav. Posledično pripadniki slovenske deskarske subkulture uporabljajo izraze v angleškem jeziku ali pa lastne slovenske prevode. V slovarju, ki sem ga dodala svojemu diplomskemu delu, so navedeni angleški izrazi, slovenska razlaga in žargonski izrazi, ki jih uporabljajo pripadniki slovenske deskarske subkulture.

## 2 CILJI

V diplomskem delu sem si zadala naslednje cilje:

- Predstaviti teoretično znanje, ki je potrebno za poučevanje deskanja.
- Širiti deskarsko subkulturo na slovenskih tleh.
- Spodbuditi medsebojno izmenjavo izkušenj slovenskih učiteljev.
- Razvijati slovensko deskarsko izrazoslovje.

### **3 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Podatki so zbrani s svetovnega spleta, kjer je na to tematiko napisanega veliko. Zaradi velike količine podatkov na internetu pa trpi njihova kakovost, zato je bilo diplomsko delo po večini napisano s pomočjo tuje literature v angleškem in portugalskem jeziku. Uporabni so bili predvsem tuji deskarski učbeniki in vodiči ter strokovni članki na temo deskanja na valovih. Od slovenske literature je bil uporabljen učbenik za učitelje deskanja, ki je prevod angleške različice in tri že obstoječa diplomska dela, ki prav tako obravnavajo deskanje. V veliko pomoč pri pisanju so prišle triletne izkušnje učenja deskanja, pridobljene v slovenski šoli, kasneje pa izpopolnjene na Portugalskem v portugalski šoli.

## 4 ZGODOVINA DESKANJA NA VALOVIH

### 4.1 Svetovna zgodovina

Deskanje na valovih je eden izmed najstarejših športov na svetu. Umetnost jezenja valov je kombinacija gibalnih sposobnosti in naravnih danosti ocena. Jezdenje valov na leseni deski izvira iz starodavne Polinezije izpred 3000 let. Prvi deskarji so bili ribiči, ki so ugotovili, da bodo s pomočjo valov veliko hitreje prinesli svoj ulov nazaj na obalo. Ko so ugotovili, da se ob tem tudi zabavajo, se je njihov pogled na deskanje nekoliko spremenil. Prvi zgodovinski zapisi deskanja na valovih segajo v leto 1700, ko so Evropejci in Polinezijci prvič prispeli na Tahiti. Kapitan James Cook je opisal, kako Tahitčani s svojimi kanuji lovijo valove samo za svoj užitek: »Opazil sem moškega, ki je hitro veslal v svojem kanuju pred valom, ter se obračal v levo in desno stran. Potem je nepremično sedel in se premikal proti obali, ter pristal na pesku. Ponovno je pobral svoj čoln in se podal na lov za še enim valom. Predvideval sem, da mora mož zares uživati.« Avtohtoni prebivalci Polinezije so z deskanjem nadaljevali tudi, ko so poselili Havaje in zaradi konstantnih odličnih pogojev se je deskanje tam še bolj razvilo. Pripadniki višjega družbenega sloja so bili edini, ki so lahko neomejeno deskali, pisali so svoje molitve, razvijali oblike desk in določali, kdo in kje lahko deska. Nihče si ni upal vzeti njihovega vala, saj so bile kazni krute, včasih so nepremišljeni morali plačati tudi s svojim življenjem. Ob koncu devetnajstega stoletja se je zanimanje za deskanje nekoliko poglobilo. Kapitan Cook je odkril Havaje in začela se je množična trgovina med otoki in ostalim delom sveta. Velik razlog za upad deskanja je bil v številu avtohtonih prebivalcev Havajev, ki jih je bilo vedno manj, saj so otok začeli poseljevati priseljenci. Šport je nazadoval, saj je peščica, ki ga je izvajala, uporabljala stare deske in nadaljevala z enostavnim načinom deskanja (Britton, 2012).

Preporod deskanja se je zgodil zaradi več dejavnikov, vendar zagotovo lahko veliko zaslugo pripišemo nekaterim domorodcem, ki so veliko pripomogli v tistem času. Duke Kahanamoku, poznan kot oče modernega deskanja, je bil olimpijski tekmovalec v plavanju in je ustanovil prvi deskarski klub na plaži Waikiki. Zaradi njegove popularnosti in promoviranja deskanja se je sprožilo splošno zanimanje predvsem na zahodni obali južne Kalifornije, poleg tega pa je sprožil tudi mit, da naj bi samo Havajčani lahko vzdrževali ravnotežje na deski med drsenjem po valovih. Kljub temu prepričanju se je vedno več ljudi začelo zanimati za šport in tako je deskanje ponovno postala zanimiva in popularna aktivnost (Britton, 2012).

Po letu 1930 se je začel strm vzpon v razvoju deskarske opreme, saj samo vožnja po valu ni več zadostovala. Oblikovati so začeli manjše deske, ki so omogočale izvedbo hitrejših gibov in trikov na deski. Tom Blake je bil začetnik pri izdelavi drugačnih desk. Običajne dimenzije Havajske deske je razpolovil. Na začetku njegove deske niso priznavali na tekmovanjih, kasneje so to mnenje spremenili, saj so bila tekmovanja z deskami manjših dimenzij zanimivejša. V teh letih so oblikovalci desk začeli eksperimentirati z različnimi velikostmi, oblikami, težami in materiali desk. Blake je deskam dodal še smernik na dnu deske, ki je omogočal zavoj na steno vala. Po drugi svetovni vojni so začeli uporabljati lažje materiale za izdelavo, poleg tega pa je večja mobilnost deskarjem omogočala, da so se odpeljali na bolj odročne plaže in ulovili različne tipe valov.

Zlata doba deskanja se začne z letom 1950, saj se po koncu 2. svetovne vojne ljudje začnejo ukvarjati s svojimi konjički in različno zapolnitvijo prostega časa. Filmi, glasba in moda so začeli promovirati deskanje na valovih. »Deskanje nekoč« je poznano kot obredni ritual, sedaj postane profesionalni šport in več milijonska industrija (Britton, 2012).

Danes se razvoj športa nadaljuje in raste iz tega, kar je nastalo pred petdesetimi leti. Oblikovanje desk je postala umetnost in za nekatere celo karierna pot. Deske so dobile tri smernike, ki omogočajo večjo kontrolo in boljše zavijanje, novi materiali pa omogočajo boljšo plovnost in odzivnost desk. Prav tako je veliko lažje potovati in vedno bolj so nam časovno in cenovno dostopne boljše plaže za deskanje. Profesionalni deskarji so modernizirali šport in povzročili, da novim storitvam na deski ni konca. Imena v deskanju, kot so Kelly Slater, Taj Burrow in Laird Hamilton, so le del množice, ki deska na vedno večjih valovih, izvaja najnovejše trike in tvega vedno več. Revije, dokumentarne serije, pripomočki in reklame prispevajo k temu, da deskanje na valovih postaja eden izmed najbolj priljubljenih športov (Britton, 2012).

### 4.2 Evropska zgodovina

Evropa dolgo časa ni bila destinacija za deskanje na valovih, v času po drugi svetovni vojni je tukaj prevladovalo jadrnanje na deski. Možnosti za izvajanje deskanja na valovih ni malo, tako se je začel šport razvijati v državah ob Atlantskem oceanu (severna obala Francije in Španije, Portugalska) ter ob Severnem in Sredozemskem morju.

V Franciji se prva deskarska imena pojavijo leta 1956, ko je hollywoodski režiser Peter Viertel ob snemanju filma na obali opazil valove in naročil desko iz Kalifornije. Skupaj z ženo sta ustvarila prvi deskarski klub Waikiki, ki je privabil domačine: Georga Hennebutta, Michela Barlanda in Jackya Rotta, s katerimi so začeli izdelovati deske pod Barlandovim imenom. Šport se je začel širiti v druge francoske regije, kjer so jadralci na deski opustili jadra in uporabljali samo deske. Začeli so snemati tudi prvi evropski deskarski filmi, najbolj znana sta »Wave of change« in »Evolution« (The world stormrider guide, 2001).

Začetki deskanja so v Španijo prišli v letu 1962, ko je Jesus Fiocchi iz Francije prinesel francosko desko Barlanda. Prve plaže, kjer so prakticirali šport, so bile El Sardinero in Santander, začeli so tudi s proizvodnjo svojih desk in kmalu ustvarili svojo znamko »Santa Maria« pod vodstvom lokalnega deskarja Josea Merida. V 80. letih je razvoj deskanja v Španiji doživel zaton, saj je bila ta takrat pod vodstvom generala Franka in v hudi gospodarski krizi. Posledica tega je bila, da si prebivalstvo Španije ni moglo privoščiti nakupa desk ali avtomobila, s katerim bi se lahko odpravili na odročnejše plaže. Do nadaljnjega razvoja je prišlo spet leta 1987, ko je bila izdana prva deskarska revija Tres60 in prvo tekmovanje v Zarautsu. Po tem letu je razvoj subkulture in športa strmo naraščal, uveljavljati so se začeli izdelovalci Španskih desk (nastanek najuglednejše tovarne Pukas). V vodi je bilo vedno več deskarjev, začeli so z odpiranjem deskarskih šol in uveljavljanjem različic športa, kot so longboardanje in bodyboardanje (The world stormrider guide, 2001).

Portugalska, kot najbolj zahodna država Evrope, je ena izmed zadnjih, ki je doživela razvoj deskanja na valovih. Začetki deskanja segajo v petdeseta leta. Prvi znani imeni, ki se pojavita v zgodovini, pripadata pentatloncu Antoniu Jonetu in mornarju Pedru Martinsu de Lima. Jonet je svojo desko prinesel iz potovanja na Havajih in ko jo je drugič preizkusil na plaži Costa Caparica blizu Lizbone, se mu je pripetila nesreča, saj je povozil in hudo poškodoval plavalko. Neljubi dogodek je za nekaj časa spet porinil deskanje v ozadje. V 60. letih so na Portugalskem deskali samo tujci, državo je obiskalo veliko Francozov in Špancev, pri katerih je bil šport že nekoliko bolj razvit. Velika sprememba za deskanje na Portugalskem je bila objava Surf magazina leta 1976, ki je promovirala velike valove na plaži Guincho. Leta 1977 so organizirali prvo deskarsko tekmovanje, ki je močno dvignilo popularnost in odprlo vrata organizatorjem svetovnega prvenstva, ki se še sedaj vsako leto odvija na enem izmed najbolj znanih lokacij za deskanje v Penichu (The world stormrider guide, 2001).

Deskanje na obali Mediteranskega morja se je začelo v zgodnjih 80. letih. Prvi so valove opazili jadralski deskarji, ki so opustili jadro in se urili na manjših valovih, primernih za začetne elemente. V 90. letih je deskanje na valovih postalo vedno bolj popularno in začeli so odpirati šole ter trgovine, ki so ponujale primerno opremo za razvoj športa in subkulture (The world stormrider guide, 2001).

Države ob Severnem morju so svoj razvoj doživele nekoliko kasneje. Na Danskem so se po letu 1980 pojavili prvi »longboarderji«. Večina dobrih deskarjev na valovih pa je svoje znanje izpopolnjevala med študijem ali delom v tujini. Ko so se vrnili domov, so svoje znanje širili med domačine in leta 1990 so že organizirali prvo državno prvenstvo v deskanju (The world stormrider guide, 2001).

Nemčijo je za deskanje navdušil reševalec iz vode, ki je s svojo 50 kilogramsko desko demonstriral umetnost jezdenja valov. Začeli so uvažati francoske deske in skupina največjih entuziastov se je leta 1988 udeležila tekmovanja »World amateurs« na Costa Rici. Tri leta pozneje so ustanovili prvo Nemško zvezo deskarjev na valovih. Danes število nemških deskarjev narašča. Večina svoje znanje izpopolnjuje na potovanjih po celem svetu in občasno deska na svoji obali (The world stormrider guide, 2001).

Eden od prvih deskarjev na obali Severnega morja se je pojavil leta 1930 na Nizozemskem. Leta 1973 so ustanovili Nizozemsko deskarsko zvezo, ki je sprožila enako ravnanje Belgijcev, ki so svojo zvezo ustanovili leta 1978 in dobili tudi svojega profesionalnega deskarja na valovih Victorja Van Der Kleija. V Belgiji začne število deskarjev močno naraščati, danes jih šteje okoli 5000. Odpirati so začeli kar nekaj šol in trgovin, ki še danes spodbujajo razvoj deskarske scene (The world stormrider guide, 2001).

### **4.3 Slovenska zgodovina**

Začetek organiziranega deskanja na valovih v Sloveniji predstavlja ustanovitev Ujusansa surf kluba leta 2000. Ustanovitelji in kasnejši vodje kluba, Igor Koželj, Rok Koželj, Andraž Rakušček in Klemen Šurk (oba sta začela deskati leta 1997), so se spoznali preko internetne strani, ki sta jo leto poprej, leta 1999, postavila Rakušček in Šurk. Sprva je bil namen strani posredovanje osnovnih informacij o deskanju, s časom pa je stran ujusansa.si prerastla v osrednji slovenski deskarski portal in v stično točko slovenske deskarske srenje. Leta 1999 sta

Andraž in Klemen izdelala prve deske in organizirala tudi prvi manjši tečaj v Franciji, bolj v smislu skupnih počitnic, na katerega sta se preko oglasov prijavila dva tečajnika (Surf zveza Slovenije 2012).

Ujusansa surf klub je prvi pravi tečaj organiziral leta 2000 v Franciji. Tega leta se je v dveh terminih kampa udeležilo 20 tečajnikov. Deskarski tabor je potekal v kraju Anglet na atlantski obali Francije do leta 2008, leta 2009 pa se je preselil v Zarautz, ki leži na severno vzhodni obali Španije. Ujusansa surf klub je s svojimi tečaji v Franciji, organiziranimi deskarskimi izleti, internetno stranjo, druženji, zabavami in predstavitevami deskanja v medijih ustvaril deskarsko sceno v Sloveniji. Na organiziranih tečajih so navdušenci lahko naredili prve korake pri spoznavanju tega športa. To še posebej velja za Slovenijo, saj je bilo deskanje takrat pri nas še skoraj popolnoma neznani šport in se je bilo z njim brez nekih osnovnih nasvetov, usmeritev in opreme zelo težko začeti ukvarjati. Tisti, ki jih je deskanje še posebej pritegnilo, so v slovenskih deskarskih taborih našli počitniško delo in tako združili delo, poletne počitnice in učenje deskanja. Napredek posameznikov, ki so vztrajali, je bil očiten. Z novimi in novimi ljudmi, ki so se v prvih letih udeležili tečajev v Franciji, se je ustvarila kritična masa deskarjev, ki šport jemlje nekoliko bolj resno in predstavlja slovensko deskarsko sceno. Ta je danes nekaj samoumevnega, a leta 1997 smo lahko o njej le sanjali (Surf zveza Slovenije 2012).

Deskanja v Sloveniji sta se prva lotila Igor in Rok Koželj, ki sta leta 1998 deskala v Piranu in Fiesi. Deskanje na močno burjo ni nekaj, o čemer bi sanjal vsak deskar, je pa občutek deskanja v domačem morju nekaj posebnega. Drugače je na hrvaškem delu Istre, kjer lahko pričakujemo že dokaj močne in velike valove, z malo sreče pa tudi prave vetrove (Surf zveza Slovenije 2012).

Zasluge za odkritje danes najbolj obiskane slovenske deskarske lokacije v kampu Kažela gredo Italijanom, saj je bil spot leta 2001 dokumentiran med Italijanskimi deskarskimi lokacijami v reviji Surf News. Prvič so tam Slovenci deskali istega leta (Rok, Igor, Andraž, Klemen) in velja za prvo »odkrito« lokacijo v naši bližnji okolici (če izvzamemo Piran in Fieso). Prva leta je na lokaciji deskalo malo ljudi, ki so bili po navadi v vodi sami. Večinoma so deskali jeseni in spomladi. Danes je lokacija precej bolj obiskana in ob vsakem pravem vetru, ne glede na letni čas in temperature, je v vodi kar nekaj deskarjev. Ti pridejo večinoma iz Slovenije in nekaj iz Hrvaške, redno pa zadnje čase vidimo tu tudi deskarje iz Avstrije ter celo iz Madžarske. Naslednja odkrita lokacija je bila Barbariga, v naslednjih letih pa se je deskalo še v Novigradu in Umagu (Surf zveza Slovenije 2012).

Kar se tiče naše bližnje okolice, danes slovenski deskarji poleg hrvaške obale deskajo tudi v Italiji – obala med Trstom in Benetkami ter zahodna obala Italije (Levanto). Lahko pa najdemo Slovence, ki deskajo po celem svetu, nekateri so se zaradi športa celo preselili ali pa ob za deskanje primerni obali preživijo večji del leta (Surf zveza Slovenije 2012).

Deskarska scena je sčasoma presešla okvirje Ujusansa surf kluba in tako je bila leta 2004 ustanovljena Surf zveza Slovenije. Namen zveze je bil vzpostavitev pogojev za organizirano delovanje tega športa pri nas. Prvo aktivno vlogo je imela zveza, ko je leta 2006 organizirala usposabljanje za naziv Učitelj surfanja I in z organizacijo prvega državnega prvenstva konec istega leta, ko je prvi naslov državnega prvaka osvojil Jernej Rakušček. V letu 2006 je Surf zveza Slovenije postala članica Olimpijskega komiteja in leta 2008 članica International Surfing Association. Leta 2009 sta se v Surf zvezo Slovenije včlanila dva nova kluba:



Manawai surf klub, ki svojo aktivnost gradi na šoli deskanja na Fuerteventuri in Surf klub Tribu, ki nudi tečaje v Maroku in na Portugalskem (Surf zveza Slovenije 2012).

## 5 ZNAČILNOSTI DESKANJA NA VALOVIH

### 5.1 Splošni opis športa

Deskanje na valovih je eden izmed vodnih športov, pri katerem deskar drsi po steni vala in na deski stoji v ravnotežnem položaju. Deskanje se začne, ko deskar izbere primeren val, ga ujame ter potuje z njim proti obali. Ko ga val pobere s seboj, ta vstane na deski in se spusti po steni vala navzdol ter se nahaja pred delom, kjer se val lomi in izkorišča njegovo potisno moč za drsenje diagonalno proti obali. Uspešno deskanje je sestavljeno iz kombinacije različnih gibalnih in psihičnih aktivnosti, ki deskanje opredelijo kot enega najtežjih in kompleksnejših športov (Kilduff, Cook, Manning, 2011).

Deskanje na valovih velja za enega najbolj težavnih, vendar tudi popularnih športov na svetu. Njegova popularnost raste tako na tekmovalnem kot tudi na rekreativnem nivoju. Profesionalni deskarji so deležni veliko medijske pozornosti in možnosti sponzorstva. Tekmovanja se odvijajo celo leto na različnih plažah po celem svetu. Prav tako razvoj opreme omogoča, da lahko deskamo vse leto v vseh letnih časih.

Deskanje na valovih postaja vedno bolj popularen šport, tako pri moških kot tudi pri ženskah. Izvajamo ga lahko na petih različnih kontinentih v rekreativni ali tekmovalni obliki. Uvrščamo ga v skupino najbolj dinamičnih športov, ki se izvaja v različnih pogojih, ki so pogojeni z delovanjem oceana.

Trenutne raziskave kažejo na to, da se z deskanjem na valovih ukvarja približno med 5 in 7 milijonov ljudi po celem svetu, od tega 2 milijona ljudi v ZDA. V Avstraliji se z deskanjem ukvarja kar 14 odstotkov prebivalstva. Deskanje na valovih je v zadnjem stoletju doživelo velik razvoj tako na tekmovalnem, kot na rekreativnem nivoju (Loveless in Minaham, 2010).

### 5.2 Rekreativno in tekmovalno deskanje na valovih

Deskanje je vse bolj popularen šport tudi na rekreacijskem nivoju vse od leta 1960. Večina začetnikov rekreativnega deskanja je trenutno stara okoli šestdeset let in se še vedno redno ukvarja z deskanjem. Avstralska raziskava o vplivih rednega rekreativnega deskanja na vzdržljivost v moči in ravnotežje pri starejših deskarjih ponuja primerjavo med rekreativni deskarji in enako starimi osebami, ki se rekreativno ukvarjajo z drugimi športi. Raziskava je pokazala, da dolgoletno ukvarjanje z deskanjem izboljšuje telesno pripravljenost in upočasni procese staranja ter omogoča kakovostnejše življenje (Frank, Zhou, Bezerra in Crowley, 2009).

Poleg rekreativnega deskanja poznamo tudi tekmovalno in ekstremno deskanje (big wave riding). Najelitnejša tekmovanja se odvijajo v okviru ASP (Association of Surfing Professionals), ki je bila ustanovljena leta 1976. ASP organizira moški del tekmovanja ASP World Championship Tour (WCT), ženski del tekmovanja (ASP Women's World Tour), kvalifikacijske tekme tako za moške kot ženske (men's and women's World Qualifying Series (WQS)), tekmovanja v Longboardu (the World Longboarding Tour (WLT)), tekmovanja

mlajših kategorij (World Junior Championships (WJC)), tekmovanje World Masters Championships (WMC) in posebne prireditve (Speciality Events). Obstajajo tudi tekmovanja v skokih (airih) ter v drugih športih, sorodnih deskanju (bodyboarding, kneeboarding) in pa svetovno prvenstvo, ki ga organizira ISA (International surfing federation). Pri ekstremnem deskanju na velikih valovih so deskarji opremljeni s posebno opremo (posebna krajša deska iz odpornejših materialov, rešilni jopič, čelada) in deskajo na valovih velikosti 10 in več metrov. Na tako velike valove jih navadno potegnejo z vodnimi skuterji in nato pustijo, da se po valu odpeljejo. Že najmanjša napaka je lahko usodna (Škerlj-Vogeljnik, 2008).

### 5.3 Opis aktivnosti

Avtorji članka o prehranjevalnih navadah deskarjev so deskanje opisali kot proces zaporednih aktivnosti, pri katerih deskar najprej v ležečem položaju odvesla na odprto oz. na linijo, preden se valovi začnejo lomiti (ang. line-up). Na tem delu bo desko usmeril proti obali, si pridobil začetno hitrost in ujel val na mestu, kjer se ta začne lomiti. Ko deskar ujame val, mora hitro vstati na deski ter vzporedno proti obali drseti na njem, dokler se ta popolnoma ne zlomi. Ta proces večkrat ponovi v eni deskarski seansi (ang. session). Tako so pri deskanju potrebne različne gibalne sposobnosti, ki variirajo glede na različne položaje. Časovna razdelitev aktivnosti omogoča lažjo opredelitev napora, ki ga opravi deskar rekreativec v vodi. Deskarsko gibanje je razdeljeno na:

- veslanje leže na deski (ang. paddling) – 44 %
- stacionarno čakanje na primeren val – 35 %
- drsenje po valu – 5 %
- drugo (npr. elementi za prehod pod valovi, padci, reševanje samega sebe ...) – 16 %

Opis aktivnosti je v primerjavi s tekmovalnim deskanjem zelo podoben. Odstotki se nekoliko razlikujejo le glede na naravne danosti in delovanje oceana v času deskanja (Felder, Burke, Lowdon, Cameron-Smith, Collier, 1998).

### 5.4 Intenzivnost deskanja

Kljub porastu deskanja po celem svetu poznamo le malo podatkov fiziologije tega športa. Deskanje glede na intenzivnost spada med aerobne aktivnosti pri srčnem utripu med 75 in 85 odstotki največje frekvence srčnega utripa. Glede na posebne značilnosti športa pa prevladujoči aerobni del spremljajo tudi elementi prehoda na odprto, ki jih uvrščamo med aerobno-anaerobne napore in element lovljenja vala in vstajanja na deski, ki spadata med anaerobno-aerobno območje. V avstralski raziskavi prehranjevalnih navad ženskih tekmovalk v obdobju treningov in tekmovanj so na podlagi meritev v časovnem intervalu ene ure ugotovili, da je povprečen utrip deskarja rekreativca 135 (+/- 7) utripov na minuto, poraba energije pa 8.05 kcal na minuto (483kcal na uro). Ti podatki nam povedo, da je napor in poraba energije med tovrstno aktivnostjo podobna eno urnemu kolesarjenju, tenisu ali plavanju.

Deskanje zahteva visok nivo aerobne in anaerobne vzdržljivosti, ki vsebujejo vzdržljivostno veslanje na deski, da priveslamo na linijo, kjer bomo začeli z lovljenjem valov, eksplozivno veslanje v trenutku, ko bomo lovili val in morali doseči enako hitrost le-tega in energijo, ki jo bomo potrebovali za drsenje po valu in vzpostavljanje ravnotežnega položaja v tam času. Takšno zaporedje se med časom, ki ga preživimo v vodi, kar nekajkrat ponovi in združi s potopi, kadar moramo zadržati dih. Tako lahko deskanje uvrstimo v šport, kjer je potrebna visoka vzdržljivost in hitra obnova energije po naporu. Deskanje je glede na napor in obremenitev najbolj podobno plavanju, saj pri obeh športih premagujemo upor vode (Felder, Burke, Lowdon, Cameron-Smith, Collier, 1998).

## 6 OPREMA ZA DESKANJE NA VALOVIH

### 6.1 Tipi desk

Deska je najpomembnejši del opreme. Poznamo veliko različnih tipov. Izbira je odvisna od morfoloških značilnosti, nivoja znanja in pogojev, v katerih deskamo. Prve deske prihajajo s Havajev, merile so okoli 5 m in so bile narejene iz lokalnega lesa »koa«, kar je povzročilo, da je bila deska zelo težka in neokretna. Sodobne deske so narejene iz poliuretanske pene, ki je prekrita s plastmi iz steklenih vlaken, poliestra ali epoksi smole. Moderni materiali omogočajo, da je deska zelo lahka, a še vedno dovolj plovna in močna, da je mogoče z njo izvajati hitre zavoje in trike. Poznavanje tipov desk je pomembno, saj nam lahko učenje ali uporaba napačne deske pokvari in vzame veselje do deskanja, nemalokrat se zgodi, da začetniki segajo po deskah, za katere še nimajo dovolj izkušenj, kar omeji napredovanje ali povzroči celo nazadovanje njihovega deskarskega znanja.

»Gun« (slika 1, št. 1) je daljša, ožja in bolj koničasta deska, ki lahko meri od 1.8 m do 3 m. Najbolj je primerna za deskanje na velikih, močnih in strmih valovih. Zaradi njene oblike na njej lažje veslamo in imamo večjo kontrolo na strmejših valovih.

»Longboard« (slika 1, št. 2) so že po imenu opredeljene pod dolge deske, običajno merijo od 2.5 m do 3 m in imajo zaobljeno obliko sprednjega dela. Deske so zaradi svoje dolžine veliko bolj stabilne, na njih lažje veslamo leže in z njimi veliko hitreje ujamemo val. Slaba stran daljše deske je otežen prehod nazaj na linijo, preden se valovi začnejo lomiti, saj je z njo onemogočen prehod pod valovi. Deskanje z »longboardom« ima specifičen stil, medtem ko z njimi ne moremo izvajati običajnih trikov in hitrih zavojev, pa so deske primerne za igrice ravnotežja. Na »longboardih« poznamo elemente, kot so »hang-five«, »heng-ten«, prestopanje na deski do njenega nosa in celo deskanje v tandemu.

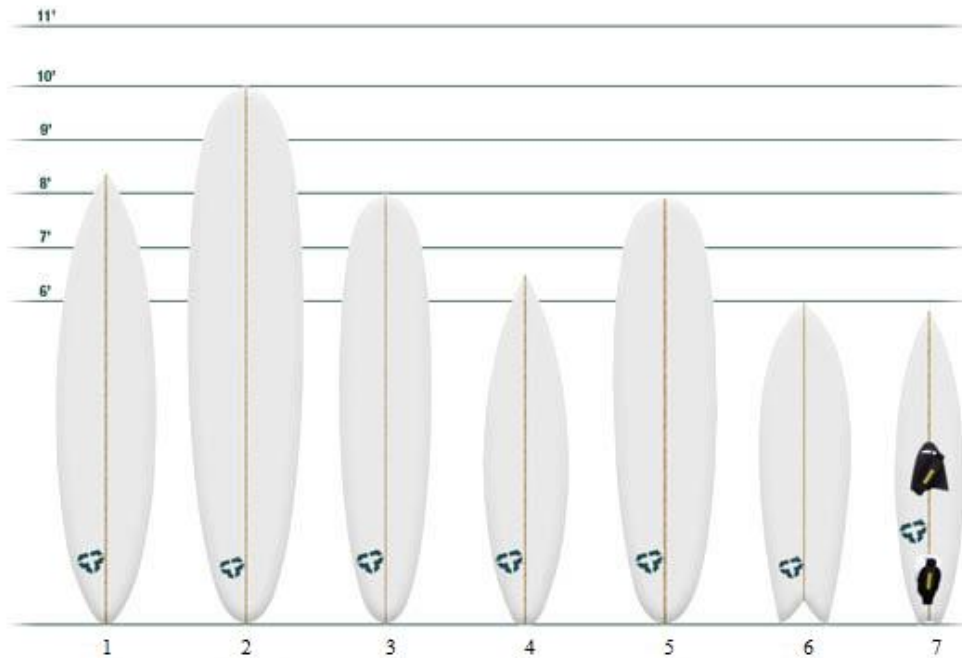
»Funboardi« (slika 1, št. 3) so deske dolžine med 1.9 m in 2.5 m ter širine med 50 in 55 cm. Deske tega tipa zaradi svojih dimenzij (krajše, a še vedno zelo plovne deske) omogočajo lažje veslanje leže in hitro zavijanje. Deske so primerne za vmesni čas, ko prehajamo iz daljših desk na »shortboard«.

»Shoartbordi« (slika 1, št. 4) so najpogostejše deske, ki jih poznamo iz deskarskih filmov in predvsem tekmovanj, saj so primerne za izvajanje različnih trikov in hitrejših zavojev. Na račun težjega in počasnejšega veslanja na deski leže (ang. paddling) pridobimo na hitrosti, moči in kontroli deske med drsenjem po valu. Njihova dolžina se giblje nekje od 1.5 m pa do 2 m, širina pa med 40 in 50 cm. Tip deske ni primeren za začetnike.

»Malibu« (slika 1, št. 5) je podoben »longboardu« po njegovi obliki in značilnostih deskanja. Glavna razlika je krajša dolžina, je nekoliko ožji ter omogoča hitrejša zavoje.

»Fish« (slika 1, št. 6) deske se od »shortboardov« razlikujejo predvsem po tem, da so nekoliko krajše, na račun tega pa nekoliko širše in debelejša. Njihova dolžina se giblje med 1.5 m do 2 m, širina med 45 in 55 cm. Širina omogoča uspešnejše lovljenje valov, pri čemer pa dolžina ne spremeni hitrosti in še vedno lahko izvajamo trike in zavoje. Tip deske je primeren za valove manjše in srednje velikosti.

»Tow-in« (slika 1, št. 7) deske so primerne samo za deskanje na velikih valovih. So krajše in imajo paščke za stopala, ki omogočajo, da deskar ostane pripet na desko, ko ga z vodnim skuterjem potegnejo na val, za pridobivanje večje hitrosti (Types of surfboards, 2008).



Slika 1. Različni tipi desk in njihova dolžina v palcih (Guide to surfboard shapes, 2012)

»Foamboardi« so deske narejene za začetnike, ker so obdane s peno, je z njimi veliko lažje ujeti val in vstati na njej, saj je deska zelo plovna. Ker so izdelane iz mehkejšega materiala, so manj nevarne v primeru nesreč ali stikov z drugimi deskarji.

Pod ostale deske lahko uvrstimo »bodyboard« in »stand-up paddle«, s katerimi se prav tako lovijo valovi, vendar na malo drugačen način. »Bodyboard« je manjša deska, ki je pravokotne oblike. Glavna razlika med njo in običajnimi deskami je ta, da potem, ko val ulovimo, na njej ne vstanemo, ampak drsimo po valu v ležečem položaju. Namesto veslanja z rokami uporabljamo plavuti, s katerimi veliko lažje pridobimo začetno hitrost.

»Stand up paddle« so deske večjih dimenzij, merijo od 3 do 4 m in so veliko bolj plovne. Glavna razlika v tehniki deskanja je ta, da na deski stojimo ves čas, namesto veslanja v ležečem položaju, pa se premikamo s pomočjo vesla. Deske so primernejše za manjše valove, saj je z njimi močno otežen prehod na odprto (Types of surfboards, 2008).

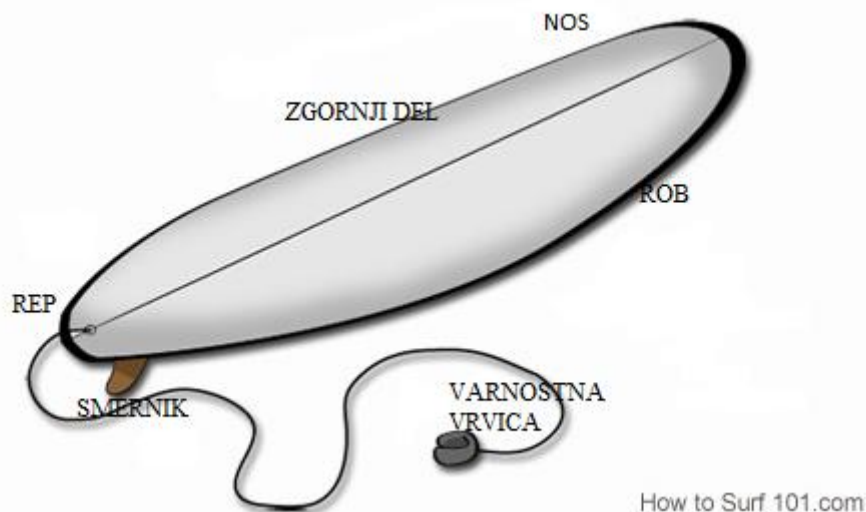


Slika 2. "Bodyboard" in "stand-up paddle" (osebni arhiv)



Slika 3. Različni tipi desk: »foamboard«, »shortboard«, in dva »malibuja« (osebni arhiv)

## 6.2 Deli deske



Slika 4. Deli deske (The surfboard, 2012)

Izkušenemu deskarju so deli deske samoumevni, vendar začetnik, ki se z desko spozna prvič v življenju ne ve, kako se postaviti na desko, kam pripeti varnostno vrvico, zakaj na desko nanašati vosek in čemu je na desko nalepljen kos plastike. Zato mora učitelj v uvodnem delu to nazorno razložiti in predstaviti vse dele deske in njihovo funkcijo.

Na zgornjem delu deskar stoji, kadar drsi po valu in leži, kadar vesla. Na ta del se nanese vosek, ki prepričuje zdrs z deske, za še boljši oprijem zadnje noge, pa na desko lahko dodamo kos gume imenovan »pad«. Na sprednjem delu imamo nos deske. Pri »shortboardih«, »gunih« in »fishih« poznamo koničaste oblike, medtem ko imajo druge deske sprednji del bolj zaobljen. Nasproten sprednjemu delu je zadnji del imenovan rep. Poznamo različne oblike repa ali zadnjega dela deske, lahko so oglate, koničaste ali zaobljene oblike. Razlike vplivajo na odziv deske med zavijanjem. Na repu deske je mesto, kamor pripnemo varnostno vrvico (ang. leash), na spodnjem zadnjem delu deske pa je mesto, kamor namestimo smernike (ang. fins). Robovi povezujejo nos in rep deske po zunanji strani. Ravni robovi deske posebno na repu omogočajo vodi, da se odmakne od robov deske, zaradi česar je deska hitrejša in okretnejša. V večjih in hitrejših valovih pa je pogosto zaželeno ravno nasprotno, robovi deske so mehko zaobljeni, kar da boljši oprijem deske na vodi. Nekatere deske so razdeljene od nosa do repa na dve polovici, ki sta skupaj zlepljeni s tankim lesenim rebrom imenovanim »stringer«. Vzдолžni insert na deski je narejen iz specifičnega lesa imenovanega balsa. Deske, ki imajo »stringer«, so bolj odporne in čvrstejše (Gear guide, 08. 10. 2012).

Smerniki so pomemben del deske, saj je brez njih ne bi mogli kontrolirati. Smerniki dajejo vodi odpor, zaradi katerega lahko zavijemo in potujemo po vodni površini poševno. Deske imajo lahko različno število smernikov, od enega pa do štiri. Večina današnjih desk ima tri smernike, to naj bi ustrezalo večini ljudi, tudi v najtežjih pogojih in valovih. Set treh smernikov daje deski okretnost in stabilnost (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

Varnostna vrvica (ang. leash) preprečuje, da bi deskar izgubil svojo desko in tako naredi šport varnejši tudi za ostale udeležence. Del vrvice je pripet na rep deske, drugi pa je zapet okoli deskarjevega gležnja, v primeru večjih in težjih desk okoli kolena. Večina varnostnih vrvic je narejena iz poliuretana, močne in raztegljive plastike, ki onemogoča zlom vrvice, a se ob večji



sili z ostrim predmetom lahko strga. Dolžina vrvice se določa glede na dolžino deske, vrvice mora biti od deske daljša približno 30 cm (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

### 6.3 Ostala oprema

Poleg deske je pomembno poznavanje in uporaba ostale opreme, ki nam lahko zelo pripomore pri učenju deskanja. Med najpomembnejše dodatke k deski sodijo neoprenska obleka, ostali deli oblačil iz neoprena in vosek. Medtem ko bi brez neoprena tehnično še vedno lahko deskali, pa brez voska to zagotovo ne gre. Glede na temperaturne pogoje moramo prilagajati tako debelino neoprenske obleke, kot trdoto voska.

Pred izumom neoprenske obleke so deskarji v hladnejših pogojih uporabljali volnena oblačila, da bi se vsaj malo zaščitili pred mrazom. Veliko revolucijo v deskanju je prinesla iznajdba neoprenske obleke Jacka O'Neill. V petdesetih letih razvoja in inovacij lahko danes na trgu najdemo tople, udobne in vzdržljive obleke, ki deskarju omogočijo najboljše počutje in nastop. Poznamo več tipov neoprenskih oblek, v glavnem jih delimo glede na različne debeline ter glede na to, če neopren pokriva celotno telo ali pa ima kratke rokave in hlačnice. Debelina neoprenske obleke je po navadi označena z dvema številka (2/1, 3/2, 4/3 in 5/4), prva številka označuje debelino obleke v predelu trupa, druga pa debelino na ostalih predelih, kjer je zaradi ponavljajočih se gibov potrebna večja gibljivost. Poleg neoprenske obleke lahko za zaščito pred mrazom uporabimo tudi neoprenske rokavice, nogavice in kapuco. Kadar za deskanje ne potrebujemo neoprenske obleke je priporočljiva uporaba zaščitne majice (ang. lycra), ki naše telo ščiti pred odrgninami in opekljami sončnih žarkov.

Vosek je pomemben pripomoček, ki prepreči zdrs z deske. Izbira voska je odvisna od temperature vode, kjer bomo deskali. V glavnem se delijo na mehkejše voske za nižje temperature (ang. cold water wax) in trdnejše za višje temperature (ang. hot water wax). Vosek nanesimo na zgornji del deske, na predela sprednje in zadnje noge, pri začetnikih sta ta dva dela lahko nekoliko večja, saj postavitve stopal ni vedno na istih mestih. Vosek dodajamo po potrebi. Kadar ga imamo na deski dovolj, tega lahko razporedimo z glavnikom (ang. wax comb). Celoten vosek je potrebno vsake toliko zamenjati, saj se nanj prilepi veliko umazanije, ki prepreči njegovo delovanje (B. Marcus, 2010).

### 6.4 Izbira primerne opreme

Pri začetnikih je pomembna pravilna izbira opreme zaradi dveh razlogov. Prvi razlog je varnost učenca, drugi pa je ta, da mu bo optimalna oprema omogočila hitrejši napredek v znanju. Po večini se začetniki v vodo podajo z izposojeno opremo, saj je potrebno preveriti, v kakšni meri je udeležencu šport všeč. Ker pa se začetne opreme po navadi ne da dobiti od prijateljev, ki že nekaj časa deskajo, si je najugodneje le-to izposoditi v bližnji deskarski šoli. Kakšno desko bomo izbrali za začetek, pa nam lahko pomaga učitelj ali drugo osebje v šoli. Učitelj deskanja mora poznati, kako morfološke značilnosti in nivo znanja vplivata na izbiro opreme in to znanje znati prenesti na učence.

Ko izbiramo primerno desko, moramo upoštevati več dejavnikov. Pomembno je vedeti, na kakšnem nivoju je naše znanje, upoštevati je treba telesno težo in velikost deskarja, za kakšno velikost in tip valov se bo deska uporabljala in kakšen stil deskanja se želi izvajati.

Za popolne začetnike je najprimernejša uporaba penaste deske, ki je stabilna, plovna in predvsem varnejša. Ko učenec usvoji osnovne elemente deskanja, pa si za izbiro deske lahko pomaga s spodnjimi razpredelnicami, ki so razporejene glede na glavne tri tipe desk (B. Marcus, 2010).

Razpredelnica za pomoč pri izbiri »Longboarda«

Teža deskarja (kg)	Dolžina deske (cm)
45-62	274-280
63-71	274-286
72-85	286-292
86-94	286-299
95-105+	305

Razpredelnica za pomoč pri izbiri »Funboarda«

Teža deskarja (kg)	Dolžina deske (cm)	Širina deske (cm)	Debelina deske (cm)
18-27	125	48.25	5.75
27-54	170	50.00	5.75
31-40	150	48.25	5.75
36-63	190	50.00	6.75
45-80	222	53.75	7.00
58-80	245	55.00	7.75
67-103	270	58.00	7.75

Razpredelnica za pomoč pri izbiri »Shortboarda«

Teža deskarja (kg)	Dolžina deske (cm)	Širina deske (cm)	Debelina deske (cm)
45-62	187-193	47-48	5.70-6.00
63-71	193-203	48-50	6.00-6.30
72-81	198-208	48-52	6.30-6.70
82-90	208-223	50-54	6.90-7.60
91+	223+	54-57	7.60-8.25

Tudi izbira neoprenske obleke je pomembna, odvisna je od kraja in letnega časa, v katerem deskamo. Na podlagi temperature vode izberemo primerno debelino obleke. Poleg debeline je treba pozornost posvetiti tudi velikosti obleke, ki ne sme biti premajhna in omejevati našega gibanja ali prevelika, da se v njej konstantno menjava količina vode, kar onemogoči njeno segrevanje. Model obleke se loči tudi po spolu, tako da je to še eden izmed dejavnikov, na katerega smo pozorni pri izbiri.

Temperatura (°C)	≤5	6-10	11-14	15-19	20-23	≥23
Debelina obleke (mm)	6/5	5/4	4/3	3/2	Neoprenska obleka s kratkimi rokavi	Neoprenske obleke ne potrebujemo

## 7 OCEANOGRAFIJA

### 7.1 Vplivajoči naravni pojavi

Za varno učenje in poučevanje deskanja na valovih je pomembno poznavanje oceana in njegovega obnašanja ob različnih naravnih pojavih, kot so vreme, veter in plimovanje. Naslednja razlaga je povzetek priročnika za učitelje deskanja 1. Deskanje je močno povezano z vremenom, zato udeležence tega športa zanimajo vzroki za vremenske pojave, njihove posledice in napovedovanje le-teh. Vzrok za vremenske pojave na globalni ravni je razlika med površinsko temperaturo med ekvatorjem in poloma, kar privede do dviganja in spuščanja zračnih mas. Dvigovanje zraka na ekvatorju povzroči globalen pas nizkega zračnega pritiska. Te zračne mase se vrtijo in spuščajo na višjih in nižjih zemljepisnih širinah. Dvigovanje zraka povzroči pritek dodatnega zraka, kar ima za posledico severno – vzhodne vetrove na severni polobli in južno – vzhodne vetrove na južni polobli (pasatni vetrovi). Globalni vremenski sistemi nastanejo kot posledica segrevanja in ohlajanja zraka. Ko se topel zrak dvigne, nastane območje nizkega zračnega pritiska. Zrak se v višini ohladi in ko se začne spuščati, nastane območje visokega zračnega pritiska. Množica takšnih celic visokega ali nizkega pritiska je v pasu severno in južno od ekvatorja. Na dvigajoči in spuščajoči zrak še dodatno vpliva rotacija zemlje, zaradi katere se ti stolpi vrtijo. Smer vrtenja je različna glede na pritisk, tako da se ti sistemi vrtijo podobno kot zobniki v stroju. Z rotacijo pa ti sistemi premikajo zračne mase z različnimi lastnostmi in ustvarjajo fronte, ki nastajajo med zračnimi masami različnih temperatur. Prav to vrtenje anticiklonov in ciklonov premika in vleče zračne mase preko naših krajev in nam daje vreme.

Anticikloni so običajno bolj stabilni, z majhnimi razlikami v zračnem pritisku in izobarami daleč narazen. Pričakuje se stabilno vreme, toplo poleti in mrzlo pozimi. V anticiklonu se zrak v središču spušča in potem pomika stran od centra ter ustvarja praviloma bolj šibke vetrove. Na robu najdemo tudi močne vetrove, še posebej, če je v bližini območje nizkega zračnega pritiska, ki vpliva na anticiklon. To je razvidno iz bolj skupaj stisnjenih izobar. Anticikloni so nepredvidljivi glede oblike in gibanja, na njih se pojavijo tudi podaljški oziroma grebeni. Nepredvidljivost gibanja anticiklonov otežuje delo vremenoslovcev, ki so zato precej zadržani v napovedih. Anticiklon je močan sistem, saj je sposoben blokirati pot ciklonom in jih usmeriti mimo po drugi poti. Na severni polobli vetrovi v anticiklonu prihajajo v smeri urinega kazalca, na južni polobli pa prihajajo ravno v nasprotni smeri.

Območje nizkega zračnega pritiska – cikloni so precej manj stabilni kot anticikloni, saj so mešanica zračnih mas, ki si nasprotujejo in jih označujejo koncentrične izobare, ki so pogosto zelo blizu skupaj, spremljajo pa jih močni vetrovi. Območja nizkega zračnega pritiska nastanejo, ko se topel zrak dviguje in posledično pritegne več pogosto vlažnega zraka. To ustvari nestabilno zračno maso, ki jo še dodatno destabilizira stik s hladnejšim zrakom. Meja med takšnimi masami je fronta. Veliko depresij razpade po nekaj dneh, nekatere pa se poglobijo in postanejo veliki sistemi, v tropskih območjih pa se lahko razvijejo tudi v orkane ali tajfune. Gre za isti pojav, ki ima različno ime glede na to, na katerem delu sveta se pojavi. Območje nizkega zračnega pritiska so precej predvidljiva glede njihovega gibanja in se premikajo proti vzhodu ali severovzhodu, seveda če ni na poti močnega anticiklona, ki bi jih preusmeril drugam. Območja nizkega zračnega pritiska se nad Atlantikom pogosto poglobijo in lahko postanejo ogromne nevihte, ki ustvarijo veliko in močno valovanje.

Poleg vremenskih pojavov na delovanje oceana vpliva tudi veter. Veter nastane zaradi neenakosti v zračnem pritisku. Zrak se premika iz enega kraja na drugega, da nadomesti dvigajoči se zrak. Velike razlike v zračnem pritisku so označene z izobarami blizu skupaj. Bližje kot so izobare, večja je razlika v zračnih pritiskih in močnejši veter piha. Hitrost vetra se meri z instrumentom, ki se mu reče anemometer. Obstaja več merskih enot za hitrost vetra, te so: meter na sekundo (m/s), vozli (m/h) oziroma navtična milja na uro. Smer vetra se označuje glede na glavne smeri neba na kompasu in glede na to, iz katere smeri prihaja veter. Glavne smeri, ki jih poznamo, so:

- veter, ki piha z morja na obalo (ang. onshore),
- veter, ki piha s kopnega proti morju (ang. offshore),
- veter, ki piha vzporedno z obalo (ang. cross-shore).

K vplivom vremenskih pojavov in vetrov pa moramo dodati še plimovanje, ki prav tako narekuje delovanje oceana. Plimovanje je izmenično naraščanje in upadanje morske gladine. Ko je morska gladina najvišja, pojav imenujemo plima, ko je najnižja, oseka. Do plimovanja prihaja zaradi privlačne sile lune in sonca. Največje razlika v morski gladini se pojavi v času pomladanskega in jesenskega enakonočja. V Evropi je bila največja razlika, izmerjena v Franciji pri otoku Mont St. Michel; znašala je 16 metrov. Sredozemlje ima manjšo razliko. V severnem Jadranu znaša 70 centimetrov, v južnem do 30 centimetrov. Največjo razliko na svetu, ki je znašala 21 metrov, so do sedaj izmerili v Kanadi, v zalivu Bay of Fundy. V splošnem bosta v 24-urnem obdobju nastopili dve oseki in dve plimi. Med plimama bo preteklo približno 12 ur, med plimo in oseko pa približno 6 ur. Ker plimovanje spremlja lunino vrtenje okoli zemlje, za kar porabi luna 24 ur in 48 minut, se za toliko razlikujejo tudi časi nastopa največjih plim v zaporednih dnevih. Na primer: če je danes plima ob 11.10, bo jutri približno ob 12:00.

Amplituda plimovanja je razlika med vertikalno višino plime in oseke. Na primer, če je oseka visoka 1.2 m in plima 4.2 m potem je amplituda plimovanja 3 m. Višina plime in oseke se meri glede na povprečno višino vodne gladine ali glede na najnižjo možno oseko. Višina amplitude in čas nastopa največjih vrednosti se razlikuje za različne lokacije na zemlji. Informacije o plimovanju so zbrane v tabelah za plimovanje.

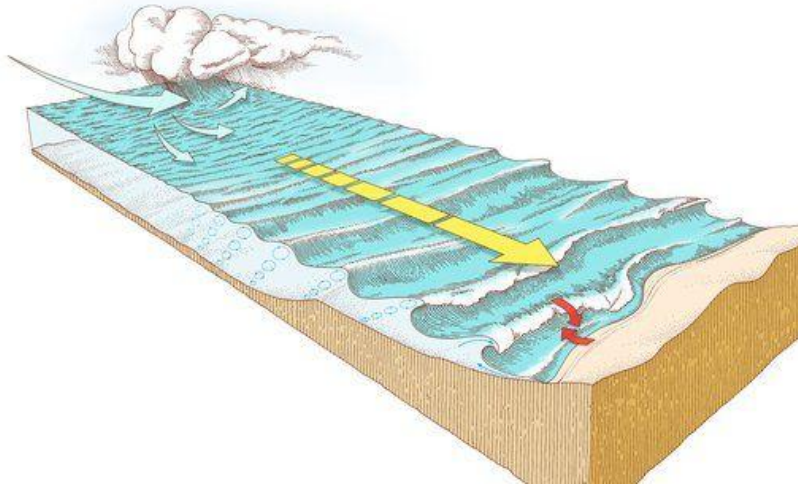
## 7.2 Nastanek valov

Valove ustvari veter, ki piha nad površino morja. Višina nastalih valov je odvisna od treh dejavnikov:

- hitrosti vetra,
- trajanje oziroma koliko časa je veter pihal
- razdalja, na kateri je veter pihal z relativno stalno hitrostjo in stalno smerjo, neprekinjeno s kopnim.

Če veter piha nad morsk gladino se ta nakodra. Če se veter nadaljuje, se to lahko valovanje dvigne in dobimo majhne valove. Če je veter dovolj močan in razdalja zadostna bodo nastali valovi. Ko valovi potujejo stran od območja najmočnejšega vetra, ustvarijo valovanje (ang. swell), ki se radialno oddaljuje od tega območja (v smeri vetra). Ko valovi potujejo skozi vodo, povzročijo, da se delci, oziroma boljše rečeno molekule vode, zaokrožijo in orišejo krog. Te krožnice se zmanjšajo, ko se globina vode znižuje. Ko valovanje doseže plitvo vodo, se upočasni, valovna dolžina se zmanjša in valovi se dvignejo. Ko valovanje doseže določeno

globino vode (okoli 1.3 kratnik višine valovanja) delci v valu ne morejo več rotirati in se zlomijo naprej z vrha vala – val se zlomi. Gonilna sila lomečega se vala porine vodo proti obali. Ta zlomljeni val (pena) se zaradi večjega trenja precej hitro razprši.

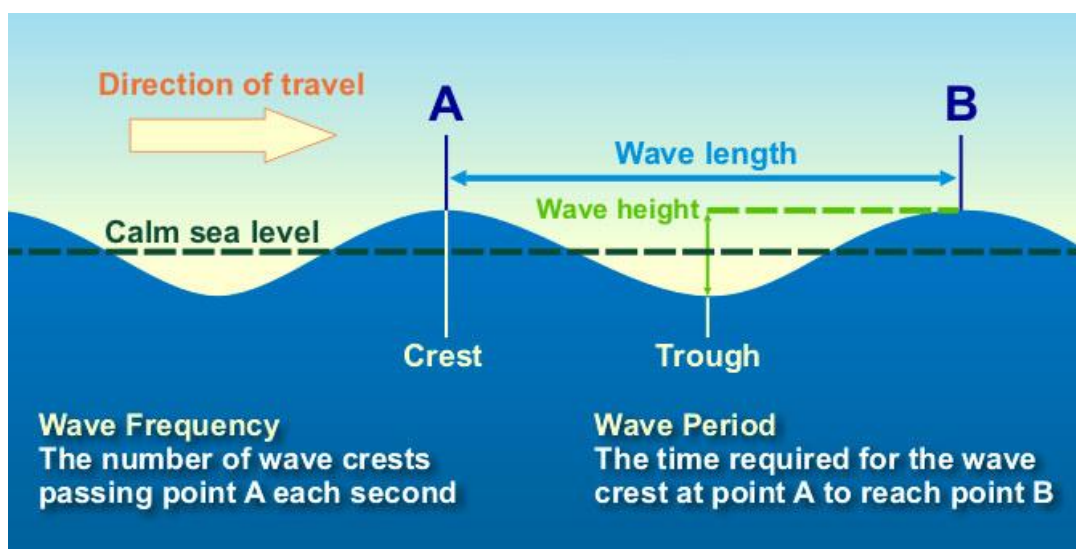


Slika 5. Nastanek valov (Storm wave formation, 2012)

Običajna razdalja preko katere piha veter v močnih zimskih viharjih je od 800 do 2000 in več kilometrov, širina pa je nekaj 100 kilometrov. Z vsako kombinacijo hitrosti, razdalje in trajanja vetra nastane specifična višina valov in povprečna perioda. Perioda je časovni interval, v katerem mimo iste točke prideta vrhova dveh valov. Valovi se večajo toliko časa, dokler ne pridejo do višine, ki ji rečemo do konca razvito morje.

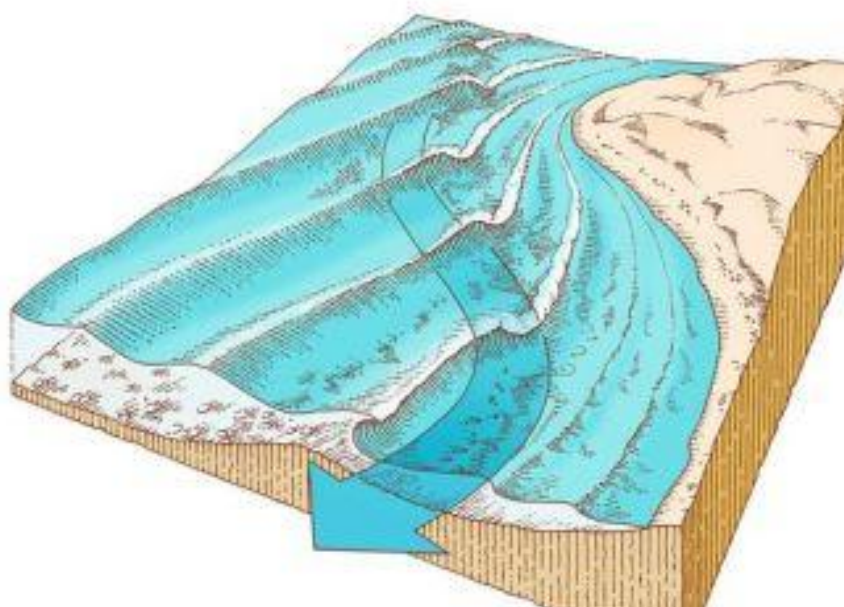
Takoj, ko valovi zapustijo območje, na katerem so nastali, se začnejo manjšati. Odstotek znižanja valov je odvisen predvsem od prepotovane razdalje in v manjši meri tudi od njihove periode. Valovi z daljšo periodo, ki so po večini tudi večji, se širijo naravnost stran od vetra in tja se usmeri tudi večina njihove energije. So manj strmi kot valovi s kratko periodo in morebitni nasprotni veter jih zmanjša manj, kot valove s krajšo periodo. Valovi s krajšo periodo se širijo tudi do kota 90 stopinj glede na smer vetra, tako da je tudi njihova energija bolj razpršena.

Čas, v katerem valovanje pride iz kraja nastanka do določene točke, je odvisen od periode valov. Hitrost valovanja v vozlih je približno 1.5 kratnik periode valov v sekundah. Tako valovi z dolgo periodo potujejo hitreje in valovi s krajšo ostanejo zadaj. Ta proces se imenuje disperzija. Ko se valovanje odmakne od območja, na katerem je nastalo, postane perioda valovanja bolj vidna in izrazita. Rezultat tega so bolj čisti in definirani valovi, taki, kot si jih deskarji želijo. Trajanje valov je odvisno predvsem od tega, koliko časa je veter pihal in ustvarjal valove in od razdalje, ki so jo valovi prepotovali (disperzije). Valovi, ki so pripotovali od zelo daleč, običajno trajajo dlje, kot valovi, ki so prišli iz bližine.



Slika 6. Slikovna ponazoritev frekvence in periode valov (Anatomy of a wave, 2012)

Valovi se na prehodu v plitvejšo vodo (oceanografi označujejo plitvo vodo, ki je globoka toliko, kot je polovica valovne dolžine vala) pod vplivom morskega dna upočasnijo in dvignejo ter postanejo bolj strmi. Če oblika morskega dna ni vzporedna, kot na primer pri rtih in zalivih, se bodo različni deli enega vala gibali čez različne globine morja. Del vala v globlji vodi (v zalivu) potuje hitreje od dela vala v plitvejši vodi (ob rtu). Rezultat tega je, da so linije valov pretežno vzporedne z obalo oziroma obliko dna pri obali. Energija vala se skoncetrira na rtu, kjer nastane najvišji in najmočnejši del vala, potem pa se razprši preko večjega področja v zalivu. Val se zlomi oziroma ukrivi (refrakcija) okoli rta v zaliv. S tem pojavom lahko razložimo dejstvo, da se večji valovi pogosto lomijo na poudarjenih točkah obale.



Slika 7. Slikovni prikaz refrakcije (Point brake wave formation, 2012)

### 7.3 Tipi obal in valov

Poznamo tri glavne tipe obal, na katerih se lahko pojavijo vsi tipi valov. Najprimernejša za spoznavanje moči oceana je obala s peščenim dnom (ang. beach break), ki je praviloma v celoti prekrita s peskom. Velikost, oblika in mesto, kjer se bo val začel lomiti, se spreminjajo iz dneva v dan, saj se spreminja tudi konfiguracija morskega dna, zaradi premikajočega peska. Idealno je, če se dno počasi in postopoma dviguje, valovi pa bodo zato položnejši in primernejši za začetnike. Obala s skalnatim dnom (ang. reef break), je lokacija, kjer se valovi lomijo nad skalnatim ali koralnim dnom. V primerjavi s peščeno obalo so valovi na teh plažah manj spreminjajoče se oblike, mesto, kjer se val začne lomiti, pa se ne spreminja, kar omogoča boljše in bolj predvidljive pogoje za deskarje. Obala ob rtu (ang. point break) je lokacija, kjer se valovi začnejo lomiti ob obali na območjih, kjer je morska obala in morsko dno izbočeno. Ko valovanje prihaja iz prave smeri, se ob prihodu na obalo ovije okoli rta in ustvarijo se zelo dolgi in urejeni valovi za deskanje.

Vsak val je drugačen, saj je posledica kombinacij velikosti in smeri, iz katere prihaja valovanje, morskih tokov, lokalnega vetra (smeri in moči) in plimovanja. Glede na to kako na njih delujejo pogoji, jih uvrščamo v več kategorij. Na različnih tipih obal se lahko pojavijo različni tipi valov, običajno je za določeno lokacijo prevladujoč en tip vala, ki ga ustvarijo optimalni pogoji za tisto lokacijo. Drseči val (ang. crumbly): je val, ki se lomi počasi, saj se tako dviguje tudi morsko dno. Potisna moč vala je šibka, stena položna, kar ustvari primerne pogoje za učenje začetnikov. Zapirajoči val (ang. clouseout): je tip vala, ki se naenkrat zapre po celotni dolžini vala. Ko se zaprejo, onemogočijo drsenje po steni vala, zato ti valovi niso primerni za deskanje. Preoblikovan val (ang. reforms): je tip vala, ki se zlomi v določeni globini, se lomi do določene globine in preneha, potem pa se dvigne in zlomi še enkrat. Po navadi nastanejo na obali, ki ima več različnih globin, linije valov, ki so bližje obali, so po navadi namenjene začetnikom, tiste bolj na odprtem pa si prisvojijo bolj izkušeni deskarji. Tunel (ang. tubing): je votla oblika vala, pri kateri val s svojim zgornjim delom pokrije steno vala in ustvari tako imenovan tunel. Le-ta se ustvari na določenem tipu plaže, kjer se morsko dno naenkrat dvigne – dno v obliki police, ter ob večjih valovanjih. Valovi te vrste so primernejši za izkušene deskarje. Dvojni val (double-ups): val nastane v primerih, ko se srečata dva vala in združita svoja vrhova. To povzroči, da se združita tudi energiji valov in nastane močnejši in strmejši val, ki je prav tako primernejši za izkušene deskarje (Waves 101, 2012).

### 7.4 Dnevni pogoji in lokalni vplivi

Poleg znanja o oceanografiji moramo poznati tudi lokalne vplive, ki delujejo na našo plažo. Za spremljanje dnevnih pogojev na plaži, kjer želimo deskati, lahko uporabljamo več internetnih strani, ki nam nudijo informacije, ki jih potrebujemo za napoved najboljšega časa za izvajanje zelene vodne športne aktivnosti. Tako lahko na specifični internetni strani ugotovimo, kakšna je velikost valovanja, iz katere smeri prihaja, kakšna je velikost in smer vetra ter kdaj nastopi plima in kdaj oseka. Za razumevanje dobljenih podatkov in najboljšo uporabo le-teh pa moramo poznati osnovne značilnosti lokalne plaže. Te značilnosti najlažje in najverjetnejše dobimo od lokalnih deskarjev, ki plažo dobro poznajo. Če to ni možno, si lahko pomagamo z opisi na internetu ali deskarskimi vodiči.

Tip morskega dna v plitvi vodi vpliva na način, kako se val zlomi, saj je ta v glavnem odvisen od naklona morskega dna v plitvi vodi ob obali. Korale in skalnato dno so trdno na mestu in

se pogosto tudi precej hitro dvigajo iz globoke vode. Rezultati so močni valovi. Peščeno dno pa se neprestano premika in preoblikuje zaradi tokov in valov. Iz dneva v dan se najprimernejše mesto za deskanje precej spreminja. Poleg tega se peščene sipine na morskem dnu postopoma spuščajo v globlje morje, zato so tu valovi pogosto šibkejši.

Velik vpliv na valove imata tudi plima in oseka. Večina plaž, primernih za deskanje (ang. spots), ima določeno globino vode, pri kateri se glede na višino valov, ti najbolj lomijo. V nekaterih krajih je razlika med plimo in oseko samo pol metra (npr. Havaji) in ta nima velikega vpliva na valove. Ponekod (npr. v Evropi) pa je razlika med plimo in oseko tudi do 9 metrov. Takšna razlika lahko pomeni, da se valovi ob plimi lahko zaletijo naravnost v obalo, ob oseki pa se zapirajo, zato je čas primeren za deskanje enkrat vmes. Čas plimovanja lahko spremljamo na internetnih straneh, koledarjih, ki jih dobimo na lokalnih plažah ali pa uporabljamo uro, ki ima program, ki nam nudi prikaz plimovanja.

Smer lokalnih vetrov je odvisna predvsem od letnega časa. Poleti se zaradi toplega sonca zemlja segreje hitreje kot morje. To segrevanje ustvari majhno območje nižjega zračnega pritiska, ko se topel zrak dvigne v višino. Dvigajoči zrak nadomesti zrak, ki priteče iz morja. To gibanje zraka ustvari on-shore veter, ki je najmočnejši okoli 15. ure. Po tej točki se veter začne umirjati, saj se zemlja začne ohlajati in na koncu veter preneha. Tak veter je bolj pogost in izrazit v bližini velikih površin kopnega. Prevladujoči veter se lokalnim vetrovom prilagodi. Do termičnega vetra ne pride samo v mirnem ozračju, ampak tudi, ko že pihajo glavni vetrovi. Čez dan se veter krepi v teoretični on-shore smeri. Končni rezultat pa je prilagoditev glavnega vetra glede na termični veter tako, da postane cross on-shore veter. Moč tega prilagojenega vetra je večja kot moč kateregakoli od prilagojenih vetrov. Prilagojeni veter je dejanska smer vetra, ki jo bomo občutili na obali. Glavni veter lahko termični veter okrepi ali oslabi. Če je glavni veter offshore, ga lahko termični veter popolnoma ustavi. Rezultat sta vetrovno jutro in večer ter mirno ozračje čez dan oz. ob urah, ko je termični veter najmočnejši. Zemlja, ki se je prej čez dan segrela, se bo ponoči ohladila. Ohlajajoči se zrak se bo začel spuščati in premikati proti zraku nad toplejšim morjem. Tako se ustvari izmenjujoča celica dvigajočega in spuščajočega zraka. Kopenski termični veter je možno čutiti zgodaj zjutraj in zvečer. Učinek vetra je znan vsakemu deskarju. Offshore veter prepreči valu, da bi se zlomil, dokler ni res stran. Onshore veter pa valu pomaga, da se zlomi prej, dobimo šibkejše drseče valove, če je veter močnejši, lahko tudi poškoduje stene valov zaradi razburkanosti morja.

Tudi smer tokov vpliva na valove. Če deskamo na mestu, kjer tok teče stran od obale, bodo valovi zaradi toka postali strmi in se bodo zlomili v globlji vodi. Tok, ki teče proti obali, pa bo nasprotno znižal višino valov, podobno kot onshore veter. V obeh primerih močan tok naredi valove bolj nemirne in razburkane. Tok k obali je lahko rezultat plime in oseke, vetra ali nihanja morske gladine zaradi pene, ki jo delajo valovi.

Na valove močno vpliva velikost valovanja (ang. swell). Poleg velikosti pa na valove vpliva tudi število valovanj, ki prihajajo. Včasih posebej pozimi se lahko zgodi, da proti obali prihajata dve ali več valovanj iz različnih viharjev. To je še posebej opazno na otokih sredi oceanov. Če istočasno pride več valovanj, ki omogočajo deskanje, nastanejo zapletene kombinacije različnih valov. Da bi ugotovili skupno višino valov, moramo upoštevati velikost, smer in periodo vsakega od različnih valovanj. Set valovi nastanejo, kadar sta valovanji sinhronizirani eno z drugim (vrhovi valov obeh valovanj pridejo v istem trenutku). Rezultat so valovi, katerih višina je seštevek višin obeh valov. Zatišje med valovi nastane, kadar so valovanja neuskklajena (vrh enega pride v istem trenutku kot vrh drugega). Rezultati

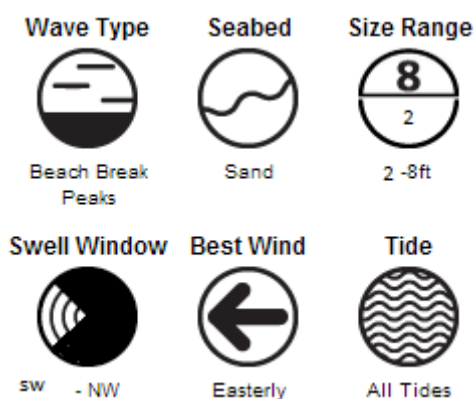


so valovi, katerih višina je razlika med posameznima velikostma. Deskar prepozna to kot zatišje med valovi. Dnevno prepoznavanje gibanja setov in zatišja lahko precej pomaga pri deskanju. Dober deskar bo izkoristil zatišje, da bo odveslal na odprto, začetnik pa se bo zagnal naravnost v vodo v set valove ali pa bo zaradi zatišja odveslal predaleč navzven (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

### 7.5 Primeri napovedi za plažo Matosinhos v Portu

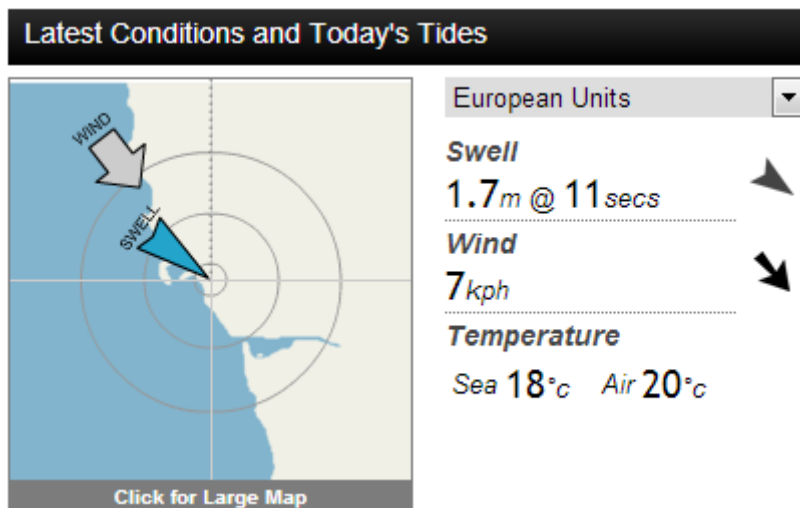
Plaža je razdeljena na dva dela, severni je zaradi pomola zaščiten pred močnim valovanjem, medtem ko ima južna stran pogostejše pogoje za deskanje, saj je konfiguracija obale valovanju bolj dostopna.

Tip vala, ki nastaja na tem mestu, je drseči tip. Zaradi tipa vala in peščenega dna je plaža zelo primerna za začetnike. Plaža deluje med 0.5 m (najmanjše) do 2.5 m (največje) velikimi valovi. Najprimernejša smer, iz katere prihaja valovanje, je med severno-zahodnim in severno-vzhodnim kotom. Optimalna smer iz katere piha veter je vzhodna, valovi se lomijo na katerokoli višino plimovanja, najugodnejši čas je ob polni plimi.

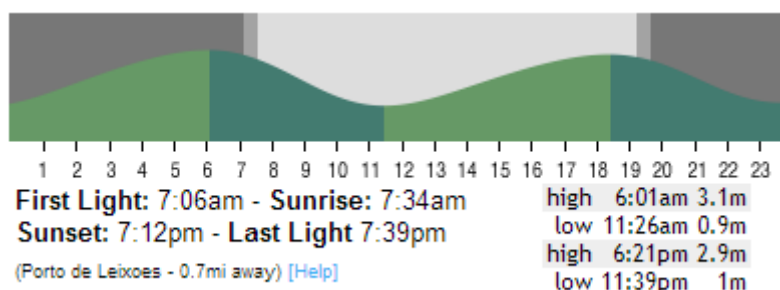


Slika 8. Slikovni opis plaže Matosinhos (od leve proti desni): tip vala, struktura dna, delovanje plaže glede na velikost valov, najprimernejša smer, iz katere prihaja valovanje, optimalna smer iz katere piha veter, najugodnejši čas glede na delovanje plime (Matosinhos surf report and forecast, 2012).

Pri spremljanju dnevni pogojev je pomembno, da pogledamo velikost valovanja, smer, iz katere to valovanje prihaja, moč vetra, smer vetra ter čas plime in oseke. Glede na pogoje dne 4. 10. 2012 ugotovimo, da so optimalni pogoji dneva zgodaj zjutraj (okoli sedme ure) ali v popoldanskem času (okoli šeste ure), saj imamo poleg podobnih pogojev čez cel dan tudi polno plimo, ki je za to plažo najprimernejša. Poleg višje plime na kvaliteto valov v tem času vpliva tudi moč termičnega vetra z morja (lokalni vetrovi), ki se zaradi še vedno poletnih temperatur v zgodnjih jutranjih in poznih popoldanskih urah začne umirjati, ter tako ne poškoduje stene vala ali pa tega popolnoma zapre.



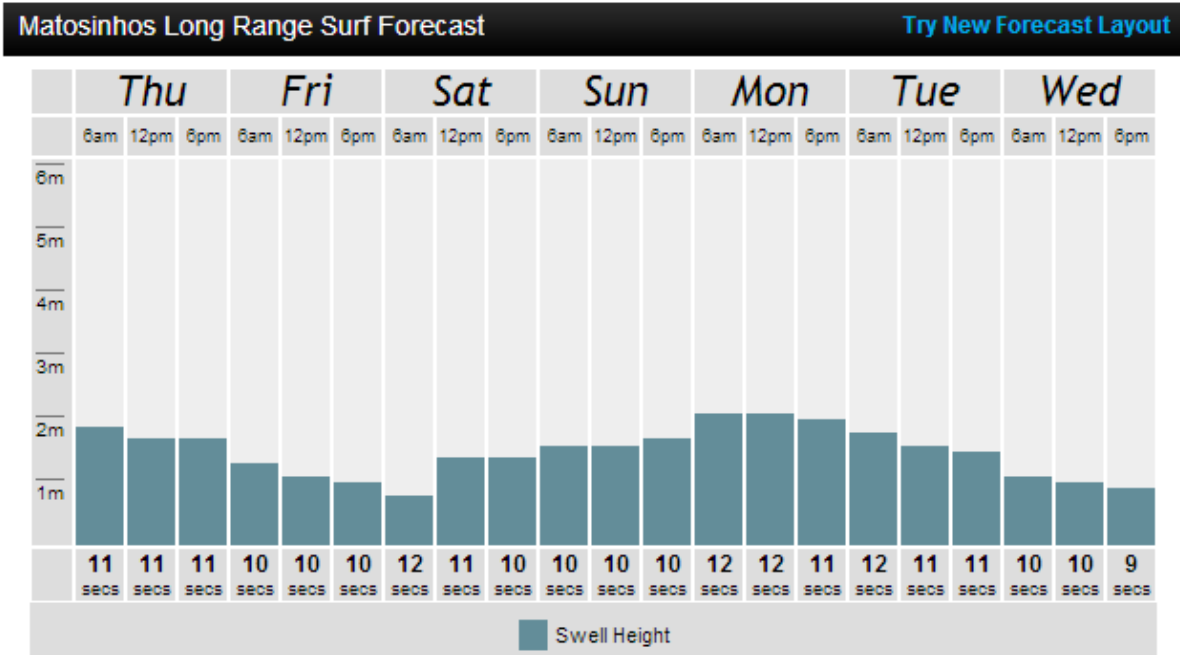
Slika 9. Smer in velikost valovanja ter smer in velikost vetra (Matosinhos surf report and forecast, 2012)



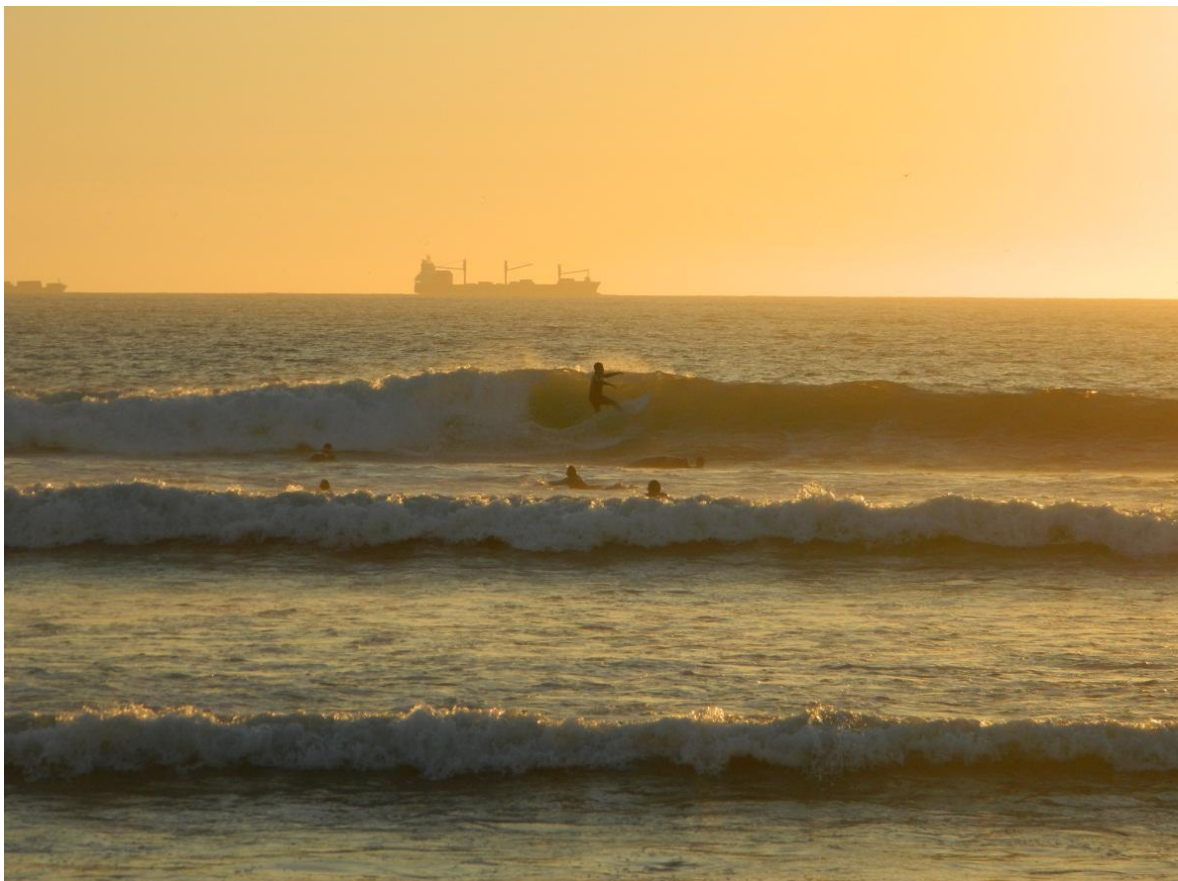
Slika 10. Grafični prikaz plimovanja za plažo Matosinhos dne 4. 10. 2012 (Matosinhos surf report and forecast, 2012)

		<i>Swell Rating</i>	<i>Prob</i>	<i>Height</i>	<i>Period</i>	<i>Dir</i>	<i>Wind (Gust)</i>	<i>Weather</i>	
<b>Thu</b> 4/10	12am	★★★★	100%	2m	12secs	▲	5 <sup>8</sup> kph	☁	15c
	3am	★★★★	100%	1.9m	12secs	▲	6 <sup>9</sup> kph	☁	13c
	6am	★★★★	100%	1.9m	11secs	▲	6 <sup>9</sup> kph	☁	12c
	9am	★★★	100%	1.8m	11secs	▲	4 <sup>7</sup> kph	☀	16c
	12pm	★★	100%	1.7m	11secs	▲	5 <sup>6</sup> kph	☀	22c
	3pm	★★	100%	1.7m	11secs	▲	9 <sup>9</sup> kph	☀	24c
	6pm	★★	100%	1.7m	11secs	▲	7 <sup>11</sup> kph	☀	20c
	9pm	★★	100%	1.6m	10secs	▲	4 <sup>6</sup> kph	☾	19c

Slika 11. Prikaz dnevnih pogojev s časovnim razmikom treh ur, dne: 4. 10. 2012 (Matosinhos surf report and forecast, 2012)



Slika 12. Tedenska napoved velikosti valovanja od 4. 10 do 10. 10 (Matosinhos surf report and forecast, 2012)



Slika 13. Optimalni dnevni pogoji, 4. 10. 2012 (osebni arhiv)



**Slika 14. Optimalni dnevni pogoji 4. 10. 2012 (osebni arhiv)**

## 8 METODIČNI KORAKI DESKANJA NA VALOVIH

### 8.1 Osnovni koraki

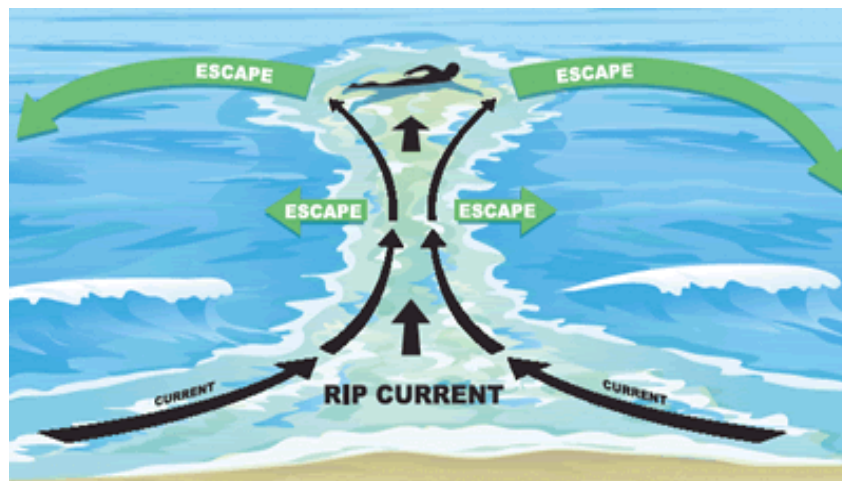
#### 8.1.1 Predpriprava

Prvi korak učenja deskanja je predpriprava na suhem. Ta mora vsebovati razlago o varnosti na plaži, tokovih, pomenu stacionarne točke, kaj pomenijo signali med vadbo in kako ravnati v primeru nezgode. Conway (1988) navaja, da je večina začetniških plaž namenjenih deskanju označena z zastavicami, v času sezone so na njih prisotni tudi reševalci iz vode. Rdeče, rumene in zelene zastavice označujejo predel za kopalce, kamor deskarji ne smejo. Črno-bele zastavice označujejo predel, ki je namenjen samo deskarjem. V primeru, da se podamo na napačen del, nas reševalci lahko kaznujejo in nam vzamejo opremo. Rdeče in rumene zastavice opozarjajo na nevarnosti, ki lahko pomenijo močan veter in tok, velike valove in slabo vidljivost, zelene zastavice pa označujejo varne dnevne pogoje. Preden se podamo v vodo, se lahko o pogojih vedno posvetujemo z reševalci.

Poleg tega, da si je pred odhodom v vodo potrebno ogledati barvo zastavic, pa si je treba podrobno ogledati tudi delovanje tokov. Večina plaž ima večje število mest, kjer se lomijo valovi, ta pa so med sabo ločena s tokovi. Drugi razlogi za pojav tokov so lahko tudi reke, ki se izlivajo v morje, skale in ovire v posameznih območjih. Izkušeni deskarji bodo uporabljali tokove kot pomoč, da bodo lažje prišli na odprto, učitelji pa morajo začetnike odvrniti od njih. Najprimernejše mesto za začetnike je na sredini območja, kjer se lomijo valovi, daleč stran od tokov in drugih nevarnosti. Zaradi večje varnosti in nadzora nad tem kje potekajo tokovi, pa si je na plaži potrebno izbrati stacionarno točko.

Začetniki morajo v vodi misliti na veliko novih stvari, moč tokov je ena najpomembnejših, saj se nanaša na njihovo varnost. Učiteljeva naloga je, da učence opozarja na tok ter jim v primeru, da sami na to pozabijo, z rokami pokaže smer, kamor se morajo premakniti. Tudi ko se učimo na sredini območja, kjer se valovi lomijo, na nas deluje tok, ki nas počasi odnaša v smer glavnega toka na odprto. To je glavni razlog, zakaj je treba imeti na obali orientacijsko – stacionarno točko, ki nam pove, kje se nahajamo v vodi. Ko se od nje oddaljimo za dvajset metrov v levo ali desno smer, primemo desko in se sprehodimo nazaj na kopno ter se vrnemo v vodo nasproti naše stacionarne točke. Učence je treba predhodno naučiti, kako ravnati v primeru, ko se znajdemo v toku in globina vode onemogoča hojo nazaj proti obali.

- V primeru, da se znajdete v toku, ostanite mirni ter varčujte z energijo.
- Ne veslajte proti toku, najprej obrnite desko vzporedno z obalo, dokler ne pridete na predel, kjer boste s pomočjo valov priveslali proti obali.
- Če ne morete veslati vzporedno z obalo in se izogniti toku, počakajte, da vas ta odnese še bolj na odprto, kjer je njegova moč manjša. Od tam se vrnite na predel, kjer valovi prihajajo na obalo.
- Če ugotovite, da se sami ne morete vrniti na obalo, ostanite čim bolj mirni, ne zapuščajte deske ali slačite neoprenske obleke, držite desko ob strani, z drugo roko pa priključite pomoč, dvignjena roka naravnost navzgor je signal, da le-to potrebujete (National weather service: Rip current safety, 2012).



Slika 15. Prikaz delovanja tokov (črne puščice) in pravilnega izogibanja v primeru, da se znajdemo v toku (zeleni puščice) (Rip current safety, 2012)

Učenci morajo med vadbo spremljati svoj položaj glede na stacionarno točko in signale, ki jih dobijo od učitelja na obali. Učitelj v začetnih urah navadno stoji med vadbo na obali, od koder mora tečajnikom dajati primerne zvočne in vidne signale. Če hoče, da kateri od tečajnikov zapusti vodo, mora pridobiti njegovo pozornost s klicanjem in piščalko ter mu to nakazati z navpično dvignjeno roko. Navpično dvignjena roka je tudi splošni signal, na katerega morajo tečajniki zapustiti vodo. Učenci se morajo prav tako sporazumevati med seboj v vodi in paziti drug na drugega ter sporočiti učitelju, če gre kaj narobe.

Treba je tudi vedeti, kako ravnati, če pride do poškodb in kje so vsa sredstva za reševanje, kot so telefon, prva pomoč in reševalci. Če v primeru nezgode nekdo odide po pomoč, se mora vrniti in sporočiti učitelju, da pomoč prihaja ter kdaj bo predvideno prišla. Kadar mora kdo zapustiti skupino zaradi utrujenosti, žeje ali pa mora iti na stranišče, mora to najprej sporočiti učitelju, tako da le-ta ve, da ob štetju tečajnikov eden v vodi manjka (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).



Slika 16. Teoretična predpriprava na praktični del (Surf klub Tribu 2010)

### 8.1.2 Ravnanje z desko in varnostno vrvico

Poleg pravil, ki nam narekujejo, kako se pravilo obnašati na plaži, je za čisti začetek pomembno tudi osnovno poznavanje opreme, kako pravilno ravnati z desko in njeno varnostno vrvico. Učencem predstavimo desko z vsemi njenimi sestavnimi deli. Razložimo, kaj je sprednji in kaj je zadnji del, smerniki, spodnji in zgornji del ter robovi. Z razlago ne pretiravamo, bistveno je, da razložimo pomen in namen vrvice (ang. leash). Pri tem poudarimo, da je vrvica v prvi vrsti namenjena varnosti drugih deskarjev v vodi in šele nato lastni varnosti. Na suhem demonstriramo, kako daleč seže naša deska, kadar je vrvica popolnoma raztegnjena. Pri tem opozorimo na pomembnost medsebojne razdalje, kadar smo v vodi. Pomembno se je zavedati, da v vodi nismo sami in da je treba imeti desko ves čas pod kontrolo.



Slika 17. Ravnanje z varnostno vrvico (osebni arhiv)

Najprej je treba določiti, kako stati na deski. Spredaj je lahko leva ali desna noga, vrvico pa zavežemo okoli zadnje noge. Deskar z levo nogo spredaj je »natural footer«, z desno pa »goofy footer«. Na to, katera je sprednja in katera zadnja noga, ne vpliva dejstvo ali smo levičarji ali desničarji. Tisti, ki so že deskali na snegu ali rolkali, to že vedo, z drugimi lahko izvedemo naslednji poizkus. Učence razporedimo v vrsto in jim naročimo, da zaprejo oči in s stopali stopijo skupaj, sprehodimo se za njihovimi hrbti in jih porinemo od zadaj, tako močno, da se morajo po sunku ujeti na nogo. Noga, na katero pristanejo, je njihova sprednja noga. Test lahko izvedejo tudi sami, tako da se sprostijo in nagnejo naprej, dokler jih ravnotežje ne prevesi. Sprednja noga je običajno tudi naša odzivna noga. Učencem razložimo, da lahko včasih test sprednje noge tudi zavede in da bodo skozi vstajanje avtomatično skočili naprej s pravilno nogo. Demonstriramo, kako si vrvico pripnemo okoli gležnja, tik pod neoprensko obleko, vrvica naj bo obrnjena rahlo stran od telesa. Nadenemo si jo tik pred vstopom v vodo, pred tem pa še skrbno očistimo ježka. Naslednji korak je, kako ravnati z desko, preden pridemo do vode. Deska je lahko obrnjena tako, da so smerniki spredaj ali zadaj, vendar morajo biti v liniji s telesom, varnostna vrvica mora biti zavezana okoli deske. Če učimo otroke je najbolje, da desko nesejo v parih tako, da eden drži oba nosa spredaj, eden pa oba repa zadaj. Z desko je treba ravnati tako, da se ne poškoduje. Pazljivo jo polagamo na tla (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

### 8.1.3 Pravilen položaj na deski in veslanje leže

Potem, ko so učenci obveščeni o pravilih, ki se nanašajo na varnost na plaži in se poučijo o opremi, je čas za učenje praktičnih elementov. Začnemo z osnovnim položajem učenca, ki v ležečem položaju na deski lovi zlomljen del vala. Pomembna je razlaga pravilnega položaja glave, ramen in rok. Glava in ramena so nagnjena nazaj, hrbet je usločen, noge so stisnjene in skupaj, prsti na nogi so iztegnjeni, telo je na sredinski črti deske. Za začetne elemente je najprimernejša uporaba penaste deske, nekatere imajo po sredini narisano črto, ki učencem omogoča boljšo predstavbo njihovega položaja.

Deska se mora postaviti v čim bolj vodoraven položaj v vodi, saj je tako deležna najmanjšega upora vode. V primeru, da učenci ne bodo imeli pravilnega položaja na deski, bo prišlo do potopa sprednjega dela deske in padca naprej skupaj z desko. V nasprotnem primeru, ko učenec leži na zadnjem delu deske, tako da je le-ta potopljen, bo šel val mimo njega ne da bi ga potisnil naprej. Učencem povemo, da težo na sprednji ali zadnji del deske lahko prenašamo na dva načina. Prvi način je surov gib, tako da premaknemo celo telo naprej ali nazaj ter tako dosežemo pravilno lego na deski. Drugi način pa je bolj mehak, vodoravni položaj dosežemo z dvigovanjem in spuščanjem glave ter ramen, posledično pospešujemo oziroma znižujemo hitrost deske.

Ko učencem uspe osvojiti ravnotežni položaj na deski, se začnejo učiti pravilno tehniko zaveslajev (ang. paddling). Pri veslanju leže smo pozorni na močne in globoke zaveslaje, podobni so plavalni tehniki kravla, roke veslajo izmenično, medtem ko ena roka opravlja zaveslaj, se druga skozi zrak vrača v začetni položaj. Zaveslaj poteka od začetka (nosa) deske do tam, ko je dlan v višini boka. Roko nato z minimalnim uporom izvlečemo iz vode, najprej komolec, nato še podlaket in dlan. Roko pred naslednjim vbodom v vodo čim bolj spočijemo in pripravimo na naslednji zaveslaj (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).





Slika 18. Pravilni položaj na deski (osebni arhiv)

#### 8.1.4 Ustavljanje deske in ravnanje ob padcu

Ustavljanje deske in ravnanje ob padcu je treba razložiti, preden se učenci začnejo učiti vstajanja na deski. Začetnik v ležečem položaju ustavi desko z enostavnim zdrsom iz deske. Pri tem desko trdno drži za robove. Učenci lahko desko ustavijo tudi tako, da težo prenesejo na zadnji del deske ter povzročijo upor v vodi. Pri tem dodamo nekaj varnostnih opazk, kot so:

- ne ustavljamo se, kadar je drug deskar tik za nami;
- ne ustavljamo se, če drug deskar pelje po valu naravnost proti nam in prečka našo pot;
- ne ustavljamo se, če je drug deskar tik pred nami;
- ne ustavljamo se, če je drug deskar zelo blizu nas.

Drugim deskarjem pustimo, da gredo mimo nas. Poskušamo ugotoviti njihovo smer ter se počasi in previdno umaknemo. Če se trčenju ni mogoče izogniti, uporabimo svojo desko kot ščit pred udarcem ali pa skočimo z deske ter odplavamo stran z mesta trčenja. Ne poskušamo loviti izgubljenih desk. Poiščemo deskarja, ki je desko izgubil ter ocenimo nevarnost njegovega položaja.

Ker deska pogosto odleti v zrak, moramo glavo in obraz zavarovati z rokami. Počakamo pod vodo. Na površje se dvignemo šele, ko preštejemo do tri. V tem času bi deska že morala pasti

nazaj v vodo, pri tem so manjše možnosti, da poškoduje svojega uporabnika. Učenec naj bo pozoren na vrvico. Preko le-te namreč lahko začutimo, kje je naša deska. Učence opozorimo naj z deske ne skačejo na glavo, ampak naj po končanem drsenju sestopijo na noge (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

### **8.1.5 Vstop v vodo**

Najprej si pripnemo vrvico okoli gležnja. Desko držimo ob levi ali desni strani telesa. Deska je v ležečem položaju, sprednji del je obrnjen proti vodi. Desko držimo kar se da trdno. Počasi, a trdno stopamo proti bližajočim se valovom. Pri tem desko dvignemo preko pene in valov. Razložimo, zakaj je treba sprednji del deske obdržati nad peno in valovi ter kaj pridobimo z agresivnim in vztrajnim premikanjem telesa proti valovom. Poudarek je na neprekinjeni kontroli telesa nad desko.

Deske nikoli ne smemo držati vzporedno z valovi preko telesa. Razložimo, da lahko desko med prvim in naslednjim zlomljenim valom položimo na vodno gladino ter jo pripeljemo ob telesu drseč po vodi, ko tečajniki dosežejo primerno gladino (maksimalno do pasu v vodi), naj desko obrnejo proti obali. To storijo tako, da deska ni v nobenem primeru med njihovim telesom ter valovi. Pripravijo naj se na prvi zlomljen val (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).

### **8.1.6 Lovljenje pene vala**

Po pravilni pripravi na lovljenje pene vala (vodoravni položaj na deski in pravokotni položaj deske glede na smer pene) začnejo s počasnim veslanjem leže, tako da najdejo ravnovesni položaj v vodi. Ko se jim pena vala za hrbtom približa na razdalji 2 metrov, pospešijo veslanje do trenutka, ko jih moč pene v sunku potisne naprej proti obali. Občutek trenutka, ko jih pena vala potisne naprej, lahko učencem opišemo kot spust po toboganu z desko vred.

Učenci nekajkrat uspešno ujamejo peno vala, potem pa napoči čas, da v trenutku, ko jih pena potisne naprej (v času sunka) iz ležečega položaja preidejo v položaj kobre (položaj na iztegnjenih rokah in z iztegnjenim hrbtom, ob tem boki ostanejo na deski. V trenutku, ko občutijo sunek, postavijo roke na desko, v linijo prsnega koša in dvignejo zgornji del trupa v položaj kobre. V tem položaju se pripeljejo na obalo in še dvakrat uspešno ponovijo vajo. Pravilni trenutek je pomemben za nadaljevanje učenja vstajanja na deski (D. Jamnik, osebna komunikacija, 1. 6. 2010).



Slika 19. Položaj za drsenje na peni v položaju kobre (osebni arhiv)

Po treh uspešnih ponovitvah kobre sledi enaka vaja, samo da v trenutku sunka namesto, da roke podložijo pod prsni koš, le-te postavijo v odročanje. Zaradi rok v položaju letalskih kril se ta vaja imenuje letalo. Po treh uspešnih ponovitvah sledi letalo z nagibom na levo stran, do trenutka, ko zaradi nagiba deska spremeni smer v levo in obratno v desno smer. Vajo učenci ponovijo dvakrat v obe smeri, saj tako dobijo občutek prenosa teže in spremembe smeri. Vaji sta pomembni za razumevanje pravilnega časa kasnejšega skoka na desko in pravilne razporeditve teže v stoječem položaju, kjer je teža na sprednji nogi, tako da je upor vode proti deski manjši in hitrost deske večja (D. Jamnik, osebna komunikacija, 1. 6. 2010).



Slika 20. Položaj letala za drsenje na peni vala (osebni arhiv, 2012)

### 8.1.7 Vstajanje na pesku

Prste na nogi postavimo na desko, da se izognemo vleki prstov po pesku, to nam pomaga pri samem skoku. Poudarimo, da skok ne pomeni odriva z nožnimi prsti. Skok se začne s pravilno postavitvijo dlani, ki jih je treba postaviti vzporedno s prsnim košem, temu sledi sunek in odriv v pol počep z dodatno rotacijo v bokih ter dvigom v stoječi položaj. Pri začetnem vstajanju poudarimo najpomembnejše značilnosti, kot so: položaj stopal na deski in nizka drža. V pravilnem položaju so stopala na sredinski črti deske, sprednja noga je zasukana za 45 stopinj od sredinske črte deske, zadnja noga je za širino ramen oddaljena od prve noge ter postavljena pravokotno na sredinsko črto deske. Noge v kolnih so upognjene (med 90 in 120 stopinj), ramena in boki so vzporedni s sredinsko črto deske, roke so iztegnjene stran od telesa, s čimer si pomagamo pri ravnotežju. Za prve poizkuse vstajanja naj si učenci narišejo črto v dolžini deske na pesek in jo uporabijo namesto sredinske črte prave deske, ko trikrat ponovijo gib vstajanja, potem naj ga ponavljajo na deski, ki ima smernike zapičene v pesek, saj tako ne bomo poškodovali opreme (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).



Slika 21. Koraki vstajanja na desko (osebni arhiv, 2012)

### 8.1.8 Ponovite vstajanja – popestritev z igro

Po samostojnih poizkusih na pesku in deski lahko vstajanje ponovimo v obliki igre. Potek igre je naslednji: učence razporedimo v vrsto z njihovimi deskami, zaradi varnostnih razlogov jim naročimo, da si med seboj pustijo za dve deski prostora. Učenci se uležejo na desko in se postavijo v pravilni položaj leže na deski ter začnejo imitirati veslanje. Povemo jim, da na znak našega ploska poskusijo vstati na deski in ohranijo položaj, v katerega so pristali. Tisti, ki je zadnji, izpade iz vrste in opazuje svoje sotekmovalce. Z igro popestrimo učenje in dvignemo motivacijo, prav tako se bodo v času po izpadu lahko odpočili tisti malo slabši. Med igro odpravljamo glavne napake.

Običajne napake so:

- pogled navzdol;
- vlečenje zadnje noge nazaj;
- stojimo preveč zadaj na deski;
- vstajanje preko enega ali obeh kolen;
- stoja v smeri vožnje (ni zasuka v bokih);
- stopali sta preveč narazen;
- stoja na robu deske (stopala niso na sredinski črti);
- stoja preveč pokončno (Priročnik za učitelja surfanja 1, 2009).



Slika 22. Ponovitve vstajanja - popestritev z igro (Surf klub Tribu, 2011)



Slika 23. Ponovitve vstajanja - popestritev z igro (Surf klub Tribu, 2011)

### 8.1.9 Lovljenje in vstajanje na peni vala

Pri prvih poizkusih vstajanja na peni vala je pomembno, da učenci že razumejo vse predhodne elemente, kot so lovljenje pene in kdaj je pravi čas, da skočijo na deski. Vaja združuje elementa lovljenja pene vala in vstajanja na pesku. Ker združuje ta dva elementa v vodi, lahko učencem povzroča težave. Za uspešno vstajanje na peni vala je potrebnih veliko ponovitev, učenci pa se hitro utrudijo. Učiteljeva naloga je, da se z njimi poda v vodo, da popravlja njihov položaj glede to, kje začnejo loviti peno vala in njihov položaj na deski. Na začetku popravlja samo glavne napake, ki onemogočajo njihovo vstajanje. Tistim, ki ne uspe ujeti pene vala, pomagamo tako, da jih sami potisnemo, ko pride pena do njih, ker bodo s potiskom dosegli večjo hitrost in brez težav ujeli peno, ter si dvignili motivacijo za nadaljnje poizkuse (E. Pereira, osebna komunikacija, 1. 12. 2011).



Slika 24. Lovljenje in vstajanje na peni vala (Surf klub Tribu, 2010).

### 8.1.10 Vstajanje na peni vala – popestritev z igro

Ker je treba gib vstajanja izvesti čim večkrat, lahko ponavljanje postane monotono, zato učence motiviramo z igro – začetniškim deskarskim tekmovanjem. Učence razdelimo v dvojice, če število vadečih ni sodo, enega izmed njih določimo za sodnika. Igra traja dvajset minut. En iz para je tekmovalac, drugi pa njegov trener, po desetih minutah se vlogi zamenjata. Učenci morajo upoštevati vsa pravila, ki so jih spoznali do sedaj. Na učiteljev znak se skupaj podajo v vodo, tekmovalci poskušajo ujeti čim več zlomljenih valov, ko ujamejo val pa na njem izvedejo enega izmed poprej osvojenih elementov (kobro – za katero dobijo 1 točko, letalo – 2 točki ali vstajanje z vsaj 3s drsenjem – 3 točke). Trenerji jih spodbujajo in svetujejo, kateri element naj izvedejo glede na moč zlomljenega vala ter si zapomnijo število osvojenih točk. Po menjavi sledi razglasitev osvojenih mest in čas za izvedbo kazenskih nalog zadnjemu paru na tekmovanju. Učence spodbujamo, naj sotekmovalce kaznujejo z zabavno in enostavno kaznijo, kot je na primer čiščenje neoprenske obleke zmagovalcem (D. Fellipe, osebna komunikacija, 15. 7. 2011).

### 8.1.11 Elementi za prehod preko valov

Cilj vaje je usvojitev elementov za prehod preko zlomljenih valov na odprto. Izbira elementa je odvisna od velikosti valov in velikosti naše deske. Za večje deske in začetnike uporabljamo

tehniko potopa deske in obrata za 180 stopinj, imenovanega želva. Potop deske (ang. push trough) je eden lažjih načinov za prehod na odprto. Ko pride pena vala do nas, potopimo sprednji del deske, tako da držimo desko za robova in dvignemo zgornji del trupa. Tako uporabimo težo svojega telesa za potop sprednjega dela. Istočasno dobimo prostor med telesom in desko, kjer steče voda mimo in okoli nas. Element izvedemo uspešno, kadar uporabimo čim več sile za potisk deske navzdol, med nami in desko ustvarimo čim večji prostor (B. Marcus, 2010).



Slika 25. Prikaz potopa deske na obali (osebni arhiv)

Želvji prevrat (ang. turtle roll) je najpogostejši način prehoda, ko naše znanje še ne dopušča uporabe manjših desk. Prevrat je podoben eskimutiranju s kajakom, uporablja se za prehod večjih valov z večjo desko. Ko pride pena vala do nas, primemo desko za njena robova in se prevrnemo na levo ali desno stran za 180 stopinj, tako da smo pod vodo, smerniki plavajoče deske so na površju. Desko trdno držimo, njen nos rahlo potopimo navzdol tako, da bo naše telo delovalo kot sidro. Zlomljen val steče mimo nas in nas ne premakne nazaj proti obali, kot bi se zgodilo, če bi ostali na površju deske. Po prehodu vala mimo nas, obrnemo desko na pravo stran in se čim hitreje namestimo nazaj ter začnemo veslati proti odprtem. Pomembno je, da to izvedemo hitro in izkoristimo čas med enim in drugim valom ter premagamo čim večjo razdaljo v smeri odprtega morja (B. Marcus, 2010).





Slika 26. Prikaz želvjega prevrata na obali (osebni arhiv)

Račji potop (ang. duck dive) se po navadi ne uporablja v šoli, saj je ta način prehajanja zlomljenih valov mogoč, ko uporabljamo manjšo desko in naše deskanje ni več na začetniškem nivoju. Že samo ime nam pove, da bomo za prehod na odprto, desko potopili pred nasproti prihajajočemu valu. Omogoča hitrejši prehod, saj nas pri uporabi te tehnike val ne potisne nazaj proti obali. Čas veslanja na odprto se zmanjša in zanj porabimo manj energije. V primeru, da so valovi večji in razdalja med njimi manjša, moramo element izvesti še bolj tehnično pravilno. Z obema rokama primemo desko za njena robova in ju potisnemo navzdol, tako da potopimo nos deske. Roke ostanejo vzravnane, težo telesa prenesemo na sprednji del, tako da je večina deske pod vodo. Zagotoviti je treba, da zajamemo zrak v pljuča tik, preden nas prekrije prihajajoči val. V trenutku, ko val potuje preko našega hrbta, z zadnjo nogo stopimo na desko, tako da se ta potopi še bolj globoko. Potem ko gre val že čez nas, potisnemo boke ob desko in usmerimo nos proti gladini. V času, ko pridemo na površje, smo v pravilnem položaju, da lahko nadaljujemo s svojim veslanjem proti liniji na odprto (Surfing waves, 2012).

## 8.2 Napredni koraki

### 8.2.1 Osnovna pravila deskanja

Potem, ko smo že osvojili osnovne elemente deskanja in je napočil čas, da se podamo na odprto in začnemo loviti valove, je pomembno, da poznamo osnovna deskarska pravila in ta tudi upoštevamo. Enaka pravila veljajo po celem svetu in na vseh plažah, kjer je deskanje izvedljivo. Pravila so naslednja:

- Vedno deskajte v paru ali skupini.
- Ne precenjujte svojih gibalnih zmogljivosti.
- Preden se podate v vodo, preverite neznano lokacijo in ugotovite, kje je najprimernejše mesto za vstop in izhod iz vode.
- Redno oskrbujte svojo opremo.

- Čigav je val? Na enem valu je prostor za enega deskarja. Val pripada tistemu, ki je najbližje mestu, kjer se val začne lomiti (ang. peak). Če vidimo, da je deskar bližje temu mestu začel z lovljenjem vala, val prepustimo njemu.
- Brez vrivanja! Valove lovimo v vrstnem redu, ki se določi glede na bližino mesta, kjer se val začne lomiti in številu deskarjev v vodi. Če se nahajamo na koncu vrste, ne prehitavamo ostalih deskarjev s spremembo naše lokacije.
- Izbira pravilne poti. Ko veslamo leže na odprto, smo pozorni, da ne oviramo deskarjev, ki že drsijo po valu proti obali. Zato izkoristimo tok na odprto, ki je na delu, kjer se valovi ne lomijo več ali pa veslamo proti delu, kjer je val že zlomljen.
- Predanost. Ko se odločimo za val, ki ga bomo lovili, to izvedemo predano, saj s tem ne vzamemo priložnosti za to dejanje drugim deskarjem.
- Deska pod nadzorom. Poskrbimo, da vedno vemo, kje je naša deska in je ne odrivamo stran od sebe, saj nikoli ne vemo, kje je lahko drug nam najbližji deskar (Surfer on the inside, 2012).



Slika 27. Tabla s pravili deskanja (Information and architectural signs, 2012)



Slika 28. Pravilno izogibanje deskarju, ki je že na valu (Surfer on the inside, 2012)



Slika 29. Primer prikaza pravil (Surf saftey, 2008)

### 8.2.2 Prehod na odprto (ang. line-up)

Ko učenci osvojijo vse osnovne elemente je čas, da se podajo na odprto, oziroma na linijo, preden se valovi začnejo lomiti. Za uspešen prehod na odprto je treba imeti več znanja, kot

moči. Razdalja, ki jo bo treba preveslati, je odvisna od plime in oseke ter velikosti valov. Obstajajo dnevi, ko bomo za prehod na odprto morali preveslati 90 metrov in bomo na linijo, preden se valovi začnejo lomiti, lahko prišli s suhimi lasmi ter dnevi, ko bo razdalja dvakrat daljša, z njo pa se bosta povečala tudi naš trud in napor. Prehod si lahko precej poenostavimo, če si predhodno vzamemo dovolj časa in opazujemo pogoje ter druge deskarje, ki že poizkušajo priveslati na odprto.

Uspešen prehod na odprto vsebuje dobro veslaško vzdržljivost in tehniko, elemente za prehod zlomljenih valov, kot so: potop deske, želvi obrat in račji potop. Drug prav tako pomemben dejavnik se nanaša na poznavanje oceana. Pomembno je, da vemo, kje so kanali in kje potekajo tokovi, določanje časa, ko na obalo prihaja set valov in kdaj je zatišje pred njimi. Tega se najbolje naučimo z izkušnjami, seveda je na začetku pomembna učiteljeva pomoč in skupno opazovanje delovanja oceana. Zelo pomembna sta potrpežljivost in izbira pravilnega časa, ko se podamo v vodo. Ko stojimo na plaži in se odpravljamo na odprto, moramo preučiti trenutno situacijo. Glavna vprašanja, ki si jih je treba zastaviti in na njih poiskati odgovore, so:

- Kje poteka tok na odprto, ki nam bo pomagal, da lažje priveslamo na linijo, preden se valovi začnejo lomiti?
- Koliko časa je med enim in drugim setom valov?
- Koliko valov je v enem setu?
- Kje so ostali deskarji?
- Ko si odgovorimo na vsa vprašanja, je napočil čas, da se podamo na linijo, preden se valovi začnejo lomiti (B. Marcus, 2010).

### 8.2.3 Pozicija na odprtem in obrat za 180 stopinj

Ko uspešno priveslamo na odprto, se najprej odpočijemo, tako da se usedemo na našo desko. Pomembno pravilo, ki ga tu ne smemo pozabiti je, da oceanu nikoli ne obračamo hrbta. Po tem pravilu se ravnamo dobesedno, zato se ob sedenju na deski vedno obrnemo s hrbtom proti obali in opazujemo, kaj prihaja proti nam. Sedenje na deski omogoča boljše opazovanje prihajajočih valov, ker imamo višji položaj. Sedenje tudi preprečuje, hitrejše odnašanje zaradi toka. Noge in roke v vodi zagotavljajo zasidran položaj v vodi. Nos deske mora biti malo iz vode, če je potopljen, gibajoči val povzroči, da pademo z deske. Ko se odpočijemo in odločimo, da bomo poskusili ujeti naslednji prihajajoči val, je treba narediti obrat za 180 stopinj in se hitro pravilno namestiti na desko. Obrat za 180 stopinj naredimo v sedečem položaju, tako da nos deske čim bolj potegnemo k sebi in navzgor, s čimer bosta naše telo in z njim deska dobila vertikalni položaj, v katerem se bomo lahko hitreje obrnili proti obali. Z eno roko držimo desko k sebi, z drugo pa izvedemo tri zaveslaje in se po obratu namestimo v ležeč položaj na deski ter začnemo z veslanjem proti obali (B. Marcus, 2010).



Slika 30. Razlaga pozicije na odprtem in obrata za 180 stopinj (Surf klub Tribu, 2011)

#### 8.2.4 Lovljenje vala in drsenje naravnost

Lovljenje vala je podobno lovljenju zlomljenega vala. Najprej je treba izbrati primeren val. Prepoznavanje valov, ki prihajajo, usvojimo, ko smo sposobni zaznati, kje se bo val najprej začel lomiti (ang. peak), da bo stena primerna za vožnjo (ang. shoulder) in da se val ne bo takoj zaprl (ang. clouse out). Valove je treba spremljati, kje se bodo začeli lomiti in si določiti mesto in stran, kjer bomo najlažje začeli veslati na val, da bo primeren (J. Grosar, 2006).

Za določitev mesta, kjer se bodo valovi začeli lomiti, je na začetku najbolje, da že pred odhodom v vodo to mesto določimo na obali in si nasproti njega izberemo stacionarno točko. Glede na to, da se učimo deskanja na peščeni plaži, pa se bo zaradi tipa dna to mesto premikalo za nekaj metrov. Pomagamo si tudi s tem, da preden poskusimo z lovljenjem vala, opazujemo, kje valove lovijo drugi deskarji in kje se zlomi prvih nekaj valov v setu. Pogosta napaka, ki se pojavi pri začetnikih je, da se učenci preveč osredotočijo nase in desko ter ne opazujejo, kje se val začne lomiti, posledično se jim val podre na hrbet (postavljeni so preblizu obali) ali pa jih sicer že dvignjen val prehiti (nahajajo se preveč stran od obale), val se začne lomiti potem, ko jih prehiti. Ko učenci dobijo občutek za pravo mesto začetka lovljenja valov (primerna razdalja za razvoj hitrosti) in ulovijo val, je pomembno, da vstanejo na desko v pravem trenutku. Vstajanje se izvede točno v trenutku, ko se val začne lomiti in dobijo na deski občutek breztežnosti, na čim višjem delu vala. Vstati je treba čim hitreje, zato je bolje, če vstajanje izvedejo v skoku (B. Marcus, 2010).



Slika 31. Lovljenje vala in drsenje naravnost (surf klub Tribu, 2010)

### 8.2.5 Določanje smeri vala in drsenje levo ali desno smer po steni vala

Tik preden ujamemo val, se odločimo, v katero smer bomo deskali. Levo se deska na valovih, ki se lomijo na levo stran, če smo obrnjeni proti obali in obratno za desne valove. Če stojimo na deski tako, da imamo levo nogo naprej, je lažje, če deskamo na desnih valovih, ker smo s telesom obrnjeni proti valu (ang. frontside), ko pa se v takem položaju peljemo na levo stran, smo s hrbtom obrnjeni proti steni. Po navadi lahko opazimo že z obale, v katero stran se lomijo valovi. To je lažje določiti na koralnih grebenih (ang. reef) in kjer je obala oblikovana tako, da se val lomi od rta v zaliv. Na obalah s peščenim dnom pa se oblika mivke zaradi gibanja vode spreminja, kar povzroči, da se valovi lomijo v levo ali desno.

Zavoje pri deskanju na valovih izvajamo tako, da prenesemo težo na tisto stran deske, v katero zavijamo. Zavoje je treba tekoče povezati med seboj. Gibanje stopal in spodnjega dela telesa pri zavojih je naslednje: pri hitrosti moramo malo popustiti pritisk na sprednji nogi, da pustimo nos deske malo nad gladino. To bo povzročilo rahlo povečano težo na zadnji nogi. Obrnemo se v tisto smer, kamor se val lomi in s tem zavijemo. Če smo s prsnim delom obrnjenim proti steni vala (ang. frontside), moramo prenesti težo preko kolena in čez prste na nogi. S hrbtom obrnjeni (ang. backside) pa prenašamo težo skozi kolena in pete. Uporabljamo zadnjo nogo za usmerjanje deske. Sprednja noga skrbi za kontrolo deske in kot, pod katerim zavijamo.

Gibanje zgornjega dela telesa med zavoji je naslednje: začne se z zgornjim delom telesa, sledi mu spodnji del in na koncu stopali. Ko smo pred zavojem pri hitrosti, moramo obrniti glavo v smer, kamor hočemo zaviti. Težo moramo prenesti tako, da bomo razporedili silo skozi center težišča na deski. Roke moramo zanihati v smer obrata. Močnejši je ta gib, ostreje bomo zavili. To pošlje boke v smer obrata. Noge in deska bodo sledili temu gibanju (J. Grosar, 2006).



Slika 32. Določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala (Surf klub Tribu, 2010)



Slika 33. Določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala (osebni arhiv)

### 8.3 Nadaljevalni koraki

Za učenje in predvsem razumevanje nadaljevalnih korakov deskanja je treba poznati dele vala in na katerem delu lahko izvedemo določen element. Deskarji dele vala poimenujejo drugače, kot bi to storili oceanografi. Izrazi se v poučevanju ne uporabljajo veliko, kar je lahko posledica tega, da poimenovanje ni enotno. Tudi v slovenskem jeziku trenutno še ne poznamo specifičnih imen za dele vala, zato predlagamo naslednje izraze, ki so prevod iz angleškega deskarskega izrazoslovja. Izrazi, ki se tukaj pojavijo, so: stena, kotanja, obraz, ustnica, jama in rama vala. Deskar se spusti navzdol in na stran po steni vala (ang. wall). Po navadi se spusti do najnižjega dela vala - kotanje (ang. trough), kjer naredi spodnji zavoj, ki ga usmeri na

odprt del vala – obraz (open face), ki je primeren del za zgornji zavoj. Ostane nam še zgornji del vala imenovan ustnica (lip), kjer lahko izvedemo nekatere nadaljevalne elemente, kot sta trik v zraku (ang. ariel) in lebdenje po vrhu pene (ang. floater). Deskarji med drsenjem poskušajo ostati blizu meje med zlomljenim in celim delom vala, imenovanim jama (ang. pit), saj je odprt del vala tam najbolj strm in na njem lahko pridobijo največjo hitrost, včasih se deskar namenoma spusti stran od jame do rame vala (ang. shoulder), kjer lahko naredi zavoj nazaj k valu in se ponovno vrne na mesto, kjer spet dobi hitrost ( Dimartino, 2013).



Slika 34. Deli vala namenjeni deskanju (osebni arhiv)

Svetovno znan deskar velikih valov iz Portugalske Joao De Macedo (2007) je nadaljevalne korake deskanja razdelil na sedem stopenj. Učenja sedmih nadaljevalnih korakov se lahko lotimo potem, ko dobro osvojimo osnovne in napredne. Prvi pogoj je torej dobro poznavanje oceana in ocena dnevnih pogojev na različnih tipih obal. Potrebno je razumevanje, kako na naše deskanje vplivajo različne dimenzije desk, poznati moramo pravila deskanja in ta tudi upoštevati v vodi. Deskar mora znati uporabljati tehnike prehodov na odprto v raznovrstnih pogojih in imeti dobro fizično pripravo, preden se lotimo deskanja v zahtevnejših pogojih.

Valovi se lomijo različno, glede na različne velikosti, smeri in moči vetra, plimovanja in konfiguracije morskega dna. Variabilnost nima kraja in vsak val je drugačen. Izkušen deskar loči med valom na peščeni, skalnati in refrakcijski obali. S tem znanjem se prilagodi valovom in deska na različnih valovih. Preizkušati je treba različne deske in spremljati deskarsko literaturo, filme ter posnetke. Najbolje je, da deskamo pod nadzorom učiteljev, ki popravljajo našo tehniko in temu prilagodijo tudi naše treninge na suhem. Joao De Mecedo pravi, da je nujno zavedanje naših napak in da za motivacijo ne škodi ogled rednih deskarskih tekmovanj.

Elementi so razdeljeni po težavnosti in si sledijo v naslednjem zaporedju:

- S zavoji
- spodnji zavoj
- zgornji zavoj
- zavoj nazaj k valu (ang. cut-back)
- trik v zraku (ang. aerial)
- lebdenje po vrhu pene (ang. floater)
- tunel (ang. barrel)

V naslednjih odstavkih sledi teoretični opis gibanja prvih štirih elementov, saj so le-ti bolj pomembni za potrebe učenja v začetniških deskarskih šolah in jih lahko vadimo tudi na večjih šolskih deskah.



### 8.3.1 S zavoje

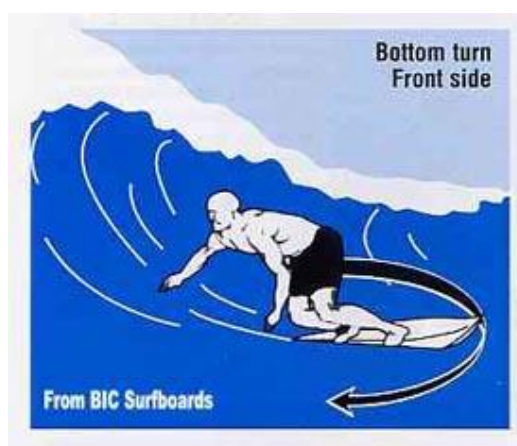
S zavoje je glavni element za pridobivanje in nadzor hitrosti na steni vala. Večina giba temelji na delu nog, z upogibom v kolenskem sklepu in prenosu teže s prstov na pete. Premik rok je majhen. Element je sestavljen iz več gibov. Opisan potek gibov se nanaša na drsenje v položaju, kjer je deskar s prsmi obrnjen proti valu (»frontside«). Najprej težišče prenesemo na pete obeh nog s tem, da je malo več teže na sprednji nogi. Z upogibom v kolenskem sklepu sledimo prenosu teže z notranjega roba (notranji rob je tisti bližje steni vala) deske na zunanje. Ko smo s težiščem telesa na najnižji točki, je teža porazdeljena na obeh stopalih. Pripravimo se na prenos teže iz pet na prste, z zunanje na notranji rob deske. Iz nizkega položaja se dvignemo v izteg v kolenskem sklepu in težo ponovno prenesemo na sprednjo nogo. Ko smo v iztegnjenem položaju, s prsti pritisnemo na notranji rob deske. Ko dosežemo maksimalni iztegnjen položaj in je rob deske v steni vala, dodatno rotiramo desko z zadnjo nogo. V tem položaju ohranjamo ravnotežje na deski. Gib se nadaljuje v enakem zaporedju s prenosom teže na pete in zunanji rob deske. Ko s S-zavojem dosežemo dovolj hitrosti, samo drsimo po steni vala in se pripravimo na naslednji želeni element (J. De Macedo, 2007).

### 8.3.2 Spodnji zavoje

Spodnji zavoji so osnovni elementi naprednega deskanja. Z njimi dosežemo večji centrifugalni pospešek na valu. Ta gib vsebuje vztrajen in dolg zavoje na spodnjem delu stene vala. Uspešno izveden gib je nujen za vse nadaljnje elemente. Ko se spustimo po steni vala navzdol, je teža porazdeljena na obeh stopalih. Potreben je hiter pregled obnašanja vala, na katerem smo vstali in ocena naklona stene, po kateri smo se spustili. Naklon bo določal nadaljnjo izvedbo našega spodnjega zavoja. Ko dosežemo dno stene vala in začnemo z zavojem, mora biti naš pogled usmerjen v zgornji del stene, natančneje v mesto, kamor želimo zaviti. Pomemben je intenziven naklon na prste in notranji rob deske s pogledom še vedno usmerjenim na zgornji rob vala. V kolenskem sklepu ostanemo pokrčeni, teža je porazdeljena na obeh stopalih, zgornji del telesa se nagiba čez prste na nogi, saj z njim ohranjamo hitrost začetka našega zavoja. V tem trenutku začnemo drseti navzgor po steni vala, nekoliko več teže prenesemo na zadnjo nogo, pritisk s prsti rahlo popuščamo. V trenutku, ko drsimo navpično navzgor po steni, je teža še vedno na zadnji nogi, teža pa se preko prstov prenaša na pete. Naš pogled je še vedno usmerjen proti vrhu vala, dokler ne dosežemo najvišjega mesta. Še vedno nismo na vrhu vala, teža je skoraj na naših petah. Večino teže še vedno prenaša naša zadnja noga, z zadnjo roko pa si pomagamo doseči zgornji del stene vala. Z usmeritvijo zadnje roke v smeri navzgor se približamo zgornjemu delu vala, teža je še vedno na zadnji nogi, vendar je napočil trenutek prenosa le-te, s težiščem na petah se pripravimo na intenzivno spremembo smeri. Z desko se začuti, da se je dotaknila zgornjega dela vala in v tem trenutku se konča spodnji zavoje na valu. Teža je še vedno na zadnji nogi, popolnoma se nagnemo na pete in zamahnemo z zadnjo roko proti vrhu, trup in glava sta v pripravljenosti na spremembo smeri (J. De Macedo, 2007).



Slika 35. Spodnji zavoj, s hrbtom obrnjenim proti steni vala (Surfers village, 2013)

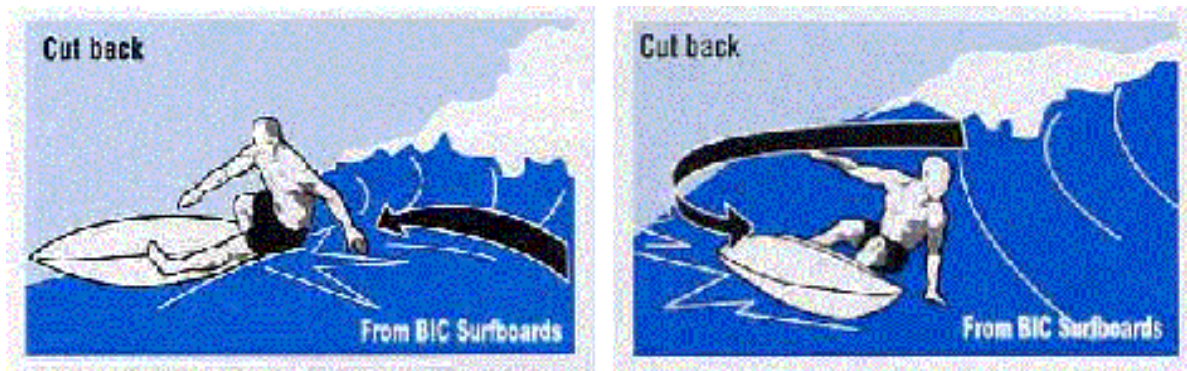


Slika 36. Spodnji zavoj s prsnim košem obrnjenim proti steni vala (Surfers village, 2013)

### 8.3.3 Zavoj nazaj k valu

Glavni namen tega elementa je pridobivanje začetne hitrosti in strmine vala. Opisan potek gibov se nanaša na drsenje v položaju, kjer je deskar s sprednjim delom trupa obrnjen proti valu (»frontside«). Preden izvedemo zavoj nazaj k valu, je pomemben dobro izveden spodnji zavoj. Zavoj nazaj k valu se začne s težo na petah in notranjem robu. Moč in teža na zadnji nogi omogočata močan zavoj. Zadnja roka ostane nizko in blizu zunanjšega roba deske, sprednja roka pa je usmerjena v smeri vožnje. V trenutku, ko deska zarezuje v steno vala (carving), nekaj teže prenesemo na sprednjo nogo, glavo obrnemo v novo smer vožnje. Smer pogleda je pomembna za vzdrževanje hitrosti in zato, da deska prehití že zlomljen del vala. Zadnja roka je še vedno nad zunanjim robom deske in sprednja roka, ki je v prejšnjem trenutku vodila smer našega drsenja, sedaj postane točka, okoli katere bomo rotirali našo desko. Zavoj mora biti izveden povezano v enem gibu, da z njim ne izgubimo hitrosti. Z desko še vedno zarezuje v steno vala, s težo na petah, s prenosom težišča rahlo na sprednjo nogo. Pogled usmerimo tja, kamor želimo zaviti, nekaj teže prenesemo na zadnjo nogo, dokler ne dosežemo zlomljenega dela vala. V trenutku, ko dosežemo zlomljen del vala, se močno

nagnemo na zadnjo nogo in zamahnemo z zadnjo roko navzgor in obrnemo trup in glavo, da zaključimo zavoj nazaj. Po končanem zavoju usmerimo desko navzdol po valu, tako da prenesemo nekaj več teže na sprednjo nogo. Noge iztegnemo v kolenskem sklepu, s čimer dobimo hitrost, ponovno se postavimo v nizek položaj in pokrčimo noge v kolenskem sklepu, da prehitimo zlomljen del vala. Nahajamo se na najmočnejšem delu vala in se pripravimo na naslednji zeleni element (J. De Macedo, 2007).



Slika 37. Zavoj nazaj k valu (Surfers village, 2013)

### 8.3.4 Zgornji zavoj

Zgornji zavoj je lahko izveden na veliko različnih načinov. Odvisen je od dobro izvedenega spodnjega zavoja in strmine stene vala. Prenos teže in zamah z rokami imata poglavito vlogo pri tem zavoju. Ko uspešno izvedemo spodnji zavoj, smo z desko usmerjeni proti zgornjemu robu vala in drsimo po steni navzgor na mesto, kjer bomo izvedli zgornji zavoj. Nagnemo se na notranji rob deske in prste, z nekaj več teže na zadnji nogi. Popustimo pritisk na sprednji nogi in dodamo še nekaj teže na zadnjo nogo, s tem dosežemo, da se nos deske še nekoliko dvigne in usmeri v mesto obrata. Deska je pripravljena na zavoj. Teža je porazdeljena na sredini obeh stopal, s težiščem, ki še vedno prevladuje na zadnji nogi. Noge so še vedno skoraj iztegnjene v kolenskem sklepu, z zadnjo roko zamahnemo in iztegnemo proti vrhu vala. V trenutku, ko bomo z zadnjo roko, glavo in trupom rotirali v smeri navzdol po valu, nam bo sledila tudi deska in spodnji del telesa. Pozorni smo na to, da smer našega giba vodi zgornji del telesa. V tem trenutku je naša sprednja noga iztegnjena, zadnja pa rahlo pokrčena, teža je popolnoma na petah. Najprej obrnemo glavo in trup, zadnja roka rotira istočasno z desko in spodnjim delom telesa. Po zavoju deske in rotaciji trupa se teža z zadnje noge prenese na sprednjo. Manjši kot je lok zavoja naše deske, hitrejši in uspešnejši bo naš zavoj. Zavoj je bil izveden na majhnem zgornjem delu vala. Naš pogled je usmerjen navzdol proti nosu deske, s katerim nadzorujemo spust po steni vala. Da se izognemo padcu preko nosa deske, svojo težo ponovno porazdelimo enakomerno na obe stopali. Da vzdržujemo čim bolj ravnovesni položaj, so naše roke in ramenski obroč v čim bolj mirujočem položaju (J. De Macedo, 2007).



Slika 38. Zgornji zavoj (Surfers village, 2013)

### 8.3.5 Ostali nadaljevalni elementi

Trik v zraku (ang. aerial) je element, kjer se mora deskar z veliko hitrostjo zaleteti v del, kjer se val lomi in obrniti desko naravnost navzgor, ob pristanku sledi ponovni spust po steni vala. Deskar pogosto zagrabi rob deske v zraku, da lahko obdrži desko v stiku z nogami.

Lebdenje po vrhu pene (ang. floater) je element, ki se izvede, ko se bo cela sekcija zlomila pred deskarjem. Desko torej usmerimo na vrh pene, ki se je zlomila pred nami. Element lahko uporabimo za lep zaključek vožnje. Najtežji je pristanek, saj je ob njem težko ponovno vzpostaviti ravnotežje.

Dršenje v tunelu (ang. barrel), ki ga ustvari val je eden izmed najbolj zanimivih in unikatnih elementov v deskanju. Tunel se ustvari na določenem tipu morskega dna, kjer se globina vode iz visoke v nizko spremeni zelo hitro. Velikost nastalega tunela je odvisna od tipa dna in velikosti valov. Cilj deskarja je, da na deski hitro vstane, naredi spodnji zavoj ter je v tunelu, ki ga je ustvaril val. Pomembna je dober položaj na deski z nekaj več teže na zadnji nogi in rahlo upognjeno v kolenskem sklepu. Pomembno je, da drsimo v tunelu tik pred mestom, kjer se val lomi in približuje obali. Za opazovalca z obale, deskar, ki drsi v tubi, za nekaj časa izgine, saj se val lomi nad njim in če uspešno ujame tak val, po končanem tunelu zdrsne iz njega (J. De Macedo, 2007).



**Slika 39. Enajstkратni svetovni prvak Kelly Slater v tunelu - svetovno prvenstvo 2012 (osebni arhiv)**

## 9 DESETURNI PROGRAM UČENJA DESKANJA NA VALOVIH

### 9.1 Sestava vadbene enote (učne ure)

#### 9.1.1 Pripravljalni del

V uvodnem delu si skupaj z učenci pred začetkom vsake ure vzamemo čas za ogled dnevnih pogojev. Preverimo, kakšna je velikost valov, moč vetra, smer vetra in kje potekajo tokovi. Razložimo, kako bo potekala ura in motiviramo učence za prihajajoči del ure.

Pred deskanjem ne smemo pozabiti na ogrevanje, saj je ena najpomembnejših preventiv, s katerimi se zavarujemo pred poškodbami mišic, vezi in tetiv ter pred drugimi poškodbami mehkega tkiva. Z aktivnostjo se v telesu sprošča energija, ki v mišicah ustvarja toploto. Mišice so povezane z možgani, zato se med njimi in mišljenjem ustvari povezava. Prav tako ogrevanje spodbuja delovanje možganov in zagotavlja psihično pripravo na naslednje delo. Ogrevanje, ohlajevanje in tehnike raztezanja morajo biti prilagojene deskanju na valovih.

Za ogrevanje so primerna vsa enostavna gibanja: hoja ali tek ter tekalne igre. Priporočljivo je, da v splošnem delu ogrevanja uporabljamo različne tekalne igre, saj učenci z njimi pozabijo na napor in se sprostijo pred glavnim delom ure. Upoštevati je treba, da se ogrevanje po navadi izvaja na peščenih plažah in da tek na pesku za vadeče predstavlja dodatno obremenitev. Na razpolago imamo veliko površino, ki jo lahko uporabimo za to, da ogrevanje ne postane monotono. Primer različnih tekalnih iger splošnega ogrevanja:

- izmenična hoja in tek po plaži,
- tek okoli desk z različnimi poskoki,
- štafetne igre,
- igre z žogo ...



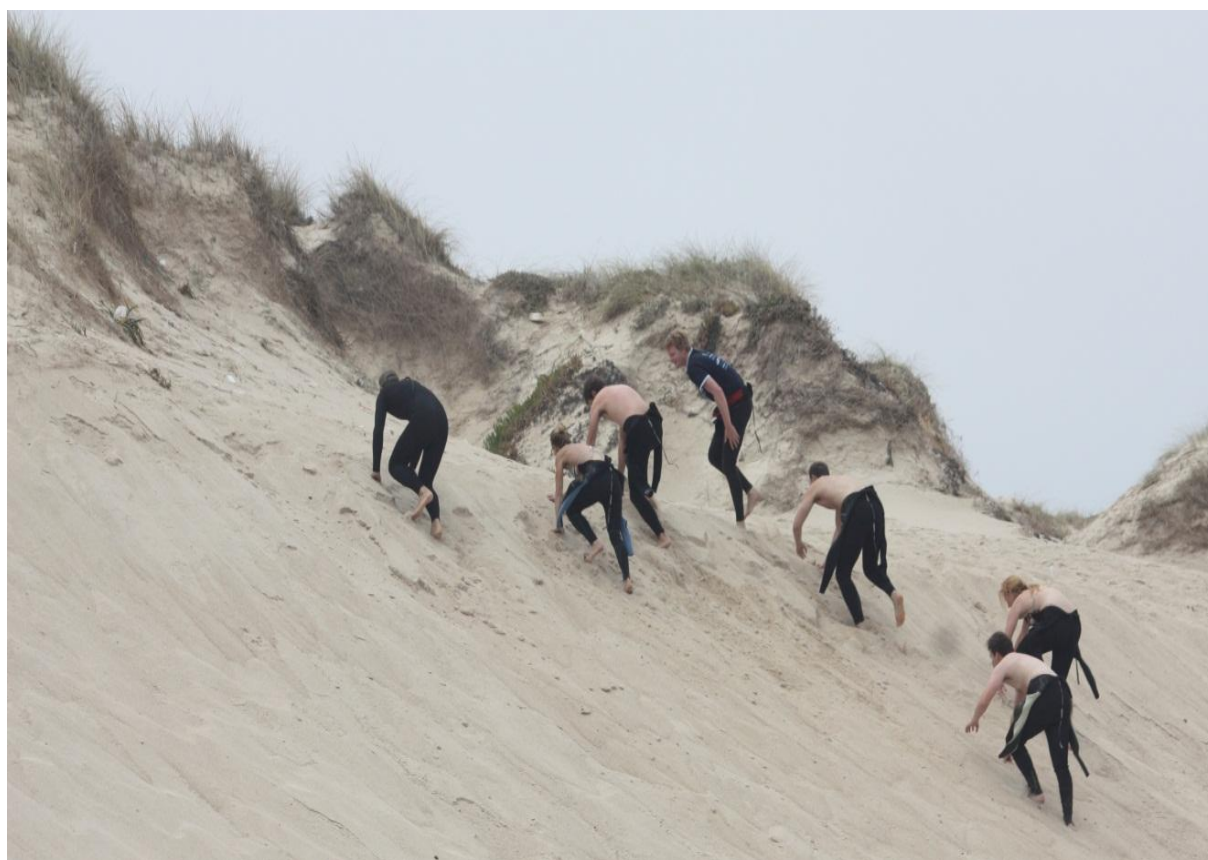
Slika 40. Primer ogrevanja – tek okoli desk, kjer si vadeči podajo deske in pazijo, da le-te ne padejo na tla (Surf klub Tribu, 2011)



Slika 41. Primer ogrevanja – igra, kjer morajo vadeči preko nasprotnikovega polja prenesti žogo in varovati svojo stran (Surf klub Tribu, 2011)



**Slika 42. Primer ogrevanja – štafetne igre (Surf klub Tribu, 2011)**



**Slika 43. Primer ogrevanja – štafetne igre (Surf klub Tribu, 2011)**



Pri specialnem ogrevanju se moramo posvetiti predvsem mišicam in mišičnim skupinam, ki so med deskanjem na valovih najbolj obremenjene. Zaradi značilnosti športa so to mišice vratu in trupa ter ramenskega obroča. Kompleks gimnastičnih vaj:

Kroženja: (kroženje ponovimo v obe smeri 10 krat):

- Kroženje z rameni
- Kroženje z rokami
- Kroženje s komolci v vsako smer (10 krat)
- Kroženje z zapestjem
- Kroženje z zgornjim delom trupa
- Kroženje z boki
- Kroženje s koleno
- Kroženje z gležnji

Raztezne vaje: (raztezanje ponovimo v obe smeri 10 krat):

- Zamahi z rokami
- Zasuki trupa
- Odkloni
- Predkloni
- Zamahi v zanoženje
- Zamahi v odnoženje

Vaje za moč: (10 ponovitev, 1 serija)

- Upogib trupa
- Izteg trupa
- Sklece
- Počepi
- Izpadni koraki



Slika 44. Specialno ogrevanje (Surf klub Tribu, 2011)

### 9.1.2 Glavni del

Glavni del ure je opisan pod vsako vadbeno enoto posebej.

### 9.1.3 Sklepni del

Priporočeno je aktivno ohlajanje in sproščanje, kar povzroča odpravljanje laktatov z oksidacijskim procesom. Za vse mišične skupine, ki so bile aktivne, se izvajajo raztezne vaje, tako da razteg zadržimo 10 do 15 sekund, pri tem pazimo, da v mišici čutimo blago napetost in ne bolečine.



Slika 45. Primer ohlajanja v vodi (Surf klub Tribu, 2011)

## 9.2 PROGRAM

Program desetih vadbenih enot je sestavljen na podlagi učbenikov in osebnih izkušenj, ki sem si jih pridobila v treh sezonah poučevanja deskanja na valovih na Portugalskem. Združene so izkušnje in način poučevanja slovenske deskarske šole Tribu in portugalske šole Surfaventura.

Program deskanja na valovih za tečaj je sestavljen iz desetih zaključenih enot, ki se morajo prilagajati znanju in značilnostim učencev ter dnevnim pogojem. Praviloma naj en dan vsebuje eno enoto, v časovnem intervalu ene ure in pol. Isti dan lahko tisti, ki so v boljši telesni pripravljenosti, utrjujejo novo pridobljeno znanje. Priporočen je enodnevni odmor po petih enotah, ki je prav tako pogojen s kondicijsko pripravljenostjo vadečih. Tako se ne smemo strogo držati enot za vsak dan posebej. So le smernice, ki so lahko v pomoč in nanje je treba gledati le kot na zaporedje v metodičnem postopku.

### 9.2.1 Prva vadbeni enota

Cilji:

- seznaniti učence z barvami zastavic, delovanjem toka in pomenom stacionarne točke,
- naučiti se, kako ravnati z desko in varnostno vrvico,
- naučiti pravilen položaj na deski in veslanje leže,
- naučiti se, kako ustaviti desko in kako ravnati ob padcu,
- seznaniti se s pravilnim vstopom v vodo,
- naučiti se uloviti peno vala.

Vsebina:

- predpriprava,
- ravnanje z desko in varnostno vrvico,
- pravilen položaj na deski in veslanje leže,
- ustavljanje deske in ravnanje ob padcu,

- vstop v vodo,
- lovljenje pene vala.

Organizacija:

- učitelj na obali razloži pomen barv zastavic, delovanje tokov in pomen stacionarne točke,
- učitelj demonstrira kako ravnati z desko in varnostno vrstico,
- učitelj demonstrira pravilen položaj na deski in veslanje leže,
- učitelj razloži kako ustaviti desko in kako ravnati ob padcu,
- učitelj demonstrira pravilni vstop v vodo,
- učitelj razloži kako uloviti peno vala,
- učitelj izpelje ogrevanje,
- učenci vstopijo v vodo in poskusijo najti ravnotežni položaj ter ujeti peno vala, pri tem pa upoštevajo varnostna navodila,
- učitelj opazuje učence z obale,
- učitelj pokliče učence iz vode in popravi glavne napake,
- učitelj izpelje sproščanje.

## 9.2.2 Druga vadbena enota

Cilji:

- ponoviti lovljenje pene vala,
- naučiti se vstati na deski, na suhem,
- ponoviti vstajanje s pomočjo igre,
- naučiti se, kako uloviti val in vstati na peni vala.

Vsebina:

- lovljenje pene vala,
- vstajanje na pesku,
- ponovitev vstajanja – popestritev z igro,
- lovljenje in vstajanje na peni vala.

Organizacija:

- učitelj ponovi razlago, ki zadeva varnost,
- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj demonstrira in razloži vstajanje na pesku,
- učenci vadijo vstajanje na pesku, učitelj popravi glavne napake,
- učitelj popestri vstajanje na suhem z igro,
- učenci se podajo v vodo, učitelj jih opazuje iz obale,
- učenci v vodi vadijo vstajanje na deski,
- učitelj pokliče učence iz vode in popravi posameznikove napake,
- učenci se vrnejo v vodo in ponovijo vstajanje,
- učitelj pokliče učence iz vode in izpelje sproščanje.

### 9.2.3 Tretja vadbena enota

Cilji:

- ponoviti lovljenje in vstajanje na peni vala,
- ponoviti vstajanje na peni vala s pomočjo igre.

Vsebina:

- lovljenje in vstajanje na peni vala,
- vstajanje na peni vala – popestritev z igro.

Organizacija:

- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj razloži glavne stvari, na katere morajo biti učenci pozorni med vstajanjem,
- učenci se podajo v vodo, učitelj opazuje iz obale,
- učitelj pokliče učence nazaj na obalo in popravi glavne napake posameznika,
- učitelj razloži pravila igre,
- učenci izvedejo tekmovanje, učitelj sodi igri in meri čas,
- učitelj pokliče učence iz vode in izpelje sproščanje.

### 9.2.4 Četrta vadbena enota

Cilji:

- ponoviti lovljenje in vstajanje na peni vala,
- naučiti in spoznati elemente za prehod preko valov.

Vsebina:

- lovljenje in vstajanje na peni vala,
- elementi za prehod preko valov.

Organizacija:

- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj razloži in na suhem demonstrira elemente za prehod preko valov,
- učenci se podajo v vodo in izvedejo element želvji prevrat,
- učitelj pokliče učence iz vode in opozori na glavne napake posamezniku,
- učenci se vrnejo v vodo ter ponovijo vstajanje na peni vala,
- učitelj pokliče učence iz vode in izpelje sproščanje.

### 9.2.5 Peta vadbena enota

Cilji:

- ponoviti elemente za prehod preko valov,
- naučiti osnovna pravila deskanja,
- naučiti pravilni prehod na odprto,
- naučiti pozicije na odprtem in obrat za 180°,
- naučiti lovljenje vala in drsenja naravnost.

Vsebina:

- elementi za prehod preko valov,
- osnovna pravila deskanja,
- prehod na odprto,
- pozicija na odprtem in obrat za  $180^\circ$ ,
- lovljenje vala in drsenje naravnost.

Organizacija:

- učitelj razloži osnovna pravila deskanja,
- učitelj razloži, kje potekajo tokovi in kako se bo izvedlo prehod na odprto,
- učitelj razloži, kakšna je pozicija na odprtem in kakšna je tehnika lovljenja vala,
- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj se z učenci poda v vodo na linijo preden se valovi začnejo lomiti,
- učitelj demonstrira pozicijo na odprtem in obrat za  $180^\circ$ ,
- učitelj spodbuja učence, da poskušajo ujeti val,
- učitelj se z učenci vrne na obalo,
- učitelj izpelje sproščanje.

### 9.2.6 Šesta vadbena enota

Cilji:

- ponoviti pravilen prehod na odprto,
- ponovitev pozicije na odprtem in obrata za  $180^\circ$
- ponoviti lovljenje vala in drsenja naravnost.

Vsebina:

- prehod na odprto.
- pozicija na odprtem in obrat za  $180^\circ$
- ponovitev lovljenja vala in drsenja naravnost.

Organizacija:

- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj se skupaj z učenci poda v vodo,
- učitelj demonstrira pravilno tehniko in mesto, kjer bodo učenci začeli loviti valove,
- učitelj spodbuja vsakega učenca k lovljenju valov,
- učenci poizkušajo ujeti čim več valov in se čim hitreje vrniti k skupini,
- učitelj se z učenci vrne na obalo,
- učitelj izpelje sproščanje.

### 9.2.7 Sedma vadbena enota

Cilji:

- ponoviti prehod na odprto,

- ponovitev pozicije na odprtem in obrata za  $180^\circ$ ,
- razložiti, kako določati smer vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Vsebina:

- prehod na odprto,
- pozicija na odprtem in obrat za  $180^\circ$ ,
- določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Organizacija:

- učitelj razloži, kako se lahko lomijo valovi,
- učitelj razloži in demonstrira na suhem, kako se zavija na steno vala,
- učitelj izpelje ogrevanje in se z učenci poda v vodo,
- učitelj spodbuja učence,
- učenci poskušajo ujeti čim več valov in zaviti na steno vala,
- učenci se po poskusih čim hitreje vrnejo k skupini,
- učitelj se z učenci vrne na obalo,
- učitelj izpelje sproščanje.

### 9.2.8 Osmo vadbena enota

Cilji:

- ponoviti prehod na odprto,
- ponoviti pozicijo na odprtem in obrat za  $180^\circ$ ,
- izpopolniti določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Vsebina:

- prehod na odprto,
- pozicija na odprtem in obrat za  $180^\circ$ ,
- določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Organizacija:

- učitelj skupaj z učenci na obali opazuje kje je mesto, kjer se valovi začnejo lomiti,
- učitelj spodbuja učence, da ugotavljajo, v katero smer se bo val zlomil,
- učitelj izpelje ogrevanje in se z učenci poda v vodo,
- učitelj spodbuja učence,
- učenci poskušajo ujeti čim več valov in zaviti na steno vala,
- učenci se po poskusih čim hitreje vrnejo k skupini,
- učitelj se z učenci vrne na obalo,
- učitelj izpelje sproščanje.

### 9.2.9 Deveta vadbena enota

Cilji:

- ponoviti prehod na odprto,

- ponoviti pozicijo na odprtem in obrat za 180°,
- ponoviti določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Vsebina:

- prehod na odprto,
- pozicija na odprtem in obrat za 180°,
- določanje smeri vala in drsenje v levo ali desno smer po steni vala.

Organizacija:

- učitelj skupaj z učenci na obali opazuje kje je mesto, kjer se valovi začnejo lomiti,
- učitelj spodbuja učence, da ugotavljajo, v katero smer se bo val zlomil,
- učitelj izpelje ogrevanje in se z učenci poda v vodo,
- učitelj spodbuja učence,
- učenci poskušajo ujeti čim več valov in zaviti na steno vala,
- učenci se po poskusih čim hitreje vrnejo k skupini,
- učitelj se z učenci vrne na obalo,
- učitelj izpelje sproščanje.

### 9.2.10 Deseta vadbena enota

Cilji:

- ponoviti tehniko veslanja leže,
- izkoristiti dan brez valov v vodi.

Vsebina:

- štafetno tekmovanje v veslanju leže (ang. paddling).

Organizacija:

- učitelj na plaži razloži nastanek in delovanje valovanja,
- učitelj izpelje ogrevanje,
- učitelj razloži, kako bo potekala ura in pravila štafetnih iger,
- učitelj razdeli učence v homogene skupine,
- učitelj označi (najlažje z bojo) področja tekmovanja,
- učitelj sodi tekmovanju,
- učitelj pokliče učence iz vode in izpelje sproščanje,
- zmagovalni učenci se ob ohlajanju domislijo kazni za poražence.



## 10 SKLEP

Deskanje na valovih je eden izmed tistih športov, za katerega potrebujemo veliko časa, vadbe in vztrajnosti, da lahko usvojimo dober nivo znanja. Vendar nam vseeno že neko osnovno znanje, ki ga lahko usvojimo v kratkem času, sproža užitke in zadovoljstvo ob deskanju. Poleg tega, da je za usvojitev znanja v deskanju potrebno kar nekaj časa, je zelo pomemben prvi pogoj ta, da bivamo nekje v bližini oceana. To je še eden izmed največjih dejavnikov, ki Slovencem otežuje pridobivanje znanja in ob enem naredi šport še bolj poseben.

V Sloveniji pa se kljub težavnostim pojavlja vedno več ljudi, ki dobro obvladajo deskanje na valovih. En izmed glavnih razlogov je ta, da se slovenska deskarska subkultura vedno bolj razvija, poleg tega so vedno bolj dosegljive možnosti študija in dela v tujini. Poznamo tudi vedno več slovenskih šol, ki ponujajo učenje deskanja na valovih, ob tem pa večjim navdušencem omogočajo počitniško delo, kjer ob delu lahko izpopolnijo svoje deskarsko znanje. Na izbiro imamo več možnosti, najpomembnejše je dejstvo, da je dandanes to mogoče in veliko lažje kot pred nekaj leti, ko je bila slovenska deskarska skupnost zelo majhna in se je z deskanjem ukvarjalo in se tega naučilo le nekaj srečnežev.

Znanje v deskanju na valovih je sestavljeno iz več delov. Zelo težko je opredeliti, kakšen nivo znanja v deskanju imamo, saj šport kot sam nima svojega začetka in cilja. Največji cilj v deskanju je ta, da ujamemo čim več čim boljših valov, katerih kriterij se lahko precej razlikuje glede na subjektivno mnenje in zanje posameznika. V deskarskih tekmovanjih pa se uspešnost opredeli z oceno tekmovalca. Tekmovalec, ki bo izvedel najtežje manevre, z največjo hitrostjo, močjo in povezanostjo na najbolj kritičnih delih vala, bo nagrajen z najvišjim možnim seštevkom točk. Za enkrat se učenci odpravijo v deskarsko šolo po osnovne informacije in znanje v deskanju, potem pa z učenjem nadaljujejo sami. Večletno obiskujejo deskarsko šolo le učenci, ki trenirajo deskanje na tekmovalnem nivoju, česar pa v Sloveniji še ni mogoče zaslediti.

Začetniku je treba podati veliko informacij in znanja, da bo v nadaljevanju usvajanja znanja to počel varno. Med podajanjem praktičnega znanja moramo učencem razložiti vse o delovanju oceana in pogojih, ki so primerni za deskanje. Razložiti jim je treba, katera oprema je primerna zanje ter kakšna so pravila deskanja na valovih. Učitelj mora med učnimi urami svoje znanje in zaporedje korakov nekoliko prilagajati dnevnim pogojem, pomembno je, da razume napoved pogojev in predvideti, kakšni bodo ti naslednji dan in kdaj je najprimerneje izvesti učne ure.

Po pregledu tuje in slovenske literature je bilo ugotovljeno, da je veliko gradiva napisanega nestrokovno, saj je namenjeno predvsem promociji športa. Učitelji deskanja na valovih so imeli probleme predvsem s tem, da niso našli uporabnega učnega programa, s katerim bi si lahko vsaj okvirno pomagali pri poučevanju. Obstaja veliko gradiva, ki opisuje zgodovino, opremo, ocean, kako začeti deskati, vendar je vse opisano precej splošno. Pri izdelavi diplomskega dela so bile zelo uporabne izkušnje tujih učiteljev, ki se z učenjem ukvarjajo že več let ter učbenikom in metodiko portugalskega deskarja Joao-a de Maceda, ki je en od prvih, ki opisuje nadaljevalne korake v deskanju.

Diplomsko delo Osnove učenja deskanja na valovih je začetek raziskovanja na področju učenja deskanja, menim, da z njim odpremo mnogo novih vprašanj. Zanima nas predvsem, kako bi lahko bil videti program za nadaljevalno deskanje na valovih, saj je slovensko znanje

v deskanju iz dneva v dan širše. Prav tako bi lahko raziskovali o tem, kakšna je primerna kondicijska priprava za deskarje na valovih ali tiste, ki se s tem športom želijo spoznati in bi čas na valovih radi čim bolje izkoristili.

Prihodnost deskanja v Sloveniji je spodbudna. Trenutno je deskanje predvsem priljubljeno med mladimi, ki imajo med dvajset in trideset let. Večina, ki športa še ni videla v živo in ga pozna preko medijev ima predstavo, da je to adrenalinski šport, s katerim se ne more spoznati vsak. Prav to prepričanje pa je treba spremeniti in šport približati več starostnim skupinam, ki morda ne bodo deskale na največjih in najboljših valovih z majhnimi deskami, lahko pa bodo ob in v oceanu preživele aktivne počitnice.

Še ena izmed priložnosti za Slovenijo so bazeni z umetnimi valovi, ki v svetu niso več redkost. Kvaliteta deskanja in sožitje z naravo sicer nista primerljiva, vendar so bazeni zelo primerni in varni za začetnike ter dobra alternativa za čas, ki ga ne moremo preživeti na pravih valovih.

## 11 LITERATURA

- Anatomy of a wave. (2012). National weather service. Pridobljeno 4. 10. 2012, iz [http://www.srh.noaa.gov/jetstream/ocean/wave\\_max.htm](http://www.srh.noaa.gov/jetstream/ocean/wave_max.htm)
- Britton, V. (18. 9. 2012). The Sport of Kings. Pridobljeno 18. 9. 2012, iz <http://iml.jou.ufl.edu/projects/spring04/britton/default.htm>
- Conway J. (2008). *Adventure sports – surfing*. London: Salamander.
- De Macedo, J. (2007). *How to be a surfer*. Oxford: Mayer and Mayer Sport (UK).
- Dimartino, J. (2013). What are the parts of a surfing wave. Pridobljeno 6. 3. 2013 iz [http://surfing.about.com/od/surfingfaq/f/parts\\_of\\_wave.htm](http://surfing.about.com/od/surfingfaq/f/parts_of_wave.htm)
- Felder J.M., Burke M:L., Lowdon B.J., Cameron-Smith D. In Collier G.R. (1998). *Nutrition practices of elite female surfers during training and competition*. International Journal of sport Nutrition, 8, 46-48
- Frank M., Zhou S., Bezzera P. In Crowley Z. (2009). *Effects of long-term recreation surfing on control of force and posture in older surfers: a preliminary investigation*. J Exerc Sci Fit, 7(1), 31-38
- Gear guide. (2012). Surfing waves. Pridobljeno 08. 10. 2012, iz [http://www.surfing-waves.com/surfing\\_accessories.htm](http://www.surfing-waves.com/surfing_accessories.htm)
- Grosar, J. (2006). *Organizacija in izvedba tabora v deskanju na valovih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Guide to surfboards shapes. (2012). Tactics. Pridobljeno 07. 10. 2012, iz <http://www.tactics.com/info/guide-to-surfboard-shapes>
- Information and architectural signs. (2012). Miller metal imaging. Pridobljeno 17.10. 2012, iz <http://www.millermetalimaging.com/products-01.htm>
- Kilduff L., Cook C. In Manning J. (2011). *Digit ratio (2D:4D) and performance in male surfers*. Journal of strength and conditioning research 25(11), 3175-3180
- Learn to surf. (2012). Surfing waves. Pridobljeno 17. 10.2012, iz [http://www.surfing-waves.com/surfing\\_lesson\\_three.htm](http://www.surfing-waves.com/surfing_lesson_three.htm)
- Loveless D.J. in Minaham C. (2010). *Peak aerobic power and paddling efficiency in recreational and competitive junior male surfers*. European Journal of Sport Science, 10(6), 407-415

Marcus, B. (2010). *The surfing handbook*. London: Apple Press (UK).

Matosinhos surf report and forecast. (2012). Magicseaweed. Pridobljeno 4. 10. 2012, iz <http://magicseaweed.com/Matosinhos-Surf-Report/942/>

Point brake wave formation. (2012). Sciencephotolibrary. Pridobljeno 4. 10. 2012, iz [https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS2gtVplGi1iXuyI-qqhvdXCB1MSxeSgUBNDQ1GIId-SaBL6ova\\_](https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS2gtVplGi1iXuyI-qqhvdXCB1MSxeSgUBNDQ1GIId-SaBL6ova_)

*Priručnik učitelja surfanja 1*. (2009). Surf zveza Slovenije. Neobjavljeno delo

Rip current safety. (2012). National weather service. Pridobljeno 17. 10. 2012, iz <http://www.ripcurrents.noaa.gov/overview.shtml>

Storm wave formation. (2012). Sciencephotolibrary. Pridobljeno 4. 10. 2012, iz [http://www.google.si/imgres?hl=en&sa=X&biw=1680&bih=925&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=ZOJ1lzsLBMsvtM:&imgrefurl=http://www.sciencephoto.com/media/166199/view&docid=7Rdn4M8qYNUkCM&imgurl=http://www.sciencephoto.com/image/166199/350wm/E2700120-Storm\\_wave\\_formation,\\_artwork-SPL.jpg&w=350&h=231&ei=LeN-UPLiKY-0hAeSkYDwBg&zoom=1&iact=hc&vpx=378&vpy=284&dur=5711&hovh=182&hovw=276&tx=160&ty=236&sig=110238555137311892407&page=1&tbnh=152&tbnw=231&start=0&ndsp=32&ved=1t:429,r:7,s:0,i:87](http://www.google.si/imgres?hl=en&sa=X&biw=1680&bih=925&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=ZOJ1lzsLBMsvtM:&imgrefurl=http://www.sciencephoto.com/media/166199/view&docid=7Rdn4M8qYNUkCM&imgurl=http://www.sciencephoto.com/image/166199/350wm/E2700120-Storm_wave_formation,_artwork-SPL.jpg&w=350&h=231&ei=LeN-UPLiKY-0hAeSkYDwBg&zoom=1&iact=hc&vpx=378&vpy=284&dur=5711&hovh=182&hovw=276&tx=160&ty=236&sig=110238555137311892407&page=1&tbnh=152&tbnw=231&start=0&ndsp=32&ved=1t:429,r:7,s:0,i:87)

Surf safety. (2008). The Sydney surf group. Pridobljeno 17. 10. 2012, iz [http://www.sydneySURFgroup.com/pages/Surf\\_Safety/?name=Surf\\_Safety](http://www.sydneySURFgroup.com/pages/Surf_Safety/?name=Surf_Safety)

Surf zveza Slovenije. (20. 9. 2012). Pridobljeno 20. 9. 2012, iz <http://www.surfzveza.si/>

Surfer on the inside. (2012). Surfer. Pridobljeno 17.10. 2012, iz [http://www.surfermag.com/features/surfer\\_on\\_the\\_inside/](http://www.surfermag.com/features/surfer_on_the_inside/)

Surfing tips. (2013). Surfer village. Pridobljeno 9. 1. 2013, iz <http://www.surfersvillage.com/surfing-article/6#.UPFG1eRsjh4>

Škerlj-Vogeljnik J. (2008). *Psihološka priprava v surfanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

The surfboard. (2012). How to surf 101. Pridobljeno 08. 10. 2012, iz <http://howtosurf101.com/index.html>

*The stormrider guide Europe* (third edition). (1998). Cornwall: Low pressure LTD

Types of surfboards. (2012). Club of the waves. Pridobljeno 07. 10. 2012, iz  
<http://www.clubofthewaves.com/surf-culture/types-of-surfboard.php>

Waves 101. (4. 10. 2012). Surf science. Pridobljeno 4. 10. 2012, iz  
<http://www.surfsience.com/topics/waves-and-weather/waves-101/point-reef-or-beach-break>

## 12 DODATKI

### DESKARSKI SLOVAR

Izrazoslovje, ki se uporablja na področju deskanja, je v večini v angleškem jeziku, saj deskanje in njemu podobni športi izhajajo iz angleško govorečih držav. Posledično pripadniki slovenske deskarske subkulture uporabljajo izraze v angleškem jeziku ali pa lastne slovenske prevode, ki so manj pogosti.

ANGLEŠKI IZRAZ	SLOVENSKI PREVOD	ŽARGON
aerial	trik v zraku	air
backside	vožnja po valu s hrbtom obrnjenim proti valu	hrbtno
beach break	plaža, primerna za deskanje s peščeno podlago	beach
body board	manjša in širša deska za lovljenje valov v ležečem položaju	body board
bottom turn	spodnji zavoј	bottom
close-out	val, ki se zapre po celotni dolžini naenkrat	close out
cross shore	veter, ki piha vzdolžno z obalo	cross shore
crumbly	tip vala, ki se lomi počasi	počasni
cutbacks	zavoј nazaj k valu	cut
double-ups	tip vala, ki je dvojni	dvojni
drop in	začetek vožnje po valu, ki ga deskar, ki je imel prednost na valu, že vozi	dropati
duck dive	račji potop je element za prehod na linijo, preden se valovi začnejo lomiti	račka
fins	smerniki, omogočajo vožnjo v določeni smeri, pritrjeni so na spodnji zadnji strani, obrnjeni proti zadnjem delu deske	fin
floater	trik na zgornjem delu vala	floater
foam board	penast tip deske za začetnike	penca
frontside	vožnje po valu z obrazom obrnjenim proti valu	spredaj
glassy	gladka vodna površina, brezvetrje	glassy
goofy foot	deskanje z desno nogo spredaj ter levo zadaj	goofy
leash	varnostna vrvica, ki zagotavlja, da je deska ves čas v bližini deskarja	povodec
*lip	najvišji del vala	ustnica
locals	deskarji, ki živijo na območju, kjer ves čas deskajo	lokalci
longboard	večji tip deske, za izvajanje posebne tehnike deskanja	longboard
malibu	tip deske med longboardom in	malibu

## Osnove učenja deskanja na valovih

	shortboardom	
off shore	veter, ki piha od obale proti morju	off shore
one shore	veter, ki piha od morja proti obali	one shore
*open face	odprt del vala, ki je primeren za zgornji zavoj	obraz
outside	območje, naprej od tistega, kjer se lomi večina valov	zunaj
pad	oprijemalo, ki prepričuje, da bi deskar zdrsnil z deske, na mestu, kjer je vosek	pad
peak	mesto, kjer se val začne lomiti	peak
paddling	veslanje na deski leže	pedlanje
point break	plaža, primerna za deskanje, kjer se valovi lomijo ob rtu	point
push trough	potisk skozi je element za prehod na linijo, preden se valovi začnejo lomiti	potisk
reforms	tip vala, ki se med potovanjem na obalo dvakrat preoblikuje	reforms
regular foot	deskanje z levo nogo spredaj in desno zadaj	regular
reef break	plaža, primerna za deskanje, kjer se valovi lomijo nad skalnatim ali koralnim dnom	reef
sets	največja serija valov, ki pride do obale	set
shaper	izdelovalec desk	shaper
short board	kratak tip deske, primeren za napredne deskarje	shortboard
shoulder	del vala, ki se še ni zlomil	shoulder
soup	pena	pena
spot	plaža, primerna za deskanje	spot
s turns	element za pridobivanje hitrosti	pumpanje
surf	deska	surf
surfer	deskar	surfer
surfing	deskanje	surfanje
swell	valovanje, ki jih naredi isti ciklon oz. nevihti sistem	svel
tow - in	tip deske namenjen deskarjem na velikih valovih	tow-in
*trough	najnižji del vala, namenjen spodnjemu zavoju	kotanja
tube	tunel znotraj podirajočega se vala	tuba
turtle roll	želvji prevrat je element za prehod na linijo, preden se valovi začnejo lomiti	želva
upper turn	zgornji zavoj	upper
*wall	del vala, na katerem deskar drsi	stena
wax	vosek, ki ga natremo na zgornjo površino deske, da preprečimo zdrs z nje	vosek
wetsuit	neoprenska obleka	neopren
wipeout	pasti	wipeout
*V slovenskem jeziku trenutno še ne poznamo specifičnih imen za dele vala, zato predlagamo naslednje izraze, ki so prevod iz angleškega deskarskega izrazoslovja.		

