



UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

ZAČETNI KORAKI JADRANJA NA DESKI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA:

prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA:

Žiga Cvikl

Ljubljana, 2016

Zahvala

Zahvaljujem se mentorju, doc. dr. Mateju Majeriču, in recenzentki, prof. dr. Maji Pori, za strokovno pomoč, svetovanje, pozitivno energijo in ustrežljivost pri izdelavi diplomskega dela. Hkrati pa bi se zahvalil staršema, ker sta me vpeljala v ta šport in za vso podporo v življenju.

Ključne besede: jadranje na deski, začetni koraki, ogrevanje, kondicijska priprava, naravni pogoji

ZAČETNI KORAKI JADRANJA NA DESKI

Žiga Cvikl

IZVLEČEK

Jadranje na deski je zelo priljubljen šport vseh generacij, pri katerem jadralci izkoriščajo silo vetra. Slednjo ujamejo in usmerijo v površino svojega jadra in jo preko jamborja prenesejo na desko, na kateri stojijo, ta pa jo pretvori v gibalno energijo, ki se odraža kot jadranje jadralca na deski. V diplomskem delu smo obravnavali metodične korake začetne šole jadranja na deski. Predstavili smo teoretične dejavnike, ki jih mora poznati začetnik pred pričetkom učenja jadranja na deski. Na kratko smo opisali zgodovino jadranja na deski, naravni pojav, ki ga omogoča ter zelo vpliva nanj, najbolj priljubljene kraje v Sloveniji in bližnji okolici za jadranje na deski ter njihove posebnosti, pomorska pravila, nevarnosti in nasvete, kako ukrepati v primeru različnih situacij pri jadranju. Pozornost smo namenili tudi opremi ter podali nekaj priporočil pri izbiri opreme za začetnika. Prikazali smo tudi primer ogrevanja, razteznih vaj po jadranju in krepilnih vaj za vzdrževanje kondicije skozi celotno leto. Osrednji del diplomske naloge so metodični koraki učenja začetne šole jadranja na deski (sestava opreme, začetni položaj, jadralni položaj, obrat v veter, obrat z vetrom, drsenje oz. t. i. glisiranje, vožnja s trapezom, vožnja v zankah in osnovni skok). Glavne vire smo črpali iz knjig, diplomskih nalog in spleta, največji doprinos k diplomski nalogi pa so naše bogate dolgoletne izkušnje in znanja. Z diplomsko nalogo smo želeli začetniku čim bolj približati in predstaviti vse teoretične dejavnike in metodične korake jadranja na deski in mu s tem omogočiti lažji, pravilen in bolj varen začetek na njegovih novi športni poti.

Keywords: windsurfing, first steps, warming up, physical preparation, natural condition

FIRST STEPS IN WINDSURFING

Žiga Cvikl

ABSTRACT

Windsurfing is a very popular sport of all generations, where windsurfers exploit the force of wind. They catch and focus it in the area of its sail and transfer it via mast to the board they stand on, which converts power of wind into motive power, which is reflected as sailing of windsurfer. In this thesis, we researched methodical steps of beginners windsurfing school. We presented theoretical factors that beginner has to be familiar with before learning to windsurf. We briefly described the history of windsurfing, natural phenomenon that enables it and affects it, the most popular spots in the area for windsurfing and their characteristics, maritime law, dangers and tips, how to act in case of different situations in windsurfing. Attention was also paid to the equipment and we made some recommendations for choosing equipment for a beginner. We presented an example of warming up, stretching exercises after windsurfing, and strengthening exercises to maintain fitness throughout the year. The main part of this thesis are methodical steps of beginners windsurfing school (assembling equipment, starting position, sailing position, tacking, jibing, gliding or so-called planing, windsurfing with harness, windsurfing in footstraps, and basic jump). The main sources were drawn from books, theses, and the Internet, but the greatest contribution to this thesis are our rich longstanding experiences and skills. With this thesis, we wanted to present all theoretical factors and methodical steps of beginners windsurfing school to the beginner and enable him easier, more correct, and safe start on his new sports way.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Zgodovina	1
1.2	Veter	2
1.3	Nekatere izbrane lokacije v bližnji okolici	5
1.4	Pomorska pravila in nasveti v primeru težav	12
1.5	Cilji	13
2	METODE DELA	14
3	JEDRO	15
3.1	Oprema	15
3.1.1	Deska	15
3.1.2	Jadro	16
3.1.3	Osebna oprema	17
3.2	Kondicijska priprava	18
3.2.1	Ogrevanje	19
3.2.2	Raztezanje	25
3.2.3	Primeri krepilnih vaj za vzdrževanje kondicije skozi celotno leto	29
3.3	Metodični postopek za učenje tehnike jadrnanja na deski	32
3.3.1	Sestavljanje opreme	32
3.3.2	Začetni položaj	33
3.3.3	Jadralni položaj	34
3.3.4	Obrat v veter	35
3.3.5	Obrat z vetrom	35
3.3.6	Dršenje	36
3.3.7	Vožnja s trapezom	37
3.3.8	Vožnja v zankah	38
3.3.9	Skok	38
4	SKLEP	40
5	VIRI	41

KAZALO SLIK

Slika 1. Roža vetrov (www.buoy.mbss.org).....	3
Slika 2. Napoved za Punat (http://www.windguru.cz).....	4
Slika 3. Napoved za Istro in Kvarner (http://www.arso.gov.si).....	5
Slika 4. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski v Sloveniji in bližnji okolici (https://www.google.com/maps).	6
Slika 5. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski v Pomurju (https://www.google.com/maps).	7
Slika 6. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski na Blatnem jezeru (https://www.google.com/maps).	8
Slika 7. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski na Nežiderskem jezeru (https://www.google.com/maps).	9
Slika 8. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski na Primorskem (https://www.google.com/maps).	10
Slika 9. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski v Kvarnerju (https://www.google.com/maps).	11
Slika 10. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadrnanje na deski v Istri (https://www.google.com/maps).	12
Slika 11. Deska (osebni arhiv 2015).	15
Slika 12. Jadro (osebni arhiv 2015).	16
Slika 13. Osebna oprema (osebni arhiv 2015).	18
Slika 14. Odkloni vstran (osebni arhiv 2016).	20
Slika 15. Zasuki trupa (osebni arhiv 2016).	20
Slika 16. Predkloni (osebni arhiv 2016).	21
Slika 17. Izpadni koraki vstran (osebni arhiv 2016).	22
Slika 18. Sklece (osebni arhiv 2016).	22
Slika 19. Upogibi trupa (osebni arhiv 2016).	23
Slika 20. Upogibi hrbta (osebni arhiv 2016).	23
Slika 21. Sonožni preskoki (osebni arhiv 2016).	24
Slika 22. Dvigi bokov (osebni arhiv 2016).	24
Slika 23. Stresanje (osebni arhiv 2016).	25
Slika 24. Razteg vratnih mišic (osebni arhiv 2015).	26

Slika 25. Razteg ramenskih mišic (osebni arhiv 2015).....	26
Slika 26. Razteg stranskih trebušnih mišic (osebni arhiv 2015).....	27
Slika 27. Razteg mišic zapestja (osebni arhiv 2015).....	28
Slika 28. Razteg iztegovalk kolena (osebni arhiv 2015).....	28
Slika 29. Počepi (osebni arhiv 2015).....	29
Slika 30. Vzponi na stopnici (osebni arhiv 2015).....	30
Slika 31. Izmenični upogibi hrbta (osebni arhiv 2015).....	30
Slika 32. Upogibi trupa (osebni arhiv 2015).....	31
Slika 33. Sklece (osebni arhiv 2015).....	31
Slika 34. Zgibi na drogu (osebni arhiv 2015).....	32
Slika 35. Sestava opreme (osebni arhiv 2016).....	33
Slika 36. Začetni položaj (osebni arhiv 2016).....	34
Slika 37. Jadralni položaj (Osebni arhiv 2016).....	35
Slika 38. Obrat v veter (Osebni arhiv 2016).....	35
Slika 39. Obrat z vetrom (Osebni arhiv 2016).....	36
Slika 40. Drsenje (Osebni arhiv 2013).....	37
Slika 41. Vožnja s trapezom (Osebni arhiv 2016).....	38
Slika 42. Vožnja v zankah (Osebni arhiv 2016).....	38
Slika 43. Skok (Osebni arhiv 2013).....	39
Slika 44. Užitek (Osebni arhiv 2009).....	40

1 UVOD

Jadranje na deski je v zadnjih letih ponovno postalo zelo priljubljen šport. Navdušuje tako malo starejše kot tudi tiste najmlajše. Čeprav je že veliko šol, ki ponujajo tečaje za začetnike jadriranja na deski, pa se začetniki ponavadi odločajo kar za samostojne začetke. Ker je v slovenskem jeziku zelo malo literature, ki bi opisovala začetne korake jadriranja na deski, smo se odločili, da jih opišemo, dodamo svoje izkušnje in strnemo v to diplomsko delo.

V uvodu bomo na kratko predstavili zgodovino jadriranja na deski in njegov razvoj. Pojasnili bomo, kateri naravni dejavnik ga omogoča in interpretirali dve najbolj popularni vetrovni napovedi. Poiskali bomo najbolj priljubljene lokacije za jadriranje na deski v naši okolici, jih prikazali na zemljevidu in o vsaki napisali nekaj ključnih lastnosti, zaradi katerih jih jadranci na deski radi obiskujejo. Prav tako bomo na kratko opisali pomorska pravila in podali nekaj nasvetov v primeru težav pri jadriranju na deski.

Osrednji del diplomskega dela bo vseboval opis opreme, kondicijsko pripravo ter metodični postopek za učenje tehnike jadriranja na deski. V opisu opreme bomo začetnika seznanili z opremo ter mu navedli nekaj priporočil pri nakupu tako nove kot tudi rabljene opreme. Kondicijsko pripravo bomo razčlenili na ogrevanje pred jadranjem, raztezanje po jadriranju in primere krepilnih vaj za vzdrževanje kondicije skozi celo leto. V poglavju metodični postopek za učenje tehnike jadriranja na deski pa bomo podrobno prikazali sestavo opreme, začetni in jadralni položaj, obrata v in z vetrom, drsenje, vožnjo s trapezom, vožnjo v zankah ter skok.

Predvidevamo, da bo diplomska naloga uporabna predvsem za tiste, ki se navdušujejo nad jadranjem na deski in bi si želeli pridobiti osnovne informacije o tem športu.

1.1 Zgodovina

Razvoj jadriranja na deski lahko strnemo po naslednjih mejnikih (Živec, 2008):

- **1948–1949** – S. Newman Darby je dobil zamisel o deski in jadru, ki bo na desko pritrjeno s kovinskim spojem. Izdela prototip majhnega katamarana, ki spreminja smer s premikanjem jadra levo ali desno.
- **1961** – Newman Darby objavi slike in načrte svoje ideje v reviji Popular science magazine.
- **1963** – Izdelajo prototip prve jadrane deske z jadrom, zglobom in ovalnim lokom, ki ga jadralec drži z rokami.
- **1964** – Ken Darby ustanovi prvo podjetje za izdelovanje jadrane opreme. Imenuje se Darby Industries, Inc.
- **1965** – Osebjem podjetja na sestanku izbere ime za nov šport. Poimenuje ga sailboarding.
- **1965** – Načrte za izdelavo jadrane deske in jadra prodajajo s številnimi oglasi širom Amerike.
- **1966** – V Angleški reviji A.Y.R.S. objavijo članek g. Newmana Darbija in v njem njegovo

3 m dolgo in 90 cm široko desko s kaseto, gredljem in jadrom. Evropa začuti novo modno muho, vendar do prave ekspanzije še ne pride.

- **1966** – Ken Darby ob 160. izdelavi kompleta za jadranje objavi prekinitve izdelovanja tovrstne opreme.
- **1967** – Jim Drake (mornar) in Hoyle Schweitzer (surfer) združita svoja športa v enega in izdelata uporabno jadrano desko s kardanskim zglobom. Hkrati se Bert Salisbury iz Seattla sreča z obema izumiteljema in jima za ta novi šport predlaga ime »windsurfing«.
- **1968** – Jim Drake in Hoyle Schweitzer patentirata izum z imenom »windsurfing«. Izum že ima lok ovalne oblike. Še isto leto H. Schweitzer odkupi delež patenta od J. Draka in se preseli v Evropo. Prične se serijska izdelava opreme za »windsurfing«.
- **1969–1977** – Izum se v Evropi odlično obnese. Evropejci, navdušeni nad individualnimi športi, se pričnejo številčno ukvarjati s tem športom. Na desetine evropskih proizvajalcev želi izdelovati tovrstno opremo. Deske izdelujejo iz poliestra in steklenih vlaken.
- **1973** – Jim Drake in Hoyle Schweitzer dobita nagrado za uspešnost njunega patenta, nekaj mesecev kasneje Jim Drake proda svoj delež za 30.000 USD.
- **1978** – Ustanovijo IBSA (Internacional Boardsailing Assosiation), prvo mednarodno organizacijo za jadranje na deski.
- **1978 – 1981** – Windsurfing se vrne v Ameriko, kjer doživi enak odziv, kot ga je že v Evropi. Začnejo prirejati tekmovanja v jadraniu na deski. Ustanovijo Svetovni pokal za jadranje na deski.
- **1984** – Jadrnje na deski (disciplino one-design) sprejmejo med olimpijske športe. Pojavi se na OI v Los Angelesu.
- **1990** – Ameriška revija South-East Boardsailor ponovno preuči izvor jadrnja na deski in podeli naslov izumitelja Newman Darbyju.
- **1996** – Jima Draka izberejo v »hišo slavnih« za razvoj jadrnja na deski.
- **2000** – Pojavi se nova oblika deske, ki predstavlja revolucijo v učenju jadrnja na deski. Deska se imenuje START.
- **2002** – Na mednarodni seji olimpijskih športov razpravljajo o ukinitvi kategorije One-design. Na Olimpijske igre uvrstijo panogo Formula windsurfing.

1.2 Veter

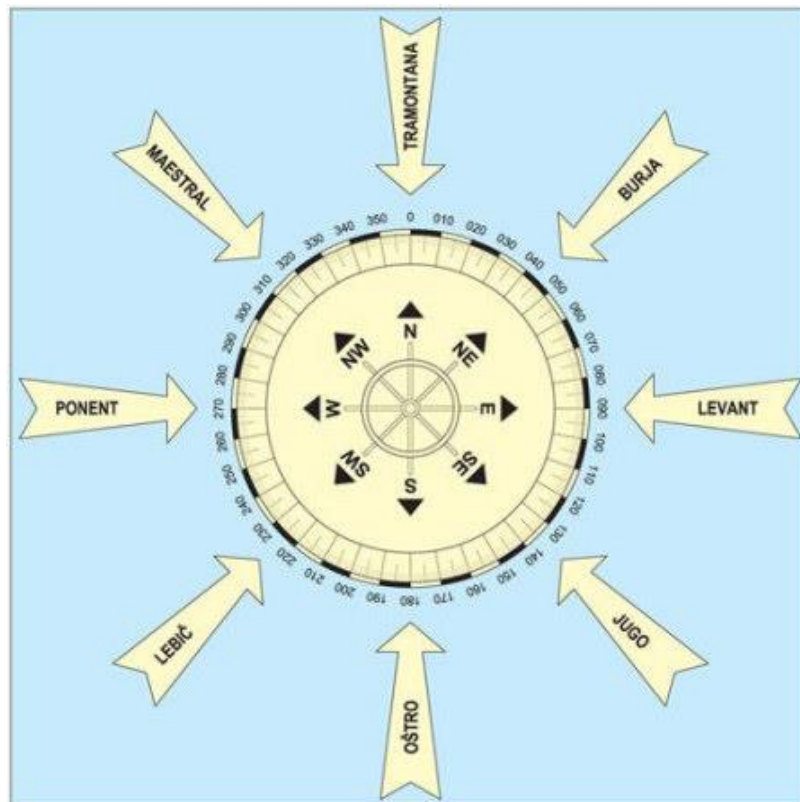
Pojav veter imenujemo gibanje zračnih mas, ki so posledica termike. Gre za porušeno ravnovesje zračnega pritiska nad hladnim in toplimi delom zemeljske in vodne površine, ki teži po vzpostavitvi ponovnega ravnovesja in izenačitvi zračnega pritiska. Zato pride do

premikanja zračnih mas, imenovanega veter. Veter izražamo s smerjo in hitrostjo. Smer se določa glede na strani neba, hitrost pa z merskimi enotami m/s, km/h, vozli in bofori.

Slika 1 prikazuje najpogostejše vetrove, ki pihajo na Jadranu:

- jugo (smer J ali JV, topel veter, konstanten, visoki valovi),
- burja (smer S ali SV, hladen veter, sunkovit, piha z obale na morje, najmočnejši in najnevarnejši zaradi svojih močnih sunkov),
- maestral (SZ ali Z, hladen veter, konstanten, valovi redko višji od enega metra),
- tramontana (vrtinčast veter, konstanten, zelo močen veter, visoki valovi, tudi do 5 metrov na odprtem morju).

Jugo in burja sta značilna vetrova na Jadranu v mrzlem obdobju leta od septembra do aprila, medtem ko maestral piha pretežno poleti. Jugo je močnejši v južnem Jadranu, burja pa v severnem; zimski veter je običajno močnejši od poletnega (Hoelker, 2014).



Slika 1. Roža vetrov (www.buoy.mbss.org).

Za napoved vetra najpogosteje uporabljamo naslednje internetne povezave (prvi dve sta najbolj priljubljeni):

- <http://www.windguru.cz/int/>
- <http://www.arso.gov.si/vreme/napovedi%20in%20podatki/aladin/>
- <http://www.dhmz.htnet.hr/prognoza/karte.php?id=aladin¶m=&it=>
- <http://www.windfinder.com/forecast/portoroz>
- <http://www.pro-vreme.net>

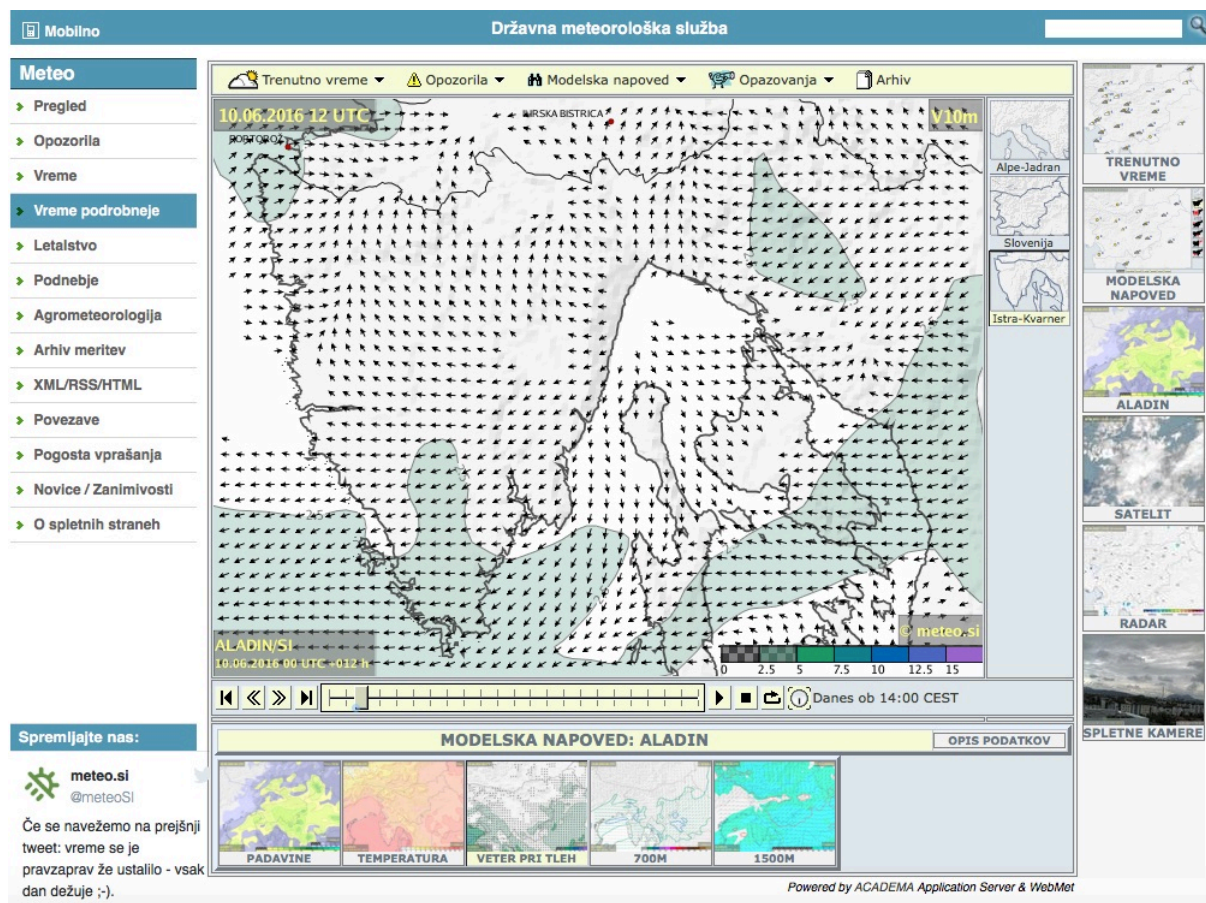
Primer napovedi s strani Windguru za Punat (otok Krk):

The screenshot shows the Windguru website interface. At the top, there's a navigation menu with options like 'site map', 'forecasts', 'archive', 'tides', 'news', 'new user', 'settings', 'advertising', 'help/FAQ', and 'language'. Below this is a search bar for 'Windguru Station' and a promotional banner for 'Windguru PRO'. The main content area is titled 'Croatia - Punat (Krk)' and displays a detailed weather forecast for the period from May 25 to June 4, 2016. The forecast is presented in two tables: one for the current date (May 25) and another for the following days (May 30 to June 4). Each table includes columns for time of day (08h, 11h, 14h, 17h, 20h) and rows for various weather parameters: Wind speed (knots), Wind gusts (knots), Wind direction, Temperature (°C), Cloud cover (%), and Precipitation (mm/3h). The data is color-coded, with green indicating favorable conditions and red/yellow indicating less favorable ones. For example, on May 25 at 14h, the wind speed is 8 knots, gusts are 10 knots, and temperature is 21°C. The bottom of the page shows the location coordinates (Lat: 45.025, Lon: 14.625, Alt: 74 m) and time zone (CEST, UTC+2).

Slika 2. Napoved za Punat (<http://www.windguru.cz>).

Slika 2 prikazuje vremensko napoved od 25. 5. 2016 do 4. 6. 2016. Jadralsce na deski zanima predvsem hitrost vetra (ang. *wind speed*), smer vetra (ang. *wind direction*), temperatura (ang. *temperature*) in polja, kjer piše dan oziroma ura napovedi. Kot primer lahko z zgornje slike za sredo (We, 25. 5.) razberemo, da bo najmočnejši veter ob 14. uri, in sicer bo pihalo s hitrostjo 8 vozlov, temperatura zraka bo med 14. in 17. uro 21 stopinj Celzija.

Primer napovedi iz strani Arso (aladin) za Istro in Kvarner:



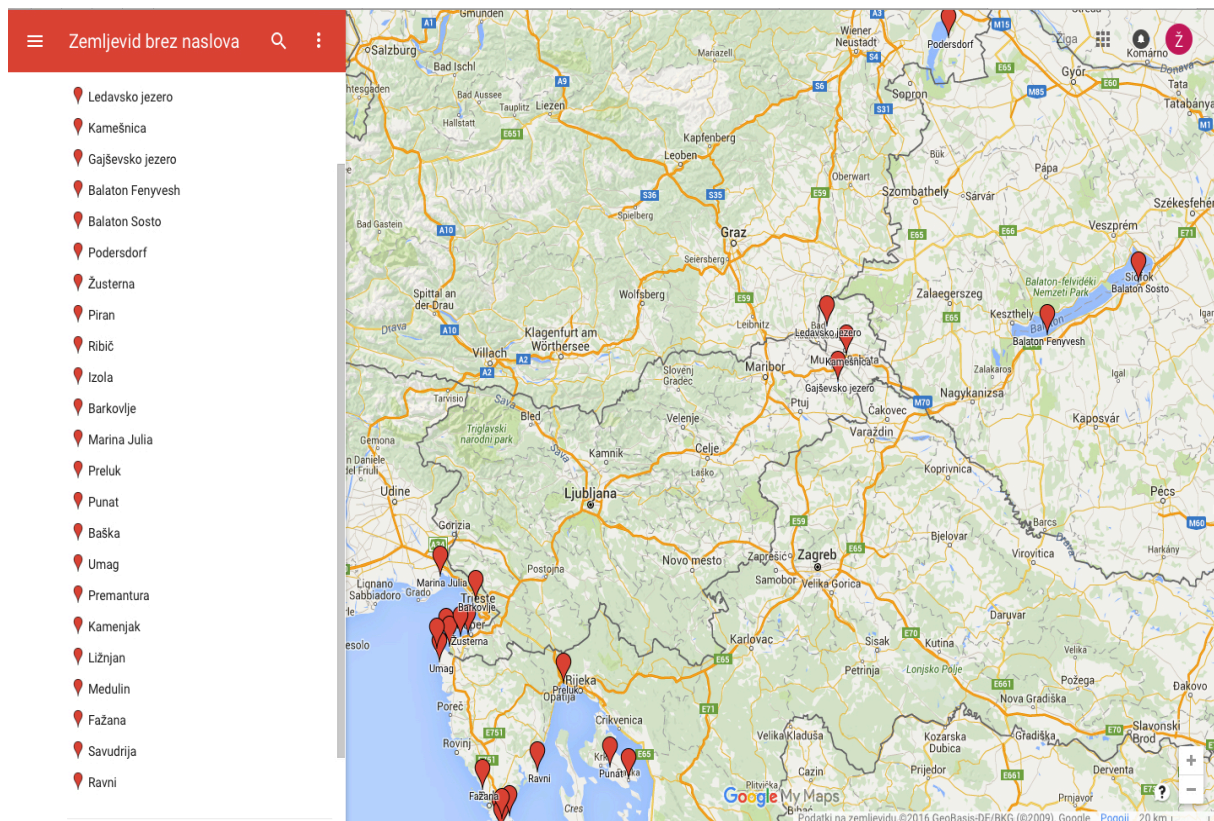
Slika 3. Napoved za Istro in Kvarner (<http://www.arso.gov.si>).

Slika 3 prikazuje napoved modela Aladin za Istro in Kvarner. Puščice kažejo smer vetra, orisana polja različnih barv pa polja z različno močjo vetra. Iz slike lahko razberemo šibko burjo v zahodni Istri in Kvarnerju, v Piranskem zalivu pa južni veter.

Na podoben način, kot smo prikazali napoved vetra v Sliki 2 in 3, opisujejo tudi drugi našeti računalniški modeli. Ponavadi jadranci na deski spremljajo več modelov hkrati in iz njih poskušajo razbrati skupne značilnosti. Na podlagi teh informacij lahko bolj zanesljivo razberejo moč vetra in druge vremenske posebnosti.

1.3 Nekatere izbrane lokacije v bližnji okolici

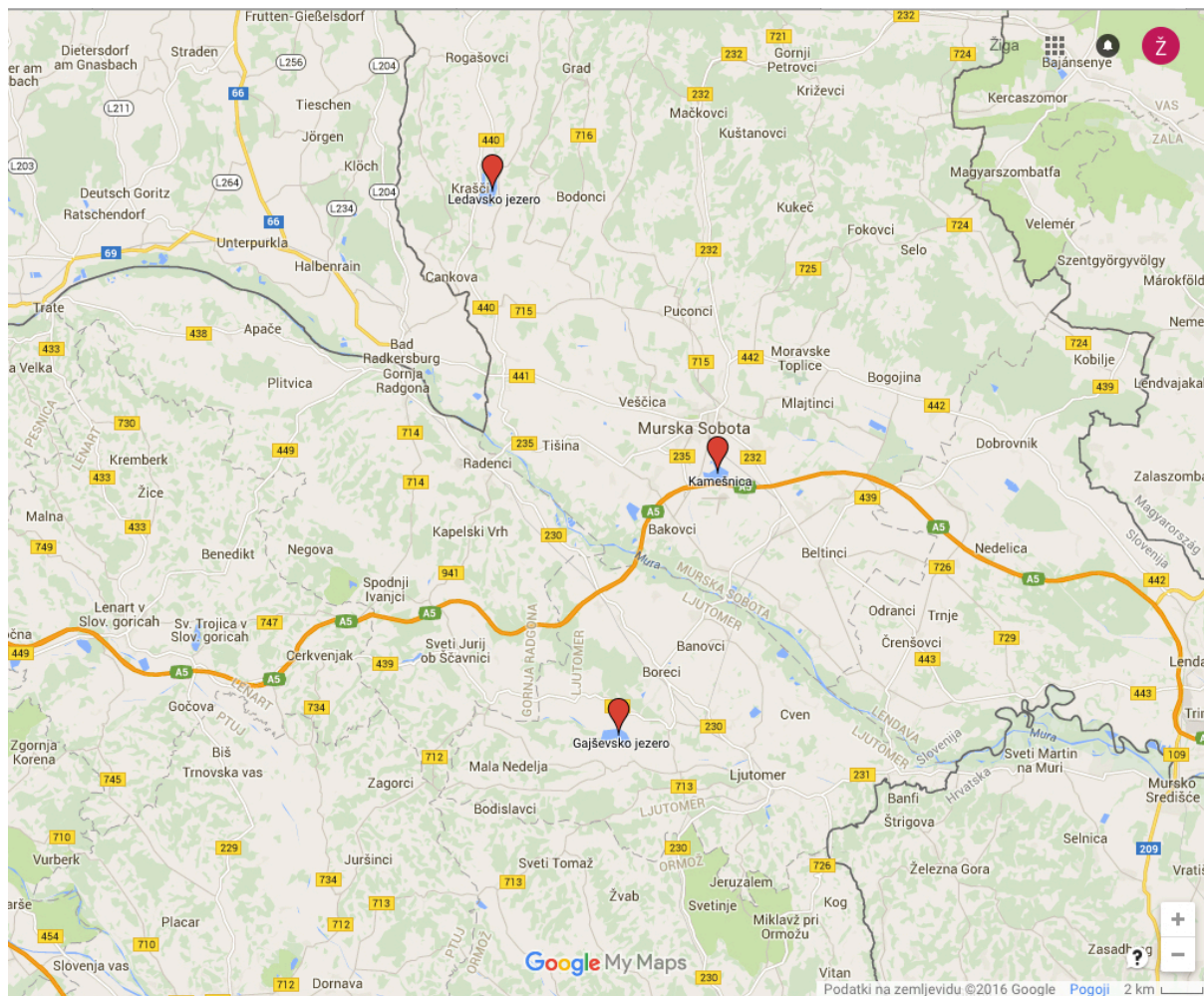
Zelo malo je gradiva, ki bi vsebovalo podatke o primernih krajih za jadranje na deski v Sloveniji in bližnji okolici, zato jih bomo v tem poglavju na kratko napisali in prikazali njihove posebnosti. Kraje smo razdelili po pokrajinah. V opis smo vključili podatke, v kateri državi je kraj, ali gre za jezero ali morje, primernost glede na znanje jadrca, opis vodne gladine, tip vetra, povprečno hitrost vetra ter nekaj najbolj vetrovnih mesecev v letu.



Slika 4. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski v Sloveniji in bližnji okolici (<https://www.google.com/maps>).

1. Območje Pomurja (Slovenija):

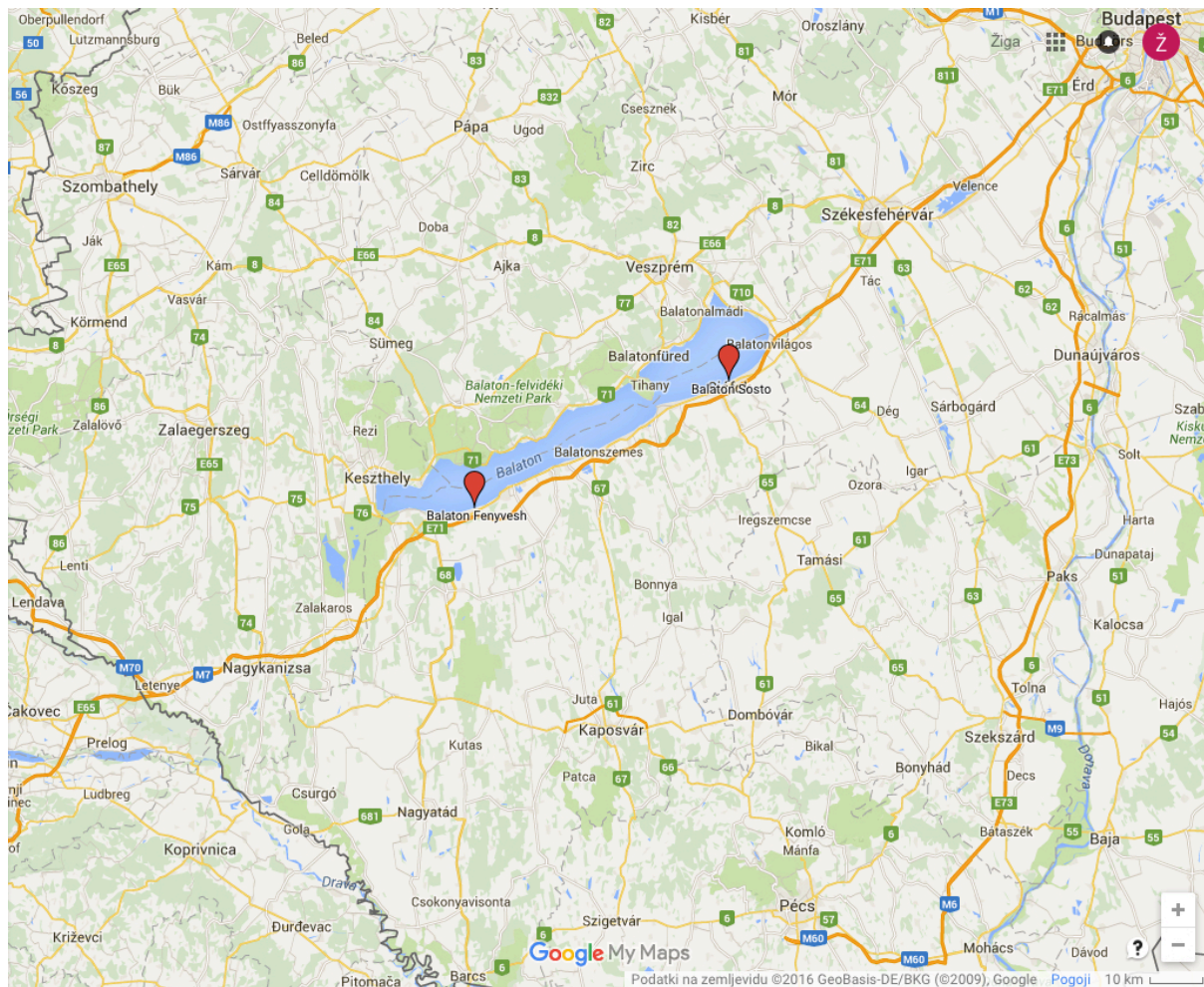
- **Kamešnica** (SLO, jezero, primerno za vse jadrance, nevalovita gladina, severnik in južni veter, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Gajševsko jezero** (SLO, jezero, primerno za vse jadrance, nevalovita gladina, JZ veter, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Krašči oz. Ledavsko jezero** (SLO, jezero, primerno za vse jadrance, JZ veter, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)



Slika 5. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski v Pomurju (<https://www.google.com/maps>).

2. Blatno jezero – Balaton (Madžarska):

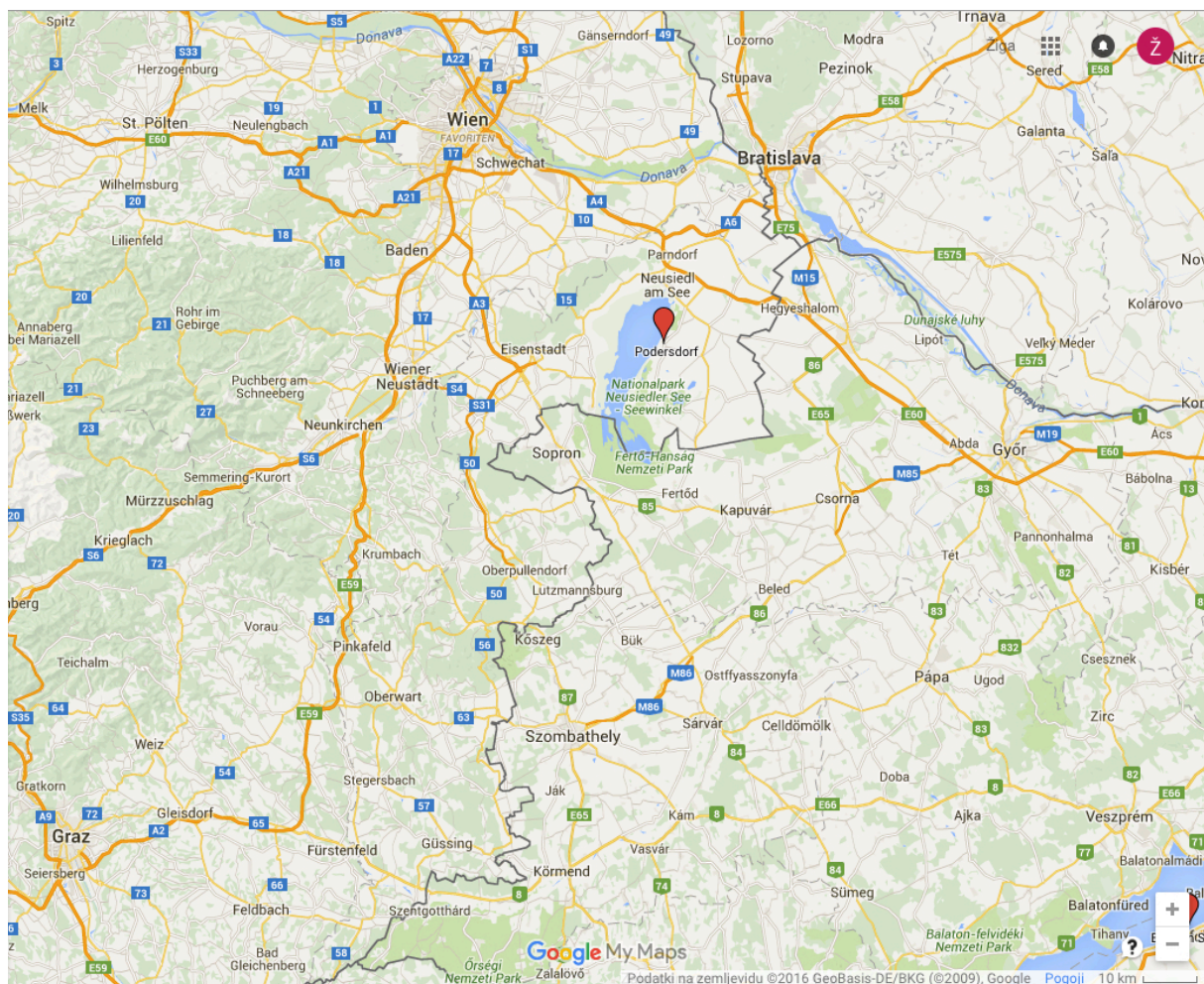
- **Balaton Fenyvesh** (H, jezero, primerno za vse jadrance, valovito, severnik, 4–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Balaton Sosto** (H, jezero, primerno za vse jadrance, valovito, severnik, 4–9 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)



Slika 6. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski na Blatnem jezeru (<https://www.google.com/maps>).

3. Nežidersko jezero (Avstrija):

- **Podersdorf** (A, jezero, primerno za vse jadrance, rahlo valovito, znano po PWA tekmovanju, vzhodnik in zahodnik, 3–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)

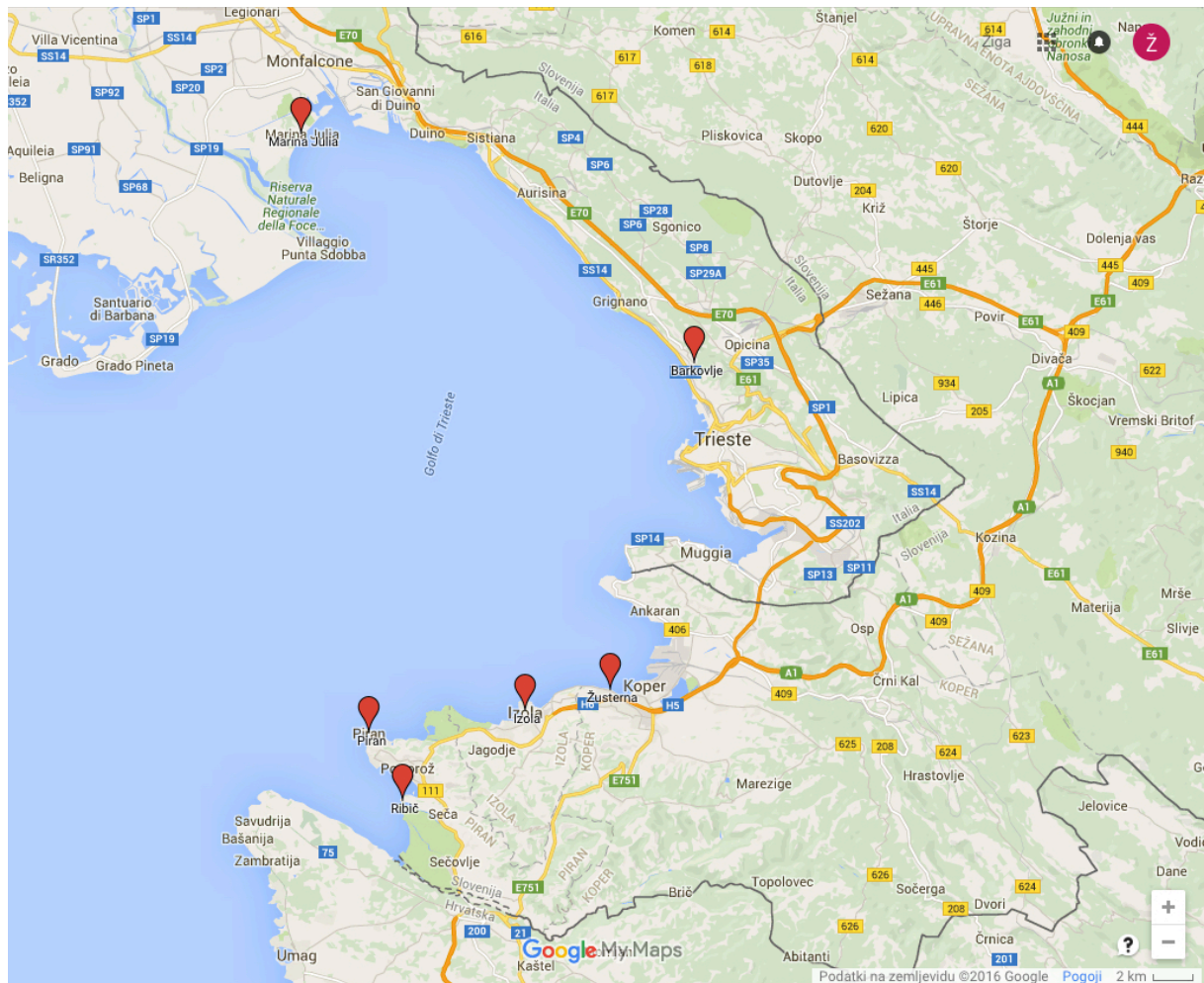


Slika 7. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski na Nežiderskem jezeru (<https://www.google.com/maps>).

4. Primorska in njena italijanska okolica (Slovenija in Italija):

- **Žusterna** (SLO, morje, primerno za vse jadrance, valovito, burja in maestral, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, avgust (maestral), september, oktober, november (burja))
- **Piran** (SLO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrance, valovito, burja, 5–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, julij, avgust (maestral), september, oktober in november (burja))
- **Ribič** (SLO, morje, primerno za vse jadrance, nevalovito, jugo in burja, 3–6 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Izola** (SLO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrance, valovito, burja, 6–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Barkovlje** (I, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrance, rahlo valovito, burja, 5–8 Bft, ni najbolj vetrovnega meseca)

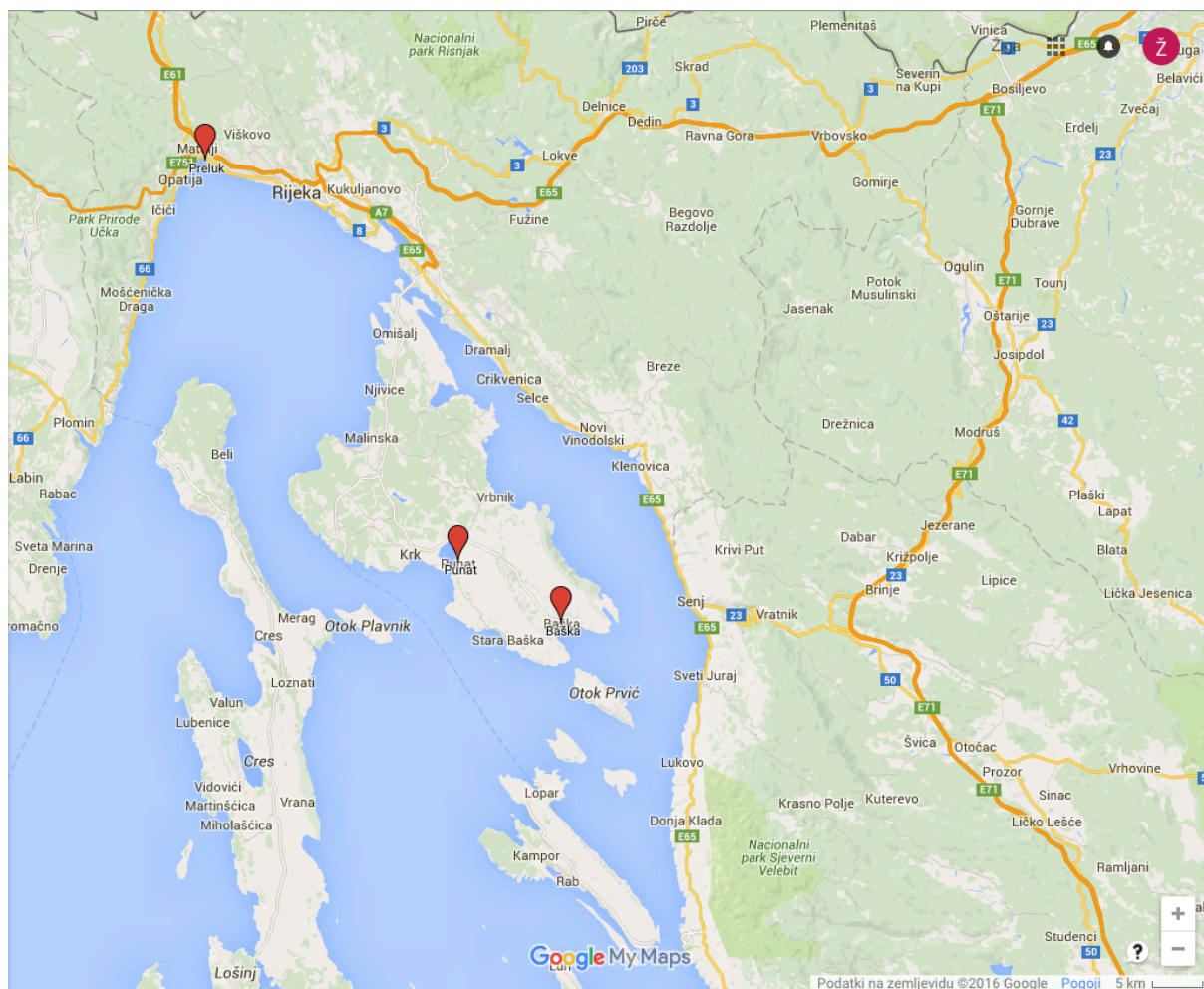
- **Marina Julija** (I, morje, primerno za vse jadrance, rahlo valovito, burja, 3–6 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)



Slika 8. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski na Primorskem (<https://www.google.com/maps>).

5. **Kvarner (Hrvaška):**

- **Preluk** (CRO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrance, nevalovito, veter piha od S proti J, 5–7 Bft, ni najbolj vetrovnega meseca)
- **Krk, Punat** (CRO, morje, primerno za vse jadrance, nevalovito in valovito, burja, 5–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Krk, Baška** (CRO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrance, valovito, burja, 5–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)

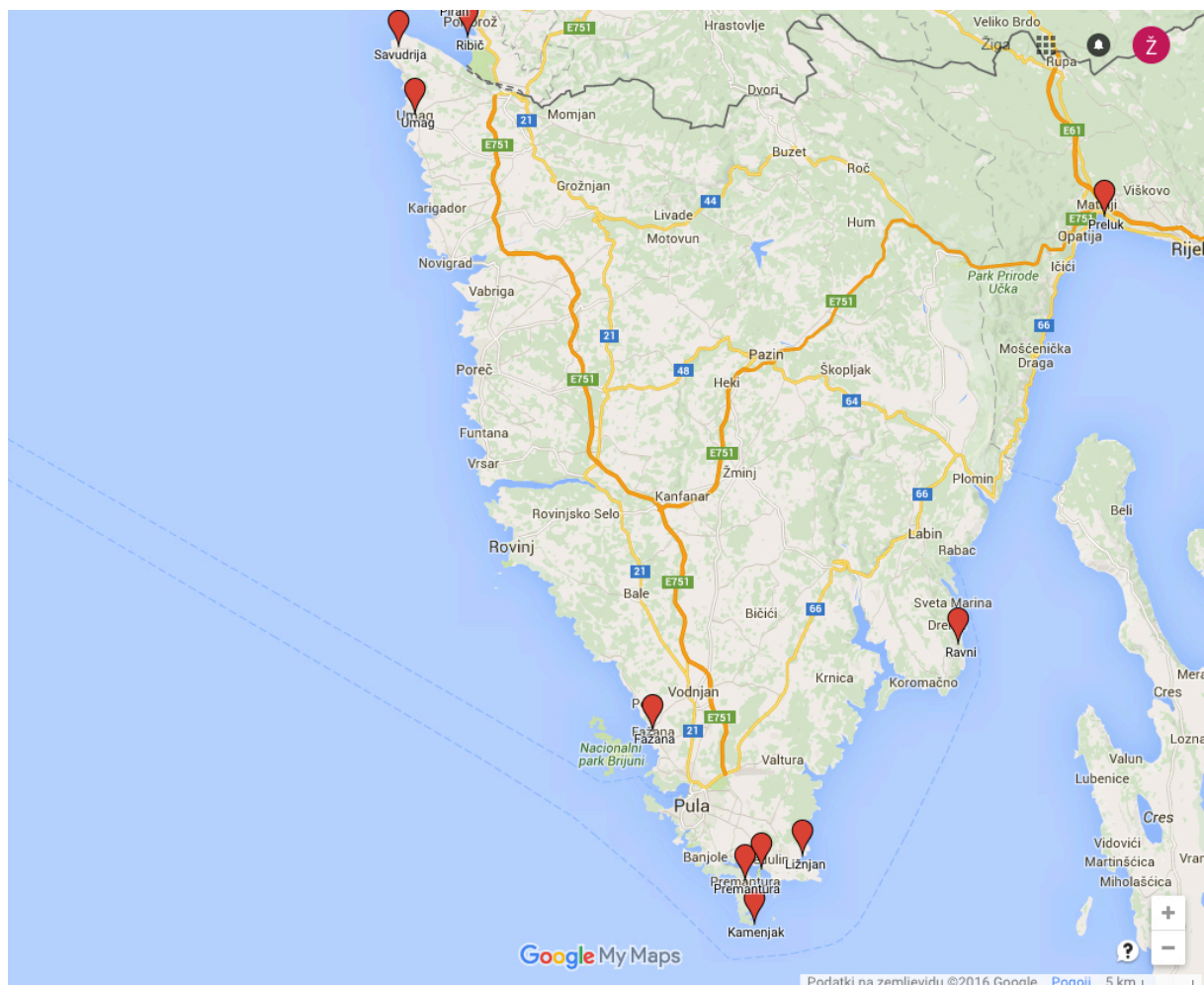


Slika 9. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski v Kvarnerju (<https://www.google.com/maps>).

6. Istra (Hrvaška):

- **Umag** (CRO, morje, primerno za nadaljevalce, izkušene in vrhunske jadralce, valovito, še posebej ob svetilniku valovi do 3 m, jugo, 5–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Premantura** (CRO, morje, primerno za vse jadralce, valovito, burja, jugo in maestral, 4–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, julij, avgust (maestral), september, oktober in november (burja in jugo))
- **Kamenjak** (CRO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadralce, valovito, ob svetilniku se naredi val primeren za skoke, jugo, 4–8 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Ližnjan** (CRO, morje, primerno za vse jadralce, nevalovito in valovito, Ob močnem vetru nastane val, burja, 4–9 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)

- **Medulin** (CRO, morje, primerno za vse jadrалce, nevalovito in valovito, jugo, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Fažana** (CRO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrалce, valovito, JZ veter, 4–7 Bft, najbolj vetrovni meseci: april, maj, september, oktober in november)
- **Savudrija** (CRO, morje, primerno za izkušene in vrhunske jadrалce, rahlo valovito, burja, 4–9 Bft, vetrovni višek pomladi in jeseni)
- **Ravni** (CRO, morje, primerno za vse jadrалce, valovito, maestral, 4–6 Bft, najbolj vetrovni meseci: junij, julij in avgust)



Slika 10. Zemljevid najbolj priljubljenih krajev za jadranje na deski v Istri (<https://www.google.com/maps>).

1.4 Pomorska pravila in nasveti v primeru težav

Kot pri vsakem športu, je tudi pri jadraniu na deski za varno ukvarjanje s tem športom potrebno upoštevati nekaj osnovnih pravil:

- Jadranci na deski so na vodi enakovredni jadrnicam, ki jadrajo na veter.
- Jadranci na deski imajo prednost pred plovili, ki plujejo na motorni pogon.
- Jadranci na deski nimajo prednosti pred večjimi ladjami, čolni na vesla in kopalci.
- Kadar jadrca na deski vozita drug proti drugemu, se mora jadralec z vetrom v hrbet in z levo prednjo roko umikati jadrca z desno prednjo roko.
- Kadar jadrca na deski vozita vzporedno v isto smer, mora jadralec, ki je na privetni strani, dati prednost jadrca na zavetrni strani.
- Kadar se srečata dva jadrca, ki vozita z različno hitrostjo, mora hitrejši prehiteti počasnejšega z zavojem levo ali desno oziroma se mu umakniti.
- Jadranci na deski morajo vedno upoštevati varnostno razdaljo.

Pomembno je, da jadranci na deski ves čas spremljajo dogajanje okoli sebe: jadrce, plavalce, plovila, vremensko stanje. Pred vsakim jadranjem je priporočljivo preveriti opremo in preventivno zamenjati dele opreme, ki kažejo znake poškodb in obrabe. Pri jadrnju na deski je najpomembnejše pravilo, da v primeru nevarne situacije ostanemo mirno in prisebni. Največ nesreč se namreč zgodi v paniki. Najprej rešujemo sebe in šele nato opremo. V primeru okvare opreme na vodi, jo poskušamo popraviti toliko, da se varno vrnemo na obalo. V najslabšem primeru in če veter ni premočan, se uležemo na desko in odveslamo na obalo ali pa plavamo in vlečemo desko za sabo. V primeru nevarnosti pa pokleknemo na desko in mahamo z obema rokama nad glavo, kot nam veleva mednarodni znak za pomoč (Rossmeier in Schennach, 2008).

1.5 Cilji

Namen diplomskega dela je predstaviti, kako iz nepoznavalca postati samostojni jadralec na deski. Celotno diplomsko delo je bilo zasnovano tako, da na najbolj enostaven način predstavi jadrnje na deski in vse dejavnike, ki jih moramo poznati, da se lahko začnemo ukvarjati s tem športom.

2 METODE DELA

Glede na pomanjkanje strokovne literature smo si pri pisanju diplomske naloge pomagali predvsem z naslednjimi viri: *Jadranje na deski* (Zupan in sod., 1984), *Learn to Windsurf* (Farrel, O'Shea, 1997), *Naučimo jedriti na dasci* (Oreb, 1986) ter *Tricktionary II: the ultimate windsurfing Bible* (Rossmeier, Schennach, 2008). Poleg naštetih virov smo pridobili podatke tudi iz diplomskih nalog, ki se navezujejo na temo jadrnanje na deski in pa iz osebnega arhiva. Vsebinsko iz naštetih virov smo združili v celoto, ji dodali lastne izkušnje in jo predstavili v tej diplomski nalogi.

3 JEDRO

3.1 Oprema

Sestavni deli osnovne opreme za jadranje na deski so: deska, smernik, zglob, podaljšek za jambor, jambor, lok, vrvice za trapez, dvižna vrv in jadro.

Čeprav se je razvoj opreme za jadranje na deski začel leta 1948, le-ta še vedno traja. Proizvajalci vsako leto znova predstavijo novosti. Smernice razvoja jadrnja na deski za napredne jadralce na deski so predvsem novi materiali, ki so lažji ter tehnično izpopolnjeni. Na ta način deske tudi pri šibkejšem vetru hitreje zglisirajo. Za začetnike pa so smernice razvoja desk in jader v njihovi večji stabilnosti in vodljivosti. Na ta način so začetni koraki jadrnja na deski hitrejši in udobnejši. Včasih je bila oprema težka, saj so bili deli opreme narejeni iz lesa, plastike in kovine. V današnjem času pa je oprema enkrat lažja, saj proizvajalci uporabljajo različna steklena in ogljikova vlakna.

Pomembno je, da skrbimo za svojo opremo, saj se ob nepravilni uporabi lahko poškoduje. Paziti moramo predvsem na ostre skale, ki lahko poškodujejo desko in jadra. Prav tako opremo po uporabi očistimo s sladko vodo, posušimo in pospravimo. Še posebej moramo biti pozorni, da je ne izpostavimo soncu (predvsem jadra).

3.1.1 Deska

Deska ima najmanj en smernik, zanke za noge, vijak za sprostitev pritiska (razen pri *sandwich* deskah) in kaseto za zglob. Deske za začetnike imajo še gredelj. To jadralcem omogoča večjo stabilnost deske in lažje ohranjanje smeri vožnje.

Pri jadrnju na deski poznamo različne tipe desk za različne vremenske pogoje in tudi za različne osebne želje glede na stil jadrnja in znanje jadralca. Dolge so lahko od 220 cm do 300 cm, široke od 50 cm do 100 cm ter imajo od 60 do 250 litrov prostornine. Ločimo jih na deske za začetnike, rekreativce in tekmovalce. Po mednarodni klasifikaciji jih delimo na *freeride*, *freemove*, *freestyle*, slalom, formula in *wave* deske. Ponovno so priljubljene tudi dolge deske t.bi. longboard, ki merijo tudi do 380 cm.



Slika 11. Deska (osebni arhiv 2015).

Priporočila za začetnike

Pri izbiri deske naj bodo začetniki pozorni predvsem na prostornino in obliko deske. Težjim začetnikom priporočamo tudi desko z gredljem zaradi boljše vodljivosti. Prostornina deske mora biti dovolj velika, najmanj 160 litrov. Če seštejemo težo začetnika, jadra, jamborja, loka in osebne opreme, dobimo optimalno prostornino deske za začetnika. Vseeno pa priporočamo, da je prostornina deske za začetnika večja od izračunane za vsaj 20–30 litrov, zaradi boljše stabilnosti. Deska mora biti dovolj široka, da je začetnik na njej stabilen in da ima dovolj prostora za učenje osnovnih korakov. Širina je odvisna od velikosti oziroma teže začetnika, priporočljivo pa je, da je široka najmanj 80 centimetrov. Tudi na splošno priporočamo, da ima deska za začetnike gredelj. S tem začetniki lažje ohranjajo smer vožnje in so praviloma na deski stabilnejši. Pri nakupu rabljene deske naj bodo začetniki pozorni na površino deske. Le ta naj ne bo preveč gladka, saj bodo imeli težave z drsenjem. Priporočamo celo, da začetniki kupijo desko, ki je na zgornji strani prevlečena s posebno peno (foam deske). Ta površina prepreči poškodbe kože in različne praske ter udarce, ki so na začetku pogosti zaradi padcev v vodo ali vzpenjanja na desko. Pri nakupu rabljene deske naj bodo pozorni še na razne razpoke in luknje na deski, saj je to znak, da deska ni dobro ohranjena. Pazljivi morajo biti tudi pri nastavitvah zank za noge, saj morajo iz njih gledati samo konice prstov, drugače lahko pride do zloma gležnja.

3.1.2 Jadro

Sestavni deli jadra so: jadro, jambor, podaljšek za jambor, dvižna vrv, lok in vrvice za trapez.

Ko je jadro sestavljeno, mu pogovorno pravimo “rig”. Od tu izvira tudi mednarodni izraz za sestavljanje “rigging” in za razstavljanje jadra “derigging”.



Slika 12. Jadro (osebni arhiv 2015).

Jadro je narejeno iz monofilna, običajno pa je ojačano še s steklenimi ali ogljikovimi vlakni (kevlar) za dodatno stabilnost in trpežnost. Poznamo različne tipe jader, ki imajo različno velikost in obliko. Velikost jader je lahko od 0,5 m² do 13,5 m².

Jamborji so narejeni iz aluminija, steklenih in ogljikovih vlaken. Glede na različna jadra so dolgi od 370 cm do 520 cm. Za lažji transport so jamborji narejeni iz dveh delov. Poznamo standardno debelino jamborja oziroma SDM (širok zgoraj in spodaj), "Drop Shape" jambor (širok samo spodaj, ostalo ozek) in pa jambor s tanjšo debelino oziroma RDM (ozek zgoraj in spodaj).

Za optimalno nastavitev jadra uporabljamo tudi podaljšek. Ta je lahko narejen iz aluminija ali pa iz ogljikovih vlaken (karbona). S pomočjo podaljška lahko jadro po dolžini napnemo na točno predpisano dolžino.

Lok je elipsaste oblike in se uporablja za napenjanje jadra po širini ter za prijem jadra z rokami pri jadraniu na deski. Loka so različnih dolžin, odvisno od jadra, ki ga uporabljamo. Sprednji del (glava, ki se pripenja na jambor) je narejen iz trde plastike, medtem ko sta srednji in zadnji del narejena iz karbona oziroma aluminija. Ker ga med vožnjo držimo z obema rokama in premagujemo silo vetra, nanj namestimo vrvici za trapez, da lahko preko trapeza silo rok nadomestimo s silo teže našega telesa.

Priporočila za začetnike

Pri izbiri jadra morajo začetniki biti pozorni na velikost, sestavo ter namembnost jadra in pa ohranjenost, ko govorimo o rabljeni opremi. Za učenje se ponavadi uporabljajo jadra od 0,5 m² do 3,7 m². Optimalna velikost jadra za učenje je odvisna od višine, teže in pa predvsem telesne pripravljenosti začetnika. Za začetnika mora biti jadro lahko in vodljivo. Na spodnjem delu jadra je napisana priporočena dolžina jamborja in loka. Začetnikom priporočamo, da kupijo vse sestavne dele hkrati ali pa najprej jadro in potem ostalo. Pri nakupu rabljenega jadra naj bodo najbolj pozorni na ohranjenost prozornega dela jadra, kajti tam največkrat pride do poškodb zaradi izpostavljenosti soncu, delovanja soli in fizičnih udarcev. Prav tako naj namenijo pozornost tudi jamborju, podaljšku in loku, ker zaradi vročinskih razlik in udarcev velikokrat počijo. Pri loku naj bodo posebej pozorni pri plastičnih komponentah, saj so tiste ponavadi najbolj obrabljene.

3.1.3 Osebna oprema

K osebni opremi spadajo še trapez, rešilni jopič, čelada, obleka, rokavice in čevlji iz neoprena. Debelino neoprena si izberemo glede na temperature vode. Bolj mrzla je voda, debelejši mora biti. Lahko izbiramo med obleko s kratkimi rokavi in hlačami, obleko s kratkimi rokavi in dolgimi hlačami ali pa obleko z dolgimi rokavi in hlačami. Večina ljudi zmotno misli, da neopren preprečuje vdor vode. Vloga neoprena je, da sprejme vodo in jo drži na isti temperature znotraj obleke in tako ohranja našo temperaturo. Prav tako pa pripomore k naši plovnosti.

Za začetnike je nujni del opreme tudi rešilni jopič. Prav tako pa priporočamo uporabo čelade, saj pri jadraniu na deski hitro pride do udarca jamborja ali deske ob glavo.

Čevlji in rokavice pripomorejo tako k ohranjanju telesne temperature kot tudi pri zaščiti stopal in dlani. Čevlji nudijo začetnikom boljši oprijem na deski, še posebej če imajo gladko desko. Varujejo jih pred ostrimi skalami in morskimi ježi. Rokavice pa preprečijo nastanek žuljev.

Trapez je del osebne opreme, ki je omogočil največji razvoj jadrnanja na deski. Z njim se obesimo v trapezne vrvice, ki so na loku. S tem razbremenimo silo, ki deluje preko jadra na naše roke in jo preko trapeza usmerimo na naše celo telo. Poznamo sedeči in ledveni trapez. Sedeči je namenjen daljšim in hitrim vožnjam, ledveni pa je bil zasnovan za prosti slog, ker omogoča lažje manevriranje jadra ter zapenjanje in odpenjanje trapeza v trapezne vrvice.

Priporočila za začetnike

Pri nakupu rabljene osebne opreme morajo biti začetniki pozorni na ohranjenost in pogostost uporabljanja.



Slika 13. Osebna oprema (osebni arhiv 2015).

3.2 Kondicijska priprava

Poglavje kondicijska priprava jadrnalca vključuje ogrevanje pred jadrnanjem, raztezanje po jadrnanju in primere krepilnih vaj za vzdrževanje kondicije skozi celo leto. Vsak izmed teh treh elementov je pomemben za varno jadrnanje. S pravilno pripravo pri jadrnanju zmanjšamo možnosti nastanka poškodb in povečamo zadovoljstvo.

3.2.1 Ogrevanje

Tudi pri jadraniu na deski moramo pred pričetkom ustrezno ogreti telo in ga pripraviti na napor. Večina jadrancev temu posveča premalo pozornosti. Jadranje na deski združuje elemente gibljivosti, moči, hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti in ravnotežja. Priporočamo, da jadralci pred pričetkom jadravanja na deski ogrevanju namenijo 10–15 minut. Uvodni oziroma ogrevalni del naj vključuje dinamične ogrevalne vaje iz sklopa gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.

Vse ogrevalne vaje morajo nujno biti dinamične, da nam povišajo srčni utrip in pospešijo pretok krvi po našem telesu. Ob pravilni izvedbi teh vaj opazimo rahlo zadihanost. Kot primere vaj dinamičnega ogrevanja lahko izpostavimo počasen tek, intervalni tek, tek s spremembo ritma hitrosti, poskoke, skipping, hopsanje, tek z vmesnim dotikanjem tal z rokami in tek s kroženjem z rokami.

V sklop gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje spadajo dinamične raztezne vaje (45 %), dinamične krepilne vaje (45 %) in dinamične sprostilne vaje (10 %).

Dinamične raztezne gimnastične vaje uporabljamo v prvem delu sklopa gimnastičnih vaj, da dvignemo delovno sposobnost mišic, sklepov in sklepnih ovojnic. Omogočajo nam boljšo preventivo pred poškodbami.

Dinamične krepilne gimnastične vaje uporabljamo v drugem delu sklopa gimnastičnih vaj za krepitev posameznih mišic in mišičnih skupin. Z njimi dosežemo sproščanje toplote in s tem učinkovitejše delovanje mišic, a jih je potrebno izvesti v večjem številu ponovitev.

Sprostilne gimnastične vaje uporabljamo za zaključek sklopa gimnastičnih vaj, saj z njimi zmanjšujemo napetost v mišicah in s tem ohranjamo njihovo delovno sposobnost pri krčenju in raztezanju (Pistotnik, 2015).

Primer dinamičnega ogrevanja za začetnike: lahkoten tek (1 min), lahkoten tek, kroženje z rokami (1 min krožimo naprej in 1 min krožimo nazaj), hopsanje (1 min), lahkoten tek, med tekom se izmenično z roko dotikamo tal (1 min) in sklop gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje (pri 8. vaji bomo potrebovali pripomoček brisačo):

Primer gimnastičnih vaj za ogrevanje za začetnike:

1. Odkloni trupa vstran

Začetni položaj: Stoja razkoračno, vzročenje.

Gibanje: V odklonu naredimo 2 ziba na vsako stran.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke ramen in odmikalke kolka.



Slika 14. Odkloni vstran (osebni arhiv 2016).

2. Zasuki trupa vstran

Začetni položaj: Stoja razkoračno, predročenje.

Gibanje: Izmenični zasuki trupa ter rok v levo in desno, na vsaki strani naredimo 2 ziba.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Raztezna vaja za horizontalne upogibalke ramen in sukalko trupa.



Slika 15. Zasuki trupa (osebni arhiv 2016).

3. Predkloni trupa

Začetni položaj: Stoja razkoračno, predklonjeno, predročeno.

Gibanje: Izmenični dotiki leve in desne noge z rokama, 2 ziba na vsaki strani.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Raztezna vaja za upogibalke kolena, iztegovalke trupa ter iztegovalke kolka.



Slika 16. Predkloni (osebni arhiv 2016).

4. Izpadni koraki vstran

Začetni položaj: Stoja razkoračno, predročenje.

Gibanje: Izpadni korak vstran, na vsaki strani naredimo 2 ziba.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Raztezna vaja za primikalke kolka.



Slika 17. Izpadni koraki vstran (osebni arhiv 2016).

5. Sklece

Začetni položaj: Opora spredaj ležno.

Gibanje: Spora v sklek in vzpon.

Število ponovitev: 6

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke komolca ter horizontalne upogibalke ramen.



Slika 18. Sklece (osebni arhiv 2016).

6. Upogibi trupa

Začetni položaj: Leža hrbtno, sonožno, skrčeno, skrčenje odročno, dlani na tilnik.

Gibanje: Upogib trupa ter spust v začetni položaj.

Število ponovitev: 6

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za upogibalke trupa in upogibalke kolka.



Slika 19. Upogibi trupa (osebni arhiv 2016).

7. Upogibi hrbta

Začetni položaj: Leža na trebuhu, vzročenje.

Gibanje: Sočasen dvig rok in nog.

Število ponovitev: 6

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke trupa, kolka in ramen.



Slika 20. Upogibi hrbta (osebni arhiv 2016).

8. Sonožni preskoki

Začetni položaj: Stoja sonožno, zvrta brisača je na tleh pred nami.

Gibanje: Sonožni preskoki naprej in nazaj.

Število ponovitev: 6

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke kolka, kolena in skočnega sklepa.



Slika 21. Sonožni preskoki (osebni arhiv 2016).

9. Dvigi bokov

Začetni položaj: Leža hrbtno, raznožno, skrčno, priročeno, dlani iztegnjene.

Gibanje: Uleknitev, z oporo na plečih in stopalih.

Število ponovitev: 6

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke trupa in kolka.



Slika 22. Dvigi bokov (osebni arhiv 2016).

10. Sprostilna vaja – stresanje

Začetni položaj: Stoja enonožno, nasprotna roka skrčena odročno, roka v bok, druga v priročnju.

Gibanje: Hkrati stresamo roko v priročnju in nasprotno nogo. Po izteku časa položaj zamenjamo in ponovimo vajo.

Število ponovitev: 20 sekund (10 sekund vsak par noge in roke)

Število nizov: 2

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Sprostilna vaja za mišice rok in nog.



Slika 23. Stresanje (osebni arhiv 2016).

3.2.2 Raztezanje

Raztezanje je zelo pomembno, ne samo pri ogrevanju pred jadranjem na deski, ampak prav tako tudi po jadranju. V ogrevanju smo navedli, da gre za dinamično raztezanje, medtem ko gre pri raztezanju po jadranju za statično raztezanje. Raztezanje po jadranju nam pomaga raztegniti mišice, ki so bile pri jadranju aktivne. Poleg tega pa pospešimo regeneracijo in mišicam zmanjšamo tonus.

Pri raztezanju po jadranju ohranjamo statični položaj najmanj 15 sekund. Keer takšnih vaj obstaja zelo veliko, je spodaj navedenih nekaj najbolj uporabnih vaj. Pri vsaki od spodaj navedenih vaj je potrebno raztegniti tudi nasprotno stran, ne glede na to, da je na sliki prikazana samo ena stran.

Primeri vaj statičnega raztezanja po jadranju:

1. Razteg vratnih mišic

Začetni položaj: Stoja razkoračno, glava odklonjena desno, leva roka v priročnju, dlan dvignjena, desna roka položena na glavo.

Gibanje: Levo roko potiskamo in držimo v tem položaju. Pazimo, da ohranjamo telo v

pokončnem položaju.

Namen vaje: Raztezna vaja za upogibalke zapestja, primikalke ramena ter sukalke glave.



Slika 24. Razteg vratnih mišic (osebni arhiv 2015).

2. Razteg ramenskih mišic

Začetni položaj: Stoja razkoračno, desna roka predročena v levo in noter, dlan gor, leva predročena, polkrčena gor (komolčni sklep desne je v komolčnem sklepu leve roke).

Gibanje: S krčenjem leve roke k sebi potiskamo desno roko proti sebi in držimo v tem položaju.

Namen vaje: Raztezna vaja za horizontalne iztegovalke ramena.



Slika 25. Razteg ramenskih mišic (osebni arhiv 2015).

3. Razteg stranskih trebušnih mišic

Začetni položaj: Stoja razkoračno, leva skrčena odročno, dlan v bok, desna vzročena, dlan dvignjena.

Gibanje: Odklon trupa v levo in držimo v tem položaju. Pazimo, da je gib le v smeri levo oziroma desno in ne naprej oziroma nazaj.

Namen vaje: Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke ramen in odmikalke kolka.



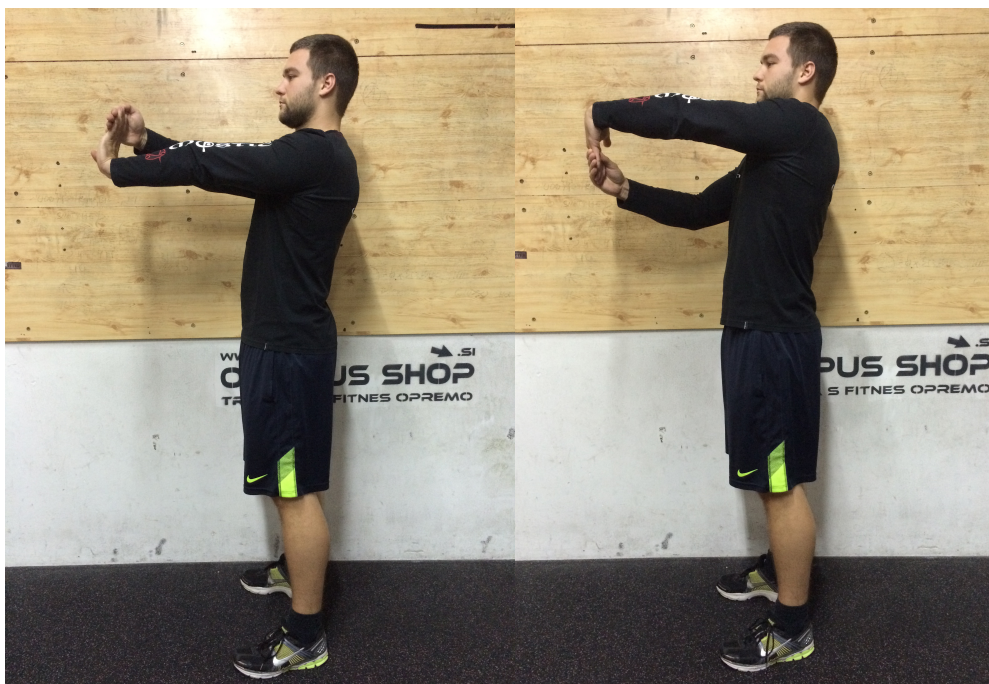
Slika 26. Razteg stranskih trebušnih mišic (osebni arhiv 2015).

4. Razteg mišic zapestja

Začetni položaj: Stoja razkoračno, roki predročeni. Pri prvi izvedbi je leva dlan dvignjena. Pri drugi pa je leva dlan upognjena. Desna roka je pri obeh izvedbah predročena usločeno noter, z dlanjo oprta v prste leve roke.

Gibanje: Poteg prstov leve roke z dlanjo desne roke k sebi in držimo v tem položaju.

Namen vaje: Raztezna vaja za upogibalke na levem delu slike in iztegovalke zapestja na desnem delu slike.



Slika 27. Razteg mišic zapestja (osebni arhiv 2015).

5. Razteg iztegovalk kolena

Začetni položaj: Stoja desnonožno, leva prinožno upognjeno, desna roka v bok. Z levo roko se primemo za gleženj leve noge.

Gibanje: Hkratni poteg levega gležnja gor z levo roko in potisk levega boka naprej in držimo v tem položaju.

Namen vaje: Raztezna vaja za iztegovalke kolena.



Slika 28. Razteg iztegovalk kolena (osebni arhiv 2015).

3.2.3 Primeri krepilnih vaj za vzdrževanje kondicije skozi celotno leto

Večini rekreativnih jadralcev se zgodi, da prehitro pride poletje in niso v optimalni telesni pripravljenosti, zato smo se odločili pripraviti nekaj kratkih, a učinkovitih primerov krepilnih vaj, ki jih lahko za vzdrževanje kondicijske pripravljenosti izvajajo skozi celo leto. Priporočamo tudi aerobne aktivnosti za splošno vzdržljivost (kolesarjenje, tek, pohodništvo ...). Vaje si bodo sledile po težavnostnih stopnjah, in sicer od najlažje proti najtežji.

Število ponovitev, nizov in dolžin počitka je potrebno prilagoditi začetniku glede na njegovo kondicijsko pripravljenost.

Primer vaj smo pripravili za moškega, starega 14 let, višine 165 cm in teže 48 kg. Njemu primerno bomo v naslednjih primerih vaj navedli število ponovitev, nizov in dolžin počitka.

Vaje izvajamo v enakomernem ritmu, saj razvijamo vzdržljivost v moči. Ta sposobnost mu bo prišla prav pri učenju jadriranja na deski.

Primer krepilnih vaj za naš primer:

1. Počepi

Začetni položaj: Stoja razkoračno, roke v predročenu.

Gibanje: Izvajamo počepe. Pri tem pazimo, da imamo ves čas ravno hrbtenico, pogled usmerjen naprej, zadnjico čim bolj nazaj in da ne gredo kolena preko prstov na nogi.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 3

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke kolena in kolka.



Slika 29. Počepi (osebni arhiv 2015).

2. Vzponi na stopnici

Začetni položaj: Stoja levonožno na stopnici (samo sprednji del stopala je v stiku s stopnico), desna prinožno upognjena.

Gibanje: Izvajamo vzpone. Zaželeno je čim večja amplituda med upogibom in iztegom skočnega sklepa.

Število ponovitev: 10 (5 vzponov vsaka noga)

Število nizov: 3

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke skočnega sklepa.



Slika 30. Vzponi na stopnici (osebni arhiv 2015).

3. Izmenični upogibi hrbta

Začetni položaj: Leža na trebuhu, vzročanje.

Gibanje: Izvajamo izmenične dvige leve roke in desne noge ter desne roke in leve noge.

Število ponovitev: 16 (8 dvigov vsaka roka oziroma noga)

Število nizov: 3

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke trupa, ramena in kolka.



Slika 31. Izmenični upogibi hrbta (osebni arhiv 2015).

4. Upogibi trupa

Začetni položaj: Leža hrbtno, prednožno polkrčno, skrčenje odročno, dlani na tilnik.

Gibanje: Izvajamo upogib trupa, do dviga lopatic od podlage. Celoten upogib spremlja izdih, poprek ves čas vlečemo proti hrbtenici, brado pa potiskamo proti stropu.

Število ponovitev: 8

Število nizov: 3

Dolžina počitka med nizi: 30 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za upogibalke trupa.



Slika 32. Upogibi trupa (osebni arhiv 2015).

5. Sklece

Začetni položaj: Opora spredaj ležno.

Gibanje: Izvajamo sporo v sklek in vzpon. Pazimo, da ne pride do nihanja v kolčnem sklepu.

Število ponovitev: 4

Število nizov: 4

Dolžina počitka med nizi: 120 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za iztegovalke komolca in horizontalne upogibalke ramen.



Slika 33. Sklece (osebni arhiv 2015).

6. Zgibi na drogu

Začetni položaj: Vesa na drogu, vzročanje široko, nadprijem.

Gibanje: Izvajamo pritege brade do droga.

Število ponovitev: 2

Število nizov: 5

Dolžina počitka med nizi: 180 sekund

Namen vaje: Krepilna vaja za horizontalne iztegovalke ramena, iztegovalke trupa, upogibalke komolca in upogibalke zapestja.



Slika 34. Zgibi na drogu (osebni arhiv 2015).

3.3 Metodični postopek za učenje tehnike jadriranja na deski

3.3.1 Sestavljanje opreme

Na Sliki 35 smo v sedmih korakih prikazali, kako sestaviti opremo. Vsak korak smo pojasnili, s puščico pa označili smer vetra.

Na deski najprej privijemo vijak pred jamborjem (če ga naša deska ima in je odvit), da preprečimo vdor vode v desko. Nato prilagodimo zanke za noge. Namestimo zglob, če bo preveč naprej, pridobimo več kontrole in bo deska hitreje zglisirala, če bo bolj nazaj, pa bo deska kasneje zglisirala, vendar bo končna hitrost nekoliko večja. Pri začetnikih namestimo zglob na sredino reže za zglob. Nazadnje namestimo smernik in ga dobro privijemo.

Ko sestavljamo jadro, je pomembno, da veter piha pravokotno na jambor.

Korak 1: Jadro, jambor, podaljšek in lok položimo na ravno površino, ki je brez ostrih predmetov.

Korak 2: Jambor vstavimo v odprtino na spodnjem žepu jadra. V spodnji del jamborja

vstavimo podaljšek, ki smo ga nastavili na predpisano dolžino glede na velikost jadra.

Korak 3: V škripec na jadrju pravilno vpletemo vrvico podaljška (vrvica se ne sme križati). Nato z vrvico napnemo jadro po dolžini (po jamborju).

Korak 4: Pravilno namestimo lok na jambor.

Korak 5: Z vrvico na loku napnemo jadro po širini (po loku).

Korak 6: Preverimo, če so na jadrju kakšne gube in po potrebi še dodatno napnemo oziroma popustimo vrvico po jamborju ali loku, da dobi jadro pravilno obliko (mora imeti gladko površino).

Korak 7: Vstavimo zglob na deski v peto jamborja, da združimo jadro in desko.



Slika 35. Sestava opreme (osebni arhiv 2016).

Ko nastavlamo višino loka, moramo biti pazljivi, da je v višini naših ramen. Prav tako moramo biti pozorni pri nastavljanju vrvic za trapez, da niso predolge. Priporočljivo je, da je razdalja od loka do najbolj oddaljene točke vrvice enaka dolžini naše podlahti. Vrvico za trapez morajo biti nastavljene tako, da lahko vozimo brez uporabe rok (s trapezom visimo le na vrvicah). Če nam sprednji del jadra preveč vleče iz rok, moramo prestaviti sprednji del vrvic še malo bližje jamborju. Če nam zadnji del jadra vleče iz rok, moramo zadnji del vrvic prestaviti še malo bolj k zadnjemu delu loka. S pomikanjem vrvic naprej in nazaj nastavimo optimalno težišče jadra.

Vse nadaljnje korake je potrebno vaditi najprej na simulatorju na kopnem in šele nato na vodi.

3.3.2 Začetni položaj

Pomembno je poznati nekaj osnovnih pravil. Veter nam mora vedno pihati v hrbet. To pomeni, da je v vodi deska vedno pravokotna na smer vetra, jadro pa je pri dviganju iz vode na privetrni strani deske.

Korak 1: Na desko se postavimo tako, da imamo eno nogo levo, drugo pa desno od zgloba. V polčepu primemo za dvižno vrv (povezuje lok in peto jamborja).

Korak 2: Pri dviganju jadra iz vode je hrbet vzravnani, noge pa iztegujemo. Na ta način razbremenimo ledveni del hrbtenice in preprečimo bolečine v križu. Jadro dvigujemo iz vode z vlečenjem in preprijemanjem dvižne vrvice z rokami. Pri tem ne hitimo, počakamo, da voda odteče iz jadra. Ko je jambor postavljen navpično, s prvo roko (desno) primemo za jambor nad ali pod lokom.

Korak 3: Smo v ravnotežnem položaju, prva roka drži jambor nad ali pod lokom, druga pa dvižno vrstico (lahko tudi jambor).



Slika 36. Začetni položaj (osebni arhiv 2016).

3.3.3 Jadralni položaj

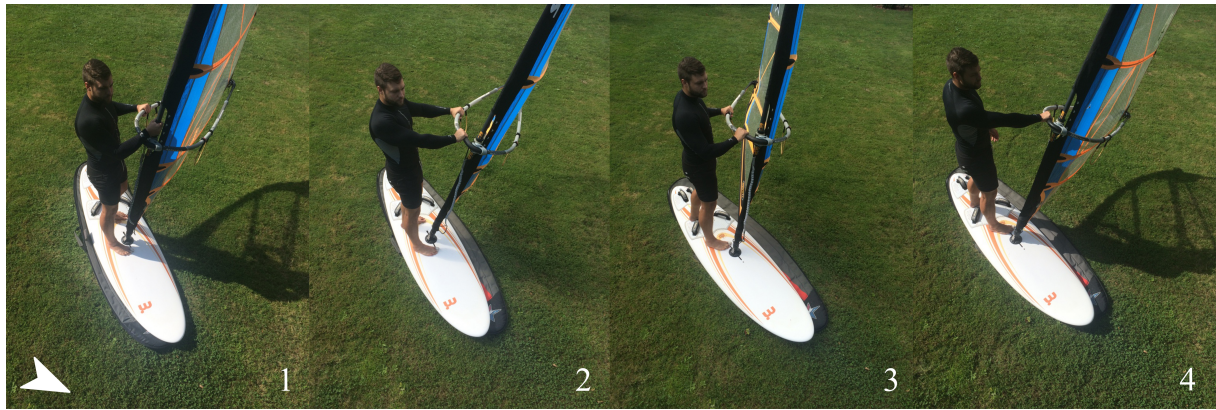
Jadralni položaj je nadgradnja začetnega.

Korak 1: Iz začetnega položaja prvo roko pokrčimo (pritegnemo jadro), z drugo pa primemo v širini ramen za lok.

Korak 2: Prvo roko iztegujemo, nato tudi z njo primemo za lok.

Korak 3: Z nogami prestopimo oziroma se pomaknemo nekoliko proti zadnjemu delu deske, tako da je prva noga takoj za zglobom. Stojimo v širini bokov na sredini deske. Pogled je usmerjen naprej.

Korak 4: Krmarjenje z jadrom – bolj kot pritegnemo jadro k sebi z zadnjo roko, več vetra bomo zajeli in hitreje bomo jadrani. Če želimo hitrost upočasniti, popustimo jadro z zadnjo roko.



Slika 37. Jadralni položaj (Osebni arhiv 2016).

3.3.4 Obrat v veter

Za spremembo smeri jadrnanja na deski, lahko uporabimo obrat v veter. Priljubljen je pri začetnikih, ker je hitrost nizka in izvedba enostavna.

Korak 1: V jadralnem položaju usmerimo desko v veter, tako da zadnji del loka potiskamo nazaj, proti zadnjemu delu deske. V tem položaju vztrajamo tako dolgo, da se sprednji del deske v celoti obrne v veter.

Korak 2: Z rokami primemo za jambor ali glavo loka. Počasi prestopamo okoli jamborja. Jadro držimo tako, da imamo vsako roko na svoji strani loka. V tem položaju vztrajamo, dokler se deska ponovno ne usmeri pravokotno na veter.

Korak 3: Iz začetnega položaja pričnemo jadrati v novo smer v jadralnem položaju.



Slika 38. Obrat v veter (Osebni arhiv 2016).

3.3.5 Obrat z vetrom

Za spremembo smeri jadrnanja na deski, lahko uporabimo tudi obrat z vetrom, ki je nekoliko zahtevnejši, saj ga izvajamo pri višjih hitrostih.

Korak 1: V jadralnem položaju nagnemo jadro naprej in s prvo nogo stopimo blizu zgloba.

Korak 2: Zadnjo roko premaknemo nekoliko nazaj po loku, sprednjo pa iztegnemo naprej v smer, v katero piha veter.

Korak 3: Vztrajamo v tem položaju, dokler deska ni s sprednjim delom usmerjena z vetrom. Bok potiskamo naprej v smeri obrata. Sprednjo roko lahko ta čas pomaknemo po loku čisto blizu jamborja.

Korak 4: Ko je deska s sprednjim delom usmerjena z vetrom, spustimo zadnjo roko, da nam sila vetra obrne jadro okoli prednjega dela deske.

Korak 5, 6, 7: Takoj po obratu primemo z zadnjo roko za lok in potiskamo jadro nazaj proti zadnjemu delu deske, da zapeljemo močno v veter.

Korak 8: Ko se deska usmeri pravokotno na veter nadaljujemo v jadralnem položaju v smeri vožnje.



Slika 39. Obrat z vetrom (Osebni arhiv 2016).

3.3.6 Drsenje

Pri prvih korakih jadriranja na deski bomo usvojili začetni in jadralni položaj ter obrat v veter in z vetrom. Pravo jadriranje na deski pa se začne, ko deska s pomočjo sile vetra prične drseti po vodi. Temu pravimo “glisiranje”. Da bi popolnoma občutili pravi čar drsenja, moramo usvojiti vožnjo s trapezom in vožnjo v zankah.



Slika 40. Drsenje (Osebni arhiv 2013).

3.3.7 Vožnja s trapezom

Vožnja s trapezom je nujna pri zagotavljanju stabilnosti pri večjih hitrostih. Pomaga nam tudi pri uporabi teže telesa, saj z njo razbremenimo silo, ki deluje na naše roke.

Korak 1: Jadralni položaj. Trapez imamo pravilno nameščen na pasu.

Korak 2: V jadralnem položaju upognemo komolce in tako približamo lok z zankami za trapez proti sebi. S kljuko na trapezu ujamemo zanke za trapez.

Korak 3: Iztegnemo komolce in se s telesom nagnemo nazaj, na privetrno stran deske. Pri tem povečamo pritisk kljuke trapeza na trapezne zanke.

Korak 4: Jadralni položaj, vožnja s trapezom, zapetim v trapeznih zankah.

Korak 5: Za prehod iz vožnje s trapezom v jadralni položaj najprej upognemo komolce in se s telesom približamo jadru. Bok potisnemo naprej in kljuko trapeza snamemo iz zank.

Korak 6: Komolce iztegnemo, smo v ravnotežnem jadralnem položaju, kjer vsa sila vetra in teža jadra ponovno bremeni naše roke.



Slika 41. Vožnja s trapezom (Osebni arhiv 2016).

3.3.8 Vožnja v zankah

Stabilna vožnja s trapezom je možna le v ravnotežnem položaju celega telesa. Zaradi tega moramo pri vožnji s trapezom in glisiranju stati z nogami v zankah. Na ta način bo jadranje stabilno in s tem bolj varno.

Korak 1: V jadralnem položaju smo s trapezom vpeti v trapezne zanke. Jadro nagnemo rahlo naprej, da zajame večjo silo vetra. Desko usmerimo z vetrom. Skladno s povečevanjem sile vetra, ki deluje na jadro, nagnemo telo nazaj na privetno stran in se s trapezom obesimo na zanke. S prvo nogo pa se močno upremo v desko.

Korak 2: Prvo nogo postavimo v prvo zanko.

Korak 3: Uravnotežimo položaj telesa in se nagnemo nazaj. Z zadnjo nogo počasi prestopamo proti zadnji zanki.

Korak 4: Zadnjo nogo postavimo v zadnjo zanko.

Korak 5: Uravnotežimo položaj telesa in se nagnemo nazaj. Iz vožnje s trapezom in v zankah, preidemo v glisiranje.



Slika 42. Vožnja v zankah (Osebni arhiv 2016).

3.3.9 Skok

Pri skoku je zelo pomembno, da imamo hitrost, da si izberemo primeren val za odskok ter da skočimo v smer vožnje, in ne v smer iz katere piha veter.

Korak 1: Med glisiranjem široko primemo lok, odpnemo trapez iz trapeznih zank in pokrčimo kolena.

Korak 2: Pri vožnji po valu navzgor še dodatno pokrčimo sprednjo nogo, nato hitro iztegnemo zadnjo nogo ter pokrčimo sprednjo roko. S tem dvignemo sprednji del deske iz vode in zapremo jadro.

Korak 3: Za odriv od vala pokrčimo tudi zadnjo nogo ter z zadnjo roko povlečemo jadro bližje k sebi.

Korak 4: Pred doskokom iztegnemo najprej zadnjo nogo in nato še sprednjo, da doskočimo najprej z zadnjim delom deske za mehkejši pristanek.



Slika 43. Skok (Osebni arhiv 2013).

4 SKLEP

Izobraževanje mladih o različnih športnih aktivnostih je danes zelo pomembna stvar, saj vse več časa preživijo za računalniki in televizijo. Vendar pa pri športih z medcelinskimi razsežnostmi pogosto naletimo na problem pomanjkanja gradiva v domačem jeziku. Z istim problemom se soočata tudi malo starejša in najmlajša populacija, ki ne obvladata tujih jezikov ter strokovnih izrazov, a sta vseeno željni novega znanja. Ravno zato smo si za diplomsko delo zadali cilj predstaviti začetne korake jadrnanja na deski v slovenskem jeziku na čim bolj preprost in razumljiv način.

V diplomskem delu smo obdelali vse pomembne teoretične dejavnike, ki jih je potrebno poznati pri učenju jadrnanja na deski. Začetnikom smo prikazali, kje v Sloveniji in njeni bližnji okolici imajo primerne pogoje za njihove začetke. Pojasnili smo naravni pojav veter in prikazali, kje in kako odčitati vetrovno napoved za določeni dan. Predstavili smo opremo in podali nekaj priporočil pri nakupu tako rabljene kot tudi nove opreme za začetnika.

Več poudarka smo namenili kondicijski pripravi, saj opažamo, da je veliko začetnikov in tudi rekreativcev kondicijsko zelo slabo osveščenenih in pripravljenih glede samega ogrevanja pred jadrnanjem, raztezanja po jadrnanju in tudi vzdrževanja kondicije skozi celotno leto.

Dobro smo tudi razčlenili poglavje Metodični postopek za učenje tehnike jadrnanja na deski, saj smo vsak element podrobno opisali, ga razčlenili v posamezne korake in jih podkrepili z našimi slikami, da smo lažje poudarili pomembne gibe pri posameznem koraku.



Slika 44. Užitek (Osebni arhiv 2009).

5 VIRI

- Bolkovič, T. in sodelavci (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki I. del.* Fakulteta za šport.
- Farrel, O'Shea (1997). *Learn to Windsurf.* Ward Lock.
- Hoelker, U. (2014). *The kite and windsurfing guide Europe.* Munchen: Stokedpublications.
- Oreb, G. (1986). *Naučimo jedriti na dasci.* Interfilm.
- Pistotnik, B. (2015). *Osnove gibanja v športu.* Fakulteta za šport.
- Rossmeier, M. in Schennach, S. (2008). *Tricktionary II: the ultimate windsurfing Bible.* Mieders.
- Zupan, M. in sodelavci (1984). *Jadranje na deski.* Mladinska knjiga in Lipa.
- Garbajs, Š. (2014). *Izbor krepilnih vaj za jadrarca na deski* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno s <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22100173GarbajsSime.pdf>.
- Trajbarič, Ž. (2014). *Kraji, primerni za jadrnanje na deski v Sloveniji in njeni okolici* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno s <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22100147TrajbaricZiva.pdf>.
- Živec, M. (2008). *Jadranje na deski – možna vsebina poletne šole v naravi, izbranega športa – plavanje in druge vodne dejavnosti ter športa za sprostitvev* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno s <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22051880ZivecMatevz.pdf>.
- Slika 1. (21. 4. 2014). Pridobljeno s http://buoy.mbss.org/portal/images/stories/projekt/slika_3.jpg.
- Slika 2. (25. 5. 2016). Pridobljeno s http://www.windguru.cz/int/index.php?sc=75030&sty=m_spot.
- Slika 3. (25. 5. 2016). Pridobljeno s <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.
- Slika 4. (25. 5. 2016). Pridobljeno s <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.
- Slika 5. (25. 5. 2016). Pridobljeno s <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.

Slika 6. (25. 5. 2016). Pridobljeno s
<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.

Slika 7. (25. 5. 2016). Pridobljeno s
<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.

Slika 8. (25. 5. 2016). Pridobljeno s
<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.

Slika 9. (25. 5. 2016). Pridobljeno s
<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=16gcM4OsLYjFUJbesxHWaFHQvi8s&hl=sl>.