

Праця на Чорноморця “Сап”

ст. пл. Паславський Орест

07.05.2018

Зміст

Вступ (Історія появи Сапу).....	2
Будова та види спорядження для греблі стоячи.....	3
Підбір дошки та весла.....	6
Техніка гребка.....	7
Вибір водойми, місця та одягу.....	10
Висновки.....	11
Виноски.....	12

Вступ (Історія появи Сапу)

Сап (SUP - Stand up Paddling) - дослівно веслування(гребки) стоячи. Сапсерфінг це відгалуження від класичного серфінгу яке пішло з островів Гаваї (1778 рік). хоч задовго до них ще були африканці, що гребли в каное. Тоді європейці описали їх жителів, що виходили в море на подібних дошках і використовували весла. В 1960-их дехто на Гаваях також так виходив, щоб сфотографувати тренування серфінгістів. Варто зазначити, дослідники вважають що, поява техніки гребка на коліні або стоячи сягає давніх часів, і відноситься до варіацій греблі на каное або байдарці. Популярним цей вид спорту став лише в ХХІ столітті. Першими професійними спортсменами в цій дисципліні стали Дейв Калама[1] і Лерд Гамільтон[2]. Саме вони в 2003 році організували перші змагання з сапсерфінгу на Гаваях. Серфінг з веслом, історія якого пов'язана з цими островами в Тихому океані, швидко почав набирати популярність.

У 2005 в Каліфорнії було засновано федерацію Сап серфінгу, тоді ж він почав поширюватись і в інших країнах. Піком популярності, наприклад, у США став рік 2013.

В описі звучить що сапсерфінг або просто сап це вид активного спорту на водоймі. Варіації Сапу це: ходіння на тихих водоймах, екскурсії, гонки на озерах, великих річках та каналах, серфінг на океані, веслування на гірських річках, йога та рибалка.

Будова та види спорядження для греблі стоячи

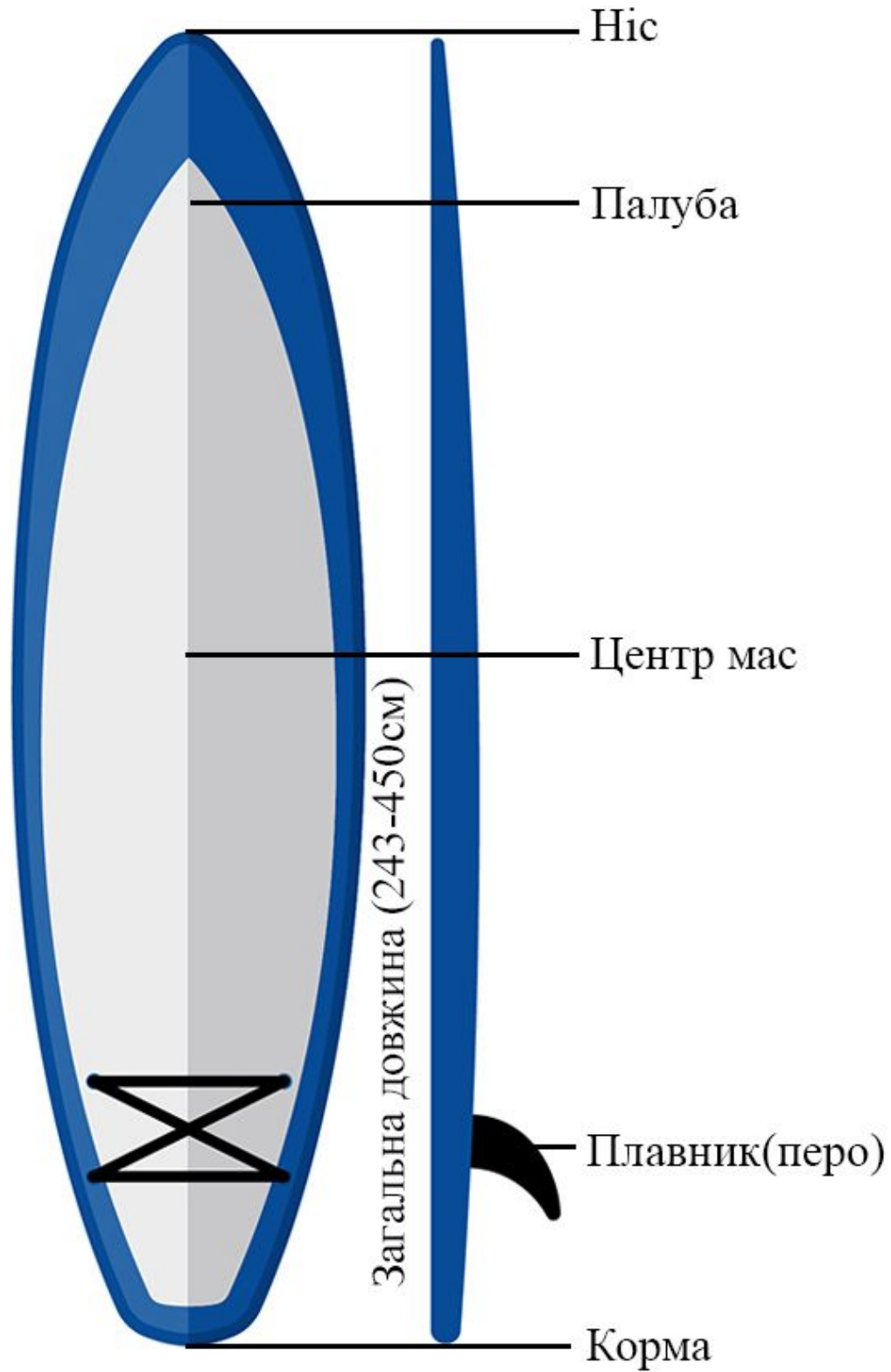
Дошка (Board)(мал. 1) для сапсерфінгу, дещо більша та ширша за дошку для класичного серфінгу. Довжина її може сягати 243—450 см. Чим ширша дошка тим простіше на ній втримати рівновагу. Ширина може бути в межах 65-140 см а товщина – від 2,5 до 10 см. Дошки можуть дещо відрізнятись, в залежності від мети. Існують також, і надувні дошки.

Кожна дошка ділиться на такі частини: ніс(nose), дека(deck), місце для положення ніг(deck pad), бік(rail), центр мас(carry handle), гніздо для встановлення пера(fin boxes), ліш(leash plug) - для закріплення дошки з ногою спортсмена, та задня частина(tail).

Весло(Paddle). Весла бувають різних типів, суцільні, складні та з регульованою висотою. Найпоширеніші матеріали з яких роблять веретено для весла це алюміній, скловолокно, карбон та кевлар. Лопать та рукоять як правило виготовлені з пластику. Відмінність кожного матеріалу один від одного робить весла різними за вагою та жорсткістю. Карбонові весла вважаються найбільш міцними, в той час як скловолокно коштує значно дешевше, але весло м'якше при використанні. Алюмінієві весла часто важчі за решту і можуть зламатися в незвичних для них умовах. Кевлар робить весло дуже міцним, його часто порівнюють з карбоновим.

Класичне весло(мал. 2) для сапу складається з трьох частин (рукоять(T-bar or uppershaft), веретено(Shaft), лопать(blade)).

Ширина (65 -140см)



Мал. 1 - дошка



Мал. 2 - весло

Підбір дошки та весла

Дошка

Якщо ви початківець я рекомендую обрати дошку великих розмірів від 3,5м. На більшій (довшій, ширшій) дошці ви будете почуватися впевнено та краще будете тримати рівновагу.

Весло

Вибір правильної висоти весла для того чи іншого стилю веслування допоможе значно підвищити продуктивність гребків і отримати максимальне задоволення, яке ви отримуєте, перебуваючи на воді. Зазвичай весла для сапсерфінгу підбирають на 15см вищі за голову.

Для перегонів потрібно підбирати весла які хоча б на 20-25см є вищі за голову. З таким веслом з кожним гребком ви розвиваєте більшу швидкість.

Розміри весла варіюються від маленького до величезних. Велика лопать весла буде черпати більше води і відповідно силу потрібно прикладати більшу, тому я не рекомендую використовувати початківцям. Середні лопасті відмінно підходять для сапсерфінгу і є більш універсальними, особливо на них варто звернути увагу дівчатам. Великі лопасті добре працюють на далекі відстані або з підвітряного боку греблі, а також в разі використання маленьких дощок.

Костюм

Спортсмени носять костюми з неопрену, довгого або короткого типу та інший одяг, залежно від температури води та повітря.

Техніка гребка

Стійка

Найпопулярнішими є дві стійки. Перша - найуніверсальніша це коли одна з ніг є попереду іншої, коліна зігнуті(мал.3). Друга - коли обидві ноги стоять паралельно на лінії плечей(мал.4).

Стійки можна міняти, щоб не втомитися стояти в одному положенні. Ставши у стійку, підніміть весло (до цього воно повинно лежати на самій дошці) і спробуйте почати гребти. При цьому ваші руки повинні бути зігнуті в ліктях під прямим кутом. Досвідчені сапсерфери рекомендують періодично міняти позу і положення рук.



Мал. 3 Бокова стійка



Мал. 4 паралельна стійка

Команда встати

Зайдіть у воду, приблизно на глибину колін. Покладіть весло вздовж дошки, далі від центру. Спершу потрібно вилізти на дошку і встаньте на коліна так, щоб вони були на відстані однієї ступні. Встаючи, упріться руками в передню частину дошки. Після не поспішаючи встаньте спочатку одну ногу, а потім на іншу ногу. Для першого разу підніматися потрібно будучи розташованим в точці центру мас. Коли звикнете і відчуєте в собі сили тримати рівновагу на воді, можете почати переміщатися по дошці. Згодом потрібно розпрямити спину. Коліна мають бути трішки зігнуті, дивитись треба на лінію горизонту.

Команда сісти

Припустимо ви стоїте на дошці, ваші ноги розміщення паралельно, зробіть один крок до переду правою ногою а ліву зігніть в коліні щоб присісти. Весло тримаємо перед собою паралельно до води, руки прямі утримуючи баланс.

Команда відчалити

Займаємо комфортну позицію. Стоїмо на середині дошки. Одна рука має бути на ручці весла. Друга – вздовж весла, як буде зручно. Весло до сапу є трішки вигнутим в одну сторону. При гребку кут має відходити вперед. Для

гребка нахилить трішки корпус вперед, опустить лопать під воду. Далі виконуємо гребок назад. Весло штовхаємо всім тілом. Витягаємо весло з води тоді, коли воно пройшло лінію плечей. Перед тим, як витягнути, повертаємо весло на 90 градусів до корми дошки. Для того, щоб йти прямо, потрібно вибрати точку, до якої йдемо; стараємось гребти з обох сторін з однаковою силою. Щоб навчитись тримати рівновагу варто спочатку спробувати присідати при гребку. Якщо рівновагу втримати не вдається краще стати на коліна, або лягти.

Команда поворот ліворуч/праворуч

Для повороту потрібно занурити весло з того боку, в який хочемо повернути. Весло повинно бути занурено в точці яка розміщена на лінії плечей та є максимально віддалена від дошки. Далі проводимо веслом до носу дошки.

Вибір водойми, місця та одягу

Для занять сапсерфінгом підійдуть водойми будь якого типу: озера, ставки, річки у яких дозволено купатися, та не має інших заборон по використанню водойми. Для початкових занять обирайте тип водойми з тихою водою без хвиль, та швидкої течії.

Обирайте водойму з максимально розчищеною від різного типу водоростей, комишів, кущів, дерев, та інших підводних перешкод які можуть перешкоджати вашому руху на сапсерфінгу або бути небезпечними для вас у випадку падіння. Чим більша, придатна для сапсерфінгу площа тим обрана водойма є цікавішою бо має більше місця для ходіння.

Вибір місця старту шукайте такий де берег є максимально пологий і ви легко зможете зайти у воду, та підготувати сапсерфінг для старту. Характер дна коло місця старту підбирайте з плавним набором глибини. Перед заходом у воду огляньте берег і дно та переконайтеся у відсутності предметів які можуть поранити вас або пошкодити ваше спорядження.

Готуючись до занять з сапсерфінгу ознайомтеся з прогнозом погоди, напрямком та силою вітру, температурою повітря та води. Якщо ваше заняття буде проходити при низькій температурі рекомендується одягати костюм з гідрокостюмом щоб зберегти тепло тіла. Якщо очікується сонячна погода з високою температурою добре є подбати про накриття на голову та пляшку питтєвої води.

Взуття. Поверхня дошки для сапсерфінгу покрита спеціальним матер'ялом який забезпечує стійку позицію навіть будучи босим. Звісно для теплоти стоп ви можете одягнути гідровзуття або сандалі на воду для захисту ступнів при пересуванні по дні водойми.

Також варто додати що для безпечного заняття сапсерфер повинен бути одягнений у рятівну камізельку.

Висновки

Якщо порівнювати сапсерфінг з класичним серфінгом, сапсерфінг має ряд очевидних переваг. Перше і найголовніше полягає в тому, що сапсерферам досить навіть невеликих хвиль. За допомогою весла вони можуть змінювати напрямки руху і управляти швидкістю дошки. До того ж сапсерфінг забезпечує навантаження на всі групи м'язів вашого тіла. Це відмінне тренування як для жінок, так і для чоловіків. Відмінний і захоплюючий спосіб тримати себе в хорошій фізичній формі.

Сапсерфінг відмінно підходить для проведення змагань. На дошці спортсмен здатний розвивати високу швидкість, за рахунок цього долати пристойні відстані. Тому змагатися можна навіть наввипередки.

Сапсерфінг - не тільки популярний вид спорту, але і чудова нагода спостерігати за навколишньою природою. Стоячи на дошці, можна насолоджуватися краєвидами навколо, а невисока швидкість дозволить все уважно розглянути.

Серфінг з веслом підійде для більшості охочих, причому будь-якого віку і рівня фізичної підготовки.

Виноски

[1] Дейв Калама(Dave Kalama) - серфер високих хвиль, сапсерфер, віндсерфер, приватний гід, ентузіаст водних видів спорту. Калама, його дружина, 2 сини та 1 донька живуть у Кулі, Мауї.

[2] Лерд Гамільтон(Laird John Hamilton) - американський серфер високих хвиль, співавтор стилю катання на дуже високих хвилях (9 і більше метрів) "Tow-in surfing" разом з Дейвом Калама.