

KAJAKARSTWO

CZYM JEST KAJAKARSTWO >>

Kajakarstwo – niegdyś odmiana transportu (wodnego), dziś dyscyplina sportów wodnych, oraz rodzaj turystyki lub rekreacji, wykorzystująca kajaki i kanadyjki. W 1936 kajakarstwo regatowe, a w 1972 kajakarstwo górskie trafiło do programu olimpijskiego. Łódzie do zjazdu i slalomu bardzo się różnią. W kajaku zawodnik siedzi twarzą zwróconą do przodu, postępując się wiosłem dwu-piórowym. W kanadyjce regatowej zawodnik klęczy na jednym kolanie, a w kanadyjce górskiej siedzi w przykłęku na obu kolanach i wiosłuje wiosłem o jednym piórze (pagajem).

Kajakarstwo to dyscyplina olimpijska, a uprawiający ją sportowcy często przechodzą mordercze przygotowania przed najważniejszymi startami. Na szczęście nie każdy musi walczyć o olimpijskie złoto. Pociuszający jest fakt, że także rekreacyjne uprawianie tego sportu niesie wiele korzyści i w zauważalny sposób kształtuje naszą sylwetkę.

Kajakarstwo sportowe można podzielić na: kajakarstwo klasyczne (regatowe, nizinne), kajakarstwo górskie, żeglarstwo kajakowe, kajak-polo (gra z piłką), freestyle kajakowy (rodeo kajakowe) – rodzaj akrobatyki, najmłodsza odmiana kajakarstwa.



CO DAJE NAM KAJAKARSTWO??>>

1. Lepsza rzeźba mięśni 2. Trening Cardio 3. Ochtoda w upalny dzień 4. Doborowe towarzystwo 5. Walory krajoznawcze



MÓJ IDOL >>

PAWEŁ KACZMAREK (KAJAKARZ)

Paweł Kaczmarek urodził się 8 września 1995 roku w Cztuchowie – polski kajakarz. Reprezentował Polskę na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku.

Był uczniem naszej szkoły czyli Zespołu Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków.

Jest wychowankiem Polstyru Cztuchów, od 2015 r reprezentuje barwy AZS AWF Gorzów Wielkopolski. Odnosił sukcesy w kategoriach juniorskich, w 2013 zdobył brązowe medale mistrzostw świata i mistrzostw Europy juniorów w konkurencji K-1-200 m. Na młodzieżowych mistrzostwach Europy w 2015 zdobył złoty medal w konkurencji K-2 200 m (z Grzegorzem Bierzało) i srebrny medal w konkurencji K-1 200 m, w tym samym roku został także młodzieżowym wicemistrzem świata w konkurencji K-2 200 m

(z Grzegorzem Bierzało). Reprezentował Polskę na igrzyskach olimpijskich w 2016 (odpadł w eliminacjach konkurencji K-1 200 m), mistrzostwach świata seniorów w 2015 (K-1 200 m - 7 m.) i 2017 (K-2 200 m - 7 m.), mistrzostwach Europy seniorów w 2015 (K-2 200 m - 7 m.). Jest mistrzem Polski seniorów w konkurencji K-1 200 m i K-2 200 m (z Grzegorzem Bierzało) z 2016, K-2 500 z 2017 (z Dorianem Kliczkowskim), K-1 200 m w 2018, K-1 200 i K-2 500 (z Jackiem Piechem) w 2019 r.

<<Autor: Dominika

Ziołtkowska- Spyra>>