

Daria Imianowska

Sporty wodne na ziemi człuchowskiej



Sporty wodne można uprawiać zarówno na otwartych, jak i na zamkniętych akwenach wodnych. Są aktywnością zaplanowaną, powtarzalną oraz mają na celu poprawę bądź utrzymanie sprawności fizycznej. Jedną z jej form jest kajakarstwo, a jego uprawianie wymaga od uczestnika rozwiniętych zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

Kajakarstwo można uznać bezsprzecznie jako „sport na całe życie”, który daje możliwość bliskiego kontaktu z naturą. Było ono już znane w starożytności, bowiem łódź stała się w wielu miejscach jednym z podstawowych narzędzi człowieka niezbędnych do podróżowania, polowania czy walki. Kajakarstwo trafiło do Europy na przełomie lat 50-60 XIX wieku, a jako sport wyczynowy na ziemi człuchowskiej zostało zapoczątkowane w 1984 roku. Jest to aktywność dla wszystkich, zarówno dla samotników, którzy cenią sobie niezależność w ćwiczeniach i mogą wybrać indywidualne tempo wiosłowania, jak również dla osób lubiących gry zespołowe.

Pierwszymi założycielami klubu kajakowego w Człuchowie byli Jadwiga i Jerzy Opara, którzy powołali sekcje kajakarstwa w Klubie Piast Człuchów. Pan Jerzy to pierwszy polski kanadyjkarz klasy międzynarodowej, zdobywca (wraz z Andrzejem Gronowiczem) srebrnego medalu na XXI letnich igrzyskach olimpijskich w Montrealu (1976). Kolejnym inicjatorem kajakarstwa w Człuchowie był pochodzący z Krakowa Ryszard Jękot. Powołał on w 1987 roku Międzyszkolny Klub Sportowy „Polstyr” Człuchów, funkcjonujący do dzisiaj. Działa przy nim sekcja kajakarstwa klasycznego, która współpracuje z Zespołem Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie. Największym sukcesem klubu i szkoły

jest wychowanie Olimpijczyka z Rio de Janeiro Pawła Kaczmarka. Absolwentami szkoły sportowej jest wielu wychowanków klubu, dzisiejszych medalistów zawodów międzynarodowych, jak na przykład Norama Zezula – brązowy medalista Igrzysk Europejskich (Kraków 2023), Julia Olszewska – Młodzieżowa Mistrzyni Świata w kajakarstwie (Pitesti, Rumunia 2019).

ZSS Człuchów posiada świetną bazę sportową: dwie hale, orlik, boisko wielofunkcyjne, stadion sportowy, niepełnowymiarową bieżnię lekkoatletyczną, boisko do siatkówki plażowej, boisko do tenisa ziemnego. Przy szkole znajduje się również basen sportowy, z którego dzieci i młodzież regularnie korzystają w ramach wychowania fizycznego oraz podczas popołudniowych aktywności. Szkoła oferuje uczniom 10-16 godzin w tygodniu zajęć sportowych, specjalizując się głównie w kajakarstwie, jak również w piłce siatkowej i w piłce nożnej. Funkcjonuje tu także Uczniowski Klub Sportowy, a pod jego skrzydłami działa sekcja kajakowa i pływacka.

Kajakarstwo można podzielić na:

- kajakarstwo klasyczne (regatowe, nizinne),
- kajakarstwo górskie,
- smocze łodzie,
- kajak polo (gra w piłkę),
- deski SUP,
- freestyle kajakowy – rodzaj akrobatyki, najmłodsza odmiana kajakarstwa.

W ostatnich latach modne stały się wyścigi na deskach SUP. Jest to sport polegający na poruszaniu się po wodzie deski napędzanej przez pagaj. Aktywność ta świetnie sprawdza się w czasie wolnym, jak i w formie ćwiczeń treningowych. Dzięki jej dostępności i odpowiednim wymaganiom fizycznym jest popularna we wszystkich kategoriach wiekowych, od dzieci po emerytów.

Aktywne spędzanie czasu wolnego stanowi kluczowy i integralny element zdrowego stylu życia, w szczególności wśród dzieci i młodzieży. Ruch korzystnie wpływa na prawidłowy rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Siedzący tryb życia i spędzanie wielu godzin przed ekranem komputera czy telewizora nie jest korzystne dla zdrowia. Ograniczenie wysiłku fizycznego sprzyja wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak nadciśnienie tętnicze, choroba wień-

kowa, udar mózgu, cukrzyca (typu II), osteoporoza, otyłość, a u dzieci także wadom postawy. Systematyczna aktywność fizyczna stymuluje rozwój i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości, co przekłada się na zachowanie zdrowia i kondycji fizycznej w wieku dorosłym. Bardzo ważne jest kształtowanie potrzeby ruchu już w dzieciństwie, a zatem wdrożenie u dzieci i młodzieży nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna poprawia ogólną sprawność organizmu i wytrzymałość na zmęczenie i stres, wzmacnia też działanie układu immunologicznego. Dlatego też szkoła sportowa proponuje zajęcia dla uczniów na świeżym powietrzu, połączone z integracją, a także kontaktem z naturą i środowiskiem wodnym.

Jedną z takich form są smocze łodzie, czyli drużynowy sport wodny. W zależności od rodzaju łodzi wiosłuje w niej 10 albo 20 wiosłarzy, do tego na dziobie siedzi bębniarz, który wystukuje rytm wiosłowania, a na rufie stoi sternik odpowiadający za kierunek płynięcia łodzi. Jest to młoda dyscyplina sportowa w Polsce, która wymaga od załogi zgrania oraz systematyczności w treningach. W naszym środowisku dotychczas nie był to sport znany. Jest to nowatorska, niekonwencjonalna i oryginalna forma spędzania czasu wolnego w plenerze. Nasi uczniowie na smoczej łodzi startują od 8 lat i „nie schodzą” z podium Mistrzostw Polski w Wyścigach Smoczyc Łodzi.

Kolejną ciekawą aktywnością wodną jest kajak polo. Jako trenerka kajakarstwa wprowadziłam innowację z tego zakresu. Moim celem było zachęcenie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego na łonie natury. Pływając w ramach treningu wytrzymałościowego, poznawaliśmy jeziora, które otaczają miasto Człuchów. Zajęcia miały też na celu integrację uczniów, a także kształtowanie odpowiedzialności za drugiego człowieka. Poszerzaliśmy wiedzę na temat dyscypliny oraz trenowaliśmy do zawodów. Kajak polo jest to gra zespołowa, w której uczestniczą dwie pięciosobowe drużyny (plus po trzech rezerwowych). Zawodnicy poruszają się na krótkich i zwrotnych kajakach, starając się umieścić piłkę w bramce przeciwnika. Dolna krawędź bramki zawieszona jest na wysokości 2 metrów nad wodą. Piłkę można rzucać rękoma lub specjalnym przeznaczonym do tego celu wiosłem. W kajak polo nie ma stałego bramkarza. Jego funkcję pełni gracz znajdujący się najbliżej bramki. Przepisy pozwalają na walkę o piłkę poprzez przepychanie się kajakami, a także popychanie ręką przeciwnika będącego w posiadaniu piłki. Zasady te nie dotyczą gracza aktualnie będącego bramkarzem. W przypadku przewrócenia zawodnika jest on zmuszony do wykonania tzw. eskimoski, tj. odwrócenie się z pozycji do góry dnem do pozycji poprawnej za pomocą wiosła lub siły rąk. Dlatego zawodnicy biorący udział w grze mają

na sobie kapoki i kaski osłaniające głowę. Innowacja metodyczno-organizacyjna „Kajak polo – czyli jak aktywnie spędzać czas wolny na świeżym powietrzu” była realizowana w ramach pozalekcyjnych zajęć sportowych w wymiarze jednej godziny tygodniowo w klasach 4-6 Szkoły Podstawowej Sportowej (chłopcy i dziewczęta). W trakcie trwania innowacji i po jej zakończeniu prowadziłam działania ewaluacyjne, których wnioski pozwoliły mi na lepszą optymalizację realizowanych celów oraz stosowanych metod i form pracy. Głównym zadaniem ewaluacji było uzyskanie odpowiedzi na pytanie: „Czy treści i dobór metod, form oraz środków dydaktycznych zawartych w innowacji były atrakcyjne dla uczniów, czy zostały one w pełni wykorzystane i przyczyniły się do kształtowania nawyków ruchowych?” Dokładna analiza funkcjonowania innowacji w codziennej praktyce była dokonana poprzez: wypowiedzi gości zaproszonych do obserwacji bądź pomocy, przy realizacji projektu, zaprezentowanie zdobytych umiejętności przez uczniów, zdjęcia i nagrania z zajęć publikowane na stronie internetowej i facebookowej szkoły. Zebrane informacje posłużyły do podsumowania założeń, sporządzenia sprawozdania, raportu z przeprowadzonych działań, przeanalizowania zamierzonych celów i osiągniętych rezultatów, a także wyciągnięcia wniosków i zaplanowania ewentualnych działań, uwzględniających uzyskane wyniki do realizacji w kolejnych latach szkolnych.

Aktualnie w MKS „Polstyr” Człuchów kajakarstwo uprawia: 15 dzieci, 10 młodzików, 15 juniorów. Niemal wszyscy to uczniowie Szkoły Podstawowej Sportowej w Człuchowie oraz Liceum Ogólnokształcącego Sportowego w Człuchowie. Współpraca szkoły i klubu opiera się na wieloletnim formalnym porozumieniu. Zadania trenerów realizują 3 osoby (jednocześnie nauczyciele wychowania fizycznego w ZSS Człuchów). Bardzo aktywnie wspierają nas rodzice zawodników.

Wspólne sukcesy klubu i szkoły oparte są na dużym wysiłku organizacyjnym i treningowym. Dzieci i młodzież uczestniczą w treningach sportowych, zarówno w szkole, jak i na bazie klubu. Wysokie osiągnięcia sportowe z ostatnich dwóch lat to m.in.:

Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w kajakarstwie/Sztum:

- 11 medali (3 złote, 3 srebrne i 5 brązowych)

Mistrzostwa Polski w sprincie kajakowym/Poznań:

- 5m – K-4 2000m młodzików
- 8m – K-1 5000m juniorów
- 8m – C-1 500m juniorów młodszych

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w sprincie kajakowym/Sztum:

- 2m – K-4 2000m młodzików
- 6m – K-2 2000m młodzików

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w slalomie kajakowym:

- 4 medale (złoty, srebrny i 2 brązowe)

Mistrzostwa Polski w maratonie kajakowym/Opole:

- 3m – K-1 młodziczek
- 3m – K-2 junierek młodszych
- 7m – K-1 młodzików
- 8m – K-1 młodzików

Długodystansowe Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w kajakarstwie/ Człuchów:

- 12 medali (3 złote, 5 srebrnych, 4 brązowe).

Długodystansowe Mistrzostwa Polski w wyścigach smoczych łodzi/Chełmno:

- Złoty medal Junior Open i złoty medal Junior Mikst, łódzie 10-cio osobowe, dystans 2400m.

Długodystansowe Mistrzostwa Polski w kajakarstwie/Wolsztyn:

- 10m – K-1 5000m młodzików;
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Człuchowie:
- 8 medali (2 złote, 3 srebrne, 3 brązowe);
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Wałczu:
- 8 medali (4 srebrne/4 brązowe);
Otwarte Regaty Mistrzostwa Miasta Bydgoszczy:
- 5 medali (2 złote/2 srebrne/brązowy);
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Sztumie:
- 8 medali (1 złoty/4 srebrne/3 brązowe);

Mistrzostwa Polski w wyścigach smoczych łodzi/Bydgoszcz:

- Złoty medal Junior Open – łódzie 10-cio osobowe, dystans 500m;
- Srebrny Medal Junior Mikst - łódzie 10-cio osobowe, dystans 500m;

Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w sprincie kajakowym/Sztum:

- 13 medali (4 złote/4 srebrne/5 brązowych);

Otwarte Mistrzostwa Województwa Kujawsko Pomorskiego w sprincie kajakowym/Bydgoszcz:

- 3 medale (złoty/srebrny/brązowy).

Sport wpływa bardzo pozytywnie na szereg cech psychicznych. Konieczność wykonywania treningów oraz udziału w zawodach w osadach, zespołach wieloosobowych kształtuje umiejętność współdziałania. Długotrwały trening oraz rywalizacja w sprawdzianach czy zawodach sprzyja zwiększeniu odporności na sytuacje stresowe, co jest przydatne w życiu pozasportowym, w codziennych zmaganiach z rzeczywistością.

Bibliografia / Netografia:

- <https://pl.wikipedia.org/>
- <https://zss.czluchow.org.pl/>
- Rynkiewicz T., Kajakarstwo klasyczne, Poznań, AWF, 2009

Daria Imianowska

Magister wychowania fizycznego w specjalności menadżerstwo i zarządzanie sportem, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Trenerka II klasy kajakarstwa i instruktorka pływania, a od 11 lat nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie oraz od 12 lat trenerka kajakarstwa w MKS „Polstyr” Człuchów. Pasjonatka sportów wodnych i przyrody.

