



Στην κωπηλασία μπορείς να αθληθείς μόνος σου ή και σε ένα πλήρωμα 2 - 8 ατόμων μέσα σε μια βάρκα στο νερό. Αυτή η βάρκα είναι ειδικά σχεδιασμένη ώστε να είναι ελαφριά και στενή, ώστε ο αθλητής να μπορεί να ανταπεξέλθει και να την χειριστεί καλύτερα. Εκτός από δύναμη όμως χρειάζεται και σκέψη για να μπορεί

να υπάρξει σωστή τεχνική και πορεία για την διαχείριση του σκάφους. Στην κωπηλασία τραβάμε με τα κουπιά προς τα πίσω, δηλαδή δίνουμε ώθηση προς τα μπροστά, ώστε το σκάφος να κινηθεί.

Η κωπηλασία είναι ένα άθλημα με πολύ μεγάλο ενδιαφέρον! Πρώτον σε σχέση με την άθληση αναπτύσσει το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και το νευρικό σύστημα.

Επιπλέον, γυμνάζει και τα χέρια και τα πόδια ταυτόχρονα. Συμπληρωματικά, το γεγονός ότι μπορείς να είσαι μαζί με άλλους μέσα στο ίδιο σκάφος κάνει αυτήν την εμπειρία ακόμα πιο εκθαμβωτική. Το κυριότερο, όμως, είναι η επαφή με το νερό και τον καθαρό αέρα που μπορεί να σου προσφέρει αυτό το άθλημα. Άρα, μπορεί να γίνει πολύ πιο ευχάριστη η άθλησή σου από την στιγμή που γίνεται στην φύση.





Στην χώρα μας την Ελλάδα αυτό το άθλημα είναι πολύ δημοφιλές, διότι είμαστε μια παραθαλάσσια χώρα. Πιο συγκεκριμένα στον Πειραιά όπου βρίσκεται και το σχολείο

μας, υπάρχουν πάνω από δύο σωματεία /όμιλοι κωπηλασίας με πολλούς ταλαντούχους αθλητές.

Οι περισσότερες από αυτές τις ομάδες προπονούνται στο Μικρολίμανο, στο Πασαλιμάνι και κυριότερα στο ποτάμι του Κηφισού όπου έχει αναφερθεί και η εφημερίδα Καθημερινή στο άρθρο της «Τα παιδιά του Κηφισού». Εκεί αναφέρεται η δύσκολη προπόνηση και δουλειά που κάνουν αυτά τα παιδιά τα πρωινά από της 6 το



πρωί μέχρι της 8 κάτω από τις άθλιες συνθήκες που επικρατούν σε αυτό το κανάλι του Κηφισού που τώρα είναι απλά αποχέτευση των Ελλήνων αλλά κάποτε ήταν ένα ιερό ποτάμι για την Αρχαία Αθήνα.



Επιπλέον, διοργανώνονται σχεδόν κάθε μήνα πανελλήνιοι αγώνες στις πανέμορφες λίμνες των Ιωαννίνων και τις Καστοριάς αλλά και στο τεχνητό ποτάμι του Σχοινιά. Όμως και στον Πειραιά έχουν διοργανωθεί πολλές επιδείξεις και διασυλλογικοί αγώνες ανάμεσα κυρίως στις ίδιες τις ομάδες του Πειραιά.

Η δικιά μου εμπειρία από αυτό το άθλημα είναι ευχάριστη γιατί μάθαινα, έβλεπα και έκανα πολλά καινούργια πράγματα που θα μου μείνουν για πάντα αξέχαστα. Αρχικά γνώρισα πολλά καινούργια μέρη που δεν είχα ξαναδεί, όπως τα Ιωάννινα, η Θεσσαλονίκη, η Καστοριά και πολλά ακόμα. Επιπλέον, γνώρισα



παιδιά από όλη την Ελλάδα. Τέλος, η κωπηλασία με βοήθησε στο να συγκεντρώνομαι καλύτερα στα μαθήματα και να οργανώνω πιο σωστά το πρόγραμμά μου. Το κυριότερο για εμένα, όμως, είναι ότι έρχομαι σε επαφή με την φύση και με την θάλασσα καθημερινά πριν την ανατολή του ηλίου και έτσι συγκεντρώνομαι, ηρεμώ και κυριότερα κάνω την πρωινή γυμναστική μου με χαρά.

Ελευθέριος Απειρανθίτης Α'1

