

قایق از قدیمی‌ترین وسایلی است که انسان برای عبور از مسیرهای آبی و رودخانه‌ها مورد استفاده قرار می‌داده است. با گذشت زمان، قایق‌ها کاربرد خود را در حمل و نقل از دست دادند و قایق‌رانی به یک مسابقه ورزشی محبوب تبدیل شد؛ رشته‌ای با مسابقه‌های متنوع و مدال‌های فراوان!



این قایق‌ها اندازه مشخصی تعیین نشده است، اما هر چه عرض قایق کمتر باشد، سرعت آن افزایش می‌یابد. فاصله دو قایق‌ران از یکدیگر ۱۵۰ سانتی‌متر است. سبک‌ترین نوع K۲، ۱۸ کیلوگرم وزن دارد. کایاک چهارنفره (K۴): سبک‌ترین قایق‌های K۴ ۳۰ کیلوگرم وزن دارند. این قایق‌ها دارای چهار نشیمن‌گاه برای نشستن چهار قایق‌ران هستند. بنابراین، اگر بیش از حد انعطاف داشته باشند، سنگینی وزن چهار قایق‌ران سبب می‌شود که قسمت مرکزی قایق، بیشتر در آب فرو رود و قایق حالتی موزی شکل پیدا کند. در چنین حالتی، بالا رفتن امواج ناشی از پارو زدن موجب کاهش سرعت می‌شود. طول این قایق‌ها ۱۱ متر است.

**صندلی در کایاک**

صندلی قسمتی از کایاک است که قایق‌ران روی آن می‌نشیند و پارو می‌زند. صندلی‌ها از چوب یا فایبرگلاس ساخته می‌شوند. ارتفاع صندلی تنها ۵ سانتی‌متر از سایر نقاط قایق بیشتر است. هر چه ارتفاع صندلی کمتر باشد، قایق‌ران درون قایق تعادل بیشتری دارد و هر چه ارتفاع صندلی بیشتر باشد، قایق نامتعادل‌تر است. بعضی صندلی‌ها کمی برآمدگی به عقب دارند.

**قایق‌رانی در آب‌های آرام**

به مسابقه‌های قایق‌رانی که در آب‌های راکد و بدون موج برگزار می‌شود، «قایق‌رانی در آب‌های آرام» می‌گویند. با توجه به اینکه فشار آب در مکان‌های طبیعی چون رودخانه و دریا، با توجه به شرایط آب‌وهوا تغییر می‌کند (مثلاً هنگام مد ارتفاع موج‌ها و میزان آب‌های ساحل افزایش می‌یابد)، مسابقه‌های آب‌های آرام در دریاچه‌های مصنوعی برگزار می‌شوند. این دریاچه‌ها با محیط بیرون ارتباطی ندارند و فشار آب در آن‌ها ثابت است.

**ویژگی پیست قایق‌رانی**

طول یک پیست قایق‌رانی حداقل ۲۵۰۰ متر، عرض آن حداقل ۹۰ و عمق آن حداقل ۲ متر است. ارتفاع پیست نسبت به سطح دریا‌های آزاد نباید زیاد باشد؛ زیرا هر چه ارتفاع افزایش یابد، میزان اکسیژن هوا کمتر و تنفس برای ورزشکاران دشوارتر می‌شود. در ابتدای خط استارت اسکله‌های کوچکی به نام «پانتون» وجود دارند که انتهای قایق‌ها با آن تماس می‌شود. در انتهای پیست هم ساختمانی چندطبقه وجود دارد که داوران در طبقه‌های آن مستقر می‌شوند تا مسابقه را بهتر ببینند.

**قایق کایاک (kayak)**

قایق کایاک، قایقی سبک و باریک است که فضایی کوچک (فرو رفتگی کوچک) برای نشستن دارد. این فضا «نشیمن‌گاه» نامیده می‌شود. قایق‌ران در نشیمن‌گاه می‌نشیند، پای خود را به صورت صاف و کشیده قرار می‌دهد و پارو می‌زند. کایاک یک سکان دارد که باعث فقط کنترل قایق می‌شود. عرض این قایق کاملاً صاف است و در بدنه آن هیچ گونه تقعر دیده نمی‌شود. مسابقه‌های کایاک مردان و زنان شامل سه مسابقه است:

کایاک یک‌نفره: این مسابقه با علامت اختصاری K۱ نشان داده می‌شود. «۱» نشان‌دهنده تعداد قایق‌رانان درون هر قایق و «K» حرف ابتدایی کایاک در زبان انگلیسی است. در مسابقه‌های K۱ طول قایق حداکثر ۵۲۰ سانتی‌متر و وزن سبک‌ترین نوع آن ۱۲ کیلوگرم است. هر چه وزن قایق کمتر باشد، قایق‌ران می‌تواند با سرعت بیشتری در آب به پیش رود. کایاک دونفره (K۲): حداکثر طول قایق‌های K۲، ۶۵۰ سانتی‌متر است (قایق‌های K۲ مخصوص مسابقات المپیک این اندازه را دارند). برای عرض

# پاروهای طلایی



### شکل برگزاری مسابقه

در رقابت کایاک، پاروها دو کفه دارند و قایق‌رانان درحالی‌که در قایق نشسته‌اند و زانوهایشان خم شده است، پس از فرمان شروع، یک بار با کفه راست و بار دوم با کفه چپ آب را می‌شکافند. هر قایق‌رانی که زودتر از خط پایان عبور کند، برنده مسابقه خواهد شد.

### قایق‌های کانو (Cano)

مسابقات کانو از جمله رقابت‌های آب‌های آرام است که در آن قایق‌رانان از پاروهای تک کفه استفاده می‌کنند و به جای اینکه در قایق بنشینند، در آن زانو می‌زنند (یعنی یک زانوی آن‌ها روی قایق و زانوی دیگر با زاویه ۹۰ درجه بالاتر از سطح قایق قرار می‌گیرد). رقابت‌های کانو در بخش تک‌نفره، دونفره و چهارنفره برگزار می‌شوند. این رقابت‌ها را با علامت‌های C1، C2 و C4 نشان می‌دهند. در این علامت‌ها C ابتدای کلمه کانو در زبان انگلیسی و عدد جلوی آن، تعداد نفرات روی یک قایق است.

### مسابقه روئینگ

مسابقه روئینگ در مسافت ۲۰۰۰ متر برگزار می‌شود و تنها تفاوت مواد آن با هم، در تعداد شرکت‌کنندگان است. تعداد شرکت‌کنندگان در رقابت روئینگ یک، دو، چهار و هشت نفر است.

تفاوت بزرگ این مسابقه با سایر رقابت‌های پارویی به نوع نشستن قایق‌ران مربوط می‌شود. در روئینگ، قایق‌ران پشت به مسیر می‌نشیند و مسیر حرکت را نمی‌بیند. دیگر تفاوت روئینگ در نشیمن‌گاه متحرک قایق است که سبب می‌شود قایق‌ران هنگام پارو زدن اندکی به جلو و عقب حرکت کند و با کمک گرفتن از وزن خود، نیروی بیشتری به پاروها وارد آورد.

### قایق‌رانی در آب‌های خروشان (اسلاوم)

مسابقه‌های قایق‌رانی در آب‌های خروشان، نوعی قایق‌رانی است که در مکان‌های طبیعی پر از آب‌های متلاطم و پر موج (مثل رودخانه‌ها) برگزار می‌شود. در این مسابقه‌ها هدف قایق‌ران این است که در کوتاه‌ترین زمان ممکن از دروازه‌هایی بگذرد که در مسیر مسابقه قرار دارند. رقابت‌های اسلاوم در بخش زنان و مردان و در دو قسمت انفرادی و دونفره برگزار می‌شوند. مسیر مسابقه اسلاوم به صورت مستقیم کمتر از ۶۰۰ متر و تعداد دروازه‌های آن از ۲۰ تا ۲۵ تاست. حداقل شش دروازه باید در مکان‌هایی قرار داده شوند که قایق‌ران برای عبور از آن‌ها برخلاف جریان آب پارو بزند. به این ترتیب، مهارت قایق‌ران کاملاً نمایان می‌شود. ارتفاع میله‌های دروازه ۲ متر و فاصله بین دو میله ۳/۵ - ۱/۲



متر است. قسمت پایین میله‌ها نیز باید ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح آب باشد. آخرین دروازه حداقل باید ۲۵ متر قبل از خط پایان قرار گیرد.

### امتیاز در اسلاوم

در صورتی که قایق‌ران بدون برخورد به میله‌ها از میان دو میله عبور کند، هیچ‌گونه امتیاز منفی برای وی در نظر گرفته نمی‌شود. اما اگر به هر ترتیب با میله‌ها برخورد کند، ۵ امتیاز منفی برای وی در نظر می‌گیرند. هر بار عبور از سمت مخالف دروازه (از جهت نادرست)، واژگون کردن دروازه و عبور نکردن از دروازه ۵۰ امتیاز منفی برای ورزشکار به دنبال دارد. قایق‌رانی برنده می‌شود که با کمترین امتیاز منفی و خطا، و در کمترین زمان، مسابقه را به پایان رسانده باشد.

