

31 EJERCICIOS Y JUEGOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO AL PIRAGÜISMO. CURSOS DE MONITOR '99 CASTILLA Y LEÓN Y PAÍS VASCO

Autores: Oscar García Busto; profesor de Metodología del Piragüismo y los alumnos de los Cursos de Monitores de:

Zamora : Luis Miguel Alonso García, Juan Antonio Antón Blanco, Rosa Bullón Diego, Jesús Cabrero Villalba, Jose Carlos Cano Moreno, Jose Ramón Corral Bustabad, Roberto Díez Castellanos, Angel Luis Estevez García, Juan Feliz Foyo, David Ortiz Molpeceres, Jesús María Pérez Cabezas, Nicolás Pérez Cabezas, Javier Rodríguez Dorado, Fco. Javier Rodríguez Martínez, Jose Antonio Rodríguez Martínez, Jose Antonio Roel Vazquez, Nieves Romero Covelo, Pablo Tenreiro Varela, Miguel Angel Torio Fernández.

País Vasco (Lekeitio): Jose Manuel Aguirre Arrizabal, Julio Arias Torcal, Mikel Artola Azkue, Beñat Arzumendi Sorondo, Sergio del Pozo Zurrón, Aritz Eiguren Aldanondo, Arkaitz Erkiaga Santamaría, Iñaki Gallastegui Bilbao, M^a Luisa Gallego Martínez, Neréa Garay Recio, Javier García, Aser Gómez Rodríguez, Alberto Gonzalez Gomez, Emilio Herrán Gomez, Aitor Irulegui Eizaguirre, Joseba Koldo Iruzubiet de la Concepción, Eneko López Morales, Rodolfo Lozón López, Enrique Olcina Molina, Juan Ignacio Pérez Abellán, M^a Mercedes Pulido Rodríguez, Felipe Sanchís Gancedo, Fco. Javier Sayes Alzua, Eneko Yarza Arabolaza, Luis Zulaica Galdós.

INTRODUCCIÓN:

Presentamos a continuación una selección de los mejores ejercicios y juegos que salieron de la asignatura "Metodología del Piragüismo" de los Cursos de Monitores celebrados en Zamora y el País Vasco en octubre de 1999.

Creemos que la forma de iniciar a los alumnos y alumnas en especial a los niños (de ahí que muchos de los ejercicios sean en realidad juegos) es determinante en el adecuado progreso del piragüista neófito.

Con la aparición de la **UDIP** (Unidad Didáctica de Iniciación al Piragüismo) ^{*}, la enseñanza de nuestro deporte aparece por primera vez sistematizada. Dicha Unidad Didáctica está desarrollada por medio de 37 ejercicios. El objetivo de este trabajo es aumentar ese número.

Para no extendernos en exceso hemos elaborado unas **fichas basadas en dos aspectos: claridad en las consignas** y en la organización del grupo y un **explícito soporte gráfico** a cargo del ilustrador y a su vez alumno del curso de País Vasco, **Felipe Sanchís Gancedo**. Pensamos que ambos aspectos facilitan la operatividad de las fichas.

El valor de los ejercicios creemos que se encuentra en los siguientes aspectos:

- ☞ Son una **selección de ejercicios y juegos de entre más de 200 propuestas** aportadas por todos los participantes (profesor y alumnos) en los cursos y ajustados a criterios metodológicos.
- ☞ La **validez** de todos los que se presentan fue **contrastada** en el agua.
- ☞ Algunos ejercicios responden a la **experiencia práctica** de los monitores.
- ☞ Muchos ejercicios buscan además de desarrollar las habilidades piragüísticas, desarrollar la solidaridad (más que la competición). **Son juegos cooperativos**. Los juegos competitivos son por equipos que se sugiere sean compensados.
- ☞ **Dan pie a muchos otros ejercicios**. Demuestran que no es difícil construir buenas y variadas propuestas que enriquezcan y hagan más atractiva la iniciación y no lo olvidemos el perfeccionamiento. La iniciación no

^{*} Aparecida en el libro "Iniciación al piragüismo", Editorial Gymnos. Madrid 1997.

finaliza en el momento que el alumno no vuelca en una embarcación de aguas tranquilas, o se maneja con cierta soltura en una de aguas bravas.

Los ejercicios están encuadrados, en los distintos bloques de la UDIP, pero **no suponen una secuenciación rígida**, sino que se pueden utilizar en función de lo que queramos desarrollar o reforzar ese día, por ejemplo aunque ya se defiendan en la embarcación, podemos empezar la clase con *Examen de piragüismo*, o trabajando algún juego de embarque y desembarque y viceversa, aunque el palista este "muy verde" puede participar en juegos como *Piragüismo sincronizado* realizando los movimientos más simples.

Bajo el firme convencimiento de que la calidad de una sesión de iniciación deportiva (y el piragüismo no ha de ser ninguna excepción) se basa en la calidad de las tareas y que, en concreto en nuestro deporte estamos en camino de abandonar la iniciación digamos espontánea o muy poco estructurada; esperamos y deseamos que estos ejercicios y juegos sean útiles para todos los monitores de piragüismo que se vuelcan en el noble arte de transmitir a los que lo desconocen los misterios de un deporte sin igual.

EJERCICIOS Y JUEGOS PARA CONOCER EL MATERIAL Y APRENDER A TRANSPORTARLO

1-EXAMEN DE PIRAGÜISMO

Hay varios ejercicios buenos para reforzar los conocimientos sobre el material. Creemos que conocer las partes de la piragua y la pala ayuda en el aprendizaje práctico pues se pueden dar las consignas con mayor precisión.

*Por parejas uno explica a su compañero que es y para que sirven distintas partes del material

*Responde y pasa la bola. El monitor señala una parte de la piragua, pala o complementos y señala a algún alumno para que responda; cuando resuelve la cuestión (sólo o ayudado por el resto), este alumno señala a otro compañero que será quién responda la siguiente pregunta.

*A tocar...la bañera. El monitor nombra una parte de la piragua o pala y los pupilos corren a ver quien la toca primero. Se puede hacer masivo (a cualquier piragua), por grupos de 4 (cada grupo con una piragua y una pala) o compitiendo un grupo contra otro (en filas, sale el primero de cada equipo cuando el monitor nombre algo y el primero que toque la parte nombrada gana un punto para su equipo).



2- CAMBIO DE SALMÓN.

Dos alumnos (proa-popa) o tres (proa-popa-bañera) por piragua, empiezan a trotar por la playa y al cambio tienen que posar "suavemente" la piragua en tierra y coger otra piragua, habrá 1, 2 o 3 participantes sin piragua que aprovecharán los cambios para meterse.

* Al grito de "naufregio" se cambia de todo, trío, posición y piragua.

Con este ejercicio asimilan las distintas posiciones de transporte.



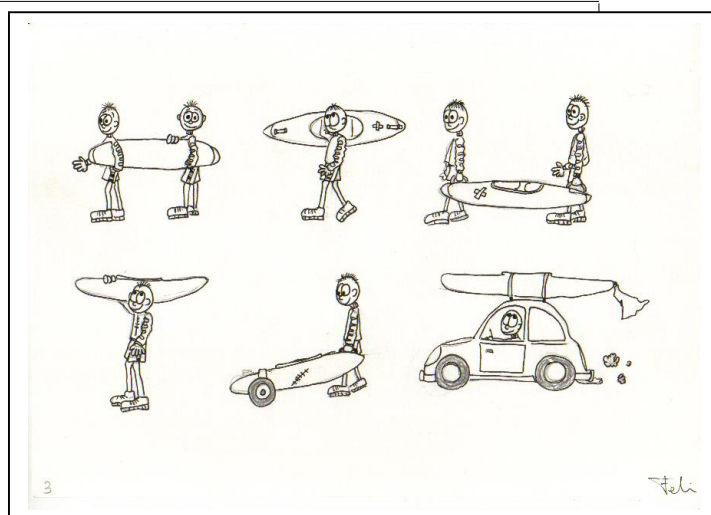
3- ¿ DE CUANTAS FORMAS PODÉIS LLEVAR LA PIRAGUA?

Por descubrimiento, nuestros alumnos buscan distintas formas de transportar el material (vamos marcando la forma: sólo o con un compañero; una piragua o dos)

Hay que marcar un recorrido igual para todos

Las competiciones aunque atractivas, no son recomendables, pueden dar lugar a caídas.

Al final puesta en común de las formas más eficaces.



EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR EL EMBARQUE-DESEMBARQUE

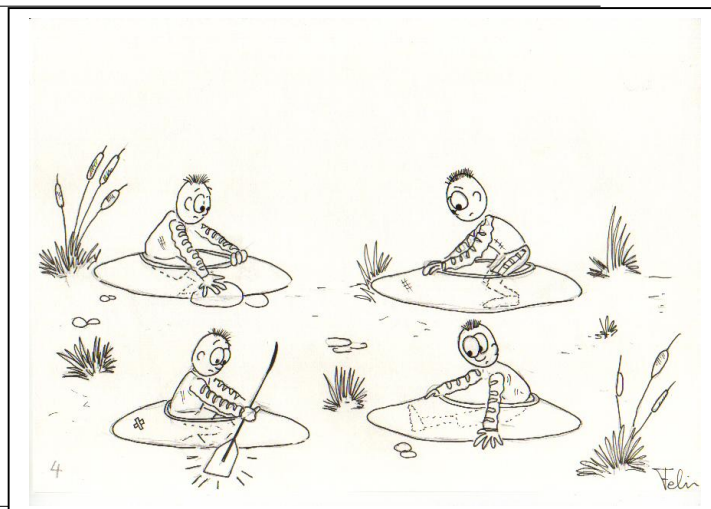
4- LA MARGARITA (si-no)

Colocamos las piraguas en tierra dispuestas en "sardina" (proa-popa); separadas 3 mts. aproximadamente entre si.

El alumno-a embarcará y desembarcará en todas las piraguas, trabajando ambos lados.

De este modo todos hacen igual número de intentos,

Si se plantea como competición, el material obviamente sufre más.



5- PEGA-PALA

Con las piraguas en tierra colocadas en dos filas indias, se hacen dos grupos y se embarca y desembarca en cada una.

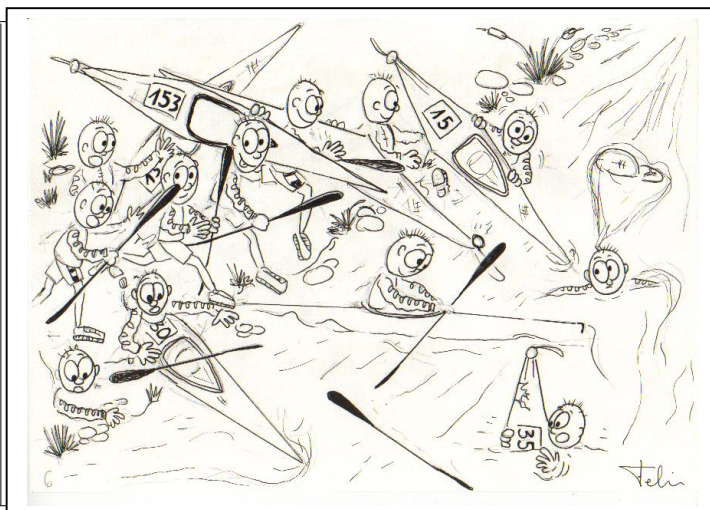
Cada grupo con sus fila de piraguas y uno detrás de otro, o en relevos, o lo mismo pero en zig-zag, es decir embarcando en una piragua de cada fila, para trabajar ambos lados.

No soltar la pala.

6- RELEVOS TIPO SALIDA DEL SELLA

Para darle más emoción al embarque- desembarque lo planteamos como carrera de relevos.

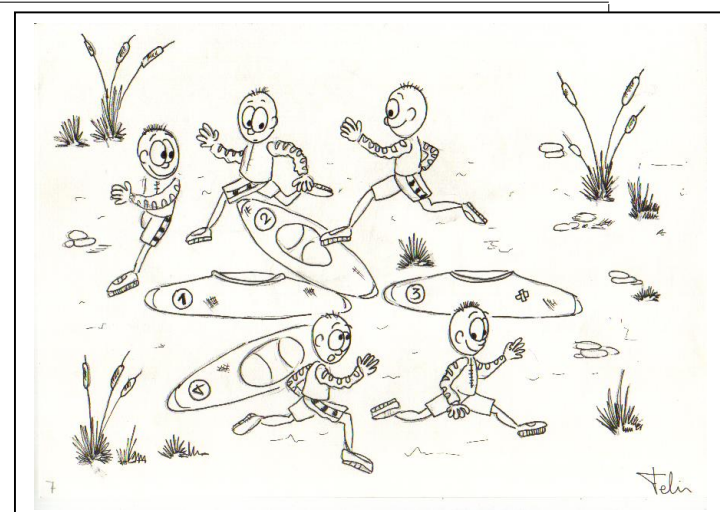
Por equipos sale el primero corriendo (o nadando por ejemplo en una piscina o en un río saliendo de la orilla contraria) hasta la embarcación. A llegar a ella embarca, desembarca y vuelve; entregando el testigo (la pala) al siguiente compañero.



EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR LA SOLIDARIZACIÓN CON LA PIRAGUA

7- EN TIERRA: EL JUEGO DE LAS SILLAS PERO CON PIRAGUAS:

Las piraguas esparcidas por la "playa" (para todos menos para uno), los alumnos empiezan a correr, entre las piraguas y al ¡ya! se tienen que meter dentro de una y ajustar el asiento y/o el reposapiés a su medida. El alumno que se queda sin piragua colabora con algún compañero "en problemas".



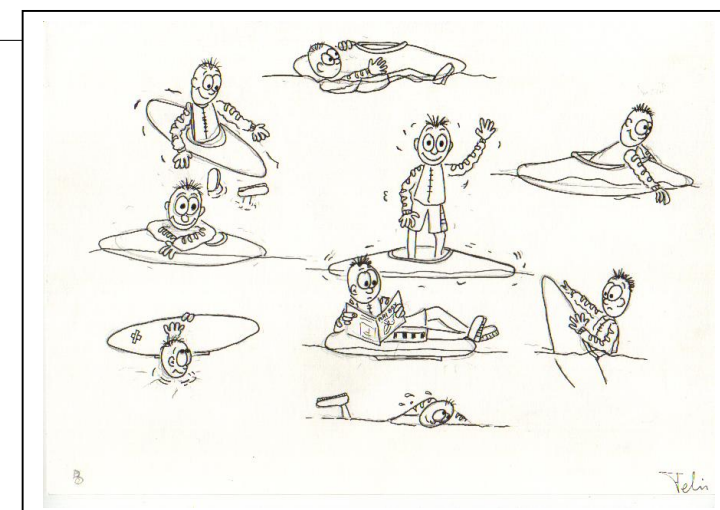
EJERCICIOS Y JUEGOS PARA DESMITIFICAR EL VUELCO, RECUPERAR EL MATERIAL Y VACIAR LA PIRAGUA

8-MI PIRAGUA MI FLOTADOR

Es muy importante familiarizar al alumno-a con la embarcación volcada y la pala. Así cuando vuelca no sentirá ansiedad ante lo desconocido.

*Así comenzamos ordenándoles nadar con la piragua, nadar a su alrededor, pasar por debajo, darle la vuelta a un lado y a otro, intentar hundirla, darle la vuelta y meter la cabeza en la bañera...

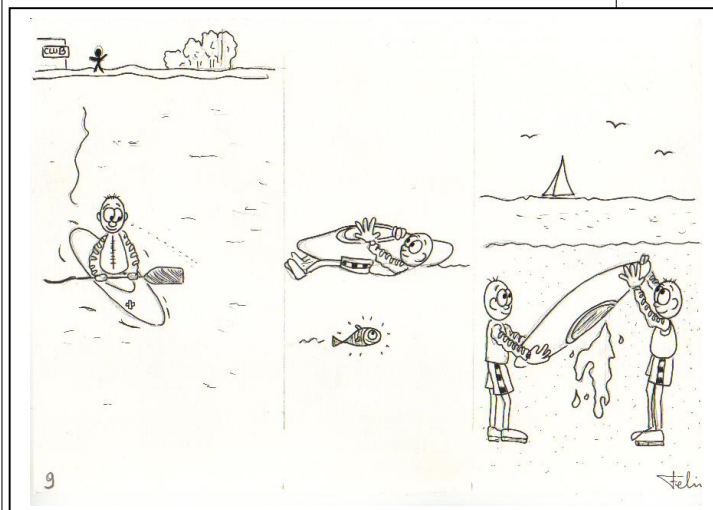
* A continuación les proponemos el ejercicio ! Al rescate; del libro "Iniciación al piragüismo", que consiste en lanzar el material y recuperarlo.



9-EL SUICIDIO

Por parejas. Un compañero se aleja en piragua (primero poca distancia y cuando coge confianza más), vuelca y tras dar la vuelta a la piragua (si se trata de un kayak), regresa para que un compañero le ayude a vaciar y a continuación lo realiza él.

NOTA: se puede empezar con una propuesta aún más sencilla, los dos compañeros se alejan de la orilla, uno vuelca y el otro lo remolca.

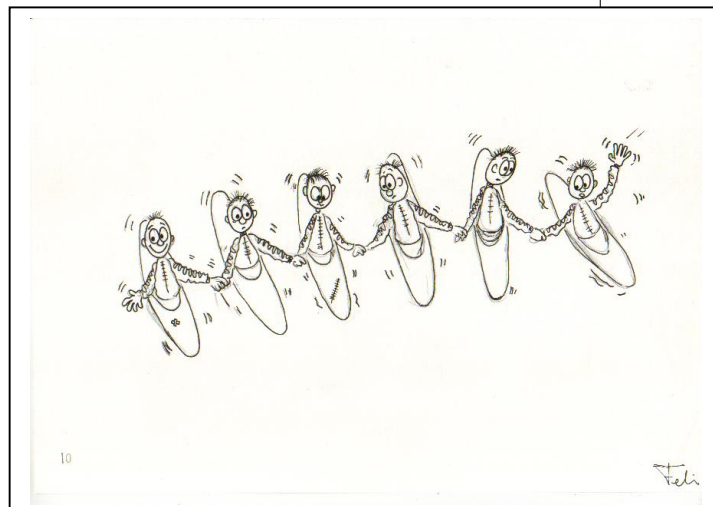


EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO

10-EL ABANICO

En grupos de 4 o 5 K-1 (aunque se puede hacer en grupos de más y de menos, hasta por parejas), situados paralelamente se agarran uno a la bañera del otro y se dejan caer hacia un lado y otro.

Es un ejercicio cooperativo (nos agarramos y nos agarran nuestros compañeros) para explorar los límites del equilibrio de la piragua.



11- CASCO ARRIBA-CUBIERTA ABAJO

Si a un kayak de Aguas Bravas, le damos la vuelta, se toma sumamente inestable.

En tríos dos voltean y sujetan la piragua para que suba un tercer compañero e intente permanecer encima incluso avanzar. Cuando vuelca sube otro compañero.



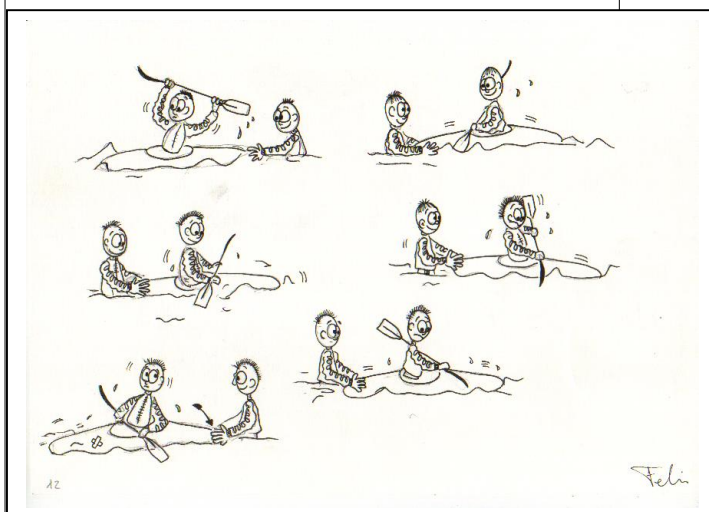
12- EL POTRO SALVAJE

Es el clásico ejercicio de desequilibrar a un compañero (si nos colocamos por detrás es más difícil porque no nos ve).

En un kayak de Aguas Bravas se pueden colocar uno en popa y otro en proa y simular una auténtica cascada, un río de alto grado.

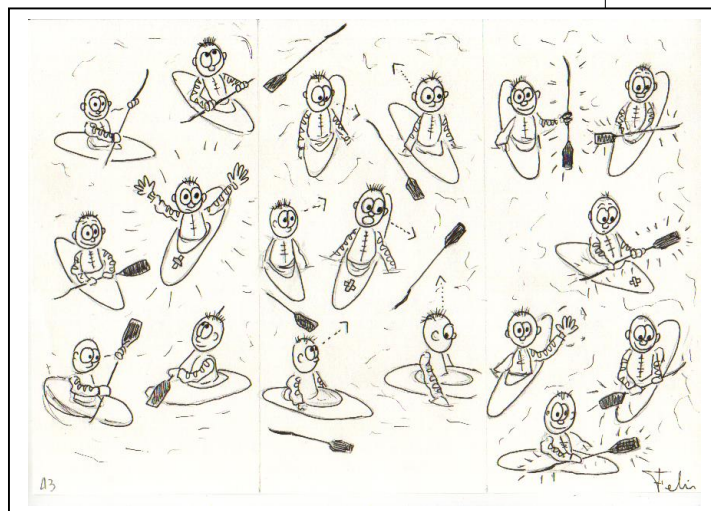
Los desequilibrios han de ser sorprendidos, bruscos, en caso contrario no se trabaja en situaciones reales.

NOTA: Para mayor nivel de dificultad y aumentar las percepciones, kinestésicas, hacerlo con los OJOS VENDADOS

**13- CAMBIO DE PALA**

Paleando libremente todos, menos uno que no tiene pala y avanza y se equilibra con las manos, al grito de ¡cambio de pala!, todos deben dejar su pala en el agua y hacerse con otra distinta. Este es el momento que aprovecha el "sin pala" para dejar de serlo.

Se puede hacer, eliminando o sin eliminar (más pedagógico)

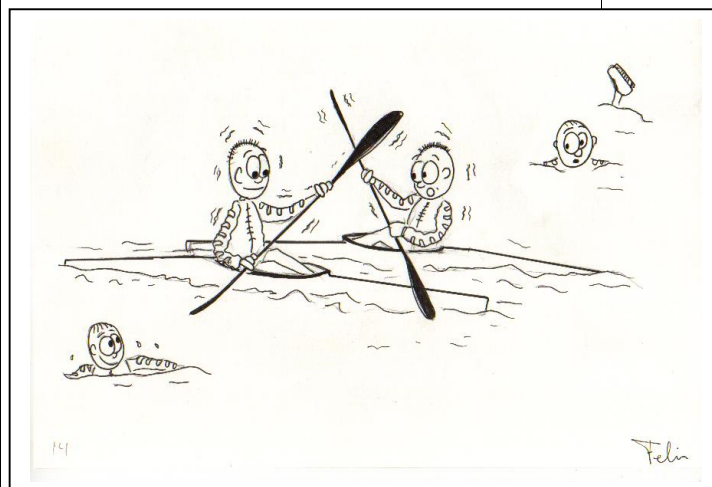
**14- TORNEO MEDIEVAL**

La mecánica es como en el juego del pañuelo.

Dos equipos (K-1) frente a frente y numerados sus componentes.

El monitor dice un número y salen uno de cada equipo (los que tienen ese número). Primero paleando y a la señal se ha de tirar la pala y acercarse avanzando sólo con las manos (se reduce el riesgo de colisión o golpes). Cuando se encuentran luchan por desestabilizarse. El que es volcado se elimina y el número de este palista pasa a otro compañero que ahora tendrá dos números.

Los eliminados hacen de "piragua SOS" remolcando y ayudando a los sucesivos volcados.

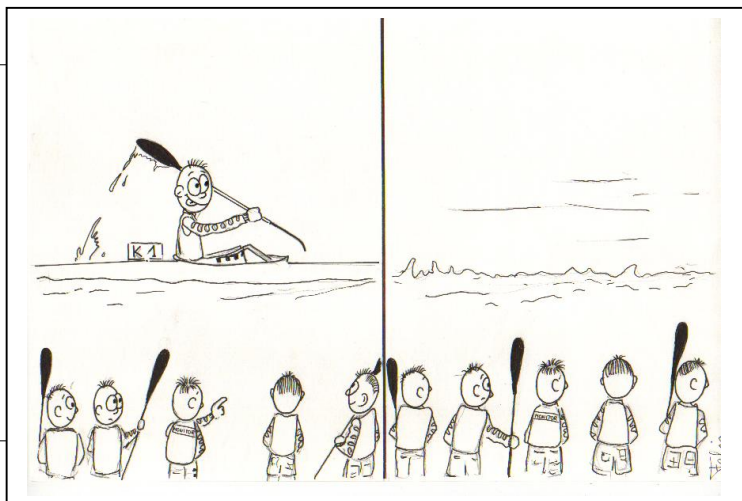


EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR LA PROPULSIÓN

15- CÁMARA LENTA- CÁMARA RÁPIDA

Para que nuestros alumnos se fijen en como paléan y puedan corregir los errores, es decir para iniciarles en la técnica, proponemos este ejercicio-juego. Puede trabajarse por parejas y uno "da al mando" y se fija en como palea (enseñanza recíproca).

Nota: Es importante que ensaye la técnica a las dos velocidades.



16- RELEVOS DE IDA Y VUELTA

Las carreras de relevos ofrecen múltiples posibilidades para trabajar distintos elementos, integrando a todos los alumnos, independientemente de su nivel, incluso aunque no tengamos material para todos.

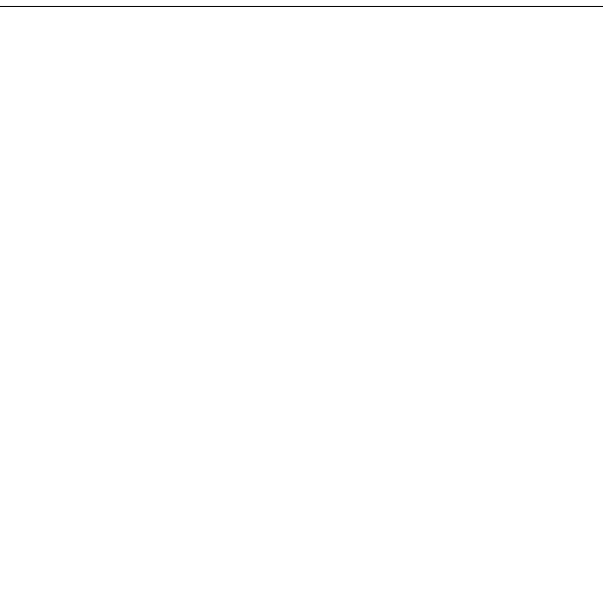
Tres grupos de igual número de piragüistas se disponen para ir hasta un punto y volver;

- * Con una sola piragua que es el relevo (vigilando el desembarque y el embarque para que sea correcto y con un adecuado trato del material)

- * El relevo es la pala

- * Ir paleando hacia adelante y volver paleando hacia atrás.

- * Exigir más dificultad a los relevistas de mayor nivel (hacer el relevo sin pala,, palear solo de un lado...

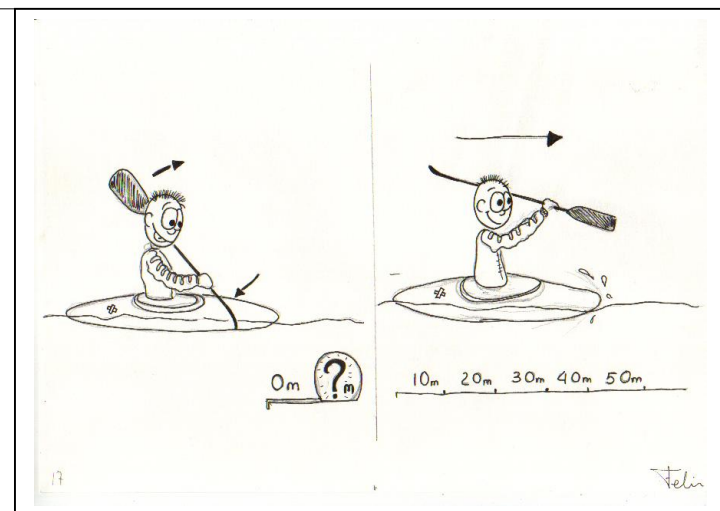


17- CARRERAS PARA CANSADOS

Para trabajar la eficacia de la palada, podemos proponerles estos ejercicios.

- *Carrera de 2 paladas: salidas de 2 paladas, levantando luego la pala para comprobar hasta donde llegamos (el deslizamiento).

- *Recorrer 100mts. con el menor número de paladas: este ejercicio se lo proponía Nikonorov a los palistas del equipo nacional, para trabajar amplitud de palada y deslizamiento. Creemos que también sirve en iniciación.

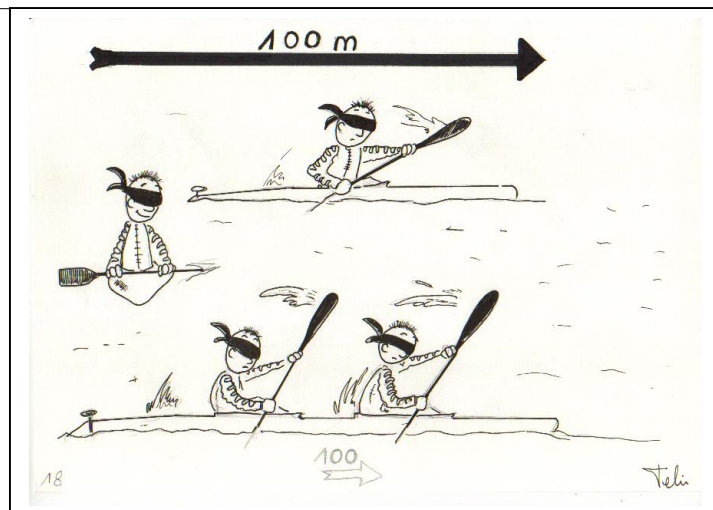


18- A CIEGAS

Pensamos que palear a ciegas es, además de un reto y un cúmulo de nuevas sensaciones, una forma de interiorizar la mecánica de paleo, y un medio para aprovechar al máximo nuestra información cinestésica.

*Evidentemente exige un cierto dominio por parte de los palistas y una estricta organización, p. ej. salir dos de cada vez y bastante separados recorrer 100 mts.

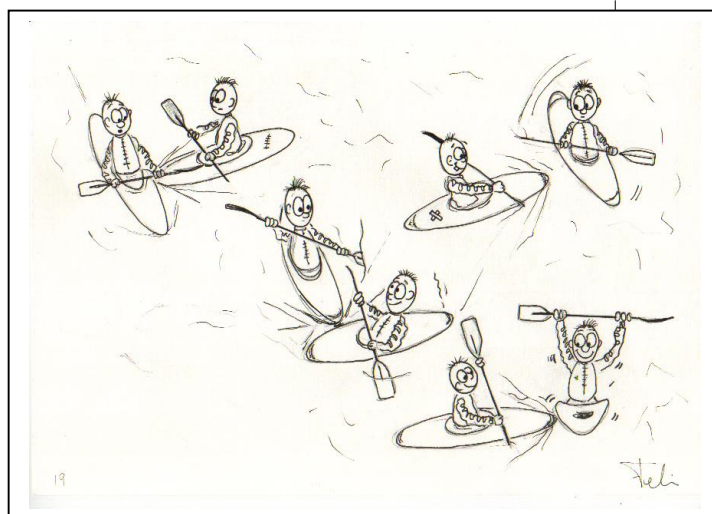
*Las piraguas dobles son un buen medio para palear a ciegas, no sólo el de adelante, también el de atrás puede aprender (en palistas con cierta experiencia) a "leer" los momentos de fuerza.

**EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDUCCIÓN****19- LA " T "**

Sólo recomendable con piraguas de plástico.

Por parejas la proa de uno en la bañera del compañero, este (el que tiene la proa del compañero en su bañera) intentará por todos los medios deshacer la T, ponerse en paralelo y tocar al compañero.

Es un excelente ejercicio en el cual se trabajan los giros y cambios de dirección por medio del descubrimiento, la intuición.

**20- LOS AUTOS DE NO-CHOQUE**

Todas las piraguas en un espacio delimitado avanzando de forma caótica sin tocar a ningún compañero y vigilando no ser tocado.

* El palista trabaja la propulsión y los cambios de dirección en un medio desfavorable por el fuerte oleaje que se origina. También le obliga a anticipar y a atender a todos los estímulos

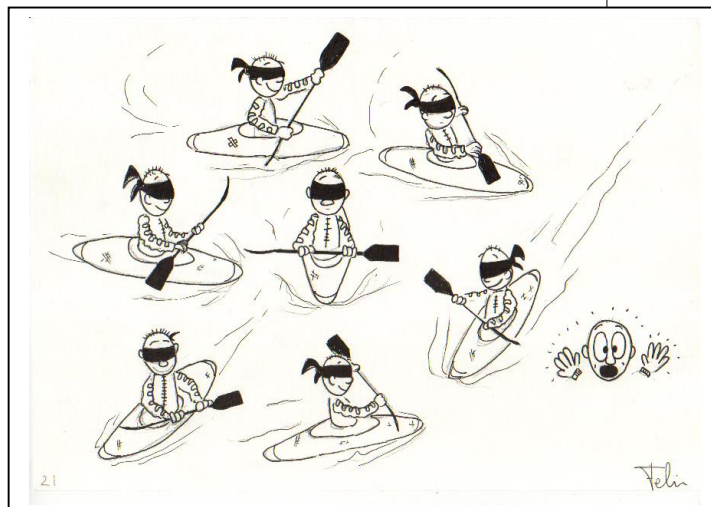


21- LA PIRAGUA TELEDIRIGIDA

Es un hecho de sobra conocida que cuando carecemos de la vista los demás sentidos se potencian.

Por parejas uno en tierra y el otro en el agua con los OJOS VENDADOS, el de tierra dará órdenes al de agua para evitar que se choque con los otros compañeros. Debe existir un código entre ambos para que no haya interferencias con las otras parejas (4 A (4 paladas hacia adelante) ¡stop).

* Se puede hacer primero sin venda para coger confianza.



22- EL RELOJ

Fueron varias la propuestas de trabajar la maniobrabilidad de la piragua, marcando la hora en un reloj imaginario.

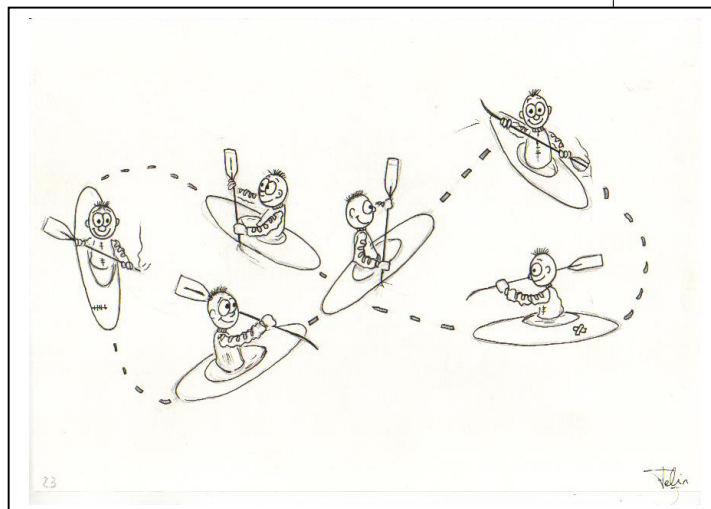
Se puede hacer individualmente, marcando la hora en punto, o más difícil, por parejas, uno marca las horas y otro/a los minutos. Siempre las 12 será una referencia en la orilla.



23- CARRERA DEL OCHO (8)

Para trabajar, la palada unilateral y circular para las ciabogas y la toma de las puertas en el slalom, proponemos una carrera que consista en trazar un (8) en el agua.

NOTA: es mejor que primero lo ensayen despacio, fijándose en los movimientos que tienen que hacer, los más eficaces, buscando su estrategia...



24- ESCRIBE CON LA PROA

La lámina de agua es una gran pizarra y cada piragüista tiene una tiza imaginaria en la proa:

Se trata de “escribir” en el agua la palabra “piragüismo”, o su nombre...o cualquier otra que se le ocurra. Hay dos opciones:

Escribir en mayúsculas una letra encima de otra o escribir en minúsculas e ir avanzando. Las dos opciones ponen a prueba el dominio que te tiene de la piragua.



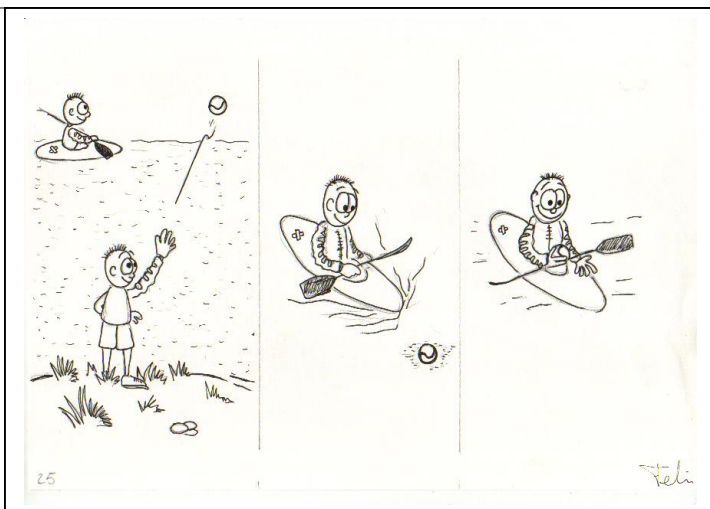
EJERCICIOS Y JUEGOS PARA TRABAJAR LA NAVEGACIÓN INTEGRADA

25- LA MASCOTA

Por parejas, uno lanza una pelota de tenis desde tierra, y el compañero palea a buscársela. Después de 4 o 5 veces se cambia.

Este ejercicio ejemplifica la enseñanza recíproca, puesto que el que lanza observa y corrige a su compañero.

También pertenece al grupo de ejercicios para trabajar con más alumnos que piraguas.



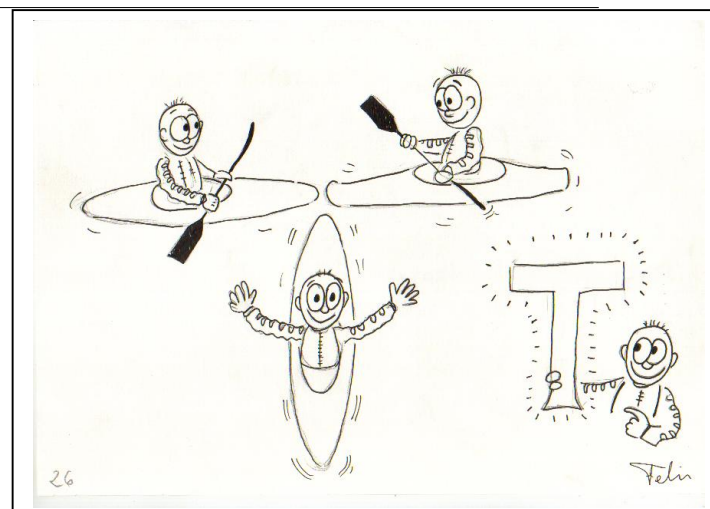
26- PIRAGÜISMO SINCRONIZADO

En grupos de 5 piragüistas.

*Dibujar en el agua, una letra o una figura geométrica con las embarcaciones en el menor tiempo posible.

*Construir una coreografía. P. ej. salen paleando en fila, se ponen paralelos, palean en círculo en torno a un compañero....

*Como siempre agrupar a los alumnos de forma heterogénea, y los que tienen menos dominio, en la coreografía hacen movimientos más fáciles (ir el primero en la fila, ponerse en el centro del círculo con la pala levantada....



27- CIRCUITO DE HABILIDAD CONTRA-RELOJ

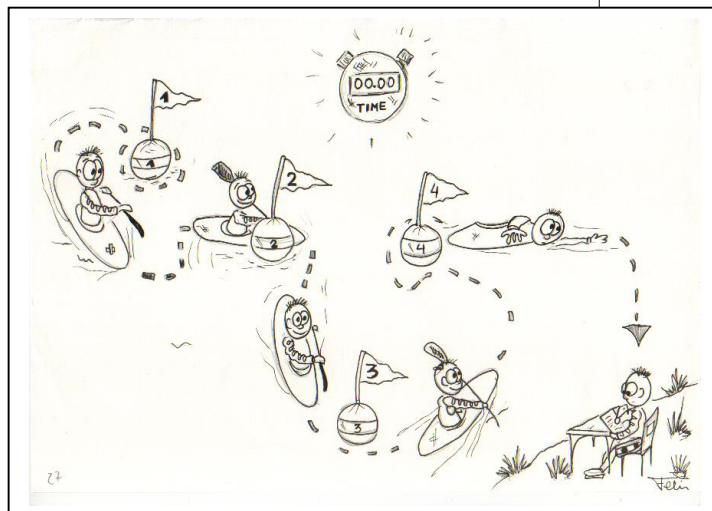
Si montamos un recorrido que integre todos los aspectos del paleo, nos sirve como excelente TEST para observar el nivel de nuestros alumnos-as y a ellos les supone un reto.

Así habrá paleo hacia adelante, hacia atrás, lateral, estacionarse y aguantar la pala en el aire, recoger un balón, hacer un slalom...

Se toma el tiempo y los errores se penalizan con algunos segundos.

Se puede hacer individual o por equipos sumando los tiempos.

Si repetimos el circuito periódicamente nos sirve para valorar los progresos.

**28- CONTRARRELOJ POR EQUIPOS**

A la hora de crear ejercicios, nos importaba sobremanera, que estos ejercicios no discriminasen por niveles de habilidad.

Así esta competición consiste en hacer grupos de nivel heterogeneo y hacer una carrera de 1-2kms, en la que gana el equipo que llega antes (hay que entrar en meta cogidos de la mano). Todo el equipo debe ayudar a los que les cueste más. Los equipos se pueden "fastidiar entre si", cruzándose, haciendo olas... pero sin tocarse

29- EL PAÑUELO

La adaptación de este juego de tierra al agua nos dió mucha "guerra".

Como es sabido se hacen dos equipos situados uno enfrente de otro y se asignan números.

En lugar de pañuelo utilizamos un balón que había que coger, como resultaba peligroso pues llegaban lanzados y con palas, lo repetimos sin palas y a tocar el balón, no cogerlo.

Pero se puede hacer con pañuelo y utilizando las palas si asignamos un pañuelo a cada equipo (con lo que se evitan los choques).

Colocamos dos palos o dos boyas.

Se atan dos pañuelos y se dice un número el primero que desate su pañuelo y lo lleve a su zona elimina al contrario.

30-PÁSAME LA PALA

Dos equipos de igual número de personas, situados uno frente a otro, con una separación de 20-30 mts. (y más si se quiere).

Cada equipo sólo dispone de una pala, el resto se sujetan haciendo balsa entre ellos.

A la señal del monitor salen los palistas de los extremos (uno de cada equipo) que tiene que rodear al equipo contrario y retornar a su grupo uniéndose a ellos y pasando la pala, a su compañero que se la pasará al siguiente hasta que llegue al siguiente relevista.

El equipo que antes finalice el recorrido quedando situado como al inicio será el ganador.

31- ESTACIONES

Finalizamos con una sugerencia de ORGANIZACION.

Cuando tenemos distinto material, podemos hacer grupos (que además pueden ser homogéneos para que cada grupo trabaje en función de su nivel) y plantear distintos ejercicios. Después de un tiempo se rota el material y todos los alumnos disfrutan de todo el material aunque hacen ejercicios distintos según sus posibilidades.

Por tanto abogamos por combinar la práctica integradora en grupos de alumnos de distinto nivel, con la práctica en grupos de nivel donde cada alumno trabaja en un grupo con alumnos de su mismo nivel y con ejercicios adecuados a sus posibilidades; ni muy fáciles, ni muy difíciles.

